

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**AKTÖRLERE YÖNELİK
SES – KONUŞMA - VÜCUT EĞİTİMİ
VE
GELİŞTİRİLMİŞ UYGULAMA YÖNTEMLERİ**

BERNA ADIGÜZEL

TEZ DANIŞMANI: Prof. Dr. CÜNEYT GÖKÇER

**TİYATRO BÖLÜMÜ
Bilkent Üniversitesi, Ankara**

Mayıs 2005

Bilkent Üniversitesi
Müzik ve Sahne Sanatları Enstitüsü
Tiyatro Ana Sanat Dalı

**AKTÖRLERE YÖNELİK
SES – KONUŞMA - VÜCUT EĞİTİMİ
VE
GELİŞTİRİLMİŞ UYGULAMA YÖNTEMLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BERNA ADIGÜZEL

TEZ DANIŞMANI: Prof. Dr. CÜNEYT GÖKÇER

TİYATRO BÖLÜMÜ
Bilkent Üniversitesi, Ankara

Mayıs 2005

Bütün hakları saklıdır.

Kaynak göstermek koşuluyla alıntı ve gönderme yapılabilir.

© Berna Adıgüzel

JÜRİ BAŞKANI (Tez Danışmanı) :

JÜRİ ÜYESİ :

JÜRİ ÜYESİ :

JÜRİ ÜYESİ :

DEKANLIĞA TESLİM TARİHİ :

SAVUNMA TARİHİ :

ONAY TARİHİ :

ÖZET

Tezde, konservatuarlarda uygulanan ses ve konuşma eğitiminin sistematize edilmesi amaçlanmış ve bu amaç doğrultusunda seçilebilecek çalışma yöntemleri sunulmuştur. Muhakkak ki çok daha çeşitli çalışma teknikleri mevcuttur. Tez, bir tiyatro öğrencisinin, minimumda deneyimlemesi gereken teknikler göz önüne alınarak hazırlanmıştır. Her konuda olabildiğince çok egzersiz seti verilmesinin amacı budur. Tezde, önceden bilinen ve uygulanan, egzersiz setlerinin toplanmasının yanı sıra, şu ana kadar bize ulaşmamış yeni teknikler de dilimize uygunluğu araştırılarak ve zaman zaman üzerinde uyarlama yapılarak sunulmuştur. Vücut, rahatlama ve nefes egzersizlerinde yoga ve sağlıklı yaşam konularındaki kitaplardan da faydalanılmıştır.

Egzersizlerde ses ve konuşma uzmanları Kristin Linklater ve Cicely Berry'nin yanı sıra, Jerzy Grotowski'den, Frederick Matthias Alexander'dan ve Eric Morris'den de yararlanılmıştır. Çalışma yöntemleri, York Üniversitesi ses ve konuşma bölüm başkanı Profesör David Smukler ve öğretim görevlileri Brad Gibson ve Hazal Selçuk'un, Kolombiya Üniversitesi ses ve konuşma eğitimcisi Profesör Tracey Moore'un, kendi üniversite müfredatları doğrultusunda, önerileri dikkate alınarak hazırlanmıştır.

Tez boyunca bir aktörün üzerine alıştırma yapması gereken basamaklar, önce tek tek anlatılmış daha sonra ise uygun çalışma yöntemleri verilmiştir.

Çoğu kez ses ve konuşma konusuna önem vermeyen aktör ve aktör adaylarının monotonluğa, sıkıcılığa, renksizliğe ve hatta bunların sonucu olarak başarısızlığa düştüğü bilinen bir gerçektir. En önemli malzemesinin olanaklarını keşfetmeyen aktör, kısıtlı bir malzemeyle yetinip yeteneğini de zaman içinde kaybolmaya terk eder. Bu durum kimi zaman gerginlikleri kimi zaman ise fiziksel engelleri aşamamasından, aşmayı denememesinden ya da bundan kurtulma yöntemlerini bilmemesinden kaynaklanır. Sorun belirlendikten sonra; tabi eğer fiziksel tedavi gerektiren bir durum değilse, egzersizlerin başa çıkamayacağı bir durum yoktur.

Bu doğrultuda sunulan tez; bir tiyatro öğrencisinin ulaşabildiği tüm teknikleri ve yöntemleri deneyimlemesi, bu deneyimleri ışığında, eksiklerini ve gereksinimlerini göz önünde tutarak, kendi bireysel çalışma sistemini oluşturması gerektiğini, ancak bu taktirde, istenen kapasitede ve renklilikte sese bedene ve dolayısıyla da oyunculuğa kavuşacağını savunur. Bir aktörün, oyunculuğunun verimliliği büyük ölçüde bu aşamadaki başarısına bağlıdır.

Elde edilen sonuç egzersizlerin sesi ve bedeni sahne üzerinde gerekli özgürlüğe, genişliğe, rahatlığa, renkliliğe kavuşturduğu, dolayısıyla da dinlenirliği ve izlenirliği sağladığıdır. Bunun aktörler için taşıdığı önemi anlatmaya bile gerek yoktur.

Anahtar sözcükler: ses, nefes, tiyatro, egzersiz

ABSTRACT

The aim of this thesis is to suggest a system for the voice and speech training in drama schools. Different studying methods are presented in accordance with this aim. Undoubtedly, the methods are varied. Considering that there are some basic techniques that must be experienced by each student, many exercise sets are suggested insofar as it is possible. In this thesis, not only the methods which are known and carried out are arranged, but also new exercises are investigated and adapted to our language. Books on yoga and healthy life have also been useful for the body, breath and relaxation exercises.

Exercises from the experts of voice and speech, Cicely Berry and Kristin Linklater, have been important sources. Techniques of Jerzy Grotowski, Frederick Matthias Alexander and Eric Morris have also been useful. Studying methods are prepared considering the suggestions and curriculums (syllabus) of these educators: Prof. David Smukler, Chairman of Voice and speech Department, York University; Brad Gibson and Hazal Selçuk, lecturers in York University; Prof. Tracey Moore, educator of voice and speech, Colombia University.

Practicing methods for the actors are told step by step; more comprehensive methods are given later.

It is known that an actors or a student who does not concern voice and speech training important would be monotonous, boring and unsuccessful. If an actor does not find out the real capacity of his own material, his talent begins to disappear. The reason might be physical obstacles, or not trying to overcome these obstacles, or being unaware of the methods that will help him to overcome them. Once the problem is determined –unless medical treatment is needed- practicing will be enough to handle the situation.

Thus, this thesis claims that, in order to improve his voice capacity and have a vivid acting style, a drama student has to experience all available techniques, and considering his personal needs, he has to arrange his own practicing system. Productivity of an actor depends on his success on this level.

The result would be free, wide, relaxed and vivid voice, which will help the actor improve his performance on the stage. There is no need to tell the importance of it for an actor.

Key words: voice, breath, drama, exercises

TEŞEKKÜR

Tezimi oluşturabilmem için yardımlarından faydalandığım tüm dostlarıma; desenleriyle tezimin sanatsal değerini arttıran Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Heykel Bölümü mezunu Tevfik Çelebi'ye, çevirilerime destek veren Gazi Anadolu Lisesi İngilizce öğretmeni Nuran Yiğit ve H.Ü. Ankara Devlet Konservatuvarı Tiyatro Bölümü Mezunu Özden Gököz'e, düzenleme ve tezin edebi anlatımına yardımcı olan B.Ü. MSSF Reji Bölümü Öğrencisi Figen Adıgüzel ve Eğitim Bilimleri Fakültesi Mezunu Mustafa Delen'e, teknolojinin bana da ulaşmasını sağlayan Tevfik Satılmış'a, müfredatlarından faydalanmama izin verdikleri ve değerli kaynaklar önerdikleri için York Üniversitesi Ses ve Konuşma Bölüm Başkanı Kristin Linklater'ın öğrencisi Prof. Dr. David Smukler ve öğretim görevlileri Brad Gibson ve Hazal Selçuk'a, Kolombiya Üniversitesi ses ve konuşma eğitimcisi Prof. Dr. Tracey Moore'a, bilgilerini benimle paylaşan Opera Sanatçısı hocam Murat Göksu'ya, destekleri hiç tükenmeyen ailemin tek tek her ferdine, ender yüreklere sahip oldukları ve yanımda oldukları için, Hacettepe Üniversitesinde Lisans eğitmenliğimi yapan tüm hocalarıma ve Bilkent Üniversitesi Yüksek Lisans hocalarıma; Prof. Dr. Sevda Şener'e, Prof. Dr. Ayşegül Yüksel'e ve Prof. Dr. Cüneyt Gökçer'e sonsuz teşekkürler.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	iv
ABSTARCT.....	v
TEŞEKKÜRLER.....	vi
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM CİCELY BERRY VE KRİSTİN LİNKlater'İN SESE	
YAKLAŞIMLARI.....	4
1.1. CİCELY BERRY.....	4
1.2. KRİSTİN LİNKlater.....	6
1.3. KIYASLAMA.....	7
2. BÖLÜM: DURUŞLAR.....	9
2.1. ALEXANDER TEKNİĞİ.....	10
2.2. BAŞIN DENGESİZLİĞİ.....	11
2.3. SIRTIN UZAMASI VE GENİŞLEMESİ.....	14
2.4. OTURMA DENGESİZLİĞİ.....	16
2.5. AYAKTA DURMADAKİ DENGESİZLİKLER.....	17
2.6. YÜRÜMEDEKİ DENGESİZLİKLER.....	19
3. BÖLÜM: VÜCUT VE VÜCUT EGZERSİZLERİ.....	20
3.1. VÜCUDUN ANLAMLILIĞI.....	20
3.2. VÜCUT EGZERSİZLERİ.....	23
3.2.1. Set 1: Vücut için Başlangıç Seti.....	23
3.2.2. Set 2: Jerzy Grotowski'nin Önerdiği Beden Alıştırmaları.....	41
3.2.3. Set 3: Oturarak Üst Beden için Egzersiz Seti.....	47
3.2.4. Set 4: Beş Adımlık Günlük Tibet Ezersiz Seti.....	51

4. BÖLÜM RAHATLAMA VE RAHATLAMA EGZERSİZLERİ.....	58
4.1. RAHATLAMANIN GEREKLİLİĞİ.....	58
4.2. RAHATLAMA EGZERSİZLERİ.....	61
4.2.1. Set I: Omurganın Fiziksel Olarak Farkına Varma.....	61
4.2.2. Set II: Topraklanma.....	67
4.2.3. Set III: Merkezden Gelen Gücü Yayma.....	70
4.2.4. Set IV: Karşılaştırmalı Egzersiz.....	72
4.2.5. Set V: Esnemek.....	74
4.2.6. Set VI: Ger-Gevşet Yöntemi.....	76
4.2.7. Set VII: Hızlı Rahatlama.....	77
4.2.8. Set VIII: Eric Moriss'in Önerdiği Fiziksel Rahatlatıcılar.....	78
4.2.8.1. Zaman ve mekan kısıtlaması olmadığı durumlarda yapılabilecek gevşemeler:.....	78
4.2.8.1.a. Terk Etme.....	79
4.2.8.1.b. “Cıbrıca” Konuşma.....	79
4.2.8.2. Kısıtlı zaman ve mekanda uygulanabilecek gevşemele	80
4.2.8.2.a. Ağırlık ve Yer çekimi Gevşemesi.....	81
4.2.8.2.b. Bir Başka Ger Gevşet.....	81
4.2.8.2.c. Gerin ve Esne.....	82
5. BÖLÜM: NEFES VE NEFES EGZERSİZLERİ.....	83
5.1. NEFES.....	83
5.2. NEFESİN OLUŞUMU.....	83
5.3. MEKANİZMA.....	84
5.4. BURUN.....	87

5.5. MUKUS VE SİLYALAR.....	88
5.6. NEFESİN ETAPLARI.....	88
5.7. KONUŞMA NEFESİ.....	92
5.8. NEFES KONTROLÜ.....	93
5.9. NEFES EGZERSİZLERİ.....	94
5.9.1. Set I: Başlangıç Egzersiz Seti.....	94
5.9.2. Set II: Yoga Temelli Nefes Egzersiz Seti.....	96
5.9.3. Set III: Rahatlamayla Birleşen Nefes Egzersiz Seti.....	106
5.9.4. Set IV: Sesin Kaynağı Olan Nefes.....	108
5.9.5. Set V: Klasik Çin Tiyatrosunda Nefes çalışma tekniği.....	115
5.9.6. Set VI: Bir Başka Teknik.....	116
6. BÖLÜM: SES VE SES EGZERSİZLERİ.....	119
6.1. SESİN OLUŞUMU.....	119
6.2. SES TELLERİ.....	120
6.3. REZONANSLAR.....	124
6.4. SES EGZERSİZLERİ.....	125
6.4.1. Set I: Pozisyon Bulma.....	126
6.4.2. Set II: Larenksin Açılması.....	127
6.4.3. Set III: “Mim Mem Mam Mom Mum”.....	129
6.4.4. Set IV: “Hamm’lama” ve Çiğneme.....	130
6.4.5. Set V: Amutta Uygulanan Ses Egzersizleri.....	132
6.5.6. Set VI: Merkezden Gelen “hah”.....	136
7. BÖLÜM: KONUŞMA ORGANLARI VE KONUŞMA EGZERSİZLERİ.....	141
7.1. SESİN PAKETLENMESİ.....	141
7.2. EKLEMLEME.....	144

7.3. KONUŞMA ORGANLARI EGZERSİZLERİ.....	144
7.4. ÇENE EGZERSİZLERİ.....	145
7.5. DİL EGZERSİZLERİ.....	148
7.6. YUMUŞAK DAMAK EGZERSİZLERİ.....	153
7.7. DUDAK EGZERSİZLERİ.....	155
8. BÖLÜM: KONUŞMA.....	158
8.1. FONETİK.....	158
8.1.1. Vokaller.....	160
8.1.2. Konsonlar.....	171
9. BÖLÜM: GELİŞTİRİLMİŞ SET ÖNERİSİ.....	176
9.1. I. Adım: Vücudu Isıtma.....	177
9.2. II. Adım: Rahatlama.....	177
9.3. III. Adım: Diyaframın Kapasitesini Arttırma.....	177
9.4. IV. Adım: Sesi Oluşturma.....	178
9.5. V. Adım: Sesi Tutmak.....	179
9.6. IV. Adım: Yüz Kasları.....	181
9.7. IIV. Adım: Konuşmaya Başlangıç.....	181
10. BÖLÜM: SES SAĞLIĞI.....	182
10.1. SES KISIKLIĞI.....	182
10.2. SES HİJYENİ.....	183
10.3. İLAÇLAR.....	185
11. BÖLÜM: EGZERSİZLER SIRASINDA.....	188
11.1. EGZERSİZ SETLERİNİN UYGULANMA ŞEKLİ.....	189
SONUÇ	190
SEÇİLMİŞ BİBLİYOGRAFYA.....	191

GİRİŞ

Tiyatro eğitiminde Ses ve Konuşma eğitiminin önemi daha önce yapılan araştırmalarla da ispatlanmıştır. Burada ise yeniden ele alınacak olan konu, bu çalışmalara nasıl ve hangi tekniklerle başlanması ve devam ettirilmesi gerektiğidir..

Egzersizlerin etkisinin, kişilere göre değişiklik gösterebileceği gerçeği göz ardı edilmemelidir. Çünkü egzersizler uygulayıcı üzerinde, uygulayıcının fiziksel ve psikolojik durumuna bağlı olarak yeniden yapılır. Uygulayıcının, olası egzersizleri deneyip, kendi için en uygun ve verimli egzersiz bütünü oluşturması hedeflenmiştir. Sunulan egzersizlerin tümü birer öneridir. Her birimizin fiziksel yapısının farklılığı göz önüne alınacak olursa, bir uygulayıcı için olumlu sonuçlar doğuran egzersiz bütünü, diğerinde aynı sonuçları doğurmayabilir.

İlk bölümde yöntemlerinden faydalanan ses ve konuşma uzmanları Cicely Berry ve Kristin Linklater'ın teknikleri hakkında bilgi verilmiştir. İkinci bölümde duruş bozuklukları ile bu bozuklukların sese ve bedene olan etkisi incelenmiş, engellenmesi ve düzeltilmesi için uygulama yöntemleri gösterilmiştir. Vücudun anlamlılığı bölümünde, egzersizlerin yalnızca sahne uygulamalarında ihtiyaç duyulacak esneklik için olmadığı, sağlıklı bir bedene sahip olmak için de ki bir aktörün en önemli malzemesi bedenidir, devamlı çalışması gerektiği anlatılmıştır. Sunulan egzersizler, salt tiyatro kaynaklı değildir. Egzersizlerin bir kısmı farklı kaynaklardan toplanıp sahne sanatları için yeniden derlenmiş ve geliştirilmiştir. Rahatlamanın gerekliliği bölümünde, sahne gerilimi ve bu gerilimin sese etkisi üzerinde durularak, bundan kurtulma egzersizleri verilmiştir. Nefes bölümünde, nefes mekanizmasının fiziksel işleyişinin ayrıntılı bir biçimde anlatılmasının sebebi,

iç gözlemi pekiştirmek ve genişletmektir. Bu konudaki egzersizler de aynı düşünceyle farkındalığı arttırmak üzerine yoğunlaştırılmıştır.

Sesin gücü ve ses egzersizleri bölümünde ise sesi oluşturma, oluşturulan sesi serbest bırakma ve özgür kılınan sesi geliştirme aşamalarına yoğunlaşmış daha sonra da bu konuda uygulanabilecek egzersizler önerilmiştir. Ses egzersizlerinden sonra konuşma organlarına geçilmiş, oluşturulan sesin doğru paketlenmesi için çene, dil, yumuşak damak ve dudaklar için çalışma yöntemleri gösterilmiştir. Konuşma bölümünde diksiyon konusuna girilmeden yalnızca elde edilen doğru sesin uygulanabilmesi için fonetik bilgi verilmiştir. Konuşma konusunda herhangi bir egzersiz verilmemesinin sebebi, uygulayıcının kendi seçeceği parçalar üzerinde çalışmalarını denetlemesinin daha verimli olacağı düşüncesidir. Gelişmiş set önerisinde, örnek bir set oluşturulmuş ve oluşturulabilecek muhtemel setlerde dikkat edilmesi gereken unsurlar anlatılmıştır. Ses sağlığı bölümünde, ses kısıklıklarının nedenleri ve nasıl giderilebileceğinin yanı sıra rahatsızlığı baştan önlemek için çeşitli ipuçları verilmiştir. Egzersizler sırasında dikkat edilmesi gereken unsurlar ve egzersizlerin uygulama biçimleri ise son bölümde anlatılmıştır.

Tezde dikkate alınması gereken en önemli nokta egzersizlerin uygulamalarıdır. Gelişi güzel ya da doğru anlaşılmadan uygulanan egzersizler; tüm diğer egzersizlerde de olacağı üzere, kişiyi geliştireceği yerde geriletir, sesin yanlış kullanımına sebep olacağından kalıcı rahatsızlıklar dahil bırakabilir.

Nitekim insan bilimleri, insana yaşaması, konuşması, üretmesi ölçüsünde yönelmektedirler. Çünkü insan canlı varlık olarak gelişmekte, ihtiyaçlarını ve işlevlerini bulmakta, hareketli koordinatlarını birbirine kendi içinde bağladığı bir mekanın açıldığını görmektedir; bedensel varoluşu onu genel olarak, canlıyla her bir yandan çakıştırmaktadır; aletler ve nesneler üreterek, ihtiyaç duyduğu şeyleri mübadele ederek, tüketebileceği şeylerin onun boyunca yol aldığı ve kendinin de burada bir menzil olarak tanımlandığı koskoca bir dolaşım şebekesi örgütleyerek, kendi varoluşu içinde diğerleriyle dolaysız bir şekilde iç içe girmiş olarak gözükmektedir; nihayet çünkü bir dili vardır, kendine koskoca bir simgesel evren kurabilir ve bunun içinde geçmişiyile, şeylerle, başkalarıyla ilişki halinde olabilir, gene bu evrenden hareketle bilgi gibi bir şey kurabilir.¹

¹ Foucault, Michel. Kelimeler Ve Şeyler. Çeviren : Mehmet Ali Kılıçbay. Ankara : İmge Kitabevi, 1994, s.454.

1.BÖLÜM CİCELY BERRY VE KRİSTİN LİNKlater'İN SESE YAKLAŞIMLARI

1.1. CİCELY BERRY

Ses ve konuşma eğitimi Avrupa da 1950'lerde büyük değişimler geçirmiştir. Bu da John Osborne'nun "Öfke" (Look Back In Anger) eseriyle İngiltere tiyatrosundaki oldukça radikal değişimlere denk gelir. Birdenbire radikal sosyal sınıflar ve sorunlu aksanlar, yüksek tabakaların "güzel ses" gereksinimiyle tümüyle ortadan kaybolur. Ne söylendiğinden çok nasıl söylendiği ön plana geçer. Oysa bu yaklaşım kısa zamanda Cicely Berry ile tam tersine dönmüştür. Cicely Berry'nin 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."² 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"³.

İlk kitabı (Voice And The Actor) genel olarak ses üretimi yaklaşımlarıyla ilgili olsa da, vurgulardaki değişiklikler ikinci kitabında (The Actor And His Text) açıklanır. Yaklaşımı, söylenen şeyi, 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

² Cecile Berry. Voice and The Actor. London : Harap, 1973, s.132.

³ Cecile Berry. The Actor and His Text. London : Harap, 1987, s.22.

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.

Aktörler için oyunlardaki süreklilik duygusu atlanmaması gereken bir durumdur. Bu duygunun farkında olmak, söylenen şeyin anı değiştirdiğini, bir diğerini davet ettiğini ve bu aktif düşünce akışının yitirilmemesi gerekliliğini doğurur. Cecily 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

Aktör bu düşünce aşamalarından geçerek dile döndüğünde kesin farkında ve özgür olacaktır. Egzersizler, aktörün, motive olmasına ve konuşmalarına uyum sağlamasına yardım edecektir. Egzersizler belli bir sahne de karaktere nasıl motive olunacağına dair değildir. Genel amacı karakterle iletişim kurabilmek için ihtiyaç duyulan şeyler olarak yorumlanabilir. İhtiyacı, düşüncelerini tanımlamak veya belli

duygularını ifade etmek içindir. Bunlar çoğunlukla doğal olarak fizikseldir ve aktörün belli bir şekilde dilin fiziksel gücünü açığa çıkartmasına yardım eder.

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.”⁴.

1.2. KRİSTİN LİNKLATER

Konuşma için gerekli hizmeti veren, azami nero-masküler algıyı çözmede Kristin Linklater, kişinin, tüm vücuttaki gerilimi yok etmeyi öğrenmesi gerektiği üzerinde durur. 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, içmelerine 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

⁴ Cecile Berry. 1973, s.16.

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, günümüzde tiyatronun güzel konuşma sanatıyla daha fazla desteklenmeye ihtiyacı olduğunu vurgular. 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.”⁵

1.3. KIYASLAMA

Özet olarak;

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 düşünceyi 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 teksti anlatır.⁶

⁵ Kristin Linklater. Freeing the Natural Voice. New York : Drama Book Specialist, 1976, s.184.

⁶ Jacqueline Martin. Voice in Modern Theatre. New York : Routledge, 1991, s.178.

Sözcükler veya söylenenler hissedilenlerin sonucudur ve daha özgür ses aktöre duygularını aktarmada daha fazla şans tanır. Aktör yetiştirmede en önemli olan şey sesin, kişisel bir şey olduğu, farklı yöntemlerin farklı insanlar için işlediği ve bunun aktörlerin nasıl hissettiği ile ilgili olduğudur. Hatta öğrenci profesyonelliğe başladığında birbirinden farklı yöntemleri olan yönetmenlerle çalışmak zorunda kalacaktır.

Her iki yaklaşımda birbirinden biçimsel olarak ayrı gibi görünse de içerik olarak aynı düşünceye hizmet ederler. Tezde yoğunlukla bu iki yaklaşımın öngördüğü egzersiz yöntemleri verilmiş; daha önce de belirtildiği üzere kişinin tüm setleri deneyimlemesi ve ardından kendine en uygun seti oluşturması hedeflenmiştir..

Tezin diğer bölümleri bu bilgilerin ışığında değerlendirilmeli ve yöntemlerin özü iyice kavranarak uygulanmaya başlanmalıdır.

2.BÖLÜM: DURUŞLAR

“Duruş”, çoğu zaman “otururken ya da ayakta dururken bedenimizi tutma biçimimiz” olarak yanlış yorumlanır. Oysa ki sözcük, “iyi bir duruş” için yapmamız gerekenlere işaret eder.

Rahatsızlıklarımızın çoğu, doğrudan kötü duruş yüzünden oluşur, ya da var olan rahatsızlıklarımız bu nedenle daha kötüye gider. Pek çoğumuz yaşamımız boyunca yeterince önem vermediğimiz duruş yanlışlıkları nedeniyle sırt ağrılarından yakınırsınız. Oysa ki, yaşamımız boyunca bedenimizi uyumlu bir şekilde kullanarak bu ağrılardan kaçınabiliriz. Ağrı, bir şeylerin yanlış olduğunu bize bildirmek için doğanın başvurduğu son çaredir. Ancak bundan önce görmezden gelme ve bilincine varmama eğiliminde olduğumuz başka pek çok uyaran vardır. Fakat biz, 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. Alexander tekniği bu konuda geniş açılımlar sağlamaktadır bize. Hem günlük hayatımızda hem de sahne üzerinde kullanılabilecek çeşitli teknikler sunmuştur.

2.1. ALEXANDER TEKNİĞİ

Alexander tekniği, “vücudun kendini taşımasını” gerçekleştiren bir yöntemdir. Bu genellikle boyun ve başın belli bir dengesi, sırtın uzun ve geniş görünmesini sağlayan esnekliği ile sırtın yardımıyla kol ve bacakların koordinasyonu şeklinde tanımlanmaktadır.

“Doğru” ya da “Yanlış” duruşlar, yaptığımız işlerde bedenimizi kullanma şeklimizden kaynaklanır. Ayakta durduğumuzda; bacaklarımız gergin mi, biri diğlerinden daha mı çok yük kaldırıyor; oturuş biçimimizde, bacak bacak üzerine atılmış ve belki de sırt tamamen çökmüş mü; hareket ediş ve yürüyüş biçimimizde, hangi kaslarımızın ne derecede ve nasıl bu harekete katıldığı; bu hareketlere bedenimizin ne derece uyum gösterdiği; ayakta ağırlığımızı öne doğru nasıl verdiğimiz; başımızın geriye sürekli çekilip çekilmediğı, ya da bir yana doğru eğilmekten yorgun mu düştüğü? Bedenin üzerine böyle devinim ve tepkimelerle etki yapan bu aşırı yük ve baskı bedenimizi yanlış kullanımı sonucu oluşur ve onu verimli kılmamıza engel olur. Kişi ister hareket halinde ister durgun olsun, bedeni durağanlık ve devinim özgürlüğü dengesini beraberce en üst düzeyde koruyarak, uyumlu bir beden çizgisi oluşturabilirse bunu iyi kullanım olarak nitelendirebiliriz ve sonuç her zaman düzgün bir işleyiş biçimi olur.

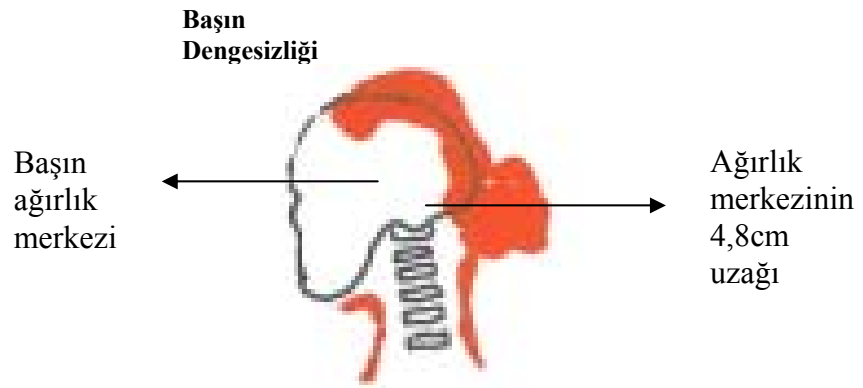


Kötü Oturuş Örneği

Duruş bozukluklarında dört ana durum vardır :

- 1) Başın Dengesizliği
- 2) Sırtın uzaması ve genişlemesi
- 3) Oturma Dengesizliği
- 4) Ayakta durmadaki Dengesizlikler
- 5) Yürümedeki Dengesizlikler

2.2. BAŞIN DENGESİZLİĞİ



Kafatası omurganın üstünde, ağırlık merkezinden 4,8 santimetre sapmış olarak durur. Başın omurganın üstünde hiç de dengeli sayılmayacak bir şekilde durduğu düşünülürse boyun kaslarının işlevi çok daha fazla önem kazanır. Başın bağlanma noktası ağırlık merkezinin arkasındadır. Bu sayede kişinin hareket etmesi için bütün yapması gereken suboksipital (başın arkasındaki kaslar) kaslarını gevşetmektir. Baş, böylece hafifçe öne doğru gider ve ağırlığı yüzünden bütün beden harekete katılır. Diğer bir deyişle hareket etmek için insanın yalnızca belli kaslardaki gerilimi bırakması gerekir. Örneğin bir araba durağan pozisyondan çalışmaya geçerken gereksindiği güç en üst düzeydedir. Sabit bir hızla giderken başlangıçta harcadığına göre nispeten daha az enerjiye ihtiyaç duyar. Bizde eğer vücudumuzu daha uyumlu

bir şekilde kullanırsak, hareketlerimiz daha az çaba gerektirecek ve günün sonunda bize daha çok enerji kalacaktır.

Alexander tekniğinin dayandığı ilke, bedenimizi doğanın istediği şekilde kullanmaktır. Vücudumuzun gerekli gereksiz kullandığımız ilk bölgesi boynumuzdur. Başın dengesini sağlayan da boyundur bu nedenle boyun hareketi çok önemlidir. Baş öncülük yapmazsa vücudun diğer bölümü onu uygun bir biçimde izleyemez. Oysa çoğumuz boyun kaslarının dengesini bozarak başın “öncü” rolünü oynamasına engel oluruz. Bu, daha çok boyun dış taraftaki kalın kaslarının kullanılmasıyla olur. Bu kaslar, başı geriye, öne, yanlara ve aşağıya doğru çekerler. Bu kalın kasların etkileri de en üst iki omurganın etrafında bulunan küçük kasların doğru bir biçimde etki etmesine engel olur. Bu küçük kasların üst omurgalarla olan bağlantısı başın doğru bir biçimde dengelenmesini ve serbest bir şekilde omurganın üzerinde durmasını sağlar. Boyun kaslarının yanlış kullanımı, başın rahat bir pozisyonda kalkmasına ve dengesine engel olur. Bu kaslar kafatasının hemen altında omurganın bitiminde başın üzerinde, başın hareket ettiği ve döndüğü kürek kemiklerinin ortasındadır. Bir çok durumda başı öne arkaya ya da yana doğru çekerek onun doğal duruşunu, pozisyonunu bozarız.

Başın denge mekanizmasını bozan çeşitli şekiller vardır:



Doğru dengelenmiş baş



Yanlış dengelenmiş baş

Bunların en yaygını geriye ve aşağı çekilmiş şeklidir. Başınızı öne doğru eğerseniz, baş neredeyse hemen öne doğru ve aşağıya eğik, yanlış bir duruşa geçmeye hazırdır. Bunun için baş, sadece düşüncede omurganın üst kısmına kıyasla öne doğru olmalıdır ki kafatasının kökündeki sıkışmayı önleyerek onu oraya sabitleştirmeyi ya da çekmeyi önleyebilsin. Baş aşırı öne doğru uzatıldığında arkada adeta bir kambur oluşur.



Başın doğru öne düşmesi



Başın yanlış öne düşmesi

Başı yukarı kaldırmak, çeneyi yukarıya kaldırmakla karıştırılır ki bu da baş kitlesinin geriye doğru çekilmesi demektir ya da başın yukarıya doğru kalkmasını zorlamaktır. Bu da çok daha sert ve aşırı bir düz boyun oluşmasına neden olur. Başımızı ne çok öne ne de çok yukarıya kaldırmalıyız.



Başın doğru kaldırılması



Başın yanlış kaldırılması

2.3. SIRTIN UZAMASI VE GENİŞLEMESİ

Omurga eğriliğinden yakınmayan pek az kişi vardır, bunların çoğu da vücutlarına gereken ilgi ve dikkati gösteremediklerinden rahatsızlıklarının nedeninin farkına varamamaktadırlar. Omurga, vertebral kolon veya belkemiği olarak da bilinir ve iskeletin önemli bir parçasını oluşturur. Hem bedenin üst bölgelerini destekleyen bir sütun olarak, hem de içinde yer alan omurilik ve sinirlerin korunmasında iş görür. Omurga, birbiri üzerine yerleşmiş bir dizi kemikten oluşur, bunlar vertebra – omur olarak adlandırılır. Omurgalılar arasında yalnızca insan, bütünüyle dik olarak ayakta durabilir. Bu, işlevlerinin yanı sıra bazı sorunları da beraberinde getirir. Bunların başlıcası, yerçekimine karşı, diğer bir çok canlıdan farklı olarak dört ayak yerine iki ayağa sahip olmamız ve hareketlerimizin çeşitliliği göz önüne alındığında omurgamız üzerindeki ağırlık merkezimizi sürekli değiştiriyor olmamızdır.

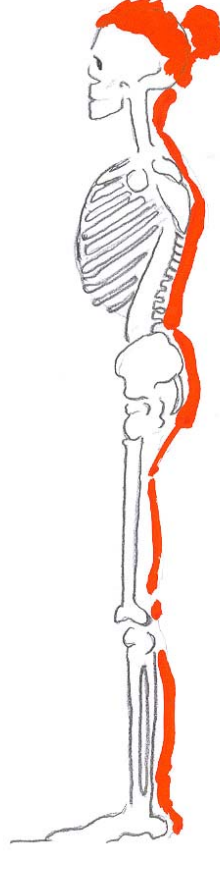
Bu bilgiler ışığında omurgamızı olabildiğince esnek bir şekilde uzatmalıyız. Bir yere uzandığımız zaman da çok katı bir şekilde dikleştirmemeliyiz ve oyunlarının dümdüz olması için özel bir baskı yapmamalıyız.

Omurga aşırı uzatıldığı zaman kaburgalar yanlara doğru serbest hareket edemeyeceği için rahat ve doğal soluk almamız engellenir ve omuzların vücut üzerindeki duruşu bozulur. Bunun için omurgamızın olduğu kadar sırt kısmının da genişlemesi gerekir ki rahat bir soluk alma ve omuzların rahatça vücut üzerinde durarak sırt ile dengeli bir uyum sağlaması gerçekleşebilsin.

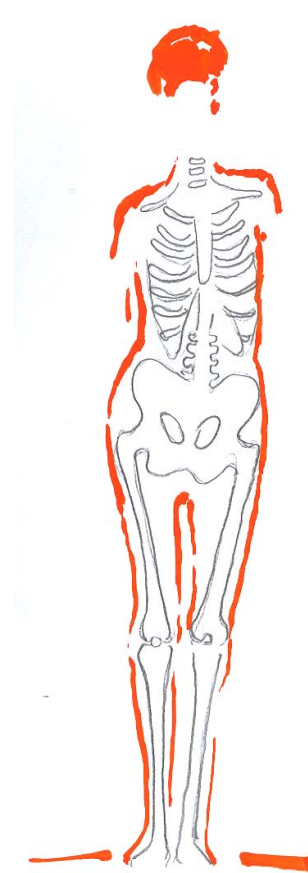
Sırtın boyun kökünde bittiği düşünülmemelidir. Çünkü omurganın yönettiği bölge kafatasının üst kısmına değin uzanır. Boyun bölgesinin, omurganın sırt bölgesinde kalan diğer kısımlarını da gevşeyip tekrar şekillenmesine yardımcı bir anahtar olduğunu unutmamalıyız.



**Omurganın Önden
Doğru Duruşu**



**Omurganın Yandan
Doğru Duruşu**



Omurganın Yanlış Duruşu

Burada dikkat edeceğimiz üç bölge vardır. Boyun başa etki yapar. Baş da sırtı etkiler. Başımızın rahat pozisyonuna ve dengesine devamlı müdahale edersek sırtımızı uzun ve geniş pozisyona getiremeyiz. Boynumuzu durmadan serleştirep dik tutduğumuzda başımızın doğru pozisyon ve dengeyi bulması olanaksızdır.

