



SES  
EĞİTİMİNDEN  
SAHNEYE

Yazarlar

Dr. Cemalettin BAYDAĞ

Dr. Gül Fahriye EVREN

Dr. Mehmet Şahin AKINCI - Editör

Dr. Melike BOLAT

Dr. Seta KÜRKCÜOĞLU

Tufan ÖZTÜRK

Dr. Tuğçem KAR

Dr. Tülün MALEOC

# SES EĞİTİMİNDEN SAHNEYE

Yazarlar

Dr. Cemalettin BAYDAĞ

Dr. Gül Fahriye EVREN

Dr. Mehmet Şahin AKINCI - Editör

Dr. Melike BOLAT

Dr. Seta KÜRKÇÜOĞLU

Tufan ÖZTÜRK

Dr. Tuğçem KAR

Dr. Tülün MALKOÇ

**İmtiyaz Sahibi / Publisher • Yaşar Hız**  
**Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • Eda Altunel**  
**Editör / Editor • Mehmet Şahin AKINCI**  
**Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Gece Kitaplığı**

**Birinci Basım / First Edition • © HAZİRAN 2020**  
**ISBN • 978-625-7858-45-8**

**© copyright**

Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir.  
Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin  
almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

The right to publish this book belongs to Gece Kitaplığı.  
Citation can not be shown without the source, reproduced in any way  
without permission.

**Gece Kitaplığı / Gece Publishing**

**Türkiye Adres / Turkey Address:** Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak

Ümit Apt. No: 22/A Çankaya / Ankara / TR

**Telefon / Phone:** +90 312 384 80 40

**web:** www.gecekitapligi.com

**e-mail:** gecekitapligi@gmail.com



**Baskı & Cilt / Printing & Volume**

Sertifika / Certificate No: 47083

# SES EĞİTİMİNDEN SAHNEYE

**Yazarlar**

Dr. Cemalettin BAYDAĞ

Dr. Gül Fahriye EVREN

Dr. Mehmet Şahin AKINCI - Editör

Dr. Melike BOLAT

Dr. Seta KÜRKCÜOĞLU

Tufan ÖZTÜRK

Dr. Tuğçem KAR

Dr. Tülün MALKOÇ

**gece**  
kitaplığı

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	V
TENOR ARYALARINDA EĞİTİMSEL ANALİZLER	
Dr. Cemalettin BAYDAĞ.....	1
SES EĞİTİMİNDE PROFESYONEL SESLERE YAKLAŞIM	
Dr. Gül Fahriye EVREN.....	25
KLASİK BATI SES/VOKAL/ŞAN EĞİTİMİNDE KULLANILAN TÜRKÇE SOLO ESER TÜRLERİ	
Dr. Mehmet Şahin AKINCI.....	49
SES EĞİTİMİ METOTLARINDA YER ALAN TEMEL ESASLAR	
Dr. Melike BOLAT.....	77
OPERA İCRACILARININ PERFORMANS ÖNCESİ UYGULAMALARI GEREKEN EYLEMLER	
Dr. Seta KÜRKÇÜOĞLU.....	103
OPERA ÖĞRENCİLERİ İÇİN DOĞAÇLAMA, ROL VE OPERA SAHNELEME DERSLERİNİN ÖNEMİ	
Tufan ÖZTÜRK.....	131
SES EĞİTİMİNİ ETKİLEYEN OLUMSUZ PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN DEVİNİMSEL SES EGZERSİZLERİYLE AZALTILMASI	
Dr. Tuğçem KAR.....	153
KONUŞMA VE ŞARKI SÖYLEMEDE DURUŞ-POSTÜR	
Dr. Tülin MALKOÇ.....	177

## KONUŞMA VE ŞARKI SÖYLEMEDE

### DURUŞ-POSTÜR



*Dr. Tülün MALKOÇ*

1985-1986 Eğitim-Öğretim yılında Marmara Üniversitesi AEF Müzik Eğitimi Bölümünü kazanarak “Ses Eğitimi” çalışmalarına, Coşkun Nehir ve Prof. Dr. İlknur OKATAN ile başladı. 1989-1990 yılında Araştırma görevlisi oldu. Yüksek Lisans Eğitimi’nde İstanbul Devlet Opera ve Balesi sanatçılarından Begüm Erdem’le çalıştı ve opera gençlik korosunda görev alarak çeşitli solo ve koro konserlere katıldı. Prof. Cenani AKIN ve Prof. Dr. Ergen Korkmaz ile armoni çalıştı. 1991-1992 yılında Öğretim Görevlisi oldu. Haziran 1992’de “Nefes Şarkı Söyleme İlişkileri” konulu Yüksek Lisans tezini, Nisan 1998’de “Ses Eğitiminin Ergenlik Döneminde Ses Fonksiyonları üzerindeki Etkisi” konulu doktora tezini Prof. Dr. Yücel Elmas danışmanlığında tamamladı. Doktora tezi ile ilgili araştırmaları Me-Di Ses Kliniğinde Prof. Dr. Mehmet Ömür ile yaptı. Yüksek lisans-Doktora eğitimi boyunca Mimar Sinan Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Öğretim Üyesi ve İ.D.O ve Balesi solist sanatçısı Prof. Mesut İktu ile çalıştı. 8 Mayıs 2002 tarihinde Yardımcı Doçent oldu. 2009 yılında Okul Öncesi Dönem Müzik Eğitiminde “Şarkılarla Matematik”, “Şarkılarla Öğrenelim”, “Öyküler Dinleyelim Şarkılar Söyleyelim” adlı 3 kitap yazdı. 1995-2010 tarihleri arasında Müzik eğitimi bölümü/anabilim dalında Bölüm başkanlığı yardımcısı görevini sürdürdü. Kadıköy Belediyesi Sağlık ve Sosyal Dayanışma Vakfı tarafından düzenlenen “Kadıköy Koro Günleri” etkinliklerinde Sanat Danışmanlığı ve Jüri Üyesi yaptı. Kadıköy Resitaleri projesinin koordinatörlüğünü yaptı.

“Kasdav Kişisel Gelişim” programında ”Ses Eğitimi” seminerleri verdi. 2017 yılında Doçent ünvanını aldı.

26-28 Nisan 2017 de “Ses Eğitimi Çalıştayı”, 19-20 Nisan 2018 de “Dünya Ses Günü Sempozyumu”, 11-13 Nisan 2019 da “Uluslararası Koro ve Ses Eğitimi Workshopları”, 21-22 Haziran 2019 da “Disiplinlerarası yaklaşımda Uluslararası Matematik ve Müzik Kongresi” adı altında Marmara Üniversitesi bünyesinde kongre düzenledi. Aynı zamanda birçok sempozyum, kongre de düzenleme, bilim kurulunda görev aldı. Halen görevini sürdürmekte olup “ Müzik Eğitimi-Ses Eğitimi” adına etkinlikler yapmaya devam etmektedir. İletişim: tmalkoc@marmara.edu.tr

## 1.Giriş

Birçok insan, sesinin ifadesini doğru kullanan sanatçının güzel sesinin dinlenimi sırasında şaşkınlığa düşerek “nefesini ne güzel kullanıyor, ne kadar güzel sesi varmış” diyerek düşüncelerini ifade etmektedir. Nedir bu insanların, diğer insanlardan farkı diye düşündüğümüzde, eğitilmiş olmanın farkını hemen görebiliriz. Yine birçok insan bir opera sanatçısını dinlerken onun çıkardığı güzel seslerin yanında kendi taklitlerinin ne komik olduğunu düşünebilir. Ses eğitimi veren öğretim elemanlarının bir günde verdikleri ders sayısının fazlalığı veya ses sanatçılarının (opera sanatçıları) sürekli çalışmalarının yoğunluğu düşünüldüğünde en çok akla gelen soru, neden onların seslerinin yorulmadığı hep güzel çıktığı ve sağlıklı duyulduğudur (Malkoç, 1998: 22).

Çünkü ses insanın doğasında bulunan harika bir enstürümandır. Eğer iyi ve doğru eğitilirse mükemmel, yanlış veya eksik bir eğitimle sorunlu çıkabilir. Sesin gelişimi ve sesle ilgili problemlerin açığa çıkarılması, nefesin kullanımının daha verimli olması ve konuşma sesi ile şarkı söyleme esnasında kullanılan nefes arasındaki farklılıkların anlaşılmasını sağlamak, ses eğitiminin amacı olarak söylenebilir. İnsan sesini geliştirmek ve olduğundan daha iyi şarkı söyleyebilmek için sesinin eğitimini almak zorundadır. Bu sayede onun ses kişiliğini belirleyecek tınıyı, kaliteyi, volümü kazanabilecektir. Bütün bunları yapabilmesi için ön koşul bazı çalışmaları gerçekleştirmesi gereklidir. Vücudundaki organların işleyişini bilmeli, hangi organlar aracılığıyla sesinin nasıl çıktığı öğrenilmek ve o organlara hükmedebilmelidir. Öncelikle şarkı söyleyebilmek için ses’e ait yapıyı, işleyişi bilmek zorundadır. Vücut duruşu, diyafram nefesinin varlığı, ciğerlerin kapasitesini v.b. bilmek zorundadır.

M.Ö. uygarlıkların yapısını incelediğimizde müziğin ne kadar önemli bir yer tuttuğunu, toplumların yapısının özelliklerini belirlediğini söyleyebiliriz. Hitit ve Mısır kabartmalarında ve duvar resimlerinde müzikle ilgili ifadeler, şarkı söyleyen insanlara ait şekiller yaşama şeklini ifade etmektedir. Şarkı söyleyen kadınların vücut figürlerindeki ifade ise, bize duruş ile ilgili birçok bilgiyi vermektedir.

Kabartma resimleri incelediğimizde, Mısır’da törensel ziyafet sahnelerinde, ev sahibi ve misafirlerini eğlendirmek için çalgılar çalan, şarkı söyleyen müzisyenler topluluğu ve dansçılar betimlenmiştir (Dinçol, 2003’den akt. Tekçam, 2017:157-158). Hititlerde ise müziğin ne zaman çalınacağı, ne zaman durdurulacağı kurallara bağlı olduğu için hangi müzik aletlerinin hangi ortamda çalınacağı ve ne zaman şarkı söyleneceği belirlenmiştir. Friedrich’in belirttiği üzere kadın şarkıcılar çeşitli dillerde Hattili, Hurrili, Babilli şarkılar söylerler. Bayram metinlerinde kadınlar

Hatti dilinde şarkı ve dini tekerlemeler, Kaşkallı kızlar düz damda şarkı söylerler (Purilliya Bayramında). Nerik kentinde ise kadınlar korosu Hatti dilinde “Boğa Şarkısı” söylerdi. Ölü yakma törenlerinde de lir eşliğinde şarkılar söylendiğini metinlerden öğreniyoruz (Sipahi, 2019: 87). Bütün bu ifadelerde yer alan kabartma resimleri incelediğimizde, şarkı söyleyen figürlerdeki asil duruşu gözlemleyebiliriz.

