



**OYUNCULUK EĞİTİMİNDE
SES ALIŞTIRMALARI**

Alev BEYAZOĞLU

**Yüksek Lisans Tezi
Sahne Sanatları Anasanat Dalı
Prof. Dr. A. Pınar ARAS**

2019

Her Hakkı Saklıdır

**ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ
SAHNE SANATLARI ANASANAT DALI**

Alev BEYAZOĞLU

OYUNCULUK EĞİTİMİNDE SES ALIŞTIRMALARI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TEZ YÖNETİCİSİ
Prof. Dr. A. Pınar ARAS**

ERZURUM 2019



Atatürk Üniversitesi
Güzel Sanatlar Enstitüsü

TEZ BEYAN FORMU
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

BİLDİRİM

Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Uygulama Esaslarının ilgili maddelerine göre hazırlamış olduğum "Oyunculuk Eğitiminde Ses Alıştırmaları" adlı tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Uygulama Esaslarının ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim. *

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporumun makale için **altı ay**, patent için **iki yıl** süreyle erişiminin ertelenmesini istiyorum.

[15.08.2019]

[Alev BEYAZOĞLU]

A. Beyazoglu



Atatürk Üniversitesi
Güzel Sanatlar Enstitüsü

TEZ KABUL TUTANAĞI

GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Prof. Dr. Ayşe Pınar ARAS danışmanlığında, Alev BEYAZOĞLU tarafından hazırlanan bu çalışma 05/07/2017 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından. **Sahne Sanatları** Anabilim / Anasanat Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. A. Pınar
ARAS

İmza : 

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Tamer
TEMEL

İmza : 

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Atilla
Emre KESKİN

İmza : 

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine aittir. /.... / 20....



Doç. Dr. Ahmet Selim Doğan
Güzel Sanatlar Enstitüsü Müdürü

İÇİNDEKİLER

ÖZET	III
ABSTRACT	IV
RESİMLER DİZİNİ	VI
ÖNSÖZ	VIII
GİRİŞ	IX

BİRİNCİ BÖLÜM**OYUNCULUK EĞİTİMİNDE SES**

1.1. SES	4
1.1.1. Ses Nedir?.....	4
1.1.2. Sesin Oluşumu.....	5
1.1.3. Rezonans.....	7
1.1.4. Etkili ve Doğal Ses	10
1.1.5. Boğumlanma (Artikülasyon)	12
1.1.6. Sesbilim (Fonetik)	13
1.1.7. Ses ve Duygu İlişkisi	14
1.2. SESİN OLUŞUMUNDA GEREKLİ ORGAN VE YAPILAR	15
1.2.1. Gırtlak (Larenks)	15
1.2.2. Ses Telleri	17
1.2.3. Yutak (Farenks)	18
1.2.4. Ses Yarığı (Glottis).....	19
1.2.5. Yumuşak ve Sert Damak	20
1.2.6. Dil	20
1.2.7. Dudaklar ve Dişler	22
1.2.8. Çene	22
1.3. SESİN EVRELERİ	23
1.3.1. Çocukluk Evresi	23
1.3.2. Ergenlik Evresi	26
1.3.3. Yetişkinlik Evresi	27
1.4. NEFES	27
1.4.1. Solunumun Gerçekleşmesi	28

1.4.2. Solunumun Gerçekleştiği Organ ve Yapılar.....	31
1.4.2.1. Ağız ve Burun.....	32
1.4.2.2. Akciğerler ve Göğüs Boşluğu.....	33
1.4.2.3. Nefes Borusu ve Bronşlar.....	34
1.4.2.4. Solunum Kasları.....	34
1.4.3. Ses ve Nefes Arasındaki Bütünlük.....	37
1.5. SES VE BEDEN	38
1.5.1. Omurga.....	39
1.5.2. Duruş.....	41
1.5.3. Dizler ve Ayaklar.....	43

İKİNCİ BÖLÜM

SES ALIŞTIRMALARI

2.1. SESİN OLUŞUMUNA HAZIRLIK BEDEN VE GEVŞEME	
ALİŞTIRMALARI	44
2.2. NEFES ALIŞTIRMALARI.....	48
2.3. SES ve BOĞUMLANMA ALIŞTIRMALARI.....	60
2.3.1. Sesin Kuvvetsizliği.....	61
2.3.2. Sesin Titrekliliği.....	64
2.3.3. Keskin ve Tiz Ses.....	64
2.4. KONUŞMA ALIŞTIRMALARI.....	74
2.5. DUYGU-DURUM ALIŞTIRMALARI.....	78
SONUÇ.....	82
KAYNAKÇA	85
EKLER.....	90
EK 1_ Tekerleme Çalışmaları.....	90
EK 2. Ses Çalışması İçin Örnek Tiradlar.....	100
EK 3. Ses Çalışması İçin Örnek Sahne Parçaları.....	107
ÖZGEÇMİŞ.....	126

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ
OYUNCULUK EĞİTİMİNDE SES ALIŞTIRMALARI
Alev BEYAZOĞLU

Tez Danışmanı: Prof. Dr. A. Pınar ARAS

2019, 126 Sayfa

Juri: Prof. Dr. A. Pınar ARAS (Danışman)

Dr. Öğr. Üyesi Tamer TEMEL

Dr. Öğr. Üyesi Atilla Emre KESKİN

Bu çalışmada, oyunculuk eğitiminde sesin önemi, ses ve beden arasındaki olmazsa olmaz bütünlük, sesin oluşumu ve bu oluşumda yardımcı rol oynayan ses organları, sesin geçmişi, nefesin sesin oluşumunda üstlendiği rol, beden bilinci ve son olarak da ses, nefes ve beden egzersizlerinin oyunculuk eğitimine sağladığı katkıyı vurgulamak amaçlanmıştır.

Bu çalışmada verilen alıştırma örnekleriyle oyunculuk eğitimi alan kişilerin ses ve yapısıyla ilgili bilmesi gereken temel koşullar ele alınmıştır. Sesin oluşumu ve gelişimi konusunda gerek eğitim gerekse anatomik yönden incelemeler yapılmış; sesin oluşum süreci, bu süreçte yer alan organlar, bu organların işlevleri ve bu organlarla sesin oluşumu arasındaki bağlantılar incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda da doğru nefes ve konuşma tekniklerinden yola çıkılarak, gerekli alıştırma ve yöntemlerle eğitim yapılması sonucuna ulaşılmıştır.

Günümüzde sesin kullanım alanlarındaki yanlış bilinenler, dış etmenler, kişinin yapması gereken egzersizleri yapmaması ya da yanlış yapması gibi birçok nedenlerden dolayı sesin verimliliği azalmıştır. Bu çalışmanın amacı oyuncuya gerekli yolu gösterip, oyuncunun bedeninde ve zihnindeki engelleri aşarak duyguyla bütünleşmiş doğal ve özgür bir ses elde etmesini sağlamaktır.

