



Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü
Bale Anasanat Dalı

**OMURGA SORUNLARI YAŞAYAN KLASİK BALE DANCILARININ
MANUEL TERAPİ' YE YÖNELİK GÖRÜŞLERİ**

Nazlıcan FIRAT

Yüksek Lisans Sanat alıŐması Raporu

Ankara, 2018

OMURGA SORUNLARI YAŞAYAN KLASİK BALE DANCILARININ MANUEL
TERAPİ'YE YÖNELİK GÖRÜŞLERİ

Nazlıcan FIRAT

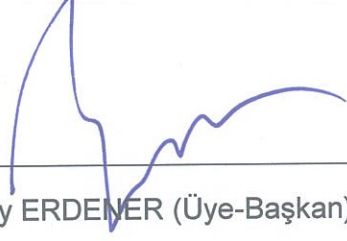
Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü
Bale Anasanat Dalı

Yüksek Lisans Sanat Çalışması Raporu

Ankara, 2018

KABUL VE ONAY

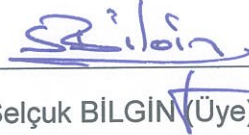
Nazlıcan FIRAT tarafından hazırlanan "OMURGA SORUNLARI YAŞAYAN KLASİK BALE DANCILARININ MANUEL TERAPİ' YE YÖNELİK GÖRÜŞLERİ" başlıklı bu çalışma, 28.06.2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Sanat Çalışması Raporu olarak kabul edilmiştir.



Yrd. Doç. Turgay ERDENER (Üye-Başkan)



Doç. Dr. Selçuk GÖLDERE (Danışman)



Yrd. Doç. Selçuk BİLGİN (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Pelin YILDIZ

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun 3 (üç) yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

28.06.2018



Nazlıcan FIRAT

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin / raporunun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesi'ne verdiğimi bildiririm. Bu izinle üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

- **Tezimin / Raporunun tamamı dünya çapında erişime açılabilir ve bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir.**

(Bu seçenikle teziniz arama motorlarında indekslenebilecek, daha sonra tezinizin erişim statüsünün değiştirilmesini talep etmeniz ve kütüphane bu talebinizi yerine getirirse bile, teziniz arama motorlarının önbelleklerinde kalmaya devam edecektir.)

- **Tezimin / Raporunun tarihine kadar erişime açılmasını ve fotokopi alınmasını (İç Kapak, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) istemiyorum.**

(Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin / raporunun tamamı her yerden erişime açılabilir, kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir.)

- **Tezimin / Raporunun tarihine kadar erişime açılmasını istemiyorum ancak kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisinin alınmasını onaylıyorum.**

- **Serbest Seçenek / Yazarın Seçimi**

28/06/2018


Nazlıcan FIRAT

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, Doç. Dr. Bülent GL danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

28/06/2018


Nazlıcan FIRAT

TEŞEKKÜR

Tez konumun şekillenmesine, sonuçlanmasına gösterdiği hoşgörüsü ve bilgileriyle katkıda bulunan ve aynı zamanda danışmanlığımı yapan değerli hocam Bale Anasanat Dalı Başkanı Sayın Doç. Dr. Selçuk GÖLDERE' ye, Lisans Öğrenimimde Bölüm Başkanlığıımı yapan 4 yıllık süreçte her zaman bilgi aktarımıyla desteğini gördüğüm ve sonrasında Yüksek Lisans tez çalışmamın başlangıç sürecinde fikirleriyle beni yönlendiren ve çalışmamın oluşumunu sağlayan ilk danışmanım sevgili hocam Sayın Doç. Müride SUN AKSAN' a, almış olduğum Lisans ve Yüksek Lisans eğitimimin her anında yanımda olan yardımını ve desteğini hiç bir zaman esirgemeyen sevgili hocam Öğr. Gör. Sayın İnan MERT' e, Yüksek Lisans eğitimimin ilk senesinde verdiği eğitim ile dans etmek ve öğrenci yetiştirmek arasındaki farkın ne kadar önemli olduğunu gösteren sevgili hocam Öğr. El. Sayın Özlem MERT' e, Konservatuvar eğitimim boyunca desteğinin hiç esirgemeyen her zorlukta yanımda olan bana güvenen ve çalışmalarımında beni umutlandıran sevgili hocam Sayın Ömer Yılmaz İNANÇ' a, kaynak sağlamada ve Manuel Terapi alanındaki bilgilendirmelerinden dolayı Fzt. Sayın Seher ARSLAN' a, tezimin çalışma süresinde ve dans hayatımda hep yanımda olan Sayın Yeşim OKTAR'a, çalışma sürecimin ve hayatımın her anında ne zaman ihtiyaç duysam benden desteğini esirgemeyip her konuda yanımda olan Sayın Murat KARAHAN' a, konservatuvar yıllarımın ilk gününden beri her konuda bana destek veren ve yanımda olan Sayın Burhan Türksoy' a ve en önemlisi bu denli saygın ve kıymetli olan bale sanatını bana sevdiren her zaman bana güç veren, inanan, güvenen ve her zaman yanımda olan sevgili annem Zeynep Jale YÜKSEL' e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

FIRAT, Nazlıcan. Omurga Sorunları Yaşayan Klasik Bale Dansçılarının Manuel Terapi'ye Yönelik Görüşleri, Yüksek Lisans Sanat Çalışması Raporu, Ankara, 2018.

Bu çalışmada, Klasik Bale alanında ve bir dansçısının aktif dans hayatı boyunca oluşabilecek omurga sakatlıklarının önüne geçilmesi ve olası durumlarda tedavi yönteminin Manuel Terapi ile daha hızlı bir şekilde sonuçlandırması hedeflenmiştir.

İlk bölümde bale sanatının tarihi, ekolleri, klasik ve modern balenin oluşumu ve Türkiye'de bale sanatının gelişiminden bahsedilmiştir.

İkinci bölümde bale eğitimi içinde beden duruşu üzerine yapılan çalışmalar ile bu süreç içinde omurganın değişimi gözlenmiştir.

Üçüncü bölümde dünyaca ünlü bale sahnelerinden görseller ile birlikte desteklenen çalışma, dördüncü bölümde bir dansçının eğitimi ve profesyonel dans yaşamı süresi, karşılaşılan zorluklar ve sakatlanmalar ile birlikte bu sakatlanmaların fiziksel sebepleri ve temel kaynaklarından bahsedilmiştir.

Beşinci bölümde insan bedeninin temelini oluşturan omurganın anatomik yapısı incelenmiş, bir dansçının eğitiminin başlangıç döneminde bu temel yapı üzerine bilgilendirilmesi konusuna önem verilmiş, yazılı ve görsel kaynaklar ile desteklenmiştir.

Altıncı bölümde sanatın gelişmiş olduğu dünya ülkelerinde dansçıların sakatlıklarının tedavisi üzerine ayrıntılı görüşlere yer verilmiştir. Genellikle bir dansçının sakatlanması durumunda ilk tercih edilen ve bilimsel açıdan desteklenmiş -Fizik Tedavi- yöntemleri yerine, alternatif bir teknik olarak -Manuel Terapi- önerilmiştir. Dansçıların sakatlıklarının iyileşmesi ve tedavi süreci boyunca geri dönüşümler konusunda faydalı olduğunu kanıtlayan,

Türkiye’de pek de ön planda olmayan bu yöntem ayrıntılı bir biçimde irdelenmiş, konu ile ilgili bilgiler aktarılmış ve nasıl uygulanacağı üzerine bilgi paylaşımları titizlikle aktarılmıştır.

Son bölümde ilgili tedavi yönteminden faydalanan, geri dönüşümün ve etkilerinin açıklandığı dansçılar ile yapılan röportajlara yer verilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Klasik Bale, Modern Dans, Omurga, Manuel Terapi



ABSTRACT

FIRAT, Nazlıcan. Considerations Of The Classical Ballet Dancers Who Have Spinal Problems Regarding To The Manuel Therapy. Ankara,2018.

In this study, it is aimed to prevent spinal injuries that may occur during the classical ballet and the active dance life of a dancer and to conclude the treatment method more quickly with manual therapy in possible situations.

The first chapter mentions the history of ballet art, the formation of classical and modern ballet, and the development of ballet art in Turkey.

In the second chapter, studies on body posture in ballet training have been observed to change the spine in this process.

In the third chapter, the study, supported with visuals from world-famous ballet scenes, the training of a dancer in the fourth chapter and the duration of professional dance life, difficulties and injuries that are the physical causes and basic sources of injuries were mentioned.

In the fifth chapter, the anatomical structure of the spine which forms the basis of the human body has been examined, and a dancer's education is given importance to inform on this basic structure during the initial period, with written and visual resources supported.

In the sixth chapter, in the world countries where art is developed, detailed views on the treatment of injury to the dancers are given. It is generally proposed as an alternative technique-manual therapy, instead of the first-choice and scientifically-supported-physiotherapy-Methods in the event of a dancer being injured. This method, which is not very prominent in Turkey, has been thoroughly examined, and the information on the subject has been conveyed, proving that the dancers ' injuries are beneficial to the healing and recycling

during the treatment process. On how to apply the information shares are meticulously transferred.

The last chapter includes interviews with dancers who benefit from the relevant treatment method and explain the effects of recycling.

Key Words: Classical Ballet, Modern Dance, Spine, Manuel Therapy



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	iii
ETİK BEYAN	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	x
RESİMLER DİZİNİ	xiii
ÖNSÖZ	xv
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
BALE SANATI	3
1.1. TARİHİ.....	3
1.2. TEMEL BALE EKOLLERİ (TEKNİKLERİ)	6
1.3 .KLASİK BALE VE MODERN BALE SAHNESİ	11
1.3.1. Modern Bale	11
1.4. TÜRKİYE' DE BALE SANATI VE TÜRK EKOLÜ	14
İKİNCİ BÖLÜM	17
BALE EĞİTİMİ	17
2.1. BALE EĞİTİMİNDE İDEAL BEDEN DURUŞU.....	17
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	20
DÜNYA BALE EKOLLERİNDEN SAHNE FOTOĞRAFLARI	20

3.1. İNGİLİZ BALESİ.....	20
3.2. FRANSIZ BALESİ.....	21
3.3. RUS BALESİ.....	21
3.4. TÜRK BALESİ.....	22
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	23
BALE SANATI PERFORMANSI.....	23
4.1. AKTİF DANS HAYATI.....	23
4.2. GENEL-KLASİK BALE ALANINDA RASTLANAN SAKATLIKLAR, FİZİKSEL VE PSİKOLOJİK SEBEPLERİ.....	25
4.3. BEDENİN DİĞER BÖLGELERİNE OLUMSUZ ETKİSİ	26
4.3.1. Bale yaralanmalarında risk faktörleri	27
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	29
OMURGA TANIMI.....	29
5.1. OMURLAR ARASINDAKİ BAĞLANTI UNSURLARI	35
5.2. DİSKLER VE BAĞLAR	39
5.3. İTME – GERİ İTME.....	43
ALTINCI BÖLÜM	44
MANUEL TERAPİ.....	44
6.1. MANUEL TERAPİ TEKNİKLERİ.....	47
6.1.1. Alexander Tekniği	47
6.1.2. McKenzie Tekniği	49
YEDİNCİ BÖLÜM.....	55
TEDAVİ GÖREN DANCILAR İLE YAPILAN RÖPORTAJLAR ..	55
SONUÇ	59
KAYNAKÇA.....	61

EKLER	62
Ek 1. DANŒININ SAKATLANMIŒ OMURGASININ MR VE RAPOR ÖRNEĞİ	62
Ek 2. TURNİTİN RAPORU.....	63



RESİMLER DİZİNİ

Resim 1.	“Ballet Comique De La Reine” kostüm örnekleri	4
Resim 2.	Ayak pozisyonlarının (duruşlarının) görsel örneği	5
Resim 3.	Kol pozisyonlarının (duruşlarının) görsel örneği	5
Resim 4.	Enrica Cecchetti, eğitim yöntemi ve yetiştirdiği sanatçılar ile dikkat çekmiştir	7
Resim 5.	Agrippina Vaganova klasik bale üzerine kurduğu sistem ile birlikte ekole de kendi ismini vermiştir	8
Resim 6.	August Bournonville (1805-1879), Danimarka'nın bale tarihinin en kayda değer insanıdır ki Danimarka Kraliyet Balesi'ni uluslararası bir bağlamda ilgi çekici yapan da onun çalışmalarıdır	9
Resim 7.	Georges Balanchine, Gürcü asıllı Amerikalı koreograftır. Dünyanın en önde gelen çağdaş koreograflarından birisidir. Amerikan Bale Okulu'nu ve Amerikan Bale Topluluğunu kuran sanatçı Amerikan Balesi'nin kurucusu kabul edilir	10
Resim 8.	Isadora Duncan.....	12
Resim 9.	Dame Ninette de Valois	14
Resim 10.	The Royal Ballet – Don Quixote	20
Resim 11.	Paris Opera Ballet - La Bayadere	21
Resim 12.	The Bolshoi Teather – Swan Lake	21
Resim 13.	Ankara Devlet Opera ve Balesi – Les Syplides.....	22
Resim 14.	Omurga Anatomisi	30
Resim 15.	Disk Problemleri.....	31
Resim 16.	Omurga Eğriliği	32
Resim 17.	Omurga Sistemi	33
Resim 18.	Omurilik Örneği	34
Resim 19.	Omurgada değişen ser ve yumuşak doku bölgeleri	36
Resim 20.	Omur bağları	37

Resim 21. Omur gövdelerinin ve disklerin ön kolunu, kemerin ve çıkıntılarının ise arka kolunu oluşturduğu omurganın yandan görünümü.....	38
Resim 22. (a) omur bağlarının üstten görünümü ve (b) omur bağlarının yandan görünümü	39
Resim 23. Nukleuspulposus, karındaki iç ve dış oblik kaslardakine benzer bir düzende, farklı yönlü çapraz lifler içeren fibröz halka tarafından sıkıca çevrelenir	40
Resim 24. Şekil işlevle belirlenir: farklı şekillerdeki omurlar	41
Resim 25. Omurlardaki ortak yapılar.....	42
Resim 26. (a) Ağırlık kuvveti ve (b) bükülme, çekirdeğin simetrik olarak sıkıştırılmasına sebep olurken <i>annulusun</i> basıncıyla çekirdek, yuvarlar şekline geri dönerek omurların arasını açar	42
Resim 27. (a) Bükülme ve (b) esneme hareketleri, çekirdeğin asimetric hareketine sebep olur. <i>Annusulun</i> baskısıyla merkezi konumuna geri dönün çekirdek, omurganın nötral konumuna geri gelmesini sağlar	43
Resim 28. Tedavi Yönteminden bir örnek	45
Resim 29. Tedavi yönteminden bir diğer örnek.....	46

ÖNSÖZ

Bu çalışmayı araştırmakta ki amacım verilmekte olan eğitimin ve devamında gelen profesyonel dans yaşamı boyunca dansçıların karşılaşmış olduğu sakatlıkların sonucunda gereken tedavi süreçlerinde neler yapmaları gerektiği ve daha bilinçli olmaları konusunda yardım sağlamaktır. Karşılaşılan sakatlıkların sonunda ilk olarak tercih edilen yöntem fizik tedavi yöntemi olmakla birlikte sonucunda kalıcı bir çözüme ulaşılmaması ve dansçıların Manuel Terapi (el ile tedavi-masaj yöntemi) tedavilerinin daha etkili sonuçlar alması ve dans hayatlarının daha kaliteli devam etmelerini sağlamaktır. Aynı zamanda uzun yıllar eğitimini almış olduğumuz bale alanında kişinin bedeni ile çalışmasına rağmen herhangi bir anatomik bilgiye sahip olmamasını öngörerek bu mesleğe başlangıç yolundan itibaren bu konuda bilinçlenmesini sağlamak adına yapılan bu çalışmada daha kaliteli ve sağlıklı dansçılar yetişeceğini düşünülmektedir. Eğitimde anatominin önemi ve incelenerek ön planda tutulması gerektiğinin öneminin anlaşılması planlanmaktadır. Böylece bir dansçının kendi bedenini daha iyi tanıyarak ve bunun bilincinde olarak daha dikkatli çalışmalar yapması sonucunda sakatlıklar oluşmadan önce ve oluşum sonrasında daha bilinçli ve güvenli olunmasının dansçılara kolaylık sağlayacağı düşünülmektedir.

GİRİŞ

Bale sanatı; gerek insan bedeni anatomik yapısı üzerinde yapılan erken çalışmalar, gerek mesleğin teknik ve estetik (uygulama) özellikleri nedeniyle eğitimine erken yaşlarda başlanması gereken özel bir sanat dalıdır (alandır). Eğitimi, mesleğe profesyonel nitelikli bireyler kazandırmak amacı taşıması nedeniyle; çok uzun, zahmetli ve özverili bir süreci gerektirmektedir. Bale sanatçıları bu eğitim döneminin ardından mesleği icra etmek üzere katıldıkları profesyonel amaçlı topluluklarda da her sabah yapılması zorunlu olan klasik bale dersi ve ardından yapılan eser çalışmaları/provalar ile kariyerleri boyunca da zahmetli ve yorucu bir fiziksel yaşam sürdürürler.

Mesleğin gerektirdiği üst nitelikte bir donanımın kazanıldığı eğitim süreci; ardından aktif dans yaşamı boyunca devam eden ve uzun yılları kapsayan yoğun fiziksel aktivitelerin neticesinde: fiziksel deformasyon kaçınılmazdır.

Bale sanatı kendine özgü teknikleri içerir. Dünyada başlıca üç bale tekniği bulunmaktadır. Bunlardan Fransız tekniği en zarif, en romantik olanı, estetiğe en fazla önem verenidir. Klasik İtalyan tekniği geliştiren kişinin adıyla, *Cecchetti* olarak anlatıma, ifadeye önem vermesiyle tanınır. Rus tekniği olan *Vagonova* ise daha çok güçlü olmaya ve teknik becerilere dayanır. Bu üç esas teknik dışında alçak gönüllü zarafete önem veren Danimarka *Il Bournonville*, Rus ve Fransız tekniklerinin kaynaşmasından doğan ve klasik stil ile serbest stili kaynaştıran İngiliz *Royal Academy of Dance*(Kraliyet Dans Akademisi) ve daha çok modern tarzda eserler veren Amerika'n *Balanchine* teknikleri de vardır. Balede birçok hareket veya duruş bu tekniklerle farklı olarak yapılmaktadır.

