

Bilkent Üniversitesi
Müzik ve Sahne Sanatları Enstitüsü

SES, NEFES, KONUŞMA VE BEDEN İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Ali Aziz Çölok

Tez Danışmanı: Prof. Cüneyt Gökçer

TİYATRO BÖLÜMÜ
Bilkent Üniversitesi, Ankara
Mayıs 2005

Bütün hakları saklıdır.

Kaynak göstermek koşuluyla alıntı ve gönderme yapılabilir.

© Ali Aziz Çölok

Anneme...

JÜRİ BAŞKANI (Tez Danışmanı) :
JÜRİ ÜYESİ :
JÜRİ ÜYESİ :
DEKANLIĞA TESLİM TARİHİ :
SAVUNMA TARİHİ :
ONAY TARİHİ :

ÖZET

Ses, nefes, konuşma ve fiziksel durumun bütün bunlara etkisi üzerine yazılmış bu tezde, ilerleyiş planı olarak bir konservatuardaki oyunculuk ve diksiyon eğitiminin ilk bir-iki yılı temel alınmıştır. Ana konusu, “ses ve konuşma” olan bu tezde amaçlanan, “doğru sesle, doğru konuşabilmek” kavramının anlamı ve bu yolda bireyin uygulaması gerekenlerin açıklanmasıdır. İrdelenen bir diğer önemli nokta ise, bireyin beden durumunun sesini ve konuşmasını ne yönde etkileyeceği, fiziksel eksikliklerden ve hatalardan kaynaklanan olumsuz etkilerin nasıl giderileceğidir. Bu yolda gelişime yardımcı olacak birçok çalışmayı kapsayan bu tez, konuşmanın birey için önemi ve “doğru konuşma”nın ne olduğuyla birlikte bu konuda çekilen güçlüklerin anlatımıyla başlamaktadır. Ardından bedensel durumun ses ve konuşmaya olan etkisi ve de bedeni, “doğru sesi” çıkartabilmek için uygun forma sokma yollarını gösteren çalışmalar gelmektedir. Nefesin insan için önemi, nefes konusunda yapılan hatalar, solunum sistemini oluşturan organların kısa açıklamaları, nefes alış-verişin işleyişi ve “doğru nefes” üzerine yapılan çalışmaların anlatıldığı ikinci bölümü, “ses” konulu üçüncü bölüm izlemektedir. Bu bölümde, insan sesinin oluşumu, sesi oluşturmada kullanılan organların tanıtımı ve sesi kullanma ve geliştirme üzerine yapılabilecek çalışmalar yer almaktadır. Boğumlanma bölümünde, gırtlakta oluşarak bedenin içinde büyüyen ve kalite kazanan sesin konuşmaya dönüştürülmesi, bu konuda yapılan hatalar ve bunların düzeltilmesi için yapılması gereken çalışmaların bir bölümü yer almaktadır. Son bölüm olan ses bilimi başlığı altında ise, Türkçede kullanılan sesler, bu seslerin doğru boğumlanma kuralları ve örnek çalışmalar yer almaktadır.

Tezde varılan sonuç, bedensel rahatlama ve gerginliklerden arınma, nefesi doğru ve verimli kullanabilme, nefesi sese dönüştürmede yeni ve doğru alışkanlıklar edinme, sesi konuşmaya dönüştürmeyi ise ustaca gerçekleştirmek için çalışmalar yapma gibi bazı ön koşullar yerine getirilmediği takdirde bireyin, doğru, güzel, etkileyici ve sağlıklı bir konuşmaya sahip olamayacağı ve kendini ifade etme adına güçlükler yaşayacağı ve sadece doğru çalışmaları, yeterince uygularsa bu yetiye kavuşabileceğidir.

anahtar sözcükler: ses, nefes, konuşma, diksiyon.

ABSTRACT

The subject matters of this thesis are voice, breathing, speech and the effect of physical condition on all of them. The progress of the thesis is based on the progress of subjects in the first two years of the acting and diction education in a conservatory. "Voice and speech" being the main subjects, the purposes are to lay bare the meaning of the phrase "speaking correctly with the correct voice", and to reveal what individuals need to do to realize this goal. Another point emphasized is that the body posture influences the voice and the speech in various ways.

This thesis contains several methods to improve the negative results of physical defects and errors, and so, starts with the importance of speech for an individual, the definition of "the correct speech" and the obstacles encountered while working towards it.

In the first chapter, the influence of the body posture on voice and speech, and the exercises necessary to shape the body to gain the proper form which will enable "the correct voice" are examined.

In the second chapter, the importance of breathing, errors made while breathing, short information on the respiratory organs, how the respiratory system works and the exercises for "the correct breathing" are studied.

Following this chapter, "the sound" itself is examined: how humans produce sound, introduction to vocal organs, the usage and improvement of "the voice". In the section on articulation, information on the process of changing the sound -which gained volume and quality with the proper voice exercises- into speech, the common errors in this process, and some of the exercises necessary to correct them are given.

In the last chapter on phonetics, the phonemes used in Turkish, their correct articulation rules, and sample exercises are introduced.

The conclusion of this thesis is: Unless preliminary exercises to relax the body, to relieve the mind from stress, to use the breath in a correct and fruitful way, to gain new and correct the habits of transforming the breath into sound and further, masterfully transforming the sound into voice are performed, an individual: cannot have a correct, beautiful, dramatic and healthy speech; will have problems of self expression; and so he/she can achieve the necessary abilities only by performing the correct exercises with the required amount.

keywords: voice, breathing, speech, diction.

ÖNSÖZ

Ses ve konuşma üzerine yazmış olduğum bu yüksek lisans tezinin, benim yerine getirmekle yükümlü olduğum görevim olmasının yanısıra, oyunculuk eğitimine yeni başlayan veya sadece daha doğru ve güzel konuşma yetisine kavuşmak isteyen, öğrenmeye hevesli ve hazır arkadaşlarıma bir yol gösterici olmasını diliyorum. Eğitimden önce olan hevesim ve niyetim sebebiyle, kendime “Eğer ben bu dersi veriyorsa olsam, öğrencilerimle nasıl bir program takip ederim?” sorusunu sormamla birlikte şekillenen bu tezin yazım sürecinde, yakın tarihte mezun olduğum için öğrenci psikolojisinden henüz uzaklaşmamış olmam da bana, sanat okuluna yeni gelen, oyunculuk, ses, nefes ve vücut hakimiyeti eğitimiyle ilk defa karşılaşan ve içinde bulunduğu bu yeni duruma adapte olmaya çalışıp, bir yandan öğrenmeye çalışırken bir yandan da sorgulamaktan geri kalmayan “öğrencinin” bakış açısıyla yaklaşma ve bu öğrencinin yaşadığı, farkında olduğu veya olamadığı, üstesinden gelebildiği veya gelemeyişi sorunları tesbit edip bunların altını çizme olanağı tanıdı. Bu “öğrenci bakış açısını” hayat boyu kaybetmemeyi umuyorum.

Lisans ve yüksek lisans eğitimimde beni yönlendiren, değerli hocam Sayın Prof. Cüneyt Gökçer’e ve bu çalışmamda bana yol gösteren Sayın Olcay Kavuzlu başta olmak üzere bütün değerli ve sevgili hocalarıma, tezimin sayfalarını süsleyen modelim ve can dostum Orkun Dökmeci’ye, yardımlarını benden esirgemeyen dostum ve kader ortağım Kadir Yiğit Us’a ve sevgili sınıf arkadaşlarıma, sıkıntılı zamanlarımda bana destek olan bütün dostlarıma, fakat herkesten ve herşeyden çok da, beni bugünlere getirip “adam gibi adam” eden annem Elif Türkan Çölok’a, teşekkürü borç bilirim.

Ali Aziz Çölok, 2005

Yerde Nefes Egzersizi 3	.	.	.	.	.	.	.	67
Pozisyon bulma ve Diyafram Egzersizi	.	.	.	.	.	.	.	68
Tam Nefes .	.	.	.	.	.	.	.	69
Ses	.	.	.	.	.	.	.	71
Gırtlak – Ses Telleri	.	.	.	.	.	.	.	73
Tınlaticılar (Rezonans Boşlukları)	.	.	.	.	.	.	.	74
Ses Çalışmaları	.	.	.	.	.	.	.	76
Göğüs-Ağız-Burun Tınlaticıları Çalışması	.	.	.	.	.	.	.	79
Ayakta Omurga Egzersiziyle Birlikte Ses Çalışması	.	.	.	.	.	.	.	79
Sesi Fırlatma Çalışması .	.	.	.	.	.	.	.	81
Boğumlanma (Artikülasyon)	.	.	.	.	.	.	.	81
Ses Bilimi (Fonetik)	.	.	.	.	.	.	.	85
Ünlüler	.	.	.	.	.	.	.	86
Ünsüzler	.	.	.	.	.	.	.	96

SES VE KONUŞMA

ses is. 1. Kulağın duyabildiği titreşim: *Davul sesi. Top sesi. Hayvan sesi. “Şafağa doğru otomobil sesi duyuldu.”* –F. R. Atay. **2.** Ciğerlerden gelen havanın ses yolunda yaptığı titreşim: *“Boğukluğu benim kulağıma da ürkütücü gelen bir sesle sordum.”* –R. H. Karay.

ve bağ. Ar. İki kelime veya iki cümle arasına girerek aralarında bir bağ olduğunu anlatır.

konuşma is. 1. Konuşmak işi: *“Gecenin sessizliğini bozan bu gürültülü konuşmaların uğultusu yukarı katlara genişleyerek, sağırılarak çıkmaya başladı.”* –M. Ş. Esenal.

konuşmak (nsz) 1. Bir dilin kelimeleriyle düşüncesini anlatmak: *Çocuk daha konuşmıyor.*¹

Hepimizin bildiği, bize küçük yaşta öğretilen, kabullendiğimiz ve sevdiğimiz tanımlamalar vardır. İnsan, düşünen hayvandır; tiyatro, hayatın aynasıdır veya insana, insanı, insanla, insanca anlatmaktır vb. Ses ve konuşma olguları için de Türk Dil kurumu’nun uygun gördüğü basit tanımlamalar yukarda gördükleriniz. Peki ama biraz daha derinlemesine düşünersek nedir bu “ses” ve de özellikle “konuşma”; ve de neden gereklidir bizim için?

Gerçekten de, “insan” kelimesinin tanımının yapılması istendiğinde özel bir yaratıcılığa sahip olmayan herkes “İnsan, düşünen hayvandır.” tanımını yapacaktır. Bu, her ne kadar sıradan ve belki de hatalı bir tanımlama olsa da bizim konumuzla ilgili çok önemli bir noktaya işaret etmektedir. İnsan, yaradılışından itibaren her ne kadar kendini hayvanlardan farklı görmeye çalışsa da bu onun karmaşık ve ağır bir

¹ Türk Dil Kurumu, Türkçe Sözlük (Milliyet, 1992)

beyne sahip bir hayvan olduğu gerçeğini değiştirmez. İnsan da diğer hayvanlar gibi doğar, büyür, beslenir, uyur, çiftleşir, yaşlanır ve ölür. Bu süreci değiştirmek mümkün değildir. Fakat gerçekten insanı hayvanlardan ayıran bazı önemli farklar vardır. Bu fark değişik şekillerde dile getirilir. Bazıları “düşünceler” der, bazıları “duygular”. Bazıları ise bu farkın “vicdan” olduğunu söyler. Bunların hepsine katılmama rağmen, insanı insan yapan, dünya üzerindeki medeniyetleri bugünkü konumlarına getiren etmenlerden biri kanımca insanın “sıkılma yetisi”dir. İnsan sıkılır, bunalır. İnsan yaşayabilmek için paylaşmalıdır. Paylaşmanın tek yolu da kendi gibi varlıklarla bir yolla iletişim kurmaktır. İletişim kurmanın bugüne kadar keşfedilmiş en etkili yolu ise, elbette ki konuşmaktır.

Dolayısıyla konuşmanın en genel sebebinin “iletişim kurmak” olduğunu görüyoruz. İletişim kurmanın da biyolojik bir ihtiyaç olduğunu söyleyebiliriz. Konuşmanın tanımını Can Gürzap şu şekilde yapıyor: “Konuşma, insan beyninde oluşan en basitinden en karmaşığına bütün düşüncelerin çeşitli renk ve derinlikler verilerek sesler yoluyla bestelenmesidir.”² Kanımca, bir cümleye sığdırılmış güzel bir tanımlama bu.

“Niçin konuşuyoruz” ya da “bizi konuşmaya iten sebepler nelerdir” sorularına Suat Taşer şöyle yanıt veriyor:

“Bu nedenlerin hepsini burda sayıp dökmek olanaksızsa da, en önemlilerinden birkaçını şöylece sıralayabiliriz:

Gururumuzu doyurmak, benliğimizi savunmak, ilgiyi üstümüze çekmek için;

Eylemin güç olduğu durumlarda sözle paçayı kurtarmak için;

² Can Gürzap, Konuşan İnsan (Yapı Kredi Yayınları, 1999) 33.

Kişisel duygularımızdan boşanmak, ruhsal gerginliklerimizden kurtulmak için;
Başkalarının zihnini karıştırmak, bir amaçtan ya da eylemden dikkatini saptırmak için;
Bir dinleyiciyi uyandırıp kendine getirmek ve kendi benliği üzerinde düşünmesini sağlamak için;
Olumlu toplumsal ilişkilerin tadına varmayı kolaylaştırmak için;
Genel sorunların çözümünde dinleyenleri paydaş kılmak için;
Haber vermek, aydınlatmak, açıklamak ya da öğretmek için;
Dinleyenleri olumlu toplumsal amaçlar ya da gizli niyetler doğrultusunda etkilemek, denetim altına almak ve yönetmek için konuşuruz.”³

Konuşmanın hayatımızdaki yerini bu şekilde açıklayabiliriz. Fakat bizi bundan daha çok ilgilendiren ilişki, konuşmanın sanattaki, yani bizim durumumuzda tiyatronun içindeki yeri. Ses ve konuşma ile oyunculuk birbirinden ayrı tutulabilecek kavramlar değildir. Konuşması düzgün olmayan, kendini doğru ve estetik bir şekilde ifade edemeyen bir oyuncu kabul edilebilecek birşey değildir. Eğitim konusunda da oyunculuk ve ses eğitimi iç içedir.

Günümüzde diksiyon kelimesi genellikle haber spikerlerinin gibi doğru, muntazam ve hızlı konuşmak anlamında kullanılmaktadır. Fakat diksiyon aslında kurallara uygun konuşma olduğu kadar da doğru ifade etme sanatıdır ve kapsadığı alan sadece ağızdan çıkan kelimelerle sınırlı değildir. Bizim ana başlığımız olan “ses ve konuşma” ise konuşma ve ifadeden önce nefesin ve sesin kaynağı, doğru ve verimli kullanımlarından başlar, doğru ve güzel ifade etmeye doğru devam eder.

³ Suat Taşer, Konuşma Eğitimi (Papirüs Yayınevi, 2000) 87.

Oyunculuk eğitiminden ayrı tutulamayan “ses ve konuşma” üzerine yazdığım bu tezde ben de bu iki olguyu birbirinden ayırmaya çalışmadan, bir oyunculuk sınıfının ilk sene müfredatına yakın bir sırayla ilerlemek istiyorum. Üzerine özellikle eğilmek istediğim nokta ise önsözde de belirttiğim gibi ses, nefes ve konuşmanın, bedenin durumu ve işleyişiyle olan yakın ilgisi.

Niçin konuşuyoruz sorusuna cevap bulduktan sonra kendimize sormamız gereken sorulardan biri de “niçin konuşamıyoruz” olmalı. Yani konuşmamızdaki sorunlar, onu engelleyen etmenlerden bahsetmeliyiz.

Bazılarımız çok hızlı konuşur, bazılarımız çok yavaş. Belirli kelimeleri sürekli tekrar etme alışkanlığımız vardır. Veya kelimeleri ağzımızdan çıkarken yuvarlarız. Düşünmeden konuşmak büyük bir sorundur bizim için. Ayrıca genelde karşımızdakini dinlemez, hep biz anlatmak isteriz. Beş kelimeyle açıklanabilecek bir fikri yirmibeş kelimeyle açıklamaya çalıştığı görülür bazılarımızın. Ses tonumuz ve anlatımımız can sıkıcı derecede tekdüze olabilir. Vurgularımız ve tonlamalarımız da hatalıdır. Hemen hemen hepimiz sesimizi öylesine yanlış kullanırız ki bir maça gidip onbeş dakika bağırmaya kalksak ondan sonra bir hafta sesimiz kısık gezeriz. Bazılarımız da sürekli düşünürüz konuşma sırasında. Cümle aralarımızda insanların kendilerine kahve yapacak vakitleri olur neredeyse. Bir başka sorunumuz ise düşüncelerimize şekil verecek kadar yeterli kelime dağarcığından yoksun oluşumuzdur. Ya da konuşurken elimiz kolumuz o kadar çok oynar, mimiklere ve jestlere o kadar yükleniriz ki karşımızdaki insanı sersem eder, adeta konuşmanın dışında bırakırız.

Görüldüğü üzere hatalarımız bol. Fakat bizim konumuz konuşma eyleminin psikolojik kısmından ziyade mekaniği olduğu için konuşmamızı engelleyen fiziksel sorunlarımıza eğilmeliyiz. Bunlar da temel olarak nefesimizle sesimizi hatalı

kullanmamız ve kelimeleri oluştururken yaptığımız boğumlama hatalarımızdır. Yani duyulabilirlik ve anlaşılabilirlik eksikliği. Kristin Linklater, Freeing the Natural Voice adlı kitabında bu mekanik problemleri şu şekilde açıklıyor:

“İşte bazı olumsuz faktörlerin ve bunların sese etkilerinin bir özeti:

Nefes

Duyguların nefes üzerindeki etkileri (Örneğin, nefesin akışını engelleyen, insanın kendini korumaya yönelik refleksleri.).

Yanlış duruş alışkanlıkları (Örneğin, göğüs nefesini engelleyen kambur duruş veya diyaframın özgürlüğünü kısıtlayan göğsü fazla ileri çıkarmak.).

İstem dışı sinir sistemi kontrolünün duyarlılığını reddeden dış geniş kaslarımız yoluyla nefesin kontrolü.

Ses telleri ve gırtlak

Rahat ve doğru nefes alamamak, hassas gırtlak kaslarının üzerine ses oluşumu sırasında çok yük bindirir. Bu kaslar bu yükü kaldıracak güçte değildirler; bu sebeple gerginleşirler ve ses tellerinin özgür hareketini engellerler.

Rezonans sistemi

Gırtlaktaki ve boğazdaki gerginlik, ağız ve göğüs rezonans boşluklarındaki sesi engeller, dolayısıyla pes sesleri bastırır.

Dilin gerisindeki, yumuşak damaktaki, yüzdeki ve boyundaki gerginlikler mask ve kafadaki rezonans boşluklarının kullanımını engeller, orta ve tiz sesleri bastırır.

Boğumlama sistemi

Nefes sesi destekleyecek özgürlüğe sahip değilse, dil, boğumlamadaki görevini ihmal ederek takviye güç sağlar. Dudaklardaki alışkanlık haline gelmiş psikolojik gerilim, onların boğumlama yetisini azaltır.”⁴

Duruş bozuklukları, kas gerilimleri ve duygusal refleksler sonucunda nefesin verimsiz ve yanlış kullanılması, sesin olduğu organlardaki gerilimlere dayalı aksamalar, rezonans boşluklarının verimli kullanılamaması, son olarak da yine bazı kas gerilimleri ve egzersiz eksikliği sonucundaki kas tembelliği nedeniyle seslerin ağzımızın içindeki boğumlanma sürecince oluşan bu sorunların herbirini ayrı başlıklar altında, yeri geldiğinde detaylıca açıklayacağım.

Oyunculuk ve ses eğitimi alan öğrencinin izleyeceği yol, öncelikle bedenindeki onu engelleyecek problemlerden kurtulmak ve vücudunu eğitime hazır hale getirmek, doğru nefes almayı keşfetmek, nefesi sese dönüştürmeyi öğrenmek ve bu sesi de en doğru şekilde kelimelerle cümlelere dönüştürmeyi başarmaktır. Bu sürecin başlangıcında öğrenilmesi gereken en önemli şey “gözlem”dir. Doğruları algılamak ve öğrenmek, yanlışları farketmek ve onları düzeltmek için öğrencinin kendini ve çevresini “dinlemeyi”, algı kapılarını sonuna kadar açmayı öğrenmesi öylesine önemlidir ki bu konuyu ayrı bir başlık altında ve öğrencilere hitap ederek anlatmak istiyorum.

⁴ Kristin Linklater, *Freeing the Natural Voice* (Drama Publishers, 1976) (Çev: Ali Aziz Çölok) 15.

Kendini Dinlemek

“Kişinin kendini dinlemesi, iç gözüyle kendini izlemesi, kendi içimize yönelmek” kavramlarının ses ve konuşma eğitimi için önemi çok büyüktür. Bu eğitim boyunca yapılan egzersizler, sizden anlamamanın ve uygulamanız beklenen şeyler mantık ve zihinle kavranamayacak, sadece hissedilerek farkedilebilecek değiştirilebilecek gelişimlerdir. Nefes aldığınızda havanın nerden girdiğini, nerelerde dolaşıp hangi değişimlere uğradığını teorik olarak bilebilirsiniz. Fakat eğer siz nefes alışınız sırasında vücudunuzdaki bu değişimleri hissedemiyorsanız teorik bilgi hiçbir işe yaramaz. Doğrularımızın ve yanlışlarımızın farkına varıp gereken müdahalelerde bulunabilmek için kendimizi dinlemeyi, vücudumuzla iletişim kurmayı öğrenmemiz gereklidir.

İnsan her gün, uyanık olduğu her an bir devinim, bir eylem içindedir. Beyninden binlerce düşünce geçer. Binlerce kas hareketi gerçekleştirerek türlü şeyler yapar ve çoğu zaman bunları nasıl yaptığıyla hiç ilgilenmez çünkü olağan ve rutin şeylerdir yaptıkları. Örnek vermek gerekirse, masadan bir bardak suyu alıp onu içip bardağı tekrar yerine koyarken hangi kaslarımızı kullandığımızı, bu süreç boyunca bedenimizde ne gibi değişiklikler olduğunu farketmeyiz, düşünmeyiz. Düzenli ve bilinçli spor yapmayan yani bu konuya özel ilgisi olmayan bir insana kolunu yana doğru kaldırırken hangi kas grubunun çalıştığını sorduğumuzda önce bu hareketi gerçekleştirecek ve hangi kasını kullandığını hissetmeye, anlamaya çalışacaktır. Hatta belki diğer eliyle kollarına omuzlarına dokunacak, anlamak için önemli bir çaba sarfedecektir.

Uzun bir süreden sonra ilk kez yoğun spor yapan veya kondisyon/kas geliştirme çalışmasına başlayan biri ertesi gün bütün vücudunun ağrıdığını görür ve

hiç düşünmediği yerlerde kasları bulunduğunun farkına varır. Örneğin bacaklarının arkasındaki veya sırtının orta kısmındaki kaslarının daha önce farkına varmamıştır.

Nefes alma konusunda da bu böyledir. İnsan nefes alıp bu nefesi verirken ses dönüştürme sürecinde vücudunda birçok değişiklik olur. Günlük hayatta bunlara hiç dikkat etmeyiz fakat oyuncu adayının eğitiminin başında bu sürecin farkına varması, vücudundaki değişiklikleri gözlemlemesi ve bunların bilincine varması gelişimi açısından çok önemlidir. Bu yüzden nefes almak gibi en basit ve doğal bir süreci bile kendi vücudunda gerçekleştirken adım adım izlemelidir. Bedenle ilgili her egzersizde bu yapılmalıdır. Bu şekilde beden daha verimli kullanılabilir, hataların farkına daha kolay varılabilecektir.

Sadece bedenın işleyişı açısından değil, eğitimimizdeki her evrede kendimizi dinlemeli ve objektif bir şekilde eleştirmeliyiz. Bu noktada gözlem yapmanın önemi açıkça anlaşılabilir. Herkesin kendine has ve çeşitli konuşma, mimik, jest alışkanlıkları vardır; olmalıdır ya. Hayatı renklendiren ve ilginç kılan, insanların bu farklılıklarıdır. Bu alışkanlıklarımızı o kadar benimseriz ki yaptığımız hatalar da onların arasına karışır ve tarafımızdan benimsenir. “Elli” kelimesindeki “e” sesini “açık e” olarak söyleyen bir kişi hata yaptığının farkında değildir çünkü bunu kabullenmiştir ve yadırgamamaktadır. Dahası çevresindeki insanların bu kelimeyi nasıl söylediklerine de dikkat etmemektedir. Dolayısıyla kendi hatasını algılayamaz. Ancak bu kişiye hata yaptığını söyleyip onu düzelttiğinizde durumun farkına varabilir hatta bu hatasını düzeltmesi de kolay olmaz. Önce bocalar, ağız eski söyleyişe kayar. Bazen kulakları hatasını duyamayabilir bile.

Şu halde ses eğitimi alan biri için en önemli şeylerden biri duymak, dinlemek, gözlem yapmak, algılayabilme yetisini geliştirmektir. Öğrenci sadece kendi hatalarını değil, başkalarının yaptığı yanlışların da farkına varabilmelidir.

Doğru kabul edileni bilmeli ve bu doğrultuda kendinde ve başkalarındaki yanlışları görebilmelidir. Ancak bu şekilde gelişme sağlanabilir.

Aslında bedensel rahatlama bölümüne ait olmasına rağmen kendi içinize dönme yolunda size yardımcı olacağını düşündüğüm, Matthew McKay ve Patrick Fanning tarafından yazılmış olan Gündelik Gevşeme Egzersizleri kitabından, “Dikkati Yoğunlaştırma” adlı bedenimizi gözleme ve farkındalık konulu ufak ve basit bir egzersize burda yer vermek istiyorum:

“Rahat bir konumda oturun ve gözlerinizi kapatın. Birkaç kez nefes alıp verin. Sağ dirseğinizi kırıp parmaklarınızı başınızla aynı hizaya gelecek biçimde kaldırın. Başka bir deyişle elinizi bir soru sormak istiyormuşsunuz gibi kaldırın. Bir süre böyle durun.

Sağ kolunuz yorulmaya başladığında, yorgunluk duygusu üzerinde yoğunlaşın. Gerçekte kolunuzu yukarda tutan kaslar hangileri? Kolunuzu indirmeden o kaslarınızı gevşetecek bir yol bulabilir misiniz? Bedeninizi inceleyin ve diğer kaslarınızın sertleşip sertleşmediğine bakın. Kolunuz ağrıdığı için bacaklarınızı da kısıyor musunuz? Eğer öyleyse onu gevşetebilir misiniz?

Kalbiniz, mideniz ve akciğerleriniz üzerinde yoğunlaşın. Biraz sıkıntı mı duymaya başladınız? Eğer öyleyse kendinizi rahatlatacak, sakinleştirecek bir yol bulabilir misiniz? Birkaç kez derin nefes alıp verin ve yavaşça kendinize şunları söyleyin: “Rahatla, bırak sıkıntılar üzerinden akıp gitsin.”

Üç ya da dört dakika sonra kolunuzu yavaşça indirin ve kucağınızda dinlendirin. Kolunuzu indirirken ne hissettiğinizi farketin. Hangi kaslarınız gergin, hangileri değil. Kolunuzu yukarıya kaldırmaya yarayan kaslarınızın gevşediği o anı tanımlayabilir misiniz? Rahatsızlık durumu nasıl yok oluyor?

Rahatsızlık durumu kolunuzu ilk oynattığınız anda mı yoksa yavaş yavaş mı geçiyor? Ellerinizi kucağınızda dinlendirirken herhangi bir rahatsızlık duyuyor musunuz? Kolunuzu yukarda tutarken o kadar farkında olduğunuz kasları hissedebiliyormusunuz?”⁵

1) BEDEN

Oyunculuk eğitimine yeni başlayan öğrencinin karşılaşacağı ilk zorluk bedenini, yani enstrümanını oyunculuk için uygun forma sokmak ve rahatlığa kavuşturmak olacaktır. Ses, nefes ve artikülasyon çalışmalarında, vücut gerginliklerinden arınmış ve istenen formda olmazsa büyük zorluk çekilir.

Oyuncunun zihni, vücudu ve konuşma organları bir bütündür. Nasıl ki oyunculuk ve diksiyon ayrı düşünülemezse, oyuncunun bu üç parçası da birbirlerinden ayrı tutulamaz. Vücut, zihin ve konuşma organlarının herhangi birindeki bir sorun diğer bölümlerde de ciddi aksamalara yol açacaktır. Konuşma organları dediğimiz, akciğerlerimizi, ses tellerimizi, ağzımızı, dilimizi, dişlerimizi, rezonans boşluklarımızı içeren ve sesimizi meydana getiren mekanizma, bedenimizin bir parçasıdır elbette. Fakat ilerki bölümlerde daha iyi anlaşılacak adına bedenin geri kalanıyla bu mekanizmayı ayırmak istiyorum.

Öğrenci neden bu çalışmalara ihtiyaç duyar? Neden bedenimiz bizi nefes almaktan ve konuşmaktan alıkoymaktadır ve onu uygun duruma getirebilmemiz için haftalar, belki de aylar boyunca çalışmamız gereklidir? Neden dünyadaki en basit ve en temel itiyacımız olan nefes almak, bizim için bu kadar güç hale gelmiştir? Bu

⁵ Matthew McKay & Patrick Fanning, Günlük Gevşeme Egzersizleri (Mavi, 1998) 13.

soruları cevaplayabilmek için çocukluğumuza dönmemiz ve gelişimimizi incelememiz gereklidir.

Gerçekten de küçük çocukları oyun oynarlarken izlemek bizim için çok faydalı olacaktır. Minik bedenleriyle yetişkinlerin yaparken çok zorlanacağı, hatta sakatlanabileceği hareketleri öyle bir rahatlık ve zerafet içinde yaparlar ki. Eğilirler, kalkarlar, düşerler, yuvarlanırlar, taklalar atarlar ve bunları yaparken vücutlarında en ufak bir rahatsızlık belirtisi görülmez. En basit form olarak gördüğümüz ayakta duruşları bile yetişkinlerden çok daha doğal ve çabasızdır. Ne yazık ki yıllar geçip onlar da büyüdükçe, bu rahatlıklarını ve serbestliklerini tıpkı biz yetişkinler gibi kaybedecekler.

