TİASAD

Türk & İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi
The Journal of Turk & Islam World Social Studies

Yıl: 6, Sayı: 22, Eylül 2019, s. 25-35

Doç. Dr. Ayhan HELVACI

Uludağ Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi ayhanhelvaci@gmail.com

SES EĞİTİMİ DERSLERİNDE ALEXANDER TEKNİĞİNİN KULLANIMI¹

Özet

Alexander Tekniği psiko-fiziksel bir yeniden eğitim yoludur. Alışlagelen otomatik tepkileri bastırarak vücudu yanlış kullanmayı engelleyen ve daha çok güven ve rahatlık verici bir duyguyla birlikte düzgün reaksiyon kullanım yolunu ortaya çıkarmaktadır. Bu teknik Avustralyalı bir oyuncu olan Frederick Methias Alexander tarafından 1904 yılında geliştirilmiştir. Çocukluk çağında başlayan ve yoğun stresli yaşam boyunca vücudumuzda biriken istenmeyen kas gerilimi, çalgı çalmanın da gerektirdiği duruş sebebiyle, kontrol edilmediği takdirde boyun, sırt ağrıları, duruş bozuklukları gibi rahatsızlıkların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Alexander tekniği, müzisyenlerin çalgılarını çalarken ya da şarkı söylerken fiziksel hareket gerektiren pasajlardaki performanslarının kalitesini yükseltmelerine yardımcı olduğu ve dünyada çok sayıda müzik okulunda ayrı bir ders olarak verildiği görülmektedir. Bu çalışmada; Alexander tekniğinin ses eğitimi derslerinde özellikle doğru duruş, vücut rahatlığı ve doğru nefes kullanımı üzerinde durulmuştur. Çalışma sonucunda, Alexander Tekniğinin ses eğitimi derslerinde doğru duruş, vücut rahatlığı ve doğru nefesi anlama da güçlük çeken öğrencilere anlama ve uygulama kolaylığı sağladığı ve alternatif bir sorun çözme yöntemi olarak kullanılabileceği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Ses Eğitimi, Alexander Tekniği, Uygulama

¹ Bu makale “4-6 Nisan 2019 Sanat ve Estetik Sempozyumu”nda bildiri olarak sunulmuştur.

THE USAGE OF ALEXANDER TECHNIQUE IN VOICE TRAINING

Absract

The Alexander technique is a psycho-physical retraining method. This technique suppresses cut-and-dried reactions and avoids incorrect usage of the body and exposes correct reaction usage with relaxing and reassuring feelings. This technique is developed by an Australian actor Frederick Methias Alexander in 1904. The isometric that starts within childhood and accumulates during stressful life, with the posture required in playing an instrument, can cause neck and dorsal aches and posture defects unless it is controlled. Alexander technique has become a specific lecture in many universities around the world and known for being able to help raising the quality of the performances of musicians whether playing an instrument or singing. In this study, the usage of Alexander technique in voice training lessons, specially for right posture, body relaxation and correct breathing features, is emphasized. In consequence of the study, it is seen that Alexander technique is able to help students understand correct posture, body relaxation and correct breathing and can be used as an alternative problem solving method.

Key Words: Voice Training, Alexander Technique, Exercis

1- GİRİŞ

Alexander Tekniği Matthias Alexander tarafından yüz yılı aşkın bir süre önce, sahne performansları sırasında yinelenen inatçı ses ve nefes sorunlarına bir çözüm bulmaya çalışırken geliştirilmiş bir teknik olarak kabul edilmektedir. Oyunculuk kariyerine devam ederken sesiyle ilgili problemler yaşamaya başlamış olan Alexander'ın başvurduğu doktorlar kendisine ses tellerinde iltihaplanma olabileceğini ve bu nedenle ameliyat olması gerektiğini söylemişlerdir. Ses telleriyle ilgili yaşadığı problemin, benzer olay ve hisler tarafından tetiklendiğini fark eden Alexander, problemin özünün sadece fizyolojik olamayacağı kanısına vararak kendisini incelemeye koyulmuştur. Sahneye çıktığında kısıldığı halde, dinlendiği zaman normale dönen sesinin, sadece ses mekanizmasını yanlış kullanmaktan dolayı değil, bütün vücudun kullanımından, özellikle de boynundaki kasılmalardan kaynaklı olabileceğini fark etmiştir. (Buswell, 2006: 56-57). Bu süreçte; konuşurken ve oynarken bedenini nasıl yanlış kullandığını, konuşmak için göğüs kafesine hava çekerken göğsünü yukarıya kaldırdığını, başını arkaya ve aşağıya doğru çektiğini, başın dengesini bozduğunu, gırtlığına baskı yaptığını, dolayısıyla, omurgayı kısaltarak sırtını daralttığını ve böylece solunumunda olumsuzluklar meydana geldiğini görmüştür. Ayrıca kalçasını ve bacak kaslarını sıkıp bütün gerginliği ayaklarına yüklediğini, bedenine yapabileceği en fazla gerginliği uyguladığını keşfetmiştir. Bu sebeple, yıllar süren çalışmalar sonunda vücudunun kinestetik algısını geliştirerek, onu daha doğru kullanmayı başarmış ve sesiyle ilgili yaşadığı sıkıntıları da sona erdirmiştir. Daha sonra bu tekniğin farklı performansçılar üzerinde de olumlu sonuçlar vermesi, tekniğin uluslararası alanda hızla yayılmasına yol açmıştır (Tekerek, 2013).