Eğitim süreci boyuncabu tekniklerden faydalanılır. Söz konusu tekniklersanat eğitimi alan insan bedeniüzerinde temel ve vazgeçilmez ayrıcalıklara ihtiyaç duyarlar. Tekniğin ihtiyaç duyduğu ayrıcalıklara ulaşabilmek için insan bedeni üzerinde uzun süren çalışmalar yapılır. Beden üzerinde yapılan bu çalışmalar sonucunda insan bedeninin doğal formu ve anatomisi üzerinde değişiklikler olması kaçınılmazdır. Bedenlere yeniden bir formun verildiği bale eğitimi

sonucunda kişinin genetik ve fiziksel özellikler ile birlikte edindiği anatomik yapısı değişmekte, bu değişim süreci ister istemez fiziksel sorunlara da yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra bale sanatçılarında "ilerleyen yaş" faktörü de değişim üzerinde olumsuz bir etki olarak dezavantaja dönüşmektedir.

Son yıllarda, eğitim süreci ve sahne yaşantısı boyunca sakatlanan ve duruş problemleri ile ilgili sorunlar yaşayan bale öğrencileri ve dansçılara baktığımızdafizik tedavi denilen bilimsel bir tedavinin yanı sıra, iyileşme süreçleri boyunca dansılıklarını engellemeyecek ve bale tekniklerini daha da gclendirecek, onlara yardım edecek alternatif iyileşme süreçleri altında gözlemlendikleri görülmektedir. Sonuç olarak operasyon geçirmeden, daha çabuk dans hayatına geri döndükleri gözlemlenmektedir. Fizik tedavi daha fazla başvurulan bir yöntem olmakla birlikte insanlar Alexander Tekniği, McKenzie Tekniği ve Manuel Terapi' den de yardım almaktadırlar.

Manuel Terapi' de dikkat çekici neticeler alınmaya başlanmış olduğu gözlenmektedir.

Bu çalışmada fizik tedavi ile Manuel Terapi arasındaki farklılıklar, tedavi sonrasında dansılığa geri dönüş ve sakatlığın etkisinin giderilmesinde başarı oranı vb. konusu ele alınarak dansçılar için veri oluşturmak amaçlanmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

BALE SANATI

1.1. TARİHİ

Günümüzde bale sanatı geniş bir gösteri grafiği çizer; klasik bale, çağdaş dans, modern dans, dans tiyatrosu bu grafiğin üstündeki önemli noktalardan yalnızca birkaçıdır.

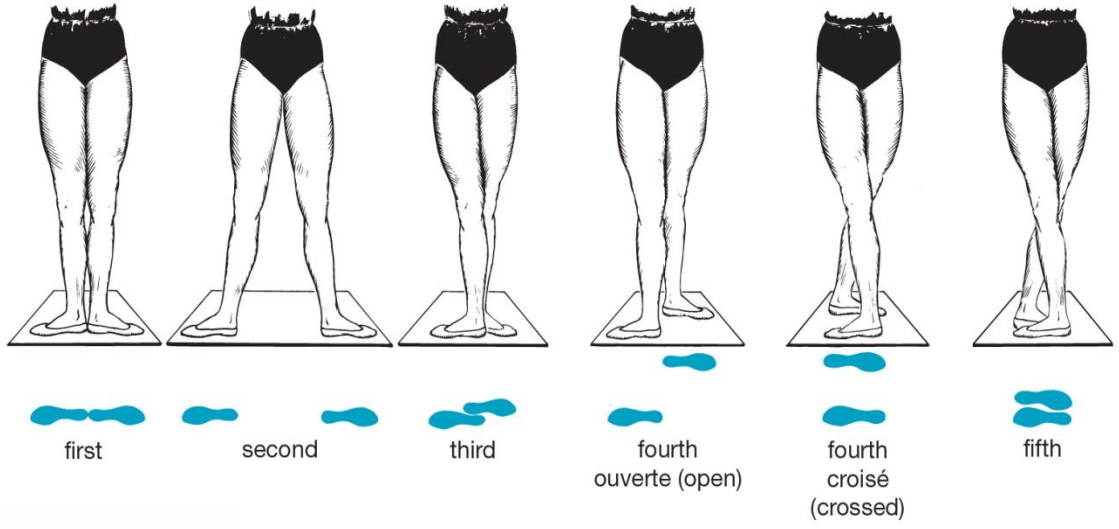
Bale sanatı estetiğin amaç edinildiği klasik bale adı verilen bir biçimde 15. yüzyılda İtalya'da doğduğu bilinmektedir. Soyluların eğlence aracı olarak gün ışığına çıkan bale sanatı o dönemlerde kralların, düklerin, prenslerin tekelinde bir gösteri aracı olmuştur. Yapımların çoğunda bale soyluların dans ettiği, koreografi, çevre düzeni ve giysi tasarımının yine bir soylunun imzasını taşıdığı gösteriler ile gelişmiştir. İlk profesyonel bale gösterisi olan *Ballet Comique de la Reine* (Kraliçenin Komik Balesi) o çağlarda oluşmuştur. Klasik anlamda ilk koreograf olan *Balthasar de Beaujoyeux*, adı geçen parçayı önce Paris'te (1581), ardından Fransa ve İtalya'nın değişik kentlerinde sergilenmiştir. *Beaujoyeux'* ye göre bale, bedenlerin geometrik kurallara uyarak hareket etmesiydi; bu geometrik biçimleri belirleyen müziğin vurgu ve ritmiydi.



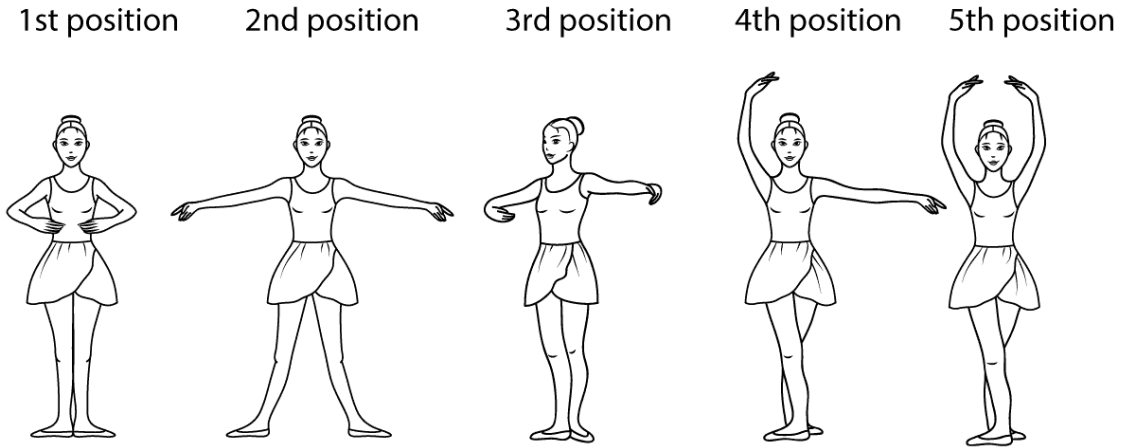
Resim 1. “Ballet Comique De La Reine” kostümörnekleri. (kaynak)

Balenin bu tanımı özde hala geçerliyse de günümüzde bu tanımdaha yeni, daha çarpıcı boyutlara ulaşmıştır.

Klasik balenin akademi içinde yer alan ilkeleri Fransa Kralı XIV. Louis'in 1661'de Paris'te Kraliyet Dans Akademisi'ni kurmasıyla belirginlik kazanmıştır. O günden başlayarak balenin asıl tekniği ayakların beş değişik duruş pozisyonundan ve kolların bu pozisyonlarla uyuşan hareketleri ile ilgili olmuştur. Bilindiği üzere klasik balenin her adımı ya da her hareketi bu beş pozisyonun birinden başlayan ve sonunda yine bunlardan birine dönen bir döngü, bir dil anlayışı içinde sunulur.



Resim 2. Ayak pozisyonlarının(duruşlarının) görsel örneği. (<https://austindance.org/home/about-us/healthy-dancers>)



Resim 3. Kol pozisyonlarının(duruşlarının) görsel örneği
(<http://www.supercoloring.com/coloring-pages/ballet-positions>)

1.2.TEMEL BALE EKOLLERİ (TEKNİKLERİ)

Günümüzde bale sanatında temelde eğitim ve sanat kurumlarında yapılan akademik ve sanatsal çalışmalar dikkate alınarak bir değerlendirme yapıldığında hala klasik öğretilerine geçerliğini ve devamlılığını sürdürmekte olduğu görülmektedir. Diğer taraftan bale sanatı ile ilgili temel öğretiler üzerine yeni gelişmelerin olduğu da gözden kaçmamaktadır.

Klasik öğretiler yıllar içinde temel bale ekolleri olarak adlandırılmışlardır. Fransız ekolü, Rus ekolü, Danimarka ekolü ve İngiliz ekolü gibi isimler alan ilgili teknikler bir yandan dansın, dansçının, koreografin ve kurumsal varlıkların kimliği ile doğru orantılı olarak gelişmekte, bir diğer yandan ise bu kimliklerden bağımsız bilimsel çalışmalar ışığı altında ortaya çıkan yeni öğretiler ile buluşmaktadırlar.

Bu iki temel yaklaşımın birbiri ile ilişkili olma zorunluğu dansa her yeni gün zenginleşen, geçerliği daha kuvvetli hale gelen, sanatsal ve bilimsel işbirliği içeren oluşumlara sebep olmaktadır.



Resim 4. Enrica Cecchetti, eğitim yöntemi ve yetiştirdiği sanatçılar ile dikkat çekmiştir. (<https://www.google.com.tr/search?q=translate&oq=translate&aqs=chrome.0.016.1192j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>)

Yukarıda sözü edilen klasik ve temel öğretiler zaman içinde ülkelere, dansçılara ve farklı tekniklere göre isimlendirilmişlerdir. Bu teknikler içinde *Fransız Ekolü* en zarif, en romantik olanıdır. Estetiğe en fazla önem veren teknik *Klasik İtalyan* ekolüdür. Bu tekniği geliştiren kişinin adıyla (*Enrico Cecchetti**) birlikte anılır. Cecchettitekniği özellikle anlatıma ve ifadeye önem vermesiyle tanınmaktadır.

Rus Ekolü oldukça köklü bir öğreti olmakla birlikte, günümüzde ekol Rus ekolü yerine neredeyse Rus balesi üzerine sistemli bir çalışma ortaya koyarak bale tekniğinde gelişmelere sebep olan Agrippina Vaganova'nın* adıyla bir anılır olmuştur. Aslında Rus ekolü dünyadaki Fransız ve İtalyan gibi bir kaç farklı bale tekniğinin bir araya gelmesi ve giderek zamanla geliştirilmesi ile çeşitlilik gösteren mükemmel bir öğretilerdir. Bale tekniği açısından en disiplinli ve en katı kurallar barındıran teknik Vaganova tekniğidir. Günümüz Türkiye'sinde hala bütün devlet konservatuvarları belirgin bir biçimde Rus ekolü, Vaganovatekniğini benimsemekte, bu teknik üzerine eğitimler vermeye devam etmektedirler.



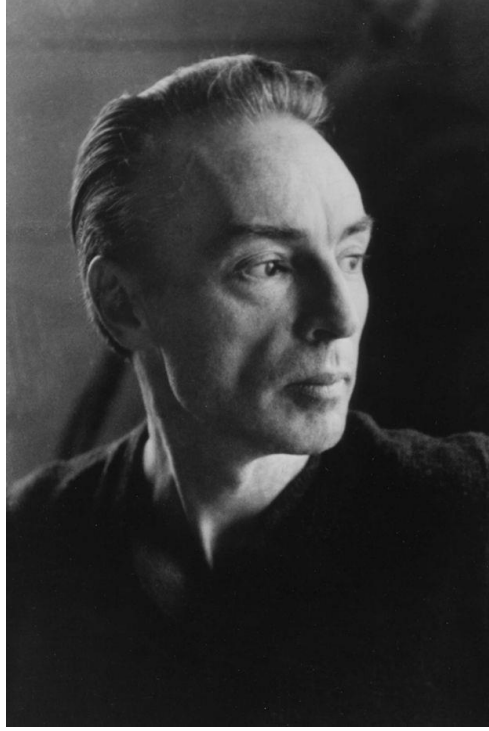
Resim 5. Agrippina Vaganova klasik bale üzerine kurduğu sistem ile birlikte ekole de kendi ismini vermiştir (<https://www.alisonsstudioofdance.com/single-post/2017/01/21/Spotlight-Agrippina-Vaganova>)

Temel tekniklerin yanı sıra karakterleştirme ve sunumda alçak gönüllülük ve harekette zarafete önem veren ekollerden biri de Danimarka ekolü'dür. Ekol *August Bournonville** Ekolü olarak ta bilinir.



Resim 6. *August Bournonville* (1805-1879), Danimarka'nın bale tarihinin en kayda değer insanıdır ki Danimarka Kraliyet Balesi'ni uluslararası bir bağlamda ilgi çekici yapan da onun çalışmalarıdır
(<http://www.danimarkakultur.com/danimarka-halki/danimarkali-unluler/august-bournonville-muzisyenler-ve-yazarlar/>)

Rus ve Fransız ekollerinin birbiri ile kaynaşmasından doğan, klasik ve serbest stilleri barındıran İngiliz ekolü ise yine temel klasik bale ekollerinden biridir. *Royal Academy of Dance* (İngiliz Kraliyet Dans Akademisi) ve daha çok modern tarzda eserler veren Amerikan ekolü olarak da anılan *George Balanchine* ekolleri de vardır.



Resim 7. *Georges Balanchine*, Gürcü asıllı Amerikalı koreograftır. Dünyanın en önde gelen çağdaş koreograflarından birisidir. Amerikan Bale Okulu'nu ve Amerikan Bale Topluluğunu kuran sanatçı Amerikan Balesi'nin kurucusu kabul edilir (<https://www.operaballet.nl/en/node/2466>)

1.3. KLASİK BALE VE MODERN BALE SAHNESİ

Klasik balenin doruk noktası olarak nitelendirilebilecek eser Uyuyan Güzel Çaykovski'nin müziği, *MariusPetipa*'nın koreografisi ve *Marinsky* topluluğunun dansçılarının deneyimli hareketleriyle kusursuz bir bütünlük oluşturan yapımlar ilk kez 1890'da St. Petersburg'da sahnelendi; günümüze kadar gelmiş geçmiş en kusursuz bale gösterilerinden biri olarak akademi ve konservatuarlarda üstüne incelemeler yazıldı. *Petipa* ve *Mariinsky* bale topluluğunun etkisi özellikle 19. yüzyıl sonlarında duyuldu (bu topluluk günümüzde Kirov Balesi adıyla bilinir). Bu etkinin Batı'yı da çekim alanına alabilmesi ise *Sergey Diaghilev*'in rus baleleri adlı gezici topluluğu aracılığıyla gerçekleşti. 20. yüzyılda yeşeren klasik bale topluluklarının en önemlileri şunlardır: Metropolitan Balesi Amerikan Dans Tiyatrosu (ABD), Royal Akademi Kraliyet Balesi (İngiltere), Paris Opera ve Balesi (Fransa), Danimarka Kraliyet Balesi (Danimarka), Bolhoi Balesi (Rusya), Kirov Balesi (Rusya).

Günümüzde de Klasik Bale oldukça yaygın bir sanat olmuş olup, yetenek sınavları ile bu mesleğe adım atıp oldukça özenli, disiplinli, ve kurallara dayalı çalışmalar yapıp sergilenmektedir. Tamamen tekniğe bağlı olarak çalışılmaktadır.

1.3.1. Modern Bale

Klasik balenin dışında kalan tüm eğilimleri modern bale adı altında toplamak ilk anlamda konuyu özetleyebilmek açısından uygundur. Modern balede estetik amaç değil araçtır; önemli olan klasik bale sanatında sözü edilen geometrik kurallar değil duygusal ya da düşünsel düzeyde iletişimdir. Bale "beğenilmek için" yaratılmış bir eğlence öğesinden "anlaşılmaq için" uğraşan bir düşünsel atılıma dönüşmüştür. Modern dansın gelişmesi ile birlikte koreograflar ilk olarak klasik balenin temel pozisyonlardan uzaklaşırlar. Günümüzde de koreograflar beş temel pozisyona uymak zorunluluğu duymamaktadırlar. Klasik balenin yerleşik kalıplarını yapay ve kısıtlayıcı bulan *Isadora Duncan*, her dansçının öz koreografisini yaratması gerektiğini savunmuş, ardından yüzyıl boyunca budüşüncenin gelişmesine sebep olmuştur.



