T.C
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SAHNE SANATLARI ANASANAT DALI
PERFORMANS TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ZİHİNSEL İMGELEME YÖNTEMLERİNİN BEL CANTO VOKAL EĞİTİMİNDEKİ UYGULAMALARI

HAZIRLAYAN

PIRIL UÇAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

PROF. MAHMUT KAMERHAN TURAN

ANKARA-2025

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORİJİNALLİK RAPORU

Tarih: 23 / 06 / 2025

Öğrencinin Adı, Soyadı: PIRIL UÇAR
Öğrencinin Numarası: 22310508
Anabilim Dalı: Sahne Sanatları Anasanat Dalı
Programı: Performans Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Prof. Mahmut Kamerhan TURAN
Tez Başlığı: Zihinsel İmgeleme Yöntemlerinin Bel Canto Vokal Eğitimindeki Uygulamaları

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 52 sayfalık kısmına ilişkin, 10 / 06 / 2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından TURNITIN adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 5'dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

"Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını" inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

ONAY

Tarih: 23 / 06 / 2025

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Prof. Mahmut Kamerhan TURAN

TEŞEKKÜR

Bu yüksek lisans tezinin hazırlanma sürecinde bilgi, deneyim ve akademik rehberliğiyle bana her zaman yol gösteren, desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Mahmut Kamerhan Turan'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, bilgi ve birikimleriyle her konuda gelişimime katkı sağlayan sevgili şan hocam Prof. Ahmet Mustafa Yurdakul'a ve tez konumu ilgi çekici bularak bana vakit ayıran Prof. Dr. Mehmet Emin Göktepe'ye gönülden teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca bilgi ve birikimleriyle gelişimime katkı sağlayan tüm hocalarıma ve Başkent Üniversitesi Devlet Konservatuarı'na teşekkür ederim.

Araştırma sürecinde sabırları, anlayışları ve manevi destekleriyle yanımda olan sevgili aileme ve dostlarıma minnettarım. Özellikle bu yoğun dönemde beni her daim yüreklendiren ve desteğini daima hissettiren sevgili eşim Sanberk Uçar'a sonsuz teşekkür ederim.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında doğrudan ya da dolaylı olarak katkı sunan herkese gönülden teşekkür ederim.

ÖZET

Pırıl Uçar, Zihinsel İmgeleme Yöntemlerinin Bel Canto Vokal Eğitimindeki Uygulamaları, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sahne Sanatları Anasanat Dalı, Performans Tezli Yüksek Lisans Programı, 2025.

Bu çalışma, zihinsel imgelemenin Bel Canto vokal tekniği üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlayan özgün bir literatür araştırmasıdır. Zihinsel imgeleme, bireylerin zihinsel olarak bir durumu, hareketi ya da performansı canlandırarak, fiziksel becerilerini ve genel performanslarını iyileştirme amacını taşıyan bir tekniktir. Bel Canto ise opera sanatında teknik mükemmeliyet ve estetik ses kullanımı için geliştirilmiş, vokalistlerin ses kontrolünü en üst düzeye çıkarmalarını sağlayan bir söyleme stilidir.

Bu tez, zihinsel imgelemenin Bel Canto stili ve uygulamalarındaki rolünü anlamayı ve bu alandaki öğrenme ve uygulama zorluklarını gidermeyi amaçlamaktadır. Literatür taraması yoluyla, zihinsel imgeleme tekniklerinin vokalistlerin ses tekniklerini geliştirme, vokal kullanım zorluklarını aşma ve performanslarını güçlendirme üzerine olan etkileri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Ayrıca, bu çalışmada zihinsel imgelemenin, Bel Canto sanatçılarına yeni bir eğitim aracı olarak nasıl entegre edilebileceği araştırılmıştır.

Araştırma, teorik bir yaklaşımla, zihinsel imgeleme ve Bel Canto stilinin tekniklerinin birleştirilerek sanatçılara ve eğitmenlere olası faydalarını sunmaktadır. Bu çalışma, akademik literatürde bu iki alandaki bilgi boşluğunu doldurmayı ve ses sanatçılarının eğitim süreçlerine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: zihinsel imgeleme, bel canto, vokal teknik, şan eğitimi, opera.

ABSTRACT

Pırıl Uçar, The Applications of Mental Imagery Techniques in Bel Canto Vocal Training, Başkent University, Institute of Social Sciences, Department of Performing Arts, Master's Program with Thesis in Performance, 2025.

This study is an original literature review aiming to examine the effects of mental imagery on the Bel Canto vocal technique. Mental imagery is a technique that involves mentally simulating a situation, movement, or performance with the purpose of enhancing physical skills and overall performance. Bel Canto, on the other hand, is a vocal style developed within the art of opera to achieve technical excellence and aesthetic vocal expression, enabling vocalists to maximize their control over the voice.

This thesis seeks to understand the role of mental imagery in the Bel Canto style and its practices, as well as to address the learning and performance challenges encountered in this field. Through a comprehensive review of the literature, the study investigates in detail how mental imagery techniques influence vocalists' technical development, help overcome vocal challenges, and enhance overall performance. Additionally, it explores how mental imagery can be integrated as a novel pedagogical tool for Bel Canto singers.

Adopting a theoretical approach, the research offers potential benefits for both performers and educators by combining the techniques of mental imagery with those of the Bel Canto style. This study aims to fill a gap in the academic literature and contribute to the vocal training processes of voice artists.

Keywords: mental imagery, bel canto, vocal technique, voice training, opera.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR i
ÖZET ii
ABSTRACT iii
ŞEKİLLER LİSTESİ iv
1. GİRİŞ 1
1.1. Problem 3
1.2. Alt Problemler 3
1.3. Amaç 3
1.4. Önem 3
1.5. Varsayımlar 4
1.6. Sınırlılıklar 4
1.7. Araştırma Evreni 4
1.8. Metot 5
1.9. Verilerin Toplanması 5
1.10. Verilerin Çözümlenmesi 5
2. BEL CANTO 7
2.1. Bel Canto'nun Tanımı 7
2.2. Bel Canto'nun İlkeleri ve Vokal Tekniği 9
2.3. Bel Canto nun Tarihsel Gelişimi 12
2.4. Bel Canto'nun Önemli Temsilcileri ve Bestecileri 16
2.4.1. Giulio Caccini (1551-1618) 16
2.4.2 Manuel del Pópulo Vicente García (baba) – García I (1775–1832) 17
2.4.3 Manuel Patricio Rodriguez García (oğul)- Manuel Garcia II (1805-1906) 18
2.4.4 Gioachino Rossini (1792-1868) 19
2.4.5 Vincenzo Bellini (1801-1835) 20
2.4.6 Gaetano Donizetti (1797-1848) 20
2.4.7. Giuseppe Verdi (1813-1901) 21
3. ZİHİNSEL İMGELEME 22
3.1. Zihinsel İmgeleme Tanımı ve Bileşenleri 22
3.1.1. Görsel imgeleme 22
3.1.2. İşitsel imgeleme 23

3.1.3. Kinestetik (hareket) imgeleme 24
3.2. Zihinsel İmgelemenin Tarihi 26
3.3. Zihinsel İmgelemenin Faydaları 27
3.3.2. Stres, anksiyete ve kaygı yönetimi 29
3.4. Zihinsel İmgelemenin Vokal Kullanımı ve Performansı Üzerindeki Etkisi 30
3.5. Zihinsel İmgelemenin Bel Canto Stili ile Kullanımı 37
4. SONUÇ VE ÖNERİLER 48
4.1. SONUÇ 48
4.2. ÖNERİLER 50
KAYNAKLAR 51

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1. Diyafram……..10

Şekil 2.2. Yukarıdan bakıldığında vocalis ve trioarytenoid kasları. 35

Şekil 3.1. Ünlüler için kullanılan simgelerin fonetik değeri. 41

Şekil 3.2. Dilin çeşitli konumları ile çınlaçların hacmi arasındaki ilişkiyi gösteren şema .. 42

Şekil 3.3. Ses aygıtının başlıca dört çınlacı 43

Şekil 3.4. 10 temel ünlüyü sınıflandıran ve başlıca özelliklerini ilginç bir şekilde düzenleyen Hellwag'ın (1781) ünlü vokal üçgeni 44

1. GİRİŞ

Şan sanatı, insan sesinin yalnızca teknik açıdan değil, aynı zamanda duygusal, fiziksel ve zihinsel yönleriyle bütünsel olarak değerlendirildiği bir ifade biçimidir. Bu sanat dalı, sesin sadece üretilmesiyle sınırlı kalmayıp, onun yorumlanması, hissedilmesi ve sahne üzerinde seyirciye aktarılması gibi çok katmanlı süreçleri de içermektedir. Şan eğitimi, bireyin sesini doğru kullanabilmesini sağlarken, aynı zamanda sanatsal yorum gücünü ve sahne duruşunu da geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda, şarkıcının yalnızca fizyolojik beceriler değil, aynı zamanda yüksek düzeyde zihinsel farkındalık, beden kontrolü ve duygusal ifade kapasitesi geliştirmesi gerekmektedir.

Zihinsel imgeleme, bireyin herhangi bir dışsal uyarana ihtiyaç duymadan, zihninde bir durumu, sesi, hareketi ya da duyguyu canlandırabilmesi anlamına gelmektedir. Bu yöntem, özellikle sporcular tarafından performans geliştirme amacıyla uzun süredir kullanılmakta olup; son yıllarda sahne sanatlarında da etkili bir araç olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Beyin görüntüleme teknikleri ile yapılan araştırmalar, zihinsel imgeleme sırasında aktif hale gelen beyin bölgelerinin, fiziksel eylem sırasında aktif olan bölgelerle büyük ölçüde örtüştüğünü göstermektedir. Bu bulgular, zihinsel imgelemenin yalnızca hayal gücüne dayalı bir süreç olmadığını, aksine öğrenme, hafıza, duygusal düzenleme ve motor beceriler üzerinde somut etkiler yaratabildiğini ortaya koymaktadır.

Müzikal performans alanında ise zihinsel imgeleme, sanatçının yalnızca teknik becerilerini değil, aynı zamanda duygusal ifadesini ve sahneye dair farkındalığını da geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Bir şarkıcının, sesi henüz üretmeden önce onun rezonansını, tınısını, volümünü ve yönünü zihinsel olarak canlandırabilmesi; sesin daha kontrollü, estetik ve anlamlı bir biçimde üretilmesini kolaylaştırmaktadır. Bu yönüyle zihinsel imgeleme, özellikle vokal sanatlarında ses üretiminin öngörülmesi, planlanması ve içselleştirilmesinde etkili bir araç haline gelmiştir.

Klasik şan eğitiminde önemli bir yere sahip olan Bel Canto stili, 17. yüzyıl sonlarında İtalya'da ortaya çıkmış ve 18. ile 19. yüzyıllarda etkisini en üst seviyeye taşımıştır. Güzel şarkı söyleme anlamına gelen bu stil, sesin doğal, dengeli ve estetik bir biçimde kullanılması ilkesine dayanır. Bel Canto'nun karakteristik özellikleri arasında legato (bağlı söyleyiş), portamento (notalar arası geçişte kayma), messa di voce (seste kontrollü

güç değişimi) gibi teknik unsurlar yer almaktadır. Ancak bu teknik becerilerin sahneye yansıtılabilmesi için yalnızca fiziksel bir eğitim yeterli değildir; şarkıcının ses üretimini zihinsel olarak da yapılandırabilmesi ve her nota ya da ifadeyi içsel bir işitsel imgeye dönüştürebilmesi gerekmektedir. Bu nedenle Bel Canto eğitimi, yalnızca ses tellerinin değil, aynı zamanda hayal gücünün, duyusal farkındalığın ve zihinsel berraklığın da eğitilmesini kapsamaktadır.

Bu tez çalışması, zihinsel imgeleme yönteminin Bel Canto stili üzerindeki etkilerini kuramsal düzlemde incelemeyi amaçlamaktadır. Özellikle bu yöntemin ses üretimi, teknik gelişim, yorum gücü ve sahne performansı üzerindeki katkıları değerlendirilecektir. Çalışma kapsamında öncelikle Bel Canto stilinin tarihsel gelişimi, teknik ilkeleri ve pedagojik uygulamaları ele alınacaktır. Ardından, zihinsel imgeleme kavramı hem psikolojik hem de nörobilimsel bağlamda incelenerek, bu yöntemin sanatsal performanslara etkisi literatür taraması ile ortaya konacaktır. Son bölümde ise, zihinsel imgelemenin Bel Canto stiline nasıl entegre edilebileceği ve bu bütünleşmenin vokal pedagojide nasıl bir fark yaratabileceği üzerine yorumlayıcı bir değerlendirme yapılacaktır.

Bu çalışmada sıkça geçen zihinsel imgeleme kavramı üzerinde terminolojik açıdan kısaca durmak faydalı olacaktır. Türkçe'de "imgeleme" kelimesi, bireyin bir nesneyi, hareketi, sesi ya da durumu zihninde canlandırması anlamına gelir ve zaten doğrudan zihinsel bir süreci ifade etmektedir. Bu nedenle zihinsel imgeleme ifadesi ilk bakışta anlam açısından bir tekrar izlenimi yaratabilir; çünkü imgelemenin doğası gereği zihinsel olduğu varsayılmaktadır. Ancak bu kullanım, özellikle İngilizce'deki "mental imagery" teriminin Türkçe'ye doğrudan çevrilmesinden kaynaklanmaktadır. Alan yazında bu terim, bilişsel bilimler, spor psikolojisi, müzik ve sahne sanatları gibi pek çok disiplinde belirli bir teknik süreci tanımlamak üzere yerleşmiş bir kavram haline gelmiştir. Bu nedenle, çeviride anlam tekrarına rağmen zihinsel imgeleme ifadesi, ilgili literatüre sadık kalmak ve kavramın bilimsel bağlamını açık biçimde ortaya koymak amacıyla kullanılmaktadır. Ayrıca bu ifade, imgelemenin sanatsal ya da edebi çağrışımlarından ayrılarak, belirli bir amaç doğrultusunda uygulanan bilinçli bir zihinsel canlandırma sürecine işaret etmesi bakımından da açıklayıcı bir işlev görmektedir. Bu çalışmada da bu gerekçeler doğrultusunda zihinsel imgeleme kavramı tercih edilmiş ve bu şekilde kullanılmaya devam edilmiştir.

Bu çalışmanın, klasik şan eğitimi alanında çalışan eğitmenler ve öğrenciler için farklı bir bakış açısı sunması hedeflenmektedir. Özellikle zihinsel imgeleme gibi bilişsel temelli

tekniklerin, vokal performansa nasıl katkı sağladığının anlaşılması, alternatif eğitim yaklaşımlarının geliştirilmesine olanak tanıyacaktır. Ayrıca bu çalışma, müzik performansına dair bireysel farkındalığın artırılması ve sahne kaygısı gibi sorunların yönetimi açısından da önemli bir katkı sunmayı amaçlamaktadır.

1.1. Problem

Zihinsel imgelemenin Bel Canto vokal stilinde beklenen teknik beceri ve duygusal yeterliliğin sağlanmasındaki rolü nelerdir?

1.2. Alt Problemler

1. Bel Canto stilinin ilkeleri ve vokal tekniği nedir?
2. Zihinsel imgeleme yöntemi nedir ve nasıl uygulanır?
3. Zihinsel imgelemenin vokal kullanımı ve performansı üzerindeki etkileri nelerdir?
4. Zihinsel imgelemenin bireysel farkındalığa ve sahne kaygısına etkileri nelerdir?

1.3. Amaç

Bu çalışmanın temel amacı, zihinsel imgeleme yönteminin Bel Canto stilinin en doğru ve etkili biçimde uygulanmasına etkileri ve bu yöntemin sanatçının performansı üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemektir. Bu bağlamda, zihinsel imgelemenin özellikle şarkıcıların teknik yeterliliklerini, vokal kontrolünü, ifade gücünü ve sahne üzerindeki duruşlarını nasıl geliştirebildiği araştırılacaktır. Aynı zamanda, bu yöntem sayesinde sanatçıların yalnızca ses üretim süreçlerinde değil, aynı zamanda yorumlama, duygusal aktarım ve dramatik bütünlük gibi performansın sanatsal boyutlarında da nasıl daha yetkin hâle geldikleri değerlendirilecektir. Araştırma sürecinde hem mevcut kuramsal yaklaşımlar hem de zihinsel imgelemenin performans sanatlarındaki uygulamaları göz önünde bulundurularak, Bel Canto stilinin çağdaş yorumunda bu tekniğin taşıdığı potansiyel rol ortaya konulacaktır.

1.4. Önem

Bel Canto stilinin, klasik müzik tarihinin önemli bir parçası olmasının yanı sıra hem tarihsel hem de sanatsal açıdan büyük bir değer taşımakta olduğu bilinmekte ve opera

sanatının temel yapı taşlarından biri olduğu kabul edilmektedir. Bu stilin gerektirdiği vokal teknikleri, özellikle sesin doğru ve kontrollü bir biçimde kullanımı, sanatçılar açısından önemli bir öğrenme süreci ve ciddi bir teknik zorluk oluşturmaktadır. Zira sesin nasıl üretildiği, rezonans boşluklarının ne ölçüde etkin kullanıldığı gibi unsurlar, doğrudan gözlemlenebilen fiziksel süreçler değildir. Bu bağlamda, çalışmanın önemi, zihinsel imgeleme yönteminin Bel Canto stiline özgü vokal tekniklerin öğrenilmesi ve uygulanması sürecine nasıl katkı sağlayabileceğini ortaya koymasında yatmaktadır. Böyle bir yaklaşım, hem ses sanatçısı olma yolunda ilerleyen öğrencilerin vokal becerilerini geliştirmelerinde yol gösterici olabilir, hem de ses eğitmenlerine alternatif ve tamamlayıcı bir eğitim aracı sunarak pedagojik uygulamaları zenginleştirebilir.

1.5. Varsayımlar

Bu çalışmada, zihinsel imgelemenin Bel Canto stilinin vokal eğitimi ve uygulamaları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu varsayılmaktadır. Zihinsel imgelemenin, sanatçılara teknik zorlukları aşmada ve seslerini daha etkili bir şekilde kullanmada yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, zihinsel imgeleme yöntemlerinin, vokalistlerin performanslarını geliştirme potansiyeline sahip olduğu varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma, yalnızca klasik şan eğitimi kapsamında yürütülmüş olup, popüler müzik, caz, müzikal gibi diğer vokal eğitim türlerini kapsamamaktadır. Dolayısıyla elde edilen bulgular, opera temelli şan pedagojisi çerçevesinde değerlendirilmelidir. Bu sınırlılık, çalışmanın sonuçlarının yalnızca Bel Canto geleneğine dayalı vokal teknikleri ve klasik şan eğitimiyle ilgili yorumlanması gerektiğini ortaya koymaktadır.

1.7. Araştırma Evreni

Bu araştırmanın evreni, zihinsel imgeleme ve Bel Canto stili üzerine yazılmış olan akademik çalışmalar, makaleler, kitaplar, tezler ve diğer bilimsel yayınlardan oluşmaktadır. Literatür taraması, bu alandaki uzmanlaşmış kaynaklar doğrultusunda yapılacaktır. Araştırma, belirli bir coğrafi bölge veya popülasyonla sınırlı olmayıp, genel olarak konuya ait ulaşılabilen akademik kaynakları kapsayacaktır.

1.8. Metot

Bu çalışmada, zihinsel imgeleme ve Bel Canto vokal stili ile ilgili mevcut akademik kaynaklar sistematik bir biçimde incelenecek; bu iki alan arasındaki potansiyel ilişkiler, etkileşimler ve birbirlerini nasıl etkileyebilecekleri üzerine kavramsal bir analiz gerçekleştirilecektir. Araştırma, nitel bir yöntem yaklaşımı temel alınarak yapılandırılmış olup, öncelikle ilgili literatürün taranması, değerlendirilmesi ve yorumlanması yoluyla veri toplanacaktır.

Bu bağlamda, hem zihinsel imgelemenin müzikal performans üzerindeki etkilerini konu alan psikoloji, müzik eğitimi ve nörobilim temelli kaynaklar; hem de Bel Canto stilinin teknik, pedagojik ve tarihsel yönlerini ele alan müzikoloji ve vokal pedagojisi literatürü analiz edilecektir. Literatür taraması, disiplinler arası bir bakış açısıyla ele alınarak zihinsel süreçlerin ses eğitimiyle olan etkileşimini çok boyutlu bir şekilde değerlendirmeyi hedeflemektedir.

Çalışmanın amacı doğrultusunda, zihinsel imgeleme tekniklerinin Bel Canto stiline nasıl entegre edilebileceği, bu tekniklerin şan eğitimindeki kullanım potansiyeli ve vokal performans üzerindeki katkıları ortaya konmaya çalışılacaktır. Ayrıca, söz konusu yaklaşımların şan öğrencileri ve eğitmenleri açısından sağlayabileceği yararlar da tartışılarak, klasik şan pedagojisine alternatif veya destekleyici bir yöntem önerisi sunulması amaçlanmaktadır.

1.9. Verilerin Toplanması

Veriler, literatür taraması yoluyla elde edilecektir. Bu süreçte, akademik çalışmalar, dergiler, kitaplar, tezler ve diğer bilimsel yayınlar gibi kaynaklardan yararlanılacaktır. Katılımcı gözlemleri veya deneysel veriler kullanılmayacak, yalnızca mevcut yayınlardan elde edilen bilgiler değerlendirilecektir.

1.10. Verilerin Çözümlenmesi

Toplanan veriler, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan içerik analizi tekniğiyle çözümlenecektir. Bu yöntem çerçevesinde, ilgili akademik literatürde yer alan çalışmalar sistematik bir biçimde incelenecek ve elde edilen veriler tematik olarak sınıflandırılacaktır.

Literatürde öne çıkan ana temalar, kavramsal çerçeveler ve bulgular doğrultusunda, zihinsel imgelemenin Bel Canto vokal stili üzerindeki etkileri çok yönlü biçimde ele alınacaktır.

