T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ
SAHNE SANATLARI ANASANAT DALI
Doktora Tezi

OYUNCULUKTA KONUŞMA ANATOMİSİ VE BEDEN İLİŞKİSİ

Hazırlayan
Zeynep NUTKU

Danışman
Doç. Dr. Sibel ERDENK

İzmir/2024

YEMİN METNİ

Sahne Sanatları Anasanat Dalı Doktora Tezi programı kapsamında “Doktora Tezi” olarak sunduğum “Oyunculukta Konuşma Anatomisi ve Beden İlişkisi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla sunarım.

Tarih

…../…../…..

ADI SOYADI
ZEYNEP NUTKU

TUTANAK

Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü'nün ...../…../……. tarih ve ……sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisanasüstü Öğretim Yönetmeliği'nin ……maddesine göre doktora öğrencisi Zeynep Nutku'nun "Oyunculukta Konuşma Anatomisi ve Beden İlişkisi" konulu tezi incelenmiş ve aday …../…../…..….. tarihinde, saat ……'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra …….. dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anasanat dallarından jüri üyelerine sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin …… olduğu oy…….. ile karar verilmiştir.

BAŞKAN

ÜYE ÜYE

ÜYE ÜYE

ÖZET

Oyunculukta Konuşma Anatomisi ve Beden ilişki başlıklı bu tez, oyunculuk çalışmalarında özellikle konuşma sanatı alanına farklı bir bakış açısı kazandırmak amacıyla yazılmıştır. En az tiyatro tarihi kadar eski olan konuşmaya dair daha detaylı ve kapsamlı bir inceleme gereksiniminden doğmuştur. Gerek eğitim sürecinde gerekse profesyonel meslek hayatında öncelikle oyunculara ve konuşma ile ilgili herkese bir rehber olması gayesi ile çıkılmıştır. Konuşma eyleminin sadece üst beden ve solunum organları/kasları ile sınırlı kalması, ilgili kişilerin bilgisini sığ ve sınırlı kılmaktadır. Bu nedenle, konuşmanın tüm bedeni kapsayan, oldukça karmaşık bir işleyiş olma gerçeğinden yola çıkarak, beden yani tüm konuşma ve solunum organları, kasları, sinir sistemi, ilişkili diğer kaslar detaylı olarak ancak yine konuşmanın öğeleri olan nefes ve ses kavramları temel alınarak açıklanmıştır.

Çalışma sırasında anatomi bilgilerinden yararlanışmış ve alanında uzman birçok doktor, terapist ve sporcu ile görüşmeler yapılmıştır. Okuyucu için daha anlaşılır olması ve "tiyatro" alanından uzaklaşmamak adına anatomik veriler basite indirgenerek açıklanmıştır. Yine somutlaştırmak adına bilgiler görsellerle desteklenmiştir. Tezin içeriğindeki bilgiler kesinlikle teşhis ve tedavi amaçlı KULLANILAMAZ. Bu bilgiler konuşma eylemini ve öğelerini (nefes/ses) daha somut ve görünür kılmak, egzersizler ya da eğitim sırasında kişide farkındalık yaratmak amacıyla verilmiştir. Konuşma anatomisi ve beden ilişkisi anatomik verilerle açıklanırken, belli başlı yöntem geliştiricilerin, oyuncuların, yönetmen ve eğitmenlerin görüşlerine yer verilerek, oyunculuk ile bağlantısı kurulmuştur. Tezin son bölümünde egzersizlere yer verilmiştir. Bütünsel ve bütünleşik bu yaklaşıma beden ile konuşmanın bağlantılı olduğu egzersizler tercih edilmiştir. Kimi egzersizler kendi deneyimlerimle oluşturduğum egzersizlerdir. Diğerleri ise yıllardır ispatlanmış oyunculuk yöntemleri ve beden disiplinlerinden harmanlanmıştır. Sonuç bölümünde ise konuşma eğitimine ve kullanımına yeni bir bakış açısı kazandırılmaya çalışılarak, farklı bir konuşma sanatı önerisi sunulmuştur.

ABSTRACT

The entitled thesis “Speech Anatomy and Body Relation on Acting” is determined to bring a different view and search new ways to speech studies on acting. The idea arises out of the need for a more detailed and comprehensive study of speech which is at least as old as theater history. The aim is being a guide to both in education and professional field for actors and everyone involved in speech. To limit the speech act only with the upper body would also limit the knowledge and make it shallow. For this reason, based on the fact that speech is a complex process related to the whole body; respiratory organs, muscles, nervous system and related muscles are explained in details, on the basis of breath and voice.

Contacts were held with doctors, therapists and athletes, experts in their fields and benefited from their anatomy knowledge. In order to be more understandable and not to move away from the "theatre" area, the anatomical data are explained in a simplified manner. To be concrete, the information was supported with visuals. The information in the thesis CANNOT BE USED for diagnosis and treatment purposes. This information is given to make the act of speaking and its elements more concrete and visible, and to raise awareness during exercises or training. While this relation is explained with anatomical data, the views of major method developers, actors, directors and trainers are included and its connection with acting is established. Exercises are included in the last part of the thesis. They are chosen according to this holistic and integrated approach. Some exercises are created by me, with my own experiences. Others have been blending acting methods and various body disciplines proven over the years. In the conclusion part, a new perspective to speech education and use is presented.

ÖNSÖZ

Oyunculuk eğitimim ve sonrasında meslek hayatım süresince, nefes, ses ve beden arasındaki uyuma her zaman merak ve hayranlık duydum. Oyunculuk konusunda sahne üzerindeki deneyimlerim ve daha sonrasında eğitimci olarak aradığım yollar bana bugün geldiğim bakış açısını kazandırdı. Günümüzde birçok alanda olduğu gibi oyunculuğu da bütünleşik bir bakış açısı değerlendirmek gerektiği kanısına vardım. Konuşma eğitiminin ve sahne üzerindeki konuşmanın sadece diksiyon kuralları çerçevesinde sınırlı kalmaması gerektiğine, estetik kaygıların ön plana çıkarak, "güçlü ses" ve "düzgün diksiyon" algısından daha öteye gitmesi gerektiğine inanmaktayım. Kendi eğitimim sırasında beni en çok zorlayan şey konuşma ve ses ile ilgili terminolojinin yetersiz ve soyut kalmasıydı. Daha sonrasında aynı zorluğu eğitim verdiğim kişilerin de yaşadığını gözlemledim. Kişilere, görsellerle destekleyerek, organların ve kasların işleyişini, bunların arasındaki bağlantıları aktardığımda daha verimli sonuçlar aldım. Böylece anatomi ile ilgili yolculuğum başladı. Anatomi ile ilgili çalıştıkça, uzmanların da yardımı ile, konuşma/solunum /ses organlarının sadece üst bedenle sınırlı kalmadığını, sadece diyafram kasından ibaret olmadığını, bacak kaslarının, duruşun, omurganın vs. dahi konuşmayı etkilediğini tespit ettim. Bu tespitlerimi önce kendimde daha sonra da eğitim verdiğim kişilerde uyguladığımda çok daha hızlı ve verimli sonuçlar aldım.

Tez ile ilgili en önemli çıkış noktam, konuşmanın en büyük destekçisinin nefes; karakter ve durum dramaturjisinin en büyük destekçisinin ise bedenle uyumlu farklı ses kullanımları olduğu idi. Bu konuda da gündelik hayattaki tepkileri inceledim ve araştırdım. Doğal tepkinin oluşması gözlemledim ve bilimsel olarak araştırdım. Konuşmanın oluşumunda, bir doğa olayını; gök gürültüsü ve şimşek ilişkisini gözlemleyerek, önce görselin yani etkiye tepki gösteren bedenin daha sonra bu tepkiye karşılık, duyu, duygu ile harmanlanmış sesin gelmesi gerektiği kanaatine vardım. Bu noktada da sinirbilim alanında çalışmalar yaptım. İnsanın güdüsel tepkilerini araştırdım ve gözlemledim. Oyuncunun her oynadığı duyguyu hissetmesi değil, seyirciye hissettirmesi gerektiğini düşündüğüm için, karakterin hissi ya da duygusunun öncelikle beden ifadesindeki doğallığı yakalamak, bu doğal ifadeye uyumlu nefes ve ses ile

mümkün olabileceğine inanmaktayım. Yeri geldiğinde oyuncunun kendini manipüle etmesi gerektiğini ve bunu da nefes ile yapabileceği kanısına vardım. Çünkü nefesin rehberliği doğru olduğunda ses ve konuşma da onu takip etmekte, beden ise özgürce hareket edebilmektedir. Aynı şekilde bedenin doğru hazırlanması, ses ve nefesi dolayısıyla konuşmayı doğal kılmaktadır. Nefes, ses, konuşma ve beden birbirinden ayrı düşünülemez.

Konuşma ve beden ilişkisi ile ilgili yaptığım araştırmalar sonucunda bu konuda özellikle ülkemizdeki araştırmaların son derece yetersiz olduğunu gözlemledim. Yaptığım araştırmalar sonucunda bu konuda Türkçe kaynakların az, yabancı kaynakların ise oldukça fazla olduğunu fark ettim. Ayrıca yine oyunculuk konusunda yeterli yöntem geliştirilmediği kanısındayım. Bu nedenle, sahne konuşmasına yeni bir yöntem denemesi olması, bütünleşik bir bakış kazandırmak ve oyuncunun/eğitmenin/oyunculuk öğrencisinin kendi bedeni ile ilgili farkındalık kazanması adına bu tezin, konuyla ilgili herkese bir katkı sağlayacağına inanıyorum.

Doktora tezi yapmam konusunda beni teşvik eden, bana olan inançlarını hiç kaybetmeyen, hocalarım, annem Prof. Dr. Hülya Nutku ve babam Prof. Dr. Özdemir Nutku'ya, destekleriyle hala yanımda olduklarını hissettirdikleri için teşekkür ediyor ve bu araştırmamı onlara ithaf ediyorum. Her zorlu süreçte, bilgi birikimi ve akademik desteğini esirgemeyen, çok kıymetli danışmanım Doç Dr. Sibel Erdenk'e çok teşekkür ediyorum. Her soruma sabırla rehberlik eden kıymetli hocam Doç. Dr. Özlem Belkıs'a, sabırla süreci takip eden hocalarım Doç. Dr. Uğur Akıncı, Doç. Dr. Ragıp Taranç ve Doç. Dr. Banu Ayten Akın'a, manevi desteğini beden esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Levent Berber'e, egzersiz çekimlerinde stüdyolarını açan Tiyatrohane'ye ve kurgu, çekim ve uygulayıcı olma konusunda desteğini esirgemeyen kıymetli dostum Melike Çerçioğlu Bilgiç'e ve yine egzersizlerde destek sağlayan öğrencim, okuldaşım ve meslektaşım Gözde Karakaş'a sonsuz teşekkürlerimle.

Zeynep NUTKU

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ……ii
TUTANAK……...iii
ÖZET……iv
ABSTRACT……..v
ÖNSÖZ……vi
İÇİNDEKİLER……...viii
ŞEKİLLER TABLOSU……...xii
GİRİŞ……1

1. BÖLÜM

OYUNCULUKTA KONUŞMA ALANINDA BÜTÜNLEŞİK YÖNTEMLER

1.1. Lessac Kinesensik Ses Tekniği……20
1.2. Fitzmaurice Voicework (Ses Çalışmaları)……28
1.3. Doğal Sesi Özgürleştirmek……...39
1.4. Üç Enerji Çemberi……....47

2. BÖLÜM

KONUŞMA ANATOMİSİ VE BEDEN İLİŞKİSİ

2.1.Konuşmanın Tanımı ve Anatomik Gelişimi…….57
2.2. Konuşma Anatomisi……62

2.2.1. Solunum Sistemi ve Solunum Organları……...63
2.2.1.1. Akciğerler……...67
2.2.1.2. Bronş ve Bronşçuklar……69
2.2.1.3. Alveoller……69
2.2.1.4. Burun (Nasus) ve Burun Boşluğu……..69
2.2.1.5. Soluk Borusu (Trake)……73
2.2.1.6. Gırtlak ve Yutak……..73
2.2.1.7. Ağız ve Ağız Boşluğu……73
2.2.1.8. Diyafram……74
2.2.2. Ses Üretim Sistemi ve Konuşma Organları……..80
2.2.2.1. Ses Üretim Organları……..81
2.2.2.1.1. Gırtlak (Larenks)……..81
2.2.2.1.2. Yutak (Farenks)……86
2.2.2.1.3. Ses Telleri (Plica Vocalis)……87
2.2.3. Konuşma/Artikülasyon Organları……..89
2.2.3.1. Hareketli Artikülatörler……90
2.2.3.1.1. Dudaklar (Labia)……90
2.2.3.1.2. Dil (Lingua)……...90
2.2.3.1.3. Yumuşak Damak (Palatum Molle)……91
2.2.3.1.4.Küçük Dil (Uvula)……91
2.2.3.1.5.Çene Eklem ve Kasları (Mentum ve Temporomandibular)……..92
2.2.3.1.6. Faringeal Duvarlar……93
2.2.3.1.7.Yüz Kasları……93
2.2.3.2. Hareketsiz Artikülatörler……..94
2.2.3.2.1.Ön Dişler (Dentes Anteriores)……...94
2.2.3.2.2. Alveolar Sırt (Alveolar Ridge)……..94
2.2.3.2.3. Sert Damak (Palatum Durum)……...95
2.3. Oyunculukta Konuşma Anatomisi ve Beden ile İlişkisi……...95
2.3.1. İskelet Sistemi……...99
2.3.1.1. Baş ve Boyun……..101
2.3.1.2. Omurga……...103

2.3.1.3.Gövde (Göğüs Kafesi, Omuz ve Kollar)……106
2.3.1.4.Kürek Kemikleri (Skapula)……107
2.3.1.5. Kol kemiği (Humerus)……107
2.3.1.6.Köprücük kemiği (Klavikula)……108
2.3.1.7. Pelvis (Leğen Kemiği)……108
2.3.1.8. Bacaklar ve Ayaklar……109
2.3.2. Kas Sistemi……109
2.3.2.1. Boyun Kasları……110
2.3.2.1.1.Yüzeysel Boyun Kasları……..112
2.3.2.1.2. Orta Plandaki Boyun Kasları……..113
2.3.2.1.3. Derin Boyun Kasları……...114
2.3.2.2. Omuzlar, Sırt ve Kollar……...117
2.3.2.3. Pelvik Taban Kasları…….....119
2.3.2.4. Solunum Kasları……122
2.3.3. Postür (Duruş)……..123
2.3.4. Duruş Bozuklukları ve Solunumla İlişkisi……...126
2.3.5. Sinir Sistemi……130
2.3.5.1. Sinir Sistemi Fizyolojsi……...137
2.3.5.2. Merkezi Sinir Sistemi……139
2.3.5.2.1. Beyin……...139
2.3.5.2.2. Omurga……...142
2.3.5.3. Çevresel (Periferik) Sinir Sistemi……143
2.3.5.3.1. Somatik Sinir Sistemi……143
2.3.5.3.2. Enterik Sinir Sistemi……...143
2.3.5.3.3. Otonom Sinir Sistemi……..144

3. BÖLÜM

KONUŞMA VE BEDEN İLİŞKİSİNİN BÜTÜNLEŞİK YÖNTEMLER ÜZERİNDEN ÖRNEKLENMESİ

3.1. Postür Egzersizleri……..156
3.2. Yüz kasları ve Çene masajı……160
3.3. Boyun Egzersizleri……..162
3.4. Omuz ve Kol Egzersizleri……166
3.5. Omurga Egzersizleri……170
3.6. Pelvik Taban Egzersizleri……178

SONUÇ……180

KAYNAKÇA……184

ÖZGEÇMİŞ

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Akciğerler 68
Şekil 2 Burnun dış görünümü 70
Şekil 3 Soluk Borusu 73
Şekil 4 Diyafram 75
Şekil 5 Diyaframın cepheden görüntüsü ve aşağı yukarı solunum hareketi 77
Şekil 6 Gırtlağın, ön, arka ve yan cepheden görüntüsü. 83
Şekil 7 Gırtlak anatomisi 84
Şekil 8 Gırtlak ve diğer konuşma organları genel görünüm 86
Şekil 9 Ses tellerinin üstten görünümü. 89
Şekil 10 Çene Kasları 93
Şekil 11 Aksis ve Atlas 102
Şekil 12 Omurga 104
Şekil 13 Göğüs Kafesi (Gövde) 106
Şekil 14 Pelvis 108
Şekil 15 Fasya dokusu 110
Şekil 16 Platisma 111
Şekil 17 Sternocleidomastoid 112
Şekil 18 Skalenler 114
Şekil 19 Longus Colli ve Longus Capitis 115
Şekil 20 Rectus Capitis 116
Şekil 21 Omuz, Sırt ve Kol Kasları 118
Şekil 22 Pelvik Taban Kasları iç ve dış görünüm 120
Şekil 23 Iliopsoas 121
Şekil 24 Doğru duruş ve iskeletin konumu 125
Şekil 25 Duruş Bozukluklarına örnek 127
Şekil 26 Sinir Sistemi 138
Şekil 27 Beyin Genel Görünüm 140

GİRİŞ

Tarih boyunca tiyatro sanatı ekonomik, politik, sosyolojik ve kültürel değişimlere bağlı olarak kimi zaman gerilemiş, kimi zaman gelişmiştir. Değişen bu koşullar tiyatronun biçimi kadar, oyunculuk yöntemlerini ve araçlarını da etkilemiştir. Oyunculuk alanında yapılan çalışmalar, tiyatronun binlerce yıllık tarihçesine rağmen henüz çok yeni yapılanmış bir süreçtir. Oyunculuk eğitiminin sistemli bir hal alması, okulların ve stüdyoların açılması uzun yıllar almıştır. Bu durum, bazen oyunculuğun bir meslek olarak kabul edilmemesi, tiyatro sanatının farklı amaçlara alet edilerek sanatsal boyutunun geri planda bırakılması, oyunculuğun sadece içgüdülere ve yeteneğe dayandırılarak herhangi bir tekniğin geliştirilmemiş olması gibi nedenlerden kaynaklanmaktadır. Oyunculuğun en önemli malzemelerinden biri olan ses ve konuşma eğitimleri ise oyunculuk tarihine kıyasla çok yeni alanlardır. Her dönemin, sahne mimarisi, kostüm ve dekor anlayışı, teknolojik olanaklar ya da olanaksızlıklar, akustik gibi pek çok fiziksel koşuldan etkilenmiş ve bu koşulların değişimine göre şekillenmiştir. Karşılaşılan sorunlara yönelik çözümler üretilmeye çalışılmış, ancak bu denemeler sistemsiz ve bireysel çabalardan ibaret olduğu için, konuşma ve ses eğitimi bir düzene oturtulamamıştır. Açık havada ya da kiliselerde oynanan oyunlar nedeniyle, konuşma ve ses, öncelikle teknik bir sıkıntı olarak gündeme gelmiş ve bu sorunla boğuşan oyuncu, ses ile ilgili kişisel gelişiminde, sesini duyurmak, söylediklerinin boğulmaması için net konuşmak, asilzade sınıfını memnun etmek için güzel konuşmak gibi dertlerin ötesine geçememiştir. Bu yüzeysel bakış açısı yüzünden beden ve sesin uyumu, sesin bir enstrüman olarak kullanılması, zihinle bütünlüğü, duygusal ifadesi gibi farklı arayışlar da uzun yıllar arka planda kalmıştır.

Bilimin ilerlemesi, disiplinler arası çalışmaların artması ile yakın tarihte, bu yüzeysel bakış açıları yerini bütünleşik bakış açısına bırakmıştır. Batı bilimi ve doğu felsefesinin sentezi sonucunda "farkındalık" kavramının çalışmalarda daha çok gündeme gelmesi, özellikle sinir bilim alanındaki yeni gelişmeler, insan bedenine bütünsel yaklaşım, duyu ve duygu gibi kavramların tanımlarının genişlemesi ile oyunculuk alanında yapılan çalışmaların odak noktasını değişmiş ve bu odağı mesleğinin ana

malzemesi sözü edilen bu kavramlardan oluşan oyuncuya yöneltmiştir. Günümüzde disiplinler arası bu arayışların ışığında oyuncular/oyunculuk eğitmenlerinin de katılım ve katkılarıyla yöntem bilimsel olarak yepyeni oluşumlar, yöntem önerileri ortaya çıkmıştır. Konuşma sanatı da bu yeni girişimlerden etkilenmiştir.

Oyun oynama ya da oyun kurma insanın sosyalleşme, bilgi ve kültür aktarımı ihtiyacı sonunda ortaya çıkan temel iç güdülerinden biridir. Konuşma da aynı ihtiyaçlardan doğmuş ancak oyun oynama kavramından çok daha geç gelişmiştir. Oyun oynama içgüdüsünün düzene girerek zamanla bugünkü tiyatral halini alması gibi konuşma da gelişigüzel çıkarılan seslerin düzene girmesi ile dile dönüşmüştür. Dil farklılıklarının oluşması ile konuşma üzerine yapılan denemeler, araştırmalar ve çalışmalar daha çok linguistik alanında, fonetik, diksiyon ve retorik üzerine olmuştur. Aynı şekilde oyunculuk alanında da konuşma ile ilgili çalışmalar uzun yıllar bu çerçevede ele alınmıştır. Günümüzde artık konuşma ve ses eğitimi oyunculuk eğitiminin temel bileşenlerinden biri haline gelmiştir. Oyunculuk, dünyanın en eski, kadim sanatlarından biri olmasına rağmen akademik eğitiminin geçmişi ancak birkaç yüz yıllıktır.

Sahne konuşması ve ses kullanımı ile ilgili ilk çalışmaların, bilinen ve kabul edilen en eski düzenli tiyatro biçimi olan Antik Yunan Tiyatrosu'nda başladığını söylemek yanlış olmayacaktır. Platon, "oyunculuk doğuştan gelen bir yetenektir; ancak bu yeteneğin bir sanat olabilmesi için çok deney gereklidir. Bu deneyin ya da çalışmanın içinde ön planda düşünülmesi için gereken belli bir teknik isteyen güzel konuşma pratiğidir" (Nutku, 2002:37) sözleri ile bu dönemde sahne üzerindeki konuşmaya ve bu konuda yapılan çalışmalara verilen önemi vurgulamıştır. Bu çağlarda tiyatro, dönemin filozofları ve toplum içinde hatırı sayılır kişileri tarafından şekillendirilmektedir. Söz söyleme sanatının çok önemli sayıldığı bu dönemde sahne üzerindeki konuşma da üst sınıf bir hitabet gerektirmektedir. Önceleri oyuncu yerine koronun sahnede olması nedeniyle konuşma, şiirsel ve ritüelistik bir hava içindedir. Aynı anda konuşan ve hareket eden koronun bedensel kullanımı ise sınırlıdır. Koronun sayısının azaltılıp, rol kişilerinin artması ile replik miktarı artmış, konuşma şiirsellikten daha gündelik bir dile dönüşmüştür. Antik Yunan tiyatrosunda binlerce seyircinin bulunduğu, açık hava tiyatrolarında, sesin

duyulabilmesi ve sözlerin anlaşılması çok önemsenmektedir. Akustiğin çok iyi olduğu sahne mimarisi yanı sıra oyuncuların kullandığı maskelerin megafon benzeri ağızları da sesin duyulmasını ve anlaşılır olmasını desteklemektedir. Oyuncular arasında yarışmalar yapıldığı ve bu yarışmalarda konuşma tarzı, karaktere uygun ses kullanımı gibi kriterlere göre değerlendirildikleri bilinmektedir. "Oyuncuların usta olmaları ve seslerini çeşitli rollere göre değiştirip ona göre hareket etmeleri gerekiyordu; çünkü bir oyuncu maske takarak çok sayıda oyun kişisini, bu arada kadını da canlandırıyordu" (Nutku, 1985:61). Öyle ki, nerdeyse iyi bir oyuncu olmanın tek koşulu iyi bir konuşmacı olmaktan geçmektedir. Oyuncu, bir laf cambazı, hitabet sanatçısı olarak görülmektedir.

Oyuncular hem müzikal olarak hem de düz konuşma alanlarında kendilerini geliştirmek adına sürekli çalışmalar yapıyor, seslerini ısıtarak sahneye çıkıyor ve meslek hayatları boyunca kendilerini eğitiyorlardı. Ses kullanımı aynı zamanda oyunun türüne göre de değişmekteydi. Daha durağan ve ağır hareketlerle oynanan tragedyalarda sesin kullanımı daha duygusal, müzikal ve ağdalı iken komedilerde, harekete ve tipe göre değişen dinamik, gündelik ve farklı sesler deneniyordu. Konuşmanın ritmi, duraklar, müzikalitesi, her kelimenin anlaşılabilir olması, ses tonu gibi unsurlar iyi bir oyuncu olmanın başlıca kriterleri olarak kabul edilmekteydi. "Şarkı söyleme yeteneği kadar, ritim ve zamanlama algısı da önemliydi" (Carter, 2011:16). Oyunlarda var olan efektleri de oyuncular kendi sesleriyle yapmaktaydı. Seyirciyi etkilemenin yolu güzel, etkili konuşma ve doğru, çeşitli ses kullanmaktan geçmekteydi. "Antik Yunan'ın devasa amfi-tiyatrolarında oyuncunun tekniğini belirleyen bir diğer önemli karakteristik aktarımdı. (Ses ve konuşma tekniği ile bir duygunun veya durumun seyirciye aktarılması). Çünkü, bu ağırlıklı olarak sese dayanan bir konvansiyondu ve ses, anlatımın başlıca aracıydı" (Habif, 2008:45).

Antik Yunan tiyatrosunun fiziksel koşulları arasında oyunculuğu etkileyen bir diğer unsur da giyilen büyük ve ihtişamlı ağır kostümlerdir. Açık havada, oldukça kalabalık bir kitleye sesini duyurmak zorunda olan oyuncu aynı zamanda bedensel ifadesini de seyirciye görülebilir bir şekilde ve doğru olarak aktarmak zorundadır. Ancak

giyilen yüksek tabanlı ayakkabılar (kotornos), ağır kaftan ve sabit ifadeli büyük maskeler hareket yetisini zorlamaktadır. "Kostümler, ayakkabılar ve masklar fazlasıyla ağır olduğundan jestler ve hareketler yavaş ve kendini belli eden şekilde olmalıydı (Carter, 2011:16). Tüm bu zorlukların yanında, son derece bilinçli, retoriğe önem veren, tiyatroya ciddi, eleştirel gözle bakabilen bir seyirci kitlesinin karşısına çıkıyorlardı. Bu nedenle de, Antik Yunan oyuncuları çok ciddi ve yoğun bir ses eğitiminden geçiyorlardı. Yine de karaktere göre tasarlanmış belli başlı bir hareket düzeni ve beden devinimi olduğu bilinmektedir. "Antik Yunan oyuncusunun amacı bir aksiyonun taklidi değil, bir aksiyonun tasarlamasıydı" (Nutku, 2002:62). Komedi de dahil olmak üzere abartı ve sahte hareketlerden kaçınılmakta, stilize ancak doğal bir şekilde hareket edilmekteydi. Sesin ve bedenin kullanımı ile konuşmanın uyumu ve doğallığı gözetilmektedir. Bu bilgiler ışığında sesin ve konuşmanın Antik Yunan tiyatrosunda bu kadar önemli olmasının nedeninin hareket ve beden ifadesinin kısıtlılığından kaynaklandığını söylemek yanlış olmayacaktır.

Her ne kadar beden ve hareket kısıtlılığı olsa da Antik Yunan tiyatrosu kendi döneminin koşulları içinde oyuncunun, konuşma, beden ifadesi, ses gibi araçlarını bütünlüklü olarak gören ilk tiyatro biçemidir. Daha sonrasında uzun yıllar bu konunun üzerinde fazla durulmamıştır. Konuşma sanatına akademik anlamda da değerlendiren Antik Yunan dönemi, günümüzde konuşma ve bedenin ritmik kullanımı, ilkel ve sade insan bedeni ile ilgili çalışmalara da ışık tutmuştur. Antik Yunan Tiyatrosu'nun ardından oyunculuk tarihinde uzun yıllar ses ve konuşma ile ilgili çalışmalara rastlanmamaktadır.

Aynı yıllarda batı tiyatrosunda konuşma ve hitabet ön plandayken, Uzakdoğu tiyatrosunda beden kullanımı ağırlıklı bir biçim görülmektedir. Geleneksel Hint ve Çin tiyatrolarına bakıldığında kodlardan oluşan stilize hareketler, müzik ve dans ön plandadır. İ.Ö. 200'lü yıllarda tiyatro üzerine ilk dramaturjik çalışma Hindistan'da müzik kuramcısı Brahma Muni tarafından yapılmıştır. "Giysi, maske, resim, sahneleme, oyunculuğun estetik ilkeleri, duyguların yorumlanması, şarkı söyleme" (Nutku, 2002:55) gibi düşüncelerini bir eserde toplamıştır. Hint Tiyatrosu'nda da kodlarla belirlenmiş hareketler

aracılığıyla duygu aktarımı vardır. Şarkılar, jestler, dans geleneksel halk sanatından ve dini inanışlardan yola çıkarak oluşturulmaktadır. Göstermeci bir biçim vardır. Oyunlar önceden saptanmış simgesel hareketlerle oluşturulduğundan oyuncunun bu belirlenmiş mizansenin dışına çıkma şansı yoktur. Bu nedenle ne söyleneceği ya da ne yapılacağından çok "teknik" ve nasıl icra edileceği ön plandadır. "Çin tiyatro oyunculuğu da, öteki doğu tiyatrosu örnekleri gibi, günlük davranışların sanatsal ve öznel bir anlatım biçimine dönüşmesidir. Bunun için de oyuncu rolü canlandırmayacak, o rolü gösterecekti, yani bir bakıma role dışarıdan bakarak düşünceyi ve duyguyu aktaracaktı" (Nutku 2002:67). Japonya'da Noh ve Kabuki tiyatrosunun konusu, din ya da kahramanlık hikâyelerine dayanmaktadır. Oyuncuları hem ses hem beden ifadesi için, çok küçük yaşlardan itibaren eğitilmektedirler. Ses ve beden kullanımında bütünlük ve uyum çok önemlidir. Duygu ifadesi ve karakter oluşumu için belirli kodlar ve kalıplar bulunmaktadır. Oyuncunun duyguyu yaşaması ve seyirciye aktarması için bedenini en doğru şekilde kullanması beklenmektedir. Ağırlıklı olarak dansın kullanıldığı bu tiyatrolarda, konuşma yerine müzisyenler melodik bir şekilde hikâyeyi anlatmaktadır, vurgu, ritim, sesin tonu ve yüksekliği yine karakterin hikâye içindeki rolüne göre kesin çizgilerle belirlenmektedir. Beden ve ses uyumunun yanısıra, oyuncuların zihinsel farkındalıkları da eğitim sürecinin bir parçasıdır. "Oyunculuk eğitiminde önem verilen husus, oyuncunun "her şeyi bütün olarak ve içten hissetmesi"dir" (Nutku, 2002:76). Bu anlamda, Uzakdoğu tiyatrosundaki, ses ve beden bütünlüğü modern oyunculuk yöntemleri arayışlarında batı tiyatrosuna ışık tutmuştur. Peter Brook, Meyerhold, Grotowski, Stanislavski gibi tiyatro insanlarının beden ve zihin bütünlüğü ile ses /konuşma üzerine çalışmalarında rehber olmuştur. Hikâyelerde geçen artekipsel karakterlere göre stilize bir oyunculukla sınırlandırılan oyuncular için sesin kullanımı da belli bir standart içindedir. Bu nedenle her ne kadar, beden/ses ve duygu bütünlüğü gözetilse de belirli kodlar ve kalıplar içerisinde yeni denemelere açık olmayan, teknik ile estetiğin bir arada olduğu bir tiyatro biçimidir. Bu tiyatrolarda ortak nokta oyuncunun doğayı ya da gündelik insanı taklit etmek yerine, ideal olanı, kutsal olanı canlandırmaktır.

Uzakdoğu tiyatrosunda, belirlenen hareketlerin ve sözlerin dışına çıkmak mümkün değildir. Konuşma yoktur. Bedenin ifadesi, sesin melodisini getirmektedir.

Duygu, beden ifadeleri ile ortaya çıkmaktadır. Oyuncunun beden- ses- nefes ve zihin bütünlüğü ön planda olmakla birlikte, daha önce de vurgulandığı gibi belirli kalıplar içinde olması nedeniyle denemeye, araştırmaya, değiştirmeye ve kişiye göre evrilmeye uygun bir biçem değildir. Ses kullanımı soyutlaştırılmış, ancak hareket ile birlikte anlam kazanan, nesneleştirilmiş, devinim ile desteklenen bir hal almıştır. Sesi yabancılaştırmaktadır. Konuşma ile ilgili çalışmalara rastlanmamakla birlikte, imgeleri, artekipleri, tekniği ile bugün farklı tekniklere ilham kaynağı olmuştur.

5. yy.'dan itibaren Orta Çağ'ın başlaması ile tiyatro alanında da fazla bir gelişme görülmemiştir. Bu dönemde tiyatro, bir meslek olarak görülmemekte, amatör bir bakış açısı ile sürdürülmektedir. Kilisenin ve sarayın baskısı altında, sadece dini, mucize ya da ibretlik oyunlarına araç olmuştur. Herhangi bir teknik oluşturulmamış, doğallık ve inandırıcı bir oyunculuk yerine anlatılan hikâye önemsenmekte ve bu hikâyenin ağdalı bir dille etki yaratabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle de oyunculuk statik ve üzerinde durulmayan beceri gerektirmeyen bir icraat haline gelmiştir. Oyunlar büyük bir titizlikle hazırlanmakta, oyuncular, şarkı, ses ve hitabet üzerine eğitim görmekteydiler. Ancak bu eğitim akademik bir olmadığı gibi, baskılar, sansür, oyun yerlerinin kilise ya da saray avluları gibi akustiği sıkıntılı yerler olması, kadınların sahneye çıkma yasağı nedeniyle genç erkeklerin kadın rollerine çıkarak kadın sesini ve bedenini taklit etmesi gibi durumlar oyunculuğun ve dolayısıyla konuşma, ses ve beden üzerine yapılacak çalışmaları da engellemektedir. 15. yy.'a kadar yaklaşık 1000 yıl kadar süren bu karanlık ve baskıcı dönemin sona ermesi ile Rönesans yani aydınlanma çağı başlamış ve bu süreçte tiyatroda diğer alanlarda olduğu gibi önemli gelişmeler kaydetmiştir. Bilim ve uzmanlaşmanın çağı olan Rönesans aynı zamanda hümanizm akımına da öncülük etmiş, bu nedenle oyunculuk alanında da "oyuncunun kendi" bedeni, sesi, tekniği gibi konular üzerinde durulmaya başlanmıştır. Din ve saray baskısının getirdiği uzun yüzyılların getirdiği baskı, yerini bilimsel ve akademik çalışmalara bırakmıştır. Yeniden Antik Yunan tiyatrosu incelenmeye başlanmıştır. Özellikle İtalyan kuramcıların bu döneme ait kuramları ve kaynakları kendi dillerine çevirdikleri bilinmektedir. Yapılan akademik araştırmalar ve öneriler ile tiyatronun okunacak değil, oynanacak bir sanat olduğu öğretisi yavaş yavaş kabul edilmeye başlanmıştır. Böylece konuşma sadece etkili konuşma ve

diksiyon kuralları çerçevesinde değerlendirilmekten çıkmış, farklı çalışmalar ve denemeler yapılmaya başlanmıştır. Dolayısıyla tiyatro ve oyunculuk alanında da artık daha profesyonel ve bilimsel bir bakış açısı oluşmuş, sadece yeteneğin yetersiz kalacağı, mutlaka eğitim alınması gerektiği vurgulanmıştır. İlk defa bu dönemde oyunculuk okulları açılmıştır.

Ses ve oyunculuğa dair bilinen ilk farklı ve uygulamaya yönelik teoriler, İtalyan oyuncu ve yönetmen Leone de Sommi tarafından, 16. yüzyılda ortaya atılmıştır. Sommi, oyunculuğun yalnızca güzel konuşarak, hikâye anlatarak değil, hareket ve jestlerle, role uygun tavırlarla ortaya çıkacağını fark etmiş, oyuncunun hem kendi kişisel özelliklerine hem de oyun kişisinin karakter özelliklerine uygun konuşması ve davranması gerektiğini saptamıştır. Oyuncunun yeteneğin geliştirilmesi için oyuncunun ses, söyleyiş (diksiyon), temiz konuşma (artikülasyon), mimik ve hareket açısından eğitilmesi gerekliliğinden bahsetmektedir. Oyunculuğun inandırıcı ve doğal olması gerektiğini savunmuştur. Bu nedenle, süslü, ağdalı, deklâmasyonlu bir konuşma yerine doğal, dinamik bir konuşma ve oyunculuk sanatı üzerinde durmuştur. “Oyuncu, bedenen çevik olmalı, elleri kolları katı ve sert durmamalıdır. Ellerini, kollarını yerli yersiz elini kolunu savurmamalı, doğal akışını izleyerek hareket etmelidir. Ayakları sağlam basmalı, gerektiği kadar hareket etmelidir. Başı doğal ve doğru konumda olmalı, boynuna çivilenmiş gibi durmamalıdır. Oyuncu, rolüne ve konuşmasına uygun jestler kullanmalıdır. Rolü ve duygusunu temsil edecek doğal sesi bulmalıdır” (Nagler, 1952:191-192).

Sommi’nin bu önerileri yine Rönesans dönemi yazarlarından William Shakespeare’in Hamlet oyununda, Hamlet’in oyunculara hitap ettiği tiradında vurguladığı önerilere benzemektedir. Bu tiratta yazar, adeta karakterin ağzından kendi cümleleriyle dönemin oyuncularına nasihat vermektedir. Bu noktada, Antik Yunan Tiyatrosu’ndan sonra fazla bir gelişme kaydetmeyen, önemsenmeyen, inandırıcılık ve doğallıktan uzak oyunculuk anlayışı yerine artık araştırmacı, tekniğe bağlı, eğitim gerektiren, doğal oyunculuk ile ilgili arayış içinde olunduğu söylenebilir. Bu anlamda Sommi’nin oyunculuk üzerine kuramları, beden, ses, nefes kullanımında uyum ve çeşitlilik anlamında önemli bir örnek teşkil etmektedir. Oyunculuk üzerine türetilen

kuramlar, henüz bir yönteme dönüşmese de beden, ses, nefes kullanımında uyum ve çeşitlilik açısından önemli çalışmalar içermektedir.

16. yy.'da ayrıca Commedia dell'arte, geleneksel Türk Tiyatrosu gibi göstermeci halk tiyatrolarında ses kullanımının çeşitliliğine rastlamak mümkündür. Bu biçemde oyun kişileri tip boyutundadır. Tiplemeler sınıfsal farklara ve yaşlara göre ayrılmaktadır ve bu tipler her oyunda aynıdır. Dolayısıyla oyuncular belirli tipler üzerine uzmanlaşmaktadırlar. Oyun tiplemelerine göre, hareket, yürüyüş, duruş, beden seviyesi, enerji merkezi, vurgu değişmektedir. Bu nedenle, bedensel beceri, esneklik önemsenmektedir. "Oyuncunun, genellikle maskeli olmasından dolayı duyguların ifadesi mimik yerine beden dili ile aktarılmaktadır" (Grantham, 2000:30). Bedensel ustalık kadar tiplemelere göre ses ve konuşma hızı/tartımı da yine Commedia dell'arte oyuncularının uzmanlaştıkları bir alandır. Aynı yıllar içerisinde çeşitli ses kullanımı ve tip ustalığına geleneksel Türk Tiyatrosu'nda rastlanmaktadır. Özellikle meddahlar usta birer hikâye anlatıcıları olarak hem ses hem beden kullanımı açısından önemli örneklerdir. Her iki türde bedensel beceri, teknik, doğaçlamaya bağlı söz ve beden cambazlığı görülmektedir.

17. yy.'a gelindiğinde oyunculuk kadar oyun yazarlığı da profesyonel bir hâl almıştır. Bu nedenle sözcüklere ve hitabete yeniden önem verilmeye başlandı. Karakter yorumu, rol kişisinin detaylı incelemesi değil, belirlenmiş kalıplar içinde seyirciye aktarılması hedeflenmekteydi. "17. yy.'da İngiltere'deki oyunculuk sanatında gerekli görülen iki nitelik *eğitilmiş ses ve ustalaşmış jest*'tir. İngiliz profesyonelleri, çağdaşları Commedia Dell'arte oyuncularının tersine, sözcüklere değer veriyorlardı. Oyuncu o rol ona güzel konuşma imkânı vermiyorsa o rolü kabul etmiyordu" (Nutku, 2002:141). Ancak ne jestler ne de konuşma gerçekçiydi. Öyle ki, doğal oynamanın kriteri retorik sanatına dayalı konuşma ve kalıplı jestlerdi. Günlük hayattan ve gündelik insan davranışlarından uzak, teatral bir oyunculuk anlayışı hakimdi.

18. yy.'da, oyuncunun ses kullanımı, konuşma/hitabet yetisi kadar önemsenmeye başlanmıştır. Ancak sesin gür ve etkili kullanımı, başta İngiltere olmak üzere birçok Avrupa ülkesinde abartılı ve hatta oyuncuyu anatomik olarak zorlayan bir hal almıştır.

Yapay ve abartılı bu ses kullanımına, fazla uzayan esler, yapay jestler ve hareketler eşlik etmekteydi. Öte yandan bu yapaylığa karşı çıkarak, daha sade ve doğal bir oyunculuk sergilenmesi gerektiğini savunan tiyatro insanları da bulunmaktaydı. "Bu dönemin oyunculuk üzerine yazılarını çoğu başarılı oyuncuyu analiz etmek ve ona formüller önermekle ilişkiliydi. Oyuncular için ilk İngilizce kılavuzun Thomas Betterton (1710) tarafından yazıldığı söylenir (Carter, 2011:26). Bu eserinde Betterton, konuşma ve hareket üzerine rehberlik edebilecek bir oyunculuk sistemi oluşturmanın gerekliliğinden bahsetmekteydi. Ayrıca bu dönemde Almanya, Rusya gibi ülkelerde ilk oyunculuk okulları açılmıştır. 18. yy.'ın sonlarına kadar halen Antik Yunan tiyatrosu örnek alınmaktayken, 19. yy.'a gelindiğinde halen tam anlamıyla bir yöntem geliştirilememiştir. Her ne kadar bu konuda çaba gösterilse de dağınık, düzensiz bir anlayış hakimdir.

18.yy.'da başlayan doğallık arayışları 19. yy.'da gerçekçi akımı ile birlikte oyunculuk alanında etkilerini göstermeye başlamıştır. Dünyayı değiştiren devrim niteliğindeki toplumsal olaylar, sanatçıların da bakış açılarını ve arayışlarını değiştirmiştir. "Oyunculuk anlayışında da başkaldırılar bu yüzyılda başladı. Bazı sanatçılar, herkesin yaptığını yapmaktan ve sanatsal yapaylıktan bıkmıştı" (Nutku, 2002:221). Bu arayışın önemli isimlerinden biri de Fransız oyuncu ve opera sanatçısı (1811-1871) François Delsarte'dır. Tıpkı Frederick Matthias Alexander (1869-18955) gibi sesini kaybetmesi ile birlikte beden ve ses arasındaki ilişkinin bağlantılarını kurmaya hayatını adamıştır. Doğal, gündelik davranış biçimlerini gözlemleyerek, duygu ve beden dili arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar yapmıştır. Aynı zamanda beden dili uzmanı olan Delsarte, insan davranışı anlamak ve ifade etmek için, "Spesifik duygularla bağlantılı olduğunu düşündüğü jestler ve duruşlar ile ilgili bir sistem oluşturarak, duyguları ve bunların nasıl ifade edildiğini analiz etmeye çalışmıştır" (Kemp,2012:19). Bu araştırma, oyuncuların daha gerçekçi ve etkileyici bir duygusal ifade elde etmelerine yardımcı olarak, bedensel ve duygusal bir farkındalık sağlamaktadır. Delsarte konuşma, diksiyon ve iletişim üzerine çalışmalar yapmıştır. Sesin kontrolü ve diksiyonun önemini vurgulamakla birlikte beden dilinin ve duygusal ifadenin konuşmaya eşlik etmesi gerektiğini savunmuştur. Yeterli kaynak bulunmamasına rağmen Delsarte'ın oyunculuk alanında önemli adımlar atarak günümüzde geliştirilen yöntemler, modern dans ve dans

terapisi gibi alanlar üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. “John Foster, (“Laban’ın Etkileri” kitabının yazarı), Laban’ın kategorize ettiği dizi ve ritimlerin, François Delsarte’ın çalışmalarının bir mirası olduğunu tespit etmiştir. Laban da tıpkı Delsarte gibi jest ve hareketlerin (devinimlerin) içsel duygu deneyimleri ile bağlantılı olduğu düşüncesinden yola çıkarak yöntemini sistemleştirmiştir” (Hayes, 2008:33).

20. yy.’da ise bu düzensizlik ve yapaylığın son bulması gerektiğini düşünerek, oyunculuk üzerine ilk kez bir yöntem geliştiren (1863-1938) Konstantin Stanislavski’dir. Oyunculuğun inandırıcı ve doğal olması üzerine yeni görüşler ortaya koymuştur. *Bir Aktör Hazırlanıyor* adlı kitabında, henüz öğrencilik yıllarından bu yana aklını meşgul eden bu durumu şu sözlerle vurgulamıştır;

> “Sahne üzerinde sadece estetik kaygıları olan kişiler, duygularına dikkatle kulak verselerdi, içlerinde derin bir yerden, kalplerinden gelen enerjiyi hissederlerdi. Bu enerji yaratım hareketinin heyecanını hissetmelerini sağlayan duyguyla, arzuyla, görev bilinciyle dolu olan vücutlarında dolaşırdı. (…) Bu enerji kendini mekanik olarak yapılamayan ve içten gelen dürtüler sayesinde gerçekleştirilen bilinçli, yürekten, özenli, yaratıcı davranışlarla gösterir. Kas sistemi boyunca dolaşan ve vücuttaki hareket merkezlerini uyaran bu enerji dışsal hareketi sağlar” (Stanislavsky, 1967:24).

Stanislavski, bu sözleriyle içten gelen, doğal, dürtüsel etki-tepki işleyişinin oyuncuyu “farkındalıklı” kılacağını belirtmektedir. Yöntem önerisinde, özellikle ses, konuşma ve beden uyumunun önemine vurgu yaparak, oyunculuğa yeni soluk kazandırmış, bütünsel yaklaşıma öncülük etmiştir. Bir başka deyişle, karakterin sesi, nefesi, söylemi ile hareketi, anlık tepkileri ile konuşma ve beden arasındaki uyum, karakterin değişen durumlara göre sesinin ve nefesinin değişimi gibi noktaların üzerinde durarak ilk kez nefes, ses, beden birlikteliğinin gerekliliğini belirtmiştir. “Stanislavksi’ye göre, söz, psiko-fiziksel eylemin fiziksel tarafındadır. Konuşmak bir eylemdir. (…) Oyuncu, karakterin söyledikleri ile yaptıkları arasındaki uyumsuzlukların ya da konuşmasındaki anlamsız değişimlerin farkında varmalı ve karakterin zihninden geçen seslendirilmiş düşüncelerin, yani alt-metin içeriğini belirlemelidir” (Özüaydın, 2011:63-

64). Bu söylemi ile konuşmayı, sadece "güzel konuşma, ağdalı ve gür bir ses, temiz diksiyon, hitabet yetisi" gibi estetik kaygılardan öteye taşımış, konuşmayı, eylemin ve amacın bir aracı haline getirmiştir. Oyuncunun, karakterin iç dünyasını, amacına yönelik eylemlerini, duygu ve düşüncelerini öncelikle, kendi fiziksel etki-tepki mekanizmasından yola çıkarak bulması gerektiğini vurgulamıştır. Role hazırlık süreci bedenden yola çıkarak oluşturulmalıdır. Daha önce bir araç olarak üzerinde durulmayan nefes ile ilgili söylemlerinde yeni bir bakış açısı sunmuştur. Ritim ve nefesin bir arada ele alınması devingen oyuncunun, beden ve nefes uyumunun önemine bir vurgudur.

> "Yaşamınızın tüm temelinin -solunumun- yalnızca fiziksel varoluşunuzun temeli olmadığını, aynı zamanda solunum ile ritmin birlikte tüm yaratıcı çalışmanızın temellerini oluşturduğunu anlayana ve bu çalışmaları, olması gerektiği gibi, yaratıcılığı "ilhama" dönüştürecek tam bir odaklanma ile yapana kadar, ritim ve nefes alma konusundaki çalışmalarınız, asla bilinçli bir düzeye erişmeyecektir. (…) Ritim artı Nefes eşittir Duygudur" (Merlin, 2014:52-53).

Stanislavski'nin geliştirdiği yöntemin en önemli getirisi, bugüne kadar "öğrenilmiş" beden dili ya da "öğrenilmiş" konuşma ve ses kullanımı yerine, psiko-fiziksel eylemlerden yola çıkarak, oyuncunun "farkındalık" içinde olmasını sağlamış olmasıdır. "Ham maddesi -bedeni, hayal gücü, imgelemi, sesi ve duyguları- hayat deneyimlerine bağlı olarak her gün değişen oyuncular çalışmaktan/kendini yetiştirmekten vazgeçmeyi asla göze almamalıdır" (Merlin, 2014:26). Stanislavski yöntemi ile artık kendini tanıyan, rastgele sahnede olmayan, kendi malzemesinden yola çıkarak ömür boyun kendini geliştirmeye devam eden oyuncu kavramı gündeme gelmiştir. Böylece bu yıllardan günümüze kadar uzanan süreçte, oyunculuk yöntemlerinde daha detaylı, bilimsel ve yöntemsel çalışmalar filizlenmeye başlamıştır.

Stanislavski yöntemi ile birlikte, onun önerilerini ve ekolünü takip ederek yöntem geliştiren birçok tiyatro insanı çıkmıştır. Bu kişilerin yaratıları incelendiğinde genelde Stanislavski sisteminin belli bir birimini başat kabul ederek kendi sistemlerini yarattıkları görülmektedir. Böylece belli başlı oyunculuk araçları ile ilgili daha detaylı çalışmalar

yapılmış ve alanda uzmanlaşmak gözetilmeye başlanmıştır. Stanislavski yöntemi ve ondan türeyen yöntemlerdeki her birim dolaylı yoldan da olsa konuşma ile ilintilidir.

Konuşma/ses/nefes ve beden bütünlüğü ile ilgili bir diğer mihenk taşı ise Alexander tekniği olmuştur. Avustralyalı aktör (1869-1955) Frederick Matthias Alexander, oyun oynadıktan sonra sürekli olarak ses kısıklığı yaşadığı için birçok kez tedavi görmüş ancak radikal bir çözüm bulunamamıştır. Gündelik konuşmasında sıkıntı yaşamadığını, sadece sahnede oyun sırasında ve sonrasında ses kısıklığı yaşadığını fark ettiğinde kendi bedenini gözlemleye başlar. Ayna karşısında tiradı oynar ve boynunu geriye attığını bu nedenle gırtlağında baskı oluşturduğunu ve nefesini boğulurcasına çektiğini fark eder. Böylece duruş bozuklukları ve kas gerginliklerinin konuşmayı, nefesi ve ses sağlığını olumsuz yönde etkilediğini tespit etmiştir. "İyi bir postür nadir görülür. Bedenimizi tutuş biçimimiz, hayatımızdaki fiziksel, duygusal ve zihinsel, geçmiş hayat deneyimlerimiz ile şekillenir. İçinde hapsolduğumuz bu bedenin yanlış şekillenmesinin ileride nasıl sağlık sorunlarına neden olacağının farkında bile değilizdir" (Brennan, 1992:12). Bu sözlerle Alexander zihin-beden-duygu bütünlüğünü vurgulamıştır. Kendisi ile aynı zaman diliminde yaşamış olan Stanislavski de bu kavramlara vurgu yapmış, ikisi de zihnin özgürleşmesinin bedeni, bedenin özgürleşmesinin ise hareket kabiliyetini ve ses/nefes ikilisini özgürleştireceğini söylemiştir. Alexander bu konuya şöyle değinmektedir; "Hareket etmemizi özgürleştirdiğimizde, aynı zamanda düşüncelerimizi de özgürleştiririz. Beden özgürleştiğinde ise önyargılarımızdan ve sabitleşmiş yargılarımızdan kurtuluruz" (Brennan, 1992:25). Stanislavski yöntemi yıllarca birçok yöntem bilimci tarafından geliştirilmiştir. Ancak Alexander tekniği, günümüzde daha ağırlıklı olarak beden, postür ve kas denetimi konusunda yoğunlaşmıştır. Bugün tıp alanında da kullanılmaktadır. Alexander tekniği, "bir öğrenme sürecinden ziyade uzun zamandır unutmuş olduğumuz şeyleri hatırlama sürecidir" (Brennan, 1992:24). Bu bakış açısı daha sonra Feldenkrais, Laban, Grotowski, Linklater gibi yöntem bilimcilerin söylemlerinde de karşımıza çıkmaktadır.

19.y.y.dan günümüz yöntemlerine etki bırakan bir diğer isim Anne Elizabeth (Elsie) Fogerty'dir. 1865-1945 yılları arasında yaşayan Fogerty, İngiletere'deki Central

School of Speech ve Drama'nın kurucusu ve müdürüdür. Bu bölümde ele alınan yöntem insanlarının birçoğunu yetiştirmiş ve ilham kaynağı olmuştur. Diksiyon ve ses çalışmaları yapan Fogerty, kendi döneminin anlayışının çok ilerisinde bir bakış açısı ile ses eğitimlerini tüm bedene taşımıştır. Nazal boşluk ve ağız boşluğunda sınırlanan konuşma/diksiyon egzersizlerini postür (duruş) ile ilişkilendirmiş, akciğerlerle sınırlı nefes çalışmalarını tüm bedene adapte etmiştir. Opera tekniği olarak kullanılan ve güzel şarkı söyleme anlamına gelen "bel canto" tekniğini geliştirerek oyunculuk ses çalışmalarında kullanmıştır. Bel Canto, rahat ve doğal şarkı söylemeyi sağlamak, sürekli bir nefes desteği ile tutarlı bir ses titreşimi sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. "Oyuncuya özel tasarlanan seslendirme çalışmaları, yirminci yüzyılın ilk çeyreğinde Londra'da Elsie Fogerty'nin öncü çalışmalarıyla sistemleştirilmeye başlandı._Sesin doğru fiziksel mekaniğini temel alan bir konuşma ve ses eğitimi yöntemi geliştirdi" (Linklater, 2006:5). Elsie Fogerty, St. Thomas Hastanesi'nde özellikle kekemelik üzerine çalıştığı konuşma terapisi birimini açmıştır. (https://en.wikipedia.org/wiki/Elsie_Fogerty). Elsie Fogerty; Catherine Fitzmaurice ve Cicely Berry gibi günümüz yöntemcilerine yol açmıştır.

20. yy. konuşma ve ses eğitimine damgasını vuran ve Kristin Linklater'ın hocası Iris Warren'ı derinden etkileyen bir diğer isim ise Lionel Logue'dur. 1880-1953 yıllarında yaşayan Logue, günümüzde King's Speech adlı biyografik filme de konu edilmiş bir söz söyleme hocasıdır. Etkili konuşma, topluluk karşısında konuşma ve oyunculuk dersleri vermektedir. 1. Dünya Savaşı sonrası, post-travmatik stres bozukluğu yaşayan askerlerle çalışmıştır. Travma kaynaklı konuşma bozukluklarını, bedenleri üzerinde -akciğerlere verimli nefes alma, diyaframı etkin kullanma- çalışarak gidermiştir. 1926 yılında, topluluk karşısında konuşma zorluğu yaşayan ve kekemelik ile mücadele eden York Dükü (Kral 6. George) tarafından davet edilerek, kendisine özel ders vermesi istenmiştir. Logue, Dük'ün gırtlak ve diyaframı arasındaki koordinasyon eksikliğini teşhis ederek, kendisine ses egzersizleri vermiştir. Fiziksel bu gerilim ortadan kalktığında, Dük'ün zihinsel gerginlikleri de ortadan kalkarak özgüveni yerine gelmiştir. Böylece 1 yılın sonunda kekemelik ile ilgili sıkıntısı da geçmiştir. Bu başarısı ile ünlenen Logue yine dönemin ünlü oyuncularından Evelyn Lane ile çalışmıştır. Lane şarkı söylerken sesi kısılmaktadır. Bunun nedenini ses organlarının yanlış kullanımı ve zayıf solunum olarak tespit eden

Logue, derin nefes egzersizleri ile bu sıkıntıyı çözmüştür. Kısacası, yöntem olarak bedenden yola çıkarak zihinsel ve duygusal bir rahatlama sağlamaktadır.

20.yy.'da tiyatro okullarının artması, akademik çalışmalar ile daha detaylı bir disiplin ve mesleki ahlak anlayışı gelişmiştir. Oyuncu sadece mesleki anlamda karakter yapılandırmasına değil, kendi "insan" kimliği üzerine de odaklanmıştır. Toplumsal yaşantının değişmesi, gündelik hayatın hızlanması, zorlaşması, teknolojinin hayatı kolaylaştırdığı kadar insan anatomisini de bozması, psikolojik/duygusal, fiziksel travmalar, olası engeller üzerinde durulmuştur. Özellikle "farkındalık" kavramının daha da önem kazanması ile oyuncunun fiziksel, psikolojik ve zihinsel bütünlüğü gözetilmeye başlanmıştır. Zihinsel özgürleşmenin bedeni, bedensel rahatlığın zihinsel özgürlük sağlayacağı, böylece duygusal akışın daha sağlıklı bir şekilde sağlanabileceği tespit edilmiştir. Doğu ve batı bilimlerinin sentezlenmesi, tıp alanındaki gelişmeler sonucu, disiplinlerarası çalışmalar yapılmıştır. Sahne üzerindeki konforu sağlamak için, daha özgür, yaratıcılığı destekleyen hem kendine hem seyirciye inandırıcı, doğal, oyuncunun kişisel yolculuğunu da kapsayan bir oyunculuk yöntemi arayışına girilmiştir.

Gündelik hayatta değişen roller, statü, duygu değişimleri v.b. durumlarda insanın birçok farklı ses karakteri bulunmaktadır. İşte bu yöntemlerde de insanın gündelik hayattaki bu çeşitli durumlara göre değişen ses çeşitliliğinin karaktere yansıması aranmaktadır. Karakterin de zihin akışı, sinir sisteminin verdiği tepki, psikolojik ve fiziksel koşulları nefesini, sesini ve konuşmasını bedeniyle eş zamanlı değiştirmektedir. Stanislavski, ses, harfler ve konuşma için şu sözlerle bu konudaki tutkusunu ifade etmektedir; "İç dünyamızın her zerresinin bu ses dalgalarıyla dışa vurduğunu hissetmiyor musunuz? Bu sesler boş değildir; ruhsal, coşkusal içerikleri vardır her birinin" (Stanislavski,1967:90). Belki de bu yüzyılın en önemli arayışlarından biri budur; oyuncunun, rol kişisinden önce kendi bireysel yolculuğunu keşfetmesidir.

Yeni nesil yöntem çalışmalarında bedenden yola çıkarak yapılan keşifler -ki beden ile kasıt sadece beden dili ya da hareket kabiliyeti değil, yaratıcı, özgün devinimdir- nefes, ses ve konuşmayı bir bütün olarak ele almaktadır. Anatomi, sinirbilim, fizyoloji,

kinesioloji gibi dallar ile birlikte ele alınan bütünleşik ve disiplinler arası bir bakış açısı hakimdir. Bu tez çalışmasında beden, konuşma ve sesin bir başka vazgeçilmez bileşeni olarak merkeze alınmıştır. Tezin kapsamında ele alınan yöntemler, geniş bir literatür taramasından sonra, konuşmayı ses, nefes, beden bütünlüğü ile çalışılması gözetilerek seçilmiştir. Lessac Kinesensik Ses Tekniği, Fitzmaurice Voicework, Doğal Sesi Özgürleştirmek ve Rodenburg Ses ve Konuşma Tekniği, disiplinler arası, bütünleşik ve kişiye özel çalışmalar olmaları nedeniyle tezin birinci bölümünde detaylı olarak incelenecektir.

Yukarıda bahsedilen hedefler doğrultusunda tezin birinci bölümünde öncelikle konuşma anatomisinde bütünleşik kavramına bir açıklama getirilerek, bu kavram çerçevesinde geliştirilen yöntemler incelenecektir. İkinci bölümde, konuşma anatomisi; ses ve solunum organlarının detaylı tanımlaması ve bütünleşik bakış açısıyla konuşma anatomisinde; sinir sistemi, kas ve iskelet sistemleri ele alınacaktır. Bu bilgilerin, nefese, ses ve konuşmaya katkıları, oyuncuya olan etkileri incelenecektir. Tezin üçüncü bölümünde ise, anatomik bilgiler ve bağlantılar ışığında egzersizlere yer verilecektir. Bu çalışmada oyuncunun daimî eğitiminde beden, ses ve konuşma bileşenlerinin birbirinden ayrılmaz olduğu, bedenin temel çıkış noktası olduğu, bedene ve konuşmayı birbirinden ayırmadan bütünsel bir değerlendirme ile oyunculara ve ses ile ilgilenen herkese alternatif bir yöntem önerisi sunulmuştur. Bu önerilerin, oyunculuk eğitiminde eğitmenlere, profesyonel oyunculara, sahnede ve hayatta bir rehber olması amaçlanmıştır.

1. BÖLÜM

OYUNCULUKTA KONUŞMA ALANINDA BÜTÜNLEŞİK YÖNTEMLER

1. BÖLÜM

OYUNCULUKTA KONUŞMA ALANINDA BÜTÜNLEŞİK YÖNTEMLER

Tiyatro tarihi ve oyunculuk sanatının evrimi üzerine yapılan literatür taraması sonucunda, başlangıçta birbirinden ayrı ele alınan oyunculuk araçlarının zaman içinde bir bütün halinde değerlendirilmeye başladığı tespit edilmiştir. Özellikle konuşmanın belli kurallar çerçevesinde, oyunculuğun diğer araçlarından ayrı, estetize edilmiş bir "beceri" olarak ele alındığı görülmektedir.

Rönesans dönemi ve sonrasında, hümanizm akımı, bilimsel araştırmalar ve alanda uzmanlaşmanın etkisi sonucunda "insan" ile ilgili sorgulamalar da artmıştır. İnsan kavramsal olarak felsefe ve psikoloji alanlarında olduğu kadar tıp alanında da yeni bilimsel araştırmalara konu olmuştur. Beden, zihin, ruh kavramları tartışılmaya ve bu konuda yeni düşünceler ortaya atılmıştır. 17. yy.'da filozof Rene Descartes (1596-1650) tarafından formüle edilen, Kartezyen düalizm teorisi de bu tartışmaların merkezinde gelişmiştir. Bu teori ile beden ve zihin kavramsal olarak birbirlerinden ayrılmıştır. "Descartes, zihni, bilinç ve kişisel farkındalıkla özdeşleştiren ve onu bedenin maddi özünden ayıran ilk modern filozoftur" (Kemp,2012:2). Bu teorisi ile Descartes, döneminin geleneksel "ruh" anlayışını farklı bir çerçeveye taşıyarak modern psikolojiye de kaynaklık etmiştir. Ona göre, ruh ve beden birbirinden farklı ancak aynı anda var olmaktadır, ancak zihin bedenin dışında var olan bir kavramdır ve beden kendi başına düşünememektedir. Descartes'ın bu teorisi her ne kadar bugünkü bakış açısı ile ters düşüyor gibi gözükse de bedenin ve zihnin aynı anda var olduğu iddiası ilk kez ortaya atılması açısından, yeni araştırmalara yol açmıştır.

18. yy.'da, Descartes'ın bu felsefi teorisini oyunculuğa adapte eden Denis Diderot (1713-1784), "özgün" duyguyu fiziksel aktiviteden ayırmıştır. Oyuncunun, seyirciye duyguyu inandırıcı bir şekilde aktarabilmesi için iki olası yaklaşımı olabileceğinden bahsetmektedir; biri "duyarlılık" yani taklit etmeden duyguyu hissetmesi, diğeri ise "teknik" yani duyguların beden ve kasların doğru kullanılmasıdır. Kartezyen felsefeden yola çıkan bu düşünce "doğal" oyunculuk arayışlarında öncü olmuştur. Beden ve

duygunun ayrımı ise, iç ve dış oyunculuk kavramlarını doğurmuştur. Ancak bugün “iç” ve “dış” oyunculuk anlayışı, bugün yavaş yavaş yerini bütünsel anlayışa bırakmaktadır.

> **“**Her ne kadar Diderot'nun analizinin çoğu bilişsel bilim bağlamında bakıldığında kendi dönemine göre ileri görüşlü olsa da oyuncu eğitimine yönelik "içsel" ve "dışsal" yaklaşımların kavramsal ayrımı bugün halen devam etmektedir. Pek çok aktörün kabul ettiği gibi, bu bir "ya/ya da" olgusu değildir ve bilişsel bilim artık bütünsel bir anlayışı destekleyen ampirik araştırmaları sağlamaktadır” (Kemp, 2012:2).

Bütünsel bakış açısı, herhangi bir alanda tek bir unsura odaklanmadan ve diğer unsurları göz ardı etmeden, o alanın kapsadığı tüm parçalarını birleştirerek, bir bütün olarak ele almaktadır. Bu kavram, özellikle 20. yy.’a doğru, ortaya çıkan “öz” arayışı ile ortaya çıkmıştır. Bir diğer adıyla “holistik” çalışmalar pozitif bilimler, tıp, eğitim, teknoloji gibi birçok alanda yapılmaktadır. Oyunculuktaki teknik yansıması ise, oyunculuğun tüm araçlarını bir birbirine bağlı bütün olarak ele almak olmuştur. Klasik bakış açısına göre, konuşma (hitabet), beden dili, mimik, hareket gibi araçları tek tek ele almakta, bu araçların hepsinin “doğru” kullanımı bütünde “iyi” oyunculuğu oluşmaktadır. Ancak bütünsel bakış açısı, bu araçların her birinin birbirlerine olan etkisini, bağlantılarını, birlikte işleyişlerini araştırmaktadır. Bu araştırma süreci sadece teknik malzeme ile sınırlı değildir. Aynı zamanda oyuncunun kendi “insan” kimliği üzerine odaklanmaktadır.

Yöntemlerde adı geçen bir diğer kavram ise “bütünleşik”tir. Bütünsel ve bütünleşik kavramları arasında çok ince bir ayrım bulunmaktadır. Bütünsel, tek bir unsur/içerik/sistemin parçaları arasındaki bağlantıları bütün olarak değerlendirirken, bütünleşik bakış açısı, bütünün hem kendi içindeki parçalarının hem de bu parçaların diğer alanlarla bağlantılarını ele almaktadır. Yine oyunculuk açısından değerlendirildiğinde, bu bakış açısının disiplinler arası bağlantılar kurduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Birbirine entegre edilmiş, grift ve bağlantılı bilgilerin bir sentezidir. Bugün, gelinen noktada, teknoloji sayesinde bilgiye ulaşım kolaylığı, pozitif bilimlerin alternatif yöntemlerle sentezi, birey kavramının irdelenmesi gibi gelişmelerle bütünleşik kavramı pek çok alanda kullanılmaktadır.