Okula başladıktan bir süre sonra, özgürce oyun oynayarak geçirilen saatlerin yerini sınıfta ses çıkarmadan oturulup ders dinlenen ve evde masa başında ödev yapılan saatler alır. Bedeni uzun süre hareketsiz bırakmak yorgunluğa ve birçok kasın gerilmesine yol açmaktadır ve ilerde başımıza bela olacak kas gerilimlerimiz böylelikle başlamış olur. Ayrıca insan vücudu otururken kamburlaşmaya eğilimlidir ve oturma sırasında omurgamız yoğun baskı altında kalır. İlerki yıllarda karşımıza çıkacak kambur duruş sorunun temelleri atılmıştır. Çocuğun bu durumunu aile farkedecek ve ona dik durmasını söyleyecektir. Çocuk, bu uyarılara uysa bile “dik duruş” adı verilen formu göğsünü iyice dışarı çıkarıp, karnını içeri çekip, omuzlarını geriye itmek olarak algılayacak ve kamburluk kadar sakıncalı başka bir duruş bozukluğuna sahip olacaktır.

Oturma sorunu okul çağından sonra da devam eder. İş hayatında insanlar genellikle oturarak çalışmaktadırlar ve ofiste bilgisayar başında çalışarak geçirilen saatler, egzersiz eksikliğiyle de birleştiğinde kişinin duruşunu daha da bozar.

Şehir hayatı ve günümüzün getirdiği hızlı yaşamın yarattığı stres başlı başına bir düşmandır bizim ruhumuz ve bedenimiz için. Biz farkına bile varamadan, yaşadığımız üzüntüler, hayatın hızlı temposu, gün geçtikçe artan sorumluluklar, yaşadığımız yerdeki görsel ve işitsel kirlilik, kalabalık, işlerimizi tamamlamamız için genellikle az vaktimizin olması ve bu vakti genellikle verimli kullanmadaki başarısızlığımız ve daha birçok olumsuz etmen hayatımız boyunca vücudumuzdaki en ufak kasa kadar her noktamıza gerginlikler yükler. Ayrıca çocukluğumuzdan beri yaşadığımız tatsız olaylarla uyarılan korku refleksimiz de farkında olmadan yanlış duruşlar geliştirmemize sebep olur. Örnek vermek gerekirse, sürekli ezilen, azarlanan bir insanın kambur bir duruş poizyonuna sahip olması hiç de şaşılabacak bir durum değildir.

Aşağıdaki resimlerde hatalı ve doğru duruşlar gösterilmektedir. Birinci resimde vücut kambur pozisyonunda ve omuzlar çökmüş duruş, ikinci resimde en az onun kadar hatalı olan, kişinin dik durduğunu zannederek aşırı katı bir şekilde geriye doğru gerilerek duruşu, üçüncü resimdeyse doğru kabul ettiğimiz dik ve dengeli duruş görülebilir.



Bütün bu duruş bozukluklarımız ve bedenimizdeki her bir kasın gereksiz gerilimi ruh halimizi olduğu kadar nefes ve ses kapasitemizi de inanılmayacak

ölçüde etkiler. Bu konuda Alexander Tekniği uzmanı Richard Brennan'ın görüşü şu şekildedir:

“Herhangi bir kas geriliminin kemikleri yerinden ayırabileceğine ve dolayısıyla diğer kasların gereksiz yere gerilmesine yol açabileceğine dikkat etmek önemlidir. (Kürek kemiğinin göğüs kafesine rahatça oturacak yerde çıkıntı yapmasında olduğu gibi.) Bu nedenle tek bir gergin kas bütün organizmayı etkiler.

Kas gerilimindeki uzun süreli bir artış aynı zamanda sinir, sindirim, solunum ve dolaşım sistemini etkileyecek ve kaçınılmaz olarak doğal işlevini bozacaktır.”⁶

Vücut gerginliğinin oyuncudaki olumsuz etkilerini Stanislavski ise Bir Aktör Hazırlanıyor adlı kitabında şu sözlerle anlatıyor:

"Çalışmamızın daha başında, kasların gerilmesinden, gövdece tutulmalarından doğacak belalar üzerine hiçbir fikrimiz olamazdı. Doğuştan iyi sesli bir insanın ses organlarında böyle bir durum meydana geldiğinde sesi kısılır, hatta bütün bütün de yitirebilir. Bu çeşit bir büzülme, bir tutulma bacaklara saldırırsa eğer, o zaman aktör inmeliymiş gibi yürür; ellerine saldırırsa, eller uyuşur, odunlaşır. Aynı gerilme belkemiğinde, boyunda, omuzlarda da olabilir. Nerede olursa olsun, hepsinde de aktörü sakatlar, oynamaktan alıkoyar. Bununla birlikte, bu gerilme yüzünde meydana geldiğinde, yüzün çizgilerini buruş buruş eder, inmeli hale koyar, yahut yüz anlamını taşıtır ki, beterin beteri de budur işte. Gözler dışarı fırlar, gerilmiş kaslar, aktörün içinde olup bitenin tam tersini, heyecanları ile hiç ilgisi ve ilişkisi olmayan bambaşka bir anlatımı dışa vurarak yüzü

⁶ Richard Brennan, Alexander Tekniği (Kuraldışı, 2000) 118.

çirkinleştirir. Gerilme, diyafram kasına, solunumla ilgili öteki organlara da saldırabilir, böylece, düzenli soluk alıp vermeyi engeller, solunumda sıkıntıya yol açar. Bu kas gerginliği gövdenin öteki kesimlerine de etki eder ve aktörün coşkuları üzerinde, o coşkuların anlatımı ile duygularının genel hali üzerinde sadece zararlı sonuçlar meydana getirir."⁷

İşte bu bahsedilen, bizi nefes almaktan ve konuşmaktan alıkoyan gerilimlerden ve duruş bozukluklarından kurtulmak için çeşitli egzersizler geliştirilmiştir. Tiyatro okuluna yeni gelen bir öğrenci özellikle ilk aylarda kendini spor akademisine gelmiş gibi hisseder. Sürekli ve yoğun bir beden çalışmasının içinde bulur kendini. Bu çalışmalar hem güçlenmek hem bedende esnekliği sağlamak ve gerginliklerden arınmak hem de vücut koordinasyonunu sağlamak için yapılması çok önemli çalışmalardır. İlerki yıllarda ve oyunculuk hayatında öğrencinin sıkıntı çekmemesi için bu egzersizleri hafife almadan, ciddi bir şekilde yapmalıdır. Bu bölümde inceleyeceğimiz egzersizleri “ısınma”, “gevşeme ve esneme” ve “güçlenme” egzersizleri olarak üç gruba ayırabiliriz. Isınma egzersizleri bedensel bir aktiviteye girişmeden önce yapmamız gereken hareketleri kapsar. Vücudumuzu bir baskı altına sokacak ve ondan bir performans bekliyorsak sakatlanma riskimizi azaltmak ve alacağımız verimi artırmak için öncelikle ısınmalıyız. Isınan kaslar yumuşar, rahatlar ve çalışmaya hazır hale gelir. Gevşeme ve esneme hareketleri bizi asıl ilgilendiren egzersizlerdir. Bunlar sayesinde öğrenci vücudundaki gerginliklerden kurtulur, sertleşmiş ve kısalmış kaslarını uzatır ve hareket serbestisine kavuşur, nefes ve ses mekanizmasını çok daha verimli kullanmanın yolunu kendine açar. Güçlenme egzersizleri başlığı altında inceleyeceğimiz hareketlerin geneli ses ve konuşma ile bire bir ilgili değildir fakat

⁷ Konstantin Stanislavski, Bir Aktör Hazırlanıyor (Papirüs Yayınları, 1996) 135.

bedeni belli bir güce kavuşturmak ve bu formu korumak bir oyuncu için çok önemlidir. Ayrıca karın kaslarının güçlü olması nefes kontrolü açısından önemlidir. Bu yüzden kaslarımızı güçlendirecek egzersizlere de bu tezde yer vermeyi uygun görüyorum.

Çalışmalara Hazırlık

Beden ve ses çalışmalarımızı gerçekleştireceğimiz yer, kendimizi rahat hissettiğimiz ve konsantrasyonumuzun dış etmenlerce bölünmeyeceği sessiz ve huzurlu bir yer olmalı. Egzersizlerimizin önemli bir bölümü yerde yapıldığından eğer çalışacağımız yer bir tiyatro sahnesi veya umuma açık başka bir yerse, yanımızda temiz bir örtü getirip yerdeki egzersizleri bunun üzerinde yapmamız hijyenik açıdan doğru olacaktır. Ayrıca yanımızda temiz bir havlu, kağıt mendil ve bir şişe su bulundurmalıyız. Suyun bedenimiz için önemi çok büyüktür. Su kaybına uğrayan insan vücudunda beyin kanamasına varacak kadar ciddi sorunlar ortaya çıkabilir. Bu yüzden özellikle efor harcadığımız ve terleyerek su kaybettiğimiz aktiviteler sırasında yanımızda bulunduracağımız bir şişe su bizi hem rahatlatacak hem de sağlığımızı korumamıza yardımcı olacaktır.

Çalışırken mümkün olduğunca rahat kıyafetler giymeliyiz. Vücudumuzu sıkmayan bir gömlek ve eşofman uygun olacaktır. Evimiz dışında çalışıyor olsak bile ayaklarımıza giyeceğimiz hantal ayakkabılar -spor ayakkabı da olsa- bizim yerle olan ilişkimizi engelleyecek ve özellikle dengemizle ilgili bazı noktaları farketmemizi engelleyecektir. Bu sebeple egzersizlerin çorap veya yumuşak patiklerle yapılması daha uygundur.

Egzersizleri yemekten hemen sonra veya çok açken yapmamalıyız. Midemizin dolu olması diyafram kullanımımızı zorlaştıracaktır ayrıca özellikle

yerde yaptığımız egzersizlerde bizi rahatsız edecektir. Çok aç olmamız da güç harcayacağımız için bitkin düşmemize ve baş dönmesine yol açar. Egzersiz yapmak için en iyi vakit yemekten 60-90 dakika sonrasıdır.

A) Isınma

Bu başlık altında bir tane egzersiz setine yer vermeyi yeterli görüyorum. Vücudumuzu ısıtıp esnetecek ve bizi işimize hazırlayacak hafif ve ritmik hareketlerden oluşan bu set derslerden, oyunlardan veya bedensel efor harcayacağımız aktivitelerden (spor gibi) önce uygulanabilir.

Isınma egzersizlerinin hemen hemen hepsi, zaten gevşeme/esneme ve güçlenme bölümlerinde yapacağımız hareketler. Bu hareketleri ilgili bölümlerde resimleriyle birlikte detaylıca açıkladığım için burda sadece setteki hareketleri basit açıklamalarıyla listelemeyi uygun görüyorum. Bu hareketler vücudu zorlayacak şekilde ve çok fazla tekrarlı yapılmamalıdır. Amaç kasları ritmik bir şekilde hareket ettirmek, hafifçe zorlanmalarını ve ısınarak açılmalarını sağlamaktır. Bu yüzden örneğin şnav hareketini elli tekrar yapmaya çalışmanızın bir anlamı olmadığı gibi sizi çalışmanız öncesinde güçten düşürecektir. Esneme ve güçlenme egzersizlerinde bu hareketler zaten tam kapasiteyle ve beden zorlanarak gerçekleştirilecek. Bu yüzden ısınma çalışmaları sırasında bunları amacımıza hizmet edecek şekilde, hafifçe yapmalıyız.

Çalışmamıza koşuyla başlıyoruz. Tiyatro sahnesi veya dans stüdyosu gibi geniş ve rahat bir yerde geniş bir daire çizerek koşabilir, evimizde veya başka dar bir alandaysak hafif zıplamalarla ve ağırlığımızı bir sağ, bir sol ayağımıza vererek koşuyormuş gibi yapabiliriz. Kollarımızı sallayarak, bedenimizin mümkün

olduğınca çok kasını ve eklemine hareket ettirerek bu koşuyu birkaç dakika sürdürüyoruz.

Boynumuzu sağa, sola, yukarı ve aşağı hareket ettiriyoruz.

Boynumuzu saat yönünde ve aksi istikamete doğru bir süre çeviriyoruz.

Omuzlarımızı önden arkaya ve arkadan öne çeviriyoruz.

Ayaklarımız omuz genişliğinde açık ve sabit olmak suretiyle kalçamızı yine saat yönünde ve aksi yönde çeviriyoruz.

Ayaklarımız aynı pozisyonda, bedenimizin üst kısmını sanki arkamıza bakmak istermiş gibi sağa ve sola doğru kontrollü bir şekilde çeviriyoruz.



Ayaklarımızı birleştiriyor, ellerimiz iki yanımızda ve bacaklarımızı yapışık olduğu halde sağa ve sola esneyerek yan bel kaslarımızı ısıtıyor ve esnetiyoruz.

Ayaklarımız aynı pozisyonda, belimizden mümkün olduğunca öne eğilerek arka bacak kaslarımızı ısıtıyor ve esnetiyoruz

Gevşeme/esneme bölümünde bahsedilen bacak açma (lanç) hareketini, kendimizi fazla zorlamadan ve seri bir şekilde yapıyoruz.

Sırtüstü yere yatıyoruz ve yarım mekik hareketini yapıyoruz.

Yüzüstü uzanıp “kobra” hareketini yapıyor ve ardından şınav çekiyoruz.

Hızlı bir şekilde yapılacak olan bu set sizi daha ağır bedensel çalışmalara fiziksel ve ruhsal olarak hazırlayacaktır. Ayrıca sabahın erken saatlerinde uykuyu açmak ve vücudu güne hazırlamak için de ideal bir çalışmadır.

B) Gevşeme ve Esneme

Bu egzersizler bedenimizin çeşitli noktalarındaki gerginliklerden kurtulmamızı ve ilerde oyunculuk hayatımızda bize çok faydası olacak esnekliğe kavuşmamızı sağlayacaktır. Başlarda, öğrencinin bedenini zorlayacak hatta acı verecektir fakat düzenli olarak yapıldığı takdirde kısa sürede bedeni rahatlattığı gözlenebilir.

Hareketleri gerçekleştirirken önemli olan, diğer insanlar, örneğin sınıf arkadaşınız kadar esneyebilmek, hareketi onun kadar büyük icra etmek değildir. Vücudu henüz esnekliğe kavuşmamış öğrenci daha esnek olan çalışma arkadaşlarının yanında kendini mahcup hissedip vücudunu gereksiz bir gerilim altına sokabilir, kapasitesini aşmaya çalışabilir. Bu çok yanlıştır. Sadece esneme hareketleri değil, vücudu çalıştıran ve geliştiren bütün beden egzersizlerinde ve/veya spor dallarında öğrencinin rakibi bir başkası değil, kendi olmalıdır. Eğer öğrenci belli bir çalışma disiplini edinip zaman içerisinde sınırlarını geliştirebiliyorsa, egzersizler amacına ulaşıyor demektir. Vücudumuzu rahatlatacak ve ses eğitimine hazırlayacak olan esneme ve rahatlama egzersizlerini değişik setler halinde düzenlemek yerine, hepsini birden listelemeyi uygun buluyorum. Öğrenci bu egzersizlerden istediğini seçerek kendine bir çalışma programı oluşturabilir.

Kesinlikle unutulmaması gereken şey, bedenimizi belli bir rahatlığa kavuşturmadan, kaslarımızdaki gerginliklerden kurtulmadan, sesimizi doğru yerden ve istediğimiz şekilde kullanmamız mümkün olmayacaktır. Beden ve ses birbirinden

ayrılmaz bir bütündür. Özellikle boyun, omuz ve gırtlak kaslarımızdaki gerginlikler sesimizin tonunu kötü etkileyecektir. Akciğerlerimize doldurduğumuz nefesin, sese dönüşme sürecinde bedenimizdeki değişiklikler kaslarımızın doğru ve uyumlu çalışmalarıyla birebir bağlantılıdır. Eğer bu süreçte herhangi bir kas grubumuz aşırı gerginse ve görevini doğru dürüst yerine getiremeyecek durumdaysa, bu uyum bozulur ve bu da sesimizin bozulmasına sebep olur.

Gevşeme ve Esneme Çalışmaları

a) Egzersiz 1

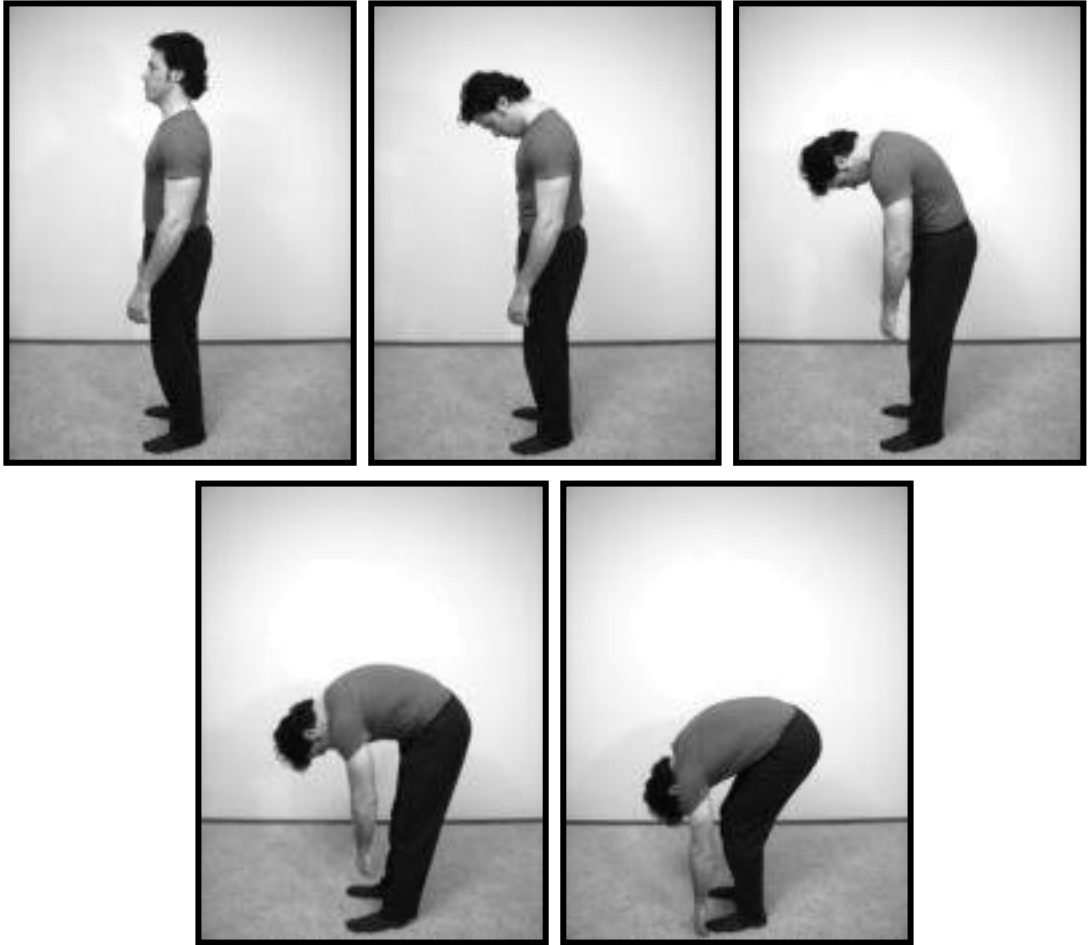
Gevşeme egzersizlerinin önemli bir bölümü zihinsel dinginliğe kavuşmaktır. Bugüne kadar bu konuda yazılmış bütün metinlerde beden dinginliğiyle ruh dinginliği ayrılmaz bir bütün olarak gösterilmiştir. Stresli ve karmaşık düşüncelerle dolu bir zihin bedenimizin tam olarak gevşemesini engelleyecektir. Aynı şekilde aşırı gergin ve rahatsız bir beden de ruhumuzun dinginleşmesini ve düşüncelerimizin berraklığa kavuşmasına izin vermeyecektir.

Yere yatın ve bütün vücudunuzu adeta ıslak bir bez parçasıymış gibi serbest bırakın. Vücudunuzun her noktasının yerle temas ettiğini hissetmeye çalışın. Başlangıçta bu zor olacaktır çünkü biz yetişkinler belirli hatalı duruşları benimsemiş ve bedenimizi asla rahat bırakmamaya alışmışızdır. Yardımcı olması için, bir kedinin şömine karşısında, halının üzerine uzanışını düşünebiliriz. Vücudu, dört ayak üstünde durduğu zamanların adeta iki katı uzar ve yere her noktasıyla temas eder. Neredeyse iskeleti yokolmuş gibidir. Bu form bebeklerde ve küçük çocuklarda da böyledir fakat malesef yıllar geçtikçe doğa tarafından bize verilen bu rahatlığımızı ve esnekliğimizi kaybederiz. Kendinizi rahat hissettiğiniz pozisyonda

gözlerinizi kapayarak bir süre hiçbirşey düşünmeyin. Kendinizi nefes alış verişinize bırakın, aklınızdan negatif veya pozitif birşeyler geçmesine müsaade etmeyin.

Bir sonraki adımda teker teker vücudumuzdaki bütün kasları 5-7 saniyelik sürelerle kasıp serbest bırakacağız. Yüzünüzle başlayın. Alnınızı, gözlerinizi, burnunuzu çenenizi sıkın; yüzünüzü iyice buruşturun ve daha sonra serbest bırakın. Aynı şeyi boynunuza yapın. Sıkın, 7 saniye tutun ve ardından tamamen serbest bırakın. Omuzlar, kolun dirsekten üst ve alt kısımları, eller ve parmaklar, göğüsler, sırt, karın, kalçalar, bacağınızın dizkapağından yukarı ve aşağı kısımları, ayaklarınız boyunca bu kasıp bırakma hareketini gerçekleştirin.

b) Ayakta Omurga Egzersizi (*Rolldown*)



Sırtı ve beli rahatlatmak ve esneklik kazandırmak için kullanılan en temel egzersizlerden biri, İngilizce *rolldown* adı verilen ayakta omurga egzersizidir.

Ayakta yapılan egzersizlerde ayakların pozisyonunun önemi büyüktür. Ayakların her birinde üç ana “yerle temas noktası” vardır. Bu noktalar, topuk, başparmağın altındaki şişkinlik ve serçe parmağın hemen altıdır. Herhangi bir cismin sağlam bir şekilde dengede durabilmesi için, yerle en az üç noktada temas etmelidir. Eğer biz ağırlığımızı öne veya arkaya verirsek, bu kuralı bozmuş ve duruşumuzu daha az dengeli hale getirmiş oluruz. Bedenimiz de dengesini korumaya çalışırken daha çok kasılacak ve gerginlikler oluşacaktır. Bu yüzden ayakta egzersiz yaparken, ayaklarımızı omuz genişliğinde ve birbirlerine paralel veya aralarında en fazla 45 derece açı olacak şekilde tutmalıyız. Bu duruş bedenimizin dengesini güç harcamadan en iyi şekilde koruyabileceğimiz duruştur.

Uygun duruş pozisyonumuzu alıp gözlerimizi kapatıyor ve bir süre kendi içimize dönerek doğal nefesimizi gözlüyoruz. Daha sonra boynumuzdan başlayarak tıpkı rulo yapılan bir halı gibi dizlerimizi kesinlikle kırmadan kendimizi aşağı bırakmaya başlıyoruz. Önemli olan nokta en üstteki omurlarımızdan başlayarak aşağı doğru akar gibi bir hareketle inmemiz. Yani boynumuzu eğerken sırtımız hareket etmemeli. Aynı şekilde bükülme sırası sırtımıza geldiğinde, belimiz henüz bükülmemiş olmalı. Eğilebildiğimiz kadar eğilip son pozisyonumuzu aldığımızda dizlerimizi kırıp biraz daha aşağı inebiliriz. Bu pozisyon aynı zamanda ses çalışmalarında sesimizi öne almak, rezonansa oturtmak için de alacağımız bir pozisyon. Bir süre bu halde kaldıktan sonra, aşağı iniş prosedürünü tam olarak tersten yaparak, yani önce dizlerimizi düzleştirip, sonra belimizden başlayarak sırtımıza ve boynumuza geçerek yavaş yavaş doğruluyoruz. Bütün bu egzersiz

süresince derin ve kontrollü nefesler alıyoruz ve vücudumuzla nefesimizin koordinasyonunu bozmamaya özen gösteriyoruz.

c) Yerde Omurga Egzersizi 1 (Kobra)



'Kobra' adıyla da bilinen yerde omurga egzersizini yapmak üzere yüzüstü yere yatıyoruz. Ellerimizi yerden doğrulmamıza yardımcı olacak şekilde omuz hizasında vücudumuzun iki yanına koyuyoruz ve onlardan destek alarak yine

boynumuzdaki yedi omurdan başlamak suretiyle yavaş yavaş doğruluyoruz. Hareket boyunca kasıklarımız yerden kalkmayacak. Yükselbildiğimiz kadar yükseldiğimizde dirseklerimizi kilitleyip biraz o pozisyonda kalıyor ve ardından arkamıza bakmaya çalışmış gibi vücudumuzu önce sağ, sonra da sol tarafa doğru esnetiyoruz. Tekrar düz pozisyona geldikten sonra belimizden başlayarak boynumuzda son bulmak suretiyle, aynı şekilde bedenimizi yere bırakıyoruz. Bu hareketin çok benzerini nefes çalışmalarımızda da kullanacağız.

d) Yerde Omurga Egzersizi 2



Yerde gerçekleştireceğimiz diğer bir esneme hareketi için dizlerimizin üstünde yere oturup üst bedenimizi sanki namaz kılarken secde edermiş gibi öne bırakıyor, ellerimizi uzatabildiğimiz kadar uzatıp avuççılarımızı yerde sabitliyor ve sırtımızı iyice esnetiyoruz. Ardından ellerimizi yerinden oynatmadan sanki suya

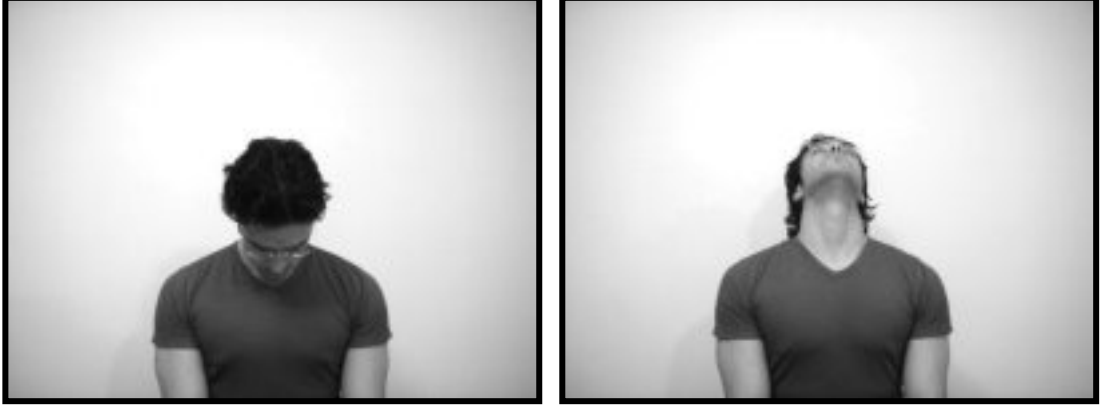
dalıp çıkan bir yüzücü gibi kıvrılarak bedenimizi öne doğru itiyor ve az önceki 'kobra' hareketinin esneme pozisyonunu alıyoruz. Bir süre o durumda kaldıktan sonra bedenimize aynı yolu izleterek ilk pozisyonumuza geri dönüyoruz. Dikkat etmemiz gereken nokta hareketi yaparken belimize gerekli kıvrılma hareketini vermemiz ve omurgamızı esnetip rahatlatmamız. Bu egzersiz de nefes çalışmalarında kullanacaklarımızdan biri. Zaten nefes ve esneme/gevşeme hareketlerini birbirinden ayrı tutmamız olanaksız. Unutulmaması gereken bir nokta da şu: Bütün bu egzersizler süresince kendimizi aşırı zorlamaktan ve hareketleri kapasitemizi aşacak şekilde icra etmekten kaçınmalı ve sakatlanma riskini ortadan kaldırmalıyız.

e) Esneme Egzersiz Seti

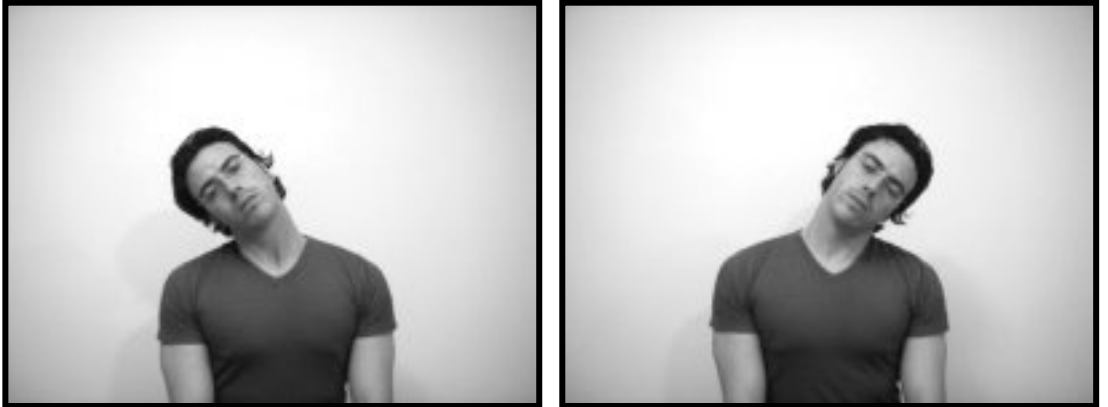
Bu set boynumuzdan başlayarak bacaklarımıza kadar vücudumuzun bütün bölgelerindeki kasları esnetmemize ve rahatlatmamıza yarayacak egzersizlerden oluşuyor. Özellikle boynumuzdaki gerginliğin, sesimizi çok etkileyeceğinden bahsetmiştik. Bu sebeple bu hareketlerin düzgün olarak ve ihmal edilmeden uygulanması çok önemlidir. Bunlar nefes egzersizleri olmamasına rağmen bütün bedensel aktivitelerimizde bedenimizle nefesimiz arasında bir bağ kurmamız ve nefesimizi kontrol etmemiz gereklidir. Nefes, vücuda hareket etmesi için enerji sağlayan ve onu özgürleştiren etmendir. Bedenimizle nefesimizin uyum içinde çalışması bize, eğitimimizde yeni kapılar açacaktır. Bu hareketlerin tekrar sayıları da yapan kişinin insiyatifindedir. Hareketten fayda göreceğini hissettiği miktarda, bilinçli bir şekilde yapmalıdır. Vücudumuzu çalıştırdığımız, esnettiğimiz bütün bu egzersizleri yaparken öğrenci kendini kandırmamalıdır. Dikkatli ve konsantre bir

biçimde, hakkıyla yapılan on tekrarın, özensizce yapılan elli tekrardan daha fazla fayda sağlayacağı asla unutulmamalıdır.

