



Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü

Bale Anasanat Dalı

**ESNEK VÜCUT YAPISININ KLASİK BALE TEKNİĞİNE ETKİLERİ VE
ESNEKLİK TEN KAYNAKLI SAKATLANMALAR**

ELİF GÖZDE AKTAR

Yüksek Lisans Sanat alışması Raporu

Ankara, 2016

**ESNEK VÜCUT YAPISININ KLASİK BALE TEKNIĞİNE ETKİLERİ VE
ESNEKLİKTEN KAYNAKLI SAKATLANMALAR**

ELİF GÖZDE AKTAR

Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü

Bale Anasanat Dalı

Yüksek Lisans Sanat Çalışması Raporu

Ankara, 2016

KABUL VE ONAY

Elif Gözde Aktar tarafından hazırlanan “ESNEK VÜCUT YAPISININ KLASİK BALE TEKNİĞİNE ETKİLERİ VE ESNEKLİKTEN KAYNAKLI SAKATLANMALAR” başlıklı bu çalışma, 22.06.2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Sanat alışması Raporu olarak kabul edilmiştir.

(Başkan)

Yukarıdaki imzaların adı geçen ğretim üyelerine ait olduğunu onaylırım.

Prof. Dr. Türev BERKİ

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 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

22.06.2016

Elif Gözde AKTAR

ÖZET

AKTAR, ELİF, Klasik Bale Dansçısının Esnekliğinin, Görsel, Fiziksel Ve Anatomik Açıdan İncelenmesi, Yüksek Lisans Raporu, Ankara, 2016

Dans, bedenın görsel ve sanatsal anlatım biçimidir. Görsel, fiziksel bileşenlerin önemi oldukça büyük rol oynamaktadır. Klasik bale dansçı adayları, mesleğın getirdiğı teknik ve artistik çalışmalar sonucunda bedenlerinde zaman içerisinde zorlanmalara ve sakatlanmalara maruz kalmaktadırlar. Dansçı bedeninin esneklikten kaynaklı vücut deformasyonu ve sakatlanmalarının anatomik açıdan incelenerek, omurga ve kalça yaralanmalarındaki etkenlerin ve bu yaralanmaların önüne geçmek için alınacak önlemlerin, klasik bale dansçıları için iyi bir bilgilendirme olacağını düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler:

Klasik Bale, Dansçı, Deformasyon, Esneklik, Sakatlanma, Anatomi, Omurga ve Kalça Esnekliği

ABSTRACT

AKTAR, Elif, Examination of the flexibility of a classical ballet dancer from a visual, physical and anatomical perspective. Master Thesis, Ankara, 2016.

Classical ballet is an aesthetic expression which challenges the limits of the body and expands to the whole body with an excellent technique. In ballet, visual and physical components play an incredible role. For this reason, examination of injuries and wounds of ballet dancers caused by the flexibility of the muscle structure, anatomy of the spine and hip and taking precautions on internal and external factors would produce excellent results.

Key Words:

Classical Ballet, Dancer, Deformation, Flexibility, Injury, Anatomy, Spine, Flexibility of the Hip.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
RESİMLER DİZİNİ	vii
ÖNSÖZ	viii
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM: BALE VE ESNEKLİK	7
1.1. BALE SANATINDA ESNEKLİĞİN ÖNEMİ	7
2. BÖLÜM: KLASİK BALE DANCISI VE FİZİKSEL UYGUNLUK.....	13
2.1. BALE DANCILARINDA FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİ	13
2.2. BALE DANCILARINDA DAYANIKLILIK.....	14
2.3. BALE DANCILARINDA ESNEK EKLEM YAPISI	16
3. BÖLÜM: BALE YARALANMALARI VE SAKATLANMALAR.....	18
3.1. YARALANMA VE SAKATLANMA FAKTÖRLERİ	18
3.1.1. Kalça Eklemi	20
3.1.1.1. Kalça Eklemine Etki Eden Kaslar.....	23
3.1.1.1.1. İliopsoas Kası	23
3.1.1.1.2. Tensorfasciae latae Kası	24
3.1.1.1.3. Rectus Femoris Kası	24
3.1.1.1.4. Sartorius Kası	24
3.1.2. M. Rectus Femoris, Kasık Ağrıları	25
3.1.3. M.İliopsoas.....	26
3.1.4. Kalça Fraktürleri.....	26
3.1.5. Femur Başı Kayması.....	26
3.1.6. Stres Fraktürleri.....	26

3.1.7. Bursitler	27
3.1.8. Sinir Sıkışmaları	27
3.1.9. Kas Yırılması	27
3.1.10. Hematom.....	28
3.1.11. Kas Kemikleşmesi	28
3.1.12. Fraktür (Kırık)	28
3.1.13. Fissür (Çatlak).....	28
3.1.14. Burkulma.....	28
3.2. OMURGA YAPISI VE ESNEKLİĞİ	29
3.3. OMURGA YARALANMALARI	31
3.3.1. Omurga Eğriliği (Skolyoz).....	34
4. BÖLÜM: ALINACAK ÖNLEMLER.....	37
4.1. ISINMA.....	37
4.2. STRECHING	37
4.3. FOAM ROLLER	41
4.4. PİLATES.....	42
4.5. BALE DANSÇILARINDA KAS KUVVETİ	45
4.6. ALEXANDER TEKNİĞİ (TERAPİ SİSTEMİ)	49
4.7. PNF TEKNİĞİ	50
4.8. DOĞAL YERLEŞME VE BULMA	51
4.9. UZMAN GÖRÜŞÜ.....	52
5. BÖLÜM: ESNEKLİKTEN KAYNAKLI BEDEN ZORLAMA.....	53
5.1. KUVVET EKSİKLİĞİ	53
SONUÇ	55
KAYNAKLAR	57

RESİMLER DİZİNİ

Resim 1.	Kalça Eklemi	21
Resim 2.	Labrum Yırtığı (Prof. Dr. Şeref Aktaş).....	23
Resim 3.	Kalça Eklemindeki İliopsoas Kası	24
Resim 4.	Kalça Eklemindeki İliopsoas Kası, Rectus Femoris Kası, Sartorius Kası.....	25
Resim 5.	Adduktor Magnus, Gluteus Maksimus, Gluteus Medius Kasları	25
Resim 6.	Beden odaklı egzersizler.....	29
Resim 7.	İskelet Yapısı - Omurga Yapısı	30
Resim 8.	Doğal Doğru Duruş	32
Resim 9.	Karın Egzersizi.....	33
Resim 10.	Sırt Egzersizi.....	33
Resim 11.	Omuz Ve Sırt Egzersizi.....	33
Resim 12.	Bedenin Uzatılması.....	34
Resim 13.	Kalça Eklemi Ve Sırt Egzersizi.....	34
Resim 14.	Omurga Eğriliği (Skolyoz)	35
Resim 15.	Göğüs Ve Sırt Egzersizi (Sol) Kol Ve Sırt Egzersizi (Sağ).....	35
Resim 16.	Karın Ve Sırt Egzersizi.....	36
Resim 17.	Stretching Egzersizi	38
Resim 18.	Uzama Ve Kuvvet Kazanımı (Sağ) Bacak Esnetme Ve Kuvvet Kazanımı (Sol).....	39
Resim 19.	Alt Baldır Ve Aşıl Uzatılması	40
Resim 20.	Foam Roller Egzersizleri.....	42
Resim 21.	Pilates Egzersizi.....	43
Resim 22.	Karın Ve Sırt Egzersizi.....	45
Resim 23.	Omuz ve Kol Kuvvetlendirilmesi (Sol) Kol-Göğüs Bölgesi Egzersizi (Sağ)	46
Resim 24.	Kol Ve Omuz Egzersizi (Sol) Kol - Omuz - Göğüs Egzersizi (Sağ)	47
Resim 25.	Kol Ve Sırt Egzersizi	47
Resim 26.	Üst Bacak Kuvvetlendirme Egzersizi	48
Resim 27.	Üst İç Bacak Kasları Kuvvetlendirme Egzersizi	48
Resim 28.	Alexander Tekniği (Terapi Sistemi).....	49
Resim 29.	PNF Tekniği Egzersizleri.....	50
Resim 30.	Doğal Yerleşme	51

ÖNSÖZ

Bale sanatı sonsuz güzelliklere sahip, eğitimi zor bir sanat dalıdır. Bale sanatçısı, mesleğinin getirdiği zorlu şartlar karşısında bedenini uzun soluklu yaşatabilmesi için, bu sanatı hayat biçimi haline getirebilmelidir.

Klasik Bale dansçısının esnekliğinin önemli olması kadar vücut kas dengesinin ve kuvvetinin de önemi çok büyüktür. Dansçının bedensel uygunluğu, özellikle esnek bir kas yapısına sahip olması ve eklem hareketliliği şarttır. Bedenin esnekliğinden kaynaklı bilinçsiz bir şekilde aşırı zorlanması ve çalışma süreci içerisinde deformasyona uğraması sonucu, alınması gereken önlemler bir klasik bale dansçısının vazgeçilmez süreçlerinden biridir.

Dansçılık eğitimi ve profesyonel sahne hayatı ve bale yaşantım boyunca yaşadığım süreçler ve deneyimler göz önünde bulundurularak edinilen bilgiler doğrultusunda sizlere aktarılmak istenilen çok değerli bilgi ve görgülerinden dolayı sırasıyla, Nugrizar-Medea MAGALASHVILI, Uğur SEYREK, David PEDEN, Geyvan McMILLEN, Marcia HAYDEE, James SUTHERLAND, Natalia AROBELIDZE, Lale-Mehmet BALKAN, Andre PROKOVSKY, Merih ÇİMENCİLER, Göksu COŞKUNLAR ve Fahrettin GÜVEN'e teşekkürlerimi bir borç bilirim. Her konuda hep yanımda olup desteklerini esirgemeyen eşim Arda AKTAR'a sonsuz teşekkürler.

Bale sanatı, insanın bedenini kullanarak yaptığı bir meslek dalı olsa da izleyiciye aktarması gereken en önemli nokta bedenin ruh ile bütünleştiği andır. Dansçı bu noktaya gelebilmek için yıllarca çalışır ve beden ile ruh birleşimi sayesinde, iyi bir sanat yaratmasına yardımcı olur. Kişi bu çalışmalar boyunca yaşadığı tüm zorluklarla mücadele eder, çünkü bale sanatı bir hayat biçimidir. Yapılan bu çalışmada bedenin sakatlanma ve yaralanma risklerini en aza indirmek hedeflenmiştir.

GİRİŞ

Klasik Bale, insan vücudu yoluyla sergilenen estetik ve artistik bir anlatım biçimi olarak kendine özgü bir teknikle insan bedeni ve ruhunu mükemmel bir noktada birleştirmeyi amaçlayan, beraberinde müzik, dekor ve kostümle bütünleşen etkili, estetik, görsel bir sanat dalıdır. Sanatın bu özel dalı uzun yıllar eğitim sürecinden geçen dansçılara ihtiyaç duyar. Klasik Bale dansçıları olarak anılan sanatçılar, bu estetik ifadeyi yakalayabilmek için uyguladıkları teknikler çerçevesi içinde anatomik ve fizyolojik açıdan bedenin sınırlarını sıradan bir bedene göre fazlasıyla zorlamaktadırlar. Zaman içinde bu tutum giderek dansçıların bedenlerinde zorlanmalara ve dansçıların bedenlerinde sakatlanmalara yol açar. Bu sebeple dansçıların bedenlerinde uzun süreli çalışmalar sonucu deformasyonlar oluşması sürecin doğal sonucudur.

Klasik Bale eğitimi ile birlikte başlayan beden üzerindeki fiziksel deformasyon, kondisyon sağlayıcı çalışmalarla dengelenerek, dansçının daha bilinçlenmesi, vücut kaslarının kuvvetlenmesi, doğru bir beden duruşu, nefes gereksinimlerinin yerine getirilmesi, dans kariyerlerinin gelişimi ve durmadan ilerlemesi açısından çok önem taşır. Bu çalışmada genel olarak bir klasik bale dansçısının geçirdiği eğitim süreci ve dans hayatı boyunca klasik bale çalışmaları yanı sıra yapması bilinçli olarak takip etmesi gereken süreçlerden söz edecektir.

Fiziksel deformasyon etkenleri içinde yaş unsuru, psikolojik faktörler, eğitim eksiklikleri (kondisyon kaybı, yetersiz ısınma), kas kuvvet dengesizliği, anatomik faktörler, çevresel faktörler ve beslenme bozuklukları yer almaktadır. Bunun yanı sıra psikolojik etkenler de dansçıların hayatlarını büyük ölçüde değiştirmektedir.

Kariyer alanındaki klasik bale dansçılarının performansa dayalı gereksinimlerinin dansçılar üzerinde psikolojik baskı yarattığı ve sakatlıkların önünü açan problemlerin oluşmasında önemli rol oynadıkları düşünülmektedir. Eğitim süreci boyunca profesyonel olma yolunda ilerleyen bir dansçı, sadece profesyonel sahne hayatının gerektirdiği mesleki ihtiyaçlar için değil, aynı zamanda eğitim aldığı süreçler içinde de mesleği ile ilgili bilimsel araştırmaların sağladığı gerçeklerden faydalanmalıdır. Eğitim ve sahne dönemi; dansçının genetik yapısı, temel fiziksel özellikleri ve mesleki eğitim süreci ile doğru orantılı bir ilişki içindedir.

Dansçının eğitim kurumlarına girişi, eğitim süreci içerisinde değerlendirilişi, opera ve bale sahnelerinde dansçı olarak değerlendirilişi bu temel özelliklere dayanır. Kalça açıklığı kavramı bu özelliklerin başında gelir.

Bale dansçısının gerek teknik gerek estetik ve görsel açıdan üst düzey performans sergileyebilmesinin fizyolojik olduğu kadar anatomik şartları vardır. Klasik balenin olmazsa olmaz sayılabilecek fizyolojik pozisyonu kalçanın dışa dönük olmasıdır. Kalça dönüklüğü balenin temel duruş pozisyonlarına cevap verebilecek temel özelliklerden biridir. Klasik bale temel duruş pozisyonlarının kalçanın maksimum derecede dışa dönüklüğü konusu ile doğru orantılıdır. Temel pozisyonlar dışında kol, bacak, ayak, baş ve bedenin üst bölümü gövde ile birlikte tarif edilen bale pozisyonları kalça açıklığına önemli kılar (Deighan, 2005:67).

Kalça açıklığı kavramının yanı sıra; bale sanatı beraberinde birçok çeşitli bedensel zorunluluklar getirir. Bale yaşamının ilk adımı, adayın fiziksel durumu ve yaşına göre uygun eğitim alması konusu etrafında gerçekleşmektedir. Klasik bale dansçısı olmak isteyen bütün aday çocuklar belli bir yaş aralığında olmak koşuluyla öncelikle belirli sınavlardan geçmektedirler. Özel yetenek sınavları denilen bu aşamada dansçı olmak isteyen çocuğun fiziksel yapısı, eklem hareket açıklığı, kalçanın dışa dönebilirliği, ayak yapısı, orantılı vücut estetik görünümü, zıplama gücü detaylı biçimde incelenir.

Dansçılığa aday çocukların ritim duygusu ve müzik kulağı da çok önem taşır jüri için ilk ve en önemli özellik olarak bir adayın 'klasik bale açısından bedensel orantılar' denilen kıstaslar konusunda ayrıcalıklar taşıması beklenir. Uzun boyun, uzun kollar ve bacaklar, geniş (taraklı) ayaklar, esnek omurga yapısı, orantılı baş ölçüsü ve beden kilosu adayın başarılı olabilmesi için çok önem arz etmektedir. İlk aşama böylelikle aşılmış olur. Ardından eğitim süreci başlar.

Adayın klasik bale sanatı için tercih edilen, ayrıcalıklı bedensel özellikleri etrafında örülen kaliteli bir eğitim süreci sonunda aday yıllar içinde eğitilmiş, temel tekniğe sahip olur. Mesleki anlamda durmadan işleyen bir makine gibi, beden çalışmalar sırasında devamlı bir yüklem altında bırakıldığı için, kas iskelet sisteminde belli sakatlanmalara yol açmaktadır. Bu sakatlanmaların oluşmasında bir takım temel faktörler yer almaktadır.

Bu anlamda birçok klasik bale dansçısının deneyimlerine dayanarak, bale eğitimine başlama süreci ile dansçının ergenlik dönemi sonuna kadar olan özel zaman diliminde,

dansçı bedeninin kemik ve kas gelişimlerinin bir sanat eğitimcisi ile birlikte aynı zamanda spor hekimliği konusunda uzman kişiler tarafından bilinçlice gözlenmesinin önemli olacağı düşüncesi her gün daha da önem kazanmaktadır.

Eğitim sürecinde günlük zorunlu çalışma programı içinde yapılan bedensel çalışmalar sonrasında dansçılarda meydana gelen kuvvet eksikliği ya da kuvvet konusunda kas dengesizliğinin, ilgili uzman kişilerin gözlemleri ve gözlemler sonucunda önemli katkıları ile büyük ölçüde önlenilebileceği ve olumsuz sonuçlarının engellenebileceği düşüncesi her gün giderek yaygınlaşmaktadır.

Kontroller ile birlikte dansçının eğitim sürecinde yapması önerilen özel çalışmalar, bedenini çok iyi tanımasına yol açarken, anatomik bilgiler, bireysel çalışmalar, uzman eğitimciler ile işbirliği (Pilates, Alexander tekniği, PNF tekniği, Stretching) konularında yapılması planlanan çalışmalar ise bedenini ve mesleğini uzun süre destekleyecektir.

Bugün dünyada dansçılara yapılan en önemli alternatif çalışmalardan biri Alexander Tekniği'dir. Teknik iyi bir duruş üzerinde çalışır. Bale sanatının 'beden duruşu' diye tarif ettiği, sadece dansçıların anlayabileceği özel tanımın karşısına Alexander'ın 'doğru duruş' kavramı temelde farklı iki anlayıştan oluşur. Meslek gereği bale duruşu çeşitli kas ve kemiklerin zorunlu ilişkilerini içerirken Alexander'ın 'doğru duruş' diye tanımladığı kavram, yalnız bir dansçının değil, sıradan bir bedenin ihtiyacı olan duruştur. Kişinin günlük hayattaki duruşu ile bir bale sanatçısının duruşu arasında doğal olarak büyük farklar vardır.

Teknikler arası yapılacak özel bir çalışma ile dansçı, 'temel bale duruşu' ve 'doğru duruş' arasında bir diyalog oluşturabilecektir. Sonuç olarak bir dansçının bale eğitimi ile edindiği zorunlu temel duruşunu, Alexander Tekniği üzerinden yapacağı ek çalışmalar ile daha organik, daha sağlam, daha güçlü bir hale getirebilecektir.

Omurga üzerinde yapılan uzun çalışmalar sonucunda kişinin bedensel farkındalığı artacak, günlük hayatın ona kazandırdığı yanlış duruşlar ve sonuç olarak alışkanlıklar giderek düzelecektir.

Günlük hayatın içinde edindiği farkındalık dansçının bale derslerini, provalarını ve sahnesini etkileyecek, giderek vücudundaki gerginliği azalacak, artı olarak bedeni üzerinde omurga temelli (boyun, sırt, bel, kalça) özel noktalar arasında güçsüzlükler, stres ve dengesizlikler azalacaktır. Vücut koordinasyonunu arttırmayı hedefleyen bu

yöntem dansçının günlük hayatta alışkanlıkları sonucunda oluşturduğu yanlış duruşları düzelterek, genetik ve fiziksel olarak bedeninde bulunan, günlük alışkanlıklar ile kötü kullanımlara yol açan anlayışını olumlu anlamda destekleyecektir.

Omurga Tekniği'de denilen tekniğin yaratıcısı F.Alexander, madden ve manen zorlanmadan kaynaklı aşırı gerginliklerin, bedenin hareket özgürlüğünü ve nefes sistemini olumsuz yönde etkilediği gerçeğini kabul eder. Dansçı bu teknik ile beraber bedenine özgürlük ve ifade, zihnine ise berrak düşünmeyi yeniden kazandıracaktır.

Alexander tekniği konusunda bilinçli bir bale eğitimcisinin ve dansçısının yapacağı ilk ve en önemli şey, özellikle bel bölgesinde görülen aşırı kasılmış kasların doğal duruma getirme farkındalığını hissetmesidir. Bu teknikte bel bölgesinin doğal duruş pozisyonunda olması, bedenin serbest kalması, başın bedenin ne önünde ne arkasında olmaksızın dengeli bir şekilde durması önemlidir. Omurganın yukarıya doğru uzatılarak, dansçının bu aşırı kasılmış kaslarının gevşemesi sağlanacaktır. Eğitimde bu tekniğin yanı sıra dansçılara alternatif olacak diğer tekniklere de rastlamak mümkündür.

PNF Tekniğinin de ise dansçının eklem hareket açıklığını arttırmak ve yeni kazanılan açıklıktaki kasları güçlendirmek amaçlanır. Kas gruplarına yönelik kolaylaştırma, güçlendirme ve statik kontraksiyonları kullanma amacı güden teknik ile birlikte bedenin direnci ve hareketi kolaylaştırma yöntemleri kombine edilecektir.

Güçlendirme egzersizleri esnasında kas yorgunluğunu azaltmak amaçlanır iken kuvvet ve kontrolün de artırılması hedeflenir. Bu teknikte kas grubunun sertleşmesi ve serbest bırakılması gibi bir rahatlatma tekniği beden esnekliğini arttırmada etkilidir. Tekrar edilen germe hareketleri kas gruplarının kuvvetlendirilmesinde büyük önem taşır. Bir yandan da ters kas gruplarının çalışması kas yorgunluğunu azaltmaktadır.

Sonuç olarak çeşitli merkezlerde yapılmakta olan eğitim ve araştırma çalışmaları ile ilgili sonuçlarına bakıldığında, yukarıda adı geçen birbirinden farklı iki yardımcı alternatif uygulamalar başlığı altında yapılan çalışmalar bugün bir klasik bale öğrencisinin, ardından bir bale sanatçısının kabiliyetlerinin hem fiziksel hem de zihinsel açıdan gelişmesinde büyük önem taşımakta olduğunu göstermektedir.

