

NEFES, KULLANIMI VE ŞAN EĞİTİMİ

Nuran ACAR¹

ÖZ

Nefes, yaşantımızın her alanında bize refakat eden ve kaliteli yaşam için sağlıklı bir şekilde hayatta kalmamızı sağlayan en birincil aktivitemizdir. Doğru teknikle alınan kaliteli nefes, gerek sağlık gerekse mesleki anlamda başarı elde etmek isteyen bireylerin faydalanması gereken beklide hayatın en birincil kuralıdır. Doğduğunda diyafram destekli akciğer nefesi alan her birey büyümeye başlarken hayata ayak uydurma telaşı ile bu özel ve önemli yetisini kaybetmektedir. En başta sağlık olmak üzere her açıdan vücudumuz için önemli olan doğru nefes özellikle sesin doğru kullanılmasında da ayrı önem taşımaktadır. Bu makalede, nefes konusu ele alınmış, doğru nefes almanın hem yaşamımızda hem de şan eğitiminde bize faydaları hakkında bilgi verilmeye çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Nefes, Diyafram, Şan

Acar, Nuran. “Nefes, Kullanımı Ve Şan Eğitimi”. *ulakbilge* 4. 8 (2016): 231-246.

Acar, N. (2016). Nefes, Kullanımı Ve Şan Eğitimi. *ulakbilge*, 4 (8), s.231-246.

¹ Öğr. Gör. Nuran Ayaz: Selçuk Üniversitesi Dilek Sabancı Devlet Konservatuarı Türk Sanat Müziği Anasanat Dalı

BREATH OF USE AND VOCAL TRAINING

Nuran ACAR¹

ABSTRACT

Breathable, who escorted us in every aspect of our lives and our survival is our primary activity, allowing for quality of life in a healthy way. quality of breaths taken the right technique, you need both health professional sense should perhaps take advantage of individuals who want to achieve success in life is the primary rule. When the diaphragm is born with assisted breathing lungs of every person's life starts to grow to keep up with the flurry lose this special and important skills. First and foremost, which is important for our body health, including every aspect of proper breathing, especially correct use of the voice carries particular importance. In this article, breathing subject discussed, correct breathing and our lives have tried to give us information about the benefits of both vocal training.

Key Words: Breath, The diaphragm, Singing

GİRİŞ

Nefes sözlük terimine göre soluk, üfürülen hava, soluma, soluk verip alma anlamlarında kullanılır. Nefes Tarikat-ı Aliye’de terakki edip yükselmenin temelidir. Nefeslerin vücuda gafletle girip gafletle çıkmamasına azami gayret sarf etmek gerekmektedir. Nefesleri gafletten korumak, kalbi huzura kavuşturur. Bunu içindir ki bütün nefesleri Allah ile alıp vererek kalpteki huzuru muhafaza etmek gerekir (Öngüt.2003).

Nefes alıp verme yaşantımızın her anında yapılan ve bizim hayatta kalmamızı sağlayan bir aktivitedir. Bu yüzden doğru nefes alıp vermenin önemini bilmek gereklidir. Doğru ve kontrollü nefes almanın vücudumuza faydası, yanlış nefes alıp vermenin de vücudumuza birçok zararı vardır. Nefes alıp verme organımız halk arasında akciğerler olarak bilinmektedir. Ancak bunun halk arasında eksik bir bilgi olduğu, toplumun bu konuda bilinçlenmediği açıkça ortadadır.

Nefes almak iki nedenle çok önemlidir hem vücudumuza ve organlarımıza yaşamlarını sürdürebilmeleri için ihtiyaç duydukları oksijeni sağlar hem de vücuttan atılması gereken atık ve toksinlerden kurtulma yardımcı olur.

Nefes insan seçmez. Sağlıklı ile hastayı; yeni doğan ile ölüme koşanı; pür neşeli ile derin kederliyi; inançlı ile umutsuzu; agresif ile sakini; zengin ile beş parasız biribirinden ayırmaz. Herkese eşit bir şekilde sunar mucizesini (Fidan.2010).

Nefes sadece burun ve ciğerlerle alınmaz. Düşünsel anlamda ellerle, ayaklarla, başın üstü, ve bütün bedenle nefes alınabilir. Bilinçli bir nefes alışverişi ile bütün potansiyelleri harekete geçirecek bir kabiliyet oluşturulabilir. Nefes bir köprü bir yoldur. İçeri alınmak ve dışarı çıkartılmak istenen her şey nefes yolu ile taşınabilir.

Nefes ile ilgilenmemiş bir kişinin her nefes alışta ciğerlerinin sadece %10 kapasitesini kullandığını, nefesiyle çalışanların %30, iyi bir nefes terapistinin %50 ciğer kapasitesini kullandığı saptanmıştır. Sadece %10 olan nefes devinin oranını %30’a çıkarmanın bile yaşamda inanılmaz değişikliklere yol açtığı bilinmektedir (Kartal.2010).