Analiz sürecinde, farklı araştırma ve yayınlardan elde edilen sonuçlar karşılaştırmalı olarak değerlendirilerek, ortak noktalar ve farklılıklar belirlenecek; böylece zihinsel imgelemenin vokal teknik gelişim, performans kalitesi ve yorum gücü üzerindeki potansiyel katkılarına dair bütüncül bir bakış açısı sunulacaktır. Ayrıca, bu değerlendirme sonucunda elde edilen çıkarımların, klasik şan eğitimi bağlamında nasıl uygulanabileceği ve mevcut pedagojik yaklaşımlarla nasıl bütünleştirilebileceği üzerine yorumlayıcı bir çözümleme yapılması hedeflenmektedir.

2. BEL CANTO

2.1. Bel Canto'nun Tanımı

Bel Canto, İtalyanca kökenli bir terim olup güzel şarkı söyleme anlamına gelmektedir ve operanın en görkemli dönemlerinden birine damgasını vurmuş bir vokal stili olarak ifade edilmektedir. Bu stil, sesin doğal güzelliğini, teknik ustalıkla birleştiren bir anlayışa dayanmaktadır. Ancak Bel Canto teriminin, 19. yüzyılın ikinci yarısında özellikle geçmişe duyulan bir özlemin ifadesi olarak öne çıkmaya başladığı bilinmektedir. Dönemin müzisyenlerinin, kendi zamanlarındaki vokal tekniklerin bozulmaya başladığını düşünerek, Bel Canto'yu artık kaybolmakta olan klasik İtalyan vokal sanatının bir simgesi olarak kullanmaya başladığı kabul edilmektedir. Bu bağlamda Bel Canto, sadece bir şarkı söyleme biçimini değil, aynı zamanda belirli bir estetik anlayışı ve tarihsel bir geleneği temsil etmektedir. Robert Toft, Bel Canto'nun tanımı için şu ifadeleri kullanmıştır:

"Modern yazarlar Bel Canto terimini genellikle 1600 ile 1850 yılları arasındaki tüm vokal performanslar için kapsamlı bir etiket olarak kullanıyorlar. Ancak bu terim, 19. yüzyılın ikinci yarısında, müzisyenlerin kendi dönemlerindeki vokal çöküşle karşılaştıkları 1860'larda, eski İtalyan vokal uygulamalarının kaybını simgelemek için kullanılmaya başlandı. 1780 ile 1830 yılları arasında popüler olan icra tarzı, dönemin müzisyenleri tarafından belgelenmiştir. Bu türün tutarlılığı dikkat çekicidir. Ancak Bel Canto, sadece ton güzelliği ve legato gibi sınırlamalarla tanımlanamaz; daha karmaşık performans biçimlerini de içerir." (Toft, 2013, s.3)

Yukarıdaki bilgiler doğrultusunda Bel Canto'yu sadece tarihsel bir dönemle sınırlamak mümkün değildir. Onu tanımlayan, melodik akıcılığın, kusursuz legatonun[1] ve yoğun duygusal derinliğin bir araya geldiği bir teknik ve sanatsal yaklaşım bütünüdür. Bu stilin temelinde, vokalin bir enstrüman gibi kullanılması, süslemelerle zenginleştirilmesi ve şarkıcının ses rengini karakterin psikolojisiyle bütünleştirebilmesi yatmaktadır. Bel Canto dönemi, solistlerin ifade becerilerini artırmak için kullandıkları çeşitli vokal kullanım

[1] Legato: Bir parçanın notalarını ara vermeden birbirine bağlayarak söylemek veya çalmak.
Türk Dil Kurumu, *Güncel Türkçe Sözlük*, https://sozluk.gov.tr

teknikleriyle ayırt edilmektedir: "vurgu[2], ton[3], register[4], legato, staccato[5], portamento[6] ve messa di voce[7]" gibi. Bel Canto sanatçıları, sözlerin duygusal içeriğine uygun olarak vokal tekniklerini kullanarak etkileyici performanslar sergileyerek bu dönemi tanımlamışlardır. Robert Toft'a göre:

"Geniş bir teknik yelpazesi, şarkıcıların hikayelerini inandırıcı bir şekilde anlatmalarına yardımcı oldu ve sanatçılar, elindeki ifade araçlarını kullanarak çarpıcı etkiler yarattı: aksan, vurgu, ses tonu, kayıt, ifade, legato, staccato, portamento, messa di voce, tempo, vibrato, süslemeler ve jest. Şarkıcıların benimsediği özelliklerin doğru karışımı, performans tarzlarını tanımladı ve belirli unsurları artırma ya da azaltma kararı, Bel Canto döneminin genel modasını belirleyerek bireysel alışkanlıkları ayırt etti." (Toft, 2013, s. 4)

Bahsedilen ifade araçlarını etkili ve bilinçli bir şekilde kullanabilmek için, öncelikle sesin doğru biçimde üretilmesi ve yönlendirilmesi gerektiği bilinmektedir. Bunun sağlanabilmesi ise teknik altyapının güçlendirilmesi, yani ses üretimiyle ilgili fizyolojik ve akustik becerilerin geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Dolayısıyla, şarkıcının ifade gücünü artırabilmesi için öncelikle teknik yeterliliğini sağlam temellere oturtması gerektiği kabul edilmektedir. Richard Miller' a göre:

"Bel Canto terimi, yirminci yüzyılda birçok farklı yöntemle tartışılan bir kavram haline gelmiştir; bu da terimin, "güzel şarkı söyleme" ötesinde kesin bir tanıma sahip olmamasından kaynaklanmaktadır. Sesin sürdürülebilirliği ve hareketliliği (cantilena ve fioritura) bu literatürü icra etmek için gereklidir ve yüksek teknik beceriler gerektirir." (Miller, 1986, s. 19)

Bel Canto stilini benimsemiş bir eğitmenle çalışma fırsatı bulan kişilerin, güzel şarkı söyleme sanatının belirli ve evrensel tekniklerle sınırlı olmadığını fark etmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu yaklaşım, her sesin ve bireyin kendine özgü doğasını kabul eden bir

[2] Vurgu: Bir hece veya kelimenin diğer heceye veya kelimelerden daha baskılı söylenişi, aksan.
Türk Dil Kurumu, *Güncel Türkçe Sözlük*, https://sozluk.gov.tr, Erişim tarihi: 9 Mayıs 2025
[3] Ton: İnsan veya çalgı sesinin yükseklik, alçaklık derecesi.
Türk Dil Kurumu, *Güncel Türkçe Sözlük*, https://sozluk.gov.tr, Erişim tarihi: 9 Mayıs 2025
[4] Register: Ses aralığı.
Aktüze, İ. (2007). *Müziği anlamak: Ansiklopedik müzik sözlüğü*. Pan Yayıncılık.
[5] Staccato: Sesleri kesik kesik duyurmak. Genelllikle notaların üstüne konulan nokta (.) ile yazılır.
Aktüze, İ. (2007). *Müziği anlamak: Ansiklopedik müzik sözlüğü*. Pan Yayıncılık.
[6] Portamento: Taşımak sözcüğünden. Parmağı kaldırmadan bir sesten diğerine, aradaki sesileri de çok kısa ve ani duyurarak çabuk ama yumuşak kayış.
Aktüze, İ. (2007). *Müziği anlamak: Ansiklopedik müzik sözlüğü*. Pan Yayıncılık.
[7] Messa di Voce: Sesin düzeltilmesi. 18.yy'da çok önemli olan İtalyan (Bel Canto) şarkı stilinde hafif (pianissimo) sesin güçlenerek yükselmesi(fortissimo), Sonra yine eski haline dönmesi.
Aktüze, İ. (2007). *Müziği anlamak: Ansiklopedik müzik sözlüğü*. Pan Yayıncılık.

anlayışa dayanmaktadır. Nitekim, Bel Canto dönemine ait pedagojik literatür incelendiğinde, bu sanatın öğretiminde katı teknik reçetelerden ziyade, deneyim ve bireysel farkındalık odaklı yöntemlerin benimsendiği görülmektedir. Bu da Bel Canto'nun, yalnızca bir teknikler bütünü değil, aynı zamanda bir estetik ve ifade biçimi olarak ele alındığını göstermektedir. Richard Miller bu konu hakkındaki fikirlerini şu şekilde ifade etmiştir:

"Bu, büyük sanatçının, larinksimin şakaklarımdan lastik bantlarla asılı olduğunu hayal etmemi istemesi ya da yüksek sesler için alnımın ortasına odaklanmamı önerdiğinde pek faydalı olamayacaktır." (Miller, 1986, s. xx)

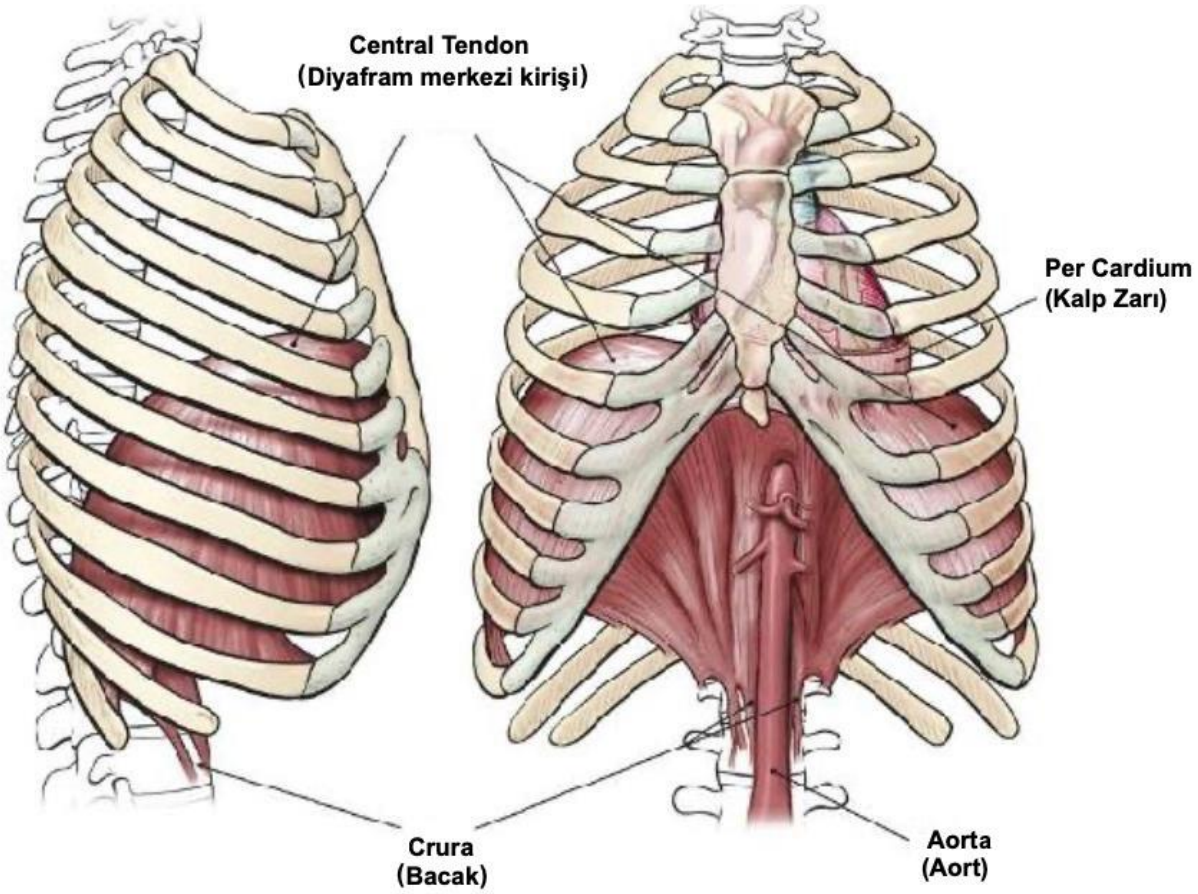
2.2. Bel Canto'nun İlkeleri ve Vokal Tekniği

Bel Canto stilinde güzel ve estetik bir ton üretiminin temel hedef olması gerektiği bilinmektedir. Ses, temiz, parlak, esnek ve melodik olmalıdır. Bir şarkıcının vokal sesi başlatma şekli, sonraki ifadeyi belirlemekledir. Şarkı tonunun iyi bir başlangıcı olmasının, şarkıcının yetenek seviyesinden bağımsız olarak çok önemli olduğu kabul edilmektedir (Miller, 1986). Tonlamada hiçbir sertlik, zorlama ya da rahatsızlık hissi bulunmamalıdır. Bu nedenle şarkıcılar, nefes kontrolü ve rezonans kullanımı konusunda kusursuz bir hakimiyet geliştirmiş olmalıdır. Robert Toft kitabında şu sözlerle bahsetmiştir:

"Şarkıcıların hikayelerini inandırıcı bir şekilde anlatmalarına yardımcı olan geniş bir teknik yelpazesi bulunuyordu ve icracılar, ellerindeki ifade araçlarını kullanarak etkileyici sonuçlar elde ediyordu: vurgu, tonlama, ses tonu, ses aralığı, frázlama, legato, staccato, portamento, messa di voce, tempo, vibrato, süslemeler ve jestler. Şarkıcıların benimsediği özelliklerin tam karışımı, onların performans tarzını tanımlıyordu ve yaklaşım benzerlikleri, bilinçli ya da bilinçsiz olarak, belirli unsurları en üst düzeye çıkarma ve diğerlerini en aza indirme kararıyla ortaya çıkıyordu. Bu araçların nasıl hayata geçirildiği ve şarkıcıların belirli bir bileşeni ya da bileşenler grubunu ne derece tercih edip etmediği, yalnızca Bel Canto döneminin genel modasını belirlemekle kalmıyor, aynı zamanda genel gelenek içindeki bireysel alışkanlıkları da ayırt ediyordu." (Toft, 2013, s. 4)

Nefes, Bel Canto'nun ilkelerinin merkezinde yer almaktadır. Nefes alıp verme sürecindeki hava geçişi, ses tellerini harekete geçirerek ses üretimi için güç kaynağı görevi görmektedir (Dimon, 2018). Şarkıcının hem uzun cümleleri hem de süslemeleri icra ederken nefesi ekonomik ve etkili bir şekilde kullanması gerektiği bilinmektedir. Bunun için diyaframı etkili bir şekilde kullanabilmesi ve kontrol edebilmesi, en doğru anlatımı ile nefesi yönetebilmesi gerekmektedir. Diyafram hakkında Theodore Dimon (Jr.) şu bilgileri vermiştir:

“Diyafram, nefes almanın ana kasıdır. Göğüs ve karın boşluklarını bölen büyük, kubbe şeklinde bir kastır (daha önce gördüğümüz gibi, "diyafram" kelimesi "bölme duvarı" anlamına gelir). Kas lifleri, ön omurgadan ve alt toraksın tüm çevresinden kaynaklanır ve yukarı doğru bu merkezi tendonun her iki tarafında iki kubbe oluşturan merkezi bir tendinöz zirveye doğru birleşir. En büyük ve en düşük kökeni, lomber omurganın her iki tarafından ortaya çıkan crus adı verilen bir tendondur, böylece kas alt omurgadan yukarı doğru yayılıyor gibi görünür.” (Dimon, 2018, s. 23)



Şekil 2.1. Diyafram. (Dimon Jr., 2018, s. 24)

Diyafram kontrolünün doğru şekilde yapılabilmesi hem teknik hem de duygusal ifade için hayati öneme sahip olmaktadır. Şarkıcı diyaframını ne kadar iyi kontrol edebilir ve etkili bir şekilde kullanabilirse çıkaracağı ses o kadar rahat ve akıcı olmaktadır. Nefesi ve rezonansı etkili bir biçimde kullanmak şarkıcının öğrenmesi gereken en temel adımlardan biri olarak kabul edilmektedir. Richard Miller nefes yönetimi hakkında şu bilgileri vermiştir:

“Uluslararası İtalyan ekolü, 20. yüzyılın ciddi vokalizmini domine eden nefes yönetimi konusunda şaşırtıcı derecede tutarlı bir anlayışa sahiptir. Appoggio, bazen düşünüldüğü gibi yalnızca "nefes desteği" olarak dar bir

şekilde tanımlanamaz, çünkü appoggio, nefes yönetiminin yanı sıra rezonans faktörlerini de içerir. Appoggio, "destek" olarak çevrilebilir (appoggiarsi a, "bir şeye yaslanmak" anlamına gelir)" (Miller, 1986, s. 23)

Bir vokal sanatçısının her şeyden önce bunları kabullenip bu bilgiler üzerinden kendini geliştirmeye başlaması ve bu temelleri oturttuktan sonra yavaş yavaş eserleri seslendirmeye geçmesi gerekmektedir. Temel bilgiler öğrenilmeden şarkıları söylemeye çalışmak kişinin farkında olmadan bedenine zarar vermesine yol açabilmektedir. Özellikle diyafram kullanımı ve nefes desteğini tam anlamak bu yolda en önemli adımlardan biri olmaktadır. Ses nefeste desteklenmez ve zorlanırsa ses tellerinde hasara ve boğazda tahrişe sebebiyet verebilmektedir. Giovanni Battista Lamperti şöyle söylemiştir:

"Genç şarkıcıların, ses eğitimi alırken, ağızlarını nasıl açacaklarını bile öğrenmeden, hemen şarkılar ve aryalar söylemelerine üzücü bir durum denebilir. Bunun yerine, sesi geliştirmek ve onu pürüzsüz ve esnek hale getirebilmek için sesin gerçek desteğini (nefes mekanizmasını) ciddiyetle çalışmaları gerekir." (Lamperti, 1931, s. 4)

Bel Canto, sesin dinamiklerini (pianissimo[8]'dan fortissimo[9]'ya kadar) ve renklerini (tonlamanın parlak olması ya da olmaması gibi) etkili bir şekilde kullanmayı gerektirmektedir. Bu ifade araçları, karakterin ruh hali ve eserin dramatik yapısıyla uyumlu bir şekilde kullanılmaktadır. "İnsan sesi, ses ve konuşmanın saf mekaniğinin bir uzantısından daha fazlasıdır." (Lessac, 1996, s. 9) Bu ilkeler göz önüne alındığında insan sesinin anatomik olarak en doğru şekilde nasıl kullanılacağı araştırılmalıdır. Arthur Lessac kitabında insan sesinden şu şekilde bahsetmiştir:

"İnsan vücudunu mükemmel bir enstrüman olarak düşünürsek, vücudun nasıl çalışmak istediğinin-olumsuz şartlandırmanın olmadığı durumda nasıl çalışacağının dikkatli bir şekilde gözlemlenmesinin ince ton ve mükemmel seslerin üretimi için iyi bir rehber olduğu düşüncesinden yola çıkabiliriz. Vücut mükemmel tonlar ürettiğinde, ses gırtlaktan, burundan veya zorlamadan gelmez; zahmetsizce üretilir ve rezonansa sokulur." (Lessac, 1996, s. 9)

Vokal performansın temel taşlarından biri, doğru nefes kontrolü ve sesin sürekliliğini sağlayan ton bütünlüğü olduğu kabul edilmektedir. Tarih boyunca birçok şan ustasının, bu unsurların geliştirilmesini vokalistin başarısı için vazgeçilmez gördüğü bilinmektedir.

[8] Pianissimo: Çok hafif. (pp)
Aktüze, İ. (2007). *Müziği anlamak: Ansiklopedik müzik sözlüğü*. Pan Yayıncılık.
[9] Fortissimo: Çok güçlü. (ff)
Aktüze, İ. (2007). *Müziği anlamak: Ansiklopedik müzik sözlüğü*. Pan Yayıncılık.

Ancak, uygulamada bu kritik tekniklerin yeterince üzerinde durulmadığı gözlemlenmiş, dolayısıyla şan eğitimi alanında önemli eksikliklerin ortaya çıkmış olduğu kabul edilmektedir. Bu konu hakkında Giovanni Battista Lamperti kitabında şunları yazmıştır:

"Son zamanlarda, nefesin hareketleri ve tonun pürüzsüzlüğü (legato), şan öğretmenleri tarafından hiç bu kadar ihmal edilmemiştir. Ve tam olarak bu iki şey, bir şarkıcının ve şan öğretmeni olmayı isteyenlerin sahip olması gereken en önemli gereksinimlerdir." (Lamperti, 1931, s. 5)

Sesin en doğal halini keşfettikten sonra nefes desteğiyle birlikte rezonansın mükemmel kullanımı birleştiğinde ancak Bel Canto stiline uyum sağlamış olacağı bilinmektedir. Sesin akışkanlığı ve uyumu sadece nefes desteği ve rezonansın birlikte kullanımı ile sağlanmaktadır. Sanatçının bu gelişmeleri kendinde sağlayamazsa eserleri doğru bir şekilde seslendiremeyeceği ve başarısız olacağı kabul edilmektedir. Giovanni Battista Lamperti' ye göre:

"Bir şarkıcı, nefesini nasıl kontrol edeceğini ve tonlarını nasıl birleştireceğini bilmeden, yeni bestecilerin talep ettiği her türlü ifadeyi kolayca aktaracak şekilde donanımlı olamaz; tonları daha uzun süre tutmak (tıpkı bir keman ya da çello gibi) ve şarkılara dramatik sanatın izin verdiği nüans ve renkleri katmak da mümkün olmaz." (Lamperti, 1931, s. 5)

2.3. Bel Canto nun Tarihsel Gelişimi

Bel Canto stilinin ilk işaretleri, henüz bu adla anılmasa da Barok dönemin sonlarına kadar uzanmaktadır. Bu dönemde, özellikle İtalya'da vokal müzik, teknik ustalık ile derin bir ifade ve duygusal zenginliği birleştiren özgün bir sanat formu olarak gelişmeye başlamıştır. Barok vokal repertuarı, süslemeler, dinamik kontrastlar ve dramatik anlatımla karakterize edilirken, şarkıcının hem teknik becerilerini hem de yorum gücünü ön plana çıkarması beklenmiştir. Bu süreç, Bel Canto'nun temel ilkelerinin şekillenmesinde önemli bir aşama olarak kabul edilmektedir. Dönemin bestecilerinin, sesin doğal tınısını koruyarak duygu aktarımını maksimize etmeye yönelik eserler bestelediği ve vokalistlerin teknik kabiliyetlerini en üst seviyeye taşımalarını teşvik ettiği bilinmektedir. James Stark kitabında şöyle yazmıştır.