Edinilen eğitim çalışmaları, sahne hayatı ve bilinçli bir bale seyircisi olarak, başta kendi beden farkındalığım ve beraberinde birçok klasik bale dansçısı üzerinde yapılmış olan

gözlemler bir dansçının eğitim süreci ve sahne çalışmaları süresi boyunca aşması gereken problemler olarak değerlendirilebilir ve bu anlamda önemli önlemler biçiminde yeniden ele alınabilir.

Bir dansçının kişisel özelliği ve özel yetenekleri doğrultusunda belirlenen, hareketleri durmadan tekrarlaması temel yönelimi, dansçıyı sınırlayacak, hiç yapamayacağını düşündüğü, vücut yapısından kaynaklı olarak erişilmez sandığı belli zorluktaki özel hareketlerin üzerine gitmemesi sonucunda dansçı teknik olarak artık hiç ilerleme gösteremeyecektir. Yukarıda sözü edilen alternatif teknikler dansçının bedeninde simetrik olarak güçlenmesini sağlarken, o dansçının bedeninde hareket odaklı yeni keşiflere sebep olacaktır. Dansçının bedenini keşfetmesi süreci ise dansçının yeni süreçlerde kendini yeniden bulmasına sebep olacaktır.

Bir diğer yandan klasik bale eğitmenleri, sahneye koyucular, koreograflar ve rejisörler tarafından seçilen eserler, repertuarlar dansçının teknik ve estetik açıdan gelişmesinde büyük rol oynarlar. Sanatsal becerilerin ön plana çıktığı bu seçimler, dansçıların gelecekteki performanslarını yönetmek konusunda yeterli olmadığını gösterir.

Eğitim sürecinde bale sanatının teknik zorluğu, dansçıların özellikle ergenlik çağında fiziksel ve psikolojik olarak etkilenmeleri, eğitim ve sahne hayatı süreçlerinde öğrenme problemlerinin bilinçli bir şekilde aşılabilmeleri bale dansçıların meslekte sağlıklı çalışabilmelerinde önem taşır. Temel fikir olarak bilinçli bir eğitim, uzman bir danışmanın eğitim sürecindeki dansçılara psikolojik desteği, dansçının eğitim süreci ve sonrasında profesyonel dansçılık hayatı arası bağlantılı geçişini sağlıklı bir hale getirir.

Okul eğitmenleri ve profesyonel kurum idarecileri, sanat yönetmenleri arasındaki fikir alışverişi, dansçıların daha yakından büyük bir ilgi ile gözlemlenmeleri, dansçılara büyük bir destek olacaktır. Eğitimde kazanılan bütün teknik ve artistik donanımlar, profesyonel çalışma hayatında dansçılara büyük ölçüde kolaylıklar sağlayacaktır. Beden üzerinde uygulanan doğru ve gerekli çalışmalar, dengeli bir kas sisteminin oluşmasına sebep olacak, bu çalışma ise daha verimli bir biçimde ortaya konulan dansı beraberinde getirecek, ayrıca dansçının daha az sakatlık ve yaralanmasına, böylece sanatının ömrünün daha da uzamasına yardımcı olacaktır.

Yıllar içinde oluşturulmuş deneyimler göz önünde bulundurarak şunu söylenebilir ki, klasik bale dansçılarındaki esnekliğin önemi kadar, vücut kuvveti, hızı ve

koordinasyonu da aynı şekilde önem taşır. Teknik olarak söz konusu noktaya ulaşmak isteyen bir dansçı sadece ona eğitim veren uzmanlarının çabası ile bunu gerçekleştiremeyeceğini, kesinlikle kişisel bilinç ve farkındalık olgusunu yaratmak zorunda olduğunu bilmesi şarttır.

İlgili çalışma için tanımlanan kuvvet egzersizleri temel olarak dans dışındaki bir başka alanda yapılan çalışmalardan farklıdır. Farklılık klasik bale sanatının teknik, artistik ve estetik anlayışları çerçevesinde değerlendirilir. Dansçının ihtiyacı olan uzun kas yapısı, nefes ve kondisyon çalışmaları dansçıların sahne üzerinde yarattıkları karakterler açısından olumlu destekler sunar. Doğru nefes sayesinde dansçının göstermiş olduğu performansta daha yüksek kapasiteli verimlilik ve devamlılık sağlanmaktadır.

Geniş bir çerçeveye yayılan bu bilgilerin dahilinde, esneklikten kaynaklı görsel estetiğin artması diğer yandan yıpranma ve yaralanmaların incelenmesi; Klasik bale dansçıların sanat yaşamlarında teknik bilgi birikimleriyle beraber düşünülmesi, fiziksel performanslarını daha güçlü bir yapıya getirmelerinde bir yaşam biçimi haline gelmesi gerekmektedir.

Artistik, estetik ve teknikle geliştirilmiş bu görsel sanat, ruh ve ifade ile bütünleşmediği takdirde herhangi bir spor faaliyetinden hiçbir farkı olmayacaktır.

1. BÖLÜM

BALE VE ESNEKLİK

1.1. BALE SANATINDA ESNEKLİĞİN ÖNEMİ

Esneklik temel bir alan olarak klasik bale eğitiminde üzerinde önemle durulan, bale kriterleri arasında eksikliği kabul görmez önemli bir kavramdır.

İnsan bedeni kas sistemi ancak ergenlik süreci sonunda olgunlaşmasını tamamlar. Ergenlik dönemi öncesi bedenin kontrol dışı düşmeleri ergenliğin tamamlanmasıyla ortadan kalkmaktadır. Bedenin ergenlik dönemi ile değişime uğraması ve hormonların devreye girmesi kişinin hareketlerini kontrol etmesine yardımcı olmaz, aksine engellemektedir. Bu süreç içerisinde kişinin sakarlaşması olağandır. Hormonların değişimi ile kişide psikolojik iniş ve çıkışlar görülmektedir. Fakat bu dönemin atlatılmasıyla kişi, fiziksel olarak bedenini daha iyi kullanması konusunda hakim olmaktadır. Bu geçiş süreci kişinin davranışlarına da birebir yansır.

Ergenlik dönemi öncesi süreçte çocuk üzerinde esneklik konusunda yapılan çalışmalar önemlidir. Konu ile ilgili yapılan araştırmalara göre bu dönemde beden üzerinde fazla zorlama yapılmaması öngörülmemektedir. Ergenlikte beden üzerindeki eklem hareketliliğini zorlamaya çalışmak, çocukluk döneminden daha fazla önem taşır. Bale eğitimi süreci esneklik konusunda her bir yeni gün ortaya konulan gerçekleri yakından izlemeli, bireyin fiziksel sağlığı için bu kararları dikkate almalıdır. Bilinçli eğitim süreci boyunca asıl sorulacak olan soru, dansçının bedeninin ne kadar esneyebildiği değil, esneme konusu ile ilgili bu hassas kararın mesleki açıdan o dansçının başarısını nasıl etkileyeceği konusudur.

Hangi kas grupları üzerinde, hangi zaman diliminde çalışılacağı, hangi hedefler doğrultusunda çalışma programları oluşturulacağı hem kas gelişimi hem de kas yapısı açısından dansçıya eşsiz avantajlar sağlayacaktır. Henüz fiziksel açıdan olgunluğa ulaşmamış kaslar üzerinde yapılan aşırı esneklik çalışmaları, kemikleri birbirine bağlayan yapıları, bağları, eklemleri deforme edecek, dansçının geleceği ile ilgili sorunlar yaratacaktır. Eğitimi boyunca anatomi bilgisi ile desteklenmesi gereken dansçılar, kasları ve kemikleri arasındaki temel farkları birlikte öğrenecek, esneme çalışmaları ile kemiklerini birbirine bağlayan ciddi sertlikteki bağları ve bu bağ yapılarını

koruyabileceklerdir. Bu bağlar kasık, diz arkası ve aşil gibi adlandırılırlar. En güçlüsü topuk bölgesinde bulunan 'aşil bağı' denilen, sert ve kemiksi bir yapıdır. Sert ve kemiksi, esnemez kaslar genel olarak vücutta güç oluşturmak ve hareket etmek için görevli kaslardır. Kemiklerin esnek olmasının önemi dansçının çeşitli bale hareketleri yaparken kemiklerin kolaylıkla kırılmasını engellemesidir. İnsanın kolaylıkla hareket etmesini sağlayan sert yapılı kemikler ise vücuda destek sağlarlar. Vücuda destek sağlayan kemiklerin düz ve kaygan olmaları, kemiklerin birbirine sürtünmemesini sağlamaktadır ve bunun sonucunda kemiklerin aşınması engellenmektedir. Kemik ve kırıkdağların içerisinde bulunan sıvı bu yapının kolay hareket edebilmesine yardımcı olmaktadır. Kemiklerin birleştiği yerde hareket etmeye yardımcı olan eklemler bulunmaktadır. Vücudumuzun en hareketli iki ekleminden birisi kalça eklemi, diğeri ise omuz eklemidir. İskelet sistemini oluşturan kas yapısı kemikleri sararak bedenın doğru ve dengeli duruşuna yardımcı olur. Kas yapısı, kemikleri uyararak bedenın hareket kabiliyetini arttırmaktadır. Kasların kemiklere bağlandığı bölümlere tendon adı verilir. Tendonların oluşumu kas yapısının kemiklere bağlandığı noktadadır. Egzersiz yapan bir dansçının bedeninde dengeli çalışmayan kas gerilmelerinde, ani darbelerde, kas yapısının fazla sertleşmesi sonucunda tendon kopması görülebilmektedir. Farklı yapıda kemikler eklemlerle birleşerek iskelet sistemimizi oluştururlar. Kemik ve kas yapısı iskelet sistemimizi dik ve bütünlük içinde tutup bazı organlarımızın işlevlerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktadır. Kasların görevleri vücudumuzu dik durmasını sağlayan, organların hareketlerini düzenleyen, kanın vücuttaki dolaşımını sağlayan, nefes alıp vermede yardımcı olan esneyen ve gevşeyen eylemlerde etkin rol oynayan ve dansçı bedeninin temelini oluşturan dokulardır. Bedendeki kaslar, kemiklerin birbirine bağlanarak eklemlerin hareket edebilmelerini sağlayan yapılardır. İkili olarak çalışırlar ve birbirine zıt biçimde hareketler yaparlar. Biri kasılırken diğeri gevşemektedir.

Bale dansçısının sanatsal yaşamında kas yapısı büyük önem taşır. Bedenin hareket kabiliyetine sahip kemik birleşim noktaları çeşitli bağlardan oluşmaktadır. Bedenin ihtiyacı olan günlük hareketler esnasında yürümemizi, oturup kalkmamızı, dengeli durmamızı sağlayan oynar eklemler bedenın en hareketli kısımlarıdır. Bunlar ayak bilekleri, bacak bölgesi, omuz ve kol bölgesinden oluşmaktadır. Bu bölgede yaşanan bir yaralanma dansçının fiziksel kabiliyetini kaybetmesine sebep olmaktadır.

Vücuttakiki bağlar hücreleri bir arada tutarlar. Enfeksiyonlara karşı koruma sağlamaktadırlar. Hasar almaları durumunda onarılmaları gerekir. Bağların genel

yapısı tendonlarla aynı işlevi görürler. Tendon ve bağların dışındaki koruyucu lifler ise mekanik yüklere karşı dokunun tepkisini kolaylaştırır.

Kasık ve diz arkası bağları esneyebilir bağlardır. Aşil bağları ise esnemez, fazla zorlama ile birlikte kopabilirler. Bu sakatlık sonucunda dansçının çalışmalarına geri dönmesi uzun zaman alır ve hiçbir şekilde eski yapısına kavuşamaz. Aşil bağları hariç bütün bağlar ve kaslar üzerinde çalışılarak esneklik kazandırılabilir. Klasik bale dansçıları için aşil bağları çok önem taşır. Bu bağların uzun olması tercih edilir. Bale hareketlerinin uygulanması aşamasında aşil'e büyük bir iş düşer. Genellikle ayakları üzerinde uygulamalar yapan bir klasik bale dansçısının hareketler ile ilişkisi, hareketin uygulanışı, hareketlerin çıkış noktaları ayaklar ile birlikte yeri itebilmeleri, yere kontrol içinde düşebilmeleri, yeri iyi kullanabilme ile ilişkilidir. Aşil bağlarının uzun olmaları, dansçının aşil bağları üzerinde esneme-uzatma çalışmaları ile dansçı zıplamaların en doruk noktasına kadar çıkabilir. Bunun yanı sıra dansçı çalışması gereken diğer kas gruplarına da hakim olarak aşil ile birlikte yapmak zorunda olduğu diğer hareketleri destekler.

Klasik bale eğitimi süresince çocukların bedenleri üzerinde yapılan (on bir, on iki yaş) esneme çalışmaları, henüz kaslar oluşmamış ve olgunluğa erişmemiş olduğu için kesin olarak kemikler ve eklemler arasındaki bağları esneten-uzatan çalışmalardır. Eklemler arasındaki esnetebildiğimiz bağlar kas yapısına kıyasla güçlü ve elastik yapılardır. Kas yapıları ise eklem bağlarına benzerler. Eklem ve kas yapıları iki taraflı olarak çekildiklerinde lastiksi yapıları gereği uzarlar. Kaslar bir yandan esneklik kazanırken, üzerinde yapılan kuvvet çalışmaları ile birlikte de güçlenirler. Bir klasik bale dansçı olarak beslenme şekillerimiz gibi genetik miraslarımız da kas yapılarımız ve kaslarımızın gelişimi ile yakından ilişkilidir. Klasik bale eğitiminde küçük yaşlarda yapılan esneme çalışmaları kişinin bedeni ve kasları üzerinde yapılan bir çalışma olmamakla birlikte, tam olarak bağların esnekliği olarak tanımlanabilir. Gelişmesini tamamlamamış kasların gerilip bırakılması sonucu lastiksi özellikleri kaybolmakta, bir süre sonra özelliğini yitirmektedir. Bu davranışlar dansçının giderek bedeninin deforme olmasına sebep olmakta, sonuç olarak sakatlanmalara sebep olmaktadır.

Klasik balenin zor ve kurallar içeren eğitimi insan bedenini ve bedeninin kullanımını yeniden tanımlar. Doğuşu ile doğal hareket kalıpları içinde davranan insan, birden bire kalça açıklığı, dışa dönüklük, geriye bükülme, yerden yükselme gibi olağandışı kalıpları

öğrenmek zorunda bırakılır. Bütün bu zorlu süreç boyunca dansçı kendi bedenini adeta yeniden inşa eder.

Dışa dönüklük bale eğitimi sürecinde önemli bir noktadır. Bacakların kalçadan başlayarak ayak ucuna kadar giden bir düzlem üzerinde veya ayak ucundan başlayarak merkezi kalça olmak üzere tanımlanan bir hareket formu içinde dairesel bir anlayışla bacağın tam olarak ön, yan ve arka diye tanımlanan noktalara ulaşabiliyor olması, dansçının kalçasının açılabilir olması demektir. Bedenin yaptığı bu gibi aşırı hareketler sonrası dansçı kendini orijinal pozisyonuna geri konumlandırabilmelidir. Her gün yapmak zorunda olduğu bale dersleri ve bir bale eseri prova çalışmaları ile birlikte bu davranışı güçlendirmelidir. Dansçının kalçasının esnekliği bir avantaj iken güçsüz ve dengesiz bıraktığı bir açıklık ise dezavantaja dönebilir.

Dansçının ayak yapısı ise bale eğitiminde bir diğer önemli noktadır. Klasik bale dansçılarının 'en pointe' denilen bedenin ayak parmak ucu üzerinde yükselişi esnasında ayak bölgesine çok büyük yük binmektedir. Dansçı adayının bu ağır çalışma sistemini beden olarak karşılayabilmesi için kas gücünü yapılandırması gereklidir. Bale dansçılarının profesyonel salon ve sahne üzerindeki çalışmalarında, bedensel gücü arttıracak alternatif egzersizler ile bedenlerini desteklemedikleri takdirde, artistik seçimlerin vasat olduğu bu anlayış, dansçı bedeninde ileride büyük ölçüde sorun yaratır.

Bale eserlerinin sadece koreografiye özel kombinasyonlarını barındıran ve bedenin kendi direnci ile yapılan hareketlerden doğması sebebiyle, sadece koreografi düşünülerek yapılan çalışmalar dansçının adale gücünün yetersiz kalmasına sebep olmaktadır. Dansçının esneme dediğimiz kas uzatma çalışmaları kolaylıkla gerçekleştirilebilirken, güç kazanmak için ekstra çalışmaya gereksinim duyar. Ulaşılmak istenen adale gücü ve enerji çalışmayı gerektiren ve çalışma ile korunması gereken bir olgudur. Kas gücü ve dinamizmi zor gelişen ve korunması da bir o kadar zor olan bir eylemdir. Bir dansçı kaslarını güçlendirdiğinde bu gücü kaybetmemesi için hiç bırakmadan devamlı çalışması gerekir. Uzmanlar bu sebeple hem esneme çalışmalarının hem de kas güçlendirme çalışmalarının ilginç bir hale getirilerek eğitim süresi boyunca uygulanması gerektiğini söylerler. Bale bir disiplin sanatıdır. Disiplin algısının bir dansçının üzerinde zorla ve korku ile oluşturulması sonucu bedeni ile ilişkisini yitiren dansçı çalışmanın bir gereklilik sonucu yapılması, çalışma süreci boyunca farkındalık yaratılması konuları üzerinde durmadan, çalışmasını severek ve

isteyerek yapmadan gerçekleştirecektir. İlginç metotlar ile bireysel çalışmaların gereğine inanacak dansçılar kendi vücutlarını daha iyi tanıyacaklardır. Esneme çalışmaları kas gelişimi ile birlikte başlar ise dansçı gerekli kasların esnekliği ve bağların güçlenmesi sürecinde etken olabilecektir.

Esneklik klasik bale sanatı içinde dans edebilmek için gereklidir. Küçük yaşlarda henüz oluşmamış, olmayan bir kas sistemini uzatmak ile ilgili ise tam tersine zarar verebilir. Erken esneklik çalışması sonrasında bir daha vücudun kaslarını güçlendirmek kolay olmayabilir. Bu durumda bütün iş(yük) sadece kaslara kalacaktır. Kaslar öncelikle güçlendirilmeli, sonra esnetilmelidir. Olması gereken budur. Bu noktada çocuk ya da genç bir dansçı otomatik olarak psikolojik bir sürece itilir. Bu süreç içerisinde desteklenmeye ihtiyaç duyar. Aile ile eğiticinin birlikte davrandığı bu önemli süreçte tamamen kendini dansçı olmaya adanmış adaya pedagojik yaklaşım çok önemlidir.

Dans açısından insan anatomisini derinlemesine incelemek ve analizini yapmak hem eğitimci hem de dansçı açısından önem taşır. Bir hareketi istenilen nitelikte ve başarıda gerçekleştirebilmek, kasların, kemiklerin ve eklemlerin yapıları ve özellikleriyle yakından ilgilidir. Normal bir insan vücudu sınırsız sayılabilecek ölçüde hareket yapma becerisine sahiptir. Ancak, bu beceri, hem gereken çalışmayı yapmakla, hem de daha önceki konumuz olan, vücudun anatomik yapısıyla yakından ilişkilidir. Başka bir deyişle dansçının anatomik yapısı bu becerileri hem destekler hem de kısıtlayabilir. Esnek bir kas ve eklem yapısına sahip olan bir kişi arzu edilen hareketleri yapmakta zorluk çekmezken, diğeri esnek bir kas ve eklem yapısına sahip olmadığı için aynı hareketi yapmakta zorlanabilmektedir.

Hareketin genişliği kavramına kısaca "rom" adı verilir. Bedenin esnekliği, kişinin sınırlarını zorlaması, bağların uzamaya elverişli olması eklemlerindeki hareket açıklığını yansıtmaktadır. Kas yapısındaki kuvvet bedendeki koordinasyonu sağlamaktadır. Yapılan esneklik çalışmalarının odak noktası genellikle kas ve tendonların uzatarak çalıştırılmasına yöneliktir. Bu çalışmalara yönelik birçok teknikler uygulanmaktadır. En başta ısınma ve stretching egzersizleri, çalışma sonucundaki bedenin soğuma egzersizleriyle geçen süreç, dayanıklılık çalışmaları kas yapısının esnetilmesi ve kuvvet kazanması açısından çok değerli olmaktadır.

Sanatla uğraşan kişiler genellikle duygusal insanlardır. Dolayısıyla, öğretici aynı zamanda bir sanatçı olarak, insanların değişik karakterlere sahip olduklarını fark etmeli ve zor da olsa, değişik karakterlere sahip kişilere hitap edebilmeyi hedeflemelidir.

Psikolojik sarsıntılar, kişilerin baskıyla oluşan, gergin kas ve tendonların sertleşmesine dolayısı ile egzersiz sırasında sakatlanma riskinin oluşmasında olumsuzluklar yaratmaktadır.

Bir klasik bale dansçısı kendi özelliklerini, kuvvetli ve zayıf taraflarını bilerek çalışmalıdır. Kendi fiziksel yapısını iyi tanımalı, kuvvetli ve zayıf taraflarını dikkate alarak, fiziksel yapısına uygun bir dans çalışması seçmelidir. Bir klasik bale öğrencisinin vücudundaki esneklik kabiliyeti onun sanat hayatındaki en büyük şanslarından sayılmaktadır. Aynı zamanda esneklik bale sanatının gereksinimleri içerisinde optimal(maksimum) düzeye ulaşmada, kuvvet kazanımı, dinamizm ve genetik özelliklerin birleşmesiyle bale tekniğinin ilerlemesinde katkı sağlayacaktır..



2. BÖLÜM

KLASİK BALE DANCİSİ VE FİZİKSEL UYGUNLUK

2.1. BALE DANCİLARINDA FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİ

Klasik bale, vücut yoluyla sergilenen teknik ve artistik bir anlatım biçimidir. Bunun yanında bir takım fiziksel uygunluklara sahip olunması gereken sanatsal bir etkinliktir. Dansçının bedensel uygunluğunun artması sakatlanma faktörünü tetiklediği için, bale dansçısının kas gücü gelişiminin de değeri büyüktür.