Anlamlı ya da anlamsız, oyunculuk sanatının içinde yer alacak her sesin, doğal ve etkili olabilmesi için eğitim içinde eğitimsizlik de gerekli olabilir. Yani fazla kontrol sesi doğallığından ve akıcılığından uzaklaştırabilir. Yapılan gözlem ve araştırmalar sonucu ses ve duygu arasında ayrılmaz bir bütünlük olduğu saptanmıştır. Gerçek duyguyla bütünleşen ses de yeterince doğal ve etkili olacaktır. Bu çalışmada, aslında sadece ses eğitimi değil, sesin nasıl en doğal şekilde kullanılacağı da ele alınmıştır.

Son olarak ekler bölümünde bakıldığında oyunculuk eğitimi veren okullarda uygulanan genellikle sahne, rol ve konuşma sanatı tekniği derslerinde, bir oyuncu adayına çalışması için verilen örnek tiradlar, sahne parçaları ve tekerlemelere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ses, Sesin Oluşumu, Nefes, Beden, Ses Alıştırmaları

ABSTRACT

MASTER'S THESIS
VOICE EXERCISES IN ACTING EDUCATION

Alev BEYAZOĞLU

Advisor: Assoc. Prof. Dr. A. Pınar ARAS

2019, 126 Pages

Jury: Prof. Dr. A. Pınar ARAS

Assist. Prof. Tamer TEMEL

Assist. Prof. Atilla Emre KESKİN

In this study, it is aimed to emphasize the importance of voice in acting education, integrity between voice and body, formation of voice and the organs of voice that play a role in this formation, history of voice, formation of voice and body consciousness and contribution of voice, breath and body exercises to acting education.

In this study, with the examples given, the basic conditions that should be known about the voice and structure of the people who are trained in acting are discussed. Both education and anatomical examinations were performed on the formation and development of sound; The process of the formation of sound, the organs involved in this process, the functions of these organs and the relationship between these organs and the formation of sound are examined. As a result of these examinations, it was concluded that the right breathing and speaking techniques were used and training was provided with the necessary exercises and methods.

Nowadays, the sound efficiency is reduced due to many reasons such as misconceptions, external factors, not doing or doing wrong exercises. The aim of this study is to show the player the necessary path and to overcome the obstacles in the body and mind of the player to provide a natural and free sound integrated with emotion.

Meaningful or meaningless, any voice that will take place in the art of acting, to be natural and effective in education may be necessary in the lack of education. In other words, excessive control sound can remove its naturalness and fluency. As a result of the observations and investigations, it was found that there is an integral integrity between sound and emotion. The sound, which integrates with real emotion, will also be natural and effective enough. In this study, not only voice training, but also how to use sound in the most natural way is discussed.

Finally, when we look at the annexes section, sample tyrants, stage pieces and nursery rhymes given to a prospective actor are given in the stage, role and speech art techniques courses that are generally applied in acting schools.

Key Words: Sound, Sound Formation, Breath, Body, Sound Exercises

RESİMLER DİZİNİ

Resim 1.1. Gırtlakın Şekli	16
Resim 1.2. Ses Telleri Açık (Nefes Alırken) Ses Telleri Kapalı (Konuşurken).....	17
Resim 1.3. Farenks, Gırtlak Kapağı, Yemek Borusu ve Nefes Borusu.....	19
Resim 1.4. Dilin Üç Ana Bölümü.....	21
Resim 1.5. Dilin ventral yüzü	22
Resim 1.6. Göğüs Kafesi	30
Resim 1.7. Solunum Sistemi.....	32
Resim 1.8. Akciğerlerin ve Diyaframın Nefes Alıp-Verme Durumundaki Hareketi	35
Resim 1.9. Omurganın Yandan Görünüşü ve Bölgeleri	41
Resim 1.10. Ortada Doğru Duruş Pozisyonu ve Yanlardakiler Olası Yanlış Duruş Pozisyonları	42

ÖNSÖZ

Oyunculuk eğitiminde bilinir ki, öncelikli amaç oyuncuya kendisinin farkında olma bilincini yerleştirmektir. Sesini, bedenini, reflekslerini ve duygularını iyi tanıyan bir oyuncu aşılması gereken ilk adımı geçmiş olur. Bu çalışmada ele aldığımız ses kavramı ise oyunculuk sanatında üçte bir yer kapsıyor denebilir. Ses insanın doğuştan sahip olduğu ve sonrasında eğitimle şekillenen bir olgudur. Kişi ilk ses eğitimini ailesinden alır, aileden sonra bu eğitim okulda devam eder. Oyuncu adayları için ise bu eğitim sıfırdan başlayan bir süreç haline dönüşecektir. Bu çalışmada derlenen ses alıştırmalarıyla oyuncunun sesini tanıması ve sesini en etkili nasıl kullanacağı gibi sorulara doğru cevaplar verebilmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın amacı, bir oyuncu adayının kendisini yetiştirirken sahip olması gereken, oyuncu nasıl nefes alır, sesini maskeye nasıl alır, sesini nasıl doğru kullanır ve tınlattır, gibi sorulara yanıt vermektir. Bu soruların yanıtına ulaşmak için oyuncu adaylarının izlemeleri gereken yol ve yapmaları gereken alıştırmalar detaylı bir biçimde sunulmuştur. İnsan bedenini tanımazsa, teorik bilgiyi uygulamaya geçirme kısmında güçlük çeker. Bu nedenle önce sesin oluşum süreci ve bedende izlediği yol ele alınmıştır.

Öncelikle tez yazım sürecinde benden yardım ve desteklerini esirgemeyen, tüm sağlık problemlerine rağmen bana bir telefon kadar yakın olan değerli hocam, danışmanım ve bölüm başkanım Prof. Dr. A. Pınar ARAS'a,

Yine tezimin her aşamasında beni yalnız bırakmayan, her sorumu sabırla ve özveriyle yanıtlayan sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Tamer TEMEL'e,

Bölümümün değerli hocaları, Doç. Dr. Bünyamin AYDEMİR, Dr. Öğr. Üyesi Elif ÖZHANCI, ve diğer Atatürk Üniversitesi Sahne Sanatları Bölümü hocalarıma,

Bilimsel anlamda benden desteklerini esirgemeyen arkadaşım Dr. Ayhan AKSAKALLI'ya,

Tez yazım sürecindeki bütün sıkıntı ve streslerime her anlamıyla göğüs geren ve hiçbir zaman bunalmama ve yılmama müsaade etmeyen, elinden geldiği kadar her anlamda yanımda olan sevgili eşim Özkan BEYAZOĞLU'na.