Konuşma sanatında bütünleşik çalışmalar, nefesi kaynak almaktadır. Solunumun anatomik yapısı kadar, psikolojik boyutu ile de ilgilenmekte, nefesi engelleyen ya da bozan koşulları ortadan kaldırarak özgürleştirmeyi hedeflemektedir. Deneyimler, travmalar, beceriler, tabular, çekinceler vb. gibi kişinin yaşam koşullarının, mesleğine yansıyan, engel teşkil eden ya da kapasitesini arttıran yönleri üzerinde çalışılmaktadır. Ayrıca bu koşullar, insanın doğadan ve kendinden uzaklaşması, yeniden kendisi ve doğa ile bağlantılar kurma gereğini doğurmuş, ilk olanın, ilkel olanın arayışına yöneltmiştir. Sesin, nefesin ve beden kullanımının en doğal, en saf halinin arayışıdır. Bu nedenle, çalışmalar sonuç kadar süreç odaklıdır. Süreçte, oyuncunun kendi yolculuğu ve deneyimledikleri ile birlikte egzersizler kişinin ihtiyaçlarına göre şekillenmektedir. "Aralarındaki farklılıklara rağmen, 20. yüzyılın oyunculuk ve ses eğitimi metotlarının neredeyse tamamında şu eğilim göze çarpar: eğitim öncelikle oyuncunun "kendi enstrümanını" araştırmasıyla başlamalıdır. Oyuncudan, adeta kendi laboratuvarını kurması; fiziksel, ruhsal ve zihinsel dünyasını inceleyerek öz-bilincini geliştirmesi talep edilir" (Davutoğlu:2015:149).

Tezin kapsamında ele alınan yöntemler, tüm bu sayılan kriterler ile bütünleşik ve bütünsel bakış açısıyla ele alınacak olan yöntemlerdir. Oyunculuk ile ilgili geliştirilen yöntemler incelendiğinde, genellikle "oynama" eylemi üzerine doğal ve inandırıcılık arayışları görülmektedir. Ancak konuşma, ses ve nefesin doğal işleyişi üzerine detaylı çalışmalara ender rastlanmaktadır. Yapılan literatür taraması ve araştırmalar sonucunda tezin kapsamına alınan dört yöntem, özellikle bedenle entegre olan ses ve konuşma çalışmalarını merkez aldıkları için tercih edilmiştir. Elbette konuşma ve ses ile ilgili çok değerli yöntemler geliştirilmiş ancak bütünleşik yaklaşım ve beden ile entegrasyona rastlanmadığı için kapsam dışı bırakılmıştır. Bir diğer gerekçe ise, tezin içeriğine bir çerçeve oluşturabilmek adına, anatomi bilgisinden yararlanan, sinir sistemi ile sentezlenmiş çalışmaların tercih edilmiş olmasıdır. Birinci Bölümün içeriğini oluşturan yöntemler bu anlamda önemlidir. Konuşma ve ses çalışmalarında bedenin iş birliği, duyguların hareket yoluyla analiz edilmesi, sesin kapasitesinin keşfi yöntemlerin ortak noktası haline gelmiştir.

1.1. Lessac Kinesensik Ses Tekniği:

Arthur Lessac 1909 yılında İsrail'de doğmuştur. Henüz 2 yaşındayken ailesi ile birlikte Amerika'ya yerleşmiş ancak anne ve babasının boşanması sonucu çok küçük yaşta İbrani Koruma Derneği'nin yetimhanesi bırakılmıştır. 12 yaşında Lessac ailesi tarafından evlat edinilmiştir. Ailenin soyadını aldı, gerçek soyadı ve ailesi hakkında asla konuşmamıştır. Çok güzel bir sesi olduğu ve şarkı söyleyebildiği için New York'ta bulunan ve özel bir araştırma üniversitesi olan Eastman School of Music'te burslu olarak müzik okumaya hak kazanmıştır. 1936 yılında buradan mezun olmuştur. Daha sonra New York Üniversite'sinde konuşma üzerine lisans ve yüksek lisansını tamamlayarak aynı üniversitede profesörlüğe kadar yükselerek ders vermeye başlamıştır.

Geleneksel ses eğitimi sırasında eksikleri ve yetersizlikleri fark ettiğinde, kendisinin "organik yönergeler" adını verdiği birtakım denemelere ve keşiflere başlar. Bu uygulamaları geliştirmeye, vokal koçluğu yaptığı özel derslerinde ve New York'ta sahnelenen oyunlarda diyalog eğitmeni olarak çalıştığı ekiplerle devam eder. Adını duyurduğu ilk çıkışı 1937'de "Uluslararası Kadın Konfeksiyon İşçileri Sendikası'nın prodüksiyonu olan "Pin and Needles" (Toplu İğneler ve Dikiş İğneleri) oyununda gerçekleşmiştir. 1000'in üzerinde oyun ile döneminin en uzun soluklu Broadway müzikali olmuştur. Bu başarıda Lessac'ın tekniği çok etkindir. İşçi sendikası üyelerinden oluşan amatör bir topluluğu kısa bir sürede profesyonel düzeyde bir Broadway topluluğu haline getirmiştir. Bir diğer başarısı ise, 1939 yılında Hitler rejiminden kaçan Viyanalı sanatçılar ile yaptığı çalışmalar olmuştur. Nerdeyse hiç İngilizce bilmeyen oyunculara aksansız bir şekilde konuşma becerisini kazandırmıştır. Lessac, meslek hayatı boyunca amatörler, işçiler ve göçmenlerle çalışmıştır.

> "Sanayi, fabrika ve tarım işçileri, öğretmenler, profesyonel ya da yardımcı sağlık personeli, yöneticiler, büro şefi, ağır iş makinesi operatörleri, havayolu pilotları ve kontrol merkezi personeli, satış personeli, her alandan sporcular, dansçılar, müzisyenler ve oyuncular – herkesin daha az bir çabayla, eşitliğin tadını çıkararak, en iyi performansını elde ederek, aynı zamanda, içgüdüsel beden becerileri ve doğal yetenekleri ile ilgili eksiksiz bir birikim geliştirerek, sonsuz

> seçenekle, tatmin duygusu ve keyifle çalışmanın yollarını bilmeye hakkı ve ihtiyacı vardır" (Lessac, 2019:598).

Lessac'ın yönteminin dünya çapında kabul görmesinin nedenleri arasında, tekniğinin başarısı yanısıra, bu sözlerinden de anlaşılacağı üzere, her kesimden, her meslekten insana yararlı olmak niyeti ve isteği yatmaktadır. 1978 yılında yazdığı "Body Wisdom" kitabında; "Bedeniniz ve Evdeki Bedeniniz" ile "Bedeniniz ve İşteki Bedeniniz" başlıklı bölümlerde, ev ve iş hayatındaki rutin eylemlerin, kinestetik ve anatomik açıdan doğru yapılması ile ilgili bilgiler ve egzersizler bulunmaktadır. Lesaac'ın bu rutin pratikleri oyuncular için de mesleki gereklilikleri gündelik hayatlarına adapte etmeleri açısından son derece faydalıdır.

1945 yılında, ilerleyen yıllarda Lessac Kinesensik (harekete duyarlı) Eğitimi'ni oluşturacak düşüncelerin geliştirildiği bir laboratuvar olanağı sağlayan NAVA'yı (National Academy of Vocal Arts-Ulusal Ses San atları Akademisi) kurmuştur. 1950 yılına kadar burada çalışmalarını sürdürmüş, daha sonra 1951'de Stella Adler'in Tiyatro Stüdyosu'nda eğitim vermeye başlamıştır. Aynı yıl Amerika Yahudi Teoloji Merkezi'nde 20 yıllık görevine başlamış, papazlık töreni yapmak isteyen öğrencilere güzel konuşma, ses ve coşkuyla vaazların nasıl verileceğini öğretmekten sorumlu olmuştur. Vaazları düz ve basit bir şekilde okumak yerine, metinle iletişim kurmayı ve seslerini seyirciyi etkileyecek şekilde sunmayı öğretmiştir. 1953 yılında yine New York Üniversitesi'nde "ses-konuşma klinik terapisi" üzerine yüksek lisans eğitimini tamamlayarak, doktora çalışmalarına başlamıştır. Ses ve konuşma üzerine çalışmalarının yanı sıra, konuşma patolojisi, fizyolojisi ve psikolojisi ile ilgili kapsamlı klinik terapi araştırmaları yapmıştır. Bellevue Hastanesi'nde anatomi ve nöroloji eğitimi almış, St. Vincent Hastanesi'nde klinik stajyer olarak çalışmıştır. Yaptığı ses araştırmaları yoluyla yüz felci geçiren hastaların, yüzlerinde ve ağızlarındaki hissi yeniden kazanmalarına yardımcı olurken nöroloji ve anatomi alanındaki çalışmalarına devam etmiştir. Bir yıl boyunca bir psikanaliz enstitüsünde eğitim görmüştür. Tüm bu bilgi birikimleri ile, düşüncelerinin, yavaş yavaş sistematik ve birbirini tamamlayan bir eğitim yöntemine dönüşmeye başlar. Arthur Daha birçok kuruluşta görev almıştır. 1965 yılında, bugün de halen öğrenci yetiştiren Lessac Ses ve Konuşma Enstitüsü'nü kurmuştur. Çok yönlü bir sanatçı ve

yöntem bilimci olan Arthur Lessac, oyuncu, yönetmen, ses ve konuşma terapisti, aksan, lehçe uzmanı, diksiyon eğitmeni ve kinesensik eğitmeni olarak, kurduğu sistem, Kinesensik Ses ve Beden eğitimi ile kısa zaman içerisinde Amerika ve dünya üzerinde birçok Avrupa ülkesindeki üniversitelerde kabul görmüştür. Bu yöntemin özellikle pedagojik ve kinesensik yaklaşımı ile ilgili araştırmalar, bugün halen, genişletilerek, geliştirilmeye ve yayılmaya devam etmektedirler.

Lessac'ın, daha önce de belirtildiği gibi sadece oyunculara değil, her kesimden insana yardımcı olmak isteği kadar, hayatı boyunca insan bedeninin, sesinin nasıl doğal ve içgüdüsel çalışabildiğine dair merakı yöntem geliştirmesine ön ayak olmuştur. İnsanın organik gelişimini ve dürtüsel (içgüdüsel) hareketlerini gözlemlemiştir. Ses, bedenden üretilmektedir, bu nedenle beden ve ses üretimi arasındaki ilişkiyi anlamanın yani ses ve bedeni birlikte uyumla kullanmanın, "güzel, doğal, etkili" konuşma için gerekliliğini kavramıştır. Yöntemi geleneksel ses kullanımından ziyade, seyirciyi etkilemek için kullanılacak araçlar konusunda derinleşmeyi sağlamaktadır. Bu derinleşme sürecini "organik eğitim" olarak tanımlayan Lessac ses için, "karanlıkta yol gösteren" bir araçtır demektedir. "Ses, tonlama, tını, sesli ve sessiz harflerden çok daha fazlasıdır. Bu araçların ötesindedir. Özgür olan ve konuşmayı kendi doğasından gelen bir hak olarak benimseyen bir ses; orijinal ses, ihtiyaç duyulduğu her an ve her yerde duyulmaktan korkmayacaktır" (https://www.lessacinstitute.org/arthur-lessac). Orijinal ses, korunması gereken ve her zaman gelişmesi, büyümesi için teşvik edilmesi gereken doğuştan gelen sestir. Lessac, orijinal ses için "vizyoner" kelimesini kullanmaktadır.

Şarkı söylemek, dans etmek, hareket etmek ve konuşmayı da kapsayan, bütünleşik bir çalışmadır. Sesin ve bedeninin doğal özelliklerinin keşfedilmesi, bedenin dengeli kullanımı, nefes kontrolü hem bedenin hem sesin ifade gücü, doğru ses üretimi çalışmanın hedef noktalarıdır. Bedenin dürtüsel hareketlerinin, ses tekniklerinin çalışılmasında en hayati parçası olduğuna inanmıştır. Ve bu yaklaşım kendi döneminde yeni bir bakış açısıdır. Beden ve sesin bu doğal devinimi ile konuşmacının ya da oyuncunun performansını arttırmayı, özgürleşmesini, fiziksel ve duygusal koşullar arasındaki bağlantıyı kurmasını amaçlamaktadır. "Lessac'ın çalışması, sesin titreşimi,

yüz ve yanak kaslarının esnekliği, ünlü harfleri çıkarırken kemiklerine kadar fark ettiği titreşimi "hissetme anı" diye adlandırdığı kavrama dayanmaktadır (Hurt, 2017:2). Hissetme anı, fiziksel farkındalıkların içsel olarak algılanması olarak tanımlanabilir. Lessac bu süreç için "kinesensik" "kine" yani hareket ile "sense" yani his kelimelerinin melezi bu kavramını yaratmıştır. Konuşma ve sesin de hareketten ibaret olduğu düşüncesi ile bu kavramın ortaya çıktığı söylemektedir. "Kinesensik eğitim, ses ve bedenin oluşturduğu sinerjiyi duyumsamanın köklerine inmenin sürekli bir keşfidir. Böylece oyuncu başkasını taklit etmek yerine, kendine ait olan ses ve hareket bütünlüğünü geliştirir" (Hurt, 2017: 2). Sesin titreşimini dinlemeyi, hissetmeyi, "güzel" bir ses üretmek yerine, beden farkındalığı içinde olmayı öğretmektedir. Bedensel harekete duyarlı çalışmalar içermektedir. Metin ile çalışırken, tonlama, artikülasyon, sözlerin ritmi, sesin duygusu gibi araçlar üzerinde çalışırken yine bedenin hissettiği duygu üzerinden bağlantı kurarak çalışmaktadır.

Kinesensik çalışmalarda;

- Duyular üzerinden, bedensel farkındalık,
- Yine duyular üzerinden, beden hareket ederken içsel hissiyatın farkındalığı,
- Rahatlama ve farkındalık sonucunda özgür, kısıtlanmadan beden ve zihin denetiminin uyumu,
- Gereksiz enerji harcamadan, doğal ve yaratıcı yorumlama aşamaları mevcuttur.

Kinesensik eğitim, somutlaştırılmış bir uygulama olması nedeniyle fenomenolojik olarak çok faydalı bir çalışmadır, oyuncunun ya da uygulayan kişinin bilinçli olarak deneyimlediği ve algıladığı dünya tam da kendi dünyasıdır. Sözleri, hareketleri, hissettikleri, beden ve sesi/nefesi arasındaki bağlantı, çevresiyle kuracağı ilişkiyi de şekillendirmektedir. Lessac, oyuncuyu/insanı etkileyen çevre faktörünü iç ve dış olarak nitelemektedir. Dış ortam, kişinin yaşadığı, yetiştiği, tarihi, çevresel faktörleri ile çok geniş bir ortamdır. Pek çok insan ve dolayısıyla pek çok farklı enerji barındırmaktadır. Bu dünya, metaforik anlamda binlerce profesyonel çevrebilimci ve koşullandırmalar barındırmaktadır. Matematiksel bir düzeni olup, algı, sol beyin etkisindedir. İç ortam ise, kendi ekolojik sistemi olan, tek bir çevrebilimcinin olduğu,

kendi gizemli doğasına sahip bir ortamdır. Kendisine ait çok sayıda kişisel enerjiye sahiptir. Sağ beyin ağırlıklı, içsel, harmonik bir algı sistemi bulunmaktadır. Arthur Lessac bu ortamların, birbirlerini nasıl etkilediğini, sese nasıl bir katkısı olabileceği üzerinde çalışmaktaydı. Ona göre, her bebek bu iç çevre ile doğmakta ancak zamanla dış çevrenin olumsuz etkileri çocuğu alt etmektedir. "İç Çevrenin farkındalığı o kadar azaldı ki, onunla bağlantımızı ve onu hissetme yeteneğimizi kaybediyoruz. Ama aslında hâlâ içimizde; dış dünyada akla gelebilecek her şeyden daha geniş bir ortam veya alan olan bu İç Çevrede, orijinal seslerimiz çoğu zaman bizim tarafımızdan duyulmamış veya tanınmamış olsa bile orda yaşar ve hayatta kalır" (https://www.americantheatre.org/2010/01/01/a-quest-for-the-original-voice/). İç çevre; beden ve zihin ile birlikte bedenin fizyolojik süreçlerini, ses, duygu ve zihinsel sürecin bedendeki duyumlarını içermektedir. Lessac'ın çalışmalarında oyuncu, sesini, konuşmasını ve hareket etme becerilerini geliştirmek için, iç çevresiyle bağlantı kurarak, iyi hissettiren ve doğal olanı bulabilmek için, kendisine iyi ve doğal gelen hisleri özgür bırakmalıdır. Bu içsel algılama ve gözlem, zaten bilindiği varsayılan şeyleri daha zengin biçimde yeniden keşfetmek için her duyumun farkındalık içinde özümsenmesini sağlamaktadır. Dış çevreden gelen, kişinin kendisine ait olmayan kaygılar, korkular, güvensizlik gibi olumsuz etkiler, iç ortamla kurulan bağ sonucunda etkisini kaybetmektedir. Ancak bu olumsuz etkiler devam ederse ses ve nefes kısıtlanarak, parlaklığını yitirmektedir. Bu nedenle Lessac, kinesensik çalışmalarında bu ortam egzersizleri ile başlamaktadır. İç çevre ile ilgili deneyim ve algılama süreci daha önce de adı geçen "hissetme anı"dır. Bu süreç ona göre, "varlık" enerjisine ulaşmanın yoludur. Enerji ile, kinetik enerjiden bahsetmektedir, evrendeki tüm maddeler hareket halindedir ve bu nedenle insanın kendisi dahil her şey enerjiden ibarettir. Kinesensik farkındalık ve duyusal öğrenme üzerine çalışmalar, büyük ölçüde el değmemiş bilgi, ruh ve algısal farkındalık rezervuarını ortaya çıkarmak için beden ve ses enerji durumlarını kullanan biyo-duyusal yaklaşımdır.

Lessac yönteminde iç çevre enerjisinden kaynaklanan 3 farklı enerji ile çalışma yapılmaktadır. Bu çalışmalar, hem nefes-ses hem de konuşma ve beden kullanımını kapsamaktadır.

1) Buoyancy (Suyun kaldırma gücü): Beden adeta yüzüyor gibidir, hafif, ağırlıksızdır. Ayakta, başı tepe noktasından yukarıya çekip, bedenin geri kalanı rahat bırakılır. Baş bir balon gibi, uzuvlar ve torso ise yere iple bağlanmış gibidir. Bu çalışma baş bölgesi adeta suyun üzerindeki bir duba gibidir. Bu enerji nefes ile beslenmektedir. 3 adımı bulunmaktadır. Birinci adım yükselme; nefes alırken omurgayı açma, ikinci adım süzülme, nefes alma ve verme arasında hissedilen serbest bırakma ve üçüncü adım, nefes verirken tüm bedeni bırakma. Sürekli yapılan süzülme hareketleri, bir bakıma qigong, tai chi benzeri, yarı meditatif salınımlardır.
2) Potency: Yeni keşfedilen bir güç, dayanıklılık ve elastikiyet içeren enerjidir. Tüm alanı kullanarak kol ve bacakların açılması, derin bir uykudan uyanmışçasına esneme ile başlar. Esneme, (yorgunluk, uyku vs. esnasındaki esneme) bedeni, parmak uçlarına kadar uyandırmak için derin nefes girişi ile gerçekleştirilir. Tüm beden bu eyleme katılırken kesinlikle sert/katı olmamalı, gerginlik hissedilmemelidir. Esneme hissi tüm bedende hissedilmelidir. Bu enerji esneme (yawning ve streching) ile beslenmektedir. 2 adımı bulunmaktadır. Açık; esneme anı ve kapalı; esneme sonrası bırakma/rahatlamadır.
3) Radiancy ya da Shaking: Neşe, coşku ve canlılık duyumsamalarının çeşitlerinin deneyimlendiği enerjidir. Bedenin bir noktasından başlatılan titreme hareketi ile tüm bedene yayılır. Bu enerji titreme ile beslenmektedir. 4 adım bulunmaktadır. Birinci adım, küçük bir kastan örneğin tek bir parmak titremesi ile başlamakta, genişleyerek tüm bedene yayılmaktadır. İkinci adım, tetikte olma; av ve avcı pozisyonudur. Üçüncü adım, bedenin mizahı; flört ve soytarı pozisyonudur. Dördüncü ve son adım, beklenti; çocuksu beklenti, merak pozisyonudur.

Bu enerji çalışmalarında bedenin pozisyonları tanımlanan, çerçeveli duruşlar değildir. Çalışmayı yapan kişinin denediği ve deneyimlediği arayışlardan oluşmaktadır. Lessac, bedenden yola çıkarak nefes ve sese ulaşmayı amaçlamaktadır. Bu enerjiler, aynı zamanda, karakter yaratımında ve metin çalışmalarında da kullanılmaktadır.

Bir diğer enerji ise, “tonal enerji”dir. Ses ve sözel duyumlarımızı hissetmeyi destekleyen bir iç enerjidir. Tonun (tını) müziğini, sessiz ve sesli harflerin müziğini ve konuşma müziğini birleştirir. Tonal enerjiyi anlamak, müziğin ya da duyguyu veren tınının evrensel dilini anlamaya yardımcı olmaktadır. Bu enerji, “Y-buzz” (y vızıldaması) adı verilen bir çalışmayla bağlantılıdır. Ağzın içinde “m” harfi ile başlayan mımlama, yavaşça dudakların açılması ile “n” harfi ile devam ederek, dudakların açılması ile y harfinin (İngilizce telaffuzu “vay”) çeşitli perde aralıklarında ağzın içinde yuvarlaması ile yakalanan titreşim üzerine çalışılmaktadır. Sesin ya da ses olarak şekillenen nefesin, sert ve yumuşak damağa değdiği noktaları, konuşma organlarının aldığı pozisyonları ile ilgili fiziksel farkındalık ve sesin verdiği duyguya dair zihinsel farkındalık, bu çalışmanın hedeflerinden biridir. Bir diğer hedef ise bu rezonans ve titreşim ile sesin güçlenmesini sağlamaktır. Lessac’ın ses ve konuşma çalışması ağız boşluğunda hissedilen üç farklı enerjiden oluşmaktadır; ünsüzler, ton ve yapısal ünlüler*. Ünsüz harf enerjisi, her bir ünsüz harfin fiziksel duyumlarını, farklı bir orkestra enstrümanıyla ilişkilendirerek ünsüz harflerin bireysel özelliklerinin algılanması ve ifadesini keskinleştirmektir. Bu konuşmanın melodik yönünü hissetmek adına her ünsüz harf sesinin metaforik olarak bir enstrümana benzetilmesidir. Aynı harfin (ya da enstrüman metaforunun) nüanslarını keşfetmek amacı güden bir çalışmadır. Sesin de birçok anlamı vardır. Bu, ifade özgürlüğü, tavır alma, dünya üzerindeki benzersiz iz anlamına gelebilir.

> “Kendime şu soruyu sordum: Bir ses gerçekten neler yapabilir? Bir ses, ninni mırıldanır, sizi akşam yemeğine çağırabilir ama aynı zamanda protesto için de çınlayabilir, saf bir sevinçle şarkı söyleyebilir, sizi tehlikeye karşı uyarabilir ve özgürlük için haykırabilir. (…) İnsan sesi senfoni gibidir, sürekli, mırıltılı tınılarıyla “m” ve “n” ünsüzleri yaylı çalgılardır. Bereketli "w" ve "zh" nefesli çalgılardır, gürültülü "r" ise trombondur. “L” yumuşak bir saksafondur; "ch" zillerin çarpışması ve küçük patlamalar “p”, “b” ve “t” perküsyondur. Bu senfoniyi yönetebilmek için tüm bedeni eğitmek gerekir” (Lessac, 1996:133-134).

* Yapısal ünlüler (Structural vowels): İngilizcede, dilin en yüksek (orta) kısmının kavislenerek ağızda öne doğru itilmesi ile telaffuz edilen ünlü harflerdir.

Ton enerjisi, nefes akışının manipülasyonu yerine, titreşim yoluyla ses dalgalarının fiziksel olarak algılanması ve denetimidir. Oyuncu, ses tonunu, ağız boşluğunun kemikli yüzeylerindeki (üst diş etlerinin yüzeyi, sert damak, alnın gerisi, sinüs ve burun boşluları ve kafatası) ses titreşimlerinin nitelikleri deneyerek bulmasıdır. Yapısal ünlü enerjisi ise, ünlü harfler yoluyla, kez ağız boşluğundaki esneyen kasların (yanak, dudak, yumuşak damak) ve kinestetik hafızanın algılanmasıdır. Yanak kasları ve yumuşak damağın aldığı şekil ile Lessac'ın "ters megafon" adını verdiği bir yapı oluştururlar. Tüm bu çalışmalarda varılması hedeflenen nokta, fiziksel bir farkındalık içinde, psikolojik ve duyusal/duygusal değişimleri keşfetmektir. Lessac bu keşfi, "İçsel aktif meditasyon" olarak tanımlamaktadır. "Lessac ses üretim metodu, anatomi farkındalığı ve yüz, ağız ve boyun gerginliği olmadan doğal olarak sesi önde üretebilme yeteneğini gerektirir. Tonal üretim alında, nazal bölgede, alveolar bölgesinde hissedilen çınlama ve vızıltı titreşimlerinin farkındalığına dayanır" (Stemple vd., 2000: 433)

Lessac ses tekniği, her insanın kendi doğal sesine sahip olduğu ve bunu yeniden hatırlanması gerektiği inancıyla oluşturulmuş bir tekniktir. Beden farkındalığı, solunum denetimi ve farkındalığı ile doğal, özgür ve özgün sese ulaşmayı hedeflemektedir. Beden ve nefesin özgürleşmesi ile zihinsel ve duygusal rahatlama sağlanacak, zihnin yaratıcılığı ortaya çıkacaktır. Yaratıcı imgelem, hem anatomik bilgi ışığında bedenin bütünsel işleyişinin zihinde canlanması hem de duygunun ifadesi için yöntemin en önemli araçlarından biridir. Arthur Lessac'ın "Kinesensik Eğitim Yöntemi" oyunculara ve konuşma terapistlerine yönelik olarak sesin doğasını keşfetme ve daha güçlü, etkili bir şekilde iletişim kurmaya yardımcı bir dizi egzersiz ve tekniktir. Bu yöntem, özellikle tiyatro, film, televizyon ve radyo gibi sahne ve medya alanlarında çalışan profesyoneller arasında yaygın olarak kullanıldığı gibi, ayrıca, ses terapistleri ve konuşma patologları tarafından da tercih edilmektedir.

Arthur Lessac 2011 yılında vefat etmiştir. Son günlerine kadar dünyanın çeşitli ülkelerinde atölyeler ve eğitimler vermeye devam etmiştir. The Use and Training of The Human Voice: A Bio-Dynamic Approach to Vocal Life (1967) (İnsan Sesinin Kullanımı ve Eğitimi: Sesli Hayata Biyodinamik bir Yaklaşım) ve Body Wisdom: The Use and

Training of the Human Body (1981) (Beden Bilgeliği; İnsan Bedeninin Kullanımı ve Eğitimi) adlı iki kitabı yayınlanmıştır. Ayrıca Arthur Lessac'ın ses ve konuşma yönteminden yola çıkarak, e-kitap, toplu taşıma, görme engelliler için yapılan seslendirmeler gibi dijital platformda yapılan seslendirmeleri, insan sesine en yakın hale getirecek ve konuşmaya duygu katacak bir software programı geliştirilmiş, 2000 yılında Amerika'da Lessac Teknolojileri adında bir şirket kurulmuştur.

1.2.Fitzmaurice Voicework (Ses Çalışmaları):

Catherine Fitzmaurice 1944 yılında Hindistan'da doğmuştur. Devlet memur olarak çalışan babası, görevini tamamladıktan sonra, Catherine 7 yaşındayken önce İngiltere'ye, oradan da babasının doğum yeri olan İrlanda'ya yerleşmişlerdir. Doğu kültürüne hayranlığını her fırsatta dile getiren Fitzmaurice ayrıca sömürgeci bir ülkenin vatandaşı olmanın sebep olduğu bu mirastan derin bir utanç duyduğunu da eklemektedir. (Meier, 2010:1). Doğu kültürü ve şifa tekniklerinin yöntemine yansıması da bu hayranlığın bir sonucudur. İngiltere'de yatılı okula okulda eğitim gördüğü yıllarda, şiir ve edebiyat üzerine çalışmış, kendi deyimiyle "kelimelerin gücünden" büyülenmiştir. Daha sonra Londra'nın en önemli oyunculuk okullarından biri olan, özellikle dil becerileri ve konuşma alanında uzmanlık kazandıran Royal Central School of Speech and Drama'da eğitim görmeye hak kazanmıştır. Fitzmaurice'in oyunculuk okuduğu yıllar, döneminin çok önemli ses ve konuşma eğitmenleri ders vermektedir. Şiir çok revaçtadır. Oyunculuk eğitmenleri, konuşma ve ses eğitmenleri üzerinde şairlerin ve şiirin etkisi net bir şekilde görülmektedir. Ve elbette Shakespeare dizelerinin etkili ve doğru bir şekilde sunulması öncelikler arasındadır. Konuşma sanatına her zaman ilgi duyan Fitzmaurice, bu yıllar içerisinde kendisi gibi bu konu üzerinde çalışmalar yapan okul arkadaşı olan Cicely Berry ile birlikte çalışmaya başlamıştır. Metnin, sözlerin, dizelerin büyüsüne kendisini kaptırmış olsa da eğitmenlik yıllarında söyleyiş ile ilgili kafasında soru işaretleri oluşmaya başlamıştır. "Oyuncuların yaptığı başlıca hata, ses çalışmalarının "güzel" ses çıkarmak olduğunu düşünmeleridir ve bu gırtlaktan gelir. Bu sesi üretmek için bedenlerinde ve gırtlaklarında gereksiz bir gerilim oluştururlar" (Meiner, 2010:6). Fitzmaurice'e göre ses üretimine ve doğru konuşmanın önündeki engelleri kaldırmanın

yolu fiziksel (beden) gerginliği ortadan kaldırmaktan geçmektedir. “Özgürleşme”, “kendini aşma” ve “bırakma” ile metnin ötesinde var olan zihin, nefes ve ruh bütünlüğünün bu fiziksel gerginliği kaldıracağını savunmaktadır.

Fitzmaurice, 1965 yılında İngiltere’de Central School’da ses, şiir okuma ve düz metin okuma üzerine dersler vermeye başlar. Okulun kurucusu olan Elsie" Fogerty’nin çalışmaları Fitzmaurice üzerinde oldukça etkili olmuştur. 19. yy.’da opera sanatında kullanılan “bel canto” tekniğini çalışmalarında kullanmıştır. Ancak bu süreçte eğitim verdiği öğrencilerin bazılarının seslerini tam kapasite ile kullanamadıklarını fark etmiş, bunun nedeninin, genellikle solunum sırasındaki gerginliklerin sesi engellenmesinden kaynaklandığını tespit etmiştir. Alışkanlıklardan kaynaklanan bu gerginliklerle ilgili çalıştığı süreçte psikolog Wilhelm Reich’ın “Reichian Terapisi” denilen yöntemi ile tanışır. Bu yöntem daha sonra Fitzmaurice’in geliştireceği ses yöntemine yön verecektir.

Reichian metodu, bir beden terapisidir. Beden ve zihnin etkileşim içinde olduğu, duygusal ve zihinsel sorunların bedende deneyimlendiği, bunun kronik kas gerginliklerine yol açtığı esasına dayanmaktadır. Bugün Bessel van Der Kolk ve Gabor Mate gibi psikiyatristle de aynı fikri savunmakta, travmanın beden de kaydedildiğini ifade etmektedirler. “Reich, kişinin savunma mekanizmasının devreye girmesi ile yaşadığı kas gerginliklerini “zırh” olarak tanımlamaktadır. Bu kronik kas gerginliklerine ve sebep olduğu duygusal geri duruşlara “karakter zırhı” adı vermektedir” (Edmondson ve Totton, 1988:10). Terapi seanslarında gerginlikleri nefes çalışmaları ve beden hareketleri ile gidermektedir. Reich, duyguyu bedensel (fiziksel) bir eylem olarak tanımlamaktadır. Bu nedenle eğer duygular bedende kilitlenip kalırsa zihinde de gerçekleşmeyecektir tespitinde bulunmaktadır. Reich’a göre; “Hayatın enerjisi vardır, ya da -daha doğrusu- hayat enerjinin ta kendisidir; hareket, titreme, arayış, nabız. Hayat enerjisi varlığımızın gücüdür. Hareket etiğimizde bizimle hareket eden bu güçtür. Emotions (duygular), e-motions (e-duygular/enerji-duygu), sadece zihinlerimizde değil, bedenlerimizde de biriken enerjinin yükündedir” (Edmondson ve Totton, 1988:7). “E-motion” terimi, tezin daha sonraki bölümlerinde de ele alıncaktır. Bu terim hareket farkındalığı üzerine yömtem geliştiren Mósche Feldenkrais, nöropsikolog Lisa Feldmann Barrett gibi isimler

tarafından da kullanılmaktadır. Motion kelimesinin Türkçe karşılığı harekete geçmektir. Bu kavram ile bir “his” sonucu bedenin harekete geçmesi ve dışa vurduğu tepki duygu (emotion) olarak tanımlanmaktadır. Örneğin, büyük bir üzüntü duymaya rağmen ağlamaktan kaçınıldığında, gırtlak kasları gerilir, kasılır. Bu nedenle gırtlağı boğulma hissinden kurtarmak için mukus salgısı artar, mukustan kurtulmak için yutkunma ihtiyacı belirir, bir yandan gerilme nedeniyle nefes almaya çalışırken, bir yandan da yutkunmaya çalışınca boğaz kaslarındaki bu tezat ağrıya neden olur. Bu ağrı, çene ve boyun kasları, dolayısıyla omuzların gerilmesine, bu geriliminin ise zamanla tüm bedene yayılmasına neden olur. Kısacası harekete geçmeyen her his, bedeni eyleme geçirmekten alıkoymaktadır. Aynı şekilde bedende oluşan kısıtlamalar da his ve duygu akışını engellemektedir.

Wilhelm Reich’ın terapisilerinde “tremor”, titreme adını verdiği bir yöntem kullanmaktadır. Fitzmaurice’in nefes ve ses çalışmalarının temelini bu yöntem oluşturmaktadır. “Derin ve olabildiğince hızlı nefes alındığı ve vücut enerjisi yükseltildiği vakit, otonom sinir sistemine bağlı olarak gergin kaslar, yükselen enerjinin etkisiyle sıkışmakta ve ardından yerini titremeli kasılmalarla enerjik boşalmaya ve gevşemeye bırakmaktadır” (http://www.samandukkani.com/wilhelm-reich-ve-yasam-enerjisi-orgonomi/). Fitzmaurice bu kavramı şöyle açıklamaktadır; “Tremor, istemli titremeden farklıdır. Üşüme, öfke, heyecan, yaralanma, bitkinlik, kaygı gibi duygu durumlarında doğal bir refleks olarak gerçekleşir. Nörolojik olarak merkezi sinir sistemindense otonom sinir sisteminde gerçekleşir. Ses için oldukça önemlidir, çünkü kişinin kendisinin tanımlamakta güçlük çekeceği ve alışkanlıklar nedeniyle değiştirmesi nerdeyse imkânsız olan bu engellemelere doğrudan ulaşır. Bu nedenle kas gerginliklerinden kurtulmak ve kendiliğinden işleyen nefes için öğrencilerimde titreme (tremoring) refleksini cesaretlendirecek çalışmalar geliştirmeye çalışıyorum” (Meier, 2010:3). İstemsiz dürtüler, aşırı gerilimi serbest bırakmaya ve hissedilen akışı arttırmaya yardımcı olmaktadır. “Bu çalışmalarda, katılımcılar kronik gerginlik blokajlarının çok belirgin olduğu durumlarda, otonom (irade dışı), kontrolsüz fizyolojik ürperti benzeri salınımların tüm vücutlarından bir dalga gibi geçmesine izin vermeye hazır olmadırlar” (Fitzmaurice 2015:3). Bu "ürperme benzeri salınımlar" veya "titremeler", başlangıçta yalnızca vücudun

ekstremitelerinin (uzuv) hiper-ekstansiyonu (aşırı esneme) yoluyla tetiklenir, böylece gövde kaslarının artan bir solunum düzeniyle tepki vermesi için serbest bırakılması sağlanır. (Fitzmaurice, 1997:249). Fitzmaurice, tremor yani refleksif titreme sonucunda kas gerginliği ortadan kalktığında, bedenin sesin titreşmesine de izin verdiğini böylece sesin ve rezonansının daha güçlü olduğunu belirtmektedir. Sinir sistemini dengeleyen bu çalışmalarda, kişilerin nerde ve hangi anda bedenin gerilmeyi bıraktığını saptamaları amaçlanmaktadır. Fitzmaurice çalışmaları deneyimlerken öğrencilerini veya katılımcılarını, "büyüme" ve "deneyimleme" ile özgürlük, odaklanma, bağımsızlık, gerçekçilik ve inandırıcılık kazanmaları için cesaretlendirmenin önemini vurgulamaktadır. Bu çalışmaların ilk ve ana malzemesi nefestir.

Fitzmaurice ses çalışmalarının ilk adımı nefes ile başlamaktadır çünkü ona göre, ses, konuşma ve şarkı söylemek işin "sanatsal" tarafıdır. Nefes, kas gerginliklerini giderecek, bedeni rahatlatacak ve farkındalık sağlayacak en önemli araçtır. "Nefes, sadece akciğerlerde gerçekleşen bir eylem değildir. Tüm bedenin oksijenlenmesidir. Gövdenin ötesindedir, hatta el ve ayak parmaklarında bile gerçekleşir." (Douglas, 2004:3). Bu nedenle "global nefes" kalıbını kullanmaktadır. Nefesi iki farklı şekilde ele almaktadır. Kendiliğinden, otomatik gerçekleşen "survival breath" yani "hayatta kalma nefesi" vücudun oksijen ihtiyacına dinamik olarak yanıt veren otonom veya refleks nefesi ifade eder. Diğeri ise, "conscious breath" yani "bilinçli nefes"tir. Sesli iletişimi güçlendirmek için nefesin gönüllü olarak kullanılması anlamına gelir, ki bu da yoğun bir nefes farkındalığı ile gerçekleşmektedir. Farkındalık içinde gerçekleştirilen nefesin kişiyi zorlamamakta, ifade için fazladan bir çaba harcamalarına gerek kalmamaktadır. Nefes, bir düşüncenin, bir duygunun dışavurumudur. "Nefesin yaptığı şey aslında insanların hissetmesine ve düşünmesine izin vermektir. İlham, fikir ve nefestir. Dolayısıyla nefes almanın kendisi tehlikeye girdiğinde, engellendiğinde veya herhangi bir şekilde kesintiye uğradığında ifadenin akıcı olmasını sağlayamazsınız" (Douglas, 2004:2). Nefes yoluyla elde edilen beden farkındalığı, zihnin ve bedenin birlikte özgürleşmesini sağlayacaktır.

Nefes çalışmaları tamamlandıktan sonra ses ve en son olarak metin üzerinden konuşmaya geçmektedir. Canlı ve etkileyici sesin temelinin bilinçli nefes olduğunu vurgulamaktadır. Genellikle ses ve konuşma söz konusu olduğunda zorlayıcı durumlar ortaya çıkmaktadır. Bu konuda Amerikalı oyuncu Beatrice Manley'nin "My Breath in Art" adlı kitabında anlattıkları Catherine Fitzmaurice'i destekler niteliktedir. Manley, çocukluk, hatta ergenlikten bu yana gelen duygu kısıtlamaları, ket vurmaların; ağlamamak, öfkeyi bastırmak, aşk acısı, akran zorbalığı vs. gibi durumların bedende yarattığı kas gerginliklerinden bahsetmektedir. Oyunculuk okumaya gelen öğrencilerin bu gergin bedenle karşılarına çıktığını, ayrıca o zamana kadar gördükleri eğitimin sürekli yarışmak ve zor olanı "başarmak" odaklı olduğunun altını çizerek, oyunculuk öğrencilerinin aynı şekilde sahne üzerinde de zorlandıkları zaman başarılı olduklarını belirtmektedir. Nefes tutarak, bedeni kasarak, sesi zorlayarak oynamanın doğru olduğuna, nefesin yardımı ile kolaylıkla, akış içinde olduğunda bir şeylerin yanlış gittiğini düşündüklerini anlatmaktadır. "Nefes olmadan oyunculuk farklı bir his verir. Bedenin içinde müthiş bir gerilim vardır. Bu gerilim güven vericidir çünkü çok sıkı çalışmışsınız hissi verir ve sıkı çalışma ödüllendirilir, öyle değil mi? Sıkı çalışma duygusal bir yatırımdır. Nefes üzerinden oynadığımızda, güvenmediğimiz bir rahatlık ve hafiflik hissederiz" (Manley, 1998:4). Fitzmaurice, bu tip zorlanmaların ortadan kalkması için oyuncunun kendi nefesini, kendi sesini bulması gerektiğini savunmaktadır. Farklı bedenler, farklı sesler, farklı koşullar, farklı kullanım alanlarında içinde oyuncuyu kendini keşfedeceği bir yolculuğa teşvik etmektedir. "Enstrümanı tanı, geliştir, sonra çalmayı öğren. Ses bunun bir sonucu olsun" (Douglas, 2004:7). Karşı tarafa (seyirci, dinleyici) kendini ifade etmeye, duyurmaya çalıştığı anlarda, gerektiği kadar bir eforla, kendisi için doğru nefes yolunu bulan kişi Fitzmaurice'e göre iyi bir aktördür. Doğru yolu bulurken ise "çeşitliliğe" önem verdiğini ancak "parlak seçimlerin" daha önemli olduğunu ve kişinin kendine zarar vermeden, zorlamadan, akış içinde bu yolu bulması gerektiğini belirtmektedir.

Fitzmaurice ses çalışmaları, beden, nefes, imgelem, dil ve sesin dinamik etkileşimlerini keşfetmeyi hedeflemektedir. Sesi bütünsel bir yaklaşımla ele alan bu

çalışmalar, iletişim kurmak için planlı ya da spontan yapılan konuşmada sesin güçlü, canlı ve rezonansı yüksek çıkmasını, maksimum etkiyle minimum çaba gösterilerek çıkmasını desteklemektedir. Çalışmalar, süreç içinde görülebilme, duyulabilme ve hissedilebilme yeteneklerini geliştirmeyi hedeflemektedir. Çalışmanın anahtar kısmı, içsel ve dışsal deneyimlerini akıcı bir farkındalık içinde geliştirerek anda kalma kapasitelerini arttırmak ve anda olana tepki verebilmek için odaklanmayı yumuşatmaktır. Çalışmayı iki aşamada ele almaktadır. Bunlar "Destructuring" (Yıkım/Bozma) ve "Restructuring" (Yeniden Yapılandırma) olarak adlandırılmaktadır. Bu çalışmaların amacı, nefese odaklanarak, istemli ve istemsiz solunum arasındaki farkı deneyimlemelerini sağlamak, sinir sistemini dengeleyerek her iki solunum türünü birbiriyle uyumlu hale getirmek ve nefesi somutlaştırarak iletişim kurarken kolaylık, özgünlük ve adaptasyon yetisini geliştirmektir.

Destructuring (Yıkım/Bozma):

Destructuring (yıkım/bozma) kavramının, kendi deyimiyle 70'li yıllarda bir ders sırasında, deconstruction (yapı bozum) demek isterken ağzından yanlışlıkla çıkan bir kelime olduğunu ancak daha sonra dünya çapında tanınan bu yöntemin terminolojisine yerleştiğini belirtmektedir. Adından da anlaşılacağı üzere, alışkanlık haline gelmiş davranış biçimlerini, formları ve kronik gerginliklerden kaynaklanan solunum blokajlarını ortadan kaldırmak üzerine yapılan bir çalışmadır. Yöntemin birinci bölümüdür. Bu çalışmanın anahtar cümlesi "bedenin bırakılmasına izin vermek"tir.

Bu aşamada "tremor" (titreme) hareketleri kullanılmaktadır. Bacak, kol ve torsonun uzun gerilmeleri ile otonom sinir sisteminin refleksif tepkileri tetiklenmekte ve bedenin titrediği belli bir nokta yakalanmakta, titreme nefes ile stabilize edilerek kaslardaki gerilim giderilmektedir. Nefes paternini (modelini) bedenin farklı noktalarına taşıyacak özel tasarlanmış duruşlar, devinimler yoluyla nefesin alışılmış ritmini ve yolunu değiştirmek amaçlanmaktadır. Kişilerin, solunum üretimini ve sonrasında metnin gerektirdiği konuşma biçimini etkileyecek, bedenlerine meydan okuyacak yogavari birtakım hareketler ve egzersizler dizisidir. Fitzmaurice bu egzersizleri "dinamik

denemeler" olarak tanımlamaktadır. "Pozisyon (yogadaki gibi) ya da duruş yerine dinamik efor demeyi tercih ediyorum. Böylece herkes bu hareketlerle farklı şekillerde başa çıkarak, idealize edilmiş bir dış görüntüyü hedeflemek yerine dinamik bedeninde yeni deneyimler kazanmayı hedefliyor. Hareketlerin arasındaki geçişler en az hareketlerin kendisi kadar önemlidir" (Morrison, Kotzubei, Seiple, 2018: 5-6). Ancak her tremor hareketi herkes için iyi değildir. Bu noktada kişinin kendi bedenine göre arayış içinde olması beklenmektedir. Herkesin bedeni farklı olduğu gibi, herkesin bedeni de her gün aynı değildir. Bu nedenle çalışma esnasında sabit ve tekrarlanan egzersizler yerine, an an değişen ve gelişen, kişinin kendi deneyimlerine göre şekillenen alıştırmalar hedeflenmektedir. "Survival breath" (hayatta kalma nefesi) ve istemsiz kas dürtülerine karşı farkındalıklarını arttırmaktadır.

Egzersizlere bir örnek vermek gerekirse; yere sırtüstü uzanarak önce nefese odaklanma, ardından vücudun farklı bölgeleri ile yere baskı yaparak, bu kasıtlı uygulanan baskı ile serbest bırakıldığı an arasındaki fark yani gerilim ile gevşeme arasındaki farkın gözlenmesi örneği verilebilir. Bu çalışmalar kişinin kendi kendini rehberliği ile farklı uzuv ve beden bölgelerinde denenmektedir. Olabilecek minimum kas çabası ile yapılmaktadır. Yine örnek vermek gerekirse, kalça altına bir yastık yerleştirilir, sırt üstü uzanılır, adeta bir kukla ipi çekiliyormuş gibi bacakların tavana doğru çekilir, titremenin başladığı noktayı bulmak için farklı seviyeler ve açılar denenir. Bu noktada yerçekiminin gücü ile bacağın yukarı çekilmesi arasındaki fark gözlemlenir. Titremenin gerçekleştiği noktada nefes devreye girer. Nefes ile birlikte bir süre sonra ses devreye girecektir. Ancak ses kendiliğinden devreye girmiyorsa bu konuda bir zorlama söz konusu değildir. Ses çıkarmak bu egzersizlerin teşvik ettiği ancak amaç edindiği bir çalışma değildir.

Destructuring çalışmaları, kas tonusunu ve kaburga salınımı, karın kasları desteği, uylukların açılması, pelvis kaslarının esnemesi gibi fiziksel değişimler ile bedeni değiştirerek rezonansın tüm vücuda yayılmasına olanak tanımaktadır. Yüz ve çene kaslarındaki gerginlikleri kırmaktadır. Sese doğallık ve çeşitlilik katmaktadır. Kas gerginliklerine bağlı acı ve ağrıların tremor çalışması yoluyla gevşemesi sonucunda, beden organik bir akışa girmektedir. Böylece ses üretimi kolaylaşmaktadır. Beyin, ses

üretimi için bilinçli talimatlar vermeye çalışmak yerine, refleks dürtüleri takip etmektedir. Ses için yapılan çalışmalara bir örnek ise; nefes verirken, yine minimal çaba harcanarak ses tellerinin birbirine yaklaşması ile yumuşak bir ses çıkarılmaktadır. Ses telleri ile nefesin koordinasyonu ile ilgili farkındalık oluşur. Böylece sadece işitsel değil, kişinin sesiyle olan kinestetik ilişkiyi fark etmesi ve geliştirmesine olanak tanınmaktadır. Sesin bu sübjektif keşfi, alışkanlık haline gelmiş gerginliklerin bırakılmasını sağlayarak, bastırılmış duyguların da özgür bırakılmasına yardımcı olacaktır. Özetlemek gerekirse bu aşamada, kas gerginliğinden kurtulmak, hareket, akış, nefes ve sesin dışavurumunda stresi ve sınırlandırmaları en aza indirmek, bedeni titreşime karşı duyarlı hale getirerek rezonans sağlamak, otonom nefesi (survival/istemli) ve istemsiz solunumu hiperventilasyona (aşırı solunum) neden olmadan uyarmak çalışmanın temel prensipleridir. Yöntemin bu aşaması tamamen bir keşif ve farkındalık sürecidir.

Restructuring (Yeniden Yapılandırma):

Destructuring, alışkanlıkları yıkarken, Restructuring, daha derin bir fiziksel yapılandırmadır. Bu kez katılımcı merkezi sinir sistemini yani “conscious breath” (kasıtlı nefes) devreye sokup odaklanarak, nefes paternini; ritmini, hızını, gücünü, tonunu, zamanlamasını izleyerek ses ve konuşma (düşüncenin) organik akışı ile ilgili çalışmaktadır. Ses üretimi ve metin üzerinde çalışma aşamasıdır. Basit, sağlıklı ve etkili bir yol izleyerek, daha yüksek bir farkındalık, güçlü bir odaklanma, niyet, işlevsellik üzerine organik akış arayışıdır. Doğru yapmaya çalışmak yerine, herkesin doğuştan gelen, organik ses üretimi için kolaylık sağlamakta ve sağlıklı ses alışkanlıkları kazandırmaktadır. Solunum organlarının anatomik işleyişi ve bu işleyişin iletişim sırasında nasıl uygulanacağı konusunda çalışılmakta, bedene bütünsel bir bakış açısı kazandırılmaktadır. Kişinin kendi bilgi ve yetisi dahilinde bir teknik geliştirerek güvende hissetmesini sağlamaktadır. Böylece tüm duygu ve hisler bu güvenli alanda özgürce ortaya çıkmaktadır.

Restructuring çalışmalarında kullanılan nefes tekniği “bel canto” tekniğinin evrim geçirmiş halidir. Aynı şekilde bedenin bütününü ele alırken, kas kullanımı ve

gevşeme yöntemleri geliştirilmiştir. Farkı ise, göğüs kafesinde depolanan nefes yerine, göğüs kafesinin serbest bırakılması ile ortaya çıkan nefestir. Karın kasları, nefes; hayal gücü, duygu, metin, uzam ve bedeni etkileyen koşullara, yani etkilere tepki olarak devreye girmektedir. Karın ve kaburga bölgesinin serbest bırakılması ile başlamaktadır ancak sadece kaburga ve karın kası ile solunumu değil daha kapsamlı ve derin bir solunumu ve bu solunumu sese dönüştürmeyi hedeflemektedir. Kişinin duygusal ya da fiziksel oksijen alma ihtiyacını anbean keşfetmesine yol göstermektedir. Amaç, oyuncuya ses ve konuşmasında perde, hız, seviye ve tonlama gibi alanlarda çeşitlemeler keşfetmesini sağlamaktır. Genellikle gergin olan omuz, sırt, boyun ve göğüs kaslarının gevşemesine izin vererek bedenin tam kapasitesi ile sesin titreşimini bütünsel olarak kullanmaktadır. Kimi zaman nefesi tam kapasite almak ya da başka bir deyişle nefesi içe çekmek için, sternumu (göğüs kemiği) aşırı yukarı çekip, göğsü genişletmek, omuz, boyun kaslarının gerilmesine neden olacak şiddette gerçekleşebilmektedir. Omurganın duruşu değişmektedir. Oysa ki, zaten doğal solunumda da seyreden bu kas ve kaburga değişimi, solunum doğal akışına bırakıldığında, gerginliğe neden olmayacak, omurgayı zorlamayacaktır. Bu nedenle Catherine Fitzmaurice, "sırttaki kanatların genişlemesi" olarak nitelendirdiği kaburga salınımını tercih etmektedir. Sternum yerine alt kaburgalardan başlayan bir genişleme ile nefese yer açılır. "Nefes alma sırasında kaburga kasının devreye girmesi ve karın kasının serbest bırakılmasının koordineli hareketi, diyaframın her üç boyutta da aşağı ve dışarı doğru hareket etmesi ve akciğer hacminin artması nedeniyle etkili bir şekilde hareket etmesini sağlar. Kısıtlı nefes verme (sesli), en derin, en iç karın kası olan transversus abdominisin kasılmasıyla başlar. Bu kas, havayı dışarı çıkarmak için göğüs kafesini sıkıştırmak yerine, karın organlarını karın boşluğuna ve yukarıya doğru diyaframın alt kısmına doğru sıkıştırır. Tranversus abdominisin oblik veya rektus karın kaslarını aşırı kullanmadan, "Yeniden Yapılandırılmış" bu spesifik nefes çalışması, solunuma destek sağlar. Sonuç, göğüs kafesinde, karında, omuzlarda veya boyunda veya vücudun herhangi bir yerinde gereksiz veya potansiyel olarak zararlı gerginlik yaratmadan otonom ihtiyaçlara ve iletişim hedeflerine yanıt verebilen çok yönlü nefes ve ses akışıdır". (Morrison, Kotzubei, Seiple, 2018:7).

Zaman zaman Prestructuring (yapılandırma öncesi) adını verdiği, göğüs kafesinin doğal olarak genişlemesini sağlayan bir çalışmaya başvurmaktadır. Bu çalışmada, oyuncu sırtüstü yere yatar, kaburgasının altına bir zafu minderi (meditasyon için kullanılan özel bir minder) koyar, kollarını iki yana açarak göğsün aşağı düşmesine izin verir. Bu açılma / genişleme sonucunda doğal olarak akan nefesi, sesi doğaçlama bir hikâye ya da ezberlenmiş bir metin üzerinde kullanmaya başlar. Göğüs kafesinde gereksiz bir çaba olmadan, duygusal ya da fiziksel ihtiyaçtan kaynaklanan herhangi bir hareketi engellemeden, cümleye ya da cümlenin anlamındaki duyguya göre gerektiği kadar nefes almak/vermek hedeflenmektedir. Çalışmanın sonunda yana yuvarlanarak cenin pozisyonunda dinlemeye geçer. Fitzmaurice, bu çalışmalarda altını çizerek, herhangi bir doğru ya da yanlış olmadığını vurgulamaktadır. Önemli olan an içinde, kişinin kendi keşifleri ile doğal gelişen akışı izlemektir. Fiziksel jest kadar sesin de bir jestinin olması gerekmektedir. Çalışmalarını karmaşadan doğan düzen olarak tanımlayan Fitzmaurice, oyuncuya "doğru ve uygun" olanı yapma zorunluluğundan kurtararak, "ihtiyaç" olanı keşfetme imkânı sağlamaktadır. Çalışmalarında seçenekler sonsuzdur. "Merak zihnin tutkusudur" sözüyle oyuncuyu araştırmaya sevk etmektedir, çünkü ruhsal olarak gelişmiş bir bedenle, entelektüel bedenin birleşimi; farkındalık ve propriosepsiyon (iç algı; hareket, eylem ve mekân algısı) duyusu beraberinde getirecektir.

Son olarak Yıkma ve Yeniden Yapılandırma çalışmalarını ve uygulamalarını pekiştirmek için Presence (Mevcudiyet) çalışması yapılmaktadır. Mevcudiyet çalışmasında katılımcılar, başkaları tarafından görülme, duyulma ve hissedilme yeteneklerini aşamalı olarak geliştirmektedirler. Bu çalışmanın amacı, iç ve dış deneyime dair akıcı bir farkındalık geliştirmek, böylece o "an"a odaklanabilme ve tepki verebilme becerilerini geliştirmektir.

1968 yılından itibaren Amerika'ya giderek, Yale, Harvard gibi hatırı sayılır okullarda eğitim vermeye devam eden Fitzmaurice, kendi metodunu geliştirmeye bu okullarda devam etmiştir. Ayrıca Alexander Lowen, Malcolm Brown gibi döneminin önemli psikiyatristleri, psikologları ve nörologları ile çalışmaya başlayarak, öğrendiği bilgileri daha pratik ve oyunculuğa uyumlu bir hale getirerek kendi yöntemine adapte

etmiştir. Beden, zihin ve duygu bütünlüğünü içerisinde sinir sistemi üzerinden özellikle bedendeki duyumları, hareketleri, hisleri ve bunların duygular üzerindeki etkisini ele alan somatik yaklaşım ile çalışmalar yapmıştır. Somatik yaklaşım, zihin ve duygu durumunun bedendeki dışavurumunu, bunların arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Kişinin bedeninde olabilecek gerginlik, stres ya da travma gibi durumları iyileştirmek için kullanılan bir terapi yöntemidir. Özelikle Yoga, Ta'i Chi, Qi Gong gibi pratiklerden yararlanmaktadır. Tezin çeşitli bölümlerinde adı geçecek olan Feldenkrais ve Alexnader gibi yöntembilimcilerin de çalışmaları bu terapi sisteminde başvuru kaynaklarıdır. Fitzmaurice, ayrıca yönteminde shiatsu (Japon sağlık masajı), Yoga, minfullness (zihin-beden bütünlüğü ve farkındalığı), bioenerji, meditasyon, reiki gibi Uzakdoğu tekniklerinden yararlanmaktadır. Geliştirdiği "Fitzmaurice Voicework" yöntemini, somutlaştırılmış ses eğitimi ile enerjetik felsefelerin bir sentezi olarak tanımlamaktadır. Kökleri anatomi, nöroloji ve fizyolojiye dair keskin bir farkındalığa dayanan yöntem, bu güçlerin izole edilmesine veya birbiriyle çatışmasına izin vermek yerine "istemsiz" olanı "gönüllü" olanla uyumlu hale getirerek katılımcıların derinlik ve net bir şekilde iletişim kurmalarına yardımcı olmak için en son bilimsel anlayışları birleştirmektedir. Catherine Fitzmaurice, 2016 yılında vefat edene kadar konuşma ve ses koçluğu yanı sıra konuşma pedagogu ve somatik terapist olarak çalışmıştır. Birçok eğitmen yetiştirerek günümüze Fitzmaurice Voicework Enstitüsü'nde dünyanın dört bir yanında oyuncular yetiştirilmesini sağlamıştır.

1.3.Doğal Sesi Özgürleştirmek:

Kristin Linklater 1936 yılında İskoçya'da doğmuştur. Yönetmen, yazar, oyunculuk eğitmeni, ses eğitmeni ve koçudur. London Academy of Music and Dramatic Art (LAMDA, Londra Müzik ve Dramatik Sanatlar Akademisi) mezunudur. Lamda'da döneminin kıymetli bir konuşma ve ses hocası olan Iris Warren tarafından eğitilmiştir. "Freeing The Natural Voice" (Doğal Sesi Özgürleştirmek) adlı kitabında da belirttiği gibi, Linklater Metodu, Iris Warren'ın çalışmalarının bir devamı gibidir.

Iris Warren, konuşma ve ses eğitiminin, sadece güzel konuşmaya, gür sese ve teknik becerilere dayandığı ve estetiğin ön plana çıkarıldığı bir dönemde, tabiri caizse

“kaba” ya da “içgüdüsel” duyguları ön plana koyarak 20. yy’a damgasını vurmuştur. Çalışmalarında tıpkı Fiztmaurice gibi, Elsie Fogerty’den etkilenmiş, onun tüm bedeni ele alan ses tekniklerini geliştirerek kendi metodunu yaratmıştır. 1930’lu yıllarda kendi stüdyosunda özel ders verdiği oyuncuların ortak bir sorununu tespit ederek, güçlü bir duygunun ifadesi sırasında bedenlerinin ve seslerinin gerildiğini, zorladığını fark etmiştir. Zorlanan, acı çeken ses ile değil, bu acıya sebep olan zihinsel ve fiziksel engellerin ortadan kaldırılması üzerine çalışılması gerektiğine karar vermiştir. Warren, egzersizlerinde teknik bilgiyle, imgelem ve hayal gücünü sentezlemiştir. İnsan sesin akort edilecek bir enstrüman gibi değil, duygularla şekillenen bir “insan” enstrümanı olarak görmektedir. Bu nedenle sıklıkla çalıştığı oyunculara, “sesini değil seni duymak istiyorum” uyarısını vermektedir (Linklater, 2006:6). “Sesi, teknik bir eğitimden yaratıcı bir sanata dönüştürmektedir” diyen Kristin Linklater, Warren’ı tutkulu bir bahçıvana benzeterek; “Iris, eğitmenliği bahçe işiyle uğraşmaya benzetirdi, önce ayrık otlarını temizlemek, sonra yeni ve taze tohum yataklarını hazırlamak gerektiğini söylerdi” sözleriyle hocası Iris Warren’ın önceliğinin bedeni kas gerginliklerinden ve bu gerginliklere neden olan psikolojik ketlerden arındırmak olduğunu vurgulamaktadır (https://www.linklatervoice.com/resources/articles-essays/214-anecdotal-speculation-on-iris-warren-s-pedagogical-history-kristin-linklater-s-personal-reverie). Böylece hareket ederken nefesin de hareketle birlikte akıp gitmesi üzerine egzersizler geliştirmiştir. Ses egzersizlerini, denetimi, dışardan yani kas kontrolünden ziyade psikolojik dürtülere çevirerek farklı bir bakış açısı kazandırmıştır. Kristin Linklater mentoru, eğitmeni olan Iris Warren’ın geliştirdiği sistemin üzerine kendi anlayışını ve bilgi birikimini ekleyerek kitabıyla aynı ismi taşıyan “Doğal Sesi Özgürleştirmek” yöntemini oluşturmuştur.

Kendisi ile yapılan bir röportajda Linklater, yönteminin oluşum sürecini etkileyen anılarından bahsetmektedir. “Babam, roman yazarıydı. En öfkeli anlarında bile kelimeleri özenle ve iğneleyerek seçerdi. Hatırı sayılır duygusal etki yaratan ve sıklıkla kullandığı gür, yüksek bir sesi vardı: bize çok bağırırdı. O bağırdıkça annem de ona bağırırdı. Bu nedenle sürekli kavga eden bir iletişim sistemi içinde büyüdüm. Aynı zamanda beni seslere bağlayan bir ortamda büyüdüm; deniz, rüzgâr, hayvanlar, çiftlik

hayatı, tüm bunlar benim ses manzaralarımdı" (McCance, 2011:245). Çocukluğunda yaşadığı bu ortam aslında Linklater'ın metodunu da şekillendiren koşulları oluşturmuştur. Olumsuz duyguları olumlu uyaranlarla iyileştirmek. Babası erkek çocuklarına daha çok değer veren, Kristin için olumsuz ve özgüvenini kıran bir tavır içindedir. İlerleyen yıllarda duygusal dünyası ile temas kurmak adına yaptığı, psikofiziksel atölyeler, geçmiş yaşam seansları, terapiler ile babası ile ilgili travmalarını iyileştirmeye çalışmıştır. "Travmatize olduğunuzda ya da öfkenin, üzüntünün çıkıp gitmesine izin vermediğinizde, ne hissettiğinizi ifade edemezsiniz, ilk olarak nefes tutulur çünkü acı öncelikle solunumun gerçekleştiği merkez alanda hissedilir. Bu acının dışarı çıkmaması için gırtlak kapanır. Ama gırtlağı açıp rahatlattığınızda, nefes de serbest kalacak ve gözyaşlarıyla sözcükler dışarı çıkacaktır" (McCance, 2011:251). Bu nedenle çalıştığı oyuncularla da geçmişten, çocukluk yıllarından gelebilecek birtakım tabular, çevrenin ailenin, okul hayatının kişi üzerinde yarattığı bıraktığı izler ve sebep olduğu gerginlikler üzerine odaklanmıştır. Bebek doğduğu zaman çok gür ve yüksek sesle ağlamaktadır, diyaframı yumuşak, kasları henüz gergin değildir, ancak zaman içinde büyüdükçe, konuşmaması, bağırmaması ve yüksek gülmemesi gerektiği gibi direktifler alarak sesini ve nefesini tutmaktadır, bu nedenle doğal sesini, doğal ifade biçimini kaybetmektedir. "Sesin, ideal olan spontan (kendiliğinden) yanıt vermesi engellenir çünkü spontanite refleks davranıştır ve birçok insan bu beceriyi ya da refleksif davranma konusundaki tutkusunu kaybeder. Aşırı acı, aşırı korku ya da aşırı coşku gibi durumlar dışında, nerdeyse tüm refleksif ses davranışları ikincil itkilerle kısa devreye uğratılır. Bu itkiler, genellikle, koruyucudur ve kişiye düşünme süresi tanır. Bu ikincil itkiler o kadar gelişirler ki, birincil itkinin ya da refleksin etkisini adeta siler ve bir alışkanlık şekillenir. Alışkanlıklar, insanın işlevselliği açısından gereksinimlerinin bir parçasıdır; kimi bilinçli olarak seçilir (işe giderken aynı yolu seçmek, her sabah duş almak gibi). Ancak birçok zihinsel ve duygusal alışkanlıklar (ben asla ağlamam, şarkı söyleyemem, milli marş çalındığında her zaman ağlarım) bilinçsizce ve kendisi dışındaki insanlar tarafından şekillenir (Linklater, 2006:19). Linklater, bastırılmış duygular, kısıtlanmış beden ve nefes, gerginliklerinden kurtulduklarında, oyuncu kendi gerçek duygusuna ulaşacağı için karakter çözümlemesini, metnin yarattığı duyguyu kolaylıkla bulacağını söylemektedir.

Linklater'ın yöntemi, sinir sistemi ve fizyoloji ile harmanlanmış nöro-anatomik bir sistemdir. Multidisipliner ve multikültürel bir yaklaşım içermektedir.

Linklater ses çalışmalarının anahtar aracı nefestir. Tüm egzersizler nefes yolu ile rahatlama ve farkındalık sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Çalışmalar öncelikle beden yani fiziksel farkındalık ile başlamaktadır. "Öğretirken genellikle "farkındalık" kelimesini kullanıyorum. Bence Damasio'nun *temel bilinçlilik* kavramı, oyuncunun yaratıcılık için aradığı fırlatma tahtası gibi, canlı, uyanık ve farkında olma halidir. "Genişletilmiş bilinç"in (Damasio) ve hayal gücünün kullanılmasının temelidir. Sesin dokunuşu, kökleri burada ve şimdi olan hayal gücünün bir egzersizidir (Linklater, 2006:66). Linklater, nörobilimci Antonio Damassio'nun genişletilmiş bilinç kavramına atıfta bulunur**,** çünkü bunun oyuncunun çalışmasıyla son derece ilgili olduğuna inanır 'çünkü hayal gücü oyunculuğun dilidir'. "Hayal gücü aynı zamanda ses değişimi için de bir dildir. Devam eden nörobilim araştırmaları, zihin ve beden arasındaki fiziksel bağlantılara dair kanıtlar sunmakta ve ses çalışmalarında hayal gücünü kullanmanın değerine ve uygunluğuna işaret etmektedir" (Shewell, 2009:23).