2.4. OTURMA DENGESİZLİĞİ

Genellikle oturur oturmaz, boyun kaslarımızı çok fazla kullanarak, başımızın rahat bir pozisyona gelmesini, iyi dengelenmesini ve öncü rolünü üstlenmesini engelleyerek onu geriye, aşağıya doğru çekerek omurgaya baskı yaparız. Oturduğumuz sandalyeye tam oturmadığımız için omurgadan yukarıya doğru bir basınç oluşur ki bu da dizleri, bacakları, kalça kemiklerine kadar, omurgada her iki ucundan kısaltılmış gibi çekilir. Boyun ve baş da iyice gövdeye gömülür. Ancak tamamen kamburlaşmış olarak sandalyeden kalkabiliriz. Böylece sandalyede kısalmış, çökmüş, sabit ve çarpık bir yığın olarak otururuz.



Yanlış oturuş Örneği 1



Yanlış Oturuş Örneği 2

Şekillerde de gördüğünüz gibi boyun sertleşmiş, baş gergin, omuzlar çökük bir sırt tarafından rahatsız edilir bir durumdadır. Sandalyeye oturunca sırtın alt kısmı daha da çöker. Sandalyeden kalkarken de benzer bir çok örnek sergileriz. Çoğumuz çökük ve çarpık bir durumdan harekete geçtiğimiz için kımıldamaya başladığımız anda içinde bulunduğumuz durumu daha da güçleştiririz.



Doğru Oturuş Örneği

2.5. AYAKTA DURMADAKİ DENGESİZLİKLER

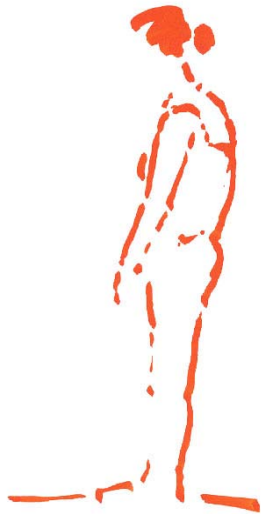
Ayakta dururken kendimizin daha çok farkında olmak için kendimize bazı sorular sormamız, duruş pozisyonlarımızdaki yanlışlığı çözmede bize yararlı olacaktır.

- ☞ Ağırlığınızı bacaklarınızdan birine daha fazla mı yoksa eşit oranda mı veriyorsunuz?
- ☞ Ağırlığınızı daha çok ayaklarınızın ön kısmına mı topuğunuza mı veriyorsunuz?
- ☞ Ayaklarınızın içine mi dışına mı daha çok basıyorsunuz ?
- ☞ Dizleriniz gerilimle arkaya mı yaslanmış, yoksa gevşek öne bükük mü duruyor?

Eğer ağırlığınızı daha çok sol bacağımıza vermeye eğilimleyseniz ve ayağınızın dışına basıyorsanız bu alışkanlığı sol bacağınız ve ayağınızın dışına daha çok basacak şekilde abartarak yapın. Birkaç dakika içinde bedeninizin bütünüyle

dengeden uzak olduğunu algılayacaksınız. Yalnızca nasıl durduğumuzun bilincinde olarak rahatımızı sağlama yönünde değişiklik yaratmaya başlarız.

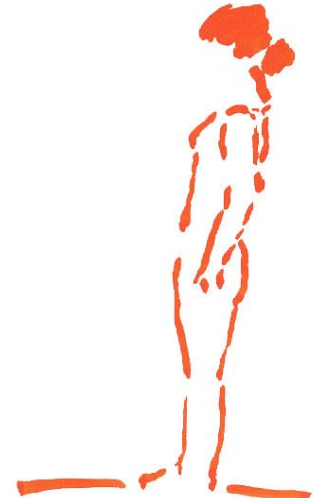
Omurların omurga üzerinde yerleşmesini, bazen çocukların küpleri birbirinin üzerine koyarak bir yapı etmesine inşa etmesine benzetebiliriz. Küpleri birbiri üzerine düzgün ve tam olarak koyarsak bu yapıyı uzun süre yükseltmeye devam ederiz, ama bir tanesi bile yanlış konmuş ve biraz kaymış olursa bütün bir yapı tehlikeye girer ve kısa sürede yıkılır. Beden içinde bu böyledir, her bölüm bir alttakinin üzerine tam olarak oturmalıdır. Böyle olmazsa eklemler üzerine gereksiz yük binecek ve eklemler arasındaki kaslar da aşırı gerilmeler oluşacaktır.



**Yanlış Ayakta Duruş
Öne eğilme**



**Yanlış Ayakta Duruş
Geriye yaslanma**



Doğru Ayakta Duruş

2.6. YÜRÜMEDEKİ DENGESİZLİKLER

Son aşama olan yürüme sorunlarını çözümlmek çok zordur, bu nedenle önceki aşamaları dikkatle gözden geçirmeliyiz. Bu çalışmaların dolaylı olarak yürüyüşümüze olumlu etki yaptığını fark edeceksiniz.

Ayak kaldırılınca ağırlık ters yöne kayar, sonra da diğer ayak yukarı kalkarken ağırlığın yeniden arkaya atılabilmesi için aşağıya öne konur. Bu ağırlık değişimleri kalçalarda, dizlerde, ayak bileklerinde ve ayaklarda aşağıya doğru gereksiz ve korkunç baskılara neden olur. Bunun için beden yapısındaki uzunluğu genelde koruyarak bu ağırlık değişimlerini en aza indirmeliyiz. Boyun kaslarımız özgür ve dengeli ise yukarı doğru uzatıcı gerçek bir güç olur. Başın rahat ve özgürce durup dinamik bir biçimde liderlik yapabilmesine izin vererek omurgayı destekleyen kasları eğitir ve uzunluk kazanmasına neden olur. Bu, kendini hafif tutma gücü, yerçekimine karşı oldukça başarılı etki yapar, ama ne yazık ki çoğu kişi bunun bilincine varamamıştır. Çocukların çoğunda bu, doğal ve içgüdüsel olarak vardır. Koşuşturup dururken birdenbire yere oturduklarında omurgalarını çatlatmaz ya da başları, bedenlerine göre yetişkinlerindekiinden daha büyük ve daha ağır olmasına karşın duruşlarını ve dengelerini bozmaz. İnsanların yürürken ağırlıklarını nasıl bir yandan öbür yana attıklarına ve bedeni aşağıya doğru çeken bir baskı yarattıklarına dikkat edin. Adım atarken kalçanız yukarı çekilmemeli, bunu kalça eklemlerinizi yapıp buradan hareket etmelisiniz. Kalça ve sırtın alt bölümü hareket etmemeli, konumları bozulmamalıdır. Sanki hareketi başlatan dizler olmalı: Dizi kaldırıp ayak parmaklarının köküne giderek ayağı kaldırmalı daha sonra beden hafifçe öne doğru eğilmeli ve işte tam bu sırada sırtı uzatmayı sürdürmek çok önemlidir. Son olarak “yukarı” düşüncesiyle birlikte ayağı, parmak uçları topuktan biraz ileride olacak biçimde yere koyun.

3. BÖLÜM: VÜCUT VE VÜCUT EGZERSİZLERİ

3.1. VÜCUDUN ANLAMLILIĞI

İnsan organizması harekete göre düzenlenmiştir. Organizma sağlıklı olduğu sürece hareketli olur, hareketten alıkonulduğu zaman ise geriler. Hareket, iskelet sistemine tutunmuş olan kasların kasılmasıyla oluşur. Kaslara kasılma emrini gönderen beyin de eylemin kurucusudur. Kasların, kasılma zamanı nasıl beyne ya da kimi durumlarda reflekslere bağlıysa, kasılma güçleri ve enerjileri de egzersizlere bağlıdır.

Kas enerjisini ve kas potansiyelini keşfetmek, sahne sanatlarıyla ilgilenenler için şüphesiz çok önemlidir. Kas potansiyeli, kasların gücünü, sağlığını, fiziki kuvvetini ve formunu gösterir. Bu işle uğraşmayan kişiler bile sağlıklarını korumak, zinde bir bedene sahip olmak ya da günlük toksinleri (fiziksel ve duygusal) atmak için vücut egzersizleri yaparlar. Egzersizler, kas kontrolünü sağlamanın ve sağlıklı bir bedeni muştulamanın yanı sıra, duruşu, yürüyüşü ve bedenin biçimini de meydana getirir. Tüm bunların, kişiliği ortaya koyan önemli doneler olduğu, yadsınamaz bir gerçek olarak kabul edilirse, aktör için vücut egzersizlerinin önemi yeterince ortaya çıkar.

Beden, çevremizdeki evreni hareket ettirmeye başlayan zihinsel kaldıracımızın dayanak noktasıdır. Sözle ifadeyi öğrenmeden önce, o zamana kadar tek anlatım aracımız olan bedenimizi, dili öğrendikten sonra onunla paylaşacağımız yerde, bedensel anlatımlarımızdan vazgeçeriz, yalnızca sözel ifadelere sıkıştırırız tüm duygu ve düşüncelerimizi. Böylelikle sadece beynimizin esri durumuna dönüşen, beden, zorunluluklarla yetinmesi gereken, özgürlüğünü yitirmiş, sıkıcılaşmış bir hal alır.

Karakterimizin ve anlık yaşantılarımızın izdüşümüdür bedenimiz. Bedenimizin hayata karşı genel bir duruşu, görünüşü ve ifadesi vardır. Bu genel atmosfer, günlük yaşantıda zaman zaman değişimlere uğrar; yıkılır, toplanır, esner, katılaşır, incinir ya da karşı karşıya kaldığı durumlar sonucunda bir başka duygunun esiri olur. Sahne üzerinde canlandırılacak karakterlerin de bedenlerini, yazılmışlıklarının 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 bedenin, doğru kullanımla, hizmet ettiğimiz metine, yönetmene, role, duyguya ya da duygulara kolaylıkla bürünebilir esnekliğe kavuşmasıdır.

Tüm bunların dışında sahne üzerine karşılaşılabilecek beklenmedik durumlara verilen ani tepkilerde, bedenin hasar görmemesi için kasların, her tür gerilime ve dengesiz sayılabilecek duruşlara hazır olması gerekir. Bu yüzden bir aktörün çalışması asla kas geliştirmeye yönelik olmamalıdır. Aktörün yapması gereken çalışma daima kasları uzatmak, esnetmek ve ısıtmak olmalıdır. Sahnede ihtiyacımız olan şey güç değil esnekliktir.

Bu bölümde önerilen egzersizler yalnızca kültür fizik egzersizleri olarak algılanmamalıdır. Egzersizler, vücudun kan akımının hızlandırılması, zihni berraklaştırarak; algının artmasını, vücudun oksijen ihtiyacını arttırarak da; solunum yollarının kolayca açılmasını sağlar. Böylece nefes egzersizleri için gerekli olan yolun, yarısı, vücut egzersizleriyle gerçekleşmiş olur.

İç eylemlerimiz, dış aksiyonlarımızı doğurur. Dış aksiyonlarımız, kalıplaşmış, belli tabularımızca sıkıştırılmış, toplumsal kriterlerce sınırlanmış durumda ise bazı iç eylemler, dışarı çıkacak yol bulamayıp, rahatsız edici bir hal almaya başlayacaktır. Böyle bir durumda dışarı çıkamayan heyecanların, bedende, hem fiziksel, hem de psikolojik baskıya dönüşmesi kaçınılmazdır. Dışarı çıkabilmek için, eldeki olasılıklardan, en uygun kalıbı arar kendine -ki bu asla gerçek eylemi tanımlayabilecek bir kalıp olamaz-. Sonuçta kişinin yaşadığı durum, kimi zaman anlamını yitirir, kimi zaman zayıflar, değişir, hatta kimi zaman da hiç de ifade edilmek istenmeyen bir hale dönüşür. Günlük yaşantımızda bile bize sıkıntı yaratabilecek bu durumu, sahnede düşünersek sonuç son derece trajik olur. O halde iç eylemin dışarı çıkabileceği, her tür duyguyu yansıtmaya hazır, deneyimli ve güvenli bedeni oluşturmak şarttır. Bu noktada egzersizler devreye girer; alışkanlık haline getirdiğimiz, vücutsal formlardan kurtulmamıza büyük ölçüde yardımcı olur. Böylece bedene, o ana kadar keşfetmediği, deneyimlenmeye hazır, oldukça geniş bir uzam ve yeni olasılıklar sunar. Bu yeni alan içinde devinen beden varolan sınırlarını aşar. Tanıdık olmayan duygu durumlarını da, tanıdık olanlar kadar kolay ve çabuk benimser.

Vücut egzersizleri, sesin üretilmesi için gelişmiş, sağlıklı ortamı yaratır. Bir yandan dengeli nefesi başlatırken diğer yandan da nefes kontrolünde kullanılacak kasları çalıştırıp, sesteki performansı yükseltir. Duyguların ete kemiğe bürünmesini sağlayan sesimizdir. Sesin varoluşunun temelinde ise nefes ve nefesi dilediği gibi yönetecek olan kas sistemimiz vardır.

Tüm bunlar göz önünde bulundurulursa vücudun önemi, çalıştırılma ihtiyacı, kapasitesi ve en önemlisi zenginliği ortaya çıkar. Kısaca “Vücudun Anlamlılığı” diyebileceğimiz ve aslında doğasında sahip olduğumuz bu unsurları, yaşam süreci

içinde bozguna uğrattıktan sonra yeniden yapılandırmak son derece önemli ve gereklidir. Bahsedilen yapılandırmanın da ancak egzersizler bütünüyle gerçekleşebileceği kesin ve açıktır.

3.2. VÜCUT EGZERSİZLERİ

“Alistirmalar arastirmaya hizmet eder.”⁷

3.2.1 Set I: Vücut İçin Başlangıç Seti

Sette tüm vücut kasları sırayla ısıtılır, esnetilir ve güçlendirilir. Egzersizlere uzun süre ara verildiğinde ya da egzersizler ilk kez uygulanmaya başladığında en az iki hafta süreyle her gün yapılması önerilir. Vücut egzersizleri, nefes ve ses setlerindeki hareketlere kasları hazırlar.

Egzersizlere ayaklar birbirinden omuz genişliğinde aralık, birbirine paralel, ağırlık her iki ayağa da eşit olarak dağıtılmış, omurga dik ve uzun bir konumda başlanır. Hareketler sekiz sayılı setlerle uygulanır, sekiz sayı tamamlandığında bir bütün hareket tamamlanmış olur.

Adım: Boyun – omurga

- Omurganızın dikliğini koruyarak çenenizi göğsünüze yaklaşırın
- Başınızı dört sayıda öne eğin
- Dört sayıda ortaya getirin
- Dört sayıda geriye götürün
- Dört sayıda tekrar ortaya getirin
- Dört sayıda sağa

⁷ Jerzy Grotowski. Yoksul Tiyatroya Doğru. Çeviren : Hatice Yetişkin. İstanbul : Tavanarası Yayıncılık, 2002, s.110.

- Dört sayıda ortaya
- Dört sayıda sola
- Dört sayıda ortaya
- Bu kez üst bedeninizin üst yarısında aynı işlemi uygulayın
- Üst yarı dört sayıda öne (Şekil 1)
- Dört sayıda yerine
- Dört sayıda geriye
- Dört sayıda yerine
- Dört sayıda sağa (şekil 2)
- Dört sayıda yerine
- Dört sayıda sola
- Dört sayıda yerine
- Şimdi de aynı işlemi üst beden tamamına uygulayın
- Bu harekette dizlerinizi hafif kırıp, bacaklarınızın -henüz ısınmamış oldukları için- gerilmesini önleyin
- Üst beden dört sayıda öne (şekil 3)



Şekil 1



Şekil 3



Şekil 2

- Dört sayıda yerine
- Dört sayıda geriye
- Dört sayıda yerine
- Kollarınızı serbest bırakın
omuz başlarından sallansınlar
- Dört sayıda sağa
- Dört sayıda yerine
- Dört sayıda sola (şekil 4)
- Dört sayıda yerine
- Şimdi I. Adıma baştan başlayın
- Bu kez hareketlere, sağ yerine soldan başlayarak yapın



Şekil 4

II. Adım: Omuzlar – Kollar

- Sağ omzunuzu, iki kez, dışa doğru geniş daireler çizerek çevirin
- Sağ elinizi sağ omuz başınıza koyup, dışa, iki daire çizin
 - Bu hareketi yaparken dirseğinizle en büyük daireyi çizmeyi hedefleyin
 - Sağ kolunuzu açıp dirseğinizi kırmadan, dışa, iki daire çizin
 - Hareketin devamlılığını bozmayın, omzunuzun çizdiği daireler tüm geçişler boyunca kesintiye uğramasın
 - Devamlılık için sayıları kullanmak faydalı olacaktır;
 - Omuz iki sayı, iki daire (bir – iki)
 - Omuz dirsek iki sayı, iki daire (üç – dört)
 - Kol iki sayı iki daire (beş – altı)

- Yedinci sayıda kolu yukarıda gergin tut
- Ve sekizinci sayıda bırak
- Simdi de sol omzunuza geçin
- Sol omzunuzu, iki kez, dışa doğru geniş daireler çizerek çevirin
- Sol elinizi sol omuz başınıza koyup, dışa, iki daire çizin
- Sol kolunuzu açıp dirseğinizi kırmadan, dışa, iki daire çizin
- Aynı işlemi iki omzunuzla yapın
- Çift omuzla da uygulamayı tamamladıktan sonra II. Adımı baştan daireleri dışa çizerek tekrarlayın
- Kollarınızı omuz hizanızda gergin tutarak parmak uçlarınızla dışa dört daire çizin (şekil 5)
- İçe dört daire çizin



Şekil 5

- Avuç içlerinizi yan duvarları tutuyormuş gibi yanlara açarak (Şekil 6) iç kol kaslarınızı çalıştırmak için, dışa ve içe daireleri bu şekilde



Şekil 6

- Avuç içlerinizi bedeninize çevirip (şekil 7) dış kol kaslarınız için daireleri tekrarlayın



Şekil 7

- Omuzlar dışarı, avuç içleri ve baş yukarı bakacak şekilde
- Omurga geriye ve gergin, sekiz sayı bekleyin – konkav şekilde – (şekil 8)
- Omuzlar içeri, avuç içleri ve baş aşağı bakacak şekilde
- Omurga kambur ve rahat, sekiz sayı bekleyin – konveks – (şekil 9)



Şekil 8 a



Şekil 8 b



Şekil 9

- Sol bileğinizle sağ dirseğinize baskı uygulayın
- Yere paralel tuttuğunuz sağ kolunuzu gerin (şekil 10)
- Sol elinizle sağ elinizi parmak uçlarından tutun
- Önde gerin (şekil 11)
- Sağ elinizle başınızın arakasından sol kürek kemiğinize dokunun
- Sol elinizle sağ dirseğinizi tutarak gerin (şekil 12)
- Aynı germe işlemlerini sol kolunuza da uygulayın



Şekil 10



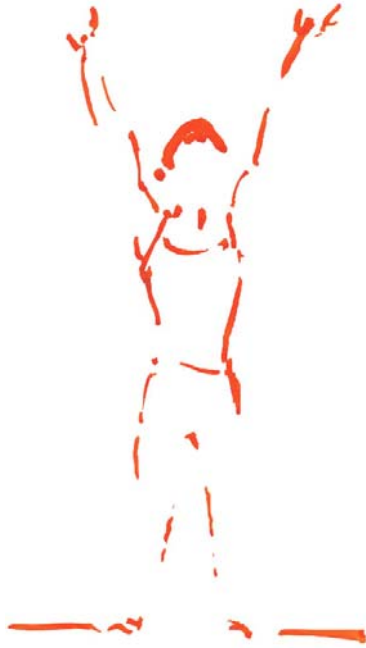
Şekil 11



Şekil 12

III. Adım: Kaburga

- Kollarınızı dar bir 'V' şeklinde yukarı kaldırın
- Sekiz sayı beklerken parmak uçlarınızdan hayali bir iple bağlı olduğunuzu ve çekildiğinizi hissedin (şekil 13)
- Sağ kolunuzu tutan ipin bırakıldığını varsayarak tüm ağırlığıyla sağ kolunuzu yerçekimine bırakın (şekil 14)
- Yalnızca sol kolunuzdan asılı olduğunuz için başınızda sağa doğru düşmeli
- Sekiz sayı bu durumda bekledikten sonra ipin yeniden çekildiği düşüncesiyle bir kukla gibi sağ kolunuzu, sekiz sayıda, tekrar ilk pozisyonuna getirin
- Sekiz sayı bekledikten sonra aynıını sol kolunuza uygulayın
- Egzersizi iki kolunuza da üçer kez uygulayın



Şekil 13



Şekil 14

IV. Adım: Bel

- Belinizle mümkün olduğunca yavaş ve büyük daireler çizin
- Sağdan sola
- Soldan sağa
- Sol elinizi belinize koyun
- Sağ kolunuzla başınızın üstünden sola esneyin (şekil 15)
- Sağ elinizi belinize koyun
- Sol kolunuzla başınızın üstünden sağa esneyin
- Her iki yöne de ikişer kez esneyin
- Dizlerinizi hafifçe kırıp ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun
- Belinizi olabildiğince aşağı doğru bastırın (şekil 16)
- Başınızdan destek almak için başınızı da yukarı kaldırın
- Sekiz sayı bekleyip kamburunuzu çıkarın
- Belinizi mümkün olduğunca yukarı çekin (şekil 17)
- Çenenizi göğsünüze yaklaştırın
- Hareketi iki kez tekrarlayın



Şekil 15



Şekil 16



Şekil 17

V. Adım: Omurga

- Egzersiz setinin bütününe kukla egzersizi diyebiliriz
- Kaburga egzersizinde de olduğu gibi kollarınızı 'V' şeklinde yukarıda açık ve gergin tutun
- Bacaklarınız da ters bir 'V' oluştursun
- Yine parmak uçlarınızdan hayali bir iple bağlı olduğunuzu ve çekildiğinizi hissedin
- Sağ kolunuzu tutan ipin bırakıldığını düşünün
- Sağ eliniz yere değene kadar düşsün
- Dizleriniz kırılsın
- Başınız hala asılı olan sol elinizde olsun (şekil 18)
- Ardından sol ip de bırakılsın ve sol el de soldan sağa bir yarım daire çizerek sağ elin yanından geçip yere ulaşsın (şekil 19)
- Daha sonra ilk bırakılan sağ elin ipi tekrar gerilsin ve sağ el yukarı uzasın (şekil 20)
- Baş sağ eli takip etsin



Şekil 18



Şekil 19



Şekil 20

- Ardından sol elin ipi gerilsin ve ilk pozisyona dönmüş olun
- Bu kez sol elin ipini gevşeterek egzersizi tersten yapın
- Egzersizi sekiz sayıda tamamlamış olun
- Sol el insin, iki sayı
- Sağ el insin, iki sayı
- Sol el kalksın, iki sayı
- Sağ el kalksın, iki sayı
- Egzersizin buraya kadar olan bölümünü üç kez tekrarlayın
- Şimdi dizleri kırılmayan bir kukla olduğunuzu düşünerek seti baştan tekrar edin (şekil 21)
- Dizlerinizi kırmadığınız için ellerinizi yere değmeyecektir, değmesi için zorlamayın, beden başka hiçbir itici güç kullanmaksızın yalnızca kendi ağırlığıyla belden eğilsin
- Egzersizi bu şekliyle de üç kez yineleyin



Şekil 21

VI. Adım: Sırt – Arka Bacak Kasları

- Bacaklarınızı omuz genişliğinde açın
- Kollarınızı yukarı kaldırırken nefes alın
- Nefes verirken kollarınızı ileri doğru uzatıp, öne doğru eğilin
- Sırtınızın dikliğini bozmayacağınız noktaya kadar eğilin (şekil 22)
- Kalçanızın geri gitmesine izin vermeyin
- Nefes alırken kollarınızı yanlara açın (şekil 23)
- Kollarınız yere paralel avuç içleriniz yere basın



Şekil 22



Şekil 23

- Nefes verirken kollarınızın arasında oldukça büyük bir balon tuttuğunuzu hayal ederek omurganızı kamburlaştırarak ellerinizi birbirine yaklaştırın (şekil 24)



Şekil 24

- Nefes alırken kollarınızı açıp belinizi aşağı doğru bastırın
- Dört – beş soluktan sonra hareketi bitirmek için
- Kollarınızı tekrar öne uzatın, omurganızın uzadığını hissedin
- Nefes verirken üst bedeninizi olanca ağırlığıyla yerçekimine bırakın (şekil 25)
- Omurlarınızı tek tek kökten başlayıp yerleştirerek üst bedeni doğrultun



Şekil 25

VII. Adım: Ön Bacak Kasları

- Ayaklarınız omuz genişliğinde açık olarak harekete başlayın
- Dizlerinizi kırın
- Hafif hafif ayaklarınızı yerden kaldırmadan yaylanın
- Sekiz sayı yaylandıktan sonra her iki ayak parmak ucunuzu dışa doğru açın
- Sekiz sayı bu şekilde devam edin (şekil 26)
- Sonra topuklarınızı parmak uçlarınızla aynı doğrultuya getirin
- Yaylanmayı hiç durdurmadan her sekiz sayıda önce parmak ucu sonra topuk olmak şartıyla ayaklarınızı olabildiğince birbirinden ayırın
- Ayaklarınız kendi açabileceğiniz sınıra kadar geldikten sonra aynı işlemi tersten yapın;



Şekil 26

- Önce topuk sonra parmak ucunu her sekiz sayıda kapatarak başlangıç pozisyonuna gelin
- Başlangıç noktasına geldikten sonra hareketi bir kez daha tekrar edin

VIII. Adım: Arka Bacak Kasları - Sırt - Omurga

- Sekiz sayıda, boyun omurlarınızdan başlayarak tüm omurganızı serbest bırakın
- Dizleri kırmamaya özen gösterin
- Sekiz sayı bekleyin
- Dizleri kırıp çömelme pozisyonuna gelin
- Ellerinizi ayaklarınızla aynı doğrultuda yere koyun (şekil 27)
- Sekiz sayı bekleyin
- Sekiz sayıda, öne doğru ellerinizle yürüyün (şekil 28)



Şekil 27



Şekil 28

- Bacaklarınızı düz duruma getirin, ellerinizi bulunduğu yerden ayırmayın
- Topuklarınızı yere basmaya çalışarak, sekiz sayı bekleyin
- Şimdi de sekiz sayıda ellerinizle geri yürüyüp ayaklarınıza kadar ulaşmaya çalışın
- Sekiz sayı dizlerinizi kırmadan bekleyin
- Dizlerinizi hafifçe kırıp omurlarınızı tek tek yerleştirerek doğrulun

- Buraya kadar olan hareketleri bir kez daha yineleyin
- Yine aynı işlemleri uygulayarak topuklarınızı yere basmaya çalıştığınız yere kadar gelin;
- Sekiz sayıda, boyun omurlarınızdan başlayarak tüm omurganızı serbest bırakın
- Sekiz sayı bekleyin
- Dizleri kırıp çömelme pozisyonuna gelin
- Ellerinizi ayaklarınızla aynı doğrultuda yere koyun
- Sekiz sayı bekleyin
- Sekiz sayıda, öne doğru ellerinizle yürüyün
- Bacaklarınızı düz duruma getirin, ellerinizi bulunduğu yerden ayırmayın
- Sekiz sayı, sağ dizinizi kırın, sol topuğunuzu yere basmaya çalışın (şekil 29)
- Daha sonra sol dizinizi kırın, sağ topuğunuzu yere basmaya çalışın
- Tekrar sağ ve tekrar sol dizinizi kırıp hareketi tekrarlayın
- Sonra sekiz sayıda ellerinizle geri yürüyüp ayaklarınıza kadar ulaşmaya çalışın
- Sekiz sayı dizlerinizi kırmadan bekleyin
- Dizlerinizi hafifçe kırıp omurlarınızı tek tek yerleştirerek doğrulun
- Hareketi böylece tamamlayın



Şekil 29

IX. Adım: Dizler

- Bacaklarınızı ters 'V' oluşturacak şekilde aralık tutun
- Kollarınızı, yere paralel, yanlara açın
- Sağ dizi kırıp ağırlığınızı sağa taşıyın (şekil 30)
- İki dizi birden kırıp ağırlığınızı ortaya getirin (şekil 31)
- Sol dizi kırıp ağırlığınızı sola taşıyın (şekil 32)



Şekil 30



Şekil 31



Şekil 32

- Ve iki dizi de gerginleştirip ilk pozisyona gelin
- Simdi harekete tersten başlayın
- Sol dizi kırıp ağırlığınızı sola taşıyın
- İki dizi birden kırıp ağırlığınızı ortaya getirin
- Sağ dizi kırıp ağırlığınızı sağa taşıyın
- Tekrar iki dizi de gerginleştirip ilk pozisyona gelin
- Simdi de ortadan başlayarak hareketi yapın
- Önce iki dizi de kırıp ağırlığı ortaya verin
- Sağ dizi kırıp ağırlığınızı sağa taşıyın
- Sol dizi kırıp ağırlığınızı sola taşıyın
- Ve iki dizi de gerginleştirip ilk pozisyona gelin
- Tekrar iki dizi kırıp ağırlığı ortaya getirin
- Sol dizi kırıp ağırlığınızı sola taşıyın
- Sağ dizi kırıp ağırlığınızı sağa taşıyın

- Tekrar iki dizi de gerginleştirip ilk pozisyona gelin
- Hareketi iki kez tekrarlayın

X. Adım: Üst Beden – İç Bacak Kasları

- Bacaklarınız aralık, dizleriniz kırık, ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun
- Sağ omzunuzu öne doğru itin
- Sağ ellinizle sağ dizinizden destek alın
- Sol omzunuzun üstünden geriye doğru bakın
- Omuzlarınızı ortaya getirin
- Sol omzunuzu öne doğru itin
- Sol elinizle sol dizinizden destek alın
- Sağ omzunuzun üstünden geriye bakın
- Hem sağa ham sola bir kez daha tekrarlayın

XI. Adım: El – Ayak Bilekleri

- Parmak uçlarınız yukarı bakacak şekilde, ellerinizi göğüs hizanızda birleştirin
- Ellerinizi birbirine doğru itin
- Avuç içlerinizi birbirinden ayırmadan ellerinizi aşağı doğru indirmeye çalışın
- İyice aşağı indirip son noktaya geldiğinizde ellerinizi birbirinden ayırıp aşağı doğru fırlatın
- Aynı işlemi parmak uçlarınız aşağı bakacak şekilde tekrar edin
- Sonra bileklerinizi önce dışa sonra içe doğru çevirin

- Ayak bileklerinizi de tek tek önce dışa sonra içe doğru çevirin

XII. Adım: Yer Hareketleri – Kasıklar

- Yere sırtüstü uzanın
- Dizlerinizi kırın
- Ellerinizi sağ baldırınızın arkasında birleştirip bacağınızın ağırlığını kollarınıza bırakın
- Aynıını sol bacağınıza da yapın
- Sağ bileğinizi sol dizinizin üstüne koyun
- Sol bacağınızı yine ellerinizi baldırınızda birleştirip tutarak kaldırın
- Sekiz sayı bekleyin (şekil 33)
- Sol bileğinizi sağ dizinizin üstüne koyun
- Sağ bacağınızı tutup kaldırın (şekil 34)
- Sekiz sayı bekleyin



Şekil 33

XIII. Adım: Kalça Kasları

- Bacaklarınızı uzatarak yere oturun
- Kalçanızla adım adım “yürümeye” başlayın
- On altı adım öne, on altı adım geriye
- Sekiz adım öne, sekiz adım geriye
- Dört adım öne, dört adım geriye
- İki adım öne, iki adım geriye
- On altı adımdan başlayarak bir kez daha tekrar edin



Şekil 34

XIV. Adım: Karın Kasları

- Sırtüstü uzanın
- Ellerinizi başınızın arkasında birleştirin
- Yere 45 derece açı yapacak şekilde dizlerinizi kırmadan üst bedeninizi kaldırın
- Vücudunuzu geri götürüp ilk duruma dönün
- Tekrar, ama bu kez açığı 90 dereceye çıkararak kalkın
- Tekrar geri gidin
- Simdi de üst bedeni kaldırıp bacaklarınıza kadar taşıyın
- Bacaklarınızı tutup bir müddet bekleyin ve geri gidin
- Bu kademeli mekik hareketini üç kez yapın (şekil 35)



Şekil 35

- Böcek mekiği;
- Sırtüstü uzanın
- Kollarınızı ve bacaklarınızı dilediğiniz gibi hareket ettirerek kalkmaya başlayın (şekil 36)
- Sekiz sayı boyunca kalkma işlemini devam ettirin
- Hareket boyunca vücudunuzun yere tek temas noktası sadece kalçanız olsun
- Tümüyle toplandıktan sonra (şekil 37)
- Sekiz sayıda geri giderek ilk pozisyonunuza dönün
- Böcek mekiğini de üç kez yapın



Şekil 36



Şekil 37

XV. Adım: Rahatlamaya Hazırlık

- Dizleriniz kırık bir şekilde sırtüstü uzanın
- Kollarınızı vücudunuzla dik açı oluşturacak biçimde açın
- Sağ ayağınızı uzatıp dairesel bir hareketle yerden sürüyerek sol elinize doğru savurun
- Sonra aynı şekilde yerine getirin
- Aynıını sol ayağınızla da yapın
- Bu hareketi vücudunuzu rahatlatıncaya kadar devam ettirin
- Bacaklarınızı uzatarak yatın
- Kollarınızı, başınızın yanlarından geriye doğru rahat bir biçimde uzatın
- Sağa, sola yuvarlanın
- Uykudan uyanır gibi vücudunuzun her yerini gerip bırakın
- Vücuda, dinlenmesi için gerekli zamanı tanıyın

3.2.2. Set II: Jerz Grotowski'nin Önerdiği Beden Alıştırmaları

Eugenio Barba'nın dosyasından;

I. Adım: Isınma

- Kolları ve elleri döndürerek ritmik bir şekilde yürüyün
- Parmak uçlarında koşun
- Koşmak için itici güç omuzlardan gelmelidir
- Vücudun akışkanlık, uçma, hafiflik hissetmesi gerekir
- Dizlerinizi büküp ellerinizi kalçanızı koyarak yürüyün

- Dizlerinizi büküp ayak bileklerinizi tutarak yürüyün
- Dizlerinizi hafifçe büküp ayaklarınızın yanlarını tutarak yürüyün
- Dizlerinizi hafifçe büküp ayak parmaklarınızı tutarak yürüyün
- Kollarınızı öne uzatarak, bacaklarınızı sanki ellerinizdeki hayali iple çekiyormuş gibi gergin tutarak bükmeden yürüyün
- Çömelerek öne doğru küçük sıçrayışlarla ilerleyin, bu alıştırma sırasında elleriniz ayaklarınızın yanında, çömelmiş pozisyonunuzu bozmayın

Bu alıştırma sırasında bile aktörün, gerçek olsun düşsel olsun, kesin bir imgeyle, eğitimin her ayrıntısını doğrulaması gerekir. Söz konusu imge hayata geçirilirken beden herhangi bir direnç sergilemezse alıştırma doğru yapılmış demektir. Dolayısıyla beden ağırlıksızmış gibi görünmeli, itici güçler karşısında kil gibi yoğrulabilir nitelik taşımali, bir destek rolü yaparken çelik gibi sert olmalı, hatta yerçekiminin üstesinden gelebilirmiş gibi durmalıdır.⁸

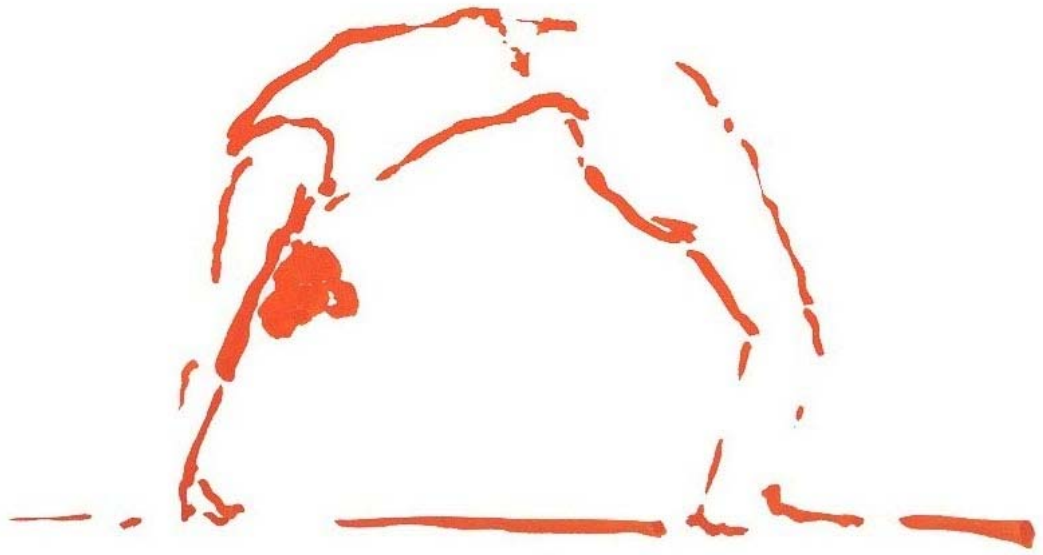
II. Adım: Kasları ve Omurgayı Gevşetme alıştırmaları

- Kedi alıştırması;
- Uyanıp gerinen bir kediye anımsamaya çalışın
- Kendinizi tümüyle rahat bırakarak yüzüstü yere uzanın
- Bacaklar ayırık, kollar gövdeye dik açı yapacak biçimde açık, avuçlar yerde durur
- “Kedi” uyanır ve ellerini göğsüne çeker, avuçlar yerde dayanak oluşturur
- Dirsekler yukarı bakar
- Kalça yukarı kaldırılır

⁸ Jerzy Grotowski, s.109.