Görülüyor ki; M.Ö den başlayan şarkı söylemedeki duruşun anlamı günümüze kadar önemini korumuştur. İlk operayı ele aldığımızda; Peri tarafından bestelenen ilk Opera “Orfeo” ile başlayan şan sanatı geçmişten günümüze büyük bir gelişim göstermiştir. Bununla birlikte opera (şan) eğitiminde şarkı söyleme teknikleri de gelişim göstermiş ve günümüze dek geçen sürede en doğru şarkı söyleme şekline yönelik atılan adımlar eşsiz şan ustalarıyla mükemmelleştirilmiştir. Opera için ünlü Alman besteci Richard Wagner “bütün sanatların (resim, müzik, şiir, dans, heykel, tiyatro gibi) birleşimidir” demiştir. Bu bileşimden mükemmel bir sentezin oluşumunu geçmişten günümüze sağlayan eşsiz şan ustaları en doğru şarkı söyleme çabasıyla çeşitli teknikler geliştirmişlerdir. Sahnede bir bileşim ya da sentez sanat diyebileceğimiz opera sanatını icra ederken dans, tiyatro ve şarkı söyleme becerilerinin birini ya da tamamını kullanan şancı-aktör yeri geldiğinde yerde yuvarlanır, yeri geldiğinde dans eder. İşte tüm bunları yaparken ana amacı olan güzel şarkı söyleme becerisini de en üst düzeyde icra etmeye çalışır. Bu çabalar ise geçmişten günümüze opera (şan) sanatındaki teknik birikimlerden faydalanarak gerçekleşmektedir. Bu birikimler sahnede doğru durmayı ve nasıl durulması gerektiğini; nasıl doğru bir nefes tekniği ile söylenebileceğini; opera sanatını icra ederken sahnede şancı-aktörün sesinin salonun en arkasındaki seyircinin bile duymasını sağlayacak bir şekilde sesi zorlamadan kullanabilme yeteneğiyle, doğru bir register doğru ataklar ve doğru formant vb. ile sağlanmaktadır. Dolayısıyla;

Opera (şan) eğitimi, vücudumuzdaki tüm kasları kontrol altında tutup bu kasları en iyi şekilde kullanmak ve doğru notaları çıkararak şarkının sözlerini doğru telaffuz edebilmek için artikülasyon hareketlerini yapabilmektedir. Opera (şan) eğitimi boyunca yapılan uzun ses eğitimi çalışmaları sonucunda ünlü ve ünsüzler ayrı-ayrı çalışılarak gırtlığın uygun tınıya ulaşması sağlanmaktadır. Şan sanatının doruğu kabul edilen opera sanatı, “zorlanmadan, yorulmadan ve uzun süre şarkı söyleyebilme tekniğini öğrenmektir” denilebilir (Aycan ve Neimetzade, 2018: 230-231).

Gerek operada, gerekse sesini kullanan herkesin vücut dilini iyi kullanması gereklidir. O halde vücut yapısını oluşturan iskeletin önemini ifade etmek lazım. Vokal mekanizma hakkında verilecek en doğru bilgiler insanın iskelet yapısı ile doğru orantılıdır. Çünkü duruş ile başlayan,

doğru nefes alma ile süren vücudun biçimi, zihinsel algılama ile konuşma ve şarkı söylemenin temellerini atar.

Şarkıcılar ve sesin ileticileri olarak hepimizin belli bir fiziksel duruş biçiminin sadece faydalı değil aynı zamanda gerekli olduğu konusunda hemfikir olduğumuza eminim. Hepimizi daha uzun, daha açık, daha asil ve daha görkemli olmaya teşvik eden bir duruştan bahsediyorum. Bu bir özgüven duruşu: omuzlar geride ve aşağıya doğru, göğüs kafesi ise göğüs kemiği açık ve yüksekte duracak şekilde geniş ve ileride. Bu şekilde durarak kısa süre içerisinde rahat bir pozisyon elde edeceğiz. Kasık bölgesinden başlayan ve uyarılmış kasların gırtlığa kadar olan zincirleme reaksiyonunu, alt karın kaslarını da içine alarak gırtlığa ulaşan bir bağlantı bulacağız. Bu bağlantı bizim en yakın arkadaşımız, desteğimiz olacak (Salaman, 1990: 21).

İnsanın günlük hayatta yaşadığı herşey ruh'u ve bedeni için olumlu yada olumsuz davranışlara dönüşür. Farkında olmadan yaşanan herşey, başarılarımız-başarısızlıklarımız, üzüntülerimiz-sevinçlerimiz vs. etkenler vücudumuzda her noktamıza kadar bizi etkiler. İnsanın kendini bilmesi, algılaması ile başlayan süreçte yaşadığı her olay farkında olmadan vücut yapısında kendini gösterir. Sürekli azarlanan aşağılanan bir insanın ezik, kamburumsu yapısı ile sürekli abartı yaşayan bir insanın kabarmış göğüs yapısı ile dolaşması vücut yapısındaki olumsuzlukları gösterir.

Çoğunlukla yaşanan olumsuzluklarda kasların gerilmesi vücut yapısını çok zorlar. Sesi ile mesleğini kazanan bir kişiyi düşündüğümüzde evinde, mesleğinde mutlu olması olumlu bir yapıyı oluştururken, yaşanan toplumsal olaylardaki gerilimler bu kişinin duygusal yapısını çökertebilir. Yani mutluyken mutsuzluk yaşanması kaslarda inanılmaz yorgunluklara sebebiyet verir. Bu sadece sesini meslek olarak kullananlarda değil her meslek yapısında da aynı olabilir.

İnsan iskeletinin yapısı ve hizalanması, vücudun diğer tüm bölümlerinin bağlı olduğu iskeleyle bağlıdır. Bu nedenle vokal mekanizma hakkındaki tartışmalar bu noktada başlamaktadır. Duruş, zihinsel tutum ve genetik eğilim vücudun hizalanmasını ve dengesini belirler ve iyi vücudun hizalanması etkili nefes almanın başlangıcıdır bu sayede sağlıklı şarkı söylemenin temelini oluşturmaktadır. Şarkıcılar, aktörler ve dansçılar duruşlarını tam olarak seçip yönetmedikleri sürece profesyonel olarak hayatta kalamazlar. Bu nedenle, sahne sanatları öğretmenleri kötü postürel alışkanlıklarını düzeltmelidir. Değişen alışkanlıklar zorlu süreç olmaktadır ancak uygun hizalama sağlığı, performansı ve kişinin imajını geliştirir. Yüzyıllar boyunca Oryantal düşünce ve felsefe, zihnin ve bedeninin birbirine bağımlılığını vurgulamıştır (Von Durchheim, 1977);

fiziksel uyum ve denge temelde kişinin kendi içindeki zihinsel denge ve barış ile bağlantılıdır. Batı'da bu kavram yavaş yavaş emiliyor. Herhangi bir sanatçı için zihinsel ve fiziksel denge ve çeviklik önemlidir, ancak birincisi, şarkı söyleme için gerekli bir varlık olan fiziksel denge ile ilgili olan bu tartışmanın kapsamı dışındadır (Dayme,2009: 56).

Vücut duruşunun sahnedeki öneminden bahsettik, öncesinde nefes alırken nasıl bir durumda olmalıdır dersek; solunum olayı, nefes alma ve verme aşamasından oluşur. Bu aşamaların gerçekleşmesi için öncelikle şarkı söylemeye başlamadan önce vücudun, şarkı esnasında rahat bir solunum olayını gerçekleştirebilecek huzurlu bir yapıya ve güzel bir duruşa sahip olması gerekir. Ses eğitimcilerinin karşılaştığı en büyük sorunlardan biri de, şarkı söyleme esnasında yüzlerin ve vücutların aldığı şekildir. Farklı fizyolojik yapıya sahip kişilerde de farklı görünüm ortaya çıkmaktadır. Ciddi yüzler, birbirine dolanmış ayaklar, sıkılmaktan çene damarları çıkan yüzler, lakayt duran ifadeler eğitimin başlangıcın da olan kişilerde sıkça görülen durumlardır. Şarkı söylerken belli bir fiziksel duruşun yalnızca yardımcı değil aynı zamanda gerekli olduğunu kabul etmek gerekir (Malkoç,1992: 42).

Vücut duruşu izleyenleri etkilemesi açısından önemlidir. Her zaman için vakur bir duruş, ayakları sağlam basan bir görüntülü duruş, sağlam bir duruşa ihtiyaç vardır. Çünkü bu duruş kendine güvenen ve emin olma durumunu ifade eden bir duruştur. Baş ileriye doğru, omuzlar kaburgaların ileriye ve genişlemesini gösterecek biçimde, omurga zarif bir biçimde olmalıdır. Yani nefes almadan önce vücut hazır olmalıdır. Ayak ucundan başa kadar uzanan zincirleme reaksiyon, ses tellerinin doğru ses çıkartmasına sebep olacaktır. En önemlisi de bütün bu eylemlerin içerisinde sesi doğru çıkartmak için gereken vücut hareketi ile başlayan herşey, beyin'de düşünme ile başlayacaktır.

Nefes mekanizması ve yöntemleri hakkındaki görüşleri açısından baba ile oğul arasında çok az fark vardır. Bununla birlikte, vücut pozisyonu için, daha genç Lamperti ifadesini, örneğin "bir askerin duruşu gibi" kullanılmasından kaçınmıştır. Bunun yerine şarkıcıları kolay bir duruş sergilemeye teşvik eder. Boyun ve boğaz kasları serbest olmalıdır. Göğsün yükselmeden serbest kalması için omuzlar eklemleri sıkmadan hafifçe geri atılmalıdır (Lamperti,1905: 7).

Soluk üzerine duruş ifadelerini zenginleştirebiliriz. Güzel bir müzik eşliğinde dans ettiğimizi ve şarkıyı mırıldandığımızı düşünelim. Müziğin güzel nağmelerinden yüze aksayan tebessümle hafifçe öne doğru meyillenen ve şarkı söylemeye hazır ağızın açılımı, soluk için en güzel duruşu ifade eder. Bu arada diyafram olayı üzerine aklımızı takmayıp her

şeyin bizim başlangıçta doğru soluk alıp ifade etmemize bağlı olduğunu düşünelim (Malkoç,1992: 44).

Salaman'a göre şarkı söylemeden önce; Normalden daha dik ve gururlu durun. Vücudunuzun üst kısmında başınız ve omuzlarınız arasında, bel bölgenizde ise kaburgalarınız ve kalça kemikleriniz arasında her zamankinden daha çok boşluk olsun. Bu şekilde dururken omuzlarınızı tekerlik gibi öne, arkaya, yukarı doğru, bir çember oluşturacak şekilde hareket ettirin. Kürekkemikleriniz arasında bir çitirdama hissedebilirsiniz. Bu esnada nefes almayı da unutmayın. Bir iki dakika sonra durup rahatlayın ve bu dik duruş pozisyonunuzu tekrar düşünün.

Şimdi de boğazımızın arka tarafı açık olacak şekilde ağızınızdan bir nefes alın. Bu nefes alma ve ağızınızın açılmasını tek bir beden hareketi olarak düşünebilirsiniz. Eğer boğazımız tamamen açıksa aldığımız nefes sessiz olacaktır. Bu oldukça önemli. Aldığımız nefes, sanki sevdiğiniz biri habersiz gelip size sürpriz yapmış gibi olmalı. Hem mutlusunuz hem şaşkın. Şimdi ise aldığımız bu nefesi "pff" veya "sss" şeklinde, kontrol edebileceğiniz ve mümkün olan en yavaş şekilde verin (Salaman,1990: 23).