Henüz sadece on aylık olan ve yoğun çalışma günlerinin ardından geceleri uyumama izin veren canım kızım İdil BEYAZOĞLU'na,

Bana hem öğretip hem de öğrenme imkanı tanıdıkları için Atatürk Üniversitesi Sahne Sanatları Bölümü, Oyunculuk Anasanat Dalı öğrencilerine ve tez konumla alakalı kitap dergi makale ve internet kaynaklarından yararlandığım değerli araştırmacı ve yazarlara teşekkürü bir borç bilirim.

Erzurum 2019

Alev BEYAZOĞLU



GİRİŞ

Dünyada yaşayan her birey yaşamının gerekliliği olarak birbirleriyle iletişim kurmak zorundadırlar. Bu iletişimi sağlayacak olan araç ise sestir. Ses, insanlar arasında yüzyıllardır bu işlevi sürdürmektedir; bir araya gelerek anlamlı kelimeler üretir ve bu sesler de beyinde şekillenip algılanır. Yaşayan her insan sağlıklı olduğu sürece birbirleriyle konuşarak iletişim kurar. Fakat insanların birçoğu bu konuşma eylemini bilinçsizce beyne gönderilen komutlarla yerine getirir. Oyunculuk, şarkıcılık, siyaset vb. gibi hitabetle alakalı olan mesleklerde ise durum böyle devam etmez; bu noktada işin içine eğitim girer. Bu kişiler seslerini en doğru şekliyle kullanabilmek için konuşma eğitimi almalıdırlar.

Toplumda yaşayan bireyleri, toplumun bilinç seviyesini yükseltme, yönlendirme ve değiştirme sürecine eğitim denir. Çağdaş eğitim, genel olarak üç temel konu içerisinde ele alınır: bilim, sanat, ve tekniktir (Uçan, 1997:14). Bu tanımdan yola çıkarak sanat alanının alt başlığında yer alan oyunculuk alanındaki ses eğitimi bu tezin içeriğini oluşturmaktadır.

Ses eğitimi, sesi oluşturan tüm kaslar ve organları denetim altına alıp, bu organ ve kasları gerekli olduğu şekilde kullanarak, sesin sınırlarını en rahat şekilde geliştirmeyi amaçlar (Kurt, 2004:10). Ses ise, insanın duygu ve düşüncelerini, direkt olarak ve etkili bir biçimde iletmesini sağlayan bir iletişim yöntemidir. Bu iletişim yönteminin de fiziksel bir oluşum süreci vardır. Sesin oluşumuyla ilgili Yurdakul şu tanımlamayı yapar:

Ses, karın kasları, diyafram, akciğerler, kaburgalar, nefes borusu, gırtlak ve içindeki ses telleri, farenks, ağız ve burun boşluklarının ortak bir disiplin içinde, aynı anda çalışarak havayı titreştirmesiyle oluşur. Bu başka bir anlatımla, kasıklardan dudakların ucuna kadar olan bölgedeki hemen hemen tüm organların, sesi oluşturmak için, birbirlerini destekleyerek, uyum içinde çalışmaları demektir (Yurdakul, 1997:109).

Ses konusunu oyunculuk sanatı içinde ele alacak olursak; oyunculuk sanatı insanla bütünleşmiş ve varlığını insanla sürdürebilen bir sanattır. Enstrümanı insan olan bir sanatta da sanatçı o enstrümanı en küçük tuşuna kadar ezbere bilmelidir. Gözlerini kapadığında bile parmakları o ezberlenmiş tuşlar ve notalar üstünde gezinebilmelidir. Yani insanın oyunculuk gibi zor bir mesleği idame ettirebilmesi için öncelikle kendini bilmesi gerekir. Eğer oyuncu kendine; kendisiyle birlikte de insan olmak durumuna

hakim değilse, o zaman o sanatçıdan, akortsuz bir enstrümandan bozuk bir şarkı dinler gibi şarkı (!) dinleriz.

Yazar bazen yaşanmış, bazen yaşanması muhtemel, bazense imkansız şeyler yazar, tasarımcı mekanı oluşturur ve oyuncu bu atmosferin içine atılır. Oynarken kendi benliğinden sıyrılır ve iki saat de olsa bir başkasının bedenine, bir başkasının sesine dönüşür. Bu da oyuncunun güzel, etkileyici, sesini en doğru şekilde kullanarak ve yerli yerinde konuşuyor olmasını gerektirir. Fakat seyirci sadece güzel ve parlayan bir sesle de yeterli samimiyete ulaşamayacaktır, bunun yanı sıra oyuncunun gerçek bir iç aksiyona da sahip olması gereklidir.

Oyunculuk sanatı temelinde, diğer sanat dallarının hemen hepsiyle iç içe bir oluşum sergiler. Müzik, resim, heykel, dans bunlardan bazılarıdır. Oyunculuk da bu oluşumlarla birlikte kendini var eder. Ayrıca bu sanat dallarının yanı sıra bir de oyunculuğun omurgasını oluşturan yapılar vardır. Ses, beden ve duygu üçlüsünden, gerek eğitim kurumlarında gerekse özel oyunculuk okullarında verilen derslerde, oyunculuğun ana etmenleri olarak bahsedilir. Bu tezde de bu üçlüden “ses” başlığı ele alınmıştır.

Ses nedir, nasıl oluşur, tarihsel süreci nasıl bir gelişim göstermiştir, sesin evreleri nelerdir ve nasıl ilerleme göstermiştir, tamamlayıcı unsurlar nelerdir ve ikinci bölümde de oyuncunun sesini geliştirmek ve doğru kullanması için neler yapması gerektiği ve bunun için alıştırımlar verilmiştir.

Tiyatro; metin, dekor, kostüm, müzik, ışık, oyuncu, seyirci gibi kavramların bir araya gelerek oluşturduğu bir bütündür. Bu kavramlardan en önemlilerinden biri sayılan “metin” yani “söz” dür. Günümüzde her ne kadar tiyatronun gidişatı sözsüz bir tiyatroya yaklaşıyor, harekete dayalı fiziksel tiyatro değer kazanıyor olsa da, söz; tiyatronun temelini oluşturur. Sözün de temeline incek olursak karşımıza “ses” kavramı çıkar. “Söz” ün kendisini var edişi daha geç dönemlerde meydana gelmiş olmasına rağmen, ilkel çağlardan bu yana sesin varlığı bütün araştırmacılar tarafından kabul edilir. Sesin tarih boyunca bir gelişim süreci olmuştur ve bu süreç günümüze kadar uzanmıştır. Dünyada yaşamış ve yitip gitmiş kaç tane dil olduğunu net bir şekilde belirtmek imkansızdır. Fakat günümüzde gerek yapılan çalışmalarla, gerekse teknolojinin gelişmişliğiyle birçok yaşayan dilin varlığından haberdarız. Coğrafya, insanın

doğasında çok önemli bir rol oynar, insanların yaşayış tarzlarını belirler; bununla birlikte bir ülkede konuşulan bir dil, o ülkenin değişik bölgelerinde bile kendi arasında değişimler göstererek ağızları meydana getirir.

