

MAGMA & BOĞAZIÇI CAZ
KOROSU

Doğru Ses Kullanımı



İçerik

- Şarkı söyleme sanatı
 - Ses sağlığı
 - Doğru nefes alma
 - Doğru duruş
 - Sesi yerleştirme
 - Diksiyon
 - Yorumlama
- Şarkı söylemenin fiziksel sağlığımıza faydaları
- Şarkı söylemenin ruhsal sağlığımıza faydaları





ŞARKI SÖYLEME SANATI



1. Ses sağlığı
 2. Doğru nefes alış-veriş
 3. Doğru duruş
 4. Sesi doğru yere
 5. yerleştirme
 6. Diksiyon
 7. Yorumlama
-

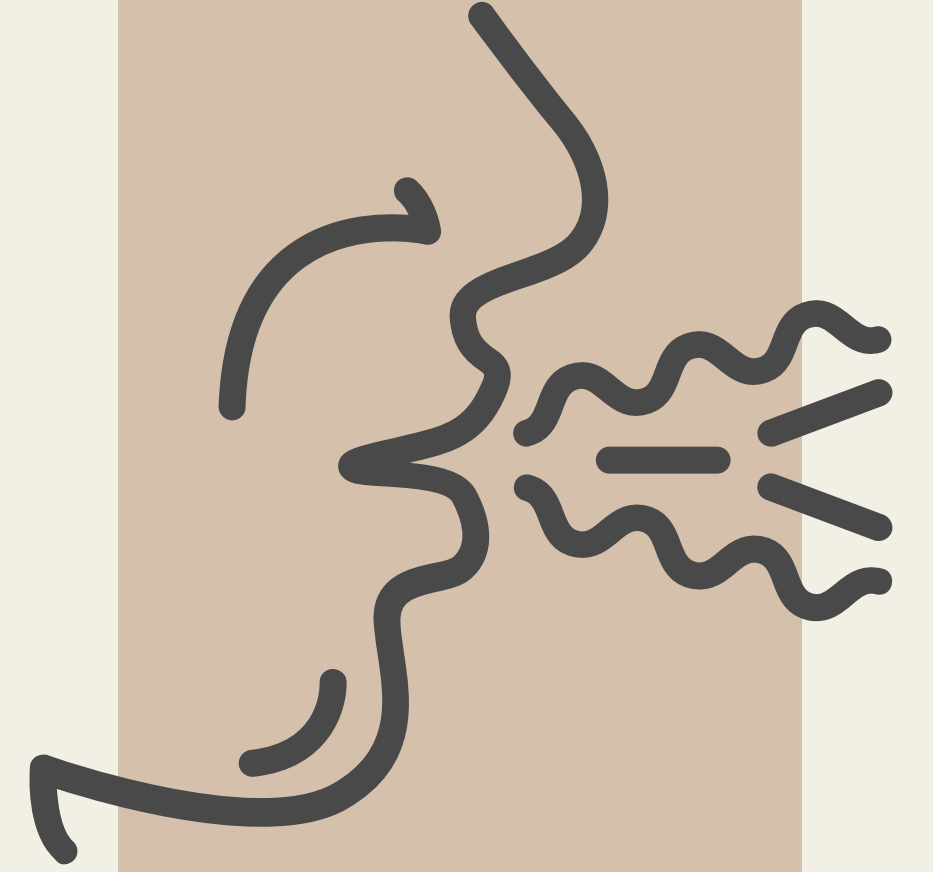
1-SES SAĞLIĞI İÇİN DİKKAT EDİLECEKLER

- Bağırarak konuşmamak.
- Sabah uyanınca bir süre konuşmamak.
- Gün boyunca bol su içmek (oda sıcaklığında).
- Dengeli beslenmek ve midemizi aşırı doldurmamak.
- Uyku süresine dikkat etmek.
- Ortamın nemi ve ısisına özen göstermek.
- Allerji ilaçları kullanmamak.
- Nefesi doğru şekilde alıp vermek.
- Baş, boyun ve omuz egzersizlerine özen göstermek.