Sewell devamında sesi yansıtma sanatında ustalaşmanın ilk adımının düzgün bir duruş olduğunu söylüyor. Kötü duruş, kambur veya yamuk durmak örneğin, hem nefes almak için hem ses çıkarmak için kullandığımız kasları zorlayabilir. Sewell'a göre şarkıcı dik ve düzgün durmalı, hem kalçaları hem kulakları doğru konumlanmalı, ağırlığı dengelenmiş ve kasları rahatlamış olmalı. Bu sayede şarkıcının sesi yansıtma için en temel gereksinime sahip olduğunu dile getiriyor. Ayrıca şarkıcı ayakta dururken kafası omurgasının üstünde rahat olmalı. Omuzlarımız yavaşça geriye doğru bırakın kalçalarınız çok hafif ileride olsun. Kuyruksokumunuzu destek için hafifçe sıkıştır ve ayaklarınız rahat olabileceğiniz bir açıklıkta konumlansın. Devamında ise güçlü sesin boğazdaki ses tellerinden gelmediğini hatırlamanın önemini vurguluyor: Vücuttan dışarı çıktığı sırada nefesi ciğerlerden alıyorlar. Vokal kuvveti o nefesin gücüne bağlı. Alınan nefes diyaframa gider ve ses tellerinin üstünden geçerek, kelimeler oluşturacak şekilde şekillenerek dışarı bırakılır. Ayrıca şarkı söylerken ses kullanımının nefes kullanımı, perde kontrolü, sesin yüksekliği, tınının değişmesi için rezonansın şekillenmesi gibi açılardan incelendiğini söylüyor. Benzer bir şekilde, Stanley Kahan, harika bir konuşmanın başarısına katkıda bulunan önemli bir faktör olan doğru performans yönteminin, çeşitli ruh hallerine ve konulara uyan çeşitli ritimleri sunabilmek için sesi düzgün bir şekilde yönetme yeteneğine bağlı olduğunu konusunda ısrar ediyor (Ihunwo, 2018: 2-3).

Vücut duruşu dediğimiz zaman doğru olan, iyi bir duruşu kast ediyoruz. Sesimizle veya kassal bir problem yaşadığımızda duruşumuza bakmamız gerekir. Ne derece doğru duruyoruz? Çoğumuz boyun ağrılarından, sırt, bel ağrılarından bahsederiz. Oysa ağrı yanlış bir şey yaptığımız, bedenimizi zorladığımız içindir farkına varmayız. Ses eğitimine başlamadan önce sağlıklı bir vücut yapısını ele almamız gerekir.

Adıgüzel'e göre; fiziksel olarak büyük ölçüde acı çektiğimiz zaman bile bedenimizin bize anlatmaya çalıştığını dinlemek yerine çeşitli ağrı kesici ilaçlarla belirtileri bastırmaya uğraşırız. İyi duruşa ender rastlanır. Bedenimizin duruş şekli, yaşamımız boyunca biriktirdiğimiz fiziksel, duygusal ve zihinsel deneyimlerin sonucudur. Farkında olmadan belirli bir duruşa tutsak oluruz; bilincinde olmaksızın ulaştığımız bu katı şekil, doğal değildir, ya da gelecekteki hastalıklara zemin hazırlayabilir. Depresyon bunun iyi bir örneğidir. Bu zihinsel bozukluğun insanların kendi içlerine doğru büzülme şekilleriyle ilişkilendirilebileceği kolayca görülebilir. Daha dik ve dengeli bir şekilde durmamız ya da oturmamız depresyondan daha az etkilenmemizi sağlayabilir (Adıgüzel, 2005: 9).

Ses, nefes ve artikülasyon çalışmalarında, vücut gerginliklerinden arınmış ve istenen formda olmazsa büyük zorluk çekilir. Oyuncunun zihni, vücudu ve konuşma organları bir bütündür. Nasıl ki oyunculuk ve diksiyon ayrı düşünülemezse, oyuncunun bu üç parçası da birbirlerinden ayrı tutulamaz. Vücut, zihin ve konuşma organlarının herhangi birindeki bir sorun diğer bölümlerde de ciddi aksamalara yol açacaktır. Konuşma organları dediğimiz, akciğerlerimizi, ses tellerimizi, ağızımızı, dilimizi, dişlerimizi, rezonans boşluklarımızı içeren ve sesimizi meydana getiren mekanizma, bedenimizin bir parçasıdır. Bedeni uzun süre hareketsiz bırakmak yorgunluğa ve birçok kasın gerilmesine yol açmaktadır ve ilerde başımıza bela olacak kas gerilimlerimiz böylelikle başlamış olur. Ayrıca insan vücudu otururken kamburlaşmaya eğilimlidir ve oturma sırasında omurgamız yoğun baskı altında kalır. İlerki yıllarda karşımıza çıkacak kambur duruş sorunun temelleri atılmıştır. Çocuğun bu durumunu aile farkedecek ve ona dik durmasını söyleyecektir. Çocuk, bu uyarılara uysa bile "dik duruş" adı verilen formu göğsünü iyice dışarı çıkarıp, karnını içeri çekip, omuzlarını geriye itmek olarak algılayacak ve kamburluk kadar sakıncalı başka bir duruş bozukluğuna sahip olacaktır (Çölak, A. A, 2005: 10-11)

Postür, vücudun dengeli olarak bir çizgi üzerinde bulunmasıdır. Ses eğitiminin başlangıcında, öğrencinin bilinçlenmesi ve kazanması gereken en önemli alışkanlıklardan biridir (Ömür, 2001: 53-54). Yıllardan beri başın boyun üzerindeki pozisyonunun çok önemli olduğu bilinir. Baş boyun üzerinde eğik durursa vücudun denge kısımları yer çekimine

karşı gelmek için, başı bu pozisyonda tutmak için aşırı enerji harcarlar. Araştırmalar boyundaki eklem kapsüllerinde ve eklem etrafında bazı hücreler bulunduğunu göstermiştir. Bu hücrelerin postür üzerinde önemli etkisi vardır. Başın herhangi bir hareketi bacaklar ve gövdedeki kaslarda da değişiklik yaratır. Bu da ses kalitesinde olumsuzluklara yol açar. Başın ve omurganın dik ve düzgün tutulması, omuz ve kolların gevşek tutulması gerekmektedir. Böylelikle enerjiiyi daha ekonomik kullanmak mümkündür. Dengeli bir postürden söz etmek için; kişinin öncelikle vücuttaki hiçbir kasına; yürürken, ayakta dururken ya da otururken aşırı yük binmediğini görmemiz gerekir. Kısaca düzgün postür, yukarıdan aşağıya doğru uzanan, başın üzerinden başlayarak, kulak deliğinden omuz ortasına, kalçadaki leğen kemiği ve dizin yanından ayak kubbesine inen bir çizgiden geçer (Ömür, 2001: 55).

Postür, vücuttaki tüm bölümün, kendisine bitişik segmente ve bütün vücuda oranla en uygun pozisyonda yerleştirilmesi halidir. Bir başka anlatımla, vücudun her deviniminde eklemlerin aldığı pozisyonların birleşimi de postür olarak tanımlanmaktadır (Ecerkale, 2006). Postür dinamik veya statiktir. Bunlardan; Dinamik postür, herhangi bir harekete temel teşkil etmek için gereklidir. Yapılan hareketin sonucu olarak sürekli değişen çevresel koşullara göre, uyum sağlamaya çalışan aktif bir postürdür. Statik postür ise hareketsiz yani devinimsel olmayan bir postürdür. Kasların, eklemleri stabilize etmeleri için statik olarak kasılmalarını ve yer çekimine karşı koymalarını gerektirir. Özetle yatma, oturma ve ayakta durma sırasındaki postürdür (<http://tip.baskent.edu.tr>, 2014). Başın, boyun üzerindeki etkisi düşünüldüğünde, eğik durması halinde vücut aşırı enerji harcamakta ve vücudun denge kısımları yer çekimine karşı gelmektedir. Başın herhangi bir hareketi bacaklar ve gövdedeki kaslarda da değişiklik yaratır. Bu da ses kalitesinde olumsuzluklara yol açar. Bunun önlenmesi için omurganın ve başın dik durması, kollar ve omuzların da gevşek olması gerekmektedir (Evren, 2013). İyi bir postürü geliştirebilmek için kişinin kinestetik duyarlılığını geliştiren Alexander Tekniği gibi bir fiziksel disiplinin yardımı olabilir. Tıp çevresinde kabul gören ve giderek popülerleşen Alexander Tekniği, tamamlayıcı bir terapi olarak uygulanmaktadır. Duruşa dair sistemli bir yeniden eğitim yöntemi; bedenimizi, doğasına uygun kullanmayı öğrenmenin bir yoludur. Alexander Tekniği; Frederick Matthias Alexander tarafından yüz yılı aşkın bir süre önce, sahne performansları sırasında yinelenen inatçı ses ve nefes sorunlarına bir çözüm bulmaya çalışırken geliştirilmiştir (Craze, 2011'den akt. Özkut, 2015: 8-9).

Baş, boyun ve gövde arasındaki ilişkinin tüm bedeni etkileyeceğini vurgulayan Alexander Tekniği, boynu serbest bıraktıran, sırtın uzaması ve genişlemesini sağlayan, başın ileri ve dik durması için oluşan egzersizler

bütünüdür. Sahne sanatçıları tarafından kas gerilimlerini azaltmak, iç dengelerini sağlamak, çalgısını çalarken yaptığı hareketlerini daha kolay ve zorlanmadan yapmasını sağlayan bu teknikle kişi, zararlı ve gereksiz hareket alışkanlıklarını teşhis ederek önlemeye ve bilinçli bir kas kontrolü sağlamaya çalışmaktadır. “Alexander Tekniği, müzisyenlerin çalgılarını çalarken ya da şarkı söylerken fiziksel hareket gerektiren pasajlardaki performanslarının kalitesini yükseltmelerine yardımcı olur” (Kar, 2012: 35). Alexander boyun ve baş kontrolüne birincil kontrol adını vererek başın olumsuz etkiler olmaksızın rahat ve dengeli duruşunun sağlanmasının gerekliliği üzerinde çalışmalarını yoğunlaştırmıştır. Doktorlar Alexander yönteminin bedeni kullanma tekniğinin, bedenin doğru ve etkili çalışmasına sebep olduğunu vurgulamışlardır (Ergin, 2006'den akt. Kar, 2012: 36).