Dil, insanlar arasındaki en etkili iletişim aracıdır. Oyunculuk sanatının da kendine özel bir dili vardır ve bu gündelik dille aynı tutulmamalıdır. Konuşma dili gündeliktir ve gerekmediği sürece bu gündelik dili sahneye çıkarmak oyunculuk sanatında pek hoş karşılanmaz. Bunun için de oyuncunun oyunculuk eğitimi sırasında ses ve konuşma eğitimi alması gereklidir.

Ses, günlük yaşamda diğer insanlarla iletişim kurulan ve insanın varlığının bir parçası haline dönüşmüş, duygu ve düşünceleri dışarı aktaran bir araçtır (Berry,2000:7). Jestlerle, mimiklerle birleşerek insanın kişiliğine dair bir izlenim verir. Her insanın kelime dağarcığının zenginliği farklılıklar gösterir. Tıpkı doğru konuşma ya da sesin güçlü olması gibi, kelime dağarcığının değişkenliği de kişinin konuşmasının kalitesini belirler.

Ses; beyinden geçen düşüncelerin, iletişim kurulmak istenen yere, bu düşünceleri kelimelere dönüştürerek farkında olunmadan sunulması durumudur. Bu bilinçsizlik durumu bebeklik döneminden başlar. İnsan doğduktan sonra ihtiyaçları doğrultusunda bilinçsizce yavaş yavaş konuşmayı öğrenir ve duyduğu seslerden de etkilenir; bu da taklidi ortaya çıkarır. Doğuştan itibaren konuşma taklitle öğrenilebilen bir süreçtir ve bu süreçte çocuk ihtiyaçları dahilinde kabaca konuşmaya başlar (Berry,2000:7).

Ses üstüne biraz düşünecek olursak sesin vücudumuzda bulunan bazı kasların kullanılmasıyla oluşan fiziksel bir eylem olduğunu görürüz. Bir sporcunun kaslarını gerekli yetkinliğe ulaştırması ya da bir piyanistin her tuşa doğru ve hızlı ulaşabilmesi için parmaklarını geliştirmesi gibi ses eğitimi de sesin oluşumunda rol oynayan kasların gelişimi için çok önemlidir.

Oyunculukta ses eğitiminin önemini kavramak için bu konuda yapılmış çok sayıda alıştırmalar ve temrinler mevcuttur. Bu alıştırmalardan, nefes, ses ve konuşma üstüne, insan bedenindeki sesi oluşturan organları geliştirebilecek en önemli temrinlere bu çalışmanın içinde yer verilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

OYUNCULUK EĞİTİMİNDE SES

1.1. SES

1.1.1. Ses Nedir?

Türk Dil Kurumuna göre, “Akciğerlerden gelen havanın ses yolunda oluşturduğu titreşime ses denir. Ses, dilin işlevli en küçük birimidir” (TDK, 2018). Birçok alanda ve özellikle de kendi bedenimizde hayatımızın çok büyük bir kısmını kapsayan sesle ilgili değişik tanımlar yapılmıştır.

Jon Eisenson’a göre;

Ses, konuşmanın o andaki ruhsal ve zihinsel durumunu yansıtır. Konuşan, ses aracılığı ile, söylediği şeye ilişkin duygularını açığa vurur. Ses, konuşanın, duygu durumunu, coşkusunu ya da tutumunu belirleyen bir göstergedir. Etki ile ses arasındaki ilişkiyi, kassal gelişim olgusu ile açıklayabiliriz. Ses, kassal devinimin bir ürünüdür; bu nedenle de organizmanın coşkusal durumuna yakından bağlıdır. Taşkın duygular, aşırı kassal gerginlik durumu ile ilişkili olmaları nedeniyle, sesin perdesini yükseltmede etkili olan gırtlak gerilimleriyle sonuçlanır (Taşer, 1992:94-95).

Belgin Erol ise sesin tanımı hakkında şöyle demiştir: “Ses bir enerjidir. Titreşen moleküllerin ortam moleküllerini harekete geçirerek yayılması sonucu ortaya çıkan bir hareket enerjisidir. Bu enerjinin yayılabilmesi ve alıcı organ kulağa iletilebilmesi için, hava, sıvı ve katı ortamlardan birisine ihtiyaç vardır” (Erol, 1996:1). Erol, “ses enerjidir” tanımlamasıyla, o hareketler dizinine can vermiş denilebilir.

Konuya ilişkin başka bir görüş ise;

Konuşma organlarımızın düzenli çalışmasıyla anlamlı sözcükler ve tümceler oluşturmak için ağızımızdan çıkardığımız birimlere ses denir. Sesler düzenli ve düzensiz olmak üzere ikiye ayrılır. Örneğin, yeni konuşmaya başlayan çocukların anlaşılır söz biçimine girmemiş söyleyişleri düzensiz seslerden oluşur. Bunlar ses bilimin uğraşı alanına girmez. Ağız, burun, boğaz boşluğuyla soluğun uyuşum içinde çalışması sonucu oluşanlar düzenli seslerdir (Selen, 1979:21).

İnsanların konuştukları ve şarkı söyledikleri sesin kaynağı gırtlak içinde yer alan ses tellerinin titreşimidir; bu seslerin üretilmesine ise fonasyon denir. Hava akciğerden gelip nefes borusundan geçerken ses telleri tarafından titreştirilir bu şekilde ses meydana gelir. Sesli perdelerin ve fonemlerin değişebilmesinin sebebi ise boğazın ve ağzın geniş olması ve şeklidir (Yılmaz, 2005:55).

Ses temel olarak ikiye ayrılır. Bunlardan birincisi insan sesidir; bu sese “selen” ya da “seda” denir. Diğeri ise insan dışındaki doğadaki tüm seslerdir; buna da “gürültü” ya da “ses” denir. İngilizcede de yine bu ayrım görülür voice ve sound kelimelerinde. Ancak, bizim dilimizde, insan sesi de olsa, doğadaki herhangi başka bir ses de olsa hepsine genel olarak “ses” denir (Gürzap, 1999:87).