- Bacaklar ellere doğru parmak uçlarına basarak yürür
- Sol bacağınızı yana doğru kaldırıp gerin
- Başınızı da kaldırıp uzatın
- Sol bacağınızı parmaklarınızın ucuna dayanarak yeniden yere indirin
- Başınızı yukarı kaldırmaya devam ederek aynı hareketleri sağ bacağınızla da yapın
- Ağırlık merkeziniz ilk önce omurganın merkezine gelecek daha sonra enseye doğru yükselecek şekilde omurgayı gerin
- Dizleriniz büküp düz takla atarak sırt üstü yere düşün
- Gevşeyin
- Göğüs çevrenizde madeni bir şerit olduğunu hayal edin
- Gövdeyi güçlü bir biçimde esneterek, hayali madeni şeridi genişletmeye çalışın
- Ayaklarınızı birleştirerek duvarda amuda kalkın
- Bacaklarınızı ağır ağır olabildiğince açın
- Bir süre böyle bekleyin
- Yere inip dinlenme pozisyonuna geçin;
- Çömelin, ellerinizi dizlerinizin arasından serbestçe sarkıtın, başınızı öne düşürün
- Bacaklarınızı gergin ve düz tutun
- Başınızı dizlerinize değdirmeye çalışarak gövdenizi eğilin
- Belden yukarınızı güçlü bir şekilde döndürün
- Mümkün olduğunca büyük daireler çizmeye çalışın
- Bacaklarınızı bitiştirerek bir sandalyenin üzerine sıçrayın
- Sıçramanın itici gücünü bacaklardan değil gövdeden almayı deneyin

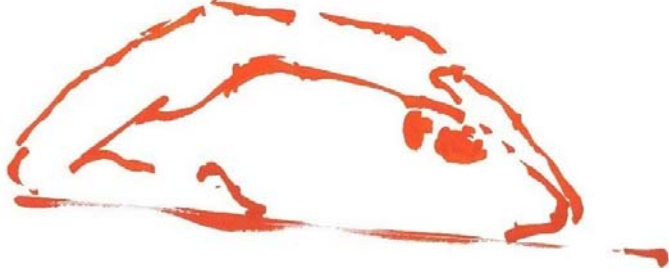
- Bacaklarınızı iki yana açarak gövdeyi hafifçe tere yaklaştırın
- Önce dik durun, sonra elleriniz yere değene kadar geriye doğru eğilerek “köprü” kurun (şekil 1)



Şekil 1

- Her zaman egzersizler sırasında yaptığınız hareketin tersin uygulamayı unutmayın vücudun dengesini ancak bununla sağlayabilirsiniz. Rulo yaptığınız bir kağıdı düşünün, tekrar eski haline çevirebilmek için kağıdı diğer tarafından da rulo yapmanız gerekir.
- Bedeninizin de elastikiyetini koruyabilmek için vücudunuza uyguladığınız her gerilimin hemen ardından ters yönde gerilim uygulayarak gerilimlerin birbirini götürmesini sağlayın
- Sırtüstü uzanıp sağa sola yuvarlanın

- Önce diz çökün, sonra başınız yere değene kadar geriye eğilerek “köprü” kurun (şekil 2)



Şekil 2

- Kanguru gibi zıplayın
- Bacaklarınızı bitiştirip öne uzatarak yere oturun, gövdenizi dik tutun
- Ellerinizi ensenize koyup başınızı dizlerinize değdirmeye çalışın
- Göğsünüz ve karnınız yukarı bakacak şekilde, ellerinizle ayaklarınızın üstünde yürüyün

Yalnızca otomatik tekrarlar ya da bir tür kas masajı değildir bunlar. Sözelimi, alıştırmalar sırasında kişi, bedeninin ağırlık merkezini, kasların kasılıp gevşeme mekanizmasını, çeşitli sert hareketlerde omurganın gördüğü işlevi araştırır, kaslardaki topluca ve karmaşık gelişmeyi çözümleyerek her eklem ve kasın işleviyle bunun arasında bağlantı kurar. Yalnızca “araştıran” alıştırmalar oyuncunun organizmasının tümünü işin içine sokarak onun gizli kaynaklarını harekete geçirir.⁹

III. Adım: Sıçrama ve Taklalar

- Ellerden destek alarak düz takla atın
- Ellerden hız alarak düz takla atın
- Elleri kullanmadan düz takla atın
- Düz takla atıp tek ayak üstünde kalkmaya çalışın
- Ellerinizi arkaya koyarak düz takla atın

⁹ Jerzy Grotowski, s.110.

- Tek omuzdan destek alarak düz takla atın
- Ters taklalar atın
- “Kaplan” sıçrayışları yapın
- Yüksek “kaplan” sıçrayışları
- Uzun “kaplan” sıçrayışları
- “Kaplan” sıçrayışı ve hemen ardından ters takla
- Gövdenizi kukla gibi kaskatı tutarak takla atın ama kuklanın içinde bir yay varmış gibi düşünün

IV. Adım: Ayak Alıştırmaları

- Yere uzanıp bacaklarınızı hafifçe kaldırın
- Bileklerinizi ileri geri kıvrıp uzatın
- Bileklerinizi iki yana uzatıp kıvrın
- Ayaklarınızı bileklerden döndürün
- Ayağa kalkın
- Kollarınızı öne uzatın ayaklarınız hep aynı noktaya basacak şekilde çömelip kalkın
- Ayaklarınızın yanlarına basarak yürüyün
- Ayaklarınızı içeri basarak; ayak parmaklarınız içeri dönük, topuklarınız iyice ayırık olarak, parmak uçlarınızda yürüyün
- Topuklarınızın üstünde yürüyün
- Ayak parmaklarınızı önce tabanınıza doğru, sonra da yukarı doğru ters yönde kıvrın
- Ayak parmaklarınızla küçük nesneleri (kibrit kutusu, kalem, vb.) kaldırın

3.2.3. Set III: Oturarak Üst Beden için Egzersiz Seti

Omurga, baş ve ense düz olmak şartıyla taburede oturarak uygulanır.

Ense Boyun:

- Başınızı sağa çevirin
- Gözler ve çene omzun gerisine baksın
- Sonra baş sağdan sola giderken gözler sola baksın
- Hareketi beş kez tekrarlayın
- Nefes verirken
- Çeneyi öne düşürün
- Başı da öne düşürün
- Nefes alırken başınızı geriye doğru yatırın
- Hareket beş kez tekrarlayın
- Daha sonra başınızla mümkün olduğu kadar büyük daireler çizmeye çalışın
- Sağdan sola yuvarlayın
- Aynı şekilde soldan sağa yuvarlayın
- Hareketi her iki yöne beş kez tekrarlayın

Omuzlar ve mafsallar:

- Omurganızı ve başınızı düz tutun
- Ellerinizi omuzlarınıza yerleştirin
- Dirseklerinizi gövdeye yaklaştırın
- Dirsekler iyice birbirine yaklaşınca mümkün olduğunca birbirinden ayrılmadan yukarı doğru yarım daire çizin (şekil 1)



Şekil 1

- Daha sonra geriden daireye devam edin (şekil 2)
- Kürek kemiklerinizin sıkıştığını hissedin
- Hareketi beş kez tekrarlandıktan sonra bu kez geriden başlayarak uygulayın
- Ters yöne de beş kez tekrarlayın



Şekil 2

Sırt ve omurga:

- Nefes alarak kollarınızı yukarı kaldırın (şekil 3)
- Dirsekler kırılmasın, eller birbirine baksın
- Omurganın düzlüğünü kaybetmeyin
- Bu durumda nefes alıp vermeye devam edin
- Her nefes alışta kollarınızın biraz daha yukarı uzadığını hissedin
- Daha sonra nefes verirken
- Kollarınızı aşağı indirin
- Bacaklarınızın arasından tabureyi tutun (şekil 4)
- Omurga ve bedeni gevşetip kamburunuzu çıkarın
- Çenenizi göğsünüze değdirin
- Hareketi üç kez tekrarlayın



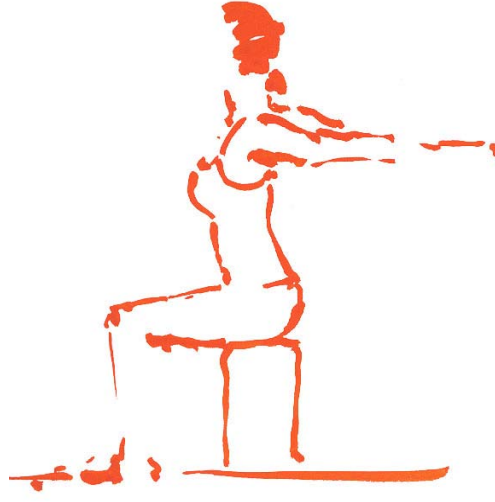
Şekil 3



Şekil 4

Sırt kasları ve kürek kemikleri:

- Ellerinizi geride sırtınızın arkasında parmaklarınızı birbirine geçirerek birleştirin
- Omurganın dikliğini ve rahatlığını koruyun
- Nefesi boşaltın
- Nefes alırken, kolları dirseklerden kırmadan yukarı kaldırın (şekil 5)
- Başınızı bir miktar geri yatırın
- Birkaç soluktan sonra nefes verirken kollarınızı indirip, ellerinizi ayırın
- Hareketi iki kez tekrarlayın



Şekil 5

Yan üst beden kasları ve dış kol kasları:

- Bacaklarınızın arasından tabureyi tutun
- Nefes alarak sağ kolunuzu başınızın üstünden kaldırıp, sola doğru üst bedenle birlikte eğin
- Sol elinizle tabureden tam destek alın
- Bu şekilde birkaç soluktan sonra nefes verirken kolunuzu ilk yerine getirin
- Aynı işlemi diğer kolunuzla da uygulayın (şekil 6)
- Hareketi iki-üç kez tekrarlayın



Şekil 6

Göğüs ve karın kasları:

- Yanlardan tabureyi tutun
- Nefes alırken, ellerinizi bırakıp, kollarınızı, başınızı ve üst bedeninizi geriye doğru itin (şekil 7)
- Bu pozisyonda birkaç soluktan sonra nefes verirken bacaklarınıza doğru kapan
- Çenenizi göğsünüze çekin
- Bacaklarınıza sarılıp, üst bedeninizi rahatlatın (şekil 8)



Şekil 7



Şekil 8

3.2.4. Set IV: Beş Adımlık Günlük Tibet Ezersiz Seti

I. Adım:

Bu hareket dolaşımı geliştirir, hücrelerin canlanmasını sağlar, beyin ve omurga sıvısının akışını destekler.

- Kollarınızı iki yana açıp dik bir şekilde ayakta durun (şekil 1)
- Avuç içleriniz yere baksın
- Omuzlarınız gergin olmasın; kollarınızla omuzlarınız aynı çizgide olsun
- Çeneniz yere paralel olsun
- Kendi etrafınızda daire çizerek, soldan sağa doğru dönün



Şekil 1

- Dönmeye başlarken yavaş hareket edin
- Sonra dönüş hızını arttırın
- Dönerken yavaş soluk alıp verin
- Başınızın dönmesini engellemek için kendinize bir odak noktası seçin ve her turda bu noktaya bakmayı hedefleyin
- Dönüşü tıpkı başlangıç gibi yavaş yavaş bitirin
- Dönüş tamamlandıktan sonra birkaç kez derin derin soluk alıp verin
- Dengenizi sağlamak için, dönüşü tamamladıktan sonra ayaklarınızı omuz genişliğinde aralayın, avuç içlerinizi göğsünüzün üstüne koyun ve aşağıya baş parmaklarınıza bakın

II. Adım:

Kalp kaslarını ve diyaframı yumuşatır. Karın bölgesini, bacakları ve kolları güçlendirir. Solunumu ve lenfatik akışı rahatlatır. Sırt kısmındaki gerginliği alır.

- Düz bir şekilde sırt üstü uzanın
- Kollarınızı her iki yanınıza bedeninize paralel olacak şekilde uzatın
- Avuç içleriniz yere baksın ve parmaklarınız bitişik dursun (şekil 2)



Şekil 2

- Başınızı yerden kaldırıp çenenizi göğsünüze doğru götürürken burnunuzdan soluk alın (şekil 3)



Şekil 3

- Aynı zamanda her iki bacağınızı da kaldırın ve onları getirebileceğiniz kadar dikey bir duruma getirin (şekil 4)



Şekil 4

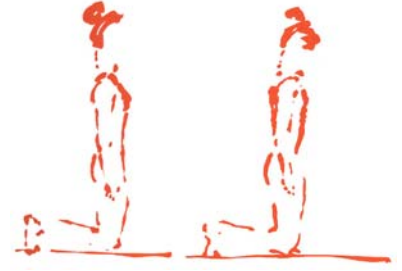
- Bacaklarınızı dizlerinizi kırmadan kaldırmaya özen gösterin
- Sonra burnunuzdan soluğunuzu verirken;
- Daha sonra başınızı ve bacaklarınızı aynı zamanda yavaş yavaş yere indirin
- Bu indiriş sırasında bacaklarınızı yine düz tutun
- Tüm kaslarınızın bir an gevşemesine izin verdikten sonra; baştan başlayın

- Hareketi beş kez tekrarlayın

III. Adım:

Karın bölgesini ve diyaframı yumuşatır, nefes alıp vermeyi derinleştirir. Sırtın alt kısmı ile boyun bölgesindeki ağrı ve sertliği dindirerek bu bölgedeki gerginliği giderir.

- Bedeninizi dik tutarak diz çökün ve ayak parmaklarınız içe doğru kıvrık olsun
- Elinizle uyluklarınızı kavrayın
- Baş parmaklarınız ileriye doğru uzasın
- Burnunuzdan nefes alın
- Başınızı hafifçe öne doğru eğip çenenizi göğsünüze bastırırken burnunuzdan nefes verin (şekil 5)
- Başınızdan başlayarak gövdenizi geriye doğru götürürken yavaş yavaş derin nefes alın
- Geldiğiniz son noktada nefes verin (şekil 6)
- Tekrar nefes alarak ilk duruşa dönün
- Hareketi beş kez tekrarlayın



Şekil 5



Şekil 6

Boyuna, omuzlara, kalçaya ve dizlere yöneliktir. Diyaframı rahatlatır. Uylukları, kolları ve omuzları güçlendirir.



Şekil 7

- Omurganız düz, bacaklarınız tam olarak önünüzde olacak şekilde yere oturun
- Ayaklarınızı omuz genişliğiniz kadar birbirinden ayrı tutun
- Avuç içlerinizi yere kalçanızın yanına koyun
- Kollarınız düz dursun parmaklarınız ayak parmaklarınızı işaret etsin
- Nefes alın
- Nefes verirken çenenizi göğsünüze dayayın
- Nefes alırken başınızı gidebildiği kadar geriye yatırın (şekil 7)
- Yavaş ve derin bir şekilde nefes verirken gövdenizi kalçanızdan destek alarak yukarı doğru kaldırın (şekil 8)



Şekil 8

- Başınız yere paralel olsun
- Dizleriniz kıvrık ayak bileklerinize aynı çizgide aralık olmalı
- Göğsünüz karın bölgeniz ve bacaklarınızın üst kısımları bir köprü oluşturmalı
- Nefesinizi bir süre tutun
- Nefesinizi verirken kaslarınızı gevşetip ilk pozisyona dönün
- Hareketi beş kez tekrarlayın

V. Adım

Diyaframı yumuşatır; karın bölgesi, bacaklar ve kolların güçlenmesini sağlar.

Bacak ve boyundaki sertliğin geçmesine yardımcı olur.

- Bacaklarınız uzatılmış ve ayak parmaklarınız içeriye doğru kıvrılmış bir şekilde, vücudunuzu hafifçe gererek başlayın (şekil 9)
- Ellerinizi avuç içleriniz yere tam olarak gelece şekilde yerleştirilmiş olmalı
- Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın



şekil 9

- Kollarınızı yere dik duracak şekilde tamamen düzleştirerek ve ayak parmaklarınızı esneterek, bacaklarınız da dahil olmak üzere, bedeninizi kaldırın
- Başınızı götürebildiğiniz kadar geriye götürerek nefes alın
- Nefes verirken kalçanızı kıvrıp bedeninizi ters dönmüş bir 'V' haline getirin (şekil 10)
- Başınız öne doğru gelmiş olmalı
- Çeneniz ayaklarınızı görebilecek gibi göğsünüze yapıştırın
- Birkaç nefes alıp verdikten sonra
- Nefes verirken ilk pozisyonunuza dönün
- Hareketi beş kez tekrarlayın



Şekil 10

4. BÖLÜM RAHATLAMA VE RAHATLAMA EGZERSİZLERİ

4.1. Rahatlama Gerekliliği

Rahatlama konusuna hem Cicely Berry hem de Kristin Linklater özenle eğilmişlerdir. Rahatlama, vücut egzersizleriyle ısınan ama aynı zamanda bir anlamda yorgun düşmüş olan bedenimizin, doğasında gereksinim duyduğu bir dinginleşme sürecidir. Bunun yanı sıra aktörler olarak, rahatlama egzersizlerine ihtiyaç duymamızın ana sebebi, sahneye çıkma duygusunun vücudumuzda yarattığı psikolojik gerilimdir. Gerginliğin elbette başka nedenleri de vardır. Bunlar kişisel sebepler, fiziksel sebepler ya da o güne, hatta o mekana ait gerginlikler olabilir. Sebebi her ne olursa olsun gerginlik başa çıkılması gereken, arka plana atılmaması gereken bir durumdur.

Ses kaygının her hissine inanılmaz bir biçimde duyarlıdır. Günlük hayatta, sinirli olduğumuzda ya da tam anlamıyla hakim olmadığınız bir konuyla karşı karşıya kaldığımızda, sesimiz bu durumdan etkilenir. Temel korku duygusu tüm savunma mekanizmanızı harekete geçirir ve sonuç özellikle vücudumuzun üst kısmında, boynumuzda ve omuzlarımızda oluşan gerginlik olur.

Eğer gerginliğimizi rahatlatmadan sesimizi kullanmaya yani zorlamaya başlarsak, gerginlik yüzünden aşağıdaki durumlar meydana gelir:

- Ses perdesindeki yükseklik hafifçe artacaktır ve tuhaf, dağınık bir hal alacaktır. Bu sesin değişkenliğini, doğal konuşma renklerini ortadan kaldıracaktır.
- Konuşmamız, sürekli kendini tekrar eden ve ifadesi zayıf olan bir monotonluğa bürünecek, anlam daralacak ve netliğini yitirecektir.
- Sesimiz, kulağı saldırıya uğramış ve artık dinleme özgürlüğünü elinden aldığımız seyirciye, bir yabancılaştırma efekti gibi ulaşacaktır.
- Boyundaki gerginlik boğazı kısıtlar ve sesin alçak tonları ve göğüs tonlarını engeller. Gerginlik tonun üzerine bir deri

örter, ne kadar farklı tonlar kullansak da sesimiz aynı çıkacaktır. Tonlamaları ortadan kaldıracak, söylediklerimiz ya da tonlamalarımız klişeleşecektir.

- En önemlisi ise, ses zorlandığı için dinleyici kelimedenden çok sese dikkat edecektir.¹⁰

Aslında bütün maddeler aynı şeyi işaret eder; boynumuzda bir gerginlik varsa ve sesimizi yükseltmeye çalışıyorsak boğazımızı zorlarız ve sesimizin tüm alt tonlarını engelleriz. Enerjimiz yanlış yerededir. Boğaz, hiç çaba sarf etmeden kullanmamız gereken ama öte yandan da gerilime en çok duyarlı olan bölgemizdir.

Gerilim, bedenin çeşitli parçalarında kasların sertleşmesi, – boynun arkası, omuzlar, eller, kollar ve diğer parçalar- avuç terlemesi, göz kararması, el titremesi, nefes güçlüğü, göğüste baskı ve buna benzer sinyallerle kendini belli eder. Bütün bunlar fiziksel gerilimin belirtileridir.

Zihinsel gerilim ise aktörün düşüncesine hakim olur. Fazlaca düşünmekten, zihnin tamamen boşalmış olmasından, düşüncelerin karmaşık olmasından ya da huzursuzluk veren korkulardan dolayı kendini gösterir. Aktör bulunduğu yerde değildir, gözleri boş bakmaya başlar, göz kenarları kısılr. Zihinsel gerilim ile fiziksel gerilim genellikle birlikte oluşurlar ve her ikisi de aktöre ciddi zarar verir.

Gerilimle başa çıkmanın ilk şartı muhakkak ki onun varlığını kabul etmektir. Şüphesiz bunu kabullenmek kolay olmayacaktır. Çoğu aktör gerilimlerini yok sayar, onu gidermeye çalışmak yerine kendini ve etrafındakileri kandırmayı tercih eder. Oysa Eric Moriss'in de dediği gibi "İnsani bir sorunu alt etme mücadelesinin yarısı, sorunun var olduğunu kabul etmektir."¹¹ Öte yandan elbette gerilimini kabul eden aktörler de mevcuttur. Bu durumda ise kişinin kendine nasıl yardımcı olacağını biliyor olması için bunu daha önce deneyimlemiş olması gerekliliği doğar.

¹⁰ Cecile Berry. 1973, s.18.

¹¹ Eric Morris and Joan Hotchkis. Rol Yapmayın Lütfen. Çeviren : İpek Bilgin. Ankara: Dost Kitabevi Yayınları, 1998, s.46.

Sorunu kabul ettiğimiz noktada çözüme başlamış oluruz, diyebildiğimize göre bir sonraki adıma geçebiliriz. İkinci adım gerilimimizin nedenini keşfetmek olmalı, neyle savaşaacağımızı bilmemiz yararımıza olacaktır. O halde aktör için gerilimi aşmada ikinci gereklilik araştırma olmalı, bu araştırma sırasında umulmadık başka gerilimlerle, tedirginliklerle ve korkularla karşılaşma ihtimali göz ardı edilmemelidir. Sıkı bir araştırma ile artık sebebini bulduğumuz rahatsızlığı yok etme girişimlerine başlayabiliriz. İşte tam bu aşamada gereksinim duyduğumuz “anahtar” rahatlatma egzersizlerdir. Egzersizlerin nasıl uygulanması gerektiğine geçmeden önce Cicely Berry’nin rahatlatma üzerine sözlerini hatırlatmak istiyorum.

Bahsedeceğim ikinci şey rahatlatma. Bununla ilgili tam talimatlar vermek zordur çünkü bu kişiye göre değişir ve hiçbir zaman talimatların nasıl yorumlanacağını bilemezsiniz. Başlarken, ”gevşemiş” yerine “(free) özgür, serbest, rahat”ı tercih ettiğimi belirtmeliyim, özgür rahatlamış olmayı, tetikte olmayı fakat harekete de hazır olmayı ima eder. Önemli olan, ihtiyacınız olan ve olmayan gerginliği ayırabilmenizdir. Bazı hareketleri yapabilmek için belirli bir gerginliğinizin olması gerekir -sadece ayakta durabilmek bile bazı kasların gerginliğine bağlıdır. İstemediğiniz, gereksiz gerginliktir, çünkü bu zaman kaybından başka bir şey değildir- saklı kalan bir enerji-. Aklınızda bulundurmanız gereken kasların ayrı kullanımının farkına varılmasıdır.¹²

Sahne ihtiyacımız olan gerginlikler de olduğunu bize hatırlatması açısından Berry’nin bu paragrafı oldukça yararlıdır. Sahne gibi bir amaç için rahatlatma ile yalnızca rahatlamak için yapılan rahatlatma egzersizleri arasında fark vardır. Yalnızca rahatlamaya çalışıyorsak bir sonraki adımımız güzel bir uyku olur. Oysa sahnede yapılacak herhangi bir çalışma için rahatlamada, aktörün bir sonraki adımı, diğerinin aksine daha uyanık, daha zinde, algısı ve bedeni uyarılara daha açık bir hal almak olmalıdır. Uygulamamız gereken gevşeme yönteminin başlıca amacı, boşa harcanan enerjiyi bilinçli olarak bedende depolamak olmalıdır.

¹² Cecile Berry. 1973, s.22.

Beyin sürekli üretim halinde olan bir elektrik santrali gibidir. Santralden bedene düşünce yani akım gitmeyince organlarımızın etkinliği azalır. Beyin için ender olan bu durum karşısında bedenimiz, rahatlar ve özgürlüğünü tadabileceği bir boşluğun içine bırakır kendini.

Gerilimden kurtulma ve rahatlama kişiye özgür olacağı alanı yaratır. Bedenini ve zihnini özgür kılan kişi, artık tüm duygu ve düşüncelerini bütünleşeceği rol kişisi ile paylaşmaya hazırdır. Bu hazırlık evresi, yaratım aşamasının da başlangıcı olarak görülebilir. Ancak bunu gerçekleştirebilmek için rahatlamanın amacının, zihni bedenden uzaklaştırmak değil aksine zihnin duyarlılığını uyarmak olduğu unutulmamalıdır.

4.2. Rahatlama Egzersizleri

Oynamak için rahat olmalısınız. Rahat olmak için rahatlamanıza yardım etmelisiniz. Olmak için olduğunuz her şeyi içermelisiniz. Bu da cesaret ister.¹³

4.2.1. Set I: Omurganın Fiziksel Olarak Farkına Varma

Kristin Linklater'dan alınan¹⁴ bu egzersiz grubuyla fiziksel enerjinizi nasıl yerleştireceğinize bilinçli bir karar vermiş olursunuz. Eğer egzersizleri detaylı olarak uygularsanız, bazı alışlagelmiş kas tepkilerinden kurtulursunuz. Vücudunuzun gergiliği ve gevşemişliği arasındaki farkı, başka zamanlara nazaran daha iyi deneyimlemiş olursunuz.

Rahatlama yeteneği amacın ne için yapıldığı unutulmadan uygulanmalı. Aksi halde bu yetenek bize çöküşten başka bir şey sağlamaz. Bir hedefi olan rahatlama ile,

¹³ Eric Morris. 1998, s.56.

¹⁴ Kristin Linklater, s.21-24.

sırf rahatlamak uğruna rahatlamak – ki mantıksal açıdan bu zaten çöküşü beraberinde getirir-, arasında ciddi bir fark vardır.

I. Adım

- Ayaklarınız birbirinden 20-25 cm aralık
- Ayakta durun
- Ağırlığınızı iki ayağınıza dağıtın
- Ayaklarınızdaki ağırlık topuk ve parmak uçlarınız arasında eşit paylaştırılsın
- Zihin gözünüzle ayak kemiklerinizi görmeye çalışın
- İncik kemiklerinizin bilek eklemlerinizden yukarı doğru uzadığını hayal edin
- Uyluk kemiklerinizin diz eklemlerinizden yukarı doğru uzadığını hayal edin
- Kalça eklemlerinizi ve leğen kemiğinizi düşünün
- Omurganızın leğen kemiğinizden yukarı doğru uzadığını, kaburgalarınızla sarıldığını ve yukarıda omuz başlarınızın arasına kadar devam ettiğini hayal edin
- Kollarınızın omuz oynatmalarınızdan asıldığını hayal edin
- Kollarınızın üst yarılarının kemiklerini, dirsek eklemlerinizi, kollarınızın alt yarılarının kemiklerini, bilek eklemlerinizi, ellerinizin ve parmaklarınızın kemiklerini hayal edin, görmeye çalışın
- Kollarınızdan yukarı, boynunuza kadar çıkın
- Boyun omurlarınızın kafatasınıza ilerlediğini görün

- Kafatasınızın bir balon gibi omurganızın üstünde boşlukta yüzdüğünü hayal edin

II. Adım

- Dikkatinizi dirsek eklemlerimize toplayın
- Bırakın dirsekleriniz tavana doğru boşlukta süzülerek uçmaya başlasın
- Bu işlem sadece kollarınızın üst kısmını etkilesin
- Omuzlar serbest
- Kollarınızın alt yarısı serbest
- Elleriniz serbest
- Şimdi dikkatinizi bileklerinizde toplayın
- Bırakın bilekleriniz boşlukta tavana doğru süzölsün
- Parmak uçlarınıza yoğunlaşın
- Bırakın onlar da tavana doğru uçmaya başlasın
- Birinin sizi parmak uçlarınızdan yukarı doğru çektiğini hayal edin
- Üst bedeninizin gerilmesine izin verin
- Gerilime bacaklarınız da karşı koymasın
- Simdi sadece ve sadece ellerinizi bırakın
- Rahatça bileklerinizden aşağı sarksın
- Ellerinizin rahatlığı ve kollarınız gerginliği arasındaki farklılığı gözlemleyin
- Kollarınızın alt bölümünü bırakın
- Dirseklerinizden aşağı doğru sarksın
- Kollarınızın alt kısmı ve ellerinizle, kollarınızın üst kısmı ve omuzlarınız arasındaki farklılığı gözlemleyin

- Şimdi kollarınızın tüm ağırlığıyla düşmesine izin verin
- Omuzlarınızdan sarksın
- Kollarınızın ağırlığını gözlemleyin
- Kanın hızla ellerinize doğru yeniden aktığını farkedin
- Isı değişimini gözlemleyin
- Şimdi başınızın tüm ağırlığını bırakın
- Başınız ve boynunuz bedeninizin üstünden sarksın
- Omurganızın üstünde sürüklenen başınızın ağırlığını iyice hissedin
- Omurlarınızı tek tek görmeye çalışın
- Omurganızla boynunuzun kesiştiği yerden başlamak üzere omurlarınızı tek tek üst üste yerleştirin
- Dizlerinizi rahat bırakın
- Ağırlığınız iyice ayaklarınızın ortasına otursun



Şekil 1

- Ağırlığınızı kontrol edin
- Yalnızca topuklarınızda ya da yalnızca parmak uçlarınızda olmasın
- Dizlerinizin serbest olmasını sağlayın
- Ağırlığınızı dengede tutmanız zorlaşınca, omurganızı hızla aşağı doğru bırakın (şekil 1)
- Üst bedeninizin kuyruk sokumunuzdan aşağı doğru sallandığını hayal edin
- Omurganızı yerçekimine bırakın
- Rahatça nefes alıp verin
- Bunu tüm üst beden kaslarınızı rahatlatmak için yaptığınızı unutmayın
- Omuz kaslarınızı, boyun kaslarınızı, başınızdaki kasları ve kol kaslarınızı rahatlatın
- Kuyruk sokumunuza konsantre olun
- Omurganızı oradan başlayarak yeniden inşa etmeye başlayın
- Omurları tek tek üst üste yerleştirin
- Tuğlaları üst üste koyarak bir kale inşa ediyormuş gibi özenle omurları yerleştirin
- Karın kaslarınızı kullanmayın, onların asılı kalmasına izin verin
- Dizlerinizi aniden germeyin, dengeyi sağlamak için kendiliğinden hareket etsinler
- Göğüs kafesinizin bitimine kadar olan omurları yerleştirin
- Başsız dik bir tors durumuna gelmiş olmalısınız
- Boynunuzdaki yedi omura odaklanın
- Şimdi onları da kurduğunuz omurganın üstüne yerleştirmeye başlayın

- Boynunuz tam olarak yapılandırılana kadar başınızın serbest olmasına özen gösterin
- Bu işlemi başınızı taşımadan yapın

III. Adım

- Zihninizle ayaklarınızdan başlayarak bir gezintiye çıkın
- Bacaklarınızdan üst bedeninize geçin
- Karnınızda, kalçanızda, omuzlarınızda ve boynunuzda gerilmeye başlayan kasları rahatlatın
- Enerjiyi en küçük kaslarınızdan en büyük kaslarınıza transfer ettiğinizi düşünün
- Omurganın enerjiyi aşağıdan yukarıya taşıdığını ve yakıtının da zihniniz olduğunu hayal edin
- Vücudunuzun hava akımını nasıl engellediğini duyumsamaya çalışın
- Havanın teninize değdiğinin farkında olun
- Gözlerinizi kapatın
- Bir-iki dakika için yalnızca vücudunuzun iç yapısını düşünün
- Gerinin, esneyin ve vücudunuzun her yerini sallayın

IV. Adım

- Bu seri uygulanırken gözünüzün kapalı olması tavsiye edilir
- Yalnız çalışıyorsanız egzersize başlamadan önce talimatları okuyun
- Omurganızın bedeninizi taşımak için yukarı doğru uzadığını hayal ederek ayaklarınız birbirinden 20-25 cm. uzaklıkta ayakta durun
- Amacınız iç kaslarınızı gevşetmek olsun

- Zihin gözünüzle kafatasınızın tepesinden başlayarak aşağı doğru inin
- Kafatasınızdan, yüzünüze
- Yüzünüzden, boğazınıza
- Boğazınızdan, göğsünüze
- Karnınıza oradan bağırsaklarınıza oradan da kasıklarınıza geldiğinizde, nefesinizin yarattığı küçük ama kaçınılmaz hareketlerin farkına varın
- Eğer içinizde herhangi bir gerilim bulursanız, omurganın yukarı doğru hareketini koruyarak, onu saran kasları gevşetin ve gerilimi yok edin
- Üst bedeninizin bütünü, nefesinizin hareketine bırakın
- Solunum cihazlarınızın, vücudunuzun içindeki zorunlu hareketlerini gözlemleyin
- Derin nefes alarak, vücudunuzun esnemeye ve gerinmeye ihtiyaç duymasını sağlayın
- Bu ihtiyaca teslim olun
- Bir köpeğin esnemesini, gerinmesini ve derisi kemiklerinden ayrılacakmış gibi vücudunu sallamasını düşünün ve tıpkı onun gibi ya da uykudan uyanırken yaptığınız gibi, esneyin, gerinin ve vücudunuzu sallayın
- Vücudunuzun nasıl hissettiğini ve kendinizi nasıl hissettiğinizi düşünün ve anlamaya çalışın

4.2.2. Set II: Topraklanma

- Yere oturun

- Sol ayağınızı tabanınızı görebilecek Şekilde sağ uyluğunuzun üstüne koyun
- Dibinden ucuna kadar ayak parmaklarınızın her birini ve parmak aralarınızı iki baş parmağınızla yavaŐŐa ileri doğru geniŐleyen hareketlerle kuvvetle ovun
- Bir miktar acımasına izin verin
- Sonra orta tabanınıza doğru ilerleyin
- Ayağınızın ortasında kalan oyuk bölgeyi de ovun
- Sağ elinizin topuğuyla ayağınızın topuğuna kuvvetle masaj yapın
- Ovma iŐlemine yeterince sürdürdükten sonra ayağınızın tabanını ve üst kısmını çevresinde bir koruma alanı yaratırcasına iki elinizle sarın
- Bir süre ayağınızın sahip olduğu enerjiyi, tazeliğini ve vücudu taŐımayı unutmuŐluđunu gözlemleyin
- Yere indirin
- Sol ayağınızın üstüne ağırlık verin
- Sağ ayağınıza da ağırlık verin
- İki arasında ki farkı keşfetmeye çalışın
- Yere basın ayağınızı hareket ettirin bu gözlemleme süresini dilediğiniz kadar uzatın
- Gzleminizi bitirdikten sonra sağ ayağınıza geçin aynı işlemleri sağ ayağınıza da uygulayın
- Sırt st yere uzanın
- Bacaklarınızın alt kısmını bir sandalyenin üzerine yerleştirin
- Baldırlarınız yerle dik açı oluştursun

- Sandalyenin üzerine koyduğunuz bacaklarınızın ağırlıklarını iyice hissedin
- Sırtınızın, kalçanızın ve başınızın da yerde ağırlaştığını hissedin
- Diyafram bölgenizdeki hareketi fark etmeye çalışın
- Nefesin içinize akar gibi kendiliğinden girdiğini
- Dışarı çıkarken de aynı yolu izleyerek kolay ve yumuşakça aktığını gözünüzde canlandırmaya çalışın
- Bir-iki dakika zihninizin yalnızca nefesinizle meşgul olmasını sağlayın
- Kendinize yeterli süreyi tanıdığınıza inandığınızda
- Dizlerinizi yavaşça göğsünüze doğru çekin
- Bacaklarınızın tüm ağırlığıyla göğsünüze yığılmasına izin verin
- Herhangi bir tarafınıza dönerek bedeninizi rahatlatın
- Bu durumda da bir-iki dakika bekleyin
- Vücudunuza ve kendinize zaman tanıyın
- Yavaşça dizlerinizin üstüne oturun
- Ayaklarınızı yere basıp çömelme pozisyonuna geçin
- Bacaklarınızı gerip kalçanızı yukarı kaldırın
- Zorlamayın dizleriniz hala kırık kalabilir
- Yavaş yavaş omurlarınızı tek tek yerine oturturun (şekil 1)
- En son boyun omurlarınızı yerleştirin
- Ayaklarınızın yerle temasını, rahatlığını ve bedeninizin hafifliğini hissetmeye çalışın

4.2.3. Set III: Merkezden Gelen Gücü Yayma

- Sırtüstü yere uzanın
- Kollarınızı iki yanınıza uzatın, avuç içlerinizi yukarı çevirin
- Omurganızın yerde rahatça uzadığını hissedin
- Ayaklarınızı kalçanıza doğru çekin
- Bacaklarınızı göğsünüze doğru çekip ayaklarınızı yerden kaldırın
- Boynunuzun gergin olmamasına özen gösterin
- Boynunuzu germediğinizden emin olmak için çenenizi göğsünüze doğru bastırın
- Nefes verirken, iki dizinizi birlikte, mümkün olduğunca yere değdirecek şekilde, sola indirin
- Aynı zamanda başınızı sağa çevirin
- Her iki omzunuzu da yere değdirmeye çalışın
- Eğer değmiyorsa zorlamayın
- Üç beş solunum süresi boyunca pozisyonunuzu koruyun
- Nefesinizi sağ yüzeyinizde aktığını hissetmeye çalışın
- Nefes verirken bacaklarınızı aynı şekilde sağ tarafınıza taşıyın
- Aynı zamanda başınızı da sola çevirin
- Bu kez nefesinizin sol tarafınızda akışını izleyin
- Bu durumda da üç beş nefes süresi boyunca kalın
- Hareketi sağa ve sola beşer kez uygulayın
- Yinelemeler bittikten sonra dizleriniz bükülmüş olarak ayaklarınızı yere basın
- Yavaşça ileri doğru uzatıp ilk pozisyona getirin
- Bir süre dinlenin

- Bacaklarınızı tekrar göğsünüze doğru çekin
- Ellerinizi dizlerinizin altında birleştirin (şekil 1)
- Omurganın yuvarlak olmasına izin verin
- Başınızı göğsünüze doğru bırakın
- Ense ve omuzlarınızı gevşek olmasını sağlayın
- Bacaklarınızdan güç alarak omurganız üzerinde yuvarlanın
- Ayaklarınızı yere basın (şekil 2)



Şekil 1



Şekil 2

- Topuklarınızla yeri itin ve bedeninizi geriye atın
- Yuvarlanmayı kesintisiz devam ettirin
- Ayaklarınızı tekrar yere basmanız, geriye doğru yuvarlanma hareketinin akışına kendinizi bıraktığınız ölçüde kolay olacaktır
- Yuvarlanma esnasında nefesinizi tutmayın sakince akmasına izin verin
- Yuvarlanmayı beş kez tekrarlayın
- Oturur konuma geçin
- Kasıklarınızı açın
- Ayaklarınız birbirinden 50-70 cm kadar aralayarak yere basın

- Dirseklerinizi gevşek bir şekilde dizlerinize dayayın
- Kollarınızın alt kısmını ve ellerinizi serbestçe aşağı sarkıtın
- Canlanan nefesinizi hissetmeye çalışın
- Nefesinizin kasıklarınıza dek karın kalça bölgesinin iç duvarlarına yaslandığını hissedin
- Nefesinizi dilediğiniz kadar gözlemledikten sonra egzersizi sonlandırın (şekil 3)



Şekil 3

4.2.4. Set IV: Karşılaştırmalı Egzersiz

Bu egzersiz, vücudun bütün bölümlerinin tek tek gerilip gevşetilmesi üzerine kuruludur. Böylece vücut, gergin durumda hissettikleri ile gevşemiş pozisyonda hissettiklerini net olarak ayırma, algılama ve deneyimleme özgürlüğüne kavuşmuş olacaktır. Egzersizin her aşaması önemle takip edilmeli, vücuda, doğru ve yeter gerilimi uygulaması için gerekli süre tanınmalıdır.

