



Kobra, Aşağı Bakan köpek, Dört Kollu Sopa” Hatha Yoga Pozlarının Appoggio Tekniğine Katkısı

The Contribution of Hatha Yoga Poses "Cobra, Downward Facing Dog, Four-Limbed Staff Pose" to the Appoggio Technique

Burcu KOŞAR^{1,2} , Nesibe ÖZGÜL TURGAY³ 

¹Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Müziği Yüksek Lisans Programı, Kocaeli, Türkiye
²Haliç Üniversitesi Türk Müziği Konservatuarı, İstanbul, Türkiye
³Kocaeli Üniversitesi Devlet Konservatuarı, Kocaeli, Türkiye

Sorumlu yazar /

Corresponding author : Burcu KOŞAR

E-posta / E-mail : burcusoocak@gmail.com

*Bu çalışma 26-28 Nisan 2024 tarihinde Voice in İstanbul Sempozyumu'nda sunulan Seçilmiş yoga pozlarının appoggio tekniğine katkısı konulu yayınlanmamış bildirinin genişletilmiş halidir.

ÖZ

Çalışmada, ses ve beden ilişkisi yoluyla İtalyan nefes tekniği appoggioya fayda sağlayacağı motivasyonu ile seçilmiş üç farklı yoga pozunun -kobra pozunu, aşağıya bakan köpek pozunu ve dört kollu sopa- doğru kullanımı ile elde edilebilecek kazanımların teorik olarak ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Çalışmada, nitel araştırma yöntemi ve tarama modeli ile alanyazından elde edilen veriler bir araya getirilerek sonuçlara ulaşılmıştır. Yoga pozları ve ses eğitimi bağlamında sanatsal ihtiyaca yönelik nefes farkındalığı ve kontrolü ile ilgili solunum kaslarında esneklik, güç ve hakimiyet gibi özelliklerin bağlantısı araştırılmıştır. Ses tekniği açısından nefes alma-verme yardımcı solunum kaslarının anatomik ve uygulama ilişkisinin kurulması ile appoggio tekniğinin güçlendirilmesi ve ses eğitiminde sanatsal kaygılar yaşayan kişilere farkındalık kazandırmak hedeflenmiştir. Temel kaynaklardan hareketle oluşturulan nazari ve uygulamayı içeren fikir çatısının duysal malzemelerle somutlaştırılması ve doğrulanması gerektiği fikri makale boyunca göz önünde tutulmuştur. Multidisipliner bir bakış açısı ile ses eğitiminde soyut bir kavram olan nefes desteğinin yoga pozlarıyla bedende hissederek somutlaştırmanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Çalışmanın multidisipliner araştırmalara kaynaklık edeceği umulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yoga, appoggio, ses eğitimi

ABSTRACT

The aim of this study is to theoretically reveal the gains that can be obtained with the correct use of three different yoga poses: cobra pose, downward facing dog pose, and four-armed stick pose, which were selected with the motivation that they will benefit the Italian breathing technique appoggio through the relationship between sound and body. The study aims to, qualitative research method and scanning model and the data obtained from the literature were brought together and the results were reached. In the context of yoga poses and voice training, the connection between breath awareness and control for artistic needs and flexibility, strength, and dominance in the muscles related to artistic needs was investigated. In terms of vocal technique, the aim is to strengthen the appoggio technique by establishing the anatomical and practical relationship of inhalation-exhalation auxiliary respiratory muscles and to raise awareness among people who have artistic concerns in voice training. The idea that the theoretical and practical framework of ideas based on basic sources should be concretised and verified with sensory materials has been kept in mind throughout the article. From a multidisciplinary perspective, it is thought that it will be useful to concretise breath support, which is an abstract concept in voice training, by feeling it in the body with yoga poses. It is hoped that this study will be a source of multidisciplinary research.

Keywords: Yoga, appoggio, voice training

Başvuru/Submitted : 13.03.2024

Revizyon Talebi/
Revision Requested : 15.04.2024

Son Revizyon/
Last Revision Received : 29.04.2024

Kabul/Accepted : 20.05.2024

Online Yayın /
Published Online : 29.05.2024



This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)

EXTENDED ABSTRACT

Correction of postural disorders in the body, strengthening and stretching the body and gaining a high awareness of the body, turning breath control into a voluntary behavior, resolving possible physical and mental tensions before the performance, and focusing the mind easily before any kind of professional and artistic production to be done with sound are among the issues that artists and trainers working in the field of sound work on. With the motivation that it will increase the connection between voice and body for holistic mental and physical awareness and will provide benefit/support to the Italian breathing technique appoggio, three different poses selected from Hatha yoga poses-by applying them in order- cobra (bhujangasana),the aim of this study is that consciously practicing the downward-facing dog (adho mukha svanasana) and four-armed stick (chaturanga dandasana) postures- without losing sight of the order of use of these three movements- will be beneficial in solving the problems experienced.

For this purpose, the study was conducted using qualitative research techniques by combining the data obtained from the literature review with the professional experience of the authors. To cope with the difficulties encountered in voice training, the motivation of this study is to gain the ability to reach the highest potential with the maximum capacity of the breath while gaining mastery over the breath by practicing yoga breathing practices (pranayama) together with poses. In addition, it is predicted that the muscles related to inhalation and exhalation will work together at the same time, which will increase the physical support of the individual and will benefit the awareness and strong use of the diaphragm muscle, which is especially important in the singing profession. The appoggio breathing technique; it is a perfect action arising from the unity of the muscle group working in perfect harmony with the other muscle group working. This action is not only about breathing but also about managing the exhalation process with a high level of awareness. “Richard Miller, in his numerous books on singing, describes the use of the appoggio and the physical sensations quite well. He says that the breath is taken through the mouth or silently through the mouth. The nose, epigastric, and umbilical regions move outward, and the base of the ribs and wings open out to the sides. There is a slight elevation of the trunk. In response to the opening of the rib cage, the pectoral region (thorax) lifts as the rib cage rises, but the lungs are not at excess capacity and the shoulders should remain relaxed, never used to lift the rib cage” (Lyle, 2014, p. 110).

It is precisely at this point that linking the art of yoga with the appoggio technique will be facilitated and developed for singers and voice trainers. It can be a very useful method to bring awareness, flexibility, and strength to the muscles in the hips, abdomen, chest, back, and neck through yoga poses (asana). "Voice students, professional singers, and teachers face many obstacles in voice training. "Research from professional voice pedagogues, sports psychologists, yoga teachers, and my own experience shows that the daily practice of Hatha Yoga can be beneficial for the singer's body and voice and can help with performance anxiety. Hatha Yoga can provide voice teachers with positive development and benefit through techniques applied with breathing and poses during voice training" (Hutton, 2013, p.63). The benefits of the Cobra pose (Bhujangasana), practiced first with the correct use of the yoga poses selected in the study, include stretching and strengthening of the neck, chest, and back muscles along with stretching of the spine. These benefits, along with the development of muscles related to breathing, are predicted to increase the individual's awareness of breathing capacity. The second pose, the downward facing dog pose, is thought to be particularly beneficial for stretching and strengthening the back, lumbar, and chest muscles, as well as the muscles that connect the ribs to the pelvis, which are related to exhalation. It is thought that it may be possible to cope with stage fright by focusing on breathing by connecting the mind and body to instructors and students who experience artistic anxieties by strengthening the appoggio breathing technique and philosophy known as diaphragm support through the establishment of the relationship with the inhalation and exhalation muscles in the field of voice training; In addition, the study, which focuses on the benefits of gaining a physical and anatomical perspective, is thought to be a pioneer in Turkish literature in the field of performing arts music.

GİRİŞ

Nefesin insan hayatındaki önemi yadsınamaz bir gerçektir. Nefes, doğduğumuz an ile başlayan, ölünceye kadar devam eden ve aynı zamanda beden ile ruhun birlikteliğini sağladığına inanılan yegâne yaşamsal tecrübedir. İnsanlık tarihi boyunca nefesin önemi farklı uygarlıklar tarafından fark edilmiştir. Nefes üzerinde ustalaşmak amacıyla; zihin, beden ve ruhun bir olmasını amaçlayan farklı disiplin ve öğretiler doğmuştur.

Bu çalışmanın inceleme konusu ve araştırma amacı, yoga ve İtalyan şan ekolünün en bilinen appoggio nefes tekniğini, Türkçe alanyazında ilk kez birlikte ele alınarak iki disiplinin anatomi ve uygulama açısından ilişkiselliği konu edinilmiştir. Böylece, seçilmiş yoga pozlarının düzenli uygulanması ile elde edilecek kazanımların ortaya konması amaçlanmıştır. Bu bakımdan çalışma, konunun genel kapsamı ve özgün doğası gereği nitel araştırma yöntemi

ve tarama modeli ile çalışılarak, alanyazında var olan çalışmaların analizi ile sonuçlara ve tavsiyelere ulaşılmıştır. Türkçe ve İngilizce dokümanların taranması ile bütüncül bir perspektifte araştırma aşamaları çalışmanın ana odağına yerleştirilmiştir. Çalışmanın temel kaynaklardan hareketle oluşturulan nazari ve uygulamayı içeren fikir çatısının duysal malzemelerle somutlaştırılması ve doğrulanması gerektiğinin altını çizmek gerekir.