Linklater, bu çalışmalar için aynı zamanda Feldenkrais ve Alexander tekniklerinden beslenmektedir. Duruş (postür) üzerine, özellikle bedende kilitlenen, gerginlik ve hatalı duruş olan noktaların fark edilmesi sağlanmaktadır. "Duruştaki bozulma, dik durmak için fazladan kas ve enerji kullanma gereksinimi doğurur. Örneğin, nefesle veya konuşmayla ilgili kasların bir bölümü, serbest olmak yerine, bedeni dik tutabilme işini yüklenmiş olabilir. Bu da genellikle nefesin/sesin doğal düzenini engelleyebilecek kalıcı gerginliklere neden olur" (Davutoğlu, 2015:154). Beden bir bütün olarak ele alınırken, tek tek her eklemi uzuv, beden bölgesi ile ilgili bir farkındalık yaratılmaktadır. Bu süreçte fiziksel denetim ortadan kaldırılarak, bedenin bilinçli ancak içgüdüsel hareket etmesine izin verilmektedir. "Günlük alışkanlıklardan kaynaklanan hareketler ile içten gelen refleksif tepkiler arasındaki ayrımı yapmak; gerek Linklater metodunun oyuncudan talep ettiği disiplinli ve araştırmacı tavrın nedenini, gerekse Linklater'ın oyunculuk sanatına bakışını kavramak açısından büyük önem taşır" (Davutoğlu, 2015:150). Araştırmacı beden, araştırmacı zihin; kişinin kendisi ile yüzleşmesini, blokajların nerde olduğunu keşfetmesini, hangi noktalarda rahat hangi

noktalarda gergin olduğunu tespit etmesi ve nefesini takip etmesi amacını gütmektedir. Çalışmalarda öncelik rahatlama ve gevşeme halidir. Ancak bu süreç de yine bilinçli ve bir farkındalık halidir. Linklater, bu çalışmalarında, meditasyon teknikleri, Yoga, T'ai Chi ve Chi Kung gibi disiplinlerden yararlanmaktadır. Yatarak, ayakta ya da yürüyerek yapılan egzersizlerde beden algısı, ağırlığı, hacmi, yer çekimi ile ilişkisi, hissettikleri, ihtiyaçları, kısacası proprioseptif ve introseptif duyuları üzerinden çalışılmaktadır. Çalışmaların sonunda her katılımcıdan deneyimledikleri ile ilgili bir geri bildirim alınmaktadır. "Kişinin kendisi ile ilgili çalışmasındaki en büyük zorluk, yeni deneyimleri kabul etmesidir. Eğer kendinize deneyimlediğiniz bu yeni hislerle ilgili sorular sorar ve yanıtlarını sesli bir şekilde telaffuz ederseniz daha hızlı öğrenir ve değişirsiniz. Zihin, derin değişimleri kucaklamaya direnir ve statükoyu korumak için dolambaçlı oyunlar oynar. Bu deneyimleri söze döküp sesli ifade ettiğinizde, bilinç (farkındalık) devreye girer, böylece yeni deneyimler ve değişimler pekiştirilmiş olur" (Linklater:2006, 59-60).

Linklater'ın beden, postür ve nefes egzersizlerinin en önemli kısmı omurga ile yapılan çalışmaları kapsamaktadır. "Linklater'a göre güçlü bir omurga özgürce nefes almaya yardımcı olmakta, eğer omurga hizada değilse, vücut desteği zayıflamakta ve bu da karın kaslarını destek sağlamaya zorlamaktadır. Ona göre, karın kasları destek için kullanılırsa, nefes almak için kullanılmaz, bu da sesi engeller" (Kocabıyık, 2022:23-24). Omurga egzersizleri, omurlara temas edilerek hizalanması ve farkına varılması, omurganın imgelenmesi, kalça, kasık, pelvis bölgelerindeki olası kilitlemelerin yine nefes yolu ile açılması gibi çalışmalar içermektedir. Linklater'a göre omurga sadece fiziksel değil, psikolojik ve zihinsel dünya ile ilgili de birçok ipucu barındırmaktadır. Postür, yaşam biçimi, çevre, meslek, aile gibi birçok etken ile şekillenmekte ve kimi zaman bu koşullar omurgada blokajlara, duruş bozukluklarına neden olmaktadır. Bu çalışmalar, zihinsel ve psikolojik bu engelleri ortadan kaldırmayı hedeflemektedir.

Bedenin ve omurganın gevşemesi için ayakta yapılan çalışmalarda chi kung ve yoga disiplinlerinde görülen "bouncing/shaking" (bedenin tüm kaslarının serbest bırakılarak yukarı aşağı salınması), "swing" (bedenin ve kollarının serbest iki yana salınması) gibi egzersizler kullanılmaktadır. Bu egzersizler ile hem sinir sistemi dengelemekte hem de bedenin kas gerginliklerinden kurtulması sağlanarak, hareketin

itkisi ile ses ve nefesin doğal dışavurumu sağlanmaktadır. Bu salınmalar, aynı zamanda sinir sistemini regüle eden devinimler olması nedeniyle ses ve konuşma çalışmaları açısından son derece önemlidir ve son yıllarda travma tedavilerinde terapi amacıyla yararlanılmaktadır (Kolk, 2019:217-218). Konunun detayları ve gerekçeleri tezin ilerleyen kısımlarında ele alınacaktır. Bu anlamda Linklater, sinir sistemi ve psikolojik algıyı, fiziksel (somut) bilgiye çevirerek yöntemiyle 20. yy.'a damgasını vurmuştur.

Bir diğer regülatif çalışma aracı (sighing) iç çekmedir. Bu aynı zamanda bir gevşeme ve nefes çalışmasıdır. Gündelik hayatta iç çekme, yorgunluk, kaygı, hüzün, bıkkınlık gibi genellikle olumsuz bir duygunun ardından sinir sisteminin, bedeni rahatlatmak için gerçekleştirdiği refleks bir reflekstir. Linklater da çalışmalarında bu işleyişten yola çıkarak, istemli bir rahatlama sağlamaktadır. "Örneğin, doğal bir iç çekme üretilmek istendiğinde, zihinde, olumsuz sonuçlanma ihtimali olan bir olay kurgusu tasarlanır ve canlandırılır, ama sonundaki olumsuzluğun gerçekleşmesine izin verilmez. Bu gergin durumun atlatılmasının ardından da "rahatlama iç çekmesi" gelir. Bunun anlamı, iç çekme eyleminin, bilinçli bir kas kullanımıyla değil; oyuncunun yarattığı duygusal uyarana otonom sinir sisteminden gelen bir yanıt olarak oluştuğudur (Davutoğlu, 2015:158). İç çekme, otonom sinir siteminin otomatik bir işleyişi iken, bu nefes çalışması ile iç çekme ile otonom sinir siteminin parasempatik kolu uyarılarak gevşeme sağlanmaktadır. Bu çalışma yoluyla omurga ve beden kadar, çene ve yüz kasları için de gevşeme çalışmaları yapmaktadır. İç çekme, nefes çalışmalarının temelini oluşturmaktadır. Benzer bir çalışma (yawning) esneme egzersizdir. Esneme yoluyla rahatlama ve özellikle çene kaslarının gevşemesi sağlanmaktadır.

Linklater, doğal nefesi ise sinir sistemi aracılığıyla bedende oluşan rutin, istemsiz nefestir. Bu nedenle denetimli ve herhangi bir sonuç beklentisi olan nefes çalışmaları yapmamaktadır. "Oyuncunun sorumluluğu, kendi istemiyle nefes almamak ve nefesle ilgili işleyişi bedene bırakmaktır" (Davutoğlu,2015:157). Bu çalışmada amaç yine farkındalık yaratmaktır. Alışkanlık haline gelmiş nefesin rutinini kırmak ve nefesi gözlemleyerek kendi yolunu bulmasını sağlamaktır.

Nefes egzersizlerini, ses çalışmaları takip etmektedir. Aslında biri diğerinden ayrı değerlendirilmeyen bu çalışmalarda beden, nefes, ses bir bütündür. Ses de bir gevşeme ve özgürleşme aracıdır. Örneğin iç çekme hem nefes hem de bir ses çalışmasıdır. Ancak doğal sesin keşfi için, bedenin, yüz, çene, solunum kaslarının yeterince gevşemiş ve engellemelerden kurtulmuş olması gerekmektedir. Özellikle diyaframın yumuşak olmasının önemi vurgulayan Linklater, diyaframı ve karın kaslarını sertleştirecek egzersizlerden kaçınılması gerektiğini belirtmektedir. Yine bebek örneğinden yola çıkarak, sesinin gür olmasını, diyaframının fiziksel olarak işlenmemiş, yumuşak olmasına ve henüz travmatize durumlar, yargılar ya da tabular ile gerginleşmemiş olmasına bağlamaktadır.

Linklater, sese olumsuz etki eden birtakım koşulları şöyle özetlemektedir;

A. Nefese, duygunun etkisi (örneğin, özgürce nefes alıp vermeyi engelleyen koruyucu nöromuskular (sinirler ve kaslar) tepkiler,
B. Duruş (postür) ile ilgili alışkanlıklar interkostal (kaburgalar arası) solunumu engelleyen çökmüş göğüs kafesi ya da diyaframın özgürlüğünü kısıtlayan geriye doğru gergin bir göğüs kafesi)
C. İstemsiz sinir sistemi kontrolünün duyarlılığını inkâr eden geniş dış kaslar aracılığıyla nefes almanın kontrolü. (istemsiz, kendiliğinden nefese izin vermeyen, denetimli, gergin nefes) (Linklater, 1976:15).

“Kristin Linklater "ideal ses"i tanımlamak için “doğal” sözcüğünü seçmiştir. Eğitimci perspektifinden bakıldığında, Linklater metodunda ‘anahtar’ niteliğinde olan bu kavramın oyuncu adayına, spesifik ve net tanımlamalar eşliğinde aktarılması ihtiyacı belirir. Çünkü doğal sözcüğünün günlük yaşamdaki – özellikle oyuncuların dünyasındaki – müsrif ve rastgele kullanımı, ses eğitiminin mekezine oturmuş böylesi bir kavramı farklı göndermelere maruz bırakır. Örneğin, oyuncu adayı çoğu kez doğal'ı rahat edilen'le, alışık olunan'la ilişkilendirir. Oysa bu, Linklater’ın amaçladığıyla uyumsuz bir okumadır. Linklater'ın öğretisi, 'doğal' olanın 'alışıldık olan' olmayabileceği yönündeki uyarılarla doludur” (Davutoğlu, 2015:149-150). Linklater da tıpkı hocası Warren gibi, oyuncunun

“estetize edilmiş” sesi yerine, engellerden, kaygılardan, “iyi” olma çabasından arınmış “doğal” sesini bulması arayışındadır.

İmgelem metodun bir diğer önemli aracıdır. “Kristin Linklater’a göre, “aktörün nefes kasları, imgeleme yoluyla yaratılmış bir durumdan doğan –ve hızla değişen– duygu ve düşünceleri yakalamaya muktedir olmalıdır” (Linklater, 2006: 43). Böylece Linklater metodu, bir ses çalışmasından çok, imge kurma antrenmanını andırır” (Davutoğlu, 2015:159). Tüm egzersizler, olumsuz duyguları olumlu duygulara çevirmek, farkındalık melekesini kazanmak, varılmak istenen duygunun tetiklenmesi için imgelem yoluyla yapılmaktadır. Anatomik bilgiler imgeleme yolu ile anlatılmaktadır. Yönergeler fiziksel ya da psikolojik durumda gerginlik yaratmayacak şekilde verilmektedir. Örneğin, “nefes al, nefes ver” gibi komutlar yerine “nefesin akmasına izin ver” yönergesini kullanılmaktadır. Nefes al ver ya da çek, bırak gibi komutlar zihinde ve bedende sert imgeler yaratacağı için tercih edilmemektedir.

Nefes, ses ve beden ile ilgili “doğal”lık ve gevşeme sağladığında ikinci aşama olarak metin üzerinde çalışma başlamaktadır. Linklater, genellikle Shakespeare metinleri üzerinde çalışmaktadır. Telaffuz, diksiyon gibi temel kurallarla ilgilenmemektedir. Metnin getirdiği duygu, melodi ve uyarıcı/tetikleyici duyular üzerinde durmaktadır. Çünkü “nefes, sesi destekleyecek özgürlükte olmadığında, dil bu durumu telafi etmek için güç uygular, telaffuz etmesi zorlaşır. Alışkanlık haline gelen gerginlikler ise çoğunlukla sıkışık dudaklara neden olarak rahat konuşmayı engeller” (Linklater, 1976:16). Dolayısıyla nefes, ses ve beden üçlüsünde gerekli gevşeme ve rahatlama sağladığında, duygunun rahat ortaya çıkması ve kasların görevini yerine getirebilmesi ile bu diksiyon kuralları doğru bir şekilde yerini bulacaktır.

Linklater konuşmanın işleyişinin basit tanımını şöyle yapmaktadır;

1) Beyin motor korteksine bir itki gelir.
2) Bu itki, nefesi bedene girip çıkması için harekete geçirir.
3) Dışarı çıkan nefes ses telleri ile temas ederek dalgalanma oluşturur.
4) Bu dalgalanmalar frekans (titreşim) yaratır.

5) Titreşimler, rezonatörler sayesinde güçlenir.
6) Yolun sonuna gelen ses ağızdan çıkarken dudaklarda ve dil ile şekillenerek sözcükleri oluşturur (Linklater, 1976:6).

Linklater kitabında bu basit tanımlamayı daha detaylı ve bilimsel bir şekilde açıklamaktadır ancak sinir sistemi ile konuşmanın ilişkisini aktaran bu bilgiler tezin içeriği gereği ele alınacağı için tekrara düşmemek adına bu bölümde bu bilgiye gerek görülmemiştir. Linklater konuşmanın işleyişini, bedenin iletişim kurma ihtiyacı ile başladığını vurgulamaktadır.

Linklater ses çalışmaları, her kişiye göre farklı keşifler ve sonuçlar sağlayan, doğuştan gelen nefes ve ses kapasitesini arttırmak, özgürleştirerek yeniden yapılandırmak üzerine kurulmuş bir yöntemdir. Ona göre, kişinin bedenini ve sesini nasıl hazırladığı, sahne üzerinde sesinin ve bedeninin kendisine nasıl hizmet edeceğini belirlemektedir. 2020 yılında hayatını kaybeden Kristin Linklater'ın, ses ve nefes çalışmaları üzerine "Freeing The Natural Voice" (Doğal Sesi Özgürleştirmek) ve metin okuması üzerine "Freeing Shakespeare's Voice" (Shakespeare'in Sesini Özgürleştirmek) adlı iki kitabı bulunmaktadır. Kendi yetiştirdiği eğitmenler aracılığıyla dünyanın dört bir yanında eğitimleri devam etmektedir. Linklater 2020 yılında vefat etmiştir.

1.4.Üç Enerji Çemberi:

Patsy Rodenburg, 1953 yılında İngiltere'de doğmuştur. Central School of Speech and Drama mezunudur. Okuldaki eğitimi süresince özellikle ses ve konuşma üzerine uzmanlaşmıştır. Eğitmenlik kariyerinden önce oyuncu olarak pek çok tiyatroda görev almıştır. 1981 yılından bu yana Londra'da bulunan Guildhall School of Music and Drama'da Ses Departmanının başındadır. Ayrıca 1982-2020 yılları arasında New York'taki bir stüdyoda yine Ses ve Konuşma departmanı yöneticiliğini üstlenmiştir. Royal Shakespeare Company ve National Theater gibi çok önemli tiyatrolarda oyuncularla ses ve konuşma koçu olarak çalışmış, ayrıca Moskova Sanat Tiyatrosu, Comedie-Francaise gibi dünya çapında tanınan tiyatrolarda koçluk ve eğitmenlik yapmıştır. Günümüzde

sinema ve tiyatroda tanınan pek çok ünlü oyuncu ile çalışmıştır. Ayrıca Japonya'da Kabuki oyuncularına eğitim veren ilk kadın ses koçudur.

Rodenburg, oyuncular kadar, farklı kesimlerden oyuncu olmayan kişilerle de ses ve konuşma üzerine çalışmalar yapmıştır. Okuldan mezun olduktan sonra, oyunculara eğitim verdiği gibi, eş zamanlı Londra Holloway Kadın hapishanesinde mahkûmlara eğitim vermeye başlamıştır. Çocukluğunda insanlarla iletişim kurmakta zorlandığını, konuşma korkusu yaşadığını, bu nedenle insanların iletişim kurma konusunda yaşadıkları sıkıntıların, çalışmalarında kendisini kamçılayan nokta olduğunu belirtmektedir.

> "Hapishanede eğitim verdiğim süreçte müthiş bir aydınlanma yaşadım. Seslerini kaybetmiş, iletişim yetileri kalmamış bu kadınlarla çalışmak, profesyonel oyuncularla çalışmaktan çok daha zordu. Bir oyuncuya yere yatın derseniz, bu direktifi uygular, gevşer ve nefes çalışabilir duruma gelir. Ancak mahkûmlara yere yat dediğimde bu konuda gergin ve güvensiz hissederler, tetiklenirler. Bu nedenle farklı yaklaşımlar denemek durumunda kalırsınız" (https://www.americantheatre.org/2010/01/01/the-naked-voice/).

Ayrıca Hollanda'da 300 hayat kadını ile atölyeler yapmış, Afrika'da en eski kabilelerden olan Massai ve San kabileleri ile, Avustralya'nın yerlileri aborjinlerle, Hindistan, Kuzey İrlanda gibi birçok ülkede etnik ya da ötekileştirilmiş, olanakları kısıtlı gruplarla çalışmalar yapmış, Shakespeare metinleri üzerine eğitim vermiştir. Olimpiyat sporcularından, profesyonel futbol takımlarına, Formula 1 sürücülerine kadar, ansambl oluşturmak amacıyla ekip çalışmaları yapmıştır. Kuklacıların kuklalarının seslerini canlandırmasına yardımcı olmuş, bir yaylı çalgılar dörtlüsüne uyum içinde performans göstermeyi öğretmiştir. Kurumsal dünyada, çağrı merkezlerinde ve orta düzey yöneticilerde çalışarak başladı ve sonunda çok uluslu şirketlerin CEO'larına ve Yönetim Kurullarına koçluk yapmıştır. Siyasi arenada en seçkin siyasetçiler ve devlet adamlarıyla çalışmış, avukatlara ve hakimlere düzenli olarak dersler vermiştir. Okyanuslarını koruma arayışında iklim aktivisti olan siyasetçi Lewis Pugh ile birlikte çalışmıştır. Çalıştığı bu

farklı gruplardan anlaşılacağı üzere, Rodenburg çok yönlü ve evrensel bir bakış açısına sahiptir. Herkesin doğuştan gelen güzel ve özgür bir sesi olduğuna ve yaşanan çevre ile zaman içerisinde şekillendiğine inanmaktadır. Belki de en önemlisi, çalışmalarının ırk, sınıf ve toplumsal cinsiyet engellerini yıkarak, ötekileştirilmiş ve haklarından mahrum bırakılmış kültürlerin sesini duyurmaya çalışmasıdır. Herkesin kendini ifade edebilmesi ve iletişim kurabilmesi hakkına sahip olduğu inancından yola çıkarak, çalışmalarını, akademik bilgisini, gündelik hayata taşıyabilmiştir.

Rodenburg'un geliştirdiği yöntemin merkezi "ses"tir. Doğal ses ile alışkanlıklarla oluşan sesin arasındaki fark üzerinde durarak tıpkı Linklater gibi kişinin özgürleşerek doğal sesini bulması gerektiği vurgulamaktadır. Ses sanatını "tekrarlama" olarak tanımlamaktadır. "Unutacak kadar iyi tanıyana kadar sürülmesi gereken bir tarla gibi. Çocukken arkeolog olmak isterdim. Tıpkı arkeologlar gibi, ses eğitmenleri de sürekli toprağı eşeler, temizler ve cilalayarak sesi gün yüzüne çıkartır" (Leavitt, 2020:97). Eğitimli ses, yoğun bir metnin tüm gerekliliklerini yerine getirebilecek, esnek, özgür ve doğal olmalıdır. Rodenburg için teknik her şeydir. "Teknik, bir sürecin sonu değil, başlangıcıdır. Oyuncu, sürekli prova ya da oyun esansında tekniği düşünsün demiyorum, ama teknik o kadar iyi uygulanmalıdır ki, karakterin hayatı, oyuncuyu ele geçirdiğinde bu teknik unutulmuş olsun. Oyuncu konuşmaya başladığında, seyircinin beklediği dönüşüm budur" (Rodenburg, 2000:13). İyi uygulanan bir tekniğin oyuncuyu özgürleştireceğine inanmaktadır. Öncelikle bedenden yola çıkarak, diğer yöntemlerde de karşımıza çıktığı gibi, fiziksel bir farkındalık sağlanmak üzere çalışmalara başlamaktadır. Omuzlardaki, göğüs kafesindeki gerginlik giderilmeden, omurga stabilizasyonu sağlanmadan, konuşma ve solunum kasları doğru işlemeden konuşmanın fiziksel gereksinimlerini öğrenmenin mümkün olmadığını savunmaktadır. Korku, kaygı, güvensizlik gibi olumsuz duygular bedene yerleşmiştir, sahne üzerinde bu duygularla odaklanmak mümkün olmayacaktır. Bu nedenle, ayakların zemine temas etmesinden, başın konumuna kadar, baştan ayağa tüm bedene odaklanmaktadır. Doğal duruş içinde ve doğal yerleştirilmiş bir bedenin gerilimi serbest bırakacağını belirtmektedir. Ona göre beden, "tüm duygusal, entelektüel ve ruhsal sırlarımızın eninde sonunda yerleştiği yerdir"

(Rodenburg, 1997:37). Ses, bedende yerleşmiştir; konuşma tüm vücutla yapılan bir aktivitedir.

Beden ile çalışmaların bir sonraki adımı nefestir. Nefes çalışmaları ile, güçlü ancak esnek bir ses üretimini hedeflemektedir. Rodenburg, bu egzersizlerle nefesin kapasitesini arttırmakta ve nefesi uzamla ilişkilendirerek, organik bir biçimde duyguya ve düşünceye bağlamaktadır. Diğer yöntemlerde de görüldüğü gibi, nefes çalışmalarını ses takip etmektedir. Konuşmaya, bir metne hazır olmanın yolunun yine esnek ve güçlü bir sese sahip olmaktan geçtiğini belirtmektedir. Sesin esnekliğinden kasıt, metnin, karakterin gereksinimine göre adapte olabilen, çeşitlilik sağlayan bir ses kullanımıdır. "Mm"lama ve mırıldanma egzersizleri ile ısıtılan ses, tonlama ve rezonans çalışmaları ile devam etmektedir. Açık, yerleştirilmiş ve desteklenmiş sesin nasıl performans boyunca nasıl sürdürüleceğini, rezone etmeyi ve aralıklarla kullanımını öğretmektedir. Böylece ses, duygusal ve entelektüel tutkuyu kolayca ifade edebilmekte, uzamı metnin uygun enerjisiyle dolduracak ve bir karakterin içsel yaşamını ortaya çıkaracak şekilde özgürleşmektedir. Konuşma çalışmalarında, konuşma kaslarını gevşeterek, artikülatörleri devreden çıkarmaktadır. Böylece çene kaslarını açmakta, dil kaslarını esnetmektedir. Daha sonra artikülasyona hazırlamak için dudakları titreterek çalışmaktadır (Leavitt, 2020:99).

Patsy Rodenburg, oyuncunun mevcudiyetini algılaması ve enerjisinin potansiyelini ortaya çıkarması için "üç enerji çemberi" modelini geliştirmiştir. Bunlar farklı varyasyonlardaki odak çemberleridir.

1. **Çember (Kasılma/Kontraksiyon):** Bu, enerjinin içe odaklandığı, varlık ve etki eksikliğine yol açan bir geri çekilme veya utangaçlık durumudur.
2. **Çember (Genişleme):** Bu modelde ikinci çember, dengeli ve odaklanmış bir enerji durumunu temsil etmektedir. Bireyin ne çok pasif ne de çok agresif olduğu, ancak merkezlenmiş ve varlığını sürdürdüğü etkili iletişim için ideal durumdur. Enerjinin eşit olarak dağıldığı, etkili iletişim, katılım ve mevcudiyete izin veren dengeli durumdur. Enerji odaklanma merkezlidir. Anın içinde olmak ve karşılıklı

kurulan iletişimde an be an enerjiyi vermek ve almak önemlidir. Ancak bu iletişim sırasında, karşı tarafı hayran bırakmak, duygu ya da düşünceyi empoze etmek değil, o kişiye dokunmak ve etki bırakmak amaçlanmaktadır. İkinci çember özgürce iletişim kurabilmeyi sağlamaktadır.

3. **Çember (Yansıtma/Projeksiyon):** Bu, genellikle saldırganlık veya zorba davranışlarla ilişkilendirilen aşırı enerji durumudur. Güçlü olsa da etkili iletişimi engelleyebilir.

Presence (Mevcudiyet):

Oyuncunun akışkan bir an/anlar içinde olarak, kendi varlığı (bedeni, nefesi, sesi) hakkında farkındalık içinde olma durumudur. Bunun için solunum sisteminin ve bedenin nasıl kullanılacağının bilinmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Mevcudiyetin (varlığın) anahtar nefestir.

Bu odak çemberlerinin üçü de, hayatın içinde, iletişim sırasında, zaman zaman karşımıza çıkan, içinde bulunduğumuz durumları tanımlamaktadır. Kimi zaman agresif, kimi zaman çekingen ve pasif bir iletişim hali görülse de Rodenburg'un hedefi dengelenmiş enerji yani 2. Odak çemberidir. Bu çalışmaları uygulamak ve anlamak, kişinin/oyuncunun farkındalığını arttırarak, "mevcudiyet"ini pekiştirecektir. Çalışmaların tekrar yoluyla, kişiye ait olabileceğini belirten Rodenburg, sıkılmadan, usanmadan oyuncunun tekrar ederek, yeniden sesini bulması gerektiğine inanmaktadır. Tekrar oyuncuyu özgürleştirecektir.

Nefes, ses ve beden çalışmalarında, Antik Yunandan ve klasik oyun metinlerinin temel prensiplerini sentezleyerek çalışmaktadır. Rodenberg'un ses çalışmasının temel amacı, dilin doğasını ve sahnede nasıl işlediğini, özellikle Shakespeare metinleri üzerinde çalışarak ortaya çıkarmaktır. Oyuncular kadar farklı kesimlerle de çalışan Patsy Rodenburg, ses eğitiminin "kolaylaştırarak", zorlamadan olması gerektiğini belirtmekte ve bu konuda kendisi gibi Shakespeare metinleri konusunda uzman olan, yüzyılın en önemli ses koçlarından biri olan Cicely Berry için şu sözleri alıntılamaktadır;

> "Cicely Berry ses çalışmalarında çok önemli bir şey yaptı. Aktörlerin çok resmi ve geleneksel yollarla eğitildiğini ve bunun da onları duygularından kopardığını anladı. Amerikalıların İngiliz aktörler hakkında düşündüğü gibi; ne dediklerini bilmeden ayakta durup güzelce konuşuyorlar. Berry, bu oyuncuların organik özgürlüğü bulabilmeleri için bu çok resmi öğrenme şeklini terk etmeniz gerektiğini anladı" (https://www.americantheatre.org/2010/01/01/the-naked-voice/).

Dengeli ve sağlıklı bir iletişim kurabilmek yani ikinci odak çemberinde kalabilmek için, doğuştan var olan potansiyel pozitif enerjiye dönmek, eğitimi sürdürmek, tekrardan vazgeçmemek ve oyuncunun kendisine izin verebilmesi Rodenburg'un yönteminin temel ilkeleridir.

Patsy Rodenburg'un çalışmaları 40 yılı aşkın bir süredir devam etmekle birlikte, egzersizlere dair verilere, örnek görsel ya da videolara rastlamak yapılan araştırmalar sürecinde sonuçsuz kalmıştır. Kendisi ile yapılan röportajlarda da kendisi ile ilgili yazılarda da bu çalışmalarla ilgili sadece kuramsal bilgiye ulaşılabilmiştir. The Second Circle, The Actor Speaks, The Right To Speak, Speaking Shakespeare, The Woman's Voice, The Need For Words, Power Presentation, Presence: How to Use Positive Energy in Success adlı kitapları yazmıştır.

21. yy.'a damgasını vuran bu yenilikçi yöntemlerin karşılaştırmalı incelenmesinden yola çıkarak artık, konuşma ve ses çalışmalarının sadece solunum ve konuşma organları ile sınırlı kalmadığı, metin üzerinde yapılan çalışmaların ise diksiyon kurallarının ötesinde bir anlayışla ele alındığı görülmektedir. Konuşmanın her etmeni ayrı ve detaylı ancak birbirleriyle olan etkileşimleri göz önünde bulundurularak değerlendirilmektedir. Daha önce de vurgulandığı gibi konuşmanın etmenleri arasındaki bağlantıyı kurmaları açısından bütünsel, farklı disiplinlerden yararlanmaları açısından bütünleşik yöntemlerdir.

Yöntemlerin ortak noktası, çalışmalara bedenin keşfi ile başlanmasıdır. Hepsi beden (dış) ile başlamakta ve nefes anahtar etmen olarak kullanılmaktadır. Bedenin ve

zihnin gerginliklerden kurtulması için nefes tekniklerinden yararlanılırken, gerginliklerin ortadan kalkması sonucu nefes daha doğru işlemektedir. Bu nedenle grift çalışmalardır. Beden ve nefes çalışmaların ses çalışmaları takip etmektedir. Bu yöntemlerin en önemli özelliklerinden biri de kişiye özel ve özgün olmalarıdır. Her ne kadar bu tekniklerin hedefi konuşma olsa da metin çalışmaları, yöntemlerin son aşamasıdır.

> "20. yüzyılda öne çıkan ses eğitimi metotlarındaki ortak kabul, oyuncunun vokal ifade becerisini geliştirmesinin, sesini "yeniden keşfetmesiyle" mümkün olacağıdır. "Sesin yeniden keşfi" önermesi, oyuncuda/bireyde hali hazırda fark edilmemiş ya da yeterince değerlendirilmemiş bir ses potansiyeli bulunduğu varsayımına dayanır. Geleneksel "retorik" eğitimlerindeki "mükemmel ve etkileyici ses" hedefi, yeni eğitimlerde yerini "doğal ve özgür ses" hedefine bırakmış olur" (Davutoğlu:2015:149).

Yöntemleri geliştiren dört eğitimcinin de geleneksel oyunculuk eğitiminde, aksamalar ve güncellenmesi gereken noktalar olduğunu saptadıkları görülmektedir. Anatomik verilerden faydalanma, soyut bilgiyi somutlaştırma, stres/gerginlikten kurtulma, özgürleşme, rahatlama, farkındalık, iç gözlem, yaratıcılık ve özgünlük, yeni nesil bu yöntemlerin hedefleri olmuştur. En önemli hedeflerden biri de bu kaynaklar ışığında zorlamadan, daha eforsuz daha çok verim almaktır. Bu nedenle, iyileştirici, kolaylaştırıcı, özerk olmak yöntemlerin en önemli amacıdır. Bir başka dikkat çeken nokta ise, oyuncular dışında, farklı kesimlerden insanlarla çalışmış olmalarıdır; ki bu da aslında yöntemlerin ne kadar hayata adapte edilebilen, herkesçe uygulanabilen yöntemler olduğunu göstermektedir. Bu noktada ayrıca oyuncunun mesleki kimliğinden önce insan kimliğine odaklanarak, kendi bedeni, sesi, nefesi, yaşam koşullarını iyileştirmeyi hedeflemektedir. Oyuncunun mesleki gelişimi kadar kişisel gelişimine de odaklanmaktadır. Özel alanında iyileşen oyuncu, kendini geliştirmeye daha açık ve sahne üzerinde özgür olabilecektir. Aynı zamanda bu kişilerde, kendilerinde ya da yakınlarında fiziksel veya psikolojik bir rahatsızlık olması ve bu durumu ortadan kaldırma isteği yöntemlerinin gelişmesinde tetikleyici nokta olmuştur. Kendi dönemlerinin getirdiği sıkıntılara; savaşlar, ekonomik çıkmazlar, ayrımcılık vb. gibi, durumlara rağmen, farklı

disiplinleri ve gelişmeleri takip etmişlerdir. Bu yenilikleri çalışmalarıyla sentezleyerek, yenilikçi ve öncü olmuşlardır.

Yöntemlerin bir diğer ortak noktası; uzak doğu disiplinleri ile batı bilimini sentezleyen çalışmalar olmasıdır. Geleneksel olarak adlandırdıkları oyunculuk eğitimlerinde az önce bahsedilen aksaklık, bu eğitimlerin sadece teknik üzerine kurulması ve bu tekniklerin her öğrenciye aynı formatta dayatılmasıdır. Oyuncunun/öğrencinin kendi ihtiyaçlarını, eksiklerini, kapasitesini fark edebilmesi için "farkındalık" kavramı üzerinde durulmaktadır. Bu nedenle, zihin ile beden arasında bağlantı kuran somatik çalışmalar, yoga, meditasyon, tai chi, chi kung gibi beden kadar zihni de güçlendiren ve terbiye eden uzak doğu menşeili disiplinlere yer verilmiştir.

Oyunculuk bağlamında bu çalışmaların amacı, hareket kapasitesini keşfetmek, esnekliği arttırmak, postürü düzelterek solunumu ve kas gerginliğini dengelemek, beden ile zihin arasında bağlantı kurmaktır. Bu egzersizlerde kişi kendi bedeni, duyumsadıkları ve nefesi üzerinde odaklanmaktadır. Bu nedenle kişiden kişiye değişen, süreç odaklı çalışmalardır. Nefesin, sesin, konuşmanın ve beden ifadesinin özgür ve özgün olabilmesi, belirli kalıplara sokulmadan, kendi ihtiyaçları doğrultusunda, kişinin kendi yolunu bulması, ayrıca varsa kendisine engel olan sıkıntılarından arınması ile mümkün olacaktır. Sonuç olarak bedeni ve zihni yöneten, konuşma eylemini ve ifadesini ortaya çıkaran sinir sistemi bu yöntemlerin merkezine oturmuş haldedir.

Günümüz "birey" algısı, oyuncuyu sadece metni seslendiren, karakteri canlandıran, teknik bir enstrüman olarak görmenin ötesine geçerek, daha inandırıcı ve doğal bir oyunculuk arayışı için tekniği oyuncunun özü ile birleştirmiş, fiziksel, zihinsel, duygusal farkındalıklardan yola çıkmıştır. Farkındalık, hızlı akan hayatın içinde, eski çağlara göre sedanter bir yaşam tarzı süren insanın sinir sistemini regüle edememesinin getirdiği sıkışmışlıkların, gerginliklerin, kişiyi kendinden uzaklaştıran negatif etkilerini ortadan kaldırarak, çalışmaların özümsenmesini, kişinin kendi kapasitesini, varoluşunu algılamasını sağlamaktadır. Bedensel farkındalık, oyuncunun fizyolojik işleyişi keşfetmesi kadar, bu işleyişin bedende yarattığı etkiyi fark etmesine yardımcı olacaktır.

Aynı şekilde zihinsel farkındalık çalışmalarda, imgelem, yaratıcılık, özgünlük ve yumuşak odağa destektir. Bütünleşik çalışmalarda beden ve zihin birlikte çalışarak, her ikisinin rahatlaması bir diğerine katkıda bulunmaktadır.

Tezin devamında, 2. Bölümde öncelikle konuşmanın kısa bir tanımı, insanlık tarihindeki evrimi ve anatomik gelişimi ele alınacaktır. Daha sonra bu bölümde incelenen yöntemlerde üzerinde durulan unsurlar, anatomik yapılar sırasıyla tanımlanacaktır. Konuşma anatomisi, iki ana başlık altında toplanmıştır. Konuşmanın ana bileşenleri olan solunum ve konuşma organlarının tanımlanmasının ardından, bütünleşik bakış açısı ile "oyunculukta" konuşma anatomisinin etmenleri olan iskelet (duruş), kas (devinim) ve sinir sistemi birbirleriyle olan bağlantıları gözetilerek incelenecektir.

2. BÖLÜM

KONUŞMA ANATOMİSİ ve BEDEN İLİŞKİSİ

2. BÖLÜM

KONUŞMA ANATOMİSİ ve BEDEN İLİŞKİSİ

Konuşma insanın kimliğini ortaya koyan bir unsurdur. Francis Bacon'un da ifade ettiği gibi "Konuşma, aklın ayak izleridir" (Taşer, 2000:39). Konuşma, ancak dinleyen/izleyen ile bir iletişim kurulduğu, duygu ve düşünceler doğru aktarılabildiği takdirde bir anlam taşımaktadır. Aksi halde anlamsız sesler bütününden oluşan bir gürültüden ibaret olacaktır. Bu noktada sahne üzerindeki konuşma, gündelik konuşmadan farklı olarak, daha büyük bir kitleye hitap eden ve aslında oyuncunun kendisine ait olmayan duyguları, başka bir dönemde, başka bir yerde, başka bir hayatın aracılığıyla aktarmaktadır. Bunu yaparken herkesin duygulara ve duruma ortak olabilmesi adına kolektif algıyı yakalamak gerekmektedir. Ortak algı ve duygular, ortak etki ve tepkilerden oluşur. Bu da insanın doğal fizyolojisi ve psikolojisini çözümlemek ile mümkün olacaktır. İşte bu nedenledir ki, insan psikolojisini bilmek kadar, insanın anatomik yapısını ve motor reflekslerini bilmek de bir oyuncu için önemlidir. "Bir oyuncunun ilk olarak öğrenmesi gereken şey, vücudunun coğrafyasıdır. Önce omurganızı araştırmalı, daha sonra da bacaklarınızı ve kollarınızı keşfetmelisiniz" (Oida, 2013:32).

Birinci bölümde ele alınan yeni nesil, bütünleşik yöntemler incelendiğinde, oyuncunun özgün ve yaratıcı yanını açığa çıkarabilmesine katkı sağlamak amacıyla anatomik keşiflerden faydalanıldığı görülmektedir. Fizyoloji, nöroloji, psikoloji, nöropsikiyatri gibi alanlardaki yeni buluşlar bu çalışmalarda sentezlenerek kullanılmıştır. Duyu, duygu, beden ve kasların işlevi, sinir sisteminin görev tanımları gibi ortak bazı kavramlar ile ilgili yeni tanımlamalar ve gelişmeler bu yöntemlere yansımıştır.

Tezin bu bölümünde, öncelikle konuşmanın tanımı ve insan hayatının evrelerinde anatomik gelişimi ele alınacaktır. Bu genel bilgilendirmenin ardından, konuşmanın işleyişini gerçekleştiren mekanizmalar ve beden ile ilişkisi; konuşma ve

solunum organları, sinir sistemi, kas sistemi ve iskelet sistemi başlıkları altında ele alınacaktır. Konuşmanın, dolayısıyla nefes ve sesin, beden ile bağlantıları, anatomik olarak bedenin konuşma ile ilgili işleyişi bütünleşik bir bakış açısı ile incelenecektir.

2.1. Konuşmanın Tanımı ve Anatomik Gelişimi:

İlk insandan bugüne konuşmanın oluşum ve gelişim süreci çok sancılı, uzun süreli, mucizevi bir yolculuk olmuştur. Ses çıkarma ile başlayan konuşmanın ilk adımları, konuşma organlarının da evrim geçirmesi ve değişmesi sonucunda zamanla bugünkü akıcı konuşma eyleminin yerini almıştır. İlk insanların, günümüz insanları ile aynı konuşma ve solunum organlarına sahip oldukları ancak buna rağmen konuşma yetisine sahip olmadıkları bilinmektedir. Yapılan araştırmalar ve arkeolojik bulguların ışığında, ilk insanın gırtlak yapısının daha yukarda olduğu, dilin ağızda daha çok yer kapladığı, yumuşak damak ile gırtlak kapakçığı arasında yeterli boşluk olmadığı gibi bilgilere ulaşılmıştır. "İlkel Homo'nun rekonstrüksiyonları ses kanallarının şempanzeninkine daha çok benzeyen bir yapıda olduğuna işaret etmektedir" (Lieberman, 2019:208). Bu anatomik yapı nedeniyle, ilk insanlar için sesleri artiküle etmenin daha zor olduğu tahmin edilmektedir. İnsanın zamanla postürünün, yaşam biçiminin, beyin yapısının değişmesi gibi, konuşma organları da yapı değişikliğine uğramıştır. Örneğin, gırtlak daha aşağı inerek, nefes borusuyla aynı konuma yerleşmiş, böylece sesin söze dönüşmesini sağlayacak boşluklar oluşmuş, dil daha küçük ve yuvarlak bir hal almıştır. Çene ve kafatası yapısı da değişikliğe uğrayarak daha geriye çekilmiştir. Konuşma organlarının, insanın gelişimi ve ihtiyaçları doğrultusunda değişmesinin nedenlerinden biri bu organların aslında farklı, hayati işlevlerinin olmasıdır. "Konuşma organı diye bir organ yoktur. Konuşma sürecinde görevi bulunan diyafram, akciğerler, ses bantları, yumuşak damak ve küçük dil, dil, dişler, dudaklar, çeneler ve burun aslında başka görevler için var olan organlardır" (Özsoy, 1971:4). Örneğin nefes borusu, gırtlak, akciğerler, insan için hayati önem taşıyan nefes alıp verme işlemini yerine getirmek içindir. Ağız, dil, damak ve dudakların birincil görevi, beslenmek ve tat almak, aynı zamanda tadı, nesneleri hissetmektir. Yardımcı organlardan burnun görevi alınan nefesi filtrelemek ve koku

almak, dişlerin görevi ise çiğnemektir. Yine konuşmaya yardımcı olan kulaklar ise aslında en önemli savunma organlarımızdan biridir. İşitmeyi sağladığı için, tehlikeden korur ve sesleri hissetmemizi sağlar. Bu nedenle bu organları konuşma amaçlı kullanmayı henüz bilmeyen, sadece yemek yemek ve nefes almak için kullanan ilk insanların, önceleri sadece nidalar ve birtakım anlamsız sesler çıkarmakta olduğu tahmin edilmektedir.

Konuşmanın tarihçesine bakıldığında, nasıl ve ne zaman ortaya çıktığına ya da geliştiğine dair pek çok farklı görüş ortaya atılmakta ancak, net ve kesin bilgilere ulaşılamamaktadır. Yazılı dilin ve ses/görüntü kayıt cihazlarının henüz icat edilmemiş olmasından dolayı, konuşmanın ilk ne zaman başladığı ve evrimleştiği konusunda ancak birtakım tahminler yürütülebilmektedir. "Dil evriminin geçiş aşamalarıyla ilgili hiçbir bilimsel delili yoktur" (Wilkins ve Wakefield, 1995:226). Bu tahminler doğrultusunda, konuşmanın, 'dil'den daha eski bir tarihçeye sahip olduğu söylenebilir. Konuşma, 'söz'den önce, insanın 'ses' çıkarmaya başladığı ilk andan bu yana, gelişerek bugünkü halini almıştır. Dil ise konuşmadan farklı olarak içinde yazılı iletişimi de barındıran bir bilim dalıdır. Dillerin kökeni üzerine en ayrıntılı araştırmalardan birini yapan Jean-Jacques Rousseau'ya göre, insanoğlu, toplu ve düzenli bir hayata geçmeye başladıktan sonra, sosyalleşme, kendini ifade etme, deneyimlerini, kültürünü aktarma, paylaşma ihtiyaçları ile iletişim yollarını ve yavaş yavaş konuşmayı keşfetmiştir.

Konuşmanın tamamen rastlantısal bir şekilde ortaya çıktığını öne süren Rousseau, "ilk sesin "doğanın çığlığından doğduğunu, daha sonra buna jestlerin ve en sonunda da söylemin katıldığını" (Rousseau, 2011; vii) belirtmektedir. Böylece doğanın, hayvanların, nesnelerin çıkardığı sesleri dinleyen insan, bu sesleri taklit ederek ilk sözlü iletişimini kurmuştur. Sesler, zamanla evrimleşerek, jestlerin ve mimiklerin de yardımı ile yavaş yavaş harflere, hecelere, kelimelere ve cümlelere dökülmüştür. "Konuşma, insan tarihinin herhangi bir çağında, belli bir topluluğun veya toplulukların içinde, kamunun kullanılmasıyla evrim geçirerek saymaca değer kazanmış ve tanınabilir duruma gelmiş sistemlere göre düzenlenip telaffuz edilen boğumlu seslerden oluşmuş bir anlatım ve anlaşma aracıdır" (Taşer, 2000:40).

Bir insan sağlıklı gelişimi içinde, konuşmayı henüz anne karnındayken öğrenmeye başlar. Yaklaşık 3-4 aylık süreçte, anne karnında, konuşma organları ve beyin gelişmeye başlamaktadır. “Bebekler dil öğrenmeye konuşmadan çok daha önce başlar. Doğuştan itibaren, hatta işitme duyusunun işlev kazandığı hamileliğin son üç aylık döneminden itibaren dikkatlerini konuşmalar üzerine odaklarlar” (Aamodt-Wang, 2011:78). Bebek, anne karnında işittiği sesleri, doğumundan sonra ayırt edebilmektedir. Doğduğu andan itibaren çevresindeki sesleri, anne-babasının, insanların sesini, hayvan seslerini yavaş yavaş ayırt etmeye başlamaktadır. Bu anlamda işitme duyusu, konuşma becerisini kazanmak için oldukça önemlidir. Aynı zamanda işitilen ve kaydedilen her söz bebek için, yetişkinlik döneminde davranış biçimini ve karakterini oluşturan kalıplar haline dönüşebilmektedir.

Bebek, doğumuyla birlikte ilk kez ağlayarak ses çıkarır. Bu hayati çığlık ve ağlama, havanın ciğerlere dolmasını sağlayarak bebeğin, hayata tutunmasını ve ilk defa sesi ile tanışmasını sağlamaktadır. Aslında bu çığlık, göğüs, karın ve gırtlak kaslarının kasılmalarına bağlı bir motor reflekstir. Bebek bu sesi algılarken bilinçli ve denetimli değildir. Ancak üçüncü aya girdiğinde ilişki kuramaya başlayarak, çıkardığı sesleri bilinçli bir şekilde kullanmaya başlamaktadır. Bebeklerin küçücük bedenlerine rağmen çok yüksek bir perdede ses çıkarabilmektedirler. Bunun nedeni, yumuşak ve esnek kasları, kemik yapısı, diyaframının yumuşaklığıdır ve esnekliğidir. Bebeklik döneminde esnek ve yumuşak olan bu yapı, zaman içinde yaşanabilecek olumsuz durum ve duygular sonucu sertleşebilmekte, bloke olabilmektedir. Bebek, ilk altı ay içerisinde duyduğu sözleri ya da sesleri taklit ederek konuşmayı öğrenmeye başlar. Seslerin ve daha sonra sözcüklerin algılanma süreci sosyalleşme süreci ile bağlantılıdır. Sesleri ve ilerleyen aylarda sözleri algılamasına rağmen henüz konuşmamasının nedeni, konuşmayı sağlayan kas sisteminin ve organların yeterli olgunluğa ulaşmamış olmasıdır. “Konuşma, sinir ve kasların işleyişine bağlı bir beceridir. Çocuğun sesleri duyabilecek ve konuşanın ne dediğini kavrayabilecek kadar güçlü olması yetmez. Aynı zamanda sesleri ve kelimeleri doğru çıkarabilecek şekilde sinir ve kas gücüne sahip olmalıdır” (Özsoy, 1971:31).

Konuşma öncesi, duyduğu sesleri taklit ederek, biyolojik ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayan bebek, çıkardığı gelişigüzel seslere, el, kol, bacak hareketlerini ekleyerek, yavaş yavaş uzuvlarını, parmaklarını, eklemlerini, ağzını, burnunu keşfederek, ses çıkarma ile eş zamanlı bedenini kullanmaya başlamaktadır. Bir başka deyişle, bebekte sözsüz iletişim, sözsüz konuşma bu evre ile başlamış kabul edilmektedir. "El-kol hareketlerinin, ya da yüz kaslarının, kendisini koruyup gözetmekte olan kişilerin eylemini etkilediğini anlayan, bu hareketleri aynı amaç doğrultusunda yineleyerek çevresini denetim altına alabilen bebekte konuşma kesinlikle başlamış demektir" (Taşer, 2000:57). Tıpkı seslerin taklit edilmesi gibi, beden kullanımı da bebeğin, empati kurarak çevresindekileri taklidi ile başlamaktadır. Duygularına, isteklerine, algıladıklarına, içinde bulunduğu durumlara göre, değişen seslere, beden dili ve mimikleri de eşlik etmektedir. "Çocuğun konuşmasında nirengi noktası sayılabilecek önemli gelişmeler diğer birtakım davranışlarla paralellik gösterir. Kelime söylemeye başlaması ile yürümeye başlaması arasında bir paralellik vardır" (Özsoy, 1971:37). Aynı şekilde konuşmayı öğrenmesi ve fiziksel gelişimi de eş zamanlı ilerlemektedir. "On iki ile on sekiz ay civarında çocuklar doğru, gerçek konuşmaya geçmeye hazır hale gelmeye başlar. Yürüme pekişir. Kelime söylemeye başlar. Yürüme sağlam hale geldikten sonra konuşmada hızlı bir artış görülür" (Özsoy, 1971:40). Beden ve konuşma arasındaki ilişki henüz çocukken başlamaktadır.

Bebek, yaklaşık 1 yaşına geldiğinde önce sesli harfleri çıkarmayı öğrenmektedir. Daha sonra sessiz harfleri çıkarmaya başlamaktadır. Kimi zaman dil dönmediği için, öncelikle patlamalı, dudaktan telaffuz edilen sessiz harfleri daha rahat çıkardığı gözlemlenmektedir. Her insanın bebeklik ve çocukluk evresinden itibaren gelişimi farklı seyretmektedir. "Çocukların konuşma gelişim süreleri birbirinden farklıdır. Bunun nedenleri çoktur. Ama kısaca biri çocuğun kendi varlığına, diğeri de çevresel faktörlere bağlıdır. Çocukla ilgili olan etmenler; çocuğun zekâsı, sağlığı, olgunlaşması, cinsiyeti ve duygusal hayatı gibi alt başlıklar halinde ele alınabilir" (Özsoy, 1971:30). Konuşma yeteneğinin elde etmenin çocuğun akli gelişiminin üzerinde olduğu kadar toplumsal ve duygusal gelişiminin üzerinde de büyük etkisi vardır. "İlk çocukluk devresinde çocuğun karşılaştığı duygusal güçlükler onun konuşma gelişimini etkiler, geciktirebilir" (Özsoy,

1971:33). Bir çocuğun kendini düzgün cümlelerle, doğru ifade edebilmesi de yaratıcılığının ve kişiliğinin, özgürlüğünün gelişmiş olması ile doğru orantılıdır. Zihinsel ya da duygusal gelişimdeki bozukluklar dil ve konuşma kadar iletişim kurma gelişimini de olumsuz etkilemektedir. Kas sisteminin gelişimi kadar, duygusal ve zihinsel gelişimi de konuşma ile doğru orantılıdır. Beyindeki konuşma merkezinin sağlıklı gelişimi, çocuğun konuşmasını ve ilerleyen yaşlarında ifadenin niteliğini etkilemektedir. "Zihin kabiliyeti ve dil kabiliyeti arasında olumlu bir ilişki olduğu genellikle kabul edilir" (Özsoy, 1971:30). Bebeklikten çocukluk çağına geçiş, çocuk için hem fiziksel hem duygusal bir değişimdir. Olağan gelişim gösteren bir çocuğun konuşma organları da gelişmeye ve değişmeye başlamaktadır. "18-24 ay arasında gırtlak, ses üretilen bölgeye doğru iner. 6 yaşına geldiğinde, yetişkin bir insanınki gibi 4. ve 7. servikal (kafa) omurlarının hizasına gelir. Ses telleri 6 mm.ye uzar. Ses tellerinin üzerinde, yutakta rezonansı sağlayacak daha fazla yer açılır. Böylece daha çeşitli ve kaliteli sesler çıkarmaya başlar. Akciğerlerin de genişlemesi ve büyümesi ile ses daha kuvvetli ve yüksek çıkmaya başlar" (Shewell, 2009:117). Tıpkı boy uzaması ya da diğer fiziksel değişimler gibi konuşmanın gerçekleşmesi için de beden değişmektedir.

Çocukluk evresinde kız ve erkek çocuklarının sesi hemen hemen aynı iken, ergenlik evresi ile birlikte, tüm anatomide fiziksel ve hormonal değişimler görüldüğü gibi, seste de değişiklikler oluşmaya başlamaktadır. Bu dönemde, seste çatallaşma, kalınlaşma, kısılma, ton kaymaları görülmektedir. "Altı ile on altı yaş arasında seste 2,5 oktavlı bir değişiklik olur. Ancak daha da önemlisi, ses kontrolü ve kalitesindeki değişikliklerdir. Erkek çocuklarının ses telleri yüzde 60 kadar büyürken, kız çocuklarının ses telleri yüzde 35 kadar büyür" (Ömür, 2001:91). Fiziksel değişimler, ergenlik evresindeki çocuğun, hormonal olarak cinsiyetinin gelişimi ile eş orantılı gelişmektedir. Erkek çocuklarının bu evrede boy atması, göğüs kafesinin genişlemesi, kız çocuklarının menstrüasyon dönemine girmesi, genel olarak ses tellerinin uzaması, gırtlak yapısının cinsiyete göre değişmesi gibi etkenler nedeniyle ses etkilenmektedir.

Yetişkinlik sürecinde herhangi olağan dışı bir durum söz konusu olmadığı sürece konuşma yetisi ve ses üretimi olağan bir şekilde devam etmektedir. Yaş ilerledikçe, anatomik yapının ve dokunun değişmesi ile solunum ve konuşma organlarında değişimler oluşmaktadır. Bu değişimlerle birlikte nefesin ve sesin niteliği, duyu organları, iskelet ve kas sisteminin işlevselliği bazı özelliklerini kaybetmektedir. Omurların oturması ile duruş bozukluklarının başlaması, hormonların azalması, hücre ölümleri, küçük dil, gırtlak, yutak, ses telleri gibi kimi konuşma organlarının kaslarının zayıflaması ile zamanla işitme ve konuşma etkilenmektedir. "Bu değişimlerin en net sonuçları şarkı söylemede gözlenebilir. Örnek verirsek, yaşlanma ile birlikte; ton tutma güçlüğü, detone olma, rezonans azalması, ses renginde değişme gibi, ses ilişkin nitelik ve kapasite kayıpları yaşanır. Konuşma tonunun ise erkeklerde inceldiği, kadınlarda kalınlaştığı görülür" (Davutoğlu, 2005:20).

Bir insanın konuşabilmesi için uygun yapıda konuşma ve solunum organlarına, doğru işleyen bir işitme sistemine, sağlıklı bir beyin mekanizmasına, zihin/duygu bütünlüğüne ve bunlar arasında ilişki kurarak mantıklı düşünebilme yetisine ihtiyaç bulunmaktadır. Konuşmanın ana malzemesi ses ve nefestir. Ses, iki ayrı mekanik işlev ile gerçekleşmektedir. Bunlardan biri, gırtlağın fonksiyonu olan fonasyon yani ses üretimi, diğeri ise ağız ve ağız içi (dil, diş, damak gibi) yapıların gerçekleştirdiği artikülasyon yani harflerin, kelimelerin oluşumudur. Ses için konuşma organlarının anatomisi, solunum için ise solunum sisteminin ve organlarının anatomisi incelenecektir.

2.2. Konuşma Anatomisi:

Konuşmayı devreye sokan, solunum sistemi ve ses çıkarmayı sağlayan konuşma organlarıdır. Farklı psikolojik ve fizyolojik yapılar nedeniyle konuşmanın niteliği kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Doğumdan itibaren yetiştiriliş, çevre, eğitim gibi etkenler konuşmayı belirlemektedir. Çünkü "konuşma öğrenilen bir davranıştır" (Özsoy, 1971:5). Bu nedenle, aile, yetiştiriliş, çevre, travmalar, meslek, eğitim gibi birçok faktör konuşmanın içeriğini, niteliğini, sesin ve nefesin kullanımını, bedenin ifade gücünü,

kısacası konuşmanın seyrini etkilemektedir. Bu koşullara bağlı olarak konuşma, ses ve nefes zamanla gelişebilmekte ya da gerileyebilmektedir.

Bu başlığın altında konuşma işlevini yerine getiren iki ayrı mekanizma; ses üretim organları ve solunum sistemi ele alınacaktır.

2.2.1. Solunum Sistemi ve Solunum Organları:

Sesin ve dolayısıyla konuşmanın en temel gerekliliği solunum sistemidir. Ses çıkarmayı konuşmayı sağlayan organları barındırmaktadır. Nefes, sesi şekillendirmekte ve konuşma süresini belirlemektedir. "Konuşma, özel bir şekil verilmiş olan havadır" (Üçok, 1951:16). Solunum sisteminin bütünü, akciğerler, havayolları, solunum kasları, sinirler ve akciğeri kaplayan plevra zarının boşluklarından oluşmaktadır. En büyük alanı iki yanda bulunan akciğerler doldurmaktadır. Solunum organları göğüs kafesinin (toraks) içinde yer almaktadır. Esnek bir kemik doku olan göğüs kafesinin (toraks ya da kaburgaların) açılması ile akciğerlere nefes dolmaktadır. Nefes alıp verme sırasında genişleyen akciğerlere yer sağlayacak şekilde elastik bir yapıya sahiptir. Kaburgalar hem iç organları korumakta hem de solunuma yer açmaktadır. "İnsanlarda ve diğer memelilerde, ağız ve burun boşluğu, akciğerler, akciğerlere uzanan borucuklar serisi ve göğüs yapılarını içeren solunum sistemi, nefes alıp verme sırasında akciğerden içeri ve dışarı hareketinden sorumludur" (Widmaier, Raff ve Vander, 2010:477). Akciğerlerin ortasında, yukarıdan aşağıya doğru nefes borusu yer almaktadır. Ayrıca akciğerlerin ve kaburgaların bittiği noktada, tepsi gibi yatay biçimde organları saran diyafram kası da nefesin hareketine göre aşağı ya da yukarı gerilir ve gevşer. "Solunum sistemi ve organlarının işleyişi, beyin tarafından sağlanır ve diyaframa mesaj iletilir. Diyafram kasılır, yani aşağı doğru hareket ederek, alt kaburgaların en esnek ve oynak olduğu yerde, göğüs boşluğunu genişletir. Karın boşluğunda geniş bir alan oluşturur. Göğüs boşluğundaki bu genişleme, akciğerler ve nefes borusundaki elastik dokuların gerilmesiyle, vakumlamaya benzeyen bir durum yaratarak, kendisini çevreleyen atmosferden daha düşük bir basınç sağlar ve böylece hava içeri girer. Nefes verme

esnasında diyafram rahatlar, böylece gerilen elastik dokular ve göğüs kafesi nefes alma öncesi konumlarına geri döner" (Dayme, 2005:34). Solunum, fizyolojik olarak iç ve dış solunum olmak üzere ikiye ayrılır. İç solunuma aynı zamanda hücresel solunum da denir, amacı enerji sağlamaktır. Dış solunumda ise solunum organları arasındaki gaz alışverişi sağlanmaktadır. Müdahale edilebilen ve geliştirilen, tezin içeriğini de ilgilendiren solunum biçimi dış solunum yani nefes alıp vermedir. Burun veya ağız yoluyla dışarıdan alınan havanın içindeki oksijenin sırasıyla, yutak, gırtlak ve soluk borusundan geçerek akciğere ulaşması ve aynı yollardan geçerek vücuttaki karbondioksitin atılması ile gerçekleşmektedir. Kan, hücrelere oksijeni taşıyarak, enerji üretimini sağlamaktadır. Kan yardımıyla karbondioksit, tekrar alveollere gelir. Alveollerin içindeki kılcal damarlarda bulunan karbondioksit bronşçuk, bronş, soluk borusu, gırtlak ve yutaktan geçtikten sonra, nefes verirken yine aynı yollardan geçerek bu kez vücuttaki karbondioksitin atılması için ağız ya da burundan çıkmaktadır.

Solunum ayrıca en hayati fonksiyonlardan biridir. Bedenimizde çalıştığını fark bile etmediğimiz diğer pek çok ritmik hareketten biridir. Sindirim sistemi, kalp atışları, uyku hali, uyumak, uyanmak, lenf sirkülasyonları, kasların hareketleri gibi pek çok ritmik hareketin hem bir parçası hem de kaynağıdır. Konuşmak, yürümek, yemek yemek, uyumak gibi aksiyonlar sırasında da devam eder. "Nefes alma sistemi DNA'larımıza yazılmış programın yürürlüğe girmesiyle kontrol dışında bağımsız çalışan bir sistemdir" (Kartal, 2012:18). Hayati bir refleks olmasına rağmen, nefes alıp vermek, hiçbir çaba sarf etmeden kendi kendine işleyen, genellikle üzerinde düşünülmeyen, özel bir ilgi beklemeyen bir mekanizmadır. Günde 24-25 bin arasında gerçekleşen bir harekettir. Vücuttaki oksijen ve karbon dioksit dengesine bağlı olarak tekrar tekrar, döngüsel olarak devam eder. Bu denge genel fizyolojik sağlığı ve bedenin hayati değerlerini stabil tutmaya yaramaktadır. Bu değerli refleks, organizmayı canlı tutan, tüm organlara oksijen taşıyan, diri tutan bir döngüdür. İnsanı ayakta tutan hayat enerjisi de bu solunum döngüsü sayesinde var olmaktadır. Bu nedenle herhangi bir tıkanıklık, farkında olmadan nefes tutmak, alışkanlık haline gelmiş rutin solunum hataları, yetersiz solunum, bu enerjiyi de engelleyecektir. Nefes ritminin sekteye uğraması, beynin oksijensiz kalması, kalbin durması gibi tüm diğer beden ritimlerinin de sekteye uğraması demektir. "Nefesin bir

noktada kısıtlanması, kaburgaların sabit kalmasına, yanlara açılmak yerine aşağı yukarı hareket ederek, akciğerlere yeterince yer açmamasına neden olmaktadır. Böylece omurga esnekliğini kaybedecek ve sırt daralacaktır. Kollar içe doğru dönecek ve kaslarda kronik bir gerilmeye neden olacaktır. Yetersiz nefes, sıklıkla çenenin kilitlenmesine, dişlerin sıkılmasına, boynun sertleşmesine ve başın geriye çekilmesine neden olmaktadır" (Nicholls, 2009:69). Kimi kişilerde nefes tutma, sığ nefes alıp verme ya da nefes alma sırasında omuzların yukarı kalktığı, göğsün kapanarak sıkıştığı gözlemlenmektedir. Bunlar bloke edilmiş solunum biçimleridir. Nefes üç boyutludur. Torsoyu saran solunum kasları ile; arkada sırt kasları önde kostal (göğüs kafesi) kasları ile öne ve arkaya genişlerken, diyafram aracılığıyla aşağıya ve yukarıya, oblik (yan) solunum kasları ile sağ ve sola hareket sağlanmaktadır. Bu nedenle nefesi sadece göğüs ya da diyafram seviyesinde tutmak solunumun yetersiz kalmasına neden olacaktır. Yine bu kasların pelvik taban, bacak ve diyaframa bağlantıları nedeniyle solunum bütünsel bir mekanizmadır. Kimi insanlarda ise konuşurken, nefesi yutma ya da sızdırma eğilimi gözlemlenmektedir. Bu durumda nefes kapasitesi yetersiz kalarak, sesin rezone edilmesini engelleyerek mat ve güçsüz kalmasına neden olacaktır. Çenenin ve dişlerin sıkılması, dil tembelliği, dudak ya da gırtlak tembelliği, kısacası konuşma organlarının yanlış kullanımı da nefesi kısıtlamaktadır. Bu nedenle konuşma organlarını ve solunumu çalıştıran kasların rahat çalışması solunum açısından en önemli etkendir.

Solunum sistemindeki aksamalar, iç organlar, kas, beden kadar, tezin ilerleyen bölümlerinde aktarılacağı gibi, sinir sistem ile olan bağlantısı gereği zihinsel ve duygusal durumlarda da olumsuz etki yaratmaktadır. "Düşünmek ve hissetmek tam bir nefes kapasitesi gerektirir. İnsan hayatında asal olan nefestir, konuşma sonradan öğrenilir. Meseleye oyuncu açısından bakıldığında da oyuncunun sesle ilgili yapacağı çalışmaların her aşamasında karşısına çıkacak sorunların temelinde yine nefes yatmaktadır" (Manley, 1998:7). Bu kısıtlamalar, kasılmalar, zaman içerisinde kronikleşerek psikolojik durumu da etkileyecektir çünkü nefesin, iç dünya ve fizyoloji ile bağlantısı iç içe geçmiş durumdadır. Sıkışmış, kalitesiz alınan ve verilen nefes, bedene; organlara ve kaslara yeterince oksijen girmemesi nedeniyle, olması gereken gaz dengesini kaybetmekte, kronik rahatsızlıklara yol açmaktadır. Kronik yorgunluk, baş ağrısı ya da dönmesi,

kasların gerginliği, stres, kaygı ve algı bozukluğu, depresyon, çeşitli psikolojik ve fizyolojik hastalıklar, zihin karışıklığı, gibi rahatsızlıklarla, hatalı solunum sonucu, hayatın devam süresi ve kalitesi bozulacaktır. Beyin fonksiyonlarına etki ettiği bu nedenle de efor kaybına neden olduğu bilinmektedir. Aynı şekilde, psikolojik ya da fizyolojik bir rahatsızlık da solunumun düzensiz ve kısıtlı olmasına neden olmaktadır. "Solunumda görülen bir düzensizlik, psikolojik ya da fizyolojik bir rahatsızlığın işaretidir. Mekanizmanın iyi işlemediğinin ya da düzensiz işlediğinin bir göstergesidir" (Clifton-Rowley, 2011:75). Psikolojik, zihinsel ve fizyolojik rahatsızlıklar ise, yine solunumun daha kötüleşmesine neden olarak sağlıklı çalışmasına engel olmaktadır.

Doğru yapılan solunum beynin daha bol oksijen ve kanla beslenmesini sağlamaktadır. Temiz havada alınan derin bir nefes ya da yapılan nefes egzersizleri sonrası yaşanan baş dönmesi veya göz kararması buna örnektir. Bu reaksiyon, genelde sığ nefes ile az beslenen beynin, oksijenle karşılaşmasının getirdiği mutluluğudur. Nefes, bu nedenle, beyni, sinir sistemini, dolayısıyla duygusal ve zihinsel hali, buna bağlı olarak kasları, bedeni ve hareket kabiliyetini etkilemektedir. "Nefesin izlediği yol değiştiğinde, kişinin de duygusal durumunun değiştiği çok açıkça görülmektedir. Başka bir deyişle, nefesin takip ettiği yol, kişinin nasıl hissettiğini yansıtabilmekte ve hislerini yaratabilmektedir" (Boston-Cook, 2009:94). Sürekli alınan derin ve zorlayan bir nefes de yanlış bir solunuma işarettir. Ayrıca bir diğer solunum yanlışı da "apne" denilen nefes tutma alışkanlığıdır.