"On altıncı yüzyılın sonları ve on yedinci yüzyılın başlarındaki "eski İtalyan şan okulu" nun yükselişini belgeleyen geniş tarihsel belgeler bulunmaktadır. Bu dönem, elbette, Barok müzik tarzının kökenlerini işaret etmektedir. Özellikle, bu dönem, solo şarkıcılığının geç Rönesans polifonisinden, özellikle de İtalyan

madrigalinden ortaya çıkışıyla başlayan yeni bir şan tarzını işaret etti ve recitativo stile ve monodi denilen şarkılarda solo şarkıcılığının yeni tarzlarının tanıtılmasına yol açtı." (Stark, 1999, s.190)

Bel Canto stili, dönemin müzik anlayışında kastrato[10] şarkıcıların yaygın olarak yer almasıyla şekillenmiştir. Bazı kaynaklar Bel Canto'nun kastratolar sayesinde geliştiğini savunmaktadır fakat bu doğruluğu kanıtlanmış bir bilgi olarak kabul edilmemektedir. Barok dönem eserlerinin seslendirilme şekillerine bakıldığında Bel Canto stilinin bütün ilkelerini içerdiği anlaşılmaktadır. Bu konuda James Stark şu sözleri söylemiştir:

"Bazı yazarların olduğu gibi, kastratoların Bel Canto'nun gelişiminde "en önemli unsur" olduğunu öne sürmenin abartı olacağına inanıyorum. Bel Canto ilkeleri, kastrato şarkıcılarının yükselişinden önce iyi bir şekilde kurulmuştu ve Bel Canto tekniklerinin en iyi pedagojik açıklamaları, kastratonun düşüş halinde olduğu bir zamanda Garcia ve diğerleri tarafından yazılmıştır. Bel canto şarkı söyleme tekniklerinin kastrato fenomeni olmadan bile gelişmiş olması muhtemeldir, ancak bu, kastratonun Bel Canto ideallerini başka hiçbir şarkıcının yapamayacağı bir şekilde özetlediğini öne sürmek değildir." (Stark, 1999, s. 198)

Kastratoların şarkı söyleme biçimlerine dair çeşitli tanımlamalar bulunmakla birlikte, birçok kaynakta üzerinde mutabık kalınan temel noktalar benzer olarak kabul edilmektedir. Kastratoların sanatı, Bel Canto'nun temel ilkeleriyle büyük ölçüde örtüşmektedir. Bu şarkıcılar, Bel Canto'nun zarif ve teknik açıdan titiz yaklaşımını benimseyerek seslerini güçlü, esnek ve duygusal olarak etkileyici bir şekilde kullanmışlardır. Böylece, kastratolar hem teknik ustalık hem de sanatsal ifade açısından Bel Canto geleneğinin en önemli temsilcileri arasında yer almışlardır. Bu konu hakkında James Stark şunları söylemiştir:

"Kastratoların sanatını tanımlayan özellikler şunlardı: güçlü, nüfuz edici, yuvarlak ve tatlı bir ses tonu; şaşırtıcı bir esneklik ve en iyi örneklerde, süslü pasajları söyleme konusunda iyi bir sezgi; net bir artikülasyon; genişletilmiş bir ses aralığı ve birleşmiş kayıtlar; gece kuşlarını geride bırakan titremeler; "messa di voce" nin mükemmel bir şekilde icrası; nefes ekonomisi ve inanılmaz derecede uzun vokal cümleler; ve nihayetinde, sadece tonla bile olsa, bir izleyici kitlesini etkileyebilme yeteneği. Yukarıda sıralanan nitelikler, şarkıcılığın ilk altın çağında, on yedinci yüzyılın başlarında zaten belirginleşmişti, ancak kastratolar, fiziksel avantajlarıyla, bu nitelikleri daha önce görülmemiş bir seviyeye taşıdılar." (Stark, 1999, s. 202)

[10] Kastrato: (Castrato) 17 ve 18. yy.'da sesinin ince kalması için hadım (kastre) edilerek erkeklikten uzaklaştırılan (evirato) ve soprano ya da alto sesi çıkarması sağlanan erkek şarkıcı. Ancak bu ses için yazılan partileri günümüzde mezzosoprano ya da erkek kontrtenorlar tarafından seslendirilmektedir.
Aktüze, İ. (2007). *Müziği anlamak: Ansiklopedik müzik sözlüğü*. Pan Yayıncılık.

16. yüzyılın sonları ve 17. yüzyılın başlarında Eski İtalyan Şan Okulu'nun yükselişine işaret eden bu dönem, Barok müzik tarzının doğuşunu ifade etmektedir. Daha spesifik olarak bahsetmek gerekirse, geç Rönesans polifonisinden (özellikle İtalyan madrigallerinden) solo şarkıcılığın ortaya çıkışıyla başlayan ve reçitatif[11] stili ile monodi[12] olarak adlandırılan şarkılarda yeni solo şarkı söyleme tarzlarının tanıtılmasıyla sonuçlanan yeni bir şarkı söyleme biçimini ifade etmektedir. "Saray günlükleri, mektuplar, operalar ve şarkı koleksiyonlarının önsözleri, hatıralar ve diğer türde tarihsel kanıtlar, amatör koro solistlerinin ötesine geçen vokal yetenekleriyle dikkat çeken yeni bir profesyonel virtüöz şarkıcı sınıfının çarpıcı yükselişine dair bir tablo sunmaktadır." (Stark, 1999, s. 190)

16. yüzyılın ikinci yarısında virtüöz şarkıcılık henüz yaygın bir olgu olarak kabul edilmemiştir; bu yetenekler daha çok sınırlı sayıda ve eğitimli şarkıcılardan oluşan bir grubun, özellikle kuzey İtalya'daki belirli birkaç şehirdeki saraylar ve müzik çevrelerinde hizmet sunmak üzere rekabet ettiği bir ortamda gelişmiştir. Bu dönemde virtüözlük, geniş halk kitlelerine değil, daha çok seçkin ve kültürel açıdan gelişmiş bir izleyici kitlesine yönelik, uzmanlaşmış bir sanat formu olarak kabul edilmektedir. Böylece, şarkıcıların hem teknik ustalık hem de sanatsal ifade açısından kendilerini kanıtlayarak, operanın ve vokal sanatının temel taşlarını atmaya başladıkları bilinmektedir. Buna örnek olarak James Stark kitabında şu cümleleri kullanmıştır:

"İlk önemli faaliyetler, özellikle besteci Baldisserra Donato ile ilişkilendirilen bir kadın şarkıcılar topluluğu çevresinde, 1550'ler ve 1560'larda Venedik'te gerçekleşti. Bu kadınların pratiği, çok sesli olarak bestelenmiş madrigalleri virtüöz şarkılar olarak icra etmekten oluşuyordu ve bunlara lavta, arp veya klavsen eşlik ediyordu. Vokal partiler, çeşitli derecelerde pasajlar ile süslenirdi. "(Stark, 1999, s. 190)

Venedik'ten sonra 1570'ler ve 1580'lerde solo şarkıcılık (virtüöz şarkıcılık) faaliyetlerinin Ferrara ve Manuta'ya kaydığı bilinmektedir ve bu dönemde solo şarkıcılığın çok nadir olduğu bilinmektedir. Ferrara'da 'Concerto Delle Donne' adıyla tanınan bir topluluk öne çıkmaktadır. Bu toplulukta, saraydaki kadınlar hem eşlikli solo şarkılarda hem de süslemeli

[11] Reçitatif: Açıklayıcı konuşma tarzında, özgür ritim ve tempoda şarkı söylemek.
Aktüze, İ. (2007). *Müziği anlamak: Ansiklopedik müzik sözlüğü*. Pan Yayıncılık.
[12] Monodi: Antik çağda genellikle aulos, kithara, lyra gibi tek bir çalgı eşliğinde söylenen monolog benzeri şarkılar.
Aktüze, İ. (2007). *Müziği anlamak: Ansiklopedik müzik sözlüğü*. Pan Yayıncılık.

müzikten oluşan düet[13] ve triolarda[14] sergiledikleri üstün şarkıcılıklarıyla özel takdir kazandıkları bilinmektedir. James Stark bu konu hakkında şunları yazmıştır:

"Ferrara sarayındaki ünlü kadın şarkıcılar ve aynı zamanda resmi saray bestecisi olan Luzzasco Luzzaschi (1545 –1607) hakkında çok şey yazılmıştır. Luzzaschi'nin klavsen eşlikli solo, düet ve trio eserleri, bu kadın şarkıcıların vokal yeteneklerini sergilemek için bestelenmiştir. Bu şarkıcılardan en tanınmışlarından biri Lucretia Bendidio'ydu. Onun şarkıcılığı bir mektupta şöyle tanımlanmıştır: "Son derece güzel bir sese sahip ve müzik sanatında uzman olan Lucretia ve kardeşi Isabella, 1571'den 1584'e kadar ünlü Luzzasco Luzzaschi ve Tarquinia Molza'nın yönetiminde Ferrara sarayını büyüleyen görkemli konserlerin her zaman başrol oyuncularıydı. Bendidio kardeşler ve daha sonra saraya katılan bir kavalye kızı olan Anna Guarini, oda müzisyenleri olarak görev yapmış ve kendilerine önerilen herhangi bir mottoyu ya da kompozisyonu doğaçlama söyleyerek herkesi hayran bırakmışlardır." (Stark, 1999, s. 191- 192)

Giulio Caccini'nin, Eski İtalyan Şan Okulu'nun kurulmasındaki rolünün büyük bir öneme sahip olduğu bilinmektedir. Saray faaliyetleri yürüten ve nihayetinde bahçıvan olarak hayatını sürdüren biri olsa da dönemin en ünlü şarkıcısı ve ses öğretmeni olarak, aynı zamanda opera ve monodi bestecisi olarak tanınmaktadır. Le nuove musiche adlı eserinin önsözünün, yeni soylu şarkı söyleme biçimi hakkında ayrıntılı bir anlatım sunduğu bilinmektedir ve sonraki nesillerin vokal pedagogları için bir model oluşturduğu kabul edilmektedir. (Stark, 1999)

Besteleri reçitatif tarzını önemli bir yeni anlatı tarzı olarak kurmaya yardımcı olurken, arya[15] ve madrigali[16] ise sırasıyla duygusal şarkılar ve dans şarkılarının yeni bir tarzının örnekleri olmuştur. Dönemi için oldukça fazla sayıda ünlü öğrencisi olması, onu benzersiz kılmaktadır ve kesinlikle müzik tarihinin en başarılı ve verimli ses öğretmenlerinden biri olarak Garcia

[13] Düet: İkili. İki ses ya da çalgı için beste.
Aktüze, İ. (2007). *Müziği anlamak: Ansiklopedik müzik sözlüğü*. Pan Yayıncılık.
[14] Trio: Üçlü, triyo. Üç çalgı için eşdeğerde yazılmış enstrümantal beste. 2Bu tür bir eseri çalan 3 kişilik topluluk. Ender olarak, vokal üçlülere, terzetlere de verilen ad.
Aktüze, İ. (2007). *Müziği anlamak: Ansiklopedik müzik sözlüğü*. Pan Yayıncılık.
[15] Arya: Şarkı, melodi, hava.
Aktüze, İ. (2007). *Müziği anlamak: Ansiklopedik müzik sözlüğü*. Pan Yayıncılık.
[16] Madrigal: İtalyanca Mandra=Sürü sözcüğünden kaynaklandığı öne sürülen; Mandriale-Madriale-Madrigale adları verilen, trubadurlardan alınan ve Dante, Petrarca, Boccaccio gibi İtalyan Şairlerinin lirik ve pastoral tarzda doğayı yansıtan, 7-13 heceli mısralardan oluşan şiirleri olarak 14.yy.'da Kuzey İtalya'da başlayan; Giovanni da Cascia, Jacopo da Bologna ve F. Landino ile müzikte ilk örnekleri verilen, ancak 16 ve 17. yy.'da ise bu kez İt. klasiklerinin şiirleri üzerine Rönesans ruhunu canlandıran şarkılar olarak yenilenen; Monteverdi' nin kromatizmi ile yeni bir anlam kazanan; O. di Lasso, G. Gastoldi, B. Donati ile 5 sesli betelenen, 1588'de W. Byrd ile İngiltere'ye de ulaşan, 19 ve 20. yy.' larda özel şarkı gruplarınca sürdürülen, bugün de bestelenen dindışı, yumuşak ve zarif, kısa, 2 ya da daha çok sesli tarzdaki lirik-pastoral şarkı formu.
Aktüze, İ. (2007). *Müziği anlamak: Ansiklopedik müzik sözlüğü*. Pan Yayıncılık.

ve Lamperti ile aynı kategoride yer almaktadır. James Stark kitabında Giulio Caccini'den şu şekilde bahsetmiştir:

"Giulio Caccini'nin, eski İtalyan şarkı okulunun kurulmasındaki rolü abartılamaz bir öneme sahiptir. Biraz asi bir karaktere sahip, büyük bir ego taşıyan, hoş karşılanmayan saray faaliyetleri yürüten ve nihayetinde bahçıvan olarak hayatını sürdüren biri olsa da dönemin en ünlü şarkıcısı ve ses öğretmeni olarak, aynı zamanda opera ve monodi bestecisi olarak tanınmıştır." (Stark, 1999, s. 194)

17. yüzyılda, Bel Canto'nun temelleri atılmaya başlanmış ve İtalyan operasında vokal tekniklerin estetik kullanımı büyük bir önem kazanmıştır. Fakat Bel Canto'nun asıl temeli Manuel del Popolo Vicente Garcia Rodriguez'e (1775-1832) dayandırılabilir. Garcia'nın şarkı söyleme ilkeleri, on dokuzuncu ve yirminci yüzyılların birçok ünlü öğretmeninin temellerini oluşturmuştur. Garcia'nın, son derece esnek bir sese sahip olan ünlü bir tenor olduğu; bu yeteneği ve yaratıcılığı sayesinde daha hafif, daha akıcı şarkı söyleme tarzlarında mükemmelleştiği bilinmektedir. Berton Coffin kitabında şu sözleri söylemiştir:

"Garcia ailesinin müzikal faaliyetlerini ve etkilerini, onların sanatsal soyundan gelenlerle birlikte izlemek yıllar sürecek bir çalışma ve yolculuk gerektirir. Şarkı söyleme sanatı ve vokal pedagojisiyle ilgilenen öğretmenler için bundan daha heyecan verici ve ödüllendirici bir araştırma önerilemez. Bu incelemenin kapsamı, zamanı ve amacı böyle bir tartışmaya izin vermemekle birlikte, bu tür bir projeye başlamak isteyenler için bir başlangıç kaynakçası sunulmuştur. Garcialar olmadan, şarkı söyleme sanatı zirveye ulaşamamış olurdu" (Coffin, 1989, s. 13)

18. yüzyılda Bel Canto, özellikle İtalya'da opera dünyasında daha belirgin hale gelmiştir. Bu dönemde, melodik yapıdaki zarafet, sesin hafifliği ve akışkanlığı ön plana çıkmıştır. Bel Canto'nun altın çağı ise on dokuzuncu yüzyılda yaşanmıştır. Rossini, Bellini, Donizetti ve Verdi gibi bestecilerin, bu üslubu zirveye taşımış ve vokalistlerin teknik becerilerini dramatik ifadeyle birleştirdiği bilinmektedir.

2.4. Bel Canto'nun Önemli Temsilcileri ve Bestecileri

2.4.1. Giulio Caccini (1551-1618)

Giulio Caccini, erken Barok dönemin önemli İtalyan bestecilerinden ve şan sanatçılarından biri olarak bilinmektedir. Floransa'da Giovanni de' Bardi'nin önderliğindeki Camerata Fiorentina topluluğunun aktif bir üyesi olarak, müzikte monodi tarzının gelişimine öncülük etmiştir. Caccini, özellikle Le nuove musiche adlı eseriyle, şarkıcılığın doğallığını

ve metin ifadesini ön plana çıkaran bir vokal yaklaşımı benimsemiştir. Bu yaklaşım, gereksiz ve aşırı süslemeleri reddederek, duygu yüklü ve anlaşılır bir şan stilini savunmaktadır. Bu konu hakkında Başak Kayabınar araştırmasında şunları yazmıştır:

"Caccini'ye göre ifadeli müzik için öncelikle iyi bir ses ve iyi bir nefes kontrolü gerekir. Nefes özellikle crescendolarda kulağı rahatsız eden falsettodan (voce finta) arınmış tam ve doğal ses kullanılmalı." (Kayabınar, 2006, s. 34)

Caccini'nin fikirleri, modern Bel Canto anlayışının temel taşlarını oluşturmaktadır; iyi nefes kullanımı, sesin pürüzsüz akışı (legato) ve metnin duygusal anlatımını esas alan bu stil, onun eserleri ve teorileri sayesinde sistematik biçimde şekillenmiştir. Böylece, Bel Canto geleneği içinde şan sanatçısının teknik ustalığı ile ifade gücünün dengeli bir biçimde birleşmesi mümkün olmuştur.

2.4.2 Manuel del Pópulo Vicente García (baba) – García I (1775–1832)

Şarkı söyleme sanatı ve bu sanatın terminolojisi, doğrudan kastrato şarkıcılarının öğretmenlerinin teknikleri ve yazılarından günümüze ulaşmıştır. Bu geleneğin en belirgin çizgisi, Manuel García I (tam adıyla Manuel del Pópulo Vicente García [Rodríguez], 1775–1832) üzerinden sürmektedir. Onun pedagojik ilkeleri, tarihsel süreçte büyük şan eğitmenlerinin neredeyse tamamının öğretim yaklaşımlarında yer bulmuştur. İspanyol tenor, besteci ve şan pedagogu olduğu bilinmektedir. Rossini operalarında sahne almış, İtalya ve Fransa'da büyük ün kazanmıştır. Manuel Garcia (Baba) ile erkek sesinin öğretimine dair bir açıklama yapılmaya başlandığı kabul edilmektedir. Ses yerleştirme konusunda çok az açıklama yapmış olsa da sonradan oğlu Garcia II ile Marchesi ve Stockhausen tarafından benimsenen geniş bir egzersiz repertuarına sahip olduğu bilinmektedir. Berton Coffin bu konu hakkında şunları yazmıştır:

"Bu egzersizler, tüm şarkı stillerini kapsar ve Ansoni'nin öğretisine dayanır; Ansoni, çok güzel bir tenor sesine sahipti. Bu egzersizlerin, şimdiki şarkıcılara ses esnekliğini ve gençliğini korumak için kullanılmasının yanı sıra, ünlülerin ve sesin tonunun ayarlanmasına da yardımcı olması gerekir. Bu, sadece bir ünlü sesinin tonla ilişkisidir ve bu ilişki Orta Do'yu geçen C'deki "Oh" sesi üzerinde yapılmıştır. Bir öğretmen olarak, o bir tirandı ve oğlunu yirmi yaşında The Barber of Seville'de bas olarak şarkı söylemeye zorlamıştır. The Barber of Seville, García Pere için yazılmış ve içinde "Non più mesta" parçası bulunmaktadır, bu parça sonradan La Cenerentolla'da da kullanılmıştır." (Coffin, 1989, s. 12)

1819 ile 1822 yılları arasında bir tarihte, García, Paris'te "Exercises pour la Voix" (Ses İçin Egzersizler) adlı eserini, İtalyanca ve Fransızca önsözle birlikte ve figürlü bas eşliğiyle yayımlamış olduğu bilinmektedir. Bu eser, 1824 yılında Londra'da Boosey yayınevi tarafından İngilizceye çevrilmiş önsözüyle tekrar basılmıştır ve 1868 yılında ise metin, bu kez piyanoforte (günümüz piyanosunun tarihsel adı) eşliğiyle birlikte yeniden yayımlanmıştır. Bu eser hakkında Berton Coffin şu sözleri söylemiştir:

"Hiç kuşkusuz, bu vokal pedagojisi klasiği, García'ya Ansoni tarafından aktarılan Eski İtalyan Okulu'nun sırlarını içermekte ve 1816 ile 1832 yılları arasında Paris ve Londra'da öğrencilerini yetiştirirken uyguladığı en katı ve sistematik yöntemin temelini oluşturmaktadır." (Coffin, 1989, s. 14)

Garcia I, şan sanatının diğer tüm sanat dalları gibi belirli kurallar ve ilkeler çerçevesinde icra edilmesi gereken disiplinli bir alan olduğunu belirtmektedir. Bu kuralların doğru uygulanması, sesin sağlıklı ve etkili bir şekilde kullanılabilmesi için hayati önem taşımaktadır. Garcia'nın, sesin kullanımında karşılaşılabilecek teknik sorunları ve engelleri önlemek ve aşmak amacıyla kapsamlı bir çalışma yapmış, bu doğrultuda toplamda 340 egzersiz kaleme aldığı bilinmektedir. Bu egzersizlerin, nefes kontrolünden ses tellerinin doğru kullanılmasına, artikülasyon ve rezonansın geliştirilmesinden sesin esnekliğine kadar geniş bir yelpazede teknik becerilerin geliştirilmesini amaçlamakta olduğu bilinmektedir. Garcia'nın bu egzersizleri, şan öğrencilerinin seslerini en verimli şekilde kullanmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda ses sağlığını korumayı ve uzun vadeli vokal performansı desteklemeyi hedeflemektedir. Bu konu hakkında da Coffin kitabında şunları yazmıştır:

"Önsöz niteliğindeki açıklama yalnızca dört sayfa uzunluğundadır; çünkü García, her örneğin nasıl kullanılacağına dair detaylı açıklamalara gerek olmadığını düşünmüştür. Aksine, çok sayıda açıklamanın, öğrenciye yardımcı olmaktan çok kafa karışıklığına yol açacağına inanmıştır. Ona göre, bir ustanın rehberliğinde yapılan çalışma, şarkıcının karşılaşabileceği her türlü zorluğun üstesinden gelmesini sağlayacaktır." (Coffin, 1989, s. 15)