Benzer biçimde; ses eğitimi dersinde şarkı söyleme üzerine çalışmalara başlandığında ilk derslerde sıkıntılı, eski alışkanlıklarına bağlı olarak vücut gerginliği en üst düzeyde olan, sesini

çıkarmaktan utanan bireylerle karşı karşıya kalınabilmektedir. Hareketleri kısıtlı bir çene, artikülasyonda gerektiği gibi kullanılamayan dudaklar, çatılmış kaşlar, göğüs yukarı çekilerek soluk almalar görülebilir. Bazen de bu ifadelerin hiçbirine sahip olmayan ama şarkı söylerken heyecanlanarak gerilen, ifade bozukluğuna sahip bireylerle karşılaşabiliriz. Bu nedenle; ses eğitimi dersinde, dersin amacını gerçekleştirmeye yarayacak farklı eğitimler gerekebilir. Ses eğitimi dersinin hedeflerinden olan gevşeme eğitimi de, insanın yaşantısında her zaman ihtiyaç duyabileceği bir davranış biçimidir. Sesin eğitimine başlamadan önce yapılacak gevşeme çalışmaları dersin olumlu geçmesine sebep olacaktır. Dersin başlangıcında gevşeme çalışmaları içerisinde bedensel ve fiziksel çalışmaya ihtiyaç vardır. Zihinsel rahatlama peşinden fiziksel rahatlamaı getirecektir. Dersin amacı da daha olumlu olarak gerçekleşecektir (Malkoc,1998:127).

Sertlik ve gerginliğin bozulması olarak tanımlayabileceğimiz gevşeme sözcüğü Türk Dil Kurumu'nun sözlüğünde ise; öfke, kavga, korku vb. coşkularla artan ruhsal gerilimin ve gerilen kasların normal duruma gelmesi olarak tanımlanmaktadır (Tdk, 2019). Gevşeme pek çoğumuz için kendini bırakma, çökme ya da oradan oraya bir çırpınmadır ki, çoğu zaman gevşek kasların biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına ve böylece çeşitli eklem ve bölgelere zarar verilmesine yol açmaktadır. İyi bir ses ve soluk kullanımının en önemli yolunun, mümkün olduğunca geniş ve dik bir sırt bölgesi, gevşek ve yerli yerine oturturulmuş boyun ve baş koordinasyonuıla mümkün olacaktır (Gray, 1999).

Alexander Tekniğinin baş-boyun-sırt (omurga) koordinasyonuıla bu olanağı bize sağlayabileceği çok sayıdaki araştırmada görülmektedir. Alexander Tekniği, süreç içerisinde fark edilmeden reflekse dönüştürülmüş birçok hareketin engellenerek, vücutta oluşan gerginlikleri rahatlatmaya yardımcı olan yeniden öğrenim metodu olarak kabul edilmektedir. Alexander Tekniği öğrenilirken deneyimli bir öğretmen ile çalışılmasının çok önemli olduğu vurgulanmaktadır. Uygulama ilkelerinin iyi bir şekilde öğrenilebilmesi için Alexander Tekniği'nin sadece derslerde değil günlük yaşamda da aynı şekilde uygulanmaya devam edilmesi ve alışkanlık haline getirilmesi gerektiği çeşitli kaynaklarda belirtilmektedir.

Genel olarak Alexander Tekniği dört aşamalı bir yöntem olarak uygulanmaktadır:

- Engelleme
- Yönlendirme
- Komut Verme
- Kendi üzerinde çalışma

Engelleme: eski kötü alışkanlıklardan kurtulma ya da onları bastırma anlamına gelmektedir. Vücuda zararlı eski alışkanlıklarla otomatik olarak gelişen tepkileri önleme olarak da söylenebilir. Genellikle başın dengesi bozuk olduğunda boyun kaslarının aşırı kullanımı görülmektedir. Boyun gerildiğinde sırt daralmakta, kısalmakta ve omurga yanlış kullanılmaktadır. Bu durumu engellemek gerekmektedir.