Ses eğitimi çalışmaları sırasında, öğrencilerin ve sanatçıların ses üretimi esnasında yaşadığı bedensel zorluklar kişinin kariyerinde ciddi aksamalara ve eğitiminde ses tekniğinin disiplinel açıdan yavaş ilerlemesine ve haliyle zaman kaybına sebep olabilir. Özellikle boyun kasları başta olmak üzere, bedenin gergin ve stresli oluşu ile bedensel farkındalığın düşük olması sebebiyle ortaya çıkabilir. Nefesin kontrolünü sağlayan birincil kas olan diyafram ile birlikte nefes alma ve verme ile ilgili yardımcı solunum kaslarının aktif ve kontrollü kullanılmaması, postür bozukluğunun temel sebeplerinden pelvisin önemsenmemesi, boyun, sırt, göğüs ve karın kaslarının bütünsel, sistemli ve bilinçli çalışmaması sesin sağlıklı üretiminde gerek sanatsal gerek mesleki açılarından zorluklar yaşamaya sebep olabilir.

Çalışmada sınırlılıklar bakımından Hatha Yogada uygulanan üç pozun bilinçli ve farkında olarak -bu üç hareketin kullanım sırası gözden kaçırılmadan- sanatsal ve mesleki gereklilikler doğrultusunda ses üretimi öncesinde uygulanması ile yaşanan problemlerin çözümlenmesi yolunda katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

Böylece, performans öncesi bedensel ve zihinsel farkındalık artarken, omurganın doğru hizasına ulaşmaya; postürün düzelmesiyle, diyaframın aktif ve kontrollü kullanılmasına ve nefes desteği olarak bilinen appoggio için nefes alma ve verme ile ilgili yardımcı kaslara güç, esneklik ve direnç kazanılacağı yönünde katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Yoga Hakkında

Tarihi M.Ö.3000 yıllarına dayanan, zihin, beden ve ruh ilişkisinde bir olmayı amaçlayan ve bunu sağlarken; duruş (asana), nefes (pranayama), meditasyon ve manevi ödevlerden faydalanan; kökeni Hinduizm ve Budizm ile bağlantılı olmasına rağmen bir din olarak değil, bir felsefe olarak kabul edilen yoga insanın kendi bedeninde ustalaşması için uygulayabileceği bütünsel bir öğretilerdir. Yoga, ahlaklı bir yaşam tarzını benimsemenin yanında maneviyatın ön planda tutulduğu, fiziksel aktivite, nefes egzersizleri ve meditasyonu içeren kapsamlı bir yaklaşımdır. Öyle ki, yoga, beden ile beyin, zihin ile davranışlar arasındaki ilişkiyi geliştirmek için uygulanan öğretilerin tümünü kapsayan bütüncül bir yaklaşımdır: “Yoga kelimesi, birlik, bir olma, birleşme, bağlama, dikkatini bir yere verme anlamlarına gelen Sanskritçedeki yuj kökünden gelmektedir” (Saraswati, 2001, s. 8; Iyengar, 2018, s. 19, akt. Babaç, 2021, s. 13).

Yoga sanatı ve bilimini sistematik bir şekilde derleyerek insanlığa aktarmış olan Patanjali yoga dünyası için oldukça önemli bir eğitmendir ve Patanjali Yoga Sutralar eserinde “yoganın sekiz kolu” olarak bilinen bir yol önermiştir. Bunlar sırasıyla: “Yama-evrensel ahlaki disiplinler, Niyama-kişisel disiplin, Asana-yoga duruşları, Pranayama-nefes, Pratyahara-duyguları bir yere toplama, Dharan-dikkati bir yere toplama, Dhyana-meditasyon, Samadhi-Aydınlanma” şeklindedir (Aksoy, 2023).

Yoga öğretilerinde zihin ve bedeni eğitmek için duruş yahut poz anlamına gelen “asana¹” olarak bilinen hareketlerden faydalanılır. Yoganın amacı; temelinde var olan asanalar vasıtasıyla yüksek beden farkındalığı kazanarak, zihni beden aracılığıyla eğitmektir.

“Yaklaşık 840,000 asana olduğu söylenmektedir. Bunlar, 84 temel asananın geliştirilmesi ile oluşturulmuştur. Asana uygulamaları sırasında belirli bir duruş ele alınır ve bu duruşta belirli sürelerde kalınır. Daha çok statik duruşlar olmakla birlikte, dinamik hareketler de yapılmaktadır” (Coulter, 2002, akt. Taşpınar, 2010, s. 14, akt. Babaç, 2021, s. 14). Yoganın sekiz basamağının dördüncüsü olan, Pranayama, yani nefes, prana ve ayama kelimelerinden oluşmaktadır. Pranayama kelimesi yaşam enerjisi anlamına gelmekle birlikte nefesin terbiyesi ile ilgilidir. “İki kelimeye ayrıldığında, prana nefes olarak tanımlanır, canlılık, rüzgâr, enerji veya solunum anlamlarına gelir. Ayama, genişleme veya uzunluğa sahip olmakla ilgilidir. Pranayama o zaman nefesin uzatılması ve kontrolü olarak verilmesi şeklinde tercüme edilebilir” (Singh ve ark., 2020, s. 15).

Yoga uzmanı ve indolog George Feuerstein’e göre, yoga yedi tarza ayrılır: “Raja Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Mantra Yoga, Tantra Yoga, Hatha Yoga” (Aksoy, 2023). Bu yoga tarzlarının içinde Hatha yoga günümüzde de en çok tercih edilen yoga pratiğidir. “Hatha Yoga, güç içeren demektir. Fiziksel beden aracı ile aydınlanmaya ulaşılır. Prana / enerji bazlıdır. Hatha Yoga’ daki asana ve nefes çalışmaları huzursuz bedeni şifalandırır ve içindeki enerjileri harekete geçirir, müthiş bir sağlık, güç ve esneklik getirir. Normal doğanın getirdiği dar sınırlar aşılar. Sinir sistemi ve nefes yani en önemli sistemler açık ve temiz tutulur. Günümüzde olmayabilir ancak asıl Hatha Yoga aydınlanma amacı ile yapılır” (Aksoy, 2023).

¹ Asana: “Bir asana, yani yoga duruşu, bir deneyim kabıdır” (Kaminoff & Matthews, 2018, s.65).

Yoga ve Şarkı Söyleme İlişkisi

“Şarkı söyleme, insanlık tarihi kadar eski bir uğraştır” (Töreyn, 2021, s. 15). Beden, birçok enstrüman arasında ses çıkarması en meşakkatli fakat, en keyiflisi de sayılabilir. Ses üretim mekanizmasının mükemmel yapısını yansıtan bedenimiz ile şarkı söyleme arasındaki ilişkiyi bütünsel bir yaklaşım ile ele almak son derece önemlidir. Bu bakış açısı bedene bir enstrüman olarak bakmayı gerektirir. Beden, nefes ve zihnin bir bütün oluşu ile ilgili birçok farklı disiplin ve öğretimi vardır. Bu disiplinlerin özünde amaç tektir: nefes, zihin ve beden ile bir olmak. Tam da bu noktada yoga bir olmayı hem felsefik hem de uygulamada öğreten bir disiplindir. Öyle ki, sahne sanatları içinde çoklu disiplinlere dâhil olan özellikle tiyatro, opera, müzikal tiyatro, dans ve bale gibi alanlardaki sanatçı yada öğreticilerinin; yoga disiplininden faydalandığı bilinmektedir.

“Örneğin, La Bohème operasının dördüncü perdesinde, erkek karakterlerin sahne etrafında koşmayı içeren koreografileri olabilir. Lucia di Lammermoor Operası’ndaki erkek karakter Lucia, üçüncü perdedeki "Deli Sahnesi"ni oynarken, fiziksel ve zihinsel olarak oldukça yorucu olabilir. Pranayama, sağlıklı solunumu sürdürürken aktif evreleme sırasında (puraka, rechaka ve retention) bir saat boyunca uygulanabilir. Böylece şarkıcılar fiziksel ve zihinsel faydalar sağlar. Pranayama çalışmaları sayesinde, nefese bilinçli bir şekilde dikkat etmeleri halinde, şarkıcılar nefes alma alışkanlıklarının daha fazla farkında olmaları ve performanslarını artırmalarını söz konusudur” (Singh ve ark. 2020, s. 15).

Şarkı söylemek ile yoganın ortaklığına dikkat çeken ilk Türkçe çalışma olan “Yoganın Ses Eğitiminde Kullanılabilirliği: Performansa dayalı deneysel bir araştırma” adlı doktora tezinde Babaç, yoga ve şarkı söyleme ilişkisini şöyle açıklamıştır:

“Yoga duruş ve nefes egzersizleri, kaygı, stres, depresyona bağlı gerginliklerin giderilmesine yardımcı olurken, fiziksel ve zihinsel güçlüklerle başa çıkmada kullanılan bir problem çözücü niteliği taşıyabilir. Şarkı söyleme de aslında yoga gibi kişiyi gevşeterek zihin ve kalp arasında bağlantı kurmayı sağlayan bir eylemdir. Yoga temelli ses eğitiminde nefes alışverişleriyle ve yoga duruşları ile gevşeyen beden ve zihin aracılığıyla, ses telleri gergin olmayan, doğal bir konumda olur. Bu da kişinin ses performansının rahatlamasını sağlayabilir” (Babaç, 2021, s. 17-19).