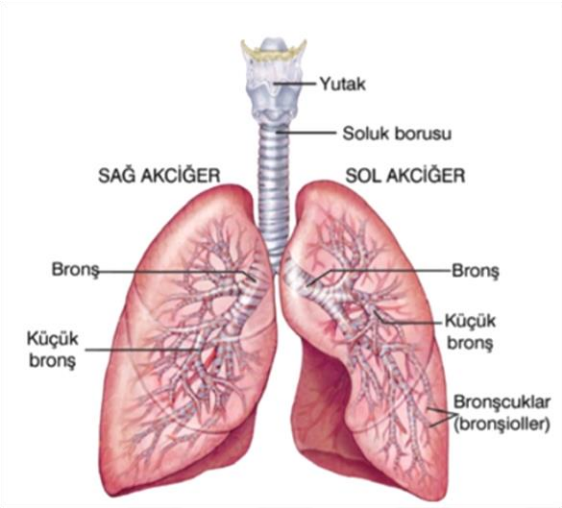
Bilinen en temel nefes, bir bilinçaltı refleksi olan pasif soluma, yani gündelik solunumdur. Diğer tüm sağlıklı solunum teknikleri, pasif solunuma eklenmiş, harekete bağlı daha fazla kasın kullanımıyla gerçekleşir. Gündelik solunumda diyafram dışında diğer kaslar en minimal düzeyde kullanılmaktadır. "Sıradan bir aktivite ya da dinlenme sırasında nefes normaldir, küçük bir hacimle nefes alınıp verilmektedir. Dinlenme, gevşeme ve uyku sırasında normal nefes minimum seviyesindedir. Normal nefes, istemli ya da bilinçli değildir, zorlama değil, otomatiktir. Bedenin oksijen ihtiyacı için otomatik olarak gerçekleşmektedir" (Germain, 2006:26). Solunum havayı içe çekmek ya da dışarı

itmek gibi gereksiz bir çabayla gerçekleştirilmemelidir. Kendiliğinden gerçekleşen bir işlevdir. “Nefes gizlice çalışır, nefes almıyorken bile aslında nefes alırız. Ve zaten bu yeterince büyük bir lütuf değilmiş gibi bir de isteğimizle az ya da çok nefes alabilme yetisine sahibizdir. Bedenimize yeterince nefes girdiği sürece de yaşamımıza devam ederiz. Ancak bir oyuncu, atlet, sporcu ya da şarkıcı için, azıcık ya da “yeterince” nefes asla yeterli değildir” (Manley, 1998:3).

Nefes hayati bir işlev olmasının yanı sıra, oyunculuk çalışmalarında kondisyonel bir araçtır. Temiz ve güçlü bir sese/artikülasyona sahip olmak, solunum kapasitesine bağlıdır. Yine daha önceki bölümde incelenen yöntemlerde görüldüğü üzere, duygusal, zihinsel, fiziksel esneklik ve rahatlama solunum çalışmaları aracılığıyla geliştirilmektedir. Hem istemli hem de istemsiz solunum oyunculuk çalışmalarının teknik bir aracıdır.

2.2.1.1.Akciğerler: Solunum organları içinde en büyük alanı kapsamaktadır. Solunum sisteminin gaz değişiminden sorumludur. Kalbin sağ ve solunda bulunmaktadır. Akciğerlerin, göğüs çeperine bakan yüzeyleri dış bükey, kalbe bakan iç yüzeyleri ise iç bükeydir. Kalp gibi, akciğerler de vücudun boyun ve karın arasındaki bölümünde bulunan göğüs kafesi (toraks) içinde yer almaktadır.

> “Toraks, yani göğüs kafesi kaslarla ve bağ dokusuyla boyuna bağlanmış kapalı bir bölümdür. Karın boşluğundan daha geniş, kubbe şeklindeki iskelet kası olan diyafragma ile tamamen ayrılmıştır. Göğüs duvarı; omurga (spinal kolon), kaburgalar, göğüs kemiği (sternum) ve kaburgalar arasındaki çok sayıda kas grubu ile (interkostal kaslar) şekillenir. Göğüs duvarı elastik özellikli çok miktarda bağ dokusu da içermektedir” (Widmaier-Raff-Strang, 2010:481).



Şekil 1 *Akciğerler (https://www.yenibiyoloji.com/insanda-solunum-sistemi-solunum-organlari-3946/)*

Akciğerin lobları, sağda, üst, orta ve alt olmak üzere üç; solda ise kalbe ve mideye yer açtığı için, üst ve alt olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Sağ lob, alttan karaciğerin kapladığı yerden dolayı, sol lobdan biraz daha yukardadır. Sol lob ise, sağdakinden daha küçüktür. Her iki akciğerin, köprücük kemiğine kadar yükselen tepeleri ve diyafram kası üzerine yerleşmiş tabanları vardır. "Akciğerler, bağdokusundan oluşmuş ve esnek yapıda organlardır. Süngerimsi bir yapısı vardır. Her biri, plevra denilen ince bir tabaka hücreden oluşan plevra kese ile, zarımsı bir doku ile kaplanmıştır" (Dayme, 2005:34). Bu zarımsı dokulardan içte olanı akciğerin üzerini kaplayan viseral plevradır. Akciğerin hareketlerine göre şekil akmaktadır. Dış yüzeyde, göğüs kafesinin iç yüzeyini ve diyafram kasının üst yüzeyini kaplayan zar doku ise pariyetal plevradır. Akciğerlerden daha çok yer kaplamaktadır. Burada bir boşluk bulunmaktadır. Akciğer ile göğüs duvarı arasındaki bu boşluğun nedeni nefes kapasitesini arttırmak, akciğer hacmini değiştirebilmektedir. Akciğerler, diyafram ve kaburgaların hareketini takip etmektedir.

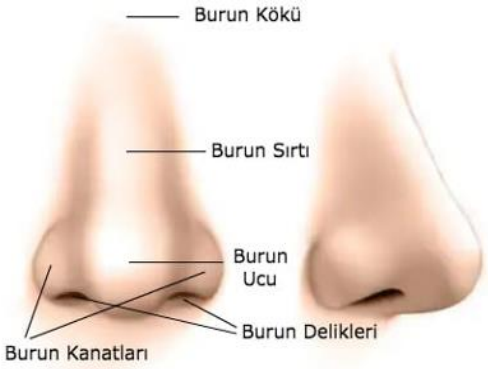
Akciğerler, bir kas dokusuna sahip olmamakla birlikte son derece elastik bir yapıya sahiptirler. Kendisini çevreleyen kasların hareketleri ile genişleyip, kasılabilir ya da büzüşebilirler. Solunum işlevini yerine getirmek için bu kaslara ihtiyaç

duymaktadırlar. Hacmi yaşa, kişiye ve cinsiyete göre değişmektedir. Akciğerler, nefes alırken, kaburga üzeri kasların, kaburgaları genişletmesi ile şişerek havayı içeri alır ve nefes verirken, kaburgaların eski pozisyonuna dönmesi, akciğerlerin de normal hacmine gelmesi ile havayı dışarı vermektedir. Çökme ya da yapışma tehlikesine karşı her zaman, soluk verilirken bir kısım havayı içerde depolamaktadırlar. Bu art arda yapılan soluk alışverişine yardımcı olmakta hem de olası bir soluksuz kalma tehlikesine karşı insanı korumaktadır. Hava alan, yani nefes almış bir akciğer daha hafiftir. Doğru nefes egzersizleri ile akciğerlerin, hava kapasitesi arttırılabilir.

2.2.1.2.Bronş ve Bronşçuklar: Bronş, ikiye ayrılan soluk borusundan başlayıp akciğerlere kadar uzanan kısımlardır. Sağ bronş (3 cm.) sol bronştan (4.5 cm) daha kısadır. Akciğerin içine doğru uzanan, yarısı akciğerin içine yarısı da dışında bulunan bronş dallarına ise bronşçuk adı verilmektedir.

2.2.1.3.Alveoller: Akciğerlerin içinde, bronşçukların bittiği yerde bulunan ve madde alışverişini sağlayan yani oksijen-karbondioksit değişimini sağlayan küçük hava keseciklerdir. Tütün maddeleri kullanımında bu kesecikler kalınlaşarak ciddi anlamda zarar görmekte ve bu nedenle bedene oksijen alımı azalmaktadır.

2.2.1.4.Burun (Nasus) ve Burun Boşluğu: Solunum sisteminin dışarıdan görülebilen, havanın ilk temas ettiği parçası ve girişidir. Yüzün ön kısmında, alın ile üst dudak arasında, kafatasında ise kiriş boşluğu denilen açıklığın önünde yer almaktadır. Piramit biçiminde, kemik, kıkırdak, kas ve bağ dokusundan oluşan, deri ile örtülü bir çıkıntıdır. Bu sayede oldukça sert ve dayanıklı bir yapıdadır. Ön kısmı kıkırdak, arka kısmı kemikten oluşmaktadır.



Şekil 2 *Burnun dış görünümü (https://www.tasklinik.com/burun-kanat-cerrahisi-nedir/)*

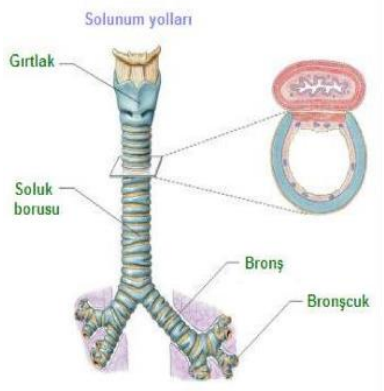
Burnun dış iskeleti ve şekli, birbirine bitiştirilmiş birçok kıkırdak ve kafatası kemikleriyle desteklenmektedir. Bu nedenle dış görünümü ve şeklini oluşturan kemikler aynı zamanda burnun dış kanallarının ve girişinin de şeklini belirlemektedir. Burnun alnın aşağısından yüze bağlanan en üst kısmına burun kökü, burnun ön uzantısına burun sırtı ya da köprüsü, çıkıntısına burun ucu, bu ucun iki yanındaki çıkıntılara burun kanatları (ala nazi) denmektedir. Burun, bedenin hem dışından hem de içinden hava akışını sağlamaktadır. Burnun dış kısmına "dış valf" denmektedir. Burun kanatları ve burnun çatısından oluşur. Sağlıklı ve doğru nefes alıp vermede dış valf sabittir. Aynı şekilde burnun içinde de "iç valf" vardır ve alt-üst yanlardaki kıkırdaklar arasındaki bölümdür. Burundan başlayıp akciğerlere kadar uzanan tüm solunum yolları arasında en dar yoldur.

Burun tabanını sert damak oluştururken, tavanı ise sinüs hava boşlukları ve kafa tabanı oluşturur. Burun çatısını oluşturan en önemli yapılar, burun deliklerini, ince bir perde gibi ortadan ikiye ayıran nazal septum ve burun sırtının üst bölümünden alın kemiğine kadar uzanan nazal (burun) kemikleridir. Burun içindeki kıkırdak ve kemikler ince bir tabaka ile kaplanmıştır. Bu tabakanın üzeri yumuşak bir doku tabakasıdır, onun üzerinde de ince bir kas tabakası mevcuttur. Bu kas yapısı burnu ve burun kanatlarını

hareket ettirmeye yaramaktadır. Burun kanatlarının ucundaki boşluklara da burun delikleri denmektedir. “Burun delikleri görünen ön kısmında daha küçük ve dar iken, yukarı doğru ilerlerken genişleyerek kafatası boşluğuna bağlanmaktadır” (Germain ve Germain, 2016:278). Burun deliklerinin iç yüzeyi, diğer solunum organlarında da olduğu gibi, nemli bir mukozaya sahiptir. Bu nemli yapısı sayesinde, solunan hava, nemlenir, ısıtılır ve zararlı maddelerin filtrelenmesi sağlanmaktadır. Bu nedenle burundan alınan nefes, boğazın kurumaması, zararlı maddelerin akciğerlere kaçmaması ve havanın ısınması açısından sağlıklı bir solunumdur. Burun delikleri, burun boşluğunda, bir duvar ile birbirlerinden ayrılırken, bu duvarların her birinde; alt, orta, üst olmak üzere üçer adet kıvrımlı çıkıntılar bulunmaktadır. Bunlara konka denmektedir. Havanın ısınması görevini, burnun iç yan duvarlarında bulunan, kemik ve yumuşak dokulardan oluşan bu “konkalar” üstlenmektedir. Burnun radyatörü olarak da düşünülebilirler. Bu çıkıntılar sayesinde hava yavaşlayarak akciğerlere ulaşmaktadır. Nefes alırken, havanın bir kısmı konkalar arasında sıkışarak ve daralarak geçmektedir. Böylece, toz gibi yabancı maddeler mukus yapısına yapışıp vücuda girmeleri engellenmektedir. “Havanın geri kalanı konkalara çarpar ve geriye doğru bir hareketle dairesel bir yol izler. Buna türbülans denmektedir. Böylece burundan giren hava hem filtrelenmiş hem de vücut ısısına göre ısıtılmış ya da soğutulmuş olur” (Germain ve Germain, 2006:73). Burundan alınan nefes, havanın ısıtılabilmesi ve filtrelenebilmesi için daha yavaş ilerler. Yavaş solunum, birçok açıdan sağlıklıdır. İç organların daha yavaş yaşlanmasını, sinir sisteminin sakin bir konumda olmasını, beynin daha verimli oksijen almasını ve solunumun daha ritmik, daha denetimli olmasını sağlamaktadır. Konkalar, solunan havanın ısıtılması için, içlerindeki kan damarlarının genişlemesi ve daralması, ya da başka bir deyişle kan akımının artması ve azalması ile büyür veya küçülürler. Konkalardan biri büyürken diğeri küçülür. Bu duruma nazal siklus denmektedir.

Nazal siklus, kendiliğinden oluşan ritmik bir solunum biçimidir. Yapılan araştırmalar sonucunda, insanın her iki burun deliğinden aynı anda nefes almadığı, tek bir burun deliğinin daha çok kullandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Belli zaman aralıklarıyla burun deliklerinin kullanımı değişmektedir. Böylece bir taraftaki konkalar şişerken diğer taraftakiler küçülmektedir. Bir nevi vardiyalı çalışarak burun deliklerindeki yük

azaltılmaktadır. Aslında istemsiz olarak çalışan bu sistem, bugün elde edilen bilgiler ışığında, istemli ve denetimli solunum çalışmaları için, özellikle yoga, meditasyon gibi alanlarda kullanılmaktadır. Bu çalışmalar sinir sistemini dengelemek, solunumu düzene sokmak ve fiziksel, zihinsel, duygusal rahatlama sağlamak için yapılmaktadır. Nazal siklusun önemi, burundan geçen sinirler ve dolayısıyla beyin ile olan bağlantısıdır. Sol burun deliğinden solunum geçekleştiğinde beynin sağ lobu, sağ burun deliğinden solunumda ise sol beyin lobu aktive olmaktadır. İç organlarının çalışmasını düzenleyen otonom sinir sistemi, sempatik ve parasempatik sinir sistemlerinden de sorumludur. Beynin sol tarafı sempatik sinir sisteminden sorumlu iken, sağ tarafı parasempatik sinir sisteminden sorumludur. Parasempatik sinir sistemi sakin, dinlenme anlarında devredeyken, sempatik sinir sistemi, uyarılma sonucunda, tehlike, mücadele gibi anlarda devreye girmektedir. Nazal siklusun bir diğer görevi solunumu denetim altına alarak akciğeri korumasıdır. Solunum sağlığı burun deliklerinin açık ve sağlıklı olmasına bağlıdır. Burnun sırt kısmı kıkırdaklar ve küçük kafa kemikleri ile desteklenmektedir. Burun boşluklarına açılan bu küçük kemik kanallarına sinüs denmektedir. Kafatasının içinde bulunan sinüs boşlukları "titreşimle sesin oluşumuna diğer yandan havanın ısınmasına ve nemlenmesine katkı sağlarken bu boşluklar sayesinde yüz kemiklerinin ağırlığı ve böylece omurgaya binen yük de azalmış olur. Sinüsler çift cidarlı yapılarıyla beyin dokusunu aşırı sıcak ve soğuktan korurlar" (Önder, 2019:342). Sinüs ve alın boşlukları ile olan bağlantısı sayesinde burun, ses tellerinin çıkardığı ses titreşimlerinin çıkmasını sağlayacak rezonatör boşluklarını oluşturmaktadır. Adeta biyolojik bir hoparlör görevi görerek, sesin daha güçlü ve duyulabilir çıkmasını sağlamaktadır. Konuşma açısından, burnun sağlıklı ve açık olması, bu hoparlör görevi, sesin tınlamasına destek olarak, daha net ve parlak bir ses çıkmasını, ses kadar harflerin ve kelimelerin net telaffuzunu sağlamaktadır. "Ağız, dil gibi şekil değiştirmese de burun deliklerinin hareketi ile artikülasyonu (telaffuz) ve fonasyonu (ses çıkarma) sağlamaktadır. Ses üretimi sırasında burundan çıkan hava ile üretilen sessiz ve sesli harflere nazal denmektedir" (Germain ve Germain, 2016:276). Burun doğrudan ses ve konuşma organı olmasa da nazal seslerin üretiminde ve konuşma için gerekli olan nefesin sağlanmasında önemli rol oynamaktadır. Solunumun ana, konuşmanın yardımcı bir organıdır.



Şekil 3 *Soluk Borusu*
(https://slideplayer.biz.tr/slide/3066470/)

2.2.1.5.Soluk Borusu (Trake): Soluk borusu ya da diğer adıyla trake, gırtlağın hemen altında, akciğerlere bronşlar yoluyla bağlanan bir boru gibidir. Nefes yolunun ana parçasıdır. Omurganın 4. ve 5. torasik (torso/göğüs) omurlarına denk gelen 10-12 cm.lik bir organdır. Ön kısmında omurlara benzeyen "C" şeklinde kıkırdaklar, arkasında ise elastik bir bağ doku ve kaslar bulunmaktadır. Kıkırdaklar, soluk yolunu sürekli açık tutarken, arkadaki kaslar kapanarak, yeme, içme ve yutkunma sırasında soluk borusuna yabancı maddelerin kaçmasını engellemektedir. Soluk borusu da gırtlak gibi nemli ve mukozal bir yapıya sahiptir. Boyun ve baş hareketlerine uyum sağlayabilecek esnek bir dokudadır.

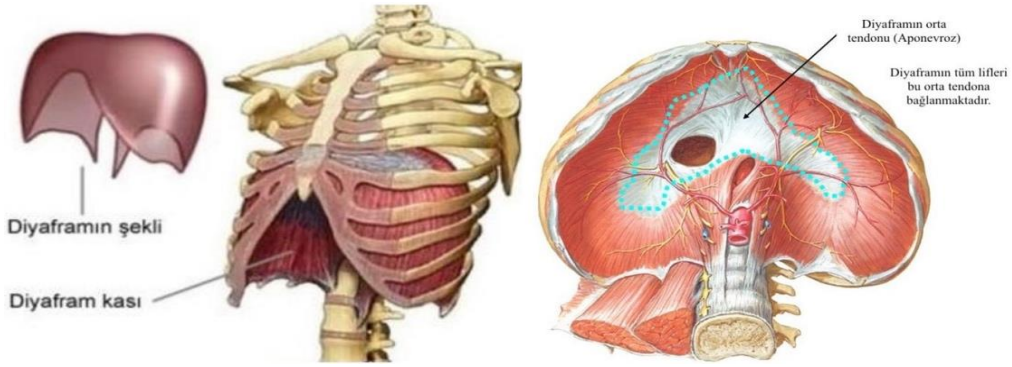
2.2.1.6.Gırtlak ve Yutak: Gırtlak ve Yutak solunum sisteminin ana organlarındandır. Solunum ve ses üretiminde işleyişi aynıdır. Ses/Konuşma organları başlığı altında detaylı olarak ele alınacaktır.

2.2.1.7.Ağız ve Ağız Boşluğu: Aslında sindirim sisteminin girişi olan ağız boşluğu, solunum ve konuşma için de gerekli bir boşluktur. Konuşma organlarının bir kısmı, damak, yumuşak damak, diş, diş etleri, dil, ağız boşluğunun içinde bulunmaktadır. Ağızdan solunum, gırtlak, yutak ve ağız içi mukozasında kuruluğa neden olarak tahribat yaratacağından ve filtreleme olanağı ortadan kalktığı için, bedenin dış etkenlere (toz,

bakteri, mikrop) karşı korunmasız kalacağı için tercih edilen bir solunum yolu değildir. Ancak burnun devreye girmediği ya da giremediği özel durumlarda devreye girmektedir.

2.2.1.8.Diyafram: Solunumun ana kasıdır. Diyafram, akciğerlerin ve kaburgaların tam altında yer almakta, göğüs ile karın boşluğunu birbirinden hem ayırmakta hem de birleştirmektedir. Yukarıya doğru kavislenen yatay bir kubbe gibidir. Tam tepesi önde 4. ve 5. kaburgalara, arkada yedinci torasik (göğüs) omuruna denk gelmektedir. Nefesin boyutuna ya da bedenin, kaburgaları pozisyonuna göre bu seviyeler değişebilmektedir. Tabanı ise üçüncü bel omuru hizasındadır. Tavanı göğüs boşluğuna, tabanı karın boşluğuna bağlanmaktadır.

Esnek, elastik ince yapısı nedeniyle genellikle paraşüte, duş bonesine ya da deniz anasına benzetilmektedir. Ortası lifli, parlak, beyaz bir fasya dokudur. "Üç yapraklı yoncaya benzeyen bu orta alanın, iki ucu arkaya doğru, omurgaya, ön tarafı ise göğüs kemiğine (sternum) denk gelmektedir" (Germain ve Germain, 2006: 82). Diyaframın etrafı ise, ortasından aşağıya doğru kavislenen kaslı liflerden oluşmaktadır. Bu yapıdan anlaşılacağı gibi, ortası yumuşak ve esnek, etrafı ise daha sertçe bir yapıdadır. Ancak sert bir kas olarak düşünülmemelidir, ince ve esnektir. Bu lifli kaslar bağlandıkları yerlere göre adlandırılmaktadırlar. Bunlar üçüncü bel omuruna bağlanan omur lifleri, on, on bir ve on ikinci kaburgaya bağlanan kaburga lifleri ve sternuma (göğüs kafesi) bağlanan sternal lifleridir. Bu lifler sayesinde esnek dokusu ile solunum sırasında gevşeyip kasılmakta, organlara uyumlu hareket etmektedir. Diyaframın üzerinde kalp ve akciğerler, altında ise diğer iç organlar bulunmaktadır. Kalp, diyaframın orta alanına yerleşmiş vaziyettedir. Akciğerlerin yanlardan aşağıya doğru uzanan iki kolu ise diyaframın üzerinde bulunmaktadır. "Diyafram kullanılarak doğru ve yeterince alınan nefes, akciğerlerinizin çalıştırılmayan alt bölümlerinin çalıştırılması ile daha sağlıklı oksijen karbondioksit değişiminin sağlanmasına destek olur" (Önder, 2019:169). Temas ettiği organlarla uyumlu bir şekilde hareket ederken, aynı zamanda karın bölgesindeki organların şekil ve hareketlerini etkilemektedir.



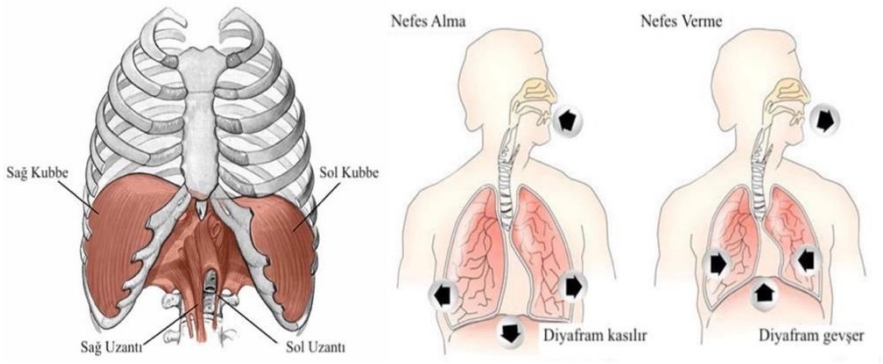
Şekil 4 *Diyafram (https://www.diyafram.gen.tr/diyafram-nedir.html)*

Diyafram, göğüs ve karın bölgesi arasında çalışan bir piston gibi hareket etmektedir. Nefes alırken, kasılarak ve düzleşerek aşağı doğru inen diyafram, nefes verirken gevşeyerek, nötr pozisyonuna dönmektedir. Aşağı inmesi ile birlikte, karın bölgesindeki organları itmekte, yukarda akciğerlerin genişlemesi için yer açmaktadır. Aynı anda kaburgalar da yer açmak için sırt, karın, yan ve omurga kasları yardımı ile genişlemektedir. Akciğerler herhangi bir kas doku barındırmadığı için, diyafram ve solunuma yardımcı diğer kaslar, genişlemesi ve tekrar normal pozisyonuna dönmesinde etkili olmaktadır. Diyaframın solunum hareketine ise dış omurga kasları destek olmaktadır. Kalpten sonra vücuttaki en güçlü çizgili yani istemsiz çalışan kastır. Ancak nefes ve kondisyon çalışmalarında istemli olarak da kullanılmaktadır. Yuvarlak, küresel yapısı ile, öne arkaya, yanlara ve aşağıya yukarı hareket ederken üç boyutlu bir solunum sağlamaktadır.

Kalbin üzerinde durduğu, orta çukur bölümden ikiye ayrılan diyaframın, sağ kısmı sol tarafından daha yüksek ve kavislidir. Özellikle güçlü bir solunum esnasında bu durum daha net ortaya çıkmaktadır. Sırt bölgesine gelen arka kısmı ise karın bölgesine denk gelen ön kısmından daha güçlü ve gelişmiştir. “Önemli bir konu ise diyaframın posterior (arka) kısmının görece en büyük harekete sahip olduğu, öne doğru ise

diyaframatik hareketin azaldığıdır. (...) Diyaframatik hareket, oturur pozisyondayken, sırt üstü yatar halinize kıyasla yaklaşık olarak üçte bir azalır" (Önder, 2019:172). Omurganın asimetrik yapısı, nefes çalışmalarındaki duruş pozisyonlarına ve diyaframın omurga hareketleri ile olan ilişkisine etki eden bir durumdur.

Diyafram sadece göğüs ve karın boşluğuna temas ediyor olsa da arasından geçen omurga, omurilik, sinirler ve solunum hareketinin organlara teması nedeniyle bedenin birçok bölgesi ile ilişkilidir. "Diyaframatik solunumun (abdominal ve karın solunumu da denir), olması gereken solunum şekli olduğu tezini, parasempatik sistem aktivasyonu, özellikle bağırsaklarda olmak üzere karın içi organlarda, kalpte ve pelvik tabanda oluşturduğu masaj (mikro masaj) etkisi de destekler" (Önder, 2019:170). Diyafram, sinirlerin ve organların teması nedeniyle, duyusal ve duygusal değişimlerden etkilenmektedir. Korku, endişe, stres, heyecan gibi sempatik sinir sistemini devreye sokan durumlarda kasılmakta, solunum kesilmektedir. Dolayısıyla bu duygusal değişimler konuşmayı da etkilemektedir. Boyun (C3, C4, C5) omurlarından çıkarak kalp ve akciğerlerin arasından geçen Frenik siniri, diyaframın motor hareketini sağlayan ve solunumdan görevli sinirdir. "Frenik sinir iki koldan her bir diyafram kubbesini harekete geçirmektedir. Bu nedenle diyaframın iki kubbesi ayrı ayrı kasılabilmektedir" (Germain ve Germain, 2006:86). Aynı zamanda bir duyu siniridir. Diyaframdan geçen bir başka sinir ise, kafanın iki yanından başlayıp, bağırsaklara kadar uzanan vagus siniridir. Bu da duyu ve motor siniri olup, parasempatik sinir sistemini yani bedenin dinlenme, hücre yenileme, enerji depolama sistemini kontrol etmektedir. Gırtlak, yutak ve dil kökü ile olan bağlantısından dolayı konuşma açısından önemli bir sinirdir. Diyaframdaki herhangi bir sıkıntı, solunumu etkileyeceği için, tüm beden, kaslar ve sinirler bu durumdan etkilenmektedir. Aynı şekilde kaslardaki ya da sinirlerdeki bir duygusal değişim de diyafram kasının hareketlerine etki etmektedir. Duruş bozuklukları, zihinsel, duygusal veya fiziksel rahatsızlıklar, sakatlanmalar, ani değişimler solunumun rutinini değiştirmektedir.



Şekil 5 *Diyaframın cepheden görüntüsü ve aşağı yukarı solunum hareketi (https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=hkUHePxz7h0)*

> "Yanlış solunumu alışkanlık haline getirmiş travma yaşayan ya da stres altında olan bir insan, üst bedeni yani göğüs nefesini diyafram nefesinden daha çok kullandığı için, yardımcı solunum kaslarında (omzun üst sabitleyici kasları, skalenler, sternocleidomastoid, levator scapula ve üst trapez kasları) gereğinden fazla çalışarak gergin hale gelmekte, kronik ağrılara neden olmaktadır. Bu kaslar aynı zamanda postür kasları olduğu için zamanla kısalmakta ve güç kaybetmektedir" (Chaitow, 2005:246-247).

Pelvik taban, baş, boyun, omuz, karın, sırt kaslarının diyafram hareketi ve işleyişinden etkilenmesi, solunumun beden ile ilişkisinin en somut gerekçesidir. Bu kaslar birbirlerinden etkilenen grift bir mekanizma ile çalışmaktadırlar.

> "Sırtımızı pelvise bağlayan derin kasların üst sınırıdır diyafram. Üstte diyafram, altta pelvik taban, arkada omurlar arasındaki multifidus kasları ve önde de transversus abdominus kası sırtı pelvise bağlayan çok çok önemli kaslardır. Sırt ve pelvisin uyumlu, koordine hareketleri sadece nefes ve duruş mekanikleri değil, bütüncül sağlığımız açısından da hayati önem taşır" (Önder, 2019:173).

Bu verilerden yola çıkarak bedenin, solunumun ve konuşmanın bir bütün olarak ele alınması, bedenin işleyişini baştan ayağa bütünsel bir bakış açısıyla ele almak gerektiğini söylemek yanlış olmayacaktır.

Bedeni bütünsel bir bakış açısı ile alan, kas ve iskelet sisteminin birlikteliği üzerinden teşhis ve tedavi yöntemini gözeten, osteopati bilimi, insan bedeninde, bilinen torasik (gövde) diyaframı dışında, üç diyafram daha olduğu üzerinde durmaktadırlar. Bunlar kraniyal (kafatası), servikal (boyun) ve pelvik (leğen kemiği) diyaframlarıdır.

Kraniyal Diyafram: Kafatası boşluğundadır, dolayısıyla beyni içermektedir. Beynin merkezi sinir sisteminin belli bir ritmik hareketi bulunmaktadır. Buna serebral spinal sıvı yani beyin omurilik sıvısı da denmektedir. Bu sıvı doğrudan kalp ritmine bağlıdır ve solunum hareketine göre değişmektedir. Bu diyafram, kafatasında falx cerebri (beyin orağı) ve tentorum cerebelli (beyincik çadırı) denilen birbirine bağlı farklı iki dokudan oluşmaktadır. Beyin omurilik sıvının akışından ve kafatası içindeki basınçtan sorumludur.

Servikal Diyafram: Boyun bölgesindedir. Dil, hiyoid kemiği kasları ve skalen kaslarını içermektedir. Boyun omurları ile kafatası arasındaki basıncı kontrol etmektedir. Glottis açıklığını ve ses tellerinin yakınlaşıp uzaklaşma hareketini sağlayan gerginliği gerçekleştirmektedir.

> "Hızlı, staccato ve derin nefes gerektiren çalışmalarda ses tellerini uzaklaştıran (abdüksiyon) kaslar kasılır ve hava hareketleri için daha geniş bir alan oluşturur. Şarkı söylerken veya konuşurken ses telleri birbirine yaklaştırılarak (addüksiyon) verilen nefes, aralarından geçerken titreşir. Bu titreşime fonasyon denir. Uzun, derin ve yavaş nefes gerektiren çalışmalarda glottis, ses tellerinin arkasında ufak bir boşluk olacak şekilde kısmen kapatılabilir" (Kaminoff ve Matthews, 2012:34).

Bu diyafram, sesin üretiminde gerekli olan hava boşluğu ve basınç açısından etkilidir. Sesin uzunluğunu ve aralığı, ses tellerini bir arada tutan gerginlik bu basınca ve boşluğa bağlıdır.

Pelvik Diyafram: Leğen kemiği (pelvik) tabanında yer almaktadır. Kuyruk sokumunu leğen kemiğine bağlamaktadır. Leğen kemiği ve karın arasındaki basıncı kontrol etmektedir. Ayıca pelvik tabanı kaldırmaktan sorumludur. Ayrıca stabilizasyonu, dengeyi ve doğru duruşu sağlamaktadır. Bu dengeyi ve stabilizasyonu sağlayan üst bacak hareketleri bu diyaframın etkinliğine bağlıdır. Derin karın kaslarının duvarındaki fasyalara tutunmaktadır. Ses ve nefes açısından duruş, denge ve güç sağlamaktadır. Bu nedenle geliştirilmesi gereken bir alandır (Upledger ve Vredevoogd, 1983:50-122).

Bu dört diyaframın hepsi birbirine bağlı ve birbirlerini etkileyerek çalışmaktadırlar. Nefesin tüm hücrelere ulaşması, tüm bedeni dolaşması, ritmik bir döngü ile tüm fasya katmanlarına ulaşabilmesi için bu dördünün uyumlu çalışması gerekmektedir. Kraniyal diyafram dışında diğer üç diyafram çeşitli egzersizlerle geliştirilebilmektedir. Ancak bu bölgeler ile ilgili olası bir rahatsızlık ya da solunuma bağlı bir sorun oluştuğunda ancak bir fizyoterapist eşliğinde tedavi edilebilmektedir. Servikal (boyun) bölgesi için, glottis ile ilgili çalışmalar, pelvik bölge için ise “core” denilen kök bölge güçlendirme çalışmaları yapılmaktadır. Ayrıca tüm solunum kasları bu sistemin önemli parçalarıdır. “Solunum kaslarının bazıları, akciğerleri genişleterek soluk almaya, bazıları da akciğerleri kapatarak soluk vermeye yaramaktadır. Bazıları da diğer solunum kaslarıyla beraber yaptıkları hareket düzenine bağlı olarak hem nefes almaya hem de vermeye yardımcı olmaktadır. Solunumu yavaşlatabilir, durdurabilir ya da gevşeyerek solunumu mümkün kılabilmektedirler” (Germain ve Germain, 2006:79).

Solunum kasları, torasik, sırt, abdominal bölgelerde bulunmakta ve hatta pelvik bölgedeki kimi kaslar da solunumu desteklemektedir. Ancak bu tezin içeriğini gereğinden fazla anatomik terminolojiye boğacağı için genel olarak solunum kasları olarak ele alınmıştır.

2.2.2. Ses Üretim Sistemi ve Konuşma Organları:

Ses, basit bir tanımla kulağın işitebileceği titreşimlerdir. Doğadaki hemen tüm canlılar, doğanın kendisi, hatta insan yapımı birçok nesne ses üretme özelliğine sahiptir. Ancak insanda sesin farkı, sesi anlamlı duygu ve düşünce kalıplarına sokarak konuşma eylemini gerçekleştirmesi, sesini denetleyerek bir sanata çevirebilmesi, sesi kendi istediği şekilde biçimlendirebilmesi ve kullanabilmesidir. Konuşma niteliğinin kişiden kişiye değişmesi gibi ses de tıpkı parmak izi gibi kişiye özeldir. Daha önce de vurgulandığı gibi anatomik yapı ve işleyiş aynı olsa da kişinin fiziksel özellikleri ses organları üzerinde etkilidir. Konuşma organlarının birçoğu kas ve sinirlerden oluşmaktadır. Bu nedenle bedendeki diğer kas grupları gibi aşırı stres, travma, yorgunluk ya da kronik bir rahatsızlık gibi durumlarda karşılaşılabilecek gerginlik ve tahribat sesi de etkilemektedir. Zihinsel bulanıklık, duygusal karmaşa da konuşmayı etkilediği gibi sesin rengini, tınısını, şiddetini değiştirmektedir.

Ses üretimi, yani fonasyon, ağız ya da burun yoluyla akciğerlere alınan nefesin, dışarı verildiği sırada, gırtlak içinde, gırtlağın da hareketiyle ses tellerinin birbirine değmesi ve havanın ses tellerinin yüzeyindeki doku ile etkileşimi sonucunda oluşan titreşim sonucunda gerçekleşmektedir. Daha sonra, ağız boşluğunda şekillenerek söze dönüşmektedir. Ses, akciğerde, gırtlakta ve kafa bölgesindeki boşluklarda oluşmaktadır. Sesin çıkmasını sağlayan konuşma organları, gırtlak (larenks), yutak (farenks), ses telleri; artikülasyonu/boğumlamayı yani sesi söze dönüştüren organlar, dudaklar, dil, yumuşak damak, küçük dil, çene, yüz kasları, dişler, sert damaktır. Ağız boşluğunda, dilin dişlere, damağa, dişetlerine değmesi ve dudakların aldığı şekil ile ses konuşmaya dönüşmektedir. Baş, yüz ve göğüs bölgesindeki rezonatörler ile sesin şiddeti ve tınısı sağlamaktadır. Ses nefesin, konuşma da sesin şekillenmiş halidir. Karın, sırt ve göğüs kasları nefes alıp vermeyi sağlarken, sesin çıkması için bir güç kaynağı oluşturmaktadırlar. Konuşma, nefesin şekillenmesi ile gerçekleştiği için, solunum organlarının ve kaslarının tümü aynı zamanda konuşmaya yardımcı organlardır. Yine işitme organı olan kulak anlamlı ses çıkarmayı sağladığı için konuşmaya yardımcı bir organdır.

2.2.2.1.Ses Üretim Organları:

2.2.2.1.1.Gırtlak (Larenks): Gırtlak solunum sisteminin organlarından biridir. Ancak solunum kadar bir diğer önemli görevi ses üretimidir. Bir kutu gibidir, bu nedenle ses kutusu da denilmektedir. İnsan sesinin üretildiği ana organdır. Sesin oluşması için gereken havayolunun sağlanması gırtlağın yapısal ve fonksiyonel bütünlüğü sayesinde olur. Nefes alışta akciğerlere dolan hava, soluk verme esnasında bronkuslardan (soluk borusunun iki kolu) ve soluk borusundan geçerek gırtlağa gelir**.** Gırtlak, boynun önünde, soluk borusunun üzerinde, ağız boşluğunun devamında yer almaktadır. "Boynun ortasında, 3. ve 6. servikal (kafa) omurlarının hizasında, dil kökü ve trake (soluk borusu) arasında bulunmaktadır. Boyun gibi gırtlak da 6 cm.lik bir aralıkta aşağıya ve yukarıya hareket edebilmektedir" (Germain ve Germain, 2016:139).

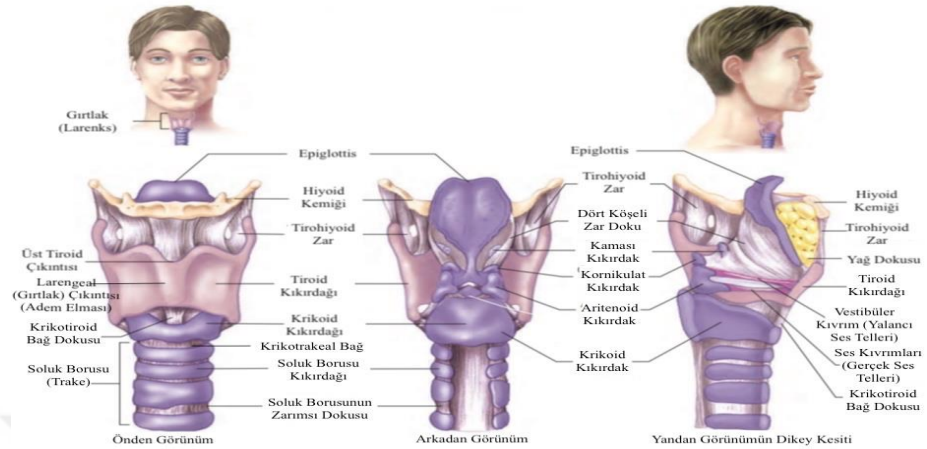
Anatomik olarak gırtlak, kıkırdaklar, kaslar, bağlar, sinirler ve içerisini döşeyen mukozadan oluşmuş bir organdır. İç yüzü, tüm solunum yollarında görüldüğü gibi, çok katlı tüylerden oluşan epitel bir doku ile örtülmüştür. Üzerini saran salgı bezleri sayesinde iç yüzü daima nemli kalabilmektedir. Bu nemli doku konuşma için çok önemlidir. Ön orta kısmı sadece fasya ve deri dokusundan oluşmaktadır. Bu kıkırdaksı bir yapı sayesinde esnek ve sağlam bir organdır. Ancak bu esneklik yaş aldıkça azalmaktadır. 15 yaşından itibaren bu doku sertleşmektedir. Elastiki, kıkırdaktan oluşan epiglottis ve ses tellerinin bağlandığı çıkıntılar hariç diğer kıkırdakların büyük bir kısmı yaşlandıkça kemikleşmeye devam etmektedir. Gırtlağın yapısı her insanda farklıdır. Bu nedenle insan sesleri farklıdır ve ses parmak izi gibi kişiye özeldir.

Gırtlak iskeletini oluşturan birbirine eklemlenen, üç adet çift, üç adet tek olmak üzere 9 adet kıkırdak vardır. Ayrıca gırtlakta kıkırdakların içe ve dışa doğru hareket etmesini, ses tellerinin yakınlaşmasını ya da uzaklaşmasını sağlayan iki adet kıkırdak eklemi bulunmaktadır. Bu kıkırdakların hareketi ile ses telleri gerilerek uzamakta, sesin frekansını ayarlamaktadırlar. Esnek kıkırdak dokusu ve etrafındaki boyun kasları sayesinde gırtlak, boyun ve kafa ile birlikte pozisyon değiştirebilmekte, hareket

edebilmektedir. Böylece ses telleri ve gırtlaktan geçen nefes boğumlanarak sese, harflere dönüşebilmektedir. Kıkırdaklar, rotasyon yaparak ve birbirlerinin üzerinden kayarak ses tellerinin ve gırtlağın şekillenmesine destek olmaktadırlar. Gırtlağın girişinde, üst kısmında yer alan, dil köküne komşu olan epiglot kıkırdağı ise, gırtlağı yiyecek gibi maddeler kaçmasını engellemek için bir kapak görevi görmektedir. Yutkunma esnasında, gırtlak, yükselir, üst bölümünde yer alan, epiglot (epiglottis) denilen yaprağımsı kıkırdak aşağı inerek kapanmakta ve soluk borusuna bir şey kaçması engellenmektedir. Yutkunma olmadığı zaman, epiglottis, dil arkasında öne doğru gelir, gırtlak inmekte, epiglottis bir kapak gibi dikey biçimde açılmaktadır. Böylece hava içeri girmektedir. Bu nedenle yutkunurken aynı anda nefes almak mümkün değildir.

Gırtlak, bir parçası olmayan ancak üzerine asılı olduğu hiyoid kemiği ile desteklenmektedir. Hyoid kemiği (Dil Kemiği), üstten alt çene kemiğine tutunurken, aşağıdan tiroid kıkırdağı ile birleşmektedir. Gırtlağın üzerinde u harfi şeklinde, nala benzeyen bir kemiktir. Adından da anlaşılacağı gibi dil köküne bağlanmaktadır ve dili kafatasına sabitlemektedir. Kafatasındaki iki oynar eklemli kemikten biridir. **“**Gırtlağı, yutaktan uzak tutarak açık kalmasını sağlamaktadır. Bebeklerde gırtlak üzerinde daha yukardayken, iki yaşından sonra boğaza doğru aşağı inerek, faringolaringeal (yutak/gırtlak) tınısı sağlamaktadır. Ayrıca bir rezonatör görevi görerek sesli harflerin oluşumunu sağlamaktadır” (Germain ve Germain, 2016:91).

Gırtlaktaki kasların görevleri, yabancı ve zararlı maddelerin solunum yollarına girmesini engellemek için gırtlağı kapatmak, ses tellerini uzatıp kısaltmak ve yine ses tellerini birbirinden ayırarak nefesin gırtlağa oradan da akciğerlere ulaşmasını sağlamaktadır. İç ve dış olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. İç kaslar kıkırdakların yer değiştirerek hareket etmesini sağlamaktadır. Ses tellerini uzatıp, gevşeten bu iç kaslardır.



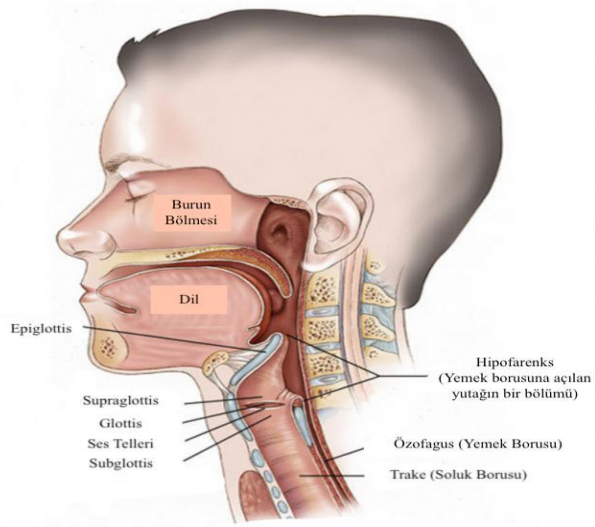
Şekil 6 *Gırtlağın, ön, arka ve yan cepheden görüntüsü. (https://www.brainkart.com/article/Larynx---Anatomy-of-the-Respiratory-System_21912/)*

> "Dış kaslar, gırtlağın aşağı ve yukarı hareketlerini veya sabit tutulmasını sağlayarak dolaylı olarak ses tellerindeki gerginlik ve gevşekliği etkilerler. İç kaslar da yine kıkırdakların yerini değiştirerek ses tellerinin gerilip gevşetilmesine ve (rima glottis'i açıp kapatarak) tonun düzelmesinde dolaylı bir rol oynar ve sesin oluşumuna katkı sağlarlar. Bu kaslar işlevini yerine getirmediklerinde, seste kısılma görülür. Gırtlağın kasları gibi kıkırdak yapısı da şeklini ve duruşunu değiştirerek fonasyon'da (seslenme) rol oynar" (Davutoğlu, 2005:34-35).

Gırtlak üç bölümden oluşmaktadır. Orta kısmına "glottik" denir. Bu bölgede ses telleri bulunmaktadır. Üst kısma "supraglottik", trakeye yani soluk borusuna bağlanan alt kısmına ise "subglottik" denmektedir. Bu üç alan ses üretimi açısından çok önemlidir.

Supraglottik, gırtlağın en üst kısmıdır. Ses tellerinin üzerindedir. Epiglottis'in ucundan gerçek ses tellerine kadar uzanmaktadır. Gerçek ses telleri ile yalancı ses telleri (ventriküler kıvrım) arasında bir boşluk vardır. Buna Morgagni boşluğu denmektedir. Sağlı sollu bu cepler, ses tellerinin özgürce hareket etmesini sağlamaktadır. Ses rengini

belirleyen bu boşluklar, aynı zamanda sesin titreşimini ve şiddetini sağlaması açısından rezonatör görevi de görmektedirler.



Şekil 7 *Gırtlak anatomisi (https://www.cancer.net/cancer-types/laryngeal-and-hypopharyngeal-cancer/medical-illustrations)*

Glottik alan ya da glottis aslında bir boşluktur. Gırtlağın en dar bölümüdür, ses telleri bu alanda bulunmaktadır. Glottik alan hava yoluna bağlanmaktadır. Sınırlarını ses telleri belirlemektedir. Glottisin şekli değişkendir. Bu değişkenlik ses üretiminde etken olmamakla birlikte, şeklin değişkenliği sesin hareketini etkilemektedir. Ses telleri arasındaki bu açıklık yani rima glottis cinsiyete göre değişmektedir. Glottis'in boyutu sesin niteliğini belirlemektedir. Yutkunma sırasında, gırtlak kasları kasılarak, glottisin yukarıya, epiglottisin ise aşağıya doğru hareket etmesini sağlamaktadır. Kapalı olduğunda, sıvı, katı cisimlerin ve havanın da girişi engellenmektedir. Aynı zamanda ses telleri bir araya gelerek, havanın da engellenmesi ile bir basınç oluşturarak ses dalgası oluşmasını sağlamaktadır. Sesin üretimi, glottisin kapanması ile ses tellerinin birbirleri değmesi sonucu gerçekleşmektedir. Ses tellerinin kapanmasını sağlayan aritenoid kaslarıdır. Ses tellerinin kapanması sonucunda, hava girişi engellenmekte böylece oluşan basın bir ses dalgası oluşturarak, sesi üretmektedir. Glottis açık olduğunda ise ses telleri birbirinden ayrılmakta, tüm gırtlak kasları gevşemektedir. Glottisin açık ve kapalı olması

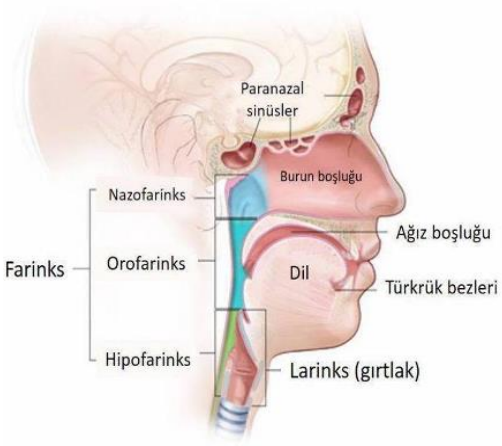
aynı zamanda ses üretiminde etkilidir. “Açık glottis, sesli harflerin fısıltılı çıkarılması sağlamaktadır. Ayrıca sert ünsüzlerden, yumuşak ünsüzlere geçerken glottis’in açılıp kapanma hareketi fark edilebilmektedir. Örneğin; “v” (yumuşak) harfinden “f” (sert) ünsüzüne geçişte, “z” (yumuşak) ‘den “s” (sert) ‘ye ve “j” (yumuşak) ‘den “ç” (sert)’ye geçişte bu hareket gözlemlenebilmektedir” (Germain ve Germain, 2016:181).

Subglottik, gırtlağın en alt, nefes borusunun en üst kısmıdır. Ses tellerinin hemen altındadır. Bu noktada mukoza, nefes borusundan ses tellerinin çeperine doğru akarak, nemli ve ıslak kalmasını sağlamaktadır.

> “Mukoza yapısının daha derininde, basınç farkını algılayan birtakım reseptörler (alıcı) vardır. Bunlara baroreceptör denmektedir. Böylece her nefes alışta basınç duyusal sinir sistemi tarafından algılanmaktadır. Bu algı sayesinde ses telleri basınca uyum sağlayabilmektedir. Böylece eğitimli şarkıcılar veya oyuncular, ses tellerinin fazla ya da az basınç altında olup olmadığını (üretmek istedikleri sese göre) ayırt edebilir ve ses tellerinin pozisyonunu basınca göre uyarlayabilirler ya da bir başka seçenek olarak üretilmek istenen sese göre subglottik basıncı ayarlayabilirler. Bu anlamda, subglottik alan basınç/gırtlak dengesi açısından çok önemli bir bölgedir” (Germain ve Germain, 2016:175).

Birbirine çok yakın konumda olan “epiglottis ve glottis’in birbirlerinden ayrıldıkları nokta, işlevleri ve yapılarıdır.

2.2.2.1.2.Yutak (Farenks): Yutak, yemek ve soluk borusu arasındaki bağlantıdır. Aynı zamanda burun boşluğu ile gırtlak arasındaki bağlantıyı sağlamaktadır. Omurganın boyun hizasında, damak eteği ile burun boşluklarının arkasında yer almaktadır. Hem besinlerin mideye ulaştırılmasına hem de soluk alıp vermeye yardımcı olmaktadır. Solunum ve sindirim yolları yutakta bir geçiş noktası oluşturmaktadır. Yutkunma ve solunum bu noktada buluşmaktadır. Bu nedenle, yutkunma zorluğu, burun tıkanıklığındaki yutkunamama hissi, konuşma ve solunumu etkilemektedir.



Şekil 8 *Gırtlak ve diğer konuşma organları genel görünüm (https://www.researchgate.net/figure/Anatomy-of-head-and-neck-cancer_fig1_335875231)*

Yutak, üç bölümden oluşmaktadır. Burun bölümü, nazofarenks, yutağın üst kısmıdır. Burun boşluğunun arkasında, yumuşak damak alt sınırıdır. Orta kulak ile olan kanal bağlantısı sayesinde kulak ile dış ortam arasında hava ilişkisi sağlamaktadır. Ortada ağız bölümü, boğaz olarak da adlandırılan orofarenks bölümü, ağız boşluğuna açılan kısımdır. Yumuşak damaktan dil kemiğine kadar uzanan bölümdür. Bir kısmı ağız boşluğundan görülmektedir. Bu yumuşak damağın ve küçük dilin görüldüğü kısımdır.

Yutağın en alt kısmı, hipofarenks gırtlakta bulunan bölümdür. Hareketli bir kıkırdaktan oluşmaktadır. Yutkunma esnasında gırtlağın kapanmasını sağlayan gırtlak kapağının arkasında yer almaktadır. Yutağın görevleri, konuşma ve ses ile doğrudan bağlantılıdır. Ses çıkarmaya ve konuşmaya yardımcı olan kulak ile boğaz arasındaki basınç farklılıklarını dengelemekte, yutkunmayı sağlamakta, burundan alınan nefesi, burun boşluğundan gırtlağa ve daha sonra nefes borusundan akciğerlere taşımaktadır. Ayrıca ağızdan alınan nefesi de aynı şekilde akciğerlere ulaştırmaktadır. Bir diğer önemli

görevi, konuşma esnasında diğer solunum, konuşma organları ve kaslar ile birlikte çalışarak ses üretilmesini sağlamaktır. Yutak aynı zamanda bir (rezonatör) tınlatıcıdır.

2.2.2.1.3.Ses Telleri (Plica Vocalis): Ses telleri, yatay bir biçimde gırtlağın içinde bulunmaktadır. Âdem elması olarak da bilinen tiroid kıkırdağın hemen arkasındadır. İkişer ikişer birbirlerinin üzerinde uzanırlar. Alttaki çifte gerçek ses telleri (esas olarak kısaca ses telleri) üstteki çifte ise yalancı ses telleri denir. Akciğerlerden gelen nefesi, akustik bir enerjiye, sese çevirmektedir.

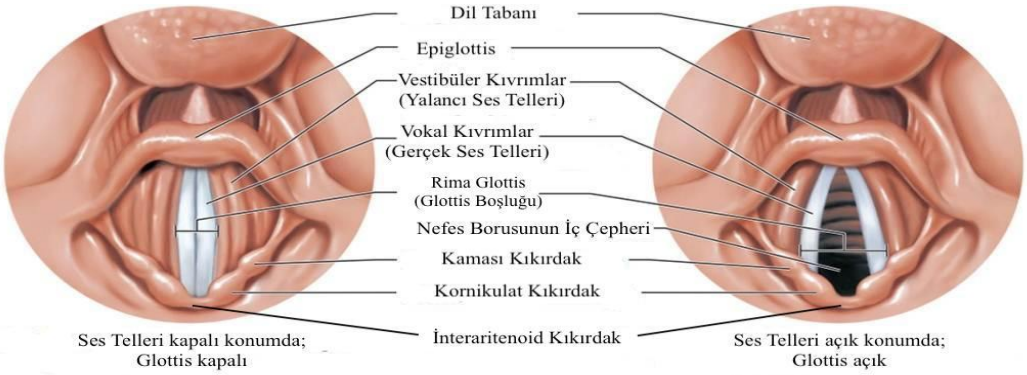
Ses telleri, musculus vocalis adı verilen kaslardan, bağdokulardan ve mukozal bir tabakadan oluşmaktadır. Kaslar, ses tellerinin gerginlik seviyesini düzenlerken, mukoza tabakası da nemliliği ve kayganlığı sağlayarak sesin titreşimini oluşturmaktadır. Ses telleri ve ses kası addüksiyon (yakınlaşma), abdüksiyon (uzaklaşma) ve vibrasyon (titreşim) olmak üzere üç farklı şekilde çalışmaktadır. Nefes alınırken açılan ses telleri, nefesin dışarı verilmesiyle bu kaslar birbirlerine çarparak titreşmekte ve ses üretimi gerçekleşmektedir. Yalancı ses telleri ya da diğer adıyla vestibüler kordlar ise mukoza dokunun kıvrımlarından oluşmaktadırlar. Gerçek ses telleri gibi titrememektedir. Çok nadiren görülse de kimi ses ya da konuşma rahatsızlıklarında, yalancı ses tellerini kullanan, gerçek ses tellerinin kaslarında tembellik gözlemlenen kişiler bulunmaktadır. Alanında uzman bir doktor eşliğinde teşhis, profesyonel bir tedavi, ses terapisi ile bu durum çözülebilmektedir.

Gırtlağın glottik bölgesinde bulunan ses telleri, nefes verme sırasında kapanmasıyla, subglottik alanda oluşan basınç oluşturmakta, böylece gevşek mukoza dokusu dalgalanarak, ses kaslarında karşılıklı, ritmik bir temas oluşturmaktadır. Basınç arttıkça ve kaslar gerginleştikçe ses frenkansı (ses perdesi) artmaktadır. Ses telleri gerginleştikçe titreşim de artmaktadır. Sesin perdesi ve şiddeti ayrıca solunumun gücüne ve denetimli kullanımına bağlıdır. Konuşma ya da ses üretimi olmadığı durumlarda ses telleri açık konumda ve dinlenme pozisyonundadır.

Ses telleri kadın ve erkeklerde farklıdır. Erkeklerin ses daha uzun ve gevşektir, bu nedenle temel frekansı daha düşük, ses daha kalındır. Kadınlarda ise, kısa ve kalındır, bu nedenle temel frekansı yüksek, ses daha incedir. Aynı durum gelişme çağındaki erkek/kız çocuklar için de geçerlidir. Erkek çocuklarının ses telleri zamanla kalınlaşmakta ve uzamakta, böylece sesleri de zamanla kalınlaşıp gürleşmektedir. Her insanın kendine özgü bir ses rengi, frekansı ve tınısı bulunmaktadır.

> "Ses telleri saniyede 100-250 kez birbirlerine çarparlar. Titreşimin hızı cinsiyete, yaşa ve yapıya göre, insandan insana değişebilmektedir. Ses tellerinin en kalın tondan en ince tona uzaması 5 mm içinde olmaktadır. Ses tellerinin yapısı (uzunluğu, genişliği vs.) gerilme ve yakınlık (kapanma) dereceleri, hava akımının gücü ve hızındaki değişiklikler, insan sesinin şiddetini ve temel perdesini oluşturur" (Davutoğlu, 2005:39).

Her ne kadar ses telleri olarak adlandırılsa da aslında kaslardan oluşmaktadır. Bu yapı oldukça hassastır. Tıpkı bedendeki diğer kaslar gibi, geliştirilebilir, doğru kullanılmadığı durumlarda tahriş olabilir, yorulabilir ve hatta kronik rahatsızlıklara sahip olabilmektedir. Hava sıcaklığının ya da basıncının değişimi, aşırı soğuk ya da sıcak yiyecek veya içecekler, asitli yiyecek ve içecekler, alkol, tütün, hijyenik olmayan ortam koşulları, aşırı yüksek sesle konuşma, ses yorgunluğu, nefesi yutarak ya da emerek konuşma (kısık ve zorlayıcı bir düşük ton) gibi durumlarda ses telleri zarar görmektedir. Ayrıca gırtlağın yanlış kullanılması, duruş bozukluklarına bağlı pozisyondan kaynaklanan zorlamalar, vagus sinirinin bağlantısından kaynaklanabilecek duygusal veya fiziksel zedelenmeler de sesin kalitesini değiştirmektedir. Kas yapısı nedeniyle, stresten, psikolojik etkenlerden, travmadan ve bunların sonucunda oluşabilecek tıkanıklıklar/engellemelerden tıpkı beden ve uzuvlardaki kaslar gibi ses telleri de etkilenmektedir.



Şekil 9 *Ses tellerinin üstten görünümü.*
(https://www.chegg.com/flashcards/respiratory-system-df556b6c-d366-4abe-a0fe-4252a4b5508d/deck)

2.2.3.Konuşma/Artikülasyon Organları:

Artikülasyon, diğer adıyla telaffuz, seslerin doğru şekillendirilip üretilmesidir. Doğru seslendirilen harflerin, hece ve kelimeleri oluşturması ile konuşmanın anlaşılır ve doğru bir telaffuz ile gerçekleşmesi sağlanmaktadır. Yüz kasları, dil, damak eteği, yutak, gırtlak, dil, diş ve dudaklar sayesinde, seslerin şekillendirilerek üretilmesi olarak tanımlanmaktadır. Artikülasyonu üreten organlar, hareketli ve hareketsiz olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

2.2.3.1.Hareketli Artikülatörler:

2.2.3.1.1.Dudaklar (Labia): Dudaklar, birbirine değerek, geriye çekilerek, yuvarlanarak, öne doğru uzayarak ağız boşluğundan çıkan nefesi şekillendirmektedir. Dudak şekli ve yapısı kişiden kişiye değişmektedir. Dudak ile burun arasındaki mesafe, dudak kalınlığı gibi etkenler nefesi ve dolayısıyla sesi etkileyebilmektedir. Bu nedenle, artikülasyon egzersizlerinde kişinin dudak yapısına göre farklı çalışmalar yapılabilmektedir. Dudak

tembelliği, diksiyon çalışmalarında görülebilen bir durumdur. Pek çok kas ve sinir barındırması nedeni ile, esnekliği sağlamak ve rahat bir konuşma için, bedenin diğer kas gruplar gibi dudakların da çalıştırılması gerekmektedir. Dudaklara temas ederek çıkarılan sessiz harfler, b, m, p'dir.

2.2.3.1.2.Dil (Lingua): Dil, tat alma organı olduğu kadar, çiğneme, çiğnenenleri ağızda çevirme, yutkunma gibi işlevleri de yerine getirmektedir. Ses çıkarırken aktif bir rolü olmamasına rağmen sesin şekillenmesinde, özellikle konuşmanın anlaşılır ve akıcı olmasında önemli bir organdır. Dili olmayan bir kişi ses çıkarabilmekte ancak konuşamamaktadır. Dilin konuşma açısından bir diğer önemi yutak kasları ve ağız boşluğu içindeki hareketleri ile sesin tınlamasını sağlamasıdır.

> "Dil, ağız boşluğunun büyük bir bölümünü doldurur. Dilin fizyolojik becerisi ile güzel konuşma arasında anlamlı bir ilişki vardır. Dil ucu harflerin oluşumunda önemli rol oynar. Larenksle (gırtlak) ilişki halinde olan dil, burun hareketlerini de etkiler. Ayrıca dil kökü yumuşak damakla da ilişki olduğu için onun hareketleri arasında bir bağıntı söz konusudur" (https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/28563).

Dil kökü, yutağın ön duvarında bulunmaktadır. Yutak borusunun genişlemesi için öne doğru hareket edebilir ya da borunun sıkışması ile geriye doğru çekilebilmektedir. Dil; dişlere ve damağa değerek, iç bükey, dışbükey, sağa sola, ileri ve geri hareket ederek harflerin çıkmasını sağlamaktadır. Dil tembelliği, dudak tembelliği gibi sık görülen bir konuşma bozukluğudur. Dudaklar gibi, diş yapısının ve dil kaslarının her insana göre değişmektedir. Bu nedenle, şayet kişide ortodontik ya da anatomik bir engel yoksa, harflerin telaffuzu sırasında, dilin doğru şekli alması ve diş ya da damağa doğru şekilde temas etmesi sağlanarak konuşmadaki olası birtakım sıkıntılar çözülebilmektedir. Dil, geliştirilebilir bir kas/organdır. Tüm harfler dilin hareketi ile çıkarılmaktadır. Ancak "dilin proprioseptif duyusu zayıftır. Proprioseptif duyu (özduyum), uzam içinde bedenin konumunu ve eklem, kas hareketlerinin farkındalığını sağlayan duyudur. Dil, bu duyusunun zayıf olması nedeniyle beyne, bulunduğu konum ve pozisyon ile ilgili sınırlı mesaj iletmektedir. Sessiz harflerin pozisyonlarını tanımlamak

daha kolaydır çünkü bu harfleri çıkarırken somut bir temas ve sürtünme vardır ancak sesli harfleri çıkarırken dilin kendi pozisyonunu tanımlaması daha zordur" (Shewell:2009, 153). Sessiz harfler tek başına seslendirilemedikleri için doğru çıkarılması, sesli harflerin doğru konumlanmasına bağlıdır. Konuşmada, dilin proprioseptif duyusunun geliştirilmesi, diş ve damak ile doğru teması, ağız boşluğundaki hareketi, harflerin doğru telaffuz edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

2.2.3.1.3.Yumuşak Damak (Palatum Molle): Damak ağız boşluğunun tavanı olarak tanımlamaktadır. Yumuşak damak, sert damağın arka tarafında, dilin arkaya doğru gitmesi ile hissedebilir. Aşağıya ve yukarıya doğru, (içbükey/dışbükey) hareket etmektedir. Böylece yutkunma sırasında kapanarak, soluk borusuna kaçabilecek olası tükürük ya da yemek kaçmasını engellemektedir. Konuşma sırasında yükselerek alçalmakta ve açılıp kapanmaktadır. Konuşma sırasında damak tavanı yukarı kalkarak, burundan hava kaçmasını engellemektedir. Ancak bazı nazal harflerde, (m ve n gibi) yumuşak damak aşağıya inerek burundan hava akımını sağlamaktadır. Bu aşağı yukarı hareket aynı zamanda rezonatör görevi de görmektedir. Yumuşak damağın kapanması ile b, d, p, t harfleri çıkmaktadır. Aynı zamanda g, ğ, k, y damağın arka kısmında hissedilen harflerdir.

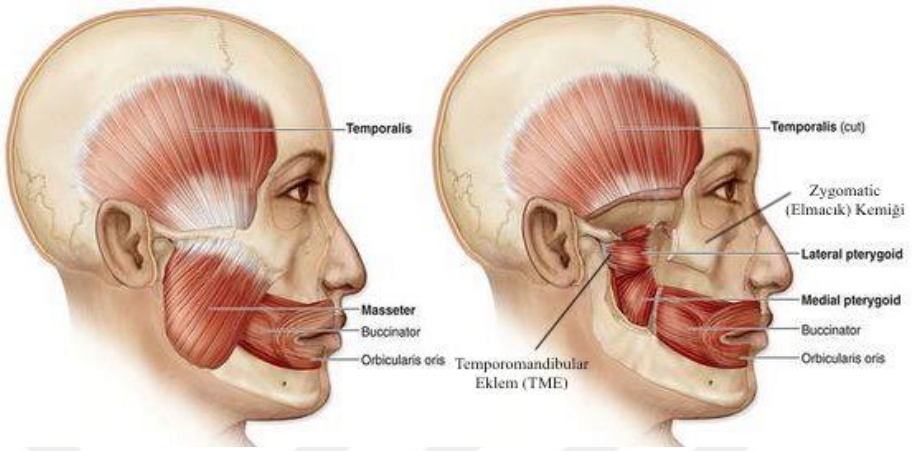
2.2.3.1.4.Küçük Dil (Uvula): Yumuşak damağın bir parçası olan küçük dil, ağız boşluğunun arkasında, bağımsız bir şekilde sarkan bir uzantıdır. Başlıca görevi yutkunmaya yardımcı olmaktır. Konuşma ve solunuma da yardımcı bir organdır. Sesin titreşimini sağlamaktadır. Yutkunma ve konuşma sırasında geniz yolunu kapatarak buruna herhangi bir şeyin kaçmasını engellemektedir. Tüm bu işlevlerinin yanı sıra, artikülasyon açısından da önemli bir görevi bulunmaktadır. Bazı sessiz harflerin çıkarılmasında etkin rol oynamaktadır.

2.2.3.1.5.Çene Eklem ve Kasları (Mentum ve Temporomandibular): Çene alt ve üst olmak üzere iki parçalı bir kemik yapıdır. Üst çene, maksilla, ağzın orta ekseninde birleşen iki parçadan oluşmaktadır. Kafatasına bağlı olması nedeniyle hareketsizdir. Alt çene, mandibula oldukça geniş ve kuvvetli bir yapıdır. Sağ, sol, ileri, geri, aşağı ve yukarı

hareket etmektedir. Bu hareketi sağlayan, alt çeneyi, kulakların altında yer alan kafatası bölgesine yani temporal (şakak) kemiğe bağlayan temporomanbibular eklemleri ve diğer bağ dokulardır.