Engellemeden sonra mantıklı, uygun bir tepkinin oluşturulması gereklidir. Çünkü “yönlendirme” denilen bu aşamada bedenin en çok boyun, baş ve sırt bölgeleriyle uğraşması gerekmektedir. Boyun kaslarının aşırı kullanılmasıyla başın dengesine yapılan müdahale boynu kaskatı bir hale getirmektedir. Bu nedenle; “*boynumu serbest bırakmalı ya da gevşetmeliyim. Boynumu gerdiğim zaman başım arkaya ve aşağıya doğru gidiyor demek ki bunun tam tersini*

TİDSAD

yapmalıyım. Bu da öne ve yukarı demek ve soluk alırken omurgayı kısaltıp sırtımı daralttığıma göre, sırtımı uza ve genişlet komutu ile yönlendirmeliyim”. “Birincil kontrol” adı verilen bu durum başın serbest duruşu ve dengesi için gösterilen dikkatin ve özenin ne kadar önemli olduğunun fark edilmesini sağlamaktadır. Baş olumsuz etkiler olmaksızın, rahat ve dengeli duruşunu sağlayabilecek ve birincil kontrol sağlanmış olacaktır. Daha sonra, “hareket et” ya da “konuş” gibi komutlarla istenilen hareketin oluşması sağlanmalı ve ardından da bu uyarı-komuta otomatik olarak tepki veren alışkanlıklara “yasak, dur” komutu verilecektir. Böylece boyun, baş ve sırtın kontrol edilerek eski tepkileri engelleyerek istenilen hareketin oluşumu sağlanacaktır. Başlangıçta, eski alışkanlıklardan dolayı öğrenciye oldukça tuhaf ve yabancı gelen bu yöntem zamanla güvenilir bir yöntem haline gelecektir. Çünkü bu yöntemle daha iyi görüldüğünü, beden boyunca gerginlik ve zorlama oluşmadığı için daha uzun bir boya eriştiğini ve daha etkili solunum yaptığını ve sesini daha iyi kullanabileceğini görebilecektir. İster bir müzik aleti çalsın ister ses eğitimi alsın bu yöntemi problemlerini çözmede kullanan kişinin (öğrencinin) kendini dikkatle gözlemleyebilmesini sağlamasına yardımcı olacaktır. Yeni yollara inanmayı öğrenmesi, eski alışılmış tepkileri bastırması ve bedenin bu yeni yönetime göre yönlendirilmesi gerektiğini de anlamış olacaktır. Bir süre sonra bu yeni yöntem daha güvenli görünmeye başlayacak ve duygusal mekanizmayla ilişkili olan bu yeni durum eski alışkanlıkların gerçekten yanlış olduğunu hissettirecektir(Tekerek, 2013).

Ses eğitimi dersi hedeflerinden olan gevşeme ve vücut rahatlığı ile bağlantılı olarak bu araştırmada Alexander Tekniğinin ses eğitimi derslerinde kullanılabilirliği incelenmiştir. Alexander Tekniği üzerinde durulmasının sebebi olarak günümüzde Avrupa ve Amerika’da çok sayıda müzik okullarında bu tekniğin ders olarak eğitiminin verilmesidir. Bu nedenle müzisyenlerin üzerinde çalıştığı bir teknik olması ve performanslarına yaptığı olumlu etkinin literatürde yer alması önemli bir etkidir.

1.1. Amaç

Bu çalışmada; ses eğitimi dersi hedeflerinden olan doğru duruş, gevşeme, vücut rahatlığı ve doğru solunumu geliştirme ve anlamada, performansa yönelik özgüveni sağlamada Alexander Tekniğinin alternatif bir sorun çözme yöntemi olarak kullanılabilirliğini göstermek amaçlanmıştır.

1.2. Önem

Araştırma, konuya ilişkin yaklaşım ve görüşleri ortaya koyması, ileride yapılacak olan benzer çalışmalara ışık tutabilecek olması, Alexander Tekniği ile ilgilenen araştırmacı, eğitimci ve öğrencilerin bilgilendirilmesi ve bu tekniğin pek çok farklı disiplinde kullanılabileceğini göstermesi bakımından önemli görülmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, izlenen yöntem ve toplanan verilerin niteliği açısından betimsel bir çalışma olup tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli; geçmişte ya da halen var olan bir durumu ya da araştırmaya konu olan olay, birey veya nesnenin kendi koşulları içinde olduğu şekliyle betimlenmesini amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2008). Betimsel araştırmalarda en

önemli amaç; incelenen durumu etraflıca tanımak ve açıklamaktır (Çepni, 2010: 64). Bu araştırmada nitel ve nicel olmak üzere iki araştırma tekniği birlikte kullanılmıştır.

2.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemi Bursa Uludağ Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne Sanatları Bölümü Oyunculuk Anasanat Dalı lisans 2, 3 ve 4. sınıfta ses eğitimi almakta olan ve ses, nefes, vücut rahatlığı ve özgüven konusunda sıkıntı yaşayan 8 öğrenci oluşturmaktadır.

2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Uygulama sonucunda; örneklem grubuna Alexander Tekniğinin alternatif bir sorun çözme yöntemi olarak kullanılabilirliğini ortaya çıkarmak amacıyla değerlendirme yapılmış ve öğrencilerin görüşlerine başvurulmuştur.