1-SES SAĞLIĞI İÇİN DİKKAT EDİLECEKLER

- Şarkı söylemeden önce vücudu ve sesi doğru ve yeteri kadar açmak.
- Gereksiz antibiyotik kullanımından kaçınmak
- Cay, kahve, süt, soda, vişne suyu, gazlı/asitli, aşırı şekerli, sıcak/soğuk içeceklerden uzak durmak.
- Alkol kullanmamak.
- Sigara ve uyuşturucudan kesinlikle uzak durmak.
- Cevrim içi görüşmeler ve telefon konuşmalarını en az düzeyde yapmak, bu imkanımız yok ise doğru yerden ve daha düşük seste konuşmak.





2-DOĞRU NEFES ALMANIN FAYDALARI

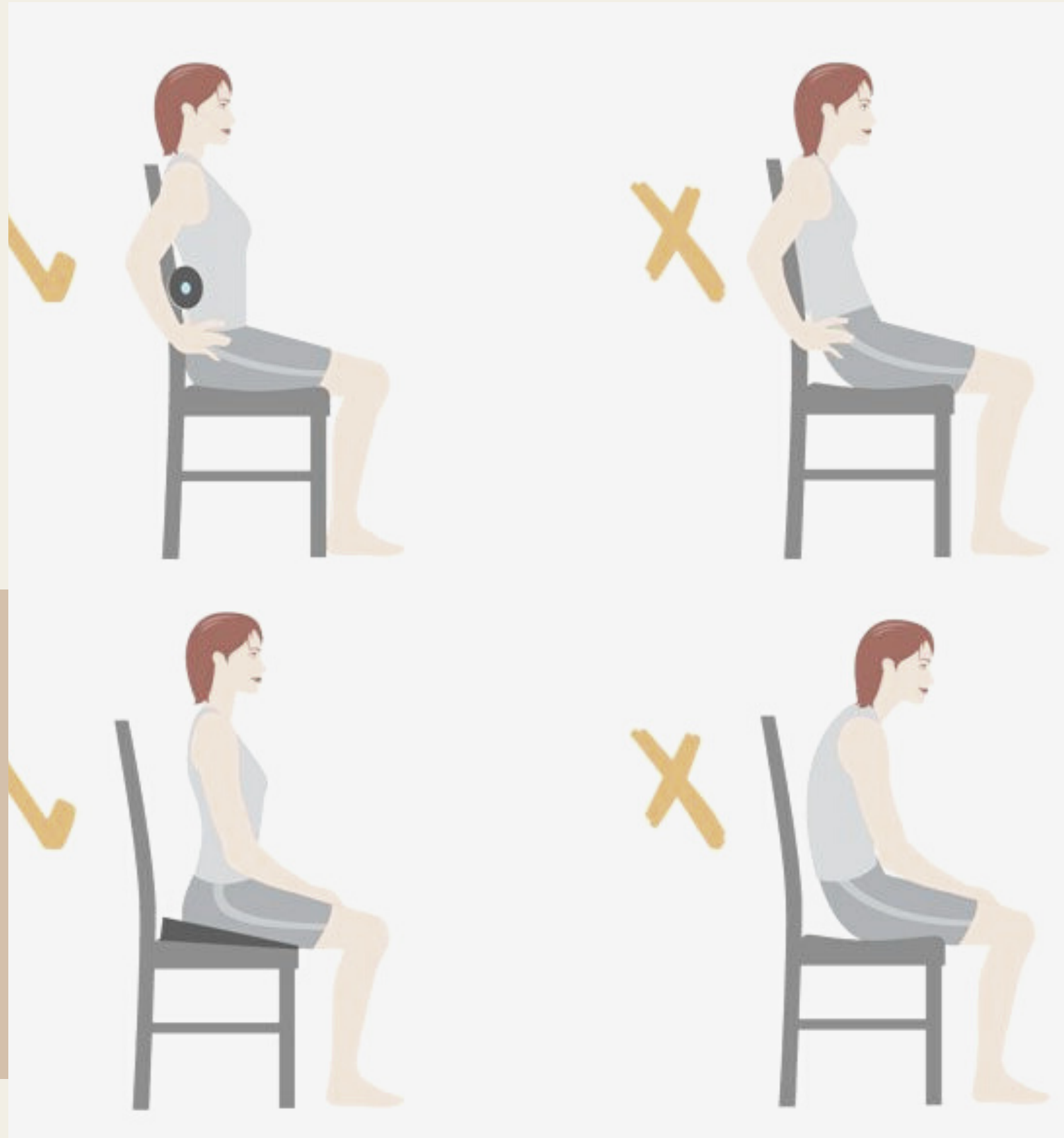


- Yeterli nefes kontrolü sağlar.
- Ses kalitesinin yükselmesine yardımcı olur.
- Tonda nefessiz kalmamayı sağlar.
- Nota tutma (entonaston) ve uzun cümle söyleyebilme becerisini artırır.
- Ses hacmini ve volümünü artırır.
- Şarkı söylerken stabil kalabilmeyi ve dayanıklılığı artırır.
- Şarkı söylerken vücudun herhangi bir yerinde oluşacak gerginliği önler.
- Ses tellerinin zorlanmasını önler.

3-DOĞRU DURUŐUN FAYDALARI

- Nefes kontrolüne yardımcı olur.
- Ses kalitesinin yükselmesine yardımcı olur.
- Dengeyi sağlar.
- Cabuk yorulmayı önler.
- Oluőabilecek sırt ve boyun ağrılarının önüne geçer.
- Ses hacmini ve volümünü artırır.
- Vücudun gereksiz kasılmasını önler.
- Yapılan tüm egzersizlerden maksimum verim almaya yardımcı olur.





4-SESİ DOĞRU YERLEŐTİRMENİN FAYDALARI

- Kontrollü nefese yardımcı olur.
- Ses kalitesinin yükselmesine yardımcı olur.
- Entonasyon kontrolü sağlar.
- Ses hacmini ve volümünü artırır.
- Daha az eforla doğru sesi çıkarmayı sağlar.
- Ses tellerinin zorlanmasını önler.
- Ses aralığını genişletir.