- Sırt üstü yere uzanın
- Kollarınızı iki yanınıza rahatça yerleştirin
- Gözlerinizi kapatın
- Sol ayağınızı sanki bir şeyi tutmaya çalışır gibi gerin
- Bir müddet öyle kalın sonra gevşetin
- Rahatlamasına izin verin
- Yine sol ayağınızı bu kez kendinize doğru çekerek gerin
- Ve rahatlamaya bırakın
- Bu kez sağ ayağınıza aynı çalışmayı uygulayın
- Sol bacağınızı gerin
- Bekleyin
- Ve rahatlamasını sağlayın
- Sağ bacağınızı gerin, bekleyin ve rahatlatın
- Kalçanızın sol tarafını gerin
- Bekleyin ve özgür bırakın
- Kalçanızın sağ tarafını gerin
- Bir süre bekleyin
- Rahatça bırakın
- Şimdi de ellerinize geçin önce sol elinizi gerin, bekleyin ve bırakın
- Sağ elinizi gerin, bekleyin, gevşetin
- Sol kolunuzu gerin, bekleyin, bırakın
- Sağ kolunuzu gerin, bekleyin, gevşetin
- Ellerinizin kollarınızın bacaklarınızın ve ayaklarınızın tümüyle rahatladığından emin olduktan sonra karın kaslarınıza geçin
- Karın kaslarınızı gerin, bekleyin, bırakın

- Zorlanma hissederseniz bacaklarınızı yerden kaldırarak da karın kaslarınızı gerebilirsiniz
- Göğüs kaslarınızı gerin
- Yine zorlanma hissederseniz kollarınızdan destek alın kollarınızı kaldırın ve biraz bekledikten sonra bırakın
- Sırt kaslarınıza geçin, gerin,bekleyin ve bırakın
- Bu bölgedeki zorlanma için de omuzlarınızdan destek alabilirsiniz, omuzlarınızı yere doğru bastırmaya çalışarak hareketi uygulayabilirsiniz
- Başınızı yerden kaldırmaya çalışarak boyun kaslarınızı gerin
- Bekleyin ve yavaşça bırakın
- Tüm yüz kaslarınızı germeye çalışın
- Yüzünüzü olabildiğince büzün ve gevşemeye bırakın
- Alnınızı kırıştırın gözlerinizi de katabilirsiniz, bekleyin ve bırakın
- Burnunuzu yukarı doğru çekin, bekleyin ve bırakın

4.2.5. Set V: Esnemek

- Bir tabureye oturun
- Orta parmaklarınızın ucu birbirine değecek şekilde ellerinizi açarak leğen kemiğinizin altına koyun
- Ellerinizin daha kemikli olan dış kısmının sert yüzeyle teması rahatsızlık verici bir durum olduğu için taburenizin üstüne küçük bir minder yerleştirip ellerinizin rahat etmesini sağlayın
- Ellerinizin üstündeki kemikli bölgeyi iyice hissetmeye çalışın
- Ağırlığınızı rahatça ellerinize verin

- Kendinizi bel ve ense doğrultusunda geriye bırakın
- Omurganın dikliğini bozmamaya özen gösterin
- Nefesinizi ellerinize doğru itmeyi düşünerek düzenli solunumunuza devam edin
- Farkındalığınız bu noktada devam ederken ağzınızı aralayarak nefesinizi sessizce ve bütün sıcaklığıyla kalçanızın altında “donmuş” gibi hissettiğiniz ellerinizin buzunu çözmek istercesine hohlar gibi verin
- Sıcaklığın içinize ve ellerinize nasıl aktığını gözlemleyin
- Dikkatinizi kalçanıza yoğunlaştırın
- Bu alıştırmaya özgü olarak çene kemiğinizi gevşek bırakıp ağzınızın açılmasını sağlayın ve esneme isteğini yaratmak için ağzınızdan nefes alın
- İsteğin gerçek bir esnemeye dönüşmesine izin vermeyin
- Şimdi hissedeceğiniz, leğen ve kuyruk sokumu kemiği ile yumuşak kalça dokusunun ellerinize karşı esneme hareketi yaptığı olacaktır
- Kalça bölgenizde yoğunlaşmış algınızla toplam üç kez nefesinizi hohlar gibi verin ve esner gibi alın
- Ağzınızı, çene kemiğiniz aralık kalacak şekilde kapatın
- Hohlama ve esneme eylemini içsel olarak gözlemlemeye devam edin

Esneyemiyorsanız:

- Esnemeyi önce yalnızca dışarıdan görünüşüyle taklit etmeye çalışın
- Ağız ve gırtlığınızı açabildiğiniz kadar açın
- Kocaman bir elmanın boğazınızdan midenize doğru kayabileceği kadar büyük bir gırtlığa sahip olduğunuzu düşünün

- Bu düşünceyle damağınızın yukarı kısmı ve küçük diliniz yukarı kalkmış olmalı
- Aralık olan ağızınızdan, sessiz bir “aaa..” vokaliyle nefes alın
- Bu şekilde aldığınız nefesle, gırtlığınızın boğaz açıklığı yuvarlak bir biçim alarak zorlanmaksızın açılmalıdır
- Aldığınız nefesi ısıtıp verin (hohlayarak)
- Bu yöntemle nefes alıp vermeyi isterseniz de ağızınızı kapatamayınca kadar sürdürün
- Bu sürecin devamında doğuracağı eylem gerinmedir
- Esnemeyi tam olarak deneyimleyebilmek için kendinizi bu isteğe bırakın
- Kollarınızı, bacaklarınızı dilediğiniz gibi hareket ettirin
- Gerinin, esneyin ve bedeninizi rahatlamaya bırakın

4.2.6. Set VI: Ger-Gevşet Yöntemi

Raymond Rizzo’nun “Total Actor”¹⁵ adlı kitabından alınan bu egzersizde de, vücuda önce gerginliğin verdiği rahatsızlık tecrübe ettirilir ki; ardından gelen rahatlama ve gevşeme duygusunun kolaylıkla erişilir ve algılanır bir hal alması amaçlanır.

Vücudun, gevşeme duygusunu tam olarak hissedebilmesi için ona ihtiyacı olduğuna inanması gerekir. Gerginliği oldukça rahatsız edici bir şekilde deneyimleyen vücut gevşemeye gerçek bir arzu duyacak ve bu arzu yerine getirildiğinde de, bu duyguyu olabildiğince geniş yaşayacaktır.

- Yere oturun

¹⁵ Raymond Rizzo. The Total Actor. The Odysseys Press, 1975

- Dizlerinizi göğsünüze çekin
- Kollarınızla bacaklarınızı kavrayın, sarılın
- Yüzünüzü de iyice dizlerinizin arasına gömün ve gözlerinizi kapatın
- Tüm vücudunuzu olanca gücünüzle gerin
- Hiçbir bölgenizi atlamayın ayaklarınızı, bacaklarınızı, karnınızı, kalçanızı, kollarınızı, ellerinizi, boynunuzu ve yüzünüzü olabildiğince gerin
- En az bir-iki dakika bu gerilimi devam ettirin
- Birden tüm gerili kaslarınızı rahatlatarak bütün vücudunuzu bırakın
- Omurganızın uzadığını hissederek vücudunuzu olanca ağırlığıyla yere bırakın
- Sırtüstü uzanın, kollarınızı, bacaklarınızı açıp rahatça oldukları yere bırakın
- Gözlerinizi açın ağzınızı da açıp dilinizi dışarı çıkarın
- Vücudunuzu ne kadar gergin beklettiyseniz aynı süreyi bu rahat duruşunuz için de kullanın
- Tüm vücudunuzu rahat bırakıp egzersizi tamamlayın

4.2.7. Set VII: Hızlı Rahatlama

- Oldukça büyük bir kedinin gerinmesini düşünün
- Bir kedi gibi tüm vücudunuzu gerin
- Sırtınızdaki, bacaklarınızdaki ve kollarınızdaki büyük kasları hissedin ve rahatlatın
- Ilık bir duşta olduğunuzu hayal edin

- Suyun, başınızdan aşağı alnınızdan geçip neredeyse kaşlarınızı da alarak aşağı indiğini düşünün
- Burnunuzun, yanaklarınızın, ağzınızın ve gözlerinizin etrafındaki kasları serbest bıraktığınızı hissedin
- Başınızı öne düşürün, geri atın, dairesel hareketlerle yanlara yatırın
- Boğaz kaslarınızın rahatladığını hissedin
- Ilık suyun vücudunuzu içten de kapladığını hayal edin
- Omuzlarınızdan parmak uçlarınıza
- Baldırlarınızdan ayak parmaklarınıza
- Göğsünüzden diyaframınıza
- Vücudunuzun içinin de rahatladığını hissedin
- Eğer egzersizin şu ana kadar olan aşamalarını tam olarak uygulayabildiyseniz, şu an esniyor olmanız lazım

4.2.8 Set VIII: Eric Moriss’in Önerdiği Fiziksel Rahatlatıcılar

4.2.8.1. Zaman ve Mekan Kısıtlaması Olmadığı Durumlarda Yapılabilecek Gevşemeler

Moriss, bu alıştırımların gevşemeye yeterli zaman ayrılacak durumlarda yapılmasını önerir. Zaman ayırmanın dışında aktörün ya da aktörlerin bu egzersizleri uygulamaları için rahat olmaları gereken bir mekana da ihtiyaçları vardır. Sınıfta topluca ya da bir prova öncesinde bir lider eşliğinde uygulanabileceği gibi, “öğrenci aktör” da bunu en az birkaç kez eğitmeniyle uyguladıktan sonra kendi başına uygulayabilir.

4.2.8.1.a. Terk Etme

Bu egzersiz, özellikle vücutta başa çıkmakta zorlanılan bir gerginlik varsa önerilir. Eric Moriss bu alıştırmanın, gerilimi ortadan kaldırmak için kullanılmasının yanında, daha derinlere inmek ve isteksiz duyguları serbest bırakmakta kullanılabileceğini belirtmiştir.

- Rahatça hareket edebileceğiniz boş bir alan bulun
- Tüm egzersizlerde olması gerektiği gibi kolye, gözlük, saat ya da zarar verebilecek bütün nesnelerden kurtulun
- Egzersizi halı benzeri biraz yumuşak bir zeminde yere uzanarak yapın
- “sara nöbetine” benzetilebilir bir şekilde kendinizi savurun
- Tekmeler atın, bedeninizi her yöne kıvrın, bağırın
- Vücudunuzun ve sesinizin terkedilmiş olduğunu düşünün
- Alıştırma tükendiğiniz noktaya kadar sürmeli
- Bittiğinde ağlayabilir, gülebilir ya da başka bir duygusal patlama yaşayabilirsiniz.

4.2.8.1.b. “Cıdırca” Konuşma

Moriss’in “cıdırca” ile kastetmek istediği, aktörlerin her birini kendilerine has, kimsenin bilmediği bir dil dizgesi oluşturmaları ve bu dizge içinde cümleler kurarak konuşmalarıdır. Moriss bu konu için “Bazen bakılan ilgi odağı olduğumuzdan değil de içimizdeki dağ gibi birikmiş, açığa çıkarılmamış dürtü ve duygulardan dolayı gergin oluruz”¹⁶ der.

¹⁶ Eric Morris. 1998, s.60.

- İki oyuncunun birbirine ya da bir oyuncunun diğer oyuncu topluluğuna anlatması yöntemi ile uygulanır
- Oyuncular kimsenin bilmediği bir dil yaratıp konuşmaya başlarlar
- Bu konuşma sırasında uygulayıcılardan, kendileri için oldukça özel duygu yahut yaşanmışlıkları, bu bilinmeyen dilde anlatmaları beklenir
- Kurulan cümlelerin anlattığı ifadelerin, en azından vurgu ve noktalama işaretlerinin bariz tonlamalarıyla anlaşılır kılınmasına dikkat edilir
- Egzersizi bu şekilde bir oyuncu tamamladıktan sonra diğeri konuşmaya başlar

4.2.8.2. Kısıtlı Zaman Ve Mekanda Uygulanabilecek Gevşemeler

Aktörün gerginliğinin, her an tetikten fırlamaya hazır bir mermi olduğu düşünülürse Moriss'in önerdiği bu yöntem oldukça gereklidir. Her ne kadar tüm bu egzersizler oyun öncesi ya da ses ve konuşma çalışmaları öncesi hazırlık olarak görünse de uygulanabilecekleri hatta uygulanmaları gerektiği başka durumlar da söz konusudur. Tüm egzersizlerini yapmış sahneye çıkmaya hazır bir aktör bile çoğu kez birkaç dakika içinde beklenmedik bir gerilimle karşı karşıya kalabilir. Bu gerilim ister sahne korkusundan, ister kişisel nedenlerden, isterse fiziksel rahatsızlıklardan olsun, aktör çeşitli yöntemlerle bunun üstesinden gelmeyi öğrenmeli ve uygulamalıdır. İşte o yüzden Eric Moriss bu gevşeme egzersizlerinde, aktörlerin, nerede olursa olsun hızlı ve kimsenin dikkatini çekmeyecek şekilde uygulayabilecekleri gevşeme yöntemleri sunar.

4.2.8.2.a. Ağırlık ve Yer çekimi Gevşemesi

- Alıştırmaya kendi vücut ağırlığınızı yavaşça arttırarak başlayın
- Kendinizi yeteri kadar ağır hissedene kadar sürdürün
- Derin nefes alıp verin
- Öyle ki sonunda, kolunuzu kaldırmak adeta büyük bir güç gerektirir hale gelsin
- Yavaşça kollarınızı yukarı kaldırın
- Abartılmış ağırlıklarının yer çekimi ile yere düşmelerine izin verin
- Bunu bedeninizin diğer parçalarıyla da yumuşakça tekrara edin

4.2.8.2.b. Bir Başka Ger Gevşet

- Ayakta durun
- Derin nefes alıp verin
- Ayaklarınızdan başlayarak tüm bedeninizi gerin
- Kademe kademe gerginliği hissedin
- Bacaklarınız, karnınız, göğüs bölgeniz gibi aşağıdan yukarı sıralamayı takip ederek gerilimi sürdürün
- Başınızın tepe noktasına kadar gerilimi devam ettirin
- Son noktaya geldiğinizde tüm vücudunuz kaskatı kesilmiş olmalı
- Şimdi de başınızın tepe noktasından başlayarak bedeninizi yavaş yavaş gevşetin
- Başladığınız yere dönene kadar gevşemeyi sürdürün
- Bunu iki ya da üç kez tekrar edin
- Alıştırmayı bir başka şekilde de yapabilirsiniz

- Bütün bedeni aynı anda kassal gerilimden kaskatı olacak şekilde gerip
- Sonra da bütün bedeni aynı anda serbest bırakabilirsiniz

4.2.8.2.c. Gerin ve Esne

Bu egzersizi kendi anlatımıyla Eric Moriss'in cümlelerinden okumanın daha faydalı olacağına inanıyorum.

Gerinmek ve esnemekten daha doğal ne olabilir? Garip gelebilir ama, her iki hareket de gerçekten önemli fiziksel yararlar sağlar. Genellikle, yeteri kadar oksijen almadığımız zaman esneriz, o zaman esneme, bedenin gereksindiği bir şeyi alma biçimidir. Gerinme ise, bedenin kendisini normal pozisyona sokmasını sağlar ve yorgunluk ile gerilimin yaratmış oldukları “dolaşıklık”ı çözer. Esnediğinizde yalnızca daha fazla oksijen almakla kalmaz aynı zamanda, hem gırtlığınızı açar hem de boğazınızdaki gerilimi gevşetmiş olursunuz. İsterseniz, ilginç bir deneyim olarak, birkaç satır replik söyleyin, sonra birkaç dakika esneyin. Esnedikten sonra tekrar repliklere döndüğünüzde, sesinizin daha zengin ve birkaç oktav daha aşağıda olduğunu fark edeceksiniz.¹⁷

¹⁷ EricMorris. Fütursuz Oyunculuk. Çeviren : İpek Bilgin. Ankara : Dost Kitabevi Yayınları, 2002, s.76.

5.BÖLÜM: NEFES VE NEFES EGZERSİZLERİ

5.1. Nefes

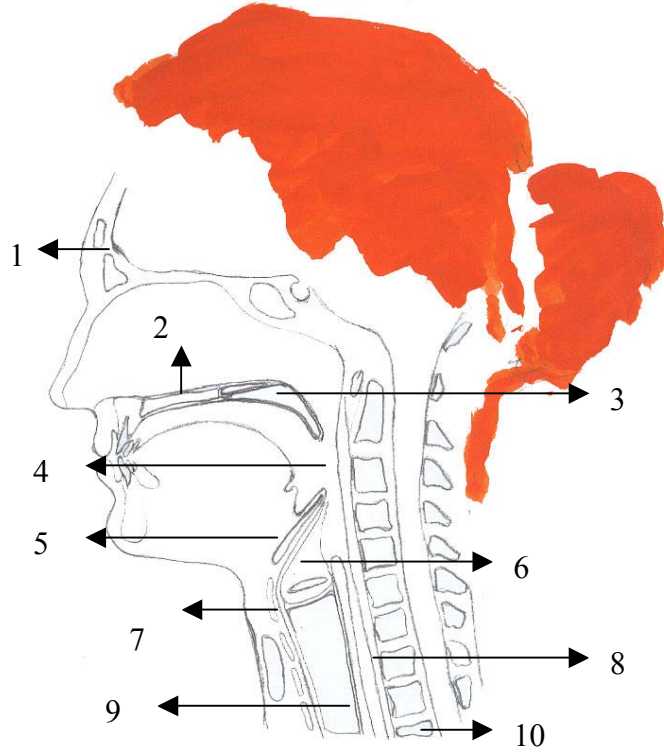
Doğru nefes alma ile etkili konuşma arasındaki ilişki, Yunan ve Roma antik çağlarında tanımlanıp, kabul edildi. Pratikte uygulanmaya, Rönesans'ın ilk zamanlarında özellikle Elizabet döneminde başlandı. Daha sonra çeşitli fiziksel egzersizler ve bol miktarda hava alma gibi uygulamalarla ses eğitime öncelik tanıyan hatipler döneminde devam etti. Egzersizlerin çoğu diksiyonun statüsünde gerileme olduğu için ortadan kayboldu. Gevşemiş diyafram hareketiyle kontrollü nefes verme tekniği günümüzde de o dönemdekine yakın egzersizlerle devam etmektedir.

5.2. Nefesin Oluşumu

Konuşmada nefese ihtiyaç duymamızın ilk sebebi titreşimi oluşturacak güç içindir. Nefes, havayı akciğerlere götürmek ve oradan geri itmek eyleminin bütünüdür. Hava çıkma yolundayken, titreşimle vokaller oluşturulabilir böylece sesin oluşumu sağlanır. Nefes akışı ağızda farklı şekillerde engellenerek sessiz harfler oluşturulur. Nefes alıp vermek biyolojik olarak düşünüldüğünde elbette basit bir eylemdir, ama sinirsel tepkileri alıştırmak ve kas konsantrasyonunu kontrol etmek, basitlikten çok uzaktır. Anlaşılması gereken ilk şey nefes mekanizmasının nasıl bir yapıya sahip olduğudur.

5.3. Mekanizma

Nefes mekanizması şekil 1 de gösterilmiştir.



Şekil 1

- 1- Alın sinüsleri: Sinüs, biçimi ve içeriği değişik boşluklara verilen addır. Bunlar yüz kemiklerinin kafatası tabanının kalınlığı içinde oluşmuş içi mukoza ile kaplı ve burun delikleriyle uzunlu kısalı kanallarla bağlantılı boşluklardır.
- 2- Sert damak: Burun boşluğunu ağız boşluğundan ayıran bölmenin kemiksi olan ön kısmına denir
- 3- Yumuşak damak: Damağın, ince zarlı kastan meydana gelen ve boğaza kadar uzanan kısmına denir

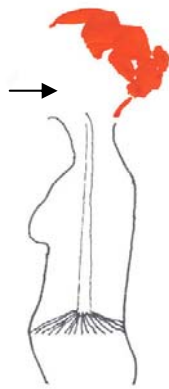
- 4- Yutak: boğaz, burun boşluğu arkasından başlayıp, ağız boşluğunun arkasından geçip, dil kökünün ardından önde gırtlak ve arkada yemek borusu olmak üzere iki kısma ayrılıncaya dek devam eden bir borudur
- 5- Gırtlak kapağı: Gırtlakı koruyan ince ve kıkırdaklı kapak.
- 6- Gırtlak: Ses tellerini içeren oran. Bağ ve zarlarla güçlendirilmiş kıkırdak parçacıklarından oluşur.

Gırtlak dört kıkırdaktan oluşmaktadır

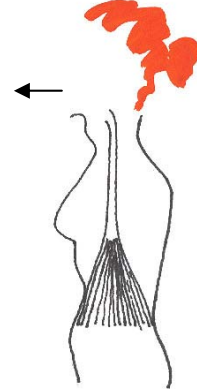
- Halkamsı kıkırdak: Soluk borusunun üst kısmına oturmuştur, gırtlakın alt tarafını oluşturur. Diğer kıkırdaklar bunun üzerine yerleşmişlerdir.
 - Kalkansı kıkırdak: Bu kıkırdağın iki kanadı ön tarafa doğru birleşir ve bir çıkıntı oluşturur. Adem elması adı verilen bu çıkıntı özellikle erkeklerde boynun üst kısmında dışarıdan görülebilir ve yukarıya doğru hareket eder.
 - İbriksi kıkırdaklar: Arkada, krikoid kıkırdağın laminesinin üst kenarına otururlar ve onunla dönme hareketleri yapabilen bir eklemlerle bağlantı halindedirler. Bu üçgen piramit şeklindeki küçük iki kıkırdaktan oluşur.
 - Armutsu Kıkırdak: Epiglotun ucu, bir bağ ile tiroit kıkırdağın iç yüzüne tespit edilmiştir. Tabanı, yutak içinde serbest çıkıntı yapar ve gırtlak girişinin ön sınırlarını oluşturur.
- 7- Kalkanbezi kıkırdağı: Kalkansı kıkırdak
 - 8- Yemek borusu: Sindirim sisteminin yutakla mide arasında yer alan ve çeperleri zarve kaslardan oluşan bölümü
 - 9- Nefes borusu: Gırtlakla bronşları birleştiren organ.
 - 10- Omurga: İnsan iskeletinin eğilip bükülebilen eksenidir.

Nefes almak, temiz havayı akciğerlere alıp oksijeni, atıklarla (karbondioksit) değiştirdikten sonra kullanılmış havayı dışarı vermektir. Biz bunu akciğerleri yükseltip alçaltarak yaparız. Basit fiziksel tanımla hava yüksek basınçtan alçak basınca doğru hareket eder.

Akciğerler kendiliğinden yükselemez çünkü kasları yoktur. Nefes alırken göğüs kasları göğüs kafesini itip yükseltir, diyafram da kasılır ve yassılaşır. Şekilde nefes mekanizmasının olması gereken sistemli diyafram gösterilmiştir (Şekil 1-2).



Şekil 8 Nefes alırken



Şekil 9 Nefes verirken

Akciğerlerin etrafındaki alanı arttırırsanız, akciğerlerin alabileceği hava oranını da arttırmış olursunuz. Aynı zamanda akciğerlerinizdeki hava basıncını da, vücudunuzun dışındaki hava basıncına oranla düşürmüş olursunuz. İki basınç arasında, boğaz, burun ve ağızdan oluşan açık bir geçit olduğu için hava düşük basınca doğru hareket eder.

Kısaca özetlersek. Göğüs kasları göğüs kafesini iter ve yükseltir. Diyafram kasılır ve göğüs boşluğunu daraltır. Akciğerler göğüs kafesi boyunca genişler ve hacmi artar. Hacmi artınca basınç düşer ve hava akciğerlere girer. Hava girince

göğüs kafesi kasılır, diyafram dışa, aşağı doğru açılır ve akciğerlerdeki basınç yükselir. Bu da havanın dışarı çıkmasını sağlar. Bu tamamlanmış tek bir nefes sirkülasyonudur.

Akciğerlerden gelen hava; ses verme durumunda orta hatta yan yana gelerek gırtlığı kapatır, ses tellerini zorlamaya başlar. Aşağıdan gelen hava istenen basınca varınca ses telleri birbirlerinden ayrılır ve bir hava kitlesi yukarı çıkar. Bu esnada alttan gelen havanın akımının şiddeti azaldığı için ses telleri kendi elastikiyet ve ağırlıkları ile tekrar aşağıya iner ve gırtlığı tekrar kapatır. Bunun saniyede binlerce defa tekrarlanmasıyla ses telleri titrer ve dolayısıyla ses çıkarılmış olur.

5.4. Burun

Burun solunum sisteminin giriş kapısıdır. Burnu genellikle koku alma organı gibi düşünürüz. Ancak burnun çok önemli bir görevi daha vardır: Soluduğumuz havayı akciğerler için uygun hale getirir. Aerodinamik açıdan harika bir tasarıma sahip olan bu organ, mükemmel bir klima gibi çalışır, içi özel filtreler ile donatılmıştır. Burnun kıvrımlı yapısı, havanın içeride dolaşmasını sağlar. Böylece hava ısıtılır ve burun mukozası sayesinde nemlendirilir. Burnun içindeki tüyler de adeta bir hava filtresi görevi görür. Toz, bakteri ve polenler gibi yaklaşık yirmi milyar yabancı madde, burna girişte bu tüylere takılır. Bu engeli aşabilen zararlı parçacıklar ise ikinci savunma hattı olan mukus salgısına yakalanır.

5.5. Mukus ve Silyalar

Üst solunum yolları ve nefes borusu, 'mukus' adı verilen jel benzeri yapışkan bir sıvı ile kaplıdır. Mukus, solunum yollarını nemli tutar. Aynı zamanda akciğerlere ulaşabilecek zararlı maddeleri yakalar. Mukusun yardımcısı olan silyalar, hareketli birer iticidirler. Silyalar, üzerine yabancı maddeler yapışmış olan mukusu, yutağa doğru taşırlar. Burada ise yutkunma refleksiyle birlikte yutulan yabancı maddeler mide asiti tarafından imha edilirler. Ya da bu yabancı maddeler öksürük yoluyla yutaktan dışarı atılırlar. Şiddetli bir öksürüğün hızı saatte 960 km.ye ulaşabilir. Bu da solunum sistemini korumak için ne kadar ciddi güvenlik önlemlerinin alındığının bir delilidir.

Bu olayı daha detaylı olarak incelersek, silyaların çok ilginç bir özelliğiyle karşılaşırız. Nefes borusunda bulunan silyalar, mukus tabakasını yukarı doğru taşırlar. Üst solunum yollarında bulunan silyalar da tam tersine aşağı doğru bir hareket yaparlar. Her iki bölgede de yabancı maddeler yutağa doğru taşınır.

5.6.Nefesin Etapları

Her normal, abartısız nefesin dört ana etabı vardır:

- Nefes alınır.
- Nefes vermeden önce kısa bir duruş aşaması vardır
- Nefes verilir
- Yeniden nefes almadan önce kısa bir duruş aşaması vardır.

Duruş aşamalarından hiçbiri aslında duruş değildir çünkü her ikisi birbirine ters iki akım arasındaki dönüşümü sağlar.

Birçok nefes çeşidi içinde on belirgin nefes çeşidi vardır, bu da nefesin aslında ne kadar karmaşık bir yapısı olduğunu kanıtlar:

- Gürültülü veya sessiz nefes
- Hızlı veya yavaş nefes
- Düzenli veya düzensiz nefes
- Düzgün veya düzensiz nefes
- Derin veya sığ nefes
- Eforlu veya eforsuz alınan nefes
- İstemli veya istemsiz nefes
- Ağızdan veya burundan alınan nefes
- Rahat veya sıkıntılı nefes
- Yüksek, orta, alçak nefes (nefesin nereye alındığıyla ilgili ayrım)

Nefes almak doğal ve otomatik bir dürtüdür. O halde nasıl nefes alınması gerektiğini öğrenmek saçma gelebilir. Ancak, alışkanlıklar zaman içinde ve farkında olmadan doğru nefes almayı kişiye unutturabilir. Doğru nefes almayı önleyen duruşları alışkanlık haline getirdiğimizde, kısa nefesler, akciğerin maksimum kapasiteyle çalışmasını önleyebilir.

Nefes almak üç nedenle çok önemlidir:

- Vücudumuza ve organlarımıza yaşamlarını sürdürebilmeleri için ihtiyaç duydukları oksijeni sağlar
- Vücuttan atılması gereken atık ve toksinlerden kurtulma yoludur.
- Ve bizi ilgilendiren kısmı, doğru ve kontrollü konuşmamızı sağlar

Oksijen vücudun ana ihtiyacıdır: iç organların, bezlerin, sinir sistemi ve beynin çalışması için gereklidir. Besin olmadan birkaç hafta, su olmadan birkaç gün yaşanabilir ama oksijen olmadan birkaç dakikadan fazla yaşanamaz.

Beynin diğer organlara oranla daha fazla oksijene ihtiyacı vardır. Yeterli oksijen almazsa zihinsel bulanıklık, negatif düşünce, depresyon ve ardından işitme ve görme bozuklukları başlar. Yaşlılar ve damar tıkanıklığı olanlar beyinlerine yeterli oksijen gitmediğinden genellikle negatif ve depresif olur. Akut bir dolaşım bozukluğunun kalbe giden oksijeni durdurması, kalp krizi, beyne giden oksijeni durdurması da beyin kanamasına yol açar. Yetersiz oksijen almanın yaratabileceği rahatsızlık ve hastalıkların listesi uzun: netice olarak oksijen "kaliteli ve sağlıklı" bir yaşam ve ses için çok önemli ve gereklidir.

Genelde nefesimiz fazla sık ve fazla sığ. Yeterince oksijen almıyor ve yeterince karbon dioksit vermiyoruz. Sonuç olarak vücutlarımız oksijene aç ve fazla toksinle yüklü. Vücuttaki her hücrenin oksijene ihtiyacı vardır ve canlılık seviyemiz tüm hücrelerimizin sağlıklı olmalarıyla doğrudan ilişkilidir. Sığ nefes alıp vermek akciğerlerin yeterince çalışmamasına neden olur. Netice olarak bazı fonksiyonlarını kaybederek cansızlığı artırır, yaşlanmayı hızlandırır.

Sahne performansı açısından düşünülecek olursa böyle sık ve sığ nefesler önce aktörü sonra da onu izleme çabasında olan seyirciyi fazlasıyla yorar. Bu yorgunluğun ötesinde nefesine hakim olamayan aktörün sesine hakim olması olanaksızdır.

Neden sık ve sığ nefes alırız? Bunun ana sebepleri aşağıdakilerdir:

- Genellikle acelemiz vardır. Nefesimiz de bu düzene uyum sağlar
- Modern yaşamın stresi, hızlı ve sığ nefes almamıza neden olur.
- Tüm bu negatif duygular nefesin hızlanarak sığlaşmasına sebep olur.

- Modern teknoloji fiziksel aktivitelerimizin çoğunu yok etmiş durumda. Bu da doğru nefes için ters bir etki.
- Daha çok kapalı alanlarda çalışıyoruz. Bu da daha fazla kirli hava solumamız anlamına geliyor. Vücut otomatik olarak daha az nefes alarak kendini korumaya çalışırken, yanlış nefes almak bir alışkanlık haline geliyor.

"Normal" dediğimiz hayat tarzımızda akciğer kapasitesinin %10'unu kullanırız. Bu yaşamak için yeterli olmakla birlikte, güzel, etkili ses oluşumu için ve "sağlıklı" olmak için yeterli değildir.

Çoğumuz üç veya dört tür solunum kullanırız. Bunlar yüksek, orta, alçak veya bütünsel solunum türleridir. Bütünsel solunum diğer üçünün birden kullanılmasıyla alınan nefes şeklidir.