Ses eğitiminde şarkı söylemek için en iyi baş pozisyonu hakkında tavsiyelerde bulunurlar. Baş'ın vücut üzerindeki duruşu çok önemlidir. Birçok pedagoji ders kitabı, şarkıcılara baş ve çene seviyesini zeminde tutmasını tavsiye eder (Mc Kinney, 1994; Miller, 2004). Ancak, bazı anekdot ve sesli araştırma kaynakları şarkıcıların hafif yükseltilmiş bir kafa pozisyonu (Austin, 2013), hafifçe alçaltılmış bir kafa pozisyonu (Davids ve La Tour, 2012) veya farklı vokal tarzlarını söylerken kafa pozisyonunu değiştirir (Barnes-Burroughs, Watts, Brown ve Lo Vetri, 2005). En doğal hali vücuda yakışandır (akt. Rollings, 2017: 2).

Davran' a göre şarkı söylemeye başlamadan yapılacak olan davranışlar doğru eğitim veren bütün ses eğitimcilerinin kabul ettiği davranışlardır. Çünkü şarkı söylemede başımızın, yüzümüzün, dilimizin, gövdemizin, kol ve bacaklarımızın duruşunun önemli bir yeri vardır. Soluk alma çalışmalarına başlamadan önce öğrenciler bazı çalışmalarını vücut dilinde gerçekleştirmelidir. Gövdedeki tüm kaslar serbest bırakılmalı, yere tüm ayak tabanıyla basılmalı, kollar hafifçe geriye çekilip göğüs biraz öne çıkarılmalı, kollar omuzları kasmadan serbestçe her iki yana bırakılmalı, omuz başları hafifçe öne doğru ittirilmeli, yüz hafifçe gülümser durum almalı, alt çene serbest olmalı, alıştırmalar boyunca kasılmamalı, öne itilmemeli, dil dil yatağında serbestçe durmalı, ucu ön alt dişlerin arkasına dokunur durumda bulunmalı. Bazı öğretilerde omuzların geri doğru çekilip göğsün ileri çıkarılması, bazılarında ise boynundan asılı bir kukla gibi başın biraz göğse doğru eğilmesi ve omuz başlarının da serbestçe ileri doğru ittirilmesi istenmektedir. Doğru olan öğrencinin görüntüsünün vücut yapısının göze hoş gelmesi ve soluğunu denetimli ve rahatça alıp verebilmesidir (Davran, 1997: 223-224).

Postür, kendi içerisinde aktif ve inaktif olmak üzere iki şekilde incelenmektedir. İnaktif Postür, dinlenmek veya uyumak için alınan

postür şekilleridir. Aktif postür ise, dik duruş ve hareketler esnasında oluşan duruşları kapsar. Bu postürleri devam ettirmek için birçok kasın entegre çalışması gerekir. Bu kasların çalışması da, statik ve dinamik şeklinde gerçekleşir. Statik postür, hareketsiz bir postür olup, kasların eklemleri stabilize etmeleri için izometrik olarak kasılmalarını ve yerçekimine karşı koymaları neticesinde oluşan postürdür. Temel olarak gerilme refleksi ile sağlanan ve yerçekimine karşı korunan vücut duruşunu ifade etmektedir. Dinamik postür, herhangi bir harekete temel teşkil etmek için gereklidir. Yapılan hareketin sonucu olarak devamlı değişen çevre şartlarına göre, uyum sağlamaya çalışan aktif bir postürdür. Postüre etki eden faktörler, kalıtım, ırk, cinsiyet, mevsimler, beslenme, sosyoekonomik durum, zamanın modası, meslek ve uğraşlar, psikolojik durum, hijyen, uyku, mümkün olduğunca açık ve temiz havada egzersiz yapma, emosyonel (duygusal) sevinç, keder, sıkıntı vb. durumları, yorgunluk, kırıklar, yumuşak doku bozuklukları, eklemlerin normal yerleşim açılarındaki bozuklukları postürü etkilemektedir. Ayrıca küçük yaştan itibaren yapılan spor branşının hareket içeriği ve duruşları içeren çalışmaların neticesinde elde edilen duruş alışkanlıkları postürü etkilemektedir (Karakuş ve Kılınç, 2006: 311-312).

Herhangi bir kas geriliminin kemikleri yerinden ayırabileceğine ve dolayısıyla diğer kasların gereksiz yere gerilmesine yol açabileceğine dikkat etmek önemlidir. (Kürek kemiginin göğüs kafesine rahatça oturacak yerde çıkıntı yapmasında olduğu gibi.) Bu nedenle tek bir gergin kas bütün organizmayı etkiler. Kas gerilimindeki uzun süreli bir artış aynı zamanda sinir, sindirim, solunum ve dolasım sistemini etkileyecek ve kaçınılmaz olarak doğal işlevini bozacaktır (Brennan, 2000: 118).

## 2.Konuşmada ve Şarkı Söylemede Postürü Rahatlatan Teknikler

Ses eğitimi çalışmalarında konuşma ve şarkı söyleme esnasında, sesi çıkartırken daha doğal ve rahat çıkarabilmek için, vücudun iç ve dış yapısı ile ilgili çalışmaların yapıldığını ifade etmiştik. Araştırmalara bakıldığında, ses ve konuşma eğitimi 1950' lerde değişim geçirmeye, farklılaşmaya başlamıştır. Konuşma ve ses'e ait bu tekniklerin bazılarını incelediğimizde ses'e ait birçok davranışın bu sayede değişime uğradığını söyleyebiliriz.

### 2.1. Cicely Berry Yöntemi

Cicely Berry'nin yöntemi; ses eğitimine yaklaşımı teksti anlamak üzerinedir. Bu, onun için ses önemsizdir, anlamına gelmez. Dahası anlamın sesi etkilemesi gerektiğine inanır. Bunu ilk kitabında şöyle dile getirir: “ Kendisinin bir diğer karaktere sessel transformasyonu yazının

ritminden ve kelimelerden gelir; eğer bu sizi farklı bir konuşma biçimine sevk ediyorsa ve bunda bir gerilim olmuyorsa bu doğrudur.” İkinci kitabında ise aynı konu için şunları söylemiştir: “Diğer bir karakteri oluşturmak için kendimizi dilin bütün olanaklarına açmamız gerekir. Ve bu dinleyiciye ulaştırılmalıdır, sadece yeterince yüksek olarak değil, aynı zamanda amaçla da dolu olmalıdır” Berry (1987) Berry’in yaklaşımında dinleyicide etkili kılmak için kelimeler aracılığıyla vurgulamaktır ve hepsinin üstünde “eylemdeki düşünceler” olarak dili kullanır. Onun yöntemi pratik olarak konuşmayı gerektirir ki kişi sadece tekstteki sözcüğün kelime anlamını değil, terimlerdeki ritim ve ifade ile birlikte doğal yapıya, dinamiğe ve her bir kelimeye de dikkat çekmelidir. Bu bağlamda artikülasyonla ilgili tüm egzersizler, sesli ve sessiz harflerin birbiriyle bağlantısını ve böylece fiziksel aktivitenin açığa çıkışını da düzenler. Benzer bir şekilde, nefes alma da düşünce yapısı ve ifadeyle bağlantılıdır, nefesi tükenen bir aktör düşünce yapısını gerçekten etkili bir şekilde vurgulayamaz (Berry, 1987’ den akt. Adıgüzel, 2005: 4-5).

Ihunwo’ nun araştırmasına göre, tanınmış bir ses uzmanı olan Cicely Berry de ses üretimi yöntemlerini ve bu yöntemlerin bir metnin seslendirilmesine nasıl uygulanacağı konusunda çalışması olanlardan. Bunu, aktörün metnin sunduğu her olasılığı fark etmesini sağlayacak ve bireyin düşündüğünden daha kuvvetli olan bilinçsiz tepkilerini açığa çıkarmasına yardım edecek egzersizler oluşturarak yapmayı amaçlıyor. Ancak bu egzersizlerin zaman aldığı ve bireyin neler olduğunu anlamaya çalışmadan önce egzersizi hissedebilmesi gerektiği konusunda da uyarıda bulunuyor. Berry ayrıca bu egzersizlerin karakterin yaşının, fiziksel becerilerinin ve kıvrak zekasının dinamiklerini anlamak için de aktöre yol gösterici olduğunu söylüyor. Herhangi bir egzersize başlamadan önce, önce kendinize Metnin Özü olarak adlandırdığı konuşmanın öğelerini hatırlatmanız gerektiğini ve bunların Tavır, Prova, Sözlü ifade ve Sözsüz ifade ile bağlantılı olduğunun da altını çiziyor (Ihunwo, 2018: 3-4).

Berry’ nin tekste çalışma önerisi şöyledir: Tekstteki enerjiyi keşfetmek, antitezleri çalışmak, kelimelerin özünü keşfetmek düşünce hareketini keşfetmek, hayalin kaynağını bulmak, doğadaki mantığını ve sorgusunu bulmak, duygu ve tartışmanın dengesini keşfetmek, kelime oyunlarının ve ifadelerin farkına varmak, konuşmaların ve iç monologların yapısını kontrol etmek (Adıgüzel, 2005: 5).

Berry’ e göre aktör sesini sadece belli bir uzmanlık derecesine ulaşmak için değil aynı zamanda performans sergilediği metne daha ilgi çekici ve daha hayat dolu bir şekilde bağlanabilmek için hazırlıyor: “egzersizler bizi sezgisel bir cevaba hazırlamalı” (Berry 1992). Tabii ki sessel açıdan bir eğitim düzenli olmalı ve birey bir disiplin içinde kendini

buna adanmalı. Berry fiziksel olarak rahatlamak için gevşeme ve uyum egzersizlerini tavsiye ediyor. Ancak bu egzersizlerin kendi içlerinde sonları ermesi yerine kişiyi aşırı stresle başa çıkabilmeye hazırlaması gerektiğini düşünüyor. Böylece kişi bu stresi ses ve beden çalışmalarının diğer taraflarına yönlendirebilir. Berry nefes alma egzersizlerini bir gereklilik olarak görüyor ve oyuncunun gücünü ve ifade edilen düşüncelere olan bağlantısını asıl bulduğu yerin bu egzersizler olduğunu söylüyor. Sésin güzel ve duru çıkması için nefes son derece önemli. Ancak daha da önemlisi şu: “nefes, düşüncenin fiziksel yaşamı olarak düşünülebilir. Böylece düşünceyi ve nefesi bir görürüz.” (Berry 1992) Bu farkındalık ile kelimeler canlanır. Karakterin düşünce süreci daha sonra ortaya çıkar. Berry’e göre nefes ve düşünce ne zaman sınırlar olmadan bir bütün haline gelir o zaman konuşmak son derece “zahmetsiz bir iş olur.” (Berry 1992) Bazılarının sesi veya tonu metnin anlamıyla bir temele oturtma olarak adlandırdığı şey tam da bu. Böyle olduğunda sesiniz size, özgürce eseri yorumlayabilmek adına, herkesi şaşırtacak derecede çok özellik ve olanak sunacaktır (akt. Hofmeyr, 2016: 59).

Berry, sesi özgür olarak ortaya çıkartmak ve ona destek olmak için şarkı söylemeyi örnek verir. Aktörlerin ve şarkı söyleyenlerin sesi oluşturmadaki amaçları elbette farklıdır. Şarkı söylemede “ses mesajdır” ve enerji rezonanstadır. Buna karşılık tiyatrodaki ses, aktörün artı değeridir; “Duygu ve düşüncelerin sonuçlarını kapsayan sözcük olarak, kelime etkili olmalıdır. Aktörün enerjisi kelimenin içinde olmalıdır; vurgunun, uzatmanın ve sözcüğü anlamına veya kullanımına göre değiştirmenin milyonlarca yolu vardır” (Berry, 1973’ den akt. Adıgüzel, 2005: 6).