Boynumuzu iyice esneterek öne indirip ardından geriye atıyoruz.



Boynumuzu sağa ve sola yatırıyoruz. Kulaklarımızı omuzumuza olabildiğince yaklaştırıp boynumuzdaki esnemeyi hissediyoruz. Bu hareketi yaparken omuzlarımız harekete katılmamalı. Sadece boynumuz çalışmalı.



Arkamıza bakmak istermiş gibi boynumuzu gidebildiği kadar sağa ve sola çeviriyoruz. Omuzların bu harekette de hile yapmamıza izin vermemelerine dikkat etmeli, onları hareketin dışında tutmalıyız.



- Boynumuzu mümkün olduğunca geniş bir daire çizerek ve her yöne doğru esnediğini hissederek yavaşça, önce birkaç defa sola, sonra da sağa olmak üzere çeviriyoruz.



- Omuzlarımızı, yine mümkün olan en geniş daireyi çizerek, önce önden arkaya, ardından da arkadan öne çeviriyoruz.



Omuzlarımızı yukarı, kulaklarımıza doğru çekebildiğimiz kadar çekiyoruz. Bir süre böyle kaldıktan sonra yavaşça bırakıyoruz.



Kalçamızı soldan sağa ve sağdan sola çeviriyoruz.



▪ Ayaklarımız omuz genişliğinden biraz daha açık ve ellerimiz belimizde olduğu halde, bedenimizi belimizden öne doğru doksan derece kırarak eğiliyoruz ve önce sağa doğru sonra sola doğru belimizi kullanarak uzanarak esniyoruz.



Tekrar öne eğildiğimiz pozumuzu alıp sağ elimizle sol, sol elimizle sağ ayağımıza dokunarak kelebek hareketini yapıyoruz.



Ayakta, bacaklarımız bitişik ve ellerimiz bacaklarımızın iki yanında dururken ellerimizle dizkapağı seviyemizin altına doğru sağa ve sola doğru uzanarak belimizin yan kısımlarını esnetiyoruz. Bu kaslara oblik (*oblique*) kasları adı verilir. Karın kaslarına (*rectus abdominis*) paralel olarak arka bel (*erector spinae*) ve oblik kaslarını da çalıştırmamızın ve kuvvetlendirmemizin bizim düzgün ve rahat

duruşumuza katkısı olacaktır. Özellikle uzun süre oturur pozisyonda kalan insanlar bel kaslarına özen göstermeli ve onları güçlendirmelidirler.

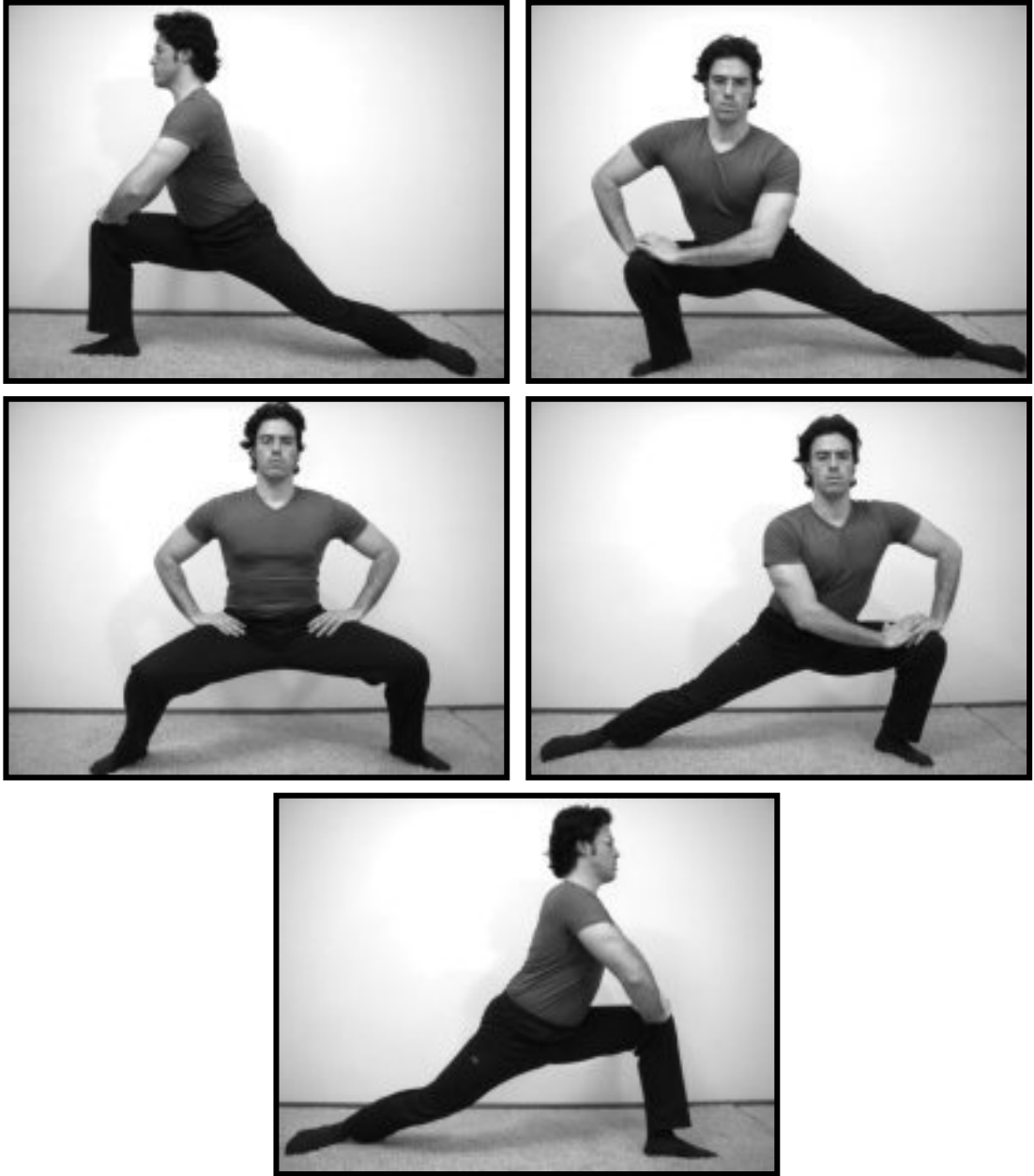


■ Ayaklarımızı birleştiriyoruz. Dizlerimizi kırmadan belimizden öne eğilerek bacaklarımızın arka kısımlarını esnetiyoruz. Bu hareketi resimde görüldüğü gibi yerde de yapabiliriz.



Bacaklarımızı açabildiğimiz kadar geniş açıp yana dönüyoruz ve yere doğru esniyoruz. Sonra ayaklarımızın bastığı yeri değiştirmeden gövdemizi karşıya doğru çeviriyor ve bacak aramızdaki farklı noktaları esnetiyoruz. Hareketi yaptığımız tarafın aksi yönüne doğru, sanki olmayan bir sandalyeye oturmuş gibi yumuşak bir

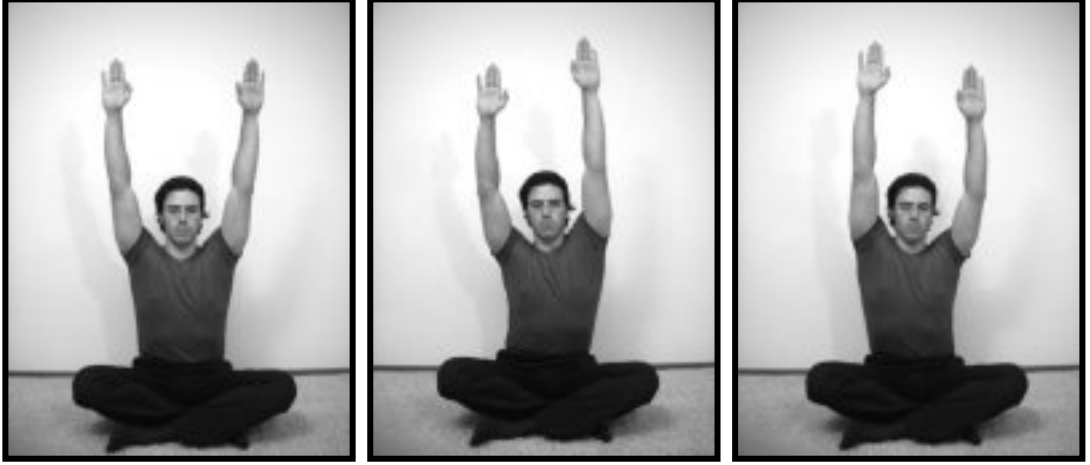
geçiş yapıyor ve hareketin simetriğini resimlerde görüldüğü gibi aynı şekilde gerçekleştiriyoruz.



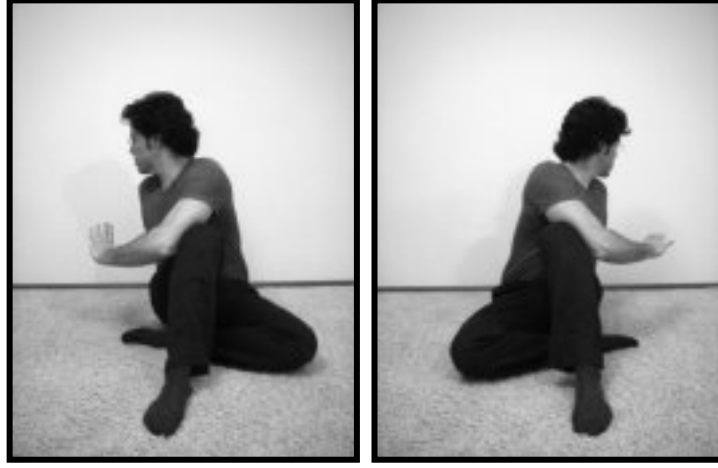
Yere oturup bağdaş kuruyoruz. Yine tercihimize göre bağdaş, lotus veya yarım lotus pozisyonlarından istediğimizi tercih edebiliriz. Ellerimizi iki yana doğru ve yere paralel duracak şekilde açıp önce uzanabildiğimiz kadar sağa, sonra da sola uzanıyoruz. Bu pozisyonlarda bir süre bekleyip iyice esniyoruz.



Bağdaş pozisyonunda ellerimizi havaya kaldırıyoruz ve sırasıyla iki elimizle de uzanabildiğimiz kadar yukarı uzanıp bir süre o pozisyonlarda kalıyoruz.



Tek bacağımız bağdaş pozisyonunda, diğeri dik ve dizkapağından kırk ve tabanı yere basacak şekilde pozisyon alıyoruz. Dik duran dizimizin olduğu tarafa doğru, aksi dirseğimizi o dizimize dayayıp kuvvet alarak bedenimizin üst kısmını arkaya doğru çeviriyor, mümkün olduğunca geriye bakmaya çalışıyoruz.



C) Güçlenme

Bu bölümdeki hareketler kaslarımızı güçlendirmeye yöneliktir. Yapılması bir oyuncu için şart değildir fakat oyuncunun güçlü kaslara sahip olması onun her duruma hazırlıklı ve başarılı olması açısından önemlidir. Haftada 3 gün, günde 3 set yapılması yeterli olacaktır. Egzersizden önce hafif bir ısınma seti yapılmasının faydası vardır. Daha detaylı bir çalışma için ana egzersizlerin aralarına iki adet el ağırlığı kullanılarak yapılabilecek bazı hareketler de eklemeyi uygun görüyorum. Öğrenci kendi tercihlerine ve ihtiyaçlarına göre bu isterse bu hareketleri de uygulayabilir. Bilinmesi gereken şey, bu setin bir vücut geliştirme çalışması olmadığıdır. Genel olarak egzersizi yapanın kendi vücut ağırlığını kullandığı, onu güçlendirecek ve kaslarını forma sokacak bir çalışma programıdır.

Çalıştıracığımız bölgelerimiz kollarımız, omuzlarımız, sırtımız, göğsümüz, karnımız, belimiz ve bacaklarımızdır. Hareketler, Vücudun tepesinden başlayarak aşağı doğru inen bir sırayla açıklanmıştır fakat dediğim gibi el ağırlıkları kullanarak yapılan hareketleri uygulamak öğrencinin kendi inisiyatifine bırakılmıştır.

Ağırlıkları iki elimizde tutuyoruz. Sadece dirseğimizi oynatarak, kolumuzun üst kısmını hareket ettirmeden, pazu kaslarımız çalışacak şekilde ağırlıkları sırayla kaldırıyoruz.



Ağırlığı tek elimize alıp kolumuzu başımızın üzerinde dikey olarak havaya kaldırıyoruz. Dirseğimiz ve omuzumuz arasında kalan kısım hareket etmeyecek şekilde kolumuzun alt kısmını sırtımıza doğru indirip kaldırıyoruz.



Ağırlıkları iki elimizde tutuyoruz. Sırayla sağ ve sol kollar ileri doğru, yere paralel olacak şekilde kaldırıyoruz. Bu hareket ön omuz kaslarını güçlendirecektir.



Ağırlıkları aynı şekilde tutuyoruz fakat bu sefer bedenimizin iki yanında duran kollarımızı iki yana doğru açarak yere paralel hale gelene kadar kaldırıyor ve kontrollü bir biçimde indiriyoruz. Orta omuz kasları için faydalıdır.



Bel kırılarak 90 derece öne eğilir ve bedenin üst kısmı yere paralel halde dururken aşağı sarkmış halde iki elimizde duran ağırlıklar iki yana doğru açılarak kaldırılır. Burada önemli olan nokta ağırlıkları gövdemize doğru çekmememizdir. Kollar iki yana doğru açılarak kaldırılmalıdır. Arka omuz kasları etkilenir.

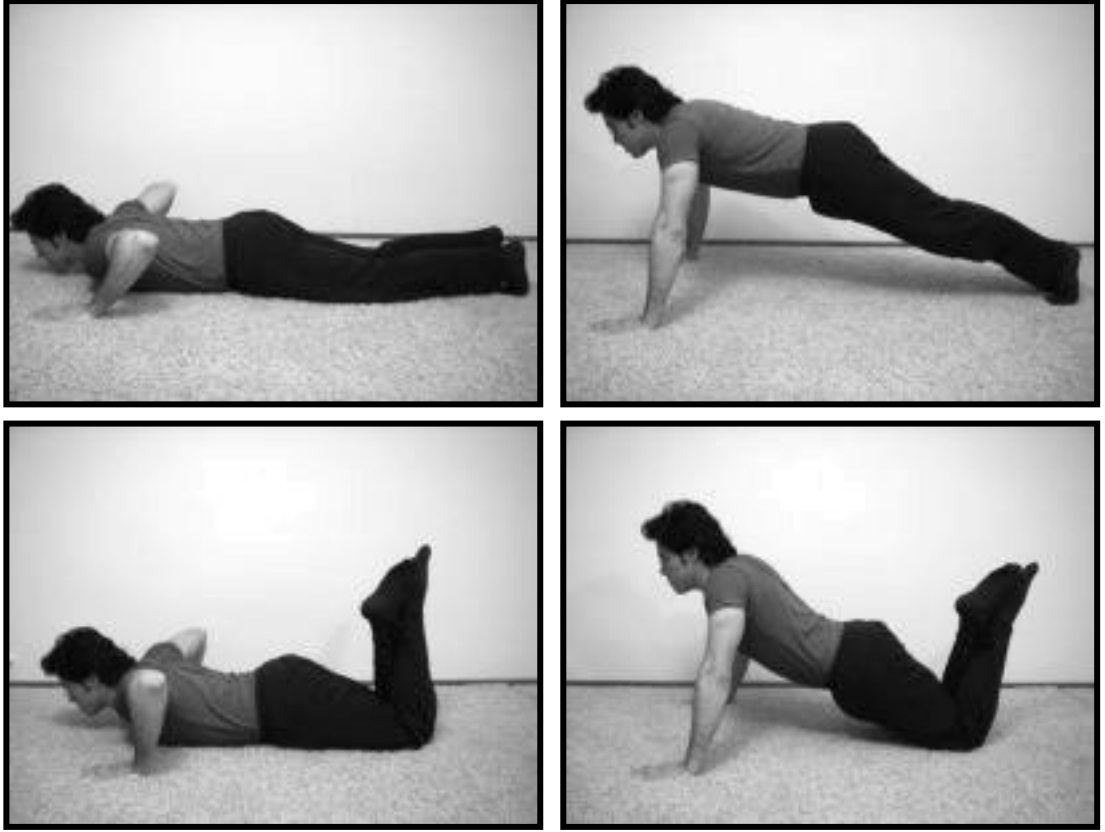


Sırtımızı çalıştıracak bu hareketi yapabilmek için bir süpürge sopası veya benzeri bir sopa ve iki sandalyeye ihtiyacımız var. Sandalyeleri, aralarına rahatça girebileceğimiz şekilde sırtları birbirlerine bakacak şekilde, sopayı da üzerlerine, yere paralel duracak şekilde yerleştiriyoruz. İki sandalyenin arasında sırtüstü yere yatıp, sopayı, ellerimiz omuzlardan biraz daha geniş duracak şekilde iki elle kavırıyoruz. Bu pozisyonda vücut yukarı doğru çekilerek bir çeşit barfiks çalışması yapılmış olunur. Sırt kasları için zorlayıcı ama çok faydalı bir çalışmadır. Bu hareket sayesinde aynı zamanda ön kol kaslarımız da çalışacaktır.



Göğüs kaslarımızı kendi vücut ağırlığımızı kullanarak en iyi şekilde çalıştırabileceğimiz hareket şınavdır. Yüzüstü yatıp, ellerimizi omuz genişliğinde açılarak yere koyuyor ve vücudumuzu düzlüğünü muhafaza ederek yukarı doğru

itiyoruz. Zorlayıcı bir hareket olduğu için özellikle bayanlar bu hareketi yere ayaklarını değil dizlerini koyarak yapabilirler. Aynı zamanda arka kol kaslarını çalıştıran bir harekettir.



Karın kasları için yakın zamana kadar tam mekikler uygulanırdı. Fakat bu hareket, bel ve omurga için zararlı olduğu anlaşıldıktan sonra yerini alternatif karın hareketlerine bıraktı. Bunların en sık uygulananı ingilizce *crunch* adı verilen yarım mekikler. Sırtüstü ve dizlerimiz kırık şekilde yere yatıyoruz. Nefes verirken vücudumuzun üst kısmını belimizin yerle temasını kesmeden hafifçe yukarı kaldırıyor, karın kaslarımızı sıkıştırıyor ve bir an bu pozisyonda kaldıktan sonra nefes alırken eski halimize geri dönüyoruz.



Bacaklarımız kapalı ayakta duruyoruz. Nefes alırken ağırlıklarımız elimizde olduğu halde sanki yerden birşey alıyormuş gibi öne doğru mümkün olduğunca eğiliyoruz. Nefes verirken doğrularak ilk pozisyonumuzu alıyoruz. Bu hareket bacaklarımızın arka tarafını, kalçalarımızı ve belimizi çalıştıran temel ve çok yönlü bir harekettir. Dikkat edilmesi gereken noktalar, hareketi yavaş ve kontrollü yapmak ve elimize gereğinden fazla ağırlık alıp belimize aşırı yük bindirmemektir.



Ayaklarımız hafif aralık, ağırlıklarımız elimizde dik pozisyonda duruyoruz. Nefes alırken dizlerimizi kırarak olduğumuz yerde çömeliyoruz. Nefes verirken tekrar doğruluyoruz. Bu hareketi dengeli yapmak gereklidir. Öne veya arkaya eğilerek vücudun dikliği bozulmamalıdır. Hareket ön bacak kaslarımız ve kalçamızı çalıştıracaktır. Topuklarımızın altına ufak bir yükselti koymak, hareketin kalça

kaslarımızdan (*gluteus maximus*) çok, ön bacak kaslarımızı etkilemesini sağlayacaktır.



Yere bir yükselti (örneğin kalınca bir ansiklopedi) koyup tek ayağımızın ucuyla kaymayacak şekilde üzerine basıyoruz. Nefes verirken parmak ucumuzda yükselebildiğimiz kadar yükselip, tepe noktasında bir saniye durup nefesimizi alırken inebildiğimiz kadar aşağıya iniyoruz. Hareket boyunca dizler kırılmamalı ve sadece baldır (kalf) kaslarımızın yardımıyla yükselip alçalmalıyız.



2) NEFES

Birşeyin değerini ne yazık ki hep onu kaybettiğimizde anlarız. Sağlığımıza çoğu zaman önem vermeyiz ve onu kaybettiğimizde “herşeyin başı sağlkmış” deriz. Sevdiklerimiz hep yanımızda olacak sanırız ve onlara gereken özeni göstermeyiz. Onları kaybettiğimizde dünyamız yıkılır. İşte aynı şekilde, nefes almanın bizim için değerinin de farkında değiliz. Nefes hayattır. Vücudumuzu oluşturan hücreler birkaç dakika oksijensiz kaldıklarında ölmeye başlarlar. İnsan yemek yemeden, su içmeden, uyumadan bir süre yaşayabilir ama nefessiz asla. Nezle olduğunuz, burun tıkanıklığı çektiğiniz zamanları hatırlayın. Rahat nefes alabilmek herşeyden daha önemli olurdu o zamanlar.

Doğu ve uzakdoğu ülkelerinde nefes bilinci hayatın içine işlemiştir. Bu ülkelerin öğretilerinde ve felsefelerinde nefesin yeri çok önemlidir ve buralarda yaşayan insanlar sağlık konusunda da yüzlerce yıldır nefes kullanımına başvurmuşlar, uyumlu ve doğru solunumun sağlık ve rahatlama açısından önemini kabul etmişlerdir. Ayrıca insanın ruhsal dünyasıyla solunumu arasındaki bağa önem vermişlerdir. James Hewitt, Meditasyon adlı kitabında doğu felsefesinde “soluk” ve “ruh” arasında kurdukları ilişkinin altını kullandıkları dillere dayandırarak şöyle açıklıyor:

“Doğu’da solunuma konsantre olarak yapılan meditasyona duyulan saygının, soluk ile “ruh” arasındaki bağlantıdan kaynaklandığı söylenebilir. Bazı doğu dillerinde “soluk” için kullanılan sözcük ile “ruh” için kullanılan sözcük aynıdır. Sanskritçe bir sözcük olan “Atman”, yani insanın benliği, ruhu, aslında “soluk” anlamına gelir. Almanca bir sözcük olan “Atem”

(soluk) de aynı köktendir. Doğu'nun birçok kültüründe “soluk”, maddeyle ruh, bedenle ruh arasında bir köprü, bir aracıdır.”⁸

İşte insan için bu kadar önemli olan ve dünyadaki bazı kültürlerce bu denli önem verilen doğru nefes almak, yani doğru solunum, günümüz dünyasında ülkemizde ve batı uygarlıklarında insanın kendi içine yönelmekten vazgeçmesi, hayatın anlamını kendi benliği dışındaki her yerde aramaya başlaması yüzünden önemini kaybetmiş ve unutulmuştur.

Meditasyon, yoga gibi uzakdoğu öğretilerinde kullanılan nefese odaklanma, soluğu düzenleme gibi adımlar bizim ses ve konuşma eğitimimiz içinde ulaşmamızda büyük fayda olan noktalardır. Gelişim, farkındalıkla başlar. İlk bölümde bahsedildiği üzere, kendi içimize dönmemiz, solunumumuza odaklanarak ve onu gözlemleyerek bir farkındalık seviyesine erişmemiz bizim bu yoldaki en önemli adımlarımızdan biri olacaktır.

Evrende herşey bir düzen içinde işler. Doğa, muazzam bir düzenin eseridir ve doğanın bir parçası olan insan da bu düzenin içinde yerini alır. İnsan vücudunun işleyişini incelediğimizde mucizevi şeylerle karşılaşırız. Kuzursuz bir düzen içinde, hatasız işler vücut denen mekanizma. İşte düzenli ve doğru solunum da bu yüzden önemlidir. Doğanın bize doğarken verdiği bu armağandan vazgeçerek kendi iç düzenimizi bozmuş oluruz. Kendimizle ve çevremizle uyum içinde yaşamak istiyorsak unuttuğumuz bu düzenli solunumu hatırlamaya mecburuz.

İşte insanları bu mantığı göz önünde bulundurarak gözlemlersek onların N- nefes alış verişlerinin karakterleri hakkında fikirler verdiğini görürüz. Sakin, huzurlu ve uyumlu insanın nefesi yavaş, dengeli ve düzenli olacaktır. Gergin, saldırgan, endişeli ve stresli olanlar ise kısa, kesik, yüzeysel nefesler alırlar. İnsanın iç dünyası

⁸ James Hewit, Meditasyon (Akaşa, 1994) 48.

nasıl nefesine yansiyorsa, nefesi de iç dünyasını etkileyecektir. Sadece nefese odaklanarak ve onu düzenleyerek bile meditasyon yapmak mümkündür ve bu da düzenli solunumun insanın iç dengesini nasıl düzenleyebildiğini gösterir.

Düzensiz ve yetersiz solunumun sağlığınıza büyük zararları vardır. Yorucu bir işle uğraşırken vücudumuzun normalden daha fazla oksijene ihtiyacı olur. Fakat akciğerlerimize yeterli hava dolmadığı için daha sık nefes almak zorunda kalmamızın yanısıra kalbimiz de vücudumuzda dolaşan kanı temizleyebilmek için akciğere daha fazla kan pompalamak, yani atışlarını sıklaştırmak zorunda kalır. Bunlar da yorgun düşmeyle, hatta baygınlıkla sonuçlanabilir. Ayrıca yeterli miktarda oksijen alamayan kan toksinlerden tam olarak arınamazsa bu, ilerki yaşlarda tansiyon, baş ağrısı, psikolojik bunalım, romatizma gibi birçok rahatsızlığa neden olabilir. Düzenli nefesler sayesinde vücuttaki her hücre oksijene doycak, kendilerini temizleyecek hammaddeye kavuşmuş olacaklardır. Dolayısıyla birey, doğru nefes sayesinde bu saydığım rahatsızlıklara davetiye çıkartmamış olacaktır.

Oyunculukta nefesi doğru kullanmanın önemi tartışılmaz. Doğru ses çıkarmak için, doğru solunum şarttır. Doru ses olmadan da oyuncu yeteneğinin yarısını bile seyirciye aktaramayacağından başarı elde etmek imkansızdır. Hatta, pek yetenekli olmayan fakat çok etkileyici bir sese ve konuşmaya sahip bir oyuncu, yetenekli ama sesi çıkmayan, dediğinden birşey anlaşılmayan oyuncudan daha etkileyici olacaktır sahne üzerinde. Nefesimizi verimli kullanmamız sadece sesimizin rengini güzelleştirmek ve gücünü arttırmaya yardımcı olmakla kalmayacak, tonlamalarımızın, yani ifade gücümüzün de gelişmesine zemin hazırlayacaktır.

Doğru solunumun yollarını öğrenmeden önce, yanlış solunumun ne demek olduğunu ve sebeplerini, doğru solunumun ilkelerini görmemizde fayda var. Fakat

daha önce solunum mekanizması ve solunumun biyolojik işleyişinden bahsetmek istiyorum.

Solunumun İşleyişi

Vücudumuzda “solunum aygıtı” olarak da adlandırabileceğimiz ve nefes alıp vermemizi sağlayan mekanizmayı, yani solunum sistemimizi oluşturan bölümler burun, gırtlak, soluk borusu, bronşlar ve akciğerlerdir.

Burnumuz, solunum sistemimizin başlangıç noktasıdır. Alt kısmında bulunan ve birbirlerinden bir kıkırdakla ayrılan iki delik, burun boşluğuna açılırlar. Bu deliklerden giren hava burun boşluğundan geçer ve gırtlak, soluk borusu ve bronşlardan devam ederek akciğerleri doldurur.

Ağız yerine burundan nefes almanın önemi büyüktür. Burun yollarındaki kıllar nefes alırken havayla birlikte vücudumuza giren toz zerreciklerini tutarlar ve akciğerlere girmelerini engellerler. Bununla birlikte, burun deliklerinden geçen hava akciğerlere ulaşmadan önce ısınır. Ayrıca burnun içindeki sinüslerde sümük dokular sadece tozları tutmakla kalmaz, aynı zamanda hava yoluyla vücudumuza giren mikropları ve bakterileri öldüren nitrik oksit adındaki maddeyi de salgılar.

Burun deliklerimiz ağızımızdan daha dar olduğu için burundan nefes alıp verirken oluşan ters basınç havanın akciğerlerimizden ağız nefesine kıyasla daha yavaş çıkmasına neden olacaktır. Bu da oksijen Emilimi için akciğerlerin daha fazla zamana sahip olmasıyla sonuçlanır.

Merkezi sinir sistemimize nefes alıp verişimizi düzenleyecek sinyallerin gönderilmesini sağlayan sinir uçları burun kanallarımızdadır. Burun içi mukozasından geçen hava buradaki sinir uçları yardımıyla, nefesimizi kontrol eden refleks sinirlerimizi uyarır. Ağızdan nefes, havanın bu sinir uçlarıyla temasını

engelleyerek düzenli nefes almayı güçleştirir. Uyku sırasında, kişiyi horlamaya ve düzensiz nefese mahkum ederek başka rahatsızlıklara zemin hazırlar.