Deneyimli dansçılar için maksimum verim dansçının temel çalışmaları dışında stres ile başa çıkmayı sağlayacak psikolojik hazırlığını da gerektirmektedir. Diğer taraftan iyi bir fiziksel uygunluk düzeyi şarttır. Dans performansının yoğunluğu koreograf tarafından belirlenmektedir. Bu performans esnasında maksimum fizyolojik çaba görülmemekle birlikte, alternatif aktivitelerden daha fazla sorumluluk ve maksimum düzeyde konsantrasyon gerektiren bir aktivite olduğu ortaya çıkmıştır. Dansçı adaylarının fiziksel seviyelerinin bir kısmının beden genetik yapısına bağlı, diğer kısmının dengeli, disiplinli çalışma ile ve aynı zamanda kişinin doğru beslenmesi ile ilişkili olduğu görülmektedir. Yine de dansçı adaylarının disiplinli çalışmaları sonucunda bile yeterli seviyeye çıkamamaları, kişilerin kendi bedenlerini ve özelliklerinin farkında olmamaları ile ilişkilendirilebilir. Bu konuda dansçı kendi bedenini iyi tanımalıdır.

Bale sanatı, dansçıların bedenleri üzerinde diğer sanat dallarında olmayan, insan bedeni ile icra edilen bir spor dalında dahi görülmeyen sonuçlara sebep olur. Dansçıların kuvvet seviyesi, vücut-kitle endeksi ve beden ağırlıklarının, ortalamanın altında olduğu söylenmektedir. Bale dansçısı, yaptığı çalışmalar sırasında çeşitli problemler yaşar.

En önemli problemlerden biri beslenme bozukluklarının ortaya çıkışıdır. Özellikle klasik bale eğitimi ve sahne süreci, bir bale dansçısının bale formları içinde kalabilmesi için uyguladığı diyetler ve beslenme çeşitleri açısından riskler taşıyabilir. Dansçıların gün içerisindeki çalışma saatlerinde protein, karbonhidrat, meyve ve sıvı tüketmeleri, konsantrasyon ve performans açısından çok önemlidir.

Egzersiz yapan kasların, onları besleyecek gıdalara ihtiyaçları vardır. Karbonhidratlar, kasların çalışması ve kan şekeri seviyesini dengelemek için çok önemlidir. Bedendeki direncin artmasını sağlar. Proteinlerin tüketimi ise dokuların yapımı ve onarımı için kasların kuvvetini destekleyen, kas gelişiminde büyük rol oynayan besinlerdir. Bunun yanı sıra yararlı olabilecek besinlerden yulaf kasların çalışmasında, badem iyi bir antioksidan olarak, kuru üzüm kas krampları ve kas dokusuna enerji verilmesi açısından, somon kas onarımı için, domates suyu sodyum ve potasyum açısından, zencefil kas ağrılarında ve tabii ki su, dansçı için olmazsa olmazlardandır.

Bir dansçının sanat hayatında ortaya çıkabilecek risk faktörleri, spor bilimleri ile birlikte bir çalışma ile aşılabılır. Deneyimli bale dansçılarının “sahnede sanat sergileyen sporcular” gibi değerlendirilmesi sonucu bir dansçı ve dans performansı sanatsal değeri kaybolmadan spor bilimleri ile ilişkilendirilebilir. Bu yaklaşım bir dansçının sanatçı olmasının yanı sıra bir sporcu olarak değerlendirilmesi görüşüdür. Bir sporcu gibi de değerlendirilen dansçı, dansını uygularken, maksimum performans ulaşabilmek için gelecekteki performans gücünü tahmin etmek ve kontrol edebilmek adına bir sporcu olarak da ekstra destek almalıdır.

Fiziksel uygunluk kavramı iki açıdan ele alınabilir. Sahne ve dans açısından yeniden tanımlanabilecek bir kavram olarak değerlendirildiğinde birbiri ile ilgili, bir o kadar da bağımsız ölçütler içerir. Sahne açısından bedensel verimlilik, çalışma şartlarının, kişilerin üst düzeyde başarı ile karşılanabilmesi sonucunu doğurur. Dansçı ne kadar uygun bir ortamda çalıştırılır ise o kadar verimlilik artar. Şartların uygun oluşu, eserin içinde dansçıyı son derece verimli kılar. Bir diğer kavram ise dansçının kendi bedeni ile ilgilidir ve dansçının üzerinde tanımlanacak fiziksel uygunluk düzeyi ile orantılıdır. Dansçıların doğru nefes alımı ve dayanıklılık çalışmaları yapması, adale sertleşmesi ve adale gücüne olumlu etkiler gösterdiği gibi, esnek bir bedene sahip olmasına da bağlıdır.

2.2. BALE DANSÇILARINDA DAYANIKLILIK

Dayanıklılık konusu ile ilgili, bireyin veya dansçının harekete dayalı egzersizleri yaparken olması gereken kapasite durumu ve bedensel çalışmaların kabul görmesi, bireyin maksimum performansı şeklinde değerlendirildiği görülmektedir. Bu görüşü klasik bale ve modern dans sanatı ile ilişkilendirilirse dansçıların egzersizleri, provaları

ve sahne performansları -maksimum performans kavramı- ile bir kez daha değerlendirilip, ilgili bireylerin daha verimli olduğu ortaya çıkacaktır.

Fiziksel efor harcayan dansçının çalışması esnasında en yüksek solunumu yeterli düzeyde kullanabilmesi, bedeninin dayanıklılığıyla ilgili olduğundan dans eğitimi, ve prova mekanları ile sahne ortamlarının bir kez daha bu gözle değerlendirilmesi gerekmektedir. Çalışma ortamlarındaki oksijen miktarının yanı sıra kasların yavaş ve hızlı kasılması ile oksijen tüketimi arasında da bir ilişki olduğu yine yapılan araştırmalarda göze çarpmaktadır.

Deneyimli dansçıların doğru nefes alımı kadar kas gücünün de üst düzeye çıkabilmesi şarttır. Aerobik, kasların kullandığı en yüksek oksijen hacim değeridir, anaerobik ise dansçıların kısa sürede yapmış olduğu fiziksel aktivitelerde kasların işe adapte olabilme kapasitesidir. Dansçılarda kondisyonel değerlendirme, dansçının bütün çalışmalarında ihtiyacı olacak önemlidir. Aerobik enerji sistemi, egzersiz sırasında kullanılan en uzun süreli enerji sistemidir. Bu enerji sistemi, yapılan çalışma esnasında gereken oksijeni sağlamak üzere kas yapısına iletebilmek şeklinde de anlatılabilir. Dansçının beden üzerinde yapmış olduğu egzersiz esnasında kas yapısına ilettiği enerjiyi kullanabilmesi ise adale gücünün kapasitesini arttırmak olarak ifade edilir. Salon ve prova çalışmalarındaki egzersizlerin yetersiz kaldığı, bu sorunun aşılması için ekstra egzersizlerin gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Modern dansçılar, temelinde klasik adımları barındıran meslektaşlarına kıyasla daha verimli kondisyon gücüne sahiptirler. Nedeni ise, modern dansçılar daha sportif bir altyapıya sahiplerken; bale disiplini almış bedenlerde daha az dayanıklılık gücüne rastlanmıştır. Klasik bale sanatçılarında dayanıklılığın en belirgin göstergesi, kas gücünü arttırmak ve belli hareketlerde gücü belli seviyede tutabilmektir. Bedenin nefes ile yapacağı tüm egzersizler hareketlerin stabilitesini arttırmaktadır. Beden üzerindeki kas gücü ve doğru nefes kullanımı dansçının performansını bir üst seviyeye taşıyacaktır. Bedenin güç gerektiren hareketlerinde enerji seviyesinin yüksek kalabilmesi, doğru nefes ve kas gücü ile bağlantılıdır.

Dansçıların zıplama gibi güç gerektiren beden hareketleri, kas gücünde dayanıklılık gerektirmekte ve bu tür tekrarlı hareketler, kan seviyesindeki oksijen değerlerinin oynamasına sebebiyet vermektedir. Birtakım araştırmaların sonucunda oksijenin, doğru nefes kullanımının ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Dansçının uygulaması gereken doğru nefes kullanımı, çoğu zaman burun yolundan alınıp

verilmesiyle, dansçının göstermiş olduğu performansı daha yüksek kapasiteye taşımaktadır. Bununla beraber klasik ve modern dansçıların, aerobik ve anaerobik dayanıklılıklarının daha verimli hale gelmesi, teknik beceri ve gelişiminde de sistemin zorlanmamasıyla açıklanabilir. Dansçıların doğru nefes kullanarak yapmış olduğu egzersizler, sahne üzerindeki performansı dışında da, bedenindeki kas yorgunluğu, uykusuzluk, konsantrasyon bozukluklarını engellemektedir. Dansçıda meydana gelen aşırı heyecan ve gergin kas yapısının da rahatlatmasına yardımcı olmaktadır. Klasik bale dansçısının aktivite sırasındaki doğru nefes kullanımı, dansçının zeka becerisini de üst düzeye çıkarmaktadır.

2.3. BALE DANCILARINDA ESNEK EKLEM YAPISI

Klasik bir dansçının bedenindeki esneklik ve aynı zamanda bu becerisi doğrultusunda eklemlerinin daha açılı hareket edebilmesi, kaslarının yumuşak olması ve uzamasıyla doğrudan bağlantılıdır. Eklemlerin daha geniş açıda hareket edebilme yeteneği ile esneyen kaslar daha güçlü bir kas yapısına ulaşmaktadır. Klasik bale dansçısının çalışma veya performans sırasındaki göstermiş olduğu teknik hareketler dışındaki sergilediği esneklik kavramın 'Genel Esneklik' olarak adlandırılmaktadır. Bir diğeri ise, dansçının çalışma ve performans sırasında, göstermekte olduğu egzersizlerini yansıtan kas ve eklem gruplarındaki esneklik 'Özel Esneklik' olarak tanımlanabilir.. Bu iki kavram kendi içinde de üç gruba ayrılmaktadır. Birincisi 'Dinamik Esneklik' dediğimiz, klasik bale dansçısının hareketi anında, yani teknik gerektiren durumlarda eklem ve kaslarını en yüksek düzeyde kullanabilmesi yeteneğidir. Kasların esneme süresi çok kısadır bundan dolayı amaçları; kasların esnemesinden çok yapılacak teknik hareketin adımını atmak esas olmalıdır. 'Aktif Esneklik' ise; dansçının yeteneği oranında zıt kas gruplarının çalışması ve kas gruplarının esnetilmesiyle oluşmaktadır (Koutedakis ve diğ; 1996) (Twitchett ve diğ, 2009). Örnek olarak klasik bir bale dansçısının bacağını yana 180 derece developpe kaldırıp o noktada tutması, bacağın kaslarını esnetirken aynı zamanda zıt kas gruplarının çalışması ile bu zor hareketi yaparken bacağa kuvvet kazandırmakla beraber esnetmiş olmaktadır.

Kasların hareket halindeki pozisyonlarında, bazı kas gruplarının kasılması, bazılarının gevşemesi ve uzaması ise 'aktif esneklik' olarak değerlendirilmektedir. Dansçının vücut ağırlığı veya aparat kullanarak kaslarını esnetmesi biçimi olarak da açıklanabilir. Pasif esneme çalışmalarında ise sağlık topu, foam roller, elastik bant gibi

yardımcı malzemelerden faydalanılmaktadır. Aktif esneklik pasif olana göre daha etkili ve verimli olmasıyla beraber ulaşılması daha güç bir esnetme türüdür. Daha güçlü kas yapısı ve güç gerektiren bir çalışmadır (sakintaekwando.com). Bedenin iyi bir esnekliğe sahip olması, andizyon (doku yapışıklığı), anormallik veya yapısal kas limitasyonlarının olmayışının göstergesidir. Dansçılardaki her beden bir diğerinden farklıdır. Bedenin esnek olması ya da bağların uzamaya elverişliliği, bedensel özelliklere bağlı olduğu kadar, genlerindeki eklem yapısına da bağlıdır. Kişinin yaşı, anatomik özellikleri, bulunduğu ortamın ısı ve hijyeni aynı zamanda stres yaratan etkenler bedendeki hareket özgürlüğünü büyük ölçüde etkilemektedir.



3. BÖLÜM

BALE YARALANMALARI VE SAKATLANMALAR

3.1. YARALANMA VE SAKATLANMA FAKTÖRLERİ

Klasik bale dansçısı ilerleyen yaş faktörü ile performans sırasında kas ve eklem yapısının sertleşmesi ile büyük ölçüde değişime uğramaktadır. Bu değişim tamamen bedenin kas kuvvetinin değişmesi ile ilişkilendirilebilir. Yaş faktörü iskelet sisteminde kısıtlamalara yol açmaktadır. Zihinsel yeterliliğin üst düzeye çıkmasıyla, bedenin kas yapısının sertleşmesi ve eklem hareket açıklığının azalması bale sanatının uzun soluklu bir meslek olmadığının göstergesidir. Bu yapısal değişim omurga üzerinde ciddi yıpranmalara sebebiyet vermektedir. Yaşın ilerlemesiyle oluşan bu değişim dansçının eklemlerinin yapısıyla da doğrudan orantılıdır. Birtakım eklemlerin açılmaya müsait olmayışı, dansçının ilerideki çalışma sürecinde olumsuzluklara yol açmaktadır. Esneklik sınırlarını etkileyen iç faktörler, dansçıların tamamen fiziksel bileşenleriyle alakalıdır. Eklemlerin içindeki eklem kapsüllerinin esnemeye karşı olan direnci de bir iç faktördür. Vücut yapısında bulunan deri elastikiyetinin fazla olmayışı esneklik sınırlarını zorlayan bir sebep oluşturmaktadır.

Tendon esnememesi yine ayrı bir sebep unsurudur. Beden içerisinde bulunan yağ tabakaları her zaman olumsuz etkiler sağlamaktadır. Bale dansçılarında eklem ve kas dokularının ısı normal bir vücut yapısına göre daha yüksek olmalıdır, olmadığı takdirde esneklik sınırlarını etkileyen iç faktörler sıralamasına girmektedir. Esneklik sınırlarını etkileyen dış faktörler arasında çalışma ortamının sağlıklı bir biçimde düzenlenmesi dansçıya verimli olacağı olanakların sağlanmasıyla ilgilidir. Çalışma ortamının ısı dansçı için çok önemlidir, soğuk ortamda çalışan bir dansçı kaslarını esnetmesi açısından büyük ölçüde zorlanmaktadır. Klasik bale dansçılarında geçirmiş olduğu sakatlanmalar sonrasındaki çalışma diliminde eklem veya kasın iyileşme süreci kısa sürede kendini onarmadığı takdirde, dansçının esnemesi de o ölçüde zayıf olmaktadır. Dansçının kendine özgü egzersiz yeteneğinin oluşması, kararlı ve azimli çalışması her zaman ulaşmak istediği noktaya kısa sürede varmasını sağlayacaktır. Esnekliğe etki eden diğer dış faktör ise bol su tüketimidir. Vücudun esneme kabiliyetini arttırmaktadır. Klasik bale dansçısının dikkat etmesi gereken birtakım şeyler, dansçının

dansçılık hayatında olumlu yönde etkileyecektir. Bale çalışmaları ve sahne üzeri performanslarda kullanılan giysiler, kostümler, patik, point shoes (bale ayakkabısı) gibi dış etkenler dansçı bedenine uygun kendi tekniğine engel olmadan tasarlanmalıdır. Çalışma yapılan zeminin klasik bale kurallarının gerektirdiği ölçülerde ve uygunlukta olması da çok önemli bir durumdur. Sakatlanmaların en büyük nedenlerinden biridir. Dans edilen zemin ne çok sert, ne de çok yumuşak olmalıdır.

Klasik bale dansçısına düşen en büyük görev, dansçının esnekliğe ulaşmasından çok yaptığı egzersiz programlarıyla bu esnekliği devam ettirebilmesidir. Sürekli çalışma yapılmadığı zaman, kaslar esnekliğini yitirir ve en baştaki noktaya kısa sürede dönüşmektedir. Ergenlik döneminde sporcular ve dansçılar çok daha kolay esneme çalışmaları yapmaktadırlar ancak eklem ve kas yapıları sürekli gelişim halinde olduğundan, her gün bu değişime karşı esneme egzersizlerin bırakılmaması gerekmektedir. Dansçıların çalışma öncesi ve sonrası yapması gereken ısınma ve esneme hareketleri çok önemlidir. Çalışma sonrasında da yapıldığında iki kat daha önem taşımaktadır. Dansçının çalışma veya performans sonrası yaptığı soğuma amaçlı egzersizler ve esneme çalışmaları vücutta biriken toksik maddelerin atılımında da büyük kolaylık sağlamaktadır. Çalışma sonunda yapılan egzersizlerin 10-15 dakika olması dansçıya yeterli olacaktır. Esneklik hareket serbestliği yanı sıra sırt ağrıları riskini azaltmakla beraber, sakatlanmaların da önüne geçmektedir. Klasik bale dansçısının performansını büyük ölçüde artmasını sağlamaktadır. Esnetilen uzun ve güçlü kaslar, vücudun dengesini oluşturmaktadır.

Mesleğin gerektirdiği teknik çalışmalardan oluşan kas gerginliği sakatlanma sebebi sayılmaktadır. Bu gerginliğin azaltılmasında ısınma ve stretching egzersizlerinin önemi büyük ölçüde anlaşılmaktadır. Kas gerginliğinin giderilmesi için mutlaka gerilen kasın gevşetilmesi ve uzatılması şarttır. Gergin kasa yapılan masaj etkili olmaktadır.

Sertleşmiş adale yapısının üzerine yapılan tüm egzersizler bu yapının yırtılması ile sonuçlanmaktadır. Bu konuda gevşeyen ve yumuşayan adale yapısına yapılacak kuvvet egzersizleri etkili olacaktır. Yapıda oluşan deformasyon için beden üzerindeki diğer kas gruplarının kuvvet kazanması, yaralanan bölgenin daha az tahrip olmasını sağlamaktadır.

Mesleğin getirdiği disiplin ve bedene sürekli yüklenme zorunluluğu süre içerisinde sakatlanmalarla sonuçlanmaktadır. Bu tip sorunları aza indirebilmek ve ilerdeki hayat

koşullarını hafifletebilmek adına bedenin sürekli sağlıklı uygulamalar yapması gerekmektedir.

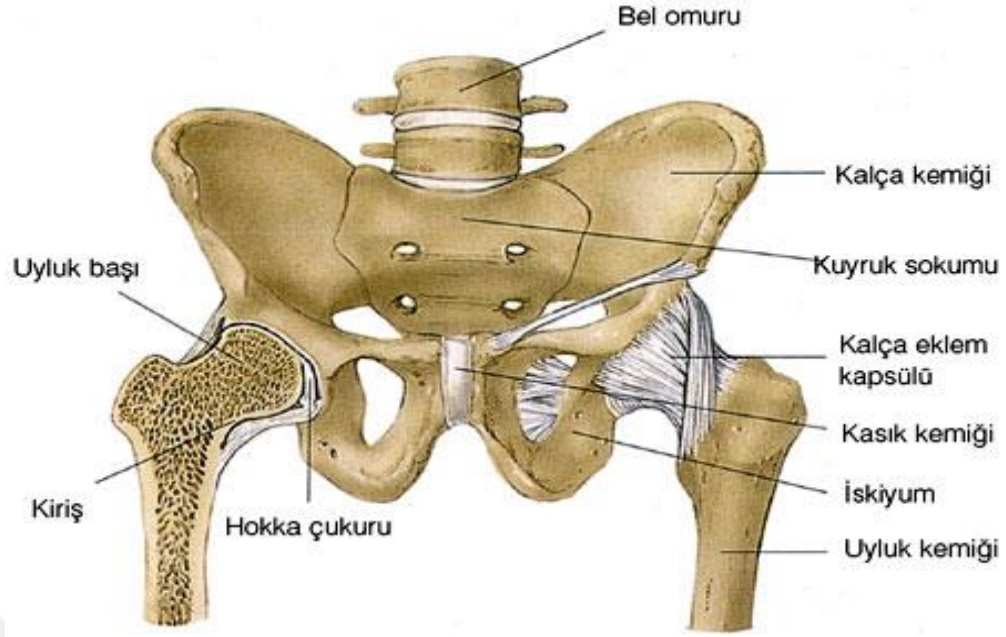
Dansçının etkilendiği birçok yan faktörler de mesleki hayatın süresini belirlemektedir. Dansçıların kariyerleri sırasında yaşadıkları stres ise bedenlerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır.

Sonuç olarak disiplin gerektiren bale mesleği ilerideki dönemlerde ciddi sağlık sorunları olarak karşımıza çıkmaktadır. Bedendeki yerleşik hale gelen tüm sakatlanmaların önüne geçebilmek ve daha uzun bir dans hayatına sahip olabilmesi için kişinin bilinçlenmesi ve alternatif çalışmalarla mümkündür.

3.1.1. Kalça Eklemi

Kalça eklemi, çok eksenli top ve yuva şeklinde sinoviyal bir eklemdir. Diz eklemine çok benzemekle birlikte lif ve bağlarla bütünlüğü sağlanmıştır. Bu yapı kıkırdaklar ile kaplıdır. Kıkırdak olarak adlandırılan bu bölüm esnemeye açıktır. Kemiklerin içerisinde bulunan parlak ve yumuşak bu madde sürtünme esnasında kemiklerin aşınmasını önlemektedir. Vücudun en hareketli iki ekleminden biri kalça eklemi diğeri ise omuz eklemidir. Kalça çok kompleks bir yapıdır. Bu yapı, içerisinde 2 kemik, çok sayıda kas ve özel yapıyı barındırır. Güçlü yapısı ve stabil bir eklem olması nedeni ile çok geniş eklem hareket açıklığına sahiptir. Beden üzerindeki uyumlu eklemlere en iyi örnektir. Bu yapı stabil eklemdaki dışa dönebilirliğini sağlar ve kalça kas yapısının etkisini arttırır.

Kalça eklem stabilitesinin büyük bir kısmı, etrafındaki kas yapılarından daha çok eklem kapsülü sayesinde gerçekleşir. Kalça eklemi, femur (uyluk) ve pelvis (leğen) kemiğinden oluşmaktadır. Pelvis kemiği yapısal olarak kadınlar ve erkekler arasında farklı olan tek kemiktir. Kadınlarda daha hafif, geniş ve yuvarlak şekilde; erkeklerde ise daha ağır ve daha dardır. Femur kemiğinin geniş başına uygun olmayan yuva, labrum denilen esnek bir kıkırdakla desteklenir.