Verilerin analizinde frekans (f) ve (%) değerleri kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular betimsel çerçevede ve istatistiksel yöntemlerden de yararlanılarak yorumlanmıştır.

3. BULGULAR ve YORUM

Bu bölümde; ses eğitimi ilkeleri doğrultusunda Alexander Tekniğinde yer alan uygulama örneklerine yer verilmiştir. Aşağıda verilecek olan uygulama örnekleri John Gray (1999)'in "Alexander Tekniği Rehberiniz" adlı kitabından geliştirilmiştir. 8 haftalık bu çalışma sonunda örneklem grubunu oluşturan ses, nefes, vücut rahatlığı ve özgüven konusunda sıkıntı yaşayan 8 öğrenciye değerlendirme yapılmış ve uygulamaya ilişkin görüşleri alınmıştır.

3.1. Engelleme ve Yönlendirme

Ses eğitimi derslerine yeni başlayan öğrencilerde sıklıkla doğru duruş (posture) bozuklukları görülmektedir. Eski alışkanlıklardan dolayı kişiyi zorlayacak ve ona garip gelebilecek baş-boyun- sırt koordinasyonunu oluşturmaya yönelik çalışmalarda aşağıdaki telkinler kullanılabilir:

- Kasılan bölgeleri anlayıp ani tepki göstermemeliyim
- Rahat olmalıyım
- Reaksiyon göstermemeliyim (bir tarafı düzeltirken diğer tarafı bozmamalıyım)
- Vücudunu serbest bırak, takıntı haline getirme
- Serbest bırakmayı düşün fakat bunu yapmaya çabalama

Bir kişi bir müzik aletini çalmayı öğrenmeye başlarken nasıl ki önce çalgısını doğru tutmayı öğreniyorsa, ses eğitimi alan kişi de ilk olarak doğru vücut duruşunu öğrenmelidir. Vücudumuzdaki kaslar kendi üzerlerindeki etkilere göre dolaylı olarak kontrol edilirler. Örneğin; ayakta iken ağırlığımızı sol ayağımızın üzerine verdiğimizde sol kalçamızın adaleleri sıkışacak ve diğer kalça da rahatlayacaktır. Eğer ağırlığımızı sağ ayağımıza geçirirsek gerginlik yer değiştirecektir. Biz bu hareketleri kaslarımızı değil, duruşumuzu düşünerek yaparız. Bu gibi durumlarda insan beyninin ilgili merkezleri, çalışması gereken kasları doğal olarak devreye sokmaktadır. Bu da bize yanlış duruş yüzünden vücutta gereksiz adale kasılmaları olabileceğini göstermektedir. Bir ucu kafanın tam üzerine ve bir ucu göğüs kafesine bağlı iplerle asılı olan bir kuklayı hayal etmek, düzgün duruş için yardımcı olabilecek bir yöntemdir (Helvacı,2012).

Yanlış duruş olarak tabir ettiğimiz duruşta; (hazır oldaki bir askerin duruşu), ayaklar bitişik, dizler gergin ve geride, omuzlar yukarıya çekilmiş, göğüs ileri itilmiş, kollar gergin ve bedene yapışiktır. Doğru (rahat) duruşta ise; omuzlar yukarı düşüncesiyle gevşek, kollar serbest, ayaklar omuz hizasında açık (aralarında bir ayak boyu olacak şekilde aralık) ve yere sağlam basılı veya yeri kavıyor durumda olmalıdır.

3.2. Komut Verme: İlk Ana Komut “Boynu Gevşet!”

Vücudumuzda sürekli kullandığımız en önemli organlarımızdan birisi de boynumuzdur. Genellikle boyun kaslarımızı oldukça fazla kullanarak rahat bir duruş ve dengeli bir baş pozisyonuna engel oluruz. Bu durum daha çok boynun dış tarafındaki kalın kasların kullanılmasıyla meydana gelmekte ve başı geriye, öne, yanlara ve aşağıya doğru çekmektedirler. Kalın kasların etkileri, en üst iki omurganın etrafında bulunan küçük kasların doğru biçimde çalışmasına engel teşkil etmektedir. Küçük kasların üst omurlarla olan bağlantısı başın doğru biçimde dengelenmesini ve serbest bir şekilde omurganın üzerinde durmasını sağlamaktır. Bu dengeli duruş ses üretimini de doğrudan etkilemektedir. Kasılmış boyun kasları sesin forse edilmesine (sert çıkmasına, yumuşaklığın kaybolmasına) dolayısıyla hatalı fonasyona yol açabilmektedir. Bu nedenle iç ve dış boyun kasları arasındaki uyum ve başın dengede durması fonasyonda çok önemlidir. Boyun kaslarını bir bayrak direğini tutan iplere benzetebiliriz. Bu iplerden bir tanesi çok sıkı ise direği devirir, bir diğeri çok gevşek ise direk yine devrilir. Herhangi bir şekilde kaslar çok aşırı çalıştırılırsa boyun tutulmasına yol açabilir. Bu durum omurgayı da etkileyecek ve onun doğal çizgisini bozacaktır. Bu durumda ilk komut verilmeli “boynu gevşet!” Bu aşamada öğrencinin dikkati sadece boynun gevşetilmesine çekilmeli ve daha fazla bir şey yapılmamalıdır.