Güler ve Hengirmen seleni şöyle tanımlar: “**Selen:** Bir cismin titreşimlerinin, havada dalgalar halinde işitme duyumuza etki yapılmasıyla meydana gelen ses, **selen** denir” (Güler, Hengirmen, 2005:160). Seleni doğru ve rahat çıkarmak için, dilin dudakların ve dişlerin serbest bırakılması gereklidir.

Selenin nitelikleri kendi içinde üç bölümde incelenebilir: Şiddet, yükseklik ve tını.

a. Ses kulağımıza etki yapar ve bu etkinin bir büyüklüğü olur. Bu büyüklüğe şiddet denir.

b. Sesin yüksekliğine bakıldığında, bu yükseklik kalın seslerin ince seslerden ayrılma niteliğidir. Gırtlakta yer alan ses kirişlerinin titreşimi ne kadar çok olursa ses de onunla doğru orantılı olarak yüksek çıkar.

c. Bazı seslerin şiddeti ve yüksekliği aynı olur. Fakat bunların arasında fark vardır, bu belirgin farka da tını denir (Güler, Hengirmen, 2005:161).

1.1.2. Sesin Oluşumu

Ses, akciğerlerden gelen havanın gırtlaktaki kirişlere çarparak onları titretmesiyle oluşur. Saniyede 4.000 resim çekeabilen aygıtlarla ancak saptanabilen bu titreşim çok hızlıdır. İki sağda ikisi solda olmak üzere, gırtlığın içinde dört ince kiriş bulunur. Tıpta bunlardan dışa doğru olan iki tanesine yalancı ses telleri denmektedir. İnsan vücudunda iki tane seslenmeye yarayan kiriş vardır. Bu kirişler ses çıkarmak istendiğinde birbirlerine yaklaşarak gerilirler. Akciğerlerden gelen hava, bu kirişlerde belirlediğimiz şekilde sert, yumuşak, acı, tatlı, korkunç vs. sesler biçiminde perdelenir (Zeren, 1997:11).

İçeri çekilen hava soluk borusu ve bronşlar aracılığıyla dışarı atılır. Soluk verme durumu olan bu durum, akciğerlerin büzölmeye başlamasıyla oluşur. Eğer soluk borusu açıksa nefes verme işleminde ses meydana gelmez ve hava serbestçe dışarı çıkar, bu

şekilde yalnızca soluma olayı meydana gelmiş olur. Fakat bu işlem sırasında, nefes yolunun kenarlarında bulunan ses kırıları birbirine yaklaşırsa ses meydana gelir (Güler, Hengirmen, 2005:121).

İnsanın ses oluşturma sisteminin üç ana parçası vardır. Birinci kısım akciğerlerdir. Akciğerlerden gönderilen hava, sistemin öbür iki parçasından geçerek dışarı atılırken, ses oluşturma mekanizmasını uyarır. İkinci parça gırtlaktır. Gırtlığın dip tarafında ses telleri de denen, ama telle bir benzerliği olmayan ses kıvrımları vardır. Bunlar mukozadan oluşmuş, çatı biçimini andıran iki çıkıntıdır. Bu çıkıntıların boyu erkeklerde yaklaşık 2 cm, kadınlarda ise yaklaşık 1,3 cm kadardır. ... Ses oluşturma sistemimizin üçüncü parçası, ses bölgesi denilen, gırtlaktan başlayarak, yutak ve ağızla sınırlanan bölgedir. Bu bölgenin biçimi ve boyutları, sesin niteliği bakımından çok önemlidir. Kuşkusuz, ses bölgesi katı ve değişmez bir yapı değildir. Tam tersine, bazı özel kasların (dile, çeneye, dudaklara ve boğaza etkileyen kasların) yardımıyla boyutları ve biçimi değiştirilebilir. Bu bölge kadınlarda erkeklerdekinden küçüktür (Zeren, 1997:11).

İnsan gırtlığındaki seslerin sayısını hesaplamak için bugünkü araçlar yeterli olamıyor, insan, bütün müzik araçlarının hepsinden daha çeşitli, daha duygulu ve daha anlamlı sesler çıkarabiliyor. Yukarıdaki paragrafta da görüldüğü üzere, sesin meydana geldiği organlar ve çıkarılan sesler sabit değildir, kadın erkek, genç yaşlı, çocuk erişkin olarak değişimler gösteriyor.

İnsan sesinin sadece gırtlaktan çıktığı sanılır, fakat sanılanın aksine, bütün vücudun tam uyumu içinde gerçekleşir. Sağlıklı ve güzel ses çıkarabilmek için, solunum sistemini oluşturan organların (akciğerler, göğüs kafesi, solunum kasları gibi) sağlıklı olması ve kişinin postürünün dik ve dengede durması gerekmektedir. Ayrıca bunların yanı sıra havayı dışarı veren organlar dışında gırtlakta yer alan diğer tüm organlar da sağlıklı bir şekilde işlevini yerine getiriyor olmalıdır (Ömür, 2001:19).

Göğüş sesin oluşumu hakkında şunları söyler:

Belli bir basınç altında akciğerlerden gelen hava, larenks içerisinde yer alan ses dudakçıklarını titreştirdiğinde (fonasyon) ses oluşur. Bu oluşan ham ses, primer sestir. Elde edilen bu ses, rezonans boşluklarında büyür belli bir tınıya ulaşır. Karşısına çıkan dil, diş, dudak, yanak ve damağın değişik hareketleri ile çeşitli biçimler alır. Her insanın ses telleri (ses dudakçıkları), farenks özellikleri, dili, burun boşluğu, damağı, ağızı, farklı özelliklere sahiptir. O halde sesi meydana getiren ve ona değişik özellikler kazandıran bir takım sistemlerin bilinmesi gerekir (Göğüş: 2000:1).

Konuşma sesinin nasıl oluştuğunu, çok karmaşık devimlerden ve kımıldanışlardan doğduğu için anlamakta güçlük çekilebilir. Konuşma sesi adeta kendiliğinden meydana geliyor gibidir. Kirişlerde perdelenen sesler, ağızımızda yer alan örgenlerin yeterince yaklaşıp uzaklaşması, açılıp kapanması ve değiştirmeleriyle boğumlanır ve konuşma sesini oluşturur. Konuşma sesi boğumlu, fakat hayvan sesleriyle ağız örgenleriyle biçimlenmeyen sesler boğumsuzdur (Taşer, 1992:95).