Her türlü fiziksel, ruhsal ve sosyal rahatsızlıkta hatalı nefes söz konusudur. İnsan bedeni kusursuz bir donanımla doğmuştur ve doğum anından itibaren bebek diyafram destekli nefes alarak yaşamaya başlar. Daha sonra yaşam boyunca yanlış kullanımla veya hiç kullanılmama ile birlikte diyafram kası verim kaybetmeye

başlar. Akciğerlerimiz ömür boyu hiç durmadan vücut içine hava alır ve bu nefesi dışarı pompalar. Güçlü ve sağlıklı nefes için de akciğerler göğüs kafesinin hemen altındaki diyafram ve kaburga kemiklerinin aralarında bulunan kaslardan destek alır.

Doğru nefes ses eğitiminde de önemlidir. Ses eğitiminde ilk hedef nefes eğitimi olmalıdır. Nefes çalışmaları ile diyaframın kullanılması bir anda yürütülmelidir.

Nefes desteği ile iyi şarkı söyleyebilmek ve iyi konuşabilmek için, her şeyden önce doğru nefes alıp vermesini öğrenmek gerekir. Günlük hayatta akciğerlerden alınan diyafram desteksiz nefes, kaliteli bir sesin oluşumuna engel olmaktadır.

Diyafram nefesi kaliteli şarkı söyleme ve kaliteli hava soluma nefesidir. Bir diğer nefes biçimi omuz ve göğüs nefesidir. Bu nefes ise havanın ciğerlerin genellikle üst kısımda toplanmasını sağlar ve şarkı söylemek için elverişli bir nefes biçimi değildir.

Herhangi bir hareket yapmayan, dinlenme durumunda bir insan dakikada 12 ila 16 kere nefes alıp veriyor, yani günde 17.000 'ile 23.000 kere nefes alır. Ortalama her nefeste yarım litre, dakikada 8 litre, günde 11.000 litre havayı içimize çekiyoruz. Bu kadar hava tam 2.000 adet balonu şişirebilecek kadar çoktur. Bu havanın beşte biri oksijendir. Yani dinlenme durumunda dakikada 2 litreye yakın oksijeni içimize çekiyoruz. Spor esnasında bu 16 litreye çıkabiliyor. Alınan oksijenin yalnızca %4ü kullanılıyor, geri kalanı nefes verirken geri veriliyor. Akciğerlerimizde 300 milyon baloncuk var, bunlar hızlı bir şekilde hava değişimini sağlamaktadırlar.

Nefes alırken diyaframın içine kesinlikle hava alınmaz. Diyafram akciğerleri hareketlendiren bir kastır. Diyafram nefesi denilirken vurgulanan şey, diyaframın aşağı doğru inmesi dolayısı ile akciğerlerin onunla birlikte aşağı doğru hareketlenip aşağıdan yukarıya doğru hava ile şişirilmesidir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün açıklamalarına göre doğru nefes alıp vermenin standartları

Diyaframı kullanıma sokmak

Dakikada alınan nefes sayısını 8'in altına indirmek

Ses çıkarmadan nefes alıp vermek

Sadece burundan nefes almak ve vermek

Ciğerleri dakikada 4 ile 6 litre arasında hava ile doldurabilmek

Nefes alıp verirken bütün ciğer kapasitesini kullanabilmek (Kartal 1999).

Amaç

Bu araştırmanın genel amacı; Doğru teknikle alınan kaliteli nefes, gerek sağlık gerekse mesleki anlamda başarı elde etmek isteyen bireylerin faydalanması gereken beklide hayatın en birincil kuralıdır. Doğduğunda diyafram destekli akciğer nefesi alan her birey büyümeye başlarken hayata ayak uydurma telaşı ile bu özel ve önemli yetisini kaybetmektedir. En başta sağlık olmak üzere her açıdan vücudumuz için önemli olan doğru nefes özellikle sesin doğru kullanılmasında da ayrı önem taşımaktadır. Bu makalede, nefes konusu ele alınmış, doğru nefes almanın hem yaşamımızda hem de şan eğitiminde bize faydaları hakkında bilgi verilmeye çalışılmıştır.

Bulgular

NEFESİN HAYATIMIZDAKİ ÖNEMİ

Oksijen vücudun ana ihtiyacıdır: iç organların , bezlerin , sinir sistemi ve beynin çalışması için elzemdir. Besin olmadan birkaç hafta , su olmadan birkaç gün yaşanabilir ama oksijen olmadan birkaç dakikadan fazla yaşanamaz. Beynin diğer organlara oranla daha fazla oksijene ihtiyacı vardır. Yeterli oksijen almazsa zihinsel bulanıklık , negatif düşünce , depresyon ve ardından iştite ve görme bozuklukları başlar.