Çenenin asıl işlevi, çiğnemektir. Ancak çenedeki tüm çiğneme kasları aynı zamanda konuşmaya da yardımcı kaslardır. 4 ana kas çiğnemeyi gerçekleştirmektedir. Temporal kas, şakak bölgesinden alt çeneye uzanmaktadır, ağzı kapatmaya yaramaktadır. Lateral (yan) Pterygoid kas, alt çenenin yani mandibulanın açılmasını, sağa ve sola doğru hareket etmesini sağlamaktadır. Ağzın açılmasını sağlayan tek kastır. Medial (orta) Pterygoid kası ise yine mandibulanın yukarıya doğru hareket etmesini sağlayarak, ağzın kapanmasını sağlamaktadır.

Masseter kası, çenenin açılması dışında tüm hareketleri yaptıran bir kastır. Bu nedenle gevşek olması çenenin, ağzın rahat açılması açısından önemlidir. Çiğneme kaslarının en güçlüsüdür. Çenenin kapanmasını sağlayan bu kas, duygu biriktiren bir kas olarak tanımlanmaktadır. Öfke kası olarak da adlandırılmaktadır. Aşırı kasıldığında çenenin açılmasını engellemektedir. Stres, endişe, öfke, heyecan gibi daha çok olumsuz durumlarda kasılmaktadır. Aynı şekilde, aşırı derecede kasılması ya da sıkılması, kişide öfke ya da kaygıyı tetikleyebilmektedir. Özellikle uyku anında çene kasılması, diş sıkma ve gıcırdatma gibi rahatsızlıklar, Masseter kasının aşırı gerginliğinden ortaya çıkmaktadır. Daha kronik vakalarda bu durum çene kilitlenmesine kadar varabilmektedir. Bu gerginlik durumu, çene eklemi Temporomandibular'ın da kasılmasına ve konuşma sırasında çenenin az açılmasına neden olmakta, nefesin az, artikülasyonun ve sesin temiz çıkmasını engellemektedir. "Çene, dil kökü ve yutaktaki gereksiz kasılmalar, yumuşak damağın aşağı çekilmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle çenenin serbest bırakılması konuşma ve artikülasyon açısından önemlidir" (Shewell:2009, 149). Bu nedenle, gevşetilmesi ve gerekliyse üzerinde çalışılması gereken bir kastır.



Şekil 10 Çene Kasları
(https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/3/3_2022_12_18!10_07_47_PM.pdf)

2.2.3.1.6.Faringeal Duvarlar: Yutağın üst kısmında (nasofarenks), iç burun delikleri ile yumuşak damak arasında bulunan esnek, hareket edebilen boğaz, gırtlak çeperidir. Konuşurken sesin çıkışına göre hareket etmektedir.

2.2.3.1.7.Yüz Kasları: Yüz kasları, konuşmada harflerin ve dolayısıyla kelimelerin artiküle edilebilmesi için son derece önemli bir rol oynamaktadır. Tüm konuşma organlarının hareket etmesini sağlamaktadır. Yüz kasları aynı zamanda mimik kasları olarak da adlandırılmaktadır. Bu kaslar sayesinde, kişinin, duygu ve düşüncelerini karşı tarafa iletilmektedir. Yüzün aldığı ifade, aynı şekilde insanın kendi duygu durumunu da etkilemektedir. Yüzümüzün hareketi ve hissiyatı, doğrudan duygularımızı da etkilemektedir.

> "Gladwell (2005), psikolog Ekman ve Friesen'in buluşunu alıntılayarak, bir kişinin, öfke, korku ya da üzüntü gibi herhangi bir yüz ifadesi takınmasının, otonom sinir sistemlerini doğrudan etkilediğine değinmektedir. Varsayılan yüz ifadesi, psikolojik ve duygusal değişimlere yol açmakta, acı veren ifadelerin stres yarattığı gibi, enerjik

> veya haz veren ifadelerin de ruh halinde pozitif bir etkisi olduğu kanıtlanmıştır" (Shewell:2009, 147).

Bu nedenle, yüz kasları hem duygusal hem de fiziksel durumu etkileyerek konuşma ile doğrudan bağlantılıdır, konuşmanın içeriğini desteklemektedir. Burun ve ağız bölgesinin hareket etmesini sağlayarak, sesin daha güçlü tınlamasını da sağlamaktadır. Bu nedenle, yüz kaslarının çalıştırılması, esnetilmesi, gevşetilmesi ve güçlendirilmesi, konuşma ve sesin kalitesi açısından önem taşımaktadır.

2.2.3.2.Hareketsiz Artikülatörler:

2.2.3.2.1.Ön Dişler (Dentes Anteriores): Dişlerin tümü artikülasyon için önemlidir. Esas görevlerinden biri yiyecekleri çiğnemek, parçalamaktır. Ancak dil, konuşma esnasında daha çok ön dişlere değerek harf çıkarılmasını sağlamaktadır. Genellikle diksiyon hatası olarak tanımlanan kimi artikülasyon hataları dilin, dişlere yanlış temas etmesi ile gerçekleşmektedir. Örnek vermek gerekirse, dilin geride kalarak arka dişlerle teması "s", "ş", "t" gibi ünsüzlerde pelteklik ya da sızma yapabilmektedir. Üst dişlere dilin değmesi ile "d", "l", "n", "t" gibi ünsüzler ve alt dişlere değmesi ile "b", "g", "k" gibi ünsüz harfler oluşmaktadır. "J", "s", "ş", "z" gibi harfler ise dişlerin kapanması ile dişlerin arasından çıkmaktadır. Ayrıca, f ve v harfleri dudak ve dişlerin birbirine teması ile çıkarılmaktadır.

2.2.3.2.2.Alveolar Sırt (Alveolar Ridge): Üst, ön dişlerin hemen arkasındaki damağa bağlanan yarı yumuşak, kıvrımlı alana verilen addır. Diş yuvası sırtı da denilmektedir. Dilin, bu alana doğru teması ile harfler doğru seslenmektedir. Dil ucu ya da dilin orta bölümü değerek, "c", "ç", "d", "n", "l", "r" gibi harfler oluşmaktadır.

2.2.3.2.3.Sert Damak (Palatum Durum): Yumuşak damağın ön kısmında, alveolar sırtın hemen arkasında yer almaktadır. Yukarı doğru kavislenmesiyle aynı zamanda, sesin tınlamasına da yardımcıdır. Dilin ön kısmının teması ile harfler oluşmaktadır. Alveolar sırt ile sert damak arasında ince bir dil hemen hemen aynı noktalara temas

etmektedir. “C”, “ç”, “l”, “r”, “t” gibi harfler sert damağa ve ön kısmına temas ederek oluşmaktadır.

2.3. Oyunculukta Konuşma Anatomisi ve Beden ile İlişkisi:

İnsan vücudu son derece komplike çalışan ancak tamamen birbirine bağlı işleyen bir sistemdir. İskelet sistemi, kaslar ve sinir sisteminden oluşan bir bütündür. Beden sürekli hareket halindedir. Uyku, dinlenme ya da durma anında dahi, hiç bitmeyen bir devinim içindedir. İç organlar, sinirler, kaslar hatta kemik dokusu kendi içinde ve birbirlerine bağlı olarak hayati işleyişi devam ettirmektedir. Beden gibi nefes ve ses de hareketlidir. Nefes, fiziksel, zihinsel ve duygusal varoluşun merkezinde olan hayati bir ritimdir. Dengeli ve sağlıklı bir solunum beden-zihin arasındaki iletişimi de dengeleyerek duygu durumunu düzenlemektedir. “Duygular, rüzgârlı bir gökyüzündeki bulutlara benzer, gider ve gelirler. Bilinçli nefes, bu bulutlara atılan bir çapadır” (Hanh, 1997:8). Nefes aynı zamanda tüm sistemin sağlıklı çalışabilmesini sağlamaktadır. Ses ise, yine duygu durumu, fiziksel ve zihinsel koşullara göre beden ile birlikte değişen bir mekanizmadır. Bunun bir nedeni sinir sisteminden bedene yansıyan etki ve tepkiler, diğer nedeni ise bedenin parçası olan konuşma ve solunum organlarının konumlanması, duruş (postür) ve kas denetimi ile ilgilidir. “Solunumla ilgili kaslar aynı zamanda hareket etmeyi sağlamaktadır. (…) İskelet, yanlış duruştan kaynaklı bedeni destekleme görevini yeterince yerine getiremediğinde, bu işleve yatkın olmayan başka kaslar bedeni ayakta tutmak için devreye girecektir. Bu da yanlış kas kullanımı sonucunda nefesi ve sesi etkileyecektir (Worsley, 2016:211). Bedenin, omurganın stabilizasyonu ve duruş bu anlamda konuşma için son derece önem taşımaktadır.

Konuşma anatomisi bu karmaşık ve birbirine bağlı mekanizmanın bir parçasıdır. Bu nedenle, konuşmayı, bedenin bütününden soyutlayarak sadece ses ve solunum organlarının bulunduğu üst beden ile sınırlandırmak hem işlevini hem de işleyişini tanımlarken yetersiz kılacaktır. Çünkü konuşma hemen hemen tüm beden ile yapılan bir eylemdir. Bu bakış açısını destekleyen yeni nesil konuşma sanatı yöntemlerinin ilk

aşaması bedenin özgürleşmesi ile başlamaktadır. Bedenin rahatlaması ve gerginliklerden kurtulmasına nefes destek verirken, nefesin döngüsü de bedenin esnemesi ve gevşemesi ile daha akıcı bir hal almaktadır. Bunun en önemli nedenlerinden biri, kişideki duygu değişimlerinin kaslara, bedene ve dolayısıyla nefesine yansımasıdır. Duygu durumu uzun süre olumsuz bir şekilde seyrettiğinde, bu gerginlikler sese ve konuşmaya da yansıyacaktır. Bu karşılıklı etkileşimden yola çıkarak, bedensel farkındalığının, nefes, ses, konuşma üçlüsünün sağlıklı işlevi için önemli bir araç olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Konuşma ve bedenin ilişkisi sadece fizyolojik bağlantılara değil aynı zamanda sinir bilim açısından duygusal ve zihinsel koşullara da dayanmaktadır.

Michael Cekhov; beden ifadesini, jesti psikolojik bir faktör olarak tanımlamaktadır. “Oyuncu bedeni ile düşünür. Kendi içsel imgelerinde bir karşılığı olmaksızın jest yapmaktan ya da hareket etmekten uzak kalamaz. İmge ne kadar güçlü ve kapsamlı ise oyuncu da sesi ve bedeni ile ona o kadar dahil olur” (Zinder, 2016:15). Oyuncunun imgelemini bedeni ile oluşturduğunu vurgulamaktadır. Ses ve duygu da bu imgelemin, dolayısıyla bedenin bir parçasıdır. “Ses, hareket halindeki bedenin ürünüdür ve bu yüzden de ayrı olarak çalışılmadan önce eğitilmiş bir beden ihtiyaç duyar” (Zinder, 2016:18).

Hareket yolu ile bedensel farkındalık üzerine yöntem geliştiren Moshe Feldenkrais, kişinin beden algısının, kendi deyimiyle “ben algısı”nın üç evrede oluştuğunu söylemektedir. Birinci evre, doğuştan gelen bebeklik sürecindeki doğal süreçtir. Bu süreçte uzuvlarını keşfetmekte, beş duyusunun farkına varmakta, uzam içinde benlik algısını geliştirmektedir. Esnek omurga dokusu, esnek diyaframı, kas ve kemik yapısı sayesinde özgürce hareket edebilmektedir. Bu özgür hareket kabiliyeti, zihin ve beden arasındaki uyumu, her ikisinin de ket vurulmadan çalışması ve keşfetmeye açık oluşundan kaynaklanmaktadır. İkinci evrede, yetiştirilme ve kültür alışkanlıkları, yaşam içerisinde deneyimlediği duygular, tecrübeleri ile kişisel farkındalık süreci başlamaktadır. Bu süreç, dış koşulların da etkisiyle kişiliğin oluşmaya ve alışkanlıkların oturmaya başladığı evredir. Bu evrede, kişi bir “ben” imgesi oluşturmaya başlamaktadır.

> "Birey kendi öznel ben imgesine göre davranır. Başımızı, omuzlarımızı, karnımızı nasıl tuttuğumuz, sesimiz, ifade tarzımız; nasıl ayakta durduğumuz, bedenimizin duruşu, toplumun karşısına nasıl çıktığımız hep kendimiz hakkında sahip olduğumuz imgeye bağlıdır. Bu ben imgesi şişirilmiş bir gerçeği de yansıtabilir, sıkıştırılmış bir gerçekliği de. Çevremiz tarafından ne şekilde değerlendirilmek istediğimize göre oluşturduğumuz maskeye bağlı olarak şekillenmiştir. (...) Hiç kimsenin kendini tanıması kolay değildir" (Feldenkrais, 2000:46).

Bu aşamada, kişinin zihninde oturan kendine ait ben imgesi, fiziksel ve duygusal alışkanlıkları, algı, etki ve tepkileri oturmaktadır. Bu nedenle daha sonra, kişinin kendisinde oluşturduğu bazı kısıtlamaları, engelleri, zararlı alışkanlıkları değiştirmek kimi zaman zor ve sancılı bir süreçtir. Üçüncü aşama, meslek ve yöntem evresidir. Bu noktada, kişi artık doğal, öğrenilmiş ya da alışılmış olandan uzak, mesleğinin, uzmanlık alanının gerekliliklerine göre, bilgiye dayandırılmış bir sisteme göre hareket etmektedir. Oyuncu için ise bu aşamalar birbiriyle iç içedir. Mesleki öğretiler ve bilgi birikimi, ile kişisel deneyimler ve koşullar grift bir yapı içindedir. Oyuncunun kendisini geri plana atarak sadece mesleki bilgi ile ilerlemesi kadar sadece kişisel deneyimlerini ön plana alıp, mesleki koşullarını göz ardı etmesi de eşdeğerli sıkıntılara yol açacaktır.

Feldenkrais'a göre; oyuncunun bedensel farkındalığı öncelikle ilk aşamanın hatırlanması ile başlamaktadır. Pek çok insanın unuttuğu, bebeklik ve çocukluk çağının, merak, keşfetme ve oyun oynama güdüsü yeniden kazanılmalıdır.

> "Bir başka insanın alışkanlıklarının ve farklı davranış biçimlerinin oyuncunun bedeninde vücut bulması onun işidir**.** Başka birisini ifade ya da taklit etmenin eğlenceli olduğunu çocuklar çok iyi bilir, çünkü farklı yollarla bir şeyi ifade etmektedirler. Bir bebeğin davranışlarına bakın: ne kadar derine indiğini ne kadar çok ufak ayrıntı barındırdığını unutur ve yeterince takdir etmeyiz. Aslında kendi davranış biçimlerimizin ne kadar "az" farkında olduğumuzu unuturuz" (Worsley, 2016:36).

Bedensel ve zihinsel farkındalık paralelliğinde, hareket üzerine sistem geliştiren Frederick Matthias Alexander da bir oyuncunun keşif yolculuğunun, bebeklik

dönemindeki hareketlerin özgürlüğünü, doğallığını yeniden hatırlamaktan geçtiğini söyleyerek bu düşünceyi desteklemektedir. "Küçük çocukların sonsuz bir enerjisi vardır. Bunun nedeni bedenlerini koordine edilmiş bir şekilde kullanmalarıdır ve birçok yetişkin gibi enerjilerini boşa harcamamaktadırlar" (Brennan, 1992:23). Grotowski ise, bedenin koordineli ve özgür hareket etmesini zihinsel ve duygusal ket vurmaların ortadan kalkması ile mümkün olabileceğini belirtmektedir.

> "Bir kediyi gözlemlediğimde tüm hareketlerinin yerli yerinde olduğunu, bedeninin kendi adına düşündüğünü görürüm. Kedide anlık organik tepkileri engelleyecek, tepkilerin önüne çıkacak güdümlü düşünce yoktur. (…) insanın böyle bir organikliğe ulaşması için zihin ya doğru biçimde edilgenleşmeyi ya da yalnızca kendi işiyle ilgilenmeyi öğrenmeli, zihin, beden kendi için düşünebilsin diye yoldan çekilmelidir" (Richards, 2005:98). Böylece zihin, tek buyurganın kendisi olmadığını, bedeni yalnızca kendi işini yapmaya bıraktığında onun da kendi düşünme biçimine sahip olduğunu öğrenmeye başlayacaktır" (Richards, 2005:101).

Öğrenilmemiş, güdüsel beden dili, kişinin gerçek duygu ve düşüncelerini ortaya koyan birçok done barındırmaktadır. Bedenin istemli ya da istemsiz hareketi, sinirler aracılığıyla beyne ulaşan komutların, kasları; kasların iskelet sistemini harekete geçirmesiyle gerçekleşirken, beden ifadesi ya da öğrenilmemiş doğal beden ifadesi daha refleksif bir etki-tepki mekanizmasıdır. Sinir sisteminin bedende oluşturduğu bu refleksler; kişinin deneyimleri, alışkanlıkları, duygusal durumu, travmaları gibi durumlara göre değişkenlik göstererek konuşmaya, sese ve nefese yansımaktadır. Bu nedenle, anlık duygu değişimlerinde, tepkiler doğaldır. Beden yalan söyleyememektedir. Konuşmanın keşfinden önce insanın, duygu ve düşüncelerini beden dili ile aktardığı bilgisinden yola çıkarak; beden dilinin konuşmadan sonra geri plana atıldığı ve insanın konuşmayı öğrendikten sonra yalan söylemeyi öğrendiği varsayımı yanlış olmayacaktır. "Sözcüklerle çok rahat yalan söylenir. İnsanoğlu sesini ve sesine değişik tonlar verme becerisini öylesine geliştirmiştir ki, bu sayede başkalarını istediği gibi kandırabilir" (Zielke, 1993:11). Bugün oyunculuk yöntemlerindeki çalışmalar konuşma ve beden ifadesinde bu dürüstlüğü ve doğallığı araştırmaktadır.

İnsan ile ilgili yapılan her araştırmada yaşanılan zorluk, farklı sistemlerin birbirine bağlı ve eş zamanlı çalışması ancak hiçbir sistemin diğerlerinden ayrılarak tek başına incelenmesinin mümkün olmamasından kaynaklanmaktadır. Bu zorluğun giderilmesi için tezin kapsamında bir sınırlandırma yapmak ve araştırma alanını doğrudan ilgilendiren sistemler üzerinde derinleşmek gerekli olmuştur. Eşzamanlı çalışan bu grift mekanizmanın tümüyle ele alınması tezin içeriği açısından gereksiz ve imkânsız olacaktır. Örneğin bir mide ağrısı da oluşturduğu fiziksel rahatsızlıktan dolayı konuşmanın niteliğini etkilemektedir, ancak bunun için sindirim sisteminin ele alınması yersiz olacaktır.

Konuşmanın ana malzemesi olan nefes ve sesin niteliği, yukarıda belirtildiği gibi bedenin doğru duruşuna, dolayısıyla kasların güçlü, esnek ve rahat olmasına, ayrıca sinir sisteminin dengeli çalışmasına bağlıdır. Solunum ve duruş kaslarının birbirine bağlı çalışması, sinir sisteminin duyuları yönetmesi, duyguları harekete geçirmesi bu bütünlüğü sağlayan unsurlardır. Bu nedenle anatomi tanımlamaları, sadece mesleki gereklilikler gözetilerek, sinir sistemi, iskelet ve kas sistemi, sadece konuşma anatomisiyle bağlantılı olarak ele alınacaktır.

2.3.1. İskelet Sistemi:

İskelet sistemi, bedeni ayakta tutan, bedene şekil veren, destekleyen ve kasların tutunması için yüzey sağlayan, bu sayede hareket kabiliyetini sağlayan sağlam bir yapıdır. Kemikler, eklemler, bağlar, kıkırdaklar ve kaslardan oluşmaktadır. Görevleri arasında kan hücrelerini üretmek, minerallerin depolanmasını sağlamak, iç organları korumak gibi hayati işlevler bulunmaktadır. Solunum ve konuşma organları da tıpkı iç organlar gibi, iskelet yapısı tarafından korunmakta, desteklenmekte ve konumlanmaktadır.

İskelet sistemi taşıyıcı, destekleyici ve koruyucu yapısı gereği tüm vücut ağırlığını taşıyacak kadar sert ve sağlam olmakla beraber, aynı zamanda bedenin rahatlıkla hareket etmesini sağlayacak kadar esnek ve hafif bir dokudadır. Bu doku hem vücudun ürettiği

kolajen seviyesine hem de kemiğin dışı sert içi süngerimsi yapısına bağlıdır. Hem bütün olarak hem de eklem bağlantıları sayesinde detaylı ve parça parça da hareket edebilmektedir.

İskelet, iki ana parçaya ayrılır; aksiyel (axial / eksen üzerindeki) iskelet, vücudun orta hattındadır. Kafatası, omurga ve göğüs kemiği (sternum), kaburgalardan, kuyruk sokumu (sakrum) ve kuyruk sokumu uç kemiğinden (koksiks) oluşmaktadır. Aksiyal iskelet, nörolojik yani sinir sistemine bağlı iskelettir. Diğeri ise apendiküler (appendicular / uzantı) iskelet, uzuvlardan oluşmaktadır. Eller, kollar, ayaklar, bacaklar, pelvis, köprücük kemiği (klavikula), kürek kemiği (skapula) gibi aksial iskelete bağlı oynar kemiklerden oluşmaktadır. Bu iki parça, uzun, kısa, yuvarlak ve irregüler (şekilsiz) olmak üzere 4 ayrı kemik çeşidinden oluşmaktadır.

Kemiklerin birbirleriyle birleştikleri noktalara eklem denmektedir. Eklemler, kaslar ve bağlar yoluyla mobilizasyon sağlamaktadır. Hareket derecelerine, işlevlerine göre üç gruba ayrılmaktadırlar. Bunlar; kol ve bacak gibi uzuvlarda bulunan, hareketi kolaylaştıran oynar eklemler, çene kemiği, boyun ve omurlar arasındaki yarı oynar eklemler ve kafatasında bulunan oynamaz eklemlerdir.

Konuşma anatomisi çerçevesinde ele alındığında, kafatası ve burun kemikleri arasındaki boşluklar, sesin rezone edilmesi açısından tezin kapsamı içindedir. Ancak diğer kemikler konuşma anatomisini kapsamamaktadır. Aynı şekilde eklem ve iskelet yapısı da doğru duruş, solunum ve ses organlarının doğru konumlanması, ses/nefesin sağlıklı çıkması açısından ele alınacaktır. Doğru duruşun önemi yadsınamaz ancak oyuncu sürekli statik bir duruş içinde olamayacağı için, hem iskelet sağlığı açısından mobilite ve esneklik, duygu aktarımı açısından beden dili ve dinamik duruş, hareket açısından da devingen beden, Feldenkrais'ın tabiri ile acture yani act/posture kelimelerinin birleşimi olan, oynayan beden tanımlamaları ile değerlendirilecektir. İskelet yapısının ve eklemlerin zorlanmadığı, omurganın kıvrımlı yapısının doğru noktalarda bulunduğu duruş doğru bir duruştur. "İskelet yapısının yer çekimiyle mücadele etmediği, kendi

içinde yer çekimi ile çatışmayan, kasların özgür hareket etmesine izin veren her duruş, doğru duruş olarak kabul edilebilir" (Feldenkrais, 1990:68).

Hareketin denetimli ve özgür olması, doğru duruş ile, eklemlerin, kasların ve iskelet sisteminin direnç göstermemesi ile gerçekleşmektedir. Ayrıca nefesin akışı hareketi daha özgür kılmaktadır. Nefesin bir döngü ve sarmal olduğu düşünülürse aynı özgür döngüyü ve sarmalı hareket ederken sağlayabilmek için bedenin düz, hareketsiz, gergin ve katı olması zaten bu işleyişin doğasına aykırıdır. Solunum, eklemler, kaslar ve iç organların hareketi hiç durmadığı için, postur da bu hareketliliğe uyum sağladığı zaman doğru olacaktır. Hareketin ve solunumun özgürce ve esnek olabilmesi için öncelikle duruş bozukluklarının giderilmesi doğru bir yöntem olacaktır. Doğru duruş (postür), ise tüm iskeletin doğru konumlanması ile gerçekleşmektedir. Kemiklerin doğru dizilimi ise, kas sisteminin sağlıklı işleyişine bağlıdır.

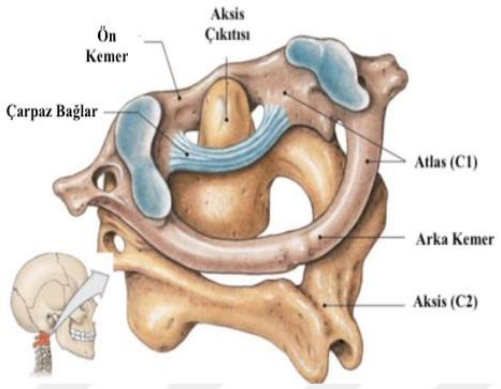
Doğru duruşun tanımlanabilmesi göz önünde bulundurularak önce sırasıyla iskelet bölümleri ele alınacaktır.

2.3.1.1.Baş ve Boyun: Kafatasının tam altında, omurganın geçtiği, foreman magnum adı verilen bir boşluk bulunmaktadır. Boyun omurları bu boşluktan geçerek üstten beyne, alttan omurga ve omuriliğe bağlanmaktadır.

Omurganın başı taşıyan ilk omuru atlas'tır. Adını mitolojide dünyayı omuzlarında taşıyan Atlas'tan almaktadır. Atlas (1), aksis denen ikinci baş omurunun üzerinde oturmaktadır. Bu iki omur diğer omurlardan biçim olarak farklıdır. Aksis (2), omurgayı kafatasına bağlayan, başın ve boynun hareketlerini sağlayan omurdur. Atlas ise, bedende dengeyi sağlamaktadır.

Aksis, sırt kaslarını destekleyen ve bedenin üst tarafında hareketi sağlayan bir omurdur. Bu iki omur arasında, diğer omurlarda da olduğu gibi hareketin esnekliğini sağlayan ve kemiklerin aşınmasını engelleyen yastıkçıklar vardır. Baş bölgesindeki omurlar; boyun, göğüs kasları, kol ve el kaslarını, diyaframı, göğüsteki omurlar; göğüs

ve karın kaslarını, bel bölgesindeki omurlar; bacak kaslarını, kuyruksokumu omurları ise sindirim sistemi organlarını ve kaslarını etkilemektedir.



Şekil 11 Aksis ve Atlas *(Kaynak yok)*

Atlasın yatay iki yanında ise içe doğru boşluklar bulunmaktadır. Kafatasındaki bu çıkıntılar, atlas omurunun üzerindeki girintilere yerleşerek başın dönmesini, sağa sola, öne ve arkaya hareket etmesini sağlamaktadırlar. Boynun tek yapamadığı hareket yukarı doğru uzamak veya kısalmaktır. Ancak başın konumunun değişimi ile boynun, dolayısıyla gırtlağın ve ses tellerinin de konumu değişmektedir.

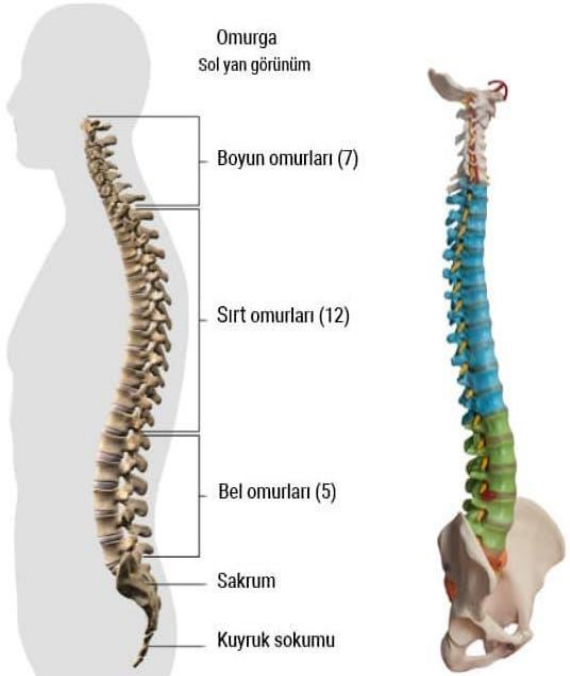
> "Başın konumu sesi değiştirebilir. Atlas ve kafatasının birleştiği nokta "evet" derken başın aşağı yukarı sallandığı noktadır. Burada baş fleksiyon (öne eğilme) ve ektensiyon (arkaya yatırma) hareketlerini yapmaktadır. Baş aynı zamanda iki yana yatabilir ve rotasyon (dönme) yapabilmektedir. Şarkı söylerken ya da konuşurken, başın konumuna karar verildiği yer, baş ve atlas omurunun birleştiği yerdir. Eğer baş, geriye çekilerek, gıdı çıkarılarak, baş konum alırsa nazofarenkste mesafenin önde daha dar olup, arkada daha uzun olduğu görülecektir" (Germain ve Germain, 2013:43).

Bu pozisyonda baş geriye çekilmektedir. Tersi bir pozisyonda baş geriye atıldığında ise gırtlak gerilmektedir. Her iki konumda da gırtlak ve üst kısım yani nazofarenks sıkıştığı ve gerildiği için burundan solunum zorlaşmaktadır. Başın doğru konumu için yine omurgadan yola çıkarak düzeltmeler yapılmalıdır.

Baş ve atlas omurunun birleştiği nokta, yumuşak damaktaki kasların gerilmesi, çenenin ve dilin konumu, ses telleri, gırtlak rezonansında değişiklikler yaratmaktadır. Ayrıca boyun kaslarının rahatlatılması ve esnetilmesi gerek solunum gerekse ses/konuşma açısından son derece gereklidir. Nefese, sese ve dolayısıyla konuşmaya etki eden belli başlı bazı boyun kaslarını tanımlamak, ilgili egzersizleri yapmak sesin doğru ve çeşitlendirerek kullanılabilmesini de sağlayacaktır.

2.3.1.2.Omurga: Omurga baş ve kalça arasındaki bağlantı noktasıdır. Omurga, vücudun farklı bölgeleri ve organları ile bir iskelet bağlantısı kurmaktadır. Baş ve boyun bölgesinde tutunan solunum kasları omurgaya bağlanmaktadır. İskeletin ve bedenin tüm ağırlığını taşımaktadır. Göğüs bölgesinde (torasik), kaburgalar birçok kas ile omurgaya tutunmaktadır. Kaburgalar, omurların çevresinde hareket edebilmekte ya da sabit durabilmektedir. Bel bölgesinde (lumbar), diyafram kası ve karın (abdominal) kasları ve bunların arasında yer alan organlar bulunmaktadır. Omurganın bittiği yer, kuyruk sokumu (sakrum) bölgesinde ise pelvik (leğen kemiklerinin alanı) alanın arkası ve pelvik tabanın kasları vardır. "Görevleri, başın ağırlığını dengeleyerek pelvis (leğen kemiği) aracılığıyla alt uzuvlara iletmek, genel olarak bedenin dengesini, baş ve gövde hareketlerini hareketini sağlamak, omuriliği korumak, hareket esnasında açığa çıkan kuvvetlere karşı amortisör görevi görmektir" (Süzen, 2017:68).

Bedenin dikey eksenidir. Kafatasının içinden, baş bölgesinden başlayarak kuyruk sokumuna kadar hafif bir "S" harfi çizerek ilerlemektedir. Toplam 26 omurdan (vertebra) oluşmaktadır. "Yeni doğanda vertebral kolon 33 vertebradan oluşur. Çocukluk döneminde sakral bölgedeki (leğen bölgesi) beş vertebra birleşerek sakrumu, koksigeal (kuyruk sokumu) bölgedeki dört vertebra birleşerek koksisksi oluşturur" (Şimşek, 2017:1). Omurganın başladığı en tepe noktasında beyincik ve onun altında da omurilik soğanı bulunmaktadır. Omurların içindeki kanallardan omurilik ve sinirler geçmektedir.



Şekil 12 Omurga *(https://turanturan.com.tr)*

Görselde tanımlandığı gibi omurga beş ayrı bölgeden oluşmaktadır. Atlas ve aksis ile birlikte baş ve boyun bölgesi, servikal (7 adet); göğüs/sırt alanı, torakal (12 adet); bel bölgesi, lumbar (5 adet), leğen kemiği tek bir omur, sakrum ve son olarak kuyruk sokumu koksiks olarak adlandırılmaktadır. Diyaframın uçları L1, L2 ve L3 omurlarına yani beldeki ilk 3 omurla bağlantılıdır. "Lumbar vertebra kaynaklı problemlerde ortaya çıkan solunum problemleri bu yönden açıklanabilir" (Şimsek, 2017:63). Bel fıtığı, duruş bozukluğuna bağlı hiper lordoz diyaframı ve bağlantılı kasların kısalmasına, gerilmesine neden olarak solunum ile ilgili sıkıntılara neden olacaktır. Solunum kaslarını birçoğu omurlara bağlı çalışmaktadır. Servikal omurlar dil, çene, diş, gırtlak, torakal omurlar akciğerler ve nefes borusu ile bağlantılıdır. Omurganın en az mobilitesi olan bölgesi torakal (sırt) omurlardır. Bu bölgenin esnetilmesi ve mobilize edilmesi yine nefes ve ses çalışmalarında etkili olacaktır. Bu nedenle omurga stabilizasyonu ve sağlığı konuşma anatomisi üzerinde son derece etkilidir.

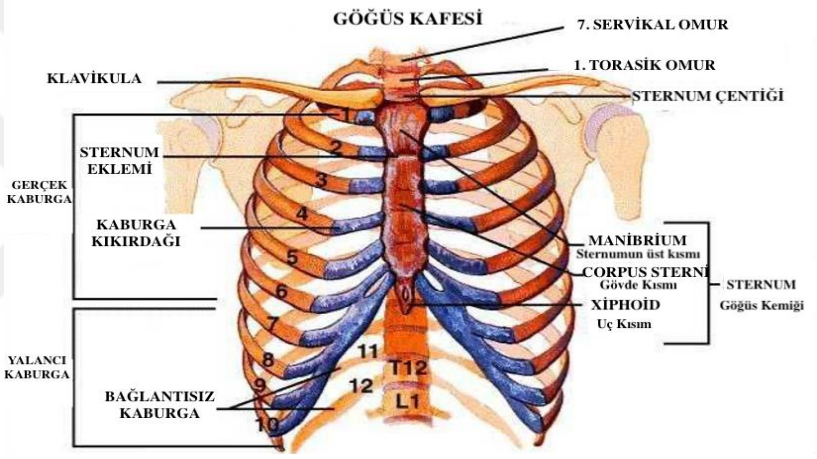
Omurganın stabilizasyonu, yani doğru konumda olması, tüm bedenin doğru konumda olması, kasların rahat hareket edebilmesi anlamına gelmektedir. “Eğer iskeletin konumu, verimli bir şekilde bedeni destekleme görevini yerine getiremiyorsa, bir tarafa ya da diğer tarafa daha çok çekiliyorsa, bu durumda, aslında bedeni ayakta tutmak için elverişli olmayan kaslar devreye girecek ve bedeni ayakta tutmaya çalışacaktır. Bu işlev dışı durum, solunum ve sese yansıyacaktır” (Worsley, 2016:211). Omurlar, nefes alıp verirken esnemekte ve oksijenin beden içinde rahat akışını sağlamaktadırlar. Ayrıca solunuma yardımcı kaslar ve göğüs kafesi de omurgadan çıktığı için, omurlardaki ve duruştaki bir sorun, solunum organlarının ve özellikle diyaframın da tam kapasiteyle çalışmasını engelleyecektir.

“Omurga bir çiçek sapı gibi düşünülebilir. Hem iskeleti taşımaktadır hem de son derece esnek bir yapıya sahiptir” (Widmaeir, Raff ve Strang, 2010:28). Önden ve arkadan bakıldığında düz bir sütun gibi görünse de profilden kavisli yapısı fark edilmektedir. Boyun ve bel bölgesindeki içbükey kavise lordoz, boyundan kürek kemiklerine, belden kuyruksokumuna inen dışbükey kavise ise kifoz denmektedir. Bu kavisler, duruş bozukluğu görüldüğü ve müdahale edilmediği durumlarda artış (hiper) ya da azalma (hipo)(düzleşme) göstererek omurga rahatsızlıklarına sebep olacaktır. Ayrıca omurganın sağ ya da sola doğru veya kendi etrafında dönmesi ile skolyoz denilen bir başka omurga rahatsızlığı mevcuttur. Derecesine göre dışarıdan da görülebilecek bir duruş bozukluğuna neden olmaktadır. Genellikle, omurganın arkadan düz görüntüsü yerine “s” ya da “c” şeklinde bir görüntü oluşturmaktadır. Bu rahatsızlıklar derecelerine göre tedavi edilebilmektedirler.

Omurgadaki bu rahatsızlıklar kimi zaman, fiziksel olarak farkına varılmayacak derecede olabilmektedir. Özellikle kifoz ve lordoz, zaman içerisinde gelişen oturma, yatma, yürüyüş ve duruş alışkanlıkları sonucunda her insanda ve her oyuncu da sonradan da oluşabilecek rahatsızlıklardır. Doğru duruş ve destekleyici solunum egzersizleri ile bu durum düzeltilebilmektedir. Bu gibi duruş bozuklukları, omurganın doğal kavisinden ve ekseninden çok az bir derecede bir kayma dahi iskelet sistemini, solunumu ve hareket kabiliyetini kısıtlamaktadır, olumsuz anlamda etkilemektedir. Bu nedenle, kambur durmak kadar aşırı dik durmak da omurları sıkıştırarak, fıtık sinir sıkışması gibi

rahatsızlıklara neden olmaktadır. Boyun düzleşmesi, kamburluk, bel, boyun fıtıkları, sırt ağrıları bu rahatsızlıklardan en sık rastlanılanlarındandır.

2.3.1.3.Gövde (Göğüs Kafesi, Omuz ve Kollar): Göğüs kafesi (sternum), kaslar, kıkırdak ve kemiklerden oluşmakta, kaburgaların esneyen yapısı ile akciğerlere yer açarak solunuma destek vermektedir. "Solunum mekaniğinin fizyolojik olarak sürdürülebilmesi için göğüs duvarının sağlam olmasının yanında, genişleyebilir olmalı ve eski haline geri dönebilmelidir" (Erdoğan, 2020:27).



Şekil 13 Göğüs Kafesi (Gövde)
(https://www.denizalgun.com/2019/03/2689-1738167751827549621-kemik-terminolojisi.pdf)

Aynı zamanda akciğerleri ve kalbi koruyan bir kalkan gibidir. Kemiklerin esnekliği darbelere karşı da koruma görevi görmektedir.

Diyafram, karın boşluğu ile göğüs kafesini birbirinden ayırırken aynı zamanda kaburgalara bağlıdır. Nefes alıp verme sırasında diyaframın aşağı inmesi, akciğer ve kaburgaların esnemesi ile bir basınç oluşmaktadır. Bu basınç esneme payı olarak da tanımlanmaktadır. Nefes alırken akciğerlerin esneme payı artarken nefesin sonuna doğru düşer. Kifoz ya da lordoz gibi göğüs kafesinin hareketini etkileyen durumlarda, aşırı kilolu olma durumlarında ve bazı hastalıklarda bu esneme payı da düşmektedir.

> "Göğüs duvarı-akciğerler arasındaki bu ilişkiler, ayakta duran veya oturan bir insan için de geçerlidir. Çünkü yatan bir insanda abdominal

> (karın bölgesi) organlara aşağıya doğru yaptığı etki ortadan kalkacaktır. Ayaktayken yer çekiminin bu etkisi diyaframın aşağı inişini, dolayısıyla insipirasyonu (nefes alış) kolaylaştırırken, yatan birinde abdominal basıncın yukarı doğru yaptığı etki nedeniyle diyaframın aşağı hareketi zorlaşacak, göğüs duvarının genişlemesi güçleşecektir" (Erdoğan, 2020:31).

Bu bilgiler ışığında, nefes egzersizlerinde ayakta olma, oturma ya da yatma halinin egzersizin niteliğini etkileyeceğini söylemek yanlış olmayacaktır. Diyafram ile ilgili yapılan çalışmalarda, organların esneme payı, hareket kalitesi pozisyona göre değişmektedir. Daha sonra da egzersizler bölümünde ele alınacağı gibi diyaframın en rahat fark edileceği ve etkin çalışacağı pozisyon dört ayak üzerinde diye tanımlayabileceğimiz kedi pozisyonudur.

Omuz ve kol kemikleri birebir konuşma anatomisi ve solunum ile ilgili değildir ancak bedenin rahat ve akıcı hareket etmesi açsından ele alınmaktadır. Omuzların dengesi ve rahatlığı çok önemlidir. Sağa ya da sola olabilecek bir kayma boyunda, omurgada ve dolayısıyla bedenin kalça, bacaklar ve ayaklar olmak üzere alt bölgesinde dengesizliğe ve kaymalara neden olacaktır. Bu da duruş, yürüyüş gibi diğer tüm hareketlere yansıyacaktır.

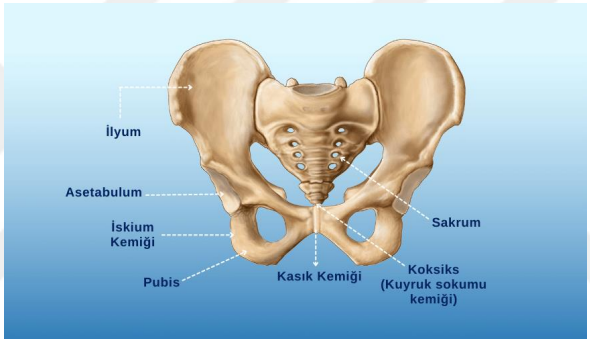
Omuzda üç ayrı eklem bulunmaktadır. Kol kemiği (humerus), köprücük kemiği (klavikula) ve kürek kemiği (skapula) ana omuz eklemleridir.

2.3.1.4.Kürek Kemikleri (Skapula): Üçgen ve yassı bir yapısı vardır. Kol kemiği ile eklem yapmaktadır. Göğüs kafesinin arkasında, sırtta iki yandadırlar. Pek çok kas ile çevrelenmiştir.

2.3.1.5.Kol kemiği (Humerus): Omuzlardan, kürek kemiği bağlantısı ile çıkan uzun kemiklerdir.

2.3.1.6.Köprücük kemiği (Klavikula): Kürek kemikleri ve göğüs kafesi arasındaki uzun kemiklerdir. Çok sayıda kas ile çevrelenmiştir.

2.3.1.7.Pelvis (Leğen Kemiği): Pelvis, gövde ve bacakları birbirine bağlayan, ayrıca omurganın uç noktası olan sakrum ve koksiks ile birleşik bir yapıdır. Leğen kemiği diye de adlandırılmaktadır. Birbirine eklemlenen kemiklerden oluşan silindirik bir yapıdır. "İki adet kalça kemiği bulunmaktadır. Her kalça kemiği, ilyum, isckium ve pubis olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Bu kemikler yeni doğanlarda birbirinden ayrıdır, yetişkinlikte birleşmektedirler. Bu üç kemiğin birleşim noktasında derin bir oyuk bulunmaktadır. Bu femur yani uyluk kemiği ucunun yerleştiği asetabulum'dur" (Germain, 1993:41). Bu kemiklerin solunum ile doğrudan alakası olmamakla birlikte, nefes çalışmalarında yapılan bazı egzersizler için, bağlantı noktalarını ve yapısını bilmek faydalı olacaktır.



Şekil 14 *Pelvis*
(https://kayhanturan.com/blog/pelvis-nedir/)

Pelvis, zıplama, koşma gibi bedene ağırlık bindiren hareketlerde, özellikle alt bacaklara yansıyan stresi ve darbeyi azaltmaktadır. Üst bedendeki ağırlığı, uyluk kemikleri bağlantısı ile alt bacaklara ve ayaklara taşır. Bedenin dengesini sağlarken, tüm iskelet sisteminde olduğu gibi iç organları, kasları ve sinirleri korumaktadır. Pelvis kemikleri tam ortada ve taban olması nedeniyle hem omurganın ve göğüs kafesinin hem de bacakların, dolayısıyla ayakların doğru dizilimi pelvisin doğru konumlanmasına bağlıdır. Omurganın bir parçası olması nedeniyle, solunum ile doğrudan bağlantısı olmasa da kendisine tutunan kaslar ve duruş/denge açısından önemli bir bölgedir.

2.3.1.8.Bacaklar ve Ayaklar: Bu kemikler sadece duruş ve diğer iskelet bölümlerinin dizilimi ile ilgili olduğu için postür ve egzersizlerde bağlantılı olarak ele alınacaktır.

2.3.2. Kas Sistemi:

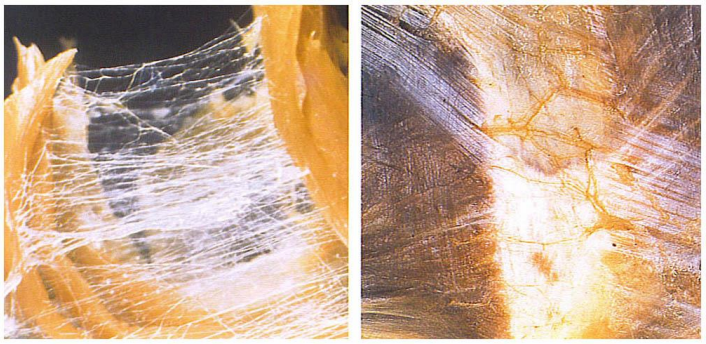
Kaslar, iskeletin üzerinde, kemiklerin hareket etmesini sağlayan, ayrıca iç organların istemsiz işleyişini gerçekleştiren dokulardır. Vücut mekanizmasının düzenli bir şekilde çalışmasını kas sistemi sağlamaktadır. Bedenin içinde ve dışındaki tüm hareketten sorumludurlar Kas grupları şekillerine, yapılarına, liflerin düzenine ya da işlevlerine göre sınıflandırılarak 3'e ayrılmaktadır. Bunlar; kendiliğinden, istemsiz olarak çalışan 1) kalp kası, 2) iç organları çalıştıran düz kas ve 3) iskelet sistemini çalıştırarak, hareketi sağlayan çizgili kaslardır. Konuşma anatomisi açısından başlığın devamında 3. kas grubu ele alınmaktadır.

Hareketi sağlayan iskelet kasları (çizgili kaslar) çok sayıda kas lifinden oluşmaktadır. Bunlar istemli bir şekilde çalışmaktadırlar. Postürün korunması, bedenin dik durması, hareket edebilme, kemik yapının korunması, solunumun sağlanması gibi işlevleri yerine getirmektedirler. Kasın dinlenme anındaki pasif kasılmalarına "kas tonusu" denmektedir. Kas tonusu doğrudan beyin ve sinir sistemi ile bağlantılıdır. Yüksek kas tonusu (hipertonu) durumlarında hareket kabiliyeti zorlaşmakta, düşük kas tonusu (hipotoni) durumunda ise gevşek ve güçsüz kas kasılması nedeniyle yine harekette kısıtlılık ve denge sorunları olmaktadır. Ancak bu daha çok sinir sistemi ile ilgili hastalıklar ya da zedelenmelerde görülmektedir.

Kasın üzerindeki yumuşak bağ dokusunu saran zar yapıya "fasya" denilmektedir. Baş bölgesinden ayağa kadar, tüm bedeni kapsayan, kaslardan deriye, tüm dokuları birbirinden ayıran, bir arada tutan, koruyan bir katmandır.

> "Vücudumuzun bütün yapıları, doku ve organlara biçim verip, fonksiyonlarını sağlayan bağ dokusu ve fasyayla çevrilidir. (…) Beden fasyaların sürekliliğini oluşturan zincirler üzerinden kurulan iletişim sayesinde fonksiyonel bir bütünlük içindedir. (…) Bu bağlamda bağ dokusu bedenimizin önemli bir networküdür ve bağ doku yapısı olan fasya, vücudumuzun en hassas ve bütün vücuttaki sistemlerle bağlantılı, kan kadar hayati, en az sinirler ve damarlar kadar önemli bir yapıdır (Acarkan ve Nazlıkul, 2017:9).

Fasya, harekete karşı duyarlıdır, sinir sistemi ve kaslar arasındaki iletişimi kurmaktadır. Beyin, düşünceler ve duygular üzerinde etkindir. "Duyusal reseptörleri kaslardan 10 kat daha fazladır" (Acarkan ve Nazlıkul, 2017:10). Dolayısıyla fasya ve kasların duygu, travma ve stresten etkilendiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Hareket bilimi açısından fasyanın önemi, hareketi üretmesi, kontrol etmesi ve koordine edebilmesidir. Kasın gerginlik derecesi değiştiğinde kası koruyan bir tabakadır. Kasların ve kas liflerinin birbirinin üzerinden kayarak rahatça hareket edebilmesini sağlamaktadır. Fiziksel ağrı ya da germe egzersizleri sırasında hissedilen gerginlik fasyanın etrafında oluşan baskıdan kaynaklanmaktadır.



Şekil 15 *Fasya dokusu (https://www.clpt.fit/blog/fascia-the-web-without-a-weaver)*

Tendon ve bağlar fasyanın altındadır. Organlar ise fasya dokusu ile sarmalanmıştır. Omurga, kaburga, kalça kemiği fasya ile bağlanmıştır. Diyafram kasının orta alanı fasyadır. Tüm bu bağlantı noktaları, sinir sistemi ile olan bağlantısı, duygusal hafıza nedeni ile hem hareket hem de konuşma fasyal sağlığa göre değişmektedir. Fiziksel olarak aşırı hareketsizlik ya da zorlamalar, yanlış duruş, kısalan kaslar, susuzluk, zihinsel sıkışmalar, fasyanın darbeyi ve travmayı absorbe etme görevini yerine getirmesini engellemektedir. Fasya büzüşerek elastikiyetini kaybetmekte, bu nedenle kaslar esnekliğini yitirmekte, dolayısıyla organlar, iskelet yapı yıpranmakta, ağrılara sebep olmaktadır. Bu durum nefesi ve tüm hayat kalitesini etkilemektedir. Fasyanın ve kasın gerginleşmesi, solunumun sığlaşmasına sebep olmakta, bu durum ise beyni ve sinir sistemini etkileyerek, stres hormonları salgılanması ile duygusal durumu etkilemektedir.

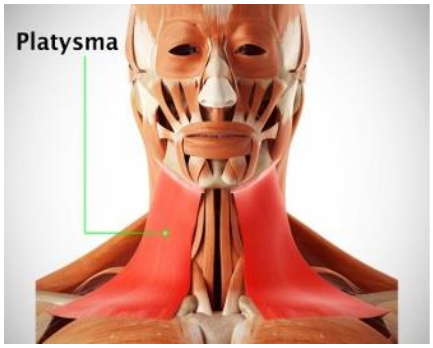
"İnsan bedeninde, omurganın çevresinde, zihinsel süreçlere bağlı olan kaslar bulunur; duygular da tüm zihinsel süreçler gibi, kişinin bedeninde belli kaslarla bağlantılıdır ve oyuncu bir duyguyu harekete geçirmek için, o duygunun bağlı olduğu kası bulmalıdır" (Özüaydın, 2011:127). Vücuttaki kalın ve güçlü fasyalar postürün biçimlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca esneklik kadar kas gelişimi için de büyük önem taşımaktadırlar.

Fasyanın bir diğer önemli görevi ise, sinir sistemi, kan dolaşımı ve tüm organlarla kurduğu iletişim sayesinde, tehlike anında kan akışını arttırarak kol ve bacakları harekete geçirerek, sempatik sinir sistemini, kaç ya da savaşı, sindirim sırasında, uyurken ya da dilenirken de kan akışını yavaşlatarak parasempatik sinir sistemini devreye sokmasıdır. Limbik sistem ile ilişkili olduğu için, anlık tepkiler, kararlar, hayati tehlikelere karşı hayatta kalma mücadelesi fasyal dokuya bağlıdır. Tez içerisinde adı geçen tüm kaslar ve ilgili egzersizler aynı zamanda fasya ile bağlantısı göz ardı edilmeden ele alınmalıdır.

2.3.2.1.Boyun Kasları: Boyun kasları yüzeysel, derin ve orta plandaki kaslar olmak üzere 3'e ayrılmaktadır. Bu bölümde tüm kaslar ele alınmayacak sadece, solunum, ses ve duruş ile ilgili kaslara değinilecektir.

2.3.2.1.1.Yüzeysel Boyun Kasları:

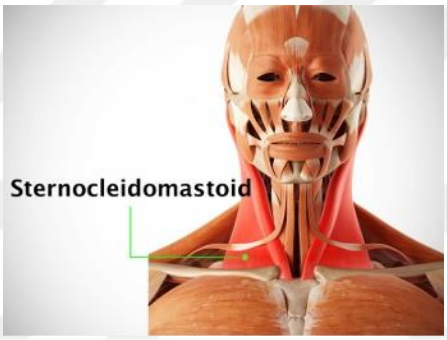
a) Platisma:



Şekil 16 Platisma *(https://www.alamy.com/stock-photo-medically-accurate-illustration-of-the-platysma-89761415.html)*

Boynun derisini geren, önünde ve yanlarında bulunan ince kas katmanlarından oluşan, geniş bir kastır. Dudağın alt kısmını ve ağzın köşesini aşağıya çekmektedir. Aynı zamanda altçeneyi aşağı çekmektedir. Boynun esnekliğini ve hareket kabiliyetini arttırarak, solunumun da kapasitesini arttırmaktadır. Egzersizlerde germe hareketi sonucu boynun iki yanında görülebilmektedir.

b) Sternocleidomastoid (SCM):



Şekil 17 *Sternocleidomastoid (https://www.minthilltimes.com/featured/your-pain-in-the-neck/?mode=list)*

Solunum ve ses açısından en önemli boyun kaslarından biridir. Başlangıcında bir ucu, Türkçe karşılığı iman tahtası olarak da bilinen göğüs kemiğinin (sternum) üst kısmına, bir ucu da köprücük kemiklerine bağlıdır. Ters "v" şeklinde, kafadaki kulak arkası çıkıntılarına bağlanmaktadır. Boynun ön tarafındadır. Boyun omurlarına temas etmez. İskelete bağlantısı nedeniyle iskelet kası olarak sınıflandırılmaktadır Başın her iki yanında da yer almaktadır. Boynun esnemesini, sağa, sola yatmasını ve hareket etmesini sağlamaktadır. Dışardan rahatlıkla görülebilen kaslardır. İki kasın aynı anda kasılması, sırt ve ense kaslarını uyararak, başın öne ve yukarı kalkmasına neden olmaktadır. Tek taraflı çalıştığında boyun, çalışan kasın olduğu yöne eğilmekte, yüz aksi yöne doğru gitmektedir.

Solunum sırasında göğüs kemiğini yukarı kaldırarak, akciğerlerin üst kısmına yer açarak nefes almayı ve derin nefesi desteklemektedir. "Vokal çalışmalardaki rolü, bu

soluk alma kaslarının nefesi verirken havayı frenleyerek, ses tellerinin bulunduğu alt gırtlakta havayı bu bölgeye paylaştırmasıdır" (Germain ve Germain, 2016:129). Böylece konuşma esnasında soluksuz kalınmamakta, konuşmanın süresi artabilmektedir.

SCM kaslarının gerginliği, migren, sinüzit, boğaz ağrısı gibi rahatsızlıklara neden olduğu gibi, esnetilmemesi ya da çalıştırılmaması solunumda ve konuşurken gerekli olan hava ihtiyacının karşılanmasında, verim alınmasına engel olabilecektir. Konuşurken verilen hava boynun, daha çok ön kısmındaki kasların gerilmesine neden olmaktadır. Bu kaslar, gırtlağın çalışmasına yardımcı olan kaslardır. Gırtlağın uzunluğunu ve boğumlanmasını dengelemektedirler. Sternocleidomastoid kasları da bu işlevi gören kaslar gruplarındandır. Aynı zamanda başın dik ve baş omurlarını hizasında olmasını sağlamaktadır. Çok güçlü bir kas gurubu olması nedeniyle, gerilmesi durumunda başı arkaya çekerek, omurga hizasında bir bozulmaya yol açabilmektedir. Bu nedenle esnetilmiş ve rahatlatılmış olması önemlidir. "Konuşma sırasında, son derece dominant hareket eden kaslardır. Eğer bu hareket dominantlığı diğer boyun kasları ile bir dengede çalışmazsa, atlası öne çeker, baş ekseninden kayarak öne doğru gelir. Bu da gırtlağın süspansiyonu için iyi bir konum değildir" (Germain ve Germain, 2013:216).

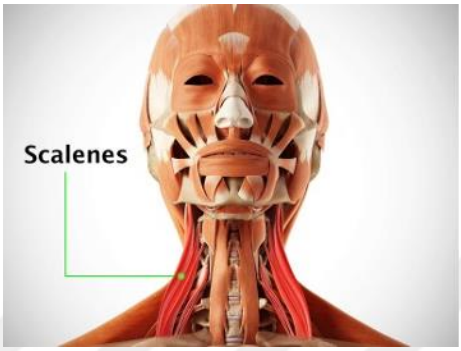
2.3.2.1.2.Orta Plandaki Boyun Kasları: Bu kaslar daha çok çenenin açılıp kapanmasına, dil kaslarının hareket etmesine ve dilin yukarı kalkarak, yutkunma ve konuşma eylemlerinin gerçekleştirilmesine yardımcı olmaktadır. Dil kemiğinin üstünde ve altında yer almaktadırlar.

2.3.2.1.3.Derin Boyun Kasları: Bu kaslar boynun iç kısmında, kafatasına çok yakında konumlanmışlardır. Baş bölgesine yakınlığı nedeniyle bu kısımda ses çıkarmaya yarayan tüm yapıların hareketliliği ve uyumu için çok önemlidir.

> "Ses çalışmalarında, kişi daima kasın tonusunun (gerginlik seviyesi) durumunu gözden geçirmelidir. Eğer fazla bu kaslar gerginleşmişse, başın ve boynun üst kısımlarını sertleştirerek, ses esnekliğini engelleyebilmektedir. Eğer tam tersi, fazla gevşek ve zayıf bir koordinasyon içinde olurlarsa daha uzamış, sığ ve daha işlevsiz sabitleyici kaslar ortaya çıkarak gırtlağın çalışmasını riske atabilirler.

Bu nedenle ses çalışmalarında bu kasların nasıl çalıştığını bilmek önemlidir" (Germain ve Germain, 2013:208).

a) Skalenler:

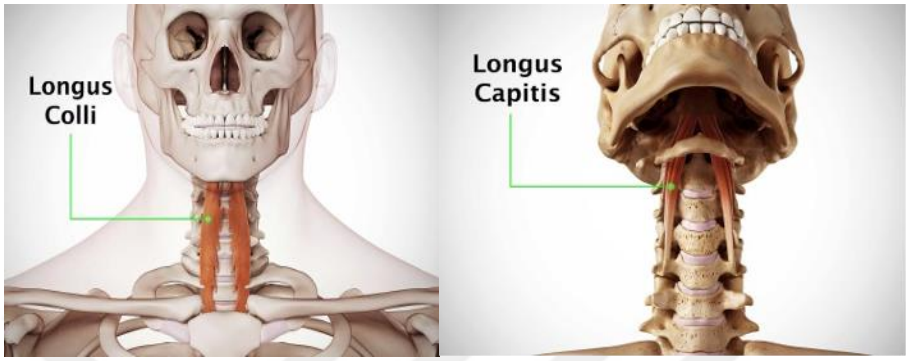


Şekil 18 *Skalenler (https://www.dreamstime.com/stock-illustration-middle-scalene-medically-accurate-illustration-image58450806)*

Sternocleidomastoid kaslarının hemen arkasında, aksis omurundan son kafa omuruna (7. omura) kadar, ön, arka ve ortada olmak uzanan kaslardır. Diğer boyun kasları gibi iki yanda bulunmaktadırlar. Ön ve orta skalen kasları eğilimli ve öne doğru, arka skalen kası ise daha dikey bir konumdadır. Ön ve orta 1. kaburgayı, arka 2. kaburgayı kaldırmaktadır. Nefes almayı destekleyen kaslardır. Tıpkı SCM kasları gibi, nefes verirken havayı frenleyerek konuşma esnasındaki kondisyonu sağlamaktadır.

Skalen kaslarının gergin olması duruş bozukluklarına yol açacağı gibi, solunumu da olumsuz etkileyecektir. Omuzların ağrıması ve hareketlerinin kısıtlanmasına, boynun hizasının bozulmasına, ağrımasına ve hareketlerinin kısıtlanmasına neden olacaktır. Duruş bozuklukları ve solunum açısından önemli bir kas grubudur.

b) Longus Colli ve Longus Capitis:



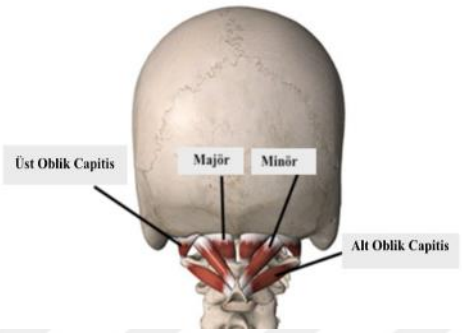
Şekil 19 Longus Colli ve Longus Capitis
(https://www.istockphoto.com/tr/fotoğraf/the-longus-capitis-gm481398730-69368289)

Longus Colli üç adet ayrı kas grubundan oluşmaktadır. Farklı omurlara bağlantıları vardır. Atlas omurundan 1. Torasik (göğüs) omuruna kadar her biri farklı omurlara tutunmaktadırlar. Başı öne eğmeye (fleksiyon) ve çevirmeye (rotasyon) yaramaktadırlar. Yutkunma esnasında hissedilebilirler. "Boyundaki doğal lordozu (öne doğru dışbükey kavislenmesi) desteklemekte ve güçlendirmektedir. Bunu baş ile temas etmeden yapmaktadır" (Germain ve Germain, 2013:215). Güçsüz olduğu takdirde başı dengede durması zor olacak ve boynun hareketlerinde sakatlanmalar olabilecektir. Bu kas muhtemelen, boynu arkaya atarken sakatlanmasına ya da lordozun tersine dönerek, boyun düzleşmesinden sorumlu olan kaslardan biridir. Boynun aşırı geri gidip sakatlanması engellemesi adına güçlü olması gereken önemli bir kastır. Bu nedenle, duruş bozukluğuna sebebiyet vermemek için sağlıklı bir şekilde çalıştırılması ve güçlendirilmesi gerekmektedir.

Longus Capitis, kafatasının altından başlayarak, kafa omurlarından geçerek 6. kafa omuruna kadar uzanan uzun bir kastır. Atlası başın arkasına doğru esnetir, bu hareket 6. kafa omuruna kadar devam etmektedir. Başın öne eğilmesini ve boynun dengede durmasını sağlamaktadır. Ayrıca atlas kemiğinin öne kaymasını ve orta üst baş omurlarının aşırı esnemesini engellemektedir. Longus Colli ve Longus Capitis baş/boyun

omurlarının hizalanması ve stabilizasyonu yani dengede olması için önemli kas gruplarıdır.

c) Rectus Capitis:



Şekil 20 *Rectus Capitis*
(https://www.academyofclinicalmassage.com/safely-working-the-suboccipital-muscles/)

Longus Capitis ile aynı yerden başlayarak atlas omurunun önüne bağlanmaktadır. Atlasın ve boynun esnemesine yardımcı olmaktadır. Majör ve minör olmak üzere ikiye ayrılmaktadırlar. Her ikisi de başın arkaya gitmesini (ekstansiyon), yana yatmasını ve dönebilmesini (rotasyon) sağlamaktadır. Atlas üzerinden başlayan esneme, 6. baş omuruna kadar yansımaktadır. Diğer boyun kasları gibi başın be boynun dengesini sağlamaktadır. Böylece ses çalışmalarında kafanın ve boynun stabilizasyonu ile doğru tını, doğru konum bulunabilmektedir. Bu kasların zayıf olması durumunda baş ve boyun omurlarında kayma görülebilmektedir.

d) Alt / Üst Oblik Capitis: Üst Oblik Capitis, atlasın arkasından başın altına, alt ise, atlasın arkasından, arkaya doğru bir eğimle, aksis omuruna bağlanmaktadır. Bu kaslar tek taraflı uyarıldığında başı, atlas üzerinden yana yatırmaktadır. Aynı zamanda başın kendi ekseni etrafında dönmesine ve yana dönebilmesini sağlamaktadır. Diğer tüm boyun egzersizleri, bu kas grubu için geçerlidir. Derin boyun kasları, tüm duruşu etkiledikleri için önemli kas gruplarıdır. Ayrıca, göz hareketlerinden etkilenmektedirler. Bu nedenle gözün baktığı hiza da duruş bozuklukları açısından önemli bir etkendir. Göz nereye

bakıyorsa, baş o yöne eğilmektedir. Bu nedenle yere paralel, tam karşıya bakmak duruşu, boynun ve başın konumu düzenlemeye yardımcı olacaktır.

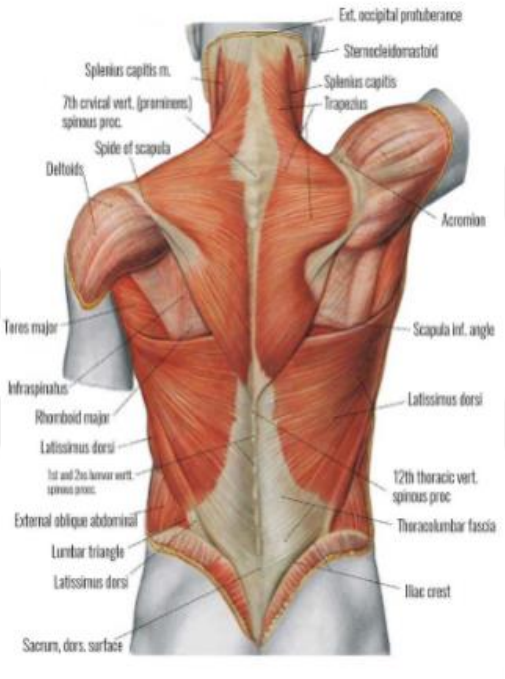
Boyun, beden ile baş arasındaki ince ve narin bir köprü gibidir. Duruş bozukluğunun başladığı en etkili bölgedir. Boynun yanlış konumlanması, omuzlar, omurga ve devamında kalçaya kadar etki edecektir. Bu nedenle, dikkatli ve özenli bir şekilde üzerinde çalışılması gerekmektedir. Boyun egzersizlerinin hepsi birbirine destek olan egzersizlerdir. Oyunculara yönelik ısınma esnasında, boyun bölgesi hızlıca ve üstünkörü geçilmemelidir. Bu güçlendirme ve esnetme çalışmaları ısınma çalışmaları için yararlı örnekler olacaktır.

2.3.2.2.Omuzlar, Sırt ve Kollar:

Öne yuvarlanmış omuzlar, kaburgalara ve boyun omurlarına baskı yaparak hem hareket hem de solunumu olumsuz etkileyecektir. Geriye atılmış, fazla dik omuzlar ise, kaburgalardan akciğerlere baskı yaparak yine verimsiz bir soluma yol açacaktır. Omuzların konumu, duruş bozukluklarında önemli bir etkendir.