Bununla birlikte, popüler müzik tarzlarından olan; RB, Pop, Rap vb. müziklerin popülerliğinin yükselişini yaşadığımız günümüzde 21.yy.’ın önemli sanatçılarından da performans ve kariyerlerinin önemli bir parçası haline getirdikleri yoga sanatıyla yakından ilgilendiklerini görmekteyiz. Örneğin “Amerikalı bariton Robert Merrill ve Grammy Ödüllü şarkıcı Beyoncé, Knowles Eastman Müzik Okulu’ndan Profesör Carol Webber’in yoga uygulamalarından faydalanmışlardır” (Singh ve ark., 2020, s. 14).

Günümüzde, yoganın faydaları ve insan bedenindeki olumlu etkileri tartışılmaz bir boyuta ulaşmış olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalarda görülen sonuçlar, yoganın sadece bir öğretimi değil, bir yaşam şekline dönüşmesi ile gelen yeni davranışlar ve yeni kazanımlar ile farklı mesleki alanlarda kullanılabilirliğini ortaya konmuştur. Collyer tezinde Hutton’un şarkıcılar için bir dizi asana, pranayama ve zihin odaklama teknikleri hakkındaki düşüncelerinden bahseder: "Şarkıcılar ve öğretmenler asananın faydalarını daha güçlü vücut hizalanması, gelişmiş solunum, daha büyük vücut farkındalığı, stresin azalması ve daha iyi odaklanma olarak bulabilirler" (Hutton, 2014, s. 26, akt. Collyer, 2018, s. 62). Böylece, binlerce yıldır zihinsel ve bedensel olarak farklı pozlar ve nefes egzersizleriyle uygulanan yoga, sahne sanatları alanındaki birçok meslekte gelişmek amacıyla bütünsel bir yaklaşımı ortaya koyar. “Fransız şarkıcı ve öğretmen Kurt Wronke-Marion, dengeleme çalışmaları bel canto ve yoga prensiplerini kullanarak beden ve ses gelişimine ilham kaynağı olmuştur” (Lloyd ve ark., 2017, s. 512). Yoga son yıllarda popülerliği artan bir meslek haline gelmesinin yanında bir yaşam tarzına da evrilen yoganın bilhassa ses eğitimi alanında sanatsal kaygılarla mesleki zorluklar yaşayan kişilerin çözüm yolları arayışında yoga tekniklerini kullanmaya başladığı görülmektedir:

“Son on yılda sayısı giderek artan profesyonel şarkıcıların ve şan öğretmenlerinin kendi pratiklerine yogayı dâhil ettikleri görülmektedir. Ses pedagojisinde uzman kişilerce yazılan kitap ve makalelerde yoga tekniklerinin şarkıcıların yaşam tarzına, günlük pratik ve egzersiz düzenine getirdiği faydalar açıklanmaktadır” (Lloyd ve ark. 2017, s. 512).

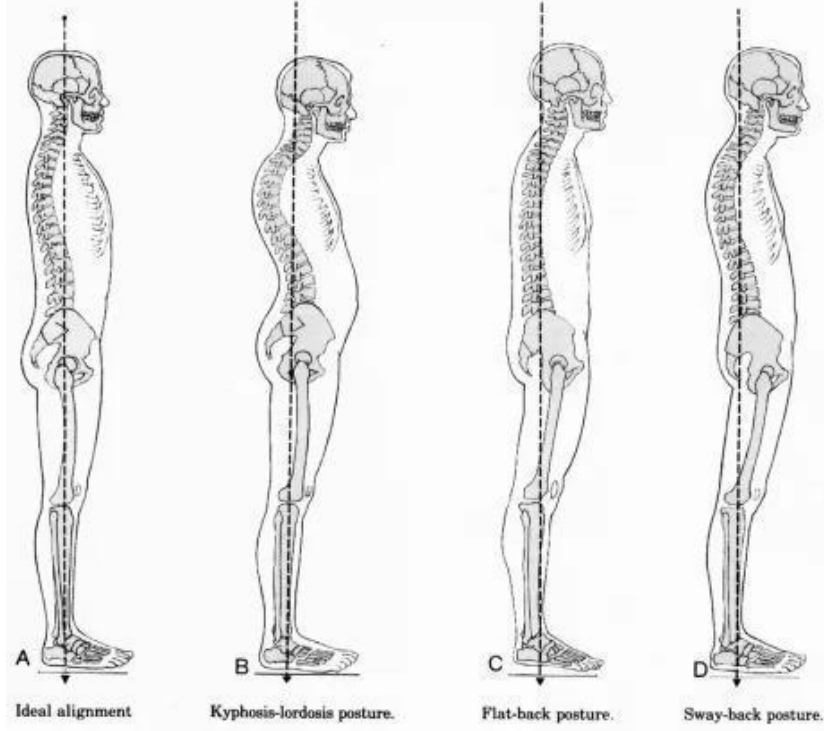
Yoganın nefes, postür, bedensel farkındalık, güç, esneklik ve konsantrasyon üzerine olumlu etkileri, sesini sanatsal amaçlarla müzikal bir enstrüman gibi kullanan ses sanatçıları yada sesini mesleki amaçlar doğrultusunda kullanan herkes için fayda sağlayabilir. “Müzik tiyatrosu, klasik ve popüler sanatçıların tanıklıkları, şarkıcı ve şan öğretmeni olarak, başarılı diğer sanat dallarındaki tekniklerin sonuçlarını görmek ve duymak oldukça değerlidir” (Lloyd ve ark., 2017, s. 512).

Yoga ve Postür İlişkisi

Yoga, ayrıca omurga sağlığı ile yakından ilişkilidir. Uygulanan asana pratikleri ile vücudun iskelet yapısını bilinçli olarak fark ederek, pozlar aracılığıyla; pelvis, omurga, karın, göğüs, sırt ve boyun yapısının hizasal farkındalığını arttıran ve doğru açıdan düzeltilmesi için uygulanan postural pratikler içerir. Denizoğlu Klinik Vokoloji kitabında postürü şöyle

açıklar: “Uygun postür(duruş) vücudun minimal stres ve yüklenme ile denge halinde olmasıdır” (Denizoğlu, 2020, s. 430). (Bknz. Şekil 1).

Şekil 1. ²Postür. (Doğru postür A seçeneği).



Postür, aktif ve inaktif olmak üzere iki şekilde incelenmektedir: “İnaktif postür, dinlenmek veya uyumak için alınan vücut pozisyonudur. Aktif postür ise, dik duruş ve aktiviteler sırasında oluşan vücut pozisyonlarını kapsamaktadır. Aktif postürü devam ettirebilmek birçok kasın birbiriyle entegre olarak çalışmasını gerektirmektedir” (Yıldız ve Mustafaoğlu, 2010, s. 2748).

Bedensel farkındalığın yükselmesi, bedenin esnemesi ve güçlenmesi böylece beden kontrolünün artması için; nefes ile derinleşerek, odaklanma ve kontrol çalışmaları ile sakin bir zihin elde etmek amacıyla dans gibi farklı disiplinler de yogadan faydalanmaktadır:

“Dans tekniği dersleri ve provalarla entegre edilmiş düzenli bir yoga pratiğinin, profesyonel dansçı adaylarının antrenman yapmaları için faydalı bir yoldur. Nefes kullanımı, orta vücut katılımı, doğru hizalama ve stabilizasyon ile elde edilen güç dansın temellerinin yanı sıra yoganın da odak ve ortak noktasıdır” (Mattocks, Nashley A., 2014, s. 2).

Şarkı söylemek, insan bedeninin canlı bir enstrüman olduğunun kanıtı olabilir. Ünlü Alman besteci Richard Strauss’un “İnsan sesi enstrümanların en güzelidir ama çalması en zor olanıdır” sözleri, insan sesinin ve bedeninin ne denli eşsiz oluşunu kanıtlar şeklindedir. Bu enstrüman, zihinsel, bedensel ve ruhsal uyumun sonucunda oluşan bir eylemdir. Öyle ki, şarkı söylemek için bu bileşenlerden bir tanesinin bile uyumsuz çalışması, tüm sonucu etkileyebilir.

Nasıl ki bir enstrümanı çalmayı öğrenmeye başladığında kişi ilk önce o enstrümanın tutuşuyla ilgili bilgiler edinilir, canlı bir enstrüman olan bedenimizi de bir bütün olarak nasıl tutmamız gerektiği konusunda birçok method bu konuya dikkat çekmiştir. “Doğru bir postür, etkili bir solunum ve sağlıklı şarkı söylemenin ilk koşuludur” (Kürkçüoğlu, 2020, s. 108). Postür ve diyafram ilişkisini anlamak beden bir enstrüman olduğunu kabul etmek ile yakından ilişkilidir. Beden ve enstrüman ilişkisini kavramak mesleki ve sanatsal yönden bireyin kendi ihtiyaçlarını daha iyi anlamasına ve bedene çok yönlü bakabilme noktasında çok farklı bir bakış açısı kazandıracaktır.

² Şekil 1: <https://www.wellnessnaturale.com/en/body-posture-a-wellbeing-factor/>

Nefes Teknikleri

Nefes, bedensel yaşamın kaynağı olmakla birlikte, vücudunu sanatsal amaçlarla bir enstrüman gibi kullanan birçok sanatçı veya bu alanda kendini geliştiren bireylerin nefesini kontrollü ve maksimum seviyede kullanmaları için de önemi büyüktür.