Beyin vücudumuzda her organın işlevini ve hareketlerini belirleyen organımızdır. Tıpkı diğer bütün organlarımızda olduğu gibi sesi de önce beynimiz şekillendirir ve sonra da bu işlemle ilgili diğer gerekli organlara emir verir. Gönderilen emir, omurilik ve beyin sapında ilerler ve oradan da akciğer, karın kasları, omurilik, gırtlak, ve rezonans boşluklarına iletir. Ayrıca güzel ve temiz bir sesin çıkması için bunlar da yeterli değildir; sağlam bir kulağa ihtiyaç vardır. Kişi eğer duymuyorsa ağızından da sağlıklı, net ve anlaşılır sesler çıkması beklenemez (Ömür, 2001:21).

Bu konuda Zeren şöyle der:

Genellikle, kulağımızı uyan ve bu yolla beynimizde duymalara yol açan etkilerin bir ses oluşturduğundan söz ederiz. Buna göre, bir sesin var olabilmesi için, çalışır durumda bir kulak ve beyin (yani bir alıcı sistemin) bulunması, onları uyurabilecek nitelikteki etkenlerin bir yerlerde (ses kaynağı) oluşması ve bu etkenlerin, oluştukları yerden kulağa kadar, kulağı uyardırmaya yetecek bir şiddette iletilmesi (iletici ortam) gerekir. Bu öğelerden her hangi biri yoksa seste yoktur (Zeren: 2007:11).

Yani ses oluşurken, sadece kendi oluşumu kendisini var etmeye yetmez, bunun yanında kulak gibi onu var edebilecek bir olguya ihtiyacı vardır. Nasıl ki sahnede oyun oynayan bir oyuncunun oyunu seyirci olmadan kendisini var edemezse yukarıdaki kulak ve ses arasındaki bağ da tam da böyle bir bağdır.

1.1.3. Rezonans

Ses telleri olarak adlandırılan titreşim aygıtları, sesimizin istediğimiz gibi kullanabildiğimiz ses kaynağıdır. Bu aygıtları konuşma esnasında istenilen tınıyı ve perdeyi oluşturmak üzere yine isteğe bağlı kalınlık ve uzunluk açısından belirleyebileceğimiz aygıtlardır. Boşlukları istediğimiz şekilde açılıp kapanabilen, arka tarafında geniş farenks ve yukarısında açık olan burun delikleriyle birlikte ağız adacığında oluşan ses boşluklarına ise rezonatör denir (Suner, 1997:57).

Türkçedeki karşılığı yaygın olarak “tınlama” diye geçen rezonans terimi, Latince’de “ses çıkarmak” anlamına gelen “sono” sözcüğünden türetilmiştir. “Re-sono” ise “tekrar ses çıkarmak” anlamına gelir (Karaağaç, 1995:522).

Rezonansı oluşturan dört temel unsur vardır:

1. Aktivatör: Ses kaynağını harekete geçirir.
2. Vibratör: Ses kaynağı titreşimleri.
3. İletken: Üretilen titreşimleri ileten ortam.

4. Rezonatör: Ses dalgalarının titreştiği ikinci cisim.

Bu oluşumların insan bedenindeki karşılıklarına bakılacak olunursa;

1. “Soluk” (Hava)
2. “Ses Telleri”
3. “Beden Dokuları”
4. “Bedendeki Yapı ve Organlar” (Yılmaz, 2005:49)

Ses telleri ve dudaklar ve burun deliklerine kadar olan bölümü ele aldığımızda rezonans bölgesinde bir çok organla karşılaşırız. Yalancı ses telleri, morgagni çukurları ve vantriküller, gırtlak bölgesi, orta ve yukarı farenks, dil, alt çene, sert ve yumuşak damak ve burun.

Sesin oluşumunda gerekli organ ve yapılar bölümünde bu başlıklardan bazıları açık bir şekilde ele alınacaktır. Alınmayacak olanlarsa kısa bir şekilde bu kısımda değinilecektir.

Cevanşir ve Gürel kısaca bu bölgeleri şu şekilde ele almıştır:

Yalancı ses telleri: Ses tellerine benzeyen ve ses telleri üzerinde bulunan, salgı guddeleri yönünden zengin çıkıntılardır. (...)

Morgagni çukurları ve Vantriküller: Ses tellerine ve yalancı ses tellerine birbirlerinden bağımsız hareket yeteneği sağladığı gibi, kendisi de form ve elastikiyet bakımından çok değişkendir. Bu değişkenlik kişisel ses rengine ve sesin çevrilmesine etkili olmaktadır. Genel olarak 15mm uzunluğunda ve 3-5 mm genişliğindedir.(...)

Orta ve yukarı farenks: Farenks arka duvarı, farenksin bütün bölümleri için bir arka duvar oluştururken, orta farenks (mesopharynx) önde ve yanlarda, ön ve arka yumuşak damak kavsi ve dil kökü tarafından şekillenir. Üst farenks (epipharynx), alt sınır olarak damak plikaları, arka bölüm olarak yumuşak damak, yanlarda, her iki tarafda Eustachi boruları (orta kulağa açılan) üstte, farenks tonsilleri ve önde konkalarla biçimlenmektedir. (...)

Dil: Ağız boşluğunun büyük bir bölümünü doldurur. Organizmanın en hareketli kasıdır. Aslında dil, çiğneme, tad ve dokunma organıdır. (...)

Alt çene: Düşey ve yatay olarak hareket etmektedir. Normal konuşma sırasında yukarı aşağı hareket eder ve harflerin oluşumunda belirli farklılıklar oluşturur.

Sert ve yumuşak damak: En önemli görevi, yutma sırasında beslenme kanalını, burun yollarından ayırmaktır. Bu görev, yumuşak damağın yukarı doğru kalkmasıyla gerçekleşir. Solunum sırasında ise, burnu, nezofarenks üzerinden larenks ve soluk borusuna bağlamak için gevşer (...)(Cevanşir, Gürel, 1982:37-39).

Bütün rezonatör bölgeler mukoza ile kaplıdır ve büyüklük bakımından değişiklik gösterirler. Rezonatör bölgelerin konuşma ve şarkı söyleme sırasında iki önemli görevi vardır:

- Harflerin meydana gelmesinde rol oynarlar. Alt çene ve dilin karakteristik bir tını bölgesi oluşturmasıyla sesli harfler, aynı bölgelerde engeller yaratılarak da sessiz harfler oluşur.

- Ses tellerinde oluşan birincil tonun güçlenmesine yararlar ve rezonatör olarak görevlidirler (Cevanşir, Gürel, 1982:40).