Burun tarafından filtre edilen ve ısıtılan hava gırtlaktan, soluk borusundan ve bronşlardan geçerek akciğerlere ulaşır. Çoğu zaman boğaz ve gırtlak birbirine karıştırılır. Boğaz, gıdaların ve havanın geçtiği geniş bir kanaldır ve gırtlığın üst kısmında yer alır. Gırtlak ise, soluk borusunun girişindeki ufak bir kutuya benzer ve içinde sesin oluşturulmasını sağlayan “ses tellerini” barındırır. Gırtlığın altındaki soluk borusu kıkırdak halkaların birleşmesinden oluşmuştur ve ikiye ayrılarak bronşları oluşturur. Bronşlar daha sonra dallanarak ve bronş keseciklerine ayrılarak akciğerin iç kısmına dağılırlar. Akciğerlerimiz piramit biçiminde iki parçadan oluşur ve koruyucu göğüs kafesinin içinde, göğüs boşluğunda yer alır. Tabanında ciğerlere doğru içbükey bir biçimde duran diyafram kası bulunur.

Akciğerlerimizin havayla dolması, onların genişlemesine bağlıdır. Bu genişlemeyi de göğüs kafesimiz ve diyafram kasımız sağlar. Her nefes alışımızda göğüs kafesimiz kasların yardımıyla genişler ve göğüs boşluğunu dışarı ve enlemesine genişletir. Diyaframımız ise kasılarak aşağı iner yani dışbükey bir form alır ve göğüs boşluğunu boylamasına genişletir. Göğüs boşluğunun bu şekilde genişlemesiyle değişen atmosfer basıncına bağlı olarak akciğerlerimize, yani “alveol” adı verilen ve bronş dallarının uçlarında bulunan keseciklere hava dolar. Alveoller kılcal kan damarları ağıyla kaplıdır ve buralarda kan ile hava arasındaki gaz alışverişi gerçekleşir. Bu alışverişten sonra temizlenen kan, vücuda dağıtılmak üzere kalbe gönderilir ve kirli hava da göğüs kafesinin daralması ve diyaframın eski şeklini almasıyla büzülen akciğerlerden dışarı pompalanır.

İnsan üç farklı şekilde nefes alabilir. Bu, akciğerlerin farklı bölgelerinin havayla dolmasıyla açıklanır. Akciğerlerin birer piramide benzediğini gördük.

Piramidin sadece üst kısmından nefes almak, “köprücük kemiği nefesi” olarak adlandırılan üst nefestir. Özellikle korku refleksiyle uyarılan vücudun nefes alış tarzıdır. “Göğüs nefesi”, yani orta nefes, adından da anlaşılacağı gibi göğüs kafesinin genişleyip açılması ve akciğerlerin orta bölgesinin havayla dolması sonucunda alınan nefestir. Genellikle sporla uğraşanlar bu tip nefese alışkındırlar. Bizim için en önemlisi olan “diyafram nefesi” ise, diyaframın bir piston gibi aşağıya doğru çukurlaşarak akciğerlere şişmeleri için yeterli alanı yaratması ve ciğerlerin en alt ve en geniş kısmının dört yöne doğru genişleyerek havayla dolmasıyla oluşan nefestir.

“Tam nefes” olarak adlandırılan solunum türü bu üç tür nefesin aynı anda alınmasıyla gerçekleşir ve akciğerlerimizi tam kapasiteyle kullanmamıza yarar. Tam nefesten bölümün sonunda bahsedeceğiz ama öncelikle öğrenilmesi gereken şey diyafram nefesidir çünkü bu nefes insanın belli bir yaştan sonra unuttuğu ve ses eğitimi için hatırlanması şart olan solunum türüdür.

Diyafram Nefesi

Diyafram nefesi, doğumumuzla birlikte bize doğa tarafından öğretilen, doğru ayakta duruş ve bedeni doğru kullanma gibi, içgüdüsel bir solunumdur. Ne yazık ki ilerleyen yıllarda yerin yüzeysel solunuma bırakarak unutulur.

Köprücük kemiği ve göğüs solunumları akciğerlerimizi tam olarak kullanmamıza olanak tanımazlar. Bu tür solunumlarda akciğerlerin üst ve orta kısımları havayla dolar, en büyük kısım olan alt kısım kullanılmaz. Dolayısıyla da alınan nefes yetersiz olur. Bu yetersiz solunumun, daha önce bahsettiğimiz gibi sağlığınıza birçok zararı vardır. Ayrıca sadece üst ve orta solunumla idare etmeye çalışmak boynumuzda ve göğsümüzde gerilimler yaratacaktır, ki bu gerilimler de

doğru ses oluşumunu engelleyecektir. Buradan anlıyoruz ki, ses ve konuşma eyleminde de diyafram solunumunun çok büyük önemi vardır. Akciğerlerimizin en büyük miktarda hava depolamasını sağlayan ve konuşma organlarımız üzerinde gerilim yaratmadan, oluşturulan sesi bozmayacak solunum diyafram solunumudur.

Üst ve orta nefes, günlük hayatta konuşmamız için bize yeterli olacaktır mutlaka. Tek veya iki nefeste yapmamız gereken uzun konuşmalar olmadığı sürece ya da bir kalabalık önünde, sesimizi en arkada bulunanlara kadar ulaştırmamız gerekmedikçe büyük nefeslere ihtiyaç duymayız. Nefes almayı unutmamızın nedeni de budur zaten; buna ihtiyaç duymayışımız. Öte yandan tiyatro sahnesinde bambaşka bir mücadeleyle karşılaşırız. Sesimiz herşeyden önce güçlü olmalıdır. Büyük bir tiyatro salonunda en arkadaki seyirci dahi bizi duyabilmelidir. Uzun cümleleri nefes alışlarla bölmeden, yani anlamın bozulmasına meydan vermeden söylememiz gerekir. Ayrıca anlaşılabilir olmamız, kelimelerin ağzımızdan tane tane ve iyice boğumlanarak çıkması şarttır. Bunların hepsi de sadece doğru ve kuvvetli solunumla gerçekleşebilir.

Nefesini iyi kullanamayan bir aktör düşünün. Cılız sesi sadece öndeki sıralara yetiştir. Böylelikle salonun yarısının ilgisini baştan kaybedecektir. Onun sahnelerinde ne söylendiği duyulamadığı için seyirci belki de oyunun anlamını kavrayamayacaktır. Bununla birlikte nefesi yetmediği için cümlelerin olmadık yerlerinde nefes durakları vermek zorunda kalacak, muhtemelen cümleye yüksek sesle girmek isteyip nefesini tüketecek ve cümle sonlarındaki hayati bazı kelimeleri yutacaktır. Böylelikle de sesinin ulaştığı seyircilerin de aklını bu yersiz duraklarla ve bir türlü tamamlanamayan cümlelerle karıştırıp salonda kimsenin anlattıklarından birşey anlamamasını sağlayarak büyük bir "başarıya" imza atacaktır. Durum

böyleyken sanırım hepimiz nefesin oyunculuktaki ve konuşma sanatındaki önemini açıkça görebiliyoruz.

Diyafram nefesi, “karın nefesi” olarak da adlandırılır. Bu sebeple öğrenciler bu tür solunumun sadece karnı şişirmek olduğu yanılgısına düşebilirler. Fakat karnın şişmesi neden değil, bir sonuçtur. Yani karnımız şiştiği için doğru nefes almış olmayız; doğru nefes aldığımız için karın şişer. Sınıf çalışmalarında doğru nefes aldığını göstermek isteyen öğrenci bu düşünceden kurtulmalı, gelişimi dışında değil kendi içinde hissetmelidir. Ayrıca şu da var ki, diyafram nefesi kullanırken karın mutlaka bir miktar şişecektir fakat karnı davul gibi şişirmek hem iç organlar açısından sağlıksız hem de görsel açıdan rahatsızlık verici olacaktır.

Şu halde ilk adımımız diyafram nefesini öğrenmek olmalı. Bu aşamada egzersizlere başlarken her zamanki gibi kendi içimize dönüp bedenimizi ve nefes alışımızı gözlemlememiz gereklidir. Şu noktaya kadar büyük ihtimalle nefes konusunda bu kadar etraflıca düşünmedik, hatta yanlış ve doğrularımızın bile farkında değiliz. Demek ki ilk adımımız bu olmalı.

Nefes Çalışmaları

a) Yatarak Doğal Nefesi Gözleme ve Diyafram Egzersizi

İlk adımı atacağımız, yani nefesimizi gözlemleyeceğimiz en ideal pozisyon, Alexander Tekniği’nde de kullanılan “semi-supine pozisyonudur”. Bu pozisyon, başımızın altında bir yükseltiyle, dizlerimiz kırık ve ayak tabanlarımız yerle temas halinde, ellerimiz karnımızın üzerine hafifçe dayanmış şekilde sırt üstü yatmaktan ibarettir. Başımızın altına koyacağımız yükselti bir kitap olabilir faka yastık gibi yumuşak birşey olmamalıdır. Bunu koymamızın nedeni omuzgamızın düzlüğünü sağlamanın yanısıra pek çok insanın sahip olduğu başı geriye çekme alışkanlığından

kurtulup boyundaki gerilimleri azaltmaktır. Aşağıdaki resimde semi-supine pozisyonunu görölüyor.



İster farkındalıkla ilgili olsun, ister diyafram çalıştırmakla, nefes egzersizlerine başlamadan önce zihnimizi boşaltmış, bize sıkıntı veren düşüncelerden arınmış ve mümkün olduğunca gevşemiş olmamız gereklidir ki ilgimizi tamamen kendimize yöneltebilelim.

Semi-supine pozisyonunda yere yatıyoruz. Omurgamızın düzlüğünü korumak ve belimizin yerle temasını tam olarak sağlamak için ayaklarımızı, yerle her noktada temaslarını kesmeden (ayak tabanındaki üç adet yerle temas noktasını hatırlayın), mümkün olduğunca kalçalarımıza yakın pozisyona getiriyoruz. Gözlerimiz açık da kalabilir, kapatabiliriz de. Hangisi bizim kendimizle başbaşa kalmamıza daha çok yardımcı oluyorsa, onu tercih etmeliyiz. Gözlerimizi açık

tutuyorsk tavanda herhangi biryere odaklanmaktan kaçınmalıyız. Bırakıyoruz gözlerimiz boşluğun içine dalıp gitsin.

Bu şekilde yatarken vücudumuzu dinleyerek kaslarımızda gerginlikler olup olmadığını anlamaya çalışıyoruz. Boynumuz, omuzlarımız, sırtımız, göğsümüz, karnımız, belimiz, bacaklarımız rahat durumda mı, iç gözümüzü o bölgelere yönelterek teker teker kontrol ediyoruz. Muhakkak bazı gerginliklerin farkına varacağız. Bunlardan kurtulmak için gevşeme/esneme bölümünde anlattığım, bedenimizdeki bütün kasları teker teker bir süre kasılı tutup sonra serbestçe bıraktığımız gevşeme egzersizini yapıyoruz. Boynumuzdan başlayarak ayaklarımıza kadar ilerlerken rahatladığımızı ve her geçen an, yerle biraz daha bütün olduğumuzu hissediyoruz. Sırtımızın dümdüz ve yere iyice yayıldığını, omuzlarımızın ve boynumuzun rahatladığını, vücudumuzdaki her eklemin serbest oluşunu kendimize telkin ediyoruz.

Gevşememize yardımcı olması için bu çalışmaya küçük bir zihinsel egzersiz de ekleyebiliriz. Kendimizi çok mutlu ve huzurlu olduğumuz, hiçkimsenin ve hiçbir negatif düşüncenin bizi bulup rahatsız edemeyeceği bir yerde hayal edelim. Burası tropik bir ada da olabilir, karlı bir dağ da. Günlük yaşamın sıkıntıları bizi bğduğunda hepimizin kafasının içinde kaçtığı biryerler mutlaka vardır. Anımsamalı ve yattığımız yerde oraya gitmeliyiz.

Kaslarımızı gevşettikten, zihinsel ve bedensel gerginliklerimizden kurtulduktan ve güvende olduğumuz ortama ulaşp ordaki huzurlu havanın bizi iyice sakinleştirmesine izin verdikten sonra dikkatimizi nefesimize yoğunlaştırıyoruz. Nefes alırken neremizin hareket ettiğine dikkat ediyoruz. Henüz ses çalışmalarına geçmediğimiz için bu bölümdeki bütün egzersizlerde nefesimizi burnumuzdan alıp, burnumuzdan vereceğiz. Tek elimiz karnımızın üzerinde dururken diğer elimizi

göğsümüze koyarak göğüs nefesi alıp almadığımızı kontrol edebiliriz. Göğsümüzdeki elimizin çok fazla hareket etmemesine, nefesi daha ziyade akciğerlerimizin alt kısmına alarak şişip sönme hareketi karnımızda hissetmeye özen gösteriyoruz. Ayrıca bir sonraki aşamada diyafram nefesimizi kontrol etmek amacıyla bir elimiz yine karnımızdayken, diğerini belimizle yer arasına koyacağız. Bu iki pozisyonun resimlerini aşağıda birlikte görebiliriz.



Bir noktaya özellikle değinmek gerek. Ses ve konuşma üzerine yazılmış birçok kitapta, göğüs nefesinden sanki tamamen yanlış ve kaçınılması gereken bir solunum türüymüş gibi bahsedilir. Bu son derece yanlış olduğu gibi, imkansızdır da. Zira eğer bunu gerçekleştirmeye çalışırsak, akciğerlerimizin alt kısmını havayla doldurduktan sonra göğüs kafesimiz hareket etmesin diye, ciğerlerimizin orta bölümüne nefes almadan kendimizi tutmamız gerekir. Bu tarz bir nefes sadece üst ve orta solunum yapmak kadar, hatta belki ondan da yanlıştır. Zaten “tam nefes” başlığı altında da göreceğimiz gibi, bizim için ideal olan solunum, köprücük kemiği, göğüs ve diyafram nefeslerinin biraraya gelmesiyle oluşan nefestir.

Çalışmamızın bu aşamasında göğüs nefesini asgariye indirip diyafram nefesi üzerine yoğunlaşmamızın sebebi, bir alışkanlığı kırmaktır. Bilimsel deneylerde, bir değişkenin bütüne olan etkisini gözlemlemek için diğer bütün değişkenler sabit

tutulurken tek bir değer üzerinde varyasyonlara gidilir. Bizim de yaptığımız şey buna benzemektedir. Göğüs nefesiyle diyafram nefesini keskin bir hatla ayırmaya çalışarak diyaframımızın çalışmasına odaklanmayı ve onu geliştirmeyi hedeflemekteyiz.

Bu şekilde bir süre yatıyor ve sadece soluğumuzu düşünüp gözlemliyoruz. Nefesimizin burnumuzdan girişini, sinüs boşluklarımızı dolduruşunu, soluk borumuzdan geçerek ve geçtiğı yerlere bir serinlik hissi vererek akciğerlerimizin alt kısımlarını doldurduğunu, belki de uzun zamandır havayla temas etmemiş noktalarında gezindiğini hissediyoruz. Akciğerlerin havayla dolmasıyla karnımızın nasıl yukarı ve yanlara doğru şiştiğini gözlüyoruz. Tek elimizi belimizin altına koyarak vücudumuzun orta kısmının sadece yukarı ve iki yana doğru değil, belimize doğru da genişlediğini hissediyoruz. İç gözümüzü teker teker göğüs kafesimizin hemen altına, belimizin yanlarına ve sırtımıza yönelterek nefesin buralardaki boşlukları dolduruşunu izliyor ve sanki o bölgeleri ayrı ayrı çalıştırıyormuş gibi dikkatimizi odaklayarak, aktif olarak o bölgelere nefes alıyoruz.

Nefesin her bir bölümünü izliyoruz. Dikkatimizi, nefes alışımıza, alış ve veriş arasındaki o bir anlık duraklamaya, nefes verişimize ve yine bir anlık duraklamanın ardından vücudumuzun nefesi istemesiyle birlikte akciğerlerimizin tekrar havayla doluşuna yoğunlaştırıyoruz.

Başlarda nefes kapasitemiz düşük olacaktır. Çalışmalarla akciğerlerimize daha fazla hava doldurmaya alışmamız gerekli. Bunun için nefes alış ve veriş sürelerimizi yavaş yavaş artırmalıyız. Nefesimizi boşaltıyoruz ve alırken nefes süremizi saymaya başlıyoruz. Bu sayma biriminin bir saniyeye tekabül etmesi şart değil fakat ilerdeki bütün nefes egzersizlerimizde sayma işlemini gerçekleştireceğimizden, hızlanıp yavaşlamayacağımız ve unutmayacağımız bir

sayma süresini kendimiz için belirlememiz gereklidir; zira gelişimimizi bu şekilde izleyeceğiz. Başta üç birimde nefes alıyorsak, nefes verişimizi altı birimde gerçekleştirmeye çalışıyoruz. Bu sürelerde rahatsak dört-sekiz, beş-on, altı-oniki, yedi-ondört şeklinde devam edeceğiz. Başarılı olduğumuz ve kendimizi rahat hissettiğimiz her aşamada, bir sonrakine atlayacağız. Bu, birimlerle nefes alıp verme çalışmasını, sese geçişte, konuşma pozisyonumuzu belirleme sürecinde de yoğun olarak kullanacağız.

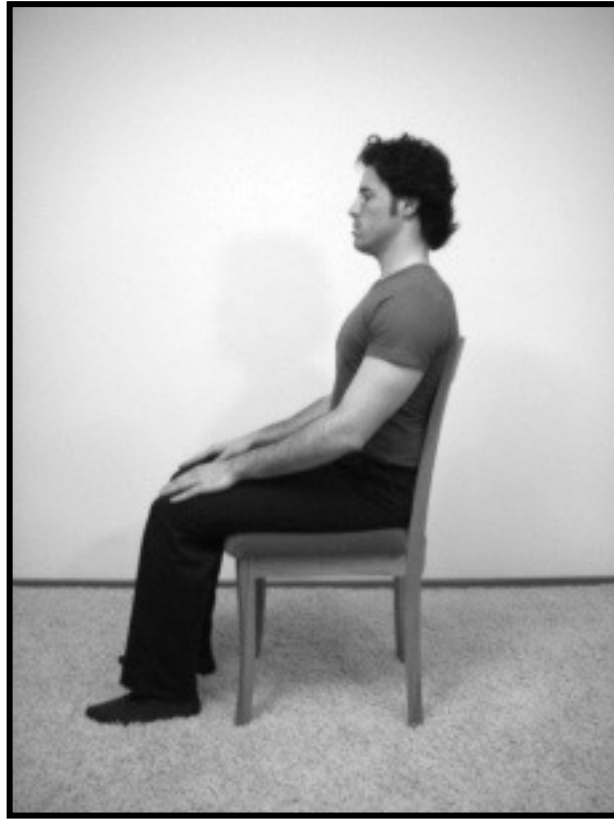
İşte bu yaptığımız, en temel ve etkili nefes/diyafram egzersizlerinden biridir. Tek bir egzersiz içinde gevşeme ve gerginliklerden kurtulma, nefese odaklanma ve onun bilincine varma, diyaframımızın varlığını ve çalışma prensibini algılama, diyaframımızı çalıştırma aşamalarını görebiliyoruz. Bundan sonra çeşitli bedensel hareketlerle birlikte yapacağımız bütün nefes egzersizlerinde, bu temel çalışmadaki başlıca prensipleri göz önünde bulundurmalıyız.

b) Oturarak Nefes Düzenleme ve Diyafram Egzersizi

Bu egzersiz, Elena Cardas'ın Nefes Egzersizleri adlı kitabındaki bazı çalışmalar temel alınarak oluşturulmuştur.

Tıpkı ayakta dururken ve yatarken dikkat etmemiz gereken noktalar olduğu gibi, otururken de gerilimlerden ve duruş bozukluklarından kaçınmamızı sağlayacak bazı şeyler vardır. Öncelikle omurgamızın pozisyonuna dikkat etmeliyiz. Kambur veya göğsü öne çıkartıp beli çukurlaştırarak aşırı gergin durmak, bedenimize gerilimler yükleyecektir. Bu yüzden olabildiğince dik oturmaya özen göstermeliyiz. Ayrıca otururken ağırlığımızı bir tarafa vermek yerine kalça kemiklerimizin ikisine de eşit dağıtarak dengeli oturmalıyız. Bu dengeyi, ağırlığımızı öne, arkaya, sağa ve sola vererek ve basınç noktalarını gözlemleyerek, deneme/yanılma yöntemiyle

bulabiliriz. Ayaklarımız ise aynen düzgün ayakta duruş ve semi supine pozisyonlarında olduğu gibi yere sağlam basmalı. Bacaklarımızı oturduğumuz sandalyenin alt kısmına doğru toplamamalı veya vücudumuzdan çok uzağa itmemeliyiz. Eğer böyle yapıyorsak, bacaklarımızın alt sırt tarafından desteklenmesi gerekir ve bu da vücutta gerilim yaratacaktır. Aşağıdaki resimde görülen bu ideal oturuş pozisyonuna, meditasyonda “mısırlı duruşu” adı verilir. İnsanı doğal olarak diyafram nefesine yönelten bir duruştur.



Yatar pozisyonda yaptığımız çalışmadaki adımları bu çalışmada da uygulamalıyız, zira daha önce de söylediğim gibi bunlar nefes egzersizlerindeki temel noktalardır.

Çalışmamıza gevşemeyle başlıyoruz. Vücudumuzu iç gözümüzle denetleyip, gergin kasları tesbit ediyor ve bunları gevşeme çalışmamızla rahatlatıyoruz. Eğer zihnimizi rahatlatmaya ihtiyacımız varsa, güvende olduğumuz gizli yerimize

kaçarak negatif düşüncelerden arınabiliriz. Yeterince rahatladıktan sonra bu yeni pozisyonu gözlemlemeye başlıyoruz. Diyafram nefesimizin vücudumuzda yarattığı değişiklikleri bir de bu şekilde takip ediyoruz. Nefesimizi düzenlediğimizde oturur durumdaki bu yeni pozisyonumuza alıştığımızı hissettiğimizde ellerimizi kaldırıp, dirseklerimiz ileriye bakacak şekilde ensemizde sabitliyoruz.



Nefesimizi boşaltıyor, derin bir nefes alıyor ve verirken sol dirseğimizi olabildiğince yana ve arkaya doğru açıyor ve göğüs kafesimizin iyice esnediğini hissediyoruz. Bu arada sağ dirseğimizin pozisyonunu bozmamaya dikkat ediyoruz. Nefesimizi tamamen bitirdikten ve bununla birlikte hareketimizi de tamamladıktan sonra bir an duruyor ve nefesimizi alırken dirseğimizi eski pozisyonuna getiriyoruz. Nefesimizi almamız ve hareketimiz tamamlandığında başlangıç konumunda olmalıyız. Nefesi verirken bu sefer sağ dirseğimizi aynı şekilde yana ve geriye doğru açıyoruz.

Buna bir süre devam ettikten sonra ellerimiz enseimizde olmak üzere düz bir pozisyon alıyoruz. Dirseklerimiz karşıya değil, rahat pozisyonda iki yana bakıyor. Derin bir nefes alıp, verirken sırtımızı oynatmadan dirseklerimiz, omuzlarımız, boynumuz ve başımızla öne doğru kapanıyoruz. Nefesimizi tamamen boşalttığımızda, hareketimiz de sona ermiş oluyor ve bir anlık duraklamadan sonra ciğerlerimize havayı doldururken açılan bir çiçek gibi dirseklerimizin ikisini birden olabildiğince geriye itiyor ve açılıyoruz.



Bu nefes egzersizi, vücut ve nefes koordinasyonunu sağlamamıza yardımcı olmakla birlikte nefes kapasitemizi artırmamıza yardımcı olacaktır. Bu yüzden diğer egzersizler gibi nefes alış-verişlerimizi sayarak yapmayı ve dikkatimizi buna odaklamayı ihmal etmemeliyiz.

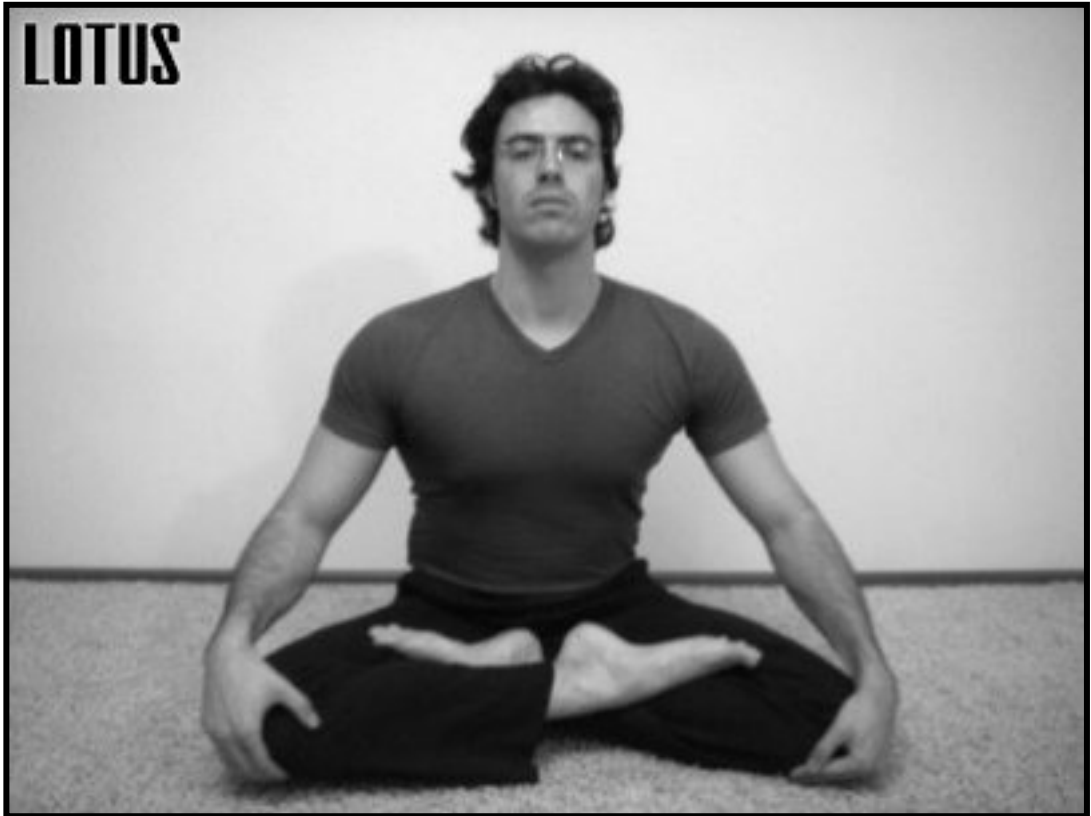
c) Nefes Egzersiz Seti

Bu set, nefesimizi düzenlememize ve bedenimizle nefesimiz arasında bir bağ kurup uyum sağlamamıza yardımcı olacaktır. Ayrıca diyaframımızı çalıştıracak ve nefes kapasitemizin artmasını sağlayacaktır.

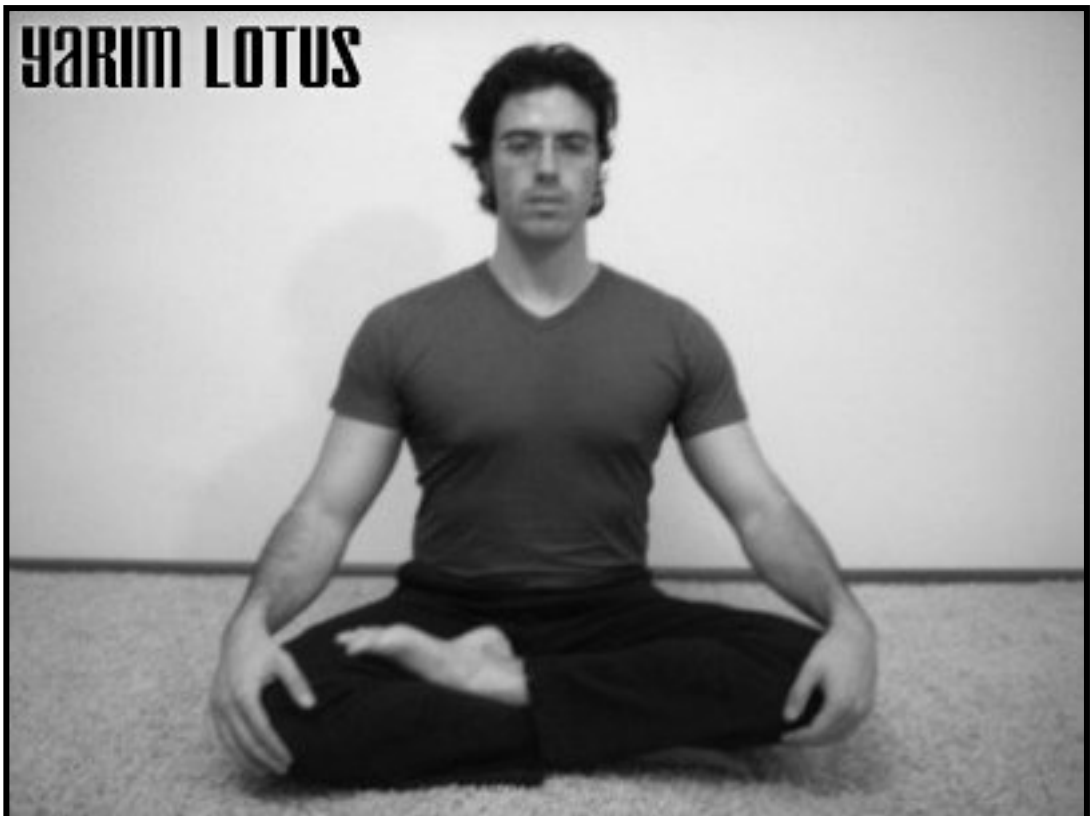
Tercihen bağdaş kurup, ya da size rahat geliyorsa lotus veya yarım lotus pozisyonlarını alıp vücudumuzun üst kısmı, yani omurgamız dik olacak şekilde oturuyoruz. Dik ve rahat duruşumuza yardımcı olması açısından ufak bir havluyu katlayıp, köşe kısmını kalçamızın dış kısmına, tam kuyruk sokumunun altına yerleştirebiliriz. Ellerimiz, dizlerimizin üzerinde veya başka rahat bir konumda durabilir. Bir süre bu halde kalıp iç gözümüzü nefesimize yöneltiyor ve nefesimizi düzenliyoruz. Nefesimizi derin bir şekilde ve diyaframımızı hissederek burnumuzdan alıp, burnumuzdan veriyor ve doğal nefesimizi gözlemliyoruz. Bu, aynı zamanda vücut ve nefes koordinasyonunu sağladığımız bir egzersiz seti. Bu yüzden nefes ve beden hareketimiz kusursuz bir uyum içinde olmalı. Nefesimizi hareketlerimize değil, hareketlerimizi nefesimize uydurmamızdır. Örneğin, kolumuzu havaya kaldırırsanız boyunca nefes alıyorsanız, nefes almaya başladığımızda hareketimiz başlamış, nefes alışımız tamamlandığında da hareketimiz son noktasında olmalı. Ayrıca bu hareketlerdeki esnemelerimiz kesinlikle zorlama şeklinde olmamalı. Daha fazla esneyebilmek için kaslarımızı zorlamamalıyız. Egzersizlerde esas olan nefesimizi düzenlememiz ve diyaframımızı bedenimizle uyum içinde çalıştırmamızdır.