Yaşlılar ve damar tıkanıklığı olanlar beyinlerine yeterli oksijen gitmediğinden genellikle negatif ve depresif olur. Akut bir dolaşım bozukluğunun kalbe giden oksijeni durdurması kalp krizi , beyne giden oksijeni durdurması da beyin kanamasına yol açar. Yetersiz oksijen almanın yaratabileceği rahatsızlık ve hastalıkların listesi uzun: netice olarak oksijen "kaliteli ve sağlıklı" bir yaşam için çok önemli ve gereklidir (Arıkan.2007) .

Oksijen, burun yollarından, gırtlaktan, ses tellerinden, nefes borusu ve

bronşların bulunduğu hançereden bedene girer. Burun yolları, atmosferde uçuşan toz zerreciklerinin geçişini durdurarak, daha girişte havayı filtre eder ve burun yollarındaki sümük dokular, yalnız tozları tutmakla kalmayıp, aynı zamanda mikropları da öldüren mukus adında bir madde çıkarırlar. Böylece filtre edilmiş ve normal bir ısıyı almış olan hava, doğruca iki ciğere giden bronşlara girer.

Bronşlar, etrafındaki kıl gibi kan damarlarından oluşan bir ağın bulunduğu hücrelere dağılır. Kan, taze oksijeni bu damarlardan emer ve karbondioksiti yine buradan atar. Taze oksijenlenmiş kan, doğruca ciğerlerden kalbe gider. Kalp, sonunda bu kanı atmak üzere ciğerlere ve bedenin diğer kısımlarına gönderir. Nefes alırken, ciğerler oksijeni emmeye uygun bir şekilde genişler, nefes çıkarırken de kasılırlar. Akciğerdeki küçük hücreler taze havayı alır fakat kirli havayı atmak için göğüs kafesimiz bu hücreler üzerinde yeterli baskıyı yapamaz. Özellikle ileri yaşlarda ciğerler ve göğüs kafesi esnekliklerini kaybederler.

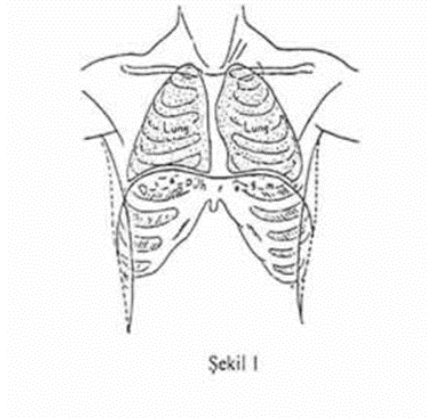
Derin nefes o kadar gereklidir ki; doğa, sizi esnetmek ya da size derin iç çektiirmek yoluyla, istesenez de istemesenez de sizi derin nefes almaya mecbur eder.

Özellikle oturarak çalışan insanların sürekli yorgun hissetmeleri , sinirli ve verimsiz olmalarının ana sebeplerinden biri yetersiz oksijendir. Uyku düzenlerinde de sorun yaşarlar ve bu nedenle güne kötü başlarlar. Fasit döngüde bağışıklık sistemleri de zayıflar ve sorunlar artarak devam eder. Doğru nefes almak tüm bu sorunları ortadan kaldıracığı ve dolayısıyla hayat kalitesiyle paralel olarak başarıyı da artıracığı için önemlidir (Arıkan.2007).

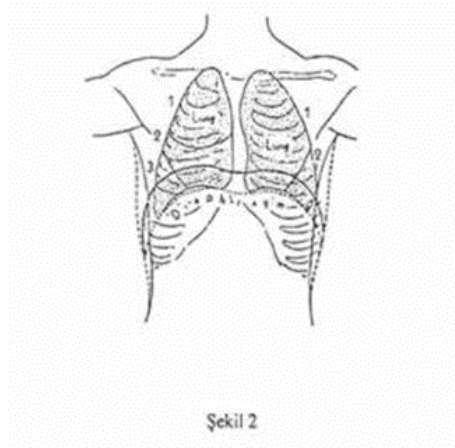
Canlılık ve gençliliğin ana sırlarından biri temiz kan dolaşımıdır. Bunu elde etmenin en kolay yolu da soluduğumuz havada saklıdır. Doğru nefes alarak vücudun tüm organlarının doğru beslenmesini sağlayacak ve verimlilik sürelerini artıracak; bu arada daha sağlıklı bir cilde de kavuşacaksınız. Kısaca doğru nefes almak gençleşme sürecinizi başlatacaktır (Arıkan.2007) -

NEFES BİÇİMLERİ:

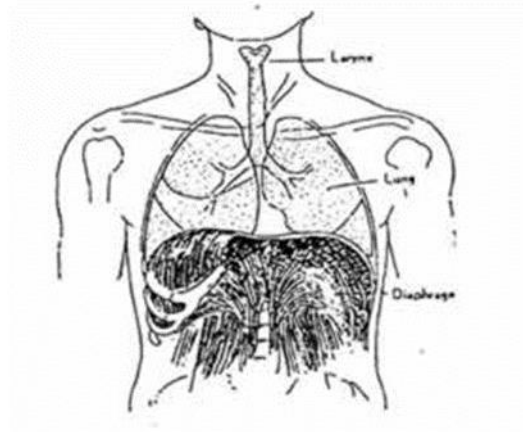
Doğru diyafram nefesi almak için, önce burnumuzdan nefes almalıyız. Diyafram nefesi, yatmakta olan bir insanın doğal nefes alış biçimidir. Sırt üstü yatarken, elimizi karnımızın üzerine koyarsak, bu hareketi rahatlıkla izleyebiliriz. Yatarken çok doğal olan bu nefes, ayakta iken zorlukla ve belirli bir teknikle elde edilir. Bir şarkıcı için diyafram nefesi çok önemlidir (Kolçak.2008).



Şekilde gösterilen nefes, akciğerlerin eşit bir biçimde havayla dolmuş halidir. Bu nefesi bizi rahat hale getirmedeği, yumuşak ve kaynaşan bir sesin oluşumuna elverişli olmadığı için şarkı söylerken kullanamayız (Kolçak.2008).



Şekilde gösterilen omuz ve göğüs nefesidir. Bu tür nefeste hava daha çok ciğerlerin üst yarısında toplanır. Bu bilindiği gibi beden eğitimi çalışmalarında kullanılan nefestir. Kalbe daha fazla yük yaptığı ve göğüs boşluğundaki rezonansı önlediği için şarkı söylemeye fazla elverişli değildir. Havayı, kalbi sıkıştırarak şekilde ve hançeresinin pek yakınına topladığı için yorucu ve tehlikeli bir nefes alış şeklidir. Ayrıca bu nefesle alınan hava, diğer nefes alış şekillerine göre, ciğerlere dolan havadan daha azdır (Kolçak.2008).



Şekil 3

Şekilde gösterilen nefes diyafram nefesidir. Diyafram göğüs bölgesinin altında ana taşıyıcı olarak geniş, şemsiye biçiminde bir kastır. Nefes alma işleminin %75'ini kontrol eder. Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü bel omurlarına bağlıdır. Diyafram, nefes alırken karnın üzerinde genişleyip organları yana ve aşağı çekerek akciğerlerin genişlemesi için boşluk oluşturur (Kartal 1999).

Solunum nefes alıp verme arasında organizmanın oksijeni kullanıp karbondioksiti vermesini kapsayan bir süreçtir. Gözlenebilen iki tip solunum vardır.

1. Kaburga solunumu/ üst solunum: Kaburgalar arasındaki kasların ve sternokleidomastoid kası gibi yardımcı kasların çalışmasıyla gerçekleşir.

2. Diyafram solunumu/ karın solunumu: Karın ve diyafram kaslarının kasılmasıyla meydana gelir. Diyafram kullanılmaya başlandığında, diyaframın zihindeki karşılığı olan parasempatik sistem devreye girer. Üst solunumun karşılığı olan kutupsallık, diyafram solunumunun karşılığı olan birlik anlayışıyla yer değiştirerek farkındalık oluşturmaya, başka bir ifadeyle uyanma (aydınlanmaya) yol açar. Aydınlanma, enerji ve farkındalık çalışmalarını en üst düzeyde temsil eden nefes tekniklerinin kusursuz bir şekilde uygulanmasıyla gerçekleşir.

Normal solunum döngüsünde nefes alışları aktif, nefes verişleri pasiftir. Yani nefes almak için ekstra bir kuvvet harcanması gerekirken, nefes vermek için güç vermek gerekmez. Nefes alış verişlerimizle oynayarak vücut sistemleri üzerinde farklı bir etki sağlamak için nefes verişleri üzerinde çalışmamız gerekir.

Bilinçli olarak daha fazla havayı ciğerlerinizden dışarı çıkarabildiğinizde, her zamankinden daha fazla havayı ciğerlerinize çekebilirsiniz. Bu şekilde nefes alışverişleriniz daha çok derinleşmeye, buna bağlı olarak nefes ritminiz düşmeye ve dakikada aldığınız nefes sayısı azalmaya başlar. Bu solunum sağlıklı nefes almaya işaret eder. Bunu başarmanın en kolay yolu da nefes verişlerine dikkat ederek daha fazla havayı dışarı çıkartmaya çalışmaktır.

Diyafram kaslarla kaplı bir giriş tabakasından oluşur. Alt kaburga kemiklerine, göğüs kemiğinin en alt noktasına ve omuriliğe bağlantısı vardır. Bir kubbe gibi boşluğuna uzanır. Karaciğer ve dalak karın organları olmalarına karşın, diyaframın hemen altında yer aldıkları için, göğüs duvarı tarafından korunmuş durumdadırlar (Kartal 2010).