Yüksek Solunum: Göğüs ve akciğerlerin üst tarafında oluşan ve göğüs kafesi, omuz ve ensenin kalkmasıyla oluşan solunumdur. Astımlı kişiler, fazla sıkı kemer takmış olanlar, midesi fazla dolu olanlar veya çabuk nefes nefese kalanlar sıkça bu solunum türüne sığınır. Bu nefes alma şekli sığdır ve alınan nefesin çoğu gerekli yerlere ulaşmaz. Akciğerlerin sadece az kapasitesi olan üst lobları kullanıldığından bu solunum şekli en istenmeyen sayılabilir.

Alçak Solunum(diyafram solunumu): Göğüs ve akciğerlerin alt tarafında oluşan solunumdur. Yüksek veya orta solunumdan çok daha etkindir. Bu solunumu kullanmak için nefes alırken yavaşça mideyi öne iter ve nefes verirken midenin yerine dönmesine izin veririz. Diğerlerinden iyi olmasının dört ana sebebi vardır:

1. Nefes alırken daha fazla hava çekilir çünkü akciğerlerin alt loplari buna daha müsaittir.
2. Diyafram ikinci bir kalp görevi görerek piston benzer hareketi ciğerlerin altini genişleterek damarlardaki akışı artırır; bu da dolaşımın genel anlamda iyileşmesine neden olur.
3. Bölgedeki diğer organlara diyaframın yukarı-aşağı hareketi sayesinde masaj yapılmış olur.
4. Bu solunumun sinir sistemine de pozitif etkileri vardır.

Orta Solunum: Bunu anlatmak diğerlerine oranla daha zordur. Ana hatlarıyla akciğerlerin orta kısımlarına nefes doldurularak yapılan solunum şeklidir. Bu tür de sık bir solunum şeklidir. Yüksek solunuma oranla iyi ama alçak solunuma göre yetersizdir.

Bütünsel Solunum:Tüm solunum sistemini içerir, ayrıca akciğerlerin tüm loplari kullanmakla kalmaz, onları genişleterek daha fazla hava almalarına da neden olur. Diyaframın da gerektiği gibi kullanılmasını sağladığı için tüm vücut son kapasitesine kadar nefes yüklü olur. Onun için egzersizlerde ve sahne üzerinde uygulanması en doğru solunum türü budur.

5.7.Konuşma Nefesi

Yaşamsal aktiviteyi devam ettirmek için alınan nefesle, konuşmak için alınan nefes farklıdır. Fark, ne kadar hava alındığıyla ilgili değildir; konuşmak için daha derin nefes almaya gerek yoktur. Fark, nefes verişin nasıl kontrol edildiğindedir. Normalde nefes alma ve verme süresi aşağı yukarı aynıdır. Konuşma nefesinde, hızlı

bir nefes alınır, sonra nefes, söylemek istenen şey bitene kadar yavaş yavaş kontrollü bir biçimde verilir. Nefes verme işlemi kontrolsüz olursa, nefessiz kalınır, ses zorlanır veya yeterince yüksek olmaz.

Nefesimizi doğru alıp, kontrollü bir biçimde kullanamıyorsak tonsuz bir ses çıkar ağızımızdan. Bu da cılız bir sestir. Hele bir de gergin bir bedene sahipsek, özellikle gırtlak, omuz ve boyun kaslarımızda gerginlik varsa, güzel ve rahat bir ton elde edemeyiz. Kasların gerilip gevşemesi, organlarımızın hareket etmesine neden olduğu için, nefes sese dönüşmeden önce, sayısız yolla değişikliğe uğrar. Bu nedenle, ses ve soluğun dengeli bir biçimde kullanılabilmesi için, kasların gergin olması bu eşgüdümü engeller. Bu engelleme nefesin, dolayısıyla da sesin bozulmasına neden olur. Sonuç olarak konuşma nefesinin farkı; kontrollü nefes kullanımıdır.

5.8.Nefes Kontrolü

Nefes kontrolü diyafram, karın ve sırt kaslarıyla sağlanır. Diyaframı kasmadan dışa açılmasını sağlamadan aldığımız nefes, yalnızca göğüs bölgesinde kalır. Oysa akciğerlerin genişlemesi için en uygun alan aşağı doğru, karın bölgesidir. Sağ akciğerin üç, sol akciğerin iki lobu vardır. Daha aşağıdaki loplar, hem en fazla hava ile dolma kapasitesine hem de en büyük geri çekilme elastikiyetine sahiptirler. Üstteki akciğer lopları, kaburgalarla çevrili olduğundan genişleme ve geri çekilme elastikiyetleri kısıtlıdır. Elastikiyeti az olan şişirilmiş bir balonun bırakıldığında çıkardığı kısa ve cılız sesle, elastikiyeti daha fazla olan balon arasında ki farkı düşünün.

Karın soluk almaya, ciğerler ve diyafram üzerinde emme etkisi oluşturmaya yardım ederek katkıda bulunur. Karın desteği, nefes verirken diyaframdaki emme etkisini artırır ve bu da ciğerlere daha fazla hava girmesine yol açar.

Karnın destek aldığı bölge ise sırtımızdır. Sırtın her hangi bir nedenle (sırt ağrısı, kas spazmı, boyun ağrısı ya da sırttaki diğer arızalar) zedelenmiş olması, karın bölgesine sağladığı desteği, değişimlere (dengesizliklere) uğratar. Bu yüzden çalışmalarımız, sırtın gücünü, desteğini ve simetrisini yeniden inşa etme, üzerine yoğunlaşmalıdır. Nefesin diğer bir kontrolü de konuşma organları tarafından, konsonlar sayesinde, gerçekleştirir. Konuşmada çıkan hava akımının belli ölçüde engelleyicisi olan konsonlar, doğru fonetik kullanımla havanın çıkış oranını ayarlar.

5.9. Nefes Egzersizleri

5.9.1. Set I: Başlangıç Egzersiz Seti

Başlangıç egzersizleri, diyafram nefesini algılama ve-veya farkındalığı arttırmak için uygulanır. Sesin oluşumunda kullanılan nefes “bütünsel” (kaburga ve diyafram bölgesinin birlikte kullanımıyla uygulanan) nefestir. Bütünsel nefesi uygulayabilmek için alt kaburga bölgesiyle diyafram bölgesinin doğru çalışması gerekir. Yanlış alışkanlıklarımızdan dolayı günlük yaşantıda yalnızca kaburga nefesini kullanan insanlar çoğunluktadır. O yüzden bütünsel nefesin uygulanabilmesi için diyafram bölgesini, bu bölgenin nasıl çalıştığını ve nasıl güçlendirilebileceğini araştırmak yerinde olur.

- Düz bir yere sırt üstü uzanın
- Dizlerinizi hafifçe büküp belinize destek verin
- Kollarınız vücudun yanında dirsekleriniz hafif kırık duruma getirin

- Vücudunuzun merkezine yani kaburgaların tam altıyla kasık arasında kalan bölgeye, üç-dört kitabı (toplamda yaklaşık bir-bir buçuk kilo olacak şekilde) üst üste koyun
- Nefes alıp vermeye başlayın
- Nefes alırken kitapları itmeye çalışın
- Nefes verirken de kitapların aşağı doğru indiğini gözlemleyin
- Birkaç kez tekrarlayın
- Bir eliniz boynunuzun aşağı yukarı dokuz santim aşağısına göğsünüzün üstüne koyun
- Nefes alırken göğsün hareketinin minimum olmasını sağlayın
- Kitapları diyaframın üstünden alın
- Diyafram bölgesinin nefesle bağlantılı olarak, inişini ve kalkışını gözlemlemeye devam edin
- Yerde diyafram nefesinin kontrolünü sağlandığınızdan emin olduktan sonra rahat bir oturma pozisyonuna geçin
- Bir eliniz göğsünüzde diğer eliniz diyafram bölgesinde kontrol halindeyken egzersize devam edin
- Bu yeni nefes alma modeliyle derin bir nefes alın
- Hafifçe inler gibi “ahh” sesiyle nefesi yaklaşık beş saniyede verin
- Tekrar derin nefes alın
- Nefes, bu kez birden beşe kadar sayarak ve her sayı için tam bir saniye harcayarak verin
- Son dört aşama ayakta da uygulanır.

5.9.2. Set II: Yoga Temelli Nefes Egzersiz Seti

Egzersizin asal amacı nefes-vücut koordinasyonunu düzenlemektir. Egzersizler boyunca nefes burundan alınır ve yine burundan verilir. Nefes, diyaframı kasıklara doğru iterek ve o bölgeyi genişleterek alınır. Nefes alış ve veriş özel bir çaba harcanmaksızın olmalıdır. Alınan nefes, nefesin etaplarında da anlatıldığı gibi hemen verilmeye başlanmaz, vücudun o nefesi vermeye başlaması için ihtiyacı olan süre -en az bir-iki saniye- beklenir. Aynı yöntem verilen nefesin akabinde de uygulanır, nefes almak için çaba harcanmaz, vücudun nefesi istemesi beklenir.

Hareketler tek bir nefes alış süresinde tamamlanır. Eğer hareketleri yapma süreniz nefes alma sürenizi belirliyorsa, egzersiz amacına ulaşmaz. Bu egzersizleri yaparken amacımız, nefesimizi hareketimize uydurmak değil, hareketimizi nefesimize uydurmak olmalı.

- Bağdaş ya da lotus pozisyonunda oturun (şekil 1)
- Omurganın dikliği sağlayın
- Kollar dizlerin üzerinde, serbest bir durumdayken dikkatinizi nefesinize yoğunlaştırın
- Başka hiç bir şey yapmadan ve mümkünse düşünmeden, yalnızca nefes alınıp verin
- Buna iki-üç dakika devam ederek vücudunuzu düzenli nefese alıştırm



Şekil 1



Şekil 2



Şekil 3

I. Adım:

- Nefesinizi boşaltın, nefes alınırken sağ kolunuzu bulunduğu yerden kaldırın ve elinizi başınızın üstünden sol kulağınızın üzerine koyun (şekil 2)
- Bir-iki saniye bekleyin ve nefes verirken başınızı, elinizle çekerek sağ omzunuzun üzerine yatırın (şekil 3)
- Tekrar bir-iki saniye beklendikten sonra nefes alırken kolunuzu ilk pozisyonuna yani dizin üzerine götürün (şekil 4)
- Bir-iki saniye bekleyin, nefes verirken başınızı dik pozisyonuna getirilir (şekil 5)
- Aynı işlemleri sol kolunuzla da uygulayın
- Egzersizi her iki kolunuzla da beşer kez tekrarlayın



Şekil 4



Şekil 5

II. Adım:

- Nefes verirken başınızı öne doğru eğin
- Çenenizi göğsünüze doğru itin (şekil 6)



Şekil 6

- Nefesiniz tamamen bittikten sonra
bir müddet bekleyin

- Nefes alırken başınızı olabildiğince
geriye götürün (şekil 7)



Şekil 7

- Nefes verirken başınızı öne doğru eğin
- Hareketi bitirmek için başınız önde nefesiniz boşalmış
durumdayken, başınızı, nefes alarak orta noktaya getirin ve
hareketi böylece tamamlayın
- Bu hareketi de en az beş kez tekrarlayın

III. Adım:

- Başınızı nefes verirken öne eğin
- Nefes alırken sağdan geriye doğru yarım daire çizin
- Gerideki son noktada yine bekleyin
- Nefes vermeye başlarken başınız dairenin diğer yarısını tamamlamak
üzere yol alsın
- Nefes boşaldığında daire tamamlanmış olsun
- Daireye soldan başlanarak hareketi tekrarlayın
- Hareketi sonlandırmak için başınız önde nefes
boşalmış konumdayken nefes alınarak başınızı
orta noktaya getirin
- Hareketi her iki yöne de beşer kez uygulayın



Şekil 8

IV. Adım:

- Nefesinizi boşaltın



Şekil 9

- Nefes alırken kollarınızı yukarı doğru kırılmadan kaldırın
- Ellerinizi tepede birleştirin (şekil 8)
- Nefes verirken avuç içleriniz dışarı bakacak şekilde ellerinizi ters çevrin (şekil 9)
- Kollarınızın düz durumunu ve ellerinizin şeklini korunarak nefes alın

- Nefes alış sırasında kollarınız yukarıya doğru uzama eğilimi gösterir
- Nefes verilirken kollarınız aşağı iner
- Egzersiz sırasında dikkat edilmesi gereken omuzların duruşudur; omuzların yukarı kalkmamasını ve serbest olmasını sağlayın
- Beşinci ve son tekrarda uzun sürede ve en büyük nefesi alın ve verme süresini de uzatın
- Son nefes veriş süresi boyunca kollarınızı yerine getirin ve hareketi tamamlayın

V. Adım:

Adım V ve Adım VI'daki hareketler, lotus ya da bağdaş pozisyonu dışında şekilde gösterilen oturuşla da uygulanabilir.

- Nefesinizi boşaltılırken ellerinizi arkada bel hizasında birleştirin (şekil 10)
- Nefes alırken kollarınızı dirseklerden kırık olarak gerin (şekil 11)
- Nefes verirken kollarınızı yavaşça serbest bırakın
- Hareketi beş kez tekrarlayın



Şekil 10



Şekil 11



Şekil 12

VI. Adım:

- Ellerinizi aynı pozisyonda arkada birleştirin
- Nefesinizi boşaltın
- Nefes alırken kollarınızı, bu kez dirseklerden kırılmadan hafifçe yukarı doğru kaldırın (şekil 12)
- Nefes verirken yavaşça serbest bırakın
- Hareketi beş kez tekrarlayın

VII. Adım:

- Nefesinizi boşaltılırken kollarınızı vücudunuzun iki yanına serbestçe bırakın
- Nefes alırken kollarınızı dirseklerden kırılmadan omuz hizasına kadar yere paralel bir şekilde yükseltin (şekil 13)
- Bir süre bekleyin
- Nefes verirken yavaşça aşağı indirin (şekil 14)
- Hareketi beş kez tekrarlayın



Şekil 13



Şekil 14

VIII. Adım:

- Vücudunuzun yanlarında kalan kollarınızı, nefes alarak yine dirseklerden kırılmadan yere paralel bir şekilde omuz hizasına getirin
- Avuç içleri karşıya bakar bir durumda nefes verirken kollarınızı ve avuç içlerinizi önde, dirsekleriniz kırılmadan, omuz hizasında birleştirin (şekil 15)



Şekil 15



Şekil 16

- Nefes alırken kollarınızın, yere olan paralelliklerini koruyarak açıp, ilk durumuna getirin
- Hareketi bu şekliyle beş kez tekrarlayın
- Ellerinizin tersini karşıya çevrin
- Nefes verirken kollarınızı ve ellerinizin tersini önde dirsekleriniz kırılmadan, omuz hizasında birleştirin (şekil 16)
- Nefes alırken kollarınızın yere olan paralelliklerini koruyarak açın, ilk durumuna getirin
- Hareketi nefes almış, kollarınız yanlarda, yere paralel durumdayken nefes verip kolları yere indirerek sonlandırın
- Bu hareketi de beş kez tekrarlayın

IX. Adım:

- Vücudunuzun yanlarında kalan kollarınızın pozisyonunu bozmadan harekete devam edin

- Nefes alırken kollarınız dirseklerden kırılmadan yukarıda başın üstünde birleşmek üzere yol alsın
- Nefes alma tamamlandığında avuç içleri başın üstünde birleşmiş olsun (şekil 17)



Şekil 17

- Nefes verirken kollarınızı yine yanlardan aynı yolu izleyerek yere ulaştırın
- Hareketi beş kez tekrarlayın
- Ellerinizi ters çevirin
- Nefes alırken kollarınızı dirseklerden kırılmadan aynı şekilde yukarı kaldırın
- Bu kez nefes alma tamamlandığında ellerin tersi başın üstünde birleşmiş olsun
- Nefes verirken yavaşça yere indirin
- Bu hareketi de beş kez tekrarlayın

X. Adım:

- Nefesinizi boşaltın
- Nefes alırken kollarınızı dirseklerden kırılmadan omuz hizasına kadar kaldırın
- Ağızınızı olabildiğince açın

- Nefes verirken “Hhhhhhhh...” harfini kusar gibi yumuşak damağa çarptırın
- Nefes veriş sırasında dirseklerinizi kırılmadan kollarınızı ve avuç içlerinizi önde birleştirin

Bu set uygulandıktan sonra sesi doğru pozisyona oturtmak için oldukça faydalı olan omurgalı nefes egzersizlerine geçilmesi, nefes vücut koordinasyonunu da pekiştirmeye yardımcı olur. Bu aşamada burundan alınan nefes ağızdan verilmeye başlanır. Nefesin artık sesi oluşturmak için doğru pozisyona girmesi sağlanır.

Omurga + Nefes Egzersizleri :

“Kobra Egzersizi”

- Yüz üstü yere uzanın
- Nefesinize yoğunlaşın
- Nefes alın
- Nefes verilirken vücudunuzu baştan başlayarak kaldırılmaya başlayın (şekil 18)
- Tekrar nefes alırken bekleyin
- Nefes verirken vücudu kaldırılmaya devam edin
- Bekleyin
- Nefes alın
- Nefes verirken vücudu kaldırılmaya devam edin
- Vücut gidebileceği son noktaya geldiğinde, orada bir müddet bekleyin ve nefes alıp vermeye devam edin(şekil 19)



Şekil 18



Şekil 19

- Beklemeden sonra nefes verirken tam ters işlem uygulanarak aşağı doğru inin
- Yine nefes alırken bekleyin
- Nefes verirken aşağı doğru gidin
- Böylece başlangıç pozisyonuna dönün
- Egzersizi üç kez tekrarlayın



“Kedi Egzersizi” 1

Şekil 20

- Ellerinizi, dizleriniz ve ayaklarınız yerde kedi pozisyonunda durun (şekil 20)
- Nefes verirken kambur duruma gelin (şekil 21)
- Nefes alırken omurganızı bel oyuntusundan bastırılıp tam ters bir eğri oluşturun (şekil 22)
- Nefes verirken yeniden kambur duruma gelin
- Nefes alırken kavis oluşturun
- Egzersizi sekiz-on kez tekrarlayın



Şekil 21



Şekil 22

“Kedi Egzersizi” 2

- Dizlerinizin üstüne oturun
- Ellerinizi ileri uzatın ve başınızı yere koyun
- Nefes alın
- Nefes verirken kollarınızdan destek alıp öne doğru uzanın
- Kobra pozisyonuna gelin (şekil 23)
- Nefes alırken tekrar geri gidin dizlerin üstüne oturulup başlangıç pozisyonuna dönün (Şekil 24)
- Üç-dört kez tekrarlayın
- Sonra nefes verirken “Fffff...” harfini söyleyin
- Üç-dört kez tekrarlayın
- “Shshsh...” harflerini tıslar gibi söyleyin
- Üç-dört kez tekrarlayın



Şekil 23





Şekil 24

5.9.3. Set III: Rahatlamayla Birleşen Nefes Egzersiz Seti

Cecile Berry'den alınan¹⁸ bu egzersiz dizisine yerde sırt üstü yatarak başlanır. Yine burundan nefes alınıp burundan nefes vererek egzersiz uygulanır

I. Adım

- Dizlerinizi bel boşluğunuzun rahatça yere yaklaşabileceği kadar kırın (şekil 1)
- Ayaklarınızı kalçaya yaklaştırın
- Kollarınızı vücudunuzun iki yanına koyun
- Bir-iki dakika yalnızca nefes alınıp verin

II. Adım

- Vücudun rahatlığını bozmadan başınızı yavaşça sağa sola oynatın
- Nefesle boyundaki gerginliği açmaya çalışın
- Başınızı yerden kaldırılmadan, burnunuzla küçük daireler çizildiğinizi hayal ederek, çevrin
- Daireleri ters yöne de çizin

¹⁸ Cecile Berry. 1973, s.23-26.

- Hareketi her iki yöne de üç kez tekrarlayın

III. Adım

- Nefesinizi boşaltın
- Nefes alırken omuzlarınızı boyunu iyice kapatıncaya kadar çekin
- Bekleyin
- Nefes verirken omuzları geri itin
- Hareketi üç kez tekrarlayın

IV. Adım

- Dirseklerinizi bulundukları yerden kaldırılmadan hafifçe oynatın
- Gerginliklerini gidermeye çalışın

V. Adım

- Bileklerinizi ve ellerinizi de yavaşça hareket ettirin
- Dikkatin nefesten ayrılmamasına özen gösterin
- Parmaklarınızı da hareket ettirin

VI. Adım

- Nefesinizi boşaltın
- İki sayı bekleyin üç sayıda nefes alın
- İki sayı bekleyin altı sayıda nefesi verin
- İki sayı bekleyin
- Bu sıralamayla egzersizi dört-beş kez uygulayın

VII. Adım

- Nefesinizi boşaltın

- İki sayı bekleyin
- Dört sayıda nefes alın iki sayı bekleyin
- On sayıda nefes verin iki sayı bekleyin
- Bu şekilde de yine dört-beş kez tekrarlayın

VIII. Adım

- VI. Ve VII. Egzersizi nefes verirken;
- “Fffff..” harfini, “shhh...” harfini ve “ssss...” harfini söyleyerek tekrarlayın

5.9.4. Set IV: Sesin Kaynağı Olan Nefes

Bu egzersiz de Kristin Linklater’dan alınmıştır.¹⁹

I. Adım:

- Bu sete başlamadan önce omurganın fiziksel farkındalığı üzerine yapılan rahatlama egzersiz setini (rahatlama seti I) tekrarlayın.

II. Adım:

- Rahatça ayakta durup kaslarınızı ve vücudunuzun merkezini rahatlatmaya çalışın
- Kendinizi soluğunuzun kaçınılmaz ritmine bırakın
- Tek yapmanız gereken, karnınızdaki, omuzlarınızdaki ve alt karın bölgenizdeki gerginliği atmak olmalı

¹⁹ Kristin Linklater, s.26-31.

- Vücudunuzun nefesinizi değil, nefesinizin vücudunuzu hareket ettirdiğini ayırımsayın
- Unutmayın, doğal solunum ritminiz, alışkın olduğunuz solunum ritminiz olmayabilir
- Her çıkan nefesle rahatladığınızı ve eğer beklerseniz sonraki nefesin otomatik olarak geleceğini unutmayın

III. Adım:

- Başınızı sağa çevirin
- Gözler ve çene omzun gerisine baksın
- Nefesin bedeninizi terk etmesine izin verin
- Bekleyin
- Ama sakın kaslarınızı tutmayın, yalnızca vücudunuz yeni bir nefes isteyene kadar bekleyin
- İsteği yerine getirin
- İzin verin nefes yenilensin “ nefes almayın”
- İzin verin nefes vücudu terk etsin
- Kısa bir an için duraklayın
- İhtiyacı bekleyin
- Yeni nefesin içeri girmesine izin verin
- Üçüncü adımın zihinsel yöntemini şimdi de fiziksel olarak uygulayın
- Nefesi dışarı bırakın
- Bekleyin
- Nefesin içeri girmesine izin verin
- Nefesi dışarı bırakın
- Bekleyin

- Nefesin içeri girmesine izin verin
- Nefesi dışarı bırakın
- Bekleyin
- Nefesin içeri girmesine izin verin

IV. Adım:

- Üçüncü adımda keşfettiğiniz solunum farkındalığını devam ettirin
- Ağızınızın düşüp açılmasını sağlayın
- Böylece ağızınızdan solunuma devam edin
- Ağızınızı çok açmayın yalnızca solunuma yetecek kadar aralık olsun
- Eğer ağız gerçekten rahat bırakılmışsa nefes otomatik olarak, üst dişlerle alt dudağın birleştiği yerden ‘ffff’ sesiyle çıkar
- ‘ffff’ sesini oluşturmaya çalışmayın, içerden gelen rahat nefes ile gevşemiş olan ağızınızın, bu sesi doğal olarak oluşturmaya izin verin
- Zihniniz nefesin çıkış noktasında olsun, varış noktasını şu an düşünmeyin

V. Adım:

- Doğal solunum ritminizi koruyun
- Aralık olan ağızınızdan çıkan her nefes ‘ffff’ şeklinde olsun
- Nefesinizin ve onu gözlemleyen zihninizin aynı yere, vücudunuzun merkezine odaklandığını hissedin
- İç geçirmek ve ferahlamak için bir tepki doğurun – sessiz –

- Nefesinizin ferahlık hissini nasıl uyardığını gözlemleyin
- Rahatlamayı sağladığınızda daha fazla nefesin içeri girdiğini ve doğal olarak daha uzun ‘ffffff’ ile çıktığını hissedin
- Zihninizin tepki gönderici, hislerinizin ise tepki alıcı olduğunu ve nefesinizin bütün bunların tam merkezinde yer aldığını düşünün
- Tekrar ferahlatıcı bir his uyandırın
- Ferahlığı vücudunuzun en derinlerinde hissedin
- Ferahlığı ve nefesi bir kerelik salıverin
- İç bölgenizi rahatlatın
- Ve şimdi nefesi rahatlattığınız yeni yerine alın

VI. Adım:

- Uyguladığınız bu solunum yöntemini şimdi de yerde uzanarak, ayakta dik durmak için harcadığınız enerjiyi de kazanarak deneyimleyin
- Vücut tamamen rahatladığı için dikkat şimdi sadece solunuma yoğunlaşabilir
- Sırt üstü yere uzanın
- Vücudunuzu yerçekimine bırakın
- Zihninizi ayak tabanlarınıza gönderin
- Ayak parmaklarınızı ve ayaklarınızı rahatlatın ve bileklerinizden aşağı bırakın
- Bilek eklemlerinizin hava ile dolu olduğunu hayal edin
- Baldır kaslarınızı rahatlatın, böylece etiniz, deriniz ve kaslarınız incik kemiğinizden çözünsün
- Diz eklemlerinizin hava ile dolu olduğunu hayal edin

- Üst bacak kaslarınızı rahatlatın, böylece etiniz, deriniz ve kaslarınız üst bacak kemiğinizden ayrılınsın
- Kalça eklemlerinizin ve bacakların bağlı olduğu oyukların hava ile dolu olduğunu hayal edin
- Bacaklarınızın üst bedeninizle bağlantısı kesilmiş olmalı
- Şimdi de kalça kaslarınızı, uyluk kaslarınızı, kasık kaslarınızı ve alt karın kaslarınızı bırakın, erisin
- Omurganızın, kuyruk sokumundan kafatasınıza kadar yerçekimine yenildiğini düşünün
- Sırtınızı rahatlatın yere yaklaşsın ama belinizdeki küçük boşluğu düzleştirmek için kendinizi zorlamayın
- Tüm karın bölgenizi çözünmeye, rahatlamaya ve erimeye terk edin
- Omurganızın ortadan ikiye ayırdığı, omuz başlarınız arasında kalan bölgeyi zihninizde canlandırmaya çalışın
- Kaburga kemiklerinizi yer çekimine bıraktığınızı hayal edin
- Üst bedeninizin, enine ve boyuna genişleyip rahatlayarak yere yayıldığını hayal edin
- Omuz oyuklarınızın hava ile dolu olduğunu ve onun için de üst bedene temas etmekte zorlandığını hayal edin
- Kollarınızın ve ellerinizin ağırlığının farkına varın
- Tüm ağırlıklarıyla yere terkedilmiş olduklarını hayal edin
- Parmaklarınızın farkına varın
- Kollarınızdan ve omuzlarınızdan geçip boynunuza gelin

- Boyun omurlarınızı yer çekimine bırakın ama tıpkı belinizde olduğu gibi, buradaki küçük eğriyi de düzleştirmeye çalışmayın
- Boğazınızı rahatlatın
- Başınızın yerdeki ağırlığını hissedin
- Çenenizi kulaklarınızın yanındaki eklem yerinden rahat bırakın böylece dişleriniz birbirine değmesin
- Dilinizi ağzınızın içinde rahat bırakın böylece diliniz damağınızdan ayrılsın
- Yüz kaslarınızın frakına varın ve bırakın erisin böylece yüz deriniz kafatasınıza ağırlığını bıraksın
- Yanaklarınızı, dudaklarınızı, alnınızı, göz kapaklarınızı bırakın
- Yüz kaslarınızın tümü rahatlasın
- Simdi yerde terkedilmiş bedeninizin tümünü gözden geçirin
- Yerin altına doğru eriyebileceğinizi hayal edin
- Bu duyguyu deneyimlemek için kendinize biraz zaman tanıyın
- Tamamen rahatlamış bedeninizin ortasındaki kaçınılmaz devinimi, nefesin girişi ve çıkışıyla, yükselişi ve alçalışı fark edin
- Dışarıdan gelen serin havanın üst bedeninizde dolaştığını ve ılık bir şekilde dışarı çıktığını hissedin
- Bir elinizi karnınızın üstüne kaburgalarınızın altına koyun böylece içeride olanı dışarıdan hissedebilirsiniz
- Nefes vücudunuzdan çıkarken elinizin aşağı doğru gittiğini fark edin
- Vücudunuzun en dip bölgelerini kadar bir ferahlama gönderin

- Bu iç çekişin kasıklarınıza kadar ulaştığını hissedin
- Ve bu hissin de sizi terk etmesine izin verin
- Nefes verişiniz, yerçekiminin de yardımıyla tüm kaslarınızı rahatlatсын

VII. Adım:

- Fiziksel farkındalığınızı koruyarak yavaşça yerden ayağa kalkın
- Ayakta fiziksel duyarlılığınızı ne kadar tutabildiğinizi test edin
- Yerin hala sırtınızı desteklediğini hayal edin
- Karın kaslarınızı yerde bıraktığınız kadar rahat bırakın
- Yer çekiminin arkanızda olduğunu hayal edin ve nefes verirken karın duvarınızın onun tarafından çekildiğini hissedin
- Nefesinizin doğal ritmini gözlemleyin
- Yerdeki nefes alıp verişinizle ayaktaki nefes alıp verişiniz arasındaki farkı gözlemleyin
- Hissettiklerinizi yargılamak yerine anlamaya çalışın
- Doğru ya da yanlışlarla değil değişimin kendisiyle ilgilenin
- Vücudunuzu sorgulayın;
- Nefesi vücudunuzun nerelerinde duyumsuyorsunuz
- Şu an hissettiğiniz duyguda öncekilerden iyi olan ne, kötü olan ne
- Daha mı zindesiniz yoksa daha mı uykulusunuz

5.9.5. Set V: Klasik Çin Tiyatrosunda Nefes Çalışma Tekniği

Bu egzersiz, yine Grotowski'nin önerdiği egzersizler içindedir.²⁰ Klasik Çin Tiyatrosunda, bu alıştırma, solunumu salt solunum amacıyla öğretmeyi hedeflemez, solunumu, sesi 'taşıyacak' bir niteliğine ulaştırmak amacı güdülür. Çalışmada, kasılarak, içe çekilen havanın kolayca ve güçlü bir biçimde dışarı verilmesi, dolayısıyla da sesin iyi çıkarılmasını sağlayan bir taban (karın duvarı) oluşturulması sağlanır.

- Yerde, oturarak ya da ayakta uygulanabilir
- Ayakta durun
- Ellerinizi en alttaki iki kaburganızın üstüne koyun
- Soluk alma, tam ellerinizi koyduğunuz noktadan başlarmış izlenimi vermeli
- Soluğunuzla, ellerinizi dışarı doğru itin
- Soluk alındığında önce karın
- Sonra alt kaburgalar
- Hemen ardından da yumuşak bir geçişle göğüs genişler
- Daha sonra karın duvarı kasılır, kaburgaların genişliği değişmez
- Böylece depolanan hava için taban oluşturulmuş olur
- İçe doğru kasılan karın duvarı, dışa doğru kasılarak alt kaburgaları genişleten kasların karşıt yönünde bir çekim yaratır
- Ağızdan çıkan ilk sözcükle havanın dışarı kaçması önlenmiş olur
- Soluk verme ters yönden başlar
- Göğüs boyunca ilerleyerek avuçlarınızı koyduğunuz noktaya doğru ilerler

²⁰ Jerzy Grotowski, s.125.

- İinize çektiğiniz havayı çok fazla sıkıştırmamaya zen gösterin
- Bütün solunum sürecini yumuşak ve sakın bir biçimde gerçekleştirin
- Karından ve göğsün alt bölümünden gerçekleştirilen nefes boyunca kesinti yapmayın

5.9.6. Set VI: Bir Başka Teknik

I. Adım

- Başınızı sağ omzunuza yatırın ve beş saniye bekleyin
- Sonra sol omzunuza yatırın ve yine beş saniye bekleyin
- Daha sonra merkeze getirin, beş saniye bekleyin

II. Adım

- Sağ omzunuzun üstünden geriye bakın
- ne bakın
- Sol omzunuzun üstünden geriye bakın
- Tekrar ne bakın
- Bunu beş kez tekrarlayın

III. Adım

- Sağ omzunuzun üstünden sağ st köşeye bakın
- Başınızı sola ve aşağı doğru indirin
- Burnunuzla bir diyagonal doğru izdiğinizi hayal edin
- Sol omzunuzun üstünden sol st köşeye bakın
- Ve başınızı sağ alt köşeye indirin
- Bu egzersizi de beş kez yapın

IV. Adım

- Omuzlarınızı yukarı doğru çekin
- Ve hızla, tüm ağırlıklarıyla aşağı bırakın
- Omuzlarınız yukarı çekilmiş durumu ile serbest bırakılmış durumu arasındaki farkı hissetmeye çalışın
- Omuzlarınızı geriye doğru itin
- Göğsünüzü öne çıkarın
- Omuzlarınızı rahatlatın
- Öne doğru itip kaburgalarınızı sıkıştırmaya çalışın
- Rahatlamalarına izin verin
- Egzersizi beş kez tekrarlayın

V. Adım

- Ellerinizi arkanızda bel hizanızda ya da bel hizanızın biraz altında birleştirin
- Avuç içleriniz yukarı baksın
- Elleriniz başparmaklarınızdan kenetlenmiş olsun
- Kollarınızı gerin ve göğsünüzdeki gerilimi hissedin
- Sonra kollarınızı rahat bırakın
- Hareketi beş kez yineleyin

VI. Adım

- Ellerinizi belinize koyun
- Üç sayıda burnunuzdan nefes alın
- Ellerinizin dışı doğru açıldığını hissedin

- Dörde kadar sayarak nefesinizi tutun
- Altı sayıda nefesinizi verin
- Nefesinizi verirken ellerinizin içe doğru olan hareketini gözlemlemeyi ihmal etmeyin

VII. Adım

- Burnunuzdan nefes alın
- İnce bir kağıdı ağzınızın 8-9 santim uzağında tutun
- Ağzınızdan nefes vermeye başlayın
- Nefesiniz kağıdın bir miktar daha uzaklaşmasını sağlasın
- Nefesinizi kontrol ederek, kağıdın ulaştığı bu noktada sabit kalmasını sağlayın
- Her yeni nefeste kağıdı aynı noktada tutma sürenizi arttırın
- Benzer bir başka egzersiz de duvarda yapılır
- Kağıdı duvarda, başınıza karşılık gelecek yükseklikte tutun
- Burnunuzdan nefes alın
- Nefes vermeye başlarken kağıdı bırakın ve yalnızca nefesinizle başlangıçtaki seviyesini korumaya, bulunduğu yerden hareket ettirmemeye çalışın

6. BÖLÜM: SES VE SES EGZERSİZLERİ

“Tiyatro sanatı ne oyundur, ne piyes, ne sahne, ne de dans; fakat bunları oluşturan bütün unsurları kapsar. Aksiyon, oyunun ruhudur; sözler, piyesin bedenidir; renk ve çizgi, sahenin can noktası, ritim, dansın esasıdır.”Gordon Craig²¹

6.1. Sesin Oluşumu

Ses, insanlar ve diğer canlılar tarafından, akciğerler ve ses telleri kullanılarak oluşturulur. Yalnızca konuşmak için oluşturulmaz, ses; bebekler ve küçük çocuklar, anlaşılabilir sesler çıkarırlar, hayvanlar, havlar, böğürür, kişner ya da miyavlarlar, yetişkin insanlar da bazen konuşmanın dışında değişik sesler çıkarır; gülmek şarkı söylemek ve ağlamak gibi. Ses akciğerlerden gelen hava akımının ses tellerini bir araya getirmesiyle oluşur. Hava ses tellerini diyaframdan gelen basınçla itince ses telleri titreşir. Eğer yeterli basınç uygulanmamışsa çıkan ses fısıltı olur. Nefesin anlamı bölümünde sesin fizyolojik oluşumu hakkında genel bilgi verilmiştir. Bu nedenle fizyolojik etkinin dışında kalan alanda yoğunlaşmak daha açıklayıcı ve faydalı olacaktır.