3.3. İkinci Ana Komut “Baş Öne ve Yukarı!”

Başın denge mekanizmasını bozan çeşitli durumlar vardır. Bunların en yaygını geriye ve aşağıya çekilmiş şeklidir. Baş ve onun bağlı olduğu boyun ve boyun kasları gevşek olmalıdır. Başa doğru bir pozisyon verilmeye çalışılmamalıdır. Baş serbest olmalı ve sadece düşüncede omurganın üst kısmına kıyasla öne doğru olmalıdır ki kafatasının kökündeki sıkışma ve oraya sabitleştirme ya da çekmeyi önleyebilsin. Komutlar öğrenci tarafından kontrol edilmelidir. Çünkü öne hareket aşırıya kaçarsa baş öne ve aşağıya sarkabilir. Bu durum yine kaliteli ses üretimini engelleyebilir. Kesin olarak, baş gerekli şekilde rolünü oynayabilmesi için serbest bırakılmalıdır. Başın yer çekimi merkezi omurganın üst kısmındadır ve hareket ettiği noktada da kaslar olmasaydı baş öne, arkaya ve aşağıya düşebilirdi. Bu bölümde bulunan güçlü kasların devreye girmesiyle baş geriye ve aşağıya çekilmektedir. Bu durumda çok uyumlu bir denge kurmak gerekir. Eksen, ağırlık merkezi ve kasların kullanımı dengeyi kurmadaki önemi unutulmamalıdır. Baş serbest bırakmaya, öne eğmeye ya da kaldırmaya çalışılmamalıdır. Baş sallamak, çevirerek boyun egzersizleri yapmak yarar sağlamayacaktır. Çünkü bu hareketlerle boyun kaslarında değiştirmeye çalışılan alışkanlıklar yalnızca tekrar edilecektir. Bu değişim ancak eski alışkanlıkları ve uygulamaları bırakmakla olacaktır. Çünkü bu alışkanlıkları tekrar ederek bırakmak mümkün olmayacaktır. Yanlış kavranılmış bir kötü alışkanlıktan kurtulmanın tek yolu hiç yapmamak olacağı unutulmamalıdır.

3.4. Üçüncü Ana Komut “ Sırtı Uzat ve Genişlet! “

Başta sıkça yapılan müdahaleler, omurgayı olumsuz etkileyebilmekte ve omurların birbirlerine aşağı doğru baskı yapmasına neden olabilmektedir. Kötü duruş ve oturuşlarda;

- Ayakta dik durma kaygısıyla dizlerin aşağıya doğru çekilmesi
- Bacak bacak üzerine atılması
- Oturunca sırtın alt kısmının çökmesi
- Bir bacağı kasıp diğerini bükme ve ağırlığı bir tarafa vererek ayakta durmak vb. görülmektedir.

Omurgada oluşabilecek bir bozukluk ya da yanlış uygulama diğer bir uca etki ederek kısaltmalara ve sırtta aşırı kavislere ve gerilmelere yol açabilmektedir. Bu bozukluklar özellikle sırtın alt bölgesinde, bel bölgesinde daha sık görülmektedir. Bu durum ayak parmaklarının kökünde aşırı bir baskı yaratabilmektedir.. Bazen de sorun belin hemen üst kısmında kürek kemiklerinin altındadır. Bu sorun genellikle çocuklukta öğrendiğimiz omuzlar arkaya göğüs öne alışkanlığının bir sonucu olduğu söylenebilir. Bu durumda yanlış soluk alma ortaya çıkmakta ve düzeltilmesi için mutlaka sırtta genişlik ve uzatmada bir denge sağlanmalıdır. Burada komut “ omurgayı uzat ve sırtı genişlet” olmalıdır. Sırtımızın boyun kökünde bittiği düşünülmemelidir. Çünkü omurganın yönettiği bir bölge olarak kafatasının üst kısmına kadar uzanır. Bu durumda boyun daha çok önem kazanmaktadır. Herhangi bir komuttan önce “boyun gevşet” komutu gelmelidir. Daha sonra “sırtı uzat” komutu gelebilir. Çünkü boyun bölgesi diğer kısımların gevşeyip tekrar şekillenmesinde çok önemlidir. Bunu yaparken başın rahat pozisyonuna ve dengesine sürekli müdahale edilmemelidir. Bu nedenle şu düzen daima korunmalıdır. Boyun mutlaka gevşetilmeli bu başın öne ve yukarı doğru durmasını, sırtın uzayıp genişlemesini sağlayacaktır.