Çoğumuz üç veya dört tür solunum kullanırız. Bunlar yüksek , orta , alçak veya komple solunum türleridir. Komple solunum diğer üçünün birden kullanılmasıyla alınan nefes şeklidir.

Bunları açıklamamız gerekirse;

Yüksek solunum: Göğüs ve akciğerlerin üst tarafında oluşan ve göğüs kafesi , omuz ve ensenin kalkmasıyla oluşan solunumdur. Astımlı kişiler , fazla sıkı kemer takmış olanlar , midesi fazla dolu olanlar veya çabuk nefes nefese kalanlar sıkça bu solunum türüne sığınır. Bu nefes alma şekli sığdır ve alınan nefesin çoğu gerekli yerlere ulaşmaz. Akciğerlerin sadece az kapasitesi olan üst lobları kullanıldığından bu solunum şekli en istenmeyen sayılabilir. Dar giysiler kullanan kadınlar arasında yaygın olan bu solunum türü sindirim problemi olan kişilerde de görülür.

Alçak solunum: Göğüs ve akciğerlerin alt tarafında oluşan solunumdur. Yüksek veya orta solunumdan çok daha etkindir. Bu solunumu kullanmak için nefes alırken yavaşça mideyi öne

iter ve nefes verirken midenin yerine dönmesine izin verirsiniz. Diğerlerinden iyi olmasının dört ana sebebi vardır:

- 1.Nefes alırken daha fazla hava çekilir çünkü akciğerlerin alt lobları buna daha müsaittir.
2. Diyafram ikinci bir kalp görevi görerek piston benzer hareketi ciğerlerin altını genişleterek damarlardaki akışı artırır; bu da dolaşımın genel anlamda iyileşmesine neden olur.
3. Bölgedeki diğer organlara diyaframın yukarı-aşağı hareketi sayesinde masaj yapılmış olur.
4. Bu solunumun sinir sistemine de pozitif etkileri vardır.

Orta solunum: Bunu anlatmak diğerlerine oranla daha zordur. Ana hatlarıyla akciğerlerin orta kısımlarına nefes doldurularak yapılan solunum şeklidir. Bu tür de sığ bir solunum şeklidir. Yüksek solunuma oranla iyi ama alçak solunuma göre yetersizdir.

Komple solunum: Tüm solunum sistemini içerir , ayrıca akciğerlerin tüm loblarını kullanmakla kalmaz , onları genişleterek daha fazla hava almalarına da neden olur. Bu tür nefes sadece nefes egzersizleri yapılırken uygulanabilir. Normal yaşam süresince alçak solunum uygulamak gerekir (Kolçak.1998).

DIYAFRAM NEFESİNDE DİKKAT EDİLECEK ALTIN KURALLAR

1. Nefes alırken derin, sık, çabuk, düzenli, gerilmeden, gürültüsüz alıp vermeyi öğrenmelisiniz .
2. Nefesinizi kesinlikle burnunuzdan alıp, ağzınızdan vereceksiniz .
3. Nefesinizi alış, tutuş ve veriş zamanlamanız 1- 4 -2 formülüne uygun olmalı .
4. Yani nefesinizi 2 saniyede almışsanız 8 saniye içinde tutacak ve 4 saniyede vereceksiniz .
5. Nefes alırken akciğerlerinizi zorlayınız . Nefesi uzun süre alıp tutmayı öğreniniz .
6. Bir anda fazla alınan oksijen baş dönmesine yol açabilir .
7. Amaç ciğerleri büyütmektir . Ama ciğerler bir anda büyümmez . İdeal bir diyafram nefesi kısa sürede oluşturulamaz . «Çalıştıkça diyaframınızın geliştiğine tanıklık edeceksiniz .
8. Eğer gırtlaklı fazla sıkarak havayı, tutmaya kalkarsanız gırtlak yorulur . Ses bozulmaya başlar .

9. Konuşmaya başladığınızda aldığınız hava bir çırpıda boşalıp bitmemelidir . Aynı havayı en uzun süre kullanmayı öğrenin . Ama bu sırada kasılmamalı ve gırtlığın kapanmasına neden olamamalıyız . Yoksa hırıltıdan başka bir şey çıkaramayız (Arıkan.2007) .

Ciğerlerin asıl kapasiteli olan alt kısımlarının genişleyebilmesi için, boş alana ihtiyaçları vardır. Biz bağırsak, mide, dalak, karaciğer gibi organlarımızı aşağıya çekerek, ciğerlerimizin genişlemesi için yer açmaktayız. Bu yüzden mümkün olduğunca karnımızın hissedebildiğimiz ve becerebildiğimiz en alt kısımlarını kontrol altına alarak aşağı çekmek, en azından o bölgede genişlemek gerekmektedir. Doğru nefes burundan alınıp verilir.