Aşağıdaki resimlerde lotus ve yarım lotus duruşlarını görüyoruz. Özellikle lotus duruşu, yoga ve meditasyonda uygulanan “ideal duruş”tur ve kusursuz bir simetri ve denge halidir fakat bu şekilde pozisyon alabilmek için vücudumuzun yeterli esnekliğe kavuşmuş olması gereklidir

LOTUS



YARIM LOTUS



▪ Nefesimizi boşaltıyoruz. Nefes alırken, sağ elimizi başımızın üstünden geçirerek başımızın sol tarafını tutuyoruz. Nefes verirken başımızı sağ tarafa doğru elimizin de yardımıyla bastırarak boynumuzun sol tarafını esnetiyoruz. Nefesimizi alırken boynumuzun pozisyonunu bozmadan elimizi eski yerine indiriyoruz ve nefesi verirken de boynumuzu düz pozisyona getiriyoruz. Ardından hareketin simetriğini sol elimiz yardımıyla, başımızı sol tarafa yatırarak tekrarlıyoruz.



▪ Nefesimizi boşaltıyoruz. Derin bir nefes alıyoruz ve verirken başımızı aşağı doğru eğerek çenemizi göğsümüze mümkün olduğunca yaklaştırıyoruz. Nefes alırken, bu sefer başımızı gidebildiği kadar geriye itiyoruz. Nefesimiz alışımız ve verişimiz, boynumuzun önden arkaya olan hareketi boyunca sürüyor. Nefesimizi boyun hareketimizin hızına göre değil, hareketimizi nefesimizin kapasitesine ve alış-veriş süremize göre ayarlamayı unutmuyoruz.



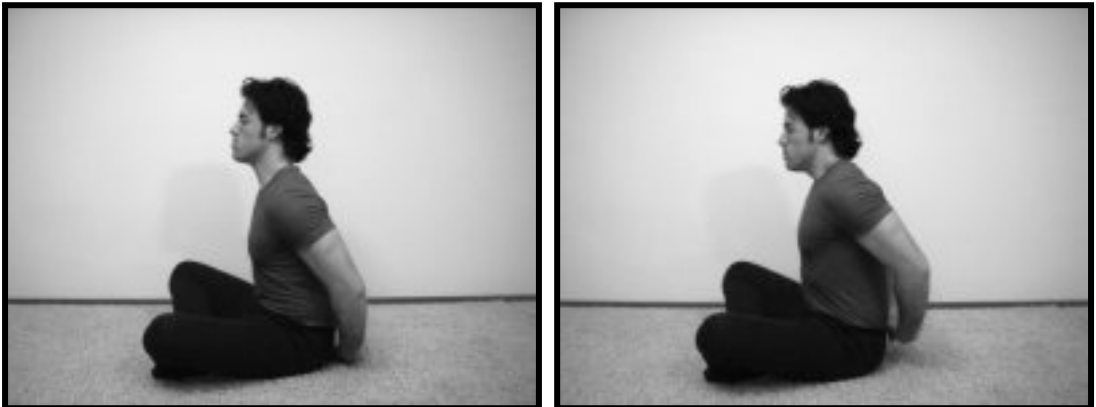
▪ Nefesimizi boşaltıyoruz. Alıyoruz ve verirken başımızı bir önceki pozisyonda yaptığımız gibi öne doğru indiriyoruz. Ardından nefes alırken sol taraftan geniş bir yarım daire çizerek başımızı arkaya atıyoruz ve aldığımız nefesi verirken sağ taraftan yine yarım daire çizerek aşağı pozisyona indiriyoruz. Bunu bir süre yaptıktan sonra başımızı sağdan sola çevirerek hareketin simetriğini yapıyoruz.



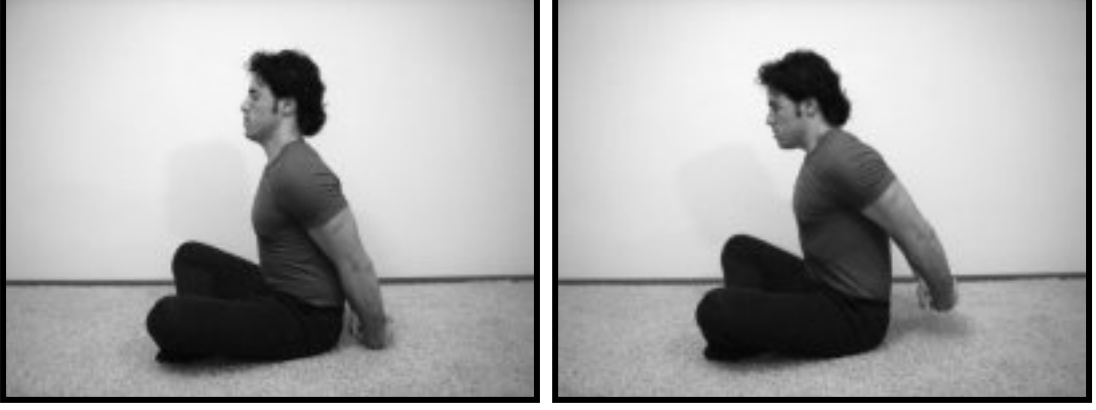
▪ Nefesimizi boşaltıyoruz. Alırken ellerimizi başımızın üzerinde parmaklarımızı birbirine geçirerek birleştiriyoruz. Verirken avuç içlerimiz dışarı dönecek şekilde ellerimizi çeviriyoruz. Derin ve kontrollü bir nefesle birlikte ellerimizi tavana doğru itiyor, yukarı esniyoruz. Nefesimizi verirken önceki pozisyonumuzu alıyoruz.



▪ Nefesimizi boşaltıyoruz. Derin nefesimizi alıyor ve verirken ellerimizi arkamızda, kalça hizasında ve dirseklerimiz kırık olacak şekilde birleştiriyoruz. Nefes alırken vücudumuzda ve kollarımızda yukarı doğru doğal oluşan esnemeye biraz da biz katkıda bulunuyor ve ellerimizi, dirseklerimizi daha da kırarak hafifçe yerden yükseltiyoruz. Verirken aşağı indiriyoruz.



- Bir önceki hareketin aynısını bu sefer dirseklerimiz düz olmak suretiyle ve kolumuzu geriye doğru itip ellerimizi belimizden uzaklaştırarak yapıyoruz.



- Nefesimizi boşaltıyoruz. Alırken kollarımızı kanat çırpacakmış gibi iki yana doğru kaldırıyoruz ve yere paralel hale getiriyoruz. Nefesimizi verirken yere indiriyoruz.



- Nefesimizi boşaltıyor ve alırken kollarımızı yine yere paralel olacak ve avuç içlerimiz karşıya bakacak şekilde yanlara doğru kaldırıyoruz. Nefesi verirken birini kucaklıyormuşçasına ellerimizi önde birleştiriyoruz. Alırken kollarımızı bir önceki pozisyona getiriyoruz.



▪ Önceki hareketin aynını avuç içlerimiz dışa bakacak şekilde gerçekleştiriyoruz.



▪ Ellerimizi avuçlarımız tavana bakacak şekilde iki yanımızda tutuyoruz. Nefesimizi boşaltıyoruz. Alırken ellerimizi, avuç içlerimiz birbirlerine değecek ve parmak uçlarımız tavanı gösterecek şekilde başımızın üstünde birleştiriyoruz. Nefesimizi verirken aşağı indiriyoruz. Bu egzersizde hareketimizi nefesimize uydurma konusunda dikkat etmemiz gereken ve bize kolaylık sağlayacak bir nokta da şudur: Örneğin eğer nefesimizi on sayıda alıp veriyorsak, içimizden sayarken “beş” dediğimiz noktada, yani hareketin tam ortasında ellerimiz yere paralel durumda olmalı. Eğer buna dikkat edersek, hareket içindeki hızlanıp yavaşlamaları (hızlı başlayıp yavaş bitirme ya da tam tersi gibi) engellemiş oluruz.



▪ Bu sefer ilk pozisyonumuzda ellerimizi, avuçlarımız yere bakacak şekilde yanımızda tutuyor ve nefesimizi alırken yine başımızın üstünde birleştiriyoruz. Ellerimizin dış kısımları birbirlerine dönükken avuç içlerimiz dışarı bakıyor. Nefesimizi verirken ellerimizi indiriyoruz.



▪ Elleri önde birleştirme (kucaklama) hareketini tekrarlayacağız fakat bir farkla. Bu sefer hareketin nefes verdiğimiz yani ellerimizi birleştirdiğimiz kısmında nefesimizi burnumuzdan değil, ağzımızı genişçe açarak ve ciğerlerimizde kalan nefesi sonuna kadar boşaltarak derin ama sessiz bir “haa” sesiyle ağzımızdan veriyoruz. Nefesimizi verirken havanın damağımızı yalayarak geçişini hissetmeli ve

hareketi gerçekleştirirken ciğerlerimizde kalan kirli havayı tamamen dışarı atarak onları taze havayla doldurduğumuzu dışınmeliyiz.



- Bu egzersiz setini, burun kanallarımızı temizlemek için de kullanacağımız bir nefes egzersiziyle bitiriyoruz. Sağ elimizi burnumuz hizasında tutarak baş parmağımızla sağ burun deliğimizi tıkıyoruz. Açık olan sol burun deliğimizden zorlamadan, yavaşça nefes alıyoruz. Nefesimizi tamamen aldığımızda elimizin orta ve işaret parmaklarıyla sol burun deliğimizi kapatıyor ve aynı anda sağ deliği açarak aldığımız nefesi ordan veriyoruz. Aynı şekilde sağ burun deliğimizden nefes alıp elimizin pozisyonunu değiştirerek soldan veriyor ve bu işlemi birkaç kere tekrarlıyoruz.



Burun deliklerimize ve havanın giriş çıkışına odaklanmamızı sağlayacak olan bu egzersiz dikkatimizi kendimize yoğunlaştırmamıza ve zihnimizi boşaltmamıza yardımcı olacaktır.

Hareketi, nefes verme kısımlarında sümürerek gerçekleştirsek burun kanallarımızı temizleyecek ve nefes almamızı kolaylaştıracaktır. Normal şartlar altında, nefes almak aktif, vermek pasiftir. Bu çalışmayı yaparken yanımızda mutlaka mendil bulundurmalıyız.

d) Ayakta Nefes Egzersizi

Bu egzersizi, ayakta omurga egzersizinde (*rolldown*) yaptığımız hareketin aynına (s.20), aktif olarak nefesi dahil ederek yapacağız. Bu noktada yanlış anlaşılma olmaması açısından bir açıklama yapmak istiyorum. Bu hareketi gevşeme ve esnemeyi hedefleyerek yaparken de nefesimizi kesinlikle kontrol etmeliyiz, zira solunum ve bu tip egzersizler birbirlerinden ayrılmaz bir bütündürler. Fakat şimdi hareketi direkt olarak diyaframımızı çalıştırmak ve nefes-vücut koordinasyonu sağlamak amacıyla yapacağımız için biraz değiştireceğiz.

Bu ve bahsedeceğimiz diğer nefes egzersizlerinden bazıları gevşeme/esneme bölümündekilerle aynı bedensel eylemleri içerdiğinden gereksiz yer kaplamaması açısından resimlere burada tekrar yer vermemeyi uygun gördüm. Hareketlerin detaylı resimleri ilgili bölümde mevcuttur.

Uygun pozisyonumuzu alıp omurga egzersizine başlıyoruz fakat daha önceki gibi kesintisiz bir biçimde inip kalkmayacağız. Bunun yerine, nefesimizi alırken duracak ve nefesimizi verirken hareket edeceğiz. Nefesimizi boşaltıyor ve ardından derin bir nefes alıyoruz. Verirken boynumuzdaki yedi omurdan başlayarak yavaşça bükülmeye başlıyoruz. Nefesimiz bittiğinde duruyoruz. Tekrar derin bir nefes alıp

verirken biraz daha bükülüyoruz. Bu şekilde hareketin en alt pozisyonuna kadar geldiğimizde bir süre o halde kalıp nefesimizi, diyaframımızın ve karnımızın hareketini gözlemliyoruz. Hangi bölgelerimizin hareket ettiğini, şiştiğini, nefes alırken nerelerde basınç olduğunu bilincimizi içimize yöneltip hissetmeye çalışıyoruz. Bu pozisyon aynı zamanda sesimizin tını noktalarını bulmamıza yarayacak olan ve bütün dünyada kullanılan bir ses egzersizinin en önemli noktasını oluşturuyor. Nefesimizi gözlemledikten ve diyaframımızı yeterince çalıştırdıktan sonra tekrar aynı şekilde, nefes alırken durarak ve verirken hareket ederek yavaşça doğruluyoruz.

e) Yerde Nefes Egzersizi 1

Önceki bölümde anlatılan “kobra” hareketiyle (s.22) solunumu birleştirdiğimiz bu hareketi yapmak için yüzüstü yatıyoruz. Bu şekilde sert bir zeminde yatış, bize diyaframımızın dışa doğru hareketini iyi bir şekilde gözlemlene şansı tanır. Her nefes alışımızda, dışa doğru genişleyen karnımız yeri iterken oluşan basıncı açık bir şekilde hissedebiliriz.

Bir süre bu pozisyonda yatarak nefesimizi düzenledikten ve rahatladıktan sonra nefesimizi boşaltıyor, derin bir nefes alıyor ve verirken sadece boynumuzdaki omurları hareket ettirerek başımızı yerden kaldırıyoruz. Nefes alırken duruyor ve verirken “kobra” hareketindeki gibi vücudumuzun iki yanında yere koyduğumuz ellerimizden destek alarak bir miktar daha kalkıyoruz. Bir önceki egzersizde yaptığımız gibi nefes alışlarda durarak ve verişlerde hareket ederek hareketin son noktasına kadar çıkıyor, o noktada bir süre surup nefesimizi dinledikten sonra çıkışımızla aynı nefes alıp verme düzeniyle aşağıya, ilk pozisyonumuza geri dönüyoruz. Esneme bölümünde yaptığımızdan farklı olarak bu egzersizde

“kobra”nın son pozisyonunda yaptığımız sağı ve sola dönüşlerle esnemeyi yapmayacağız. Hareket, dikey olarak kalkıp, aynı düzlemde aşağı inmekten ibaret olmalıdır. Ayrıca dikkat etmemiz gereken noktalardan biri de, aynı “kobra” egzersizindeki gibi daha fazla yukarı kalkmak, daha çok esnemek adına vücudumuzu gereksiz gerilimlere sokmamak, omuzlarımızın ve boynumuzun gerilerek kasılmasını engellemektir. Hareket boyunca nefesimize odaklanıyoruz ve her nefesin bizi harekete yönlendirdiğini hissetmeye çalışıyoruz.

f) Yerde Nefes Egzersizi 2

Bu egzersiz de önceki bölümdeki, yerde omurga egzersisi 2 hareketini temel aldığımız bir çalışma. Omurga egzersizinin ilk pozisyonunu (secde) alıyor ve bir süre nefesimizi izliyoruz. Bu duruş da diyafram nefesini en iyi şekilde gözlemleyebileceğimiz şekillerden biridir. Basınç, sıkışmış olan karında daha iyi gözlemlenebilecektir. Fakat dolu mideyle yapılmaması gerekir.

Nefesimizi düzenleyip kendimizi hazır hissettiğimizde her hareket başlangıcında yaptığımız gibi nefesimizi boşaltıyor, ciğerlerimizi dolduruyor ve nefesi verirken sırtımıza kavis vererek öne doğru süzülüp “kobra”nın tepe pozisyonunu alıyoruz. Bu hareketi iki şekilde yapabiliriz. Bütün hareketi tek ve çok ağır bir nefes verişle tamamlayıp, tepe noktasında bir süre nefesimizi izledikten sonra tekrar uzun bir nefes verişle ilk pozisyonumuza dönebilir veya önceki iki egzersizde yaptığımız gibi hareketi birçok nefes alış-verişe bölerek, kademeli olarak gerçekleştirebiliriz. İkisinin de farklı faydalarını göreceğimizden iki türde de yapmamız bizim yararımıza olacaktır.

g) Yerde Nefes Egzersizi 3 (Kedi)

Yerde yapabileceğimiz ve vücudumuzun formu itibarıyla diyafram hareketlerimizi iyi bir şekilde gözlemleyebileceğimiz bir diğer nefes egzersizi, “kedi” olarak adlandırdığımız çalışmadır.



Hareketi gerçekleştireceğimiz pozisyon ellerimiz ve dizlerimizin üzerinde durduğumuz dört ayak duruşu. Bu pozisyonu alıyor ve bir süre doğal nefesimizi izliyoruz. Derin bir nefes alıyoruz ve verirken tıpkı bir kedinin korktuğunda veya sinirlendiğinde yaptığı gibi, kamburumuzu çıkartarak mümkün olduğunca “ters U” pozisyonu almaya çalışıyoruz. Hareketimiz, nefes verme süremize uygun olmalı. Nefesimizi boşalttığımızda iyice kamburumuzu çıkarmış olmalıyız. Kısa bir duraklamadan sonra bedenimiz nefes ihtiyacı duyduğunda, tam ters bir hareketle, karnımızı ileri çıkarıp, sırtımızla belimizi çukurlaştırarak ve başımızı da kaldırarak diyafram nefesiyle birlikte gergin bir poz alıyoruz. Nefesin sonunda, akciğerlerimizi tamamen doldurduğumuz anda hareketimiz de tamamlanmış oluyor ve yine ufak bir duraklamadan sonra aldığımız nefesi yavaşça vererek, önceki kambur pozumuzu alıyoruz.

h) Pozisyon Bulma ve Diyafram Egzersizi

Şu ana kadar yaptığımız nefes egzersizlerinde nefesimizi hep burnumuzdan alıp burnumuzdan verdik. Zira sadece nefes-vücut koordinasyonunu güçlendirmeyi ve soluk kapasitesini arttırmayı hedefliyorduk. Çalışmamızın belli bir noktasından sonra, ses çalışmalarına yaklaşırken, nefesimizi burnumuzdan alıp ağızımızdan vererek devam etmemiz, diyaframımıza farklı bir çalışma olanağı sağlayacağı gibi konuşurken sesimizi oturtmamız gereken pozisyonu tayin etmemize ve alışmamıza yardımcı olacaktır. Kanımca bu çalışmalar “ses” kısmına dahildir fakat diyafram çalışmalarımıza çeşitlilik getireceği ve “ses çıkarmadan doğru sesi bulmamıza yardımcı olacağı” için nefes bölümünün sonunda bu uygulamalara yer vermeyi uygun buluyorum.

Yerde semi-supine duruşuyla uzandığımız ilk egzersizimize geri dönelim. Aynı pozu alıyor ve egzersizimize başlıyoruz. Fakat daha önceki gibi nefesimizi burnumuzdan alıp vermek yerine, burnumuzdan alıp, üst dişlerimizi alt dudağıımıza dayamak suretiyle ağızımızdan hafif bir “f” sesiyle, “ffff” şeklinde veriyoruz. Bir süre sonra bu sesi “f” ile “s” sesleri arasında bir sese, “peltek f” sesine dönüştürüyoruz. Dilimizi hafifçe öne doğru uzatarak, üst dişlerimizi alt dudağıımız yerine dilimizin uç kısmına değdirerek bu sesi çıkartabiliriz.

Eğzersizimizin devamında nefes verirken çıkardığımız ses bir tıslamaya dönüşüyor ve çalışmaya “s” sesiyle, “ssss” şeklinde devam ediyoruz. Bu seslerle çeşitli varyasyonlar yapmak mümkün. Nefesimizin yettiği sürece devam ettiğimiz uzun bir “ssss”nin yerini bir süre sonra kesik kesik çıkaracağımız “sss sss sss” sesi alıyor. Bu kesikli nefesler diyaframımızı kasıp bırakmamızı sağlayarak onu çalıştırmamıza yardımcı oluyor. Bundan sonra, çıkartığımız sesin yüksekliğini, dolayısıyla harcadığımız nefesi değiştirdiğimiz, yine diyaframımızı farklı güçte

kasılmalarla çalıştıracak olan, “s” sesini “sssSSSSssSSS” şeklinde çıkarttığımız çalışmaya geçiyoruz.

Bu çalışmalar hem bizim diyafram kasımızı çalıştırmamıza, hem de ses egzersizlerinde ulaşmaya çalışacağımız ses pozisyonumuzu, yani konuşurken sesimizi oturtacağımız rezonans noktalarını bulmamıza yardımcı olacaktır.

Tam Nefes

Bu bölümün başında kısaca bahsettiğimiz gibi, “tam nefes” diyafram, göğüs ve köprücük kemiği nefeslerinin uyum içinde bir araya gelmesiyle oluşan ve akciğerlerimizi en verimli oranda kullanabileceğimiz nefestir. Ses eğitiminde, özellikle eskiden, nefes çalışmaları sırasında öğrenciyi diyafram kullanmaya itmek ve bu tür solunumu geliştirmek amacıyla göğüs nefesi kullanılmaması tembihlenirdi. Bu da insanlarda, göğüs nefesinin tamamen yanlış ve kaçılması gereken bir solunum türü olduğu düşüncesini doğurmuştur. Halbuki diyafram nefesi kadar, orta ve üst solunumlar da gereklidir ve doğru kullanıldığı takdirde akciğer kapasitesinin artmasını sağlayacaktır.

Tam nefes çalışmasını yatarak, oturarak veya ayakta yapabiliriz. Ben, semi-supine pozisyonunda yatarak çalışmayı tercih ediyorum.

Uzanyor, pozisyonumuzu alıyor ve diyafram nefesiyle egzersize başlıyoruz. Tam nefes almaya başlamadan önce, bu solunumu oluşturan parçaları teker teker deneyimleyerek akciğerlerimizi lokal olarak çalıştıracğız. Solunumumuzu düzenledikten ve zaten bildiğimiz diyafram egzersizimizi yaptıktan sonra, bir elimizi göğsümüze koyarak, sadece göğüs nefesi alıp vermeye başlıyoruz. Aldığımız her nefesle birlikte göğüs kafesimizin açıldığını ve akciğerlerimizin o bölgesine hava dolduğunu hissediyoruz. Karnımızın hareket etmemesine, yani diyafram solunumu

yapmamaya özen gösteriyoruz. Bu tür solunumda ciğerlerimize girecek olan hava miktarı azalacaktır, bu sebeple daha sık nefes alıp vermek durumunda kalabiliriz. Diyafram solunumu çalışmalarında gerçekleştirdiğimiz adımları burda da uyguluyor, sayma yöntemiyle nefes kapasitemizi arttırıyoruz.

Köprücük kemiği nefesi, yani üst solunum çalışmasını yapmak üzere, ellerimizi omuzlarımıza doğru, köprücük kemiklerimizin üstüne yerleştiriyoruz. Kollarımızın daha rahat durması için ellerimizi çaprazlayabiliriz, yani sağ elimizi sol omzumuz, sol elimizi sağ omzumuz koyabiliriz. Bu pozisyondayken aldığımız her nefeste akciğerlerimizin üst kısmının dolduğunu ve omuzlarımızın yukarı doğru kalkıp indiğini hissediyoruz. Ciğerlerimizin bu kısmı çok dar olduğu için, içine alabileceği hava miktarı da çok az olacaktır. Dolayısıyla çok sık nefes alıp vermemizin yanı sıra, göğüs bölgemize de hava kaçması kaçınılmazdır. Bedenimizi, mümkün olduğunca kontrol altında tutmalı, diyafram ve göğüs nefeslerini elimizden geldiğince almamaya çalışarak üst solunuma odaklanmalıyız. Diğer bölgelerimizde yaptığımız gibi, aynı şekilde sayma yöntemiyle üst solunum kapasitemizi arttırabiliriz.

Tam nefes bu üç tür solunumun uyumlu birlikteliğidir demiştik. Bunu uygulamak için, bu üç solunumu kesintisiz bir şekilde arka arkaya uygulamak yeterlidir. Nefes alırken önce akciğerlerimizin alt kısmı dolmalı, yani solunuma diyafram nefesiyle başlamalıyız. Ardından, ciğerlerimizin bu kısmı dolduktan sonra göğüs nefesine geçmeli ve göğüs kafesimizin genişlemesiyle birlikte orta kısım da havayla dolmalı. Son olarak da akciğerlerimizin üst kısmı havayla dolarken, omuzlarımızın kalktığını hissetmeliyiz. Bu üç nefes arasında herhangi bir duraklama olmamalı, havanın her bölgeye doluşu bir sonraki hareketi de beraberinde getirmeli.

Özellikle diyaframımıza nefes aldıktan sonra göğüs nefesini atlayarak direkt olarak köprücük kemiği nefesine geçmekten sakınmalı, aşağıdan başlayarak yukarı doğru, akciğerlerimizin her bölgesini tam olarak doldurmalıyız.

Ayrıca dikkat etmemiz gereken başka bir konu da, solunum kapasitemizi arttırmaya çalışırken kendimi fazla zorlayarak haddimizden fazla hava depolamaya çalışmamak ve akciğerlerimizi baskı altında bırakarak zorlamamaktır. Doğru nefesin en önemli özellikleri, düzenli olması ve bedenle ruhu gevşemeye sevk etmesidir. Eğer bu tür nefes çalışmalarında vücudumuzda gerginlikler veya başka türlü rahatsızlıklar hissediyorsak bir yerde yanlış yapıyoruz demektir.

C) SES

Sesin ansiklopedik tanımı, akustik bir dalganın doğurduğu işitme durumudur. Biraz daha detaylı bir tanımla sesi, bir cismin başka bir cisme çarpması, değmesi ya da sürtünmesi sonucu oluşan titreşimin yarattığı gürültü⁹ olarak açıklayabiliriz. Bu akustik dalgaların, dolayısıyla bu dalgaları doğuran maddelerin niteliğine göre bizim duyduğumuz sesler de farklı farklı olur. Bir müzik aletinin sesiyle, kapı gıcırtısının oluşumu aslında aynı fiziksel temellere dayanır ama nitelik açısından aralarında büyük fark vardır.

Ses, insanlar arası iletişimin en önemli ögesi olmasının yanı sıra tiyatronun da vazgeçilmez parçalarından biridir. Şu ana kadar yaptığımız gevşeme ve nefes çalışmalarının hepsi sesimizi doğru kullanabilme adınaydı. Sesi duyulmayan veya yeterli olmayan oyuncunun karşılaşacağı güçlüklerden de zaten önceki bölümlerde

⁹ Can Gürzap, Konuşan İnsan (Yapı Kredi Yayınları, 1999) 87.

bahsettik. Oyunculuk ve konuşmanın birbirinden ayrılmaz bir bütün olduğu bugün herkes tarafından bilinmektedir.

İnsan sesinin işleyişi, birçok müzik aletinin işleyişiyle hemen hemen aynıdır. Sesin meydana getirilmesinde insan vücudunda üç eleman görev yapmaktadır:

- Akciğerler, ya da genel olarak nefesi oluşturan “solunum sistemi”, yani bir “enerji kaynağı”.
- Titreşimi oluşturan “ses telleri”.
- Nefes ve ses telleri tarafından oluşturulan sesi büyüterek rahatlıkla duyulabilecek seviyeye getiren vücut tınlaticıları.

Kabaca açıklarsak, akciğerlerimize dolan nefesin, dışarı çıkarken ses tellerine sürtünmesiyle oluşan ses vücudumuzun içinde büyüyerek ağızımızdan dışarı çıkar. Örneğin bir kemanı düşünelim. Bizim vücudumuzdaki titreşim yapabilen organ olan ses tellerimiz gibi onun da titreşebilen telleri vardır. Fakat üflelemeli bir çalgı olmadığı için titreşimi başka bir şekilde oluşturmak gereklidir. Solunum sistemimizin yardımıyla, nefesimizle ses tellerimiz arasında gerçekleşen sürtünmeyi, keman çalarken, kolumuz yardımıyla yay ve kemanın telleri arasında gerçekleştiririz. Enstrümanın içi boştur ve ahşap yüzeyinde, sesin içine dolmasına izin verecek delikler vardır. Oluşan cılız ses, bu deliklerden içeri dolarak içerde yankılanır ve büyür. Sonuçta bizim duymaktan keyif aldığımız keman sesini oluşturur. Sesin kalitesinde, kullanılan tellerin ve ahşabın, yani malzemenin kalitesinin ve işçiliğinin büyük önemi vardır. İnsan vücudu için de aynı şey geçerlidir. Ses tellerinin sağlığı kadar, bedenimizin doğru ses çıkarmak için uygun formda ve tınlaticılarımızın iyi çalıştırılmış olması gereklidir.

Ses oluşumunun elemanlarından olan nefesin nasıl işlediğini önceki bölümde gördük. Diğer iki eleman, “ses telleri” ve “tınlaticılar”dır.

1) Gırtlak – Ses Telleri

Boğazla sık sık karıştırılan gırtlak (*larynx*), yutak ve soluk borusunun arasında bulunan ve boynun önünde, özellikle erkeklerde belli olup, “adem elması” adı verilen ufak bir çıkıntı meydana getiren bir kutuya benzer. Kutu tanımından, her tarafı kapalı bir organ anlaşılmamalıdır zira üstü ve altı havanın geçişine izin verecek şekilde açıktır. Halkamsı kıkırdak da denilen yüzüksü kıkırdak, kalkansı kıkırdak ve ibriksi kıkırdak adı verilen üç farklı biçimdeki kıkırdak dokusu tarafından oluşturulur.