2.4.3 Manuel Patricio Rodriguez García (oğul)- Manuel Garcia II (1805-1906)

García I' in kaleme almış olduğu bütün kuralların ve egzersizlerin kendi oğlu tarafından genişletildiği ve yeniden düzenlendiği bilinmektedir. Babası tarafından küçüklüğünden itibaren eğitilmeye başlanmış ve henüz 19 yaşındayken Amerika'ya giderek bu topraklarda sahne alan ilk İtalyan opera topluluğu ile turneye çıktığı

bilinen García II, bu sürecin önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir. García II hakkında Berton Coffin kitabında şu bilgileri vermiştir:

"Manuel García II, 1841 yılında Fransız Akademisi'ne "Mémoire sur la voix humaine" (İnsan Sesi Üzerine Bildiri) başlıklı çalışmasını sunmuştur. Bu tarih, anlamlı bir şekilde, Gilbert Duprez'nin "do di petto" (göğüs sesiyle çıkarılan yüksek do) tekniğini tanıtmasından beş yıl sonra ve García I'in ünlü tenor öğrencisi Adolphe Nourrit'nin intiharından iki yıl sonradır. Nourrit, daha koyu tınılara sahip bir voix sombre (karanlık ses) geliştirme çabasında sesine zarar vermiş ve bu durum onu umutsuzluğa sürüklemiştir. Mémoire, aynı zamanda Nourrit'nin öğrencisi olan ünlü soprano Marie Falcon'un kariyerinin sona ermesinden üç yıl sonra sunulmuştur. Falcon'un ismi hâlâ belirli bir dramatik soprano türünü tanımlamak için kullanılmaktadır. Bu dramatik olaylar, García II'nin clair (parlak) ve sombre (karanlık) tınıları açıklarken kullandığı terminolojinin arka planında etkili olmuş gibi görünmektedir." (Coffin, 1989, s. 19)

Manuel García II'nin, on yıl boyunca babası tarafından eğitilmiş olup, bazen hastalanan babasının yerine tenor rollerinde sahneye çıktığı bilinmektedir. Ancak zamanla sesinin kötüleştiğini fark ettiği için eğitimine devam etme kararı alıp Paris'e döndüğü ve ilerleyen süreçlerde ise şan kariyerine son verdiği bilinmektedir. Şanla ilgilenen García ailesi içinde şan kariyerini takip edemeyen tek kişi olarak kabul edilmektedir. Bu rahatsızlığının kendisini ses ile ilgili daha derin bir bilgi edinmeye yönlendirdiği ve onu İnsan Sesi Üzerine Bildiri adlı çalışmasını kaleme almaya yönlendirdiği bilinmektedir. García II'nin, insan sesinin fizyolojik yapısını daha yakından inceleyebilmek amacıyla 1854 yılında kendi larinksini aynalar yardımıyla gözlemleyerek tarihteki ilk larinksoskopi uygulamasını gerçekleştirdiği bilinmektedir. Bu yöntem sayesinde ses tellerinin işleyişi doğrudan gözlemlenebilmiş ve hem şan pedagojisi hem de tıp alanında ses üretimi üzerine bilimsel temelli çalışmaların önü açılmıştır. Bu konu hakkında Berton Coffin şunları yazmıştır:

"Mémoire sur la voix humaine (İnsan Sesi Üzerine Bildiri) adlı çalışmasının girişinde García, sesin oluşumunu sağlayan ses tellerinin titreşimleri, solunum ve sesin geçtiği vokal tüpün belirli bölümleri arasındaki karşılıklı etkileşimlere dikkat çeker. Ona göre ses, bu fiziksel etkileşimler aracılığıyla oluşmaktadır. García'nın, bu gözlemlerini Paris'teki askerî hastanelerde, gırtlak anatomisi ve ses üretimi üzerine yaptığı incelemeler sırasında gerçekleştirmiştir." (Coffin, 1989, s. 20)

2.4.4 Gioachino Rossini (1792-1868)

Rossini, Bel Canto'nun en büyük temsilcisi olarak kabul edilmektedir ve eserleri Bel Canto'nun yapı taşlarını oluşturmaktadır. Bel Canto'nun teknik mükemmeliyet anlayışını en üst seviyeye çıkaran bestecidir. Melodik yapıları zarif ve esnek, operalarındaki teknik

zorluklar ise vokalistlerin yeteneklerini en üst düzeye çıkaracak şekilde tasarlanmıştır. Özellikle virtüöz vokal tekniklerine ve süslemelerine geniş yer vermiştir. Gosset, Ashbrook, Budden, Lippmann, Porter, Carner ve Sadie bu konu hakkında şunları söylemişlerdir:

"Napoli operaları, özellikle ansamblların sayısının ve uzunluğunun artışıyla, solo aryaların ön planda olmasının belirgin şekilde azalmasıyla, müzikal araçlarda büyük bir genişleme göstermektedir; ayrıca, koro rolünde de derin bir değişim yaşanmıştır; artık koro pasif bir gözlemci değil, aktif bir katılımcı olarak yer almaktadır. Bu değişikliklerin müzikal ve dramatik gereklilikleri için, Rossini daha dramatik bir orkestralı reçitatif yaratmıştır (Ermione operasındaki final düetinden önceki monoloğu bu durumu örnekler) ve genel olarak orkestrayı daha belirgin hale getirmiştir (bu durum ona Almanvari olmakla eleştiriler getirilmesine yol açmıştır)." (Gosset, Ashbrook, Budden, Lippmann, Porter, Carner, Sadie, 1983, s. 40)

Rossini, vokalistlerin teknik yetkinliklerini ön plana çıkarırken, melodik hatları belirginleştirmekten ziyade, sesin ustalıkla kontrol edilmesini ve sergilenmesini amaçlamıştır. Onun eserleri ve yaklaşımı, bel canto stilinin tanınması ve yaygınlaşmasında önemli bir rol oynamıştır; bu nedenle Rossini, Bel Canto geleneğinin en etkili ve önde gelen figürlerinden biri olarak kabul edilmektedir.

2.4.5 Vincenzo Bellini (1801-1835)

Vincenzo Bellini, Bel Canto stilinde melodik zarafeti en üst düzeye çıkaran bestecilerden biri olarak kabul edilmektedir. Eserlerinde, vokalistlere duygusal ifade açısından büyük bir alan sunmuş ve sesin teknik yönlerini şarkıcıların dramatik ifadeyi gösterebilmesini ve melodik güzelliği ön planda tutarak Bel Canto'nun romantik döneme uyumunu sağladığı bilinmektedir. Bellini'yi uygun bir şekilde icra edebilmek için, Bel Canto ve dramatik gerilim arasında doğru dengeyi sağlayan bir şan tarzı bulmak gerekmektedir; tıpkı Bellini'nin en sevdiği tenor Rubini'nin bulmuş olabileceği tarz gibi. (Gosset ve ark., 1983) Bellini'nin melodileri, duygusal derinliği ve uzun şarkı söylemeye uygun çizgileriyle dikkat çekmektedir.

2.4.6 Gaetano Donizetti (1797-1848)

Donizetti'nin eserleri, opera dünyasında oldukça geniş bir yelpazeye sahiptir; komik operalardan (opera buffa) trajik dramalara kadar uzanan çeşitlilikle tanınmaktadır. Sanatçı, Rossini'nin ustalıkla yarattığı hızlı tempolu, neşeli ve ritmik operaların enerjisini, Bellini'nin ise melodik zarafet ve lirik güzelliğini kendi özgün üslubunda ustaca harmanlamış olduğu

bilinmektedir. Ancak Donizetti'yi diğer iki ustadan ayıran en önemli özelliğin, eserlerinde psikolojik derinliği ve dramatik gelişimi daha belirgin şekilde işlemesi olduğu kabul edilmektedir. Bu yönüyle, Donizetti'nin operalarının sadece müzikal açıdan değil, aynı zamanda karakterlerin ruhsal dünyasını yansıtma ve sahnede güçlü duygusal çatışmalar yaratma bakımından da özgün ve etkileyici bir yapıya sahip olduğu bilinmektedir. Böylece Donizetti hem komik hem de dramatik türlerde eser vererek operanın duygusal ve anlatı zenginliğine önemli katkılarda bulunmuştur. "Hem Bellini hem de Donizetti'nin kişisel stillerini oluşturdukları inkâr edilemez; ancak her ikisi de Rossini'nin gölgesinde çalıştılar ve sanatsal kişilikleri, onun operalarıyla karşı karşıya gelerek şekillendi." (Gosset ve ark., 1983, s. 1)

2.4.7. Giuseppe Verdi (1813-1901)

Giuseppe Verdi, Bel Canto geleneğini ustalıkla koruyarak ve aynı zamanda bu geleneği geliştiren önemli bir besteci olarak kabul edilmektedir. Onun eserlerinde, sesin sadece teknik yönleri değil, aynı zamanda dramatik ifade ve duygusal derinlik ön plandadır. Verdi'nin, Bel Canto'nun zarif süslemelerini ve lirik melodik çizgisini büyük bir titizlikle sürdürürken, bu melodik yapıya güçlü bir dramatik yoğunluk ve tiyatral anlatım katmış olduğu kabul edilmektedir. Bu sayede, Verdi'nin operaları sadece müzikal açıdan değil, sahne üzerinde de güçlü ve etkileyici performanslar sunabilecek yapıya ulaştığı bilinmektedir. Onun eserlerinde karakterlerin ruh halleri ve çatışmaları, müziğin lirizmiyle birlikte izleyiciye daha çarpıcı ve gerçekçi bir biçimde aktarılmıştır. Böylelikle Verdi'nin, Bel Canto'nun teknik inceliklerini dramatik güçle birleştirerek operayı modern tiyatro anlayışına yakınlaştırmış ve operanın anlatım gücünü önemli ölçüde artırmış olduğu bilinmektedir. "Verdi, geleneksel olmayan ve sadece etkin bir müzikal işleme için uygun bir olaylar dizisi sunmakla kalmayıp, aynı zamanda doruğa doğru dramatik bir ilerleme sağlayacak konuları arayarak seçmiştir." (Gosset ve ark., 1983, s. 219)

3. ZİHİNSEL İMGELEME

3.1. Zihinsel İmgeleme Tanımı ve Bileşenleri

"İmgeleme, zihinde bir fikir ya da resim yaratma yeteneğidir." (Gawain, 1978, s. 2) Zihinsel imgeleme, bireyin duyusal ve motor süreçleri, fiziksel bir eylemi gerçekleştirmeden önce veya eş zamanlı olarak, bilişsel temsiller aracılığıyla deneyimlemesini sağlayan dinamik bir algı mekanizması olarak kabul edilmektedir. Bu süreç, dış dünyadan gelen gerçek zamanlı duyusal girdiler yerine, zihinde oluşturulan içsel imgeler, sesler ve duyumlar üzerinden bir deneyimin kurgulanmasını içermektedir. Zihinsel imgeleme, yalnızca pasif bir hayal gücü etkinliği değil, duyusal-motor sistemlerin bilinçli olarak yönlendirildiği aktif bir bilişsel strateji olarak bilinmektedir. "Zihinsel imgeleme, zihinsel programların gelişimini sağlayan son derece güçlü bir tekniktir." (Bentley, 2014, s. 1)

Beynin, zihinsel imgeleme sırasında duyusal ve motor sistemlerle etkileşime giren içsel temsiller ürettiği bilinmektedir. Bir eylemin görsel, işitsel, kinestetik veya dokunsal bileşenleri zihinde kurgulandığında, sinir sistemi bu deneyimi gerçekmiş gibi algılamaktadır ve algısal-motor süreçler buna uygun şekilde aktif olmaktadır. Bu bağlamda zihinsel imgeleme, yalnızca bir fikri zihinde canlandırmak değil, aynı zamanda duyusal-motor koordinasyonu geliştirmek, bellek süreçlerini güçlendirmek ve performans optimizasyonunu bilinçli olarak yönlendirmek için kullanılan bir bilişsel kontrol mekanizması olarak kabul edilmektedir. Ross Bentley kitabında şunlar yazmıştır:

"Tıpkı yürüme eylemi için bir zihinsel programa sahip olduğunuz ve bu nedenle nasıl yürüyeceğinizi düşünmek zorunda olmadığınız gibi, bir beyzbol topuna vurmak, bir iş toplantısını yönetmek, bisiklet veya araba yarışı yapmak, belirli bir şekilde davranmak ya da herhangi bir başka eylem için de zihinsel programlar geliştirebilir ve bunlara güvenebilirsiniz." (Bentley, 2014, s. 1)

Zihinsel imgeleme üç temel bileşenden oluşmaktadır:

3.1.1. Görsel imgeleme

Kişinin nesneleri, sahneleri veya hareketleri zihninde görselleştirmesi olarak kabul edilmektedir. Örneğin, bir şarkıcı performans öncesinde kendisini sahnede hayal ederek sesinin mekânla nasıl bütünleştiğini zihninde canlandırabilmektedir. Bu imgeleme türü içsel

ve dışsal olarak ikiye ayrılmaktadır. Dışsal imgeleme, kişinin kendini dışarıdan sanki başka biriymiş gibi izlemesi olarak betimlenmektedir. “Dışsal imgeleme, kişinin kendisini performans sergilerken zihinsel olarak izlemesi, sanki televizyon ekranında kendisini izliyormuş gibi bir deneyimi içerir.” (Sisterhen, 2005, s. 68) Lesley Ann Sisterhen araştırmasında şunları yazmıştır:

“Görsel duyunun kullanıldığı bir imgeleme türüdür. Dışsal görsel imgeleme, kişinin performansını sanki kendi performansının bir videosunu izliyormuş gibi "görmesini" içerir. İçsel görsel imgeleme ise, performans sırasında görsel girdinin nasıl meydana geldiğini görmeyi içerir; imgeleme kullanan bir müzisyen, enstrümanını ellerinin altında, sahnedeki ışığı veya izleyiciyi görebilir.” (Sisterhen, 2005, s. 29)

İçsel imgeleme ise dışsal imgelemenin tersi olarak düşünüldüğünde kişinin kendi bedeninden tecrübe ettiği bir imgelem olarak betimlenmektedir. Bu imgelemenin kullanılışı, sanatçının konser salonunda kendini sahne üzerinde eserlerini söylüyormuş veya enstrümanını çalıyormuş gibi hayal edip zihninde canlandırması olarak örneklendirilebilmektedir. “İçsel imgeleme kullanımı, görselleştirme sırasında kişinin, sanki kendi bedeninin içindeymiş gibi performans sergilemesini hayal etmesini gerektirir.” (Sisterhen, 2005, s. 68).

3.1.2. İşitsel imgeleme

Seslerin fiziksel olarak üretilmeden önce zihinde duyulması olarak betimlendirilmektedir. Kişinin zihninde günlük hayatında duyduğu sesin mutlaka bir görselinin, gördüğünün ise mutlaka bir sesinin oluştuğu bilinmektedir. Bu konu hakkında Mats B. Küssner, Liila Taruffi ve Georgia A. Floridou kitabında şunları yazmıştır:

“Günlük duyusal deneyimimizin büyük bir kısmı işitseldir. Gözlerinizi kapattığınızda, dışsal ses ortamının, seslerin, doğa seslerinin, şehir gürültülerinin ve müziğin zenginliğini fark edersiniz. Kulaklarınızı kapattığınızda ise, dış dünyanın ses zenginliğinin zihninizde içsel bir şekilde, yani "zihindeki sesler" olarak devam ettiğini keşfedersiniz. En güçlü dışsal ve içsel işitsel deneyimlerden biri müzik deneyimidir.” (Küssner, Taruffi, Floridou, 2022, s. 21)

Müzisyenlerin, bestecilerin ve dil öğrenen bireylerin, işitsel hafızalarını ve algılarını geliştirmek amacıyla zihinsel imgelemeyi sıklıkla kullanmakta olduğu bilinmektedir. Bu teknik, özellikle müzikal performans ve dil öğreniminde büyük önem taşımaktadır; çünkü bireyin, henüz ses ya da müzik üretmeden önce, o sesin tınısını, rezonansını ve frekansını

zihninde canlandırabildiği bilinmektedir. Örneğin bir şarkıcı, sesini fiziksel olarak çıkarmadan önce, nasıl duyulacağını, hangi tonlarda rezonans oluşturacağını ve sesin hangi frekanslarda titreşeceğini önceden zihninde deneyimleyerek performansını planlayabilmektedir. Bu zihinsel prova süreci, ses kontrolünü kolaylaştırır ve sahne performansında daha tutarlı, istenilen kalitede bir ses elde edilmesine yardımcı olmaktadır. Benzer şekilde, dil öğrenen bireylerin de yeni kelimeleri ve telaffuzları zihinsel olarak duyumsayarak daha etkili ve kalıcı öğrenme sağlayacağı bilinmektedir. Böylece, zihinsel imgeleme hem müzik hem de dil öğreniminde öğrenme ve hatırlama süreçlerini güçlendiren önemli bir araç olarak kabul edilmektedir. Mats B. Küssner, Liila Taruffi ve Georgia A. Floridou kitabında şunları yazmıştır:

"Müzik deneyimi, dışsal olarak, ses dalgalarının kulak zarımıza ulaştığı müziği algılama sırasında, ya da içsel olarak, müzikal zihinsel imgeler sırasında oluşabilir. Diğer imgelenme modlarının (örneğin, görsel ve motor) aksine, dışsal müzik deneyimi çoğunlukla içsel karşılığı olan müzikal imgelenme ile ilişkili olarak incelenmiştir." (Küssner, Taruffi, Floridou, 2022, s. 21)

3.1.3. Kinestetik (hareket) imgeleme

Fiziksel hareketlerin ve kas duyumlarının zihinde hissedilmesini içermektedir. "Kinestetik imgeleme. Uygulayıcının hareketin duygularını ve hislerini deneyimlediği bir imgeleme türüdür." (Sisterhen, 2005, s. 28) Bu tür imgeleme, kas hafızasını geliştirmenin yanı sıra hareket koordinasyonunu artırmak ve performans kaygısını azaltmak için de kullanılmaktadır. Bu konu hakkında Marry Jean Allen şunları yazmıştır:

"Kinestezi, vücudunuzun hareket hâlindeki algısıdır: nasıl hareket ettiği, nerede hareket ettiği ve bu hareketin niteliği (kinema hareket, esthesia ise algı anlamına gelir). Kinestetik duyum, eklemler, kaslar, fasya[17] ve bağ dokusunda bulunan duyu reseptörleri tarafından iletilir. Özellikle eklemler, bu duyu reseptörleri açısından oldukça zengindir. Kinestetik duyunuzu kullandığınızda, hareketlerinizin pozisyonunu, dengesini, büyüklüğünü ve niteliğini bilebilirsiniz. Kinestetik duyunuz diğer duyularınız kadar önemlidir ve şarkıcılar, bu duyuyu geliştirmeyi ve kullanmayı öğrenerek önemli faydalar sağlayabilirler." (Malde, Allen & Zeller, 2020 s. 8)

[17] Fasya (Fascia): Çizgili kasları ve deri altındaki tüm vücudu saran bağ dokusu.
Türk Dil Kurumu, *Güncel Türkçe Sözlük*, https://sozluk.gov.tr

Zihinsel imgelemenin sinir sistemi üzerinde güçlü bir etkisi olduğu bilinmektedir. Araştırmalar, bir hareketi yalnızca zihinde prova etmenin, fiziksel olarak gerçekleştirildiğinde aktif olan aynı nöral ağları harekete geçirdiğini göstermektedir. Örneğin, profesyonel sporcular ve müzisyenler, belirli bir hareket dizisini zihinsel olarak tekrar ettiklerinde, motor kortekslerindeki ilgili kasları yöneten bölgeler aktif olmaktadır. Bu, zihinsel imgelemenin yalnızca performansı destekleyen bir unsur olmadığını, aynı zamanda beceri edinme sürecini doğrudan etkileyen bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Marry Jean Allen bu konuda şunları söylemiştir:

"Kinestetik duyunuz, belirli bir hareket için ne kadar çaba gerektiğini tam olarak belirlemenize yardımcı olacaktır. Şarkıcılar ve tüm sahne sanatçıları için bu, geliştirilmesi ve kullanılması gereken önemli bir beceridir. Eklemleriniz, kaslarınız, tendonlarınız, bağlarınız ve bağ dokularınız, özgürce hareket etmenizi, denge içinde hareket etmenizi ve uygun bir çaba ile hareket etmenizi sağlayan önemli kinestetik bilgiler sunar. Bu, şarkıcılar için son derece önemlidir: Her hareket için gerekli çaba miktarını belirleyerek, daha verimli ve akıcı bir şekilde hareket ederiz ve böylece güzel bir şarkı söyleriz." (Malde, Allen & Zeller, 2020, s. 9)

Bununla birlikte, zihinsel imgeleme yalnızca bireysel performansın geliştirilmesine katkı sağlamakla kalmaz; aynı zamanda duyusal algıyı da güçlendirerek öğrenme sürecinin daha hızlı ve etkili gerçekleşmesini desteklediği kabul edilmektedir. Zihinde ayrıntılı olarak canlandırılan bir olay, durum ya da bilgi, bellekte daha sağlam bir iz bırakır ve böylece hatırlama oranlarını önemli ölçüde artırabildiği düşünülmektedir. Özellikle soyut ve karmaşık kavramların, zihinsel imgeler aracılığıyla somut ve algılanabilir bir biçime dönüştürülmesi, öğrenenin konuyu daha iyi anlamasını ve kavramasını sağlamaktadır. Bu nedenle, zihinsel imgeleme; eğitimden sanata, spordan terapiye kadar pek çok alanda öğrenme ve gelişim süreçlerinin vazgeçilmez bir aracı olarak kabul edilmektedir. Bu konu hakkında Marry Jean Allen şu sözleri söylemiştir:

"Kinestezinizi kullanırken, farklı büyüklüklerdeki hareketlerle denemeler yapmak önemlidir. Örneğin, kalça eklemleriniz serbest olduğunda ve küçük hareketlere izin verdiğinizde daha iyi nefes kontrolü sağladığınızı fark edebilirsiniz. Veya başınızı hafifçe hareket ettirdiğinizde, vücudunuzun geri kalanıyla daha dengeli bir ilişki kurarak ses kalitenizin daha sıcak ve canlı hale geldiğini fark edebilirsiniz. Ya da nefes alırken kaburgalarınızın daha geniş bir hareket alanına sahip olmasına izin verdiğinizde nefes yönetiminizin iyileştiğini fark edebilirsiniz." (Malde, Allen & Zeller, 2020, s. 10)

Bu nedenle zihinsel imgeleme, sanattan spora, eğitimden terapötik kullanımlara kadar geniş bir yelpazede uygulanabilen, kişinin hem içsel deneyimlerini hem de dış dünyayla

olan etkileşimini daha bilinçli bir şekilde yönlendirmesine olanak tanıyan çok yönlü bir strateji olarak kabul edilmektedir.