Diyafram nefesinde, diyafram kubbelenip düzleşerek havayı düzeni bir şekilde boşaltır. Bir çiçeği koklarken, hayret ve korku anında, yatarken alınan nefes, doğal diyafram nefesidir. Diyafram nefesi alınırken omuzlar yukarı kaldırılmamalı ve göğüste gözle görülür bir hareket olmamalıdır. Şarkı söylerken, gereğinden fazla hava vermek, sesin hışırtilı ve havalı çıkmasına neden olur.

Her ses için gerektiği kadar hava harcanmalıdır. Fazla hava ile birlikte, ses tellerinde kasılmalar ile ses tizleşmeleri ve ses kısılmaları meydana gelir. Bunun için başlangıçta, doğru nefes alma, ölçülü verme ve zamanında gevşemeleri iyi öğrenmek için yapılan çalışmalar bir şarkıcıyı amacına daha çabuk ulaştırır. Şarkı söylerken, müzik cümlelerinin durumuna göre denetimle veya kaçamak nefes alınır (Arıkan.2007).

Nefes iki şekilde de anlatılır

A) Denetimli Nefes: Yavaş, uzun, geniş ve yeterince alınmalıdır. Gereğinden fazla nefes almak ses tellerini sıkıştırır. Denetimli nefes hem ağız hem de burundan alınabilir.

B) Kaçamak Nefes: Çabuk, kısa, geniş ve yeterince alınmalıdır. Kaçamak nefes sadece ağızdan alınır. Bu nefes gülme, korkma gibi durumlarda karın duvarının kasılması ile oluşur.

Nefes farkındalığı;

1. Fiziksel, duygusal ve zihinsel kontrol
2. Yaşamı kolaylaştırıcı teknikler
3. Bireysel ve toplumsal farkındalık

4. Varlığını yeniden var etmek
5. Bilinç seviyenizi yükseltmek (Kartal.2009).

NEFES ÇALIŞMALARI

1- Çiçek koklar gibi nefes almak ve alınan nefesi F veya S konsonu (sessiz harfi) ile boşaltmak. Bu çalışmada çiçek koklar gibi alınan nefes tıslar gibi düzenli bir biçimde boşaltılmalıdır.

2- Alınan bir tek nefesin, kesik kesik boşaltılması. Bu çalışma, nefesin diyaframla sıkı bir şekilde işbirliği yapmasına yardımcı olacak ve nefes basıncını arttıracaktır. Alınmış bir tek nefes S konsonu kullanılarak kesik kesik verilirken ikinci bir nefes alınmamalıdır. Kesik nefes çalışmalarına, eğiticinin sayacağı her sayıya karşı bir kesik nefes istenmesiyle başlanmalıdır. Başlangıçta 5 kesik nefes, birinci yıl çalışmaları sonunda en çok 30 kesik nefese kadar çıkarılmalıdır.

(Nefes çalışmalarında kalbimiz, normal nefese oranla daha büyük bir yük altındadır. Tutularak boşaltılan bir nefes esnasında, kalbimizin daha kuvvetli ve sık çarptığını hissederiz. Bu yüzden, bütün nefes çalışmalarının, kalbe fazla yüklenmeden dengeli ve makul sürelerde uygulanması gerekir).

3- Kesik ve uzun nefes çalışmaları bir arada yapılmalıdır.

4- Kuvvetli, hafif, kesik ve uzun nefes çalışmaları. Bu çalışmaların amacı kesik ve uzun nefes çalışmalarına kuvvetli ve hafif nefesleri de katarak nüans yapılmasını sağlamaktır.

5- Büyüyen ve küçülen, kesik ve uzun nefes çalışmaları. Bu çalışmaların amacı, diyafram gücünü ve nefes basıncını arttırmaktır.

SOLUMA KURALLARI

1. Nefesimizi mutlaka burnumuzdan alıp burnumuzdan vereceğiz.
2. Solumada genişleme her zaman diyaframdan başlayarak mide ve ciğerlerin üst bölümüne doğru ilerleyecek.
3. Nefesimizi alış, tutuş ve veriş, tutuş olarak dört zamanlı formüle uygun bir şekilde gerçekleştireceğiz. Yani, eğer nefesimizi 2 saniyede almışsak 2 saniye içimizde tutacağız, 2 saniyede vereceğiz ve yeni nefes alıncaya kadar 2 saniye

nefessiz bekleyeceğiz.