Yukarıda anlatılan komutlar başlangıçta önleyici olmakla birlikte, öğrenci ilerleme gösterdikçe ses eğitimi derslerinde gördüğü deneyimlerle bağdaştırarak kendini daha iyi bir vücut ve ses kullanım şekline doğru yönlendirecektir. Rahat ses üretimini engelleyen vücuttaki gerginliği gevşetme deneyimi vücudun yüklenme merkezini dolayısıyla dengesini değiştirebilme, eklemlerde daha fazla özgürlük hissettirecek ve ses üretiminde güven ve kolaylık sağlayacaktır. Bu nedenle verilecek komutlar basit ve öğrencilerin hareketlerle hemen rahatlıkla bağlantı kurabileceği kolaylıkla seçilmelidir.

Öğretmen öğrencinin baş kısmını ele alarak “boyun gevşek, baş öne ve yukarı” komutunu verdiğinde doğrudan doğruya boyun kaslarına daha bir özgürlük gelmeli ve baş dengesinin düzelmesine yönelik bir çağrışım yapmalı ve ses üretimi için organların pozisyon alması sağlanmalıdır. “Komut” olgusu öğrenci ilerleme gösterdikçe yavaş yavaş oluşacak bir durumdur. Tüm bunları yaparken eski alışkanlıklara dönmeyi önlemek de çok önemlidir. Önleme, öğrencinin değişme ve gelişme yeteneğine göre farklılıklar göstermektedir. Deneyimli bir öğretmen yapılacakları uygun bir zaman süresince, öğrenciyi aşırı şekilde zorlamadan, yeterli bir zaman içinde geliştirmeli ve öğrenci hazır olmadan sonuç almada aceleci olmamalıdır.

3.5. Doğru Solunum

Ses eğitiminde doğru duruş ile doğru solunum arasında direkt bir ilişki bulunduğu pek çok kaynakta belirtilmektedir. Bunu uygulamada da görmek mümkün olacaktır. Çökmüş bir karın duvarı, düşük omuzlar ve kambur duruşta diyaframı etkin bir şekilde kullanabilmek neredeyse imkânsız olacaktır. Bu nedenle bu tekniği iyi bilen bir öğretmenden beklenti dolaylı olarak iyi bir solunumu öğretebilmesi ya da gelişme sağlayabilmesidir. Yanlış kullanılan bir mekanizma ve duruş üzerine doğru bir soluk alma yöntemi oturtmaya çalışmak hem öğretmen hem de öğrenci için oldukça zorlayıcı olacaktır. Bunun için yukarıda anlatılan bütün çalışmalarda olduğu gibi buna olan yaklaşımda aynı olmalıdır. Toparlanın, kendinizi rahatlatın ve koordine edin soluk almanız otomatik olarak düzelecektir.

Doğru Solunum için bazı genel kurallar yararlı olacaktır.

- İlk olarak bir iş yaparken veya bir şeye odaklanıldığında soluk almayı unutmayın,
- Fazladan bir güç harcamanız gerektiğini düşünmeyin,
- Solunum genelde sanıldığı gibi göğsün ön kısmının yükselmesi hareketi olmayıp tersine arkaya doğru bir hareket olduğunu düşünün,
- Soluğunuzu tuttuğunuzu düşünürseniz hemen arkaya sırt kısmına yönelin,
- İyi solunum rahat, özgür fakat iyi koordine edilmiş düzenli bir beden yapısına bağlıdır. Yanlara doğru rahat hareket edebilen bir göğüs kafesi, karın kaslarına istenilen gücü veren iyi düzenlenmiş bir sırt ile mümkün olacaktır.
- Göğsün ön kısmı fazla yükselmemelidir. Örnek olarak henüz vücut kullanımı olarak kötü alışkanlıklar edinmemiş beşiğinde uyuyan bir çocuğu bakılması iyi bir örnek olabilir. Soluk alırken ellerinizle kaburgaların yana genişlemesini hissetmeye çalışmak gelişim için önemli olabilir.
- Soluk vermek almaktan daha çok dikkat ister. Genellikle tam olarak soluk vermeyiz. Akciğerlerde belli bir miktar hava stoklandığı unutulmamalıdır. Bu ritmi sağladıktan sonra ana komutlar da akılda tutularak herhangi bir gerginliğe izin verilmemelidir.
- Diyafram akciğerlerin tabanı boyunca uzanan açılmış bir paraşüt gibi bir kastır. Ön kısmı biraz daha yüksek, arkada daha alçak olarak hafif bir açı oluşturur. Boyundan diyaframa ana sinirlerin geldiği belirtilmektedir. Bu nedenle bir kez daha ana düşünceyi anımsayıp diğer bölümlerin düzgün çalışmalarını istiyorsak rahat bir beden ve özgür bir boyun sürekli korunmalıdır.