Rezonans bölgesi deyince çoğu kişinin aklına genellikle göğüs ve gırtlak rezonansı gelir; çünkü bu bölgeler normal hayatta en çok kullanılan rezonatörlerdir. Halbuki yüz, burun, baş gibi bölümlerdeki rezonans boşlukları sesi daha iyi taşır ve tınlattırır. Oyunculuk eğitiminde sesi maskeye almak diye tabir edilen, sesin yüzdeki ve kafadaki tınlaticılarda parlatılarak çıkarılması salık verilir. Bu yüz ve kafa rezonansını kullanmak yanlış değildir fakat bazı oyuncular, sesi çıkarırken sadece bu iki bölgeyi kullanır, bu da onların çeşitliliklerinin sınırlanması anlamına gelir. Bir tiyatro salonunda bir çok handikap olabilir, salonun gereksiz büyük olması, salonda kör noktaların bulunması vs. gibi. Fakat oyuncu bu tür olumsuzlukları, sesini doğru kullanarak, doğru yerde doğru tınlaticıları kullanarak, yani bir denge içinde bu olumsuzlukların üstesinden gelebilir.

Sesin en etkili ve en iyi rezonatörleri, ağız, burun, yutak gibi boşluklardır. Fakat bunların yanı sıra; çene kemiği, göğüs kafesinin kemikli yapısı, elmacık kemikleri, omurlar, sinüs boşlukları ve kafatası da oluşan titreşimlerin çoğalmasını destekler (Suner, 2019:15).

Linklater, insan sesinin ses perdesindeki değişikliklerinden dolayı rezonansta nasıl etkiler göstereceğini şu şekilde açıklar:

Pes sesler göğüsten ve gırtlığın alt bölümünden rezonans kazanırlar; ses alanının aşağı-orta bölümü gırtlığın arkasındaki duvar, yumuşak damak, dişler, çene kemiği ve sert damak tarafından büyütülür, orta ses boyunca yukarı ilerlendiğinde, rezonans, sinüslerin orta kısımları, elmacık kemikleri ve burun tarafından gelir, ortanın yukarısı ve tiz ses, burnun üstündeki sinüslerde ve kafatasında oluşur. Bütün ses perdeleri ve rezonanlar birbirlerinin bölgelerine de taşar, bu da armoniyi ve ana tondan daha yüksekte bulunan ses perdelerini meydana getirir (Linklater, 1976:9).

Oyunculuk eğitiminde nazal rezonans diğer bir çok rezonatörlerden daha önemli bir noktaya konur. Çünkü bu rezonans, sese parlaklık verir (Suner, 2019:15). Fakat nazal rezonans da dikkatli kullanılmalıdır. Yerli yerinde ve yeteri kadar dengeli kullanılmazsa, oyuncunun sesi parlar, seyir yerinin hemen her yerine ulaşır fakat bu kez de, duygudan ve ruhtan yoksun bir ses haline dönüşür. Bu oyuncuların en sık yaptıkları

hatalardan biridir; parlak bir ses çıkarmak uğruna, yaşamayan bir sese sahip olmak. Bunun için aradaki dengeyi iyi kurmak gereklidir.

1.1.4. Etkili ve Doğal Ses

Gırtlaktan çıkan doğal sesin rezonanslarda armoniler oluşturması kişinin gerçek sesidir. Rezonans boşlukları sesi oluştururken şekil değiştirirler ve bu değişiklikler bazı frekansları çoğaltırken, bazılarını da yok eder. “Formant” adı verilen bu frekans yoğunlukları şarkıcılarda 4-5 tanedir. Ses güzelliğini 3. formant gerçekleştirir ve bu formant şarkıcı formantıdır. (Ömür, 2001:25)

İyi bir ses güzel ses anlamına gelmez. Sesin iyiliğinin belirli kriterleri varken güzel olan ses duyu ile değerlendirilmektedir. Sesin güzelliği değişik kültür ve değişik toplumlara göre farklılıklar göstermektedir. “Örneğin, Japonlar, knödel sesleri güzel bulmakta, Hindliler ve Endonezyalılar falset sesi bel canto olarak değerlendirmekte, Orta Doğulular ve Ülkemiz için güzel bir ses gırtlak tınısı içermekte ve tonlar kaydırılmaktadır” (Cevanşir, Gürel, 1982:57). Yani bu duruma görecelidir de denebilir.

İnsan sesi, anlaşma ve temel konuşmayı sağlayacak her türlü oluşumu barındıran ve doğuştan var olan bir olgudur. Etkili ve doğal sesin yakalanabilmesi ve güzel konuşma için sesin iyi eğitilmiş olması gerekmektedir (Kartal, 2007:56). Ses konuşmayı oluşturan etmenlerin başında gelir. İyi bir konuşma sesine sahip olabilmek için nelere dikkat etmemiz gerektiği ve daha önemlisi sesimizi en doğru nasıl kullanacağımız, konuşma eğitiminin başında gelir (Er, 2009:45).

Oyunculuk eğitiminde doğal ses gelişimi için iki aşama gereklidir. Bunlardan ilki, beden farkındalığını geliştirmektir. Bedeni gerginlikten arındırmak, rahatlatmak ve dolayısıyla da doğal nefesi içselleştirmektir. Bu içselleştirmeyi yakalamak içinse beden ve zihin bir bütün halinde çalışmalı, ses ve nefes nasıl birlikteyse, duygu ve düşüncenin de o şekilde birlikte hareket etmesi gerekmektedir. İkinci aşamada ise, birinci aşamada özgürleştirilen ses, oyuncuya yeni bir yüz ve yeni bir beden getirmelidir. Oyuncuların alışılmış rol yatkınlıkları vardır ve buna ses de dahildir. Oyunculuk eğitimi almış her oyuncu neyi iyi yapıp yapamayacağını bilir. Fakat işin zor olan kısmı burasıdır; alışkanlıklardan kurtulmak. Sesi özgür bırakıp, sağlam bir duyguyla yeni doğmuş bir bebek gibi büyütüp şekillendirmeye çalışmak. (Suner, 2019:9)

Kişinin kendisini ve duygularını en güzel şekilde ifade etmeye yarayan araç sestir. Karşımızdaki kişi sesimizin tonundan, şiddetinden ya da dinamizminden ruh halimizin çıkarımını yapabilir. Yani bu durum duygularımızla sesimiz arasında bir ilişkinin göstergesidir. Fakat bu düşüncenin yanı sıra sesle duygu ilişkisini araştıran bazı deneyler ve testler yapılmış, sese duyguyu katan şeyin sestten ziyade rezonans boşlukları olduğu gözlemlenmiştir.