“Gereksiz tüm gerilim, boşa harcanmış enerjidir” Berry (1991). Cicely Berry’ nin sesi kullanırken vücuttaki gerilimlerin durumunu incelemesi ve onlardan arınmanın yollarını araştırması, ses eğitiminde yaygın olan, sesin efor sarf etmeden ortaya çıkması gerektiği düşüncesini doğrulamaktadır. Sesi, onu oluşturan kas ve organları zorlamadan, kasmadan, ittirmeden ortaya çıkarabilmek, aslında öğrenilmesi gereken bir mezyettir. Çünkü herkesin hayatı boyunca farklı şekilde yerleşmiş fiziksel alışkanlıkları, onları ses çıkarırken doğru olmayan ve zor yöntemler edinmeye itmiş olabilir. Berry’ nin arayışında olduğu rahat sesin gerçek hayatta hangi durumlarda kendiliğinden oluştuğunu anlamak, onu günlük hayatta ve sahnede kullanırken faydalanabileceğimiz bir farkındalık geliştirmemize yarayabilir. Berry’ nin boğazı rahatlatmak için sayıları esneyerek saymak gibi esneme egzersizleri önermesinde güttüğü metot buna elverişlidir. Esneyerek boğazını rahatlatan oyuncuya, konuşurken de esnemediği halde esnediğini farz etmesini önermesinde, ona genele yayılan rahat bir boğaz kullanımı öğretmek düşüncesi yatar. Hayatta sesin rahatlıkta çıktığı alanları incelemelerimizin ertesinde, bu zamanlarda sesin

meydana gelişindeki fizyolojik koşulları bedenimizde tekrar üretebilir olduğumuzda, bu farkındalığımızı, sesi daha kontrollü kullandığımız koşullara nakşedebiliriz. Cicely Berry'nin (1991) zihinsel ses diye tanımladığı sesinin düşünsel işlemlerden geçmemiş bir versiyonundan faydalanabilir mi? "Kaburgaların altını, mideyi ve diyaframı nefes alıp vermeye açarsanız, sesin başladığı yeri hissedebilirsiniz ve sesi yerleştirebilirsiniz. Böylece bedenın tümü sesin oluşumu sürecine dahil olur ve sesin bir parçasına dönüşür" (akt. Sönmez, 2019: 19-21).

## 2.2. Kristin Linklater Yöntemi

Kristin Linklater'ın yöntemi; omurgayla başlayıp, sistemli bir şekilde tüm vücudu izole etmeye, egzersiz yaparak omuzları, kolları, boynu ve başı rahatlatmaya dayanır. Bu da tamamen fiziksel farkındalığa bağlıdır. Onun çalışma yönteminde ses, fizikselden çok metaforik olarak tarif edilir. Bu "serbest" bırakılmış durumda, sesin kaynağı olarak belirtilen nefesle bağlantı, "rahatlama nefesi" bırakılarak yapılabilir. Kişi önce merkezini (yani nefesine, duygularına, ivmelerine ev sahipliği yapan vücudunun merkez enerjisini) keşfeder. Daha sonra gövdesinin alt kısmında bir titreşim havuzu olduğunu hayal etmeye çalışır. "Hah" sesiyle sesin dışarı atılması sesin dokunuşu olarak adlandırılır. Bu sesin, göğüste, boğazda, boynun arkasında, üst kafatasında, alında, burunda, yanaklarda ve dudaklardaki farklı titreşim alanları uyarılarak kuvvetlendirilmesi sağlanır. Tüm bu egzersizlerin arkasındaki ana prensip, konuşmacının, titreşimleri içselleştirebilmesi için "kişiselleştirmesi" gerekliliğidir. Sonuç olarak bu yöntem, "titreşimler akımını" kavramak için uygulanır, vücudun tüm bölgelerinde rezonansa engel olan gerilimlerinden kurtulması sağlanır. Böylece vücut titreşen bir merdiven gibi ifade edilir. Önerdiği diğer aşamalar: duygunun ifade edilmesi, sonra sözcükler ve son olarak tekste daha çok dikkat edilmesidir. Kristin Linklater, sözcüklerin bedene değil düşünceye ait olması nedeniyle sözlü ifade için mücadele etmenin gerekliliğini savunur. Onun düşüncesine göre zayıflayan ve sahteleşen iletişimden kurtulmak ve dengeyi doğru kurabilmek için duygulara öncelik verilmesi gerekir. Linklater'a göre, tekst üzerinde çalışmak için özel olarak bir teknik geliştirmeye gerek yoktur. Sesi özgür bırakacak çalışma kapsamlı bir şekilde yapılırsa kişi doğal olarak daha özgür olacaktır; kişi ve ses birlik olacaktır (Adıgüzel, 2005: 6-7).

Linklater'in "iç çekme" konseptini anlayabilmek için öncelikle sesin kökenini anlamamız gerekir. Anatomik olarak ses gırtlakta oluşur. Basitçe anlatmak gerekirse:

Beynin motor korteksinde bir dürtü bulunur. Bu dürtü nefesin vücuda girip çıkmasını kontrol eder. Dışarı verilecek olan nefes ses telleriyle salınımlar yaparak kantağa girer. Bu salınımlar titreşimleri yaratır.

Titreşimler ise rezonatörler sayesinde güçlenir. Sesin son hali ise dudaklar ve dil aracılığıyla kelimeler oluşturmak için artiküle edilir. "Maalesef, sesin fizyolojik olarak nasıl oluştuğunu kafanızda canlandırmak sesinizin yapmacık ya da iki boyutlu çıkmasına sebep olabilir. Zihnin, bedenın ve nefesin (ve beraberinde sesin) bağlantısını anlayabilmek için sesin oluşumuna farklı bir noktadan bakmamız gerekir. "Sanatsal ve bireysel olarak manalı bir sesin geliştirilebilmesi için dikkatinizi tamamen nefesin ve rezonatörlerin kaynağına vermelisiniz." Sese geçmeden önce, içimizde daha da derine bir yolculuğa çıkıp nefesin kaynağına inmeliyiz. Derin bir nefes almak ve nefes almayı hiçbir duygusal içeriği olmayan bir kas hareketi olarak değerlendirmek mümkün. Ancak bir rahatlama hissiyle iç çekmek vücudu bir his dürtüsüne tepki vermeye iten bir hareket. Bu Linklater'ın çalışmasının temel prensibi. "Hislerini ve düşüncelerini anlatmak yerine onları sesiyle ifade etmek isteyen bir aktör için iç çekme egzersizleri yapmak demek düşünmek ile hissetmek ve nefes ile ses arasındaki bağlantının egzersizini yapmak demektir" (Linklater, 2006'dan akt. Bara, 2018: 15-16).

Omurganın ve tüm bedenın işleyişini bozan gerginlikler yalnızca fiziksel değildir. Psikolojik, sosyal, kültürel normlardan kaynaklanan, engelleyici/kısıtlayıcı zihinsel şartlanmalar da gerilmelere yol açar. Bu şartlanmaların önemli bölümü toplumsal onay ve beğeni beklentisiyle oluştuğuna göre, bunların farkına varmak oyuncunun enstrümanı için hem doğallık hem de özgünlük bakımından önem taşır (Y. Davutoğlu, 2015: 154-155).

Bedenimiz karakterimizin ve anlık yaşantılarımızın izdüşümüdür. Hayata karşı genel bir duruşu, görünüşü ve ifadesi vardır. Bu genel atmosfer, günlük yaşantıda zaman zaman değişimlere uğrar; yıkılır, toplanır, esner, katılır, incinir ya da karşı karşıya kaldığı durumlar sonucunda bir başka duygunun esiri olur. Sahne üzerinde canlandırılacak karakterlerin de bedenlerini, yazılanların izdüşümü olarak alırsak; her karakterin çeşitli durumlarda belli bir duruşu, yürüyüşü, ifadesi olacağı kesindir. Canlandırılacak karakterin vücut formunu alabilmek ancak kas hakimiyeti ile gerçekleşebilir. Elbette yalnızca vücut formu ile karakter yaratılmaz. Karaktere içsel hazırlık yeterli değilse beden ne kadar doğru kullanılırsa kullanılsın, aktör içi boş ama güzel kılıflanmış bir hediye paketinden öteye gidemez. Burada önemli olan nokta, sahne üzerinde sığınabileceğimiz yegane desteğimiz, yaratım alanımız ve malzememiz olan bedenın, doğru kullanımla, hizmet ettiğimiz metine, yönetmene, role, duyguya ya da duygulara kolaylıkla bürünebilir esnekliğe kavuşmasıdır (Adıgüzel, 2005: 21).

Linklater sürecinin ilk parçası "Sesin Dokunuşu" olarak isimlendiriliyor (Linklater, 2006) Benim çalışmamda öğrenciler

öncelikle bedenleriyle alakalı fiziksel bir farkındalık inşa ederek başladılar. Bedenlerinin gerçek merkezinin neresi olduğunu bulmak için yer çekiminin farklı merkezlerini keşfettiler. Ayrıca bedenlerinin kemik yapısıyla özel olarak ilgilendiler. Böylece büyük dışsal kasların ve gereksiz gerginliklerin etkisinden kurtulabilirlerdi. Daha sonra ise nefes farkındalığı ve “iç çekme” ile tanışma kısmı geldi. Öğrencilerin diyaframlarını hayal edebilmesi ve düşünce-his dürtüleri diyaframlarından sekip dudaklarının arasından dışarı çıkabilmesi için bolca imgeleme kullanıldı. Burada amaç “en az çabayla en çok etkiye ulaşmaktır”(akt. Bara, 2018: 6-7).

Ses eğitimi veya ses’ e ait diğer eğitimler esnasında eğitim alan kişinin vücuduna yüklediği duyguyu fark etmesi gerekmektedir. Huzurlu mudur, gergin midir veya çok mu rahattır. Yapılacak eğitim esnasında vücut yapısındaki aşırı gerginlik veya rahatlık enerjisi bozar. Bu yüzden ilk eylemin “beyin de algılama” olduğunu düşünürsek, eğitimin başlangıcında doğru ve iyi bir kas yapısı ile hazır olmalıyız.

Feldenkrais’e göre; Omurgayı ve iskeleti keşfetmek bir başka açıdan da önemlidir. Çünkü işleyiş biçimleri, Linklater’ın ustalığın temel taşı saydığı “minimum enerji, maksimum etki” –verimlilik– ilkesinin tipik örneğidir. Moshe Feldenkrais’ın “Awareness Through Movement”da belirttiği üzere; “doğal olan, iskeletin yerçekimine karşı durması ve kasların gerçek işlevleri olan hareketi sağlayabilmek üzere gevşek kalmasıdır”. Bir başka deyişle, enerji harcamaksızın dik durabilme işi, iskelete aittir. Aksi takdirde hem enerji boşa harcanır hem de kaslar hareket eyleminden alıkonurlar( Feldenkrais, 1990: 68).