Yukarıda anlatılan ve 8 haftalık bir çalışmayı kapsayan uygulama bitiminde öğrencilere doğru duruş, vücut rahatlığı ve doğru solunumu uygulamaya yönelik olarak değerlendirme yapılmış ve örneklem grubunda yer alan öğrencilerin tamamının önemli bir gelişme kaydettiği, yapamama kaygısından büyük oranda kurtuldukları görülmüştür. Bu değerlendirme Alexander tekniğinin ses eğitimi derslerinde kullanımının alternatif bir sorun çözme yöntemi olarak kullanılabileceğini göstermesi bakımından önemli bulunmuştur.

Değerlendirme sonrası kullanılan tekniğe ilişkin öğrenci görüşlerine başvurulmuştur:

Tablo 1. Öğrencilerin Alexander Tekniğinin Doğru Duruşu Kavramaya Yönelik Etkisi Üzerine Görüşleri

<i>Seçenekler</i>	f	%
Tamamen	2	25
Büyük Ölçüde	6	75
Kısmen	-	-
Çok az	-	-
Hiç	-	-
Toplam	8	100

Tablo 1’de “ Kullanılan tekniğin doğru duruşu kavrama ve anlamada kolaylık sağladığını düşünüyor musunuz?” sorusuna; öğrencilerin tamamı olumlu görüş bildirmiş, % 25’i tamamen, %75’i büyük ölçüde yanıtını vermişlerdir. Bu bulgu; ses eğitimi derslerinde Alexander Tekniğinin kullanılmasının rahat ve kaliteli ses üretiminde önemli bir etkisinin olduğunu vurguladığımız doğru duruşun öğrenilmesinde öğrenci görüşleri doğrultusunda olumlu bir katkısının olabileceğini göstermesi bakımından önemli bulunmuştur.

Tablo 2. Öğrencilerin Alexander Tekniğinin Vücut Rahatlığını Sağlamaya Yönelik Etkisi Üzerine Görüşleri

<i>Seçenekler</i>	f	%
Tamamen	4	50
Büyük Ölçüde	4	50
Kısmen	-	-
Çok az	-	-
Hiç	-	-
Toplam	8	100

Tablo 2’de “ Kullanılan tekniğin vücut rahatlığını sağlama ve vücuttaki gerginliğin giderilmesinde etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusuna; öğrencilerin tamamı olumlu görüş bildirmiş, % 50’si tamamen, %50’si büyük ölçüde yanıtını vermişlerdir. Pek çok kaynakta etkili ses üretimi için dengeli bir duruş ve rahat, gerginlikten uzak bir vücudun çok önemli bir etken olduğu belirtilmektedir. Bu bulgu; Alexander Tekniğinin ses eğitimi derslerinde kullanılmasının vücuttaki gerginliğin giderilmesi ve vücut rahatlığının sağlanmasında önemli bir katkı sağladığını göstermesi bakımından önemli bulunmuştur.

Tablo 3. Öğrencilerin Alexander Tekniğinin Doğru Solunumu Sağlamaya Yönelik Etkisi Üzerine Görüşleri

<i>Seçenekler</i>	f	%
Tamamen	2	25
Büyük Ölçüde	4	50
Kısmen	2	25
Çok az	-	-
Hiç	-	-
Toplam	8	100

Tablo 3’de “ Kullanılan tekniğin doğru solunumu gerçekleştirmede kolaylık sağladığını düşünüyor musunuz?” sorusuna; öğrencilerin büyük çoğunluğu olumlu görüş bildirmiş, % 25’i tamamen, %50’si büyük ölçüde, % 25’i ise kısmen yanıtını vermişlerdir. Doğru duruş ile doğru solunum arasında direkt ilişki bulunmaktadır. Kambur bir duruşta diyaframı etkin bir biçimde kullanmak neredeyse imkânsızdır. Bu nedenle vücudun dik, dengede ve rahat gerginlikten uzak olması doğru solunumu oluşturmada kolaylık sağlayacaktır. Benzer şekilde elde edilen bu bulgu; örneklem grubunda yer alan öğrencilerinde bu durumu anladıklarını göstermektedir. Dolayısıyla Alexander Tekniğinden ses eğitimi derslerinde yararlanılmasının doğru solunumun kazanılmasında önemli bir etkisinin olabileceğini söylemek mümkündür.

Tablo 4. Öğrencilerin Derse Yönelik Özgüven Oluşturmada Alexander Tekniğinin Etkisi Üzerine Görüşleri

<i>Seçenekler</i>	f	%
Tamamen	2	25
Büyük Ölçüde	4	50
Kısmen	2	25
Çok az	-	-
Hiç	-	-
Toplam	8	100

Tablo 4’te “ Kullanılan tekniğin derse yönelik özgüven oluşturduğunu düşünüyor musunuz?” sorusuna; öğrencilerin büyük çoğunluğu olumlu görüş bildirmiş, % 25’i tamamen, %50’si büyük ölçüde, % 25’i ise kısmen yanıtını vermişlerdir. Elde edilen bulguyla; dersle ilgili sıkıntı yaşayan bu öğrencilerin 8 hafta gibi kısa bir süreçte özgüven kazanmaları önemli görülmüştür.