Resim 8. Isadora Duncan

ABD'li modern dans sanatçısı ve koreograf Isadora Duncan, 27 Mayıs 1877'de San Fransisco'da dünyaya geldi. Yunan güzellik ideali temelinde klasik konser müziğini dansa dönüştürdü, klasik balenin muhalifi olarak antik çağın danslarını yeniden canlandırmaya çalıştı. İsadora daha 16 yaşındayken klasik baleye reddetti ve kendi tarzını geliştirmeye başladı. Chicago ve New York'ta fazla başarılı olmayan bazı gösteriler yaptı. İlk başarılarını Londra'da kazandı, Paris, Berlin ve Moskova'da başarılarını sürdürdü, sonra yeniden Paris'e döndü. Çıktığı turnelerle Avrupa'nın tümünü, Kuzey ve Güney Amerika'nın bütün metropollerini gezdi. (<http://marksist.org/icerik/Tarihte-Bugun/5430/14-Eylul-1927-Devrim-ve-trajedi-dolu-bir-yasam---Isadora-Duncan>)

“Herhangi bir ritim ya da kurala bağlı kalmaksızın dans etmek isteyen Isadora Duncan, Beethoven, Wagner, Brahms gibi dev müzikçilerin yapıtlarından parçaları kendine özgü “Özgür” koreografisiyle yorumladı. Dans ilkesini “Doğallığı yeniden yansıtmak” diye formüle ederken klasik balenin vazgeçilmez unsurları olan bale ayakkabısı, korse, tütü ve makyajı bir kenara

atıp uçuşan giysileriyle çıplak ayakla sahneye çıkıyordu. Herhangi bir dans tekniğine bağlı kalmaksızın, bireyin özgürce duygularını gövdesiyle anlatması, daha doğrusu kişinin kendini dans ile gerçekleştirmesi ideal bir dansçı savını ortaya atarken, bir anlamda da dansı demokratikleştiriyordu. Bu bakış açısı 20.yy dans dünyasında çok etkin oldu ve birçok koreograf Duncan'ın açtığı bu yolda yürüyerek Modern Dans tekniği ve teorisini günümüze kadar getirdiler. Yenilik arayışını 20.yy. boyunca devam ettiren modern dans birçok deneysel evrelerden geçer. Çağa öncülük eden ustalar Paul Taylor, AlvinAiley, Twyla Tharp, Jose Limon, Kurt Jooss, PinaBausch, Steve Paxton, KennethMcMillen,Trisha Brown, CarolynCarlson, William Forsythe, Steve Paxton, GlenTetley vb. dansın enerjisinin sonsuzluğunu ve daha ifade edilecek çok şey olduğunu kanıtlamaktadırlar. (http://www.atolyedans.com/dans_atolyesi.asp?id=282&/modern-dans)

Klasik bale giysileri, bale ayakkabıları, görkemli dekor anlayışı modern dansa gönül vermiş koreograf için salt tarihsel bağlamda değerlendirilir. Günümüzde bale yerel ya da folklorik dans öğelerinin çoğunu barındırır. Çağdaş koreografların önemli bir bölümü insan doğasından ve bireyin öz benliğinden kaynaklanan “içgüdüsel” bir hareketin yanlış olmayacağını, “yerleşik” koreografik kalıpların “arkeolojik” olduğu görüşünde birleşirler.

Çağdaş baleyle modern dans sınırsız hareket özgürlüğüne yer verirken, çağdaş bale yapımları dans tasarımını klasik balenin önceden saptanmamış “adım/hareket” öğretisi üstüne kurar. Modern dansın eğitim tekniklerinde klasik yöntemlere yer yoktur. Ayrıca, modern dansın belirli bir adım hareket terminolojisi bile bulunmaz; koreograf ya da dansçı her an doğaçlamaya yönelebilir.

Modern dans, balenin tanımındaki etmenlerle (dans, müzik, dekor, kostüm) sınırlı kalmak zorunda değildir. Modern yapımlarda film, video, diyalog, canlı radyo ve televizyon yayınlarından yararlandığı bilinir. (MarthaHYPERLINK "<http://www.nkfu.com/martha-graham-resimleri/>"Graham)

1.4. TÜRKİYE' DE BALE SANATI VE TÜRK EKOLÜ



Resim 9. Dame Ninette de Valois (<http://danceworks.net/ninette-de-valois/>)

Dame Ninette de Valois, 6 Haziran 1898 tarihinde İrlanda 'da doğmuştur. İngiliz Kraliyet Balesi'nin de kurucusu olan Dame Ninette de Valois Türk Devlet Balesi'nin kurucusudur.

Dame Ninette de Valois, 1947 yılında aldığı davet ile Türkiye'ye gelerek Türk balesinin kurucusu olmuştur. İlk resmi bale okulunu İstanbul' da 1948 yılında kurulduktan iki yıl sonra Ankara'ya taşınarak Ankara Devlet Konservatuarı'na bağlı bir bölüm olmuştur. Dame Ninette de Valois, Türk dansçıların iyi bir eğitim görmesini sağladı.

Ankara Devlet Balesi, buradan mezun olan dansçılarla oluşturuldu. Bir Türk köyünün yaşantısını canlandıran Çeşmebaşı balesini Türk folklorundan yararlanarak bizzat kendisi yarattı. İlk Türk balesi olan Çeşmebaşı' nın müziğini Ferit Tüzün besteledi. Eser, ilk defa 1965'te sahnelendi. Madam, ayrıca 1965'te Bulgaristan'a Türk balesinin ilk yurtdışı turnesini yaptırdı. Londra'da, Ankara Devlet Opera ve Balesi'nde birçok balenin koreografisini de yapan de Valois, Come With Me (Gel Dans Edelim) adlı kitabında Türkiye anılarına yer verdi.

Türkiye'de 1967 yılında Türk balesine katkıları nedeni ile devrin Cumhurbaşkanı Cevdet Sunay tarafından "Teşekkür Plaketi" verildi. 1972 yılında Kültür Bakanlığı tarafından verilen "Devlet Kültür Nişanı" ile ödüllendirildi. Ayrıca 1986'da İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuarı da Madam'a Fahri Profesörlük Beratı vermiş; Ocak 1998'de Türk balesinin 50. nci ve Madam'ın da 100. yaşı nedeniyle kendisine adına "Türkiye Cumhuriyeti Liyakat Nişanı" takdim edilmiştir. (<https://www.biyografi.net.tr/dame-ninette-de-valois-kimdir/>)

Doğal olarak bale teknikleri birbirinden ayrıştıkça birçok bale hareketi ve duruşu da ilgili teknikler altında bale eğitimi ve sahnesi adına sunuşsal farklılıklar göstermektedir.

Klasik balenin akademinin ve sarayın koruması altındaki ilk günlerinden günümüze kadar olan çizgisindeki gelişmesine, farklılaşan teknikler ile birlikte karşılaşılan farklılıklara rağmen yine de hiç değişiklik göstermeyen beş temel ayak pozisyonları gibi temel özellikler barındırmaktadır. Günümüzde yapılan dans laboratuvar çalışmaları ve sanatta yeni arayışlar sonucu beş temel ayak pozisyonlarına yeni pozisyonlar, dans adımlarına yeni adımlar, dans duruşları ve hareketler eklendiğine de değinmek gerekir.

Bale sanatı içinde kullanılan tüm pozisyonların adları,ekoller ve ilgili tekniklerin öğreticileri, uzmanları ve uygulaticıları tarafından kodlanarak bir uluslararası bale terminolojisi, evrensel bir bale dili oluşturulmuştur. Yapılan her

yeni çalışma daha önce yapılan çalışmalar referans gösterilerek yan yana getirilmektedir.

18. yüzyılda yaşayan dansçı ve koreograf *Georges Noverre*, 1760 yılında yazdığı *Lettres Sur La Danse Et Le Ballets* (Bale ve Dans Üzerine Mektuplar) adlı eserinde şöyle not düşer: “Bale belirli bir yörenin ya da kültürün malı olmayan uluslararası bir sanat dalıdır. Aynı zamanda balede yanlışlara yer yoktur; bestecinin, koreografin, dansçının, dekorcunun ve kostümcünün ortak amacı kusursuzluk olmalıdır. (<http://1947balletstudio.com/web/index.php/bale-hakkında/bale-cesitleri>)



İKİNCİ BÖLÜM

BALE EĞİTİMİ

2.1. BALE EĞİTİMİNDE İDEAL BEDEN DURUŞU

Bale tekniği, vücudun(bedenin), özellikle de ayak yapısının normal fonksiyonları dışında kullanma zorunluluğu getirir. (Yurt dışında 5 yıllık, Türkiye' de Milli Eğitim zorunluluğundan gelen 12 yıllık eğitim)Genellikle ilköğretim sonrası, orta ve lise eğitimi boyunca 8 yıl süren temel bir eğitimi içerir. Ardından 4 yıl yüksek eğitimi 12 yıl süren bale mesleğine, 4 - 5 yaşlarında başlamak mümkündür. Ancak 10 - 11 yaşından önce klasik bale müfredatını içeren egzersizlere başlamak henüz kemikleri, kasları ve bağları gelişimini tamamlamamış, yumuşak olarak tanımlanabilecek çocuklarda fiziksel hasara neden olabilmektedir. Bireyin, profesyonel bir bale dansçısı olup olamayacağını belirleyen belirli anatomik özellikler okulların giriş sınavlarında belirleyici şartları oluşturmaktadır. Aranılan bu anatomik özellikler; bale tekniğinin öğretilmesi için uygun koşulları gösteren; eklem, kas ve kemik yapısına dair temel şartlardandır. Bu unsurlardaki yetersizlik durumları uzun yıllar sürecektir olan fiziksel aktivite sırasında karşılaşılabilecek ihtimali olan sakatlık olasılığını yükseltmektedir. Bu şartlar şunlardır:

- kas
- kalça
- sırt
- esneklik
- orantı
- ayak
- bel
- omurga

Bir dansçının başlangıç dönemlerindeki eğitimi; bale tekniğini/hareketlerini öğrenmenin yanı sıra aynı zamanda kas ve kemik yapısına da bir form kazandırmaktadır. Bu nedenle eğitim; kaslar ve kemikler kendi başlarına gelişim yoluna girmeden önce, anatominin kendi başına gelişimi güzel biçimde yapılanmasından önce başlamalıdır.

Bale mesleğine, fiziki durum ve yaşa göre uygun bir eğitimle başlanması, sağlıklı bir bale yaşamına başlamanın ilk adımıdır. Bale mesleğinin gerektirdiği ince bir anatomik kemik yapısı, bedene oranla uzun bir bacak yapısı, bale eğitimi için aranılan özelliklerin başında gelmektedir. Bunun yanı sıra; profesyonel olarak bale mesleğini seçmek isteyen adaylar, eklem hareketliliği/esnekliği (*BeightonScore*) , adale-bağların esnekliği ve vücut oranlarının ölçümü (*Anthropomorphik*) ölçme ve değerlendirmelerine tabi tutulurlar.

Örneğin, bacaklarda iyi bir "turn-out" (dışa dönüklük) oluşturabilmek, uygun bir kemik/eklem yapısı gerektirmektedir. Ancak bu uygun koşulların meslek eğitimi açısından iyi değerlendirilmesi de, doğru yaşta derslere başlanırsa mümkün olabilir. Böylece ayaklar ve bacaklar kalçadan dışa dönük bir pozisyon oluşturacaktır.

Turn-out; her iki bacağın, kalça ekleminden başlayarak dışa doğru çevrilerek yönlendirilmesini/hareket ettirilmesini gerektirir. Destek ayağın ve bacağın bale mesleği için gerekli ideal duruşu ise kalçadan gelen dışa dönüklük kapasitesi ile doğrudan bağlantılıdır. Klasik baledeki en önemli temel faktör bacakların, kalça ekleminden başlayarak ayak tabanlarına dek düzgün/doğru dışa çevrilmesidir. Her beş temel pozisyonun tek ortak paydası; kalçadan itibaren her iki bacağın, adale ve bağların da desteğiyle maksimum dışa dönüşüdür.

Geç eğitim veya eğitim sırasında kazanılmış yanlış alışkanlıklar ve teknik unsurlardan kaynaklanan; dışa dönme hareketinin kalça eklemi yerine ayak ve bacadan yapılması sonucunda meydana gelen zorlanma, diz ve ayak bileği eklemleri üzerinde hasara neden olabilir.

Geç yaşta eğitime başlamak ise bale eğitiminde önemli sınırlamalardan birini oluşturur. Vücut iskeleti ve uzuvlar bu nedenle, gelecekteki kullanımları için gelişmelerinin tam doğru aşamasında hazırlanmalıdırlar.

Eğitime çok erken veya çok geç yaşta başlamak, öğrencinin ulaşmak istediği ideallere bir engel oluşturabilir. Dansta iyi bir performans için teknik, estetik ve beceri faktörlerinin önemli olduğu genel olarak kabul görse de; bu bileşenler dansçıların gelecekteki performansını tahmin etmede yeterli olmamaktadır. Bedene doğru yerleştirilmiş klasik bale eğitiminin yanı sıra, ekstra yapılacak alternatif çalışmalarla baleyi seyretmeye değer kılan fiziksel özelliklere kavuşulabilir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DÜNYA BALE EKOLLERİNDEN SAHNE FOTOĞRAFLARI

3.1. İNGİLİZ BALESİ



Resim 10. The Royal Ballet – Don Quixote (<https://theartsdesk.com/dance/don-quixote-mariinsky-ballet-review-gentle-charm-impressive-principals>)

3.2. FRANSIZ BALESİ



Resim 11. Paris Opera Ballet - La Bayadere
(<http://dancetabs.com/2012/03/paris-opera-ballet-la-bayadere-paris/>)

3.3. RUS BALESİ



Resim 12. The Bolshoi Theater – Swan Lake
(http://www.theatrebeijing.com/whats_on/NCPA/2017/bolshoi_opera_and_ballet_theater_swan_lake.html)

3.4. TÜRK BALESİ



Resim 13. Ankara Devlet Opera ve Balesi – Les Syplides
(http://www.kimdirr.com/engin_akoglu.html)

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BALE SANATI PERFORMANSI

4.1. AKTİF DANS HAYATI

Bale dansçıları aktif dans hayatları boyunca her çalışma gününe ortalama bir buçuk saatlik bir bale dersi ile başlarlar ve meslek hayatlarının başından itibaren öğrenmiş oldukları klasik bale pozisyonlarına dayalı egzersizlerden oluşan kombinasyonlar yaparak uygularlar. Rutin olarak her gün yapılan bu çalışma, bale sanatçısını sahnelemekle yükümlü olduğu eserin provasına hazırlayıcı niteliktedir. Aynı zamanda bu çalışma, bale dansçılarının teknik açıdan kondisyonlarını korumaları ve kendilerini geliştirebilmelerine de imkan kazandırır.

Yapılan araştırmalar doğrultusunda günlük dans çalışmalarının yanı sıra; dans dışı ekstra çalışmalarla (fiziksel uygunluk çalışmaları, oksijen kullanımını arttıran çeşitli çalışmaları) yorgunluğun azaltılabileceği ve performans kapasitesinin arttırılabileceği söylenilebilir. Her gün rutin olarak yapılan bale derslerinden sonra, dansçılar için farklı koreografi, tarz ve teknikler uyguladıkları ve yorumladıkları çalışmalarla sahneye hazırlık süreci başlar. Dansçılar için çalışılan her yeni koreografi yeni deneyimler demektir. Farklı tekniklerle öğrenilen yeni koreografilerde dansçılar, hareket sırasında nasıl nefes alıp verdiklerini ya da harekete nasıl başlayacaklarını, hareket biçimlerini, efor biçimlerini ve fiziksel durumlarla duygusal durumlar arasındaki ilişkilerini, bedenlerine yerleştirerek sahneye hazırlık sürecini geçirmektedirler.

Dansçılar rol dağılımı düzenine göre görevlerini yerine getirmekle yükümlüken; bazen kendilerine verilen rolün memnuniyetsizliğiyle isteksiz bir süreç yaşayabilmektedirler. Bu nedenle dansçılar fiziksel olarak sağlıklı koşullara sahip olmalarına rağmen, sahnelenen eser ve provalar süresince kendilerini gösterebilecekleri daha iyi bir role sahip olamamaktan dolayı verimsiz bir süreçle karşı karşıya kalmaktadırlar. Böylesi durumlarda bazı dansçılar; hak

ettiğinin altında bir role değer bulunmuş ise gücenmek yerine, kendini görünür kılmak için bedenini sınırları dışında zorlayarak sakatlanabilmektedir. Bazı dansçılar ise; gücenmekte, kendi verimliliklerinin altında performans sergilemektedirler. Aslında profesyonellik her verilen görevde kendi olanaklarını en iyi biçimde kullanarak iyi bir kalite yakalamak ve değerini görünür kılmayı gerektirmektedir. Ancak her iki durumda da bir dansçı için kendi kapasitesini gerçekçi bir gözle değerlendirmek ve kendi olanaklarının çok üzerinde görevler/roller beklentisine girmemek; eksikleri varsa gidermek yoluna gitmek profesyonelliğin gereğidir.

Bazı durumlarda dansçılar sakatlanmadıkları halde, sahnelenen eserlerde rol dağılımına göre performanslarının altında bir dönem geçirebilmektedirler. Böyle durumlarda dansçılar, buldukları seviyelerini kondisyon artırıcı çalışmalarla korumadıkları takdirde, kaldığı yerden devam etmek istediklerinde kontrol kaybı yaşayarak sakatlanabilmektedirler.

Profesyonel bale dansçılarının aktif dans yaşamında ortaya çıkabilecek sorunların nedenlerine ulaşmak için, dansçılarının aktif dans hayatındaki sahip olduğu vücut yapılarına, çalışma koşullarına, eğitimlerine ve psikolojik nedenlere bağlı diğer etkenlerin de incelenmesi gerekmektedir.

Bir dansçının kariyerinde şans faktörünün de çok büyük bir payı olduğunu vurgulamak yerinde olacaktır. Dansçının çalıştığı öğretmenler, kişisel ilişkileri, sınavlarının zamanlanması, rahatsız olan bir solistin yerini son dakikada alarak basamakları tırmanması, sözü geçen bir yönetici veya koreograf tarafından keşfedilmesi ve tanıtılması veya bir koreografiyi kişiliğiyle özel bir şekilde tamamlaması gibi ayrıntılar doruğa yükselme için gerekli koşulları oluşturabilir. Bunun yanı sıra; dansçının kişisel özellikleri, problem çözme becerisi, problemlerle karşılaştığında onları göğüsleme kapasitesi de en az şans faktörü kadar önemli olgulardır. Tüm bu faktörler ve daha birçokları, büyük dansçıların birçoğunu bugün buldukları yere getirmede etkili ve yararlı olmuşlardır.

4.2. GENEL-KLASİK BALE ALANINDA RASTLANAN SAKATLIKLAR, FİZİKSEL VE PSİKOLOJİK SEBEPLERİ

Bale gösterisini keyifle izleyen seyirci, genellikle bale dansçısının maruz kaldığı ağır fiziksel streslerin farkında değildir. Özellikle kadın dansçılarda *pointte* (parmak ucunda durma) dans etmek, erkek dansçılarda da *Grand allégro* (büyük zıplama-sıçrama) ve *pirouette* (tek ayak üzerinde dönüş) hareketleri bedensel ve psikolojik ağır streslere maruz bırakmaktadır. Meslek gereği yaşanan bu ağır stres nedeniyle sakatlıklardan korunmak için, sakatlanmadan önce gerekli önlemler alınmanın önemi yadsınamaz.