Ses telleri (kirişleri) gırtlığın içinde, adem elmasını oluşturan kalkansı kıkırdakların hemen arkasında bulunan iki ince kastan ibarettir. Uzunlukları insandan insana, cinsten cinse değişir ve sesin tonuyla rengini belirleyen de bu değişimlerdir. Erkeklerin seslerinin kadınlardan daha kalın olmasının sebebi ses tellerinin daha uzun ve kalın olmasıdır. Ses telleriyle enstrümanlardaki tellerin ses yaratma prensibi tam olarak aynı olmamakla birlikte, uzun ve kalın tellerin daha kalın sesler yaratması mantığı iki olayda da geçerlidir. Ses tellerinin bir ucu sabittir, öbür uçları ise ibriksi kıkırdakların içine girer.

Eğer akciğerlerimizden basınç altında dışarı itilen hava geçtiği yol üzerinde bir engelle karşılaşmadan akıp giderse, ses oluşmaz. İbriksi kıkırdakların ses tellerini dışı doğru çekip gırtlığı açık bırakmasıyla gerçekleşen bu olay sonucunda doğal solunumumuzu sürdürmüş oluruz. Fakat eğer dışarı verdiğimiz nefesimiz, gırtlığın içinde bir direnişle karşılaşır, yani ibriksi kıkırdaklar gırtlaktaki boşluğu daraltarak ses tellerini birbirlerine yaklaştırır, ses telleri de havanın çarpmasıyla gerilip titrelerse, işte o zaman ses meydana gelir.

2) Tınlaticılar (Rezonans Boşlukları)

Keman örneğine dönelim. Yayın tellere sürtünmesiyle oluşan titreşimle meydana gelen ses çok ufaktır. Eğer kemanın gövdesinin içinde yankılanarak büyümezse zor duyulur. İnsan vücudunda da durum aynıdır ve gırtlığımızda oluşan sesin yankılanarak büyümesi ve duyulur hale gelebilmesi için bedenimizde bazı rezonans boşlukları mevcuttur.

Can Gürzap'ın belirttiği üzere insanda iki tınlatici grubu vardır. Bunlar ana tınlaticılar ve yardımcı tınlaticılardır. Ana tınlaticılar, gırtlak, ağız boşluğu ve burun (sinüs) boşluğudur. Yardımcı tınlaticılar ise, göğüs boşluğu, sırt ve kafatasıdır.¹⁰ “Sesi rezonansa oturtmak” da dediğimiz, bu tınlaticıları verimli kullanma becerisini edinmek için uzun çalışmalar gerekmektedir. Özellikle üç ana tınlaticıyı birlikte, uyum içinde kullanmak sesi geliştirecek ve istediğimiz kaliteye ulaştıracaktır.

Boğaz, havanın ve aldığımız besinlerin geçtiği bir geçittir ve ağız boşluğunun arka kısmında yer alır. Devamında ikiye ayrılır ve bu iki kanal gırtlığın alt kısmındaki soluk borusuyla, yediklerimizin ve içtiklerimizin midemize gittiği yemek borusunu oluşturur. Gırtlığın, üstü ve altı açık bir kutuya benzediğini söylemiştik ama şunu da belirtmek gerekir ki, gırtlığın üst kısmında, gıdaların soluk borusuna kaçmasını önleyen ve *epiglottis* adı verilen gırtlak kapağı mevcuttur. Konuşma sırasında, kişi ağırlıklı olarak boğaz ve gırtlak rezonansını kullanıyorsa bu, oyunculuk/ses eğitiminde “sesin geriye kaçması” adını verdiğimiz durumu oluşturur ve dinleyeni rahatsız etmesinin yanısıra konuşan için de sakıncalı bir durumdur. Böyle konuşan insanların sesleri hem kulağa güzel gelmez, hem de çok çabuk kısılır. Hatta kişi bu şekilde konuşmaya devam ederse uzun vadede ses tellerinde rahatsızlıklar ortaya çıkması kaçınılmazdır.

¹⁰ Can Gürzap, Konuşan İnsan (Yapı Kredi Yayınları, 1999) 90.

Çıkarılacak ses göre, rezonans boşluklarının formlarında değişiklikler oluşur. Pes ses çıkaracağımız zaman gırtlak ve boğaz aşağı iner, boşluklar büyür. Tiz sesler içinse gırtlak ve boğaz yukarı kalkar.

Ağız boşluğu için, en önemli tınlatıcıdır diyebiliriz. Ayrıca ses ve konuşma başlığı altındaki “konuşma” eyleminin en önemli kısmı olan boğumlanma (artikülasyon) ağız içinde meydana gelir. Ağız boşluğu, iki deliği olan kapalı bir kutu gibidir. Önde, dudaklarla sınırlanmış olan, esas ağız deliği bulunur. Arkada ise boğaza doğru inen boğaz geçidi mevcuttur. Ağız boşluğu, yanlarda yanaklarla, altta dil ve ağız tabanı ile, tepede ise damakla sınırlıdır. Damak iki parçadır. Önde bulunan katı ve hareketsiz parçaya “sert damak”, onun arkasındaki yumuşak ve hareketli parçaya ise, “yumuşak damak” adı verilir ve alt kısmı küçük dil ile sonuçlanır. Ağızın içini, sert damağın ve ağız tabanının devamını oluşturan diş etlerine gömülü olan dişler çevreleyerek ağız boşluğunu ikiye ayırır. Önde dudaklar, yanlarda yanaklar ve dişler arasında kalan dar bölgeye “ağız vestibülü” denir, dişlerin iç kısmında ise asıl ağız boşluğu kalır. Ağız boşluğu, yumuşak damak, dudaklar ve dil gibi hareketli bileşenleri nedeniyle “hareketli boşluklardandır”.

Burun boşlukları, hareketsiz ve değişmeyen yapıları nedeniyle sabit (durağan) tınlatıcılardandır. Burun seslerinin çıkarılması, burun boşluklarındaki tınlamaya bağlıdır. Dolayısıyla burun yollarının tıkalı olması “hımhımlamak” da adı verilen, burun yoluyla meydana gelen seslerin çıkmaması yüzünden, açık ve rahat olmayan bir konuşmaya sebebiyet verir. Burun tınlatıcılarının işleyişini Nüzhet Şenbay şu sözlerle açıklamıştır:

“Dinlenme sırasında artdamağın ucundaki küçük dil boğazın ortasında sarkmış olarak durur. Ağız ünlülerinin söylenişinde ise küçük dil kalkar ve burun yolunu kapar. Ve sonra eski durumunu alır. Halbuki burun

tınlayıcılarından yararlanan harflerin çıkarılışında artdamak alçalır, küçük dil burun yolunu açar, böylece hava burun yolundan çıkarken burun tınlayıcısı harekete geçer. Yalnız artdamak ve küçük dil ağız ünlülerinin çıkarılışında tamamiyle burun yolunu tıkamaz. Hava her seferinde burundan ve ağızdan geçer. Onun için burun boşlukları tıkalı olduğu zaman temiz, açık bir ses elde etmek olanağı yok gibidir.”¹¹

Burun tınlaticısının tıkalı olması, dolayısıyla kullanılamaması durumu kadar, ağırlıklı olarak bu tınlaticının kullanılması da rahatsızlık verici bir sonuç doğurur. “Nazal” adı verilen bu ses, fazlaca metalik ve ruhsuz bir sestir.

Ses Çalışmaları

Rezonans boşluklarını açıkladıktan sonra, ses çalışmalarına geçebiliriz. “Nefes” bölümünün en sonunda anlattığım “f” ve “s” sesleriyle yapılan çalışmalar, orada da bahsettiğimiz gibi, aslında ses çalışmalarının başlangıç noktasıdır. Kulağa konuşma sesleri gibi gelmese de ve rezonans boşluklarımızda tınlamasa da bu nefesle karışık sesler bizim şimdi yapacağımız çalışmalara zemin hazırlayacaktır.

Uzanarak, en temel yerde çalışma duruşumuz olan semi-supine pozunu alıyoruz. Gerginliklerimizden kurtuluyor ve nefesimizi burnumuzdan alıp ağızımızdan vererek düzenliyor, kendimizi egzersize hazırlıyoruz.

İlk olarak çıkartacağımız ses, çok hafif bir esneme ya da bir iç çekişe benzeyen “haaaah” sesi. Nefesle karışık bu sesi çıkartırken kendimizi hiçbir şekilde zorlamamalıyız. Ses, ağızımızdan akıp gitmeli. Amacımız ağızımızdan bir ses çıkarmak değil, nefesimizin içinde çok ufak bir ses yaratmak olmalı.

¹¹ Nüzhet Şenbay, Söz ve Diksiyon Sanatı (Yapı Kredi Yayınları, 1997) 85.

Bir sondaki adımda dudaklarımızı kapatarak, nefesimiz yettiğince bir “mmmm” sesi çıkartıyoruz. Bu, ağız boşluğumuzu tınlatici olarak kullanma çalışmalarımızın ilk adımı. Ünsüz sesleri, özellikle “m” sesini rezonansa almak ünlü sesleri almaktan çok daha kolaydır. Bu yüzden önce bu şekilde başlayacak ve kendimizi hazır hissetmeden ağzımızı açmayacağız.

Çıkardığımız “mmmm” sesinin dudaklarımızda ve burnumuzda titreşimler yaratmasını gözlemlemeliyiz. Öyle ki, dudaklarımız bu titreşimlerden gıdıklanmalı. Zamanla, tınlaticılarımızı daha verimli kullanmaya başlayınca bu titreşimleri sadece dudaklarımızda ve burnumuzda değil, elmacık kemiklerimizde, alnımızda ve hatta kafatasımızda hissetmeye başlayacağız. Hedefimiz bu olmalı.

Bir süre çalıştıktan ve sesi doğru bölgelerde hissetmeye başladıktan sonra çıkardığımız sesi “mmmmaaaa” şeklinde değiştiriyoruz. Dikkat etmemiz gereken nokta, “m”den sonra gelen “a” sesinin de aynı pozisyondan çıkması, yani gırtlığa kaçmadan, ağız boşluğumuz içinde tınlaması. Bu başta kolay olmayacaktır. Yoğun “m”ler içine kısa süreli “a”lar yerleştirerek (“mmmmaammmm” gibi) sesin önde kalmasını sağlayabiliriz. Zamanla bu sesi “mamamama” haline getirmeli, “a” sesini mümkün olduğunca önde ve uzun süreli kullanmaya alışmalıyız.

Bu çalışmalar sadece “m” ve “a” sesleriyle olmamalı elbette. Diğer ünlü seslerle ve bazı ünsüzlerle de çalışmalarımızda yer vermeliyiz. Aynı egzersizi “e,i,o,u,ö,ü” sesleriyle, “meme, mimi, momo, mumu, mömö, mümü” olarak, daha sonra da “n” sesini egzersize ekleyerek, “mana, mene, mini, mono, munu, mönö” şeklinde yapıyoruz.

Bu seslerle kendimizi rahat hissettikten sonra, “h” sesini de çalışmamıza ekliyoruz ve “ha” sesini çıkartıyoruz. Ardından buna “hah” ve “hah-hammmma” sesleriyle devam ediyoruz. Buradaki “hah” sesi nefes ağırlıklı olmamalı, yani en

başta yaptığımız gibi bir esneme, iç çekiş veya bir “hohlama” şeklinde değil, içinde nefesi de barındırmasına rağmen daha ziyade ağız boşluğumuzda tınlayacak bir ses biçiminde olmalı. “Hah-hammmaa” sesinde ise “m” sesini tınlatırken sesimizin tonunu tizlere ve peslere doğru kaydırarak onunla oynayabiliriz. “M” sesiyle yapacağımız bu tür tizlere çıkıp peslere inme egzersizleri bizim ses aralığımızın genişlemesine de yardımcı olacaktır. Ayrıca bu sesi tınlatırken dudaklarımızı çeşitli yönlere çekmemiz, çevirmemiz ve çığnememiz, dolayısıyla titreşimleri farklı yerlerde hissetmemiz, sesimizi daha rahat öne almamıza neden olur.

Daha sonra egzersize “o” sesini de ekleyerek, “hhhooommm”, “hhhaaaoommm” gibi örneklerle çalışabiliriz.

Uygulayabileceğiniz kombinasyonlar sadece sizin hayal gücünüzle sınırlıdır. Kendi seslerinizi ve geçişlerinizi yaratıp bunu sanki bir oyunmuş gibi uygulayabilirsiniz. Bu aşamada dikkat etmeniz gereken en önemli nokta, seslerin doğru yerden çıkmasıdır. Bu da en başta bahsettiğimiz içsel farkındalık ve kişinin kendini dinlemesi konusunu tekrar gündeme getirir. Ses çalışmaları sırasında öğrencinin, sesinin gırtlığa kaçtığını farketmesi o kadar da zor değildir. Sadece konsantre olmalı ve bütün bu çalışmalar sırasında dikkatimizi konuşma organlarımıza yoğunlaştırmalıyız. Böylece hatalı bir durumu farkedip düzeltme olanağına sahip olabiliriz.

Bütün ses çalışmaları sırasında bedenin durumunu da gözlemlemeniz gereklidir. Daha önce bahsettiğimiz gibi özellikle boyun, sırt, ense bölgelerindeki gerginlikler sizin doğru sesi yakalamanızı güçleştirecek hatta belki de imkansız hale getirecektir. Ses egzersizlerinden önce mutlaka vücuttaki bu gerginlikler saptanmalı ve giderilmelidir. Ayrıca yatay, dikey veya oturur durumda, duruşumuz mutlaka

düzgün olmalıdır. Omurgamızın düzgün olmaması, vücutta gerginlikler yaratarak yine aynı şekilde bizim doğru sesleri yakalamamızı engelleyecektir.

Göğüs-Ağız-Burun Tınlaticıları Çalışması

Bütün rezonans boşluklarını dengeli kullanmanın sesimizi istenilen kaliteye ulaştıracağından bahsettik. Bu, aynı zamanda tonlarımızı daha renkli hale getirerek sesimizi tekdüzelikten kurtaracaktır.

Oturur pozisyonda veya ayakta, omurgamız düz ve rahat bir şekilde duruyoruz. Göğüs tınlaticımızı çalıştırmak üzere başımızı geriye bırakıyor ve nefesle birlikte “ha” sesi çıkartıyoruz. Göğsümüze koyduğumuz elimiz, bu bölgedeki titreşimleri hissetmeli. Güçlü ve yüksek perdeden bir ses çıkarmaya çalışmamalıyız, zira göğüs tınlaticımızı kullanarak yarattığımız ses, pes, tok ve sıcak bir ses olacaktır.

“Ha” sesini çıkartmaya devam ederek başımızı yavaş yavaş kaldırıyoruz ve sesimizin, başın öne doğru hareketiyle birlikte ağız boşluğuna (mask) geldiğini hissetmeye çalışıyoruz. Ses ön tarafa geldikçe güçlenip parlamalı. Boynumuzun hareketi tamamlandığında, sesimiz de artık ağız boşluğumuzda tınlıyor olmalı.

Başımızı öne doğru indirirken burun tınlaticımızı devreye sokuyoruz. Çıkarttığımız ses “hi” sesine dönüşüyor ve bu sesi sinüs boşluklarımızda, mümkün olduğunca önde hissetmeye gayret ediyoruz. Çıkan ses tiz ve metalik bir ses olmalı.

Bir süre sonra tekrar başımızı kaldırarak sesimizi maska oturtuyoruz. Ardından arkaya yatırarak yine göğüs tınlaticımıza geçiyoruz.

Ayakta Omurga Egzersiziyle Birlikte Ses Çalışması

Gevşeme/esneme bölümünde *rolldown* egzersizinden bahsederken, bunu ses çalışmalarında da kullanacağımızı belirtmiştim. Sesimizi öne alıp, tınlaticılarımızı verimli kullanmayı öğrenebileceğimiz en uygun duruşlardan biri, belimizden öne “devrildiğimiz”, dizlerimizin hafif kırık, bedenimizin ve başımızın aşağıya sarktığı pozisyonudur.

Nefes egzersizlerinde, salt solunumla ve burundan nefes alıp vererek yaptığımız çalışmayı, bu sefer “haaah” benzeri esneme/iç geçirme sesiyle başlatıyoruz. Her nefes verişimizde bir kademe aşağı bükülüp, hareketimiz sırasında bu sesi çıkartıyoruz. Aşağı indikçe, çıkardığımız sesin yavaş yavaş bir iç çekişten, ağız ve burun boşluklarında tınlayan bir sese dönüştüğünü farkedeceksiniz. Aşağıdaki son pozisyonumuz aldığımızda bu sesi, “mmaaaamm” sesine dönüştürüyoruz. Bir süre o durumda kalıp sesimizin tınladığı yerleri gözlemledikten sonra ses çıkarmadan, burundan nefes alıp ağızdan vererek doğruluyoruz. Boynumuzu, yani son yedi omurumuzu kaldırmadan önce bir süre başımız aşağıda bekliyor ve sesimizi tekrar çıkartmaya başlayarak tınısındaki değişikliği gözlüyoruz. Ardından başımızı yavaşça kaldırıyor, ilk pozisyonumuzu alıyor ve bir süre de bu şekilde ses egzersizimize devam ediyoruz.

Hareketin ikinci tekrarında iç çekiş sesinin yerine “mmaaaamm” sesini çıkartarak iniyoruz ve egzersizi bir önce yaptığımız şekilde devam ettiriyoruz.

Daha sonra aynı çalışmayı “zzzımmm”, “haammmaa”, “mmana mmene mmini mmono” sesleriyle ayrı ayrı yapıyoruz.

Egzersizin en önemli noktası, başımız aşağıdayken yakaladığımız ses pozisyonunu son yedi omurumuzu yukarıya kaldırırken ve yukarda sürdürmeye gayret etmek. Başaşağı durumdayken çıkarttığınız sesin tonu sizin kulağınıza fazlaca

metalik ve suni gelebilir. Bu sizi rahatsız etmesin. Zaten doğrulduğunuzda sesinizin tonu doğal rengine kavuşacaktır. Bu çalışmadaki amaç sesimize o metalik tonu kazandırmak değil, sesi mümkün olduğunca öne getirebilmektir.

Ayakta omurga egzersiziyle ses çalışmasından hemen sonra duruşu bozmadan, boynumuzu sağdan sola ve soldan sağa çevirirken az önceki egzersizde kullandığımız sesleri çıkartarak çalışmaya devam edebilir ve bu şekilde başımızın ve boynumuzun çeşitli pozisyonlarında sesimizde nasıl bir değişiklik oluştuğunu gözlemleyebiliriz.

Sesi Fırlatma Çalışması

Sesimize hacim kazandırmak amacıyla yapabileceğimiz bir çalışma da sesi fırlatma çalışmasıdır. Bu egzersizden önce mutlaka sesimizi çalıştırıp, konuşma organlarımızı ısıtmış olmalıyız. Ayrıca herhangi bir rahatsızlık hissettiğimiz anda çalışmayı kesmeli, hatamızın nerede olduğunu aramalı ve sesimizi dinlendirmeliyiz.

“Pa” sesini, ağzımızdan bir patlamayla çıkaracak şekilde, alçak sesle başlayarak ve gittikçe yükselerek, adeta ağzımızdan fırlayan bir topmuş ve onu mümkün olduğunca uzağa atmaya çalışıyormuş gibi çıkartıyoruz. Bu egzersizde ses gırtlakta tınlamaya ve ses tellerini zorlamaya çok yatkındır. Bu sebeple, egzersizi, sese ve çıkış yerine konsantre olup, mümkün olduğunca dikkatli yapmalıyız.

D) BOĞUMLANMA (ARTİKÜLASYON)

Bütün bu gevşeme, nefes ve ses çalışmalarının sonucunda, doğru ve kulağa güzel gelen bir şekilde çıkardığımız seslerin konuşmaya dönüşmesi, boğumlanma sayesinde olur. İşte bu yüzden önceki bölümlerde de söylediğim gibi, “ses ve

konusma” konusunun “konusma” bölümünün en önemli parçası boğumlanmadır. Akciğerlerimizden dışarı atılırken sese dönüşen nefes, ağızımızdaki çeşitli bölgelerde engellere uğrar ve harfler, sözcükler, cümleler, şiirler, şarkılar, hikayeler, vaazlar, nutuklar, bazen küfürler ve daha birçok yansıma olarak dışarı dökülür.

Boğumlanma aynı zamanda bir dilin yazıya dökülmüş olan seslerinin konuşmaya çevrilmesi, yani görsel dilin işitsel dile dönüştürülmesi demektir. İşte bu yüzden ki boğumlanma ve konuşulan dilin ses bilimi, yani fonetik iç içe olan iki konudur. Örnek vermek gerekirse, Norveççe ve Türkçedeki seslerinin birbirinden farklı olması nedeniyle, bu iki dilin boğumlanma özellikleri de farklı farklı olacaktır.

Türkçede doğru kabul ettiğimiz boğumlanma özellikleri, bütünüyle olmasa da “İstanbul Türkçesi”ni temel alır. Dilimizdeki sesleri, görsel olarak ifade edilmişlerini, yani harfleri, bu seslerin ağızda ne şekilde oluştuklarını ve doğru boğumlamak için yapılabilecek alıştırmaları “ses bilimi” bölümünde ele alacağız. Bu alıştırmaları yapmadan önce boğumlanmayı oluşturan konuşma organlarımızı çalışmaya hazırlamak ve eğer varsa, bazı hatalarımızı ve eksikliklerimizi tesbit edip bunları düzeltmemiz gerekir. Sıradan insanın sıkça karşılaştığı “anlaşılmama” sorunu, ona tane tane konuşması veya sözcükleri yuvarlamaması yönündeki uyarılar boğumlanma eksikliğinden kaynaklanır. Boğumlanma sorunlarının ise insanın kişiliğine bağlı, yani psikolojik sebepleri olabileceği gibi fiziksel sebepleri de vardır. Gergin ve heyecanlı bir insanın hızlı konuşması normaldir. Kelimeleri arka arkaya hızla eklemesi sonucunda boğumlanma eksikliği oluşacak ve sözcükler birbirine girecek ya da içlerindeki bazı harfler konuşmacı tarafından seslendirilmeyecektir. Bu gerginlik sonucu hızlı konuşma sorununa, bir de dudakların ve dilin yeterli çalışmaması sorunu eklenirse, söylenen söz tamamen anlaşılmaz bir hal alacaktır. Şu da ilginçtir ki, kusursuz bir boğumlanma sayesinde sesimizin seviyesini düşük de

tutsak uzaktan bizi dinleyen bir kişi, söylediklerimizi, yüksek sesle konuşan ama boğumlanması hatalı olan birinin söylediklerinden daha iyi anlayacaktır. Bunun en güzel örneklerinden biri, sokaktan geçerken avazı çıktığı kadar bağırdığı, hatta megafon kullandığı halde ne sattığını bir türlü anlayamadığımız seyyar satıcılardır. Biz restoranlarının önünden geçerken kapıya çıkıp, nasıl becerdikleri meçhul bir şekilde hiçbir sessiz harf kullanmadan “Buyrun!” diye seslenmeyi başaran garsonlar da benzer bir örnek teşkil edebilir.

Ağız boşluğumuz içinde boğumlanmanın oluştuğı organlarımız, hareketli ve hareketsiz organlar olmak üzere iki gruba ayrılır. Hareketli olanlar çene, dudaklar, dil ve yumuşak damaktır. Hareketsizler ise dişler, diş etleri ve sert damaktır. Kusursuz bir boğumlanma için özellikle hareketli parçaların düzgün çalışması gereklidir. Çene, gerginliklerden arınmış ve rahat, dil ve dudaklar ise güçlü, kıvrak ve hareketli olmalıdır.

Boğumlanmayı bozan en önemli sebeplerden biri dil ve dudak tembelliğı dediğimiz, bu organların yeterince çalıştırılmamasından doğan hareket kabiliyeti eksikliğidir. Dili ve dudaklarımızı, bağılı oldukları kasları kullanarak hareket ettiririz. Dudak tembelliğı, hem bu kasların yeterince eğitilmemesi ve güçlendirilmemesinden, hem de kişinin konuşurken ağzını fazla açmaması, dudaklarını ve dilini gerektiğince oynatmamasından doğar. Dolayısıyla çeşitli egzersizler yaparak hem dil ve dudaklarımıza dinamik kazandıran kasları çalıştırmalı, hem de bu organlarımızı hakkıyla kullanma alışkanlığını edinmeliyiz.

Bu konuda yapabileceğimiz egzersizler şu şekildedir:

- Çenemizdeki gerginliklerden kurtulmak ve yanaklarımızla dudaklarımızı yumuşatmak için bu bölgelere masaj yaparak başlıyoruz. Şakaklarımızdan, çene eklemlerimizden başlıyor, yanaklarımızdan devam ederek aşağıya iniyor ve

ağzımızla çenemizin alt kısmı dahil heryeri masajla iyice gevşetiyoruz. Çenemizin eklem noktalarını, hareketli kısımlarını algılayabilmek için masaj sırasında ağzımızı açıp kapatabilir, hareket bölgelerini gözlemleyebiliriz.

- Dudaklarımızı, abartılı bir “U” sesi çıkartacakmış gibi, fakat birleştirip büzmeden iyice ileri uzatıyoruz. Ardından yine abartılı bir şekilde dişlerimizi sergileyerek “İ” sesi çıkartacakmış gibi dudaklarımızı yanlara doğru iyice geriyoruz.

- “Aslan Surat – Limon Surat” adı verdiğimiz bu çalışmada ağzımızı, gözlerimizi ve yüzümüzdeki bütün kasları sanki kükreyen bir aslanmışçasına mümkün alduğunca gererek açıyoruz. Dudaklarımız her yöne doğru geriliyor ve açılıyor. Hemen ardından bu hareketin tam tersini yapıyor, yani gözlerimizi sımsıkı kapıyor, dudaklarımızı iyice büzerek suratımızı buruşturuyoruz. Bu, yüzünüzdeki bütün kasları gevşetecek güzel bir egzersizdir.

- Dudaklarımızı birini öpecekmiş gibi birleştirip ileri uzatıyor ve yukarı, aşağı, sağa ve sola elimizden geldiğince hareket ettiriyoruz. Daha sonra, dudakların bu öpücük formunu bozmadan saat yönünde ve ters yönde çeviriyoruz.

- Dilimizi çıkarabildiğimiz kadar dışarı çıkartıp ileri doğru uzatıyoruz. Ardından çenemize değdirmeye çalışarak aşağı, burnumuzun ucuna değdirecekmiş gibi yukarı ve kulaklarımıza doğru sağa ve sola geriyoruz.

- Dilimizi ağzımızın içinde önce bir süre saat yönünde, ardından aksi yönde, dudaklarımızın iç kısımlarına baskı yapacak şekilde çeviriyoruz. Bu egzersizi yaparken, ileriki tekrarlarda dilimizin kökünün zorlandığını ve ağrıdığını mutlaka hissetmeliyiz. Bu noktada ağrı, ilgili kasın zorlandığını ve çalıştığını gösterir. Başta çok uzun süre çeviremeyebilirsiniz. Bu süre, zamanla, diliniz güçlendikçe artacaktır.

- Dilimizle, yanaklarımızın iç taraflarını ve sert damağımızı kısa süreler için dışarı doğru itiyoruz ve yine dil kökümüzün ağrıdığını hissediyoruz.

- Dilimizi ağızımızın içinde çiklet çiğner gibi, tabiki acıtmadan çiğniyoruz.

E) SES BİLİMİ (FONETİK)

Fonetik i. (fr. *phonétique*) Konuşulan dili meydana getiren ses unsurlarının incelenmesi. Dilbilimin özel bir bölümünü meydana getirir ve anlamların incelenmesinden kesinlikle ayrılır; fonetik, söz zincirinin ses alt tabakasını inceler, fizik olgularıyla ilgilenir...¹²

Bu ansiklopedik tanımı biraz açarsak, dil bilimi, dilimizi oluşturan seslerin oluşumunu ve ağızımızdan doğru çıkışını inceleyen ve öğreten bilim dalıdır diyebiliriz. Her dilin farklı ses özellikleri olduğuna göre, dil bilimi özellikleri de farklı farklı olacaktır. Boğumlanma bölümünde sesleri doğru çıkartabilmek için yapmamız gereken ön çalışmaları gördük. Bu bölümde de bu sesleri ve özelliklerini inceleyip, doğru boğumlayabilmek için yapabileceğimiz egzersizleri göreceğiz.

Dünya üzerindeki hiçbir dil konuşulduğu bölge coğrafyasının her noktasında aynı şekilde, tek bir standartta seslendirilmez. Türkiye Türkçesinde bunu açıkça görebiliriz. Diyarbakırlı bir vatandaşımızın konuşmasıyla Aydınlı'nın arasındaki fark açıktır. İngilizcede de, İngiltere'nin kuzey bölgeleriyle güneyi arasındaki fark yer yer neredeyse İngiliz İngilizcesiyle Amerikan İngilizcesi arasındaki kadar büyük olabilir. Aynı dilin bu denli değişiklik gösteren “ağız”ları bulunması nedeniyle, karmaşıklığı ortadan kaldırıp bir birlik sağlamak amacıyla, dilin bu ağızlarından biri seçilerek, standart olarak kabul edilir. Türkiye’de bu, İstanbul Türkçesi olarak kabul edilmiştir.

¹² Meydan Larousse (Meydan Yayınevi, 1981) Cilt 4, 747.

1928 yılında kabul edilen yeni Türk alfabesinde 8 ünlü, 21 ünsüz harf vardır. Fakat 29 harfle gösterilen Türkçede daha fazla ses kullanılmaktadır. Örneğin, tek bir simgeyle gösterilen “E” sesi Türkçede dört farklı şekilde söylenir. İşte fonetik bilimi bu noktada önem kazanır. 29 harfli Türk alfabesi yazımda kusursuz anlatım sağlayabilmekle birlikte, konuşmada, seslerin telaffuzu sırasında yer yer yetersiz kalabilmektedir. İşte bu yüzden bir oyunculuk veya ses ve konuşma öğrencisi, kendi dilini oluşturan bütün sesleri tanımalı, onları ağzının içinde ne şekilde boğumlayacağını bilmeli ve yeri geldiğinde doğru şekilde kullanmalıdır.

Türkçeyi oluşturan sesler ünlüler ve ünsüzler (ya da sesliler ve sessizler) olarak iki temel gruba ayrılır.