5-DOĞRU DİKSİYONUN FAYDALARI

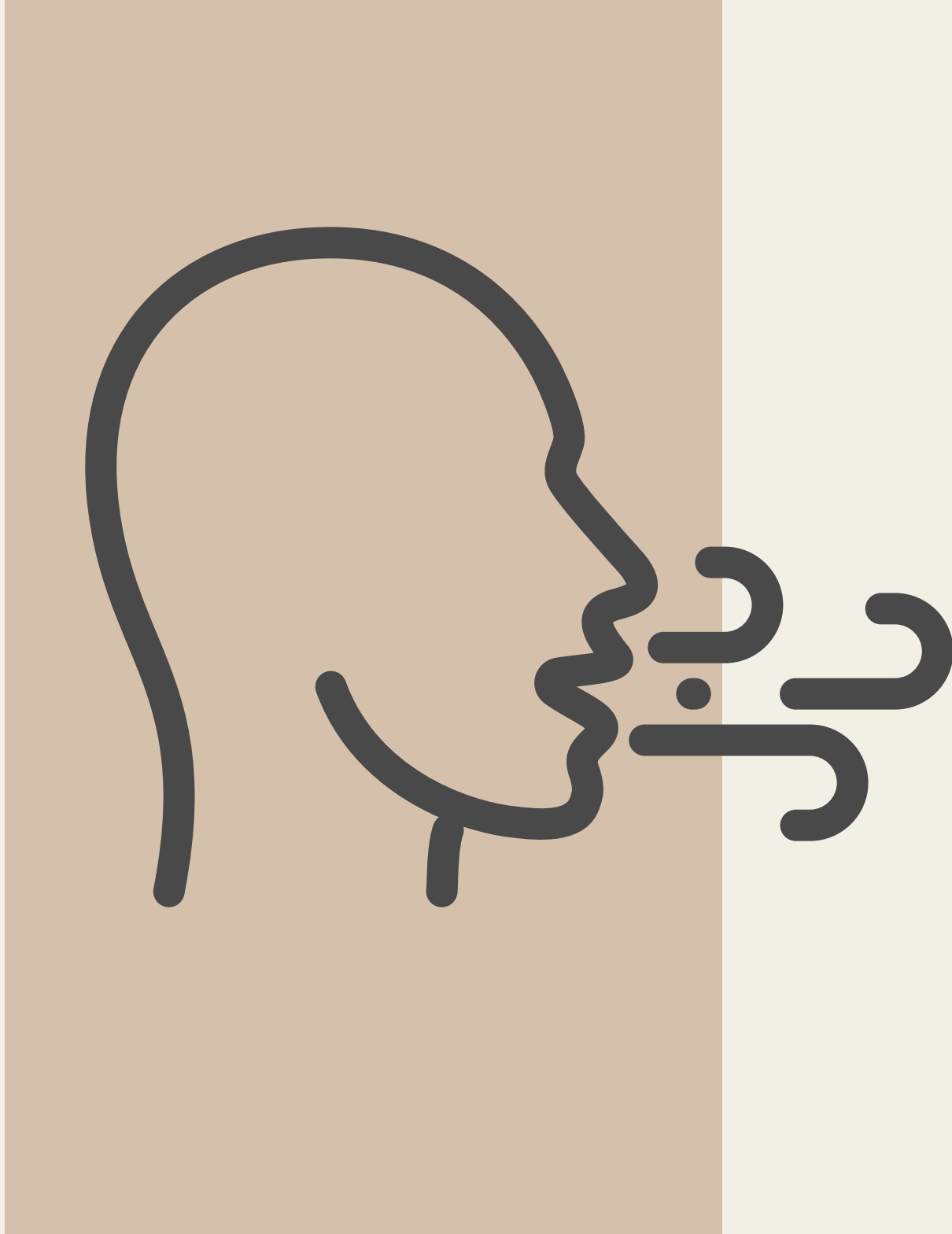


- Sözlerin doğru anlaşılmasını sağlar
- Şarkının anlamının oturmasına yardımcı olu
- Doğru ses kullanımına yardımcı olur
- Ses hacmini ve volümünü doğru kullanmaya yardımcı olur
- Doğru ağız açıklığını sağlar
- Sesi doğru pozisyona yerleştirmeye yardımcı olur

6-DOĞRU YORUMLAMANIN FAYDALARI

- Eserin doğru seslendirilmesine yardımcı olur.
- Esere zenginlik katar.
- Yapılan işin daha büyük keyifle icrasına yardımcı olur

ŞARKI SÖYLEMENİN FİZİKSEL SAĞLIĞIMIZA FAYDALARI



- Düzenli ve doğru nefes alındığı için, kan dolaşımına daha fazla oksijen gitmesini sağlar.
- Vücudumuz, iyi hissetmemize yardımcı olan endorfin hormonu salgılar.
- Akciğer kapasitemizi ve duruşumuzu geliştirir. Sinüsleri ve soluk borusunu temizler
- Kan basıncını düşürür.
- Algılanan acıyı hissini düşürür.
- Doğru nefes alındığı için bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Oturma pozisyonunda olsanız bile, üst vücuttaki kas gruplarının çalışmasına yardımcı olur.

ŞARKI SÖYLEMENİN RUHSAL SAĞLIĞIMIZA FAYDALARI

- Ritim duygusunu geliştirir.
- Öğrenmeyi aktive eder.
- Anıların rahatlmasına yardımcı olur.
- Toplumsal bağları teşvik eder.
- Birlikte şarkı söylendiğinde; topluluk duygusu, aidiyet ve paylaşılan çabayı hissedilir.
- Motive eder ve güçlendirir.
- Doğru nefes alıp verme sayesinde rahatlama refleksini devreye sokar
- Stresle baş etmenin en iyi yollarındandır.