Genel olarak bakacak olursak sakatlıkların oluşabilecek bir sürü nedeni vardır. Bunlar; yetersiz ısınma - yetersiz beslenme – yetersiz dinlenme – aşırı çalışma – gereğinden az veya fazla esneklik – doğru tekniğin kullanılmaması – dikkatsizlik gibi bir çok nedeni vardır.

Bu sakatlıklardan bahsedecek olursak;

Yetersiz ısınmadan oluşabilecek sakatlıklar, genellikle kas ve eklemlerin çalışmaya başlamadan önce ısıtılmaması nedeniyle bağların(bacak arka bağları - diz kasları - ayak bileği tendonları gibi) ani hareket ile yırtılmasına hatta kopmasına kadar ağır sakatlıklara yol açabilmektedir.

Yetersiz - düzensiz beslenme ve uyku sebebiyle oluşabilecek güç ve konsantrasyon kaybı dansçının aktif dans yaşamında sakatlığa yol açabilecek en etkili nedenlerden biridir. (Örn; Partnerli çalışmalarda erkek dansçının güçsüzlüğü nedeniyle omuz/kol/bel kaslarını zedelemesi, zarar vermesi.)

Dansçının bütün eğitim ve profesyonel dans hayatı boyunca yanlış teknik ile çalışması dansçıya kalıcı hasar vermek ile kalmayıp dans hayatını bitirmekle sonuçlanabilir. Dansçının mesleki sağlığını korumak açısından en önemli unsurlardan biri doğru teknik ile çalışmaktır.

Bedensel stresin oluşturabileceği sakatlanmalardan korunmak için: sadece dans çalışma programlarının yeterli olmadığı; ilave olarak ağırlık antrenmanları ya da direnç çalışmaları gibi kuvvet antrenmanlarının da çalışma programına dahiledilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, çalışılan kimi koreografilerde dansa özgü fiziksel ve fizyolojik gerekliliklerin artması yaralanma riskini de arttırdığından, dansa kondisyonel gelişim ve performansın önemi büyük ölçüde artmaktadır.

Ancak bu ek çalışmalar dansçının aktif dans yaşamında dayanıklılığına yönelik bir uygulamadır. Mental yorgunluk, sakatlanmalar, biyolojik vb. diğer etkenleri ortadan kaldırdığı söylenemez.

Psikolojik etkenlerin de zaman zaman sakatlanmalara yol açtığı bilinen bir olgudur.

Her dansçı aktif dans yaşamı boyunca anatomik ve psikolojik kapasitesi, çevresel faktörler, kişisel tercihler vb. nedenlerle farklı bir kariyere sahip olmaktadır. Ayrıca eğitim döneminde eğiticinin bale öğrencilerini deneyimleriyle bilinçlendirebilme konusundaki etkinliği ve dansçının mesleki disiplin kazanarak olası olumsuz durumlardan kaçınabilmesini sağlamak, bir dansçının uzun ve sağlıklı bir dans kariyerinin oluşması açısından oldukça önemli bir görevdir.

Fiziksel ve psikolojik olumsuz etkiler sebebiyle oluşan sakatlıklar ve bale eğitimiyle birlikte başlayan fiziksel deformasyonun yol açabileceği olumsuzlukları önlemeye yönelik; pilates, kardiyo, yoga vb. kondisyon sağlayan çalışmalar; dansçının aktif dans yaşamının uzamasına yönelik başvurulan yöntemler arasındadır.

4.3. BEDENİN DİĞER BÖLGELERİNE OLUMSUZ ETKİSİ

Uzun yıllar süren bale çalışmaları sonucunda omurgada bazı değişimler meydana gelmektedir. Omurga değişimi her türlü sakatlığın başlangıcı olabilir.

“Bir dansçının seneler zarfında antrenman ve gösteri yaparken nasıl değiştiğini görebiliriz. Genç yaşta kas dengesizlikleri gelişmeye başlar. En başta herhangi bir eklem kısıtlaması, kasların fazla hareketinden kaynaklanabilir. Zamanla bu yumuşak doku kısıtlamaları eklem yüzeyi bağlantılarında değişime neden olur. Eklemelerin yanlış hareketi, lumbar spine instabilitesin'e¹ veya kalça eklemi ağrılarına neden olur daha sonra ise eklem yüzeyin yapısının, kemiğin veya diskinin, strüktürel değişimine neden olur.”*Seda Ayvazoğlu'nun da değindiği gibi dansçının günlük çalışmalarının yoğunluğu da sonuç olarak omurgaya yansımaktadır. (<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/sduarte/article/viewFile/1018003402/1018002906>)

4.3.1. Bale yaralanmalarında risk faktörleri

- Eğitim hataları
 - Sezon öncesi kondisyon kaybı
 - Yetersiz ısınma
 - Eğitimin yoğunluğu ve süresi
- Teknik hatalar
 - Kas-kuvvet dengesizliği
 - Kompensatuar teknikler
- Anatomik faktörler
- Çevresel faktörler
 - Zemin, ayakkabı
 - Sıcak-soğuk dengesi

¹ Lumbar; omurga daha çok öne ve arkaya eğilme hareketlerine izin verir. Bazen spinal füzyon bariz instabilite (dengesizlik, tekrar eden burkulma vb.) bulunmayan ağırlı bir omurga durumunun tedavisi için düşünülebilir.

Dans, vücudu devamlı yüklenme altında bırakan bir sanat dalı olduğundan kas iskelet sisteminde yaralanmalara yol açmaktadır. Bu yaralanmalara etki eden pek çok faktör olmakla beraber en önemlisi uygulanan yüklenmelerdir.

Bu unsurların her hangi birinin oluşması sonucunda vücutta oluşabilecek bir çok sakatlık vardır ancak insan anatomisine bakacak olursak; gerekli bilgi olmadığı ya da yeterli özen gösterilmediği takdirde yapılan teknik çalışmalar sonucu oluşan sakatlıkların önüne geçemeyiz.



BEŞİNCİ BÖLÜM

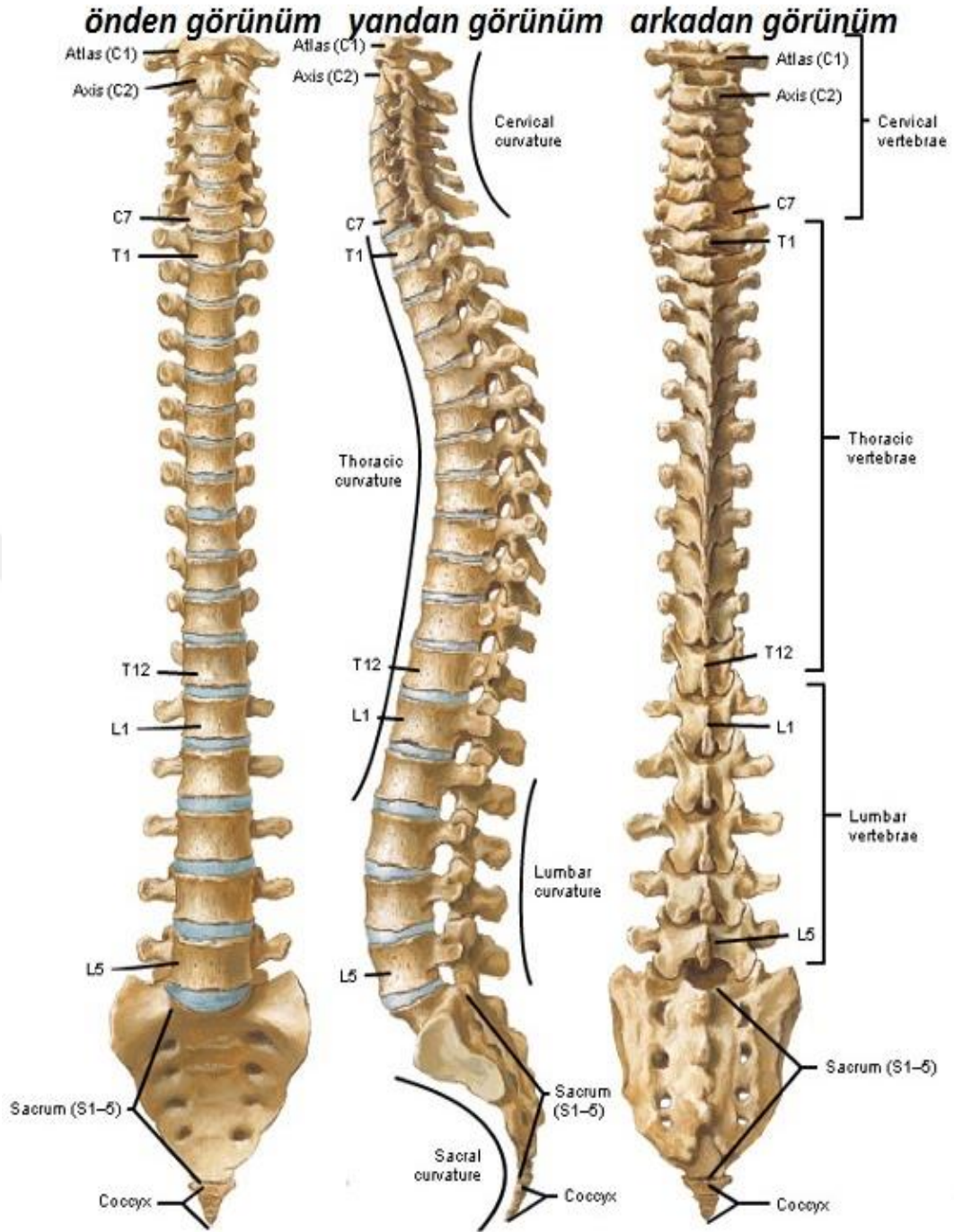
OMURGA TANIMI

Omurga son derece karmaşık bir yapıdır; 139 eklemden, 24 diskten, sayısız bursa ve destek yapılarını oluşturan büyük sayıda ligament ve kaslardan oluşur. Beş Lombervertebra birbirine önde vertebraların arasındaki disklerle ve arkada iki sinoviyal faset eklemi ve ligament ve kaslar dahil çok sayıda destek yapısı ile bağlanır. Bir segment iki komşu vertebra ve aralarında yer alan yumuşak dokular olarak tanımlanır. Ağrı, kişiye özgü bir semptomdur ve omurga hastalıklarının temel özelliğidir. Tümünde ağrı reseptörleri bulunabilen sinir uçları olduğu için omurga yapılarından kaynaklanabilir.

Omurga yani kolumnavertabralis omurlardan oluşmuş içinde omuriliği barındıran kemik yapıdır. KolumnaVertabralis 70 cm uzunluğundadır, içindeki omurilik ise 43-45 cm arasında değişir. Yani omurilik kolumnavertebralisten daha kısadır. Omurga kemikten, kırıldaktan ya da her ikisinden oluşan iskeletin en önemli bölümü ve de temel eksenidir. Sırt boyunca uzanır ve vücuda destek sağlar.

Omurganın doğal " S " şeklindeki eğrisini korumak çok önemlidir.

Vücudumuzun iskelet sisteminde omurga kemikleri çok önemli bir yere sahiptir. 33 omur kemiğinin üst üste sıralanmasıyla omurga sistemi meydana gelmektedir. Bu sistemin temel görevi vücudun gerekli yerlerini taşımaktır. Yani omurga sistemi baş, göğüs ve karnımızda bulunan organları taşımaktadır. Özellikle baş ve gövdenin hareket etmesinde omurga kemikleri çok etkilidir.



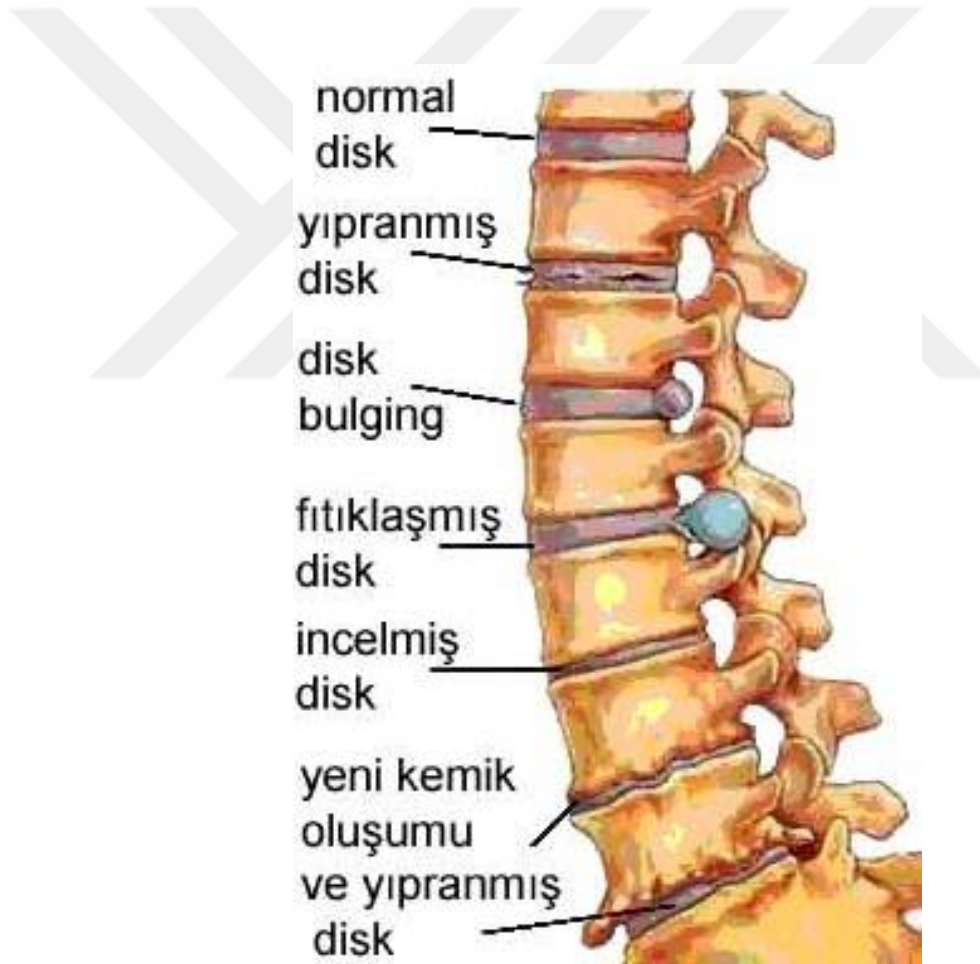
Resim 14. Omurga Anatomisi

(<http://www.myosteopractic.com/html/skeletal.html>)

Vücudumuzun ağırlığının yoğunlaştığı gövdemizi rahatlatarak, buradaki ağırlığın bir kısmını bacaklara aktarır. Omurga sistemi ayrıca dışarıdan gelebilecek tehlikelere karşı iç organlarımızı korumaktadır.

Omurga sisteminin genel anlamda 2 tür işlevi bulunmaktadır. Bunlar omurganın koruyucu işlevi ve hareket işlevidir. Koruyucu işlevine sahip omurga; omurga kanalı içinde bulunan omuriliği korur ve bazı sinir köklerinin zarar görmemesini sağlar. Hareket işlevinde ise; omurgamızda bulunan diskler görev almaktadır.

Belimizdeki omurga sisteminde çok önemli diskler bulunmaktadır. Omur kemiklerini birbirlerine bağlayan bağ,kas ve diskler vardır. Disklerin görevi vücudumuza gelebilecek basınç durumunda, bu basıncı azaltarak omurga sistemine dengeli bir şekilde dağıtmaktır. Diskler sayesinde omurgamız esneme kabiliyetine sahiptir.



Resim 15.Disk Problemleri (<http://eyeportal.blogspot.com.tr/2010/06/bel-fitigi-ve-siyatik-nedir-belfitigi.html>)

Omurga sisteminde toplan 23 adet disk bulunmaktadır. Yapıları omur kemiklerine uygun bir şekildedir. Asıl görevleri omur kemiklerindeki gibi yük taşımak değildir. Disk sistemi yumuşak ve sert kısımdan oluşmaktadır. İncelendiğinde kapalı bir sistem gibi görülmektedir. Ancak bu sistem bazen zarar görebilmektedir. Özellikle insanların kendilerini zorlayacak yükleri kaldırması sonucunda bu kapalı sistem hasar görmektedir. Ancak bu hasar gören sistem kendini tamir edebilme özelliğine sahiptir. Mesela; ağır yük kaldırdıktan sonra disklerin zarar görmesi sonucu bel fıtığı oluşabilir. Bununla birlikte disklerin kendini tamir etmesiyle birlikte bel fıtığından ameliyat olmaksızın kurtulan hastalar bulunmaktadır.



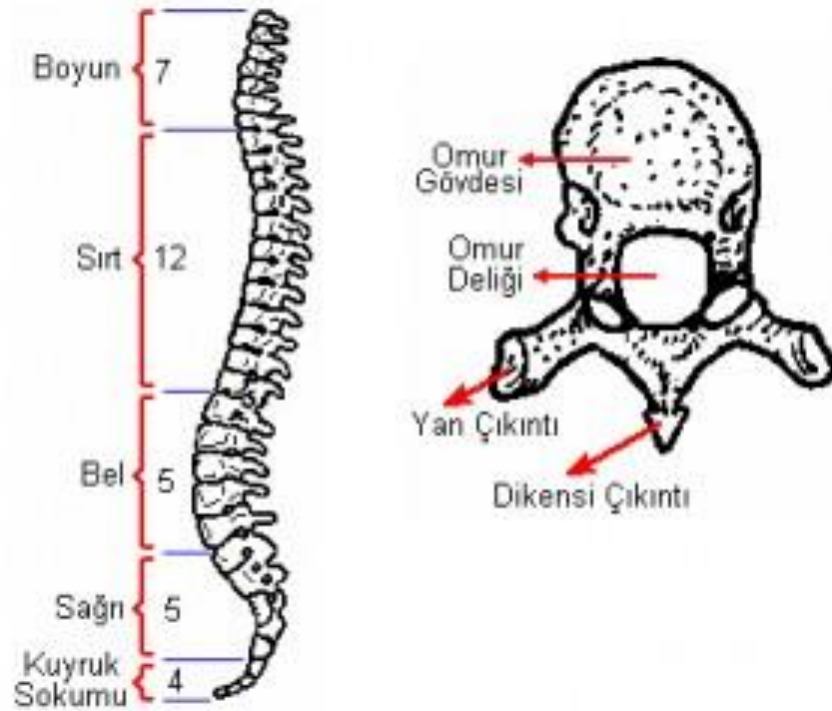
Resim 16. Omurga Eğriliği (<https://www.doktorsitesi.com/article/cocuklarda-omurga-egriligi-skolyoz>)

Görüldüğü gibi omurgamız olmadan ayakta duramayız ve hareket edemeyiz. Ayrıca omurga sistemimiz beyin ile iletişime geçen ve milyonlarca sinir hücresine sahip omurilik için adeta bir zırh görevi yapmaktadır.