“Tüm şarkıcılar, cümle uzunluğu, aralık, entonasyon, kalite ve konfor açısından potansiyelini en üst düzeye çıkarmak seslerini yansıtmak için bir nefes alma stratejisine ihtiyaç duyduklarını kabul ederler. Tabii ki, "nefes alma" kısmı kolay kısımdır; bir kişi omuzlarını kaldırmamayı öğrendikten sonra, ancak karın kaslarını gevşetirken açık ve hizalanmış bir duruşu korur ve nefesin akciğerlere düşmesine izin verir. Şarkı söylemek için gerçek nefes alma çalışması, sesin başlangıç anında başlar. Bu, fiziksel gerçeğin dengeyi sağlaması gereken an, inhalasyon ve ekshalasyon kaslarının dengesini sağlamak ve nefes desteği olarak adlandırdığımız şeyi gerçekleştiren aralarındaki mücadeleyi yönetmektir” (Robin, 2014, s. 199).

Nefes teknikleri, tarihler boyunca ses kullanıcıları ve eğiticileri tarafından, yöntem ve isim değiştirdiği bilinmektedir. Öyle ki, farklı nefes teknikleri farklı ekollerde farklı isimler tarafından yeni metotlar şeklinde geliştirilmiş ve nesilden nesile aktarılmıştır. “İlk ulusal şan okulları on yedinci yüzyılda ortaya çıkmıştır. Farklı alanlarda farklı okullar gelişti ve her biri birbirinden farklı nefes kontrol teknikleri ortaya çıktı” (Lyle, 2014, s. 108). Han (2018) appoggio prensipleri hakkındaki tez çalışmasında, Amerikalı şan pedagoğu Richard Miller’in nefes tekniklerinden şu şekilde bahseder: “Miller, Alman ve İngiliz okullarındaki tekniklerin ayrıntılı sınıflandırmasını yapmıştır. Fransız ve İtalyan için ise, her okul için tek bir yöntem sunmaktadır” (Miller, 2002, akt. Han, 2018, s. 4).

“Nefesin nereye alınacağı da ayrı bir tartışma konusudur. Şan pedagojisinde farklı nefes teknikleri ileri sürülmüştür (göbek içeri, göbek dışarı, aşağı nefes, yukarı nefes vb.)” (Denizoğlu, 2020, s. 583). Her ekolün kendi içindeki farklı nefes teknikleri zaman içerisinde ses kullanıcılarında kafa karışıklıkları yaratmaya sebep olmakla birlikte tek bir doğrunun olmadığı gerçeğinin de kavranmasına yardımcı olmuş olabilir.

Nefes tekniklerinin içinde geçen “destek” kavramı olarak bahsedilen olgu elbette diyafram kası³’dır. “Şarkıcılar nefes desteğinden bahsederken en sık kullanılan kelime şüphesiz diyaframdır. Diyafram insan vücudundaki en büyük ikinci kastır” (Robin, 2014, s. 200). Diyafram kasının nefesi yönetmek ile olan bağlantısını anlamak ve bunu eğitmek için yüksek bir bedensel farkındalığı ile yoga pratikleri pranyama çalışmaları son derece fayda sağlayabilir.

“What Every Singer Needs to Know about the Body (2009) kitabının ortak yazarlarından Melissa Malde, nefes desteğini nefes akışı ve nefes direncinin dengelenmesi olarak açıklıyor. Biri diğerinin dengesi olmadan yeterli değildir. Dolayısıyla, “direnc” gösterdiğimizde yükselen diyaframa yaslanırsınız ve “akışa” izin verdiğimizde, karın kaslarının yükselmesine yardımcı olmak için diyaframa yaslanmasına izin veririz” (Malde, Allen: Zeller, 2009, akt. Robin, 2014, s. 200).

Nefes ve diyafram ilişkisi anlatılırken kullanılan terminolojide yer alan “yaslanma, direnc” gibi kavramların da İtalyan Ekolü’nden geldiği bilinmektedir. İtalyan şan okulu ekol olarak en çok tercih edilen kaynak olmuştur. İtalyan Ekolünde şarkı söyleme tekniğinde kullanılan nefes tekniğine appoggio olarak adlandırılır. “Appoggio nefes yönetimi biçimi olarak tanımlanabilir. Soluk alma kasları, soluk verme kaslarına yaslanır” (Lyle, 2014, s. 108).

Appoggio

Appoggio termini ilk kez kullanan Lamperti, bu teknik ile şan pedagoji tarihinde yeni bir sayfa açmıştır. Çünkü bilinen İngiliz ve Alman nefes tekniklerinin dışında yeni bir sav içeriyordu. “İtalyan ekolü hem Alman hem de İngiliz tekniklerine karşıdır; biri göğsü indirerek dışa doğru abdominal basınçları savunurken, diğeri inter kostalları veya diyaframı sabitlemeyi savunur” (Han, 2018, s. 10). Lyle (2014) Vokal Yoga kitabında Lamberti’nin appoggio tanımı ele alır:

“Belirli bir notayı sürdürmek için, hava yavaşça dışarıya verilmelidir; bu amaca ulaşmak için, solunum (nefes alma) kasları, eylemlerine devam ederek, havayı akciğerlerde tutmaya çalışır ve bu eylemlerini, lutte vocale veya ses mücadelesi olarak adlandırılan ekspirasyon kaslarının eylemlerine karşı koyar. Bu dengeyi korumak, sesin doğru bir şekilde çıkmasına bağlıdır ve yalnızca böylece üretilen sesin gerçek ifadesi verilebilir” (Lamberti, 1928, s. 17, akt. Lyle, 2014, s. 108).

Appoggio tekniği tezinde Han (2018) ise İtalyan nefes tekniği olarak bilinen appoggio hakkında Richard Miller’in görüşlerini şöyle aktarır:

“Miller, appoggio tekniğini “sterno - kostal - diyafragmatik – epigastrik” solunumu kapsayan ve nefes basıncını dengelemek için nefes alma ve verme kasları arasındaki kas dengesini veya antagonizmasını kullanan bir teknik olarak tanımlar. Uygun bir duruş, göğüs kafesinin hafifçe yükseltilmesini gerektiren appoggonun önemli bir başlangıcıdır. Göğüs kafesi ve interkostal kaslar iyi dengelendiğinde, şarkıcılar kaburgaların genişlemesini koruyabilir ve yukarı doğru nefes basıncını geciktirebilir” (Miller 2002, akt. Han, 2018, s. 10).

³ Diyafram: Asıl kelime “diaphragma” kelimesinden gelir ve “bölme duvarı” anlamı taşır. (Dimon, 2021, s. 10)

Appoggionun temel göstergesini uygun postüre eşlik eden sessiz nefes olarak tanımlayan Denizoğlu (2020, s. 232) appoggio tekniğini şöyle açıklamaktadır:

“Nefes ile ilgili olan appoggio, inspiyum başlangıcında (başlamadan hemen önceki anda) belirli bir postür (bedensel ve zihinsel) almakla başlar. Bu postürün en önemli odak noktası sternumun diri bir yükseklikte tutulmasıdır -diri derken kaskatı değil esnek ve canlı, sönük olmayan kastedilmektedir- ve bu durum solunum fazlarında (inspiyum, ekspiyum, bekleme) korunmalıdır. Omuzlar rahat ve hafifçe geriye atılabilir ama sternum asla gevşetilmemelidir. Kaburgaların sternuma yapışması nedeniyle sternum yüksekte tutulması göğüs kafesinin rahat bir genişliğe ulaşmasını kolaylaştırır ve sürekli destekler. İç-dış kas dengesi desteğin en önemli noktasıdır. Epigastrik bölge ve umbilikal bölgenin bu düşünce doğrultusunda rahat ama felçli gibi gevşek olmayan aktif gerilimi sayesinde şancı diyaframını hisseder ve hissetmek kontrolün ilk kuralıdır” (Denizoğlu, 2020, s. 229).

20. yy.’ın ses dinamiklerini oluşturan appoggio tekniği, bedensel farkındalık ile nefesin en yüksek yönetimini öğrenmekle başlar. Bu noktada appoggio tekniğini daha iyi anlamak için, sırt, göğüs ve karın kaslarının muhteşem çalışma mekanizmasını anlamak, şarkıcılar için oldukça önem arz etmektedir.

“Richard Miller, şarkı söyleme üzerine yazdığı sayısız kitapta appoggio kullanımını ve fiziksel hisleri oldukça iyi tanımlıyor. O nefesin ağızdan ya da ağızdan sessizce alındığını söyler. Burun, epigastrik ve umbilikal bölgeler dışarı doğru hareket eder ve kaburgaların tabanı ve kanatlar yanlara doğru açılır. Gövdede hafif bir kalkıklık vardır. Göğüs kafesinin açılmasına tepki olarak göğüs kafesi kalkarken pektoral bölge göğüs kafesi, ancak akciğerler asla aşırı kalabalık değildir ve omuzlar gevşek kalmalı, asla göğüs kafesini kaldırmak için kullanılmamalıdır” (Lyle, 2014, s. 110).

Appoggio nefes tekniği, mükemmel bir uyum ile birlikte çalışan kaslarla, birbirine zıt şekilde kasılan kaslar dünyasının oluşturduğu kusursuz bir eylemdir. Bu eylem sadece nefes almak ile ilgili değil, nefes verme sürecini üstün bir farkındalık ile yönetmek ile ilgilidir. Tam da bu noktada yoga sanatı ile appoggio nefes destek sistemi birbiriyle ilişkilendirmek özellikle şarkıcılar için ortak payda olabilir. Öyle ki, bahsi geçen kalça, karın, göğüs, sırt ve boyun bölgesindeki kaslara, yogadaki pozlar (asana) sayesinde farkındalık, esneklik ve güç kazandırmak oldukça faydalı bir yöntem olarak uygulanabilir. “Farklı programlar, yoga kavramlarını ses egzersizlerine dâhil etmeye ve vokal sesleri yoga pozları veya asanalar ile geliştirmeye odaklanmaktadır” (Lloyd ve ark., 2017, s. 512).