3.2. Zihinsel İmgelemenin Tarihi

Zihinsel imgeleme, felsefe, psikoloji ve bilişsel bilimler gibi disiplinlerin kesişiminde ele alınmış ve Antik Çağ'dan günümüze kadar pek çok farklı kuramsal çerçevede incelenmiştir. Bu süreçte, zihinsel imgelerin doğası, işlevi ve bilişsel süreçler içerisindeki rolü üzerine çeşitli yaklaşımlar geliştirilmiştir. Antik Yunan filozoflarından başlayarak, özellikle Aristoteles gibi düşünürlerin, zihinsel imgeleri algı ve düşünce süreçlerinin temel unsurları olarak gördükleri bilinmektedir. Orta Çağ, Rönesans ve modern dönemde ise imgelemenin bilişsel psikoloji ve sinirbilim alanlarındaki çalışmalarıyla birlikte, zihinsel imgelerin öğrenme, hafıza, problem çözme ve yaratıcılıktaki önemi daha derinlemesine ortaya konulmuştur. Günümüzde ise, zihinsel imgeleme hem bilişsel terapilerde hem de eğitim ve performans sanatlarında önemli bir teknik olarak kullanılmakta, beynin nasıl işlediği ve insan deneyiminin nasıl şekillendiği konularında araştırmaların odağında yer almaktadır. Böylece, zihinsel imgeleme kavramı tarihsel süreç içinde gelişerek çok disiplinli bir alan haline gelmiştir. Bu konu hakkında Güneş Öztürk yazdığı derlemede şu bilgileri vermiştir:

"Antik Çin, Antik Mısır ve Antik Yunanistan'da iyileştirme müdahaleleri arasında imgelemenin kullanımı ile ilgili kayıtlar vardır. Mısır ve Yunanistan'da yer alan uyku tapınaklarında rahatlamada imgeleme yöntemi kullanıldığı düşünülmektedir. Karanlık çağlar olan 5-15. yüzyıllar arasında ise kiliseler, terapilerde kullanılan imgeleme tekniklerine engel olmuşlardır. Bu sebeple imgeleme müdahaleleri kendilerine Rönesans ve Keşif Çağı'na kadar tekrar uygulama alanı yaratamamışlardır." (Miller ,2016, akt. Öztürk,2023 s. 489)

Zihinsel imgelemenin ilk tartışmalarının Antik Çağ filozofları tarafından yapıldığı söylenmektedir. Platon'a (M.Ö. 427-347) göre zihinsel imgelerin duyusal dünyanın eksik ve geçici yansıması olduğu bilinmektedir. The Republic (Devlet) adlı eserinde yer alan Mağara Alegorisi, sadece felsefi bir mecaz değil, aynı zamanda okuyucuyu zihinsel bir imgeleme sürecine davet eden güçlü bir anlatı olarak görülebilmektedir. Platon, alegorinin giriş kısmında okuyucuya doğrudan hitap ederek şunları yazmıştır:

"Şimdi, dedim, insan denen yaratığı eğitimle aydınlanmış ve aydınlanmamış olarak düşün. Bunu şöyle bir benzetmeyle anlatayım: Yeraltında mağaramsı bir yer, içinde insanlar. Önde boydan boya ışığa açılan bir

giriş... İnsanlar çocukluklarından beri ayaklarından, boyunlarından zincire vurulmuş, bu mağarada yaşıyorlar. Ne kımıldanabiliyor ne de burunlarının ucundan başka bir yer görebiliyorlar. Öyle sıkı sıkıya bağlanmışlar ki, kafalarını bile oynatamıyorlar. Yüksek bir yerde yakılmış bir ateş parıldıyor arkalarında. Mahpuslarla ateş arasında dimdik bir yol var. Bu yol boyunca alçak bir duvar, hani şu kukla oynatanların seyircilerle kendi arasına koydukları ve üstünde marifetlerini gösterdikleri bölme var ya, onun gibi bir duvar. Böyle bir yeri getirebiliyor musun gözünün önüne?" (Platon, 2007/380 MÖ, s. 231)

Aristoteles, zihinsel imgelerin düşünce sürecinin ayrılmaz ve temel bir parçası olduğunu ileri sürmüştür. De Anima (Ruh Üzerine) adlı eserinde, zihinsel imgelerin algıya dayalı bir bilişsel süreç olduğunu detaylı şekilde açıklamıştır. Ona göre, zihinsel imgeler sadece dış dünyadan gelen duyusal verilerin yansımaları değil, aynı zamanda zihnin bu verileri işleyerek anlamlandırma ve organize etme biçimidir. Bu süreç, bellekte saklanan bilgilerin hatırlanması ve yeni düşüncelerin oluşturulmasında kritik bir rol oynamaktadır. Aristoteles'in bakış açısına göre, zihinsel imgeler akıl yürütme mekanizmasının yapı taşlarıdır; çünkü düşünce ancak imgeler aracılığıyla somutlaşabilir ve zihinsel işlemler bu imgeler üzerinde gerçekleşir. Dolayısıyla, zihinsel imgeler hem öğrenme hem de problem çözme süreçlerinde vazgeçilmez bir işlev üstlenir ve insanın bilinçli deneyiminin temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Aristoteles bu konu hakkında eserinde şunları yazmıştır:

"Çünkü imgeleme ne algılamadan ne de tartışmalı düşünmeden farklıdır, ancak duyum olmadan bulunmaz, yargı da bunun dışında değildir. Bu etkinliğin, yargıdan aynı türde bir düşünme olmadığı açıktır. Çünkü imgeleme, istediğimiz zaman kendi gücümüz dâhilindedir (örneğin, zihin imgeleri kullanarak hafıza tekniklerinde olduğu gibi bir resim canlandırabiliriz), ancak görüş oluştururken özgür değiliz: yanılgı ya da doğruluk arasında bir alternatiften kaçamayız. "(Aristotales, n.d., s. 37)

3.3. Zihinsel İmgelemenin Faydaları

Zihinsel imgelemenin sinir sistemi üzerinde çok güçlü bir etkisi olduğu ve bir hareketi yalnızca zihinde prova etmenin, fiziksel olarak gerçekleştirildiğinde aktifleşen nöral ağları harekete geçirdiği bilinmektedir. Performans sanatları, spor, eğitim ve terapötik süreçlerde yaygın olarak kullanılan bu tekniğin, pek çok bilişsel ve fiziksel fayda sağladığı kabul edilmektedir. Terapötik süreç ise bir bireyin fiziksel, zihinsel veya duygusal olarak iyileşmesini sağlamak amacıyla uygulanan tedavi edici ve destekleyici aşamaların tümü olarak bilinmektedir. Zihinsel imgelemenin etkileri, özellikle performans geliştirme, beceri öğrenme, stres yönetimi ve zihinsel iyilik hali gibi alanlarda belirginleşmektedir. Lidya Levleva kitabında şunları yazmıştır:

"Zihinsel imgeleme, daha bilinçli bir şekilde kontrol sahibi olmanızı sağlayan ve potansiyelinize ulaşma sürecini hızlandıran bir araçtır. Bu nedenle, en üst düzeydeki sporcular ve sanatçılar tarafından uygulanan popüler bir zihinsel beceridir. Aynı şekilde, iletişim ve ilişki sorunları, kilo kaybı ve madde bağımlılığı gibi, üzerinde gelişmek veya değiştirmek istediğiniz uzun vadeli ya da tekrar eden herhangi bir yaşam hedefi veya uğraşı için de oldukça uygulanabilir."(Levleva, 2015, s. 11)

3.3.1. Performans geliştirme ve becerilerin iyileştirilmesi

Zihinsel imgeleme, performansın yalnızca teknik doğruluğunu değil, aynı zamanda bireyin sanatsal kimliğini, bedensel farkındalığını ve duygusal derinliğini şekillendiren bir süreç olarak kabul edilmektedir. "Cattaneo ve Silvanto, bilişsel bilimde genellikle görme ile ilişkilendirilen "zihinsel imgelemi", "algısal girdinin olmadığı durumda meydana gelen yarı-algısal bir deneyim" olarak tanımlar." (Dörnyei, 2019, s. 17) Bu mekanizma, kişinin yalnızca bir eylemi zihninde canlandırmasına değil, aynı zamanda bu eylemin duyusal, motor ve psikolojik boyutlarını bilinçli bir şekilde yönlendirmesine olanak tanımaktadır.

Özellikle sanatsal performanslarda, zihinsel imgeleme bireyin yalnızca sesini veya hareketini geliştirmekle kalmamakta, aynı zamanda icra ettiği eserin anlatısal ve duygusal boyutlarını içselleştirmesine yardımcı olmaktadır. Belirli bir hareket dizisi zihinsel olarak imgeleme yoluyla tekrar edildiğinde, motor kortekslerindeki ilgili kasları yöneten bölgeler aktif olmaktadır ve zihinsel imgelemenin yalnızca performansı destekleyen bir unsur olmadığı, aynı zamanda beceri edinme sürecini doğrudan etkileyen bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan birçok araştırma çalgı eğitiminde fiziksel ve zihinsel hazırlık sürecinin istenen performansa ulaşmada önemli olduğunu göstermektedir. Bu konu hakkında Richard Miller şunları yazmıştır:

"Bu iletişim şekli mevcut olduğunda, şarkıcı ne kendisiyle ne de izleyicinin bireysel üyeleriyle ilgilenir. Şarkıcı, şarkının (veya rolün) dünyasını görselleştirir, bunu izleyiciye doğru yansıtır, izleyici de bu dünyaya bakar ve onu paylaşır. (Sahne rollerinde, elbette, diğer sanatçılarla olan ilgi çekici ilişkiler ve kostümler, ışıklar ve dramatik koşullardan gelen destek de vardır.) Artık 'Beni izle, bu hikâyeyi anlatmamı veya bu duyguyu tarif etmemi dinle' demek gerekmez, çünkü izleyici ve şarkıcı, ortak bir dünyayı karşılıklı paylaşan katılımcılardır. Tıpkı cam masa saati içinde yer alan minyatür dünyayı alıp sallayarak bir arkadaşınıza gösterip o dünyayı birlikte izleyebileceğiniz gibi, şarkıcı ve izleyici de hayal gücünün ortak bir dünyasına bakar ve orada birlikte iletişim bulurlar." (Miller, 2012, s. 204)

3.3.2. Stres, anksiyete ve kaygı yönetimi

Duygular, görme ve motive edici davranış arasındaki bağlantı, özellikle negatif duygular, stres ve kaygı söz konusu olduğunda çok güçlü bir şekilde ortaya çıkmaktadır ve istenmeyen bir yaşam durumundan kaçınma kararlılığının en büyük motive edici güç olduğu bilinmektedir. İnsan sağlığını olumlu şekilde etkileyen en yaygın imgeleme biçiminin kaygı üzerine yapılan çalışmalar olduğu kabul edilmektedir. Stresle başa çıkma yöntemlerinin üretilmesi, problemlere alternatif çözüm yolların bulunması ve mental rahatlamanın sağlanması gibi dikkati yeniden daha sağlıklı yollara yönlendiren düşünceler imgeleme yolu ile deneyimlenmektedir (Rossman, 2000, akt. Öztürk, 2023).

Kaygı, anksiyetenin bir bileşeni olarak kabul edilse de anksiyete genellikle daha kronik ve uzun süre devam eden bir durum olarak kabul edilmektedir. Anksiyetenin, geçmişte yaşanmış olumsuz deneyimlerin zihinde sürekli tekrar canlandırılması (zihinsel imgeleme yoluyla) ve gelecekte yaşanabilecek olası felaketler hakkında sürekli endişe duyulmasıyla kendini gösterdiği bilinmektedir. Bu sürekli tekrarlayan düşünce döngüsünün, bireyin ruh halini olumsuz yönde etkileyerek anksiyete ve depresyon belirtilerinin artmasına yol açabileceği düşünülmektedir. Böylece, kişi hem geçmişe takılıp kalır hem de geleceğe yönelik kaygılar içinde boğulabilmektedir, bunun da genel yaşam kalitesini düşüren ciddi bir psikolojik yük oluşturduğu düşünülmektedir. Bu konu hakkında Zoltán Dörnyei şunları yazmıştır:

> "Araştırmalar, kişi aynı zamanda "madalyonun diğer yüzünü" yani istenen durumun gerçekleşmemesi durumunda ortaya çıkabilecek olumsuz durumu göz önünde bulunduruyorsa, umut edilen sonuçların daha güçlü bir motivasyonel etki yaratacağını göstermiştir." (Dörnyei, 2019, s. 52)

Zihinsel imgeleme, bireyin kendi düşünce ve duygularının farkına varmasını sağlayarak, olumsuz düşünceleri yeniden yapılandırma ve bunların yerine daha olumlu, destekleyici düşünceler koyma imkânı sunmaktadır. Bu tür yöntemler, özellikle anksiyeteyi yönetmek ve ruh halini iyileştirmek için etkili yöntemler arasında sayılmaktadır. Ancak, bu tekniklerin doğru ve bilinçli bir şekilde uygulanmaması durumunda, istenmeyen ters etkiler ortaya çıkabilir ve kişinin psikolojik durumu olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu nedenle, zihinsel imgeleme yöntemlerinin uzman rehberliğinde ve dikkatle kullanılması büyük önem taşımaktadır. Bu konu hakkında Lydia Levleva kitabında şunları yazmıştır:

“Anksiyetenin yaygın bir özelliği, geçmişteki olumsuz deneyimlere takılmak ve yaklaşan felaketler hakkında endişelenmektir. Ayrıca, olumsuz deneyimler üzerinde sürekli düşünme eğiliminin kötü bir ruh haline yol açtığı iyi bilinmektedir; bu da şaşırtıcı değildir, çünkü takılma süreci, yanlış giden şeylerin defalarca yeniden oynatılmasını içerir. Bu, kötü bir durumu daha da kötüleştirir ve anksiyete ya da depresyon seviyelerini artırır.” (Levleva, 2013, s. 30)

3.4. Zihinsel İmgelemenin Vokal Kullanımı ve Performansı Üzerindeki Etkisi

Zihinsel imgelemenin bir diğer önemli yönünün, bireyin bedensel farkındalığını artırması olduğu kabul edilmektedir. Özellikle sahnede bir sanatçının şarkısını icra ederken, bedeninin verdiği tepkileri ve performans sırasında yaptığı hareketleri doğru ve net bir şekilde algılayabilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu farkındalık, ses kontrolünü iyileştirmek, fiziksel gerginlikleri azaltmak ve teknik becerileri geliştirmek açısından kritik bir rol oynamaktadır. Bu konu hakkında Miller şunları yazmıştır:

“Şarkı söylemek büyük ölçüde öznel bir eylemdir. Bu, fiziksel koordinasyon, proprioseptif duyumlar ve vokal sesin önceki deneyimlerini çağrıştıran bir gestalt (bütünsel algı) sonucudur. İyi şarkıcılar, performansta yaptıkları şeyleri nadiren analiz ederler. Bunun yerine, daha önce nasıl başarılı bir şekilde yaptıklarını hatırlamaya güvenirler. Sadece performansa yönelik yaygın bir tutum tanırlar; bu tutum, hayal gücünün motor hareketlerle sanatsal ifade için özgürleştiği ve bu hareketlerin tutarlı bir şekilde tekrar edilebileceği bir tutumdur. Bu, performansın psikolojik ve fiziksel kontrolünü oluşturur.” (Miller, 2011, s. 3)

Miller (2012), şan öğretiminde kullanılan görsel imgelerin bazen yanlış anlaşılmalara yol açabileceğine dikkat çekmiştir. Şan öğretmenlerinin, öğrencilerine seslerini geliştirmeleri için enstrümanlarını nasıl kullanacaklarını öğretirken sıklıkla görsel imgelerden faydalandıkları bilinmektedir. Örneğin, yüksek notalar söylenirken bir öğrencinin “bale dansçısı gibi parmak uçlarında durduğunu” hayal etmesi tavsiye edilebilir. Ancak Miller, bu tür imgelerin her öğrencide aynı etkiyi yaratmayabileceğini ve yanlış yorumlanmaların teknik problemlere yol açabileceğini belirtmiştir. Bu konu hakkında Scott McCoy şunları yazmıştır:

"Özelleşmiş, açık talimatlar içeren öğretim yöntemleri, örneğin ‘sesinizle yükseldikçe yumuşak damağınızı kaldırın’ veya ‘crescendo yaparken karın kaslarınızı çalıştırın’ gibi direktifler, kontrollü işleme sürecini tetikler. Buna karşılık, otomatik işleme bu mekaniklere dikkat çekmez. Duygular (örneğin, boğulmuş bir hıçkırık), imgeleme (örneğin, ‘ortanızda şişirilebilir bir yüzme halkası hayal edin’) veya yaygın fiziksel jestlere (örneğin, ‘bir esneme ile nefes alın’) yapılan gönderme gibi öğeleri kullanan öğretmenler, otomatik işleme sürecini harekete geçirir.” (McCoy, 2019, s. 440)

Ancak Miller, zihinsel imgelemenin ses üretiminde her zaman istenilen etkiyi yaratmayabileceğine dikkat çekmektedir; zira her şarkıcının beden haritası, beden algısı ve fizyolojik yapısı birbirinden farklıdır. Bu nedenle, belirli bir imge ya da metafor bir şarkıcı için oldukça işlevsel ve açıklayıcı olabilirken, başka bir şarkıcıda yanlış kas gruplarının aktive edilmesine, gerginliğe ya da vokal tekniğin bozulmasına yol açabilmektedir. Dolayısıyla Miller, imgelemenin etkili bir araç olabilmesi için bireysel farklılıkların göz önünde bulundurulması ve pedagojik yönlendirmelerin bu farkındalıkla şekillendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu konu hakkında şunları yazmıştır:

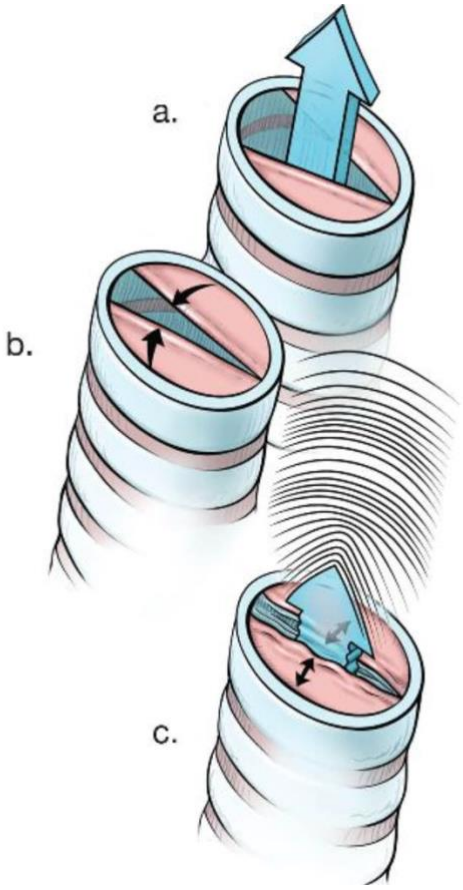
"Gerçekten de bir öğrencim daha önceki bir öğretmeninin yüksek notalar söylemeyi şu şekilde açıkladığını söylemişti: "Çok yüksek topuklu stilettolarla, streç filmle yapılmış bir köprüden geçtiğini hayal et." Bu, yüksek notaları hafif ve zahmetsiz bir şekilde söylemek olarak yorumlanabilir, ancak aynı zamanda vokal traktusta korku ve daralma yaratacak şekilde ters etki de yapabilir. Bir şarkıcının yüksek tonlar söylerken yere iyi bir temasla kalması ve iyi çalıştırılmış karın kaslarından mükemmel hava akışı sağlaması gerekir (streç film üzerinde stilettolarla takla atarken bu oldukça zordur!). Fiziksel temele dayanmayan bu tür imgeler, bir öğrenci tarafından birçok farklı şekilde yorumlanabilir." (Miller, 2012, s. 285)

Özellikle ses sanatçıları için bu süreç, sesin yalnızca işitsel bir fenomen olmadığını, bedenin farklı bölgeleriyle şekillenen bir titreşim ve enerji akışı olduğunu fark etmeyi sağlamaktadır. Örneğin, bir şarkıcının, zihinsel imgeleme yoluyla bir sesi yalnızca duymakla kalmadığı, aynı zamanda o sesin vücut içindeki yankılanmasını, rezonans noktalarını ve nefesin bu sürece nasıl eşlik ettiğini de hissedebildiği bilinmektedir. Bu farkındalık, şarkıcının sesini daha bilinçli yönlendirmesine ve icrasında daha özgün bir kontrol geliştirmesine olanak tanımaktadır. Bu konu hakkında Giovanni Battista Lamperti şunları yazmıştır:

"Nefes alışı ve şarkı söyleme egzersizleri, yalnızca yoğunlaşmış bir dikkat sağladıklarında faydalıdır. Kelime, ton ve içsel hislerini, bunları üreten içsel aktiviteleri zihinsel olarak öngörmek, sesin kontrolüne yol açar." (Lamperti, 1931, s. 15)

Ses akciğerlerden gelen havanın ses tellerinden geçerek titreşmesi ve daha sonra ses yolunda (gırtlak, larenks) şekillenmesi ile gerçekleşmektedir. "Sesin teknik gelişimi, akciğerlerin çift işlevi ile ortaya çıkar; bu işlevler, birincisi nefesi sessizce almak, ikincisi ise diyaframı kullanarak nefesi istediğiniz kadar ekonomik şekilde kontrol etmek ve böylece vokal aparatını tamamen bağımsız bırakmaktır." (Lamperti, 1931, s. 5) Sesin üretimi, karmaşık ve birbirine bağlı biyolojik süreci içermektedir. Bu süreçlerin en önemlilerinden birinin, ses telleri ve larenksin (ses kütüğünün) işlevini düzenleyen anatomik yapı olduğu kabul

edilmektedir. Larenks, sesin oluşumunu sağlayan ve hava yolunun korunmasına yardımcı olan bir organ olarak, sesin yüksekliği ve kalitesini doğrudan etkileyen bir yapı sunmaktadır.