Omurga sistemini oluşturan ana kemikler omurlardır. Omurun parçalarını sayacak olursak;

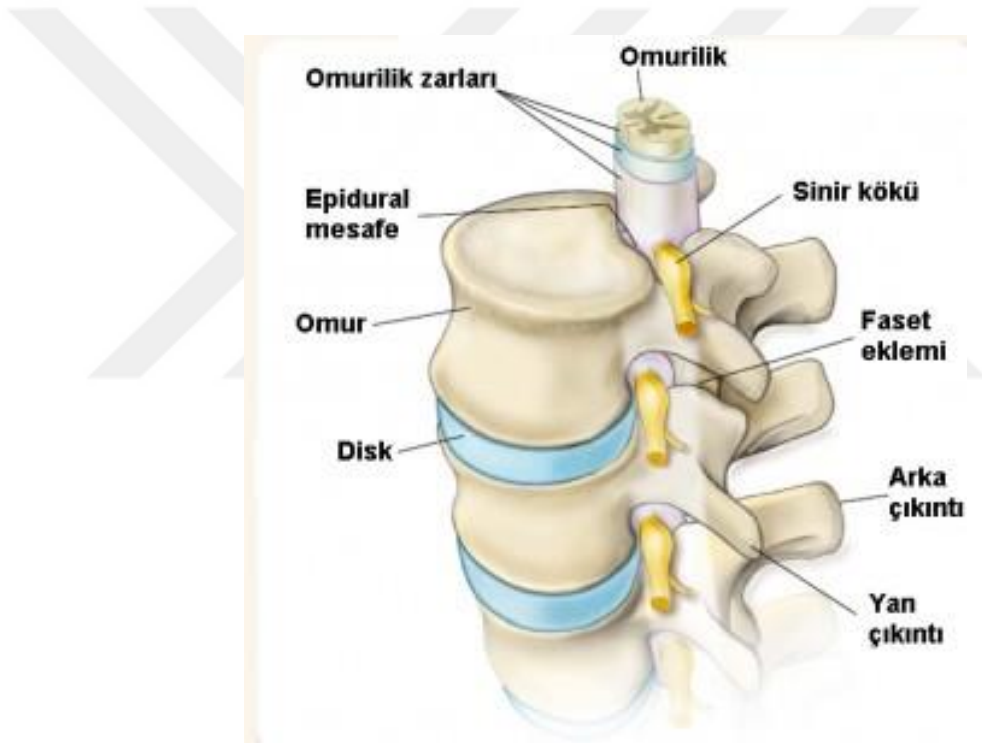
- Omur
- Lamina
- Pedikül
- Faset çıkıntılar
- Spinoz çıkıntı
- Transvers çıkıntı

Her omur grubunun kendine özgü işlevleri bulunmaktadır. Bu omurlardan bahsedecek olursak;



Resim 17. Omurga Sistemi (<http://www.bilgiustam.com/omurga-sistemi-nasil-calisir-omurgayi-olusturan-kisimler-nelerdir/>)

Boyun omurları başın taşınmasında görev almaktadırlar. Ayrıca başın hareketleri boyun omurları sayesinde sağlanmaktadır. Sırt omurları ise kaburgalar ile birleşmektedirler. Bu birleşme sonucunda önemli organlar dış tehlikelerden korunmaktadırlar. Örneğin; kalp ve ciğerler gibi hayati organlar dışarıdan gelecek tehlikeler karşısında bu sistem tarafından korunmaktadır. Bir dansçı için önem arz eden bel omurları ise omurganın asıl ağırlık taşıyan bölümünde yer alırlar. Çünkü vücudun büyük kısmının yükünü taşırlar. Ayrıca bele esneklik katarak bel hareketlerinin yapılmasını sağlarlar. Sakral omurgalar denilen leğen kemiği oluşumunu sağlamaktadırlar. Bu şekilde iç organların korunmasına yardımcı olurlar.



Resim 18.Omurilik Örneği (<https://www.nedir.com/omurga>)

Omurga sistemi içinde yer alan ve en önemli bölümlerden biri olan, omurganın koruduğu omuriliğin yapısı yukarıda görüldüğü gibidir;

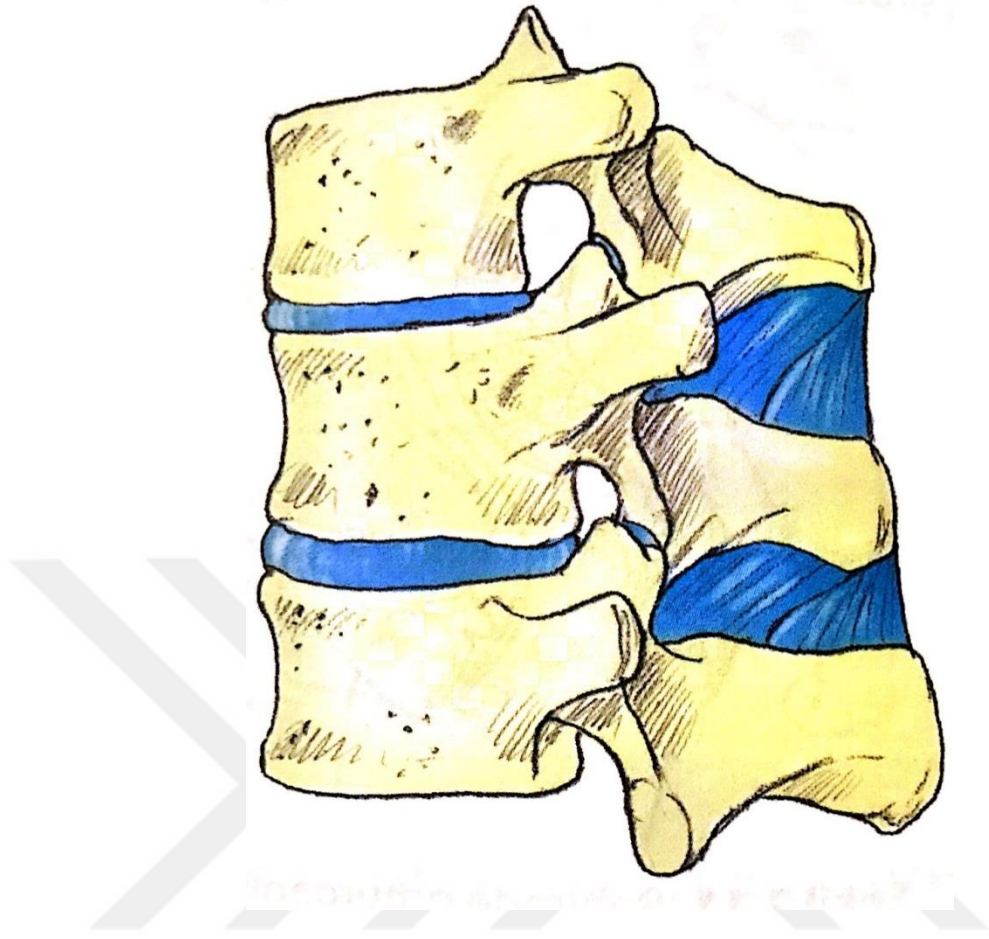
Omurilik, omurga denilen kemik yapısının içinde bulunmaktadır. Merkezi sinir sistemimizin bir parçasıdır. Omurilik beyin ile iletişimde bulunmaktadır. Beyinde başlayan omurilik insanların basit refleks hareketlerini yönetmektedir. Asıl

görevi beyinden verilen emirlerin yerine getirilmesini sağlamaktır. Omurilik beyinden başlayıp kuyruk sokumuna kadar uzanmaktadır. Bu yüzden insanların enselerine vurmak sakıncalıdır. Enseye gelebilecek darbe sonucunda omurilik zarar görebilmektedir.

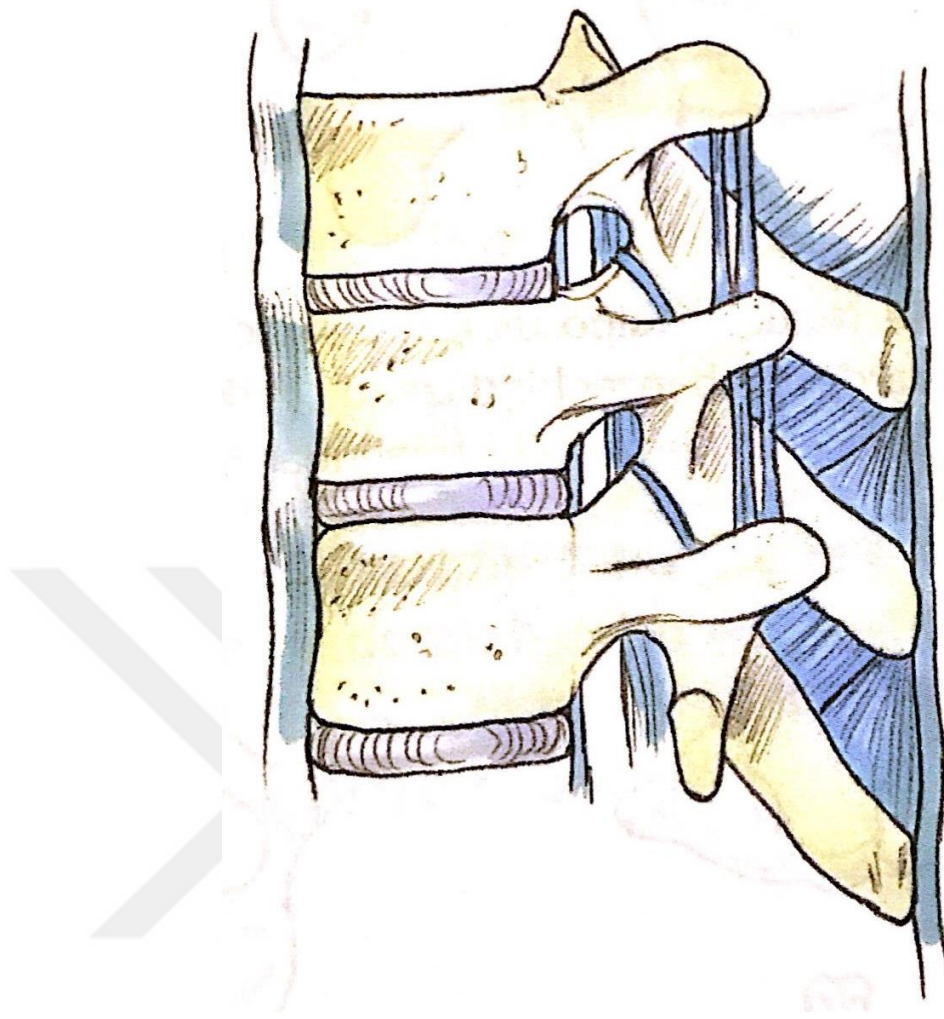
Görüldüğü gibi omurga sistemi mükemmel bir yapıdadır. İnsan yaşamı boyunca ayakta durmakta, koşmakta, eğilmekte ve birçok fiziksel faaliyeti yerine getirmektedir. İşte bu faaliyetleri yerine getirirken omurga sistemi kullanılır. Özellikle amortisör özelliği ve kendini tamir edebilen diskler omurga sisteminin en önemli yapılarıdır. (<http://www.bilgiustam.com/omurga-sistemi-nasil-calisir-omurgayi-olusturan-kisimler-nelerdir/>)

5.1. OMURLAR ARASINDAKİ BAĞLANTI UNSURLARI

Omurganın yapısı, yer çekimiyle ve hareketle mağruz kaldığı sıkıştırıcı ve gerici güçleri dengelemek üzerine kuruludur. 24 omur birbirine kıkırdak diskler, kapsüller eklemler ve bağlar (resim 18 'de mavi olarak gösterilmiştir.) ile bağlıdır. Kemiksi ve yumuşak yapıların birbirini izlemesi pasif ve aktif unsurlar arasında ayırım yapılmasını sağlar: Omur kemikleri pasif ve hareketsiz unsurlar (sthira); omurlar arası diskler, kapsüller eklemler ve komşu omur kemerlerini birleştiren bağlar (resim 19) ise aktif ve hareketli unsurlardır(sukha). Omurganın içsel dengesi bu pasif ve aktif unsurların bütünleşmesiyle sağlanır.(Kaminoff, Matthews, 2012)

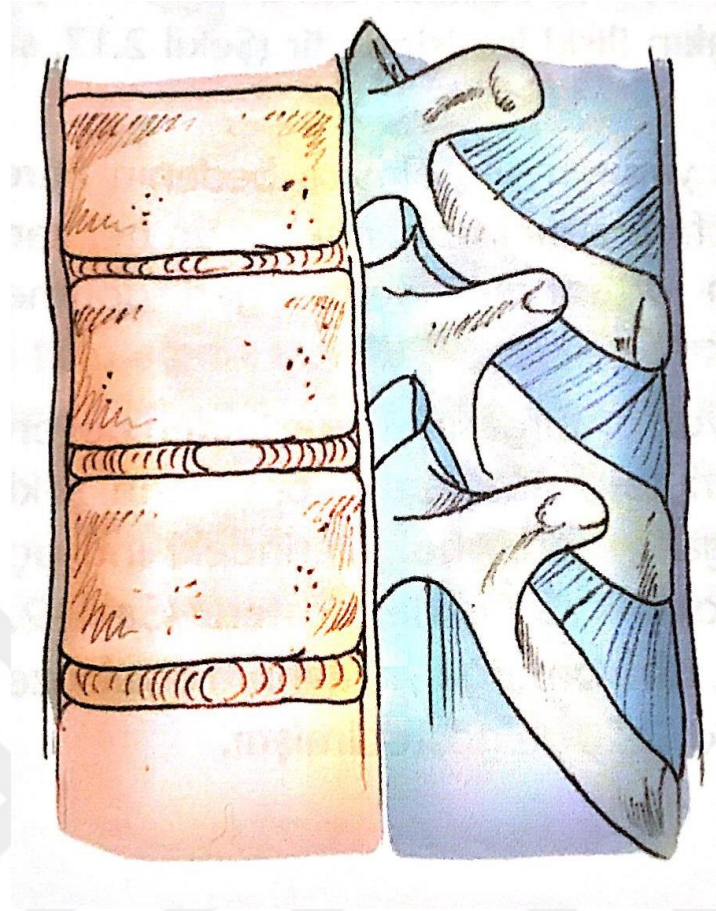


Resim 19.Omurgada değişen ser ve yumuşak doku bۆlgeleri



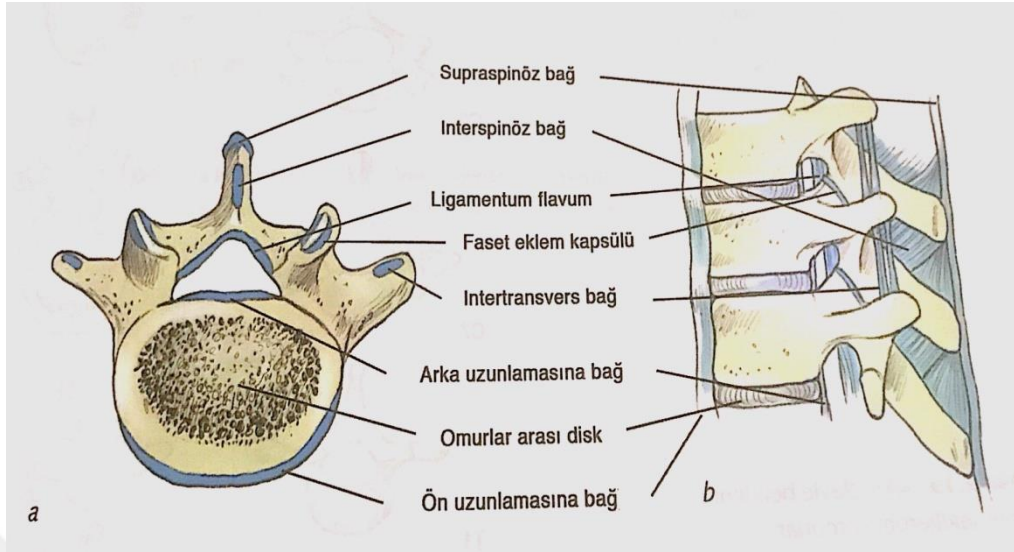
Resim 20.Omur bağları

Omurganın genel yapısını iki ayrı kolon olarak ele alabiliriz. Resim 20' deki yandan gösterimde, omurganın önden arkaya boyutunu, omur kemikleri ve omur kemerleri olarak ikiye ayırabiliriz.(Kaminoff, Matthews, 2012)



Resim 21. Omur gövdelerinin ve disklerin ön kolonu, kemerin ve çıkıntılarının ise arka kolonu oluşturduğu omurganın yandan görünümü