“Genel olarak omurganın dört muhtemel hareketi olduğu düşünülür: bükülme (flexion), gerinme/uzanma (extension), dönme/çevrilme (rotation) ve yana doğru eğilme (side bending)” (Kaminoff & Matthews, 2018, s. 33). Buna göre yoga pozları da kendi içinde omurganın hizasına göre sınıflanmaktadır. El ve kol destekli duruşlar ile simetrik veya asimetrik duruşlar pozların kendi içinde çeşitlenmektedir.

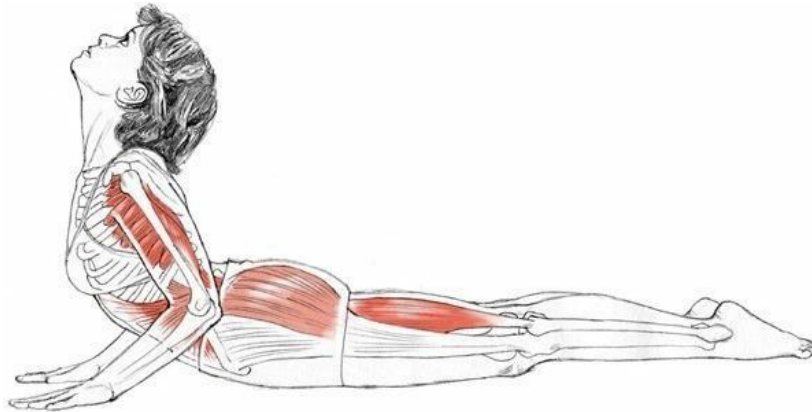
Seçilmiş Yoga Pozları

Aşağıda, appoggio İtalyan nefes tekniğine fayda ve destek sağlayacağı düşünülen hatha yoga pozlarından farklı üç pozun(asana), kobra pozu (Bhujangasana), aşağıya bakan köpek (Adho Mukha Svanasana) ve dört kollu sopa (Chaturanga dandasana) pozlarının appoggio tekniğine katkısını incelenecektir.

1.Kobra Pozu (Bhujangasana):

Hatha Yoga pozları sınıflandırıldığında kobra pozu, arkaya doğru bükülme ile elde edilen simetrik bir duruştur (Şekil 2).

Şekil 2. ⁴Kobra Pozu (Bhujangasana)



Sanskritçe’de “Bhujangasana kelimesinin anlamı, bhujanga; yılan, asana; poz” anlamına gelmektedir (Kaminoff & Matthews, 2018, s. 212). Yoga pozlarında temel amaç omurgayı esnetmek ve uzatmaktır bu noktada kobra pozunda da hedeflenen amaç, aynıdır. Bu duruş uygulanırken aktif olarak çalışan kas gruplarını Fizyoterapist Merve Avcı⁵ şu şekilde açıklar: “Bu duruşta, serratus anterior (göğüs), trapezius (sırt), biceps (kol), triceps (arka kol), gluteus maximus (kalça) ve hamstring (arka bacak) kasları pozu elde etmek için aktif çalışan kas gruplarıdır”. Kobra pozunun anatomisini incelediğimizde aktif rol oynayan kasları analiz etmek, pozun beden ve zihin ilişkisi ile birlikte nefes ve ses ilişkisine olan faydalarını daha iyi anlamak için ışık tutabilir. Kobra pozu arkaya bükülme ile elde edilen bir poz olduğundan, “Omurgaya ekstansiyon⁶ yaptıran derindeki kaslar “erector spinae” (sakrospinal kaslar) kaslarıdır. Ayrıca, “Erector spinae bir kas demeti olmakla beraber tendonlar ile sırtta ekstansiyon ve rotasyonu⁷ kontrol eder” (Lahange ve ark., 2023, s. 649). İspirasyon kasları olarak da bilinen serratus anterior, pectoralis, SKM ve diyafram kobra pozunda aktif rol oynamaktadır. Serratus anterior⁸, kobra pozu nefes alma ile başladığında serratus anterior devreye girer. Kaburgaların yukarı ve dışarı yönde genişlemesine fayda sağlar. Pectoralis⁹ ise majör ve minör olmak üzere ikiye ayrılır ve nefes alma sırasında kaburgaların açılmasında aktif rol oynar. Sternocleidomastoideus¹⁰ (SCM), yardımcı solunum kasları içindedir. Poza nefes alarak başlanılır tam bu esnada diyafram¹¹ kasılır, kubbe pozisyonu yassılaştır. Poz devam ederken nefes doğal ve çabasızdır. Pozun doğası gereği abdominal nefes alındığı gözlenebilir. Kollar desteği ile trapezius¹² yani sırt kası devreye girer ve sırtı uzatır. “Kobra pozunda başı geriye çeken trapezius kasıdır.¹³ Abdominal¹⁴ kaslar, “Kobra pozunda karın kasları uzun pozisyonadadır.”¹⁵ Karın kaslarını incelediğimizde rectus abdominis ve transversus abdominis kaslarından bahsetmek gerekir. Kobra pozunda gövdenin bükülmesiyle esneyip uzayan karın kasları diyaframın kontrollü gevşemesinde aktif rol oynar. Özellikle kobra pozu karın kaslarını hissetmek, fark etmek ve bilinçli kullanmak için faydalı bir pozdur. Öyle ki, diyafram desteği appoggionun temeli ise, karın kasları ekspiryum (nefes verme) sırasında kontrollü kullanmak üstün bir farkındalık gerekebilir. Ayrıca, fonasyonun ekspiryum sırasında gerçekleştiği unutulmamalıdır.¹⁶ Ekspiryum kaslarından quadratus lumborum¹⁷ kobra pozunda aktif çalışır. Ayrıca “Pelvisin stabilizasyonunu sağlayan, quadratus lumborum derindeki core kaslarıdır.”¹⁸ Kobra pozu uygulanırken, nefes alma-verme sırasında pozun içinde derinleşme gerçekleşir. Bu derinleşme nefesle birlikte gelir ve şöyle açıklanabilir:

“Poza girerken nefes almak kaburgaları açar ve omurgayı uzatır. Pozun içinde nefes alma anında skalenler, serratus anterior, diyafram; nefes verme sırasında diyafram, transfer abdominis, pectreoller çalışır. Hepsi birlikte hareket eder ve bunlar sinerjik¹⁹ kas gruplarıdır.”²⁰ Kobra pozunun beden ve zihinsel faydaları şu şekilde sıralanabilir:

“Omuz, göğüs ve sırt kaslarını esnetir, alt sırt sertliğini azaltır. Kolları ve omuzları güçlendirir, omurganın esnekliği artırır. Ruh halini yükseltir. Kalçaları sıkılaştırır ve şekillendirir. Kalbi canlandırır, stres ve yorgunluğu giderir. Göğsü açar ve kalp ve akciğerlerin geçitlerini temizler. Kan ve oksijen dolaşımını iyileştirir, özellikle omurga ve pelvik bölgeler boyunca. Sindirimi iyileştirir. Siyatik ağrısını hafifletir. Astım belirtilerini hafifletmeye yardımcı olur” (Lahange ve ark., 2023, s. 648).

Appoggio tekniğinin temelinde nefes ve beden ilişkisini kurmak olduğu için, yoga pozlarının bedensel farkındalık ve yönetimi konusunda pozitif katkıları tahmin edilebilir noktadadır. “Ses sanatçıları açısından bakıldığında ise, bu poz

⁴ Kobra Pozu (Bhujangasana) Yoga Anatomi, 2018, s.212, Kaminioff & Matthews.

⁵ Kişisel görüşme, Fizyoterapist & Yoga Eğitmeni Merve Avcı, 28 Şubat 2024.

⁶ Ekstansiyon: Germe, gerilme. Bükülü olan uzvun tekrar gerilmesi (Aktaş, 2018, s. 32).

⁷ Rotasyon: Dönme (TTDK, 2006, s.68).

⁸ Serratus Anterior, inspirasyon (nefes alma) yardımcı solunum kaslarından biridir. “Göğüs kafesinin yan tarafından, testere dişi görünümünde bir kastır. 1-10. kaburgalardan başlayıp scapulanın altından geçerek onun iç kenarına boydan boya yapışır (Aktaş, 2018, s. 120).

⁹ Pectoralis, “Pectoralis majör, göğüs kabarıklığını yapan bu kasın adı göğsün büyük kası anlamına gelir (Aktaş, 2018, s.118). “Köprücük kemiğine, sternumun orta hattına, en üstteki yedi kaburgaya ve humerus bağlı olan bu kas orta kaburgaları genişletir. Pectoralis Minör, 3.-5. kaburgalarda skapulaya bağlanır. Üst kaburgaların kaldırılmasına ve açılmasına yardımcı olur (McCornack, 2021, s. 23).

¹⁰ Sternocleidomastoideus (SCM), “Göğüs kemiği ve köprücük kemiğinden iki baş halinde başlar ve kafatasında sonlanır. Bu kas, başın ve boynun fleksördür ve başın rotasyon hareketine yardımcı olur. Solunumda yardımcı bir kas olarak kabul edilip, zorlu inspirasyon sırasında gözle fark edilir şekilde kasılır” (Dimon, 2021, s. 16).