Şekil 3.1. Gırtlak. (Dimon Jr., 2018, s. 45)

Larenks, ses telleri arasındaki hareketler ve sesin geçişini kontrol eden valf [18]benzeri bir işlevi yerine getirmektedir. Bu bağlamda, larenksin (gırtlak) temel yapısını ve işlevlerini anlamak, ses üretimi mekanizmasını doğru bir şekilde kavrayabilmek adına son derece önemli bir adım olarak görülmektedir. Larenksin, solunum ve fonasyon işlevlerini bir arada yürüten, ses tellerini barındıran ve bu sayede sesin oluşumunda merkezi rol oynayan bir anatomik yapı olduğu bilinmektedir. Bu yapının nasıl çalıştığını, hangi kasların ne şekilde devreye girdiğini ve ses tellerinin titreşim prensiplerini kavrayan bir şarkıcı, sesini hem daha bilinçli hem de sağlıklı bir biçimde kullanabilmektedir. Özellikle Bel Canto gibi teknik incelikler barındıran bir vokal yaklaşımda, larenksin stabilitesini koruyarak ses üretmek hem ses kalitesini artırmakta hem de vokal sürdürülebilirliği sağlamaktadır. Dolayısıyla,

[18] Valf: sıvı, gaz veya diğer akışkanların bir yönde geçişine izin veren ve ters yönde akışını engelleyen bir mekanizmadır. İnsan vücudunda, özellikle ses üretiminde ve solunumda, glottis ve ses telleri gibi yapılar valf işlevi görür. (Standring, 2008).

larenksin anatomisi ve fonksiyonlarının anlaşılması, sağlıklı ve estetik bir şan tekniğinin geliştirilmesi açısından vazgeçilmez bir temel oluşturmaktadır. Bu konu hakkında Theodore Dimon kitabında yukarıdaki şekille bağlantılı olarak şunları yazmıştır:

"Larenks, ya da ses organı, son derece özelleşmiş ve karmaşık bir yapıdır, ancak detaylı anatomisini incelemeden önce, temel tasarımını ve işlevini gözden geçirelim. Basit bir ifadeyle, larenks, soluk borusunun üst kısmında bulunan bir valftir. Bu valf, birbirinden ayrılabilen veya birleştirilebilen iki kastan ya da kas katmanından oluşur. Normal nefes aldığımızda, iki kas katmanı ayrılır ve hava geçişine izin vermek için valf açılır (Şekil 2-1a); yemek yediğimizde ya da nefesimizi tuttuğumuzda ise, kas katmanları sıkışır ve birleştirilir, bu da valfi kapatarak yiyecek ve suyun hava yoluna girmesini engeller (Şekil 2-1b)." (Dimon, 2018, s. 45)

Sesin oluşumu, birkaç önemli biyolojik sürecin birleşiminden meydana gelmektedir. Bu süreçlerin en önemli unsurlarından biri, ses tellerinin titreşimiyle ses dalgalarının üretilmesi olarak kabul edilmektedir. Ancak bu, yalnızca ses tellerinin titreşmesiyle gerçekleşmemektedir; sesin doğru şekilde çıkabilmesi için larenkste bulunan kaslar ve valflerin doğru bir şekilde işlev görmesi gerekmektedir. Larenksin, sesin oluşumunu kontrol eden ana organ olmasıyla birlikte, ses tellerinin arasındaki hava akımını yönlendiren mekanizmalar da bu işlevin ayrılmaz bir parçası olmaktadır. Ses üretim süreci, sadece hava akışının kontrolü değil, aynı zamanda kas katmanlarının gevşeyip sıkılaşmasıyla şekillenen karmaşık bir sistemdir. Bu konu hakkında Theodore Dimon şunları yazmıştır:

"Valfin üçüncü bir işlevi daha vardır. Ses üretmek istediğimizde, kas katmanları birbirine yaklaşır-yutkunurken olduğu kadar sıkı olmasa da aralarından geçen havanın etkisiyle serbestçe titreşim yapmalarına izin verecek kadar gevşek bir şekilde birleşir. Bu durumda, hava akımı tarafından harekete geçirilirler ve osilasyona başlarlar, böylece larenksin üst kısmındaki boşlukta rezonansa giren ses dalgaları üretirler ve insan sesinin tam olarak oluşmuş sesini meydana getirirler." (Dimon, 2018, s. 46)

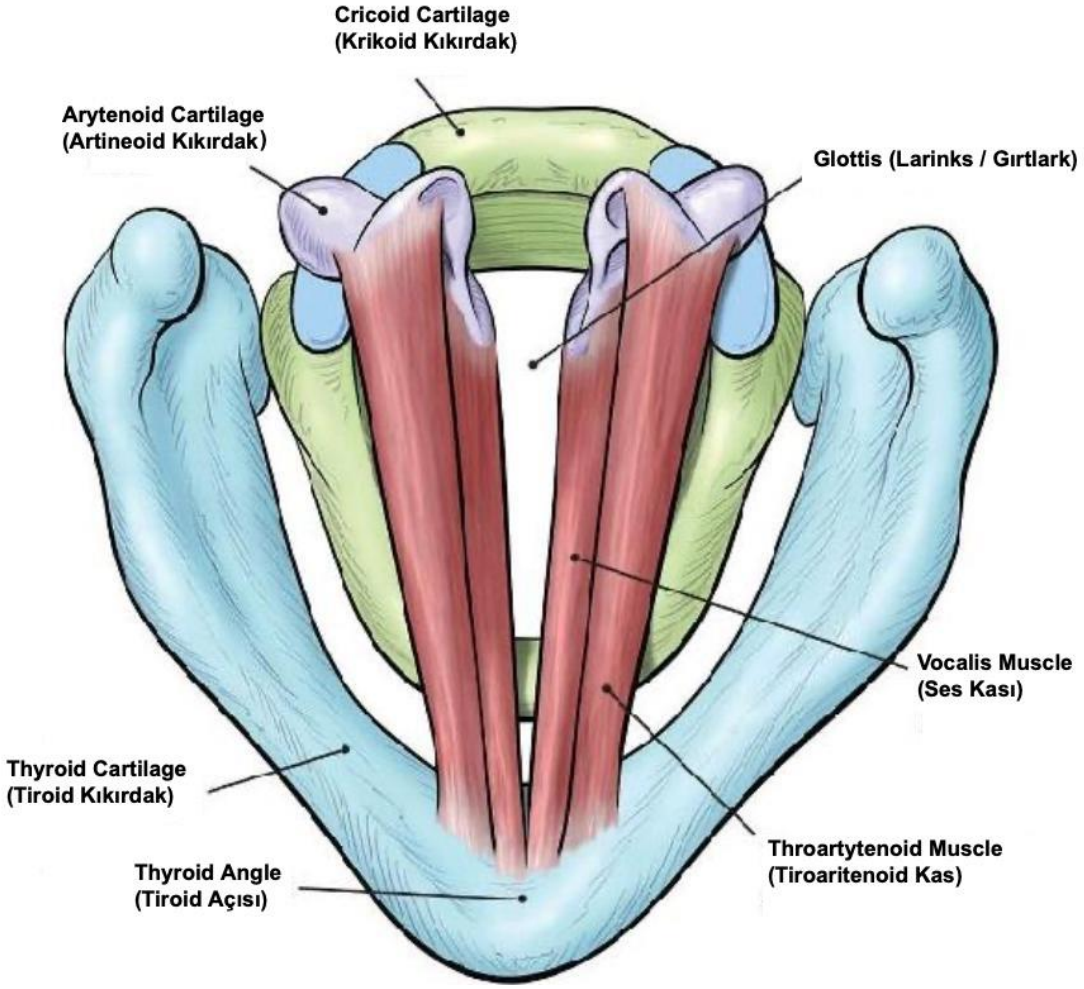
Şarkı söylemeyi düşündüğümüzde, çoğu zaman bunun için özel bir hazırlık yapmamız ya da farklı bir gırtlak hareketi gerçekleştirmemiz gerektiğine dair yaygın bir kanı bulunmaktadır. Bu düşünce tarzının, beraberinde sesi zorlama, sıkıştırma, itme gibi sağlıksız vokal alışkanlıkları ve ses telleri üzerinde gereksiz bir baskı oluşmasına neden olduğu bilinmektedir. Oysaki, sesi üretmek için gırtlaktan bilinçli bir hareket yapılması gerekli değildir. Aksine, gırtlağın mümkün olduğunca serbest ve doğal bir pozisyonda, yani hareketsiz kalması gerekmektedir. Sesin sağlıklı ve rezonanslı bir şekilde ortaya çıkabilmesi için, ses tellerinin yalnızca doğru bir nefes desteğiyle titreşmesinin yeterli kabul edilmektedir. Bu yaklaşım, hem vokal sağlığı açısından koruyucu bir nitelik taşır hem de

daha doğal, zahmetsiz ve estetik bir ses üretimine olanak tanımaktadır. Bu konu hakkında Giovanni Battista Lamperti şunları yazmıştır:

"Larenks hem yüksek hem de düşük tonda kaslarla sabit tutulmak zorunda değildir, ancak bir şarkı boyunca hareketsiz kalmalıdır. Bu hareketsizlik, boğazın fizyolojik işleyişinin bir göstergesidir. Boğaz, sesli harfler ve ses şiddeti için biraz şekil değiştirebilir, ancak diksiyon bunu kontrol eder. Sakin bir boğaz, vokal enerji ve nefes gücünün karşılıklı ilişkisini gösterir." (Lamperti, 1931, s. 12)

Bu süreçte, sesin kalitesi ve karakteristik özelliklerinin büyük ölçüde ses tellerinin hareketlerine ve aralarındaki açıklığın kontrolüne bağlı olduğu bilinmektedir. Ses telleri arasındaki boşluk, yani glottis, ses üretiminin en kritik noktalarından biridir. Glottis, ses tellerinin arasındaki açıklığı belirlemektedir ve bu açıklık, ses üretimi sırasında akciğerlerden gelen hava akımının geçişine ve ses tellerinin titreşimine olanak sağlamaktadır. Glottisin şekli ve büyüklüğü, ses tellerinin pozisyonuna bağlı olarak değişiklik göstermektedir ve bu değişiklikler, sesin tınısını, yüksekliğini ve gücünü etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Dolayısıyla, glottisin kontrolü hem konuşma hem de şarkı söyleme sırasında istenilen ses kalitesine ulaşmak için temel bir unsur olarak kabul edilmektedir. Bu konuda Theodore Dimon kitabında şu bilgileri vermiştir:

"Glottis, ses telleri arasındaki açıklık veya yarıktır. Erkeklerde uzunluğu ortalama 23 mm, yani yaklaşık bir inçtir; kadınlarda ise ortalama 19 mm, yani yaklaşık üç çeyrek inçtir. Bu uzunluğun yaklaşık üç beşte biri, vokal bölge olarak adlandırılır ve ses telinin kaslı kısmını oluşturur; geri kalan iki beşte biri ise aritenoid kıkırdaklardan oluşur ve solunum bölgesi olarak adlandırılır. Glottis, ses telleri abdüksiyon (açılma) veya adduksiyon (yaklaşma) durumuna bağlı olarak şekil değiştirebilir; ses telleri, ses üretimi sırasında sıkıca bir araya gelse bile, aritenoidler arasında hala bir yarık bulunabilir. Glottisin, ses tellerinin tiroid kıkırdağına bağlandığı keskin açıya anterior kommisür denir." (Dimon, 2018, s. 63)



Şekil 2.2. Yukarıdan bakıldığında Vocalis ve trioarytenoid kasları. (Dimon Jr., 2018, s. 62)

Vücudun ve beynin uyumlu şekilde hareket edebilmesi, sesin seslendirilmesiyle spontane bir şekilde başlatılan, sürdürülen ve sonlandırılan süreç şarkıcının temel amacı olarak kabul edilmektedir. Ses boğazdan çıkıyormuş gibi gelse de şarkı söyleme sesinin, konuşma sesinin de bağımsız olduğu gibi boğazdan bağımsız çıktığı bilinmektedir. Bu konu hakkında Giovanni Battista Lamperti kitabında şunları yazmıştır:

"Fizyolojik şarkı söyleme tonu, konuşma sesinden evrilir. Olgunlaşması, vücudun tüm bölümlerinin ve beynin tüm fonksiyonlarının aktivitesine bağlıdır. Dudaklarda, burunda, başta, boğazda ve göğüste hissedilen fonetik titreşimler, vücudun her bir parçasına belirgin mesajlar taşır. Bu mesajlar, şarkıcının bilincinde kaydedilir ve alışkanlık haline gelen tepkiler, çaba ve düşüncenin yerini alır." (Lamperti, 1931, s. 16)

Sanatçının tüm vokal süreci boyunca zihinsel imgeleme yoluyla net ve somut bir imaj oluşturabilmesi, sesin kontrolünün hem daha doğru hem de daha rahat sağlanmasına olanak tanımaktadır. Zihinsel imgelemenin, şarkıcının yalnızca işitsel değil, aynı zamanda kinestetik farkındalığını da geliştirmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Şarkı söylerken vücutta meydana gelen fizyolojik değişimleri, kas hareketlerini ve solunumun yönünü zihinsel olarak canlandırabilmenin, şarkıcının bu süreçlere bilinçli şekilde odaklanmasını sağlayacağı bilinmektedir. Bu tür bir farkındalık, teknik açıdan daha dengeli ve tutarlı bir performansın yanı sıra, vokal gelişimin de daha sağlıklı bir biçimde ilerlemesini mümkün kılmaktadır. Dolayısıyla, zihinsel imgeleme sayesinde bedenin ses üretimindeki rolünü daha iyi kavrayabilen bir sanatçı hem teknik hem de sanatsal düzeyde daha bütüncül ve etkili bir yorum sergileyebilmektedir. Bu konu hakkında Giovanni Battista Lamperti şunları yazmıştır:

"Şarkı söylerken, beyninizde ve vücudunuzda ne olduğunu anlayana kadar kendi düşüncelerinizi ve duygularınızı incelemek tek doğru yaklaşımdır. Şarkı söylemenin zihinsel ve fiziksel fenomenlerini bilinçli bir şekilde kavrayabilmek, son derece derinlemesine bir içsel özdeşim gerektirir. Kendinizi şarkı söylerken dinlemeyin! Şarkı söylerken kendinizi hissedin! İçsel koşullar uygun ve hazır olduğunda, şarkı söyleme sesi kendiliğinden ortaya çıkar, bunun öncesinde değil." (Lamperti, 1931, s. 16)

İmgeleme sanatçıya yalnızca mekanik bir doğruluk değil, icrasına anlam ve derinlik katan içsel bir harita sunar. Bireyin kendi iç dünyasını, düşüncelerini, duygularını ve zihinsel durumlarını dikkatlice gözlemlemesi ve incelemesine faydası olduğu bilinmektedir. Şarkı söyleme bağlamında bu, şarkıcıların kendi zihinsel ve fiziksel süreçlerini anlamaya çalışması, yani şarkı söylerken içsel deneyimlerini fark etme ve bunları bilinçli bir şekilde gözlemleyerek kontrol etmeleri anlamına gelmektedir. Bu nedenle, zihinsel imgeleme, bir becerinin fiziksel olarak gerçekleştirilmesinden önce sanatçının kendisiyle kurduğu en derin bağlardan biri olarak görülmelidir. Bu konu hakkında Giovanni Battista Lamperti kitabında şunları yazmıştır:

"Öğrencinin ton idealinin büyümesiyle birlikte, sinir ve kaslardaki gizli güçler tepki verir ve vücuttaki her hücre görevini neşeyle yerine getirir. Kulak, "zihin gözlemiyle" gerçek kıvılcımı tanır ve sesin ateşini yakar." (Lamperti, 1931, s. 19)

3.5. Zihinsel İmgelemenin Bel Canto Stili ile Kullanımı

Bel Canto stilinin yalnızca teknik doğruluğa dayalı bir vokal disiplin değil, aynı zamanda sesin sanatsal ve duygusal yönünü derinlemesine keşfetmeyi gerektiren bir ifade biçimi olduğu bilinmektedir. Bu stilin özünde, nefesin mükemmel yönetimi, sesin akışkan bir çizgiyle yönlendirilmesi, rezonans noktalarının bilinçli kullanımı ve vokal esnekliğin yüksek bir kontrolle icra edilmesi yatmaktadır. Ancak bu unsurların sahnede kusursuz bir biçimde hayata geçirilebilmesi, yalnızca fiziksel pratikle değil, aynı zamanda zihinsel imgeleme yoluyla da şekillendirilebilmektedir. Richard Miller bu konu hakkında kitabında şunları yazmıştır:

"Hiçbir zeki şarkıcı, eşlik eden edebi kavramdan bağımsız bir şekilde bir müzikal cümle şekillendirmeyi tasarlayamaz. Bu bakımdan, şarkıcı diğer tüm müzisyenlere kıyasla büyük bir avantaja sahiptir; çünkü sözcüğün duygusal niteliği çoğu zaman cümle biçimlendirmede belirleyici faktördür. Sözcükler simgesel işlev gördüklerinde, zihinsel imgeleme olmadan akıllıca şarkı söylenemez. Bu imgeleme, şarkıcının şarkı söyleme eylemi sırasında, görselleştirmenin tıpkı ses kadar algılanabilir olmasını sağlayacak kadar belirgin ve güçlü olmalıdır. Gerçekten de birçok hayal gücü kuvvetli sanatçı için bu görselleştirme süreci o denli etkileyicidir ki, renklerle gerçekleşir. (Bu da pratikle kazanılabilecek sanatsal bir araçtır.)" (Miller, 1968, akt. Miller, 1986, s. 204)

Zihinsel imgeleme, Bel Canto stilinin icrasının yalnızca fiziksel tekrarlarla değil, şarkıcının içsel duyumları ve sanatsal imgeleme ile inşa edilmesine olanak tanımaktadır. Lamperti (1931), şarkıcılara şarkılarını, metin ve melodi kendi hayal güçlerinden çıkıyormuş gibi önceden duymalarını ve seslerini başlamadan önce, çaldıkları sırada ve durduktan sonra, sanki bir parçasıymış gibi hissetmelerini önermektedir.