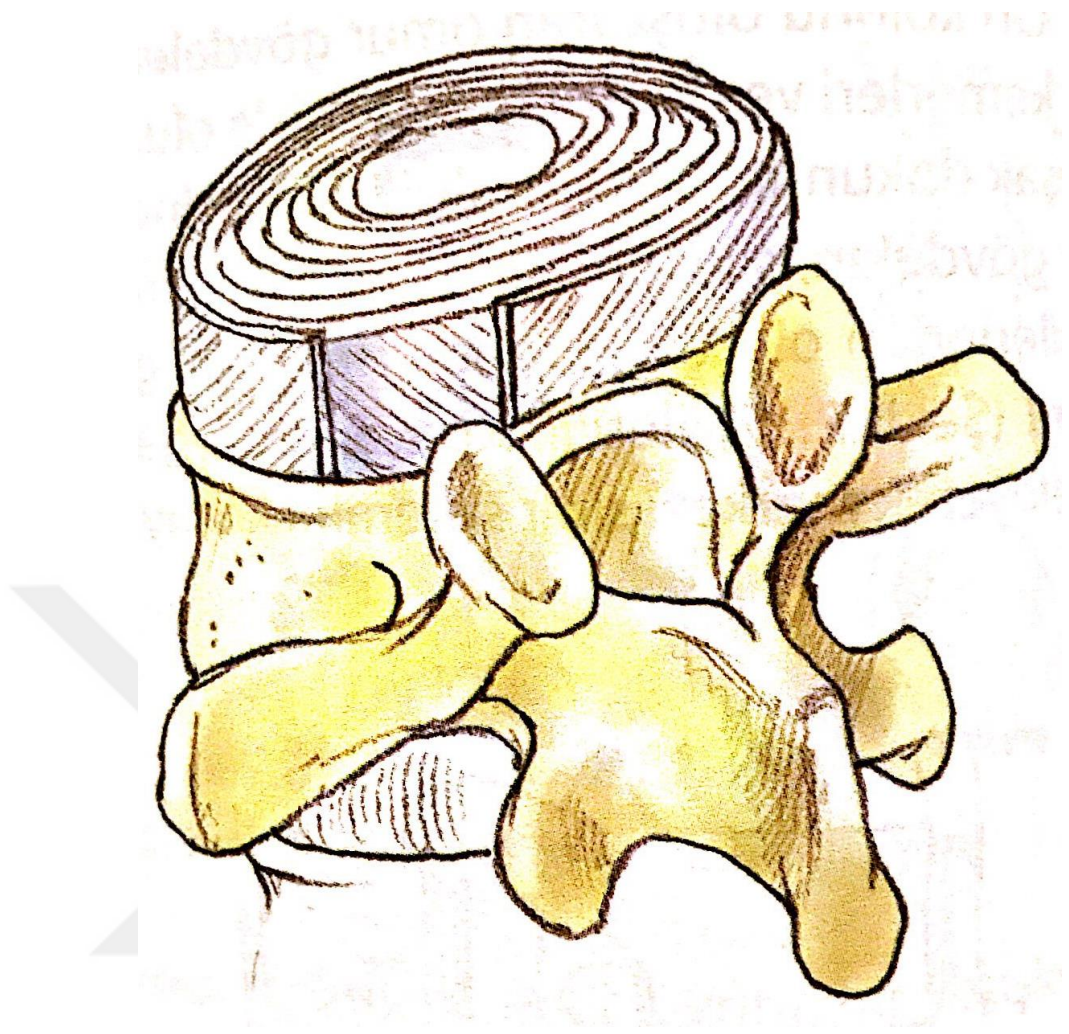
İşlevsel olarak, bu yapının, esneklik ve sabitlik gereksinimlerine çözüm olarak geliştiği çok açıktır. Ön kolonu oluşturan omur gövdeleri, ağırlık ve sıkıştırıcı güçleri taşımakla görevliken, omur kemerleri ve çıkıntıları, hareketle oluşan gerilme kuvvetini dengeler. Her kolon; kemik ve yumuşak dokunun dinamik ilişkisi sayesinde kendi içinde *sthira* ve *sukha*'nın dengesini sağlar. Omur gövdeleri, sıkıştırıcı güçleri, onu geri iterek tepki kuvveti oluşturan disklere iletir. Omur kemerlerinden oluşan kolonda ise gerici güçler, çekme kuvvetiyle bu esnemeye karşı koyan bağlara (resim 21) iletir. Kısaca omurganın yapısal unsurları gerici ve sıkıştırıcı kuvvetleri dengeleyerek merkezi sinir sistemini koruyan grift bir sistemin parçasıdır. (Kaminoff, Matthews, 2012)



Resim 22.(a) omur bağlarının üstten görünümü ve (b) omur bağlarının yandan görünümü

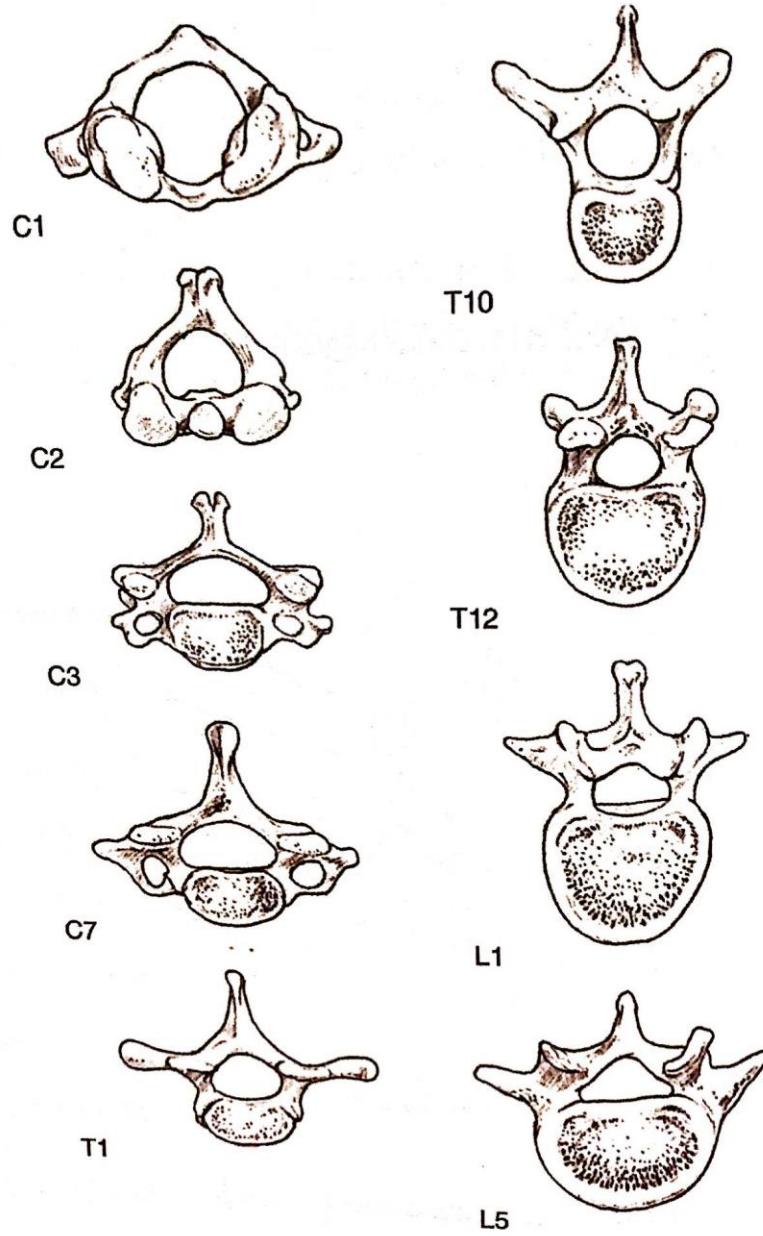
5.2. DİSKLER VE BAĞLAR

Daha dikkatli bakılırsa, *sthiravesukha*, bir *intervertebral* (omurlar arası) diskin yapısında da görülebilir: *Annulusfibrosis*' in (fibroz halka) sert ve life benzer yapısı, ortadaki yumuşak, küresel *nükleuspulposus*' u sıkıca çevreler. Sağlıklı bir diskte *nuklesus*' un (çekirdek) çevresi, *annulus* ve omur kemikleriyle tamamen çevrilidir (resim 22). Fibroz halka ise ön ve arka uzunlamasına bağlar ile çevrili ve yakın ilişki içerisindedir. (Kaminoff, Matthews, 2012)

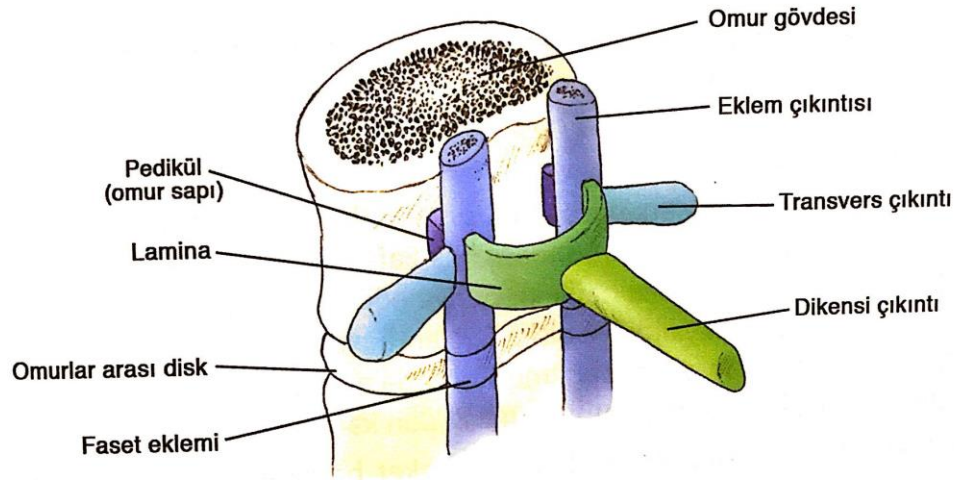


Resim 23.Nukleuspulposus, karındaki iç ve dış oblik kaslardakine benzer bir düzende, farklı yönlü çapraz lifler içeren fibröz halka tarafından sıkıca çevrelenir

Bu yapının sıkı olması, bedenin hareket yönü fark etmeksizin, *nukleus*' un her zaman diskin ortasındaki yerine geri dönmesini sağlar. Boyun omurgasının tepesinden, bel omurgasının tabanına kadar, omurların şekilleri omurganın farklı bölgelerindeki ihtiyaçlara bağlı olarak değişiklik gösterir (resim 23). Ancak tüm omurganın yapılarının ortak özellikleri (resim 24) 'de gösterilmiştir. (Kaminoff, Matthews, 2012)



Resim 24.Şekil işlevle belirlenir: farklı şekillerdeki omurlar



Resim 25.Omurlardaki ortak yapılar

Aksiyel rotasyon (dönme/çevirme hareketleri) gibi tüm ağırlık taşıyıcı hareketler çekirdeği *annulus*'a doğru iten simetrik sıkıştırıcı hareketleri oluşturur; *annulus* ise karşı koyarak baskıyı azaltır(resim 25). Sıkıştırıcı güç yeterince fazlaysa çekirdek neminin bir kısmı kemiğin boşluklu bölgesine doğru hareket eder. Ağırlık omurgadan kalktığında su emici çekirdek, kemikten suyu geri emerek diski eski kalınlığına kavuşturur. Yataktan kalktığımızda boynumuzun daha uzun olmasının sebebi budur. (Kaminoff, Matthews, 2012)



Resim 26.(a) Ağırlık kuvveti ve (b) bükülme, çekirdeğin simetrik olarak sıkıştırılmasına sebep olurken *annulusun* basıncıyla çekirdek, yuvarlar şekline geri dönerek omurların arasını açar

5.3. İTME – GERİ İTME

Bükme, uzanma ve yanlara esneme çekirdekte asimetrik hareketler meydana getirir; ancak, sonuç aynıdır. Omurlar birbirine doğru hareket ettiğinde çekirdek ters tarafa doğru itilerek *annulus*' un geri itme gücüyle karşılaşır. Bu güç, çekirdeğin, omurları nötral konumlarına geri getirmesine neden olur (resim 26). Omurga boyunca uzanan ön ve arka uzunlamasına bağlar geri itme hareketinde yardımcı olur. Ön uzunlamasına bağ, kuyruksokumundan arka kafatasının önüne kadar uzanır ve her omurlar arası diskin ön yüzüne sıkıca bağlıdır. Geriye eğilme sırasında esnediğinde vücudu nötral konuma geri getirmeye meyillidir ve diske bağlandığı noktalarda artan gerilim, çekirdeğin de eski haline dönmesini sağlar. Öne eğilme sırasında arka uzunlamasına bağda bu hareketin tersi görülür. Bu bağ, kuyruksokumunun arkasından kafatasının arkasına uzanır. Ön kolonda disklerin sıkışmasına sebep olan her hareket, hareketin etkilediği omurlara denk gelen arka balarda gerilim kuvveti yaratır. Esneyen bağların geri toplanması, omurgayı doğal durumuna geri getiren iç denge unsurlarına güç katar. Bütün bu hareketler, dolaşım, kas ve istemli sinir sisteminden bağımsız çalışan dokularda meydana gelir. Diğer bir deyişle, bu dokuların faaliyetleri diğer sistemlerde bir enerji açığı açığı yaratmaz. (Kaminoff, Matthews, 2012)



Resim 27.(a) Bükülme ve (b) esneme hareketleri, çekirdeğin asimetrik hareketine sebep olur. *Annusulun* baskısıyla merkezi konumuna geri dönün çekirdek, omurganın nötral konumuna geri gelmesini sağlar

ALTINCI BÖLÜM

MANUEL TERAPİ

Manuel terapi, "ellerle yapılan tedavi" anlamına gelir. Bilimsel anlamda ise "elleri kullanarak omurga ve eklemlerdeki hareket kısıtlılıklarını düzeltmek, postural dengeyi sağlamak amacıyla, *fizyolojik* sınırlar içinde birtakım özel egzersizler ve manevralarla yapılan uygulamalar"dır. (Fzt. Seher ARSLAN)

Manuel Terapi: Özel tekniklerin kullanıldığı ve el ile uygulanan tedavi yöntemlerinin genel adıdır. (Manus=El, Terapi=Tedavi)

Uluslararası Ortopedik Manuel Terapi Federasyonuna göre; “ Manuelterapi, teknikleri eklemlere ve /veya ilişkide bulunan yumuşak dokularına yapılan ve el becerileri gerektiren pasif hareketlerdir. Farklı hız ve genlikler ile uygulanır. Ör: kısa genlik /yüksek hızlı tedavi hareketleri”.Manuel Terapi, ülkemizde henüz yeni bir tedavi olsa da, geçmişi Hipokrat'a kadar dayanmaktadır ve modern tıp'ta da yerini çoktan almıştır. Yaklaşık bir asırdır ABD ve Avrupa ülkelerinde fakülteleri kurulmuş bir bilim dalıdır.

Ülkemizde ise, manuel terapi eğitimi almış fizyoterapistler tarafından tamamlayıcı bir tedavi yöntemi olarak, diğer fizik tedavi metotlarıyla da bütünleştirilerek gereksiz ameliyatları önlemek ve yaşam kalitesini arttırmak üzere tüm kas iskelet sistemi problemlerinde uygulanmaktadır.

Türkiye' de her bel ve boyun ağrısının fitik olması gibi yanlış bir algı vardır. Buna paralel olarak da bu tür rahatsızlıklarda cerrahi tedavi uygulamaları da hızlı bir artış göstermektedir. Ancak bel veya boyun ağrısının birçok nedeni vardır, bunun araştırmasının ve teşhisinin doğru olması gerekmektedir. Yanlış ve yapılmaması gereken bir cerrahi uygulama daha büyük rahatsızlıklara sebep olabilir. Bu yöntemle zorunlu olmayan ameliyatlar elenebiliyor ve gereksiz ilaç alımının önüne geçilebiliyor.

Fıtık, omurların arasında omurların birbirlerine sürtmesini önleyen conta görevini yapan disk dediğimiz maddelerdir. Bunlar kulak memesinden biraz daha serttir. Ancak bu sertlik değişkenlik gösterebilir, daha sert veya yumuşak olabiliyor. Sert olması durumunda dışarı taşma, kayma veya sıkışma çok kolay olmaz. Bu genelde disklerin daha yumuşak olmasında gerçekleşen bir durum. Fıtık dışarı fırladığı zaman vakumlaşmış bir hal olur, birbirine girer onu manipüle dediğimiz hareket ile yani çevirerek açıyoruz. Bu esnada disk bozulur ama geri döndüğünde bir kaç güne kadar kendisini toparlar.



Resim 28.Tedavi Yönteminden bir örnek

(<http://www.necdeltun.com/?Syf=26&Syz=468982&/MANUEL-TERAP%C4%B0-NED%C4%B0R?>)



Resim 29.Tedavi yönteminden bir diğer örnek

(<http://fizyotherapy.com/hizmetlerimiz/manuel-terapi-8/9-manuel-terapi.html>)

Tedavi esnasında hastanın dikkat etmesi gerekenin özellikle kendisini rahat bırakması gerektiğidir. Nefes almayan hastanın bütün eklemlerini kapattığından müdahale etmek zorlaşır. Hastanın kendisini serbest bırakması durumunda, tedavi %90 ilk seansta başarı ile sonuçlanır.Seans sayısı değişken olabilir ancak örneğin 20 seansa kadar uzayan fizik tedavi yöntemi ile kıyaslandığında, uygulanan manuel tedavi oldukça kısa sürede sonuçlanmaktadır.

- Manuel terapi nedir ?

Manuel Terapi 'el ile terapi-tedavi' anlamına gelmektedir. Manuel Terapinin tarihçesine bakıldığında bilinen ilk tanımı modern tıbbın temelini oluşturan Hipokrat tarafından verilmiştir. Dünyada yüzyıllardır birçok ülkede uygulanan Manuel Terapi yöntemlerinin 120 yıl önce tıp camiasına girerek bilimsel olarak araştırıldığı, çalışmalar yapıldığı ve Manuel Terapinin bir bilim dalı haline getirildiği görülür.