4. Nefes alışverişlerimiz hiçbir ses çıkarmadan tamamen sessiz bir şekilde gerçekleşecek.
5. Dakikada aldığımız nefes alışverişlerinin 12 kerenin altında gerçekleşmesini amaçlayacağız.
6. Soluma çalışmasını sabah erkenden ve akşam saatlerinde 10' ar defa yapacağız.
7. Nefes alırken ciğerin son haddine kadar zorlanarak dolmasına, verilirken son haddine kadar boşaltılmasına dikkat edeceğiz.
8. Başlangıçta ciğerlerin kullanılması ideal kapasiteye ulaşamaz. Devam ettikçe her defasında kapasitenin daha iyi kullanıldığını göreceksiniz.
9. Bedensel ve zihinsel sağlık boyutunun ötesinde, güzel ve dengeli konuşmaya yardımcı olmasını da istiyorsanız nefesinizi gırtlığınızı sıkarak değil karnınızı kontrol ederek tutacaksınız.
10. Nefesi diyaframla kontrol etmek şartıyla, dudak önünde tutulacak bir yanan mumu söndürmeden ağızdan yavaşça nefes vermek iyi bir nefes kontrol çalışmasıdır (Kartal.2010).

AĞIZDAN SOLUNUMUN ZARARLARI

Doğru nefes orijinal olandır. Bedenin kendi orijinalitesi içinde nefes alış veriş için burun görevlendirilmiştir. Burun yerine ağızdan nefes alıp vermeye başlayıp bunu alışkanlık haline getirdiğinizde, fizik bedenin burun içindeki filtre ve toz tutucularını devre dışı bırakmış olursunuz.

Ağız solunumu tercih edildiğinde, burun mukozası ve burun kılları devre dışı bırakılacağından, yabancı maddeler rahatlıkla ciğerlere ve alveollere ulaşırlar. Onları büyük olasılıkla tahriş ve tahrip ederek, önce iltihaplanmalarına arkasından da önemli ve kalıcı rahatsızlıklar almalarına yol açabilirler.

Nefes burun yerine ağızdan alındığında, diyaframla burun arasındaki mesafeden daha kısa bir mesafeye düşülür ki, o zaman yeterli basıncın düşmesine sebep olarak ciğerlerin havayı emme ve pompalama gücü azalır.

Ağızdan alınan hava, yeterli nem oranına sahip olmayan bir yolu seçtiği için, bu yolda yumuşak dokunun çabuk kurumasına ve özellikle ses tellerinin çalışma düzeninin bozulmasına sebebiyet verir (Kartal.2009).

NEFESLE İYİLEŞME

Nefes teknikleri uygulamaları, daha çok zihinsel rahatlama ve stresle mücadele yöntemi olarak bilinir. Nefes uygulamaları hastanın direncini artırıp daha güçlü hale getirdiği için çok önemlidir. Nefes teknikleri aynı zamanda kendi başına tedavi edici etkiye de sahiptir. Hastalığın iyileşme sürecini olumlu etkiler ve rahatsızlığın tedavi sürecini kısaltır. Kanser gibi hastalıkların tedavisinde çok yararlı bir destekleyici olduğu bilinmektedir.

Vücudun endojen mekanizmalarını harekete geçirdiği için geniş bir etki alanına sahiptir. Panik atak, stres, depresyon gibi psikolojik hastalıkların tedavisinde kullanılan nefes tekniklerinin yapılan çeşitli araştırmaların sonucunda kalp ritmini yavaşlattığı, kan akışının düzene girdiği, kan basıncını düşürdüğü, beyin yarım kürelerini dengelediği, adrenalin hormonunu ve kolesterolü azalttığı, oksijen tüketimini düşürdüğü görülmüştür. Özellikle kanser tedavilerinde ilaç, ameliyat ya da radyoterapi gibi bilinen tedavilere alternatif olup hastanın psikolojik durumunun düzeliş hayata bağlanmasında son derece etkili olmaktadır (Kartal.2010).

Yeterli oksijene ulaşamama nedenimiz doğru nefes almasını bilmememizden kaynaklanır. Doğarken mükemmel çalışan diyafram adalesi korku, endişe ve yaşam şartlarının oluşturduğu tembelleşme nedeniyle kullanılmadığında, ciğerlerimizi tam kapasitesiyle dolduramadığımızı söyleyebiliriz (Kartal.2010).

ŞAN EĞİTİMİNDE NEFES

İyi şarkı söyleyebilmek ve iyi konuşabilmek için, her şeyden önce doğru nefes alıp vermesini öğrenmek gerekir. Ses eğitimine başlayan öğrenci ilk olarak diyafram sistemiyle tanışır. Karnın alt bölgesinde yer alan diyafram kası hava ile doldurulur. Kasın içerisinde yer alan hava, yüz rezonans boşlukları içerisine alınarak dışarıya hava kaçırmadan şarkı söyleme sırasında kullanılır.