Linklater metodunda yalnız iskelet değil, vokal düzeneğin tüm unsurları “verimlilik” tanımına uygun biçimde çalıştırılır. Verimliliğin bu tanımı “doğal” kavramıyla ilişkilendirilir. Böylece, 20. yüzyılda oyuncunun ses/beden eğitimini yönlendiren iki temel kavram –doğal ile verimli– birbiriyle bütünleşmiş olur.

Şarkı söylemek aynı zamanda bir tiyatral ifade biçimidir. Çünkü söylenecek eserin dışarı yansıtacağı duygu, seslendirenin vücut yapısında, davranışlarında, mimiklerinde kendini gösterecektir. Eseri seslendiren tıpkı bir oyun içerisinde kendini düşünmeli ve ifade etmelidir. Duyguyu ifade etmeyen ve sınıksız duran bir vücut pozisyonunun eser seslendirirken anlamı yoktur aksine zararı vardır. Bu anlamda; ses eğitimine, sesini kullanabileceği diğer eğitimlere yeni başlayan öğrencinin karşılaşacağı ilk zorluk bu güzel enstrümanı yani bedenini nasıl kullanması gerektiğidir.

### 2.3.Moshe Feldenkrais Yöntemi

Feldenkrais yöntemi; işlevsel anatomi çalışmasına bir bilim insanının titizliğiyle başladı. Fizik ve hareket kurallarını insanın günlük hareketlerine uyguladı ve bu süreci bizim için çok temel motor hareketler olan bazı hamleler aracılığıyla keşfetti. Nihayetinde ise son derece önemli bir pratik anlayışa ulaşmayı başardı: yapımızın temel bileşeni “öğrenmek”. Eğer öğrenmenin nasıl gerçekleştiğini anlayabilirse alışkanlıkları değiştirebileceğini ve kaybettiklerini geri kazanabileceğini düşündü. (Zemach-Bersin) Feldenkrais’in keşifleri hareketliliğini arttırdı ve bugün Feldenkrais Yöntemi olarak tanımlanan çalışmasının ilham kaynağı oldu.

Feldenkrais Yöntemi, insanın işleyişini genişletmek ve hareketlerini geliştirmek için yumuşak hareketleri ve odaklanmayı kullanan bir bedensel eğitim türüdür. Fiziğin, biyomekanik kurallarını ve öğrenmenin ve insan gelişiminin gözleme dayalı anlayışını temel alır. Bireyin, farkındalığı dışında kalan kısımlarına yönelik farkındalığı geliştiren hareket sekanslarıyla kişinin kendisiyle olan tanışıklığını artırır. Böylece bu metod işlevsel hareketlerinize kendinizi daha çok katabilmenizi sağlar. Öğrenciler gelenekselleşmiş nöromusküler yapılarının ve değişmezliklerinin daha çok farkına varır ve hareket etmenin yeni yolları için yeni seçenekler yaratır (Knipple, 2018: 15).

Feldenkrais Metodu Moshe Feldenkrais, tarafından geliştirilen, nazik hareketlerin kullanıldığı ve dikkatin hareketi geliştirmeye verildiği; kişinin işleyişini geliştiren bir somatik eğitim biçimidir. Fizik, biyomekanik, sinirbilim, nöromusküler sistem ve öğrenme yaklaşımı prensipleri üzerine inşa edilmiştir. Dikkati farkındalığın dışında kalmış olan bedenin bölümleri üzerine yoğunlaştıran hareket dizgileri yoluyla kendilik imajını genişletmek hedeflerinden biridir. Alışkanlık kaynaklı nöromusküler kalıplara ve katılıklara karşı farkındalık yaratarak kişinin yeni davranış ve hareket yolları geliştirmesi için seçeneklerini genişletir (Feldenkrais, 2010). Fonksiyonel Entegrasyon dersleri özel eğitilmiş Feldenkrais uygulayıcıları tarafından yapılan birebir derslerdir. Uygulayıcının, kişiye fiziksel temas yoluyla ve sözel olarak yaptığı bir dizi yönlendirmeden oluşan bu derslerin amaçları genel olarak kişinin kassal geriliminin azalması, fiziksel olarak rahatlaması ve farkındalığının artırılması ile davranış paternlerinin yeniden keşfedilmesi; bir bakıma yeniden öğrenmenin sağlanmasıdır. Feldenkrais’ın hareket yoluyla farkındalık dersleri kapsamında işaret ettiği bir diğer önemli konu, bedenin duruşu ve kaslara dair farkındalıktır. Beden duruşundaki ayrıntılar fark edilmeden merkezi sinir sistemindeki süreçlerin anlaşılamayacağını, insanın içinde olup bitenin kaslar aracılığıyla fark edilebileceğini söyler. Bu nedenle kişinin duygularını bastırırken hangi mekanizmalarını

çalıştırdığının farkında olması için “kaslarının işleyiş tarzının” farkında olması lazımdır. Kas aygıtında bir değişikliğin gerçekleşmesi ise “beynin ilgili kısmında bir değişiklik” olmasına bağlıdır. Hareket Yoluyla Farkındalık dersleriyle beynin istemli hareket bölümünde değişikliğe neden olunarak beynin bu kısma etki edilmesi amaçlanır. İçeride gelişen süreçlerin ancak dışarıdaki kaslarda neden oldukları değişimlerle fark edilebileceğini söyleyen Feldenkrais (2000), hareket temelinde yapılacak önemli değişikliklerle kas aygıtının değişeceğini ve böylelikle alışkanlıkların en önemli dayanakları olan kas dayanaklarını kaybedeceklerini ve değişmeye uygun hale geleceklerinin altını çizer (akt. Dilekli, 2019: 22-24).

Oida şöyle der: “Beden coğrafyasını öğrenmek sadece alıştırmalar yapmaktan ya da yeni ve ilginç hareket kalıplarını gerçekleştirmekten ibaret değildir. Bu coğrafyayı öğrenme, aktif bir farkındalık da içerir... Bedeninizin her yeri, küçük parçaları bile, farklı bir iç gerçeklikle bağlantılıdır (Oida ve Marshall, 2013’ dan akt. Yerli, 2017: 60). Oyuncunun kendini tanımasının öneminden daha önce bahsedilmişti. Bu tanıma Oida’nın da belirttiği gibi dışsal bir süreçle sınırlı değildir. Feldenkrais Metodu da bu bağlantıyı yadsımaz, ancak doğrudan müdahale de etmez. Metodun işleyişinde kendini tanıma süreci, dıştan içe kendiliğinden uzanır ve bütünleşir. Bu açıdan Oida’nın “aktif farkındalık” tanımı önemlidir. Farkındalık oyuncu açısından, mesleğine devam ettiği sürece, sahne üstünde olduğu kadar sahne dışında da hayati bir parçaymışçasına taşınmalıdır (Yerli, 2017: 60).

Norman Doidge, Feldenkrais’ in yazılarından ve öğrencileri üstünde gözlemlendiklerinden yola çıkarak Feldenkrais Yönteminin ilkelerini on bir temel ilkede topluyor:

Beynin işlevlerini zihin kontrol eder. Motor işlevleri olmadan beyin düşünemez. Hareketi geliştirmenin anahtarı hareket farkındalığıdır. Ayırt etme, hareketler arasındaki en ufak farklılığı bile tespit etme, beyin haritalarını oluşturur. Ayırt etmenin en kolay olduğu zaman uyarıcının en ufak olduğu zamandır. Hareketlerin yavaşlığı farkındalığın anahtarıdır ve farkındalık da öğrenmenin anahtarıdır. Harcadığımız çabayı, her fırsatta azaltın. Hatalar gereklidir. Hareket etmenin doğru bir yolu yoktur, sadece daha iyi yolları vardır. Gelişigüzel hareketler gelişimde büyük ilerlemelere yönlendiren bir varyasyon sağlar. Vücudun küçük bir yerindeki bir hareket bile bütün vücudu içerir. Birçok hareket problemi ve devamında gelen ağrı öğrenilmiş alışkanlıklarımız sebebiyle olur, anormalleşmiş yapı nedeniyle değil (Discoveries and Recoveries from the Frontiers of Neuroplasticity, Norman Doidge, s.169-176’dan akt. Knipple, 2018: 17).

Oyuncunun ifade araçlarından biri de “söz” dür. Sözel ifadenin güçlenmesi, oyuncunun dili etkin kullanabilmesine bağlıdır. Bunun için geliştirilmiş pek çok diksiyon ve boğumlama çalışması bulunmaktadır. Tüm bu çalışmaların ise ortak bir başlangıç noktası vardır. Beden, nefes ve ses-konuşma araçlarının rahatlatılması ve koordine edilmesi gerekir. Grotowski, solunumdan bahsederken, sıralı ve organik bir bağlantının altını çizer. Yerli (2017). Bir kimsenin kullandığı solunum biçimine dikkat edilmelidir. Üstelik bir tek kesin kural vardır. Önce bedensel eylem, sonra sesle anlatım gelir. Pek çok oyuncu ters yönde çalışır. Önce masaya vurur sonra bağırsın! İyi işleyen bir larenks olmazsa sessel süreç özgür olamaz. Önce larenks, daha sonra çene ve çene kemikleri gevşetilmelidir. Grotowski (2002) Öyleyse; beden rahatlamadan nefes, nefes rahatlamadan ses, ses rahatlamadan konuşma rahatlamayacak ve anlaşılı olamayacaktır. Kasların gerilimi ve kısalması zincirleme olarak tüm kaslara yayılır. Buna bağlı olarak, bölgesel bir gevşetme değil, bütün bedenin gevşetilmesi yüz kaslarını da rahatlatacaktır. Bu ise artikülasyon ve diksiyonun kalitesine olumlu yönde etki edecektir. Ancak gevşemeden kontrolsüz bir bırakma hali anlaşılmalıdır. Grotowski, bu konuda şöyle der: Birçok tiyatro okulunda öğretildiği gibi kimse bütünüyle gevşemiş olamaz, çünkü bütünüyle gevşemiş biri ıslak bir paçavradan başka bir şey değildir. Yaşamak kasılmış olmak değildir, gevşemiş olmak da değildir: bir süreçtir. Ama oyuncu hep kasılmış durumdaysa, doğal solunumunu etkileyen nedenin -hemen hemen hep ruhsal niteliklidir- keşfedilmesi gerekir (Worsley, 2016’ den akt. Yerli, 2017: 54-57).

Feldenkrais Metodu sadece acının semptomlarına odaklanmak yerine sinir sistemini bir bütün olarak ele alıyor. Bu yöntem, “vücutta yer alan nöromusküler ve iskeletsel organizasyonu geliştirerek” çalışıyor (Zemach-Bersin, “The Feldenkrais Method”). Zihin-beden işbirliği artık bilimsel alanda kabul görüyor. Ancak “sadece birazımız alışlagelmiş duruşumuz ve psikolojik alışkanlık düzenimiz arasındaki derin bağlantıyı anlıyoruz” (Zemach-Bersin, “The Feldenkrais Method”). Feldenkrais yöntemi değişim için fırsatlar yaratabilir ve alışkanlıklarımızı, duruşumuzu, düşüncelerimizi ve hareketimizi değiştirebileceğimiz anlayışını bize sağlayabilir (Knipple, 2018: 16).