Manuel Terapi bel fıtığı, boyun fıtığı gibi kas iskelet sistemini ilgilendiren tüm hastalıklarda uygulanan tamamen kanıta dayalı tıp bilgileri ile yapılan

uygulamalardır. Omurga ve ekstremitte eklemlerindeki ağrı ve fonksiyon bozukluklarının tedavisinde uygulanan Manuel Terapi, maniplasyon, mobilizasyon, özel germe teknikleri, postizometrikrelaksasyon teknikleri ve klinik bantlama teknikleri gibi yöntemler içerir. Gelişen teknoloji ve hareketsiz yaşamla birlikte ya da bilinçsiz yapılan hareketler sonucunda toplumun %80 inde bel ve boyun rahatsızlıkları görülmektedir. Ameliyat gerektirmeyen düzeydeki omurga problemlerinin / fıtıkların tedavisinde klasik fizik tedavi yöntemlerinin yetersiz kaldığını, insanların “ fizik tedavi de gördüm ancak faydasını göremedim, hala ağrım var ” dediğini defalarca duymuşsunuzdur. Çünkü klasik fizik tedavide semptomlara odaklanılır. Örneğin; boyun ağrısı şikayeti varsa, fizik tedavi modaliteleriyle ağrı giderilmeye çalışılır. Peki, ağrının geçmiş olması sorunun ortadan kalkmış olduğunu gösterir mi?

İşte bu noktada hastaları Manuel Terapi yöntemi ile iyileştirmek mümkündür.

6.1.MANUEL TERAPİ TEKNİKLERİ

- Alexander Tekniği
- McKenzie Tekniği

6.1.1.Alexander Tekniği

Kişide zaman içerisinde oluşan fiziksel ve zihinsel gerginlikleri azaltmak için uygulanan bir yöntem olan **Alexander Tekniği**; kassal gerilimleri azaltmayı ve bu yüzden ortaya çıkan kalp problemlerini, baş ve sırt ağrılarını, depresyonu ve diğer rahatsızlıkları en aza indirgemeyi hedefliyor.

Alexander tekniği; gün içerisinde gerçekleştirdiğimiz denge, duruş ve hareketlerimizle ilgili olan farkındalığımızı arttırmamızı ve bu basit teknik sayesinde denge, duruş ve koordinasyonlarımız konusunda bilinçli davranarak, vücudumuzda ve kaslarımızda oluşan aşırı kas geriliminin önüne geçmeyi amaçlıyor. Farkında olmadan devam eden bu aşırı kas gerilimi ise tutukluk,

ağrı, deformasyonlar vb. gibi yaşlanma belirtilerinin ortaya çıkmasına neden oluyor.

6.1.1.1. Alexander Tekniği Nasıl Uygulanır?

- Bu teknik esnasında kişinin, fiziksel ve zihinsel dengeye ulaşabilmesi adına bedenini nasıl kullanması gerektiği yeniden öğretiliyor. Böylelikle kişi gün içerisinde hangi işle uğraşıyor olursa olsun daha az gerilimle hareket ediyor, bu da kas ağrılarının oluşunu yavaşlatıyor.
- Güne içerisinde stres kaynaklı ortaya çıkan kas gerginliklerine bağlı olarak oluşan hipertansiyon, mide rahatsızlıkları, baş ağrıları da Alexander Tekniği uygulamaları sayesinde önlenmiş oluyor.
- alışmalar esnasında kişiye boyun ve omurga kısmında oluşan aşırı gerginliği etkisizleştirmek öğretiliyor.
- Doğru duruş, otururken – ayaktayken ya da bir işle meşgulken bedenimizi tutma biçimimiz; çalışmalar esnasında kişiye kazandırılıyor
- Kötü yani yanlış duruş olarak tabir edilen alışkanlıklarımız; Alexander tekniği uygulamaları sonrası tarihe karışıyor ve kişi, bu alışkanlıklarından vazgeçme becerisi ediniyor.
- Bu teknik; özel dersler aracılığıyla eğitmenler tarafından veriliyor. Tekniğin yaratıcısı ise Alexander Frederic'tir. (<http://yogaveyasam.com/egzersizler/alexander-teknigi-nedir-nasil-uygulanir/>)

6.1.2. McKenzie Tekniği

McKenzie Tedavi Yöntemi Nedir? McKenzie Mekanik Tanı Tedavi Yöntemi Yeni Zelandalı bir fizyoterapist olan Robin McKenzie tarafından geliştirilmiştir.

Bu yöntem, tekrarlanan belirli hareketlerle ve sabit pozisyonlarla hastanın ağrısında meydana gelen değişiklikleri tespit ederek, geniş bir mekanik değerlendirme sağlar.

McKenzie değerlendirme yöntemi, ağrılı bel veya boyun fıtığını, ağrısız olandan ayırt etmekte gerçekten güvenilir bir yöntemdir. Bu açıdan MR'dan daha iyi sonuçlar vermektedir. Santralizasyon bu yöntemin temel göstergesidir. Ağrının fıtık kaynaklı olduğunun ve tedaviye çok iyi yanıt vereceğinin yüksek kesinlikte göstergesidir.

Bu teknikten faydalanacak hastalara karar aşamasında kişinin öncelikle aşığıdaki soruları cevaplaması istenmektedir.

Gün içinde 10 dk. bile olsa ağrısız anınız var mı?

- Ağrı diz üzerinde bölgede sınırlı kalıyor mu?
- Uzun süre oturduktan sonra ve/veya oturduğunuz yerden kalkarken ağrınız oluyor mu?
- Uzun süreli eğik pozisyonda kalınca ağrı artıyor mu?
- Genellikle sabahları daha fazla ağrı oluyor, ancak daha sonra iyi oluyor mu?
- Ağrı genellikle hareketle iyi, hareketsiz kalınca daha kötü oluyor mu?
- Yürümekle daha iyi hissediyor musunuz?
- Genellikle yüz üstü yatmak daha iyi mi? Bunu test ederken önce ağrı artabilir, daha sonra azalacaktır.
- Geçmiş yıllar içinde bel – boyun ağrı atakları geçirdiniz mi?

Bu soruların hepsine evet cevabı veren kişinin bu tedavi için ideal bir aday olduğu söylenmektedir.

* Dört veya daha fazla evet cevabınız varsa tedaviden faydalanma şansınız yüksektir.

* Evet cevabınız 3 veya daha azsa tedaviniz için daha uzun süreli, özel tedavi yöntemleri gerekecek demektir.

* Sorgulama sonrası hastanın muayenesine geçilir, klasik muayene sonrasında belirli tekrarlanan hareketler uygulanarak santralizasyon bulgusu olup olmadığına bakılır. Eğer buda olumlu ise, hastanın bu tedavi tekniğine uygun olduğuna karar verilir veya ertesi gün tekrar değerlendirmek gerekebilir.

Tedavi Nasıl Yapılmaktadır?

Tedavi farklı tipte mekanik bozukluklara göre düzenlenmiş, farklı yönlerde verilen egzersizlerden oluşur. Öncelikle hastanın mekanik bozukluğunun bu tekniğe göre, hangi tip mekanik bozukluğa dahil olduğu tespit edilir. Daha sonra hastaya uygun yönde egzersiz verilir ve bunu her 2 saatte bir 10 kez tekrarlanması istenir. Hastanın ertesi günkü durum değerlendirilir. Eğer ağrı azalmışsa veya santralize oluyorsa programa devam edilir. Hasta 3-4 gün takip edilir. Aynı iyilik halinin devam edip etmediğine bakılır. Eğer santralizasyon tamamen oluşmuşsa veya ağrı çok çok azalmışsa hasta programa devam eder.

Eğer hastanın şikayetleri tam azalmamışsa veya kısa süre sonra tekrarlıyorsa bazı özel teknikler uygulamak gerekir. Bu teknikler doktor veya fizyoterapist tarafından yapılan elle yapılan zorlayıcı manevralardan oluşur. Hasta ertesi gün tekrar değerlendirilir.

* Bu şekilde hastanın şikayetleri geçene kadar sırayla farklı teknikler uygulanabilir.

* Bu egzersiz programı dışında, hastaya omurgası ve mekanik bozukluk

sebepleri hakkında eğitim verilerek omurgayı doğru kullanma alışkanlığı verilmeye çalışılır.

* Kısmi bir istirahat önerilir. Yatak istirahati çok zorunlu ise ilk birkaç gün dışında önerilmez uzun süre oturmaktan kaçınmak, öne eğilmemek ve ağırlık kaldırmamak boyun ve bel fitiği tedavisi sırasında özen gösterilmesi gereken noktalardır.

Tedavi Süresi Ne Kadardır?

Bir tedavi kürü 4-6 hafta sürmektedir. İlk haftalar daha sık hasta takibi gerekebilir. Hergün hastayı görmeyi ve tedaviyi gerektirebilir. Daha sonraki haftalarda hasta egzersiz programına kendisi devam ederek kontrollere gelmektedir.

Kronik, disfonksiyonelsendromlu veya ameliyat sonrası vakalarda bu tedavi programına ek olarak fizik tedavi yöntemleri de uygulamak gerekebilir. Bu durum da tedavi süresi biraz daha uzayabilmektedir.

Bu Tanı ve Tedavi Yöntemlerinin Avantajları Nelerdir?

- * Ağrının disk kaynaklı olup olmadığını belirler.
- * Uygun vakalarda son derece etkili bir tedavidir.
- * Hasta kısa sürede günlük yaşamına dönebilir.
- * Hiçbir zararı olmayan güvenilir bir yöntemdir.
- * Tedavinin önemli bir bölümü hastanın kendi kendine yapacağı özel egzersizlerden oluşur.
- * Bu yöntem sadece tedaviyi değil, aynı zamanda hastayı eğitmeyi ve günlük yaşamında bel-boyun ağrısına neden olabilecek hareketlerden korunmayı hedefler.
- * Tekrarlama riski diğer yöntemlere göre daha azdır.
- * Tedavi sonunda hasta bel ve boynunu daha güvenli ve rahat hisseder.

* Çoğu zaman tedavi merkezine gelmeyi gerektirmeden tedavi programı uygulanabilir.

Ameliyat sonrasında tekrarlayan veya devam eden bel-boyun ağrılarında da etkili olabilir mi?

Evet, ameliyat sonrasında bazen hastaların ağrıları bir süre sonra tekrarlayabilir. Bu ameliyat yerinde yeniden fıtıklaşma yada yumuşak dokuların hassas yapılara yapışıklığı nedeniyle olabilir. Bu gibi durumlarda biraz daha zorlayıcı teknikler ve uzun süreli tedavi gerekebilir. Ancak sonuç çoğunlukla iyidir.

Diğer Fizik Tedavi Yöntemlerinden farkı nedir?

* Egzersize ve manuel yöntemlere dayalı bir tedavi yöntemi olduğundan fizik tedavi aletleri çok gerekli olmadıkça kullanılmamaktadır.

* İlaç tedavisi verilmemektedir. Ağrı kesici, kas gevşetici ilaçlar mekanik tipte ağrıların tedavilerinde etkili değildir.

* Bel fıtığı veya boyun fıtığı tedavisinde verilen egzersiz programı klasik tedavi yöntemlerinde verilen egzersiz programlarının tam tersi yöndedir. Karın ve sırt kaslarını güçlendirme hedeflenmez.

* Çoğunlukla her gün tedavi merkezine gelmeyi gerektirmeden hasta kendi kendine tedavisini evinde uygulayabilir.

Bel ve Boyun Fıtığı Oluşma Sebebi Nelerdir?

İnsan omurgasında boyun ve bel bölgesinde doğal olarak, içe doğru bir kavislenme vardır. Bu kavislere “boyun lordozu” ve “bel lordozu” adı verilir. Bu kavislenmeler, yani lordozlar, omurga mekaniğinin ağrısız ve rahat çalışabilmesi için oldukça önemlidir. Bu lordozların giderek düzleşmesi, bel ve boyun ağrılarına ve sonunda fıtığa neden olmaktadır.

Boyun ve Bel Düzleşmesinin Nedenleri Nelerdir?

Günlük yaşamımızdaki aktiviteler esnasında boyun ve bel omurgamızı düşünelim. İnsanların çoğu iş yerlerinde veya evde çalışırken veya istirahat ederken bu doğal lordozların korunmasına özen göstermezler. Sık sık ve uzun süreli öne eğili işler yaparlar, uzun süreli otururlar ve oturma pozisyonlarına dikkat etmezler, ağır kaldırırlar, koltuk, kanepeler gibi uygun olmayan yerlerde uyuyup dinlenebilirler. Bütün bu hareketler zamanla bel ve boyun lordozunun sürekli zorlanmasına ve aşırı gerilmesine neden olur. Bu da zamanla omurgayı bir arada tutan bağlarda zorlanma ve omurlar arasındaki disk adını verdiğimiz yumuşak yastıklarında yırtılmalar ve deformasyonlara neden olur. Sonuçta zaman içinde lordoz düzleşir. Kişi sık sık geçici bel ve boyun ağrıları, tutulmaları yaşayabilir. Artık mekanik yapısı bozulmuş, diskleri deforme olmuş omurga, çok da zorlayıcı olmayan yükler karşısında dayanıklılığını yitirir. Omurlar arasındaki yumuşak yastığın dışarı doğru fıtıklaşması veya yırtılması, ani gelişen bel yada boyun, bacak yada kol ağrıları ile kendini gösteren “bel-boyun fıtığı” tablosuna dönüşür. Bu tablo fıtıklaşan omurlar arasındaki yumuşak yastığın (disk) kol veya bacağa giden sinirlere veya omuriliği saran hassas zara baskı yapması sonucudur.

Ani Bel ve boyun tutulmalarında etkili midir?

McKenzie yöntemi özellikle bu vakalarda oldukça faydalıdır.

Aynı seansta hastanın boyun hareketlerinde veya bel hareketlerinde açılmaya, ağrı düzeyinde ciddi anlamda azalmaya neden olur. Bunu hiç ilaç tedavisi uygulamadan hareket ve manuel yöntemlerle başarır.

Hasta uzun süreler istirahate gerek kalmadan kısa sürede günlük yaşama döner.

Hastaların Tedavi Sonrasında Dikkat Etmesi Gerekenler Nelerdir?

Aşağıda bahsedilenler bel ve boyun ağrısı bakımından riskli olan kişiler tarafından da uyulması gereken konulardır.

- * Bel kavisini destekleyen ortopedik yastıkla oturmak
- * Ortopedik boyun yastığıyla uyumak
- * Oturmaya sık sık ara vererek boyun ve bele yönelik özel egzersizleri uygulamak.
- * Öne eğili pozisyonda uzun süre kalmamak sık sık doğrulmak.
- * Ağırlık kaldırırken doğru kaldırma tekniğini kullanmak uyulması gereken temel kurallardır.
- * Yüzme, yürüyüş, bisiklet, kas gücünü ve dayanıklılığı artırmaya yönelik en faydalı sportif aktivitelerdir. (<https://www.enkisa.com/bel-ve-boyun-agrasi-mckenzie-teknigi-13346.html>)

YEDİNCİ BÖLÜM

TEDAVİ GÖREN DANCILAR İLE YAPILAN RÖPORTAJLAR

- **Sakatlık sebebinizin neden olduğunu biliyor musunuz ?**

Sakatlığım yavaş yavaş başladı, ilk önce belimde ağrılar vardı. Doktora gittiğimde de fitik başlangıçlarım vardı ama buna karşı fizik tedavi hareketleri ile hem operadaki çalışmalarımı devam ettiriyordum hemde boş zamanlarımda fizik tedavi hareketlerini yapıyordum

- **Geçirdiğiniz sakatlığın dansçılığınıza ne ölçüde engel olduğunu düşünüyorsunuz ?**

Gerginlik ve stresle de ilerlediğini düşünüyorum. Operadaki bale çalışmalarım çok yoğunlaşmıştı ve artık bir şekilde kontrolü kaslardan alıp eklem ve kemiklere çok yüklenmeye başladığım bir dönemde bacağıma yayılmaya başladı ve 1 hafta içerisinde ayağım tutmuyordu. Derhal ameliyat olmam gerekiyordu. Biz dansçılar ameliyata girmeyi istemeyiz çünkü sonrasında bir çok hareket ve çalışmamız kısıtlanacaktır diye. Fıtığım tam olarak alınmadığından ötürü ameliyat olduktan sonra sıkıntılarım yine devam etti ve bu yüzden başka tedavilere yönelmeye başladım.

- **Görmüş olduğunuz tedavi nedir ?**

Ameliyatımı yapan doktorumun önerisi ile Manuel Terapi görmeye başladım.

- **Manuel terapi hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Bazı egzersizler verildi. Elleriyle vücudumda ayarlamalar düzeltmeler yapıldı. Biz bale dansçıları için çok basit olan ama doğru yapılmasını iyi bilmeniz gereken hareketlerle baya toparlamaya başladım. Ve Manuel Terapinin bana baya faydası olduğunu düşünüyorum.

- **Sizce manuel terapi ve fizik tedavi arasındaki fark nedir ?**

Fizik Tedaviyi eğer egzersizler olarak düşünürsek, evet ben faydasını gördüm ama diğer elektrik,ultrason, sıcak uygulamanın hiç faydasını görmedim. Manuel Terapiyi kendi adıma Fizik Tedaviden bir adım daha önce olduğunu düşünüyorum.

- **Dansçılığınıza geri dönüşünüz nasıl oldu ?**

Dansçılığa geri dönüşüm, bir bebeğin adım atmaya başlaması gibi oldu. Hem çok uzak kalmıştım hem de gerçekten sadece 3 ay yatan birisinin baleye başlaması çok zorlu olmuştu. Tabi ki bale dersi dışında extra kendimin çok kas güçlendirme çalışmasına ihtiyacım vardı. Artık eklem ve omurgama yük bindirmemem gerekiyordu. Yaptığım çalışmalar sonucunda, Manul Terapi sayesinde dansa geri döndüm ama kas gücümde biraz eksilme olsun tekrar orası ben buradayım diyor ve hep dikkat etmek zorunda kalıyorum.

- **Görmüş olduğunuz tedaviyi bu tür rahatsızlıkları olanlara tavsiye edermisiniz ?**

Ameliyatı kimseye tavsiye etmem tabi ki son çare değilse. O seviyeye gelmeden sakatlığın giderilmesinin mümkün olduğunu biliyorum o yüzden Manuel Terapi, güçlendirme gibi çalışmalarla sakatlığın giderilmesini tavsiye ediyorum.