Sesin ana besin kaynağı nefestir. Sesin oluşumuna doğrudan katkıda bulunan nefes, eğitilmiş doğru kullanımla, sesin kalitesini, kapasitesini ve renkliliğini artırır. Fiziksel olarak hepimiz birbirimizden farklı olduğumuz için seslerimiz de aslında farklıdır. Nefesi, ya da yankılanan alanları nasıl kullandığımız ve ne kadar kullandığımız önemlidir.

Cicely Berry'ye göre, sesin oluşumu, yetişilen çevreyle, duyma şeklimizle, fiziksel yapımızla ve kişiliğimizle de ilintilidir. Çocukken farkında olmadan ihtiyaçlarımız yüzünden ve çevremizde duyduğumuz seslerden etkilendiğiniz için

²¹ Clifford Bax. Tiyatro Nereye Gidiyor. Çeviren : Suat Taşer. Ankara: Buket Matbaası, 1952. s.57.

konuşmayı öğreniriz. Konuşmayı ve ses çıkarmayı öğrenme yöntemimiz düşünüldüğünde, sesimizi oluştururken çevremizden etkilenmememiz olanaksızdır. Nasıl duyuyorsak onu taklit ederek konuştuğumuza göre, kulağımızın sesleri algılaması da yadsınamayacak düzeyde önemlidir ve konuşmamızda etkilidir. Seslere karşı daha duyarlı bir kulak, vokaller arasındaki nüansı seçmede zorlanmayacağı için, duyduğu sesi doğru çıkarmada da başarılı olur. Sesin fiziksel yapımızla olan bağlantısı ise daha nettir. Düşünceyi fiziksel hareketimizle ilişkilendirerek sesi oluştururuz. Konuşmayla iletişim kurmayı ne kadar az istersek, kaslarımızı o kadar az kullanırız. Konuşma ve iletişim kurma arzusu arttıkça, kaslarımızı kullanma özgürlüğümüz ve ifade kabiliyetimiz gelişir. Son faktörü, kişiliğimizi, düşünürsek, taklitle başlamamıza rağmen ailemize ve çevremize verdiğimiz duygusal tepki, sese duyarlılık derecemiz, iletişime duyduğumuz kişisel ihtiyacımız ve bunu yaparken ki rahatlığımız ya da rahatsızlığımız gibi, kendi sesimiz, konuşmamız ve kişiliğimiz de kendine has olan sesimizin oluşumuna doğrudan katkıda bulunan etkenlerdir.

Sesin oluşumunu hakkında bilgi edindikten sonra sesin kullanımı konusunda çalışmak gerekir. Sesin kullanım alanının genişliğini egzersizlerle keşfetmeye çalışmak en doğru seçim olacaktır. Egzersizler, sesimizin bize sağladığı olanakları tüm açıklığıyla önümüze sererken, çalışmalar sırasında karşılaşılan yeni olanaklarla da uygulayıcıya devam etme gücünü verecektir. Egzersizlere geçmeden önce ses tellerinin çalışma prensiplerine de göz atmak faydalı olacaktır.

6.2. Ses Telleri

Gırtlığın içinde enlemesine yer alan ve ses işlevini yüklenen iki mukoza kıvrımının ortak adına ses telleri denir. Ses telleri beş kat dokudan oluşur, en üst

katman onun dalga gibi hareket etmesini sağlayan jel benzeri bir tabakanın üstünde yer alır. Ses telleri ne kadar iyi kapalı olursa, ciğerlerden gelen aynı derecedeki eforla bir o kadar temiz ve yüksek ses elde edilir. Ses telleri gırtlığın iç duvarında yatay bir biçimde bulunurlar. Önde Adem elmasına, arkada da, hareket edebilen ibriksi kıkırdaklara bağlıdırlar. İbriksi kıkırdağın hareketi ile ses telleri de hareket eder. Ses tellerinin, sesi asıl oluşturan alt kısmına, gerçek ses telleri, üst kısmına ise yalancı ses telleri denir. Fakat yalancı ses telleri ses çıkarmada rol almaz.

Ses telleri daha önce nefes in anlamı konusunda anlatıldığı üzere normal solunum sırasında birbirine aralık bir şekilde durur. Bu aralığa ses yarığı denir. ses yarığı soluğun basıncı ile kapanır ve titreşir. Gırtlığın kas yapısının değişkenliği, seslerimiz arasındaki farkı yaratan önemli etmenlerden biridir. Ses tellerinin gerilimini belirleyen bu kasların, ses tellerini çok, az ya da daha çok daha az germeleriyle sesin şiddeti ve perdesi değişir.

Sesimiz parmak izimiz gibidir, kimliğimizin, ruh halimizin ve sağlık durumumuzun saptanmasına yardımcı olur. Bunca etmenle yoğrulan ses, kendine, bedenimizde değiştirmekte güçlük çekeceğimiz kadar sağlam bir yer edinir. Alışkanlıkları kırmak çoğu kez zordur ama düzenli çalışmanın üstesinden gelemeyeceği zorluk da yoktur. Amaç alışkanlıklarımızı tümüyle terk etmek değildir elbette, hedeflenen sese, görünürde sahip olduğundan daha geniş bir kullanım alanı sağlamaktır.

Konuşma ve sesi kullanma, belirli kasların kısmen kullanıldığı fiziksel bir harekettir ve bir atlet nasıl kaslarını, istenilen etkinliğe ulaştırmak için çalışıyorsa, ya da bir piyanist parmaklarını daha çevik yapmak için nasıl pratik yapıyorsa, sesi kullanmadaki kaslarınızı çalıştırırsanız, sesteki etkinliğiniz o derecede artar.²²

²² Cecile Berry. 1973, s.9.

Ses de tıpkı beden gibi büyüdükçe toplumsal beklentiler yüzünden, sınırlanır, kısıtlanır ve sıradan, monoton, ergin yapısının içine hapsolür. Sesimizi yeniden özgürleştirmeye ihtiyacımız vardır. Bunun ilk şartı bedenın gerginliğinden kurtulmak, önce bedeni özgür bırakmaktır. Rahatlama bölümünde anlatıldığı üzere gerginliğin kendine yuva edindiğı alanlar genellikle boyun bölgesidir. Sesin üretim yerinin de bura olduğı düşünülürse, sesi serbest bırakabilmek için gerginlikten kurtulmak, ilk aşama olacaktır. Daha sonraki aşamada artık aktör alışkanlıklarından kurtulmak için çaba harcayacaktır.

Sesi serbest bırakmak için insanı serbest bırakmak gerekir ve her insan, bölünmez bir zihin – beden birlikteliğinden meydana gelir. Sesin tınısı fiziksel işlemler yoluyla üretildiğinden, iç kasların, beyinden gelen ve konuşmayı oluşturan duyarlı itkileri alabilmesi için serbest olması gerekmektedir. Doğal sesi en belirgin biçimde engelleyen ve bozan şey, bedensel gerginliktir, ama doğal ses duygusal engellerden, zihinsel engellerden ve ruhsal engellerden de zarar görür. Bu engellerin hepsi psiko-fizikseldir. Bunlardan bir kere kurtulundu mu, insan sesi bütün duyguları ve düşünce nüanslarını iletebilir. Sesin sınırları sadece yeteneğin, hayal gücünün ya da yaşam deneyiminin sınırları kadardır.²³

Sesi oluşturmak için geçilmesi gereken bir diğer aşama ise vücutta varolan enerjiyi bulmak ve doğru kullanmaktır. Enerji duyguyu harekete geçirecek, duygu da sesi tetikleyip zorlanmaksızın duyguyu, ifade etmesini sağlayacaktır. Böylece fiziksel ve duygusal enerjinin birlikteliğı gerçekleşmiş olacaktır. Kimi aktörler sürekli kendi seslerini dinleyip beğenmeye çalıştıkları için sürekli kafa resonatörlerine sığınır, bu da onların monotonlaşmasını ve devamında da dinlenilirliklerinin zorlaşmasını getirir. Berry bu durumu şöyle açıklar:

Kafa rezanöterlerindeki enerji yoğunlaşması sese metalik bir nitelik verir, aktör bunu kafasında duyar ve bu sese alışır.

²³ Kristin Linklater, s.2.

Aslında, dinleyicinin kulağına göre, sesin dokuması kısıtlıdır, çünkü incedir ve göğüsteki seslerin verebileceği sıcaklıktan yoksundur. İmkanları da kısıtlıdır. Bu gerginliği atarak, daha az eforla farklı bir yerde enerji bularak, ses, daha büyük esnekliğe ve özgürlüğe sahip olacaktır. Böylece ses “daha tam” olduğu için daha inandırıcı olacaktır. Tüm bunları aktör kendi başına egzersiz yaparken hissedecektir, fakat seyirciyle karşılaştığında ve her zamanki gücünü hissetmediğinde pozitif olduğuna inanması gerçekten zordur. Güvendiği gerginlik olmadan çok kötü hisseder, çünkü gerginlik duygusal makyajının bir parçasıdır. Bu daha sonra ses sorunu olmaktan öteye gider çünkü kök salmış ses daha pozitif ve daha güçlüdür- iletişim için gerekli enerji miktarı ve bunun nereden bulunacağı hakkındaki kararınız sorununa dönüşür-. Sorun ne olursa olsun, özgürlüğün işe yarayıp yaramadığına inanmak zaman alır.²⁴

Sesi zorlamak: Nefesin yetersiz olması ya da sese sağlanması gereken desteğin olmaması sesin zorlanmasına sebep olur. Böyle bir durumda sesi üretmek için gerekli enerjiyi gırtlak tek başına oluşturmak durumunda kalacaktır. Bu koca bir mekanizmayı, küçük bir parçanın tek başına harekete geçirmeye çalışmasına benzer. Haliyle küçük parça hem kendini yıpratır hem de istenen eylemi gerçekleştiremez. Önce ses gerginlikten dolayı zorlanır, sonra da zorlandığı için ikinci bir gerilim daha yaratır. Böylece gerginlik sürekli olarak katlanır. Ortaya çıkan ses, zayıf, renksiz hatta bazen rahatsız edici bir gürültüye dönüşebilir.

Sesi zorlarken şunları yaparız; farkında olmadan başımızı öne doğru itip, çeneyi de kasmaya başlarız, az nefes alırız ve az nefes aldığımız halde boynu öne doğru ittiğimiz için nefesin çıkış yolunu daraltırız, memnuniyetimizi tatmin etmeyen sesimizi, bu durumdan kurtarmak için sesimizin şiddetini yükseltiriz ki bu da ses tellerinin göreceği hasarın yükselmesine sebep olur.

Sesi kilitlemek: Sesin ağza ulaşmasını engellemek, sesi yalnızca baş ve göğüs boşluklarında oluşturmaya çalışmak da ses için bir başka sorundur. Sesin

²⁴ Cecile Berry. 1973, s.4.

kilitlenmesi diye adlandırabileceğimiz bu durumlarda, ses, eğer göğüs kafesinde kalmışsa, kısık ve boğuk, baş boşluğunda kalmışsa, ince ve cılız olur. Sesin böyle kullanımı uzun süreli olamayacağı için ses kısılması gibi ciddi bir sorunla karşı karşıya kalınır. Ses egzersizleri kısmında verilecek olan “ham”lama alıştırmalarıyla sesin ağza yönelmesine yardımcı olunur.

Gırtlak çarpması krizi: Ses bilgisinde, soluk borusu ağzının (ses telleri arasında kalan yerin) kapanması ve ses tellerinin titreşiminin engellenmesi sonucu havanın akışının bir anlık kesilişine “Glottis Stop” (gırtlak çarpması) denir. Bu durum kimi zaman bir sorun olarak karşımıza çıkabilir. Özellikle bir vokalle başlayan kelimelerin söylenişinde problem yaratan bu duruma “Glottis Krizi” denir. Sesin çıkma zamanıyla eş zamanlı olamayan şiddetli nefes çıkışı bu sorunu doğuran etmendir. Şiddetle gelen nefes gırtlakta hapsedilir ve patlayarak çıkar. Hapsedilen nefes çıkmak için ses tellerini zorladıkça ses telleri hasara uğrar.

Sesin bu gibi durumlara düşmesi ses kaybına ses kısılmasına ve bazen kalıcı ses hasarlarına yol açabilir. Tüm bunlardan kökten kurtulmanın en etkili yolu iki aşamalı basit bir yöntemdir; ilki rahatlamaya daha çok önem vermek, ikincisi ise ses ve nefes egzersizlerini düzenli uygulamaktır.

6.3. Rezonanslar

Eforu minimize edip, sesteki “kırılmayı” önleyerek, düşük yoğunlukla geniş bir boşluktan taşınan sesin, gerilimsiz bir hareketle ortaya çıkışında bir çok faktör vardır. Gırtlak ağız ve dilde olduğu kadar, omurganın gevşeme durumunun da ses üretiminde önem taşıdığı bilinmektedir. Titreşimlerin farklı bölgelerde oluşturulması yeni bir bulgu değildir; tarih boyunca konuşurken göğüsteki çarpıntıyı hesaba katan

yöntemlere başvurulmuştur. Fakat günümüzde bu teorilerin tam olarak doğru olmadığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte bu teoriler günümüze kadar taşınmıştır. Walfsohn'nun buluşlarını takip eden ve ses eğitim tekniklerinde bu gibi uygulamalara başvuran Grotowski ile birlikte geçerlilik kazanmıştır. Çok yakın zamanlarda çalışmalar, ses eğitimi esnasında, gırtlak geri iterek en fazla rezonansın sağlanabileceğini göstermiştir. Bu şekilde üst gırtlak yolu uzatılır ve sonuç olarak Proctor'un görüşüne göre herhangi bir sesli harf “mükemmel bir güzellik ve temizlik”te²⁵ çıkabilir.

6.4. Ses Egzersizleri

Egzersizlere sadece fiziksel avınızın bir garantisi olarak bakmamanız gerekir. Bunlar birer hazırlıktır, hem fiziksel hem de kendiniz için herhangi bir duruma iç güdüsel olarak tepki vermenizi sağlayacaktır. Bir oyuncu olarak, tam bir hazırlık durumundaysanız, hareketin her dakika bir parçası olmak için serbestsinizdir. Diğer bir deyişle, bir durumdan “Bunu nasıl yaparım”ı düşünerek ve yansıtarak çıkmanız gerekmez; hareket ortaya çıktığı anda bunu yaparsınız, çünkü ses o kadar serbesttir. “Egzersizler sizi daha teknik değil, daha serbest kılmak için vardır.”²⁶

Egzersizlerin nefes egzersizlerinden sonra uygulanmalıdır. Nefes çalışması yapılmadan uygulanan ses egzersizlerinde sesi zorlamak ve itmek gibi sese zarar verecek şekillerde sesi kullanmak muhtemeldir.

Sıklıkla karşılaşılan bir yanlış anlama vardır; sesi yükseltmek çoğu kez “bağırarak” olarak anlaşılır. Ses egzersizleri genelde düşük bir sesle, “bağırmadan” yapılmalıdır. Amaç büyük bir ses oluşturmak değil doğru sesi bulmak olmalıdır. Daha önce de anlatıldığı üzere hepimizin sesi farklıdır. Sesimiz gür, ince,

²⁵ D. F. Proctor. Breathing Speech and Song. Vienna : Springer, 1980. s.117.

²⁶ Cecile Berry. 1973, s.11.

kalın ya da cılız olabilir, çalışmalarda önemli olan kendi kapasitemizin sınırlarınca sesimizi yeniden yapılandırmak olmalıdır.

Alıştırmalarda özgür olmak da önemli kurallardan biridir. Uygulamayı doğru bir şekilde başardıktan sonra egzersizi farklı bir biçime dönüştürmek, aynı mantıkla başka egzersizler yaratmak mümkündür. Bu anlamda uygulayıcının kendini özgür kılması ve yeni tecrübelerle açık olması gerekir. Bu türden çalışmalar, hem egzersizin verimini arttıracak hem de çalışmaya renk katıp, uygulayıcının sıkılmasını engelleyecektir.

6.4.1. Set I: Pozisyon Bulma

- Ayakta durun
- Burnunuzdan nefes alın
- Nefesi yavaşça verirken “şşşşş” sesini çıkartın
- Nefes veriş sürenizi dolayısıyla ses oluştuğu sürenizi her yeni nefeste uzatmaya çalışın
- Bu uzatmalar vücudunuzda herhangi bir kasılmaya neden oluyorsa egzersizi bırakın
- Kendi sürenizi kendiniz belirleyin
- Şimdi “ş” harfinin yerine “iiii” vokalini koyun egzersizi devam ettirin
- Sesi gırtlığınızın gerisine atmamaya özen gösterin
- Sesinizi dinlemeye ve beğenmeye çalışmayın
- Sadece nefesin ses telleri üzerinde oluşturduğu titreşime konsantre olmaya çalışın

- Şimdi de “aaaaa” vokaline geçin
- Sesinizi dilediğiniz gibi inceltip kalınlaştırın
- Özellikle dikkat etmeniz gereken şey sesin kırılmaması, çatlama olması olmalı
- Zorlamayın
- “oooo” vokalinin söylemeye başlayın
- Aynı işlemleri ona da uygulayın
- “oooo” vokalinin sonuna birkaç “mmm” konsonu ekleyin
- Ses “oommm” ‘a dönüşsün
- Şimdi de “m” konsonuyla kapattığınız ses yolunuzu vokallerle açık bırakmaya başlayın
- “ha” hecesiyle sesinizi atın
- Tekrar edin
- “ho” hecesiyle aynı yapılmaya çalışın
- Bunu yaparken her hecenin ulaştığı uzaklığın farklı olduğunu görmeye çalışın
- Nefes üzerine uyguladığınız baskıyı seslerin kuvvetine göre değiştirerek tüm seslerin aynı uzaklığa gitmesini sağlayın
- Aynı işlemleri bu hecelere de uygulayın: “hu” ve “hi”

6.4.2. Set II: Larenksin Açılması

Konuşurken ve nefes alıp verirken larenks olabildiğince açılmalıdır. Larenksin açılmaması havanın yeter basınçta dışarı verilmesini engeller. Bu da sesin doğru bir biçimde kullanılmasını önler.

Jerzy Grotowski'ye göre larenksin kapalı olduğu şöyle anlaşılır²⁷:

- Ses monotonsa;
- Oyuncu boğazında somut olarak larenksini hissediyorsa;
- Soluk alırken küçük bir gürültü işitiliyorsa;
- Ademelması yukarı doğru hareket ediyorsa (örneğin yutkunurken larenks kapalıdır ve ademelması yukarı kalkar);
- Ensedeki kaslar kasılıyorsa;
- Çenenin altındaki kaslar kasılıyorsa (baş parmağı çenenin altına, işaret parmağını alt dudağın altına koyarak bunu anlayabilirsiniz);
- Alt çene çok önde ya da çok gerideyse.

Larenksi açmak için Çinli doktor Ling'in önerdiği temel çalışma

- Başınızı ve bedeninizin üst bölümünü hafifçe eğerek ayakta durun
- Alt çenenizi gevşek bırakın
- Gevşemiş olan alt çenenizin altına baş parmağınızla destek yapın
- İşaret parmağınızı alt çenenin sarkmasını önlemek için alt dudağınızın altına hafifçe destek yapın
- Üst çenenizi ve kaşlarınızı kaldırırken alnınızı kırıştırın
- Esnerken olduğu gibi şakaklarınızın gerildiğini hissedin
- Başınızın tepesindeki, arkasındaki ve ensenizdeki kasları hafifçe kasın
- Sonunda bırakın ses çıksın
- Alıştırmanın başından sonuna kadar çene altındaki kasların gevşek ve yumuşak olmasına dikkat edin
- Çeneye destek olan baş parmak herhangi bir dirençle karşılaşmamalı

²⁷ Jerzy Grotowski, s.127.

Bu alıştırmada yapılan hatalar:

- Çenedeki ve boyun önündeki kasların kasılması,
- Alt çenenin yanlış konumlanması (çok geriye gitmesi),
- Baş kaslarının gevşetilmesi,
- Üst çeneyi kaldırmak yerine alt çeneyi sarkıtmak.

6.4.3. Set III: “Mim Mem Mam Mom Mum”

I. Adım

- Derin bir nefes alın
- Kendiliğinden çıkmasına izin verin
- Bunu birkaç kez tekrarlayın
- Önce dudaklarınız kapalı durumdayken nefesinizi sese dönüştürün
- Mımlayın *
- Özellikle bir “M” harfi oluşturmaya çalışmayın
- Ses tellerini titreştiren nefes basıncı, dudaklar kapalı olduğu için dışarı ancak burun yolundan “mmmm” sesi ile çıkabilir konumda olmalı
- Bu sesi “mim” sesine dönüştürecek şekilde dudaklarınızı aralayıp tekrar kapatın

* dudakların kapalı durumunda “mmmm” sesinin oluşturulması, daha sonraki bölümlerde mımlama olarak kullanılacaktır

- Nefesiniz tükenene kadar “mim mim mim” sesini tekrar tekrar oluşturun
- Bunu birkaç nefes süresi boyunca yineleyin
- Aynı işlemi “mem mam mom mum” sesleri ile de tekrarlayın

II. Adım

- Bir önceki adımda tek tondan oluşturduğunuz sesi şimdi de en tiz notadan en pes notaya doğru kaydırarak yapın
- “m” harfinde uzun süre kalmayın
- Vokale geçtiğinizde sesinizi hızla tizden pese kaydırmaya başlayın
- En pes notanıza vardığınızda dudaklarınızı kapatarak yeniden “m” harfine dönün
- Nefesinizi son “m” konsonuna bastırarak bitirin
- Sonda uygulanan bu basma işlemi oldukça önemli olduğu için buraya özen gösterin
- Duyulan ses tıpkı bir roketin düşüşü gibi olmalı
- Birkaç kez yineledikten sonra diğer seslere geçin
- “mem mam mom mum”
- Bu seslerle de aynı çalışmayı uygulayın
- Her ses için yeterince zaman ayırın
- Bir sesin kalitesinden doğruluğundan emin olmadan diğerine geçmeyin.

6.4.4. Set IV: “Hamm’lama” ve Çiğneme²⁸:

²⁸ B. Janet Rodgers. The Complete Voice And Speech Workout. New York : Applause Theatre and Cinema Books, 2002. s.67-68.

Egzersizizi ayakta dururken, otururken ya da gezinirken yapabilirsiniz bu sizin nasıl rahat edeceğinize bağlı çünkü en önemli unsur egzersiz boyunca rahat olmanızdır. “hamm’lama” sözüyle kastedilen, “ham” sesini oluşturmanız ve nefesinizi kontrol edip sondaki “m” konsonunu uzatmanızdır. Çiğnemek ise, sanki ağzınızda bir sakız ya da bir lokma varmış gibi dişlerinizi, dilinizi ve dudaklarınızı hareket ettirmenizdir.

Bu bölümde anlatılacak olan egzersizin iki uygulama yöntemi vardır.

I. Yöntem

- Hamm’lamaya başlayın ve sondaki uzattığınız “m” harfine gelince çiğneme eylemini gerçekleştirin
- Bildiğiniz herhangi bir melodi ile hamm’lamaya ve çiğnemeye devam edin
- Tekniğe alıştığınızı düşündüğünüz zaman gezinerek çalışmaya devam edin
- Bilindik herhangi bir temrini söylerken, hamm’lamayı ve çiğnemeyi devam ettirin
- Üzerinde çalıştığınız bir sahne ya da tirat varsa; repliklerinizi bu şekilde hamm’layarak ve çiğneyerek söyleyin

II. Yöntem

- Ağzınız kapalı, monoton bir biçimde hamm’layın ve çiğneyin
- Ağzınızı açıp devam edin
- Ağzınız gerçekten yemekle doluymuş gibi hamm’layın ve çiğneyin

- En sevdiğiniz yiyeceği düşünün, onu yiyormuş gibi hamm'layın ve çiğneyin
- Hem konuşup hem yemek yerken hamm'lamayı ve çiğnemeyi sürdürün
- Doğaçlamalar yaparak hamm'lamaya ve çiğnemeye devam edin
- Hamm'layıp çiğnemeye devam ederken, herhangi bir tirat okumaya başlayın, ağzınız hala yemekle dolu olsun
- Aynı tiradı dudak ve dil hareketlerinizi abartarak okuyun
- Son olarak tiradı normal bir biçimde dilediğiniz duyguları içine yerleştirerek okuyun

6.4.5. Set V: Amutta Uygulanan Ses Egzersizleri

I. Adım

- Duvardan destek alarak ellerinizin üstünde amuda kalkın
- Amuda kalkamıyorsanız, belden aşağınızı sarkıtılabileceğiniz bir yükseklikten, üst bedeninizi sallandırın. Başınızın, kollarınızın ve omurganızın serbest olmasına dikkat edin
- Nefesi alma ve verme işlemini aktif olarak gerçekleştirin
- Bilinçli bir biçimde çekerek aldığınız nefesi yine bilinçli bir biçimde iterek verin
- Bu şekilde beş altı nefes alın
- Ayaklarınızı yavaşça yere indirerek çömelmiş pozisyonda dinlenin
- Bu durumdayken boyun omurlarınızı germemeye özen gösterin
- Başınızı tüm ağırlığıyla öne düşünün, taşımayın

- Bu pozisyonda da nefes bilincini devam ettirin
- Yavaş yavaş omurlarınızı tek tek yerleştirerek dik pozisyona gelin
- Büyük bir ses oluşturmaya çalışmadan mımlamaya başlayın
- Ağzınızın içinde sesin tınlaması için gerekli olan boşluğu yaratın
- Dişlerinizi birbirinden ayırın
- Dilinizin ağız boşluğunu kaplamaması için ağzın alt tabanında yayılmış olmasına özen gösterin

II. Adım

- Tekrar amuda kalkın
- Mımlamaya bu kez de amutta devam edin
- Birkaç nefes süresi boyunca amutta kalın
- Ayaklarınızı yavaşça yere indirin
- Çömelme pozisyonunda kalın
- Burada da mımlamaya devam edin
- Yavaş yavaş omurlarınızı tek tek yerleştirerek dik pozisyona gelin
- Tınyı kesintisiz oluşturduğunuzdan emin olunca yavaşça ağzınızı aralayıp sesi maaa'ya dönüştürün
- Ağzınızı araladığınızda çıkan ses tam bir “a” harfi değildir ama en yakın olduğu vokal “a”dır. O yüzden tam bir “a” harfi oluşturmaya çalışmadan sadece ağzınızı aralayarak çıkan sesi devam ettirin

III. Adım

- Tekrar mımlamaya dönün
- Kendinizi möö'leyen oldukça büyük bir inek olarak hayal edin
- Biraz iğrenç olsa da, ineklerin möö'lerken burunlarındaki mukuslarının nasıl titrediğini gözünüzde canlandırın
- Dudaklarınızı aralamadan möö'lemeye çalışın
- Burnunuzdaki titreşimi hissetmeye çalışın
- Birkaç kez bu şekilde möö'ledikten sonra dudaklarınızı çok hafif aralayın
- Bu şekilde de bir süre devam edin

IV. Adım

- Çocukların araba kullanırmış gibi dudaklarını titreştirerek çıkardıkları sesi oluşturun
- Dudaklarınızın arasından nefesinizi hızlıca iterek yapabilirsiniz
- Dudaklarınızın birbirine çarpmasıyla peş peşe “b” konsonu oluşacaktır
- Oluşturduğunuz “b” konsonunun devamına “ü” vokalini ekleyerek sesi büüü'ye dönüştürün
- Önce tek notadan çıkardığınız bu sesle oynayarak yüksekliğini, alçaklığını, pesliğini ve tizliğini değiştirin
- Bildiğiniz herhangi bir melodiyi bu şekilde söyleyin
- Sesi oluşturmaya devam ederken dolaşın, oturun, yatın, kalkın, istediğiniz hareketi yapın

V. Adım

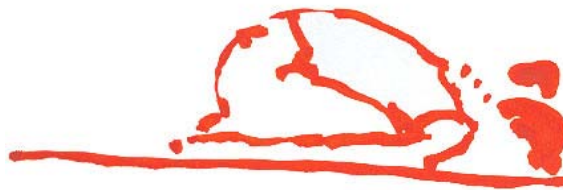
- Dilinizi diş etinizle damak arasındaki yere çarptırarak “rrrrrrr” sesini oluşturun
- Bunu da sadece nefesle yapmayıp sese dönüştürün
- Sesi oluşturmaya “pır” hecesiyle başlayın ve egzersize sesle devam edin
- IV. Adım’da olduğu gibi dilediğiniz gibi gezinin, hareket edin
- Bu sesle de bir melodiyi söylemeye çalışın

VI. Adım

- Oluşturduğunuz hecenin devamına arada nefes almadan “ha” hecesini ekleyin
- Birinci adım “pırrrr ha”
- Sonra “pırrrr ha ha”
- “pırrrr ha ha ha”
- “pırrrr ha ha ha ha”
- “pırrrr” hecesinden sonra nefesinizi yenilemediğinizden emin olun

VII. Adım

- Dizlerinizin üstünde yere oturun
- Başınızı yere koyun, kollarınızı iki yanınızda serbest bırakın (şekil 1)



Şekil 10

- Şimdi oluşturacağınız ses “ha hammm”
- Birkaç kez yineleyin
- Alnınızla yerde oluşturduğunuz titreşimi hissetmeye çalışın
- Aynı sese devam edin fakat bu kez sonda ağzınızı açarak sesi “ha hammmaaaa”ya dönüştürün
- Tekrar mımlamaya dönün
- Bunu da birkaç kez tekrarlayın
- Ayaklarınızın üstüne basın
- Ellerinizden destek alın
- Yavaş yavaş omurlarınızı yerleştirirken sesi oluşturmaya devam edin
- Son yedi omura yani boyun omurlarına geldiğinizde ağzınızı aralayıp sesi “a” sesine dönüştürün
- Tümüyle dikleştikten sonra “a” vokaline bir süre devam edip egzersizi tamamlayın

6.4.6. Set VI: Merkezden Gelen “hah”*

I. Adım

- Egzersize “hah hah” sesiyle iç geçirerek başlayın
- Sesin vücudunuzun merkezinden geldiğini hayal edin
- Uzun uzun ve derin derin iç geçirin
- Sesi aynı tonda tutmaya çalışın
- Dudaklarınızı yavaşça sesin üstüne kapatın

* Kristin Linklater. Freeing the Natural Voice. Kitabından uyarlanarak oluşturulmuş bir settir.

- Sesin üstüne kapanmış olan dudaklarındaki titreşimi hissetmeye çalışın
- Sesi tutmaya devam ederek dudaklarınızı açın
- Dinlenin
- Rahatlayıp yeni bir nefes alın
- Sesin tonunu yarım ton düşürün
- Bu kez son heceyi uzatarak egzersizi tekrarlayın
- “hah ha-a-a-a-ah”
- Titreşimleri vücudunuzun orta yerinde duymaya çalışın
- Dudaklarınızı yine sesin üstüne kapatın
- Titreşimin gücünü dudaklarınızda hissedin
- Dudaklarınızı açın
- Titreşimlerin dudaklarınızdan kurtulmakla daha da güçlendiğini fark etmeye çalışın
- Farklı tonlarda egzersizi tekrarlayın
- Sesinizi tizleştirip, pesleştirin ve sonra tekrar orta noktayı bulun

II. Adım

- Çocukların araba kullanırmış gibi dudaklarını titreştirerek çıkardıkları sesi oluşturun (altıncı setin dördüncü adımındaki gibi)
- Dudaklarınızın titreşimlerinin tüm yüzünüze yayıldığını hayal edin
- Sesinizin perdesini değiştirin
- Çeşitli perdelerde egzersizi tekrarlayın
- Sesinizi dinlendirmek için bir süre sadece nefesle çalışın

- İç geçirerek titreşimleri özgür bırakın
- Mmmm'layarak ve iç geçirerek titreşimleri bırakın
- Herhangi bir soru sorarak titreşimleri bırakın
- Çok sevdiğiniz birini gördüğünüzü düşünerek titreşimleri bırakın

III. Adım

Bu aşamada boyun kaslarının gevşetilmesi üzerinde durulacaktır. Egzersizler sırasında kasılmış olması muhtemel olan boyun kasları gevşetilirken tını oluşturulmaya devam edilecek, gırtlak üzerindeki gerginlik mümkün olduğunca en az düzeye indirilecektir.

- Tüm kaslarınızın rahat olduğunu düşünerek ayakta durun
- Omurganızın uzun ve rahat olduğunu aklınızdan çıkarmayın
- Boynunuzun arkasına yoğunlaşın ve buradaki yedi omuru gözünüzün önüne getirmeye çalışın
- Başınızı tüm ağırlığıyla öne düşürün
- Başınızı sağ omzunuzun üstüne doğru yuvarlayın
- Omurganın üst yedi omurunun hareketini gözünüzün önüne getirmeye çalışın
- Boynunuzun sol tarafındaki kasların gerilimini hissedin
- Başınızı yine tüm ağırlığıyla geriye düşürün
- Çenenizi rahat bırakın, ağzınızı aralayın, boğazınızın gerildiğini hissedin
- Sonrada başınızı oradan sol omzunuza doğru yuvarlayın

- Boynunuzun sağında gerilen kaslarınızı düşünün
- Başınızın tüm ağırlığıyla tekrar öne düşmesine izin verin
- Böylece başınızla sağdan sola tam bir daireyi tamamladınız
- Aynı kademeleri izleyerek daireyi soldan sağa doğru yapın

IV. Adım

- Mmmm'layarak başınızı döndürme çalışmasını yineleyin
- Daireleri tamamladıktan sonra “hammmm” sesini çıkartıp titreşimleri kafanızda duymaya çalışın, dairelere devam edin
- Bir daire tamamlandıktan sonra dinlenin yeni bir nefes için kendinize zaman tanıyın
- Sonra diğer yönden daireye devam edin

V. Adım

- Tekrar “hah hah” sesine dönün
- Birkaç kez yineleyin
- Sonra mmmm'lamaya başlayın
- Dudaklarınızı aralayarak son titreşimlerin “ah” sesiyle çıkmasını sağlayın
- Bir sondaki adımınız “hah-hammmmah” olsun
- Durun ve dinlenin
- Rahatlayın, kendinizi sallayın, hareket edin, sıçrayın konsantrasyonunuzu bir süreliğine dağıtın

VI. Adım

- Rahat bir şekilde ayakta durun
- “hammm” sesini çıkarmaya devam edin
- Yavaşça başınızı öne düşürün ve başınızın ağırlığını hissedin
- Bu ağırlığın tüm üst bedeninizi çekmeye başlamasına izin verin
- Omurlarınızı tek tek çözerek üst bedeninizin bacaklarınızın üstünde serbest bir şekilde sallanmasına izin verin
- Hareketi hızlı uygulamayın, kendinize ihtiyacınız olan zamanı tanıyın
- Mmmm’lamayı kesmeyin
- Geldiğiniz son noktada titreşimlerin nerelerde oluştuğunu duyumsamaya çalışın
- Sonra tekrar omurganızı kurun
- İki ya da üç nefes zamanı içinde dikliğinizi sağlamış olun
- Çalışmayı tekrarlayın fakat bu kez omurgayı kurma sürenizi çabuklaştırın
- Egzersizi farklı ses perdelerinde de çalışın

7. BÖLÜM: KONUŞMA ORGANLARI VE KONUŞMA EGZERSİZLERİ

7.1. Sesin Paketlemesi

Sesin paketlenmesi diye adlandırılan bu bölümde doğru oluşturulmuş olan sesin konuşma organları tarafından şekillendirilmesi anlatılacaktır. Konuşma organları doğru oluşturulan sesin düzenli seslere dönüşmesini sağlamasıyla “dil” doğru telaffuz edilmesini gerçekleştirir.

Yıllar yılı oyuncu ve yönetmen olarak edindiğim deneyimler sonunda zihinsel ve coşkusallık açısından şu anlayışa eriştim ve inandım ki, oyuncu boğumlamada ve diksiyonda kusursuz olmak; yalnız sözcüklerin, tümcelerin değil, heceler hatta harflerin de tadına varmak zorundadır. Burada dikkat edeceğimiz nokta, gerçek ne kadar yalın ise ona erişmenin de o derece güç olduğudur.

Biz kendi dilimizin; ağızımızdan çıkan tüm tümcelerin, heceler, harflerin tadına varamıyoruz, bunca rahatlıkla bozuk konuşmamızın nedeni budur; v yerine f; k yerine g; s yerine z söyleyişimizde işte bundandır. Gırtlaksı, burunsu seslerle ve daha başka bozukluklarla güzel konuşmanın çirkinleşmesinin nedenlerini de yine burada aramalıyız.