Resim 1. Kalça Eklemi

Labrumun esnek yapısı, kalçanın en hareketli eklemlerden olmasındaki en etkili faktördür. Kalça eklemi ikiden fazla eksenli bir eklem yapısına sahiptir. Ekstansiyonfleksiyon (açma-kapama), abdüksiyonaddüksiyon (uzaklaştırma-yakınlaştırma) ve iç-dış rotasyon(dönme) hareketini yapar. Aynı zamanda kalça gövde ağırlığını dengeleyerek yükü alt ekstremiteye dağıtır. Diğer yandan da karın boşluğundaki organların korunmasını güvenli yataklar oluşturarak yardımcı olur. Kalça ekleminde bulunan kalça kasları, yapının içerisinde 'hassas ayar' olarak düşünülür. Beden üzerinde oluşacak kalça yaralanması oldukça yaygındır ve kalça yapısında dengesizlik, eklem kemik ve kıkırdak dokusu üzerinde gerilme dağılımını değiştirmektedir. Bu durum aktivite sırasında fonksiyon kaybına yol açmaktadır. Kalça eklemi üç kapsül bağından oluşan, eklem için önemli bir dengeleyicidir. Bu bağların ikisi ön tarafta biri ise arkaya doğrudur. Etkin gerilmelerin olduğu ön-üst kısımda kapsül kalınlaşır ve arka alt kısımda nispeten inceler ve gevşekleşir. Kapsül bağları; uyluk boynunun etrafını saat yönünde sarar yani kalça ekleminin uzaması ve içe dönmesi sırasında gerilir ve bükülmesi dışa dönmesi sırasında da gevşemektedir. Kalça ekleminde geçen 27'den fazla kas-tendon biriminin dayanımı ve esnekliği, eklem için uygun şekilde çalışması için hayati öneme sahiptir. Diz bölgesinden ayak ve ayak bileğine kadar tüm kasların; kalça ekleminin çalışmasına etkisi bulunmaktadır. Kalça yapısının genetik özelliklere de bağlı yapısal bozukluklarda meydana

gelmektedir. Kalça çıkığı, doğuştan veya bilinçsiz kundaklama sonucu ortaya çıkmaktadır. Kalçanın yarı çıkık durumu ise, kalça eklemine uyluk kemiğinden doğru kaymış olanı olarak tanımlanabilir. Kalça eklemine dışa doğru ayak bölgesinden fazla dönüyor olması ve bacak boyundaki farklılık, yarı çıkık kalça çıkığının belirtilerindedir. Bu durum kalça eklemine ' çıkık' ve 'yarı çıkık' olarak adlandırılmaktadır (Dr. Hakan Özcan, İstanbul 2006, istanbulsaglik.gov.tr).

Genç insanlarda ve özellikle bedenin çok egzersiz yapmasını gerektiren meslek dallarında oluşan kalça eklemi deformasyonunda, tıpkı menisküs gibi yırtıklar oluşmaktadır. Labrum kalça eklemine sağlamlığını esnekliğini arttırmasıyla beraber sürtünmeyle oluşan yükün bir bölümünü üzerine almasıyla yükümlüdür.

Labrum dokusu, aktif insanlarda ve ağır beden hareketlerini sürekli tekrarlayan bale dansçılarında yapı içerisinde yırtıklar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yapı her insanda farklılıklar gösterebilir. Dokunun yırtılması ile yırtık parça, eklem arkasına sıkışmakta ve kalça eklemine, kalça ve kasık ağrısı olarak olumsuz belirtiler göstermektedir. Kasık bölgesinde oluşan ağrı, kas fitiği ve adale sakatlanmalarına sebep oluşturmaktadır. Bazı bedenlerin doğuştan gelen anatomik yapısı gereği, kalça eklemine bulunan femur kemiğinin etrafı tıpkı insan boynuna benzer bir şekilde kalın olmaktadır. Doğuştan oluşan anatomik eğilimler ise bu doku içerisinde yırtılmaya zemin oluşturur.

Böyle bir sorunla karşılaşan dansçı ilk etapta MR incelemesi ile hatta kalça eklemine verilen kontrast bir madde yardımı, yırtığın daha detaylı görünümüyle, tedavi sürecine başlaması uygundur. Dansçı yaptığı egzersizler sırasında yaşadığı sakatlanmaları, daha ileri bir boyuta taşımaması için, olması gereken tedaviler karşısında kesinlikle geciktirmeden önlem alması gerekmektedir. Bedene ağır yük bindiren bale sanatında, genellikle yorgunluk ile meydana gelen ağrı oluşumu, beden üzerindeki yaralanmaların hissettirdiği ağrı oluşumları ile karıştırılmaktadır. Dansçının bu durumda kendi bedenini çok iyi tanması ve mutlaka spor hekimleriyle irtibat kurması, kendi meslek hayatı açısından çok önemlidir. Genç dansçıların bedenlerindeki aşırı yüklenmeden oluşan deformasyonlar, ileriki yaşlarda çok daha büyük sorunlar olarak karşımıza çıkmaktadır.



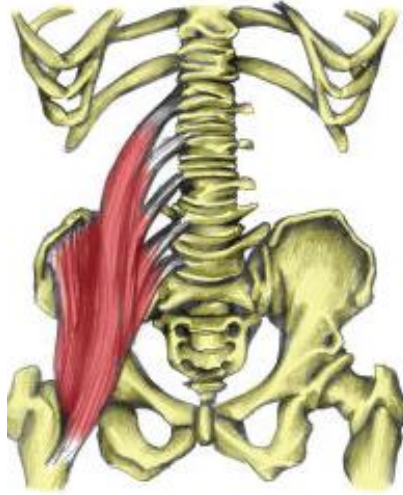
Resim 2. Labrum Yırtığı (Prof. Dr. Şeref Aktaş)

Profesyonel dans yaşantısı boyunca yaşanan birçok sakatlık unsurlarından biri de kalça ekleminde yarı çıkık diye adlandırılan ve doğuştan var olan kalça yapısıdır. Bu yapı diğer sakatlıklara da yol açabilmektedir. Bedendeki bu aşırı esnek yapı kalça ekleminin yarı çıkık olmasıyla orantılıdır. Bu durum birçok dansçının dansçılık hayatının son bulmasına sebebiyet vermektedir.

3.1.1.1. Kalça Eklemine Etki Eden Kaslar

3.1.1.1.1. İliopsoas Kası

İliopsoas kas bölümü uyluğa fleksiyon ve dışa rotasyon yaptırır. Bu kasın diğer görevi ise, pelvis bölgesinin sabit kalmasını sağlamaktır. Aynı zamanda destek bacağın da yana, öne doğru gövdedeki eğimini gerçekleştirir. Kalça eklemindeki bu önemli kas yapısı bedenin öne doğru gitmesine izin verir.



Resim 3. Kalça Eklemindeki İliopsoas Kası

3.1.1.1.2. Tensorfasciae latae Kası

Bu kas yapısının işlevi, bedenin destek bacağı bölgesinde gövdeyi ve pelvis'i öne eğmektir. Aynı zamanda diğer hareket eden bacağın öne doğru yönlenmesine izin verir ve hareket rahatlığını sağlar.

3.1.1.1.3. Rectus Femoris Kası

Bu özel kas yapısı pelvisin stabil olmasını destekler ve aynı zamanda çift ekleme sahiptir.

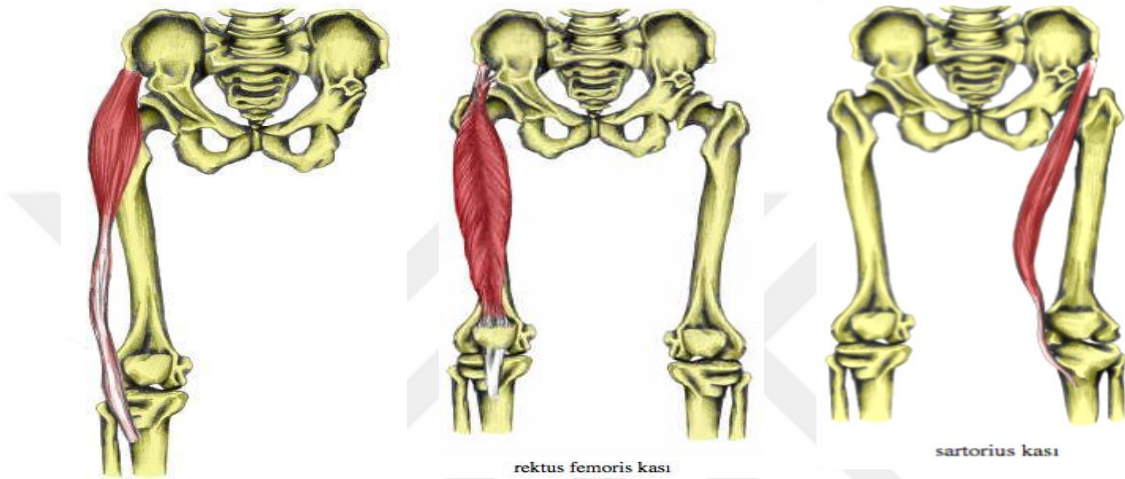
3.1.1.1.4. Sartorius Kası

Kalça eklemindeki bu kas yapısı, bacağın içe ve dışa hareketini yaptırmaktadır. Kas yapısının derininde yer alan rotatör kaslar ise kalça ekleminin dış rotasyon yaptırmasını sağlamaktadır. Gluteus Maximus kası ise bedenin en güçlü kaslarından biridir. Bu yapı kalça ekleminin ekstansiyonudur. Bu kas yapısı güçlü bir rotator görevi de yapar.

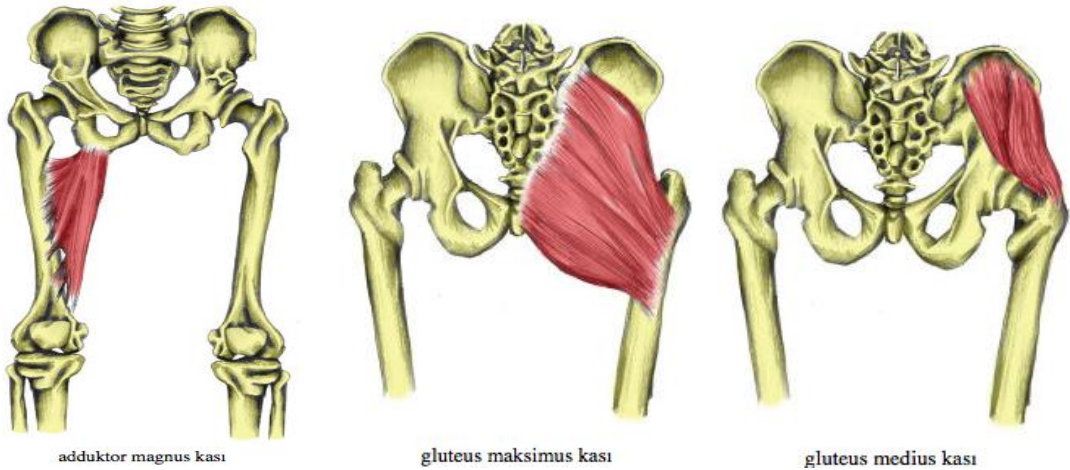
Kas yapısı zayıfladığı zaman bedende olumsuz yönde çukur bel oluşuna yol açar. Bu yapı uyluk kemiğinin içinde yer alır. Yüzeysel tabaka, orta tabaka, derin tabaka olarak, eklemden kama biçiminde yerleşir.

Addüktör kaslar tamamen kalça rotasyonuna yardımcıdır. Bedenin dengesini sağlar ve gövdeyi stabilize eder. Kalça ekleminin dış yüzündeki lateral kaslar ise pelvis bölümünün dış yüzünde bulunur.

Eklemden bulunan bir diğer kas yapısı ise 'Gluteus Medius' kası olarak adlandırılır. Yapının işlevi, destek bacakta bulunan kas yapısının tek taraflı uyarılması ve gövdenin yana doğru eğimini sağlar. Bu kas yapısı uyluk kemiğinin en güçlü kasıdır.



Resim 4. Kalça Eklemindeki İliopsoas Kası, Rectus Femoris Kası, Sartorius Kası



Resim 5. Adduktor Magnus, Gluteus Maksimus, Gluteus Medius Kasları

3.1.2. M. Rectus Femoris, Kasık Ağrıları

Dansçının hissettiği ağrı, kalça hareketlerinin kısıtlanmasına yol açmaktadır. Ağrı diz bölgesine kadar yayılabilir. Dansçının yaşadığı bu yaralanma, kalça ekleminde bir anda

oluşan bıçak saplanması gibi hissedilen, mutlaka detaylı bir muayenenin sonrasında çeşitli tetkiklerin yapılmasıyla bu bölgedeki hassas durum belirlenecektir.

3.1.3. M.İliopsoas

Dansçının hareketi sırasında kalça ekleminde oluşan ağrı düzeyi fazlalaşmaktadır. Bedenin ısıtılması ile ağrı bir nebze azalır. Egzersizin sonuna doğru ağrı tekrar yükselmeye başlar ve bacak bölgesinde kuvvet kaybı oluşur.

Bu kas yapısında oluşan deformasyon kasık bölgesinde ödem ve gerginlik olarak da kendini gösterir. Bazen bu yaralanma kasıkta “klik” sesi olarak da kendini gösterir.

3.1.4. Kalça Fraktürleri

Kalça fraktürleri, yani bölgedeki kırıklar olarak adlandırılır. Yapılan egzersiz sırasında darbe ve travmaya bağlı olarak daha deneyimli sporcu ve dansçılarda görülebilir.

Yapılan tüm tedaviler ameliyat şeklindedir. Bacakta denge bozukluğu ve bacağın dışa doğru dönmesi kırık olarak tanımlanabilir. Bu bölgedeki kırıklar 60 yaş üstünde sıklıkla görülmektedir.

3.1.5. Femur Başı Kayması

Femur başı kayması, şiddetli kasık ağrısı olarak hissedilir. Kalça bölgesinde başlayan ağrı diz bölgesine doğru ilerler. Uzun süren ve geçmeyen bu ağrı hareket esnasında ve egzersiz sırasında daha da artış gösterir. Kasık bölgesindeki ağrı genellikle yürüyüş esnasında bir değişim oluşturur. Hafif topallama olarak da kendini gösterir. Çözüm ameliyattır.

3.1.6. Stres Fraktürleri

Stres fraktürleri kalça ekleminde en çok ağrıya sebep olan yaralanma şeklidir. Uzun süreli devam eden ağrı, bu sakatlanmanın göstergesidir. Bedenin kalça hareket

açıklılığını kısıtlar, güç kaybı ve bedende dengesizlik oluşturur. Dans veya spora geri dönüş uzun sürelidir. Sonucu ameliyattır.

3.1.7. Bursitler

Kalça eklemindeki yaralanma çeşitlerindedir. Bu deformasyon kalça eklemi çevresinde oluşmaktadır.

Kas yapısında ciddi ödem, belirgin ağrı ve ısı artışı hissedilir. Lokal tedaviler ile iyileşebilir. Kalça ekleminde bulunan bursalar ilaç tedavisine de cevap vermektedir.

3.1.8. Sinir Sıkışmaları

Kalça yapısına bağlı olarak kasık bölgesinde görülen ağrı ile sinir sıkışmasına bağlı tanı konabilir. Bu bölgedeki hassasiyet, ısının artışı, bölgede yanma hissi, şiddetli ağrı olarak kendini göstermektedir.

Sinir sıkışmaları, kasık bölgesinde zaman zaman hassasiyet oluşturabilir. Bu bölgedeki sıkışma kalçanın hareketi ile artmaktadır.

3.1.9. Kas Yırılması

Kalça bölgesindeki kas yırtılması bir anda oluşmaktadır. Kalça eklemindeki kasların ciddi ağrısıyla ortaya çıkar. Bu bölgedeki yapının bütünlüğü ve dengesi tamamen kötü yönde etkilenmektedir. İleri seviyedeki bir kas yırtılması, kanama, ödem, ağrı olarak kendini göstermektedir. Bedendeki kas kuvvetinde azalma görülmektedir. Vücutta dengesizlik ve hareket kısıtlılığı yaratmaktadır. Kas yırtılmasının en büyük sebeplerinden biri kasın ciddi bir darbeye karşı ani duruşu olarak tanımlanabilir. Dansçının, sahne hayatında geçirmiş olduğu yaralanmalarda yetersiz ısınma, uykusuzluk, adale yorgunluğu, sertleşmiş kas gibi durumlarda kas yırtılmasının oluşumunu sağlayan faktörler ortaya çıkmaktadır. Kuvvet eksikliği olan adale yapısı kasın yırtılmasında en büyük sebeplerden biridir. Kas yırtılmasında ilk etapta yapılacak soğuk kompres o anlık ağrı ve yanma hissini azaltacaktır. Dansçı iyi bir şekilde tedavi olmazsa kas yırtığının boyutu genişleyecektir.

3.1.10. Hematom

Dansçının ani bir harekete karşı darbe ile gelişen hassasiyetin sonucunda damar dışına çıkan kanın o bölgede görülmesidir.

3.1.11. Kas Kemikleşmesi

Kas yırtılması ve kanamayı takiben tedavinin zamanında ve gerektiği şekilde yapılmaması sonucunda kan pıhtısı üzerinde kalsiyum birikmesiyle (kemiğe benzer bir yapı) ortaya çıkan kas yaralanmalarının istenmeyen sonuçlarından biridir. Bu durum kas yapısında ağrı, kuvvet ve esneklik kaybına, dolayısıyla fonksiyonel bozukluğa yol açar. İlgili kasta kopma riski çok yüksektir.

3.1.12. Fraktür (Kırık)

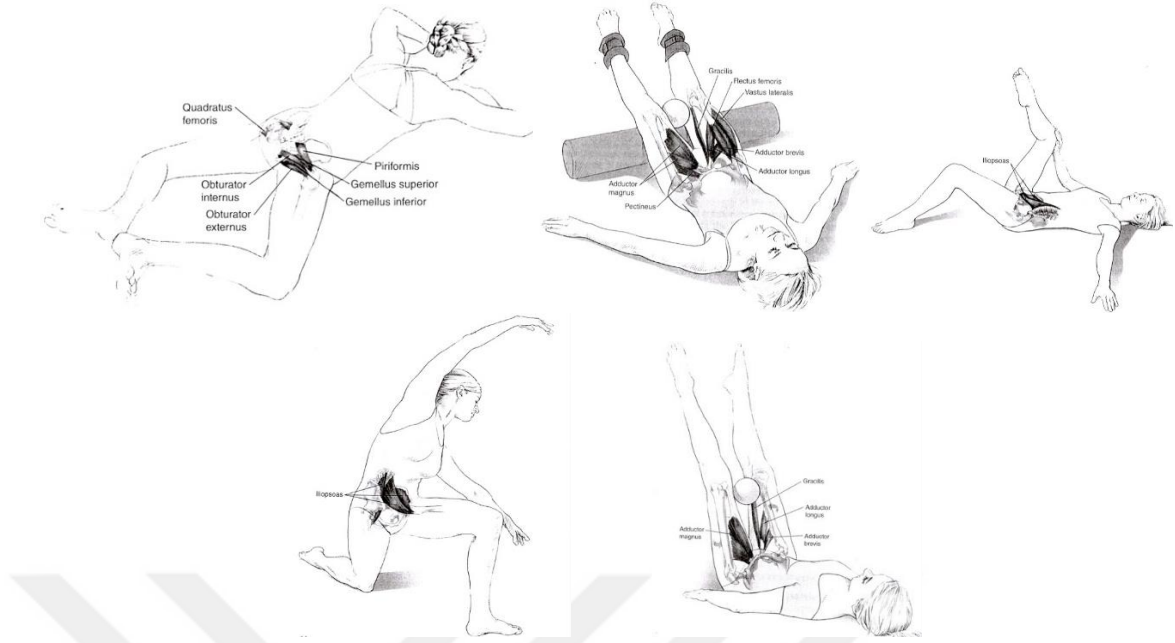
Kemiğin anatomik açıdan bozulmuş halidir. Kemiğin devamlılığının deformasyona uğraması; basit bir çatlak, geniş bir ayrılma veya çok parçalı olabilir.

3.1.13. Fissür (Çatlak)

Kemiğin devamlılığında oluşan ince bir hat şeklindeki kırılmadır.

3.1.14. Burkulma

Burkulma, eklem zorlanmasıdır. 1. Derece burkulma eklem yapısının hafif zorlanmış olmasıdır. Bölgesel hassasiyet oluşur, eklem hareketi normale yakındır. 2. Derece burkulma ise, eklem bağlarında bazı kopmalar oluşmuştur. Eklemde kanama ve şişlik olabilir, eklem hareketinde zorlanma yaşanır. 3. Derece burkulmada bağlar tamamen kopmuştur. Ani şişme, kanama ve ağrı oluşur. Eklem hareketi yapamayacak duruma gelir. Dansçılarda gözlemediğim en sık karşılaşılan sorun, aşırı kullanım (overuse) yaralanmaları olarak ortaya çıkmaktadır (dho.edu.tr).