#### 2.4. Frederick Matthias Alexander Metodu

Alexander bir şeyi engellemenin, rutin hareketleri değiştirmedeki önemini altını çiziyor. Bireyin, bir hareketi durdurarak o eylemi yeniden başlatabileceğini ve hareketin daha doğal olarak işlenmesini sağlayabileceğini öne sürüyor. Zamanla bu hareketler ikinci doğamız oluyor. Netice ise birçok farklı sonucu içeriyor olabilir: hareketin, duruşun veya sesin gelişmesi, belki de ağrılarda azalma. Alexander boyun,

baş ve omurga arasındaki ilişkinin dinamiklerinin bireyin genel olarak sağlığı için son derece önemli olduğuna inanıyor. Bunu birinci kontrol olarak adlandırıyor. Üst ve alt ekstremiteler baş, boyun ve omurgadan sonra geliyor. Alexander, yaptığı her türlü harekete uyguladığı bir takım kurallar oluşturdu. Birinci kontrolü konumlandırmanın önemini altını çiziyor ve eğer kendi formatını takip etmeseydi hiçbir hareketin yeterli olmayacağına inanıyor. Alexander'ın sorunları arasında sesi de vardı ve öncelikli olarak başını ve boynunu yeniden konumlandırmaya odaklandı. Bu neden baş, boyun ve omurga konumlandırmasına önem verdiğini açıklayabilir. Alexander tekniğinin ilk seansı genellikle sandalye ve masa çalışmasına yöneliktir. Alexander öğrencileriyle bir ayna önünde çalışırdı. Öğrencisiyle beraber başlarını doğru şekilde konumlandırarak ve doğru şekilde uzanarak otururlar, ayakta dururlar ve zemine yatarlar. Öğrenci, bedensel hisleri yerine görsel ipuçlarını kullanarak konumlandırmayı korumaya yönlendirilir. Öğrenci sadece yanıltıcı olabilecek bedensel hislerine güvenmez. Bu da öğrencinin pasif bir gözlemci olmak yerine ders içinde aktif bir birey olmasını sağlar. Alexander tekniği, hareketi objektif olarak tanımlaması ve öğrenciyi konumlandırması için direkt olarak eğitmenin uygulamalı yöntemlerine güvenir. Bu teknik bazen bir grup ortamında öğretilir, bazen ise birebir dersler şeklinde olur. Alexander baş, boyun ve omurga ilişkisinin bireyin rahatlığını sağlamasında önemli olduğuna inanmıştır. Kendi ses problemi ile ilgili olarak baş ve boyun bölgesinin pozisyonu üzerinde durmuştur. (Jain S1, Janssen K, De Celle S., 2004: 815).

Alexander boyun, baş ve sırt bilinçlenmesine birincil kontrol adını vererek başın, olumsuz etkiler olmaksızın rahat ve dengeli duruşunun sağlanmasının gerekliliği üzerinde çalışmalarını yoğunlaştırmıştır. Çocukluk çağında başlayan ve yoğun stresli yaşam boyunca vücudumuzda biriken istenmeyen kas gerilimi, çalgı çalmanın da gerektirdiği duruş sebebiyle, kontrol edilmediği takdirde boyun, sırt ağrıları, duruş bozuklukları gibi rahatsızlıkların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Bu teknikte öğrenci, çalgısını çalarken zararlı ve gereksiz hareket alışkanlıklarını teşhis ederek engellemeye ve bilinçli bir kas kontrolü sağlamaya çalışmaktadır. Alexander tekniği, müzisyenlerin çalgılarını çalarken ya da şarkı söylerken fiziksel hareket gerektiren pasajlardaki performanslarının kalitesini yükseltmelerine yardımcı olur (Jay, 1998'den akt. Kar, 2020: 12-13).

Bu tekniğin amacı vücudumuzun doğal koordinasyonunu geri getirerek yaşamın her alanında işlevlerimizi geliştirmektir. Alexander tekniği, günlük yaşam içerisinde gerçekleştirdiğimiz faaliyetlerimizin sırasında bedenimizi nasıl daha verimli kullanacağımızı bize bilinçli olarak yeniden öğretir. Bedeni iyi kullanarak ona hakim olunmasını

sağlayan bu prensipler, günümüzde doktor, fizyoterapist, spor antrenörleri, sahne sanatları öğretmenleri gibi alanında uzman olan kişiler tarafından kullanılmaktadır (Drake, 2001' den akt. Kurt, 2005: 48).

Alexander'ın ilkelerine çalışmadan önce öğretmenin öğrenciyi hafif ve dengeli hissetmenin ve eklemlerin rahat hareket etmesinin ne demek olduğunu göstermesi gerekir. Öğretmen ellerini kullanarak öğrencisinin vücudundaki fazla veya az kasılmış noktaları hissederek bunların doğru kullanımını gösterir, dengeli hissin vücut tarafından içselleştirilmesine yardımcı olur (Drake, 2001). Alexander'a göre modern hayat koşullarında yaşayan insanlar vücutlarının içinden gelen uyarıları duymaktan bir hayli kopmuştur. Bu dönemin insanları duruş ve hareketleriyle kendilerini bütün potansiyellerini kullanarak ifade etmekten oldukça uzaktır. Alexander zihin-beden koordinasyonunun kalitesi ve stilini "Kendini Kullanma" terimiyle dile getirmiştir (Drake, 2001). Gray'e göre; Alexander'ın öğretisinden yola çıkarak çoğu zaman mümkün olan en az çabayı harcadığında yeterli efor sarf ediyor olduğumuzu belirtir. Minimum çaba harcamak aynı zamanda bize kendimiz hakkında da pek çok şey söyleyebilir. Minimum güç kullanan vücut gerektiğinden fazla efor kullanmanın ne kadar anlamsız olduğunu fark ederek bu alışkanlıktan zamanla vazgeçer (s. 79-80). Bu noktada yavaşlamak bize kendimizi ve davranışlarımızı incelemek için bir olanak sağlar. Çoğu zaman yavaşladığımızda elimizdeki işi çok daha etkili bir şekilde yapmış oluruz. İdareli harcadığımız gücümüz yavaşladığımızda konsantre olmamıza da yardımcı olur. Vücudumuzda kasılan veya sakatlanmak üzere olan bölgeler yavaşladığımızda keşfedilebilir ve ilerde yaşanabilecek daha ciddi sakatlıklar böylece engellenebilir (1999: 81-82). Alexander, bedeni alışkanlığının aksine hareket etmeye zorlamak yerine, beden zihin ilişkisini tekrar kurarak doğru duyuşsal geri bildirim oluşmasını sağlamanın daha kalıcı bir çözüm olduğunu keşfetmiştir. Bedenin kendi kendisini düzeltmesi için doğru duyuşsal geri bildirim verebilmesi eğitime "Doğru Kullanım" adını vermiştir. Doğru kullanım, dengeli bedenin her hareketinde kasların dengeli kasılması ve koordine olması anlamını da içermektedir. Teknik odağı bedende tutarak hareket sırasında fazla bir kasılma olduğunda kişinin bunu hemen fark etmesini hedeflemektedir. Sürekli bu tip duyuşsal geri dönüş alan beden engelleme gerçekleştirir ve işlevsiz alışkanlıklardan yavaşça kurtularak dengeli ve koordine bir noktaya varır (Valentine, 2004). Bu nokta vücudun mutlu ve güvende hissettiği de bir yerdir (Gray, 1999' den akt. Özmenay, 2018: 4).

"İnsanoğlunun hiçbir aktivitesinde, zihinsel ve fiziksel süreci birbirinden ayıramazsınız" (Alexander, 1932) "Alexander Tekniği, Frederick Matthias Alexander tarafından yüz yılı aşkın bir süre önce,

sahne performansları sırasında yinelenen inatçı ses ve nefes sorunlarına bir çözüm bulmaya çalışılırken geliştirilmiştir.” (Craze, 2011). Alexander Tekniği, sadece aktörler, şancılar, enstrümanistler ve dansçılar için değil daha sağlıklı bir duruşa kavuşmayı isteyen herkes için de kullanılabilir. Fakat bu tekniğin, sanatçılar için sanatlarını daha serbest bir güçle ifade edebilmeleri açısından büyük önemi vardır. Alexander tekniğinin dünya çapında başarıya ulaşmasının sebeplerini yazar Polatin şu şekilde ifade etmiştir; “Öncelikle Alexander’ın kendisi tiyatro sanatçısıdır. Bu teknik, kendi sanatının ihtiyaçları doğrultusunda yaratılmıştır. Alexander’ın bu tekniği geliştirmesinin hikayesi, bize gözlemlenmenin kalitesini ve bedenimizi kullanma farkındalığına varmamızı öğretmektedir.” (Polatin, 2013). “Alexander, sesinin kısılmasına sebep olan davranışlarını gözlemlemiş ve kinestetik, görsel, yapısal, entellektüel, duygusal olarak adlandırdığı 5 adımda çözüm oluşturmuştur. Kinestetik adımda, bedeninde oluşan gerginliğin farkına varmıştır. Görsel adımda, yaptığı alışkanlıkları net biçimde görmeye başlamıştır. Yapısal adımda, anatomi ve hareket ile ilgili bilgi edinmiştir. Entellektüel adımda düşünme mekanizmasını daha net biçimde görmeye başlamıştır. Duygusal adımda ise, kendinin başka kişilere karşı nasıl davrandığını gözlemlemiştir. Alexander, dokuz yıl boyunca fiziksel ve mental düzeyde kendini gözlemlemiştir. Sonuçta, fiziksel olarak yaşadığı problemlerin sadece fiziksel olarak yanlış kullanımından kaynaklanmadığını aynı zamanda düşünme sisteminin de buna sebep olduğunu anlamıştır. Başını arkada tuttuğunu, kambur bir biçimde durduğunu ve sesinin kısılmasındaki sebebin kendi duruşu olduğunu anlamış ve bunun çözümünün kendi elinde olduğunu farketmiştir. Başını öne eğmeden dik durarak ve omurgasını uzatarak durduğunda serbest bir sese kavuştuğunu gözlemlemiştir” (Leibowitz, Connington, 1999’ dan akt. Uyar, 2017: 55-56).

## Sonuç

Sonuç olarak, ses’ini meslek olarak kullanan kişiler ses’i konuşma ve ezgisel olarak ortaya çıkartabilmek için bazı yöntemlerden yararlanmak zorundadırlar. Neden bu yöntemlere ihtiyaç duymaktayız çünkü eğitim alan herkes farklı kişilik yapısına sahip olup, ses kimlikleri de ayrıcalık göstermektedir. Ayrıca yaş seviyesi düşünüldüğünde ses’in her yaşdaki farklı konumu, vücut yapımızda fiziksel ve psikolojik olarak bazı sıkıntılara yol açmaktadır. Ses eğitimine ses’i ile ilgili çalışmaya başlayan herkes, eğitimle ilgili davranışları zorunlu olarak yerine getirmek zorundadır. Mutlak başarı bunu gerektirir. Bir ses eğitmeni olarak, öğrencinin önyargılarından uzaklaşıp özgüvenle çalışması gerekli koşulların sağlanabilmesi ile gerçekleşir.