Sözcüklerin yerine sözcüklerin kendilerini değil de, bir takım çarpıtılmış seslerden oluşan parçaları koymak, bence bir adamın ağız yerine burnunu, kulağı yerine gözünü, burnu yerine parmağını koymaya benzer.²⁹

Stanislavski'nin yaptığı benzetme durumu açıklamak için yeterince çarpıcıdır. Dudak ve dil tembelliği tüm dillerde yoğun bir şekilde görülür. Türkiye’de genelde sahip olunan tembellik üst dudak ve dil tembelliğidir. Üst dudak kaslarının kullanılmaması ya da az kullanılması özellikle konsonların anlaşılabilirliğini kaybeder. Konuşma boyunca dudakta oluşturulan ünsüzlerin bir çoğu tam

²⁹ Konstantin Stanislavski. Bir Karakter Yaratmak. Çeviren : Suat Taşer. İstanbul : Papirüs Yayınları, 1996. s.104.

boğumlanmadığından kelimeler kimi zaman hiç anlaşılır kimi zaman da yanlış anlaşılır.

Dil tembelliği ise etkisini hem konsonlar hem de vokaller üzerinde gösterir. Vokallerin ve konsonların artikülasyon hareketlerinin anlatıldığı bölümde söylendiği gibi uygulanmayan harfler, söylenen harfe belki yakın ama yine de ondan daha farklı bir ses şeklinde ağızımızdan çıkar.

Sahnenin anlaşılır olmakla yükümlü olduğumuz bir yer olduğu açıktır. Yaşadığımız iç eylemlerimiz ne kadar başarılı, inandırıcı ve etkileyici olursa olsun, konuşma ile anlatıma dönüştüğünde anlaşılmazsa seyirlik bir durum olmaktan çıkar. Sokakta yaşanmasına tanık olduğumuz trajik ya da komik herhangi bir olaydan farkı kalmaz.

Peki, ya tiyatrodaki oyuncular, sözcükleri, o yanlış dizilip kötü basılmış kitaplar örneği gibi yanlış ve çirkin boğumlarsa; harfleri yutarlar, çoğunlukla piyesin temel yapısı yönünden büyük önem taşıyan tümceleri işitilmez, anlaşılır hale getirirlerse ne yaparsınız? Oyun hızını alıp gitmekteyken, anlamadığınız bir sözcüğü ya da tümceyi ne yineletecek olanağınız, ne de muammayı çözecek vaktiniz vardır. Yetersiz konuşma yanlış üstüne yanlış doğmasına yol açar. Yetersiz konuşma piyesi oluşturan düşünceyi bulandırır, sese boğar, darmadağın eder, giderek piyesin özünü ve kurgusunu da anlamsız hale getirir. Seyirci, oyun başlangıcında, sahne üzerinde söylenenlerle yapılanların hiç birini kaçırmamak için tepeden tırnağa göz ve kulak kesilmiştir; kesilmiştir ama, söylenenlerle yapılanları rahatlıkla izleyemezse, işte o zaman yerinde kıpırdanmaya, huzursuzlaşmaya, birbiriyle fısıldaşmaya, derken sonunda öksürmeye başlar. Bir oyuncu için, bu öksürük sözcüğünün ne demek olduğunu, ne dehşet verici bir anlam içerdiğini bilir misiniz?....³⁰

Aktör böyle bir duruma düşmüşse sahne onun için azap veren bir mekan halini alır. Başta kendine olan güvenini olmak üzere, yeteneğine olan inancını ve

³⁰ Konstantin Stanislavski, s.106.

düşünmekten alıkoyamadığı zihni sayesinde içinde bulunması gereken duygu durumunu da yitirir.

İşte bu noktaya gelmemek için konuşma organları egzersizlerine önem verilmesi gerekir. Konuşmayı biçimlendiren, sesimizi paketleyen organlar şunlardır:

Çene: Yüzün, ağızdan geçen düz bir çizgisinin alt bölümünde kalan parçası. Çenenin at nalı şeklinde bir kemik çatısı vardır. Çene, doğru sesin oluşturulmasında da doğru konuşmanın oluşturulmasında olduğu kadar önemli bir işleve sahiptir.

Dil: Dilde iç ve dış kas olmak üzere iki türlü kas vardır. Dış kaslar ağız tabanında yer alır ve dili boğazdaki dil kemiğine, kafatasının milsi çıkıntısına, alt çeneye ve yumuşak damağa bağlar. İç kaslar ise dilin hareketli kısmında yer alırlar.

Yumuşak Damak: Yumuşak damak kendisine hem hareket yeteneği hem de destek sağlayan bağ dokulardan oluşmuş son derece esnek bir yapıdır.

Dudaklar: Ağız boşluğunu çevreleyen etli kıvrımlar. Çoğu artiküle hareketinde önemli işlevleri vardır. Yanlış ya da eksik çalıştırılmaları, harflerin bozguna uğramasıyla, dolayısıyla da kelimelerin anlamlarının buğulaşmasıyla sonuçlanır.

Tüm bu organların aslında sesin oluşumunda da işlevleri vardır. Fakat asal amaçları sesi şekillendirmek, paketlemek dilin kurallarına uygun kurulmuş kelimelerin gerektiği gibi söylenmesini sağlamaktır. Bu bölümde verilecek egzersizler, konuşma organları kaslarının daha esnek, daha hareketli ve daha hızlı hareket kapasitesine sahip olması prensibine dayanır.

7.2. Eklemlleme (Artikülasyon)

Eklemlleme, ses yolundaki hareket edebilen organların (dil, yumuşak damak, çene ve dudakların), hareketsiz organlara (sert damağa, diş etlerine, dişlere v b) göre değişik konumlara girmesi ile gerçekleşir. Doğru şekillendirmenin oluşturulması doğru artikülasyona (eklemllemeye) bağlıdır. Ancak hiçbir dinleyicinin dikkati abartılmış bir artikülasyon tarafından dağıtılmamalıdır. Bu nedenle artikülasyon fark edilmez olmalı, sözcüğün üretilmesi anlamın önüne geçmemelidir. Bu kaslar bedenın diğer kasları gibi tembelliğe eğilimlidirler ve bu nedenle düzenli olarak çalıştırılmaları gerekmektedir.Sahne için eklemlleme çalışmalarında, amacımız dil için geçerli olan standart vokal ve konsonları yalnızca doğru söyleyebilmek değil, sözcükteki doğru enerji üzerine yoğunlaşıp anlamını net olarak ortaya koyabilmek olmalıdır. Bu bağlamda standart seslerin doğru çıkarılması doğru konuşmakla aynı anlama gelmez.

7.3 Konuşma Organları Egzersizleri

Bu bölümdeki egzersizlere başlamadan önce çalışma bölgemiz olan yüzümüzün tüm kaslarını birlikte çalıştırmak hem ısınmalarına hem de daha sonra uygulanacak egzersizlerin daha kolay yapılmasına yardımcı olur. Onun için aşağıdaki ezersizleri, ayrı ayrı verilen çene, dil, yumuşak damak ve dudak egzersizlerinden önce mutlaka yapınız.

- Yüzünüzün tüm kaslarına parmak uçlarınızla ve el topuklarınızla rahatlatıncaya kadar masaj yapın
- Şakaklarınızı, alt çene ve üst çenenizin ayırım noktasını ovun

- Tüm yüz kaslarınızı olabildiğince gerin
- Gözleriniz açın
- Ağızınızı açın, çenenizi iyice düşürün
- Bir süre böyle bekleyin
- Sonra da tüm yüz kaslarınızı olabildiğince büzün
- Dudaklarınızı büzüp öne uzatın
- Gözlerinizi sıkıca kapatın
- Yüzünüz bu durumdayken ellerinizi, yanaklarınıza bastırarak ileri doğru hareket ettirin, yüzünüz öne doğru uzasın
- Ve hemen ardından ellerinizi geri hareket ettirerek gözlerinizi ve dudaklarınızı serbest bırakın
- Yüzünüzü olabildiğince açın
- Son olarak tüm yüz kaslarınızı serbest bırakın ve başınızı sallayarak serbest kalan bölgelerin kendi ağırlıklarıyla kafatasınıza bağlı olarak sallanmasına izin verin
- Bu sallanma sırasında özellikle yanaklarınızın ve dudaklarınızın serbest kalmasını sağlayın

7.3. Çene Egzersizleri

I. Set:

- Alt çene ile üst çenenin ayrım noktasına el topuklarınızı koyun
- Yanaklara doğru bastırarak bu bölgeye masaj yapın
- Çene kaslarının yumuşamasını sağlayın
- Bunu gerçekten yapabilirsiniz çene düşer dolayısıyla da ağız hafif aralanır

- Alt çenenin sarkmasını engelleyen kasların tamamen yok olduğunu düşünün
- Çenenizin hareketini yalnızca ellerinize bırakın
- Elinizin tersini çenenize dayayarak onu taşıyın
- Yukarı aşağı hareket ettirin
- Çenenizi yukarı doğru itin
- Arka dişlerinizin birbirine temas etmesini sağlayın
- Ön dişleriniz bu pozisyonda birbirine değmiyor olmalı (fiziksel her hangi bir problem yoksa). Eğer değiyorsa çenenizi öne doğru itiyorsunuz demektir.
- Elinizi bırakın kasları olmayan çenenizin düşmesine izin verin
- Alt çenenizin ağırlığının gittikçe arttığını ve yer çekimine engel olamadığınızı düşünün
- Çeneniz ağırlaştıkça daha aşağı düşsün
- Elinizi tekrar çenenizin desteği yaparak çenenizi kaldırın
- Tamamen serbest olduğundan emin olmak için tekrar bırakın
- Bu deneyi çene kaslarınızı gerçekten serbest bıraktığınıza inanana kadar sürdürün
- Çenenizi germeyin ve başınızı serbest bırakın
- Boynunuzun dikliğini koruyun
- İki elinizle, baş parmaklarınız çenenizin altında diğerleri üstünde olmak şartıyla çenenizi sıkıca tutun
- Üst çenenizi yukarı doğru kaldırın
- Ağzınızın açılmasını sağlayın

- Sıkıca tuttuğunuz alt eneniz hiç hareket etmesin
- Ağzınız aralandıktan sonra alt çeneyi ellerinizle taşıyarak üst eneyle birleştirin
- Arka dişlerinizi birbirine değdirin
- Tekrar üst enenizi kaldırın
- Ağzınızın açılmasını sağlayın
- Alt enenizi yukarı taşıyın
- Son bir kez daha üst enenizi yukarı kaldırın
- Alt enenizi yukarı taşıyın
- Sonra alt enenizi yine ellerinizle taşıyarak bu kez aşağı indirin
- Başınızı iyice geriye yatmış ağzınız açık ve eneniz hala ellerinizde olmalı
- Alt enenizi sıkıca tutun
- Üst enenizi aşağı indirin
- Alt çeneyi ellerinizle aşağı indirin
- Ardından üst çeneyi indirin
- Boynun dikliğini tekrar kontrol edin
- Hala tutmakta olduğunuz enenizi aşağı yukarı oynatmaya başlayın
- Alt ene ve üst çeneyi birbirine bağlayan kasların rahatladığını hissedin

II. Set: Alt çeneyi rahatlatma:

- Alt enenizi serbest bırakın
- Başınızı göğüs doğrultusunda aşağı yukarı taşıyın

- Başınızı sol omzunuza taşıyın
- Geriye taşıyın
- Sağ omzunuza taşıyın
- Böylece dairesel bir hareket yaptırmış olun
- Parmak uçlarınızı yanaklarınıza koyun
- Başınızı bu şekilde taşıyın
- Çene kaslarınızı kullanmamaya çalışın
- Henüz konuşmayı öğrenmemiş bir bebek gibi sadece çene hareketlerinizle sesler çıkarın
- Heceler oluşturun; “da, da, da, la, la, la, ta, ta, ta”
- Alt çeneniz ve sadece dilinizin ucu kıpırdasın

7.3. Dil Egzersizleri

I. Set:

I. Adım

- Ağzınızı olabildiğince açın
- Dilinizi gergin bir şekilde ileri uzatın
- Dilinizin ucunu, önce üst dudağınızın dış kısmında gezdirin
- Sonra alt dudağınızın dış kısmında gezdirin
- Sağ ve sol en uç köşelere ulaşmaya çalışın
- Bunu yaklaşık bir dakika sürdürün

II. Adım

- Dilinizi iyice yukarı uzatın
- Burnunuzun ucuna değmeye çalışın

- Değmeniz gerekmez, sadece dilinizi bu düşünce ile olabildiğince gerin
- Geri çekin
- Şimdi de dilinizle çenenizi değmeye çalışın
- Aşağı doğru uzamasını sağlayın
- Bunu birkaç kez yapın

III. Adım

- Bu kez ağzınızı açmadan dilinizin ucunu gerin ve üst damağınıza değdirin
- Üst damak üzerine baskı oluşturarak dilinizi döndürün
- Dilinizi dudaklarınızın iç çeperlerine dayayın
- Sağdan sola ve soldan sağa olmak koşuluyla her iki yöne de onar kez döndürün
- Bu sayıyı egzersizi her tekrarlayışınızda arttırmayı hedefleyin

II. Set:

I. Adım

- Dilinizin ucunu alt dişlerinizi arkasına yerleştirin
- Dilinizin ortasına yoğunlaşmaya çalışın
- Ucundan köküne kadar tüm dilinizi gerin
- Dilinizi bir dalga görünümünde öne, ağzınızın dışına doğru uzatın
- Dili gevşetin
- Ağız tabanında rahatlatın ve dilin alt dişlere olan temasını kesmeyin
- Germe hareketini tekrarlayın

- Alt dişlere fazla baskı uyguladığınız zaman çenenizi öne itersiniz, bu da çene eklemlerinde gerilime neden olur, o yüzden bunun olmamasını sağlamak için çenenizin pozisyonunu kontrol edin
- Üst çeneyi yukarı kaldırmayı ve alt çenenizi de aşağı ve arkaya doğru hareket ettirmeyi amaçlarsanız gereksiz gerilimi önleyebilirsiniz
- Üst dudak ve üst dişleri dilden iyice uzaklaştırarak, ağız boşluğunda dilin gerilmesi için gerekli alanı sağlayın
- Burnunuzu tıkayıp ağzınızdan nefes almaya çalışarak boğaz girişini dilinizle kapayıp kapamadığınızı kontrol edin
- İlk gerilme hareketinden sonra çene açısını daraltmayın sonraki hareketler yalnızca dilde olsun
- Gülümsediğiniz düşüncesi, çeneyi daha kolay açmanızı sağlar

II. Adım

- Bu kez dilinizi ağzınızdan çıkarmadan ileri geri hareket ettirin
- Neredeyse bir titremeye dönüşün hareket
- Bu dilin gevşemesini sağlar
- Bu adımda amacınızın dile alıştırmayı yaptırmak değil onu gevşetmek olduğunu unutmayın

III. Adım

- Dilinizi ağzınızın içinde ileri geri hareket ettirmeyi sürdürürken aynı zamanda ses oluşturmaya çalışın
- Önce derin bir iç çekişle birlikte “hah” sesiyle başlayın

- Dilinizin hareketlerine göre sesin değişimini takip etmeye çalışın
nerede hangi sesin oluştuğunu bulmaya çalışın
- Bu gözlemi bir süre devam ettirin

IV. Adım

- Dili yine alt dişlerin arkasına değdirerek öne doğru yuvarlayın
- Nefesinizi dilinizin üstünden üst dişlere çarpacak şekilde nişan alarak
“hii” sesini oluşturun
- Dilinizi gevşetin, tabana yerleştirin
- Dilin konumunu bozmadan oluşturabileceğiniz sesi düşünün
- Ses, “hah” olacaktır
- Pozisyonunuzu bozmadan uygulayın
- Alıştırmaya ve deneyimlemeye devam edin
- Dilinizi rahat bırakarak “hah hah hah” sesini oluşturun
- Dilinizi öne doğru gererek “hii hii hii” sesini oluşturun
- İnici ve çıkıcı ses perdelerinde de alıştırmayı deneyimleyin
- “hii” ve “hah” seslerini birer defa birbiri ardından çıkartın arada nefes
almayın

III. Set:

- Dilinizi sakız ığner gibi ığneyin
- Dilinizi ağzınızın içinde, dişlerinizin üstünden, dudaklarınızın
altından dairesel hareketlerle dolaştırın
- Dil ucunu ön alt dişlerin arkasına dayayın ağzın içinde köklerden ileri
geri hareket ettirin

- Dilinizi olabildiğince dışarı çıkarın
- İleri doğru itmeye çalışın
- Aşağı çekin
- Yukarıya burnunuza doğru uzatın
- Sağa doğru uzatın
- Sola doğru uzatın
- Dilinizi sağa, sola, aşağı ve yukarı uzatma hareketini üç dört kez tekrar edin
- Dilinizi dinlendirin

- Dudaklarınızı büzün
- Dilinizi yanlarından katlayarak dudaklarınızdan içeri dışarı hareket ettirin
- Dilinizi şeklini koruyarak hareketini sağa ve sola yöneltmeye çalışın
- Dilinizi dinlendirin

- Dilinizin ucunu ağzınızdan çıkarmadan sivrileştirin
- En arkada üst sol dişinizden başlayarak tek tek tüm üst sıra dişlerinizi sayın
- Aynıını alt sıra dişleriniz için de uygulayın
- Sayma işlemini gerçekleştirirken tüm dişlerinize tek tek dokunmaya çalışın
- Dilinize rahatlaması için gereken süreyi tanıyın

- Dilinizin sivrilikliğini koruyarak hızlı, temiz, anlaşılır ve kesintisiz bir biçimde şunları söylemeye çalışın
- “dı dı dı dı tı tı tı tı dı dı dı dı tı tı tı tı....”
- Temiz anlaşılır bir “d” ve temiz anlaşılır bir “t” elde edene kadar egzersizi yineleyin
- Bunu ancak dilinizin ucunu gerçekte olduğundan daha ince varsayarak düşünerek yapabilirsiniz
- “d” ve “t” seslerini tam olarak çıkarabilmeniz, dilinizin daha kıvrak ve daha çabuk hareket etme alışkanlığını kazanmaya başladığının göstergesidir

7.4. Yumuşak Damak Egzersizleri

- Yumuşak damağınızın yerini tam olarak tespit etmek için ayna yardımıyla ağızınızı inceleyin nefes bölümündeki şekilde yeri belirtilmiştir
- Ses çıkartmada “kaa” hecesini fısıldayın
- Sesin oluşumuna odaklanın
- Yumuşak damağın dilin gerisiyle sert damak arasında kalması ve dile değmesiyle oluşan ses sırasında gırtlığınızda hafif bir gıdıklanma hissetmelisiniz
- Bir an için yumuşak damağın arkasında tutulan nefes, dilin sert damaktan ayrılmasıyla serbestçe bırakılır
- Egzersizleri uygularken kullanacağınız “k” harfini konuşmada kullandığımız “k” harfinden biraz geride düşünmek gerekir.

- Nefes verirken uyguladığınız “kaa” sesini şimdi de nefes alırken çıkartmayı deneyin
- Normal solunum ritminizde nefes alıp verirken, her defasında “kaa” sesini fısıldamayı hedefleyin.
- Yumuşak damağa çarparak giren ve çıkan nefesin sıcaklığını gözlemleyin, giren nefes serin, çıkan nefes ise ılık olacaktır
- Şimdi dolu dolu esneyin ve esneme sırasında yumuşak damağın hareketlerini bir ayna yardımıyla izleyin
- Şimdi de esneme duygusunu kullanarak nefes alırken “kaa” sesini fısıldayın
- Esnerken dudaklarınızı gülümser gibi açmanız egzersiz sonucunda hava yutmanızı engelleyecektir
- İki ya da üç kez tekrarladıktan sonra kurumuş ve yorulmuş olan yumuşak damağınızı ıslatıp dinlendirin
- Nefesinizi tekrar “kaa” sesiyle alın
- Bu kez nefesinizi yumuşak bir “hay” sesiyle bırakırken gerilen yumuşak damağınızı da rahatlatın
- Gerginlikten kurtardığınız yumuşak damağınıza dilinizle masaj yapın
- Bunun için en uygun yöntem dilin ucu hala ön dişlere yaslı dururken yalnızca arka kısmını hareket ettirerek “ha ya ya ya ya” sesini çıkarmaya çalışmaktır

Bu gibi egzersizde harflerin doğru söylenmesinden öte egzersize doğru hizmet etmeleri önemlidir. Onun için harfleri düzgün çıkarmayı değil egzersizin amacını yerine getirmeyi hedefleyin. Örneğin son alıştırmada oluşan sesler tam bir “a” ya da tam bir “y” değildir. Egzersiz guruplarında, çalışma yapılan bölgeye doğru

müdahale yapmak gerekliliği göz önünde bulundurulmalı ve yoğunlaşma çalıştırılan kas guruplarında olmalıdır.

- Sırasıyla adımları tekrarlayın
- Giren nefese yapışan “kaa” sesiyle yumuşak damağın gerilmesi
- Çıkan nefese oturan “ha” sesiyle yumuşak damağın rahatlatılması
- “ha” sesine eşlik eden “ya ya ya” sesleriyle yumuşak damağa masaj yapılması

Yumuşak damak egzersizlerinin uzun süreli yapılması önerilmez. Çünkü gırtlığa ve yutağa yakın bir bölge olduğu için istifra duygusu uyandırması muhtemeldir. Adımlar dikkatle uygulandığı takdirde az sayıda tekrarla da çalışma tamamlanabilir.

7.5. Dudak Egzersizleri

I. Set:

- Nefesinizi ağzınızdan kuvvetle verirken “poffff” deyin
- Hava dudaklarınızı basınçla itsin
- Basıncın dudak kaslarınızı şiddetle zorlamasını sağlayın
- Sıkı sıkı kapalı ve dişlerinize yakın tuttuğunuz dudaklarınızdan üflediğiniz havanın dudaklarınızı kuvvetle iterek çıkmasını sağlayın
- Dudaklarınızı kapatıp ileri uzatın ve dairesel hareketlerle döndürün
- Aşağı yukarı, sağa sola hareket ettirin
- Çene açınızı genişletmeden ve hızla “mi, mu, mi, mu” seslerini tekrarlayın
- Ardından aynı şekilde su sesleri tekrar edin: “fe, ve”, “pe, be”, “u, ü”, “o, ö”

- Dudak hareketlerini abartılı yapmanız, dudak kaslarınızın daha çok hareket etmesine ve kaslarınızın daha çok çalışmasına neden olacağından; dudak kaslarının açılmasını kolayca hareket edebilecek esnekliğe, kıvraklığa sahip olmasını sağlar
- Bir kalemi yatay olarak dudaklarınızda tutup “ba-be-bi-bo-bu, pa-pe-pi-po-pu ” hecelerini birbiri ardından tekrar edin
- Dudaklarınız iyice yorulduğunda dudaklarınızı gevşetin ve kapalı tutarak havayı dışarı itin
- Hava dudaklarınızı titreştirerek dışarı çıksın

II. Set:

- Dudaklarınızı büzüp önde toplayın
- Bir süre bu şekilde bekleyin
- Dudaklarınızı kenarlarından çekiliyormuş gibi “i” sesini çıkartmayı düşünerek yatay bir biçimde açın
- Bu şekilde de bir süre bekleyin
- Çenenizi de açıp dudaklarınızın bu kez ortalarından çekildiğini hayal edip “o” sesini çıkarttığınızı düşünerek dikey bir biçimde açın
- Yine bekleyin
- Egzersizin buraya kadar olan aşamalarını hızlıca tekrarlamaya çalışın
- Birbiri ardından “u” ve “x” seslerini söyleyin
- Birkaç tekrardan sonra seslere “a” sesini de katın
- “a”-“u”-“x” seslerini aralıksız yineleyin
- Bu sesleri çıkartırken eklemleme hareketlerini mümkün olduğunca abartın

- Alt ve üst dudağınızı birbirinden bağımsız hareket ettirmeye çalışın
- Yalnızca üst dudağınızı yukarı kaldırın, indirin
- Yalnızca alt dudağınızı yukarı kaldırıp, indirin
- Bu işlemleri uygularken hangi kas guruplarının çalıştığına dikkat edin
- Çocukların araba kullanmıyormuş gibi yaparken çıkardıkları sesi taklit edin
- Sessiz ve sesli olarak egzersizi tekrar edin
- Dudaklarınız gıdıklanma duygusunu iyice hissedene kadar bunu devam ettirin

8. BÖLÜM: KONUŞMA

Aktörlere tavsiye: Düzgün konuşun! Düzgün konuşun ve beşeri olun.

Henry Irving³¹

Konuşma bölümüne geçebilmek için konuşma materyallerimiz olan kelimeleri incelememiz yerinde olur. Kelimeler hecelerden, heceler de harflerden oluşur. Ses, düzenli sesler ve düzensiz sesler olmak üzere ikiye ayrılır;

I- Düzensiz Sesler.

II- Düzenli Sesler:

A- Vokaller (Sesli Harfler):

Ciğerlerden gelen soluk ilk tınısını gırtlakta ses tellerini titreştirerek oluşturduktan sonra ağız boşluğuna geldiği zaman, konuşma organları tarafından engellenmeden çıkar. Berrak, özgür, bağımsızdırlar.

B- Konsonlar (Sessiz Harfler):

Ciğerlerden gelen soluk ilk tınısını kimi zaman gırtlakta kazanır kimi zaman kazanmaz. Fakat ağız boşluğuna geldiği zaman mutlaka konuşma organları tarafından ya yarım ya da tam olarak engellenir.hışırtilı ve bağımlıdırlar.

8.1. Fonetik

Harfleri doğru telaffuz edip, kelimeleri olması gerektiği gibi ifade edebilmek için vokallerin ve konsonların her birinin hangi konuşma organında boğumlandığını

³¹ Clifford Bax, s.59.

ve hangi konuşma organları tarafından engellendiğini bilmek şarttır. Bunun için sesbilimden faydalanabiliriz. Fonetik (sesbilim), bir dilin ses dizgesini saptayan bilimdir. Konuşmayı oluşturan sesleri, bu seslerin nasıl oluştuklarını ve ne gibi özelliklere sahip olduklarını inceler.

Nefes alma ve ses üretimi (fonetik) koordinasyonun önemi 1800'lerden önce gerçekten anlaşılmamıştı. Günümüze kadar olan zaman dilimi içinde asıl ilgi vokallerdeydi. Oysa 1850 yıllarında bazı ses eğitimcileri, ses geçişinin açıklığını muhafaza etmek için esneme ve fisiltı konusunda çalışmaya başlamışlar; daha sonraki eğitimciler ise nefes alma ve ses üretme arasındaki bağlantı üzerinde çalışmışlar. Yirminci yüzyılın başlarında eğitimciler, boğazı, gırtlak kaslarını, çeneyi ve dilin arkasını rahatlatmak gibi alıştırmaları ilave ettiler. Daha sonra da ses bilimciler bu araştırmalardan destekle gelişmiş yöntemler oluşturdular.

Fonetik üçe ayrılır ;

1- Söyleyiş Fonetik :

Uğraşı alanı olan seslerin,verici tarafından nasıl söylendiğini, başka bir deyişle, söz konusu seslerin hangi organlarda ve bu organların hangi eylemleriyle oluştuğunu inceler. Seslere anatomik ve fizyolojik açıdan bakar.

2- Akustik Fonetik :

Seslerin fiziksel ölçülebilen öğelerini (süre,titreşim gibi) inceler.

3- Dinleyiş Fonetik :

Seslerin duyulmasını sağlayan, duyma organımız kulağın yapısını, işleyişini ve duyma işleminin nasıl gerçekleştiğini inceler.

Fonem : Anlamda değişiklik yapabilen en küçük ses
(sesbirim) parçasına phoneme denir. /a/

Alofon : Bir phoneme türüdür. Anlamda değişiklik
(sesbirimsel değişke) yapmaz fakat söyleniş biçimi farklıdır.
[a]

Bozuk düzen konuşmamız aile çevremizde, günlük yaşantımızda bağışlansa bile, böyle bir konuşma ile sahneye çıkıp özgürlükten, ideallerden, katıksız aşktan söz etmeye kalkmak, hem saygısızlıktır, hem de gülünçtür. Harfleri, heceleri, sözcükleri insan durup dururken uydurmuş değildir; bunları ona güçlükleri, tepkileri, doğanın kendisi, zaman ve çevre esinlemiş, gereksinim olarak duyurmuştur.³²

8.1.1. Vokaller*

Vokallerin konuşma organlarının hareketlerine göre belirlenmesi:

I- Çenenin Hareketine Göre:

I a- Geniş Çene Vokalleri: Çene aşağı iner.

/a/ /e/ /o/ /ö/

I b- Dar Çene Vokalleri: Çene yukarı çekilir.

/ı/ /i/ /u/ /ü/

³² Konstantin Stanislavski, s.106.

* Bu bölümde Neslihan Ekmekçioğlu'nun ders notlarından faydalanılmıştır.

II- Dilin Hareketine Göre:

II a- Ön Dil Vokalleri:

/i/ /e/ /ü/ /ö/

II b- Orta Dil Vokalleri:

/ɪ/

II c- Arka Dil Vokalleri:

/a/ /o/ /u/

III- Dudakların Hareketine Göre:

III a- Yuvarlak Dudak Vokalleri:

/o/ /ö/ /u/ /ü/

III b- Düz Dudak Vokalleri:

/a/ /e/ /ɪ/ /i/

Vokallerin artikülasyon hareketleri ve allophneleri:

/a/: [ɑ]* [a]

Temel Özellikleri: Geniş Çene

Düz Dudak

Arka Dil

Postdorsal /a/: [ɑ]

* Bu bölümde kullanılacak olan simgeler fonetik alfabenin aynı değil benzeridir.

Postdorsal a'nın söylenişinde dilin ön ucu alt dişlerin arkasına hafifçe değır. Çene açısı geniştir. Dilin arka sırtı ağız boşluğunda yumuşak damağa doğru yükselir.

Örnek: a d a y a r a t ı k k a d ı n s a m a n
 [ɑ][ɑ] [ɑ][ɑ] [ɑ] [ɑ] [ɑ]

Predorsal /a/: [a]

Predorsal a'nın söylenişinde dilin ön ucu alt dişlerin arkasında yükselerek dişe yaslanır. Dilin ön sırtı ağız boşluğunda sert damağa doğru yükselirken dudaklar yanlara doğru açılır.

Örnek: l a l e l a f e n d a m
 [a] [a] [a]

/e/: [e] [ɛ] [e] [æ]

Temel Özellikleri: Geniş Çene

 Düz Dudak

 Ön Dil

Kapalı /e/: [e]

Kapalı e'nin söylenişinde dilin yanları büzölür ve dil öne doğru yükselir. Çene açısı dardır. Kapalı e hiçbir zaman kelimenin sonunda bulunmaz.

Koşul: 1- Damak seslerinden sonra gelir.

 2- Hecenin e vokaliyle açık kalması durumunda görülür.

Örnek: k e d i ç e t i n c e v i z
 [e] [e] [e]

Açığa Eğilimli /e/: [ɛ]

Açığa eğilimli e'nin söylenişinde dilin yanları büzülür ve dil öne doğru yükselmek için küçük bir hareket yapar. Çene açısı hafif açılır.

Koşul: Hecenin bir konsonla kapanması gerekir.

Örnek: k e n d i m e n d i l c e n g i z
 [ɛ] [ɛ] [ɛ]

Açık /e/: [e]

Açık e'nin söylenişinde dilin kenarları yanlara doğru açılır, dilin önü alt sıra dişlere değeri. Çene açısı genişler.

Koşul: Hecenin /r/ konsonuyla bitmesi gerekir.

Örnek: g e ç e r l i s e r v e t b e r n a
 [e] [e] [e] [ɛ] [e]

En Açık /e/: [æ]

En açık e'nin söylenişinde dilin ön kısmı kabarır, öne doğru yükselir ve dil yanlara doğru açılır. Çene açısı, /e/ vokali için en geniş halini alır.

Koşul: İki /e/ arasında /ğ/ harfi olduğu durumlarda, /ğ/ düşer kendinden sonraki /e/ vokalinin de en açık /e/’ye dönüştürür.

Örnek: m e ğ e r e ğ e r
[ɛ] [æ] [e] [æ]

/ɯ/: [ü]

Temel Özellikleri: Dar Çene
Düz Dudak
Orta Dil

[ü]

/ɯ/ vokalinin söylenişinde dilin arka yanları üst arka sıra dişlere doğru hareketlenir, dil geriye doğru çekilir, dudaklar yanlara açılır. Çene açısı dardır.

Örnek: ı l ı k h ı r k a ı s l ı k
[ü] [ü] [ü] [ü] [ü] [ü]

/i/: [i] [i̇]

Temel Özellikleri: Dar Çene
Düz Dudak

Ön Dil

Kapalı /i/: [i]

Kapalı i'nin söylenişinde dilin ucu, alt sıra dişlerin arka kısmının üstüne kadar yükselir. Dudaklar düz bir pozisyon alır. Çene açısı dardır.

Örnek: i k n a i m g e i n a n ç
 [i] [i] [i]

Açık /i/: [İ]

Açık i'nin söylenişinde dudaklar yanlara doğru açılırken dilin yan kenarları üst sıra dişlere değecek kadar yükselir. Dil öne doğru yığılır. Çene açısı geniştir.

Örnek: i m a n i d a m i n s a n i
 [İ] [İ] [i] [İ]

/o/: [o] [ʊ]

Temel Özellikler: Geniş Çene
 Yuvarlak Dudak
 Arka Dil

Postdorsal /o/: [o]

Postdorsal o'nun söylenişinde dilin ucu ağız boşluğunda serbesttir, çene aşağı doğru sarkar. Çene aşağı doğru sarkarken dilin arka sırtı oldukça yükselerek yumuşak damağa doğru yükselir. Dudaklar öne doğru uzanıp tam yuvarlak bir pozisyon alır.

Örnek: o r m a n k o r o r d u
[o] [o] [o]

Predorsal /o/: [ʊ]

Predorsal o'nun söylenişinde dudaklar yanlara doğru açılır, dil ağız boşluğunda ortada durur. Dil ön sırtını yükselterek sert damağa doğru gider.

Örnek: r o l l o ş r o k o k o
[ʊ] [ʊ] [ʊ] [o] [o]

/ö/: [Ø] [œ] [æ]

Temel Özellikleri: Geniş Çene
Yuvarlak Dudak
Ön Dil

Kapalı /ö/: [Ø]

Kapalı ö'nün söylenişinde çene açısı açığa eğilimli ve açık ö'ye nazaran dardır. Dil ileri doğru yükselir, dudaklar yuvarlak bir pozisyon alır.

Koşul: İki konson arasında kalan /ö/.

Örnek: k ö k b ö b r e k s ö z

[Ø] [Ø] [Ø]

Açığa Eğilimli /ö/: [œ]

Açığa eğilimli ö'nün söylenişinde çene açısı genişler, dil ileri doğru yükselir dudaklar yuvarlaklaşır.

Koşul: Her hangi bir konson ve /r/ konsonu arasında kalan /ö/.

Örnek: k ö r f e z g ö r k e m h ö r g ü ç

[œ] [œ] [œ]

Açık /ö/: [æ]

Açık ö'nün söylenişinde çene açısı en geniş halini alır. Dil ileri doğru yükselir

ve dudaklar yuvarlaklaşır.

Koşul: Kelime başında bulunan /ö/:

Örnek: ö r n e k ö z g ü r ö l ü m

[æ] [æ] [æ]

/u/: [u] [ʊ]

Temel Özellikleri: Dar Çene

Yuvarlak Dudak

Arka Dil

Postdorsal /u/: [u]

Postdorsal u'nun söylenişinde dudaklar diğer arka dil vokallerine göre daha çok öne doğru uzanır ve daha yuvarlak bir pozisyon alır. Dilin sırtı yumuşak damağa doğru geri çekilerek yükselir.

Örnek: u m u t u ğ u r u z a k
[u] [u] [u] [u] [u]

Predorsal /u/: [ʊ]

Dudaklar daha az yuvarlak bir pozisyon alırlar. dilin ucu ön dil vokallerinden /ü/ gibi öne doğru uzanır sonra da yanlarına açılarak geriye doğru çekilir ve yükselir.

Koşul: Akıcı sesler olan /r/ ve /l/ seslerinden sonra gelir.