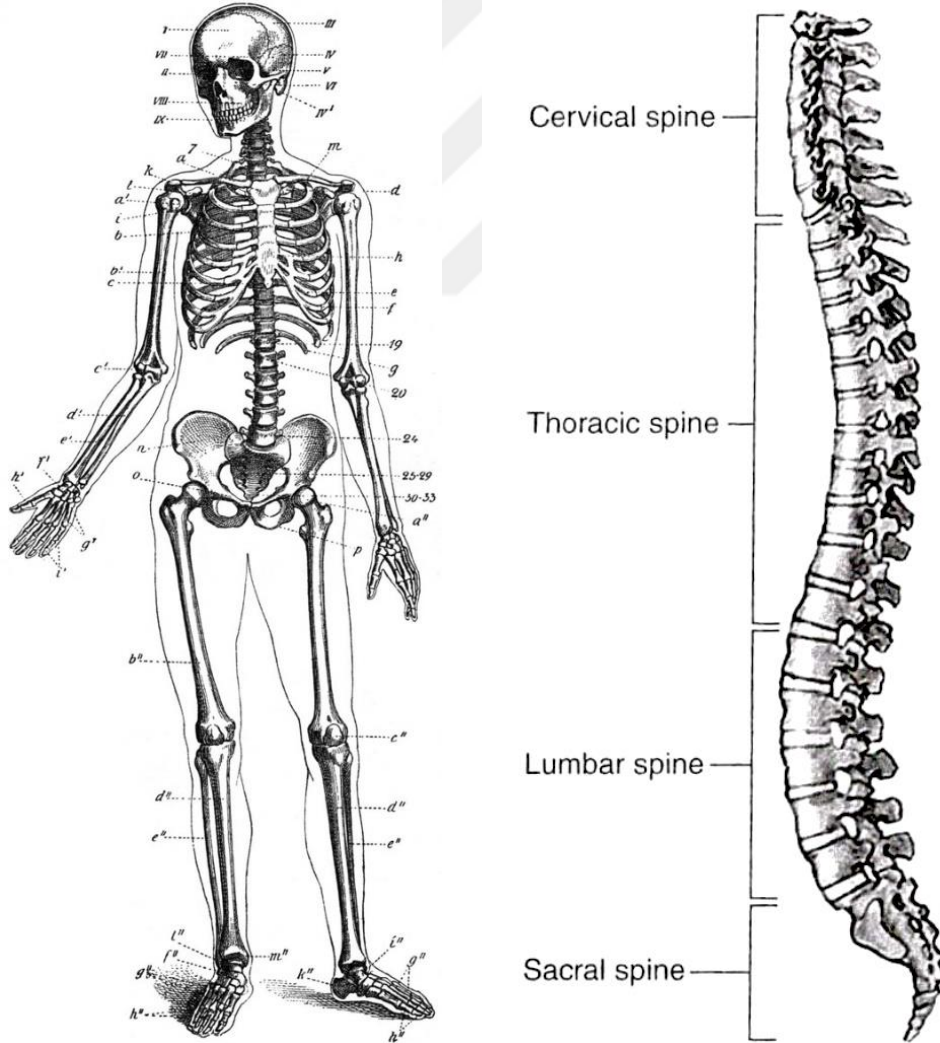
Resim 6. Beden odaklı egzersizler

Kalça egzersizi (Sol üst) Üst bacak egzersizi (Sağ üst) Kalça eklemi masajı (Sol Alt) Bedeni yana uzatma (Sağ Alt) Üst bacak ve bacak iç kaslar (Alt Orta)

3.2. OMURGA YAPISI VE ESNEKLİĞİ

İskelet yapımız başlı başına harika yaradılışıyla, bedenın destek sistemi ile üstün bir hareket kabiliyetine sahiptir. Bu yapı içerisinde bulunan oynar eklemler sayesinde bedenın hareketi sırasında zorlanmaz ve acı hissetmeyiz. Bedenın attığı her adım, omurgamızı meydana getiren omurlar sayesinde birbiri üzerinde hareket etmektedir. Beden, bu sürekli hareket ve sürtünme karşısında omurların aşınmasına neden olmaktadır. Tabi ki bedenın üstün kabiliyeti sayesinde, omurlar arasındaki disk dediğimiz dayanıklı kıkırdakların olması, bu aşınmaları korumakla görevlidir. Disk dediğimiz bu yapı, esnek olmasıyla beraber bedene yüklenen ağır yükün eşit eğilimini sağlar. Omurga yapısı beş bölümden oluşmaktadır. Bunlar; boyun, sırt, bel, sağrı ve kuyruk sokumundan oluşmaktadır. Bedenın üst kısmının ağırlığı omurganın üzerindedir. Omurga yapısı 33 yuvarlak kemiklerden oluşmaktadır. Bu yapı S biçimde kıvrılan bir mimari olmasıyla yaylanma becerisi ve balansta kolaylık sağlar. Omurlar birbirleri üzerine sıralanarak içinde omurga eklemlerinin oluşumunu sağlarlar. Eklemlerın bağlantısını sağlamlaştıran yapı ise kemikler arası bağlardır. Omurga bedendeki çoğu kemik yapısının birleştiği yerdir. Omurların büyüklükleri bulunduğu yere göre çeşitlilik gösterebilmektedir. Bunlardan ‘cervikal’ omur olarak adlandırılan

yapı, omurganın kafatası bitim noktasından başlamasıyla bu noktadan geçen sinirler, kolların ve ellerin davranış ettirilmesini sağlamaktadır. Omurga yapısında, meydana gelecek bir yaralanma ya da deformasyon kolları ve bedenin aşağı kısımlarında, yapının felç olabilme ihtimaline kadar kötü sonuçlar doğurmaktadır. 'Trakal' omur ise, bedenin ense kökünden kaburgayla omurganın birleştiği kısımdır. Bu bölüm gövdenin gövdenin kontrolünü sağlamaktadır. Omurga yapısının bu kısmında meydana gelecek aşırı yıpranmalarda bedenin alt bölümü fonksiyonlarında olumsuz değişimler (kuvvet kaybı, uyuşma) görülmektedir. Bedenin kuyruk sokumu kısmındaki 5 adet omurdan meydana gelen 'sakral' yapı ise ayakların ve genital bölgenin kontrolünü sağlamaktadır. 'Coxygeal' omuru, kuyruk sokumunun uç bölümünde birleşen 3-4 omurdan meydana gelmektedir. Omurga yapısındaki bu bölüm en az bozukluğa sebep olabilecek bir bölgedir (<https://tr.m.wikipedia.org>).

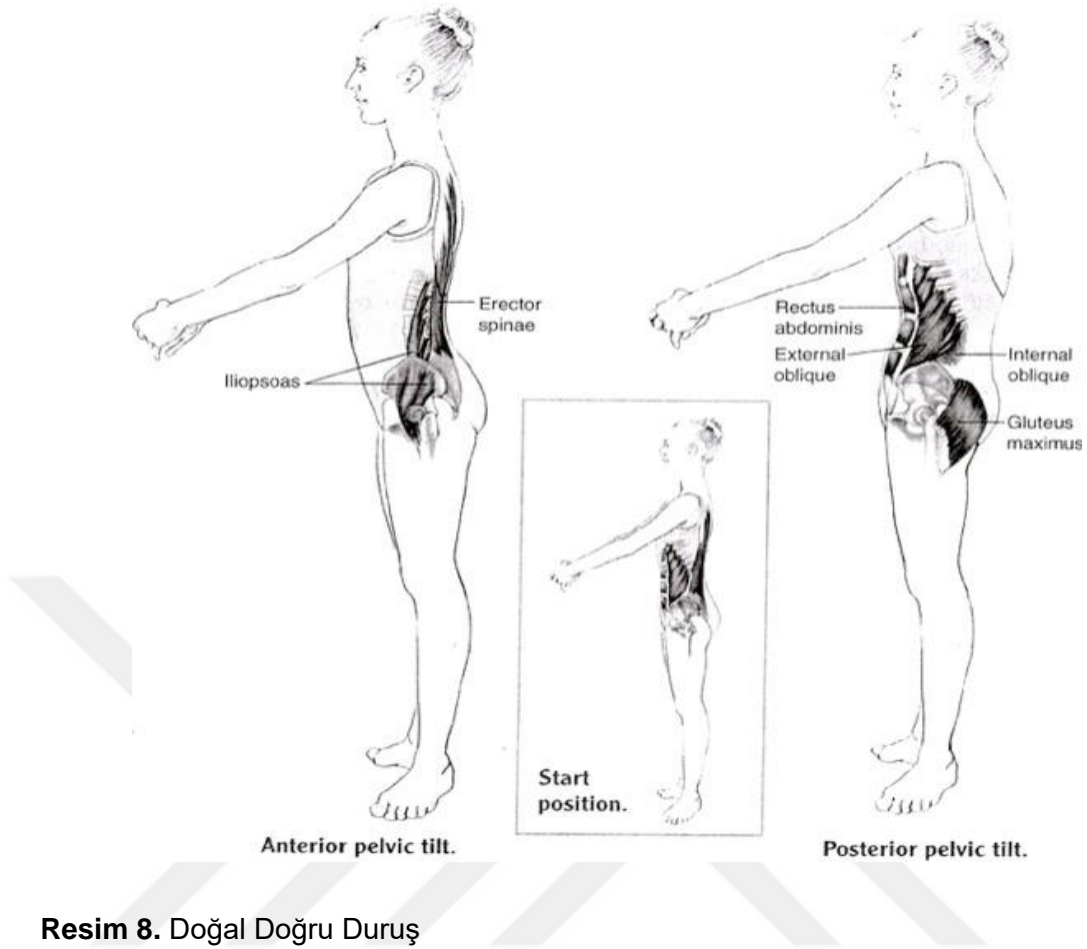


Resim 7. İskelet Yapısı - Omurga Yapısı

3.3. OMURGA YARALANMALARI

Kemik, kas, sinir, bağ ve disk yapılarının sürekli ve karşılıklı etkileşiminin söz konusu olduğu omurga yapısı, çeşitli hastalık ve bedende yaralanmalara maruz kalabilen karmaşık bir yapıdır. Üst ve alt ekstremiteler, baş bölgesi ve pelvis arasında köprü organ konumunda olup, kuvvetlerin iletilmesini ve bedene aşırı yüklenmelerin dengelenmesini sağlar. Omurga yapısında bulunan “trokal” omur bölgesindeki yaralanmalar çoğunlukla kas ve tendon gibi yumuşak dokulara ait yaralanmalardır. Bu bölgedeki deformasyon bel kaslarında sinir sıkışması, uyuşma kas gücünde azalma gibi belirtilerle bedenin hareket alanını kısıtlar. Klasik bale dansçılarının genelde yaşadığı yaralanmalar arasındadır. Bu durum karşısında sırt kaslarının kuvvetinin önemi, karın kaslarının da kuvvetli olmasıyla doğru orantıdadır. Dansçıların karşılaştıkları bel, boyun sırt sakatlanmalarında yapılacak en doğru yol, sırt ve karın kaslarını eşit güçlendirmesiyle birlikte yapacağı yüzme sporu, bedenin yıpranmalar karşısında mesleklerini daha sağlıklı yapabilmeleri açısından çok önemlidir.

Bedenin doğru duruş dediğimiz, yani bedenin merkezinin iyi bir şekilde yerleşmesi bel, boyun ve sırt bölgesindeki deformasyonların önüne geçmektedir. Klasik bale dansçısının egzersiz sırasında yaptığı tüm hareketlerde beden ağırlığının hiçbir şekilde arkaya doğru olmaması, hatta kasık bölgesinden öne ve yukarıya uzayan bir biçimde şekillenmesi çok ama çok önemlidir. Dansçının yapmış olduğu tüm egzersizler esnasında boyun hareketlerini, boyun kaslarını sıkıştırmadan yapabilmesi, baş bölgesini ne arkaya ne de öne gereğinden fazla uzatmadan doğal bir yerleşim içerisinde tutabiliyor olması omurga bölgesindeki bütün kasların sıkışma olasılığının önüne geçmiş olur. Doğru bedensel farkındalık, yaygın olarak görülen omurga sakatlanmalarından ve omurga sakatlıklarından korunmanıza yardımcı olur.

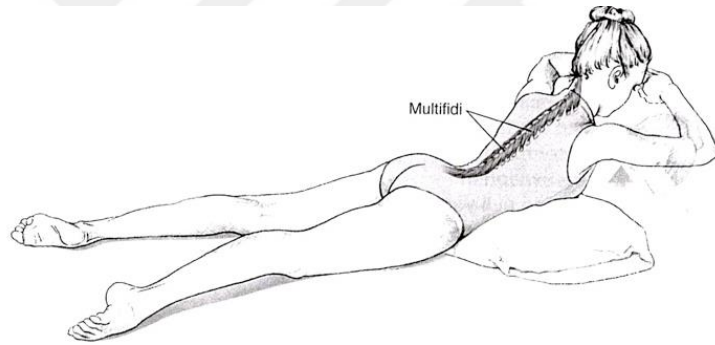


Resim 8. Doğal Doğru Duruş

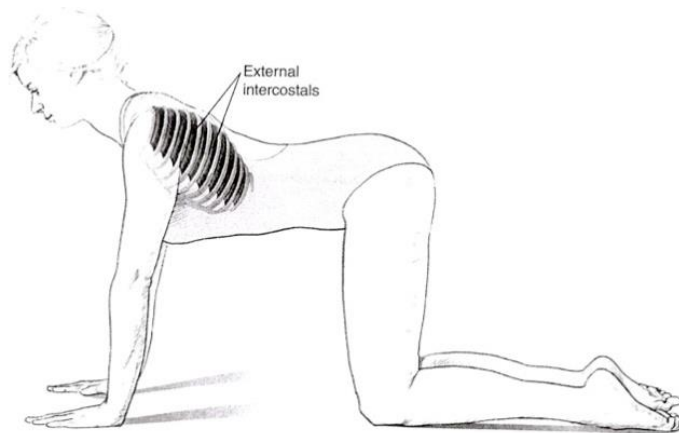
Omurga yapısı bedenin temelini oluşturmaktadır ve bedenin yükünü taşımakla görevlidir. Dansçıların egzersiz sırasında bu temele yüklenme zorunluluğunun temeli bozmaması adına, bedenin sınırlarını çok iyi bilmesi şarttır. Dansçının bel ve boyun kaslarını daha kuvvetli tutmasını gerektiren egzersizler sırasında yapacağı kuvvet çalışmalarının bilinçli bir şekilde uzman kişiler tarafından desteklenmesi gerekmektedir. Aksi takdirde kas kuvveti kazanmaya çalışan bir klasik bale dansçısı, uzun süreli sancılı sakatlanmalarla beraber, kas yapısını olumsuz yönde çalıştırmış ve kas görüntüsünü değiştirmiş olabilir. Sırt kaslarının kuvvet kazanımı, kolların kuvvetli olabilmesiyle de doğrudan ilişkilidir. Sonuç olarak her insanın bedeni farklı bir anatomiye sahiptir. Bedendeki hangi kas gruplarını çalıştırıp hangi bölgeleri esnetme egzersizleri yapacağımız tamamen kişinin bilinçli olup, bedenine çok özel davranmasıyla daha doğru bir çalışma sistemini oluşturacaktır.



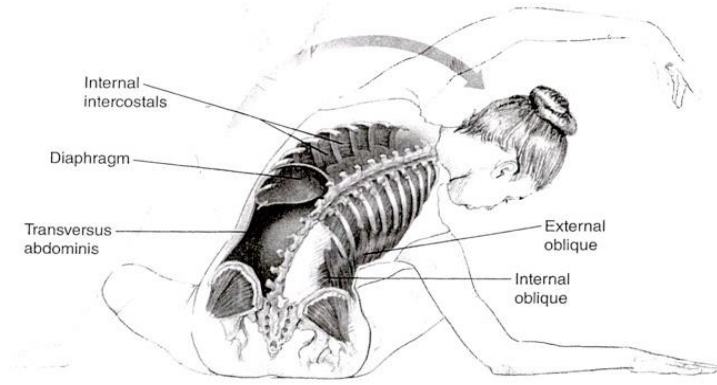
Resim 9. Karın Egzersizi



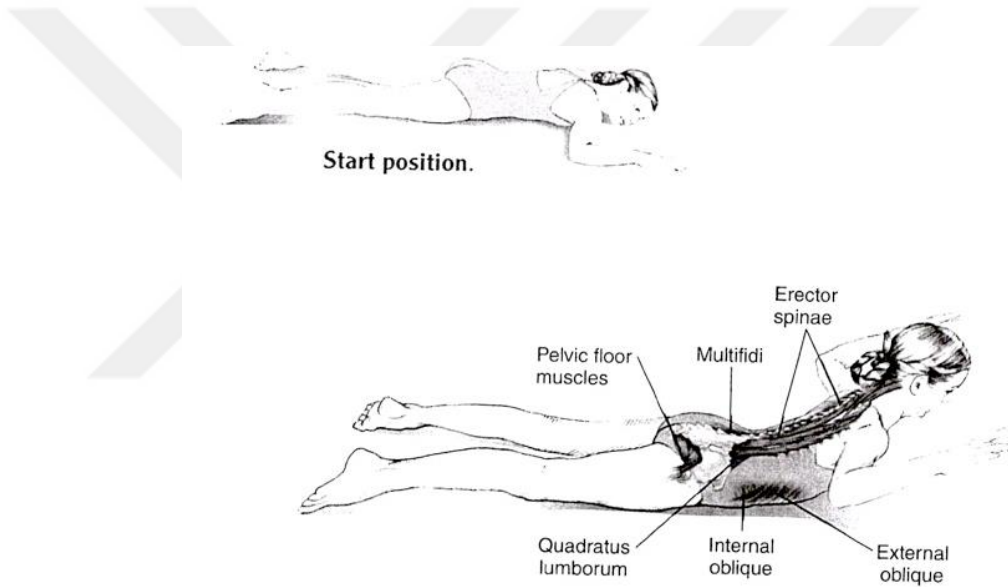
Resim 10. Sırt Egzersizi



Resim 11. Omuz Ve Sırt Egzersizi



Resim 12. Bedenin Uzatılması



Resim 13. Kalça Eklemi Ve Sırt Egzersizi

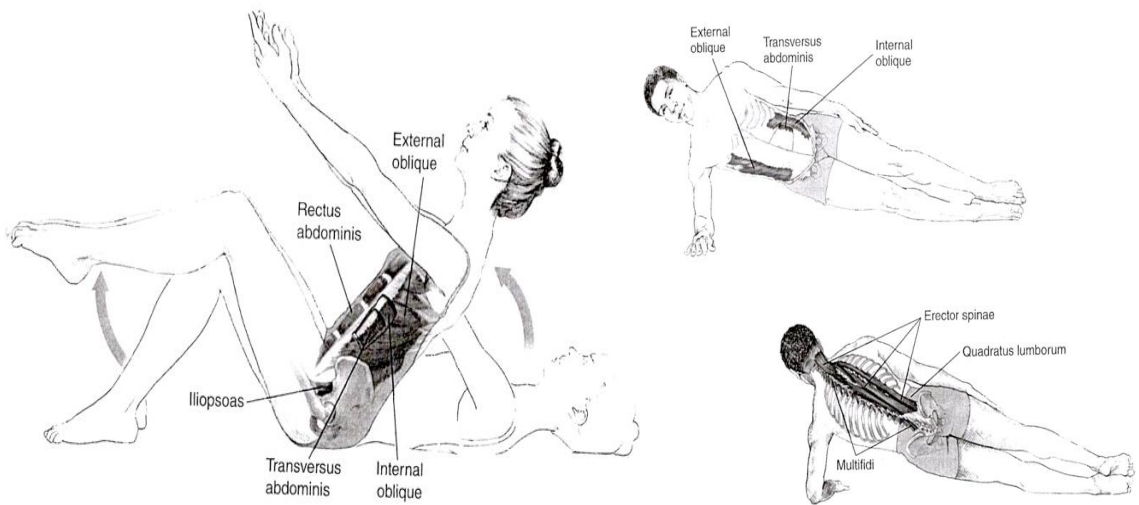
3.3.1. Omurga Eğriliği (Skolyoz)

Omurga yapısındaki yıpranma nedeniyle eklemlerde gelişen fazla kemik oluşumları ya da dokularda kalınlaşmalar sinir sıkışmalarına neden olmaktadır. Bedenin eklem yapısında meydana gelen dejenerasyon, şiddetli ağırlara yol açmaktadır. Göğüs kafesinde oluşabilecek deformasyon nedeniyle solunum fonksiyonları etkilenmekle beraber bedenin çabuk yorulma ve solunum sıkıntıları çekmesi olağandır. Klasik bale dansçısının esnekliğinden kaynaklı meydana gelebilecek skolyoz omurga deformasyonu, dansçının boyun, sırt ve bel bölgelerinin herhangi birisinde görülebilir; ancak en çok

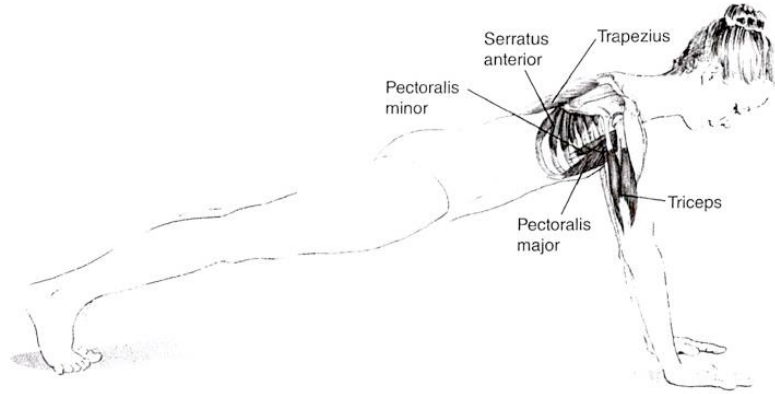
görüldüğü bölge bel bölgesidir. Bu durumda omurga yapısının sağlamlığı ve dengesi bozulabilir. Dansçının hareket kabiliyetini azaltarak ağrıya sebep olabilir. Sırt ve bel kaslarında sürekli oluşan kas spazmı ve bacaklarda oluşan yorgunluk hissi, skolyoz belirtileri başında gelmektedir. Beden üzerindeki bacak kaslarında meydana gelen kuvvet kaybı ve bacaklarda uyuşukluk belirtileri gibi devam eden şikayetler, bu rahatsızlığın göstergesidir. Klasik bale yapan kişide konulan skolyoz teşhisi, kişinin durumuna bağlı olarak bir fizyoterapist eşliğinde fiziksel kondisyon attırarak egzersizler, kuvvet çalışmaları germe egzersizleri, kas yapısında oluşan ağrıyı azaltabilir.