Diyafram nefesini en kaliteli biçimde kullanmak, artmış bir ses gücüne sahip olmayı, kaliteli bir ses rengini ve güzel yorumlamayı sağlar. Ses eğitiminde ünlü ünsüz harflerin ve hecelerin kullanılmasında ağız ve yüz kaslarının doğru kullanılması mümkündür. Sesin mikrofona alınması için alt çenenin serbest bırakılması, ağzın yeterince açılarak ve hecelerin yuvarlatılarak söylenmesiyle seste kubbeleşme ve ileriye ses atmak daha kolay sağlanır. Sesi geriye itecek heceler mutlak yuvarlanmalıdır (Kolçak.1998).

Ses eğitimi sırasında uygulanan farklı bir teknikle insan bedeninde akciğerin topladığından daha yoğun ve geniş hava sahası yaratılarak icraların zenginleştirilmesi ve parlaklaştırılması sağlanır. Eserlerin yazıldığı uzun mezurlarda yer alan sözlü melodileri daha güçlü tonlarda icra edebilmek için diyafram kasından faydalanılmaktadır.

Diyafram kasında biriktirilen güçlü hava basıncı ile sözlü melodiler ağız, yanak ve dudak kaslarında ileri bölümlerde anlatacağımız farklı tekniklerle tınılandırılarak kaliteli bir şan tekniği ve icrası meydana çıkar. Doğru nefes alma tekniklerini öğrenmek, hayata geçirmek sadece şan sanatçılarının yapması gereken bir uygulama değildir. Doğru nefes almak (diyafram teknikleri) bütün insanların normal yaşamı içerisinde kullanması gereken bir soluma tekniğidir.

En güzel ses, hiç bir zaman zorlama olmadan çıkan sestir. Ses-nefes bağlantısı, en hafif ve en kuvvetli seslerden korunmalıdır. Böylece, nefes desteğine dayanan en hafif ses bile, salonun en uzak köşesindeki dinleyicinin kulağına ulaşabilecektir. Nüans egzersizlerine geçerken, rezonans çalışmalarına da büyük önem verilmelidir. Ancak bu şekilde, çok hafif sesler nefesten kopmadan çıkarılabilir, en kuvvetli sesler de bağırmadan elde edilebilir. İlk nüans egzersizlerine mf (orta kuvvetli) ve mp (orta hafif) seslerle başlanır (Kolçak.1998).

İnsan sesi akciğerlerden gelen havanın larinksdeki ses tellerinin titreşmesi ile oluşur. Elde edilen bu ilk ses oldukça küçük, zayıf, renksizdir. Ancak göğüs, ağız ve kafa rezonatörlerinin becerisi ile büyür. Parlak ve güzel bir hale dönüşür.

Sonuçlar

Nefes insanoğlu için bir mucizedir. Doğumdan ölüme kadar bizi hayata bağlayan en önemli güç olmakla birlikte kronik hastalıklardan ruhsal rahatsızlıklara, konuşmaktan şarkı söylemeye bilinçli bilinçsiz her türlü davranış ve farkındalığımızın ana kaynağıdır. Nefes alış verişimizi doğru ve bilinçli yaptığımız takdirde yaşamımıza mucizeler katabiliriz. Nefes gerek toplumda gerekse kişisel gelişimde bireyler için önemli bir yer tutar. Doğru nefes tekniği sesini doğru kullanmada ve bu alanda mesleki başarılar elde etmek isteyen bireylerin de farkında olması ve uyması gereken bir kuraldır. Pozitif bilimde de kendini kanıtlamış ve tıpta her alanda kullanımı yaygınlaşmıştır. Nefes farkındalığı ile birlikte kişiye huzurlu, mutlu, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sunar. Sağlıklı yaşamının yanı sıra sağlıklı ses üretebilmek için en gerekli araç olan doğru nefes, sesini her gün kullanan insanın yaşamındaki en önemli kurtarıcıdır. Özellikle profesyonel olarak sesini kullanan bireylerin şan eğitimi yardımı ile nefes tekniklerini bilerek ses kullanımını doğru bir şekilde kaliteli hale getirmeleri kaçınılmazdır.

KAYNAKLAR

- Kolçak, O. 2008. Ses Eğitimi ve Şarkı Sanatı. Esin Yayınevi, İstanbul.
- Arıkan, Y. 2007. Sahnede Bana Da Yer Açın. Yılmaz Yayınevi, İstanbul.
- Fidan, N. 2010. Nefes Mutluluğa Giden Yol. Doğan Yayınevi, İstanbul.
- Kartal, M. 2010. Nefesle İyileşme. Sistem Yayınevi, İstanbul.
- Kartal, M. 2009. Nefes Teknikleri, Nefesin Sihirli Gücü. Sistem Yayınevi, İstanbul.
- Kartal, M. 2008. Nefes Terapisi, Holoterapi. Sistem Yayınevi, İstanbul.
- Kartal, M. 2010. Ses Teknikleri. Sistem Yayınevi, İstanbul.
- Öngüt. Ö. 2003. *Tasavvufun Aslı Hakikat Ve Marifetuallah İncileri, Hakikat Yayınevi, İstanbul.*