Çağımızda ses ile ilgili çalışmalar artık disiplinler arası çalışılmakta ve çok güzel sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Ses’in beden ile ilişkisi sadece ses eğitimcilerinin değil, ses ile uğraşan herkesin ilgisini çekmektedir. Doğal beden, doğal ses için birçok yöntemler denenmekte ve başarıya ulaşılmaktadır. Dolayısıyla ses ile ilgili çalışmalara öncelikle vücut yapısı, postür ile başlamak çok önemli olup, fiziksel ve psikolojik rahatlamayı sağlamada öğrenciye destek olunmalıdır. Bu bağlamda yapılan bu araştırmada postürün önemi, işleyişi, yapısal özellikleri ve bazı yöntemler anlatılmıştır. Bu yöntemlerin benzer görünlüde farklı yapıları ifade edilmiştir. Şöyleki;

Cicely Berry yöntemi Kristin Linklater yöntemi, Moshe Feldenkrais yöntemi, Alexander yöntemi vs; konuşma ve ses eğitimi adına birçok benzerliğe sahip görünlüler de her birinin kendine özel bir yapısı, işleyişi ve felsefesi vardır. Her yöntemde ses’i doğal ve rahat çıkartmaya çalışacak farklı çalışmalar sözkonusudur. Sonuçta ortak nokta organizmanın sistemli olarak doğru çalışmasıdır.

Cicely Berry’nin klasik bir tekstteki konuşma tarzına yaklaşımı, prensip olarak teksten kendinden gelir. Bu yüzden iletişim anında aktör kendini düşüncenin yapısına aktif olarak sokmak için cesaretlendirilmelidir. Anlama güvenerek aktör bu düşüncüyü en iyi şekilde sesine nasıl taşıyacağına karar verebilmelidir. Aktör sadece bu yolu izleyerek ve ağır duygusal katkılardan kaçınarak teksten yapısını izleyiciyle paylaşma şansına sahip olacaktır. Diğer taraftan, Kristin Linklater’ın yaklaşımı sesin doğal fonksiyonu üzerine kuruludur; bununla ses serbest bırakıldığında duygulardan gelen itkileri alır ve sonuç olarak teksten anlatır. (Martin, 1991’ den akt. Adıgüzel, 2005: 7).

Alexander tekniğiyle benzer olmalarına rağmen Feldenkrais yönteminin, temel ilkeleri, öğretme mekanizmaları ve felsefesi farklıdır. Feldenkrais sıklıkla şöyle söyler: “sadece esnek bedenler değil, aynı zamanda esnek zihinler de üretmek benim amacım.” Bu yöntem genellikle yer çekimini ortadan kaldıran uzanmak gibi aktivitelerle öğretilir. Yuvarlanma ve sürünme gibi bazı gelişimsel hareketlerden de faydalanır. Feldenkrais yöntemi genellikle direkt olarak duruşa odaklanmazken Alexander tekniği dinamik bir duruşu öne çıkarır. Alexander tekniğinde öğretmen öğrenciyi daha açık olarak yönlendirirken Feldenkrais yönteminde öğretmen öğrenciyi özel bir sonuca yöneltmez. Feldenkrais hareket aracılığıyla farkındalık ve işlevsel bütünleşme terimlerini, eğitim yöntemlerini tanımlamak amacıyla ortaya çıkardı. Her iki yöntemin de ardındaki nedenler benzer olsa da ikisinin arkasındaki yönerge ve felsefeler farklı. Bir hareket aracılığıyla farkındalık dersi esnasında eğitmen grubu veya bireyi beden pozisyonu ve boşluk arasındaki ilişkiyi sistematik olarak keşfedebilmesi için sözlü olarak bazı hareketlerle yönlendirir.

Bu tip ortamlarda, öğrenci bireysel ve özgür olarak tecrübe etmeye cesaretlendirilir. Öğrenci, eğitmenin onun deneyimini yönlendirmesine ihtiyaç duymadan hareketleri hakkındaki farkındalığını arttırır. İşlevsel bütünleştirme ve hareket aracılığıyla farkındalık arasındaki bir önemli fark hareket aracılığıyla farkındalıkta öncelikli olarak sözlü yönlendirmelerin olmasıdır. İşlevsel bütünleştirmede ise daha hareketi ve farkındalığı geliştirmek için daha çok dokunmak önemlidir. Dokunuşun ve yönlendirmenin bu kullanımı öğrenci için yeni tecrübeler yaratan çok hassas algılamaları doğurur. Alexander yönteminde hedef kontrollü, zarif ve işlevsel harekete ulaşmakken Feldenkrais yönteminde hedef doğal, zarif ve işlevsel hareketi sağlamaktır (Jain S1, Janssen K, De Celle S., 2004: 815-818).

Araştırma ve deneyimlerimde Feldenkrais derslerini Kristin Linklater'ın yöntemi ile birleştirmeye odaklandım özellikle. Linklater'ın Feldenkrais Yöntemiyle olan tecrübelerine dayanarak özellikle bu yöntemi seçtim. Çünkü Linklater'ın yöntemi omurga farkındalığı ile başlıyor. Feldenkrais'in çalışması Linklater'ın çalışmasını geliştiriyor. Worlset de benim bu iki yöntem arasındaki derin bağlantı anlayışımı onaylıyor: "Kristin Linklater'inki gibi vokal sistemleri Feldenkrais'in çalışmalarından oldukça etkilenmiştir" (Worsley, 2006' den akt. Knipple, 2018: 40).

## KAYNAKÇA

- Adıgüzel, B. (2005). *Aktörlere Yönelik Ses-Konuşma-Vücut Eğitimi ve Geliştirilmiş Uygulama Yöntemleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Enstitüsü, Ankara.
- Aycan, K. ve Neimetzade, E. (2018). *Opera Sanatına Yönelik Verilen Ses Eğitiminden Nefes ve Ses Egzersizlerinin Fiziksel Özelliklerinin İncelenmesi, Eğitim Bilimlerinde Akademik Araştırmalar*, Gece Kitaplığı, Ankara.
- Bara, B. (2018). *Voice and Movement I: Explorations on connection Bachelor of Fine Arts*, Submitted to the Graduate Faculty of University of Pittsburgh's Department of Theatre Arts in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Fine Arts, Performance Pedagogy University of Pittsburgh.
- Brennan, R. (2000). *Yaşam Boyu Yirmi Yaş Enerjisi*. Çeviren: Deniz Başpınar. Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul.
- Çölok, A. A. (2005). *Ses, Nefes, Konuşma ve Beden İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Enstitüsü, Ankara.
- Davran, Y. (1997). *Şarkı Söyleme Sanatının Öyküsü*, Evrensel Müzikeyi, Önder Matbaacılık Ltd.Şti., Ankara.
- Dayme, M. B. (2009). *Posture and breathing in singing. In: Dynamics of the Singing Voice*. Springer, Vienna.
- Dilekli, B. (2019). *Feldenkrais Metodunun Meisner Oyunculuk Metodu kapsamında "Oyuncunun dinleme ve eyleme kapasitesine etkisi"*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kadir Has Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Feldenkrais, M. (1990). *Awareness Through Movement*. New York: Harper Collins.
- Hofmeyr, Z. (2016). *Exploring some of Cicely Berry's voice and language exercises for a directing concept of Athol Fugard's Sorrows and Rejoicings*, Thesis presented in fulfilment of the requirements for the degree of Master of Arts (Drama) in the Faculty of Arts and Social Sciences at Stellenbosch University.
- Ihunwo, O. (2018). *The Actor's Voice and Character in an Operatic Performance*, Article in *International Journal of Applied Research and Studies*, October, Department of Theatre and Film studies. University of Port Harcourt, Nigeria.
- Karakuş, S. ve Kılınç F. (2006). *Postür ve sportif performans*. Kastamonu Eğitim Dergisi, 14 (1), 309-322.

- Kar, T. (2020). *Ses Eğitiminde Bedensel Farkındalık ve Devinimsel Ses Egzersizlerinin Kullanımı: Eylem Araştırması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kar, T. (2012). *Enstrüman Eğitiminin Ses Eğitimi Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kurt, F. (2005). *Bedensel ve Zihinsel Gevşeme Tekniklerinin Ses Eğitiminde Kullanılabilirliği*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Knipple, J. M. (2018). *The Feldenkrais Method in the Voice and Speech Classroom, Intertwining Linklater Voice and the Feldenkrais Method Intertwining Linklater Voice and the Feldenkrais Method*, Virginia, Commonwealth University, Richmond, Virginia, May.
- Lamperti, G. I. B. (1905). *The Technics of Bel Canto*, trans. Theodore Baker, New York: G. Schirmer.
- Malkoç, T. (1992). *Nefes-Şarkı Söyleme İlişkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Malkoç, T. (1998). *Ses Eğitiminin Ergenlik Döneminde Ses Fonksiyonları Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jain SI, Janssen K, DeCelle S. (2004). *Alexander Technique And Feldenkrais Method: A Critical Overview*, MS, PT, CFTa a Carle Foundation Hospital, 602 W 810 W Anthony Drive, Urbana, IL 61802, USA b, Carle Clinic Association, 602 W University Avenue, Urbana, IL 61801, USA c, McKinley Health Center, University of Illinois.
- Ömür, M. (2001). *Sesin Peşinde*, Pan Yayıncılık, İstanbul.
- Özkut, B. (2015). *Türkiyedeki Opera/Şan eğitiminde Başlangıç Düzeyi Ses Eğitimi Yaklaşımları*, Yayınlanmamış Sanatta Yeterlilik Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Özmenay Tezişçi, P. (2018), *Alexander Tekniğinin Temel Uygulama İlkeleri Ve Çalışma Yöntemleri*, AKÜ AMADER / Sayı: 7, DOI NO: 10.5578/amrj.66461.
- Rollings, A. A. (2017). *The Effects of Singer Head Position on Listener Preferences and Perceptions of Vocal Timbre*. Vol.1, The Singing Network Journal.
- Salaman, E. (1990). *Unlocking Your Voice: Freedom to Sing, with a Foreword By Mark Elder*, Victor Gollancz Ltd., London.
- Sipahi, İ.T. (2019). *Hititlerde Dans –Müzik ve Günümüze Yansımaları*, Güzel Sanatlar Fakültesi Dergisi, 1 (1).
- Sönmez, N. (2019). *Oyuncunun Sesinin Erotik Veçheleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kadir Has Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tekçam, G. (2017). Eski Mısır Uygarlığında Müzik ve Müzik Enstrümanları, *İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, No. 12.
- Uyar, T. (2017). Alexander tekniğinin Şan Eğitimindeki Önemi. *Akademik Sosyal Araştırmalar*, Sayı 1, Sonbahar.
- Yerli, N. (2017). *Feldenkrais metodu ve Farkındalığın Oyuncunun Performansına Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Eskişehir.
- Yılmaz Davutoğlu A. (2015). Doğal sese ulaşabilmek: Linklater Metodunun Eğitim Perspektifinden Analizi. *İdil Dergisi*, 4 (17).