Resim 14. Omurga Eğriliği (Skolyoz)



Resim 15. Göğüs Ve Sırt Egzersizi (Sol) Kol Ve Sırt Egzersizi (Sağ)



Resim 16. Karın Ve Sırt Egzersizi

İnsanın omurga yapısına yan taraftan bakıldığında beden tam düz değildir. Boyun ve bel bölgesinde hafif çukurluk (lordoz) ve sırt bölgesinde hafif kamburluk (kifoz) oluşmaktadır. Bedene arka taraftan bakıldığında ise beden tam düz olmalıdır. Skolyoz (omurga eğriliği) omurga yapısının sağ ya da sol yana doğru eğrilmesi anlamına gelmektedir. Skolyoz, sağlıklı bir omurga yapısında oluşan biçimsel bir deformite olarak da tanımlanabilir. Bu rahatsızlık sonucu yapılacak, fizik tedavisi ve korse tedavisi son seçenek olarak da cerrahi müdahale seçenekleri arasındadır. Doğuştan olan anne karnında ilk 3 ay içerisinde gelişen omurga gelişimi, omurga yapısında anormallik oluşması veya birleşik kalması sonucunda, omurların büyümesi asimetrik olur ve sonuç olarak yapıda eğrilikler meydana gelir. Bu değişimin sebebi tam olarak bilinmemektedir. Omurların bir tarafının ayrışmaması ve yapışık kalması nedeniyle oluşan durumlarda, yapışık taraf büyüyemezken; serbest taraf büyümeye devam eder ve skolyoz oluşur. Omurların iki tarafının da yapışık olduğu durumda bu bölgede büyüme, az veya yoktur. Bunun sonucunda skolyoz rahatsızlığı, gelişme göstermez ancak bu bölge kısa kalabilir. Omurlar ön taraftan yapışık olmasıyla arka taraftan büyüme devam edeceği için kamburluk (kifoz) oluşur. Omurlar arkadan yapışık ise arka taraftan büyüme devam edeceği için bölgede çukurluk (lordoz) oluşur. (omurgasağlığımerkezi.com)

4. BÖLÜM

ALINACAK ÖNLEMLER

4.1. ISINMA

Esnek bir dansçı yapısının yada esnek olmayan bir dansçı yapısının sakatlıklarının oluşmasında en önemli etkenlerden biri “yetersiz ısınma”dır. Özellikle germe egzersizleri çok önemlidir.

Performans sonrası soğuma egzersizleri de önem taşımaktadır. Egzersizlerdeki artışı dinlenmenizdeki artışla dengeleyebilmek çok daha faydalıdır. Egzersiz yükü arttıkça dayanıklılık çalışmaları arttırılmalıdır. Isınma sırasında esneme hareketleri, sabit esnemeye göre daha uygundur. Sabit esneme daha ziyade egzersiz sonrası adaleleri gevşeterek ve hareket kabiliyetlerini arttırarak, soğumaya yönelik yapılabilir. Egzersiz hataları, yetersiz hazırlanma, yorgun adaleler, yetersiz esneklik, vitamin eksikliği, uykusuzluk ve stres adalelerde sertlik bölgesi oluşumuna neden olabilir. Bunlar büyük sakatlıkların uyarıcısıdır. Yoğun egzersiz dönemlerinde karbonhidratlı beslenmeye özen gösterilmelidir.

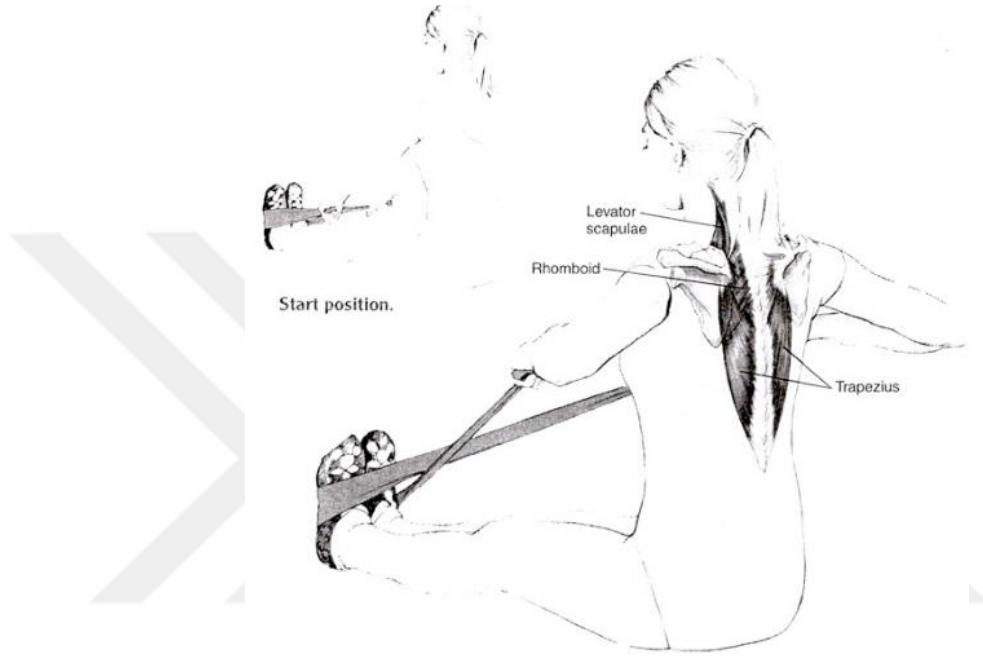
Sinir-kas fonksiyonu açısından bakıldığında yeterli ısınma ile kas kuvvetinin ve esnekliğin arttığı saptanmıştır. Kasın elastikiyetinin artması daha büyük eklem açısına olanak sağlar. Eklemlerin hareketi ısınma ile kolaylaşır. Genel anlamı ile ısınma, dayanıklılık, sürat, kuvvet, sıçrama, esneme yeteneği gibi fonksiyonları arttırır. Yaralanma ve sakatlanma risklerini en aza indirger.

Aktif ve pasif ısınma yöntemleri vardır. Harekete katılan kasların içindeki kan akışı ve kas ısısının fizyolojik olarak optimum düzeye gelmesi sağlanır.

4.2. STRECHING

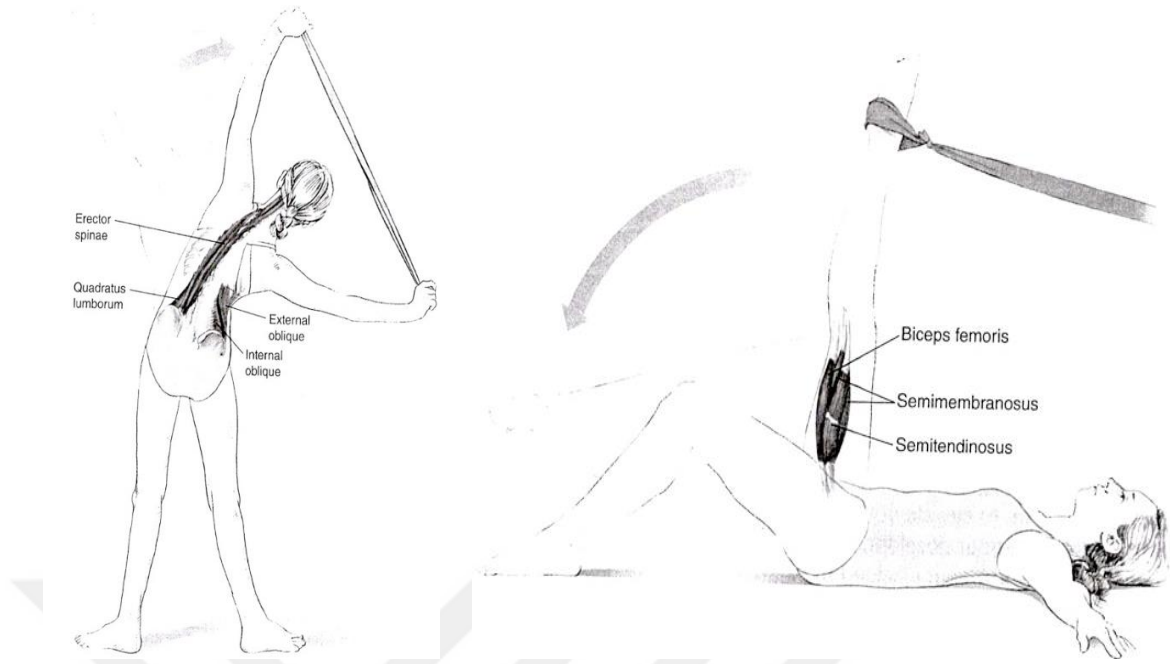
Dansçıların çoğu stretching egzersizlerini, eklem hareket açıklığını arttırmak, bağ esnekliklerini uzatmak amacıyla uygulamaktadır. Stretching yapılan adale sertleşmektedir. Kasın gerilmesi sırasında hissedilecek acı ile stretch egzersizi sonlandırılmalıdır. Fazla

gerilen kasın esnetilmesinin daha kolay olacağını düşünen bireyler bu yanlış düşünceden vazgeçmelidir. Çünkü kasın gerilme esnasında hissedilen acı o kas yapısında ciddi bir travma oluşmasının göstergesidir. Kas yapısına uygulanan fazla germe hareketleri bağların ve dokuların hasar almasına sebep olur. Yapılan her fazla gerilme sonunda kas yapısında normal olmayan bir dolaşım oluşacaktır. Kasın gerilmesi ve kas yapısının esnetilmesi birbirlerinden çok farklı iki olgudur.



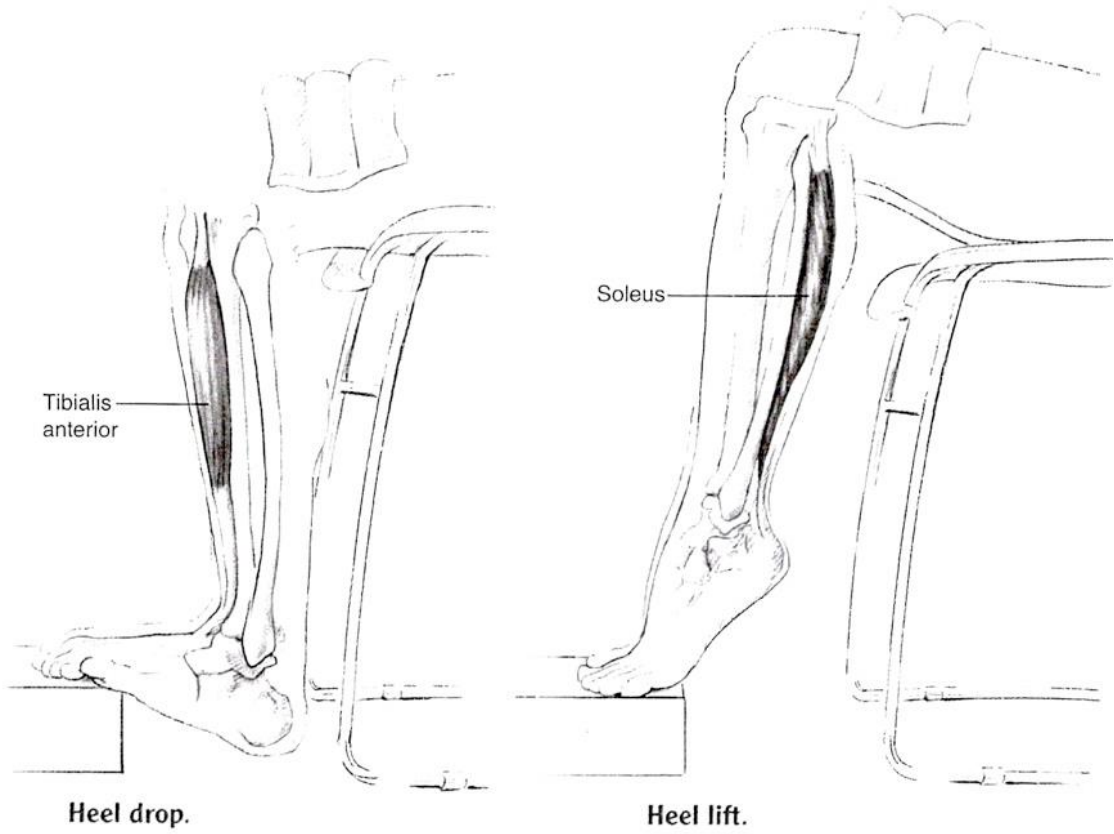
Resim 17. Streching Egzersizi

Esneme, bedeni fiziksel aktiviteye hazırlar. Bedende kan dolaşımındaki artış dansçının daha enerjik hissetmesini, koordinasyonunun artmasını, eklem ve kas yapısının daha esnek olmasını sağlar. Esneme hareketleri sakatlıkların oluşma riskini azaltır, oluşmuş sakatlıkların ve yaralanmaların iyileşmesinde büyük rol oynar. Esneme esnasında beyine gönderilen sinyaller ile bedendeki stres azalır, rahatlama ile birlikte, postürün düzelmesi sağlanır. Egzersiz sonrasında kaslarda yoğunlaşan kanın doğru bir şekilde dağılması, esnekliğini koruması için mutlaka esneme hareketleri uygulanmalıdır.



Resim 18. Uzama Ve Kuvvet Kazanımı (Sağ) Bacak Esnetme Ve Kuvvet Kazanımı (Sol)

Bale sanatçılarının yapacağı egzersiz öncesi mutlaka bedendeki kas yapısını ısıtması şarttır. Beden ısısını yükseltmek, balet ve balerinlerin kas dokusunu zedelenmesi sonucu sakatlanmalarına karşı koyacaktır. Dansçıların beden ısınma egzersizleri esnasında 20-30 saniye sabit pozisyonda kalmaya özen göstermeleri daha sağlıklı sonuç verecektir. Bu şekilde yapılan stretching hareketleri, kas yapısına giden kan dolaşım hızıyla birlikte bedenin daha iyi esnetilmesine olanak sağlayacaktır. Bale dansçılarının ısınma esnasında bedenlerini, ana kas gruplarından başlayarak tüm noktaları dengeli bir biçimde esnetebilmeleri çok önemlidir. Stretching egzersizlerini seçerken, performansın gücünü arttırmak üzere yapılması için dansın uygunluğu göz önünde bulundurulmalıdır. Bedeni dinleyebilmek, derin nefesle beraber esneme çalışmaları yapabilmek dansçının konsantrasyonu açısından önem taşımaktadır.



Resim 19. Alt Baldır Ve Aşıl Uzatılması

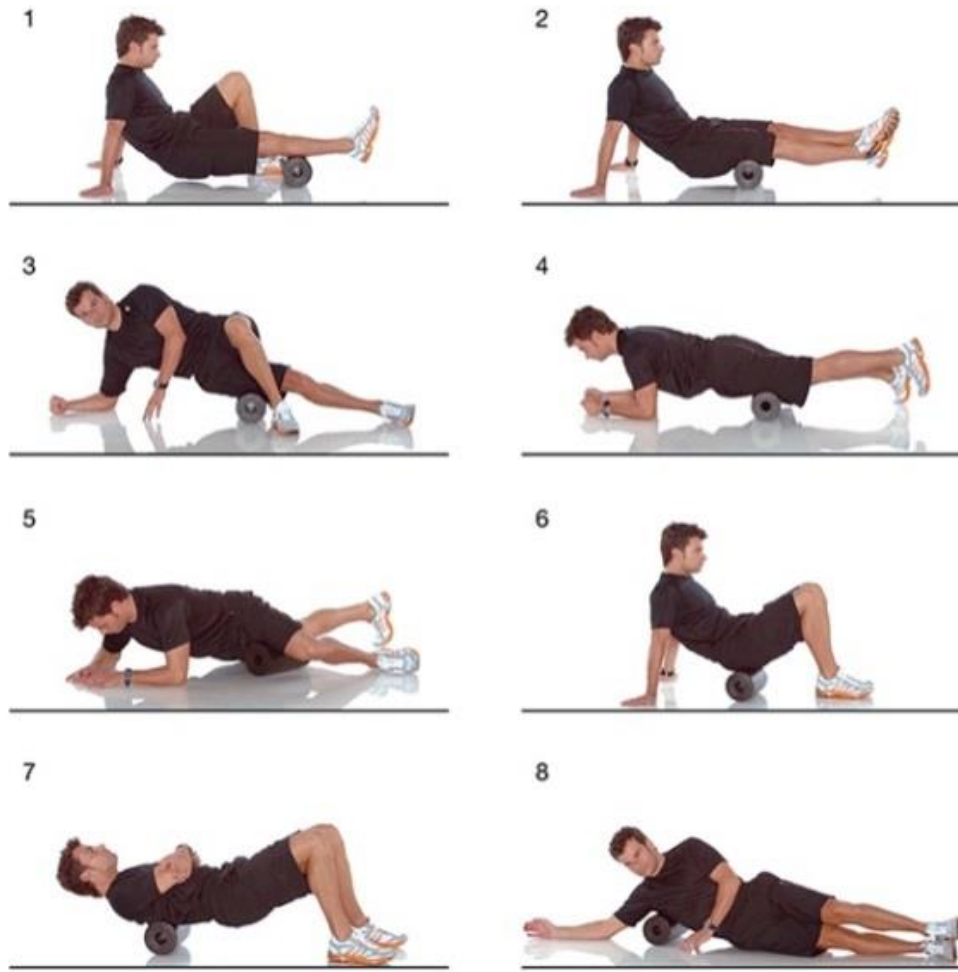
Egzersiz sırasında kas yapısının esneme ve kılalma devirleri, enerjinin biriktirilmesi ve tekrar kullanılması açısından önemlidir. Kas yapısının katılığını belirleyen etkenler, sinirsel olabildikleri kadar kas liflerinin esneklikleri ile ilgili özellikleri de doğurmaktadır. Kas liflerinin esnekliği sürekli gerilme sonucunda olumsuz etkilenip, kas kuvvetinin azalmasına neden olmaktadır. Bu da performans kaybına ve sakatlanma riskine neden olmaktadır. Yavaş ve sürekli yapılan germe hareketleri sonucunda ve devamında bir süre kas yapısı uzaması durumu “kas uzaması” olarak adlandırılmaktadır. Kas yapısının kılalması fikri ilk bakışta mantıklı görünse de gerçeği yansıtmamaktadır. Bedendeki kas yapısının kılalması egzersiz sırasında kaslara uygulanan işlev testinde ortaya çıkan bir durumdur. Kas yapısının yeterli esnekliğe sahip olmaması kas gerilme etkisine olumlu derecede rahat tepki vermediğini belirtmektedir. Kasların kılalması fiziksel kılalmadan ziyade işlevsel bir terim, yani bir kasın sağlayabileceği azami gücü daha sınırlı bir çerçevede sağlamasına “kas kılalması” denilmektedir. Bu durumda söz konusu kasın karşıt kasını çalıştırıp, her iki kasın da mümkün olduğunca geniş bir alanda çalışması

sağlanır, buna örnek olarak tek başına çalıştırıldığı zaman gittikçe kısalan biceps kasının karşıt kası triceps kasının çalıştırılması ile tekrar uzaması gösterilebilir. Bu sayede karşıt kaslar ve güç boşaltılmasında tekrar dengeli bir durum ortaya çıkmakta ve tek yönlü kas çalışmalarının yol açtığı dengesizliklerin önüne geçilmektedir.

Sonuç olarak kas germe işlemi, kas yapısı üzerine ek bir yük bindirmektedir. Bu ek yük fazla olduğu zaman germe işlemi kas yapısına faydalı olmaktan ziyade kaslara zarar vermektedir. Dolayısıyla karşıt kas gruplarının çalıştırılması gerekmektedir. Söylenebilecek en önemli noktalardan biri, ısınma egzersizlerinin mutlaka gerekli olduğu, germe egzersizlerinin ise kesinlikle bir ısınma işlemi olmadığı ve egzersizin bir parçası olduğudur.

4.3. FOAM ROLLER

Foam Roller egzersiz sistemi kas kuvvet çalışmalarına yardımcı olmakla beraber, kısmen bir masaj tekniğidir. Foam Roller egzersizlerinde kas yapısı esnetilirken kas üzerine yapılan baskı ile kasların yumuşaması sağlanır. Bu çalışma esnasında dansçı, asla kemik ve eklem üzerindeki noktalara baskı uygulamamalıdır. Buradaki amaç dansçının kas gruplarının esnetilmesi ve rahatlamasıyla bağlantılıdır. Beden üzerinde yorgunluktan oluşan kas ağrılarına uygulanan 5 saniye bekleyerek yapılan Foam Roller daha etkili olmaktadır. Kas yapısını yumuşatmak amacıyla kasın üzerinden hafif ezerek geçmesi bir masaj niteliği taşımaktadır. Dansçı çalışma sonunda yapacağı bu masaj tekniği, kaslarındaki yorgunluğu azaltmakla beraber gevşemesini de sağlayacaktır.



Resim 20. Foam Roller Egzersizleri

4.4. PİLATES

Dansçıların pilates metodu ile tanışıklığı neredeyse, bu egzersiz sisteminin bulunuşu kadar eskidir. J.P 1926 yılında New York'ta ilk stüdyosunu açtığıında, George Balanchine ve Martha Graham gibi bazı büyük isimler, topluluklarındaki sakatlanan dansçıları Joseph Pilates'e götürmeye başlamışlardı. J. Pilates tekniklerini dans tekniklerine ve eğitimlerine adapte etmiş ve bu esnada dansçılar kuvvet ve performansları açısından pilates'in çok büyük bir etkisi olduğunu fark etmeye başlamışlardı. Bu sayede Contrology -günümüzdeki adıyla Pilates- metodu, çok kısa bir sürede dansçıların güçlenmesi, denge merkezleri ve sakatlıklarının tedavisi açısından vazgeçilmez bir unsur haline geldi. Joseph Pilates'in güç ve esnekliği bir arada kazandıran metodu ile dansçıları tedavi etmeye başlaması, aynı zamanda kendisine dansçı asistanlar kazandırmaya başladı. Pilates'in insan vücuduna

katkılarının ve değerinin ilk farkına varan kesim dansçılar oldu ve o dönemde Joseph Pilates'in yetiştirdiği en iyi pilates eğitmenleri dansçılar arasından çıkmaya başladı. Günümüzde hala dünyanın birçok ülkesinde, dansçı yetiştirme veya dans sakatlıklarının giderilmesi gibi konularda pilates metodundan faydalanılmaktadır. Pilates tekniğindeki sistem esnek bir kas yapısının kas kuvvet dengesinin çalıştırılmasıyla eş orantıda etkili olayı hedeflemektedir. Pilates tekniği, Joseph Hubertus Pilates tarafından kas yapısını güçlendirmek, esnekliği arttırmak ve tüm vücut sağlığını iyileştirmek üzere geliştirilmiş bir egzersiz sistemidir. Bu metot uygulayan kişiye, kendi bedeninin farkındalığına ulaşabilme, bedenini keşfedebilme, bütünsel ve dinamik bir bale dansçısı olma yararı sağlar. Yapılan metodun temelleri içerisinde, doğru nefes alımı ve nefesin verilmesi, zihin ve beden arasındaki başlıca köprü görevini oluşturmaktadır. Bedenin oluşumu, doğumdan ölüme kadar insana eşlik eden ritim duygusundan geçmektedir.