¹¹ Diyafram göğüs ve karın boşluklarını ayıran büyük kubbe şeklindeki solunumun ana kasıdır” (Dimon,2021, s. 10).

¹² Trapezius: “Boynu ve üst omuzları saran elmas şeklindeki bir kastır” (Dimon,2021, s. 21). “Kısmen başın ve boynun kaba motor hareketlerinden sorumludur. Kobra duruşunda, sırt ve kürek kemiklerini sıkıştırdığında, trapezius kası devreye girer” (Lahange& arkadaşları, 2023, s. 649).

¹³ Kişisel görüşme, Fizyoterapist & Yoga Eğitmeni Merve Avcı, 28 Şubat 2024.

¹⁴ Abdominal: Karın (la ilgili) (TTDK, 2006, s. 11). “M. rectus abdominis, karının ön tarafını kaplayan uzunlamasına dikey bir kastır. Göğüs kafesine etki ederek vücudun ön kısmını güçlü bir şekilde kasar veya esnetir; ayrıca göğüs kafesinin alt kısmının da güçlü bir şekilde kasılmasına sağlar” (Dimon,2021, s. 15).

¹⁵ Kişisel görüşme, Fizyoterapist & Yoga Eğitmeni Merve Avcı, 28 Şubat 2024.

¹⁶ “Fonasyon, ekspiryum sırasında gerçekleşir. Abdominal kaslardan transvers abdominal, internal ve eksternal oblik ile rektus kasları da abdomeni sıkıştırıp batın içi organları diyaframa doğru iterek intratorakal basıncı artırmayı kolaylaştırır” (Denizoğlu, 2020, s. 227).

¹⁷ Quadratus lumborum: Göğüs kafesi kısmında ele alınacak olup pelvis kemiğinden en alt kamurgaya bağlanır”(Dimon,2021, s. 19).

¹⁸ Kişisel görüşme, Fizyoterapist & Yoga Eğitmeni Merve Avcı, 28 Şubat 2024

¹⁹ Sinerjik: Görevdeş (TTDK, 2006, s.72).

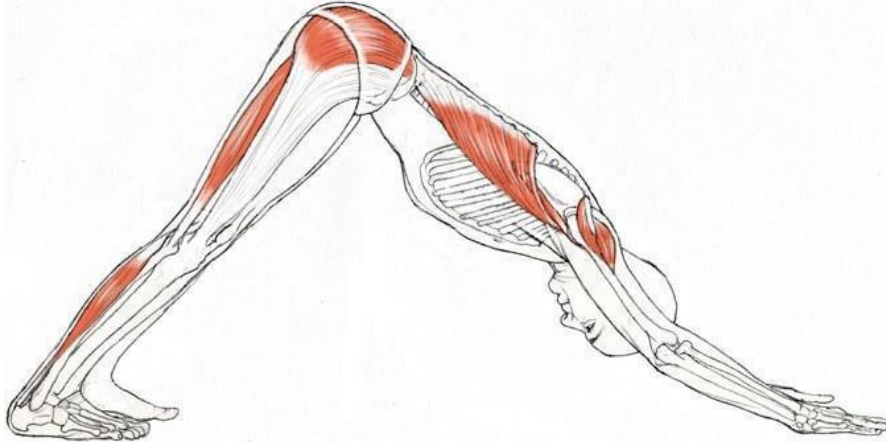
²⁰ Kişisel görüşme, Fizyoterapist & Yoga Eğitmeni Merve Avcı,28 Şubat 2024.

ile üst sırt kaslarını güçlendiği, göğsün yukarıda tutulduğu, tüm poz boyunca kasık kaslarının güçlenmesi sağlayarak düşük nefesin gücünü hissetmeye fayda sağladığı ileri sürülmektedir” (McCornack, 2021, s. 64).

2.Aşağıya Bakan Köpek Pozu (Adho mukha svanasana):

Sanskritçe’de “Adho; aşağıya dönük, mukha; yüz, shavana; köpek, asana; poz anlamına gelmektedir” (Kaminoff & Matthews, 2018, s. 224). Bu duruş, hatha yoga akışının içerisinde dinlenme pozunu olarak da bilinir. Öyle ki, aşağıya bakan köpek pozu yogaya yeni başlayanlar için zor gelse de beden alışıkça zamanla rahatlatıcı, güçlendirici ve esnetici hale dönüşür. Hatha yoga ve diğer yoga tarzlarının ortak pozlarından. Aşağıya bakan köpek pozunda aktif rol oynayan kaslar: “Bu duruşta, aktif rol oynayan kaslar; hamstring (arka bacak), kuadriseps (üst bacak), gluteus maximus, quadratus lumborum, latissimus dorsi²¹, serratus anterior ve pectoraller denilebilir”²² Hatha Yoga pozları sınıflandırıldığında aşağıya bakan köpek pozunu, kol destekli ve içe bükülme ile elde edilen simetrik bir pozdur (Şekil 3).

Şekil 3. ²³ Aşağıya Bakan Köpek Pozu (Adho Mukha Svanasana).



Aşağıya bakan köpek pozunda nefes ve beden farkındalığının yükselmesine yönelik “Lyle Vokal Yoga” kitabında bu pozun önemini şöyle anlatır:

“Bu duruş, şarkıcının nefes kapasitesini genişletmek için harika bir duruştur, bu yüzden şarkı söylemeden önce farklı şekillerde nefes almaya çalışın. Aşağı bakan köpek duruşunda iken, karın bölgesi bir kez daha çok aktiftir, bu yüzden bilinçli bir şekilde göbük çevresini serbest bırakın ve içine nefes alın. Şimdi yan taraflara nefes almaya çalışın. Belinizin yanlarına nefes alırken genişlediğini hissedebiliyor musunuz? Alt kaburgaların ve kalça kemiklerinin üst kısmının dışarı doğru hareket ettiğini hissedebilirsiniz. Şimdi sadece orta sırt bölgesine nefes almaya çalışın, alt kaburga kafesinin alt kısmını genişletin. Kaburgaların tabanından genişlemeye başlayın ve daha fazla hava, aldıkça sırtın daha fazla ve daha fazla kısmının omuz başlarına kadar genişlediğini hissedebiliyor musunuz? Kaburgalar açıldıkça, akciğerler genellikle aktif olmayan bölgelerde açılır. Kaburga kafesindeki esneklik ve hareketlilik ne kadar fazlaysa, akciğerler de o kadar genişleyebilir ve akciğer gücü artar” (Lylie, 2014, s. 103).

Aşağıya bakan köpek pozunda inspirasyon ve ekspirasyon kasları aktif rol alır. Özellikle sırt kaslarından latissimus dorsi ve trapezius uzar ve kaburgaları açar, genişletir. Böylece havanın genişlemiş göğüs kafesinin içinde akciğerlere rahatça dolar. “Pozun içinde inspirasyon sırasında kaburgalar açılırken serratus anterior ve pectoraller (maj./min.) kasılırlar; quadratus lumborum kalçanın stabilizasyonunu sağlar ve belin düz pozisyonuna yardımcı olur.”²⁴ Aşağıya bakan pozun uygulanabilirliği arttıkça, yogada pozda derinleşmek olarak bilinen durum gerçekleştikçe kişinin bedenindeki ve nefesindeki dönüşüm muazzam farklar doğuracaktır.

“Diyafram kasının bittiği yeri beden vektörel olarak dış karşılığında arkada M.Latissimus Dorsi (kanat kası); önde M.pectoralis majör (göğüs kası) kası bulunur. Bunun anlamı şudur: M.latissimus dorsi ve M.pectoralis majör diyaframı destekler. Diyafram göğüs kafesini kasılınca içeri çekerken bu kaslar dışarı çekerler; bir anlamda diyafram kasının vektörel agonistidirler. Desteğin anlamı, agonist kasların harekete katılmaları olduğu kabul edilirse, diyafram kasılmasına ve gevşemesine destek çıkan bu iki kas iyi bilinmeli ve bilinçli bir şekilde kullanılabilir” (Denizoğlu, 2020, s. 235).

²¹ Latissimus dorsi: Sırtın genişlemesine katkıda bulunduğu kaburgaların hareketine ve normal solunuma önemli destek ve esneklik sağlar”(Dimon, 2021, s. 21).

²² Kişisel görüşme: Fizyoterapist Yoga Eğitmeni Merve Avcı, 28 Şubat 2024.

²³ Aşağıya bakan köpek pozunu (Adho mukha svanasana) Yoga Anatomisi, 2018, s. 224, Kaminoff & Matthews

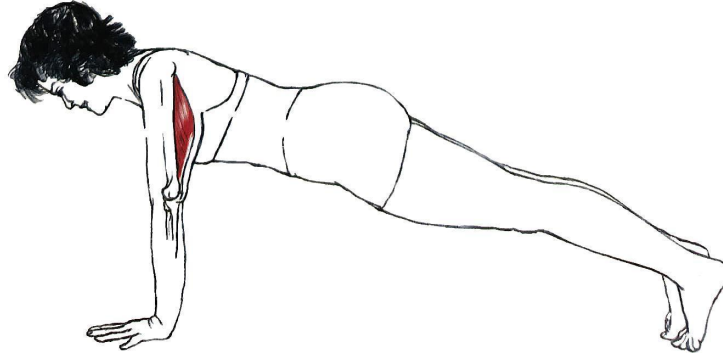
²⁴ Kişisel görüşme: Fizyoterapist & Yoga Eğitmeni Merve Avcı, 28 Şubat 2024.