1) Ünlüler

Ünlüler ses yolundan çıkarılarken dudaklar, dil, damak gibi herhangi bir engelle karşılaşmadan özgürce çıkan seslerdir. Söylenişlerine göre kendi aralarında, çenenin, dilin ve dudakların durumuna göre olmak üzere üç grupta incelenirler:

Söylenişleri sırasında çenenin aşağıya doğru açıldığı ünlülere “geniş ünlüler”, çenenin daralmasıyla oluşan ünlülere “dar ünlüler” adı verilir.

- Geniş ünlüler: a, e, o, ö
- Dar ünlüler: ı, i, u, ü

Konuşma sırasında dil son derece aktiftir. Bazı sesler çıkarılırken dil arkaya doğru hareket eder. Bu sesler “kalın ünlüler”dir. Dilin öne doğru hareketi yardımıyla çıkarılan seslere ise “ince ünlüler” denir. Ayrıca yine dilin öne ve arkaya olan devinimine göre bu ünlüler arka dil, orta dil ve ön dil ünlüleri olarak da gruplanır.

- Kalın ünlüler: a, ı, o, u
- İnce ünlüler: e, i, ö, ü

- Arka dil ünlüleri: a, o, u
- Orta dil ünlüleri: ı
- Ön dil ünlüleri: e, i, ö, ü

Sesleri oluştururken dudaklarımızı yuvarlaklaştırarak çıkarttığımız ünlülere, “yuvarlak ünlüler”, dudaklarımızın düz duruşuyla ortaya çıkan ünlülere ise “düz ünlüler” denir.

- Yuvarlak ünlüler: o, ö, u, ü
- Düz ünlüler: a, e, ı, i

Aşağıda Türkçedeki ünlülerin gruplaştırıldığı bir tabloyu görebilirsiniz:

	DÜZ		YUVARLAK	
	Geniş	Dar	Geniş	Dar
Kalın	a	ı	o	u
İnce	e	i	ö	ü

Türk alfabesinde bulunan harflerin, Türkçede kullanılan seslerin tamamını kapsamadığından bahsettik. Gerçekten de, örnek vermek gerekirse yukardaki listelemede “a” sesinden “kalın ünlü” olarak bahsetmemize rağmen bu sesin konuşma dilinde kalın ve ince olmak üzere iki tür söylenişi vardır. Bu farklı kullanımları daha detaylı görmek ve sesleri daha yakından tanımak adına, sırayla Türkçede kullandığımız bütün ünlüleri inceleyelim:

(A)

Çene durumuna göre geniş, dudak durumuna göre düz, dil durumuna göre arka dil ünlüsü olan “a” sesi Türkçe’de iki şekilde söylenir:

Kalın A (Postdorsal)

Söyleniş biçimi: Dil geriye ve aşağıya doğru, alt dişler dizasında toplanır; sırtı kaşksı bir hal alarak dumuşak damağa doğru biraz yükselir; ucu, alt dişlerin hemen alt kısmına, dişetlerine dayanır. Dudaklar hareketsiz ve çene açıktır.

Örnek: Arkadaş, sahte, kafa.

İnce A (Praedorsal)

Söyleniş biçimi: Kalın a'ya kıyasla daha ilerden söylenir. Dilin ucu daha öndedir ve alt dişlerin arkasına yaslanır. Dil, yanlara doğru açılır ve ön sırtı, kalın a'ya kıyasla sert damaha daha yakındır, yani daha yüksektir. Dudaklar serbest ve çene açıktır.

Örnek: İhmal, alkol, Kemal.

Bunlar haricince Türkçede uzatılarak söylenen “a” sesi de vardır. Uzatılan bu ses, kalın veya ince a olabilir. Diğerlerinden farkı söyleniş süresinin uzun olmasıdır.

Örnek: Katil, mavi, lanet.

A üzerine çalışmalar:

Aşağıdaki çalışmalarda ince a sesi, üzerinde ^ işaretiyle gösterilmiştir. Uzun a sesi ise altında çizgiyle belirtilmiştir.

- Elâlem ala dana aldı, ala danalandı da, biz bir ala dana alıp, aladanalanamadık.
- Harikulâde ve asil olsa da haşmetli endâmı, kandıramaz elâlemi ve ama Hasan'ın kardeşi Lâleli'li Safınazı.
- Akan taşlara kara kara bakan adam, arada ağlayan arkadaşına, kapanan kalaslara baksana diyordu.

▪ Al bu takatukaları takatukacıya takatukalatmaya götür. Takatukacı “takatukaları takatukalamam” derse, takatukaları takatukacıdan takatukalatmadan al da gel.

(E)

Geniş, düz ve ön dil ünlüsü olan “e” sesinin, dilimizde dört farklı söyleniş biçimi vardır.

Kapalı E

Söyleniş biçimi: Dil, genişleyerek alt çenedeki yan dişlerin üstüne doğru uzanır. Dilin ucu alt dişlere dayanır ve öne doğru yükselerek damağa yaklaşır. Dudakların kenarları yanlara doğru açılır. Çene açısı çok dardır.

Örnek: Kedi, yedi, çember.

Açığa Eğilimli E

Söyleniş biçimi: Dil yine öne doğru yükselir fakat bu yükseliş kapalı e’ye oranla daha azdır; buna karşın çene biraz daha açıktır.

Örnek: Tekin, bebek, belirti.

Açık E

Söyleniş biçimi: Dil, alt sıra dişlerin üzerinde iyice açılır. Çene, açığa eğilimli e’ye göre daha açıktır.

Örnek: Kemer, Nilüfer, mercan.

En Açık E

Söyleniş biçimi: Dil, açık e'deki gibi dişlerin üzerinde açılır. Çene açısı daha büyüktür.

Örnek: Değer, meğer.

E üzerine çalışmalar:

- Eğer Eleşkirtli eleştirmen Eşref ile Edremitli Bedri'yi Ege'nin en iyi eğercisi bellemişlerse, ben de Ermenekli Erdem, Ergene'nin en iyi elektrikçisidir derim.
- Geçen gece Gemerek'ten Gediz'e gelen Gebze'li gezgin gizemcilerden General Genzel, gençlere gerçekdışılıkla gerçeklik dışı ilişkiler arasında ne gibi bir geçerlilik gerçekliği olduğunu sordu.
- Gece, penceredeki benekli tekir kedi, kendi tenceresindeki eti yedi.
- El eli, tel teli, sel seli sevse, el ele dervişe hepsi el verse.

(I)

Dar, düz, kalın ve orta dil ünlüsüdür. Türkçe'de tek bir "ı" sesi vardır.

Söyleniş biçimi: Dudaklar gerilerek yanlara doğru açılır. Dil geriye doğru toplanarak damağa doğru yükselir ve havanın geçtiği geçidi daraltır.

Örnek: İhlamur, kalın, mırnav.

I üzerine çalışmalar:

- Ilgazlı İtri, ıslıkla ılıcalarda ısına ısına ılık ıhlamur ısıttı.
- Iğdır'ın ığıl ığıl akan ılıman ırmağının kıyıları iklim tıklım ılgın kaplıdır.
- Bıyıklı bıkkın pısırik, ılık ırmağın akışını, ırlayan ırlayıcı ırgatlara mırıl mırıl anlattı.

- Kırmızı ışıklı tırmıklılar, fırıl fırıl fırlayarak, dırdırcı Itir hanımın gırgırcı bildiricini ıslattılar.

(İ)

Dar, düz ve ön dil ünlüsü olan “i” harfinin, Türkçede iki farklı söylenişi vardır.

Kapalı İ

Söyleniş biçimi: Çene açısı dar ve dişler birbirlerine yakındır. Dudaklar gerilerek köşeleri kulaklara doğru açılır. Dilin ucu alt dişlere dayanır ve sırtı damağa doğru yükselir.

Örnek: File, Semih, teslim.

Açık İ (Uzayan İ)

Söyleniş biçimi: Uzatarak söylenen “i” sesidir. Yabancı kökenli kelimelerde kullanılır. Dudaklar yanlara doğru açılır ve dil, kapalı i’ye göre biraz daha yükselir.

Örnek: Fenni, farazi, itiraf.

İ üzerine çalışmalar:

- İstinyeli sinirli simitçi İsmail, Dimitri’nin ismini Silifke’de itibar için isteksizce bildirdi.
- İzmaritçi İzzet izbe istasyonlarda işportasına işkilli işkilli izinsiz ikibin ikiyüz iki istavrit istiflerken inekçi İhsan, inatçı İrfan’ın ispirto imbiğini ilaçladı.
- Şu işliğı iyi işlemeli, bu işliğı iyi işlemeli, işi bilmeyene işi bildirmeli, işi iyi işlemeyeni işliğindeki işinden etmeli.

- İbibiklerin ibiklerini iyice iyileştirmek için İstinyeli istifçi İbiş'in istif istiridyeleri mi, yoksa, İskilipli ispinoz işportacı İshak'ın işliğindeki ibrişimler mi daha iyi, bilemiyorum.

(O)

Geniş, yuvarlak ve arka dil ünlüsü olan “o” sesi, dilimizde iki farklı şekilde söylenir.

Kalın O (Postdorsal)

Söyleniş biçimi: Dudaklar büzülür ve kenarları birbirine yaklaşarak bir yuvarlak şeklini alır. Dil geriye toplanır ve arka sırtı geriye doğru gider.

Örnek: Odun, kozmonot, robot.

İnce O (Praedorsal)

Söyleniş biçimi: Dil, kalın o'ya göre daha ilerdedir. Çene ve dudakların pozisyonu aynıdır.

Örnek: Lokman, lokanta, losyon.

O üzerine çalışmalar:

- Ovanın ortasındaki ormanda obaları olan ormancılar, oradaki odunları omuzlarıyla okulun odunluğuna taşıyorlar.

- Lokantada nohut yiyip lokma lokmalayan lokumcular, lobutları lokomotife taşıyacaklar.

- Lodos olunca rotasını bulamayan Oruç'un olgun oğlu Ongun, romunu yudumlarken bol bol romantik hayallere dalıp kendini loş bir lokantanın locasında rostosunu yerken düşledi.

▪ Okmeydanı’ndan Oğuzeli’ne otostop yap; Oltu’da volta at, olta al; Orhangazi’de Orhanelili Orhan’a orostopolluk öğret; sonra da Osmancıklı Osman’a otoyoldu, totoydu, fotoydu, say dök!

- Olmaz olmaz deme, olmaz olmaz.
- Oğlum oldu oydu beni, kızım oldu soydu beni.

(Ö)

Geniş, yuvarlak ve ön dil ünlüsü olan “ö”, Türkçede üç farklı şekilde görülür ancak bunların arasındaki fark çok küçüktür.

Kapalı Ö

Söyleniş biçimi: Dudakların kenarları birbirine yaklaşarak ağız açıklığı yuvarlak biçimini alır. Dilin ucu alt dişlere temas eder ve dil ileri doğru uzanmıştır. “Ö” sesi, ikincisi “r” olmamak şartıyla, iki ünsüz arasında olduğunda görülür.

Örnek: Söz, bölme, söyle.

Açığa Eğilimli Ö

Söyleniş biçimi: Dilin uç kısmı, kapalı ö’ye göre biraz daha aşağıdadır. “Ö” sesi, ikincisi “r” olmak kaydıyla, iki ünsüz arasında bulunduğu görülür.

Örnek: Senatör, şoför, kör.

Açık Ö

Söyleniş biçimi: Dilin uç kısmı kapalı ö’ye göre, açığa eğilimli ö’deki gibi daha aşağıdadır. Kelime “ö” sesiyle başladığında görülür.

Örnek: Özlem, ötücü, ölüm.

Ö üzerine çalışmalar:

- Ötedenberi öreke ile öküzü örten, örtü örterek öğünen Ödemişli ödlele Ömer, öksürüklü Özdemir'in örtüsünü ödünç aldı.
- Özbezön'ün özbeöz Ödemişli öngörülü öğretmeni Özgüraslan ile Özgüuluslan, özellikle özerk ön öğretimde öylesine özverili, övünç verici ve övgüye değer kişiler ki, hani tüm öğretim örgütleri içinde en özgün örnek onlardır diyebilirim.
- Öbür yörenin ötesinde, ölgün gölde öten gövel ördek gören Ömer, önündeki ördeğin öttüğünü Ökkeş'e göstermiş.

(U)

Düz, yuvarlak ve arka dil ünsüzü olan “u”, karşımıza iki farklı söylenişle çıkıyor.

Kalın U (Postdorsal)

Söyleniş biçimi: Dudaklar büzülüp yuvarlak şeklini alırlar ve “o” sesine kıyasla biraz yukarı kalkarlar. Dilin arka sırtı yumuşak damağa doğru yükselir.

Örnek: Sulu, uçurtma, tortu.

İnce U (Praedorsal)

Söyleniş biçimi: Kalın u'ya göre daha ilerden söylenir. Dil daha yayvan ve ilerdedir.

Örnek: Lutuf, sulh, ruya.

U üzerine çalışmalar:

- Guya Hulya ruyasında Lutfi'ye numaralı lugatı nutuk söyleterek lutfetmiş.

- Uluborlulu utangaç Ulviye ile Urlalı uğursuz Ulvi, uğraşa uğraşa Urfa'daki urgancılara uzun uzun, ulam ulam urgan sattılar.
- Uluorta utanmazlıklarla umumu usandıranlar uslandılar.
- Uzun burunlu umutsuz kulun mumunu mumsuz kutudan ateşlediler.

(Ü)

Dar, yuvarlak ve ön dil ünlüsüdür. Türkçede iki farklı şekilde kullanılır, ki bu kullanımların arasında da çok küçük bir ayrım bulunmaktadır.

Kapalı Ü

Söyleniş biçimi: Çene açısı dar, dudaklar büzülmüştür. Dilin ucu alt dişlere dayanır ve dil sert damağa doğru kalkar. “Ü” sesi kelime ortasındayken çıkar.

Örnek: Sümbül, tükürük, bölüm.

Açık Ü

Söyleniş biçimi: Kapalı ü gibidir fakat dudaklar daha öndedir. “Ü” sesi kelime başındayken çıkar.

Örnek: Üzengi, üçgen, üşengeç.

Ü üzerine çalışmalar:

- Ülkerle Ülfet, üslupsuz üstadla ünsiyet ümidi ile üstübaç üstüvanesinden ücret almadılar.
- Ürdünlü ünlü üfürükçü Üryani, Ünye, Üsküdar, Ürgüp üzerinden ülküdeşlerine üstüplü, üstübeç, üvez, üzüm, üzengitaşı ve üzünç götürürken, üveyikten ürüyerek, üvendirelerini sürüyerek yürüyen üçkağıtçı ülkücülerin ürküntü üreten ünü batasica ünlemleriyle ürküverdi.

- Üzüntüden üşüdüğünün ürediğini ürpererek ünlü ünlemesiyle ünledi.
- Ülker üzüntüden üzüm üzüm üzüldü.

2) Ünsüzler

Ünsüzler, ses yolundan çıkarken dil, dişler, damak, dudak gibi engellere çarparak bu organların çeşitli pozisyonlarına göre şekillenen seslerdir. Kendi aralarında birkaç farklı şekilde gruplaşırlar.

Ağız içindeki boğumlanma noktalarının farklılığına göre, yani söyleniş biçimi, çıkış noktasına göre ünsüzler dört ana gruba ayrılır. Bunlar, dudak, diş, damak ve gırtlak ünsüzleridir.

- Dudak ünsüzleri, kendi aralarında “çift dudak” ve “dudak-diş” olmak üzere iki gruba ayrılır. Çift dudak ünsüzleri, üst ve alt dudakların birbirlerine değmesiyle oluşan ünlülerdir. Dudak-diş ünsüzleri ise, üst ön sıra dişlerin, alt dudakla teması sonucunda oluşur.

Çift dudak ünsüzleri: b, p, m

Diş-dudak ünsüzleri: f, v

- Diş ünsüzleri de iki alt gruba ayrılır. Bunlar, “dişeti (dişardı)” ünlüleri ve “dişeti-damak” ünlüleridir. Dişardı ünlülerinde, dilin ucu dişlerin hemen arkasına, üst veya alt dişetlerine ya da dişlerin arka kısmına değer. Dişeti-damak ünsüzlerinde ise, dilin ucu daha geriye, sert damağa dokunur. Damak ünsüzleri ile karıştırılmaması gereken nokta, dişeti-damak ünsüzlerinde damağa, “dilin ucunun” değmesidir.

Dişeti (dişardı) ünsüzleri: d, t, s, z, kalın (postdorsal) n, kalın (postdorsal) l, r

Dişeti-damak ünsüzleri: c, ç, ş, ince (praedorsal) n, ince (praedorsal) l

- Damak ünsüzleri de, “sert damak” ve “yumuşak damak” ünsüzleri olarak iki alt grupta incelenir. Sert damak ünsüzlerinde, dilin ön ve orta sırtı sert damağa değer. Yumuşak damak ünsüzlerinde ise, dilin arka sırtı yumuşak damağa doğru yükselir.

Sert damak ünsüzleri: ince (praedorsal) g, ince (praedorsal) k, y, j

Yumuşak damak ünsüzleri: kalın (postdorsal) g, kalın (postdorsal) k, ğ

- Gırtlak ünsüzü bir tanedir. Ses yarığının açık olması sonucunda çıkan havanın sürtünmesiyle (nefes sesiyle) oluşur.

Gırtlak ünsüzü: h

Çıkış yerlerinin yanısıra ünsüzler dilimizde, sürekli ve süreksiz olarak da iki gruba ayrılırlar. Sürekli ünsüzlerde ses yolu tamamen kapanmaz ve sesler konuşma organlarındaki açıklıklardan dışarı sızarak çıkarlar. Süreksiz ünlülerde ise ses yolu, konuşma organları tarafından tamamen kapatılır ve bu ünsüzler ağızdan ses yolunun açılmasıyla bir anda çıkarlar. Örneğin, “f” veya “m” seslerini, “offff” ve “hammm” seslerinde olduğu gibi nefesimiz yettiğince kesintisiz söyleyebiliriz. Fakat “p” sesini “öpppp” şeklinde söylememiz mümkün değildir.

Sürekli ünsüzler: f, g, h, j, k, l, m, n, r, s, ş, v, y, z

Süreksiz ünsüzler: b, c, ç, d, g, k, p, t

Bunların haricinde, Türkçedeki ünsüzler titreşimli (ötümlü) ve titreşimsiz (ötümsüz) ünsüzler olarak da iki grupta toplanabilirler. Bu iki grubu biz aslında ilkokuldan beri yumuşak ve sert ünsüzler olarak biliyoruz. Titreşimli ünsüzler çıkışları sırasında ünlüler gibi ses tellerini titretirler. Bu ünsüzlere “tonlular” da

denir. Titreşimsiz (tonsuz) ünsüzler ise, gırtlakta tonlanmazlar; sadece ağız içinde boğumlanmaları sırasında bir gürültü olarak ortaya çıkarlar.

Titreşimli ünsüzler: b, c, d, g, ğ, j, l, m, n, r, v, y, z

Titreşimsiz ünsüzler: p, ç, t, k, h, f, s, ş

(B)

Dudakların birleşip açılmasıyla oluşur. Dil, ağzın içinde rahat ve ucu alt dişlerin arkasına değecek şekilde durur. Titreşimli (tonlu) bir çift dudak ünsüzüdür. Kelime sonlarına geldiğinde tonsuzlaşarak “p” sesine dönüşür (kitab > kitap örneğinde olduğu gibi).

Örnek: Baskül, bilardo, tabela.

B üzerine çalışmalar:

Bi	Bü	Be	Bö	Bı	Bu	Ba	Bo
Bib	Büb	Beb	Böb	Bıb	Bub	Bab	Bob
Bip	Büp	Bep	Böp	Bıp	Bup	Bap	Bop
Bil	Bül	Bel	Böl	Bıl	Bul	Bal	Bol
Bir	Bür	Ber	Bör	Bır	Bur	Bar	Bor
Bit	Büt	Bet	Böt	Bıt	But	Bat	Bot

▪ Be birader, buraya bak! Başı bereli, burma bıyıklı, beti benzi bembeyaz Beberuhi boylu Bilal’in burnuna biber kaçırıp, bir bebek gibi bar bar bağırması bir bakıma hoş, bir bakıma boş ve berbat bir hal değil midir?

▪ Bir berber bir berbere, “Bre berber! Gel beraber Berberistan’da bir berber dükkanı açalım.” demiş.

▪ Barakada bıraktığı bardaklara böceklerin bulaştığını bildiren barbutçu barmen büyük barın bitişiğinde büyük bardakla biraya başladı.

▪ Babaeskili babacan Bahri, Beberuhi Bedri ile bıyısız bıçkıcı bingıldak Bigalı bikes Bahir'in Bigadiç'deki bonbon bonmarşesine varmışlar, oradakilerin yüzlerine bön bön bakarak, büyülü büyük buhurdanlığı buğulu buğulu boşaltıp bomboş bırakmışlar, sonra da bodrumda gözden kaybolmuşlar.

▪ Buruşuk Bulgar bulgur bularak bunak budalayıcı buram buram bunalttı.

(C)

Dişler birbirlerine yaklaşır ve dilin ucu üst dişetlerine dayanır. Bu şekilde daralan çenenin açılmasıyla çıkan hava “c” sesini oluşturur. Titreşimli, dişeti-damak ünsüzüdür.

Örnek: Cin, cümbüş, cengaver.

C üzerine çalışmalar:

Ci	Cü	Ce	Cö	Cı	Cu	Ca	Co
Cib	Cüb	Ceb	Cöb	Cıb	Cub	Cab	Cob
Cip	Cüp	Cep	Cöp	Cıp	Cup	Cap	Cop
Cil	Cül	Cel	Cöl	Cıl	Cul	Cal	Col
Cir	Cür	Cer	Cör	Cır	Cur	Car	Cor
Cit	Cüt	Cet	Cöt	Cıt	Cut	Cat	Cot

Cikcikleleyen civciv cıvık camcının cebinden Cemil'in ucuz gocuğuna cüretli cikciklemesiyle cuppadak uçuverdi.

Cemil, Cemile, Cemal cumaları cilacı cüce Canip'in cicili bicili cumbalı ciltevinde cümbür cemaat cacıklı civcivle cücüklü cacık yerler, sonra da Cebecili cingöz coğrafyacının cinci ciciannesinin cırcırböceğini dinlerlerdi.

Cüce çinici celalli Hoca Cabi, geceleri içki içince gizlice marpuççular içindeki züccaciyecilere gidip, içi Çince yazılı cevizcikleri, ciro için, içiçe geçmiş cicili bicili üç çeşit biçimsiz civalı cam çubuğu cepceğizine indirdi.

Cambaz Cevat, cılız cimri Coşkun’la cömertliğe cumbada cüret ettiler.

(Ç)

Söyleniş biçimi “c” sesinde olduğu gibidir. Titreşimsiz, dişeti-damak ünsüzüdür.

Örnek: Çapulcu, burçak, korkunç.

Ç üzerine çalışmalar:

Çi	Çü	Çe	Çö	Çı	Çu	Ça	Ço
İç	Üç	Eç	Öç	Iç	Uç	Aç	Oç
Çip	Çüp	Çep	Çöp	Çıp	Çup	Çap	Çop
Çit	Çüt	Çet	Çöt	Çıt	Çut	Çat	Çot
Şiç	Şüç	Şeç	Şöç	Şıç	Şuç	Şaç	Şoç
Piç	Püç	Peç	Pöç	Pıç	Puç	Paç	Poç

Çolak çobanın çorapsız çopul çocuğu, çomardan korkup çoluk çocuğunu çorak yere kaçırdı.

Çatalca’da topal çoban çatal yapıp çatal satar. Nesi için Çatalca’da topal çoban çatal yapıp çatal satar? Karı için Çatalca’da topal çoban çatal yapıp çatal satar.

Çapakçurlu çapaçul çarkçıbaşı çaylak Çağrı, Çatalcalı çakmakçı çivit Cahit’e, “Behey çaçabalığı, çepiç, çerçi, çakaloz, çayırhorozu, çöpçatan, çurçur, çirişotu!” demiş.

Çankırılı çıkırıkçı çardakta çalgı çalınırken çapulcularla çan çan etti.

Çekirgede çeliksiz Çetin çelik çekiççinin çekçek arabasını çekti.

Çımasının çıplak çırağı, çıktıktaki çıkını bir çırpıda cınara çıkardı.

(D)

Dilin ucu, üst dişetlerine dayanır ve açılırken “d” sesi oluşur. Titreşimli bir dişeti (dişardı) ünsüzüdür.

Örnek: Dalak, derbeder, Dilaver.

D üzerine çalışmalar:

Di	Dü	De	Dö	Dı	Du	Da	Do
Dip	Düp	Dep	Döp	Dıp	Dup	Dap	Dop
Dik	Dük	Dek	Dök	Dık	Duk	Dak	Dok
Dir	Dür	Der	Dör	Dır	Dur	Dar	Dor
Dil	Dül	Del	Döl	Dıl	Dul	Dal	Dol
Dit	Düt	Det	Döt	Dıt	Dut	Dat	Dot

▪ Dadaylı dadımın Dodurağalı düdük delisi dedesi, diline doladığı debdebeli dedim dedisiyle, dırdırını dilinden düşürüp de bir kez olsun doya doya düden diyemeden, düdenin dallara doldurduğu doyumluk yemişlerden doyasıya yiyemeden darıdünyadan göçüp gitti.

▪ Düdüklü düğmeci dünden beri düşüne düşüne düğme düzmelerini düzgünce düzeltemedi.

▪ Dizini dişine değdirerek dışardaki dırdırları dinlemeden düşünceye dalan döşü dövmeli Davut, düş düşlemiş.

▪ Dombaylı dümbül düdük dümbelekçi düdükçünün debdebe delisi Dadaylı dedikoducu didaktik dedesi, Diyarbakırlı didikçi dudu dadısı ile dudaksıllaşamadıkları için durup dinlenmeden dadadididödödududüdüdododı dedi durdu.

(F)

Dil, ağzın içinde rahattır ve ucu alt dişlere dayalıdır. Üst dişlerin alt dudağa dayanıp açılmasıyla “f” sesi oluşur. Titreşimli bir diş-dudak ünsüzüdür.

Örnek: Farfara, tufan, tüfek.

F üzerine çalışmalar:

Fi	Fü	Fe	Fö	Fı	Fu	Fa	Fo
Fif	Füf	Fef	Föf	Fıf	Fuf	Faf	Fof
Fip	Füp	Fep	Föp	Fıp	Fup	Fap	Fop
Fil	Fül	Fel	Föl	Fıl	Ful	Fal	Fol
Fir	Für	Fer	För	Fır	Fur	Far	For
Fit	Füt	Fet	Föt	Fıt	Fut	Fat	Fot

- Fingir fingerdeyen fıkırdak fare, Füreya’nın fokurdayan kafasına kafesinden ufak ufak fındıkları fırlattı.
- Farfaracı fikriye ile favorili fasa fiso Fahri, Fatsalı Fatma’yı görünce, fesleğenci feylesoy Feyyaz’ı, fındıkçı Ferhunde’yi anımsayarak feveran ettiler, Felemenkte Felemenklerin Felemenkçe mi konuştuklarını düşünce düşünce fertiği çektiler.
- Fındıklı’da fiçileri fırçalayan fiçici, fırçaları fırıl fırıl fırlattı.
- Fitneci Fikret, firketeli Filiz ile fidanlıktan fiskoslaşarak firar etti.
- Flütçü Füsün fünvarı füzenle karalarken, fondancı fondoları fokur fokur fokurdattı.

(G)

“G” sesi Türkçe’de iki farklı söylenişle karşımıza çıkar.

Kalın G (Postdorsal)

Dilin sırtının yumuşak damağa doğru yükselmesiyle oluşur. Titreşimli bir yumuşak damak ünsüzüdür.

Örnek: Gaga, garip, sıkılğan.

İnce G (Praedorsal)

Kalın g'nin daha ilerden söylenen halidir. Dilin sırtının sert damağa doğru yükselmesiyle oluşur. Titreşimli bir sert damak ünsüzüdür.

Örnek: Dergah, guya, ruzgar.

G üzerine çalışmalar:

Gi	Gü	Ge	Gö	Gı	Gu	Ga	Go
Gif	Güf	Gef	Göf	Gıf	Guf	Gaf	Gof
Gip	Güp	Gep	Göp	Gıp	Gup	Gap	Gop
Gil	Gül	Gel	Göl	Gıl	Gul	Gal	Gol
Gir	Gür	Ger	Gör	Gır	Gur	Gar	Gor
Gik	Gük	Gek	Gök	Gık	Guk	Gak	Gok

▪ Güneyli girgin gammad Galip, Gavurdağı'nda güpegündüz galeyana gelmiş de, Gülgiloğlu Gaziantepi gazup gazinocuyu Gölköylü gitaristle birlikte Gümüşhane'ye göndermiş.

Gıdasızlıktan gıcır gıcır gıcırdayanlara gıdaklamaktan gına gelen, gözleri görmeyen Gölcüklü Gönül, gölgesinden gönülsüz gönülsüz gövdesini gözlerken, gulyabaniler gurbette gurlanarak gururlandılar.

Güzel günlere güvenen gürbüz gürcü, gürül gürül gürledi ve “Gizlice gizlenen Giritli gibi giyinmekten gına geldi!” dedi.

(Ğ)

“Ğ” sesi telaffuz edilmez; onun yerine kendinden önce gelen ünlünün söyleniş süresini uzatır. İki ünlü arasında bulunursa ikili ünlü (diftong) meydana getirir. Titreşimli ve yumuşak damak ünsüzü olarak kabul edilir.

Örnek: Dağ, Da: (Daa) olarak, Doğal ise Doal olarak söylenir.

(H)

Bir soluk sesidir ve hava geçişi sırasında ses tellerinin daralması sonucunda havanın sürtünerek geçmesi neticesinde oluşur. Titreşimsizdir ve gırtlak ünsüzü grubunun tek üyesidir. “H” sesi yöresel ağızlarda veya hızlı konuşmada yutulmaya çok müsait bir sestir. Buna dikkat etmek ve bu sesi hakkıyla seslendirmek doğru konuşmanın önemli bir parçasıdır.

Örnek: Sahil, nehir, Mehmet.

H üzerine çalışmalar:

Hi	Hü	He	Hö	Hı	Hu	Ha	Ho
Hih	Hüh	Heh	Höh	Hıh	Huh	Hah	Hoh
Hip	Hüp	Hep	Höp	Hıp	Hup	Hap	Hop
Hil	Hül	Hel	Höl	Hıl	Hul	Hal	Hol
Hir	Hür	Her	Hör	Hır	Hur	Har	Hor
Hit	Hüt	Het	Höt	Hıt	Hut	Hat	Hot

Habeş hemşire, hırkacı hizmetçi hoppa hödüğe hurmaları hürmetle sundu.