Ankara Devlet Opera ve Balesi Bale Sanatçısı

Güleycan BİLALOĞLU KOCABEY

- **Sakatlık sebebinizin neden olduğunu biliyor musunuz ?**

Sakatlık sebebim, vücudumu çok fazla yormamdan ve bir anda yüklenmemden kaynaklı oldu. Hem operada ki prova süreçlerinde hem de extra yaptığım spor sürecinde fazla yüklenmekten dolayı bedenim iflas etti diyebilirim.

- **Geçirdiğiniz sakatlığın dansçılığınıza ne ölçüde engel olduğunu düşünüyorsunuz ?**

Ciddi anlamda engel oldu, doktorlar fitik olduğu söyledi ve zaten ilk sakatlandığım an ambulans ile hastaneye götürüldüm. İyileşme sürecim yaklaşık 8 ay kadar sürdü.

- **Görmüş olduğunuz tedavi nedir ?**

Öncelikle fizik tedavi ile başladım fakat sonuç vermedi hatta daha kötüye götürdü sakatlığımı, sonrasında manuel terapi ile iyileşme sürecim gerçekleşti.

- **Manuel terapi hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Başta çok ön yargılıydım manuel terapi konusunda çağ dışı olarak görüyordum fakat bu tedaviyi vücuduma uygulandıktan sonra mucizevi bir sonuç yarattığını görünce kesinlikle bu tedavi yöntemini ihtiyacı olanlara öneriyorum.

- **Sizce manuel terapi ve fizik tedavi arasındaki fark nedir ?**

Öncelikle fizik tedavi de yapılan hareketlerin neredeyse hiç biri benim sakatlığıma yönelik değil daha çok sakatlığımın etrafındaki kas hacmini güçlendirmek üzerinedir fakat manuel terapi sakatlığın olduğu bölgeye müdahale edilerek yapıldığı için çok ciddi bir fayda sağladı, fizik tedavi sürecinde ayağımdaki uyuşmalar çok artmıştı ancak manuel terapi sonucunda bu uyuşmalar %90 azaldı.

- **Dansçılığınıza geri dönüşünüz nasıl oldu ?**

Dansa geri dönüşüm manuel terapi' den sonra ayağımdaki uyuşuklukların geçmesi ile yavaş yavaş yüzme ile çalışmaya başlayarak kodüsyonumu toparladım, daha sonrasında spora başladım güçlenme egzersizleri ile iyi hissetmeye başladıktan sonra dans etmeye başladım.

- **Görmüş olduğunuz tedaviyi bu tür rahatsızlıkları olanlara tavsiye edermisiniz ?**

Kesinlikle ediyorum. Manuel Terapi' yi özellikle tavsiye ederim ve bu alanda uzman kişiye gitmelerinin çok önemli olduğunu belirtmek isterim.

Ankara Devlet Opera ve Balesi Modern Dans Topluluğu Sanatçısı

Özgür AYYILDIZ

SONUÇ

Bu çalışma da klasik bale ve modern dans sanatları dünya tarihi ve gelişim süreçleri üzerine ayrıntılı bir biçimde açıklamalar yapılmış, ardından bir klasik bale dansçısı ve bir modern dansçının eğitimlerinin önemi konusunda detaylı araştırmalara yer verilmiştir.

İlgili çalışmaların disiplini ve zorlu süreçleri dikkatlice anlatılmış, bu çalışmalar boyunca bir dansçının genel olarak dikkat etmesi gereken konular, bu konular üzerinde çalışılan bedenin nasıl korunması gerektiği, ayrıca dans hayatı boyunca bir dansçı için riskler oluşturabilecek sakatlık durumlarında neler yapılması gerektiğinden de titizlikle bahsedilmiştir.

Çalışmanın ileri aşamalarında yürütücüve bir dansçı olarak tarafım adına -bir dansçının eğitim süreci ve sahne etkinlikleri boyunca yaşadığı omurga sorunları ve tedavi aşamalarında genellikle ilk olarak başvuru fizik tedavi süreci sonuçları-özellikle kişisel veriler doğrultusunda araştırılarak akademik boyutta tartışılmıştır. Bu özel tedavi sürecinin bir dansçı için dönüşleri üzerine kişisel ve özel görüşler yeniden değerlendirilmiş, alternatif bir iyileşme süreci sunulmuştur.

Fizik tedavi süreçlerine alternatif olarak sunulan -manuel terapi- tedavi yöntemi üzerine yapılan titiz araştırmalar ile bu çalışma genişletilmiş, sakatlık yaşayan bir dansçının dans hayatında daha sağlıklı bir beden, bunun yanı sıra daha iyi bir performans ile geri dönüş sağlanması konusunda görüşlere yer verilmiştir.

Yapılan bu araştırmalar ile edinilen bu yeni görüşlerin, çalışmanın ilk bölümünde de bahsedildiği gibi, eğitimcilerle paylaşılması ve dansçılara aktarılması çalışmanın esas hedefleri olarak yeniden belirlenmiştir. Beden anatomisi üzerine eksik bilgi donanımına sahip ve yaşadığı sakatlıklar ve sakatlıklarının ardından neler yapılması gerektiği konusunda yetersiz bilgi sahibi olan bir dansçı için önemli bilgiler aktarılmış, bu bilgiler üzerinde dikkatlice durulmuştur.

Sonuç olarak bir dansçının eğitimi boyunca bedeni ile dans ediyor olmasına rağmen omurga, kas yapısı, bağlar ve kemikler gibi temel konularda yeterince donanım sahibi olmadığı gözlemlenmiş, ilgili eksiklikleri tamamlaması konusunda önemli öneriler ortaya konulmuştur.



KAYNAKÇA

AYVAZOĞLU, Seda. (2009), TÜRKİYE'DE BALE SANATÇILARININ AKTİF DANS YAŞAMI VE SORUNLARI, *Güzel Sanatlar Fakültesi Hakemli Dergisi*, 9(5), 39-54.

<http://1947balletstudio.com/web/index.php/bale-hakkinda/bale-cesitleri>

Marksist.org. (2018). 14 Eylül 1927: Devrim ve trajedi dolu bir yaşam – İsadora Duncan. [çevrimiçi] Şu adreste bulunabilir: <http://marksist.org/icerik/Tarihte-Bugun/5430/14-Eylul-1927-Devrim-ve-trajedi-dolu-bir-yasam---Isadora-Duncan> [Erişim 18 Haz. 2018].

Atolyedans.com. (2018). MODERN DANS TEKNİKLERİ VE REPERTUAR. [çevrimiçi] Şu adreste bulunabilir: http://www.atolyedans.com/dans_atolyesi.asp?id=282&/modern-dans [Erişim 18 Haz. 2018].

Bilgiustam. (2018). Omurga Sistemi, Omurilik ve Omurgayı Oluşturan Kısımlar [çevrimiçi] Şu adreste bulunabilir: <https://www.bilgiustam.com/omurga-sistemi-nasil-calisir-omurgayi-olusturan-kisimler-nelerdir/> [Erişim 18 Haz. 2018].

Nkfu.com. (2018). Bale ve Bale Çeşitleri Hakkında Bilgi. [çevrimiçi] Şu adreste bulunabilir: <http://www.nkfu.com/bale-ve-bale-cesitleri-hakkinda-bilgi/> [Erişim 18 Haz 2018].

Yoga ve Yaşam. (2018). Alexander Tekniği Nedir? Nasıl Uygulanır? [çevrimiçi] Şu adreste bulunabilir: <http://yogaveyasam.com/egdaslarler/alexander-teknigi-nedir-nasil-uygulanir/> [Erişim 18 Haz 2018].

Biyografi.net.tr. (2018). Dame Ninette de Valois kimdir. [çevrimiçi] Şu adreste bulunabilir: <https://www.biyografi.net.tr/dame-ninette-de-valois-kimdir/> [Erişim 18 Jun 2018].

Enkisa.com. (2018). Bel ve Boyun Ağrısı McKenzie Tekniği. [çevrimiçi] Şu adreste bulunabilir: <https://www.enkisa.com/bel-ve-boyun-agrisi-mckenzie-teknigi-13346.html> [Erişim 18 Haz 2018].

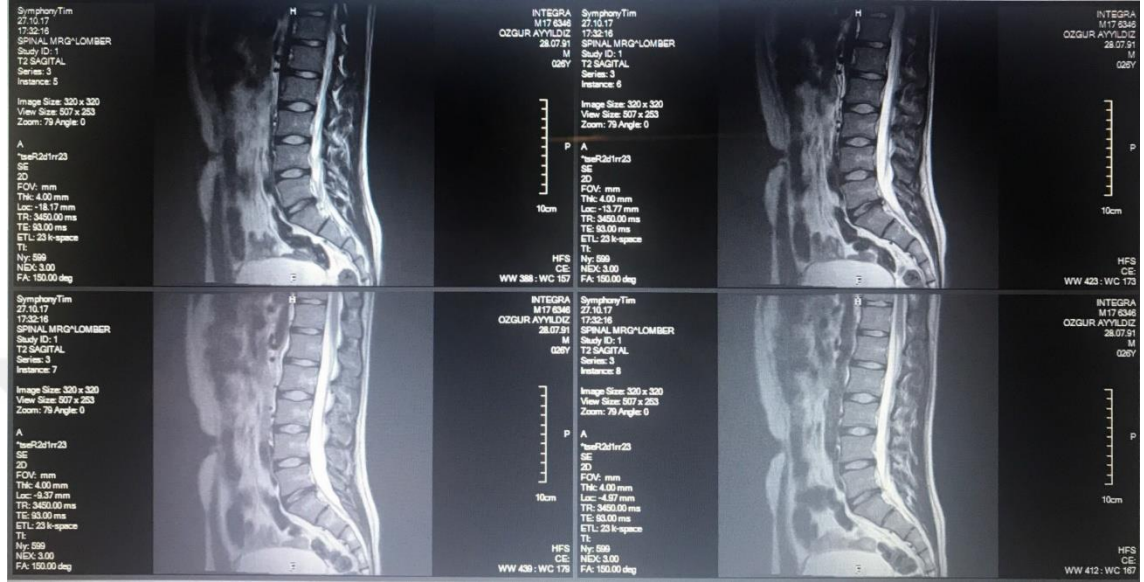
KAMINOFF, L., MATTHEWS, A. (2012). *Yoga Anatomi*. (çeviri: Sırma Tilev). Sistem Yayıncılık.

Nkfu.com. (2018). Martha Graham Resimleri. [çevrimiçi] Şu adreste bulunabilir: <http://www.nkfu.com/martha-graham-resimleri/#> [Erişim 18 Haz 2018].

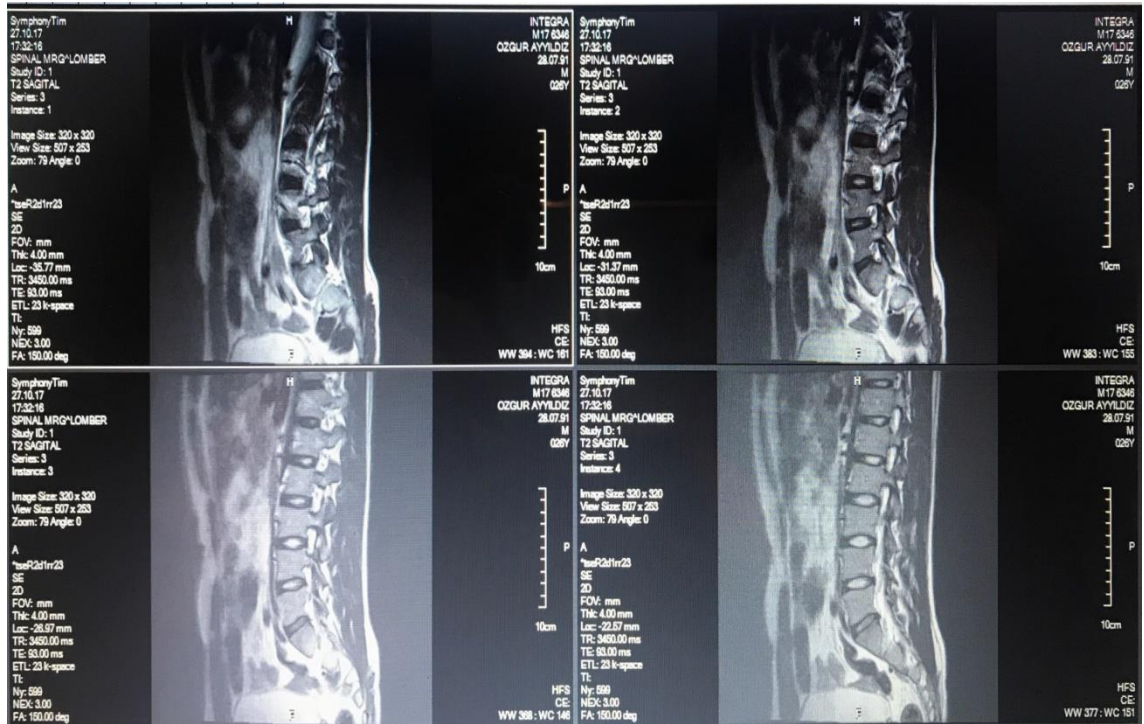
CAEL, C. (2014). Fonksiyonel Anatomil. (çeviri ekibi : Yrd. Doç. Dr. Şebnem Avcı, Doç. Dr. Necmiye Ün Yıldırım, Doç. Dr. Yeşim Bakar) Nobel Tıp Kitapevleri

EKLER

Ek 1. DANSÇININ SAKATLANMIŞ OMURGASININ MR VE RAPOR ÖRNEĞİ



Omurga MR Örneği 1



Omurga MR Örneği 2



SN. ÖZGÜR AYYILDIZ

27/10/2017

Lomber Spinal MR

Teknik: Sagittal planda T1-T2A, STIR, disk aralıklarına paralel düzlemde GRE sekansı ile elde edilen görüntülerin değerlendirilmesinde

Bulgular:

Lumbal vertebraların korpus yükseklikleri, kemik iliği sinyal intensiteleri normaldir. Konus medullaris L1 vertebra orta kesimindedir.

L1-L5 intervertebral disk yükseklik ve intensiteleri normaldir. Intervertebral disklerde patoloji saptanmamış olup foramenler açıktır.

L5-S1 intervertebral diskinde posterior santral-sağ parasantral milimetrik ekstrüzyon izlenmiş olup ekstrüde disk S1 vertebra orta kesimine kadar inferiora doğru parasagittal alanda subligamentöz migredir. Ekstrüde disk belirgin ödemli görünümündedir.

SONUÇ: - L5-S1 posterior santral-sağ parasantral ekstrüzyon, ekstrüde diskin subligamentöz olarak inferiora S1 vertebra orta kesimine kadar migrasyonu

Dr. Mehmet Ali GÜRSES

Dr. Onur AKÇA

GÜRSES TEŞHİS TEDAVİ VE SAĞLIK HİZ. A.Ş. KURULUŞUDUR.

Tahran Caddesi No:38 06540 Kavaklıdere / ANKARA • Tel : 0 312 466 59 61 pbx • Faks : 0 312 466 59 64 • www.integra.com.tr

MR Sonucunun Rapor Haline Getirilmiş Hali

Omurga Sorunları Yaşayan Klasik Bale Dansçılarının Manuel Terapi'ye Yönelik Görüşleri

Yazar Nazlıcan Fırat

Gönderim Tarihi: 11-Tem-2018 02:19PM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 981821345

Dosya adı: 25_haziran_nazl_can_f_rat_tez_1_1_1.pdf (3.25M)

Kelime sayısı: 10432

Karakter sayısı: 76276

Omurga Sorunları Yaşayan Klasik Bale Dansçılarının Manuel Terapi'ye Yönelik Görüşleri

ORIJINALLIK RAPORU

%**45**

BENZERLİK ENDEKSİ

%**44**

İNTERNET
KAYNAKLARI

%**1**

YAYINLAR

%**5**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BIRINCIL KAYNAKLAR

1	www.enkisa.com	İnternet Kaynağı	%8
2	dergipark.ulakbim.gov.tr	İnternet Kaynağı	%5
3	www.etiyatro.net	İnternet Kaynağı	%5
4	Submitted to TechKnowledge Turkey	Öğrenci Ödevi	%4
5	www.bilgilersitesi.com	İnternet Kaynağı	%4
6	vildancerci.com	İnternet Kaynağı	%2
7	yogaveyasam.com	İnternet Kaynağı	%2
8	www.biyografi.info	İnternet Kaynağı	%2

9	www.akillikadinlar.net İnternet Kaynağı	%2
10	www.atolyedans.com İnternet Kaynağı	%1
11	acikerisim.deu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
12	www.sosyalgelisim.net İnternet Kaynağı	%1
13	www.bolerodans.net İnternet Kaynağı	%1
14	marksist.org İnternet Kaynağı	%1
15	www.seherarslan.com İnternet Kaynağı	%1
16	mehmetcuka.com İnternet Kaynağı	%1
17	tr.wikipedia.org İnternet Kaynağı	<%1
18	www.danimarkakultur.com İnternet Kaynağı	<%1
19	www.istanbulortopedimerkezi.com İnternet Kaynağı	<%1
20	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	

<% 1

21

www.provitaclinica.com

İnternet Kaynağı

<% 1

22

Submitted to Hacettepe University

Öğrenci Ödevi

<% 1

23

Submitted to Bilkent University

Öğrenci Ödevi

<% 1

24

erdemgunduz.org

İnternet Kaynağı

<% 1

25

Submitted to Coventry University

Öğrenci Ödevi

<% 1

26

www.nobeltipkitaplari.com

İnternet Kaynağı

<% 1

27

www.durumum.com

İnternet Kaynağı

<% 1

28

www.oberonbooks.com

İnternet Kaynağı

<% 1

29

www.theartsdesk.com

İnternet Kaynağı

<% 1

30

www.esencanhastanesi.com.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

31

en.wikipedia.org

İnternet Kaynağı

<% 1

32

www.artiumjournal.com

İnternet Kaynağı

<% 1

33

www.egitimkomisyonu.hacettepe.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

34

Zehra Seda Boztunali, Fatih Basbug.

"ANALYSIS OF NATURE IN PAUL CEZANNE'S
ART", SED Journal of Art Education, 2017

Yayın

<% 1

Alıntılarını çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

Kapat

Bibliyografyayı Çıkart

Kapat