Bu bakımdan nefes ve beden ilişkisi bağlamında appoggio için son derece faydalı bir duruş olması ile birlikte bilhassa; ses sanatçıları, eğitici ve öğrencileri için pozun uygulanması ile ortaya çıkacak kazanımlar konusunda ise “Omurgayı uzatır, omuzları ve özellikle de baldır kaslarını ve aşil tendonunu güçlendirir, bu pozisyon bilgilendirici nefes duyularına izin verir, düşük karın, bel ve kaburga kafesinin genişlemesini fark ettirir, göğüs boşluğunda alan bırakır ve bacakları aktive eder” (McCornack, 2021, s. 52). Ayrıca; Carman (2011), “Pranayama uygulamalarının şarkı söyleyenlerin akciğer fonksiyonunu ve kapasitesini geliştirdiğini, ses için daha uzun ifadeler ve daha iyi destek sağladığını, aynı zamanda gevşeme ile birlikte sahne korkusunu azaltarak seslerini sakinleştirmeye teşvik ettiğini deneyimleyerek aktarmıştır” (Carman, 2011, akt. Babaç, 2021, s. 28).

3.Dört Kollu Sopa Pozu / Düşük Plank (Chaturanga dandasana & Phalakasana)

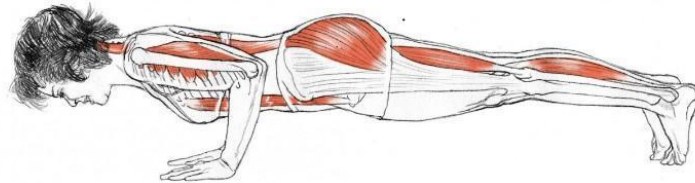
Hatha yoga pozları neye göre sınıflandırıldığında, dört kollu sopa duruşu, kol desteği ile elde edilen simetrik bir duruştur. Sanskritçe’de “chatur; dört, anga; kol,uzuv, danda; sopa, asana; poz” anlamına gelmektedir (Kaminoff & Matthews, 2018, s. 230). Bu poz, pilates ya da fitness dünyasında plank pozu olarak bilinmektedir. Hatha yogada dört kollu sopa duruşu olarak uygulanan bu pozun, kollar dirsekten kırık ve dirsekler düz şeklinde iki farklı versiyonu vardır. Pozun uygulanış amacı aynıdır, fakat yoga tarzlarının içinde uygulanış şekilleri değişebilir. Dört kollu sopa duruşunda tüm beden aktiftir. Genel vücut sağlığı açısından oldukça faydalı olan plank pozu bütünsel olarak tüm kas gruplarını güçlendiren bir pozdur. Bu pozu Fizyoterapist Avcı şöyle açıklamaktadır: “Tüm bedeninin aktif çalıştığı bir pozdur. Pozu uygularken aktif rol oynayan kaslar şunlardır: gastrocnemius, tibialis anterior, kuadriceps, hamstrings, gluteus maximus, abdominal kaslar, biceps, triceps, quadratus lumborum, erector spinae, SCM ve boyun fleksörleridir.”²⁵ Hatha yoga akışında kobra ve aşağıya bakan köpek pozu arasında bir geçiş pozu olarak uygulanır. Versiyon 1’de (Şekil 4).

Şekil 4. ²⁶Versiyon 1- Plank Pozu (Phalakasana)



Dirsekler gergin iken arka kol kası, versiyon 2’de (Şekil 5).

Şekil 5. ²⁷Versiyon 2 -Dört Kollu Sopa Pozu/Düşük Plank (Chaturanga Dandasana).



²⁵ Kişisel görüşme: Fizyoterapist & Yoga Eğitmeni Merve Avcı, 28 Şubat 2024.

²⁶ Plank Pozu (Phalakasana), Yoga Anatomi, 2018, s. 58, Kaminoff & Matthews.

Dirsekler bükülü iken ön kol kası kasılır. Bu duruşun en önemli faydası, postür kaslarını güçlendirerek bedendeki duruş bozukluklarını düzeltmesidir:

“Bu duruşu yerçekimine göre sürdürmek fiilen bütün solunum kaslarıyla kolları ve omuz kemerini devreye sokar. Kasların bu derece çaba harcaması, büyük dirence rağmen yapılan diyaframın hareketleri üstünde kuvvetli bir sabitleştirici etkide bulunur. Bu duruşta ilerleme kaydetmek kasların gayretlerini olabildiğince etkili hale getirmekle mümkündür ve bunu sonucunda gerek hizalanmayı gerekse düz bir şekilde nefes alıp vermeyi giderek daha uzun sürelerde muhafaza etme becerisi kazanılır” (Kaminoff & Matthews, 2018, s. 231).

Postür ve nefes ilişkisi bağlamında plank pozunun omurga hizasına katkısı ile nefes kapasitesinin artması, inspirasyon ve ekspirasyon kaslarının arasındaki ilişkinin daha bilinçli kurulması mümkündür. Ses alanında sanatsal kaygılar taşıyan ve mesleki ihtiyaçlar hisseden ses sanatçılarındaki kullanımı ile “tüm vücudu etkinleştirir ve güçlendirir, kasılma çabalarının bir sonucu olarak nefes genişlemesinin alanlarını fark ettirir” (McCornack, 2021, s. 57) şeklindeki tespitleri önemlidir.

TARTIŞMA

Alanyazın bakımından sahne sanatçılarının sağlığına dair geniş kapsamlı çalışmalar olmakla birlikte, yoganın bedensel ve zihinsel faydaları hakkında birçok araştırma olmasına rağmen, özellikle şarkıcılar için spesifik seçilmiş yoga pozlarından oluşan ve disiplinler açısından ilişkiselliğine değinen Türkçe bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak, Carman’ın (2011), şarkıcılar için yoga öğretim kitabı ve makalesi “Yoga for Singing A Developmental Tool for Technique and Performance” alandaki ilk çalışma sayılabilir. Diğer kaynaklara bakıldığında ise, Lister’in (2011) “Yoga for Singers: Freeing Your Voice and Spirit Through Yoga” ve Lyle’nin (2014) “Vocal Yoga: The Joy of Breathing, Singing and Sounding” adlı kitapları yoganın özellikle sahne sanatlarından şarkıcılık ile ilgili ilişkiselliğini araştırdığı ve kendi sanat tecrübesini aktardığı önemli kaynaklardır. Çalışmanın ilk oluşu bu çalışmanın motivasyonunu ve bakış açısını büyük ölçüde etkilemiştir.

Hutton’ın (2014) “Benefits of Yoga Pranayama, Asana, and Meditation Techniques for Classically Trained Singers and Voice Educators” isimli tezinde, yoga tarihini ve fiziksel ve felsefi anlamda yoganın şarkı söylemede tamamlayıcı olduğu konusu nazari olarak ayrıntılı bir şekilde tartışılmaktadır. Genel bilgilendirme anlamında yoga pozlarının faydalarının ortaya çıkarılması konusunda bu çalışmaya katkı sağlamıştır.

Collyer’in (2018) yazdığı “Yoga for singers holistic practice tool” adlı doktora tezinde ise, alanı şarkıcılık ve ses eğitmeni olan kişiler üzerinde bütünsel bir program ortaya koymuştur. Yoga pozları, nefes çalışmaları ve meditasyon uygulayarak, zihin ve ses ilişkisi konularında şarkıcılar için çok az sayıda pratik program olduğunu tespitinden hareketle bu üç unsur arasındaki bağlantıyı pekiştirmek ve öğretmek amacıyla tasarım ve uygulama yoluyla şarkıcılar için yoga programı kapsamında 18 adet resimli yoga sınıf planı hazırlamıştır. Bu çalışma ile Collyer, yoga temeline dayanan ses pedagojisi ve şarkıcılık alanına katkı sağlamıştır. Şarkıcılar için sistemli bir yoga programı uygulama fikri oluşturması bakımından çalışmanın katkısı büyüktür.

Türkçe alanyazındaki ilk olarak kabul edilebilecek çalışma ise, Babaç’ın (2021) yılında yazdığı, “Yoganın ses eğitiminde kullanılabilirliği: performans dayalı deneysel bir araştırma” adlı doktora tezidir. Bu tezde öğrencilere yönelik bir program dâhilinde, yoga ve nefes pratikleri yaparak, deney ve kontrol grubu üzerindeki öncesi/sonrası ölçülen ses performanslarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar elde etmiştir. Günümüzde konu hakkındaki Türkçe kaynakların azlığı göz önüne alındığında ses eğitimi ve yoga ilişkisini birlikte ele alan bu çalışmanın zengin kaynakça bilgisi bu çalışmaya bibliyografya bakımından destek olmuştur.