Bel Canto'nun temel özelliklerinden biri olan legato, sesin kesintisiz bir akış içinde yönlendirilmesini gerektirmektedir. Ancak bu akıcılığı yalnızca mekanik bir nefes kontrolüyle sağlamak yerine, şarkıcının sesi zihninde pürüzsüz bir nehir gibi akıttığını hayal etmesi (imgelemesi), fiziksel icrayı büyük ölçüde kolaylaştırdığı düşünülmektedir. Zihinsel imgeleme sürecinde şarkıcı, sesin gırtlakta, rezonans boşluklarında ve hava akışında nasıl süzüldüğünü, her bir notanın nasıl bir öncekine doğal bir biçimde bağlandığını gözünde canlandırarak, legato çizgisini daha bilinçli bir şekilde yönetebilmektedir. Bunu uygulayabilmesi için şarkıcı rezonans boşluklarının yerini iyi bir şekilde öğrenmeli ve hissedebilmelidir. Bu konu hakkında Miller şunları söylemiştir:

“Rezonans” ile ilgili en büyük yanlış anlamalardan biri, sesin kaynağını sesin hissedilmesi ile karıştırmaktan kaynaklanmaktadır. Bazı şarkıcılar, ses hissini genellikle başın arka yarısında ya da ön bölgelerde, yalnızca alnında deneyimleyebilir. Diğer şarkıcılar ise, tamamen farklı pedagojik hedeflere yönelerek, hissi maske, sinüsler ve kafanın ön yarısında, özellikle de yüz bölgelerinde yaşarlar. Bu hisler, ses yolunun belirli fiziksel pozisyonlarıyla ilişkilidir. Şarkıda hissedilen her şeyin verimli fiziksel ve akustik işlevle uyumlu olması önemlidir.” (Miller, 2012, s. 77)

Bel Canto’nun en önemli yapı taşlarından biri olan fiato (nefes, nefes yönetimi), zihinsel imgeleme teknikleriyle desteklendiğinde çok daha verimli ve kontrollü bir hale getirilebilmektedir. Fiato, yalnızca fiziksel bir nefes alıp verme sürecinden ibaret değildir; aynı zamanda sesin üretiminde temel işlev gören, sesi destekleyen ve yönlendiren dinamik bir enerji akışı olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, şarkıcının nefesi doğru şekilde yönetebilmesi hem vokal teknik açısından hem de sanatsal anlatım gücü bakımından belirleyici bir rol oynamaktadır. Zihinsel imgelemenin ise, bu süreci bilinçli farkındalıkla bütünleştirerek fiatonun daha etkili kullanılmasını sağlamadığı düşünülmektedir. Örneğin, nefesin vücutta nasıl aktığını, diyaframın nasıl genişlediğini ve sesin nasıl rezonansa girdiğini zihinde canlandırmak, fiziksel uygulamaların daha başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesine yardımcı olmaktadır. Böylece şarkıcı hem bedensel hem de zihinsel düzeyde nefesin yönünü, derinliğini ve süresini daha hassas bir biçimde kontrol edebilmektedir. Sonuç olarak, zihinsel imgeleme ile desteklenen fiato kullanımı, Bel Canto’nun zarafetini ve teknik ustalığını tam anlamıyla ortaya koyan, bütüncül bir vokal ifadenin önünü açmaktadır. Bu konu hakkında Scott McCoy şunları yazmıştır:

"Büyük şarkıcılık, genellikle gizem ve sırla örtülmüş mucizevi bir sanatsal olaydır. Çünkü vokal enstrüman vücutta görünmeyen bir şekilde bulunur ve ses sadece duyulabilir, görülemez, bu nedenle şarkıcılar ve öğretmenler tarihsel olarak şarkı tekniklerini geliştirmek için sezgi ve imgeleme kullanmışlardır. Nesiller boyu şarkıcılara 'karınlarına nefes almayı', 'üçüncü gözlerinden şarkı söylemeyi', 'seslerini sinüs boşluklarıyla projelendirmeyi' veya 'yüksek notaları kafalarının tepe noktasından yönlendirmeyi' öğretmişlerdir." (McCoy, 2019, s. 29)

Appoggio terimini ele aldığımızda, öncelikle bu kavramın yalnızca bir teknik terim değil, şan eğitiminin temel yapı taşlarından biri olduğunu bilmemiz gerekmektedir. Appoggio’nun ne anlama geldiğini tam olarak kavramadan, sağlıklı ve kontrollü bir vokal üretim sürecine ulaşmanın mümkün olmadığı kabul edilmektedir. Bu terim, kelime anlamı olarak dayanma veya destek anlamına gelse de vokal teknikte çok daha derin bir işleyişi ifade eder. Diyafram, kaburga kasları ve interkostal kasların koordinasyon içinde çalışmasıyla nefesin dengeli bir şekilde yönlendirilmesini sağlayan bu sistem, şarkıcının hem beden farkındalığını hem de

nefes kontrolünü geliştirmesini zorunlu kılmaktadır. Vücudu en doğru şekilde konumlandırmak ve sesi en sağlıklı biçimde yönlendirebilmek için Appoggio'nun fizyolojik temelleri kadar hissedilme biçimi de anlaşılmalıdır. Bu sayede yalnızca sesin süresi ve gücü değil, aynı zamanda renk kalitesi, rezonansı ve ifade gücü de gelişmektedir. Dolayısıyla, Appoggio'yu öğrenmek ve içselleştirmek, şarkıcının bedenini bir enstrüman gibi tanımasını ve sanatsal anlatımını teknikle bütünleştirmesini mümkün kılmaktadır. Richard Miller bu konu üzerinde çok fazla durmuştur ve kitabında şu şekilde açıklamıştır:

"Bu terim yalnızca şarkı söylerken hava akışının yönetimiyle sınırlı değildir. Appoggio, soluk verme kasları ile soluk alma kaslarının birbirine karşıt bir denge içinde çalıştığı, bu sırada gırtlağın iç kasları arasında istikrarlı fakat dinamik bir ilişki oluşturulduğu, tüm bu sürecin dış gırtlağa ait destek sistemi tarafından tam olarak desteklendiği kapsamlı bir yapısal destek sistemini ifade eder. Eksenel bir vücut duruşu ve nispeten düşük konumlu bir gırtlak, gırtlağın üstündeki rezonatör kanalının serbestçe işlev görmesini sağlar. Kısacası, Appoggio' nun uygulanışı sırasında, bu fiziksel bütünün bir parçası olarak, karın duvarı kasları yalnızca havanın çıkış hızını kontrol etmekle kalmaz, aynı anda hem gırtlak düzeyinde hem de gırtlağın üstündeki ses yolunda doğru fizyolojik tepkileri de harekete geçirir." (Miller, 2004, s. 1)

Zihinsel olarak nefesin akciğerlerden başlayarak nasıl yayıldığını, ses telleriyle nasıl buluştuğunu ve rezonans boşluklarında nasıl yankılandığını imgelemenin, şarkıcının nefes kontrolünü yalnızca fiziksel bir beceri olarak değil, aynı zamanda içselleştirilmiş bir bilinç süreci olarak deneyimlemesine olanak tanıdığı bilinmektedir. Bu tür bir zihinsel yönlendirmenin, nefesin mekanik hareketlerinden çok, onun ses üretimindeki işlevine odaklanmayı kolaylaştırdığı ve bedensel gereksinimlere farkındalıkla yanıt verme becerisini artırdığı düşünülmektedir. Özellikle uzun ve kesintisiz müzikal cümlelerde, nefesin ekonomik ve etkili bir şekilde kullanılması, performansın bütünlüğü açısından büyük önem taşımaktadır. Zihinsel imgeleme, bu noktada sanatçının nefes akışını önceden planlamasına, havayı daha verimli kullanmasına ve gereksiz kas gerginliklerinden kaçınmasına yardımcı olmaktadır. Böylece nefes, yalnızca bir fizyolojik ihtiyaç değil, bilinçli olarak yönlendirilen bir ifade aracına dönüşmektedir. Bu sürecin, şarkıcının hem teknik hem de sanatsal yeterliliğini destekleyen önemli bir altyapı oluşturduğu bilinmektedir. Bu konu hakkında Marry Jean Allen kitabında şunları yazmıştır:

"Kaburgalarınızın haritasını düzeltip iyileştirdiğinizde, kaburga hareketiniz daha yumuşak olacaktır çünkü vücudunuzun hareket etmek için tasarlandığı şekilde hareket edecek, daha iyi nefes alma ve şarkı söyleme ile sonuçlanacaksınız." (Malde, Allen & Zeller, 2020, s. 3)

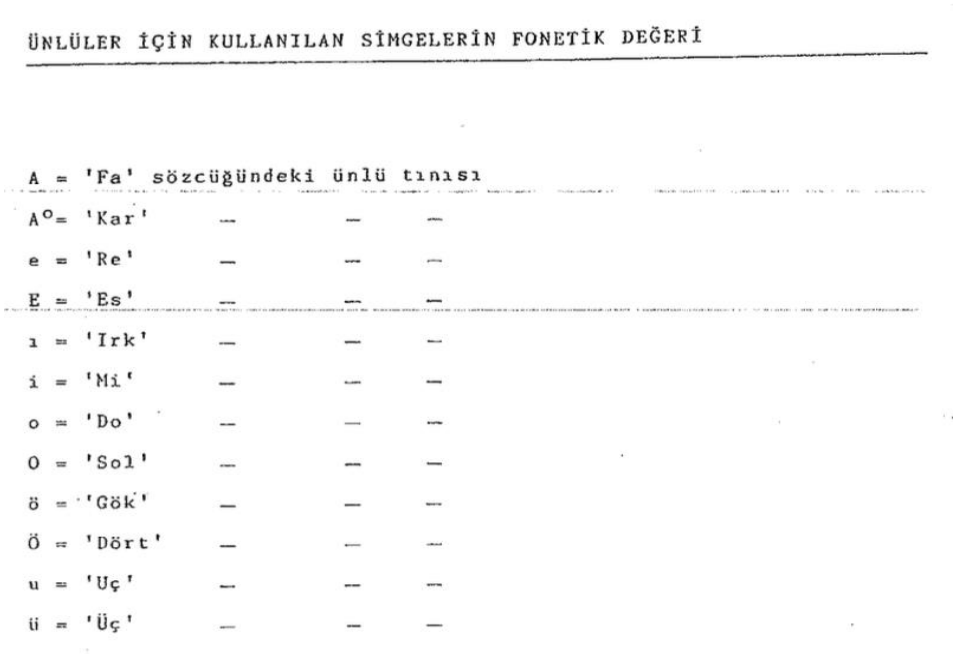
İfade etmek istediğimiz duygu ve atmosferi aktarırken başvurduğumuz en temel araçlardan birinin, doğru konuşma ve kelimeleri doğru telaffuz etme becerisi olduğu bilinmektedir. Konuşma diliyle yapılan her bir seslendirme hem anlam hem de duygu aktarımının taşıyıcısı olarak kabul edilmektedir. Vokal sanatında da bu temel ilkeler geçerliliğini korumaktadır. Her ünlü harfin kendine özgü bir gırtlak ve akustik pozisyonu olduğu, bu pozisyonlara karşılık gelen rezonatör yapıların da uyum içinde çalışması gerektiği bilinmektedir. Bu fizyolojik ve akustik uyum, sesin hem anlaşılır hem de doğal tınısını koruyarak üretilmesini mümkün kılmaktadır. Bu unsurlar dikkate alındığında, şarkı sesi ile konuşma sesinin aynı anatomik ve fizyolojik prensiplere dayandığı; dolayısıyla şarkı söylemenin, özünde konuşmanın daha ileri düzeyde organize edilmiş ve estetikleştirilmiş bir biçimi olduğu söylenebilmektedir. Özellikle Bel Canto stilinde bu yaklaşım daha da belirginleşmektedir; çünkü bu teknikte amacın, sesin doğal akışını bozmadan rezonansı, artikülasyonu ve tınıyı en verimli biçimde kullanmak olduğu bilinmektedir. Bu bakış açısının, şarkıcının vokal üretim sürecinde konuşma fiziğini temel alarak daha sağlıklı ve anlamlı bir ses oluşturmasını sağladığı kabul edilmektedir. Bu konu hakkında Richard Miller şunları yazmıştır:

"Bir şarkı sesi inşa edebilmek için konuşma ilkelerinden vazgeçmek gerekmez. Eğer cümlenin fonetik yapısı bozulursa, gırtlakta serbestlik imkânsız hâle gelir. Dudaklar, çene, elmacık kemiği pozisyonu, damak-yay aktivitesi (yumuşak damak dâhil), dilin pozisyonu ve gırtlağın yerleşimi fonetik kurallarla uyum içinde değilse, nefes yönetimi optimal olamaz ve gırtlak seviyesinde rahatsızlık oluşur. Ağız ve yutak bölgesi rezonatörü (ağız ve yutak boşluğunun birlikte oluşturduğu rezonans alanı), gırtlak faaliyetinde geri besleme rolü oynar." (Miller, 2004, s. 13)

Vokal fonetiği, şan sanatında sözcüklerin hem doğru hem de estetik biçimde seslendirilmesini sağlayan dilbilimsel ve vokal tekniklerin kesişiminde yer alan bir disiplin olarak kabul edilmektedir. Şarkı söyleme sürecinde yalnızca sesin tınısı veya perde yüksekliği değil, aynı zamanda dilin fonetik yapısına uygun bir artikülasyon da büyük önem taşımaktadır. Bu artikülasyonun daha etkili ve kontrollü gerçekleşebilmesi için zihinsel imgeleme tekniklerinden yararlanmak, ses eğitiminde önemli bir katkı sunmaktadır. Seslilerin, rezonans bölgelerinde şekillenmesi, ünsüzlerin net bir biçimde üretilmesi ve kelimelerin anlam bütünlüğünü koruyacak şekilde iletilmesi, anlatım gücünü doğrudan etkilemektedir. Vokal fonetik bilgisi hem teknik doğruluğu hem de sahnede sözün anlaşılabilirliğini sağlamak açısından şan eğitiminin vazgeçilmez unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir. Özellikle ünlülerin ses özelliklerini doğru ve net şekilde tanımlamak için kullanılan fonetik semboller, evrensel bir dil sağlamaktadır. Bu sembollerin anlaşılması ve

doğru uygulanması, şan sanatında hem dilin fonetik yapısına uygun artikülasyonu sağlamak hem de estetik açıdan ideal ses üretimini desteklemek açısından büyük önem taşımaktadır. Bu konu hakkında Rezzan Sökmen ve Mustafa Sökmen şunları yazmıştır:

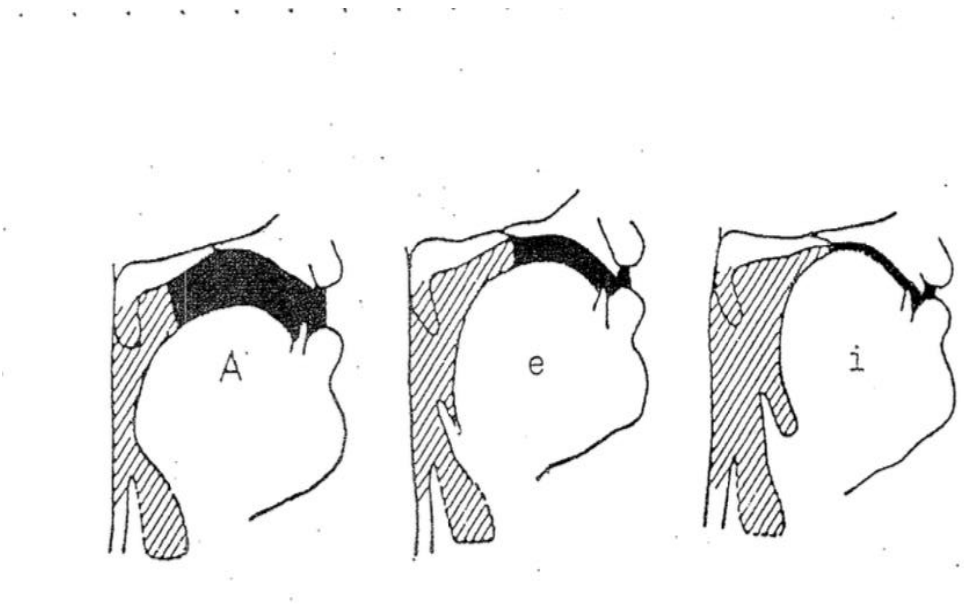
"Vokalik tınıları aynı biçime sokmak ya da onların çeşitliliğini azaltmak eğilimine olan şarkıda, bütün dillerde büyük harflerle göstereceğimiz 4 açık ünlü (E, A veya A ˚, O, Ö) ve küçük harflerle göstereceğimiz 6 kapalı ünlü (i, e, ö, ü, o, u) olmak üzere, yalnız 10 temel ses kullanılır. Bu seslere Türkçe' de bulunan /ı/ ünlüsü ile Fransızca, Lehçe ve Portekizce' de rastlanan 4 açık geniz ünlüsü (ẽ, ã, õ, œ̃) eklenebilir." (Sökmen & Sökmen, yayımlanmamış kitap, s. 31)



ÜNLÜLER İÇİN KULLANILAN SİMGELERİN FONETİK DEĞERİ

A = 'Fa' sözcüğündeki ünlü tınısı			
A°= 'Kar'	—	—	—
e = 'Re'	—	—	—
E = 'Es'	—	—	—
ı = 'Irk'	—	—	—
i = 'Mi'	—	—	—
o = 'Do'	—	—	—
O = 'Sol'	—	—	—
ö = 'Gök'	—	—	—
Ö = 'Dört'	—	—	—
u = 'Uç'	—	—	—
ü = 'Üç'	—	—	—

Şekil 3.1.*Ünlüler için kullanılan simgelerin fonetik değeri. (Sökmen & Sökmen, yayımlanmamış kitap, s. 30)*

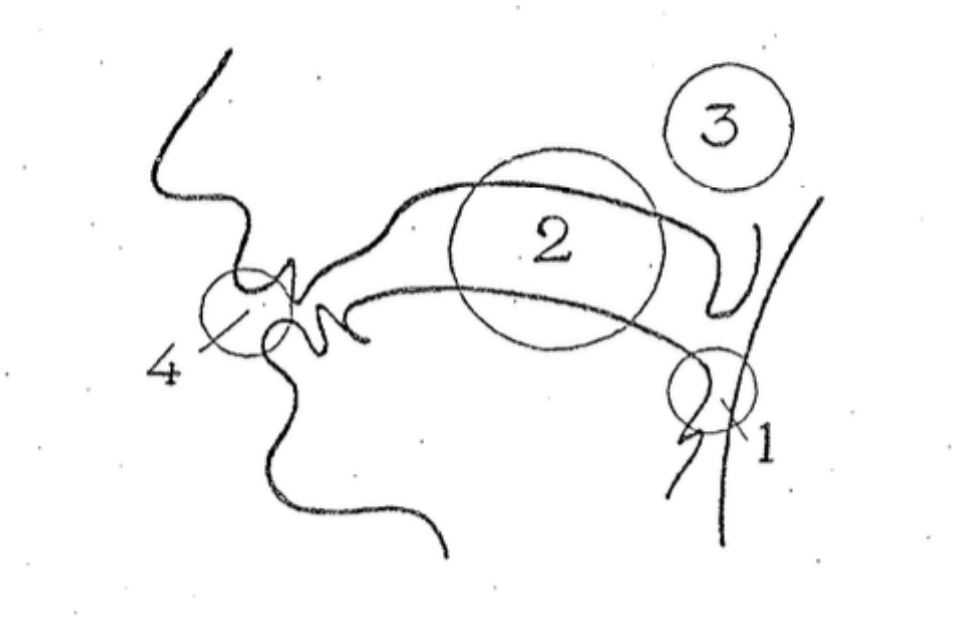


Şekil 3.2. Dilin *çeşitli konumları ile çınlaçların*[19] *hacmi arasındaki ilişkiyi gösteren şema. (Sökmen & Sökmen, yayımlanmamış kitap, s. 29)*

Her ünlü harf, ağız boşluğunda farklı bir dil konumu ve ağız şekillenmesiyle üretilmektedir. Aynı durum ünsüz harfler için de geçerlidir; her ünsüz, ağız içinde farklı bir dil pozisyonu ve artikülasyon hareketiyle üretilmektedir. Ancak bu artikülasyon hareketlerini yalnızca zihinsel olarak canlandırmamız mümkündür. /A/ ünlüsünün artikülasyonu sırasında ağız geniş bir şekilde açılmaktadır, çene aşağıya doğru serbestçe inmektedir ve dil düzleşerek alt çene tabanına yaklaşmaktadır. Bu sesin üretiminde dil, ağız boşluğunun ön ya da arka kısmına baskı yapmamakta; nötr bir konumda kalmaktadır. Yumuşak damak hafifçe yükselerek hava akımının burun yoluna kaçmasını engellemektedir. Şarkıcı, /A/ ünlüsünü üretirken ağız boşluğunun içini geniş bir katedral gibi hayal ederek, rezonans alanlarını zihninde canlandırabilir. Bu tür görselleştirme yöntemlerinin, bedenin ilgili bölgelerine odaklanmayı kolaylaştırdığı ve sesin daha özgür, açık ve etkili biçimde yönlendirilmesini sağladığı kabul edilmektedir. Bu açık ve geniş pozisyon sayesinde bu ünlü, rezonans bakımından oldukça zengin bir tınıya sahip olmaktadır. "/A/ ünlüsünün söylenişi sırasında dil, ağzın içinde hemen hemen düz, dinlenme durumuna yakın bir

[19] Çınlaç: Tınlatıcı, rezonatör.
Rezzan Sökmen & Mustafa Sökmen, *Ses Bilgisi ve Sanatı – Ses Sanatçısının El Kitabı. 1. Kitap: Ses Bilgisi*, yayımlanmamış kitap.

konumdadır. Bu durumda iki çınlacın hacimleri hemen hemen eşittir.” (Sökmen & Sökmen, yayımlanmamış kitap, s. 31)

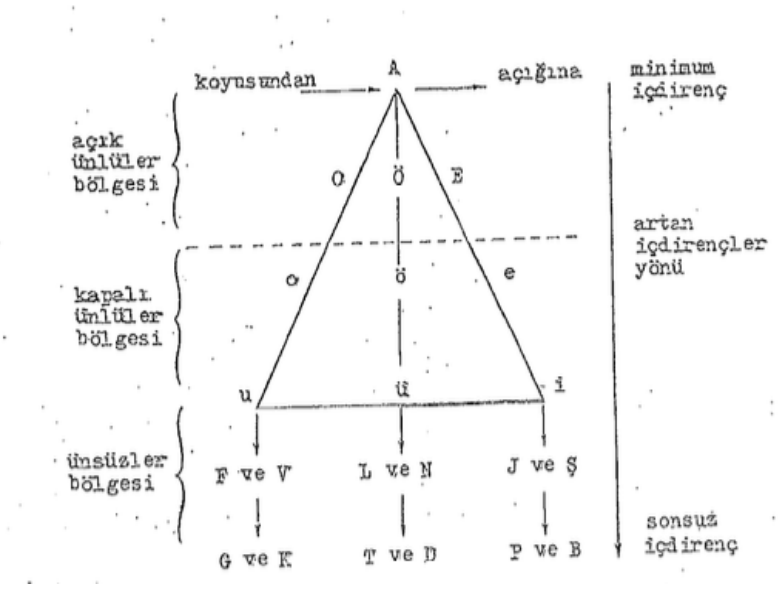


Şekil 3.3. *Ses aygıtının başlıca dört çınlacı: 1) yutak, 2) ağız, 3) geniz çukurları, 4) dudaklar. (Sökmen & Sökmen, yayımlanmamış kitap, s. 32)*

Vokal fonetiğin temel unsurlarından biri olan ünlü vokal üçgen, seslerin ağız içinde nasıl konumlandığını ve üretildiğini görsel olarak ifade eden bir model olarak kabul edilir. Bu üçgen, seslerin ağız açıklığının büyüklüğü ve dilin ön-arka pozisyonuna göre sınıflandırılmasını sağlamaktadır. Şan sanatında, doğru ünlü üretimi, sesin rezonansını ve tınısını doğrudan etkilediği için, ünlü üçgenin bilinmesi ve uygulanması büyük önem taşımaktadır. Bu noktada, zihinsel imgeleme teknikleri, şarkıcının bu üçgeni sadece görsel bir şema olarak değil, ses üretimi sırasında içselleştirilmiş bir beden algısı olarak deneyimlemesine olanak tanımaktadır. Sanatçıların, belirli bir ünlüyü seslendirirken dilin, çenenin ve yumuşak damağın pozisyonunu zihinsel olarak canlandırarak vokal aygıtlarını daha bilinçli bir şekilde kontrol edebileceği kabul edilmektedir. Bu farkındalık hem teknik doğruluk hem de sesin ifade gücü açısından önemli bir gelişim sağlamaktadır. Dolayısıyla zihinsel imgeleme, vokal fonetik bilgisinin sahne pratiğine aktarılmasında köprü görevi görmektedir. Şarkıcılar, ünlülerin doğru ve net telaffuzu için bu modelden yararlanarak, seslerini hem sağlıklı hem de etkileyici biçimde yönlendirebilmektedir. Böylece, vokal

fonetik eğitiminde ünlü üçgen, ses kalitesini optimize etmek ve sözcüklerin anlaşılabilirliğini artırmak adına kritik bir araç olarak kabul edilmektedir. Hellvag'ın ünlü vokal üçgeni hakkında Rezzan Sökmen ve Mustafa Sökmen kitabında şu bilgileri vermiştir:

"Hellvag, iki yüzyıl önce (1781), şarkıda kullanılan on temel ünlüyü bir üçgen üzerinde sıralamıştır. Söz konusu ünlülerin niteliklerini gösteren bu sıralama, yalnız medyum register' da (orta tonlar bölgesi) ve 100 dB'in altında bir ses şiddeti için geçerlidir." (Sökmen & Sökmen, yayımlanmamış kitap, s. 35)



Şekil 3.4. *10 temel ünlüyü sınıflandıran ve başlıca özelliklerini ilginç bir şekilde düzenleyen Hellwag'ın (1781) ünlü vokal üçgeni. (Sökmen & Sökmen, yayımlanmamış kitap, s. 34)*

Ünsüz harflerin oluşumu, ses yolundaki çeşitli engellemeler ve daralmalar sonucu ortaya çıkan hava akımındaki kesintilere dayanmaktadır. Ünsüzler, ses tellerinin titreşimiyle değil, çoğunlukla ağız, diş, dil, dudak, damak ve yumuşak damak gibi yapıların birbiriyle etkileşimi sonucunda üretilmektedir. Örneğin, patlayıcı ünsüzlerde (b, d, g) hava bir noktada tamamen durdurulur ve ardından aniden serbest bırakılırken; sürtünmeli ünsüzlerde (f, s, ş) hava dar bir geçitten sürekli biçimde geçerek sürtünme sesi oluşturmaktadır. Burun ünsüzlerinde (m, n, ŋ) ise yumuşak damak alçalarak hava akımının burundan çıkmasına izin vermektedir. Bu çeşitliliğin, ünsüzlerin hem işlevsel hem de fonetik açıdan dilin anlam taşıyıcı ögeleri olarak önemli bir rol oynamasını sağladığı bilinmektedir. Bu konu hakkında Rezzan Sökmen ve Mustafa Sökmen kitabında şunları yazmıştır:

"Ünlülerin oluşumu sırasında gürültü duyulmaz ve hava akımı herhangi bir engelle karşılaşmazken ünsüzler birer gürültüdür ya da gürültüyü içerirler ve hava geçidinin (ağız kanalı) kapanması veya daralmasıyla

boğumlandırılırlar. Hava geçidinin tam kapandıktan sonra birdenbire açılmasıyla -ki, bu durumda bir patlama meydana gelir- oluşan ünsüzlere patlamalı ünsüzler ya da kapanma ünsüzleri denir. Bu ünsüzler uzatılamaz, bu nedenle onlara süreksiz ünsüzler adı da verilir. (örn: /p/)" (Sökmen & Sökmen, yayımlanmamış eser, s. 36)

Bu fizyolojik süreçlerin yalnızca mekanik düzeyde değil, zihinsel düzeyde de algılanması, özellikle ses eğitimi alan bireyler için büyük önem taşımaktadır. Zihinsel imgeleme tekniklerinin, şarkıcıların ya da konuşmacıların ünsüz seslerin üretiminde görev alan anatomik yapıların konumunu ve hareketini zihinde canlandırmalarına olanak tanıdığı kabul edilmektedir. Örneğin, bir patlayıcı ya da burun ünsüzünü seslendirmeden önce, dilin hangi noktaya temas edeceği, yumuşak damağın nasıl pozisyon alacağı veya hava akımının nasıl yönlendirileceği zihinsel olarak canlandırıldığında, artikülasyon sürecinin daha bilinçli ve kontrollü bir şekilde gerçekleşebileceği kabul edilmektedir. Bu tür imgeleme çalışmalarının, yalnızca sesin netliğini değil, aynı zamanda ifade gücünü ve anlatım bütünlüğünü de artıracağı düşünülmektedir. Dolayısıyla zihinsel imgeleme, ünsüz üretiminin hem öğretiminde hem de sahne pratiğinde etkili bir destekleyici araç olarak değerlendirilmektedir. Konuşma alışkanlıkları, bireyin vokal üretiminde temel belirleyicilerden biridir. Özellikle artikülasyon, rezonans ve nefes desteği açısından günlük konuşma fonasyonunda edinilen alışkanlıklar, şan eğitiminin başlangıç noktasını oluşturabilir. Bu nedenle, sağlıklı ve dengeli bir konuşma tekniği, şan tekniğinin doğal bir uzantısı olarak değerlendirilebilir. Ancak bu noktada, bireyin ana dili ve konuştuğu dilin fonetik yapısı da önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Farklı diller, farklı sesletimsel kalıplar ve rezonans tercihleri geliştirdiğinden, şan eğitimi sürecinde dilin doğal fonetik özelliklerinin getirdiği avantajlar veya sınırlamalar dikkate alınmalıdır. Bu konu hakkında Richard Miller şunları yazmıştır:

"Konuşma fonasyonunun fonksiyonlarına güvenmek (elbette yerel ağız ya da patolojik konuşma alışkanlıklarından kaçınılması koşuluyla) fonasyon bileşenleri arasında doğal bir koordinasyonu mümkün kılar." (Miller, 2004, s. 13)

Bel Canto'nun temel ilkelerinden biri olan konuşur gibi söyleme anlayışı, doğal konuşma alışkanlıklarının ses üretimine yansıtılmasını esas almaktadır. Bu yaklaşımda, sesin yapaylıktan uzak, akıcı ve anlam merkezli olması hedeflenmektedir. Sesin sadece gırtlakta üretilmesinin, konuşmanın oluşumu için yeterli olmadığı kabul edilmektedir. Konuşma sesi, ses yolunda ilerledikçe çeşitli yapılar tarafından şekillendirilmekte ve anlamlı hale

gelmektedir. Bu anatomik yapılar imgeleme sesin biçimlenmesini ve anlaşılır hale gelmesini sağlamaktadır. Bu konu hakkında Theodore Dimon kitabında şunları söylemiştir:

"Konuşmanın artikülasyonu yalnızca ses tellerinin titreşimiyle değil, sesin ağız ve yutakta biçimlendirilmesiyle tamamlanır. Gırtlak tarafından üretilen sesler, ses yolunu oluşturan yutak ve ağız tarafından şekillendirilerek farklı ünlü sesleri oluşturur; dudaklar, dişler, dil ve damak tarafından bölünerek ünsüz sesler meydana getirilir ve böylece insan konuşmasının kendine özgü, artiküle edilmiş sesleri ortaya çıkar." (Dimon, 2018, s. 87)

Bel Canto'nun temel ilkelerinden biri olan espressivo (ifade gücü), yalnızca teknik ustalıkla değil, duygusal derinlikle de beslenmesi gereken bir unsur olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda, espressivo anlayışı, şarkıcının sesini içsel bir duyguyla yoğurarak, dinleyiciye estetik bir ifade sunmasını amaçlar. İşte tam bu noktada, zihinsel imgeleme uygulamalarının etkisi belirgin biçimde öne çıkmaktadır. Zihinsel imgeleme, şarkıcının yalnızca melodiyi ya da teknik yapıyı değil, aynı zamanda o melodinin taşıdığı dramatik alt metni, karakterin ruhsal durumunu ve eserin bütünsel duygusal atmosferini zihninde canlandırmasını sağlamaktadır. Bu zihinsel hazırlık, yorumun yüzeysel değil, içten ve sahici olmasına katkı sunmaktadır. Performansın yalnızca doğru notalarla değil, aynı zamanda anlamla bütünleşerek icra edilmesi, sahiciliğin ve dinleyiciyle kurulan estetik bağın temelini oluşturduğu bilinmektedir. Zihinsel imgeleme yoluyla sanatçı, eserin duygusal kurgusunu önceden deneyimleyerek, her bir müzikal ifadenin ardındaki anlamı sezgisel düzeyde içselleştirme fırsatı bulmaktadır. Böylece ses, yalnızca teknik olarak yönlendirilen bir araç olmaktan çıkmaktadır ve karakterin, hikâyenin, duygunun taşıyıcısı hâline gelmektedir. Bu yönüyle zihinsel imgeleme, Bel Canto stilinin ifade odaklı doğasına doğrudan hizmet eden ve vokal sanatta içtenliği güçlendiren vazgeçilmez bir araç olarak değerlendirilebilmektedir. Bu konu hakkında Richard Miller kitabında şunları yazmıştır:

"Hayal gücünün dünyası, maddi şeylerin dünyasından daha yakındır bize. Metinde tarif edilen fısıldayan kamışlar, sanatçının durduğu sahneden daha maddidir, çünkü bunlar bilinç merkezini işgal etmeye başlamışlardır. Sanatçı, konser salonunun atmosferini değil, daha saf ve daha rafine bir havayı solur. İletişim, sanatçının bu içsel imgelenmeye olan yoğunlaşması kadar tamamlanmış olacaktır." (Miller, 2012, s. 143)

Bir müzikal pasajı icra etmeden önce, yalnızca notaları doğru şekilde seslendirmekle yetinmek yerine, sahne atmosferini zihinsel olarak canlandırmak, karakterin içinde bulunduğu psikolojik durumu derinlemesine anlamaya çalışmak ve sesin bu duygusal durumu hangi tonlamalarla, hangi tınılarla ifade edeceğini önceden tasarlamak; performansı

mekanik ve teknik bir süreç olmaktan çıkarmaktadır. Bu zihinsel hazırlığın, yorumcunun şarkıyı içselleştirmesine ve sahnede yaşamasına olanak tanıdığı kabul edilmektedir. Böylelikle şarkıcının ses üretimi, yalnızca fiziksel bir eylem değil, duygusal ve anlatımsal bir araca dönüşmektedir. Özellikle dramatik anlatının güçlü olduğu müzik veya oyun türlerinde, bu tür bir zihinsel imgeleme sürecinin, hem sahne gerçekliğini daha inandırıcı kıldığı hem de izleyiciyle kurulan sanatsal bağı derinleştirdiği görülmektedir. Bu yaklaşım, sanatçının yorum gücünü artırırken, aynı zamanda teknik becerilerin doğal ve akışkan biçimde ortaya çıkmasına da zemin hazırlamaktadır. Kısacası, performans öncesi gerçekleştirilen bu tür zihinsel hazırlıklar, icranın hem teknik yeterliliğini hem de sanatsal derinliğini pekiştiren temel bir öğe olarak öne çıkmaktadır. Bu konu hakkında Kurt-Alexander Zeller şunları yazmıştır:

"Gerçekten de hayali bir durumun doğruymuş gibi davranmak, modern oyunculuğun temeli olmuştur; çünkü Konstantin Stanislavski, yirminci yüzyılın başlarında Rusya'da oyunculuk sistemini geliştirdiğinden beri bu yöntem kullanılmaktadır. (Bir nesil sonra, Amerikalı oyuncular, Stanislavski'nin fikirlerini alıp, Amerikan oyunculuğunu "Yöntem" olarak adlandırdıkları şekilde dönüştürdüler.) Bu nedenle, karakterinizin hareket etme şeklini unutulmaz ve inandırıcı bir şekilde oluşturmak, o hareketi yaratacak olan vücut haritasını inşa etmekle ilgilidir." (Malde, Allen & Zeller, 2020, s. 243)

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. SONUÇ

Bel Canto vokal stilinin ilkeleri ve uygulanmasına yönelik yapılan araştırmaların sonucunda, bu stilinin temelinde sesin doğal tınısını koruyarak teknik ustalığın sağlandığı bir vokal anlayışın yattığı görülmüştür. Bu stilin temel ilkeleri arasında nefes desteği (appoggio), rezonansın etkin kullanımı, legato söyleyiş, artikülasyonun netliği ve tını homojenliği öne çıkmaktadır. Bel Canto hem teknik hem de sanatsal bakımdan yüksek bir ifade derinliği gerektirmektedir. Vokal eğitimde bu stilin uygulanması, sesin kontrollü ve sağlıklı gelişimini desteklemenin yanı sıra, estetik bir yorum gücünü de beraberinde getirmektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, Bel Canto'nun yalnızca bir vokal tekniği değil, aynı zamanda sesin doğal kapasitesini en üst düzeyde değerlendirmeyi amaçlayan kapsamlı bir vokal yaklaşımı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Zihinsel imgeleme yönteminin tanımı ve uygulanmasına yönelik araştırmalar sonucunda, zihinsel imgelemenin bireyin zihninde bir hareketi, durumu ya da duyguyu görsel, işitsel ya da kinestetik olarak canlandırma süreci olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan kuramsal incelemeler sonucunda, zihinsel imgelemenin, bireyin herhangi bir fiziksel hareketi gerçekleştirmeksizin, o hareketin zihinsel temsillerini canlandırması süreci olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uygulama aşamasında ise bu yöntem; sessiz tekrarlar, içsel canlandırmalar, sembolik imgeler veya bedensel hislere odaklanma yoluyla gerçekleştirilmektedir.

Zihinsel imgeleme, bireyin bir beceriyi fiziksel olarak uygulamadan önce zihninde prova etmesine olanak tanıyan bilişsel bir araçtır. Bilinçli odaklanma, içsel algının güçlendirilmesi ve zihinsel prova işlevleriyle öne çıkan bu yöntem, özellikle performansa hazırlık süreçlerinde etkili bir destek mekanizması olarak değerlendirilmektedir. Elde edilen bulgular, zihinsel imgelemenin yalnızca bilişsel bir süreç değil, aynı zamanda planlı ve amaca yönelik bir uygulama biçimi olarak ele alınabileceğini göstermektedir.

Zihinsel imgelemenin vokal kullanımı ve performansı üzerindeki etkilerine yönelik araştırmalar sonucunda vokal alanda zihinsel imgeleme, ses üretimiyle ilgili teknik unsurların (nefes, rezonans, artikülasyon vb.) zihinde prova edilmesini ve performansa

yönelik olumlu tutum geliştirilmesini destekleyen bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Uygulama sürecinde bu teknik; rehberli imgeleme, sessiz prova, sembolik çağrışımlar veya beden duyumu odaklı çalışmalara dayanarak yürütülebilmektedir. Elde edilen bulgular, zihinsel imgelemenin, ses eğitimi sürecinde hem teknik gelişimi hem de performans güvenini olumlu yönde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, zihinsel imgeleme vokal pedagojide destekleyici ve geliştirici bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

Zihinsel imgelemenin Bel Canto stiline etkilerine yönelik araştırmalar sonucunda, zihinsel imgelemenin Bel Canto stilinde ses kontrolü, nefes teknikleri, vokal ifade ve teknik mükemmeliyet konularındaki potansiyel faydalarını ortaya koymaktadır. Zihinsel imgeleme, sanatçılara teknik olarak zorlayıcı olduğunu düşündükleri parçaları doğru şekilde seslendirme, sesin gücünü ve tonunu etkili bir şekilde kontrol etme imkânı sunabilmektedir.

Bulgular, zihinsel imgelemenin Bel Canto eğitimi sürecinde özellikle sesin doğru şekilde kullanımı, nefes kontrolü ve performansın duygusal yönleri üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Görüldüğü üzere zihinsel imgeleme, Bel Canto'nun teknik inceliklerini ve sanatsal derinliğini geliştiren güçlü bir araç olarak kullanılabilmektedir. Bu yöntem sayesinde şarkıcı, sesini yalnızca bir fiziksel eylem olarak üretmek yerine, zihninde şekillendirdiği sanatsal bir vizyonun sonucu olarak yönlendirebilmektedir. Bu bağlamda, zihinsel imgeleme, şarkıcının sesini ve bedenini daha bilinçli kontrol etmesini sağlarken, aynı zamanda sahnede var olma biçimini ve sanatla kurduğu ilişkiyi de dönüştüren bir yöntem olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca zihinsel imgelemenin, Bel Canto sanatçılarının sahne üzerinde daha özgür ve etkili bir şekilde ifade bulmalarına yardımcı olabileceği öne sürülmektedir. Bu durum, zihinsel imgelemenin Bel Canto stilindeki vokal tekniklerin yanı sıra sanatçının psikolojik hazırlığını da güçlendirebileceğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, zihinsel imgelemenin Bel Canto stilindeki vokal kullanım tekniklerini ve duygusal ifadeleri destekleyici ve tamamlayıcı bir araç olabileceği sonucuna varılmaktadır. Bu tekniğin, geleneksel eğitim yöntemlerine ek olarak sanatçılara ses tekniklerinin ötesinde duygusal derinlik ve özgüven kazandırabileceği kabul edilmektedir.

4.2. ÖNERİLER

Bu tez çalışmanın sonuçları doğrultusunda hem akademik hem de uygulamalı alanlarda bazı önerilerde bulunmak mümkündür.

1. Pedagojik uygulamalar için: Bel Canto tekniği öğretiminde zihinsel imgeleme tekniklerinin sistematik olarak entegrasyonu önerilmektedir. Şan eğitmenleri, öğrencilerinin sahne öncesi ve teknik çalışmalarında zihinsel imgeleme yöntemlerini aktif biçimde kullanmalarını teşvik ederek, performans kalitesinde olumlu gelişmeler sağlayabilirler.
2. Eğitim programlarının geliştirilmesi: Müzik akademileri ve konservatuvarlar, vokal pedagojisi müfredatlarına zihinsel imgeleme ve bilişsel tekniklerle ilgili modüller ekleyerek, öğrencilerin teknik ve psikolojik hazırlıklarını bütüncül bir şekilde destekleyebilirler.
3. Deneysel araştırmaların artması: Bu alanda yapılan çalışmalarda hâlihazırda sınırlı olan deneysel ve ampirik araştırmaların çoğaltılması önem taşımaktadır. Zihinsel imgelemenin Bel Canto ve diğer vokal stilleri üzerindeki etkilerini ölçen kontrollü çalışmalar, uygulama alanlarının genişlemesine katkı sunacaktır.
4. Bireysel farklılıkların incelenmesi: Zihinsel imgelemenin etkisi, bireysel öğrenme stilleri, bilişsel yetenekler ve psikolojik durumlar gibi faktörlere bağlı olarak değişebilir. Bu nedenle, farklı bireylerdeki etki mekanizmalarının detaylı araştırılması, pedagojik yaklaşımların kişiselleştirilmesine olanak tanıyacaktır.
5. Sahne performansı ve psikolojik hazırlık: Zihinsel imgelemenin, sahne kaygısını azaltma ve özgüveni artırma üzerindeki rolü daha kapsamlı incelenmeli, bu alandaki bilgiler vokalistlerin sahne deneyimlerini destekleyecek şekilde pratiğe aktarılmalıdır.
6. Multidisipliner yaklaşımlar: Nörobilim, psikoloji ve müzik pedagojisi gibi farklı akademik disiplinler arası çalışmaların artırılması, zihinsel imgelemenin vokal performans üzerindeki etkilerinin daha bütüncül anlaşılmasını sağlayacaktır. Örneğin şan eğitimi veya zihinsel imgeleme konusunu sadece müzik açısından değil, beynin çalışma biçimi, zihinsel süreçler ve psikolojik etkiler gibi farklı açılardan da inceleme fırsatı bu konunun daha kapsamlı ve derinlemesine anlaşılmasını sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

Aktüze, İ. (2007). *Müziği anlamak: Ansiklopedik müzik sözlüğü*. Pan Yayıncılık.

Aristotle. (N.d.). *De anima (On the soul)* (E. M. Edghill, Trans.; D. Kolak, Ed.). Antilogicalism. https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2016/12/aristotle_anima_final.pdf

Coffin, Berton. *Historical Vocal Pedagogy Classics*. Metuchen, NJ: Scarecrow Press, 1989.

Dimon, T., Jr. (2018). *Anatomy of the voice: An illustrated guide for singers, vocal coaches, and speech therapists*. North Atlantic Books.

Dörnyei, Z. (2020). *Vision, Mental İmagery and the Christian Life: Insights from science and scripture*. Routledge.

Gossett, P., Ashbrook, W., Budden, J., Lippmann, F., Porter, A. ve Carner, M. (1983). *Masters of Italian opera: Rossini, Donizetti, Bellini, Verdi, Puccini*. W. W. Norton & Company. (İlk basım 1980)

Kayabinar, B. (2006). *Operanın tarihsel gelişimi içinde bel canto sanatının teknik ve müzikal yönleriyle incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi)

Lamperti, G. B. (1931). *Vocal Wisdom: Maxims of Giovanni Battista Lamperti* W. E. Brown, Ed. Taplinger Publishing Company.

McCoy, S. (2019). *Your voice: An inside view* (3. baskı). Plural Publishing.

Miller, R. (1986). *The structure of singing: System and art in vocal technique*. Schirmer Books.

Miller, R. (2011). *On the art of singing*. Oxford University Press, USA

Miller, R. (2004). *Solutions for singers: Tools for performers and teachers*. Oxford University Press.

Malde, M., Allen, M., & Zeller, K.-A. (2020). *What every singer needs to know about the body* (4. baskı). Plural Publishing

Öztürk, G. (2023). İmgeleme: Bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar / Current Approaches in Psychiatry, 15*(3), 488–497. https://doi.org/10.18863/pgy.1150955

Platon. (2007). *Devlet* (S. Eyüboğlu & M. A. Cimcoz, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. (Orijinal eser MÖ 380'de yazılmıştır)

Standring, S. (Ed.). (2008). *Gray's anatomy: The anatomical basis of clinical practice* (40. baskı). Elsevier.

Sökmen, R., & Sökmen, M. (Yayımlanmamış eser). *Ses bilgisi ve sanatı- Ses sanatçısının el kitabı: 1. Kitap: Ses bilgisi*.

Türk Dil Kurumu. (2025). *Güncel Türkçe Sözlük*. https://sozluk.gov.tr