Havzalı Hadi, hancı Haydar’a hasetinden hastahanedeki hassas halkı haykırarak havalandırırken, bir yandan da hasmı hilebaz Hilmi, Hindistan’dan hizmetçi Hintli Hikmet’i hile ile himayesine alıyordu.

Heceye hevesli heykeltraş Heybet, heybesini hemşiresi Hendekli Hesna'ya hediye edecekken, hurmacı Hulki huysuzluktan hurmaları heybeye huniyle tıktı.

Hamamhanede hahambaşı, hahamı homur homur homurdanır görünce, hemencecik heyecanlandı, hızlandı, hoşnutsuz, hırçın hırçın giderken birden bire karşısında beliriveren Hollandalı Helga'ya, "Hah, tamam! Haydi, hohla, hemen hoh de bakayım!" dedi.

(J)

Dilimize Farsça ve Fransızcadan geçen kelimelerle gelmiş olan "j" sesinin çıkartılması sırasında dişler birbirlerine yaklaşır, dilin sırtı ise sert damağa doğru yükselir. Titreşimli bir sert damak ünsüzüdür.

Örnek: Jartiyer, jilet, sürmenaj.

J üzerine çalışmalar:

Ji	Jü	Je	Jö	Jı	Ju	Ja	Jo
Jij	Jüj	Jej	Jöj	Jıj	Juj	Jaj	Joj
Jip	Jüp	Jep	Jöp	Jıp	Jup	Jap	Jop
Jil	Jül	Jel	Jöl	Jıl	Jul	Jal	Jol
Jir	Jür	Jer	Jör	Jır	Jur	Jar	Jor
Jik	Jük	Jek	Jök	Jık	Juk	Jak	Jok

▪ Jurnalci Jale ile jeneratör Müjgan, Japonya'dan jilet, jant, jet, jambon, jelatin, jartiyer, jeton, jarse, japongülü getirdiler.

▪ Jimnastikçi Japon jeolog jübiledaki jüriye jurnal satarken jandarmalar tarafından yakalanmış.

▪ Jarseli jeolog jübilesinde jüriyle jüpitere yalvarırken, Jale japon jandarmaları jimnastikçilere gösteriyordu.

(K)

“K” sesi, Türkçede iki farklı söylenişe sahiptir.

Kalın K (Postdorsal)

Dilin sırtının, yumuşak damağa doğru yükselmesiyle oluşur. Titreşimsiz bir yumuşak damak ünsüzüdür.

Örnek: Kahraman, kopuk, korsan.

İnce K (Praedorsal)

Kalın k sesinin daha ilerden söylenen halidir. Dil sırtı sert damağa doğru yükselir. Titreşimsiz, sert damak ünsüzüdür.

Örnek: Mahkum, katip, kağıt.

K üzerine çalışmalar:

Ki	Kü	Ke	Kö	Kı	Ku	Ka	Ko
Kik	Kük	Kek	Kök	Kık	Kuk	Kak	Kok
Kip	Küp	Kep	Köp	Kıp	Kup	Kap	Kop
Kil	Kül	Kel	Köl	Kıl	Kul	Kal	Kol
Kir	Kür	Ker	Kör	Kır	Kur	Kar	Kor
Kit	Küt	Ket	Köt	Kıt	Kut	Kat	Kot

▪ Kilimleri kilere kirli kirli kilitleyen Kilisli kibar kimyacı, kibirli kibritçinin kitaplarını kiraladı

▪ Konservatuar konserlerindeki kocaman kontrbasını kolay kolay koyamayan kahraman kont, koridorda kornosu koltuğunda koşan kornocunun kornosunu kolayca kırdı.

- Kara kahküllü ketenli kız, kibar komşusuna köprülü kuyuda küstü.
- Kınıklı kılıbık kırpıntı Kıyasettin, Kırımlı kılıkuyuk Kadir'i kıkır kıkır kıkırdatarak küskütük küçümen küfeci külhaniyle külüstür Kürşat'ın külünlü küngür üstüne kütte dek devirdi
- Karaburunlu kabadayı Kadir, kafakağıdını Kadirli kadirbilmez kapkaççı Kasım'la, Kahire'deki Kalecikliler kahvehanesinde kalamarla lafuru satan kaparozcu Kuzguncuklu kozmonot Kasım'a kaptırmış.
- Kilisli kikirik kilimci Kilizmanda, kilitli kilisede kimliğini kimseye sezdirmeden kucak kucak kuskuslu kuşkonmazı kukumav kuşuna, kişiliksiz kulağakaçan kirli kirpiye de Kuşadası'nın kuşhanesindeki kuşbaşı kuşbazla birlikte önce kişnişli kuşüzümünü, sonra da Kumla'nın kumlu kumlu kuşkirazını yutturmuş.

(L)

“L” sesi dilimizde iki farklı şekilde söylenir.

Kalın L (Postdorsal)

Dilin ucunun üst dişlerin hemen üstüne, dişetleriyle sert damağın ön tarafına değmesiyle oluşur. Titreşimlidir ve dişeti (dişardı) ünsüzlerindendir.

Örnek: Kolonya, bal, kolordu.

İnce L (Praedorsal)

Dilin ucunun daha geriye, sert damağa dayanmasıyla oluşur. Titreşimli ve bir dişeti-damak ünsüzüdür.

Örnek: Lokanta, labirent, lades.

L üzerine çalışmalar:

Li Lü Le Lö Lı Lu La Lo
Lil Lük Lel Löl Lıl Lul Lal Lol
Lir Lür Ler Lör Lır Lur Lar Lor
Lip Lüp Lep Löp Lıp Lup Lap Lop
Lit Lüt Let Löt Lıt Lut Lat Lot
Lin Lün Len Lön Lın Lun Lan Lon

- Losyoncu lord lokomotifin loş lokantasında lokumunun lokmalarını lokma lokma yuttu.
- Limoncu Lemi, Lami'nin lüks lokantasından lüzumlu malzemeyi limonluğunda lıngır lıngır lıngırdayan dolu çaydanlığın yanına soluksuz nakletti.
- Lehistanlı langur lungur likorinoz lafebesi Lostromo, Lüleburgazlı Leyla ile Lalelili Lale'ye leblebi ile likör ikram etmiş.
- Liseli lirik lokantacı, limanda litrelik limonlu likörler alırken, Lülebürgazlı lüzumsuz lüleci Latif, lüzumlu lüks lüle taşlarını lüpletti.
- Latifeci lafebesi lahmacuncu Lokman, lüzumsuz lakırdılarla lokantasında lokomotifçilerin lambalarını söndürdü.

(M)

Dudakların birleşip açılmasıyla ve yumuşak damağın alçalmasıyla oluşur. Yumuşak damak alçaldığı için, oluşan ses burun boşluklarına giriş yolu bularak bu tınlaticılarda da yankılanır.

Örnek: Mama, minder, değişim.

M üzerine çalışmalar:

Mi	Mü	Me	Mö	Mı	Mu	Ma	Mo
Mip	Müp	Mep	Möp	Mıp	Mup	Map	Mop
Mit	Müt	Met	Möt	Mıt	Mut	Mat	Mot
Min	Mün	Men	Mön	Mın	Mun	Man	Mon
Mim	Müm	Mem	Möm	Mım	Mum	Mam	Mom
Mil	Mül	Mel	Möl	Mıl	Mul	Mal	Mol

- Maskeli madenci, mardinli mahçup Macid'i, malum manifaturamanlarla mahkemede mahkum etti.
- Bu yoğurdu mayalamalı da mı saklamalı, mayalamamalı da mı saklamalı.
- Müessese müdürü Muhsin, mühim mücadelelerle mübadil Mükerrerem'i, mükemmel müdafaa etti.
- Mehtapla melekleri mest eden meczup Mecdi, mezarlıktaki mezarcıları mevlevinin mevludunda methetti.
- Minik merakını maharetli Müjgan'a mır mır mırıldanarak anlatan Mediha, mosmor morarıp monolog söyledi.

(N)

“N” sesinin de dilimizde iki farklı söylenişi vardır. Ayrıca “m” sesi gibi bir nazal sestir, yani burun boşluğunda tınlar.

Kalın N (Postdorsal)

Dilin ucunun, damağın ön kısmına, dişetlerine doğru dayanması ve açılması sonucu oluşur. Titreşimli bir dişeti (dişardı) ünsüzüdür.

Örnek: Mangal, naftalin, sandal.

İnce N (Praedorsal)

Dilin ucu dişetlerine değil, sert damağa doğru yükselir ve dayanır. Titreşimlidir ve dişeti-damak ünsüzüdür.

Örnek: Nazik, narin, yenge.

N üzerine çalışmalar:

Ni	Nü	Ne	Nö	Nı	Nu	Na	No
Nip	Nüp	Nep	Nöp	Nıp	Nup	Nap	Nop
Nit	Nüt	Net	Nöt	Nıt	Nut	Nat	Not
Nin	Nün	Nen	Nön	Nın	Nun	Nan	Non
Nil	Nül	Nel	Nöl	Nıl	Nul	Nal	Nol
Nim	Nüm	Nem	Nöm	Nım	Num	Nam	Nom

- Niğdeli Nihat'la nişanlı Nigar nispetsiz Nilüfer'le nihayetsiz nikah ninnisini söyledi.
- Narin Nadide narinlikten bonelerini Nallıhanlı nakkaş Nazif'e, nankör Naci ile nakletti.
- Nobran Nadir'in Nallıhan'da, naneruhu, nalın, narenciye, nergis alıp sattığı, namlı Nesrin'e de nazikane nazım, nesir, nesep, nesiç, nemelazımcılık, nezaket, nikelaj, nüans, nümayiş, nukut, noel, nöbetşekeri üzerine nutuk attığı söyleniyor.
- Nöbetçi nöbetinde nöbetini beklerken, nüfuzlu nükteden nümayişçinin numunelik nükteleri nüksetti.

(P)

Dudakların birleşip açılmasıyla, patlamalı olarak meydana gelir. Titreşimsizdir ve çift dudak ünlüsüdür.

Örnek: Pataklamak, Polonya, topuk.

P üzerine çalışmalar:

Pi	Pü	Pe	Pü	Pı	Pu	Pa	Po
Pip	Püp	Pep	Pöp	Pıp	Pup	Pap	Pop
Pir	Pür	Per	Pör	Pır	Pur	Par	Por
Pil	Pül	Pel	Pöl	Pıl	Pul	Pal	Pol
Pim	Püm	Pem	Pöm	Pım	Pum	Pam	Pom
Pit	Püt	Pet	Pöt	Pıt	Put	Pat	Pot

- Polatlı poturlu pokerci polis, pokerde Portekiz’li posbıyık politikacıyı pohpohlayarak portföyünü boşalttı.
- Peltek pehlivan peçeli perişan Perihan’ın pervazını perdahsız peykede pestenkerani pembe pedagoga pençeledi.
- Pınarbaşı’nın pinpirik pompacısı Pötürgeli pazvantoğlu pusatçı, paskalyadan palaskasız pisbıyık paskal Pasin, Pülümürlülere püskürteç satmış.
- Pireli peyniri perhizli pireler teperse, pireli peynirler de pırpır pervaz ederler.
- Pervasız palavracı, parasız pısırik pişmaniyecinin pötükare paltosuna pompayı püskürttü.
- Pürüzsüz püsküllü pülverizatörü püskürte püskürte püfleyerek püreyi yedi.

(R)

“R” sesinin oluşumunda, dilin ucu üst dişlere dayanır ve oluşan kapak, dışarı verilen nefesle süratle titreyerek birçok defa açılır kapanır. Titreşimlidir ve dişeti (dişardı) ünsüzüdür.

Örnek: Doktor, robot, kereviz.

R üzerine çalışmalar:

Ri	Rü	Re	Rö	Rı	Ru	Ra	Ro
Ir	Ür	Er	Ör	İr	Ur	Ar	Or
Rir	Rür	Rer	Rör	Rır	Rur	Rar	Ror
Tir	Tür	Ter	Tör	Tır	Tur	Tar	Tor
Rit	Rüt	Ret	Röt	Rıt	Rut	Rat	Rot
Fri	Frü	Fre	Frö	Frı	Fru	Fra	Fro
Gri	Grü	Gre	Grö	Grı	Gru	Gra	Gro

- Ruyasında Romen rakamlarını reçineli raflara rengarenk resmeden ressam Recai, rekabetten rakibinin rublelerini reddetmesine ramak kaldığını refikasına rapor etti.
- Romanyalı romantik romancı Roza, Roma’da romanest rol oynamasına karşın, ressamlar resmi redingotlarıyla Roza’nın resmi reveransını redde rey verdiler.
- Ramazanda Rizeli Remzi, rüküş Rümeysa’ya rastlamış da, “Römorkör, riziko, rokokko, Ruhülkudüs, ruzgargülü, rıh, zırh, rehabilitasyon, rızk, rot, rop, rint, ring, ray, radyoaktivite, ve Rab nedir?” diye sormuş.
- Resimli romanlarda rikkatle romans ruhları gören Raziye, arabesk mikrobundan rahatsızlık kaparak vereme ram oldu.

(S)

Dudaklar açık ve dişler birbirine çok yakındır. Dilin ucu dişlere yaklaşır, sırtı kabarak sert damağa yaklaşır ve aradaki ince boşluktan sızan hava “s” sesini oluşturur. Titreşimsizdir ve dişeti (dişardı) ünsüzlerindendir.

Örnek: Issız, sarman, soytarı.

S üzerine çalışmalar:

Si	Sü	Se	Sö	Sı	Su	Sa	So
Sil	Sül	Sel	Söl	Sıl	Sul	Sal	Sol
Sir	Sür	Ser	Sör	Sır	Sur	Sar	Sor
Sip	Süp	Sep	Söp	Sıp	Sup	Sap	Sop
Sis	Süs	Ses	Sös	Sıs	Sus	Sas	Sos
Isi	Üsü	Ese	Ösö	Isı	Usu	Asa	Oso

- Suskun sabahın ışıksız, solgun serinliğinde, sardunya saksılarının arasından süzülen sarı Musticik, keskin kokulu sümbüllerin saklanığı eski hasır sepet sandığının içinde sır oldu.
- Issız Sivrihisar'ın sarsıntısız şosesi üstünde, zırlıtısız sızıltısız bir yaz köşesi seçip, sazsız, cazsız ve susuz içkisiz, sırf sosisonla işsiz bir yaz sürmek isteyişimizi sezişinize serzenişsizce sustum.
- Selimiye'de sekizbin sekizyüz seksen sekiz sedefçi semerci, seçkin semerlerini sedefçi Sefer'e senetsiz sepetsiz verdi.
- Sokaklarda soluyan solucan soytarı, sopalı, somurtkan sobacıya, sonsuz sorularını sordu.
- Safranbolulu Safinaz'la Salihlilili Salih, Sivrihisar'da soğuklamışlar, sinüzit olmuşlar, sonra sımsıkı sarınarak söylenmesiz Seyitgazi'ye varıp sarmısaklı suterisini susarmısağı ile karıştırarak suyunu süzmüşler

(Ş)

Dişler birbirine yakındır. Dilin ucu ve orta sırtı sert damağa doğru yaklaşır. Titreşimsizdir ve dişeti-damak ünsüzüdür.

Örnek: Şaşkın, şebek, Şahan.

Ş üzerine çalışmalar:

Şi Şü Şe Şö Şı Şu Şa Şo
Şip Şüp Şep Şöp Şıp Şup Şap Şop
Şit Şüt Şet Şöt Şıt Şut Şat Şot
Şil Şül Şel Şöl Şıl Şul Şal Şol
Şir Şür Şer Şör Şır Şur Şar Şor
Şiş Şüş Şeş Şöş Şış Şuş Şaş Şoş

- Şaklaban şamdancı Şadan, şatafatlı şatosunda şaşmaz şakrak şairleri şanlı şafak şarapçısının şarabıyla şaşırttı.
- Şavşatlı Şaban, Şarkışlalı şipşakçı Şekip, bir de şıpsevdi Şehime, Şişhane'den şeytankuşu mu, şömine maşası mı, masa şemsiyesi mi, şason mu, şezlong mu ne bir şeyler almaya gittiler.
- Şom ağızlı şoför şosede şoförlük yapıyor ama şemsiyeli şerbetçi Şefik de, şekercinin şebboylarını şezlongun şeritlerine asıyor.
- Şadan şimdi şekilsiz şık şaşkın şapşal şurupçuyu ve şosenin yokuşundaki şişko şıracıyı sıra şölenine çağırıp şaşırtacak.
- Şaşkın şempanze Şeref, şaşırp şaşırp, şampanyaları şemsiyelerle karıştırıp karıştırıp bizi de şapşallaştırıyor.

(T)

Dil, üst sıra diş etlerine dayanır ve açılırken “t” sesi ortaya çıkar. Titreşimsizdir ve bir dişeti (dişardı) ünsüzüdür.

Örnek: Tokat, elektrik, testere.

T üzerine çalışmalar:

Ti	Tü	Te	Tö	Tı	Tu	Ta	To
Tip	Tüp	Tep	Töp	Tıp	Tup	Tap	Top
Tik	Tük	Tek	Tök	Tık	Tuk	Tak	Tok
Tir	Tür	Ter	Tör	Tır	Tur	Tar	Tor
Tit	Tüt	Tet	Töt	Tıt	Tut	Tat	Tot
Tis	Tüs	Tes	Tös	Tıs	Tus	Tas	Tos

▪ Tahrilli ve talihli tentürdiyoçu tetik Tahir’le tahterevallici tekinsiz Tevfik’in talimhanede ters türs konuşarak terter tepinip tir tir titremeleri, Turhallı tombul Turgut’u tıpış tıpış Tosbağa Sokak’daki tömbekiciye doğru yürüttü.

▪ Tokatlı tombalacı, tombala torbasını toplarken, tombalak torununun topacını torbasına koydu.

▪ Tekinsiz tilki Tekin, tekir tavşan Tevfik’i, taşlı topraklı tünelin turuncu tuğlalarla tıkanmış ucunda tuttu.

▪ Tembel tefeci teyze, terliklerini teker teker tekkenin tepesinden temiz tekire fırlattı.

▪ Tuzsuz tulumbacı Tuluğ, turnaları tutarak tulumbasına tutkalladı.

(V)

Üst dişlerin alt dudağa dayanmasıyla ortaya çıkar. Titreşimlidir ve bir diş-dudak ünsüzüdür.

Örnek: Helva, vestiyer, Veli.

V üzerine Çalışmalar:

Vi	Vü	Ve	Vö	Vı	Vu	Va	Vo
Viv	Vüv	Vev	Vöv	Vıv	Vuv	Vav	Vov
Vir	Vür	Ver	Vör	Vır	Vur	Var	Vor

Vik Vük Vek Vök Vık Vuk Vak Vok

Vip Vüp Vep Vöp Vıp Vup Vap Vop

Vis Vüs Ves Vös Vıs Vus Vas Vos

▪ Venedik’de vebadan vefat eden Vedat’ın veraset vekili, vasilerini velveleye verdi.

▪ Vırvırcı Vediha ile vıdı vıdıncı Veli, vatman Vahir’e vilayette veda edip Vefa’ya doğru vaveylasız, velevasız velespitle volta vururlarken, voleybolcu Vatan, virtüöz Vicdani ve Viranşehirli vatansever viyolonselci Vecibe ile karşılaşılır.

▪ Viranede vıcık vıcık vişne

▪ suyunu vurur vurmaz dövünen Vedat, avuçlarını ova ova vücuduna vururken, vicdansız Vildan villasının viraneliğinde vicdansızca vikontesi öldürdü.

▪ Varlıklı Veli, vırvırcı vikontla voyvoda vuruşunda vücutlandılar.

(Y)

“Y” sesinin oluşumunda, dilin sırtı yükselerek sert damağa yaklaşır.

Dudaklar aralıktır. Titreşimlidir ve bir sert damak ünsüzüdür.

Örnek: Yıldız, hayat, baygın.

Y üzerine çalışmalar:

Yi Yü Ye Yö Yı Yu Ya Yo

Yiy Yüy Yey Yöy Yıy Yuy Yay Yoy

Yir Yür Yer Yör Yır Yur Yar Yor

Yil Yül Yel Yöl Yıl Yul Yal Yol

Yip Yüp Yep Yöp Yıp Yup Yap Yop

Yit Yüt Yet Yöt Yıt Yut Yat Yot

▪ Yalancıoğlu yalıncık yayladığının yahnisini yağsız yiyebilirse de, yayladığının yağlı yoğurdundan, Yüksekova'nın yusyumru yumurta yumurtlayan tavuklarından, bir de yörük ayrılarıyla yufkasından asla vazgeçemez.

▪ Yitik yerleri yollarda yorgunluktan, uykusuzluktan, yıkıla yıkıla yürüyerek yangın yörelerinden sonra yakalandılar.

▪ Yakası yağlı Yaşar, yalının yanındaki yangında yalnız yaldızlı yaz yazısını çıkardı.

▪ Yeni yelpazeli Yekta, yerli yelpaze yeleğine yedi yeni yeşil yemeni yerleştirdi.

▪ Yüce yürekli yüzbaşı, yüzüklüğe yürüyüşte yün yüklü yörüğe yüz vermedi.

(Z)

Dilin ucu alt dişetlerine dayanır, sırtı yükselir ve aradaki boşluktan hava sızarken “z” sesi oluşur. Titreşimlidir ve dişeti (dışardı) ünsüzüdür.

Örnek: Tezat, zibidi, faiz.

Z üzerine çalışmalar:

Zi Zü Ze Zö Zı Zu Za Zo

Izi Üzü Eze Özö Izı Uzu Aza Ozo

Ziz Züz Zez Zöz Zız Zuz Zaz Zoz

Zir Zür Zer Zör Zır Zur Zar Zor

Zip Züp Zep Zöp Zıp Zup Zap Zop

Zis Züs Zes Zös Zıs Zus Zas Zos

▪ Zihni zihnini Zeki'nin zikzak çizen zevzek züğürt sözleriyle uzun uzun zorladı.

▪ Zonguldaklı Zaloğlu Zöhre'nin kızı Zuhâl, zibidi Zeki'yi ziyafette zilzurna görünce zıvanadan çıkmış, “Berî bak zibidi Zeki!” demiş, “Sen zevç değil, zahiren zahireci, zalim, zevzek, zikzaklı, züğürt, züppe, zırtapozun ve de zerzavatın, zirzopun tekisin!”.

▪ Sizin damda var beş boz başlı beş boz ördek, bizim damda var beş boz başlı beş boz ördek. Sizin damdaki beş boz başlı beş boz ördek, bizim damdaki beş boz başlı beş boz ördeğe, “Siz de bizim gibi beş boz başlı beş boz ördek misiniz?” demiş.

▪ Zamkçı zevzek zirzop, zilli zorba zurnacıya seslendi.

SONSÖZ

Bazı şeyler öğretilemez. Birey, kendi kendine tecrübe etmeli, gözlemlemeli, algı kapılarını sonuna kadar açarak onları kendi öğrenmelidir. Kanımca ses ve konuşma eğitimi de böyle birşeydir. Matematik veya fizik bilimleri gibi, herkes için geçerli, herkeste işe yarayacak kesin kurallara bağlı olamaz bu eğitim. Sadece yol gösterilir, kendi farkedemediği yanlışları ona gösterilir, bu yanlışları ve doğru olanların neler olduğunu hissedebilmesi için kişiye yol gösterilebilir. En başından beri ısrarla bahsettiğim “kendi içine dönme” kavramı, bu eğitimin anahtarıdır.

Yazmış olduğum bu tez boyunca temelden başlayarak sesin ne olduğunu, kaynağını, gücünü nereden aldığını, hangi durumlarda zarar görüp hangi durumlarda güçleneceğini, kısaca insanın kendini doğru ve en güzel şekilde nasıl ifade edebileceğinin esaslarını gördük. Gördük ki, sağlam temeller atılmadan, sağlam bir bina inşa edilemez. “Sağlam” konuşabilmemiz için, bedenimizin sağlam olması, gerginliklerden, rahatsızlıklardan arınmış olması gereklidir. Zihnimiz, olumsuz düşüncelerden arınmış olmalıdır. Nefesimiz doğru, verimli ve güçlü olmalı, sesimiz ve konuşmayı oluşturduğumuz organlarımız, tarafımızdan ustaca kullanılmalıdır. Gördük ki, bunlar olmazsa, doğru ses de olmaz, doğru konuşma da.

Tiyatro, sıradan insanın gözünde kolay ve eğlenceli bir uğraştır. Birçok insan oyunculuğu, “ezberleyip konuşmak” olarak görür. Birçok konuda dışardan bakan için durum basit ve kolaydır, ki konuşmak da buna dahildir. Tek bir cümleyi doğru ve güzel söylemenin ne kadar zor ve derin uğraşlar gerektireceğini insan, bu işin derinlerine dalmadan göremez. Biz artık görebiliyoruz ki, o “tek cümle”nin vücudumuzun içinde kaynak, bulup ağzımızdan çıkıp bizi dinleyenlerin kulaklarına

ulaşarak, belki yüreklerinde onların hayatlarını değiştirecek duygular canlandırması bir mucizeden başka birşey değildir.

Bu çalışmam boyunca, malum hedefe ulaşabilmemiz için yapılması gerekenleri detaylıca açıkladım. Ama az önce de söylediğim gibi, konu insan, yetenekleri, ruhu ve sanatı olduğunda iki kere iki dört etmeyebilir. Bu yolda ilerlemek isteyen herkes kendini bilmeli, potansiyelinin farkında olmalı, herşeyden önce bütün duyularını ve aklını kullanmayı öğrenmeli, kendine karşı dürüst ve samimi olmalıdır. Yaklaşık yüzyirmi sayfa boyunca anlatılan bütün bu çalışmaların faydası ancak o zaman görülebilir. Bu alışmalar esnasında birer robot gibi bize verilen emirleri yerine getirmek yerine, hissetmeye çalışmalı, düşünmeli, kendi yollarımızı bulmalı, bulamıyorsak yaratmalıyız.

İnsanı insan yapan düşünmesi, hissetmesi ve anlatmasıdır. Konuşmaktan korkmayın.

KAYNAKÇA

Atasoy, Fadik. *Oyunculuk Sanatında Diksiyonun Önemi*

Ve Rolü Üzerine Bir Metod Çalışması. Ankara:

Bilkent Üniversitesi, 2001.

Brennan, Richard. *Alexander Tekniği, Yaşam Boyu Yirmi*

Yaş Enerjisi. Çev. Deniz Başpınar. Haz. Uğur Alkapar

ve Seda Toksoy. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2000.

Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi. İstanbul: Interpress

Basın ve Yayıncılık A.Ş. ty.

Cardas, Elena. *Nefes Egzersizleri*. Çev. Seda Toksoy. İstanbul:

Okyanus Yayıncılık, 1999.

Gürzap, Can. *Konuşan İnsan*. Ed. Ebru Salmaner İstanbul: Yapı

Kredi Yayınları, 1999.

Hewitt, James. *Meditasyon*. Çev. Rezan Süer. İstanbul: Akaşa

Yayın ve Dağıtım Ltd. Şti. 1994.

Linklater, Kristin. *Freeing the Natural Voice*. Hollywood, CA:

Drama Publishers, 1976.

McKay, Mathew ve Patrick Fanning. *Gündelik Gevşeme*

Egzersizleri. Çev. Rıfat Karşlı. İstanbul: Okyanus

Yayıncılık, 1998.

Meydan Larousse, Büyük Lugat ve Ansiklopedi. Haz. Safa

Kılıçlıoğlu ve diğer. İstanbul: Meydan Yayınevi, 1981.

Morris, Eric ve Joan Hotchkis. *Rol Yapmayın Lütfen*. Çev. İpek

Bilgin. Haz. İnönü Bayramoğlu. Ankara: Dost Kitabevi

Yayınları, 1998.

Schwarzenegger, Arnold ve Douglas Kent Hall. *Arnold: Bir*

Vücutçunun Eğitimi. Çev. Can Üstel. İstanbul: Akaşa

Yayın ve Dağıtım Ltd. Şti. 1991.

Stanislavski, Konstantin. *Bir Aktör Hazırlanıyor*. Çev. Suat

Taşer. İstanbul: Papirüs Yayınları, 1996.

Şenbay, Nüzhet. *Söz ve Diksiyon Sanatı*. İstanbul: Yapı Kredi

Yayınları, 1992.

———. *Alıştırma Diksiyon Sanatı*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı

Yayınevi, 1997.

Taşer, Suat. *Konuşma Eğitimi*. İstanbul: Papirüs Yayınevi, 2000.

The Complete Voice & Speech Workout. Der. Janet Rodgers.
New York: Applause Theatre & Cinema Books, 2002.
Kitap, Janet Rodgers tarafından Amerikan Ses ve
Konuşma Eğitmenleri Birliği üyelerinin hazırladığı
egzersizlerden derlenmiştir.

Türk Dil Kurumu. Türkçe Sözlük. Haz. Prof. Dr. Hasan Eren
ve diğer. İstanbul: 1992. Milliyet Tesisleri'nde hazırlanıp
basılmıştır.

Yaman, Ertuğrul. *Doğru Güzel ve Etkili Konuşma Sanatı*.
Ankara: Gazi Kitabevi, 2001.

ÖZGEÇMİŞ

1978 yılında İzmir’de doğan Ali Aziz Çölok, ilk, orta ve lise eğitimini TED Ankara Koleji’nde tamamladı. 1998-2002 yılları arasında Bilkent Üniversitesi, Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi, Tiyatro Bölümü, Oyunculuk Ana Sanat Dalı’nı tamamladı ve bir sene sonra, ‘003 yılında aynı öğretim kurumunda yüksek lisansa başladı. Bilkent Tiyatrosu kapsamında, Figaro’nun Düğünü, Woyzeck ve diğer bazı oyunların yanısıra, Devlet Tiyatroları’nda da 2002-2003 ve 2003-2004 sezonlarında Ghetto ve At adında iki oyunda rol aldı.

Tiyatro ve oyunculüğün yanısıra sporla ve müzikle de ilgilenmekte, amatör olarak müzisyenlik yapmaktadır.