Omuzlar, kafa ve boyun omurlarına tutunan kaslar ile göğüs kafesinde omurganın üst tarafındaki, dar kaburga kemikleri tarafından desteklenmektedir. Arkada kürek kemikleri ve öndeki köprücük kemikleri ile dengelenmektedir. “Göğsün üst kısmındaki ve omuzlardaki kasların birçoğu, şarkı söylemek, nefes alıp vermek, klavyede/daktiloda yazı yazmak gibi özel durumlar için kullanılmaktadır. Oynak ve dengesiz kemikleri tutan bu kasların mümkün olabildiğince gerginlikten uzak olmaları gerekmektedir” (Elsworth, 2008:170). Omuzlar, kolların, iki yanda üzerine asılı olduğu bir askı gibidir. Kolların, ellerin yaptığı tüm hareketlerde buradaki kaslar çalışmakta, gerilmektedir. Omuzların gerginliği çoğu zaman anlaşılmamaktadır. Solunum ve boyun kaslarına olan bağı nedeni ile, stres, gerginlik, öfke gibi anlarda, sıkılan çene kasları, tutulan soluk gibi omuzlar bu durumdan etkilenerek yukarı doğru çekilmektedir. Aynı durum, kimi zaman ses çalışmalarında da görülebilmektedir. Özellikle zorlayıcı ve yoğun bir ses çalışmasında, şarkı çalışmalarında ya da bedeni tam oturmamış bir karakter

arayışında, sesin zorlanması ile omuzların yukarı çekildiği gözlemlenebilmektedir. Bedenin diğer mekanizmalarında olduğu gibi bu durumda birbiriyle bağlantılı gelişmektedir. Gergin omuzlar, gergin bir solunuma ve dolayısıyla gergin bir sese, yetersiz solunum ve zorlanan bir ses de gergin omuzlara neden olmaktadır.



Şekil 21 *Omuz, Sırt ve Kol Kasları*
(https://www.fitnessandbeast.com/sirt-hareketleri-nelerdir-en-iyileri/)

Omuzlar, kas sistemi ve kemiklerden oluşmaktadır. Bedenin hareketli iki büyük eklem bağlantılarından biridir. Kollar ile gövdenin bağlandığı eklem yeridir. Tezin içeriği gereği sadece omuzla olan ilişkisi ile ele alınacaktır. Diğeri ise bacaklara bağlanan kalçadır. Üç önemli kemik yapısı vardır.

Omuzlar, pek çok eklem bağları ve kaslar ile çevrelenmiş bir yapıya sahiptir. Bu kaslar kolları hareket ettirmeye ve solunumu elverişli hale getirmek için, kaburgaları, kürek ve köprücük kemiklerini hareket ettirmektedirler. Bu kaslarda, dolayısıyla omuzlarda oluşan gerginlikler, boyun kaslarına ve onu takip eden, çene, dil, ses telleri,

gırtlak gibi ses mekanizmalarında da gerginlik oluşmasına neden olmaktadır. Omuzlar, baş ile beden arasında, kolları ve omurga ile bağlayan bir geçiş noktası olduğu için, rahat ve güçlü olmaları çok önemlidir. Özgür hareket edebilen omuzlar, tüm üst bedene ve kollara yansıyacak, hareketin boyutunu, hacmini genişletecektir. Solunum ile ilgili omuz kasları, 1. bölümde ele alınmaktadır.

Omuzlarla ilgili yapısal anlamda anatomik bir bilgi, karakter yaratımı aşamasında detaylandırma adına birçok ipucu barındırmakla beraber, oyuncunun kendi beden sağlığı açısından da ısınma, gevşeme ve güçlendirme egzersizleri açısından yararlı olacaktır. Zihinsel ve duygusal ya da fiziksel durum ile ilgili veriler, eklem yerleri olmaları açısından en belirgin omuzlar, boyun ve kalçalarda görülebilmektedir. "Dış dünya ile olan ilişkilerimizde, etkili olmaya çalıştığımız anlarda, akla ilk gelen ve doğal olarak ortaya çıkan, kollar, eller ve omuzlar aracılığı ile ifade etme biçimidir (Todd, 2008:143).

2.3.2.3.Pelvik Taban Kasları:

Pelvik taban kasları doğrudan postür kasları ile ilişkilidir. Aynı zamanda oturma sırasında da aktiftirler. Kas ve fasya dokudan oluşan hamak benzeri bir alandır. Leğen bölgesindeki organlara, omurgaya ve leğen kemiği kuşağına destek sağlamaktadır. Bugün gelinen noktada, özellikle spor çalışmalarında, bu bölgenin güçlenmesini, kişinin kondüsyonal ve kas gücünün artmasını sağlamak, duruş ile ilgili olası bozuklukları gidermesi adına çok önemsenmektedir. 1. Bölümde bahsedilen dört diyaframdan biri pelvik taban diyaframıdır. Kraniyal yani kafatası diyaframı, solunum sırasında beyin sıvısını salgılamakta, dil, ağız tabanı, hiyoid kemiğine bağlı kasları içeren boyun diyaframı, solunum sırasında soluk borusunun hareketi etkilemektedir. Göğüs diyaframı aşağı inerek organları itmek yoluyla akciğerlere yol açmaktadır. Pelvik tabandaki pelvik diyafram ise, karın boşluğunda, nefes alırken bir hamak ya da sepet formu oluşturarak aşağıya doğru kasılarak göğüs diyaframına destek vermektedir. Tüm bu diyafram arasında basınç sağlaması ve hareketlerinin yönü nedeniyle birbirlerini destekleyen bir işleyiş

bulunmaktadır. Pelvik tabana bağlı en önemli solunumla bağlantılı kaslardan biri iliopsoas kasıdır.

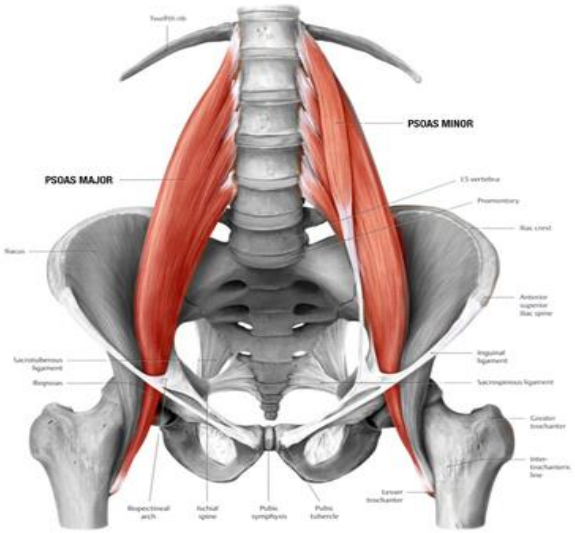


Şekil 22 *Pelvik Taban Kasları iç ve dış görünüm (https://basakbaksu.com.tr/kegel- egzersizleri/)*

Psoas kası, insan bedenindeki en uzun kastır. Yaklaşık 45-50 cm. uzunluğundadır. Bel omurgasının alt bölümünden başlayarak pelvisin önünde, aşağıya uyluğun üst kesimine iner. Omurgayı bacaklara bağlayan tek kastır. Göğüs kafesi, gövdeyi ve bel kemiğini bacaklara bağlamaktadır. T12 torasik (göğüs) omurundan çıkarak, L1 ve L5 lumbar (bel) omurlarının her birinden çıkarak kalça kemiğine bağlanmaktadır. Üstten diyaframa, alttan pelvik tabana bağlanmaktadır. İki ayrı parçadan oluşmaktadır. Psoas majör ve psoas minör ya da diğer adıyla ilicaus kaslarıdır. Bir arada İliopsoas olarak adlandırılmaktadırlar. Psoas majör, leğen kemiği içinden kalça soketinin üzerinden geçmekte ve femurun iç kenarındaki çıkıntıya bağlanmaktadır.

Gövdenin her iki yanında birer tane bulunmaktadır. Fasya dokuya sahiptir. Psoas kası, bel ve pelvik bölgenin dengeyi sağlamaktadır. Fiziksel stabiliteyi ve dengeyi, bedenin dayanıklılığı ve gücünü sağlayan en temel kas grubudur. Uzandığımız yerden kalkmayı, yürümeyi ve düşmeden adım atabilmeyi sağlamaktadır. “Psoas kasının tonusu ve kalitesi leğen kemiğini ve iç kısmında bulunan bütün organları etkiler. Psoasın kasılıp gevşemesi, diyafram ve karın kaslarıyla bir takım çalışması içinde iç organlara masaj

yapar, kan dolaşımını uyarır ve organların genel sağlığını etkiler (https://medium.com/ecehan-yavuz-blog/psoas-kasi-f7272e8370a).



Şekil 23 *Iliopsoas (https://joryserota.com/psoas-is-not-the-muscle-of-your-soul/)*

Psoas majör, doğrudan leğen kemiğine bağlanmasa da üzerinde hayati bir etkisi vardır. Göğüs kafesi ve femur (uyluk kemiği) ile olan ilişkisi ve daha önemlisi psoas minör (iliacus) kasıyla yine femur üzerinde birleştiği tendon kası leğen kemiğini etkilemektedir. Psoas kas gurubunun temel hareketlerinden biri de kalçanın fleksiyonu (eklemlerin bükme hareketi) ile uyluk kemiğinin dışa doğru rotasyonu (dönüşü) ve abdüksiyonu (uzvun orta hattan uzaklaşması) dur. Kalça bükücü olarak da adlandırılmaktadır. Ancak psoas sadece kalçayı oynatmak ya da dengeyi, yürümeyi sağlamaktan çok daha öte görevlere sahiptir. Sahne performansçıları ve oyuncular açısından en önemli özelliği diyaframa olan bağlantısıdır. Diyafram kadar, kan dolaşımı ve organların sinir sistemi ile olan ilişkisini etkilemektedir. Ayrıca psoas kasının gereğinden fazla gerilmesi sonucunda bu kas diyaframı aşağı çekerek solunum sıkıntılarına neden olmaktadır. Solunumun sığ ve düzensiz olması sonucunda depresif duygular ve yorgunluk hissine neden olabilmektedir. Bu nedenle yoga, pilates gibi beden esnekliği ve solunum ile ilgili alanlarda, kişinin ruh halini de etkilemesi nedeniyle "ruh kası" olarak da nitelendirilmektedir.

2.3.2.4.Solunum Kasları:

Nefes de beden gibi hareketlidir. İnsana yaşadığını hissettiren şey de şüphesiz ki nefes alıp vermek ve hareket etmektir. "Nefes ve hareket duyguları meydana getirmektedir. Bir organizma sadece bedeni hareket ettiğinde kendini hisseder. Hareket yoksa, his de yoktur. Solunumun derinliği, duyguların yoğunluğunu tetiklemektedir. Nefes tutulduğu zaman, duygular azalmakta ya da ölmektedir "(Lowen, 2005:92). Ancak çağımızın en önemli hastalık ve hatta ölüm sebeplerinden biri hareketsiz "sedanter" yaşam tarzıdır. "Yaşadığımızı hissetmek isteriz, ama buna rağmen nefesi ihmal eder, hareket etmeye korkar ve hissetmeye karşı direniriz" (Lowen, 2005:91). Teknolojik gelişmelerin sonucu, insan daha az hareket eder hale gelmiştir. Sürekli televizyon, bilgisayar başında vakit geçirmek, her mesafeye araba ile gitmek, birçok aleti uzaktan kumanda ile kullanmak, uzun saatler masa başında mesai yapmak maalesef günümüz insanını bu yaşam tarzına itmiştir. Hareketsiz kalan bir beden, zamanla kas gücünü kaybetmekte, hareketleri kısıtlanmakta ancak en önemlisi, sinir sisteminde ciddi sıkıntılar yaşamaktadır. Hareketin ve sinir sisteminin birbiriyle çok sıkı bir bağlantısı vardır. Hareketsizlik nedeniyle sinir sistemi kendini regüle edemeyerek kaslarda stres birikimine neden olmaktadır. Diğer yandan bu hareketsiz yaşamın zararlarının farkında olan bireyleri, hayatın bu hızlı akışı ve şehir yaşantısında karşılaşılan kalabalıklar içindeki yalnızlık duygusu sonucunda, kendilerini, bedenlerini, solunumlarını daha fazla keşfetmeye, doğaya ve doğal olana, kendi benliğine yönelmeye itmiştir. İnsanın, varoluşunu, bedenini, duygusal ve zihinsel dünyasını daha çok sorgulamasına neden olmaktadır.

Solunum, duruşu tamamlayıcı olduğu kadar, hareketi de tamamlayıcı bir özelliğe sahiptir. Yukarı ve aşağı dalgalar halinde gerçekleşir. Solunumun kılavuzluğu, hareketin doğallığı için önemlidir. "Diyafram, tranversus abdominus, multifidius ve pelvik taban kasları, karın içinde bir basınç oluşturmak için birlikte çalışmaktadırlar. Tüm yapılar, stabilizasyon, verimli solunum, hareket ve sürekli denetimi sağlamak üzere çalışmaktadırlar. Olması gereken işleyişten bir sapma olduğunda, vücuttaki, basınç, ventilasyon (akciğerlerdeki sürekli hava akışı) seviyeleri ve nihayetinde nefes bu

durumdan etkilenecektir" (Simith ve Rowley, 2011:77). Solunum kaslarının doğru kullanımı, diyaframın ve solunum kaslarının omurgaya, dolayısıyla, başa, boyna, omuzlara, kollara, bele, kalçaya ve bacaklara olan bağlantısı ile duruş bozuklukları düzeltilebilmektedir. Duruş bozukluğu olan bir grup insanda yapılan bir denemede nefes egzersizleri sonucunda, bu kişilerde görülen duruş bozukluklarının, kifoz ve lordoz gibi rahatsızlıkların giderildiği tespit edilmiştir. "Sonuçlar respiratuvar (solunum) kas egzersizlerinin omurgayı düzelterek iyi postürü sağladığını göstermiştir" (Smith ve Rowley, 2011:77). Bu nedenle, solunumu ve doğru duruşu sağlayan, omurga ve kaslar bir uyum içerisinde, dengede çalışmalıdır. Neyin fazla, neyin az olduğu ya da neyin nasıl çalıştığı bir oyuncu tarafından kendi bedeninde saptanabilirse, bedenin işleyişi çok daha verimli olacaktır. Gerek durma esnasında gerekse hareket esnasında, "doğru" olan, kişinin kendi anatomik yapısına bağlıdır. Her insanın iskelet yapısı, kas yapısı, bedeniyle ilgili imgesi farklı olduğu için farkındalığı ve kendini gözlemlemesi "doğru" olanı yakalamasında kılavuz olacaktır.

Solunum üç boyutludur. Sırt ve abdominal (karın) kasları öne ve arkaya, diyafram kası ile yukarı aşağıya, oblik (yan gövde) kasları ile de sağ ve sola hareket etmektedir. En önemli ve en büyük solunum kası diyaframdır. Ayrıca interkostal denilen kaburgalara bağlı kaslar, omuz ve boyun kasları, kaburgalardan baş ve boyun omurlarına bağlanan skalen kasları, göğüs kasları, karın kasları, kaburgalar arasındaki kaslar solunumu sağlayan kaslardır.

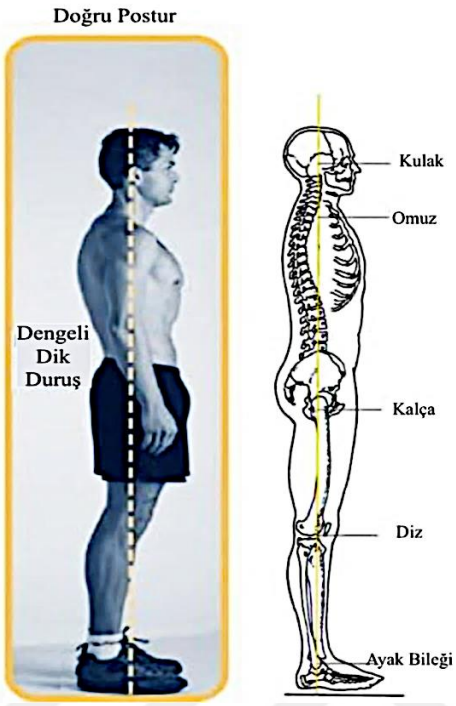
2.3.3.Postür (Duruş):

Postur, Türkçe karşılığı "duruş" anlamına gelen, ancak oturma, ayakta durma gibi statik anlar kadar, yürümek, koşmak gibi hareketli anlarda da iskeletin, bedenin tüm bölümlerinin (baş, boyun, torso, kollar, kalça, bacaklar ve ayaklar) birbirilerine uyumlu bir şekilde dizilmesi ve düzgün kullanılmasıdır. Bedenin güçlü ve esnek, rahat ve sağlam olmasıdır.

Doğru duruşun denklemleri, ağırlık merkezi, iskelet dizilimi, yer çekimi ve dengedir. Ağırlık merkezi harekete bağlı olarak bedende yer değiştirmektedir. Önemli olan sağlam bir kas kondisyonuna sahip olarak ağırlık merkezini bedeni sakatlamadan taşıyabilmektedir. Bedeni taşıyan iskelet, kendi ekseni üzerinde yer çekimine direnmeden doğal haliyle konumlanmalı ve hareket edebilmelidir. Denge yine iskeletin ve ağırlık merkezinin doğru kullanılması ile mümkün olacaktır.

Doğru duruş, için 5 nokta; kulak, omuz, kalça, diz ve ayak bileğinin hizalanışı baz alınmaktadır. Bu 5 noktanın omurga ekseni ile uyumlu halde olması gerekmektedir. Doğru duruş, sadece kambur durmamak ya da çok dik, dümdüz durmak değildir. Dik kelimesi dikey bir uzam gerektirmektedir. Oysa anatomik bilgiler ışığında insan iskeletinin uzuvlar hariç, kemik yapılarının kavisli ve yuvarlak olduğu bilinmektedir. Kalça kemikleri, göğüs kafesi, omurga, omurlar ve boyun, yatay eksende, kavisli ve yuvarlak bir hatta sahiptir. Kol ve bacak kemikleri bedenin iki yanında dikey olarak uzanmaktadır. Ancak hareket devreye girdiğinde farklı boyutlar ve düzlemler devreye girmektedir.

> "'Düz' ya da 'dik', komutları kişiyi yanlış yönlendirmektedir, bu kalıplaşmış sözcükler duruş ile ilgili estetik kaygılardan dolayı kullanılan kelimelerdir. Bedenin herhangi bir parçası 'düz' olduğunda, bu o parçanın hiçbir değişime uğramadan, dümdüz hareketsiz kalması gerektiği anlamına gelmektedir. Düz statik bir kavramdır, oysa iskelet ve postur hareketlidir. Dik durmaktan bahsederken aslında dikey bir düzlemden bahsederiz. Ancak iskeletin yapısına baktığımızda, yalnızca boynun üst kısmındaki ve göğüs ile kalça arasındaki bazı omurlar, kollar ve bacaklar nispeten daha düz ve dikey gelmektedir. Omurga ise kavislidir" (Feldenkrais, 1990:67)



Şekil 24 *Doğru duruş ve iskeletin konumu (https://acikders.ankara.edu.tr/*

İskelet sisteminin ana taşıyıcısı omurgadır. Baş ile leğen kemiği arasında yer alan omurganın içinden omurilik geçmektedir. Omurilik, sinir sisteminin başlıca organlarından biri olup beyne bağlanmaktadır. Bu nedenle omurganın doğru konumlanması, esnekliği, mobilitesi iskelet sistemi kadar sinir sisteminin de sağlıklı çalışması için çok önemlidir.

Omurganın doğru konumlanması baş bölgesinden başlayarak pelvik bölgeye kadar uzanmaktadır. İnsan başı (kafatası) "ortalama olarak 5,4 kg kadardır. Omurganın üzerinde dengelenmiştir ve öne doğru eğildiği her kötü duruş başın ağırlığını arttırır. Bu ağırlık 20 kg.'a kadar çıkabilir" (https://www.deryauluduz.com) makale Baş ve Boyun ağrılarının en önemli nedenlerinden biri: İleri Kafa Duruşu). Günümüzde artık gündelik hayatın bir parçası olan cep telefonu, bilgisayar kullanımı, başını sürekli aşağıya eğerek çalışmak zorunda olma gibi durumlar boynun doğal eğimini bozarak düzleşmesine sebep olabilmektedir. Baş ve boyun ile ilgili egzersizler bölümünde daha detaylı açıklama yapılacaktır. Aynı şekilde omurga, kalça (pelvis), bacaklar ve ayakların doğru konumlanması da 3. Bölümde egzersizlerle detaylandırılacaktır.

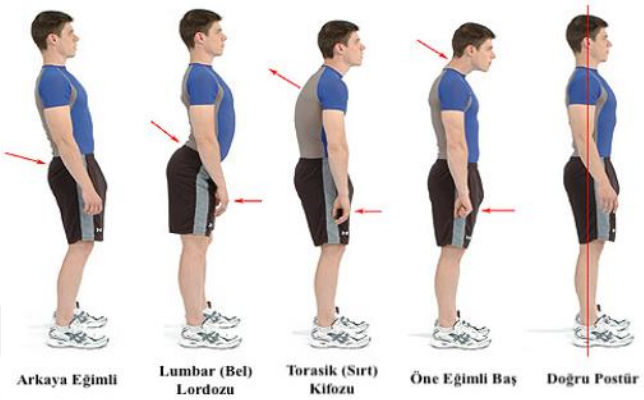
İskelet yapısının ve eklemlerin zorlanmadığı, omurganın kıvrımlı yapısının doğru noktalarda bulunduğu duruş doğru bir duruştur. “İskelet yapısının yer çekimiyle mücadele etmediği, kendi içinde yer çekimi ile çatışmayan, kasların özgür hareket etmesine izin veren her duruş, doğru duruş olarak kabul edilebilir” (Feldenkrais, 1990:68). Omurlara en az yükü bindirerek, omurgayı rahat bir konuma getirmek için önemlidir. Ağırlık merkezinin ve dengenin sağlanması, ayakların doğru konumlanması, kasların birbirleriyle olan ilişkisinin gözetilmesi ve özellikle omurganın doğru dizilmesi gerekmektedir. Bununla ilgili egzersizler tezin üçüncü bölümde açıklanacaktır.

Mükemmel postür diye bir şey yoktur. Her duruma göre, otururken, ayakta dururken, yatarken, doğru duruş değişmektedir. Doğru duruş, sadece durmak ile ilgili bir durum da değildir. Hareket ederken de doğru duruşu bulmak ve bilmek son derece önemlidir. İskeletin yapısı, postür (duruş) anatomik gelişime, genetik özelliklere göre kişiden kişiye değişiklik gösterdiği gibi, aynı zamanda yaşam tarzı, gündelik alışkanlıklar, mesleki deformasyonlar, fiziksel ya da psikolojik travmalar ile sonradan da değişime uğrayabilmektedir. Bu nedenle de iskelet, kas ve sinir sistemi, konuşma ve solunum organlarını etkilemesi nedeniyle -konuşma anatomisi açısından- iskelet sağlığının dikkate alınması ve varsa duruş bozukluklarının giderilmesi gerekmektedir. Doğru duruş, gündelik hayatta, beden sağlığı açısından önemliyken, bedenini adeta bir hamur gibi kullanmak durumunda olan ve farklı karakterlerin bedenlerine bürünen, mesleğinin zor ve ağır koşulları nedeniyle fiziksel anlamda sürekli yıpranan oyuncu için hem sağlık hem de özgürlüktür.

2.3.4.Duruş Bozuklukları ve Solunumla İlişkisi:

Duruş bozukluklarının en sık görülen sebeplerinden biri çocukluktan itibaren gelişen alışkanlıklar ile ilgilidir. Daha sonrasında ise çalışma koşulları, kilo alma, sürekli strese maruz kalma, ağırlık merkezini yanlış konumlandırma, yanlış hareket etme – oturma, kalkma, yürüme, uyuma gibi – nedenlerle olmaktadır. En belirgin semptomlarından biri vücuttaki kronik ağrılardır. Ağrı, özellikle bel ve kalça, bacak bölgesinde hissedilmektedir. Ağrıların kronik hale gelmesi, kişinin ruh halini de etkileyebilmekte ve

yaşam standartlarını değiştirebilmektedir. Duruş bozukluklarında, iskelet ya da kas yapısındaki doğumsal sıkıntılar ya da tıbbi müdahale gerektiren durumlar elbette doktorların alanıdır. Bu nedenle, bu başlık altında, alışkanlıklara bağlı, gözle görülen dışardan ufak müdahaleler ile düzeltilebilen duruş bozuklukları kastedilmektedir.



Şekil 25 *Duruş Bozukluklarına örnek (https://www.agriterapi.com/yazilar-415311/postur-analizi-nedir-nasil-yapilir)*

Bedenin ekseninin bozulduğu her duruş yanlıştır. Görselde duruş bozukluklarından bazılarına örnek verilmiştir. Bunlar dışında, asimetrik, içe dönük ya da aşırı dışa dönük omuzlar, içe dışa basma, ayakların içe ya da dışa bakması, dışa dönük bacaklar, içe dönük dizler gibi yanlış konumlanmalar da örnekler arasındadır. Diyafram, solunum, bacak ve pelvis taban kasları hatta diş yapısındaki bozukluklar dahi duruş bozukluğuna neden olabilmektedir.

> "Yüz, boyun ve çene kasları birbirine bağlıdır. Aynı şekilde omuz ve boyun-çene kasları arasında bağlantı vardır. Bu bağlantı nedeniyle omuzlarda oluşabilecek bir gerginlik, boyuna, çeneye, yüze yansıyacaktır. Kalkık kaşlar, çene sıkma, diş gıcırdatma gibi durumlarda kafa bölgesindeki tüm kasları etkileyerek dolaylı yoldan, kafanın ağırlığını ve dengesini bozacağı için boyunu, omuzları etkilemektedir. Bu da servikal (kafa) bölgesinden başlayan duruş bozukluklarına neden olacaktır" (Liem, 2004:336-337)

Aynı şekilde diş ve çene yapısındaki bozukluklar ağırlık merkezi ve ekseni bozacağı için duruşu etkilemektedir. Ancak bunlar genetik faktörlere bağlı, tıbbi

müdahale gerektiren durumlar olduğu için tezin içeriği dışındadır. Bu bilgi sadece oyunculuk eğitmenini böyle bir durumda öğrencisini uyarmak ve doğru yönlendirmek adına faydalı olacaktır.

Duruş bozuklukları sadece solunuma değil, solunumun şekillenmesi sayesinde çıkan sese ve dolayısıyla konuşmaya da olumsuz etki edecektir. Konuşma anatomisi açısından iskeletin doğru konumlanması ve iskelet sağlığı için de omurganın konumlanışı ve kullanılışı önemlidir. Ses çıkarmamıza yarayan tüm organlar, kaslar, bedenin tüm ağırlığı omurgada ve omuriliktedir. Ağız boşluğu ve gırtlak bölgesinde bulunan yutak, boyun omurlarının tam önünde; akciğerlerin arkası omurga boyunca bulunmaktadır. Diyafram ve diyaframın tabanında devam eden pelvik taban kasları ise bel omurlarına tutunmaktadır. Bu nedenle, omurların yanlış konumu, gırtlağın, ses tellerinin, soluk borusunun kullanımını değiştirecek ve etkileyecektir. Örneğin, iskelet sisteminin ve omurganın bir parçası olan baş ele alındığında, başın rahatsız bir konumda olması, gırtlağı yanlış bir konuma sokarak, sesin boğuk ya da çatallı çıkmasına neden olabilecektir. Duruş bozuklukları sadece bedene yansıyan aksamalar olarak düşünülmemelidir. Bir süre sonra kas ve sinirlerin gerginliği nedeniyle konuşma organlarına da yansıyacak, çene kasılmaları, dil ile ilgili hantallıklar, dudakların çekilmesi ya da tembelliği gibi sorunlara yol açabilecektir.

Nefes alma sırasında burundan içeri giren hava, akciğerlere dolarak, kaburgaları esnetir. Diyafram aşağıya doğru düzleşerek yer açar. Nefes verirken de diyafram U şeklinde bir kavisle yukarı çıkar ve akciğerlerdeki havanın boşalmasına yardımcı olur. Bu durumda doğru durmayan bir beden, sıkışıklığa neden olacak ve nefesi sığlaştıracaktır. Aynı şekilde geriye doğru çekilmiş omuzlar gergin bir göğüs kafesine sebep olarak nefesin akmasına değil, çekilmesine neden olacaktır. Yanlış duruş sonucunda omurlar ve omurlar arasındaki yastıklar, kaslar ve sinirler sıkışmakta, kan ve oksijen yetersiz kalmakta, kaslar işlevini yitirmektedir. Bu durum sinir sistemi ve beyne kadar birbirini tetikleyen olumsuz bir süreçtir. Nefes alıp verirken kaslar esneyip rahatlamakta ve her nefes verildiğinde ise tüm sinir uçları kendini bırakarak rahatlamaktadır. Solunum akışkan olursa, omurlar, kaslar ve sinir uçları, kısacası beden ve bedenin yaptığı tüm

hareketler rahat ve akıcı olacaktır. Bu nedenle nefes alıp verirken omurga ve omuriliğin görevi çok önemlidir.

> "Omurgayı dışlamamak gerekir, üzerine düşünülmelidir ve kavranmalıdır. Omurganın hareketi nefesi uzatır, yormaz. Omurga nefes verirken ayrılmakta, nefes alırken ise toparlanmaktadır. Bu ayrılma ve toparlanma istem dışıdır. Müdahale etmek gerekmemektedir ancak iş birliği yapmak gerekmektedir. Kambur durmak kadar sopa yutmuş gibi durmak da gerginliği arttırmakta, omurganın esnemesini, omurların ayrılmasını engellemektedir" (Conable, 2000:40).

Kasların ve sinirlerin bağlantısı nedeniyle de nefes çalışmalarında omurga esnekliği son derece önemlidir. Bu nedenle hareketin ve solunumun işleyişinde bağlantılar kurarak, iskelet, kas sistemi ve nefes arasındaki bütünlük sağlanmalıdır. Solunum ve duruş birbiriyle bağlantılı oldukları için, birindeki aksama diğerine yansımaktadır. "Eğer nefes normal olmazsa hiçbir hareket şekli de doğru olmayacaktır. Solunum mekanizması hem duruş hem de omurga stabilizasyonu için anahtar rol üstlenmektedir" (Smith ve Rowley, 2011:77). Bu nedenle solunumdaki yanlışlıklar da duruş bozukluklarına yol açabilmektedir.

Solunum bozukluklarını düzenlemek için, şayet patolojik ya da psikolojik bir durum yoksa, bedene ve duruşa dikkat etmek gerekmektedir. Aynı şekilde bedenin rahat olmamasının, kasların gerilmesinin, iskelet yapısının ve duruş bozukluklarının da temelinde yanlış solunum yatabilmektedir. Bedenin rahat hareket edebilmesi için, omurganın esnek, kasların rahat ve güçlü, solunumun akıcı olması gerekmektedir. Hareketin ve solunumun özgürce ve esnek bir şekilde kullanılabilmesi için öncelikle duruş bozukluklarının giderilmesi doğru bir yöntem olacaktır.

2.3.5. Sinir Sistemi:

Sinir sistemi, konuşmanın ve hareketin mekaniği, koordinasyon, vücudun tüm sistemlerinin çalışması gibi fizyolojik ve biyolojik işleyiş kadar, duygu duyu, düşünce,

imgelem gibi zihinsel ve psikolojik süreçlerin de yönetildiği sistemdir. Oyunculukta konuşma anatomisinin kapsamı gereği hem fizyolojik hem de zihinsel/psikolojik işleyişi içermektedir. Algı-etki-tepki mekanizması ile işleyen bu sistem, kas gerilimleri, duygu, düşünce, duyu, imgelem gibi alanları yönetmesi nedeniyle doğrudan solunumu ve konuşmayı etkilemektedir.

Sinir sistemi ve onun bir parçası olan beyin ile ilgili bilimsel ve felsefi görüşler halen tartışılmaktadır. Sürekli gelişen bu alanda yeni keşifler ile birlikte öne sürülen tezler değişmektedir. Bu nedenle bugün bu başlığın altında ele alınan bilgiler belki de bundan yıllar sonra bambaşka bir açıyla ele alınacaktır. Beyin ile ilgili ilk kuramlar Kartezyen düşünce ile örtüşmektedir. Tarih boyunca pek çok bilim adamı, ruhun yani zihnin beynin kendisi olduğunu savunmaktadır. Beynin önemini ilk defa fark edenlerden biri, beyni duyunun merkezi olarak ele alan ve M.Ö. 500'lü yıllarda yaşayan Alcamaeon'dur. "Araştırmaları sonucu, "tüm duyular beyne bağlıdır" sonucuna varmıştır. Platon, ruhun - bizlerin özünün, ki modern zamanlarda bahsettiği şeyin zihin (beyin) olduğunu söyleyebiliriz- varlığına inanırdı ve bedenden ayrı bir varoluşa sahip olduğunu düşünürdü" (Winston, 2012:21). Bu düşünce yapısının ışığında, beyin merkeze oturtulmuş, sinir sisteminin önemi ve işlevi henüz önem kazanmamıştır. Tıp biliminin babası kabul edilen Hipokrat'a göre ise bedenin her eylem, her duygu ve düşünce sadece beyinde gerçekleşmektedir.

> "Tıp biliminin babası Hipokrat'a göre; "(...) zevklerimiz, neşemiz, hazlarımız, kahkahalarımız ve şakalaşmalarımız kadar acılarımız, ıstıraplarımız, kederlerimiz ve gözyaşlarımız da sadece ve sadece beyinden kaynaklanmaktadır. Bizi öfkelendiren, delirten, dehşete düşmemize ve korkmamıza neden olan, uykumuzu getiren, yersiz hatalar, anlamsız endişeler, düşüncesiz davranışlarda bulunmamıza neden olan da beyindir." (Winston, 2012:21).

Bugün yapılan araştırmalar ve ilerleyen tıp bilimi ile -halen tartışmaya açık olsa da- her duygu ve düşünce beyinde gerçekleşir, "beyin, bedenin yöneticisidir" savı, tamamen değişmiş, "beyin, bedenin hizmetlisidir" savına dönüşmüştür. Bu sava göre, sinir sistemi vasıtasıyla beden yönetici, beyin ise organizatördür. Beyin bedenin bir

parçasıdır ve zihin ile beden bir bütündür. Descartes'ın "Düşünüyorum öyleyse varım" sözüne karşılık "Var olduğum için düşünebiliyorum" antitezini ortaya atan nörobilimci Antonio Damasio düşüncenin ve hislerin harekete geçmesi ile ilgili şunları söylemektedir; "Zihin, hiçbir zaman tek başına beynin, sinir sisteminin ya da nöronların ürünü değildir. Hepsinin bir bütünüdür. Sinir sistemi sadece kafanın içinde yer kaplayan bir şey değildir. Tüm bedene, her bir mikro hücreye kadar yayılan karmaşık bir sistemdir. Sonuçta beyin bedenin hizmetkarıdır. Beden beynin hizmetkarı değildir" (https://www.youtube.com/watch?v=hXdKdp1yAtE). Damasio, zihin ve sinir hücreleri arasında bir bağlantı olduğunu vurgulamaktadır. Tüm bedene yayılan sinir sistemi duygu ile beden arasındaki ilişkiyi sağlamaktadır. Beden olmazsa beynin de olması mümkün olmayacaktır.

İnsan beynini diğer canlılardan daha gelişmiş kılan özellikler; dil kullanımı, ifade gücü, hayal kurabilme, muhakeme, karmaşık zihinsel işlemler, problem çözebilme, düşünme ve düşünceyi organize edebilme, çevreye ve koşullara adaptasyon, sosyal bağ kurma ve empati kurabilmesi, sosyal bir zekaya sahip olmasıdır. Aslında diğer bütün canlılarda insanlardaki gibi bir karar merkezi ve deneyim ile öğrenme yetisi vardır ancak bu merkezlerde bilişsel (kognitif) süreçler işlenmemektedir. Yani öğrenilen ya da deneyimlenen verileri geliştirmek, dönüştürmek, farklı şekillerde ele alarak hayata geçirmek ve yaşam boyu bunu devam ettirebilmek insana özgü bir özelliktir. Beyin sürekli gelişmektedir. Beyin geliştikçe üst katmanlar eklenir, bu yeni ve genç yapılar şüphesiz ki daha kusursuzdur. Bu nedenle de beynin gelişmesinin sınırları bilinememektedir. Beyin plastik (rekonstrüktif) bir yapıya, bilimsel deyimiyle plastisiteye sahiptir. Yani beyin değişebilen ve asla aynı kalmayan bir organdır. Buna beynin nöroplastisitesi denmektedir.

Nöroplastisite, 20.y.y.ın beyin ile ilgili en önemli buluşlarından biridir. Bu konuda ilk düşünceler 18.y.y.a dayansa da 1970'li yıllara kadar beyin yapısının ve işlevlerinin değişmez olduğu düşünülmektedir. 1998 yılında, insan beyninin yaşam boyu, yeni nöronlar üretebildiği keşfi ile yeniden gündeme gelmiştir. Böylece klasik bakış açısındaki beyin değişmez ve doğumdan sonra yeni hücre üretmez teorisi ortadan

kalkmıştır. Sinir sisteminin çevresel değişikliklere ya da hasarlanmaya karşı nörofiziksel ve nörokimyasal uyum geliştirme yetisi olarak tanımlanmaktadır**.** "Sağlıklı beyinler bunu doğal bir şekilde yapar: Her gün öğrendiğimiz yeni şeyler dünyadan gelen sinyallerle dışarıya gönderdiğimiz sinyaller arasındaki bağlantılarda değişikliklerin meydana gelmesine yol açar. Beyinde meydana gelen ve öğrenmemize olanak tanıyan fiziksel değişimler bu etkileşim sayesinde gerçekleşir" (New Scientist, 2017:214). Klasik nörolojinin, beynin, ana rahminde gelişip, belli bir yaşa kadar değiştiği ve daha sonra da gelişiminin ve hücre üretiminin durduğunu varsayımı çürütülmüştür.

Yaşa ya da cinsiyete bağlı kalmaksızın beyin sürekli gelişim göstermektedir. Beyin, öğrendiği şeyleri kullandığı sürece hatırlayan, kullanmadığı şeyleri ise bir süre sonra kaybeden bir yapıya sahiptir. "Beyniniz o kadar esnek ki içerisinde yetiştiği kültüre ve çevreye göre kendini hızla şekillendirmektedir" (Barrett, 2018:14). Nöroplastisite teorisine göre, öğrenmek, düşünmek ve bir şeyin üzerinde sürekli çalışmak beynin hem fonksiyonel hem de fiziksel anatomisini baştan aşağı değiştirmektedir. Ayrıca üzerinde çalışılan spesifik bir beceri ya da mesleki gereklilikler, beynin o konuyla ilgili bölümlerini değiştirmektedir. "Bir eylemi nasıl yapacağımızı öğrenmek algımızı değiştirir" (Keysers, 2011:58). Yapılan araştırmalar sonucunda beynin bu yeniden yapılanmasının en çok müzisyenler ve oyunculardа görüldüğü tespit edilmiştir. Oyuncunun bu konudaki etkileşimi hem bireysel hem de meslekidir. Kendisini geliştirmek adına yaptığı hem fiziksel ve zihinsel çalışmalar beynin de sürekli değişmesine ve gelişmesine aracı olmaktadır. Her performans bir nöroplastisite sürecidir. Her duygu değişimi, her karakter arayışı bu değimin bir parçasıdır. Bu sürecin en kıymetli tarafı, öğrenme ve öğrenilenlerin uygulanması ile değişen beynin, çalışmanın devam etmesi sonucunda kişiye yetkinlik kazandırmakta ve kapasitesini arttırmaktadır. Ancak bir dezavantaj, sürekli farklı duygulara maruz kalan oyuncunun, olumsuz koşullarda beyninin ve sinir sisteminin olumsuz bir şekilde etkilenmesi olasılığıdır. Bu durumda oyuncunun bu olumsuz duyguları sağaltması ve sinir sistemini regüle etmesi yaralı olacaktır. 1. Bölümde ele alınan yöntemlerin içeriği ve 3. Bölümde ele alınacak olan egzersizler sıralaması ve uygulama tekniği ile bu regülasyonu hedeflemektedir.

Sinir sisteminin dengelenmesi, bedenin rahatlaması, beynin yeni öğretilerle değişimi, yaratıcılığı desteklemektedir. Özgür bir beden ve özgür bir zihin özgünlüğü getirecektir. "Yaratıcılığın temel bileşenlerinden biri özgünlüktür. Yeni ilişkiler, bakış açıları, betimleme yolları sezmeyi içerir yaratıcılık" (Andreasen, 2009:21). Yaratıcılığın ilk koşullarından biri, yeniliklere ve deneyimlemeye açık olmaktır. Deneyimleme sürecinin niteliği (doğru araçlarla sürdürülmesi) ve sonucun olumlu ya da olumsuz kabulü (kişinin kendisiyle savaşmaması) yeni arayışlara ve denemelere yol açacaktır. "Yaratıcı kişiler dünyaya, önyargılarla şekillenmemiş taze ve özgün bir şekilde yaklaşma eğilimindedir. (…) Yeni deneyimlere açıklık, başkalarının göremediği şeyleri yaratıcı bireyin görebilmesini sağlar. (…) Deneyim ve maceraya açık olmanın en yakın dostu belirsizliklere tahammül edebilmektir" (Andreasen, 2009:39). Bu noktada sinir sistemi karar verme süreçleri, duyguların denetimi ve sosyal biliş açısından başlıca görevi üstlenmektedir.

Beyin ve sinir sistemi ile ilgili önemli bir diğer keşif ise ayna nöronlardır. Yakın tarihe kadar beynin motor nöronlarının yalnızca kas sistemini ve salgı bezlerini hareket geçirildiği düşünülmektedir. Ancak 1996 yılında maymunlar üzerinde yapılan bambaşka bir deney sonucu tesadüfen keşfedilmiştir. Maymunların hareketsiz olduğu halde, bilim adamının karşılarındaki yiyeceğe uzanması ile maymunların adeta kendileri yiyeceğe uzanıyormuşçasına nöron aktivite içinde olduklarını fark etmişlerdir. Bu özel nitelikteki motor nöronların temel özelliklerinden biri, gören ve işiten beynin, sanki kendisi bu eylemleri gerçekleştiriyormuşçasına aktive olmasıdır. "Son yıllarda nörobilimcilerin yaptığı en ilginç tespit, insanların arasında somut bir iletişim alanı olarak duygusal kanalların varlığının belirlenmesi olmuştur. Bu tespit, empati, özdeşim ve yansıtmalı özdeşim gibi psikodinamik mekanizmaların fizyolojik olarak açıklanmasını kolaylaştırmıştır" (Ceylan, 2012:163).

Ayna nöronların ağırlıklı olarak beyin sol lobunda ve konuşma alanı olan Broca'da yoğunlaşmış olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, ses, kelimeler, kelimelerin altında yatan duygular, anlamlar ve beden dili bu nöronlar tarafından algılanmakta ve benzer duyguyla aktive olmaktadırlar. Bu nedenle sesi titreyen birinin karşısında gözlerin

dolması ya da acı çeken birisine karşı benzer mimik ve beden dili ile karşılık verilebilmektedir.

Konuşma ile ilgili son yapılan araştırmalarla beyni başka bölgelerinin de aktive olduğu tespit edilmişse de en etkin iki bölge Broca ve Wernicke'dir. "Anlamanın sol yarımkürenin arkasına doğru Wernicke alanında işlendiği düşünülmektedir: daha önce duyulanların hafızasını tutan duyusal bir merkez. Konuşma, yarım kürenin ön tarafına doğru Broca alanı ile ilişkilidir: konuşma organlarının kaslarına sinyaller gönderen kinestetik hafıza resimlerini tutan bir motor merkezidir" (Gutekunst ve Gillett, 2021:201-221). Ayna nöronların bu bölgede yoğunlaşması nedeniyle, duygu etkileşiminde en çok konuşma merkezi etkilenmektedir. Travmatik bir anda, ağlama sırasında ya da üzücü bir anı dinlerken, konuşma zorluğu çekmek, sesin titremesi, yutkunma zorluğu, dinlerken gözlerin dolması gibi fiziksel reaksiyonlar bu sebeptendir. Bir diğer nedeni de travmatik anlarda, özellikle de ağlama sırasında kendini tehlikede hisseden organizmanın otonom sistemin bir dalı olan sempatik sinir sisteminin devreye girmesi ile bedenin daha çok oksijene ihtiyaç duymasıdır. Bu nedenle yutkunma sırasında devreye giren glottis sürekli açık kalmakta, ancak diğer yandan ağlama esnasında salgı mukus seviyesinin artışı ile yutkunma ihtiyacı doğmaktadır. Birbirine zıt bu durum gırtlak ve yutaktaki kasları şişirerek ağrıya neden olmaktadır. Bu duygusal koşulların sinir sistemine etkisi ile fiziksel olarak yansımasıdır. Beden dili de konuşma gibi ayna nöronların etkisi ve sinir sisteminin algısı ile karşı tarafla benzeş duygu durumuna girmektedir. "İnsanoğlu, şaşılacak derecede, etraflarındaki insanların (ve hayvanların) küçük duygusal değişimlerine uyum sağlamaktadır. Kaşlardaki, göz çevresindeki çizgilerde, dudakların kıvrımındaki ve boyundaki ufak değişiklikler, hemen bir kişinin ne kadar rahat, şüpheci ya da korkmuş olduğu ile ilgili bilgi verir" (Kolk, 2019:78). Bu konuda yapılan birçok deneyde, kişilerin bir süre sonra birbirlerinin beden dilini aynaladıkları tespit edilmiştir.

Ayna nöronların keşfi, özellikle seyirci ile etkileşim halinde olan oyuncu için mesleği ile farkındalık yaratacak bir bilgidir.

> "Bir süre önce büyük tiyatro yönetmeni Peter Brook röportajlarından birinde, ayna nöronların keşfiyle nörobilimin nihayet, tiyatroda uzun zamandır bilinen bir şeyi anlamaya başladığını söylemiştir: eğer aktör tüm kültürel ve dilsel engelleri aşmayı ve etkinliğe katkıda bulunarak sahnedeki oyuncularla bir olan seyirciyle vücut seslerini ve hareketlerini paylaşmayı başaramıyorsa, çabaları boşunadır. Bu paylaşım tiyatronun üzerinde gelişip odaklandığı bir temeldir ve birey hem bir eylemi gerçekleştirirken hem de başkaları tarafından gerçekleştirilen eylemleri gözlemlendiğinde etkinleşen ayna nöronlar, artık bu paylaşıma biyolojik bir açıklama sağlamaktadır" (Sinigaglia ve Rizzolatti, 2019:11).

Oyuncunun etkileşimi sadece seyirci ile değildir. Aynı zamanda kişisel yaşantısı içinde çevresi, meslek hayatında oyun ekibi bu etkileşim alanının içindedir. Dolayısıyla sürekli yoğun ve çeşitli duygu durumlarına maruz kalmaktadır. "Tek başına sinir sistemi başkalarıyla etkileşimimizi etkilemez. Ama başkalarıyla olan etkileşimlerimiz sinir sistemini etkiler" (Porges, 2021:95). Oyuncunun kendini doğru ifade edebilmesi, karakteri doğru çözümleyebilmesi, sinir sisteminin bedende yarattığı tepkilerin doğru saptanması ile mümkün olacaktır. "Gerçek duyguları deneyimlemekten ziyade o duygunun ifadesini keşfedecektir" (Kemp, 2012:173). Çünkü duygu fiziksel bir tepkidir.

Klasik anlayışa göre duygu, kişinin ruh halindeki psikolojik ve çevre etkisi ile oluşan psikofizyolojik değişimlerdir. 8 temel duygu; korku, üzüntü, mutluluk, öfke, nefret, tiksinme, şaşırma, küçümseme olarak çerçevelenmiştir. Ancak yapılan yeni araştırmalar ve deneyler sonucunda duygunun çok daha karmaşık bir kavram olduğu ortaya çıkmıştır. Birçok duygunun ortak bir bilinçte karşılık bulmasına rağmen, yine de duygunun algılanması, kişinin karakter yapısı, kültür ve eğitim düzeyi vb. gibi etmenlere bağlı olarak değişmektedir. Nörobilimci ve psikolog Lisa Feldman Barrett yapılan bir araştırmada, insanların, duyguyu yüz ve mimiklerden ziyade beden dilinden algıladıkları sonucuna varmıştır. Bir fotoğrafta, öfkeli, kaşların çatık olduğu bir yüz ifadesi ile, elinde kirli bebek bezi tutan bir beden ifadesini birleştirerek deneklere fotoğraftaki kişinin duygu durumunu sormuş, hemen hemen tüm deneklerden, fotoğraftaki kadının ifadesi son derece öfkeli olmasına rağmen "iğrenme" duygusu cevabını almıştır. "Yüzler sürekli değişir ve beyniniz de hangi hareketlerin anlamlı olduğunu ve ne anlama geldiklerini anlayabilmek için vücut duruşu, genel durum ve hayat tecrübesi gibi birçok faktörü aynı

anda değerlendirir" (Barrett, 2018:30). Barrett, duyguların doğuştan beynimizde sabit olduğu düşüncesinin aksine, duyguların öncelikle geçmiş deneyimlere ve beynin gelecekteki olaylara ilişkin tahminlerine dayandığını öne sürmektedir. Bu da duyguların sadece bize dayatılan tepkiler değil, yaratımına aktif olarak katıldığımız şeyler olduğu anlamına gelmektedir. Deneyimlerden veya olasılıklardan yola çıkan beyin, duygu konusunda aldatıcı olabilmektedir. "Duyguların da bir gerçekliği var, ancak bu gerçeklik, moleküllerin ve nöronların var olduğu gerçeği gibi değil. Tıpkı para gibi, bir yanılsamadan ibarettir ancak insanların anlaşmasını sağlamaktadır" (Barrett, 2018:14). Örnek vermek gerekirse, yaşanan dehşet verici bir anda alınan koku, yine duyumsandığında, ortada bir tehlike yokken dahi o dehşet anında bedenin verdiği tepkiyi anımsayarak korku belirtileri gösterebilmektedir. Duygu, hislerin harekete geçmesidir. İngilizce "emotion" (duygu) kelimesini "energy in motion" olarak tanımlayan yeni bakış açısına göre duygu, organizmanın ilkel beyinde (limbik sistem ve amigdala) hissettiği yaşamsal etkinin yani hissin, sinir sistemi aracılığıyla bedende tepki bulmasıdır. "Bizler hisler tarafından motive ediliyoruz. Duygular ise aslında beyin tarafından üretilir ama sadece beyin değil, beyinde bedenin etkileşimi sonucu üretilirler. Duygular tam olarak sadece beynin ürünü değildir, beden ve beyin arasındaki iş birliğiyle üretilir" (Damasio, 2018:72).

Bu konuda Stanislavksi'nin, "Duyguları anımsayıp sabitleyemeyiz. Sadece fiziksel eylemler dizisini anımsayabiliriz" (Richards, 2005:90) sözleri bu duygu tanımlamasını desteklemektedir. Grotowski, Meyerhold, Stanislavski gibi dış aksiyon ve beden ağırlıklı oyunculuk yöntemleri geliştiren tiyatro insanları, oyuncunun görevinin duyguyu seyirciye aktarmak olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu durumda oyuncunun esas görevinin, sahne üzerindeki karakterin ya da olayın duygusunu hissetmekten çok hissettirmek olduğunu söylemek çok da yanlış olmayacaktır. Grotowski, "fiziksel eylemler üzerinde çalışmanın oyunculuk zanaatının anahtarı olduğunu her zaman vurgularken" (Richards: 2005,53), Vsevolod Meyerhold, "fiziksel süreçlerden yola çıkmak ve hareketlerdeki netlik ile kararlılığın sinir sisteminde yaratacağı refleksif duygulardan yararlanmak oyuncu için tek yöntem, tek çıkış noktasıdır" (Özüaydın, 2006:123) düşüncesini savunmaktadır. Refleksif duygu motivasyonlarından yola

çıkıldığında doğal beden dili, bedende üretilen ve bedene uyumlu ses kullanımı da gerçekleşecektir.

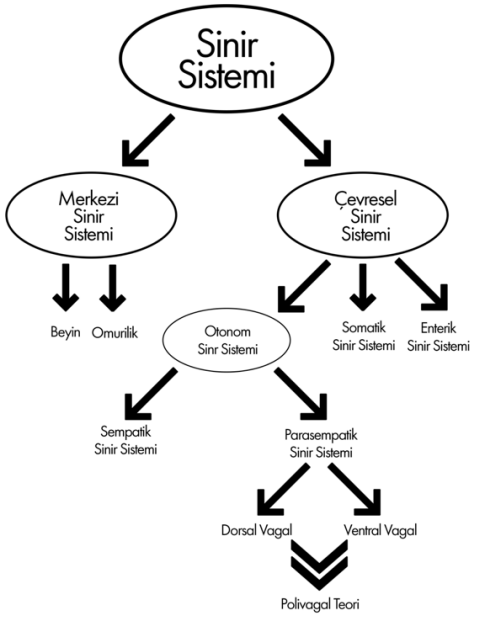
2.3.5.1.Sinir Sistemi Fizyolojsi:

Sinir sistemi, sinir hücreleri ve sinir liflerinden oluşan, vücudun en komplike biyolojik sistemidir, mükemmel bir şekilde organize olmuş sinir hücreleri yani nöron yığınlarından oluşmaktadır. Basit veya karmaşık her türlü davranış, beynin farklı bölgelerine nöronların etkinliği ve iletişimi ile gerçekleşmektedir. Vücudun elektrokimyasal iletişim ağıdır. İç ve dış çevreyi algılayarak bilgi toplamayı sağlamakta bu bilgiyi işleyerek yorumlamakta ve vücut içerisindeki hücre ağları ile farklı bölgelere sinyaller ileterek organ ve kasların aktivitelerini, birbirleri arasındaki koordinasyonu düzenlemektedir. Taşıyıcı sinirler aracılığıyla beyne, omuriliğe, organlara ve kaslara ulaşarak hem bedeni hem iç yapıyı yönetmektedir. Sinirlerin dokusunu nöron ve glia adı verilen destek hücreleri oluşturmaktadır. Glialar, nöronların arasında onları bir arada tutmaya yarayan, aynı zamanda nöronlara ve hücrelere oksijen sağlayarak, ölü sinir hücrelerini canlılarından ayırmaya yaramaktadır. Canlı hücreler dışarıdan gelen uyarıları fark ederek bunlara tepki verebilmektedirler. Nöronların gövdeleri ve uzantıları bulunmaktadır. Bu sayede nöronlar kendi aralarında iletişim kurabilmektedirler. Bu iletişim ve etkileşim sinir sistemini oluşturmaktadır.

Yaşamsal aktivitelerin ve davranışların düzenlendiği ara birimdir. Görevleri; "vücuttaki iç koşulları sağlamak, gerekli hormonları salgılamak, istemli hareketlerin kontrolünü sağlamak ve başlatmak, omurilik refleksinin yani, canımızı yakan bir durumda sıçramak ya da sıcak bir nesneden elimizi çekmek gibi istemsiz hareketlerin kontrolünü sağlamak, hafıza ya da öğrenme için gerekli deneyimleri özümsemektir" (Wilkins ve Wakefield, 1995:213). Tüm bunları yaparken sinir sistemi, uyarma; vücudun içinde ya da dışında oluşan değişiklikleri, duyu sinirlerinin uçlarındaki reseptörler tarafından algılayabilme, iletme; reseptörler tarafından algılanan uyarıları, afferent (taşıyıcı) sinirler aracılığıyla beyin ve omuriliğe taşıma, duyuları algılama; merkeze gelen bilgileri değerlendirerek yorumlama, uyarılara cevap verme; merkezden verilen cevaplara

motor sinirlerle tepki verecek olan kas veya salgı bezlerine iletmek gibi özelliklere sahiptir. Bu sistem, iskelet kaslarına gönderdiği emirlerle organizmanın dış ortamdaki değişikliklerini; düz kas, kalp kası ve salgı bezlerine gönderdiği emirlerle de iç ortamda oluşan değişikliklerini düzenleyip kontrol etmektedir.

Sinir sistemi, merkezi ve çevresel (periferik) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bu iki sinir sistemi de kendi içinde ayrılmaktadır. Fizyolojisi ve görevleri açısından ayrılsa da anatomik olarak bir bütündür.



Şekil 26 Sinir Sistemi (Tasarım)

2.3.5.2. Merkezi Sinir Sistemi:

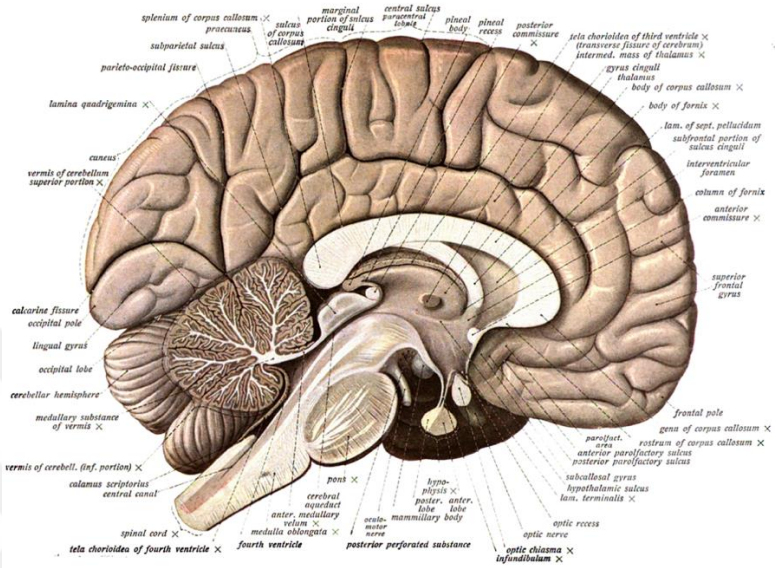
Merkezi (Santral) sinir sistemi, sinir sisteminin en büyük bölümünü oluşturmaktadır, yönetici ve denetleyicidir. Duyusal bilgilerin algılanması, işlenmesi ve yanıtlanması görevlerini üstlenmektedir. Bedenin hareketlerinin kontrol merkezi, etki tepki mekanizmasıdır. Bedenden (iç ortam) ve çevreden (dış ortam) gelen verileri almak ve aktarmak, bedenin iç ve dış etkenlere karşı nasıl hareket edeceğini, davranacağını belirleyen sistemdir. Ayrıca kan basıncını ve hormonları düzenlemek, uyku, yeme, içme, boşaltım gibi istemsiz çalışan ihtiyaçları denetleyip, yönetmek görevleri arasındadır. Beyin, beyin bölümleri ve omurilikten oluşmaktadır.

Merkezi sinir sisteminin işleyişi ve bölümleri, özellikle sürekli üzerinde çalışılan omurga ve omurilik hakkında bilgi sahibi olmak, ısınma, hareket, dans gibi alanların daha bilinçli geliştirilmesi ve beden koordinasyonu, vestibular duyu (denge), propriosepsiyon duyu (derin duyu), beden-zihin-duygu, nefes-ses-beden birlikteliği gibi çalışmalar açısından önemlidir.

2.3.5.2.1.Beyin:

En gelişmiş beyin insan beynidir. Beyin, duyuların, öğrenme, düşünme, kavrama ve akılda tutma gibi yeteneklerin komuta edildiği merkezdir. Görevleri; duyuları, istemli olarak gerçekleştirilen hareketleri, hafıza, zekâ, öğrenme, konuşma, yazma, bilgi saklama gibi davranışları ve duygu değişikliklerini yönetmek, ayrıca metabolik sistemi ayarlamak, hormon salgılamak, vücut ısısını, kan basıncını, dengeyi, bedenin, zihnin korunması için savunma sağlamaktır. Bedenin, zihnin ve duyguların kumanda edildiği merkezdir. Beyin, duyu organları aracılığıyla vücuttan bilgi alarak, duyumsama sürecini başlatır. Bu bilgileri değerlendirir ve hareket sinirleri aracılığıyla kaslara gerekli emirleri iletmektedir. “Bedenin diğer organları gibi, hücrelerden yapılmıştır. Bu hücreler birbirlerine bağlanarak belli bir karakteristik tekstür ve şekle sahip bir doku parçası oluştururlar, bu

yüzden herkesin beyni kabaca aynı görünür. Ancak, bu organın mucizevi ve özel bir yönü vardır: Beyin, zihnin ve benliğin ta kendisidir" (Solms ve Turnbull, 2012:32).



Şekil 27 *Beyin Genel Görünüm*
https://kadirsumerkent.medium.com/klinik-nöroanatomiye-giriş-688fa233b32d

Beyin kafatasının içinde yer alan sinir sisteminin en büyük organıdır. "Birbirine bağlı bölümlerden oluşan karmaşık bir sistemdir" (Siegel, 2018:13). Bu karmaşık ve detaylı organın işlevleri ve işleyişi konuşma/beden ilişkisi çerçevesinde sınırlandırılarak ele alınacaktır. Tüm beyin, serebrum (beyin), serebellum (beyincik), beyin sapı ve ara beyinden oluşmaktadır. Bedenin duyu ve hareket sinirlerini denetleyen alanlar beyin kabuğunda bulunmaktadır. Beyin kabuğunun işlevleri arasında düşünme, işitme, istemli hareketler, dil kullanımı, değerlendirme, sonuç çıkarma ve algılama vardır. Duyu organları aracılığıyla vücuttan bilgi alarak, duyumsama sürecini başlatır. Başka bir deyişle göz bakarken, beyin görmektedir, kulak dinlerken, beyin işitmektedir. Beyin aynı zamanda bilincin, içgüdüler ve deneyimlerle elde edilen bilgilerin biçimlendiği yerdir. Vücuttaki hareketlerin ve tepkilerin yönetildiği, belleğin, duyguların merkezidir. Yani insanın kararlarını, sevip sevmediği şeyleri, karşılaştığı durumlara vereceği tepkileri, deneyimlerinden yola çıkarak hata yapmamasını, öğrenmesini ve öğrendiklerini

hafızasında tutmasını, yaşamı içerisinde kullanmasını, tercihlerini beyin belirlemektedir. Bu bilgileri değerlendirerek hareket sinirleri aracılığıyla kaslara gerekli emirleri iletmektedir. Görevleri; duyuları, istemli olarak gerçekleştirilen hareketleri, hafıza, zekâ, öğrenme, konuşma, yazma, bilgi saklama gibi davranışları ve duygu değişikliklerini yönetmek, ayrıca metabolik sistemi ayarlamak, hormon salgılamak, vücut ısısını, kan basıncını, dengeyi, bedenin, zihnin korunması için savunma sağlamaktır.

Beyin önden arkaya ikiye ayrılarak sağ ve sol olmak üzere iki lobdan oluşan beynin her bölümü farklı bir işlev için uzmanlaşmıştır. Beyin ters koordinasyon ile çalışmaktadır. İki lob corpus callosum adı verilen kalın sinir lifleri ile birbirine bağlanmaktadır. Böylece iki yarımküre arasındaki bağlantı sağlanmaktadır. Bu sinir lifleri omurilik soğanında çaprazlanmakta ve yön değiştirmektedir. Bu nedenle beynin sol tarafı bedenin sağına, sağ tarafı ise soluna hükmetmektedir. Beynin her iki lobu aynı görünse de birbirini tamamlayan ancak farklı işlevlere sahip yapılardır. Sağ taraf üreten, sol taraf ise değerlendiren taraftır. Bir başka deyişle sağ duygusal ve sanatsal, sol ise mantıksal ve analitiktir. Yapılan tüm araştırmalar hızlı ve kalıcı öğrenmenin, karışık koordinasyon gerektiren işlerin, ancak beynin her iki yarımküresinin birbiriyle koordineli bir şekilde çalışmasıyla mümkün olabileceğini ortaya çıkarmaktadır. Beynin her iki yarımküresinin de işlevlerini bir arada içeren öğrenme "gerçek öğrenme"dir.

> "Mantıksal ve kavramsal sol yarımküre yeni imgeler ararken ve bunları yerleştirirken bloke olur. İmgeler ve çağrışımlar oluşurken iletişim kanalı yeniden çalışmaya başlar ve sağ yarımkürede oluşan imgeler sol yarımküreye de iletilir. Sol yarımküre ise aldığı bu imgeleri mantık sırasına koyarak yeni bir düşüncenin ya da bildirinin dış dünyaya sunulması işlemini başlatır" (Ergenç, 1994:38).

Konuşma anatomisi açısından değerlendirildiğinde, söylenen sözün anlamlı olabilmesi için her iki lobun eşzamanlı ve eşgüdümlü çalıştığı görülmektedir. "Konuşma sırasında anlamlı ve mantıklı cümlelerin kurulması sol yarımkürede gerçekleşirken, bu cümlelere duygu kazandıran vurgu, tonlama ve ezgi gibi parça üstü birimler sağ yarımkürede meydana gelmektedir (Onan, 2010:532).

Beynin arkasında bulunan beyincik, vücudun denge merkezidir. Kulakların içinde bulunan yarım daire biçimindeki kanallar aracılığı ile kasların düzenli ve dengeli çalışmasını sağlamaktadır. Bu denge, motor (hareket) fonksiyonlarını ve bu fonksiyonları gerçekleştiren dokuların uyumlu bir şekilde çalışmasını sağlamaktadır. Beyincik ayakta durmayı (postürü) sağlayan proprioseptif reflekslerin üst merkezidir. Hareket esnasında koordinasyonu sağlamaktadır. Beyincik, beyin gibi çapraz koordineli çalışamamaktadır. Sol tarafı vücudun solunu, sağ tarafı da vücudun sağını etkilemektedir. Koordinasyon ile ilgili bu bilgi, solunum çalışmalarında, sinir sisteminin etkilenmesi ve daha önceki bölümde ele alınan "nazal siklus" uygulaması nedeniyle verilmektedir. Beyin sisteminin diğer bir bölümü olan beyin sapı, arkada, beyinciğin ön kısmındadır. Beyin ile omuriliği birbirine bağlamakta, beyin, beyincik ve omurilik arasındaki iletişimi sağlamaktadır. Beyin sapının bir parçası olan hipotalamus, açlık, susuzluk gibi hayati ihtiyaçları denetlerken, duyguları düzenlemektedir. Bir başka parça talamus ise çevreden gelen duygusal bilgileri değerlendirerek, tıpkı elektro manyetik bir köprü gibi beyne iletir. Beyin sapından çıkan 12 adet kafa siniri; görme, koklama, işitme gibi duyu sinirleri ile dil, dilaltı, yutak, akciğerlerden ve omurgadan geçen sinirlerdir. Ayrıca 31 çift omurilik siniri vardır. Bunlar duyum ve hareket sinirleridir. Bu kafa sinirleri yoluyla yüz ve boynun motor ve duyusal inervasyonunu (sinir donanımını) sağlamaktadır. Beyin sapının hemen altında pons denilen bölüm solunumun hızı ve derinliğini denetlemektedir. Hayati (istemsiz) solunum gibi, istemli nefes çalışmalarında da bu bölge sorumlu olmaktadır. Kafa ve boyun sinirlerinin işlevlerini yerine getiren sinir çekirdekleri bu alandadır. Yüz ifadeleri (mimikleri) ve yüzdeki hissi kontrol etmektedir. Ponsun hemen altında, boyuna denk gelen yerde omurilik soğanı bulunmaktadır. Beyne bağlanan ve omurilik boyunca uzanan sinirler omurilik soğanından geçmektedirler. Solunumun yanı sıra pek çok hayati görevi vardır. Konuşma anatomisi açısından ise yutak ile bağlantısı bulunmaktadır.

2.3.5.2.2.Omurga:

Merkezi sinir sisteminin diğer bir parçası olan omurilik, omurganın içinden geçmektedir. Beyin sapından bele kadar uzanan sinir uzantıları ile beyinden bedene, bedenden beyne sinir sinyallerini taşımaktadır. Hareketi ve duyuların hissini

sağlamaktadır. Kollar, bacaklar ve gövde arasındaki koordinasyonu yönetmektedir. Aynı zamanda istemsiz hareketleri yani refleksleri denetlemektedir. Hem duyusal sinirler (otonom sinir sistemi) hem de motor sinirler (merkezi sinir sistemi) omurilikten geçmektedir. Omurilik sinirleri dallara ayrılarak tüm vücuda yayılmaktadır.

