



KORİST BİLGİ REHBERİ

yesimarslan.com



SES HIJYENİ



- Uyanır uyanmaz 1 bardak su içilmelidir.
- Yatılan odanın havası taze nemli olmalıdır.
- Gün içerisinde 10-12 bardak su içilmelidir.
- Boğaz temizlemekten ve şiddetli öksürükten kaçınılmalıdır.
- Sigara ve diğer tütün ürünlerinden kullanılmamalıdır.
- Alkol ve kafein kontrollü tüketilmelidir.
- Reflüye sebep olabilecek asitli, gazlı, aşırı yağlı ve baharatlı gıdalardan uzak durulmalıdır.
- Konuşurken nefes tutulmamalı, düzenli nefes alıp verilmelidir.
- Yüksek ses veya fısıltı ile konuşulmamalıdır.



PROVA GÜNÜ RUTİNLERİ



- Prova günü **uykuyu tam almış olmak** enerji ve ses sağılığı için önemlidir.
- Provadan bir gün önce vokal kord nem dengesinin bozulmaması için **kesinlikle** alkol alınmamalıdır.
- Prova sabahı **protein ağırlıklı bir kahvaltı** yapılmalı, Çay/kahve gibi alışkanlıklar var ise sabah kahvaltıda tüketilmelidir.
- Prova öncesi/arası kuruyemiş, meyve vb. **hafif atıştırmalıklar** tercih edilmelidir.
- Provaya gelmeden önce **ses ısıtılmalı** (kapalı ağız, u vokali, dudak trili vb.) ve vücut açılmalıdır.
- Prova esnasında içmek için kişisel olarak **yeteri kadar su** bulundurmalıdır.
- Provaya girmeden önce, prova arası ve provadan hemen sonra **kesinlikle** sigara içilmemelidir.
- Prova esnasında sağılıklı ses elde etmek için omurga dik tutulmalı ve ayaklar yere sağılam basmalıdır.
- **Önemli Not:** Prova bitiminde vokal kord yorgun olacağı için dinlenmeye geçmek oldukça önem taşır. Acil olmadığı sürece telefon görüşmesi yapmamak, prova çıkışında şarkı söylememek, kalabalık ortamlarda konuşmamak ses sağılığı için oldukça önemlidir.



KONSER GÜNÜ RUTİNLERİ



Ne yemeli? Ne içmeli?

- Performanstan en az 2 saat önce yemek yemek bırakılmalıdır.
- Uzun süreli tokluk ve fiziksel güç için performans öncesi öğünümüz protein ağırlıklı olmalıdır.
- Performans öncesi veya performans arası ılık bir bitki çayı boğazı rahatlatıp vokal kordun nem dengesini koruyacaktır.
- Performans öncesi siyah/yeşil çay veya kahve tüketilmemelidir.
- Performans günü diğer günlerde olduğu gibi su dengesini sağlamak oldukça önemlidir.

Sesi doğru ve yeterli açmak

- Konser günü sabahı tüm akışa söylemeden göz atılmalıdır.
- Öğle saati 30 dakikayı aşmayacak şekilde (eserleri söylemeden) ses ısıtılmalıdır.
- Genel prova sonrası konser saatine kadar telaşsız şekilde dinlenilmeli, gerekli görüldüğü durumlarda bir kaç egzersiz yapmalıdır.
- Fazla yapılan egzersizlerin vücudu zorlayabileceğini ve sesteki tazelik ve parlaklığı etkileyebileceği unutulmamalıdır.



Sahne hazırlıklarında nelere dikkat edilmeli?

- Sahne hazırlığı esnasında diğer koristler ile sohbet edilmemeli, sesi ve bedeni yoracak aktivitelerden kaçınılmalıdır.
- Konser günü olabildiğince içe dönülmeli, eserle ve sesle ilgilenilmelidir.
- Kuliste; saç hazırlığında fön sesinde sohbet etmeye çalışılmamalıdır.
- Saç spreyi, parfüm, deodorant vb. havaya karışan maddeler kapalı ve sürekli bulunacağımız ortamlarda kullanılmamalıdır.
- Telefonla konuşmak sesi normalden fazla yorduğu için performans günü telefonla iletişimi minimum düzeyde tutulmalıdır.

Alkışınız bol olsun!