Örnek: l u n a p a r k r u l e t r u j
[ʊ] [ʊ] [ʊ]

/ü/: [y] [Y]

Temel Özellikler: Dar Çene

Yuvarlak Dudak

Ön Dil

Kapalı /ü/: [y]

Kapalı ü'nün söylenişinde, yanaklar hafifçe açılır, dudaklar kapalı ü'deki kadar öne gidip büzülmez. Dilin ucu alt dişlere hafifçe değ er, ağız ve dil kasları gergindir.

Örnek: d ü ğ ü m t ü y k ü t ü k
[y] [y] [y] [y] [y]

Açık /ü/: [Y]

Açık ü'nün söylenişinde, dilin ucu alt dişlere hafifçe değ er, dilin önü sert damağa doğru kalkar. Ağız ve dil kasları gergindir. Dudaklar birbirine iyice yaklaşıp büzülür.

Örnek: ü n l e m ü r e t i m ü r p e r t i
[Y] [Y] [Y]

		Dilin Hareketine Göre			
		Ön Vokaller		Art Vokaller	
Çenenin Hareketine Göre		Dar	Geniş	Dar	Geniş
Dudakların Hareketine Göre	Düz	i	e	ı	a
	Yuvarlak	ü	ö	u	o

8.1.2. Konsonlar

I- Soluğun Durumuna Göre:

I a- Kapanma Sesleri:

Ciğerlerden gelen solukun ağız boşluğunda konuşma organları tarafından tam olarak engellenmesiyle oluşan seslerdir.

I a 1- Patlamalı Sesler:

Ciğerlerden gelen solukun ağız boşluğunda konuşma organları tarafından bir an hapsedilip sonra birden bırakılmasıyla oluşan seslerdir.

p b t d ç c k g

I a 11- Nasal Sesler:

Ciğerlerden gelen solukun ilk tınısını gırtlakta kazandıktan sonra ağız boşluğuna geldiğinde yumuşak damağın alçalmasıyla oluşan seslerdir. Ses, ağız, burun, boğaz boşluğunda ve rezonans boşluklarında titreştiği için, gür seslerdir.

m n

I a 111- Akıcı Seslerden Vurmalı Sesler:

Ciğerlerden gelen solukun ilk tınısını gırtlakta kazandıktan sonra ağız boşluğunda dilin ortasının çukurlaşp, ön ucunun sert damağa dokunuşlar yapmasıyla oluşan seslerdir.

r

I b- Daralma Sesleri:

Ciğerlerden gelen soluğun ağız boşluğunda yarım engellenmesiyle oluşan seslerdir.

I b 1- Sızmalı Sesler:

Soluk yolunun daralmasıyla birlikte, sesin oluşumundaki sürtünmeden kaynaklanan hışırtılı seslerdir.

f s ş v z j

I b 11- Akıcı Seslerden Lateral Sesler:

Soluğun ilk tınısını gırtlakta kazandıktan sonra ağız boşluğunda dilin ortasının çukurlaşıp ucunun sert damakla diş kökleri arasına sürekli olarak değmesiyle oluşan seslerdir.

l

I b 111- Gırtlak Sesleri:

Ciğerlerden gelen soluğun ağız boşluğuna geldiğinde dilin arka kısmı tarafından yarım olarak engellenmesiyle oluşan seslerdir.

h ğ

I c- Afrike Sesler:

Bir solukta iki konsonun birlikte söylenmesiyle oluşan seslerdir.

/c/: /d/ + /j/

/ç/: /l/ + /ş/

II- Ses Tellerinin Durumuna Göre (Boğumlama Tarzına Göre):

II a- Titreşimsiz Sesler:

Bir vokalle birleşmeden tınıya dönüşemeyen konsonlardır.

ç f h k p s ş t

II b- Titreşimli Sesler:

Tınısı olan konsonlardır.

b d g m n r v j l z

III- Hangi Ses Organında Oluştuğuna Göre (Boğumlama Noktasına Göre):

III a- Çift Dudak Sesleri:

b m p

III b- Diş-Dudak Sesleri:

f v

III c- Diş-Ardı Sesleri:

t d s z n

III d- Dişeti Damak Yükseltisi Sesleri:

l r

III e- Sert Damak (Ön Damak) Sesleri:

s c j n

III f- Yumuşak Damak (Art Damak) Sesleri:

k g

Konsonların Artikülasyon Hareketleri:

/b/ Dudakların birleşip açılırken çıkan nefesle ve sesle oluşur

/c/ Dişler birbirine yaklaşır, dil ucu dişlerin ön kenarına yayılır, alt çene aşağı düşer.

/ç/ Dilin ortası kabarıp sert damağa değeri ve hemen açılır. Dilin yanları üst yan sıra dişlere dayanır.

/d/ Dilin ucu, üst damak ile üst diş kökleri arasına dokunuş yapması.

/f/ Üst dişlerin alt dudağın üstüne yarım kapanması.

/g/ Dil sırtının damağın gerisini, bir de damağın daha ön kısmını kapatmasıyla oluşur.

/h/ Boğazdan hava üfleyerek oluşturulur, tını yok, hava vardır, yani gırtlak tını yapmadan, açık kalarak hava salıverir.

/j/ Dişler birbirine yaklaşır, dudaklar ileri doğru uzanır, dil sırtı damağa doğru kalkar, dar bir geçitten hava tonlu olarak sızar.

/k/ Dil sırtının, damağın gerisini ya da damağın daha ön kısmını kapatmasıyla ve tonsuz olarak meydana gelir.

/l/ Dil ucu, damağın ön kısmına ya da daha gerisin dayanır, hava dilin yanlarını titreterek sızar.

/m/ Dudakların birleşip açılması ve damağın hafif alçalarak çıkan tonun burun ve ağız boşluğunu titretmesi.

/n/ Dilin ucunun damağın ön kısmına, üst diş köklerine dayanıp açılmasıyla ve yine damağın alçalarak çıkan tonun burun boşluğunu titretmesi.

/p/ Dudakların birleşip açılması ve açılma sırasında havanın dışarıya fırlaması.

/t/ Dil ucunun yukarıdaki kesici dişlere yakın noktayla meydana getirdiği kapağın bir çok defa açılıp kapanmasıyla meydana gelir

/s/ Dudaklar açıktır, dilin ucu alt diş köklerine yaklaşır ve hava dilin arasından tonsuz olarak sızar.

/ş/ Dişler birbirine, dil sırtı da sert damağa yaklaşır, hava dilin ortasından çıkar.

/t/ Dilin ucunun, damağın ön kısmına diş köklerine dayanıp açılmasıyla meydana gelir.

/v/ Üst kesici dişlerin alt dudağın üstüne dokunup açılmasıyla ve tonlu olarak oluşur.

/y/ Dil ortasıyla ön damak arasından çıkar.

/z/ Dilin ucu üst diş köklerine yaklaşır, hava dilin arasından tonlu olarak çıkar.

			Çıkış Yerlerine Göre						
			Çift Dudak	Diş Dudak	Dişeti	Dişeti Damak	Sert Damak	Yumuşak Damak	Gırtlak
Kapanma Konsonları	Patlamalı Sesler	Titreşimsiz (ötümsüz)	p		t		k	k	
		Titreşimli (ötümlü)	b		d		g	g	
	Sürtünmeli Sesler	Titreşimsiz (ötümsüz)				ç			
		Titreşimli (ötümlü)				c			
	Sızmalı Sesler	Titreşimsiz (ötümsüz)		f	s	ş			
		Titreşimli (ötümlü)	v	v	z	j	y	ğ	
Akıcı Konsonlar	Nasal Sesler	Titreşimsiz (ötümsüz)							
		Titreşimli (ötümlü)	m		n		n	n	
	Akıcı Seslerden Lateral Sesler	Titreşimsiz (ötümsüz)							
		Titreşimli (ötümlü)			l	l	l		
	Akıcı Seslerden Vurmalı Sesler	Titreşimsiz (ötümsüz)							
		Titreşimli (ötümlü)			r				

9. BÖLÜM: GELİŞTİRİLMİŞ SET ÖNERİSİ

Bu bölümde gösterilecek olan egzersiz setleri diğer bölümlerde verilen egzersizlerin birleşimi ya da onların farklı şekillerde uygulama biçimidir. Tüm insanlar fizyolojik ve psikolojik olarak birbirinden farklı özelliklere sahiptir. Hangi egzersiz bütünü, hangi zaman diliminde kendine iyi geleceğine karar verebilecek ancak kişinin kendisidir. Tiyatro öğrencilerinin de okul hayatları süresince tüm egzersizleri deneyimlemeleri ve kendilerine en uygun programı yine kendilerinin oluşturmaları en sağlıklı yöntemdir. Bundan dolayı öncelikle başta verilen setlerin eksiksiz, itina ile uygulanması şarttır. Eğer setler yanlış ya da eksik uygulanırsa, kişi hangi setten ne verim alacağını doğru tespit edemez.

Tez bütünüde verilen setler, kişinin kendi bünyesi için neyin doğru olduğunu araştırması ve seçmesi prensibine dayanarak oluşturulmuştur. Bu bölümde ise diğer egzersiz setleri ile alıştırılmış bir beden için öncekilerden daha çabuk amaca ulaşabilecek muhtemel bir set olasılığı sunulmuştur. Setler oluşturulurken dikkat edilmesi gereken en önemli unsur, sıralamadır. Vücudun o günkü performansını da göz önünde bulundurularak çalışmak, verimi arttıracaktır. Örneğin fiziksel olarak yorgun ve sağlıklı bir durumdaysak zaten az olan enerjinin vücut egzersizleriyle harcanması yanlış olur. Burada yanlış anlaşılması gereken bir durum vardır; amaç en kısa yoldan değil en doğru yoldan hedefe ulaşmaktır.

Eğer egzersizlerinize düzenli devam ediyorsanız bu bölümdeki egzersizleri vücudunuzu ısıtmadan -çünkü böyle bir durumda zaten vücudunuz yeter düzeyde açıktır- doğrudan uygulayabilirsiniz. Fakat egzersizlere düzenli devam etmiyorsanız herhangi bir sakatlıkla karşılaşmamak için alıştırmalardan önce vücudunuzu ısıtmanız yararınıza olacaktır.

9.1. I. Adım: Vücudu Isıtma

- Bu bölümdeki egzersizler için özel bir vücut seti verilmeyecektir
- Vücudunuzu daha önce verilen vücut setlerden faydalanarak ısıtın

9.2. II. Adım: Rahatlama

- Yere uzanıp ayaklarınızı yere basın, dizleriniz kırık bir pozisyonda bel boşluğunuzu yere yaklaştırmaya çalışın
- Ayak parmaklarınızdan başlayarak bölge bölge tüm vücudunuzu rahatlatın

Egzersiz bu bölümü ister düşünsel, istenirse fiziksel ger gevşet yöntemiyle uygulanabilir. Egzersizin uygulama şekli kişinin ihtiyaçlarına göre cevap vermelidir. Önemli olan çalışma anında neye ihtiyaç duyulduğunun doğru tespit edilmesidir.

9.3. III. Adım: Diyaframın Kapasitesini Arttırma

- Bir taburenin uç kısmına oturun
- Ayaklarınızı yerden yaklaşık bir karış yüksekliğinde sağlam herhangi bir desteğe tutturun
- Parmak uçlarınızı birleştirip sağ elinizi sol köprücük kemiğinizin üstüne sol elinizi ise sağ köprücük kemiğinizin üzerine koyun
- Böylece kaburgalarınızın hareketini kısmen engellemiş olacaksınız
- Bu şekilde oturup derin derin burnunuzdan nefes alırken dizlerinize doğru kapanın
- Ağzınızdan nefes verirken ise geriye doğru açılın

- Geriye giderken ayaklarınız destek aldığınız yere dayansın
- Geriye gidişinizin açısını ayaklarınız belirlesin (şekil 1)
- Vücudunuzu taşımayın
- Hareketi ritmik bir hale dönüştürün
- Bir, bir buçuk dakika egzersizi sürdürün

Hareket vücuda alışkın olmadığı oranda oksijen yüklediği için ilk denemelerde baş dönmesi yapabilir böyle bir durumda egzersize ara verip gerekirse uzanmalı beklenmelidir.



Şekil 1

9.4. IV. Adım: Sesi Oluşturma

- Ayağa kalkın
- Mımlayarak omurlarınızı tek tek birbirinden ayırdığınızı düşünün ve üst bedeninizi başınızdan başlayarak eğin

- Bir müddet böyle kalın
- Ayaklarınızı yere basıp çömelme pozisyonuna gelin
- Mımlayarak omurganızı inşa edin
- Bu işlemi hızlı yapmamaya özen gösterin
- Son yedi omura, boyun omurlarınıza geldiğinizde dudaklarınızı aralayıp “aaa”sesine geçin
- Nefesiniz bitinceye kadar devam edin
- Tekrar mımlamaya devam edin
- “m” harfini oluştururken onu çiğnediğinizi düşünün
- Nefesinizi alın
- “ha” “ha ha” ve “ha ha hammm” seslerini çıkarın
- Sondaki “mmm” sesini yine çiğneyin
- Sesleri önce tek tek sonra birbiri ardınca aralarında nefes almadan oluşturun
- Egzersizi yineleyin
- “ha hammmmaaa” sesini deneyimleyin, bu egzersizi de yineleyin
- Son olarak “pa” ve “ha” sesleriyle sesinizi fırlatın
- Bu çalışmayı da tekrarlayın

9.5. V. Adım: Sesi Tutmak

- Kollarınızı yukarı doğru uzatıp gerinin
- Omurganızı ve kollarınızı iyice uzattıktan sonra nefesinizi dilediğiniz sese dönüştürerek (“ahh”, “mmmm”, “ohh”, “hamm” gibi) üst bedeninizi yer çekimine bırakın

- Üst bedeninizi önce yavaş sonra hızlı bir şekilde sağa sola savurmaya başlayın (şekil 2)



Şekil 2

- Mımlarken bedeniniz sarsılsa da sesin oluşturuluş bölgesinin değişmemesine özen gösterin
- İlk tınısını yakaladığınız sesi iyice özümsemek için bu egzersizi dilediğiniz kadar uygulayın
- Daha sonra omurganızı yeniden mımlayarak inşa edin

9.6. VI. Adım: Yüz Kasları

- Yüzünüze masaj yapın
- Çenenizi, dilinizi, yumuşak damağınızı ve dudaklarınızı daha önce önerilen yöntemlerle ısıtın
- Yüzünüzü gerin ve büzün
- Tüm kaslarınızı serbest bırakarak yüzünüzü sallayın

9.7. VII. Adım: Konuşmaya Başlangıç

- Isıttığınız yüz kaslarınızı hızlı bir biçimde kullanarak aşağıdaki temrinleri tekrarlayın
- Tekrarlarınız sırasında hızlanıp yavaşlayarak konuşma organlarınızın çalışmasının ve tınlayan sesin oluşumunun farkındalığına varın
- Mini mini mini mini, mene mene mene mene
mana mana mana mana, mono mono mono mono
- Hem mini mene
Hem mona mini
- Dığına dıgıne dıgıno dıgınu

10. BÖLÜM: SES SAĞLIĞI

10.1 Ses Kısıklığı

Nefes alma sırasında ses telleri açılır. Konuşma sırasında ses telleri kapalıdır ve akciğerlerden çıkan havayla titreşerek sesin oluşmasını sağlarlar. Ses telleri ne kadar sıkı kapanırsa ve ne kadar inceyse o kadar hızlı titreşirler ve ses de o kadar ince olur. Ses telleri üzerinde şişlik bulunması halinde kapanmaları, dolayısıyla da çıkan ses düzgün olmaz.

Ses kısıklığının çeşitli nedenleri vardır. Bunların çoğu ciddi sağlık problemlerine neden olmazlar ve kısa sürede düzelirler. Ses kısıklığının en sık nedeni ‘akut larenjit’ tir. Akut larenjit, soğuk algınlığı ve diğer üst solunum yolu enfeksiyonları sırasında, ya da aşırı bağırmaktan kaynaklanan ses zorlamalarında ortaya çıkar.

Daha uzun süreli ses kısıklıklarının nedeni genellikle sesin uzun süreyle aşırı ve zorlanarak kullanılmasıdır. Bu tür ses kullanma alışkanlığı, ses telleri üzerinde nodül adı verilen ve ses kısıklığına neden olan küçük şişliklerin ortaya çıkmasına neden olur. Nodüller genellikle sesini profesyonel nedenlerle uzun süre, ancak hatalı teknikle kullanan kişilerde görülür. Ses tellerinin birbirlerine sürekli normalden fazla kuvvetle çarpmasına bağlı olarak gelişen nodüller, ses eğitimi ile ses kullanma alışkanlığı düzeltilmediği sürece kendiliğinden kaybolmazlar. Aşırı bağırmayı takiben gelişen akut larenjit sırasında ses teli içine küçük kanamalar meydana gelebilir; bu aşamada ses dinlendirilmediği takdirde bu kanama ‘polip’ adı verilen tek taraflı ses teli şişliklerine dönüşebilir ve sürekli ses kısıklığına neden olur.

Erişkinlerde ses kısıklığının sık görülen nedenlerinden birisi de yemek borusu ile midenin birleştiği noktadaki bir adalenin zayıflığına bağlı olarak, mide içindeki asitli sıvının yemek borusundan gırtlak seviyesine yükselerek ses tellerini tahriş

etmesidir; buna ‘larengofarengeal reflü’ adı verilmektedir. Ses kısıklığı özellikle sabahları fazladır ve gün içinde azalır. Ses kısıklığı ile birlikte boğazda takılma, yabancı bir madde varmış hissi ve sık boğaz temizleme alışkanlığı da sık görülen belirtilerdir. Reflü nedeniyle ses kısıklığı olan hastaların pek çoğunda mide ile ilgili şikayetler yoktur.

Sigara içimi, ses kısıklığının bir diğer nedenidir. Sigara, gırtlak ve boğaz kanserlerinin gelişmesinde önemli bir risk faktörü olduğundan düzelmeyen ses kısıklığı olan ve sigara içen kişilerin bir Kulak-Burun-Boğaz hastalıkları uzmanına muayene olmaları gerekir.

Ses kısıklığının daha nadir nedenleri arasında allerji, guart ve sinir sistemi hastalıkları sayılabilir. Birçok insanda doğal yaşlanma ile birlikte bir miktar ses kısıklığı ortaya çıkabilir.

Kulak burun boğaz uzmanına gidilmesi gereken durumlar:

- Ses kısıklığı 2-3 haftadan uzun sürerse,
- Ses kısıklığı ile birlikte aşağıdaki belirtiler varsa:
 - Soğuk algınlığı gibi belirli bir neden yokken ağrı bulunması,
 - Öksürükle kan gelmesi,
 - Yutma güçlüğü,
 - Boyunda şişlik,
- Birkaç günden uzun süren tam ses kaybı veya seste şiddetli değişiklik olursa.

10.2. Ses Hijyeni

- Boğazınızı kazır gibi temizlemeyin ve öksürmeyin:

Genelde gıcıklanmayı önlemek ya da mevcut salgıları temizlemek için boğazımızı kazır gibi öksürme ihtiyacı hissederiz. Oysa bu hareket ses tellerinin çok

şiddetli şekilde birbirine çarpmasına ve tahrişine neden olur. Bu durumda tercih edilecek en iyi yöntem hızlı ve şiddetli bir şekilde burnunuzu çekip yutkunmaktır. Ayrıca boğazınızı temizleme hareketinden vazgeçemiyorsanız bunu en sessiz şekilde yapınız. Böylece ses tellerine vereceğiniz zararı en aza indirmiş olursunuz. Boğazı gevşetmek için esnemek, bir miktar su içmek de yararlıdır. Sürekli ve şiddetli öksürük ses tellerinin tahribine ve şişmesine neden olur.

- Konuşurken sizin için doğal olan ses perdesini kullanın:

İnsanların belli bir ses perde aralığı vardır ve normalde konuşmalarının % 70'ini bu ses aralığında yaparlar. Belli bir eğitim almadan bu aralığın sınırları dışına çıkmak sese son derece olumsuz tesir eder. Aynı şekilde sesinizi korumak amacıyla fısıldayarak konuşmayın. Bunun yerine alçak sesle konuşun.

- Gürültülü ortamlarda konuşmayın:

Gürültülü yerlerde konuşmak ses yorgunluğu , boğazda ağrı ve ses kısıklığına neden olur. Bunun için en iyisi böyle ortamlarda az konuşmaya dikkat edin.

- Sigara içmeyin ve aşırı alkol kullanmayın:

Sigaranın boğaz, gırtlak ve akciğer dokuları üzerine olan olumsuz etkileri herkesçe bilinmektedir. Başlangıçta bu dokularda iltihaplı gelişim ve şişme oluşur. Sigaraya devam edildikçe bu patolojik değişiklikler " kanser " oluşumuna kadar gider. Sürekli alkol kullanımı sonucu ses telleri üzerindeki ince kan damarları genişler ve ses kısıklığı oluşur.

- Bol sıvı alın ve sesiniz için nemli ortamı sağlayın:

Sağlıklı bir ses için vücudun ve ses tellerinin bol sıvıya ihtiyacı vardır. Kuruluk, ses tellerinin tahrişi ve şişmesine neden olur. Günde en az 8 bardak su içilmelidir. İdrarınızın rengi beyaza yakın açık sarı ise vücudunuzun su miktarı yeterli demektir.

Özen gösterilmesi gereken diğer konular:

- Soğuk algınlığı ya da grip gibi bir üst solunum yolu enfeksiyonuna yakalanmamaya özen gösterin. Bunun için vücut direncini yüksek tutun.
- Mentollü veya anestezik boğaz pastillerini kullanmayın.
- Ses kısıklığı 2 haftadan uzun sürüyorsa bu ciddi bir ses hastalığının habercisi olabilir. Mutlaka bir Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanına müracaat edin.
- Göğsünde yanma, boğazda acı tat, ekşime hissi veya sık geğirme, mide asidinin yemek borusundan yukarı çıkarak gırtlak tahriş etmesinden kaynaklanabilir. Bu şikayetler var ise baharatlı, acılı, ekşili, asitli gıdalardan kaçının. Yemeklerden sonra bir miktar antiasit alın, dolu mideyle uyumayın ve gerekirse yatağınızın baş kısmını bel hizasından itibaren kaldırın.

10.3 İlaçlar

Birçok ilaç sesimizin kalitesini etkilemektedir. Neredeyse hemen hepsi.

Antibiyotikler: Midede yanma ve asit salgısını arttırabilirler. Her antibiyotik yapmasa da bir kısmı belirgin derecede asit salgısını arttırmakta ve bu asit geri kaçış yolu ile ses tellerimizi kalınlaştırabilmektedir.

Dekonjestan/nefes açıcı ilaçlar: Çoğunda idrar söktürücü etki vardır ve vücuttan su atılımına neden olarak ses tellerimizin kayganlığını sağlayan suyun azalmasına ve ses tellerimizin kullanım sırasında zarar görmesine neden olurlar. Bunun yanında adrenalinin, benzeri etkileri nedeniyle huzursuzluk hissi, performans kaygısını arttırma gibi olumsuz etkileri vardır.

İnhaler steroid ve tozlar: Ses telleri üzerinde birikim yapar ve seste çatallanma ve kurumaya yol açar. Astım hastalarının sıklıkla kullandığı bu ilaçlar profesyonelleri olumsuz etkileyebilmekte, hatta ses telleri üzerinde mantar enfeksiyonlarına neden olabilmektedir.

Aspirin (asetil-salisilik asit)ve pıhtılaşma önleyici ilaçlar: Ses telleri içindeki damarların kolaylıkla kanama yapmasına ve zaman içinde polip oluşumuna neden olduğu için profesyonellerin hiç kullanmaması gereken ilaçlardandır. Aspirin bunun yanında mide asidini de arttırarak reflüye bağlı seste bozulmaya neden olmaktadır.

Doğal ilaçlar: Hemen hepsinin idrar söktürücü etkisi vardır, hatta bir kısmı pıhtılaşma önleyici özellikler de taşır. Bu nedenle birçoğu zararlıdır.

Ağrı kesiciler: Performans ve çalışmalar sırasında kas kullanımına bağlı ağrılar oluşabilmektedir, ancak bu önemli bir bulgudur, zira ağrı oluşur ise sesi dinlendirmek ya da tekniği değiştirmek gerekmektedir. Ağrı kesiciler bu kontrolü kaybetmemize neden olur.

Hormonlar: Özellikle androjen türevi hormonlar ses tellerinde ve seste kalıcı kalınlaşmalara neden olmaktadır.

Kortizon ve Steroidler: Birçok sanatçı sahne öncesinde performans yetersizliği ve varolan ses problemi nedeniyle o günü kurtarabilmek amacıyla bu tip ilaçları hekiminden talep etmekte, hatta kendi başına kullanabilmektedir. Bazen sadece cerrahi tedavi ile kolaylıkla düzelebilecek bir sorunu operasyon korkusu nedeniyle geciktirebilmekte ve tamamıyla zaman içinde sesini olduğu kadar genel vücut sağlığını da kaybedebilmektedir. Steroidler ses telleri için üretilmiş ilaçlar olmasa da sınırlı olarak ve sadece birkaç defaya

mahsus tamamıyla hekim kontrolünde uygulanması gereken ilaçlardır.

Uzun kullanımlarda yan etkileri çok fazladır. Şişmanlama, ciltte bozulma ve sivilce oluşumu, şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kemik erimesi, enfeksiyonlara yatkınlık vb.

Ayrıca

- Ağır yük kaldırmayın, itmeyin ve çekmeyin.
- Uzun telefon görüşmelerinden kaçınin.
- Kahve ve çayı çok tüketmeyin.
- Sesinizde rahatsızlık hissediyorsanız, sesinizi dinlendirin.
- Kati veya kısmi ses istirahati uygulayın.
- Stresten uzak kalmaya çalışın.
- Yavaş ve derin soluk alıp verin.
- Egzersizlerinizi düzenli yaparak vücudunuzdaki ve gırtlığınızdaki gerilimi azaltın.

Ve

- Sesinizi kullanarak hayatınızı kazandığınızı unutmayın.

11. BÖLÜM: EGZERSİZLER SIRASINDA

Egzersizlere geçmeden önce, hangi egzersiz olursa olsun dikkat edilmesi gereken önemli bir noktayı açıklamak gerekir. Çalışmalar sırasında, kasları gerginleştirirken nefes vermek, rahatlatırken ise nefes almak ses sağlığımız açısından önemlidir. Çünkü kasların kasılması esnasında sürekli nefes verilmesi, ses tellerinde oluşabilecek travmaların minimize edilmesini sağlar. Kaslar kasılırken nefesin tutulması da ses tellerini zedeler. Tüm egzersizlerde belirtilen bekleme aşamalarının, doğalında gerekli olan bekleme süresi olduğu göz önünde bulundurularak, uygulayıcının bu süreyi kendine göre tespit etmesi gerekir.

Soluk alma sürekli, başı ya da sonu yoktur, ama soluğun içe çekerek başladığı, dışa vererek sona erdiği gibi bir düşüncemiz de vardır. Bu yaklaşımı tersine çevirmeye çalışalım. Dikkatinizi onu etkilemeye çalışmadan soluk almaya yoğunlaştırın, ama soluğu dışa vermeyi her yeni soluğun başlangıcı olarak deneyin. Bunu sadece bir dakikalığına yapın. Bu şekilde tersine çevrilmiş soluk almanın ne kadar farklı olduğunu göreceksiniz. Soluk almaya dışa vererek başladığınız zaman, kendinizi soluğunuza çok daha yakın hissedip, pasif biçimde izlemektense aktif biçimde onunla iç içe olduğunuzu düşünebileceksiniz.

Bu yön değişikliğini yapmanın önemli bir psikolojik nedeni vardır: Soluğu dışa vermeyi denetleme potansiyelimiz, soluğu içe çekmeyle kıyaslandığında daha fazladır. Çünkü ciğerlerinizden çıkan havayı sıkıştırmak için kaburgalarınız arasındaki iradenizle yönlendirdiğiniz kasları kullanabilirsiniz ve bu kas sistemi havayı içeri çekerken kullanılan çok daha güçlüdür. Dışarı daha fazla hava verdiğinizde, kendiliğinden içeriye daha fazla hava alırsınız. Solunum, derinleştirmek istenilir bir şeydir ve bunu yapmanın en kolay yolu da soluğu dışa

vermeyi her ayrı soluğun ilk kısmı olarak düşünmeye başlamak, soluğu içe çekme konusunda hiçbir kaygı duymamaktır. Hatta Çin alfabesinde "soluk" kelimesinin yazılışının iki parçasından ilki "dışa verme", ikincisi ise "içe çekme" anlamına gelir. Egzersizler sırasında soluğun, alışkanlık durumuna getirdiğimiz yönünü değiştirmek, hem çalışmanın verimini artıracak hem de bu konudaki farkındalığımızı geliştirecektir.

11.1. Egzersiz Setlerinin Uygulanma Şekli

Eğitime başlayan aktörün, tezde verilen setleri, eğitmeni eşliğinde, bölüm sıralamasını dikkate alarak uygulaması gerekir. Başlangıçta her bölümün sırasıyla ayrı ayrı ele alınıp, anlatılması ve uygulanması gerekir. Daha sonra ise her bölümden bir egzersiz seti seçilip birleştirilerek uygulama sürdürülür. Diğer setlerle de çalışmalara devam edilir. Egzersizlerin tam ve doğru olarak uygulanması için yeterli süre eğitmen tarafından grubun ilerleyişine göre tespit edilmelidir. Bölümlerin ayrı ayrı ele alınışında, rahatlama ve nefes egzersizleri konusuna hassasiyetle eğilinmesi, daha sonra geçilecek ses ve konuşma egzersizlerinde kolaylık sağlar. Tüm bu uygulamalarla yetiştirilen aktör, artık seçme ve geliştirme, hakkına ve olanağına sahip olabileceği kadar egzersizle tanışmış olur. Bu aşamadan sonra eğitmen tarafından yapılması gereken oluşturulacak yeni setlerin denetlenmesidir.

Setler oluşturulurken özgün ve özgür olunması, aktörün kendi ihtiyaçlarına cevap vermesi gerekir. Ancak bu biçimde oluşturulan setlerde tam performans sağlanabilir. Böylece aktör, malzemesinden istediği performansı elde edebilmek için, sesi ve bedeniyle gerekli iletişimi kurmuş olur.

SONUÇ

Verilen tüm setler ve öneriler doğrultusunda ilerleyen aktör, önce kendi bedenini ve sesini keşfeder. Bu yalnızca fiziksel bir keşif değildir. Özellikle rahatlama alanında yapılan egzersizlerle daha önce karşılaşmadığı iç dünyasıyla da tanışır. Tez boyunca sözü edilen “farkındalık” yolunun ilk durağı buradadır. Sonrasında egzersizlerle tıpkı bisiklet kullanmayı öğrenir gibi kendi bedenini ve sesini sürmeyi ve dengede tutmayı öğrenir. İkinci aşamada da başarı gösterdikten sonra sıra “akrobasiye” gelir. Aktör artık malzemesiyle tıpkı bir akrobat gibi oynama şansını elde etmiş özgürlüğünü kazanmıştır.

Sonuç olarak ancak böyle sistemli bir çalışma yöntemi aktöre sahne üzerinde, “özgürlük” ve “kıvraklık” sağlar ki sahnenin aktörlerden beklentileri düşünüldüğünde de bu aşamalar hiç de azımsanamaz. Böylece egzersizlerin oyunculuğa katkısı net olarak ortaya çıkar. Geliştirilmemiş, olanakları dar bir beden ve ses belli bir zaman dinlenir ve izlenir fakat bir süre sonra aynışmaya, aynıştığı içinde sıkıcılaşmaya ve sıradanlaşmaya başlar. Tezde yöntemlerinden faydalanılan Cicely Berry ve Kristin Linklater da aktörün bu gibi hatalara düşmemesi için bu çalışmalara ihtiyacı olduğunu savunur. Bir başka açıdan bakıldığında sahne üzerinde “zorlanan” ve “yorulan” ses ve beden, seyirciyi yorar ve izlemesini zorlaştırır.

Bu gerçekler doğrultusunda izleyicinin jüriliği ölçüt alınır - ki en önemli belirleyici izleyici olmalıdır - savunulan tez ispatlanmış olur.

Sonuçta aktör ancak bu doğrultuda sistemli bir eğitimle, elindekilerle yetinmeyip, sınırlarını genişletmiş ve oyunculuğu için kendine çok daha geniş bir alan yaratmış olur.

SEÇİLMİŞ BİBLİYOGRAFYA

Bax, Clifford. Tiyatro Nereye Gidiyor. Çeviren : Suat Taşer. Ankara: Buket Matbaası, 1952.

Berry, Cecile. Voice and The Actor. London : Harap, 1973.

—. The Actor and His Text. London : Harap, 1987.

Brennan, Richard. Yaşam Boyu Yirmi Yaş Enerjisi. Çeviren : Deniz Başpınar. İstanbul : Kuraldışı Yayıncılık, 2000.

Cardas, Elena. Nefes Egzersizleri. Çeviren : Seda Toksoy. İstanbul : Okyanus Yayınları, 1999.

Glenn, C. Ethel. Glenn, J. Phillip and Forman, H. Sandra. Your Voice and Articulation. Second Edition. New Jersey : Prentice Hall, 1989.

Foucault, Michel. Kelimeler Ve Şeyler. Çeviren : Mehmet Ali Kılıçbay. Ankara : İmge Kitabevi, 1994.

Gray, John. Alaexander Tekniği Rehberiniz. Çeviren : Oya Erkoldaş. Ankara : İmge Kitabevi, 1999.

Grotowski, Jerzy. Yoksul Tiyatroya Doğru. Çeviren : Hatice Yetişkin. İstanbul : Tavanarası Yayıncılık, 2002.

Hahner, C. Jeffrey, Sokolof, A. Martin and Salisch, L. Sandra. Speaking Clearly Improving Voice and Diction. Third Edition. New York : McGraw-Hill Publishing, 1990.

İzer, Müheyya. Çağdaş Yoga. İstanbul : Dharma Yayınları, 2004

Kelder, Peter. Tibetin Gençlik Pınarı. Çeviren : Esra Özgen. İstanbul : Dharma Yayınları, 2004.

Linklater, Kristin. Freeing the Natural Voice. New York : Drama Book Specialist, 1976.

Martin, Jacqueline. Voice in Modern Theatre. New York : Routledge, 1991.

Modisett, F. Noah and Luther, G. James. Speaking Clearly The Basics Of Voice And Articulation. Third Edition. Minnesota : BurgessPublishing, 1988.

Morris, Eric and Hotckhis, Joan. Rol Yapmayın Lütfen. Çeviren : İpek Bilgin. Ankara: Dost Kitabevi Yayınları, 1998.

Morris, Eric. Fütursuz Oyunculuk. Çeviren : İpek Bilgin. Ankara : Dost Kitabevi Yayınları, 2002.

Proctor, D. F. Breathing Speech and Song. Vienna : Springer, 1980

Rizzo, Raymond. The Total Actor. The Odyssees Press, 1975

Rodgers, B. Janet. The Complete Voice And Speech Workout. New York : Applause
Theatre and Cinema Books, 2002

Sağlık Ansiklopedisi. Cilt 1, 2, 3, 4, 5. İstanbul : Arkın Kitabevi, 1976.

Şenbay, Nüşet. Herkes İçin Diksiyon Sanatı El Kitabı. Ankara : TRT Yayınları,
yyy.

—. Alıştırırmalı Diksiyon Sanatı. İstanbul : Milli Eğitim Yayınları, 2000

Stanislavski, Konstantin. Bir Karakter Yaratmak. Çeviren : Suat Taşer. İstanbul :
Papirüs Yayınları, 1996.

—. Bir aktör Hazırlanıyor. Çeviren : Suat Taşer. Ankara : Milli
Eğitim Basım Evi, 1967.

Stanway, Andrew. Alternatif Tıp El Kitabı. İstanbul : İnsan Yayınları, 1990

<<http://hometown.aol.com/jharwick/page1.html>>

<<http://www.dramashare.org/vocab.html>>

<<http://www.alexandertechnique.com/at.htm>>

<www.vasta.org>

<www.hastarehberi.Com> **Kaynak :** [AÜTF KBB ABD](#) (Ankara Üniversitesi Tıp

Fakültesi Kulak Burun Boğaz)

ÖZGEÇMİŞ

1978 yılında Ankara’da doğdu

Milli Piyango Anadolu Lisesinden 1996’da mezun oldu.1998 yılında Ankara Üniversitesi Peyzaj Mimarlığı Bölümünden ayrıldı. 2002 yılında Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuarından mezun oldu.

2003 yılında Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Enstitüsünde Yüksek Lisans eğitimine başladı.