Merkezi sinir sistemi ve beynin anatomisi oldukça karmaşık ve detaylı yapılardır. Ancak daha önce de belirtildiği gibi oyunculuk üzerine olan bir tezi tıbbi terminolojiye boğmamak adına anatomik bilgiler sadeleştirilmiş, kompakt bir şekilde düzenlenmiştir.

2.3.5.3. Çevresel (Periferik) Sinir Sistemi:

Bu sistem, beyin ve omurilik dışındaki tüm sinirlerden oluşmaktadır. Merkezi sinir sistemi ile tüm organlar ve uzuvlar arasında bağlantı kurmaktadır. Somatik, Enterik ve Otonom Sinir sistemi olmak üzere 3 dala ayrılmaktadır.

2.3.5.3.1.Somatik Sinir Sistemi: Omurilikte bulunan duyu, motor komut (bilinçli hareket) sinirleri ve kafa sinirlerinden oluşmaktadır. Sinirler, beyinden omurilikten iskelet kaslarına uzanmaktadır. Vücuttaki istemli hareket eden çizgili kasları kontrol etmektedir. Hareket etme, solunum, konuşma, yazma gibi istemli işlevleri düzenlemektedir. Duyusal sinirler kas ve eklemlerden uyarıları almakta, motor sinirler ise bunları değerlendirerek harekete geçirmektedir.

2.3.5.3.2.Enterik Sinir Sistemi: Çok yakın tarihte tıp literatürüne girmiş yeni bir sistemdir. İkinci beyin, bağırsak teorisini destekleyen, sindirim sistemini kapsayan sinir sistemidir. “Enterik sinir sistemi, beyinde bulunan nöronlar veya destek hücrelerine benzer şekilde nöronlarla doludur. Bağımsız olarak hareket etmesine, öğrenmesine, hatırlanmasına ve “bağırsak duygularını” oluşturmasına olanak sağlayan karmaşık bir devreyi kapsamaktadır” (Nazlıkul, 2016:164). İngilizce’de “gut feeling”; Türkçe

karşılığı, midede kelebekler hissedilmesi ya da duygunun bağırsağa vurması durumu enterik sinir sistemi ile açıklanabilmektedir. Uzak doğu disiplinlerinde enerji merkezi olarak ele alınan bölgedir. Ağız ve yutak gibi konuşma organları bu sisteme dahil olsa da doğrudan konuşma anatomisi ile bağlantılı değildir. Bağırsak florasının beyine ve yaşam kalitesine etki ettiği ispatlanmış olduğu için bu sinir sistemi daha çok kişisel yaşam koşullarına, tercihlerine bağlı olarak oyunculuk ve konuşma anatomisine "dolaylı" olarak etki etmektedir.

2.3.5.3.3.Otonom Sinir Sistemi: Bir diğer adı özerk sinir sistemidir. Bedendeki iç organlar gibi istem dışı çalışan bağımsız hareketleri ve işlevlerini yönetmekte, kontrol etmektedir. Vücut içindeki dengeyi korumakta, koşullara göre bedenin adapte olmasını sağlamaktadır. Bu sistem, sempatik ve parasempatik olmak üzere iki dala ayrılmaktadır.

a) **Sempatik Sinir Sistemi,** bedenin "savaş ya da kaç" mekanizmasıdır. Hayati bir tehlike karşısında, adrenalin salgılama, kalp atışlarının hızlanması, göz bebeklerinin büyümesi, solunumun hızlanması gibi tepkiler yaratarak, insanı koruyan bir sistemdir. Aynı zamanda yoğun stres altında iken ya da fiziksel aktivite esnasında da devreye girerek enerji üretmekte, odaklanma ve hızlı yanıt verebilme yetilerini sağlamaktadır.

b) **Parasempatik sinir Sistem,** bedenin "dinlen ve hazmet" mekanizmasıdır. Sempatik sinir sisteminin aksine göz bebeklerinin küçülmesi, kalp atışlarının yavaşlaması gibi rahatlatıcı etkiler ile bedenin sakinleştiği, dinlendiği anlarda devreye girmektedir.

Bu iki sistem, beden ve zihin bağlantısını sağlamaktadır.

> "Konuşma sırasında içgüdüsel olarak kaydettiğimiz bütün o küçük işaretler -karşıdaki kişinin yüzündeki kas hareketleri ve gerginlikler, göz hareketleri, göz bebeğinin büyümesi, ses tonu ve hızı- bunun yanında içsel dünyamızın dalgalanmaları -tükürük salgılama,

> yutkunma, nefes alma ve kalp atışı- hepsi tek bir düzenleyici sistemle bağlantılıdır. Hepsi otonom sinir sisteminin iki bölümü (sempatik ve parasempatik) arasındaki eş zamanlılığın ürünüdür (Kolk, 2019:76-77).

Bu araştırmaların en son ve çığır açan çalışmalarından biri Polivagal Teori'dir. Sinir sisteminin bir regülasyon teorisidir ve Dr. Stephen Porges tarafından geliştirilmiş, 1994 yılında teori literatüre girmiştir. Vagus siniri üzerindeki aktivitenin sosyal davranışlar ve stres tepkileri üzerindeki etkilerini açıklamaya odaklanmaktadır. Parasempatik sinir sisteminin en önemli parçalarından biri olan vagus sinirinden daha önceki bölümlerde kısaca bahsedilmiş olmasına rağmen bu siniri biraz daha detaylı tanımlamak konuya netlik kazandıracaktır.

Vagus 10. Kafa siniridir. Beyinden başlayıp, kulak hizasında sağa ve sol olmak üzere iki dala ayrılarak kalın bağırsağa kadar devam eden en uzun kafa siniridir. Bağırsakla olan bağlantısı nedeniyle enterik sistem ile de bağlantısı bulunmaktadır. Duyusal ve motor lifler içermesi nedeniyle his, duygu ve solunum bu sinirle bağlantılıdır. Boyun, gırtlak, yüz kasları, kalp, akciğerler, diyaframdan geçmektedir. Vagus, arka (dorsal) ve ön (ventral) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. "İnsanlarda en gelişmiş halini almış olan vagus siniri davranışlarımızın, hislerimizin ve farklı durumlarda çeşitlilik gösteren yeni cevaplar üretebilmemizin destekçisi olarak tanımlanır (Kolk, 2019). Davranışları, hisleri, duyguları yöneterek karşılaşılan durumlara göre uyum ve çözüm üretmesini sağlamaktadır.

Bu teori, vagus sinirinin zaman içerisinde evrimleşen halini ele almaktadır. Klasik bakış açısına göre, yukarıda da belirtildiği gibi insanın, bir "kaçma ya da savaşma" bir de "dinlenme ve hazmetme" tepkileri mevcuttur. Ancak insanların değişen yaşam koşulları ile travma ya da stres durumlarıyla başa çıkma yolları da değişmiştir. Özellikle trafik, iş, ekonomi, hayatın hızı gibi fiziksel olarak kaçmayı ya da savaşmayı başaramadığımız durumlarda, hareketsiz kalan beden ile birlikte sinir sistemi sağaltım sağlayamayarak yoğun strese maruz kalmaktadır. Bu noktada Dr. Stephen Porges, parasempatik sinir sisteminde üçüncü bir dal, "yolak" teorisi sunmaktadır. Bu filogenetik olarak gelişen ve sadece memeli türlerde görülen sosyal bağ sistemidir.

“Polivagal teorinin üç dalı aşağıdaki gibidir.

1. Dorsal (Arka) Vagus Siniri (Hareketsizleşme): Çoğu omurgalı ile paylaşılan en ilkel bileşendir. Vagus sinirinin en eski dalına bağlıdır. Tehlike anında ya da enerjinin tamamen tükenmesi durumunda gerçekleşen hareketsizlik, donma durumudur. Donma tepkisi, pasif ya da tepkisiz kalma, kapanmadır. (Ölü taklidi yapma, fiziksel ya da davranışsal kapanma).
2. Sempatik Sinir Sistemi: Savaşmak ya da kaçmak için, bedenin tepkilerini yönetmektedir. Enerjiyi devreye sokarak bedeni hazırlamaktadır.
3. Ventral (Ön) Vagus Siniri (Sosyal İletişim veya sosyal katılım): Sempatik sinir sisteminin kalp üzerindeki etkisini engelleyerek sakin davranış hallerini teşvik eder. Yüz ifadesi, seslendirme, dinleme sosyalleşmenin göstergeleridir” (Porges, 2021:43-44).

Polivagal teori ile açıklanan; sosyal bağlantı sistemi etkinleştiğinde, “Ön (ventral) vagus yolu ile otonom sinir sisteminin savunma mekanizmalarını baskılar. Bu nedenle sinir sistemimiz başkalarıyla karşılıklı etkileşim ipuçlarını anlayacak şekilde evrimleşmiştir” (Porges, 2021:18). Konuşma ve dinlemeye yarayan kaslar, yüz (mimik) kasları, beden jestleri sosyal iletişim ve ilişki sisteminin bir parçasıdır. Duygusal tonlama, ses tonu, bedenin duygusal ifadelerini algılayan ve yorumlayan limbik sistem ve onunla ilişkili olan ön (ventral) vagus sinirinin devreye girmesi ile içgüdüsel bir şekilde ilişki kurulan kişinin niyeti algılanabilmektedir. “Polivagal teori, duyguları yansıtan ses tonlaması yani prozodinin vagal mekanizmalar tarafından yönetildiğini ve kalp hızı değişkenliği gibi diğer fizyolojik durumlar hakkında bilgi verdiğini vurgular” (Porges, 2021:29). Yani sesteki duygusal değişimler bedenin ne demek istediğine dair bilgi verirken, sinir sistemi bu ikisi arasında bir uyum beklentisi içindedir. Aksi durumlarda bir güvensizlik ya da tehlike sezinlenmektedir.

> “Vagusun iki dalı arasında memelilere özgü bir ayrım söz konusudur, bir tanesi üst-diyafram organları ile, diğeri ise alt diyafram organları ile baş eder. Alt diyafram vagusunun nöral düzenlemesi abdominal nefes

> alıp verme ile ilişkili iken üst diyafram vagusun nöral düzenlemesi laringeal (gırtlak) ve faringeal (yutak) kaslarla koordine edilerek akustik özelliklere şekil verir ve seslendirmenin prozodi özellikleri ile uyumlu yüz ifadelerini sağlar" (Porges, 2021:353).

Ses ve beden ile ilgili bu algı ve yorumlama, organizmanın tehlikede mi yoksa güvende mi olduğunu anlamasını sağlayan bir savunma ve hayatta kalma mekanizmasıdır. "İlişkilerimiz ve iş hayatımızdaki başarımız başkalarının duygu ve durumlarını iyi okumamıza bağlıdır. Başkaları kendi içsel konumlarını saklama gayreti içinde olsalar da genelde biz onların içsel konumlarını algılayabiliriz. Sahte bir gülümsemenin ardında iyi niyetliymiş gibi görünenlerin arkalarındaki kötü niyetleri sezinleriz" (Keysers, 2011:xviii). Bu belki de insanın en ilginç ve önemli özelliklerinden biridir. Polivagal teorinin işleyişi, zihin ve beden arasındaki bağlantı kadar, sinir sistemi ve sosyal hayat arasındaki bağlantının bütünsel bir şekilde algılanmasını sağlamaktadır.

İnsanın sosyal davranış biçimlerini ayırt edebilme özelliğinden yola çıkarak, "sinir sisteminin beden üzerindeki refleks duygulardan yararlanma"nın önemini vurgulayan Meyerhold'un sözleri bir kez daha önem kazanmaktadır. Kendi çağının ilerisinde olan birçok tiyatro insanı, sinir sistemini, bilinçli olarak oyunculuk çalışmalarına dahil etmenin olumlu etkilerinden bahsetmektedir.

> "Beyin ve sinir sistemi, sinyallerin elektriksel uyarılar yoluyla gönderilip alındığı bir giriş sistemine sahiptir. Oyuncu koşulların, etkileşimin ve isteklerin yarattığı yaratıcı dürtülere yanıt vermeli ve bunları ifade etmek için bedenin ve sesin duyarlılığından ve duyarlılığından yararlanmalıdır; kelimenin tam anlamıyla, dürtüyle hareket etmek. Örneğin, "Doğru ifadeye değer veren oyuncu için nefes kontrolü kastan dürtüye yönlendirilmelidir" (Linklater, 2006:44). Performansta zihin, beden, duygu istekleri ve sesin koordinasyonunun ikinci doğa haline gelmesi gerekiyor. "Böylece herhangi bir deneyimin şimdiki anında erişilebilir; ve eğitim sırasında "zeka tarafından şekillendirilmiş ama onun tarafından engellenmiş" olabilecek bir sesimiz var" (Linklater, 2006:8)" (Gutekunst ve Gillett, 2021:17).

Literatür taraması soncunda sinir sistemi, beden-zihin bütünlüğü üzerinden konuşma ve ses çalışmalarını ele alan, tezin birinci bölümünde yer verilen yöntemlerin

ortak noktası, dürtü/içgüdülerden yola çıkarak nefesi ve sesi bulmak amacındadır. Bu refleksleri ya da dürtüleri denetimli ve farkındalık içinde kullanmak, oyuncunun doğal davranış biçimlerini bedeninde ve sesinde doğru, net tanımlamasına yardımcı olacaktır. Aksi halde sosyal hayatta beden ve sesteki duygu durumlarını ayırt edebilen insan, seyirci olarak sahne üzerindeki olası bir beden ve ses uyumsuzluğunu da fark edecektir. Bu anlamda polivagal teori ve sinir sisteminin işleyişi oyuncunun duygu durumu, beden algısı ile ilgili öz farkındalığı ve nefes/ses çalışmaları açısından önem kazanmaktadır.

Polivagal teori, sinir bilim ve travma çalışmalarında büyük bir ses gelişmiştir. Günümüzde birçok alanda travma bilgili yaklaşımdan yararlanılmaktadır. Sadece klinik vakalarda değil, ayrıca gündelik ve mesleki hayatın da bir parçası olarak yararlanılan bir teoridir. Oyuncunun sahneye çıkarken yaşadığı stres ya da heyecan, prova süreci, bir duygunun canlandırılmasında bedende ve sinir sistemindeki etkisi, yıpranma payı, gündelik hayatının içinde gerek mesleki gerek şahsi etkileşimleri bu alana girmektedir. Özellikle oyunculuk eğitiminde ve oyuncu yönetiminde (koçluk, yönetmenlik gibi) travma bilgili yaklaşım oyuncunun dengelenmiş bir sinir sistemi ile güvenli hissetmesine yardımcı olacaktır. Güvenli bir zihin ve güvenli bir beden daha yaratıcı ve özgür olmasını sağlayacaktır. Konuşma ve beden ile sinir sisteminin ilişkisi tezin kapsamında sıklıkla vurgulanmıştır. Bu nedenle, bu teorinin ve diğer tüm tepkilerin konuşma anatomisi ile ilintisi bulunmaktadır.

Her ne kadar sinir sistemi otomatik çalışan bir mekanizma gibi görünse de nefes ve çeşitli masaj çalışmaları ile dışarıdan müdahale edilebilmektedir. Son yıllarda özellikle Amerika'da oyuncuların sahne üzerinde yaşadıkları duygu durumları, bedenlerindeki ve beyinlerindeki değişimlerle ilgili birçok deney ve araştırma yapılmaktadır.

Bundan sonraki bölümde, 2. Bölümde yer alan tüm sistemlerle ilgili egzersizlere sırasıyla yer verilecektir.

3. BÖLÜM:
KONUŞMA VE BEDEN İLİŞKİSİNİN BÜTÜNLEŞİK YÖNTEMLER ÜZERİNDEN ÖRNEKLENMESİ

3. BÖLÜM:
KONUŞMA VE BEDEN İLİŞKİSİNİN BÜTÜNLEŞİK YÖNTEMLER ÜZERİNDEN ÖRNEKLENMESİ

Konuşma anatomisi ve beden ilişkisi başlıklı tezin uygulamalı çalışmasını içeren bu bölümde, tezde yer alan yöntemlerden ve anatomik bilgilerden yola çıkılarak, konuşma-beden ilişkisinin uygulama alanındaki yansıması ele alınacaktır. Bu çalışma boyunca, konuşmanın ve nefes/ses/beden üçlüsünün uyumlu ve doğal işleyişi için anatomik bilginin ve bu işlevleri yerine getiren organların tanınmasının önemi vurgulanmıştır. Çalışmanın uygulama bölümüne geçerken şunları hatırlatmak yerinde olacaktır. Fizyolojik ve psikolojik gelişimde anormal bir koşul olmadığı sürece, her insanın anatomik yapısı aynı şekilde seyretmektedir. Ancak buna rağmen her insanın kondisyonu, kas yapısı, esnekliği, nefes kapasitesi, ses rengi farklıdır. Bu nedenle oyuncunun kendi bedenine, potansiyeline göre uyumlandırarak bu bilgilerden yararlanabilmesi ve uygulaması esas alınmıştır. “Kişi, esin yoluyla yaratabilmek için kendi bireyselliğinin farkında olmalıdır” (Chekhov, 2014:131). Bu nedenle bu bölümde yer alan egzersizlerde, esneme ve ısınma ile ilgili çalışmaların kişinin kendi beden yapısına göre uygulanması önerilmektedir.

Beden, zihin ve duygularla ilgili derinlemesine, dürüst ve detaylı keşifler genelde zorlayıcı olabilmektedir. Sorunun ne olduğunun bilinmemesi, sorunun tespit edilmesine rağmen çözüm yollarının bilinmemesi ya da yüzleşmekten kaçınmak, kişinin/oyuncunun gelişimi için olası engellerdir. “Bununla birlikte, kişinin kendi farkındalığı ve gözlem gücü, gereksiz telaşlara sürüklenmeden kendisini düzeltmesi için sistematik yollar bulmasına olanak sağlayacaktır” (Dayme, 2005:10). Günümüzde, giderek artan birey olabilme bilinci, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürme isteği, insanın yaşamı içinde kendisini sorgulama ve amacını saptama ihtiyacı gibi nedenlerden dolayı, “farkındalık” üzerinde oldukça fazla durulan bir konudur. Oyunculuk alanında ise, zihin-beden-duygu üçlüsünün aynı anda devreye girmesi, kendisi kadar, sahne üzerinde ve aşağısında olan herkese ve her şeye hakimiyet kurulması gerektiği için “farkındalık” bu bütünün varoluş anahtarıdır.

> "İnsan bedeni sadece kaslardan ve kemiklerden oluşan canlı bir bütün olmanın çok ötesinde, duygusal varoluşların, toplumsal kalıpların ve sosyal statülerin gözle görülür olmasının, bir aracıdır. Ancak bu üst bakışın kazanılması kolay olmamıştır. Her şeyden önce bedenin fiziksel işleyişi üzerine bir çeşit farkındalığın gelişmesi gerekmiştir. Bu da insanın, hayatın anlamı ve oluşumu üzerine kendine sorduğu sorularla gelişmiştir. İnsanoğlu bedensel işleyişin sırlarını, organların işlevini merak etmeye başlamış ve doğa kanunlarının formüle edilmesi, beden üzerinde daha doğru ve ayrıntılı çalışmalar yapılması sayesinde bu farkındalığı elde etmiştir" (Erdenk, 2012:87).

Farkındalık sürecinin gelişmesinin zorluğu, zihin, duygu, beden ve bilincin aynı anda uyum içinde çalışması zorunluluğundan kaynaklanmaktadır. Genel anlamda farkındalık ile ilgili altının çizilmesi gereken çok önemli bir durum, farkındalığın, oyuncunun kendi üzerinde despot bir denetim mekanizmasına dönüştürülmemesi gerekliliğidir. Bu noktada önerilen farkındalık; kişinin kendisi ile iletişim kurma sürecinde, herhangi bir yöntem, inanç sistemi ya da egzersize körü körüne bağlı kalmaması, oyuncunun kendine en uygun, en ulaşılabilir, en rahat hissettiği yöntemi yaratmasıdır. Bu yöntemi ararken, beden ile zihin arasındaki ilişkinin dengesi göz ardı edilmemelidir. Oyuncunun öğrendiği konuşma, doğru duruşu geliştirme ya da bir oyunculuk tekniğini özümseme gibi becerilerin bilinçli olarak öğrenilmesi ve daha sonra beynin farklı bir bölümüne, uzun süreli hafıza sistemlerine ve kas sinir liflerine emilerek yeni bir alışkanlık, bilinçaltı oluşturarak, yaratıcı bir şekilde otomatik hale gelmesi gerekmektedir. Bu, oyuncunun performans sırasında tekniği düşünmek zorunda kalmadan dürtüye yanıt vermesini sağlayacaktır (Gutekunst ve Gillett, 2021:15-17). "Bir oyuncunun performans sırasında her adıma bilinçli olarak odaklanması durumunda ortaya çıkacak sonucu hayal edin. Bu öğrenme beyin ve sinir sistemi arasında karmaşık bir koordinasyon gerektirir" (Gutekunst ve Gillett, 2021:18). Bu bilinçli bilinçsizlik durumu oyuncu için belki de en büyük paradokslardan biridir.

Farkındalık, hataların tespiti ve bu hataların, sakince, savaşmadan çözümüne yönelik arayışlar, doğru olduğuna inanılan duygunun/hareketin/durumun ise, nasıl oluştuğunun özümsenmesi ile yararlı olacaktır. Yargılayıcı ya da aslında farkına varılamamış bir farkındalık son derece zararlı olacaktır. "Farkındalık, eğitilmiş gözlem

ile başlar" (Dayme, 2005:9). Oyuncunun çalışmasında; kendini bilinçli olarak gözlemlemesi, an'da sabit kalmak yerine an'ın devamlılığına ayak uydurabilmesi, bedeninin ihtiyaçlarını doğru okuyabilmesi, kendisine hata payı tanıyarak hatanın kaynağına inebilmesi, sesinin/bedeninin/nefesinin ifadesini doğru tanımlayabilmesi ve kullanabilmesi; kolaylaştırıcı unsurlardır. "Başarılı olma zorunluluğu azalınca, yarattığı gerilim de azalacaktır" (Moris ve Hotckis, 1998:55). Sonuç kadar süreç odaklı olmak farkındalığı arttıracaktır.

Bölümün içerisindeki egzersizlerin bir kısmını da kapsayan Uzakdoğu disiplini (ve felsefesi), insanın kendisiyle savaşmaması, içindeki doğruyu ve hatayı kabul ederek, kendisini terbiye etmesi gerektiğini savunmaktadır. Oyunculuk açısından, hataların doğruya giden bir yol olduğunu kabul etmek ve beden ya da zihin ile ilgili çalışmalarda, oyuncunun kendisiyle ya da bedeniyle savaşmadan, kavga etmeden, sadece keşfetmeye ve bu keşif esmasında olup bitenleri olumlu ya da olumsuz tecrübe ederek, hedefe ilerlemesi, hırpalanmadan gelişmesine yardımcı olacaktır. "Kendini iyileştirmeye çalışan kişi hatalarını sapmalarını bastırmak, göz ardı etmek ya da herhangi bir şekilde zorla aşmaya çalışmak yerine, onlardan yararlanmalı, böylece iyileşme sürecini yönlendirmelidir" (Feldenkrais, 2000:63).

Kimi zaman, farkında olunmadan otomatik yapılan hareketler, alışkanlıklar, üzerinde durulmayan ağrılar, nefes ile ilgili sıkıntılar, fiziksel ve psikolojik olarak daha büyük sorunlara neden olabilmektedir. Oyunculuk açısından bakıldığında, öncelikle insan olarak daha sonra mesleki alanda, hareket ve duygu özgürlüğü için farkındalık mutlak gerekliliği olan bir süreçtir. Bunun için, yararlanılması önerilen üç öğe; nefese odaklanma, zihinsel/fiziksel/duygusal denge ve yumuşak odaktır. Oyuncu için zihin akışının sürekliliği, duygusal ve bedensel akışın da sürekliliğini sağlayacağı gibi, bedensel rahatlamalar ve gevşemelerde, sinir sisteminin etkisi ile zihni yumuşatacak ve dinginleştirecektir. "Farkındalık beden ile zihin arasında sözsüz bir iletişim kurulmasına yardımcı olacak ve böylece değişmeyen etki-tepki-güdü üçlüsüne daha az sürüklenerek içerdeki işleyişi daha iyi dinlemeyi ve diyalog kurmayı sağlayacaktır. Bilinçsiz davranışı engellenmek öğrenildiğinde, farkındalık ortaya çıkacaktır" (Nicholls, 2009:152).

Feldenkrais, genel anlamda farkındalık için dört birim üzerinde durmaktadır. Bunlar; düşünce, hareket, duygu ve duyu organlarını algısıdır. Düşünce, zihinsel farkındalığı, hareket ise bedensel farkındalığı karşılamaktadır. Ancak duygu ve duyu algısı, beden ve zihin farkındalığı ile desteklenerek elde edilebilmektedir. Bu dört birim birbirinden ayrı değildir. Bütünsel bir bakış açısı ile değerlendirilmektedir. Yine Uzakdoğu disiplinlerinin hepsi beden-zihin uyumu ve terbiyesi üzerine kurulmuştur. Batı çıkışlı beden-zihin koordinasyonunu ele alan tüm egzersizler de yine Uzakdoğu felsefesinden esinlenmişlerdir. İnsan anatomisini binlerce yıl önce çözmüş, sağlıklı yaşamın anahtarını bulmuş olan ve bilimsel verilere dayanan bu egzersizler ve felsefi bakış açıları daha sonra Batı dünyası tarafından keşfedildikten sonra kimi kesimlerce yozlaştırılmış ve kiminde ise ciddiye alınmamıştır. "Son yıllara dek, beden ve zihin arasındaki iki yönlü iletişim, özellikle Hindistan ve Çin gibi dünyanın pek çok yerinde geleneksel iyileştirme uygulamalarının merkezinde olmasına rağmen, batı bilimi tarafından göz ardı ediliyordu" (Kolk, 2019:76). Dengeyi kaybetmeden, kişisel yolculuğuna çıkmak, zihnini ve bedenini uyum içerisinde çalıştırmak isteyen kişiler için son derece faydalı egzersizlerdir. Bu nedenle bu bölümde tai chi, yoga, pilates ve chi kung gibi disiplinlerin egzersizlerinden yararlanılmıştır. Örnek alınan bu disiplinlerden kısaca bahsetmek hareketlerin içselleştirilmesinde yardımcı olacaktır.

Pilates: Joseph Hubertus Pilates tarafından, 1. Dünya Savaşı zamanında, yaralı ve sakat kalmış hastaları iyileştirmek amacıyla, bir fizik tedavi yöntemi olarak ortaya çıkmıştır. Yatay, hareketli bir zeminde, yaylar ve hafif ağırlıklarla, beden ağırlığı olmadan, itme ve çekme direnci sağlayarak, diğer spor dallarının ulaşamadığı derin kas grubunu çalıştırmaya, iskelet sistemini sabitleyici kasları güçlendirmeye ve uzun kas çalıştırmaya yönelik bir egzersiz metodudur. Boyun, omurga ve kalça stabilizasyonunu yani dengesini ve doğru konumunu sağlayarak duruş bozukluklarını gidermektedir. Diğer adı "Kontroloji" olan Pilates egzersizlerinin amacı, duruş bozukluklarının giderilmesi, denge, nefes kontrolü ve hareket kontrolüdür. Nefes ve hareketin bir bütün olarak dengede çalışmasını amaçlamaktadır. Hareket esnasında, kişinin hangi kaslarının çalıştığına

odaklanarak, nefesi aracılığıyla bedensel bir farkındalık yaratmaktadır. Beden ve zihin bağlantısına odaklanarak, farkındalık yaratmaktadır.

Yoga: Geçmişi 5000 yıl kadar öncesine dayanan Yoga, beden hareketleriyle akış üzerinde ilerleyen seri hareketler bütünüdür. Eski Hindu Budist inanışından, doğaya ve insanın kendi benliğine yaptığı bir yolculuk, bir ibadet biçimi olarak ortaya çıkmıştır. Günümüzde Yoga, oldukça popüler bir egzersiz tercihi olmuştur. Beden, nefes ve an'a odaklı olan yoganın temelinde dünyanın dört elementi bulunur. Su elementi hareketleri yaparken bedenin akışını, hava elementi ise yogada nefesi temsil etmektedir. Nefes, yoganın öğreticisidir ve yol göstericisidir. Doğru nefes alıp verme ve hareketlerin nefesle uyumu yogada temel prensiptir. Yoga pozları içinde kasların çalışması ise ateş elementini yaratır. Toprak ise kişinin kendisidir. Bu dünyada, kişinin farkındalığını belirlemektedir. Meditasyon, yoganın en önemli bölümüdür. Odaklanma ve konsantrasyonu sağlayan yogada meditasyon, nefesle zihni ve bedeni bütünleştirmeyi sağlayan kapıdır.

Chi Kung: Resmi olarak adı 1962 yılında konulmuştur ancak ortaya çıkışı milattan öncesine, belgelerden anlaşıldığı kadarıyla 5000 yıl öncesine dayanmaktadır. "Chi", yaşam enerjisi anlamına gelmektedir. Evrende her şeyi oluşturan bu enerjidir. "Kung" ise, çok çalışmak ve emek anlamındadır. Çıkış noktası olan Tao'cu felsefeye göre duygular, zihin ve beden bir bütündür ve chi'den oluşmaktadır. Bu nedenle bir diğerinde olabilecek rahatsızlık diğerini etkilemekte, chi'nin akışını engellemektedir. Chi Kung'da merkez Dan Tien (Tanden) yani leğen/kasık bölgesidir. Tüm enerji bu çekirdekte toplanarak, bedene dağılmaktadır. Hareketler, hayvanlardan ve doğadan örnek alınarak geliştirilmiştir. İnsanın iç hareketleri (enerji akışı ve zihin rahatlığı) sağlıklı olduğunda dış hareketlerinin de (fiziksel eylemler) sağlıklı olacağı inancından yola çıkılarak ortaya çıkmış hareketler düzenidir. Yumuşak odak kullanarak, beden ve zihin arasındaki uyumu sağlamak ve kişinin enerjisini, akıcı, döngüsel hareketlerle arttırmasını amaçlamaktadır. Chi Kung hareketli bir meditasyon gibi düşünülebilir.

T'ai Chi: Yaklaşık 2000 yıl öncesine dayanan T'ai Chi, Shaolin Tapınağı ve Zen Budist felsefesi kurucularından keşiş Bodhi Dharma'nın ortaya çıkardığı ruh ve beden bütünlüğü

üzerine kurulu bir hareket dizisidir. Dharma, Yoga'dan etkilenmiş, Hintli keşişlerin Yoga sırasında uzun süreli oturarak yaptıkları meditasyonlar sonucunda çıkan rahatsızlıklarına alternatif olarak, hareketli ancak yine meditatif olan T'ai Chi'yi ortaya çıkarmıştır. T'ai Chi ustaları, doğadan ve özellikle "su"dan örnek almaktadırlar. Sert ve savaşçı olmak yerine, yumuşak, esnek olmak ve bedenin kendi doğal bağlantıları ile hareket etmesi amaçlanmaktadır. Zihin ve beden terbiyesini ön planda tutarak, kişinin kendi enerjisini "chi"yi keşfetmesini ve kullanmasını ön planda tutmaktadır. Chi, enerji, döngüsel hareketlerle beden içinde sürekli dolanarak fiziksel ve zihinsel güç elde edilmesi amaçlanmaktadır. Her hareketin bir imgesi vardır. Hareket zihinde bu imgenin oluşturulması ile tamamlanmaktadır.

Bu bölümde yapılan çalışmaların amacı, oyuncunun bireysel gelişimi ve konuşmaya; bir tirat ya da oyun çalışmasına ilerleyen süreçte oyuncuya alternatif ısınma tekniklerinin sunulması, esneme/ısınma çalışmaları ile ses kullanımının sentezlenmesidir. Nefes çalışmanın anahtar aracıdır. "Nefesin hareketi durduğunda, bedende oluşan gerginlik, duygu ve düşünce akışını da engeller. Tutkunun varlığı hissedilir ama gücü bilinmez (Manley, 1998:4). Bu nedenle nefes, tüm egzersizlerde bedenin ve kasların kullanımına destek sağlayarak süreci yönetmektedir. Oyunculuk çalışmalarında bilinen birçok nefes tekniği egzersizleri mevcuttur. Bunlar gerekli ve temel çalışmalardır. Ancak bütünsel ve bütünleşik bakış açısını savunan bu tez açısından, nefesin beden ile bütünlüğü gözetilen çalışmalara yer verilmektedir. Seçili egzersizlerde, kondisyonu arttırmak ve beden ifadesini pekiştirmek bir diğer hedeftir. Bu çalışmalar uzun soluklu tekrarlar gerektirmektedir. Bu nedenle, aşağıda tanımlanan egzersizler bu sürecin sadece başlangıç seviyesindeki ufak birer örneğidir. Sesin güçlü, konuşmanın ve bedenin doğal, akıcı ifadesi için tekrar ve sürdürülebilirliğe ihtiyaç bulunmaktadır. Bir diğer amaç ise, kişinin kendi beden mekaniği keşfederek, zorlanmadan, egzersizleri kendisine uyumlandırarak bedeni ve sesi ile ilgili bir keşif yapabilmesidir.

Çalışmalar öncelikle beden üzerinden, her bir kas grubunun baştan, pelvik bölgeye kadar ısıtılması ve esnemesi ile başlayacaktır. Daha sonra postür (duruş) üzerine egzersizlerle devam edilecek, doğru duruş ve olası duruş bozukluklarının giderilmesi

üzerine örneklendirmeler yapılacaktır. Nefes ve ses egzersizleri, bedenin devinimi ile sentezlenerek düzenlenmiştir. Isınma çalışmalarının sonunda örnek bir tirat çalışması olarak, William Shakespeare'in "Nasıl Hoşunuza Giderse" adlı oyunundan, Jacque karakterinin monoloğu seçilmiştir. Tirat çalışmasındaki amaç, ses ve bedenin birbirine uyumlu hareketini sağlamak, sözlerin değişen durumlara göre, "süreçli/ani", "sert/yumuşak" kriterleri gözetilerek ele alınmasıdır.

Genel geçer, klasik egzersizler kadar, tai chi, yoga, chi kung ve pilates gibi kendini ispatlamış çalışmalardan da faydalanılacaktır. Bu kadim çalışmalar, bedeni güçlendirmek ve güçlendirirken özgürleştirmek amacını gütmektedir. Ayrıca beden farkındalığı yanı sıra zihinsel ve duygusal farkındalık yaratmaktadır.

3.1. Postür Egzersizleri:

Postür egzersizlerinde amaç oyuncunun, bedenini denetim altında tutması ve solunum yardımıyla omurga esnekliğini korumasıdır. Doğru duruş elde edilse bile zamanla, yaş, ağır taşımak, olası kazalar, sakatlanmalar, bir oyunda bedeni fazla zorlamak, yaşamın getirdiği farklı nedenlerle bozulabilmektedir. Bu nedenle özellikle nefes egzersizlerinden önce duruşun doğru olup olmadığı denetlenmeli, kaslar ve omurlar verimli çalışabilecek duruma gelmelidir. Deneyim kazanana kadar, uzman bir eğitmen ya da ileri boyuttaki duruş bozukluklarında bir hekim tarafından yönlendirilmesi önerilmektedir. Ancak bir oyuncu bedensel farkındalığını ve deneyimini kazandıktan sonra kendini bu çalışmalarla kontrol ederek, doğru duruşu bulabilecektir. Egzersizler yapılırken, postürü, iskelet yapısını ve bedeni bir bütün olarak algılamak yararlı olacaktır. Kalçanın, omuzların, başın, ayakların konumu da duruş bozuklukları düzeltmek, bedensel esneklik ve doğru duruşun gelişmesi için önemlidir.

Bu konu ile ilgili oldukça fazla egzersiz bulunmaktadır. Hepsini bu bölümde ele almak tezin içeriğini çok uzatacağı için ancak belli başlı egzersizler örnek olarak yazılmıştır.

Egzersiz 1 Beden Taraması:

Bedeni bir eksen üzerinde hayal edin. Ayaklarınızı paralel (ayak parmakları tam karşıya bakacak şekilde) ve omuzlarınızın genişliğinde açın. Kafanın tam tepe noktasının ortasından devam ederek bacakların arasından bedeni yere sabitleyen bir eksen olduğunu, ağırlığınızı taşıdığını düşünün. Yerçekimi ve anti-yerçekimi kavramlarını düşünün. Yerçekimi, bedeni aşağı çeken, havada uçmayı engelleyen bir manyetik alan gibi, anti-yerçekimi ise bedenin yere yapışmasını engelleyen zıt bir manyetik alan gibi, bedenin ağırlığını ve hacmini dengede tutmaktadır. Bu iki alan arasında bedeninizin ağırlığını eksene bırakın. Önce omurgayı baz alarak tepe noktanızdan çıkan orta eksen üzerinde kendinizi yukarı doğru çekin. Ancak bu çekme dirençli ve zorlayan bir çekme değil, omurların açıldığını hissettiğiniz bir açılma olmalıdır. Daha sonra yüksekliği kaybetmeden (yani kalça üzerine oturmadan, kamburlaşmadan, bedeni salmadan) tüm eklemleri, gergin noktaları yerçekimine bırakırcasına rahatlatın. Bedeninizde rahat ancak köklenmiş ve güçlü bir duruş izlemeye çalışın.

Başınızdan itibaren ayaklarınıza kadar zihninizde bedeninizi ve kaslarınızı tarayın. Boynu çene hizasından geriye doğru yavaşça çekerek omurga ile uyumlandırmaya çalışın. Doğru konumlandırma için, başınız rahat, gözleriniz ileriye, tam karşıya bakar halde olsun. Elinizin başparmağını ve işaret parmağını kendinize dönük şekilde "L" harfi şekline getirin. Baş parmağınızı sternuma (iman tahtası) yani göğüs kafesinizin birleştiği kemiğe yerleştirin. İşaret parmaklarınızı dik bir şekilde tam çenenizin ortasına yerleştirin ve başınızı, işaret parmağınızla itin. Başın geriye gidişi yatay düzlemde olmalıdır. Çene aşağı inmemelidir. Başın bu konumu, rahatsız ve tuhaf bir konum gibi gelse de omurga ile uyumlu doğru durduğu yerdir. Yüz kaslarınızı, boynunuzu, kürek kemiklerinizi, sırtınızı, belinizi, kalçanızı, dizlerinizi, ayak bileklerinizi, ayak parmaklarınızı ve tabanlarınızı rahatlatın. Dizleri, ayaklarınızı geçmeyecek bir hizada doğal kırık ve pelvik tabanınızı, kuyruk sokumunuzu aşağıya bırakılmış bir şekilde, doğal haliyle içe doğru çevrilmiş bir konuma getirin. Bel ve kalçayı germeyin. Kasılan ya da ağrıyan yerleri zihninizde tespit edin ve o bölgeyi nefesinizin de

yardımıyla gevşetmeye, rahatlatmaya çalışın. Bedeniniz ve kaslarınız rahatladıktan sonra, nefesinize odaklanın.

Nefes alırken, kaburgaların, akciğerlerin genişlediğini, omurlarınızın açıldığını, diyaframınızın soluğa yer açmak için aşağı indiğini imgeleyin. Nefes alırken anti-yerçekimi ile bedeniniz eksen üzerinde yükseldiğini ve omurganızın uzadığını düşünün. Nefes verirken, omurların, diyaframın, akciğerlerin yeniden kendi konumuna döndüğünü imgeleyin. Eksen üzerinde yer çekimine kendinizi denetimli bir şekilde rahatça bırakın. Tüm kasların ve sinirlerin rahatladığını izleyin. Nefese ve bedene odaklanarak eksen üzerinde rahat bir konuma gelene kadar çalışmaya devam edin.

Bu duruş ve beden taraması, ayakta yapılan hemen her çalışmada bu şekilde olmalıdır.

Egzersiz 2 Double Chin:

Bir duvara sırtınızı dönerek durun. Topuklarınız duvardan 2-3 cm. uzaklıkta olsun. Başın duvara değmemesine dikkat edin. Sırt, kürek kemikleri ve kalça duvarı arkasında bir destek olarak hissetmelidir. Boynunuzu ve başınızı geriye çekerek boyun kıvrımınızı kulak hizasına çekin. Daha sonra, boyun ve baş bu konumdayken, çenenizi göğsünüze doğru indirip yine kulak hizasına getirin. Boyundaki gerilmeyi takip edin. Bu çalışmayı 10-15 kere tekrar ettikten sonra, duvardan uzaklaşarak aynı çalışmayı tekrarlayın. Boynun her hareketinde, geriye gelirken nefes alıp, göğse indirirken nefes verin.

Egzersiz 3 Wall Sit and Roll:

Duvara sırtınızı yaslayarak bel boşluğu hizasında bir tenis topu koyun. Topu düşürmeden ve ezmeden, oturma pozisyonuna inerken, topu omurga boyunca aşağıya, kalkarken yukarıya doğru yuvarlayın. Topun yuvarlandığı hatta omurları fark etmeye çalışın. Bu omurga farkındalığı için yapılan bir egzersizdir.

Egzersiz 4 Ağırlıksız beden taraması ve Boyun kasları farkındalığı:

Tekrar bir beden taraması yaparak postürünüzü denetleyin. Daha sonra yere uzanın. Başınızda herhangi bir aksesuar olmamasına dikkat edin. Baş rahat ve yere değer konumda olmalıdır. Boynun desteklenmeye ihtiyacı olursa ince bir havlu, şal v.b. boyun boşluğuna konularak destek verilebilir. Bu kez yerde bir beden taraması yapılmalıdır. Rahat bir konumda olun ancak kollar yanda, bacaklarınızı kendinize doğru çekin. Tabanlar, avuç içleri ve başın arkası yere temas etmelidir. Bu noktalarda kendi ağırlığını fark ederek ve bu ağırlığı zemine bırakın.

Bedenin tüm ağırlığını yere bıraktıktan sonra başınızı, boyun eklemini fark ederek sağa ve sola çevirmeye başlayın. Bu basit eylemde amaç, süreç içerisinde başın ağırlığı, boyun kaslarının çalışması, gözlerin etrafı tarayarak gördükleri üzerine bir farkındalık yaratmaktır. Başınızın hangi noktası yere değiyor? Neler görüyorsunuz? Boynunuzu hangi boyutlarda nereye kadar oynatabiliyorsunuz? Daha sonra başı yavaşça, çene tavana bakacak şekilde, boynu sıkıştırmadan, kaldırın ve yere bırakın. Yine aynı şekilde ağırlık, kaslar gibi kriterler konusunda bir farkındalık içinde olmaya gayret edin. Bu çalışma, ayrıntılı boyun kası çalışmalarına bir hazırlık sürecidir.

(Egzersiz ile ilgili geri bildirim alındığında, çalışmayan boyun kaslarının çalıştığının fark edildiği ve başı kaldırırken enerjinin çenede toplanmasıyla, oyuncunun bir ip imgelemi yaratması böylece başın daha rahat kalkabildiği sonucuna varılmıştır. Bu egzersizi uygulayan kişiye özel bir geribildirimdir.)

Bu egzersize daha sonra başı çevirme sürecinde “mmm”lama ile merkeze yani ortaya gelindiğinde “aaa” seslisi ile açması istenmiştir. Hareketin süreci ile sesin değişimindeki farkındalık gözetilmiştir. Egzersizin neden-sonuç ilişkisinden ziyade, uygulayıcının kendi sesi ve bedeninde keşfettikleri ön plandadır. Bir sonraki aşamada baş yukarı kaldırılırken herhangi bir cümle söylenmesi yani konuşması yönergesi verilmiştir. Burada amaç konuşma organlarının farklı pozisyonlardaki çalışma şekli ve bu

pozisyonlardaki olası gerginliklerin farkındalığıdır. Bu egzersiz aynı zamanda “uuu”-“aaa” harfleri ile de denenebilir.

3.2. Yüz kasları ve Çene masajı:

Bu bir egzersiz değil, daha çok yüz (mimik) kaslarını ve çene (masseter) kasını rahatlatmak için yapılan bir masajdır. Çene kasına geçmeden önceki bir hazırlıktır.

Egzersiz 1 Yüz masajı:

Baş ve işaret parmakları ile çene çizgisinden başlayarak kulak hizasına kadar küçük ve nazik sıkıştırmalar yaparak başlayın. Yanaklar, göz altları gibi alanlarda devam edin. İşaret ve orta parmakları birleştirerek, çene altına küçük vuruşlar yapın, aynı şekilde dudak üstüne de bu vuruşları uygulayın. Yanaklar, gözaltları, şakaklar, alın çizgisinde de uygulayın. Bu minik vuruşlar, kasların ve kan dolaşımının sağlanması için bir uyarı niteliğindedir. Daha sonra nazik, küçük ovma hareketlerini aynı bölgelere uygulayın. Baş parmaklarınızı kaşların üzerine yerleştirin, Orta parmak ile baş parmak arasında kaş çizgisini sıkıştırarak ovun.

Egzersiz 2 Baş masajı:

Başın tam ortasından, alın (burun kemiğinin tam üstünden) başlayarak enseye kadar dört parmak kullanarak tek bir hatta ovarak ya da parmaklarla küçük vuruşlar yaparak ilerleyin. Bu hat yine kan dolaşımını arttıracak ve özellikle ense bölgesi, boyun kaslarının rahatlamasına yardımcı olacaktır. Ayrıca enseye yapılan nazik dokunuşlar omurilik ve boyun omurlarının uyarılmasına yardımcı olacaktır.

Egzersiz 3 Çene masajı:

Çene kemiği, kasları ve eklemleri oldukça hassas bir yapıdır ve egzersizler sırasında fazla zorlamadan, dikkatlice çalışılmalıdır. Çok bilinen bir artikülasyon

çalışması yöntemi olan dişlerin arasına kalem konularak okuma yapmak, tekerleme çalışmak, alt çenenin kasılmasına, çene kaslarının gereksiz sıkılaşmasına neden olabileceği için doğru bir çalışma yöntemi değildir. Kalemi dişler arasında tutmak için, sıkılan dişler ve dolayısıyla sıkılan çene kasları, ses üretimini ve konuşmayı olumsuz etkileyebilmektedir. Çene kasılması ve ağrılarının başlıca nedeni, masseter ve temporalis kaslarının gerginliğidir. Birinci bölümde detaylı olarak anlatıldığı üzere, masseter, alt çeneyi üst çeneye yani kafatasına bağlayan noktadır, ağzı açıp kaparken gözle görülür, elle hissedilir bir kastır. Temporalis ise şakaktan yukarıya doğru uzanan lifli bir kas grubudur. Bu çalışma için gerekli görülürse masaj yağı kullanılabilir.

a) Çenenizi serbest bırakın. İşaret, orta ve yüzük parmaklarınızı massterin olduğu yere yerleştirin. Altçene çizgisine doğru aşağıya ufak bir bası yaparak parmaklarınızı kaydırın. Aynı şekilde, bu kez yukarı doğru masstere kadar üç parmağınızın ucuyla nazikçe bastırarak masaj yapın. Uygulama sayısı tercihe bağlıdır. Bunu isteğinize göre tekrarladıktan sonra, şakaktan yukarıya doğru (alına doğru), sonra aşağıya (massetere) masajı devam ettirin. Her alan rahatladıktan sonra, alından şakağa, şakaktan massetere, oradan alt çene çizgisine, aşağı/yukarı masajı tek bir hatta birleştirebilirsiniz.

b) Çenenizin gevşek ve bırakılmış olduğundan emin olun. Elinizi yumruk yapın. Yumruk yerine, işaret, orta ve yüzük parmakları da kullanılabilir. Masseter kasından yanaklara (aşağıya) doğru daireler yaparak, yumruğunuzu yuvarlayarak masaj yapın.

c) Baş parmaklarının avuç ile bağlantısı olan tombul çıkıntıları masseter eklemine yerleştirin. Çenenizi olabildiğince serbest bırakın. Nazik, bastırmadan bu bölgeye küçük dairelerle masaj uygulayın. Yaklaşık 1 dakika masajı sürdürdükten sonra yine nazikçe elinizi aşağıya doğru kaydırın. Bu çalışmayı uzun vadeli tekrar ettikten sonra, masseterin gevşediğini hissettiğinizde bu kez çalışmanın ikinci aşamasına geçebilirsiniz. Çeneyi yine baş parmak ve işaret parmaklarınızın arasında tutarak yavaşça açıp kapatın. Gerginlik ve direnç varsa bu aşamayı yapmayın ve masaj aşamasına geri dönün. Açıp kapama da rahatladığında yine çeneyi tutarak bu kez daha hızlı

ancak dikkatli bir şekilde açıp kapatın. Çene direnç göstermemeli hareketi aslında eliniz yapmalı. Çene çok hassas bir organ olduğu için, bu çalışma masaj aşaması uzun vadeli olup, gerçekten kaslar gevşedikten sonra geliştirilmeli ve çok dikkatli olunmalıdır.

3.3. Boyun Egzersizleri:

Boyun ve baş bölgesi ile ilgili ayrıca çeşitli spor malzemeleri kullanılarak yapılan egzersizler de mevcuttur. Ancak hem uygulayıcıya kolaylık sağlaması açısından hem de bu materyallerin olası bir yanlış kullanımından sakınmak adına araçsız egzersizler ele alınmıştır.

Egzersiz 1 Platisma Kası:

a) Bu çalışma her iki kas grubunu da çalıştırmaktadır. Ayakta ya da oturarak yapılabilir. Başınızı rahat bir şekilde, uyuyakalmış gibi arkaya düşürün. Gerginlik olmamasına ve boynunuzun acımamasına dikkat edin. Hangi noktaya kadar gidiyorsa o kadar geriye bırakın. Zorlamayın. Omuzlarınızın kasılmadığına ve aşağı bırakılmış rahat bir pozisyonda olmasına özen gösterin. Daha sonra çeneyi açıp kapamaya başlayın. Alt çeneyi, biraz dışarı çıkararak devam edin. Çenenizi açıp kapadıkça, boyun kasları esneyecektir. Böylece olası bir ters yatarak konuşma, boynu geriye sarkıtarak konuşmak gibi özel bir mizansen gerekliliğinde, ses yer değiştirmeyecektir. Bu çalışmayı "a" sesi ile önce merkez başlatıp, daha sonra "a" sesine devam ederek, başınızı geriye atarak deneyebilirsiniz. Ses, gırtlak kapanmasına bağlı olarak yer değiştirip, geriye gidebilir. Bu çalışma bu durumun engellenmesini sağlayacaktır.

b) Dudaklarınızla "x" harfini kullanarak geriye çekiniz. "U" harfi ile öne doğru dudaklar kapalı şekilde önce doğru itin. Hem dudakları hem boyun kaslarını çalıştıran bir temrindir. Ayrıca dudaklarınızı kulak hizasına doğru çekerek, (abartılı bir gülümseme gibi düşünülebilir) bu kasları devreye sokabilirsiniz.

c) Bu çalışma oyunculuk çalışmalarında sıklıkla kullanılan bir çalışmadır. Yüz kaslarını ya da diğer bir deyişle mimik kaslarını çalıştırmak için yapılan bir egzersizdir. Ağzı ve gözleri tamamen açarak tüm kasları geriye çekip büyütün (mimikleri büyütmek gibi), daha sonra gözleri sıkıca kapatarak ve dudakları öne doğru iterek (büzerek, mimikleri küçültmek gibi)) küçültmeye çalışın.

Egzersiz 2 Sternocleidomastoid (SCM):

Bu kas postur üzerinde en etkili kaslardan biridir. Zayıflaması ya da aşırı gergin olması durumunda boynu öne çekerek doğru duruşu engelleyecektir. Bu nedenle gevşemesi ve güçlendirilmesi gerekmektedir.

a) Yere sırtüstü uzanın. Başınızı sağa ya da sola çevirin. Bu konumdayken başı kaldırın. Başı kaldırırken nefes verin ve bırakırken nefes verin. Her iki yöne egzersizi sırayla tekrarlayın.

b) Başınızı aşağı sternuma (kaburgaların üst birleşme noktası) doğru indirin. Bu noktadan yani merkezden sola göğüs üzerinden bir yarım daire çizecek şekilde çevirerek, çapraz yukarı doğru bakın. Merkeze dönün. Aynı şekilde sağa tekrar edin. Harekete merkezdeyken (baş aşağıdayken) nefes alarak başlayın. Her yarım dairede arka çapraza bakana kadar nefes verin. Arka çaprazda tekrar nefes alın ve merkeze dönerken yine nefes verin. Hareketin rehberi olarak nefesi kullanın.

c) Ayakta durun. Bir kolunuzu, bir şeyi itercesine yere doğru uzatın. Diğer kolunuzu çapraz yöne, (aşağıya uzanan kolun olduğu taraf) kulak hizasına getirin. Ve boynunuzu incitmeden, nazikçe yana yatırarak çekin. Boynu çekerken nefes verin, merkeze geldiğinizde nefes alın. Aşağı uzanan kolun ve başınızı çeken kolun arasında boynunuzdaki direnci hissedin. Boynu çekerken her seferinde biraz daha esnetmeye gayret edin. Çalışmayı diğer tarafa tekrar edin. Boynu sakatlamadan, yavaşça yapmaya dikkat edin.

d) Ayakta durun. Sağ kolunuzu dirsekten kırık şekilde arkanıza, bel boşluğuna yerleştirin. Sağ elinizi yumruk yapın. Sol elinizle, sağ bileğinizi kavrayın.

Boynunuzu sola yatırın ve sağ bileğinizi yavaşça sola çekin. Aynı hareketi diğer tarafa tekrarlayın. Bileğinizi her çektiğinizde nefes verin. Bıraktığınızda nefes alın.

Egzersiz 3 Skalenler:

Bu kaslar boynu döndürmek, kaldırıp indirmek kadar, solunum için kaburgaları kaldırması açısından önemli bir kas grubudur.

a) Omuzlarınızı geriye doğru rahat, doğal, göğüs kafesinizi doğal konumda dışarı doğru, karnınızı içeri alarak oturun. Egzersizi ayakta da yapabilirisiniz. Sağ kolunuzu, arkaya, doğru götürün, elinizi yumruk yaparak bel boşluğuna yerleştirin. Bedeninizin dik ve doğru konumda olmasını sağlayın. Başınızı boşta olan kolunuzun olduğu yöne yani sol omuzunuza yaklaştırarak yatırın. Sol elinizi başınızın üzerine kaldırarak sağ şakak hizasına yerleştirin. Elinizle başınıza ufak bir direnç sağlayarak çekerken boynu kaldırmaya çalışın. Yine ufak bir direnç uygulayarak boynu tekrar omuza doğru yatırın. Egzersizi diğer yöne uygulayarak devam edin. Boynunuzu kaldırırken nefes verin. Omuza doğru yatırırken nefes alın.

b) Egzersizi oturarak ya da yerde uzanarak yapabilirsiniz. Sol skalen kasını güçlendirmek ve esnetmek için başınızı sağa, omuza doğru yatırın. Bu konumda 5 saniye kadar bekleyin. Başınızı bu noktadan sola yukarı çapraza doğru çevirin. 5 saniye bekleyin. Sonra çeneniz sol omzunuza yaklaşacak şekilde aşağı doğru çevirin. 5 saniye bekleyin. Çene göğüs üzerinden bir yarım daire çizecek şekilde ortaya, merkeze gelin ve başınızı doğal konumuna getirin. Egzersizi başı sola yatırarak sağ skalen kası için de tekrarlayın. Başınızı her çevirdiğinizde nefes verin. Bekleme anlarında nefes alıp vermeye, nefesinizi tutmamaya ve omuzlarınızı kasmamaya dikkat edin.

c) Düz bir zemine rahat bir şekilde uzanın. Zemine başınızın arka ortasını yerleştirin. Çenenizi geriye doğru çekin. Boyun boşluğunuzu doldurur ya da gıdınızı çıkarır gibi. Bu pozisyonda çeneyi geride tutarak başı yerden 2-3 cm.

kadar kaldırıp, birkaç saniye bekleyin ve indirin. Çenenin öne ya da yukarı doğru gitmemesine ve boynun öne doğru gelmemesine dikkat edin. Düz bir hat izlemek bu çalışma için çok önemlidir. Başı kaldırırken nefes verin, indirirken nefes alın.

Egzersiz 4 Longus Colli ve Longus Capitis:

a) Yere uzanarak ya da oturarak yapabilirsiniz. Başınızı kaldırmadan aşağı bakın ve normal konuma geri gelin. 5-10 saniye kadar bekleyin.

b) Bu çalışmada doğru duruş önemlidir. Ayakta ya da oturarak yapabilirsiniz. Genellikle insanlarda başı öne ya da geriye atarak kambur durma alışkanlığı mevcuttur. Dilin ucunu damak tabanına koyarak, ağzınızı kapatın ve burundan nefes almaya başlayın. Başınızı ve boynunuzu doğru konuma getirin. Kambur durmayın, boynu öne çıkarmayın, başı öne/yukarı taşımayın. Boynu uzatıp çeneyi geriye alın. İki elinizi yumruk yapın, yumruğunuzu çenenin önüne, başparmaklarınızı çenenizin tam altına yerleştirin. Nazikçe çeneyi yukarı itip, doğal pozisyonuna getirin. Baş aşağı, doğal konumuna inerken baş parmaklarınızı itmeye çalışın. Bu çalışmada başın gereğinden fazla geriye gitmemesi çok önemli bir noktadır. Başınızı ve boynunuzu omurganın dikey ekseninden öteye götürmeyin. Aynı hareketi, bu kez baş parmakları kapatarak, yumruk çenenin altına gelecek şekilde, başınızla yumruğunuzu, yumruğunuzla başınızı itmeye çalışın. Arada ufak bir direnç oluşturup 5-10 saniye kadar bekleyin. İki hareketin mekaniği aynı olmakla beraber, kas direncindeki hissiyatı farklı olacaktır. (Uygulama videosunda tekrara düşmemek adına sadece ikinci çalışma yani yumruk ile itme çalışması yapılmıştır.

Egzersiz 5 Rectus Capitis:

a) Rahat bir şekilde oturun. Bir kolunuzu, yukarı kaldırarak, dirsekten kırık bir şekilde, dirsek ucu öne gelecek şekilde başınızın arkasına yerleştirin. Başınızı

yavaşça kolunuza doğru çevirin. Diğer kolunuzla, başınızın üzerindeki kolunuzu dirsekten tutun. Başınızı çok ufak ve yavaş rotasyonlarla çevirerek, dirseği çekerken, başı iterek, kol ile baş arasında bir direnç uygulayın. Daha sonra egzersizi diğer yöne uygulayın. Diğer çalışmalarda olduğu gibi direnç anlarında nefes verin, nötr konuma geldiğinizde nefes alın.

b) Sağ taraftaki kasın çalışması için, sol eli, başınızın yanına yerleştirin. Avuç içinizle direnç uygulayacak şekilde başınızı tutun. Sağ elinizi yumruk yaprak çenenizin sağ yanına yerleştirin. Çeneye, başa ve boyna zarar vermeyecek şekilde, nazikçe iki elinizle de ittirerek başı sağa doğru yatırın ve kaldırın. Çalışmayı diğer yöne uygulayın. Diğer çalışmalarda olduğu gibi direnç anlarında nefes verin, nötr konuma geldiğinizde nefes alın.

3.4. Omuz ve Kol Egzersizleri:

Omuzların dengesi ve rahatlığı çok önemlidir. Sağa ya da sola olabilecek bir kayma boyunda, omurgada ve dolayısıyla bedenin kalça, bacaklar ve ayaklar olmak üzere alt bölgesinde dengesizliğe ve kaymalara neden olacaktır. Bu da duruş, yürüyüş gibi diğer tüm hareketlere yansıyacaktır. Aynı şekilde öne yuvarlanmış omuzlar, kaburgalara ve boyun omurlarına baskı yaparak hem hareket hem de solunumu olumsuz etkileyecektir. Geriye atılmış, fazla dik omuzlar ise, kaburgalardan akciğerlere baskı yaparak yine verimsiz bir soluma yol açacaktır. Omuzların konumu, duruş bozukluklarında önemli bir etkendir. El ve kol hareketlerinin esnekliği omuzların esnekliğine bağlıdır. Boyun kasları omuz ile birleşmektedir. Bu nedenle omuzlardaki gerginlik solunum ve duruş kadar, çene, boyun, gırtlak, ses telleri gibi konuşma ve solunum organları etkileyecektir.

Kolların özellikle de omuzların rahatlatılması gerek sahnede duruş, akıcı hareket edebilme gerekse solunumun sıkışmaması açısından önemlidir. Omuzlar, gündelik hayatta stres anlarında masseter gibi ilk gerilen, kasılan, yukarı çekilen bölgedir. Ağır yük, çanta taşıma, otururken ya da ayaktayken ağırlığı tek bir tarafa vermek, zaman içerisinde yaş ile birlikte omuzların içe dönmesi gibi nedenlerle omuzlar en çok ilgi isteyen alanlardan biridir. Omuzların gerginliği, solunumu etkilediği kadar sahne

üzerinde de bedene yapışık dirsekler, yanlış duruş, gergin hareketler gibi sıkıntılara neden olmaktadır. Bu nedenle omuz egzersizleri beden esnekliği, solunum, ses, konuşma açısından önem taşımaktadır.

Bu egzersizler ayakta yapılacağı için, gerekli görülürse yeniden bir beden taraması yapılarak, eklemler ve kaslar rahatlatılabilir. Ayakların paralel basması ve duruş postür egzersizindeki olmalıdır.

Egzersiz 1 Omuz çekme-Omurga Açma:

Omuzları nefes ile birlikte kulaklara doğru dikey düzlemde kaldır. 1-2 saniye tut, nefesle birlikte omuzları bırak. Çalışmanın ikinci aşamasında nefes alırken, göğüs kafesini açıp, omuzları sanki birisi iki elinizi yerden çekiyormuş gibi iki yana açarak, omuzları aşağı itin ancak bu itme zorlayan bir dirençte olmamalı, hafif bir aşağıya itme gibi olmalıdır. Bu hareket sırasında omurgayı yukarı çekerek omurgayı uzatın. Nefes verirken, kolları yana kapatırken, omurga dahil tüm eklemleri gevşetin ve rahatlatın. Bu çalışma kanat çırpan bir kuş gibi imgelenebilir. Nefes alıp verirken, adeta bir akordeon gibi omurga uzayıp gevşemelidir. Bu çalışma aynı zamanda bir omurga çalışmasıdır.

Egzersiz 2 Omuz Çevirme-Bisiklet:

Sağ elinizle sol omzunuzu kavrayın. Yavaş yavaş omzu çevirmeye başlayın. Diğer tarafa da uygulayın. İçe ve dışa tekrarlayın. Diğer omuz ve el ile devam edin. Yeterli ısınmayı sağladıktan sonra ikinci aşamaya geçin. Omuzlarınızı serbest bırakın. Önce içe doğru yavaş yavaş sanki bisiklet pedalı çevirir gibi, küçük daireler çizmeye başlayın. Bu çalışmada yine omuzları kasmadığınıza emin olun. Daireleri giderek büyütün. Artık kürek kemikleri, daha sonra bel de devreye girecek şekilde daireleri büyütün. Bu aşamalarda sürekli omuzlarınızı denetleyin. Kasılmamalı aksine rahat bir şekilde daireler çizilmelidir. Maksimum büyüme noktasında daireleri küçültmeye başlayın. Önce bel sonra kürek kemikleri devreden çıkacak şekilde sadece omuzlarda daire çizmeye devam edin. En küçük haline ulaştığında, omuzlarınızın kendiliğinden hareketi bitirmesini sağlayın. Daha

sonra hareketi dışa doğru tekrarlayın. Bu egzersiz anı zamanda omurga, sırt kasları, kürek kemikleri ve bel omurlarını çalıştıran bir çalışmadır.

Egzersiz 3 "Chi" Omuz-Kol-Bilek eklemleri:

Kolu yine omuzdan ivme alacak şekilde yukarı doğru (dikey) keskin bir "şi" sesi ile fırlatın. (Bu fırlatma fazladan bir çaba ile olmamalı kolun kendi ağırlığı ile olmalıdır.) Kol ile birlikte başınız da yukarı kalkmalı, gözler ve baş kolun gittiği yolu takip etmelidir. Yukardayken, sürekli ve yumuşak "şşşşşşşş" sesi ile yavaş yavaş serbest bırakarak, önce parmaklar, sonra el bileği, dirsek eklemi ve en son kol bir bütün olmak üzere, sırayla eklemleri gevşeterek, kolun aşağı düşmesine izin verin. Tüm eklemlerin gevşeyerek aşağı inmesini gözlerinizle takip edin. Çalışmayı her iki kol ile sırayla ve teker teker yapın. (Aynı anda çift kol ile yapmayın). Bu egzersiz "roll down" çalışmasının omuz ve kol için yapılan versiyonu olarak da tanımlanabilir.

Egzersiz 4 Arm-Momentum:

Postür egzersizi 1'de anlatıldığı gibi, ayaklar paralel, omuz hizasında açık bir şekilde durun. Tepe eksenini imgelemleyin. Ağırlık noktası her iki bacakta eşit olsun. Tüm eklemlerin rahat olduğundan emin olun. Diz ve dirsekleri kilitlemeyin. Kolları kendi ağırlığı ile önce doğru fırlatın ve yine kendi ağırlığı ile düşmesine izin verin. Bu çalışmayı yaparken kolların hareketinin omuzlardan ivme aldığını fark edin. Özellikle omuzları kasmamaya gayret edin. Fazladan herhangi bir güç sarf etmeden, bedeni kasmadan, ağırlık ve denge merkezlerini kaybetmeden kolları öne savurmaya devam edin. Omuz ve kollar rahatladıktan sonra, biraz daha ivme vererek, kolları ve elleri arkaya doğru kürek kemiklerine doğru savurun. El bilekleri, dirseklerin ve parmakların gevşek/rahat olduğundan emin olun. El bileklerinin bu fırlatma esnasındaki doğal hareketini fark edin. Egzersizin mantığını kas ve beden algıladıktan sonra, hareketi yavaşlatarak kendi ağırlığıyla kolun öne fırlamasında ve düşmesinde, tek tek eklemlerin (dirsek, bilek, kol) aldığı pozisyonun araştırması yapılabilir. Bu çalışma her ne kadar güç sarf etmeden, zorlamadan yapılsa da kolların ve ellerin enerjisi dolu olmalıdır.