Tüm kaynaklar ışığında yapılan incelemeler neticesinde çalışmanın sınırlılıkları dahilinde seçilen pozların nefes farkındalık ve kontrolü yoluyla appoggio nefes tekniğinin eğitimi sırasında ve sonrasında şarkıcılık potansiyelini hızlandıracağı ve arttıracığı konusundaki fikirlere sonuç ve öneriler bölümünde yer verilmiştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışmada, nefes ve ses üzerine mesleğini sürdüren sanatçı, eğitici ve öğrencilerin gelişimine fayda sağlayacağı amaçlanarak, 20. yy’da İtalya’da doğan appoggio nefes tekniği ile hatha yogada uygulanan kobra, aşağıya bakan köpek ve dört kollu sopa pozlarının ilişkisini, beden ve zihnin yanı sıra performansla sağlayacağı faydalar üzerinde durulmuştur. Multidisipliner bir bakış açısı ile ses eğitiminde soyut bir kavram olan nefes desteğinin, yoga pozları aracılığı ile bedende somutlaştırmak üzere fayda sağlayacağı yönünde düşünülmektedir. Bilhassa, nefes yönetimi ile ilgili problemler yaşayan kişilerin, seçilmiş pozları farkındalıkla ve düzenli bir şekilde uygulayarak nefes kontrolünde ve

²⁷ Dört Kollu Sopa Pozu /Düşük Plank (Chaturanga Dandasana), Yoga Anatomi, 2018, s. 224, Kamnioff & Matthews.

nefes kapasitesinde pozitif yönde gelişmeler elde edileceği öngörülmektedir. Çalışmanın multidisipliner araştırmalara kaynaklık edeceği umulmaktadır.

Yoga, kendi bedenimize yaptığımız bir yolculuktur. Bu yolculukta keşfettiğimiz her şey çok değerlidir. Bilhassa, mesleği nefes, ses ve beden ilişkisine bağlı meslekleri icra eden sanatçılar, eğitici ve öğrencilerin vücudun en temel ihtiyacı olan nefes kontrolü hususunda ustalaşmalarına yoga pratiklerinin yardımı olacağı düşünülmektedir.

Çalışmada seçilmiş birinci poz olan kobra pozunun (Bhujangasana) faydaları arasında omurganın esnemesi ile birlikte boyun, göğüs ve sırt kaslarının güçlenmesi sayılabilir. Bu faydalar, nefes alma ile ilgili yardımcı solunum kaslarının gelişmesi ile birlikte bireyin nefes alma farkındalığının artmasının yanı sıra, şarkıcılıkta çok önemli olan nefes kapasitesinde de artış öngörülmektedir. İkinci poz olan aşağıya bakan köpek pozunun ise, özellikle sırt, bel ve göğüs kaslarının esnemesi ve güçlenmesine fayda sağlayacağı, nefes verme ile ilişkili yardımcı solunum kaslarının, -kaburgayı pelvise bağlayan kasların- farkındalığını arttıracakı düşünülmektedir. Son olarak, dört kollu sopa pozunu beden postural kaslarını aktif çalıştırarak bireyin vücudundaki duruş bozukluklarının ortadan kaldırılması konusunda olumlu etkiler sağlayacağı beklenmektedir.

Nefesin öneminin tartışılmaz bir konu olduğu şarkıcılık mesleğinde, hatha yoganın üç farklı pozunu uygulayarak; nefes alma-verme ile ilgili ana ve yardımcı kasları tanıma, esnetme ve güçlendirme bilinci kazanmak kişilerin şarkıcılık potansiyellerini ileri seviyelere taşınmasına yardımcı olacaktır. Ses eğitimi alanında nefes alma ve verme kasları ile olan ilişkinin kurulması ile diyafram desteği olarak bilinen appoggio nefes tekniği ve felsefesinin güçlendirilmesi yoluyla sanatsal kaygılar yaşayan öğretici ve öğrenciler zihin ve bedeni birbirine bağlayarak nefes üzerinde odaklanma; pozda derinleşerek nefes çalışmaları ve meditasyon pratikleri ile kendilerini geliştirerek bedenleri üzerinde ustalaştırabileceklerdir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Çalışma Konsepti/Tasarım- B.K., N.Ö.T.; Veri Toplama- B.K., N.Ö.T.; Veri Analizi/Yorumlama- B.K., N.Ö.T.; Yazı Taslağı- B.K., N.Ö.T.; İçeriğin Eleştirel İncelemesi- B.K., N.Ö.T.; Son Onay ve Sorumluluk- B.K., N.Ö.T.; Malzeme ve Teknik Destek- B.K., N.Ö.T.; Süpervizyon - B.K., N.Ö.T.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek akmadıklarını beyan etmişlerdir.

Peer Review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Conception/Design of Study- B.K., N.Ö.T.; Data Acquisition- B.K., N.Ö.T.; Data Analysis/Interpretation- B.K., N.Ö.T.; Drafting Manuscript- B.K., N.Ö.T.; Critical Revision of Manuscript- B.K., N.Ö.T.; Final Approval and Accountability- B.K., N.Ö.T.; Material and Technical Support- B.K., N.Ö.T.; Supervision- B.K., N.Ö.T.

Conflict of Interest: The authors has no conflict of interest to declare.

Grant Support: The authors declared that this study has received no financial support.

Yazarların ORCID ID'si / ORCID ID of the authors

Burcu KOŞAR 0009-0008-4591-0653

Nesibe ÖZGÜL TURGAY 0000-0002-4876-1509

KAYNAKLAR / REFERENCES

Aksoy, Z. (2023). Advayta Yoga Uzmanlık Programı, Ders Notları, Online.

Aktaş, Y. (2018). İnsan Anatomisi ve Kinesiyoloji, Türkiye Voleybol Federasyonu. https://tvf.org.tr/wp-content/uploads/2018/04/insan_anatomisi.pdf

Babaç, E. (2021). Yoganın Ses Eğitiminde Kullanılabilirliği: Performansa Dayalı Deneysel Bir Araştırma (Yayınlanmış Doktora Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Carman, J. E. (2011). Yoga For Singing – A Developmental Tool For Technique And Performance. Oxford: Oxford University Press.

Collyer, S. (2018). Yoga For Singers-A Holistic Practice Tool (Unpublished Doctoral Thesis). Queensland University of Technology: Brisbane.

Denizoğlu, İ. (2020). Klinik Vokoloji (1. Baskı). Ankara: Karaca Tanıtım Hizmet Matbaa Kağıt Paz. Ve Tic. Ltd. Şti.

- Dimon, T. (2022). Ses Anatomisi, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Han, P. (2018). Principles of Appoggio: The Interrelationship Between Theory And Practice For Today's Young Opera Singers (Indiana University) Indiana University, USA.
- Hutton, C. (2014). Benefits Of Yoga Pranayama, Asana, And Meditation Techniques For Classically Trained Singers And Voice Educators (Unpublished Doctoral Thesis). Arizona State University, Arizona.
- Kaminoff, L. & Matthews, A. (2018). Yoga Anatomisi. (S. Tilev, Çev.) 2. Basım. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Kişisel görüşme: Fizyoterapist & Yoga Eğitmeni Merve Avcı 28 Şubat 2024.
- Kürkçüoğlu, S. (2020). Ses Eğitiminden Sahneye, Gece Kitaplığı Yayınevi, Ankara.
- Lahange, S., & Ark. (2023). Importance of Bhujangasana in Daily Life, International Journal of Trend in Scientific Research and Development (IJTSRD), Volume 4 Issue 1, December 2019 Available Online: www.ijtsrd.com e-ISSN: 2456 – 6470
- Lister, L. (2011). Yoga For Singers -Freeing Your Voice And Spirit Through Yoga. Raleigh North Carolina: Lulu Press.
- Llyod, A., Hoffman-Ruddy, B., Silverman, E. & Lehman, J. L. (2017). Vocal Yoga: Applying Yoga Principles In Voice Therapy. *Journal of Singing*, 73(5), 511-518.
- Lyle, H. (2014). Vocal Yoga: The Joy Of Breathing, Singing And Sounding. Bluecat Music & Publishing.
- McCornack, H. (2021). Yoga, singing, and the singer: a balance of effort and ease (A report, submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree, Master of Music) Kansas State University Manhattan, Kansas.
- Mattocks, N. (2014). Yoga And Dance: Effects of Yogic Practice on Pre-professional Dance Training, A Senior Honors Project Presented to the Honors College, East Carolina University In Partial Fulfillment of the Requirements for Graduation with Honors, NC.
- Robin, C. (2014). Appoggio Demystified, Vol.9 (2013): ThePhenomenon of Singing International Symposium IX, York University, Ontario, Canada.
- Töreyn, A. M. (2021). Ses Eğitiminde Metot ve Uygulama, Akademi Yayınevi, Ankara
- TTDK, (2006). Türkçe Tıp Dili Kılavuzu, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli Üniversitesi Basımevi, Kocaeli. http://tip.kocaeli.edu.tr/docs/ttdk_2007.pdf
- Singh, V., Singh, C., & Reddy, T. (2019). Benefits of Yoga Pranayama, Asana, and Meditation Techniques for Classically Trained Singers, International Journal of Movement Education and Sports Sciences (IJMESS) Annual Refereed Peer Reviewed Journal Vol. VII No. 1 January-December. Online ISSN 2321-7200 Print ISSN 2348-5604 A UGC Approved & Notified Journal, İndia.
- Yildiz, A., & Mustafaoğlu, R. (2020). Sağlıklı bireylerde depresyona yatkınlık durumunun postüre etkisinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(24), 2746-2763. <https://doi.org/10.26466/opus.614496>.

Atıf Biçimi / How cite this article

Koşar, B., & Özgül Turgay, N. (2024). The Contribution of Hatha Yoga Poses "Cobra, Downward Facing Dog, Four-Limbed Staff Pose" to the Appoggio Technique. *Konservatoryum – Conservatorium*, 11(1), 92–104. <https://doi.org/10.26650/CONS2024-1452444>