Resim 21. Pilates Egzersizi

Pilates tekniğinde kullanılan nefes kontrolü, bedenimizde ne yaptığımızın farkındalığına varmak, dokularımızın içindeki oksijen akışını artırmak ve akciğerlerimizin kapasitesini geliştirmek için egzersizin her anına dahil edilmesinden geçmektedir. Bale dansçılarında bu teknikte uygulanan doğru nefes egzersizleri, dansçıların salon çalışmaları ve sahne üzeri performanslarındaki kapasitelerini artırmada önemli katkılar sağlamaktadır.

Dansçının ihtiyacı olan beden kontrolü ve doğru duruş, pilates egzersizleriyle desteklendiğinde daha güçlü kararlı ve esnek bir merkez gelişiminde faydalı olmaktadır. Aynı zamanda dansçının kas gelişimine katkısıyla, doğru duruşu anlamak, geliştirmek ve korumak adına fiziksel becerilerin ortaya çıkmasında da büyük rol oynamaktadır. Pilates' te tüm yapılan hareket düzeni ritm ve akış duygusuyla yapılmaktadır. Dansçıların sahne üzerindeki performanslarında göstermiş oldukları teknik artistik ve estetik bütünlük tamamen hareketlerin bir akış içerisinde devamlılık gösteren süreç ile aktarılması, yaptığı sanatı çok daha iyi bir izlenim bırakmasında etkili olacaktır. Bu teknik, vücudumuzdaki gereksiz gerginliği serbest bırakmayı öğrenmek ve hareketlerimizde dans yaşamımızın geri kalan zaman diliminde daha kolay ve akışkan dans edebilen bireyler haline gelmesinde yardımcı olmaktadır.

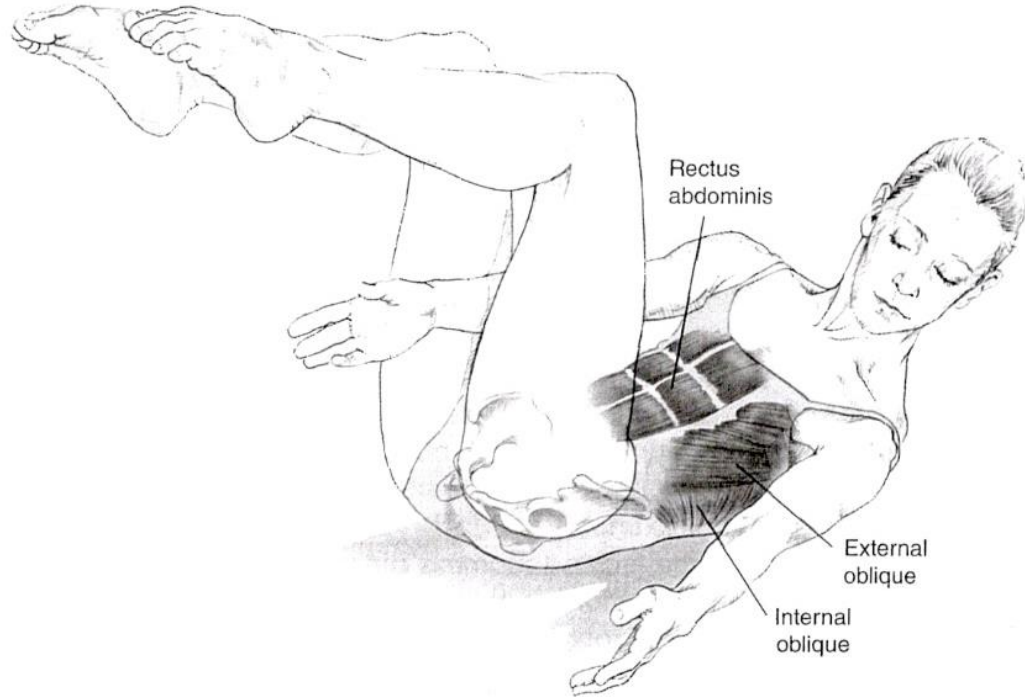
Pilates'in esneklikle olan bağlantısı ise şöyle açıklanabilir, "Kas sadece esnekliğe yardımcı bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır, öncelik olarak eklemler devreye girmektedir ve yapılan Pilates egzersizlerinde, bedenin doğru nefes alımı ile kasların çalışmasını devreye sokarak, esneklik limitlerini, kasların sayesinde genişletebilmesidir. Bu çalışma tekniğinde rekabet ve hırs unsurları yoktur ve bedenin sevgiyle bütünleşmesi öngörülmektedir. Eklem yapısı, esnekliği en fazla etkileyen özelliklerdir. Kişiden kişiye eklem yapısı, tipi, rotasyon (dönüklük) biçimi değiştiği gibi, bazı eklemler yapı itibarıyla açılmaya (esnemeye) müsait değildirler. Pilates çalışmalarında kaslar, aynı orantıda uzatılarak ve esnetilerek çalıştırılmaktadır, bundan kaynaklı, bedenin zaman içerisinde esneklik biçimlerinde form kazanıp esneklik limitlerinde gelişme büyük ölçüde görülmektedir. İnce kemik yapısı, esnekliği olumlu yönde etkileyen bir faktördür. (Pilates ve Esneklik, www.organikturkiye.com.tr. 2014/04).

Klasik bale dansçılarının kas yapısı elastikiyeti, mesleklerinin her döneminde çok önemli bir unsur olmaktadır. Dansçının yaşadığı kas yaralanmaları sonucunda esnekliğini kaybetmesi olası bir durumken, pilates tekniği ile kaybedilmiş olan bu esnekliği sağlıklı bir biçimde, bütünsel onarım ile kazanılması bu süreç içerisinde çok önemlidir. Sonuç olarak geniş bir açıdan bakıldığında, Pilates çalışmalarının bir klasik bale dansçısı üzerinde oldukça önemli kazançlar sağlayacağı ve sağlıklı bir bedenin var olmasında ya da sakatlanmış bir bedenin onarılmasında, vücudun esnek kas yapısına zarar vermeden, güç ve denge merkezinin oluşumunda sonsuz katkılar sağladığını görmekteyiz. Profesyonel dansçılık yaşantımda, Pilates tekniği ile yaptığım çalışmalar, benim mesleğimi daha verimli bir duruma getirmiş olmakla beraber bedenimdeki hakimiyeti üst sınırlara taşımıştır. Vücudumdaki kas yapısındaki kuvvet ve

denge değişimi olumlu yönde ilerlemiş koordinasyonu kullanmakta kolaylık sağlamış ve tekniğimin ilerlemesinde gözle görülür büyük bir değişim olmuştur. Bütün dansçıların pilates çalışmaları yapması hayatlarında çok daha sağlıklı bedenlere sahip olmasıyla doğrudan orantılıdır.

4.5. BALE DANCILARINDA KAS KUVVETİ

Kuvvet, bedenın kasları kullanarak bir dirence karşı dayanıklı olmasının göstergesidir. Dans performansındaki gelişimin kas kuvvetindeki artışla sağlanabilir. Bale dansçılarının uyguladığı alternatif kuvvet çalışmaları dansçıların estetik görünümlerini bozmadan, sadece adale gçlerinin artmasını sağlar. Yapılan karın ve sırt egzersizleri kas gücünü arttırarak dansçının denge merkezini oluşumunda etkilidir.



Resim 22. Karın Ve Sırt Egzersizi

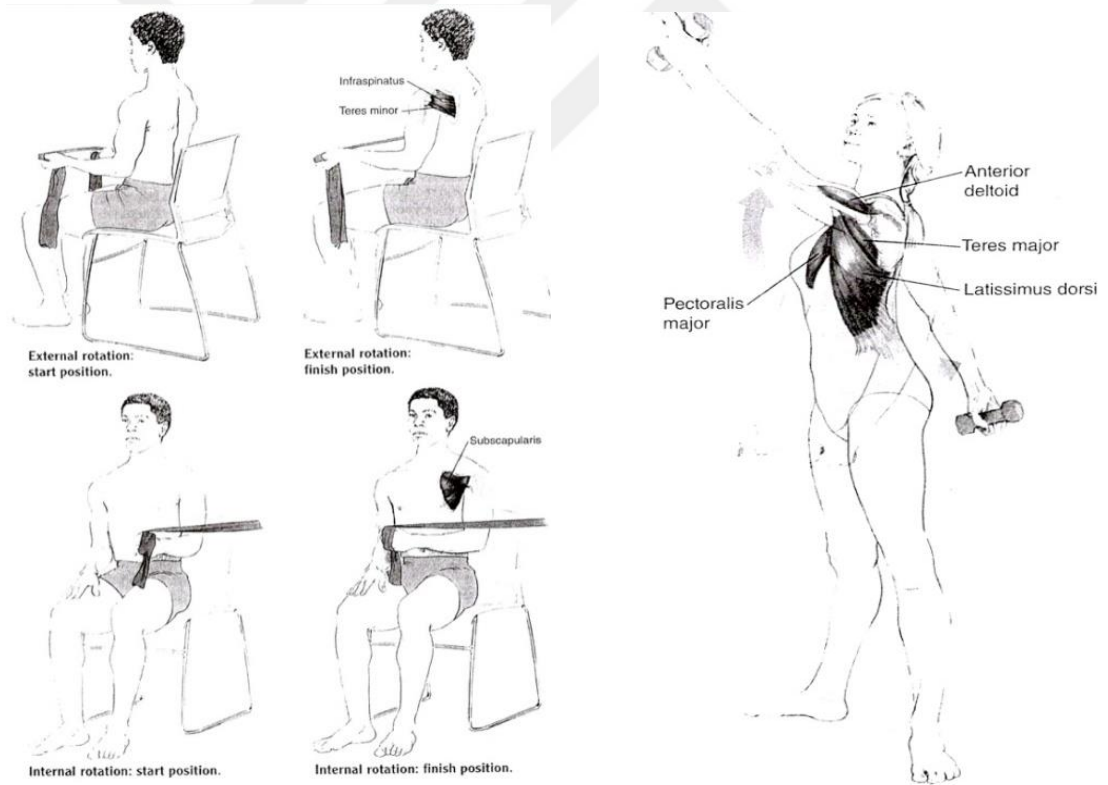
Kişinin kas kuvvetindeki artışın esnekliği olumlu veya olumsuz şekilde etkilediğine dair kesin bulgulara ulaşılmamıştır. En azından olumsuz yönde etkilemediği söylenmektedir. Bu durum kas kütlesinin genişlemesi veya büyümesi ile ilgili değil, sinir sistemiyle ilgili olduğunu göstermektedir. Ne ilginçtir ki yapılan birtakım fiziksel uygunluk ve dayanıklılık testlerinde dansçıların sporculardan ve daha da ilgini düzenli

spor yapmayan normal bireylerden bile daha düşük kas kuvvetine sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

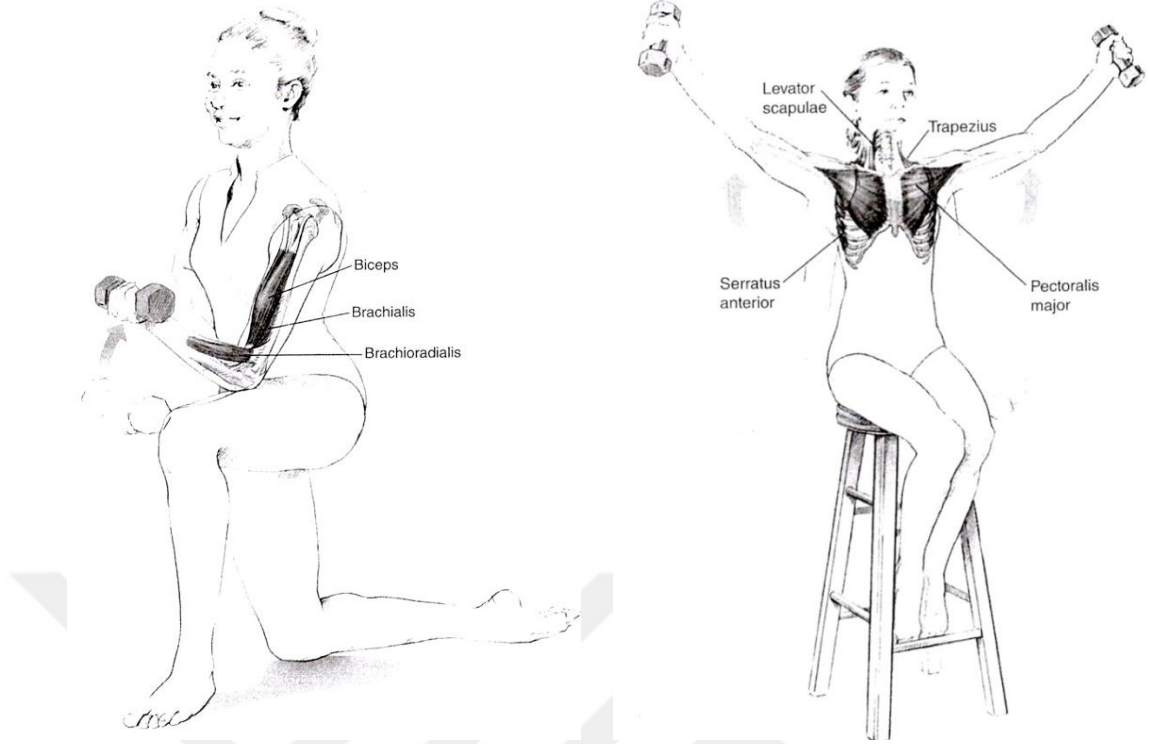
Dansçıların kas kuvvetinin geliştirilmesi için uygulanan programlarda beden üzerindeki bütün kasları aynı oranda uzatarak, sadece bir bölgeye yüklenmeden, kasın aynı zamanda uzamasına yönelik egzersizler barındırmasına dikkat edilmelidir. Dansçıların karın kasları, sırt kasları, kol kaslarının güçlü olması performanslarındaki hızlı hareketlerin daha kolay yapılmasına etki etmektedir.

Dansçılarda kalça rotasyon kuvveti büyük önem taşımaktadır. Estetik ve teknik olarak önemli olan kalça rotasyon kuvveti üst ve alt bacak kaslarının kuvvetli olması ile ilişkilidir.

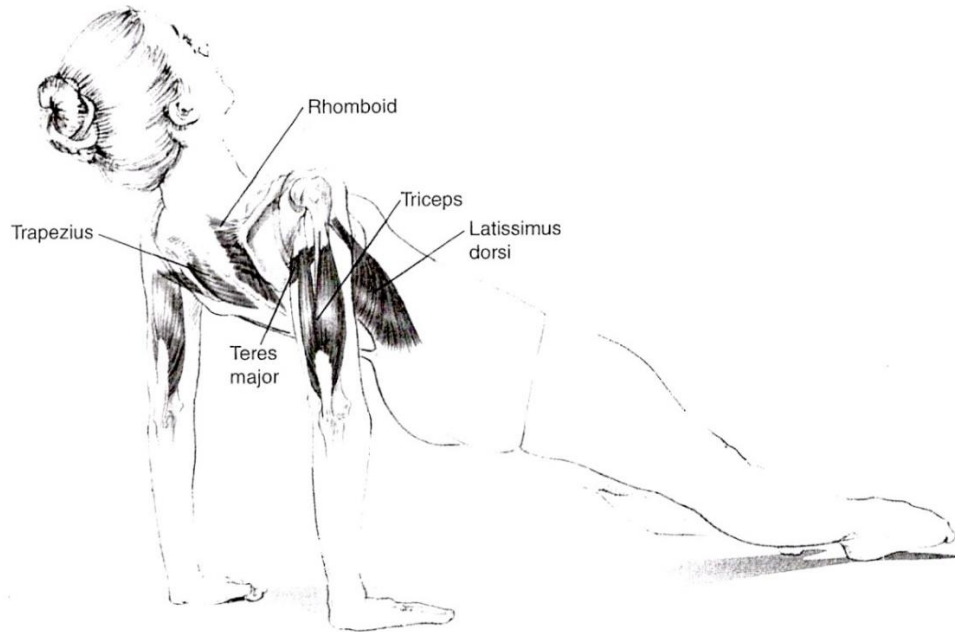
Beden bir bütündür. Özellikle klasik bale dansçılarında bütünlük, balenin getirdiği temel egzersizlerin başlangıç noktasıdır.



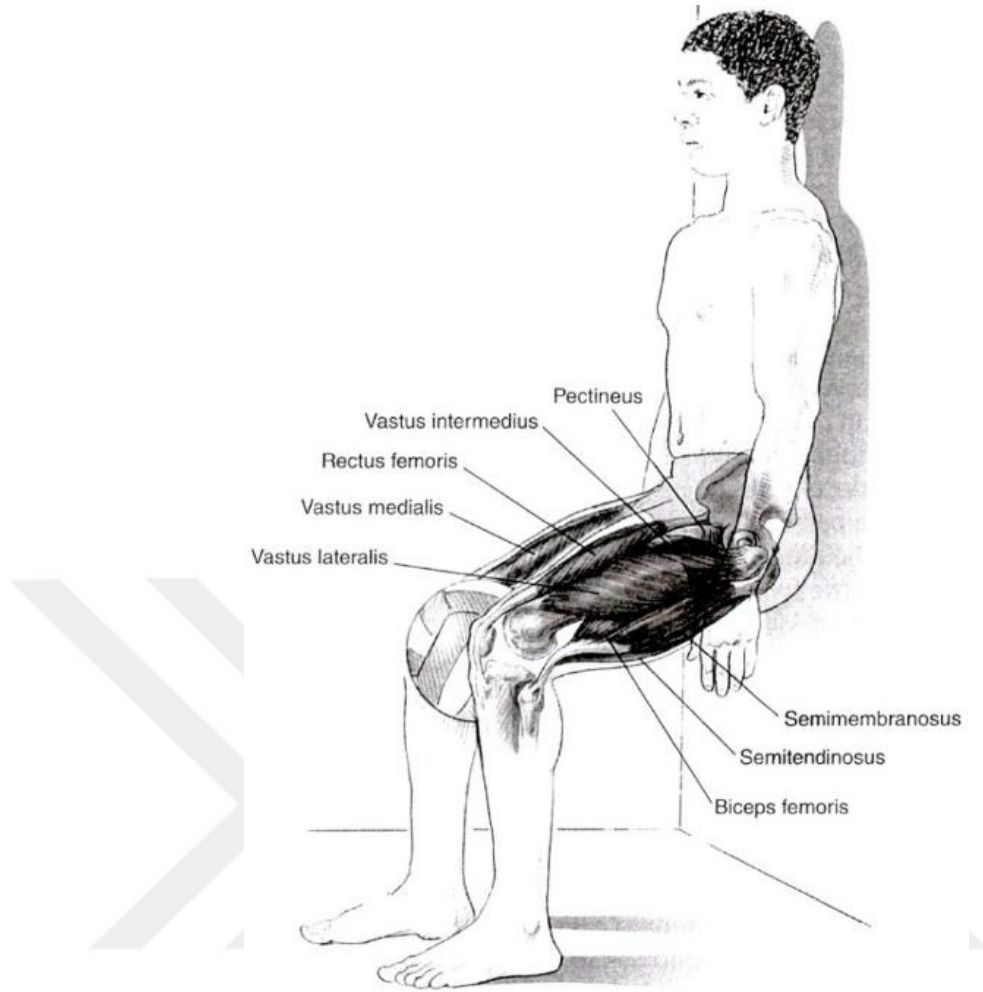
Resim 23. Omuz ve Kol Kuvvetlendirilmesi (Sol) Kol-Göğüs Bölgesi Egzersizi (Sağ)



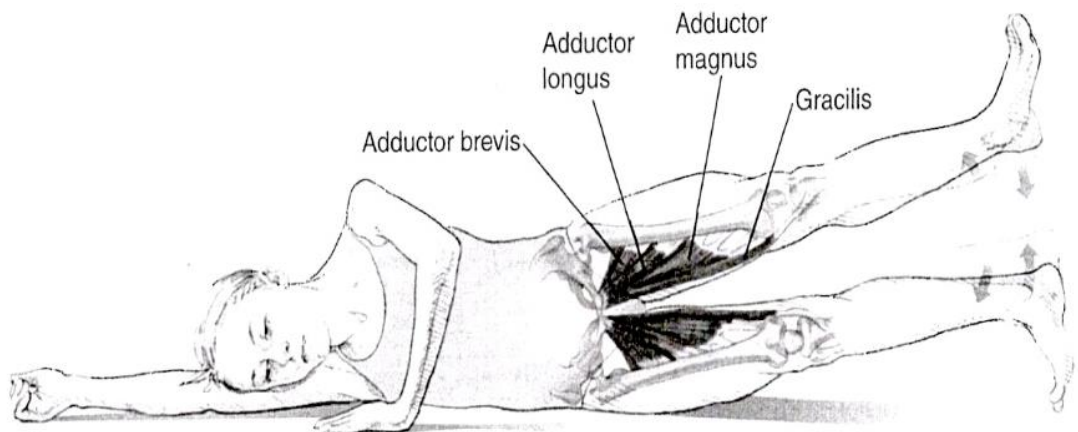
Resim 24. Kol Ve Omuz Egzersizi (Sol) Kol - Omuz - Göğüs Egzersizi (Sağ)



Resim 25. Kol Ve Sırt Egzersizi



Resim 26. Üst Bacak Kuvvetlendirme Egzersizi



Resim 27. Üst İç Bacak Kasları Kuvvetlendirme Egzersizi

4.6. ALEXANDER TEKNİĞİ (TERAPİ SİSTEMİ)

Bu teknik kas yapısında gerginliği azaltarak beden koordinasyonunu arttırmayı hedefleyen bir yöntemdir. Tekniğin yaratıcısı Frederick Alexander'in hem fiziksel hem de zihinsel olarak kabul ettiği aşırı gerginlik, beden üzerindeki hareketleri kısıtlamakla birlikte, eklem omurga yapısında, ayrıca nefes alma mekanizmasında ve diğer organlara da basınç yaratmaktadır. Bu tekniğin amacı bedene özgürlük ve ifadeyi; zihne ise berrak düşünmeyi yeniden kazandırmaktadır. Alexander tekniği birebir dersler esnasında öğretilir. Teknik bize hareket esnasında herhangi bir noktada, bedenin doğru kullanımı ile destek sağlamaktadır. Beden üzerindeki boyun kasları hareket esnasında fazla gerilmemiş ise boyun hafif öne doğru kaymaktadır çünkü baş bölgesinin ön kısmı daha ağırdır. Baş bölgesinin öne doğru kayması bedenin dengesini bozar ve sırt kaslarında deformasyon oluşturabilir. Yapılan teknik çalışmalarında amaçlanan şey; bu reflekslerle birlikte ayaklar, bacaklar, kollar ve ellerdeki refleks aktivitesinin, nefes alma mekanizması ve bunun yanı sıra vücudun bölgelerini ustalıkla kullanılması hedeflenmiştir. Alexander tekniğinde eğitmenin uyguladığı ilk önemli nokta, boyun ve omurgada olan alışılmış aşırı gerginliğe karşı, öğrencinin duygusal farkındalığını arttırmasıdır. Bedende baş bölgesi, omurga üzerinde doğal serbest dengesinde durmasını sağlayarak, gözlerini açık tutarak ancak gergin bakışlar olmaksızın odaklayarak, omuz ve dizlerin serbest bırakılıp sırt bölgesi uzatılıp genişleterek; ancak bir birey bu gerilimi büyük oranda azaltmış olacaktır (alternatifterapi.com).