Egzersiz 5 Ağaca Sarılma:

Bu meditatif bir çalışmadır. Ancak bu meditatif hal, odaklanılmış ve bilinçli bir süreçtir. Çalışma boyunca dilin ucunu damakta tutmak önerilmektedir. Böylece çenenin sıkılması engellenecektir. Burundan nefes alıp, burundan nefes vermek gerekmektedir. Bedenin enerji merkezi de diyebileceğimiz karın-kasık arası (bağırsak-mideye denk gelen yer ve genital bölge arası) bölgeye iki elinizi birleştirmeden ancak baş parmaklar bir birbirine bakacak ve avuç içleri bedene dönük bir şekilde yerleştirin. Eller bedene çok yakın ancak değmeyecek bir mesafede olmalıdır. Beden ile avuç içleri arasında ısıyı, enerjiyi hissetmeye çalışın. Nefesinizle bağlantı kurun ve yine nefes aracılığıyla tüm bedeni tarayın ve duyumsayın. Bu çalışmada farkındalık ve beden ile bağlantı son derece önemlidir. Enerjiyi duyumsamak için kendinizi zorlamayın ancak avuçlarınız ve merkeziniz arasında bir balon ya da sakız ya da bir jöle (imgelem tercihe göre değişebilir) olduğunu imgeleyerek, nefesin bu imgeyi büyüttüğünü/uzattığını düşünün. Enerjinin soyutluğunu somutlaştırmak adına imgelem son derece faydalı olacaktır. Bu pozisyonda yine bedeni tarayın, dirsek ve diz eklemlerinin rahat, bel, kuyruk sokumunun serbest bırakılmış olduğuna emin olun. Hazır hissettiğiniz noktada, nefesle birlikte balonu (imge) genişletmeye başlayın. Balonun yani aslında nefesin yardımıyla kollar kendiliğinden kalkmaya başlasın. Göğüs hizasında bir ağaca sarılır gibi kollarınızla bir halka yapın. Dikkat edilmesi gereken noktalar; omuzların gergin olmaması, dirseklerin kırık ve rahat, dirsek uçlarının dışa ve karşıya bakması, parmakların rahat ancak dolu olmasıdır. Kolların göğüs hizasında kalmasına dikkat edin, yukarı çıkarsa omuzlar gerginleşir, aşağıya düştüğünde ise yine omuzlara gereksiz bir yük binecektir. Dirsekleri kapatmamaya, aşağıya doğru salık olmamasına ve kolların halka/daire formunu kaybetmemesine odaklandıktan sonra, yine bir başka imgelem kullanarak dirseklerin altında uçan balonlar ya da sehpa v.b. destek veren bir şeyler olduğunu düşünerek kolların ağırlığını omuzlarla birlikte bırakmaya çalışın. Bunu yaparken pozisyonu bozmamaya önem gösterin. Çalışma süresince bedenin çeşitli yerlerinde ağrı, kramp gibi sıkıntılar ve rahatsızlıklar hissedilebilir. Bu durumda, yine pozisyonu bozmadan yavaş ve sakin bir şekilde nefes vererek o bölgeyi rahatlatmaya çalışın. Çalışmayı bitirirken tekrar balon (ya da diğer)

imgesini kullanarak nefesle birlikte eller başlangıçtaki pozisyonu alacak şekilde merkeze dönün.

Bu çalışmanın evrelerindeki süreçler tamamen uygulayıcının kendi zamanına bırakılmıştır. Tekrar ve süreklilik ile ağrıların azaldığı, sürenin uzadığı gözlemlenebilir. Kolları güçlendiren, omuz eklemini rahatlatan bir çalışmadır.

3.5. Omurga Egzersizleri:

Omurga ile ilgili yapılan tüm egzersizler duruş bozuklukları için de geçerlidir. Bu çalışmalarda, omurganın "S" şeklindeki kıvrımlı yapısı göz ardı edilmemeli, omurların arasını esnetmek esas gaye olmalıdır. Omurga hassas bir bölge olduğu için, diğer çalışmalara geçmeden önce mutlaka esneme hareketleri yapılmalıdır. Omurganın rahatlığı, esnekliği, hareket kabiliyeti ses/nefes kullanımında, konuşmada ve karakterin beden ifadesini araştırırken son derece önemli ve etkili bir araçtır. Omurga sağlığı, sinir sistemi açısından da ayrı bir önem taşımaktadır. Kemik dokusunun içinde omuriliği koruması ve beyinle doğrudan bağlantısı ile, esnemesi olası sıkışıklıkları engelleyecektir.

> "Omurganın her hareketi (Afrika danslarındaki dalgalanmalar gibi), tüm bedenin sinir sistemini içine alır. Vücudumuzda sinirlerin büyük bir bölümü, beyinden organlara omurgadan geçerek ulaşır. Eğer bedenimiz faal ise ve her omur özgürce hareket edebiliyorsa o zaman sinirler işlevlerini daha iyi yerine getirebilirler. Böylelikle daha hassas ve "farkında" olabiliriz. Bir anlamda omurga hareketleri tüm sinir sistemine masaj etkisi yapar. Bu yüzden omurgayı çalıştırmak çok önemlidir, her bir omur bağımsız olarak rahat olduğunda sinirler kaslar tarafından engellenmez. Omurgayı dikkatle hareket ettiren ve esneten hemen her alıştırma bu sebeple yararlıdır" (Oida ve Marshall, 2013:27).

Egzersiz 1 Arm Rotation:

Bu çalışma aynı zamanda kol ve omuz çalışmasıdır. Ayaklarınızı yere paralel basarak, omuz hizasında açın. Beden eksenini hatırlayın. Kollar iki yanda rahat dursun. Ağaca sarılma çalışmasında bahsi geçen enerji merkezini baz alarak, bedeni iki yana (sağa ve sola) döndürmeye başlayın. Dönüşlerde

gözlerinizle etrafı tarayın, farkında olun. Nefes, göz ve bedeninizle bir yay çizdiğinizi imgeleyin. Merkez bölgeyi bir direksiyon gibi düşünün, sadece merkezin döndüğü kadar ve omurganın baş/boyun ile bir bütün olduğunu unutmadan hareketi devam ettirin. Kolların tıpkı "kol momentumu" çalışmasındaki gibi serbest olmasına dikkat edin. Bedenin önüne ve arkasına vurmasına izin verin. Çalışmanın sonunda kolların kendi ivmesini takip ederek kendi kendine durmasına izin verin. Bu çalışmada önemli olan, başın, boynun ve dizlerin, omurga ve kalça çizgisini geçmeden dönmesidir. Amaç çok hızlı ya da çok fazla dönebilmek değil, serbest bırakılmış kollar ve omurga ile merkezin hareketini takip ederek dönmektir. Bu çalışmasının tekrarı sonucunda omurga daha esnek bir hale gelerek, dönüşlerde gözle görülmeyen ancak içsel olarak fark edilen ufak yaylanmalar başlayacaktır.

Egzersiz 2 Üst Beden Rotasyonu:

Bacaklarınızı omuz hizasında iki yana açın. Kollarınızı avuçlar karşıya bakacak şekilde dirsekten kırık iki yana açın. Bu kez kalçayı sabit tutarak belden, bedenin üst tarafını sağa ve sola rotasyon yapın. Omurga çizgisini kaybetmemeye ve gereğinden fazla dönmemeye dikkat edin. Aşırı dönüşlerde omurlar birbirlerinin üzerinden kayarak aşınma riski taşımaktadır.

Egzersiz 3 Salınma:

Bacakları yana, omuz hizasından iki adım daha fazla açın. Belden hareketi başlatarak iki yana salınmaya başlayın. İki yana salınmanın omuzlardan olmamasına özellikle dikkat edin. Omuzları mümkün olduğunca kendi yatay düzleminde korumaya özen gösterin. Kalçayı sabit tutmaya çalışın. Adeta omurga ile "s" harfi çizer gibi, iki yana omurgayı esnetin. Daha sonra bir bacağı öne alarak öne arkaya "s"ler çizin. Boynun omurganın bir parçası olduğunu unutmayın. Boyunda bu salınımlara ayak uydurmalıdır ancak hassas bir eklem olduğu için savurmadan, nazikçe sağa, sola ve öne arkaya gitmelidir. Ayak değiştirerek çalışmayı tekrarlayın. Nefes tutmadan, salınımlarda nefes alıp vermeye

dikkat edin. İçinizden gelen herhangi bir iç çekme, ses çıkarma ya da kuvvetli nefes verme gibi bir durum varsa bu isteği karşılamaktan çekinmeyin.

Egzersiz 4 Yıldız:

Bacakları bir adım daha yana açın. Sağ elinizle sol ayak bileğinizi tutun ve sol kolunuzu yukarı doğru açarken sol avuç içinize bakmaya çalışın. Aynı egzersizi bu kez sol elinizle sağ ayak bileğinizi tutarak tekrarlayın.

Egzersiz 5 Minik Ejderha:

Ayaklarınızı omuz hizasında açın. Üst bedeni omuzlardan kürek kemiği hizasına kadar öne doğru bırakın. Baş aşağıdayken nefes alın ve arkaya doğru, beli esneterek, boynu da geriye atacak şekilde sesli bir nefes verin. Adeta bir ejderhanın ateş püskürtmesi gibi. Ağız açık, derin bir iç çekme gibi düşünülebilir. Başı ve omuzları arkadan öne taşıdığınız süreçte nefes alın ve yeniden geriye giderken nefes verin. Bu çalışma belli bir tekrar sonrasında ses ile yapılabilir.

Egzersiz 6 Roll Down:

Oyunculuk çalışmalarının en temel egzersizlerinden biridir. Diğer omurga hareketleri için verimli bir ısınmadır. Duruşunuzun doğru, eklemleriniz rahat olduğundan emin olun. Omurgayı imgelemleyin. Burundan derin bir nefes ile başınızdan başlayarak, nefes vererek aşağı eğilmeye başlayın. Boyun ekleminin inmeye devam edemediği noktada, omuzlar ve daha sonra teker teker omurları fark ederek ayak ucuna kadar inmeye devam edin. Herhangi bir gerginlik olup olmadığını denetleyin. Varsa gevşeyin. İnerken bel boşluğunu doldurarak, pelvik tabanı içe doğru (tilt) çevirerek inin. Belden ve bel boşluğunu dışarı çıkarmadan (hiperlordoz) inmeye çalışın. Tamamen yere indikten sonra, sanki kuyruk sokumunuzdan biri sizi çekiyormuş gibi düşünerek yine, bu kez aşağıdan yukarıya omurları dizerek kalkmaya başlayın. Kalkarken yine nefes verin. Yukarı doğru

çıkarken omuzların içeri girme eğilimi olabilir. Omuzları ve kolları doğal konumunda ancak sıkışmayacak şekilde açın. Bu çalışmaya "mmmaaa" ile doğal bir iç çekme ekleyin.

Egzersiz 7 Shoulder Bridge:

Yere sırt üstü uzanın. Ayaklarınızı tabanlar yerde olacak şekilde kendinize doğru çekin. Bel boşluğunu doldurun. Elleriniz yanda olsun. Gerekirse ellerden destek alabilirsiniz. Yavaşça kalçanızı kaldırmaya başlayın. Kalçayı kaldırırken içeri yuvarlamaya (pelvik tilt) özen gösterin. Kuyruk sokumundan yukarıya doğru omurları dizerek kalkın. En son kürek kemikleri üzerinde kalın. Daha sonra yine kürek kemiklerinden başlayarak kuyruk sokumuna uzanan omurları tek tek dizerek başlangıç pozisyonuna dönün.

Bu çalışmayı yeterince yaptıktan sonra bu kez, yine kalçayı kaldırın ve yukarda bekleyin. Bele yüklenmeden, beli ve kalçayı düşürmeden bir müddet bekleyin. Bu aynı zamanda daha sonra ele alınacak olan core (çekirdek) bölge, pelvik taban güçlendirme çalışmasıdır. Yukarıda bekleme sırasında bir titreme meydana gelebilir. Bu titremeden sonra da yaklaşık bir 10 saniye beklemeye çalışın. Bu kaslarınızın güçlenmeye başladığına işarettir. Gelişme kaydettikten sonra süreyi uzatabilirsiniz. Beden ve kaslar hareketi algıladıktan sonra kalçayı kaldırma ve indirme anlarına ses, iç çekme ve staccato "ha" fırlatmaları ekleyebilirsiniz. "Mmm" sesi ile başlayıp, her son noktada (kalkma/inme) "maa" sesi ile devam edebilirsiniz.

Egzersiz 8 Floor Roll Down:

Yere sırt üstü uzanın. Bacaklarınızı düz uzatın. Baş ve boyun omurlarından başlayarak, tek tek tüm omurları dizerek oturur pozisyona gelin. Bu ayakta yapılan roll down hareketinin benzeri bir yer egzersizidir. Oturma pozisyonuna geldiğinizde, oturma kemiklerinin üzerinde olun, kalçayı (pelvik bölgeyi) içeri yuvarlayarak (tilt) tekrar omurları dizerek sırtüstü uzanın. Bu çalışmayı yaparken çene sıkıştırılmadan tavana bakar pozisyonda olmalı ve kalkmayı kolaylaştırmak için bir ip imgelemi kurulabilir. İpi tutarak

kalkmak hareketi kolaylaştırmaktadır. Kalkarken ve yatarken “tsss” nefesi, “huuu” ve “aaa” sesi kullanılabilir.

Egzersiz 9 Lotus ve Şipagat:

Bu çalışmadan önce bacak esnetmesi yapılmalıdır. Sol bacağınızı öne sağ bacağınızı arkaya doğru açın. Öndeki bacak dizden kırık, arkadaki bacak gergin, beden öndeki bacakla aynı hizada olmalıdır. Bu şekilde inebildiğiniz kadar yere inin. Eğer arkadaki bacakta kasılma fazlaysa bacağı dizden kırabilirsiniz. Bedeni dik tutmaya çalışın. Bir süre bu konumda bekledikten sonra yavaş ve dikkatlice arka bacağı tamamen yere koyun (şipagat), öndeki bacağı ise tabanı karnınıza dönük olacak şekilde, ters “v” gibi yere yerleştirin. Yine bu konumda bekledikten sonra el parmak uçlarınızla öne doğru kapanarak (lotus) omurgayı açın, daha sonra merkeze gelin. Belden arkaya doğru esneyin. Beli esnettikten sonra yine öne doğru kollarınızla uzanarak kapanın ve omurgayı esnetmeye, açmaya devam edin. Esneme esnasında nefes tutmayın. Çalışmayı sağ bacak ile de yapın. Bu çalışmayı yeterince esnediğinize emin olduktan sonra, arkaya ve öne esnemelerde ses ile “mmaaa”, “u”, “mm”, “aaa”, “fııff”, “şışşş” sesleri ile deneyin. Boyun kaslarınızın ve gırtlağın sesi ezmemesine dikkat edin. Aksi halde boyun, bel ve diğer esnetme hareketlerini yaparak, sesin değişmeyeceği bir esnekliğe ulaşana kadar çalışmayı tekrar edin.

Egzersiz 10 Kedi-Deve:

Masa pozisyonunda, dört ayak denilen pozisyonda olun. Kolların tam omuz, bacakların ise tam kalça hizasında olduğundan emin olun. Kollar ve bacaklar tam doksan derecelik açıda, sırt düz olmalı. Ayaklarınız parmak ucunda olmamalı. Başlarken yavaşça kendinizi geriye doğru taşıyarak, ayaklarınızın üzerine oturun. Bunu yaparken kollarınız sabit kalmalı ve omurga esnetilmeli. Bulunduğunuz kapalı (lotus) pozisyonundan başınızla yerden, kollar yeniden başlangıç konumuna gelene kadar, sırt içbükey yani karın ve sırt aşağıya kıvrımlı olacak şekilde masa pozisyonuna gelin. Baş omurganın içbükey yayı izleyerek, yukarı doğru kalkmalıdır. Sonra kollar yine sabit olacak şekilde, şınav

çeker gibi aşağıya doğru inerek, yine baş ile kendinizi geriye çekin. Bu kez sırt dışbükey ayni karın ve sırt yukarıya kıvrımlı olacak şekilde kamburunuzu çıkarın. Baş yine omurgayı takip ederek, dışbükey yay ile içeri doğru girmelidir. Bacaklar doksan derecelik konumunda olmalı, ayakların üzerine oturulmamalıdır. Bu çalışmada sıklıkla kedi imgelemi kullanmak hareketin mekaniğini algılamak için faydalı olacaktır. İçbükeyde kediye doğru giderken, yere süt döken kedinin sütü takip ettiği, deve konumuna çıkarken kedinin savunma pozisyonunda kamburunu çıkardığı imgelemi kurulabilir. Egzersizi ses ile deneyin. Geriye ayakların üzerine oturduğunuz pozisyondan "mmm"lama ile ilerleyin ve baş yukarı çıktığında "maaa" harfi ile açın. Aynı şekilde kollar ile şınav pozisyonuna inerken yine "mmm"lama ile başlayıp, baş içeri girdiğinde "maaa" ile açın. Başın iki farklı konumda, içerde aşağı ve dışarda yukarı duruşunda, sesin rezonansındaki değişimi fark edin. Kedi (içbükey) konumunda diyafram gerginliği ve gırtlağın konumu sesi zorlayabilir bu nedenle bu bölgelerin esnetilmesi ve rahatlatılması ile daha önce verilen egzersizler sayesinde bu sıkıntı çözülecek, ses daha parlak çıkacaktır. Deve (dışbükey) konumunda ise diyafram daha serbest, baş ve boyun daha rahat bir durumdadır. Ancak burada da kolların ve omuzların gerginliğine, içe doğru kapanıp göğüs kafesini sıkıştırmamaya dikkat edilmelidir.

Egzersiz 11 Ayakta Kedi-Deve:

Yüzüstü yere uzanın. Ellerinizi avuç içleri yere değecek şekilde bedeninize yakın yana koyun. Daha sonra dirsekleri kırarak ellerinizi göğüs hizasına çekin. Ayaklar olduğu yerde sabit kalmalıdır. Üst bedeni kuyruk sokumundan yukarı, bacaklara doğru çekerek yerden kendinizi kaldırın. Bacaklar ve kollar gergin bir ters "v" pozisyonuna gelin. Bir önceki egzersizdeki gibi hareketi baş/boyundan başlatarak yerden içbükey konuma gelin. Bu noktadan geriye doğru kendinizi çekerek dışbükey konuma gelin. Bu oldukça kondisyon ve kas denetimi isteyen bir harekettir. Bacaklar veya kollar yere değmeden, sadece avuçlar ve ayak parmak uçları desteği ile yapılmalıdır. Hareketi yapmaktan zorlanmadığınız duruma geldikten sonra aynı şekilde "mmm"lama ve "mmmmaaaaa" sesi ile çalışabilirsiniz.

Egzersiz çalışmalarının uygulama videosunda oyuncu kedi (içbükey) konumda bacaklarını yere koyarak çalışmıştır. Harekete beden ve kas gücü alışana kadar zorlanmamak adına bu şekilde yapılmasında sakınca yoktur.

Egzersiz 12 Beş Nokta:

Beş nokta; boyun, sternum (iman tahtası), kaburgaların altı (diyafram), göbek deliği, kasık.

Bu beş nokta, omurganın kendi içinde bölündüğü bölgelerle aynı hizadadır. Boyun noktası baş ve boyun omurlarına, sternum noktası, kürek kemiklerinin arasındaki torasik (göğüs) omurlarına, kaburgaların altı yani diyafram noktası, bel ile torasik omurların arasına, göbek deliği bel omurlarına ve kasık noktası kuyruksokumuna denk gelmektedir. Çalışmanın ilk aşamasında kasıktan boyna, saat yönünde yani sağa doğru beden ile daireler çizilecektir. İkinci aşamada boyundan kasığa bu kez saat yönünün tersine yani sola doğru beden ile daireler çizilecektir. İlk aşamada dönmeler büyükten küçüğe, ikinci aşamada ise bu dönmeler küçükten büyüğe çizilen bir spiral gibi düşünülebilir. Nefes alırken, yine dilin damak üzerinde olması ve burundan solunum önerilmektedir.

Duruşunuz denetleyin. Ayakların paralel, omuz hizasında, beden rahat olmalıdır. Dizler ve diğer eklemler doğal hali ile kırık, kuyruksokumu aşağıya bırakılmış, serbest bir halde olmalıdır. İşaret ve orta parmaklarınızı birleştirerek kasık noktasının iki yanına, bacak ekleminin önüne gelecek şekilde yerleştirin. Nefes alın. Nefes verirken, doksan derece masa konumuna gelecek şekilde kuyruksokumu hizasına kadar eğilin. Tekrar nefes alın. Kuyruksokumu hizasında sağa doğru dönmeye başlayın. Büyük bir daire çizin. Dönüş esnasında nefesin bitmesi durumunda yeniden nefes alıp verebilirsiniz. Dönüşü tamamladıktan sonra nefes alarak kalkın. Bu kez parmaklarınızı göbek deliğine yerleştirin. Nefes alın, nefes verirken sadece bel omurlarının hizasına kadar eğilin. Nefes alın ve yine aynı hizada sağa doğru dönüş başlatın. Nefes alışverişleri her dönüş öncesi ve sonrası aynı rutinde devam etmelidir. Sırasıyla; kaburga altı, sternum ve boyun olmak üzere, omurgaya denk geldiği yere kadar eğilerek nefes ve dönüşleri tamamlayın. Boynu

çevirirken, omuzlardan da hafif destek alın. Boynu omuzlar sabit bir şekilde tam tur çevirmek zedelenme riski taşımaktadır.

Çalışmanın bu aşamasından sonra bu kez boyundan, kasığa kadar yine omurgaya denk gelen noktaya kadar bedeni eğerek dönüşleri bu kez sola doğru tamamlayın. Çalışmanın amacı, nefes aracılığıyla omurgayı esnetmek, noktaların denk geldiği omurları birbirinden ayırt ederek eğilmek ve olabildiğince net daireler çizmektir.

İkinci aşama tamamlandıktan sonra, son nokta; kasık noktasından üst bedeninizi aşağıya bırakın. Beden taraması yaparak diyaframın, karın kaslarının, bel, sırt, omuz kasları gibi her bölgenin rahat ve gevşek bırakılmasına gayret edin. Eller avuç içleri yukarı bakacak şekilde yerde olmalıdır. Eğer elleri yere koymakta zorlanırsanız dizlerinizi kırabilirsiniz. Kalçadan kendinizi yukarı aşağı savurun. Daha sonra elleri avuç içleri yere, el bilekleri birbirine bakacak şekilde konumlandırın. Bu kez kalçadan sağa sola salınımlara başlayın. Sonra avuç içleri yerde olacak şekilde parmaklar birbirine çevirin. Yavaş yavaş omurları dizerek kalkmaya başlayın. Omuzları hafifçe dışa doğru açıp, kolların kendi doğal konumunda bedenle birlikte kalkmasını takip edin. Göğüs hizasına gelindiğinde elleri, parmakları kenetleyerek birleştirin. Kolları yukarı doğru kaldırın. Başın üzerine geldiğinde avuçları tavana bakacak şekilde çevirin. Ayaklar yerde köklenmiş vaziyette omurgayı esnetin. Esneme bitince kolları ana açarak ve nefes vererek çalışmayı tamamlayın.

3.6. Pelvik Taban Egzersizleri:

Egzersiz 1 Superman:

Masa pozisyonunda mata yerleşin. Çapraz kol ve çapraz bacağı (sağ kol ve sol bacak gibi) aynı anda ileriye doğru uzatın. Her uzatmada 1-2 saniye bekleyin.

Egzerrsiz 2 Bird Dog:

Yine masa pozisyonunda yerleşin. Bu hareket "superman" egzersizinin bir devamı gibidir. Çapraz uzatılan kol ve bacağın hareket sonunda baş ile birlikte karına, içeri doğru çekilmesi ile yapılmaktadır. Bu çalışmada, kol ve bacak içeri çekildikten sonra, ileriye fırlatma sırasında "ha" sesi ile çalışılabilir. Bu glottal attack çalışmasıdır.

Egzersiz 3 Table Top Pumping:

Sırt üstü uzanın. Bacakları dizlerden kırık, yere doksan derece karşıya uzatın, "table top" pozisyonunda olsun. Üst bedeni kaldırın, bacakların konumunu bozmayın. Bir v şekli alın. Kolları iki yana uzatın. Aşağıya doğru kolları pompalar gibi iterken, "tsss tss" nefesi ile çalışmaya devam edin. Bu çalışmada nefesin denetimli olması, alınan nefesin verimli kullanılması önemlidir. Kas kullanımı ile sesin/nefesin arasında direnç olmamalıdır. Karın kası ve pelvik tabanın zayıf olması durumlarında bel zorlanabileceği için, belli bir güç kazandıktan sonra yapılması önerilen bir egzersizdir.

Egzersiz 4 Side to Side Rotation:

Oturma kemiklerinizin üzerine oturun. Bacaklarınızı karnınıza doğru dizler yukarı gelecek şekilde çekin. Tabanlarınız yerde olsun. Yavaşça iki bacağı yanlara doğru götürürken tüm bedenle, omurganın, bacakların ve kalçanın yönünü takip ederek rotasyon yapın. Dönüşlerde nefes verin ve kalçayı sıkarak öne çıkarın. Çalışmayı her iki tarafa, bir sağ, bir sol olacak şekilde kalçadan yuvarlanarak yapın. Özellikle bu egzersiz tezin içeriğinde ele alınan "iliopsoas" kasının açılmasına yardımcı olmaktadır.

Egzersiz 5 Tiptoe:

Masa pozisyonunda yerleşin. Ayak parmaklarının ucunda durun. Dizlerinizi yerden bir karış kadar kaldırın. Bir süre bekleyin. Dizleri iki yana açıp kapayın. Daha

sonra bu egzersize ses ekleyerek, dizler yerdeyken “mm”lama dizleri kaldırırken “maa” ile çalışın.

Isınma egzersizlerinden sonra ufak bir polivagal çalışma ve vagus siniri uyarma egzersizi yapılmıştır. Ancak bu egzersizlerin yazılı olarak tanımlanması aldatıcı olabileceği için, görüntülü örneklendirme tercih edilmiştir. Bu egzersizlerin uygulama videosuna aşağıdaki linkten ulaşılabilir.

Doktora Tezi Uygulama Çalışması
Youtube Gizli Linki

https://www.youtube.com/watch?v=Q8I_pPcgMNI

SONUÇ

Sanat, insanın, "ifade etme" ve ifadesini aktararak iletişim kurma ihtiyacı ile doğmuştur. Yaratıcılığın, hayal gücünün ve düşüncenin bir dışavurumudur. Ayrıca sanatsal yaratıcılık, üretim ve sanata olan ilgi insanları diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden biridir. Çıkış noktası insandır, yaratıcısı insandır, etkileşim sağladığı insandır. Sanat dallarının arasında insanla en doğrudan iletişim kuran ve an içinde icra edilen sanat dalı şüphesiz ki sahne sanatlarıdır. Sahne sanatları içinde ise, iletişimin, görsel, işitsel ve yazınsal olarak her biçimini aynı anda kullanan ve sunan dalın tiyatro olduğunu söylemek ise pek de yanlış olmayacaktır.

Tiyatro ve oyunculuk sanatı söz konusu olduğunda insanoğlunun oyun oynama iç güdüsü, bu sanatın insanlık tarihi kadar eski olduğunun bir göstergesidir. Henüz konuşamayan insanın ortak kültüründe yatan bu gibi olayları birbirlerine ve gelecek kuşakları aktarımı ilk olarak sözsüz iletişim, beden dili ile gerçekleşmiştir. Sözsüz iletişimde her zaman bir oyun kavramı yatmaktadır. Sözsüz anlatım, mimikler, beden dili ve jestlerden geliştirilen konuşma, insanı diğer canlılardan ayıran ve en sık kullanılan iletişim şeklidir.

Konuşmanın sahne üzerindeki etkisi ise, sadece sözel bir iletişim aracı olarak kalmamakta, görselliği pekiştirmekte ve inandırıcılığı sağlamaktadır. Konuşmanın karşı tarafla yani dinleyen ile etkileşimi, konuşmanın ham öğeleri olan beden ifadesi, nefes ve ses kullanımı ile bir bütün olarak, uyum içinde olduğu zaman inandırıcı ve doğal olacaktır. Duygunun ve durumun aktarımı tek başına konuşma ile gerçekleşememektedir. Bir anlamda duygu aktarıcısı olan oyuncu, sahne ile seyirci arasında tek taraflı diyaloğun, bir nevi algı ve duygu manipülatörüdür. Özdeşleşme yani empati kurmayı sağlayarak bambaşka bir insanın hayatını aktarmaktadır. Bunu yaparken kendi malzemesinden beslenmektedir. Kendisi ile karakter arasındaki ince bir çizginin arasında yürümektedir. Bu nedenle bugün, bu bilinçteki tiyatro insanları oyuncunun "insan" kimliği üzerine odaklanmış, tüm bileşenleri ile insana ait sistemlerin doğal mekanizmasını araştırmışlardır.

Bu tezin çıkış noktası da konuşmanın doğal mekanizmasını oluşturan etmenleri araştırmak ve konuşma sanatı üzerine disiplinler arası bir çalışma gerekliliğinden doğmuştur. Sözsüz iletişimdeki oyun oynama içgüdüsü ve spontane beden dilinin konuşmaya entegre edilmesi hedeflenmektedir. Bedenden yola çıkarak duyguyu motive eden fiziksel dürtünün keşfedilmesi, bu dürtünün yine bedende ve zihinde oluşturduğu imgelemin konuşmaya yansımasının tolları araştırılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda konuşma sanatına kapsamlı bir bakış açısı kazandırmayı hedeflemiş ve yöntem önerisi arayışına girilmiştir. Peter Brook'un "Günümüzde sanatın trajedisi, içinde bilim barındırmaması, bilimin trajedisi ise içinde yürek barındırmamasıdır" (Oida ve Marshall, 2013:7) savından destek alarak ve sanatın bilimsel verilere dayandığı inancından yola çıkarak, göreceli ya da soyut değerlendirilen yönünü daha somut bilgilerle tanımlamak üzere konuşmanın farklı boyutları ele alınmıştır. Günümüze kadar gelen, konu ile ilgili tüm yöntemler, öneriler ve bilgiler incelenmiştir.

Tarihçesi ve çıkış noktası tam olarak bilinmese de konuşma, en az insanlık tarihi kadar eski bir iletişim aracıdır. Aynı zamanda tiyatro sanatının temel taşlarından biridir. İlk sahne denemeleri hitabet sanatı üzerine temellendirilmiştir. Dünya tiyatro tarihi ile ilgili yapılan araştırmalarda konuşmanın bu çerçevede sınırlı kaldığı görülmektedir. Konuşma sanatı ile ilgili bütünsel çalışmalara ancak 19. yy.'ın başlarında rastlanmaktadır. Ancak dönemin getirdiği koşullardan kaynaklı, bu çalışmalar net bir çerçeveye oturtulamamıştır. Hayatın akışından; sosyolojik, ekonomik, politik, kültürel, bilimsel her türlü koşulun değişimi ve gelişiminden etkilenen tiyatro da yüzyıllar içinde evrilmiştir. Bugün seyircinin de görsel ve işitsel beklentileri doğrultusunda oyunculuk teknikleri kadar konuşma sanatı ile ilgili çalışmaların da biçemi değişmiştir.

20. yy.'a gelindiğinde, konuşma alanındaki çalışmalar, bilimsel bir bakışla ele alınmaya başlamış ve yöntemlere dönüşmüştür. 21. yy.'da ise, konuşma alanındaki bu yöntemler, disiplinler arası çalışmalar ile çok daha kapsamlı bir araştırma alanı haline gelmiştir. Özellikle de sinir bilimi üzerine çalışan bilim insanlarının, sinir sistemi, beyin, travma ve insan doğası gibi olguları sanat üzerinden örneklendirmeleri, disiplinler arası çalışmalara ön ayak olmuştur. Bir başkasının beden formunu, duygu durumunu, zihin

yapısını sergileyen oyuncu mesleğinin doğası gereği sinir bilim çalışmalarında odak alınmıştır.

Tiyatronun binlerce yıla dayanan tarihsel gelişimi göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmalar henüz çok yeni deneyimlerdir. Değişen çağ ile birlikte, dijital platformlar, medya araçları aracılığıyla farklı sanat formları ve teknikleri ile sürekli bir etkileşim halinde olan seyirci, tiyatrodan da yeni, deneysel ve farklı bir sunuş beklemektedir. Bu nedenle, statik ve dikte edilen bir anlayış yerini, pratik, doğal ve organik olana bırakmıştır. Oyunculuktan da beklenti bu yöne evrilmiştir. Aynı şekilde oyuncu da kendisini sağaltacak ve sahne üzerinde doğal olabileceği yöntemler arayışına girmiştir. Tezin kapsamında ele alınan uygulayıcılar geleneksel, katı, kuralcı oyunculuk anlayışının artık yetersiz ve yapay kaldığını, aynı anlayıştaki eğitimin oyuncuyu ileriye götüremediğini tespit etmişlerdir. Özellikle konuşmanın uzun yıllar sadece hitabet sanatı üzerinden değerlendirilmesi, beden ve konuşmanın ayrı araçlar olarak ele alınması, geliştirilen bu yöntemlerin çıkış noktası olmuş, bu kişileri farklı araştırmalara ve arayışlara yönlendirmiştir. Yöntemlerin bir diğer çıkış noktası ise sürdürülebilir eğitim anlayışıdır. Oyuncuyu, meslek hayatı boyunca kendini ve potansiyelini keşfetmeye teşvik eden, kişiye özel çalışmalardan oluşmaktadır. Bu nedenle "insan" olgusunu merkeze oturtan bu yöntemler, ağırlıklı olarak psikoloji, nöro bilim, anatomi gibi alanları mesleki bilgileriyle sentezlemişlerdir.

Bütünleşik yaklaşımın yanı sıra, oyuncunun sahne üzerinde verimli olabilmesi için mesleki kimliğinden önce "insan" kimliğine odaklanma noktasında birleşen bu yöntemlerin bir diğer ortak noktası, özgür ve özgün yaratımı engelleyecek bedensel ya da zihinsel engellerin ortadan kaldırılmasıdır. Farklı tekniklerden ve disiplinlerden yararlanan uygulayıcıların yöntemlerindeki temel hedef bu engellerin kaldırılması ile nefesin ve bedenin özgürleşmesidir. Bedeni temel alan çalışmalarda, nefes bu gevşemelerin anahtarıdır. İkinci aşama ses çalışmalarıdır. Konuşma ise son aşamadır. Bu son aşamaya ulaşmak için uzun soluklu bir keşif ve çalışma yapılmaktadır. Konuşma çalışmalarında, diksiyon kuralları yanı sıra, kelimelerin ve cümle bütünün derin anlamı, duygusal etkisi ve bedenle olan etkileşimi üzerinde durulmaktadır.

Konuşma üzerine geliştirilmiş birçok yöntem ve öneri bulunmaktadır. Yöntemlerle ilgili literatür taramasından önce, konuşma sanatının sinir sistemi ile bağlantısı olduğu bilgisi ve inancıyla, bu alanda teknik geliştirmiş uygulayıcıların sistemlerinin ele alınması tercih edilmiştir. Yöntemlerde kullanılan teknikler ve yine farklı disiplinlerle ilgili yapılan araştırmalar sonucunda bir senteze varılarak egzersiz önerilerinde bulunulmuştur. Tüm bu çalışmaların, tezin hedefi; oyuncunun bedensel, duygusal ve zihinsel dünyası ile bağlantı içinde olmasını sağlamak, farkındalık yaratmak ve motivasyonel bir yaklaşım ile konuşmanın etmenleri olan nefes, ses ve beden ifadesinin kişideki işleyişini ve kapasitesini arttırmaktır.

KAYNAKÇA

Genel Başvuru Kaynakları:

BARUT, Doç. Dr. Çağatay (2015). *Anatomi Atlası*, Ankara: Palme Yayıncılık.

ROHEN, J.W.-YOKOCHİ, C.-DRECOLL-LÜTJEN, E. (2011). *Color Atlas of Anatomy*, Almanya: Lippincott Willians and Wilkins.

Dergiler (Makaleler):

ACARKAN, T.-NAZLIKUL, H. (2017). "Fasya Fonksiyonları, İşlevsel Görevleri ve Nöralterapi Yaklaşımı", *Regülasyon ve Nöralterapi Dergisi*, Cilt 11, Sayı 3, ss. 9-15.

CLIFTONSMITH, T.-ROWLEY, J. (2011). "Breathing Pattern Disorders and Physiotherapy: inspiration for our profession", *Physical Therapy Reviews*, Vol. 16, No.1, ss.75-86.

DAVUTOĞLU, Yılmaz Aslı (2015). "Doğal Sese Ulaşabilmek: Linklater Metodunun Eğitim Perspektifinden Analizi", *İdil Dergisi*, Cilt 4, Sayı 17, ss. 147-167.

ERDENK, Sibel (2012). "Dünden Bugüne Tiyatro Anlayışında Değişen Beden Algısı", Süleyman Demirel Üniversitesi G.S.F. Hakemli Dergisi, Özel Sayı Kasım'12, ss. 86-96.

ERGENÇ, İclal (1994). "Beyindeki Dil", *Bilim ve Teknik Dergisi*, Sayı 314, ss. 35-40.

FITZMAURICE, Catherine (2015). "Breathing Matters", *Voice and Speech Review*, Vol.9, No.1, ss. 61-70.

LEAVİTT, Amy (2020). "VocalTraditions: Rodenburg Voice and Speech", *Voice and Speech Review*, Vol.14, No.1, ss. 96-107.

LEISMAN G.-AVIV V.A. (2019). "A Neuroscience of Dance: Potential for Therapeusis in Neurology", *Springer Nature*, Cahpter 10, ss. 121-138.

MCCANCE, Davidd (2017). "Crossings: An Interview with Kristin Linklater", *Mosaic*, Volume 50, No 1, ss.245-288.

ONAN, Bilginer (2010). "Beynin Bilişsel İşlevleri Üzerine Yapılan Araştırmalar ve Ana Dil Eğitimine Yansımaları", *TÜBAR*, Sayı: XXVII, ss. 521-561.

WILKINS W.-WAKEFIELD, J. (1995). "Brain Evolution and Neurolinguistic Preconditions", *Behavioral and Brain Sciences,* Vol. 18 No.1, ss. 161-182.

Kitaplar:

AAMODT, S.-WANG, S. (2011). *Çocuğunuzun Beynine Hoşgeldiniz*, çev. Cem Duran, İstanbul, NTV Yayınları.

ADLER, Stella (2006). *Aktörlük Sanatı*, çev. N. Uğur Özüdoğru, İstanbul, Mitos-Boyut Yayınları.

ADRİAN, Barbara (2008). *Actor Training The Laban Way*, New York: Allworth Press.

AKBAYIR, Sıddık (2003). *Dil ve Diksiyon*, Ankara: Akçağ Yayınları.

AKGÜNER, M. Ertuğ (2021). *Kinesioloji ve Pilates Teori*, Ankara: Gece Kitaplığı.

AKSAN, Prof. Dr. Doğan (2009). *Her Yönüyle Dil*, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

ALTINAY, Deniz (2004). *Sahnede Yaratıcılık*, İstanbul: Aura Kitapları.

ALTINÖRS, Atakan (2012) *Dil Felsefesi*, İstanbul: Bilim ve Gerçek Kitaplığı.

AMBRİDGE, Ben (2014). *Psy-Q*, çev. Murat Sağlam, İstanbul: Domingo.

ANDREASEN, Nancy (2009). *Yaratıcı Beyin:Dehanın Nörobilimi*, çev. Kıvanç Güney, Ankara: Arkadaş Yayınları.

ANTHONY, Smith (1986). *İnsan Beyni ve Yaşamı*, çev. Nejat Ebcioğlu, İstanbul: İnkilâp Kitabevi.

ARCAN, İ. Galip (1947). *Tiyatroda Diksiyon*, C.H.P. Ankara: Halkevleri Yayınları.

ARDEN, B. John (2017). *Brain Up*, çev. Nuray Önoğlu, İstanbul: Okyanus Yayınları.

ARTAUD, Antonin, *Tiyatro ve İkizi*, çev. Bahadır Gülmez, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

BARRET FELDMAN, Lisa (2017). *How Emotions Are Made*, New York: Pan Macillan.

BARRET FELDMAN, Lisa (2018). Beynin Parmak İzleri, çev. Yasin Konyalı, İstanbul: Timaş Yayınları.

BARTENIEFF, I.-LEWIS, D. (2002). *Body Movement/Coping With The Enviroment*, İngiltere: Routledge.

BARTENİEFF I.-LEWIS, D. (2002). *Body Movement/Coping With The Enviroment*, İngiltere: Routledge.

BENDER, M. Tekin (2013). *Duyguların İzinde Sanatsal Yaratma*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

BENDETTI, Jean (2012). *Stanislavski Bir Giriş*, çev. Kerem Karaboğa, İstanbul: Okyanus Yayınları,

BERRY, Cicely (1973). *Voice and The Actor*, New York: Wiley Publishing.BİNBOĞA, Kerem (2005). *Oyunculuk Sanatında Yöntem ve Paradoks*, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.

BOSTON, J.-COOK, R. (2009). *Breath in Action*, İngiltere: Jessica Kingsley Publishers.

BRENNAN, Richard (1992). *The Alexander Technique Workbook*, İngiltere: Element Books Limited.

BROKS, Paul (2004). *Sessiz Ülkeye Doğru (Nöropsikolojiye Yolculuk)*, çev. Burcu Çekmece, İstanbul: Güncel Yayıncılık.

BROOK, Peter (1972). *The Empty Space*, Avustralya: Penguin Books.

BROOK, Peter (2007). *Açık Kapı*, çev. Metin Balay, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

BRUHL-LEVY, Lucien (2006). *İlkel İnsanda Ruh Anlayışı*, çev. Oğuz Adanır, İstanbul: DoğuBatı Yayınları.

BURNETT, Dean (2016). *Aptal Beyin*, çev. Atilla Erol, İstanbul: Aganta Kitap.

CALLAGHAN, Jean (2014). *Singing and Science*, *(Body, Brain and Voice),* İngiltere: Compton Publishing.

CALVIN, H.W.-OJEMANN, A.G. (2009). *Neil'in Beyniyle Konuşmalar (Düşünce ve Dilin Sinirsel Doğası)*, çev. Gürol Koca, İstanbul: Metis Yayınları.

CASSON, N. Herbert (1937). *Söz Söylemek Sanatı*, çev. Ertuğrul Muhsin, İstanbul: Reklam Basımevi.

CEKHOV, Michael (1985). *Lesson For Professional Actors*, A.B.D.: Performing Arts Journal.

CEVANŞİR B.-GÜREL, G. (1982). *Foniatri*, İstanbul: Sanat Matbaacılık.

CEYLAN, M. Tahir (2012). *Ortak Benlik (Nörofelsefi Temellendirme),* İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

CHAITOW, L. (2008). *Cranial Manipulation Theory and Practice*, China: Elsevier Pub.

CHAITOW, L.-BRADLEY, D.-GILBERT C. (2014). *Recognizing and Treating Breathing Disorders*, China: Elsevier Pub.

CHEKHOV, Michael (2014). *Oyuncuya (Oyunculuk Tekniği Üzerine)*, çev. Burcu Halaçoğlu, İstanbul: Mitos-Boyut Yayınları,

CHIA, M.-THOM, J. (2014). *Craniosacral Chi Kung*, Kanada: Destiny Books.

CHOMSKY, Noam (2016). *Doğa ve Dil Üzerine*, çev. Ayşe Banu Karadağ, İstanbul: Sözcükler Yayınları.

CLIFTON, S. T.-ROWLEY, J. (2011). *Breathing Pattern Disorders and Physiotherapy, Physical Therapy Reviews, Breathing Works Physiotherapy Clinic,* W.S. New Zealand: Manley and Sons Ltd.

COHEN, Don (1995). *An Introduction to Craniosacral Therapy*, California: North Atlantic Books.

COLE, T.-CHINOY, H. K. (1997). *Ünlü Oyunculardan Oyunculuk Sanatı*, çev. Metin Balay, İstanbul: Mitos-Boyut Yayınları.

CONABLE, Barbara (2000). *The Structure and Movement of Breathing*, Chicago: GIA Publications.

COUNSEL, Colin (1996). *Signs of Performance*, Londra: Routledge.

DAMASIO, Antonio (2018). *Spinoza'yı Ararken*, çev. Emre Kumral – İlay Çetiner, Ankara: Odtü Yayıncılık.

DAMASİO, Antonio (2010). *Bilinçli Beynin Gelişimi-Zihindeki Benlik*, çev. Emek Akman, Ankara: Odtü Yayıncılık.

DAMASİO, Antonio (2018). *The Strange Order of Things*, New York: Pantheon Books.

DANG, Tri Thong (1994). *Beginning T'ai Chi*, Japonya: Charles E. Tuttle Company.

DAVIDSON, J. R.-BEGLEY, S. (2013). *The Emotional Life of Your Brain*, İngiltere: Plume.

DAVIS, D. G.-JAHN A.F. (2004). *Care of the Professional Voice*, A&C Black, London, 2004.

DAYME, B. Meribeth (2005). *The Performer's Voice*, New York: W.W. Norton & Company.

DEHAENE, Stanislas (2018). *Bilinç ve Beyin*, çev. Sibel Sevinç, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

DEUTSCHER, Guy (2012). *Dilin Aynasından*, çev. Cemal Yardımcı, İstanbul: Metis Yayınları.

DIDEROT (1962). *Aktörlük Hakkında Aykırı Düşünceler*, çev. Esat Siyavuşgil, İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

DİNÇMEN, Dr. Kriton (1977). *Nöroloji El Kitabı*, İstanbul: İnkilap ve Aka Yayınları.

EAGLEMAN, David (2015). *The Brain (The Story of You)*, Londra: Canongate Books.

EBERT, Gerhard (2004). *Oyunculuk Sanatında Doğaçlama*, çev. Turhan Yılmaz, İstanbul: Mitos-Boyut Yayınları.

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Kulak, Burun, Boğaz Hastalıkları Kürsüsü (1980). *Ses ve Konuşma Bozuklukları Simpozyumu*, İzmir: Ege Üniveristesi Matbaası.

ENDERS, Giulia (2016). *Büyüleyici Bağırsak*, çev. Alisa Candan Karsu, İstanbul: Büyükada Yayıncılık.

ER, Sırrı (2011) *Temel Konuşma Teknikleri Diksiyon*, İstanbul: Hayat Yayınları.

ERDEM, Orhan (2009). *Duygusal İletişim ve Beden Dili*, İstanbul: Yakamoz Yayıncılık.

ERGÜN, Selda (2003). *Çağdaş Doğaçlama*, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları.

FELDENKRAIS, Moshe (1990). *Awareness Through Movement*, New York: Harper Collins Books.

FELDENKRAIS, Moshe (2000). *Bedensel Farkındalığın Yolu*, çev. A. Serap Avanoğlu-Ullrich, İstanbul: Okyanus Yayınları.

FINE, Cordelia (2010). *Başına Buyruk Beyin*, çev. Pınar Turanlı, İstanbul: Sel Yayıncılık.

FISCHER, Ernst (2005). *Sanatın Gerekliliği*, çev. Cevat Çapan, İstanbul: Payel Yayınevi.

FITZMAURICE, Catherine (1997). *Breathing is Meaning in The Vocal Vision*, New York: Applause Books.

FOSTER, John (1977). *The Influences of Rudolf Laban*, London: Lepus Books.

GASSNER, John (1944). *Producing The Play*, New York: The Dryden Press.

GASTER, H. Theodor (2000). *Thespis*, çev. Mehmet H. Doğan, İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

GERMAIN-CALAIS, B.-GERMAIN, F. (2016). *Anatomy of Voice*, çev. Martine Curtis-Oakes, Kanada: Healing Arts Press.

GERMAIN-CALAIS, Blandine (2006). *Anatomy of Breathing*, çev. Regine MacKenzie, Seattle: Eastland Press.

GERMAIN, Blandine (1991). *Anatomy of Movement*, A.B.D.: Eastland Press.

GREENBERG, Joanne (2001). *Sessizliğin Dili*, çev. BanuAcar, İstanbul: Arion Yayınevi.

GROTOWSKI, Jerzy (1975). *Towards a Poor Theater*, London: Methuen&Co Ltd.

GUTEKUNST C.-GILLETT J. (2021). Voice Into Acting, A.B.D.: Methuen Drama.

GÜNGÖR, Nazife (2011). *İletişim*, Ankara: Siyasal Kitabevi.

GÜRZAP, Can (2000). *Konuşan İnsan*, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

HAHN, Thich Nhat (1997). *Stepping İnto Freedom: Rules of Monastic Practice For Novices*, Califormia: Parallax Press.

HIRSCHMAN, Jack (2019). *Antoloji: Antonin Artaud*, çev. Berkay Tartıcı, İstanbul: SUB Yayınları.

HOUSEMAN, Barbara (2010). *Finding Your Voice*, Londra: Nick Hern Books.

HUIZINGA, Johan (2006). *Homo Ludens*, çev. Mehmet Ali Kılıçbay, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

HURT, Melissa (2017). Arthur *Lessac's Embodied Actor Training*, New York: Routledge.

İPŞİROĞLU, Zehra (2008). *Tiyatroda Kültürlerarası İletişim*, İstanbul: Mitos-Boyut Yayınları.

KARTAL, Mustafa (2007). *Ses ve Nefes Teknikleri*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.

KARTAL, Mustafa (2012). *Nefes Alma Teknikleri*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.

KAYES, Gillyanne (2004). *Singing and the Actor*, London: A&C Black.

KEAN, Sam (2016). *İnsan Beyninin Gizemi*, çev. Berna Kılınçer, İstanbul: Kolektif Kitap.

KELLER, Helen (2002). *Her Şey Su ile Başladı*, çev. İpek van den Born, İstanbul: Aykırı Yayıncılık.

KEMP, Rick (2012). *Embodied Acting (What Neuroscience Tells us About Performance)*, New York: Routledge.

KEYSERS, Christian (2011). *Empatik Beyin*, çev. Aybey Eper, İstanbul: Alfa Yayınları.

KLEINMAN, Paul (2014). *Psiko 101*, çev. Hasan Kapan, İstanbul: Okyanus Yayınları.

KOÇYİĞİT, Sezgin (2013). *Sözün Bestesi Diksiyon*, İstanbul: Mitos-Boyut Yayınları.

KOLK V. D., Bessel (2018). *Beden Kayıt Tutar*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

LEDOUX, Joseph (2006). *Duygusal Beyin (Duygusal Yaşamın Gizemli Temelleri)*, çev. Arıcan Uysal, İstanbul: Pegasus Yayınları.

LESSAC, Arthur (1996). *The Use and Training of The Human Voice: A Practical Approach to Speech and Voice*, A.B.D.: McGraw-ill Education.

LESSAC, Arthur (2019). *Body Wisdom*, A.B.D.: LTRI Publications.

LEVINE, A. Peter (2010). *Dile Gelmeyen Bir Sesle*, çev. Pınar Savaş, İstanbul: Butik Yayıncılık.

LINKLATER, Kristin (1976)-(2006). *Freeing the Natural Voice*, New York: Drama Publishers.

LOWEN, Alexander (M.D.) (2005). *The Voice of The Body*, Amerika: The Alexander Lowen Foundation.

LOWEN, Alexander (M.D.) (2005). *The Voice of The Body*, Amerika: The Alexander Lowen Foundation.

LUTTERBIE, John (2011). *Toward a General Theory of Acting (Cognitive Science and Performance)*, New York: Palgrave Macmillan.

MANLEY, Beatrice (1998). *My Breath in Art*, New York: Applause Books.

MASLOW, Abraham (2014). *Toward a Psychology of Being*, Amerika: Lushena Books.

MATTHEWS, L.- MATTHEWS, A. (2012). *Yoga Anatomisi*, çev. Sırma Tilev, İstanbul: Sistem Yayıncılık.

MAY, Rollo, (2008). *Yaratma Cesareti*, çev. Alper Oysal, İstanbul: Metis Yayınları.

MCEVENUE, Kelly (2002). *The Actor and The Alexander Technique*, New York: St. Martin's Griffin.

MILLER, Alice (2014). *Beden Asla Yalan Söylemez*, çev. Cihan Dansuk, İstanbul: Okyanus Yayınları.

MOORE, Sonia (2006). *Stanislavki Sistemi*, çev. Özgür Çiçek, Bülent Sezgin, Cüneyt Yalaz, İstanbul: Bgst Yayınları.

MORIS, E.- HOTCKIS J. (1998). *Rol Yapmayın Lütfen*, çev. İpek Bilgin, Ankara: Dost Kitabevi.

MORRISON, Malcolm (1989). *Clear Speech*, London: A&C Black.

MORRISON, Malcolm (1995). *Classical Acting*, USA: A&C Black Publishers Limited.

MULGRAVE, Dorothy (1954). *Speech*, New York: Barnes and Noble Inc.

MUNRO, M.-TURNER, S.-MUNRO, I.-Campbell, K. (2019). *Collective Writings on the Lessac Voice and Body Work*, A.B.D.: LTRI Publications.

NAZLIKUL, Hüseyin (2016). *Duygusal Beyin Bağırsak*, İstanbul: Destek Yayınları.

NEWLOVE, J.-DALBY J. (2004). *Laban For All*, London: Nick Hern Books.

NICHOLLS, Carolyn (2009). *Body, Breath and Being (A New Guide To The Alexander Technique)*, İngiltere: D&B Publishing.

NUTKU, Hülya (2017). *Dramaturji*, İstanbul: Eksik Parça Yayınları.

NUTKU, Özdemir (1985). *Dünya Tiyatro Tarihi*, Cilt:1, İstanbul: Remzi Kitabevi.

NUTKU, Özdemir (2002). *Oyunculuk Tarihi*, Cilt:1, İstanbul: Dost Kitabevi.

NUTKU, Özdemir (2002). *Oyunculuk Tarihi*, Cilt:2, İstanbul: Dost Kitabevi.

NUTKU, Özdemir (2004). *Oyuncunun Çalışması*, İstanbul: Alkım Yayınları.

NUTKU, Özdemir, *Yaşayan Tiyatro*, Çağdaş Yayınları, İstanbul, 1976.

OFLUOĞLU, Mücap (1995). *Dünya Bir Sahnedir*, İstanbul: Mitos-Boyut Yayınları.

OIDA, Y.-MARSHALL, L. (2013). *Görünmez Oyuncu*, çev. Özlem Turhal de Chiara, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.

OIDA, Y.-MARSHALL, L. (2016) *Oyuncunun Oyunları*, çev. Özlem Turhal de Chiara, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.

ÖMÜR, Mehmet (2001). *Sesin Peşinde*, İstanbul: Pan Yayıncılık.

ÖNDER, Dr. Ömer (2019). *Nefesten Solunuma*, İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

ÖZSOY, Yahya (1971). *Konuşma Özürlü Çocuklar*, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.

PELTZ, Mary E. (1956). *Introduction To Opera*, USA: Barnes and Noble Inc.

PORGES, W. Stephen (2021). *Polivagal Teori Rehberi*, çev. Ece Türkmut Dere, İstanbul: Psikonet Yayınları.

PORGES, W. Stephen (2021). *Polivagal Teori*, çev. Olcay Tüzün, Hadiye Bostancı, Elçin Özgen Böler, İstanbul: Psikonet Yayınları.

RAMACHANDRAN, V.S.-BLAKESLEE, S. (1999). *Phantoms in The Brain*, Amerika: Harper Pernnial.

RAMACHANDRAN, V.S.-BLAKESLEE, S. (2015). *Beyindeki Hayaletler (İnsan Zihninin Gizemlerine Doğru)*, çev. Levent Öztürk, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.

RANCİERE, Jacques (2010). *Özgürleşen Seyirci*, çev. Burak Şaman, İstanbul: Metis Yayınları.

RICHARDS, Thomas (2005). *Grotowski İle Fiziksel Eylemler Üzerine Çalışmak*, çev. Hülya Yıldız-Ayşın Candan, İstanbul: Norgunk Yayıncılık,

RICHTER, P.-HEBGEN E. (2009). *Trigger Points and Muscle Chains in Osteopathy*, New York: Thieme Pub.

RODENBURG, Patsy (1993). *The Right To Speak: Working With The Voice*, New York: Routledge.

RODENBURG, Patsy (2000). *The Actor Speaks: Voice and the Performer*, New York: St. Martin's Griffin.

RODENBURG, Patsy, (2008). *The Second Circle: How to Use Positive Energy for Success in Every Situation*, New York: W. W. Norton & Company.

ROUSE, H., Matthew (2020). *Neuroanatomy For Speech-Language (Pathology and Audiology)*, Burlington: Jones and Bartlett Learning.

SACKS, Oliver, (2001). *Sesleri Görmek*, çev. Osman Yener, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

SARTRE, Jean Paul (2006). *İmgelem*, çev. Alp Tümertekin, İstanbul: İthaki Yayınları.

SCHOBER, Otto (2003). *Beden Dili*, çev. Süeda Özbent, İstanbul: Arion Yayınevi.

SCHREIBER, Terry (2005). *Acting*, New York: Allworth Press.

SEARLE, R. John (2015). *Bilinç ve Dil*, çev. Muhittin Macit, Cüneyt Özpilavcı, İstanbul: Litera Yayıncılık.

Ses ve Konuşma Bozuklukları Simpozyumu (1978). İzmir: Ege Üniversitesi Matbaası.

SHAKESPEARE, William (2013), *Nasıl Hoşunuza Giderse*, çev. Özdemir Nutku, İstanbul: İş Bankası Yayınları.

SHERBON, Elizabeth (1971). *On the Count of One*, California: National Press Books.

SHEWELL, Christina (2009). *Voice Work*, İngiltere: Wiley-Blackwell Publication.

SIEGEL, J. Daniel (2018). *Zihin Gelişimi*, çev. Göksel Güzel, İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

SINIGAGLIA, C.-RİZZOLATTI, G. (2019). *Beyindeki Aynalar*, çev. Devin Keleş, İstanbul: Alfa Yayınları.

STANISLAS, Dehaene (2018). *Bilinç ve Beyin*, çev. Sibel Sevinç, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

STANISLAVSKI, Konstantin (1967). *Bir Aktör Hazırlanıyor*, Ankara: Milli Eğitim Basımevi.

STANISLAVSKI, Konstantin (1981). *Bir Karakter Yaratmak*, çev. Suat Taşer, İstanbul: Yazko.

SÜZEN, Prof. Dr. L. Bikem (2017). *Hareket Sistemi ve Anatomisi-Kinesioloji*, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

SWAAB, Dick (2014). *We are Our Brains*, çev. Jane Hedley-Prôle, New York: Penguin Books.

ŞEN, Cem (2017). *Nefes Kitabı*, İstanbul: Klan Yayıncılık.

ŞENBAY, Nüzhet (2012). *Söz ve Diksiyon Sanatı*, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

TANGÜN, Merih (2011). *Oyuncunun Sese Yolculuğu*, İstanbul: Promat Basım Yayın San.

TARHAN, Nevzat (2018). *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ*, İstanbul: Timaş Yayınları.

TAŞER, Suat (2000). *Konuşma Eğitimi*, İstanbul: Papirüs Yayınevi.

TCHERKASSKI, Sergei (2016). *Stanislavsky and Yoga*, Poland: Icarus Publishing,

TEMİZYÜREK, F.-ERDEM, İ.-TEMİZKAN M. (2007). *Konuşma Eğitimi*, Ankara: Öncü Kitap Yayınları.

TERZOPOULOS, Thedoros (2016). *Dionysos'un Dönüşü*, çev. Burç İdem Dinçel, İstanbul: Habitus Yayıncılık.

TODD, Mable Elsworth (2008). *The Thinking Body*, A.B.D.: The Gestalt Journal Press.

TOTTON, N.- EDMONDSON, E. (1988). *Reichian Growth Work*, Dorset: Prism Press.

TURNER, J. Clifford (1956). *Voice and Speech in the Theater*, London: Sir Isaac Pıtman&Sons Ltd.

UPLEDGER, J.-VREDEVOOGD, J.D. (1983). *Craniosacral Therapy*, Seattle: Eastland Press.

ÜÇOK, Prof. Dr. Necip (1951). *Genel Fonetik*, İstanbul: İbrahim Horoz Matbaası.

VERTOSİCK Jr., Frank (2013). *Beynine Bir Kez Hava Değmeye Görsün*, çev. Ender Arkun, Ankara: Tübitak Bilim Yayınları.

WIDMAIER, E.-RAFF, H.-STRANG, K. V. (2010). *İnsan Fizyolojisi*, çev. Serdar Demirgören, Ankara: Güven Bilimsel Yayınları.

WINSTON, Robert (2012). *İnsan Beyni*, çev. Gül Tonak, İstanbul: Say Yayınları.

WORSLEY, Victoria (2016). *Feldenkrais For Actors, How To Do Less and Discover More*, London: Nick Hern Books.
ZANDER, S., R.-ZANDER, B. (2000). *The Art of Possibility*, Amerika: Penguin Books.
ZIELKE, Wolfgang (1993). *Sözsüz Konuşma*, çev. Esat Nermi, İstanbul: Say Yayınları.
ZINDER, David (2016). *Beden Ses İmgelem*, çev. Senem Cevher ve Çağrı Yılmaz, İstanbul: Mitos-Boyut Yayınları.

Tezler:

AYDIN, Sibel (2000). *Oyunculuk Eğitiminde Hareket Yöntemleri ve Alternatif Yöntem Önerisi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sahne Sanatları Anasanat Dalı, Doktora Tezi, İzmir.
DAVUTOĞLU, Yılmaz, Aslı (2005). *Oyuncunun Konuşma Eğitiminin Teorik İçeriği*, İst. Üni. Sosyal Bilimler Ens. Sahne San. Tiyatro Anasanat Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
HAYES, Jayns (2008). *The Knowing Body: Meaning and Method in Yat Malmgren's Actor Training Technique*, Doktora Tezi, University of Western Sidney, Avustralya.
KAR, Tuğçem (2020). *Ses Eğitiminde Bedensel Farkındalık ve Devinimsel Ses Egzersizlerinin Kullanımı: Eylem Araştırması*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı, Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul.
SCHAUB, Carly (2016). *From Tremor To Movement: A Choreographic Process*, University of Utah, Department of Modern Dance, Yüksek Lisans Tezi, A.B.D.
TANGÜN, Merih (1987). *Ses Nedir? Nefes Nedir? Ses ve Nefes Çalışmaları Ses Bilim*, Mimar Sinan Üniversitesi, Sosyal Bililer Enstitüsü, Tiyatro Ana Sanat Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
TILLMAN, Rochele Ann (1999). *Voice and Body Incorporated Into Actor Training*, Western Michigan University, Department of Theater, Yüksek Lisans Tezi, Las Vegas.

İnternet Kaynakları:

- http://dergi.kbb-bbc.org.tr/uploads/pdf/2000-8-1-71-78.pdf
- http://noralterapi.blogspot.com.tr/2015/02/coklu-vagus-kurami-coklu-vagus-kuram-n.html
- http://www.barnat.com.tr/dosyalar/P%2030-02.pdf
- http://www.cynthiabassham.com/fitz_Interview.html
- http://www.evrimagaci.org/makale/346
- http://www.lynsiemckeown.com/the-connection-fascia-yoga-and-breath/
- http://www.samandukkani.com/wilhelm-reich-ve-yasam-enerjisi-orgonomi/
- http://www.sinir.gen.tr/vagus-siniri.html
- http://www.sinirsistemi.gen.tr/insanda-sinir-sistemi.html
- http://www.sinirsistemi.gen.tr/merkezi-sinir-sistemi-organlari.html
- http://www.sinirsistemi.gen.tr/sinir-sistemi-organlari.html
- http://yavuzyilmazbiz.blogspot.com.tr/2015/08/periferik-sinir-sistemi-giris-sinir.html
- https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/28563
- https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2836620
- https://studycorgi.com/discussion-of-the-work-of-arthur-lessac/
- https://www.americantheatre.org/2010/01/01/a-quest-for-the-original-voice/
- https://www.americantheatre.org/2010/01/01/the-naked-voice/
- https://www.lessacinstitute.org/arthur-lessac
- https://www.linklatervoice.com/resources/articles-essays/214-anecdotal-speculation-on-iris-warren-s-pedagogical-history-kristin-linklater-s-personal-reverie
- https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201705/diaphragmatic-breathing-exercises-and-your-vagus-nerve
- https://www.sinir.gen.tr/enterik-sinir-sistemi.html
- https://www.youtube.com/watch?v=hXdKdp1yAtE
- https://www.youtube.com/watch?v=x5GFB5NjfYw

ÖZGEÇMİŞ

1996 yılında İzmir Özel Amerikan Koleji'nden mezun olan Zeynep Nutku aynı yıl girdiği Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne Sanatları Ana Sanat Dalı Oyunculuk Bölümü'nden 2000 yılında mezun oldu. Mezuniyetin ardından Almanya'ya giderek Duesseldorf Goethe Enstitü'de Almanca eğitimini tamamladı. 2001 yılında başladığı Yüksek Lisans eğitimini 2003 yılında "Bir Tiyatro Adamı: Haluk BİLGİNER, Yaşamı, Sanatı ve Türk Tiyatrosu'ndaki yeri" başlıklı yüksek lisans tezi ile tamamladı. 2004 yılından itibaren Erzurum Devlet Tiyatrosu'nda sanatçı olarak görev almaya başladı. Aynı yıl Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne Sanatları Ana Sanat Dalı Oyunculuk Bölümü'nde öğretim görevlisi olarak çalışmaya başladı. 2009 yılına kadar Konuşma Sanatı, Hareket, Sahne ve Rol derslerine girdi. 2009 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü'nde doktora programına başladı. 2011 yılında İzmir Devlet Tiyatrosu'nda çalışmaya başladı. 2018 yılında İzmir Devlet Tiyatrosu'na tayini gerçekleşti. 2011 yılından itibaren İzmir'de çeşitli özel tiyatrolarda görev aldı. Halen Devlet Tiyatro'sunda ve özel tiyatroda oyunculuk yapmakta, özel bir kurumda oyunculuk ve konuşma sanatı eğitimi vermektedir. İngilizce'den oyun çevirileri bulunan Nutku, doktora tezi kapsamında karşılaştığı oyunculuk kitaplarını Türkçe'ye kazandırmak amacıyla çeviri çalışmalarına devam etmektedir.

Kristin Linklater ile "Doğal Sesi Özgürleştirmek", Tadashi Suzuki ile "Tadashi Suzuki Metodu", Klaus Bölske ile "Maske ve Beden" Neville Tranter "Kukla Kullanımında Oyuncu-Kukla İlişkisi", Prof. Dr. Aydın Teker ile "Hareket Anatomisi ve Beden Farkındalığı", Alessandro Fabrizi ile "Linklater Metodu" , Darrell Aldridge "Laban Metodu ve Hikaye Anlatıcılığı" gibi birçok oyunculuk, ses-nefes, kukla ve doğaçlama tiyatro üzerine atölye çalışmasına katılmış, bazılarında aynı zamanda çevirmenlik yapmıştır. 7 yıldır düzenli olarak T'ai Chi yapmaktadır.

2000 yılından bu yana Devlet Tiyatroları bünyesinde ve özel tiyatrolarda pek çok oyunda rol almış ve oyun yönetmiştir.

KATILDIĞI EĞİTİM SEMiNERLERİ:

1996 / Amerika Birleşmiş Devletleri Uluslararası Tiyatro Okulları Buluşması (I.T.I. International Theater Instıtute)

1998 / Ayla Algan, Beklan Algan, Erol Keskin – Şehir Tiyatroları Tiyatro Araştırmaları Laboratuarı

2012 / Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Arda Kanpolat Uluslararası Tiyatro Okulları Buluşması ve Eğitim Semineri (Seminer Katılımcısı)

ÖDÜLLERİ:

- En İyi Çevirmen – Sanat Kurumu Tiyatro Ödülleri 2012-2013

  Jerry ve Tom oyunu çevirisi ile (Ankara Devlet Tiyatrosu)

- En İyi Kadın Oyuncu – 3. Ulusal Çocuk ve Gençlik Tiyatrosu Ödülleri (ASSITEJ) 2013

  Canlanan Masallar (İzmir Devlet Tiyatrosu)

- Yılın Kadın Oyuncusu – Yeni Tiyatro Dergisi Tiyatro Ödülleri 2015

  That Face/O Yüz (Tiyatro Oyun Kutusu)

- En İyi Kadın Oyuncu – Bostanlı Rotary Klubü 2015

  Veresiye Teklif Etmeyin Lütfen (Tiyatrohane Prodüksiyon Tiyatrosu)

- Direklerarası Seyirci Ödülleri - Yenilikçi Tiyatro 2022

  Clown Bar (Tiyatrohane Prodüksiyon Tiyatrosu)