SONUÇ

Çalışma sonucunda; Alexander Tekniğinden ses eğitimi derslerinde yararlanılmasının özellikle doğru duruş, vücut rahatlığı, gevşeme, doğru solunum ve özgüven kazanılmasında eğitim sürecine önemli bir katkı sağlayacağı görülmektedir. Gerçektende doğru duruşu, doğru solunumu, vücut rahatlığını ve kas koordinasyonunu sağlamaksızın kaliteli ses üretebilmek çok zorlayıcı hatta imkânsızdır. Bu araştırmada olduğu gibi Alexander Tekniğinin ses eğitimi sürecinde postür bozukluğu, doğru solunum, vücut rahatlığı ve özgüven vb. konularda sıkıntı yaşayan öğrencilere alternatif bir sorun çözme yöntemi olarak kullanılabileceği de söylenebilir. İyi ve kaliteli ses üretimi ve doğru solunum yapabilmenin en önemli yolu, mümkün olduğunca

geniş ve dik bir sırt bölgesi, gevşek ve yerli yerine oturturulmuş boyun ve baş koordinasyonu ile mümkün olacaktır. Bedenini etkili ve sağlıklı kullanmak isteyen sporcusundan spikerine herkesin uygulayabileceği bu tekniğin ülkemizdeki sanat eğitimi veren kurumlarda da uzman kişilerce ders olarak okutulmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Vücudun yanlış kullanımını engelleyerek doğru hareket etmeyi mümkün kılan bir eğitim metodu olarak tanımlanan Alexander Tekniğinin özellikle müzikle uğraşan kişilere fayda sağladığı görülmektedir. Bu faydalar;

- Duruş (postür) bozukluğuna yol açan gündelik hareket ve nefes alma alışkanlıklarını değiştirme ve doğru solunum becerisi kazanma,
- Duruş (postür) bozukluğunu fark edebilme ve değiştirme becerisi kazandırma, duruş koordinasyonunun gelişmesine bağlı olarak sırt ağrılarında azalma, müzikal ve teknik alanda gelişim kaydetme,
- Sahne kaygısının azalması, performansa karşı olumlu bir tutum geliştirme, Bu tekniğin bireylerin, özellikle de performans sanatçılarının sıklıkla yaşadığı problemlere fayda sağladığı psikolojik ve fizyolojik noktalardan bazıları olarak söylenebilir (Özmenay, 2018)

Dünya'nın pek çok prestijli okulunda ders olarak verilen Alexander Tekniği'nin öğrenilip uygulanabilmesi için sadece yazılı ve görsel kaynaklara erişebilmek yeterli değildir. Alexander Tekniği'nin doğru bir şekilde öğrenilip uygulanabilmesi için lisanslı bir öğretmen eşliğinde çalışılması ve tekniğin kişinin ihtiyaçları doğrultusunda formüle edilmesi gerekmektedir. Alexander Tekniği ile ilgili daha çok araştırma yapılması, yazılı ve görsel kaynakların artırılması, bu konu ile ilgilenen araştırmacı, öğrenci ve öğretmenlere ışık tutacaktır.

3. KAYNAKLAR

- Buswell, D. (2006). *Performance Strategies for Musicians*, UK: MX Publishing.
- Çepni, S. (2010). *Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş*, Trabzon; Celepler Matbaacılık.
- Dunitz, M. (2000). *Posture*. In R. Tubiana & P. C. Amadio (Ed.), *Medical Problems of the instrumentalist musician*. London.
- Gray, J. (1999). *Alexander Tekniği Rehberiniz*. (Oya Erkoldaş, Çev.), Ankara: İmge Kitabevi
- Helvacı, A. (2012) *Şarkı Söyleme Eğitimi Temel Konular ve Uygulamalar*, Ekin Yayınevi, Bursa.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar- İlkeler- Teknikler*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Malkoc, T. (1998). *Gevşeme Tekniklerinin Ses Eğitimine Katkısı Üzerine Bir İnceleme*, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, Cilt 1, Sayı:2. ISSN 2146-9199, Temmuz 2012
- Özmenay, P. (2018). *Alexander Tekniği'nin Temel Uygulama İlkeleri Ve Çalışma Yöntemleri*, Afyon Kocatepe Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi, ISSN: 2149-4304, Cilt:4, Sayı: 7, Ocak 20018.
- Tekerek, N. (2013). *Sahne Uygulaması Ders Notları*, Yayınlanmamış Ders Notları, Bursa www.tdk.gov.tr, (Erişim Tarihi 15.02.2019)