Resim 28. Alexander Tekniği (Terapi Sistemi)

4.7. PNF TEKNİĞİ

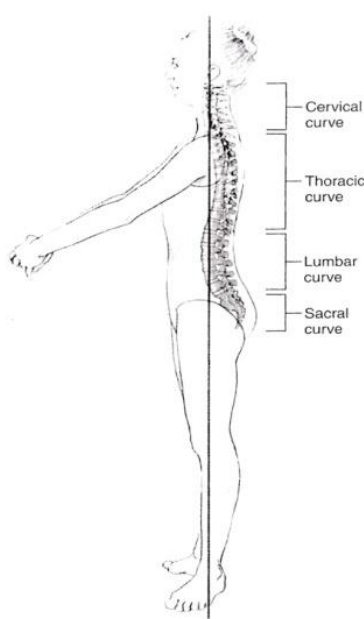
Tekniğin amacı kas gruplarına yönelik kolaylaştırma, güçlendirme ve gevşeme yoluyla fonksiyonel hareketi iyileştirmek üzeredir Aynı zamanda eklem ve hareket açıklığını sağlamak kazanılan hareket açıklığı esnasındaki kas gruplarını kuvvetlendirmek amaçlanır. Güçlendirme egzersizleri esnasında kas yorgunluğu azaltmak için kullanılır. PNF tekniğinde bedene uygulanan pasif hareketlerle başlaması ve aktif dirençli hareketler dizisiyle devam etmesi halinde, bedenün güç kazanması dışında beden ritminin hızlanmasında da çok büyük etkindir. Beden üzerindeki faydaları sıralamak gerekirse, koordinasyonu sağlamak, hareket açıklığını normale getirme (arttırarak veya azaltarak) kas yapısında gevşeme refleksini hissettirmek, kas gücünü dengelemek ve kas yorgunluğunu en aza indirmek amaçlanır. Hedefler içinde yaralanmış kas ve tendon yapısını iyileştirecek tekrarlı germe egzersizleri çok faydalıdır. Sonuç olarak doğru bilgilendirmeler ve bu tekniği uygulayacak doğru uzmanların, bale dansçılarına da büyük ölçüde fayda sağlayacağını düşünülmektedir. (www.drdenizdoğan.com, 20014/12).



Resim 29. PNF Tekniği Egzersizleri

4.8. DOĞAL YERLEŞME VE BULMA

Dans odaklı egzersizlerde omurgayı bir bütün olarak düşünmemiz gerekir, bu hareketler sırasında aksenal uzama çok önemlidir. Omurganın esnemesini gerektiren egzersizlerde belin yapmış olduğu kavisi omurganın tamamlaması sağlanmalıdır. Normal omurga modelinde, omurga hafif eğimli ve desteklidir. Başımız omurganın üzerinde düzgünce durmalıdır. Bu denge ile kas gruplarını daha az çalıştırmış ve omurga yapısını daha rahat hareket edebileceği harika bir alan yaratmış oluruz. Yapılması gereken ilk egzersiz, klasik balenin temel pozisyonlarından birisi olan birinci pozisyonda başlanır. Sırt bölgesi, omurga bölgesinden yukarıya doğru hafifçe dikleştirilir ve alt karın sıkılaştırılır. Bu sırada beden nefes alımı, kaburgalardan genişleterek yükseltilir, karın kaslarından gevşetilir. Nazik bir biçimde telvis ileri itilerek bel bölgesi iç eğimi kavislenir. Sırt ve bel bölgesindeki sıkılığı, karın kaslarındaki gevşemeyi hissetmek önemlidir. Beden nefes verirken eğimi değiştirip, karın kasları sıkılır aynı zamanda bel bölgesi düzleştirmeye çalıştırılır. Bununla beraber kalça yapısında bulunan kaba et, en yüksek seviyede çekilir. Kalça kaslarının sıkılığı ve göğsün gevşeyerek inişi çok iyi hissedilerek yapılması gereken bir çalışmadır. Bu çalışmanın devamında bel bölgesi yükseltilerek normal pozisyona dönülmektedir. Bedenin nefes alımı esnasında pelvis eğimine yerleşmek, nefes veriminde normal pozisyona dönebilmek, bedenin farkındalığı açısından çok etkilidir. Okuduğumuz zaman kolay gibi görünen ama bedenin yapmaya çalışmasıyla aslında çok zorlaşan doğal duruş dediğimiz bu çalışma, bir dansçıya çok büyük katkılar sağlayacak önemli ayrıntıdır.



Resim 30. Doğal Yerleşme

4.9. UZMAN GÖRÜŞÜ

Beden kondisyon ve kas yapısının kuvvet kazanımı ile ilgili uzman Mustafa Başar'ın bilgileri dahilinde; yumuşak kas esnekliğinde darbeye (ani duruş) alışık olmadığından dolayı eklem bölgelerinde sorunlar oluşmaktadır. Esnek kas yapısında tendon bağlarının kuvvetli olması gerekmektedir. Kemik yapısının değil, kas yapısının kontrol edilmesi şarttır. Kas dokusu kuvvetlenmeli ve sinir sistemi güçlenmelidir. Duruş ve denge sistemi, esnek kas dokusunun sakatlanmasını önlemektedir. En güçlü kas, kuvvetli ve dengeli olandır. Uzun tendonları kuvvetlendirmedığımız sürece ayaklar, dizler, kalça orta merkezden kayar ve kemiğe baskı uygular. Bu da uzun süreçte büyük yaralanmalara sebep olur. Vücut hakimiyeti çok önemlidir. Beynimizin sağ ve sol loblarını kullanmak, kasları ayrı ayrı çalıştırmak otokontrol sağlamak için vazgeçilmezdir.

Omurga sakatlıkları büyük olarak nitelendirebileceğimiz sakatlıklardır. Boyun yaralanması (fitik) her türlü sakatlanmaya yol açmaktadır. Omurga bel bölgesi vücudun en az çalışan bölümüdür. En hareketsiz ve en çabuk yağlanan bölgedir. Egzersizleri çok farklıdır. Vücudun denge noktasını ortaya koyar. Omurganın bel bölümünde L-1-2-3 esnetilmelidir. Kuyruk sokumundan da esnetmek gereklidir. Desteklemek için dikey biçimde sırt ve omurga kaslarını çalıştırmamız gerekmektedir. Egzersizde kalça bölgesi sıkılmalıdır, hareket turn-out alt karın içine çekilerek yapılmalıdır. Başlangıç için çok önemli bir egzersiz olup, tedavi yöntemi olarak da kullanılmaktadır. Bel esnemesi ve kalça için iç bacak kasları, kasık bölgesinin esnetilmesi, vücudumuzda güç, denge ve düzgün duruş sağlamaktadır. Denge kası kalça bölgesidir. Dengelemek için bacak bölgesindeki arka kaslar uzun tutulmalı, tendon bağlarının kuvvetli olması gerekmektedir. Kalça dengesi için kasıklar açık, alt karın sağlam bir biçimde çalışması şarttır. Bu şekildeki çalışmanın postür duruş ve omurga dengesinin sağlam olmasında çok büyük bir etkisi vardır. Kasları bazen zıt çalıştırmak, esnek kas yapısını nefesle beraber gevşeterek kuvvetlendirmek, klasik bale dansçısının vazgeçilmezlerindedir. Kasları çok sıkarak çalıştırmak vücutta laktik asit birikmesine sebep olmaktadır.

Dansçının esnekliğinin özel gözetim altında kuvvetlendirilip, doğru bir beslenme ile hayat biçimi haline getirilmesi gerekmektedir. Dansçılardaki beslenme bozukluğu özellikle enerji için alınan fazla şeker, kasların yorulduğunda sadece şekerden beslenmesi büyük sakatlıklara sebep olmaktadır. Kasların gücünü yenilemesi için bitkisel ve hayvansal proteinlere ihtiyaç duyulur. Uzun ve kısa emilimli proteinler (kilo başına 1 gr max.) kasların onarılmasında olmazsa olmazlardır. Kas yıpranması ve eklemlerin zedelenmemesi için amino asit mutlaka gereklidir.

5. BÖLÜM

ESNEKLİKTE KAYNAKLI BEDEN ZORLAMA

5.1. KUVVET EKSİKLİĞİ

Klasik bale dansçısında anatomik yapı çok önemlidir. Kemiklerde kırık, kaslarda yırtık oluşabilir. Dansçının meslek hayatı boyunca, beden esnekliğinden kaynaklı dayanıklılık ve kuvvet egzersizleri ile önlem alınması şarttır. Dansçının esnek bir yapısı olması durumunda birçok çalışma programı hazırlaması ile işini daha kolaylaştırması bunun yanı sıra bireysel ve çevresel faktörlerde de daha az etkilenme olasılığı çoğalacaktır. Esnekliğin verdiği estetik görünümün yanında kas dengesi oluşması, dansçının her zaman daha verimli olmasını sağlayacaktır. Kaslardaki esneklik yetersizliği de sakatlanmaların başlıca sebeplerindendir.

Esnek ve dengeli bir kas sisteminde, yaş, cinsiyet ve anatomik faktörlerde ileri sanat hayatında kişiyi değişikliğe sürükleyen risklerdir. Organizma, belirli, sınırlı yükleri tolere etmektedir. Fizyolojik sınırlar aşıldığında yük binen dokular hasar görür ve sakatlanmaya sebep olur. Bunların sonucunda performans kaybı yaşanmaya başlar. Beden üzerindeki ağır çalışma sürelerindeki ağır süreçleri farklıdır. Bazen çalışma sonrası ağrı olur, bazen çalışmayı engelleyen, bazen de sürekli ve hareketleri kısıtlayan ağrılar olabilir. Klasik bale mesleğinde dansçıların kas kuvvetsizliği sonucu genellikle beden üzerinde kalıcı sakatlanmaların meydana gelmesi ve yıpranmaların devamında bedenin diğer bölgelerine de olumsuz yönde etki etmesi, mesleğin kaçınılmaz riskleridir. Bedenin esnek bir yapıya sahip olması, dansçının estetik görünümü açısından büyük bir avantaj sayılsa da, bu esneklikten kaynaklı bedeni daha rahat kullanabilme yeteneği karşısında, dansçı farkında olmadan bedeninin sınırlarını aşmaktadır. Bu durum ise beden üzerinde aşırı kullanım sonucunda ciddi sakatlanmalara yol açmaktadır. Klasik bale dansçılarında genellikle makro travma, kemiklerde kırıklar, kas yapısında yırtık oluşumu, aşil bağlarında tendinit, diz ekleminde menüsküs, bel boyun yaralanmaları ve bu bölümde oluşan kas fıtıkları, omuz bölgesinde yırtık, dolayısıyla bütün bedenin yükünü taşıyan ayaklarda ise ciddi deformasyon oluşumu, bu muhteşem mesleğin yapılmasında yine de önüne geçmemektedir. Dansçı tüm bu zorluklara katlanmaktadır çünkü sonucunda tarif edilmesi mümkün olmayan zihinsel ve bedensel mutluluğa ulaşmaktadır. Sonuç olarak

bireysel ve çevresel faktörler, dansçı bedeninde, kas dengesizliği, kas yapısında esneklik yetersizliği, sakatlanmalar sonrası erken başlanan çalışma, yetersiz stretching, uykusuzluk, yetersiz beslenme gibi etkenleri ile kas kuvvetlerini kaybetmektedirler. Dansçının kas kuvveti hayati önem taşımaktadır. Sürekli gelişmekte olan bale mesleğini yakından takip ederek, yapılacak tüm olumlu teknik çalışmalarla, dansçı beden gücünü ve kuvvetini yeterli düzeye taşımalıdır.



SONUÇ

Bu çalışma ile bir bale dansçısının esnekliğinin görsel, fiziksel ve anatomik açıdan incelenmesi sonucunda dansçının yaşam tarzı, kendi vücudunu tanımasının önemi, tek başına vücut esnekliğinin hiçbir önemi olmadığı, bu doğrultuda dansçının birçok olumsuz faktörlere karşı vücudunu sağlam bir egzersiz zemininde yapılandırması gerektiği ortaya çıkmıştır.

Klasik Bale sanatı estetik, görsel bir meslek olmasıyla birlikte, esnek bir vücut yapısı, dengeli bir kas sistemi, orantılı bir fiziksel yapı, sağlam bir teknik donanım ve ifadenin etkisiyle bir bütün oluşturmaktadır. Eğitimle başlayan bu uzun çalışma sürecinde, bedenin anatomik yapısının incelenmeli, kas kuvvetinin yapılandırılmalı ve kas dengesizliği uzman kişiler tarafından gözlenerek gerekli önlemler alınmalıdır. Bu önlemler dansçının ilerleyen dönemlerde daha verimli çalışabilmesine olanak sağlar ve daha çok sakatlanmasının önüne geçilmesinde büyük önem taşır. Klasik Bale dansçısının esnekliğinden kaynaklı estetik görünümün önemi, aynı zamanda bu esnekliğin korunması, tamamen vücudunun kas kuvvetiyle ve dayanıklılık çalışmalarıyla desteklenmelidir. Mesleğin getirdiği fiziksel deformasyonlar aslında kaçınılmazdır. Amaç, bu deformasyonları kendi vücut yeteneğimiz doğrultusunda en aza indirmek ilerideki sanat hayatımızın daha verimli olmasını sağlamaktır. Dansçının kendi vücudunu iyi tanıması, dans hayatında kendini yetiştirebilmek adına büyük önem taşımaktadır.

Klasik Bale dansçısının esneklikten kaynaklı zorlanmalarının birçok başka sebepleri de görülmektedir. Bunların içerisinde kişisel ve çevresel faktörler yer almaktadır. Bu disiplinli mesleğin, dansçılarda psikolojik yönde etkileri de görülmektedir. Bütün bu kişisel ve çevresel faktörler dansçıların kariyerlerini belirlemektedir.

Klasik Bale dansçısının esnekliği eklem yapısının açılı hareket edebilmesi, kas yapısının yumuşak olması ve uzamasıyla doğru orantılıdır. Dansçının yapacağı, esnetme, uzatma, gevşeme, germe, nefes egzersizleri bedenine iyi bir zemin hazırlayacaktır. Bu zemine uygulanan balenin kuralları, doğru duruş, sağlam teknik, kas kuvveti, kas esnekliği, çabukluk, zıplama, dansçının her gün bir adım daha ilerlemesinde daha güçlü bir yapıya sahip olması açısından önemlidir. Özellikle bel ve boyun bölgesinde yaşanan sakatlanma ve yaralanmalar, bedenin merkezine iyi

yerleşmemesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Dansçının alması gereken önlemler arasında, sırt, bel ve karın kaslarının kuvvetlendirilmesini sağlayacak egzersizler büyük önem taşır. Bu egzersizler sonucunda, boyun ve bel yaralanmalarının bir nebze önüne geçilebilmektedir. Vücut bir bütündür, kas dengesi ve kuvveti çok önemlidir. Boyun ve bel sakatlıklarında görülen deformasyonlar genellikle vücudun diğer bölgelerini de kötü yönde etkilemektedir. Özellikle bel ve boyun bölgesi deformasyonlarında kalça, sonrasında diz ve alt baldır deformasyonları tetiklenir. Dansçıların çalışma ortamları, seçilen ayakkabı (Point Shoes), yapılan koreografinin yeterli düzeyde çalışılması, performansı ve deformasyonları etkileyen unsurlardır.

Klasik Bale dansçısının bu mesleği bir yaşam biçimi haline getirmesi ve yaşamının her diliminde farklı yöntemlerle desteklemesi şarttır. Dansçının mesleki yaşamında hayati önem taşıyan nefes, ısınma, stretching, pilates ve kuvvet egzersizleri vazgeçilmezleridir.

Beden, çok özel kemik ve kas sisteminden oluşmaktadır ve özgür hareket kabiliyetine sahiptir. Bu kabiliyeti kullanabilmek için bedeni yeteneklerimiz doğrultusunda bilinçli bir şekilde yoğurup, bu sanat dalından en yüksek seviyede keyif almak amaçlanmalıdır.

Sonuç olarak, Klasik Bale dansçısının mesleki hayalleri büyüktür. Hisleri ve duyguları ön planda olan bireylerdir. Ama dansın gerektirdiği bu çalışma sistemine uyumlanmak vücudunu sanatın gerektirdiği formata uygun hale getirmek zorunluluktur. Kaygı, endişe ve korku yerini her zaman bilinçli ve sistemli çalışmaya bırakmalıdır.

KAYNAKLAR

- Koutedakis ve Jamurtas.,(2004).“ The Dancer As a Performing Athlete; Physiological Considerations”. Sports Medicine.
- MALONEY, MJ., (1983). “ Dansçılar Anoreksiya Nervoza ve Bulimia Doğru Tanı ve Tedavi
- Twitchett E, Koutedakis Y, Wyon MA. (2009). Physiological fitness and professional classical ballet performance: A brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(9), 2732-2740.
- Ayvazoğlu, Seda Süleyman Demirel Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Hakemli Dergisi
- ART-E Mayıs-Haziran 2012-09 ISSN 1308-2698
- Haas, Jacqui Greene- Dance Anatomy,1958
- Koutedakis Y, Hukam H, Metsios G, Nevill A, Giakas G, Jamurtas A, et al. (2007). The effects of three months of aerobic and strength training on selected performance and fitness-related parameters in modern dance students. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3), 808-812.
- Bushey SR. (October, 1966). Relationship of modern dance performance to agility, balance, flexibility, power, and strength. *Research Quarterly*, 37, 313-316.
- Ramel E, Thorsson D, Wollmer P. (1997). Fitness training and its effect on musculoskeletal pain in professional ballet dancers. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 7, 293-298.
- Steinberg N, Siev-Ner I, Peleg S, Dar G, Masharawi Y, HersHKovitz I. (2008). Growth and development of female dancers 8-16 years. *American Journal of Human Biology*, 20, 299-307.
- Toro J, Guerrero M, Sentis J, Castro J, Puertolas C. (2009). Eating disorders in ballet dancing students: Problems and risk factors. *European Eating Disorders Review*, 17, 40-49.
- Koutedakis Y, Sharp NCC. (2004). Thigh-muscles strength training, dance exercise, dynamometry, and anthropometry in professional ballerinas. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(4), 714-718.

Fuller M, Peirce D. (2009). Screening practices in dance; applying the research. *Dance Dialogues*, [http:// www.ausdance.org.au/resources/publications/dance-dialogues/papers/screening-practices-in-dance.pdf](http://www.ausdance.org.au/resources/publications/dance-dialogues/papers/screening-practices-in-dance.pdf) (16.05.2010).

Vetter RE, Dorgo S. (2009). Effects of partner's improvisational resistance training on dancers' muscular strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(3), 718-728.

Wyon MA, Redding E. (2005). Physiological monitoring of cardiorespiratory adaptations during rehearsal and performance of contemporary dance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(3), 611-614.

Yannakoulia M, Keramopoulos A, Tsakalagos N, Matalas A. (2000). Body composition in dancers: The bioelectrical impedance method. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(1), 228-234.

Wyon MA, Deighan MA, Nevill AM, Doherty M, Morrison SL, Allen N, et al. (2007). The cardiorespiratory, anthropometric, and performance characteristics of an international/national touring ballet company. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(2), 389-393.

http://www.ortospor.com/sporcularda_kasik_agirlari_asil.html

Akkurt Soner, Sporcularda Kasık Ağrıları, Spor ve Tıp 16-28, yıl:5, sayı:7-8, 1997İstanbul

Combs Jan A., Adolesanlarda Kalça ve Pelvis Avülasyon Kırık-ları, Spor ve Tıp 35-40, yıl:3, sayı:4, 1995 İstanbul

Dahan Rickard, Rehabilitation of Muscle-Tendon İnjuries to The Hip, Pelvis and Groin Areas, Sports Med. And Arthroscopy Review 5:326-333, 1997 Philadelphia

Ruane Joseph J., Rossi Thomas A., Kasık Ağrısı. Zorlan-madan Doğan Ağrının Ötesinde Olduğunda, Spor ve Tıp 21-29, yıl:7, sayı:l-2, 1999 İstanbul

Karlsson Jon, Jerre Rager, The Use of Radiography, MR and US in Diagnosis of Hip, Pelvis and Groin İnjuries, Sports Med. And Arthroscopy Review 5:268-273, 1997 Philadelphia

Mess Michael, Black Kewin, Athletic İnjuriesm of The Hip and Pelvis, Rehabilitation in Sports Medicine Written by Canaven Paul K, capter 11:257-292, 1998 Stamlold

<http://www.kondisyonum.com>

<http://iskelet.gen.tr>

<http://www.cocukortopedisi.org.tr>

<http://www.fitekran.com>

<http://omurga.gen.tr>

<http://mnedim.awardspace.com>

<http://content.lms.sabis.sakarya.edu.tr>