Ömür, bu araştırmaları şu şekilde örneklendirmiştir:

(...) Sesleri ile çeşitli duyguları yansıtmaları istenen tiyatro oyuncularıyla yapılan araştırmalarda spektograf, glattograf gibi akustik analiz aletleri kullanılarak objektif kriterler elde edilmeye çalışılmıştır. Bu araştırmalarda farklı yöntemler uygulanmasına rağmen, sonuçlar birbirine paralellik göstermiştir. (...) Yapılan başka bir çalışmada standart bir cümle farklı duygusal ifadeler içerecek şekilde okutulmuş ve konuyla ilgisi olmayan deneklere dinletilmiştir. Bu denekler, ifade edilen duyguyu %85 oranında doğru anlamışlardır. Bu ses filtre edilerek –yalnızca gırtlakta oluşan saf sesle- dinletildiğinde, deneklerin ifade edilen duyguyu tanıma oranı %44'e düşmüştür. Bu araştırmanın sonuçları birçok başka araştırmacı tarafından da doğrulanmıştır. Bu sonuçlar, duygu ile ilgili parametrelerin daha çok ses tellerinin üst kısmındaki rezonans boşluklarında oluştuğunun bir kanıtı olarak görülmektedir (Ömür, 2001:29).

Yukarıdaki örneğe dayanarak bir çıkarım yapılacak olunursa, ses oluşumu sadece ses telleriyle, gırtlaktaki organlarla ya da sadece rezonansla açıklanamaz. Yalnızca gırtlakta oluşan ses nasıl ki duygu oranını hemen hemen yarı yarıya düşürmüştü, aynı şey rezonansta da geçerli olacaktır. Hatta gırtlak olmadan zaten ses oluşumundaki titreşimler meydana gelmeyeceğinden, ses meydana gelemeyecektir. Bu yüzden sesi tek bir oluşum organıyla bağdaştıramayız, göğüs kafesinin altından başlayıp kafanın üst kısmına kadar süren oluşum serüveni birbiriyle bağlantılı olmak durumundadır.

İyi bir konuşma sesini özelliklerini Taşer beş şekilde aktarmıştır:

1. İşitilebilirlik; konuşma tonunun ne çok yüksek ne de çok düşük olması gerektiği, sesin dinleyicilere rahatça duyurulması gerektiği.
2. Akıcılık; konuşmanın hızının içeriğine göre, iç aksiyonuyla birlikte doğru bir şekilde ayarlanıp, bir bütün halinde sunulması.
3. Hoşa giderlik; bir sesin hoşa giderliği o sesin tınısıyla ilgilidir ve o tınıyla birlikte doğru vurgu tonlamalarla akıcı olması.
4. Anlamlılık; ses dinleyiciye, konuşmanın amacını ve ilgisini anlatmalıdır, sesin sözcüklerin anlamlarından çok daha etkili olduğunun farkında olunup, gereğine uygun bir şekilde kullanılması.
5. Bükümlülük; tekdüzeliğin karşıtıdır. Seslerin renkli, vurgu ve tonlamaların gerektiği kadar çeşitli olmasıdır (Taşer, 1992:101-102).

Linklater, oyunculuk eğitiminde sesin oluşumu ve bir oyuncunun sesini nasıl eğitmesi gerektiği hakkında açıklamalarda bulunan ve bir yöntem önerisi ileri sürer.

Tamamen bir kalıba girmiş ve eğitime boğulmuş bir sesin oyuncunun samimiyetini öldürdüğünü şu sözlerle savunur:

‘İyi yerleştirilmiş’ ve ‘iyi modüle edilmiş’ olduğu için dinlemesi çok hoş olan bir ses, kendisinin ‘iyi eğitilmiş bir ses’ olmasından başka bir şey ifade etmeyecektir. Ben iyi eğitilmiş bir sese kolay kolay güvenmiyorum, çünkü iyi eğitilmiş bir ses, nasıl algılanmasını istediğini bilen ve arzu edileni yerine getiren bir kişiye işaret etmektedir. Sürekli olarak hoş bir ses tonu sunacak kadar kontrollü olan kişi birçok şeyi saklıyor demektir (Linklater, 1976:97).

Linklater’in bu düşüncesinden yola çıkarak, içinde duygu olmaksızın sadece eğitilmiş bir ses, oyuncunun gerçeklik algısını da, karşı tarafa geçirdiğinin inandırıcılığını da, samimiyetini de yok edecektir denilebilir. Sonuç olarak, güzel ve etkileyici bir sesin sahip olması gereken yukarıda sayılan özelliklere sahip olduktan sonra samimi ve sıcak olması gerekliliğidir. Doğru vurgu, doğru tonlama, ses tonu ve ses rengi, bunlar hep sesin nasıl en etkili ve doğal çıkması gerektiğinin ipuçlarıdır.

1.1.5. Boğumlanma (Artikülasyon)

Kelime anlamı olarak boğumlanma “Ciğerlerden gelen havanın, ağız ve burundaki çeşitli nokta ve bölgelerde engellemeye uğrayarak ses olarak çıkması, telaffuz, artikülasyon.” anlamına gelir (TDK, 2018).

Boğumlanma yine, seslerden oluşan hecelere gerekli ses değerlerini vererek, bunun yanında da bazı heceleri ve sesleri değiştirmeden ya da atlamadan güzel anlaşılır ve doğru bir şekilde söylemektir (Kalkan, 2015:8).

Dil, dudak, damak, çene, yumuşak damak ve yüz kasları tarafından gerçekleştirilen sesler, bazı karmaşık kas hareketleriyle birlikte sözcük haline getirilir. Sese şekil veren, dudak, diş, diş eti, art damak ve ön damağın, büyük bir rahatlık içinde hareket etmesi gerekir (Suner, 1997:65).

Bazı boğumlanma kusurlarına değinecek olursak, boğumlanma konusuna daha açıklık getirmiş oluruz. Çeşitli söyleyiş kusurları nedeniyle, söylenen sözler yeterince anlaşılabilir ve sürekli tekrar edilmek zorunda kalınabilir, bu durum boğumlanma problemlerine yol açar. Bir diğeri ise bazı harflerin doğru telaffuz edilmemesi ya da bazı hecelerin konuşmacı tarafından yutulmasıdır. Boğumlanma gecikmesi denilen bir diğer bozukluk ise, genellikle çocuklarda görülen fakat bazen de

ağız içi fiziksel problemlerden kaynaklı büyük yaşlardaki insanlarda da görülebilen bir sorundur. Bu sorun kelime içindeki bazı harfleri doğru telaffuz edememektir, örneğin; “meyve suyu” yerine “meyme suyu” gibi. Ağır boğumlanma kusuru denilen bir diğer hata ise bilerek ya da bilmeden kelime içindeki bazı heceleri uzatmaktır, örneğin; “Hayır istemiyorum.” yerine “Haaayır istemiyorum.” gibi. Bir başka hata konuşurken, okurken ya da oynarken kelime içerisinde bir heceyi atlayarak yanlış kısaltmaya gitmektir. Örneğin; “dakika” yerine “dakka” gibi. En bilinen bir başka boğumlanma hatası ise bir ünsüz sesin yerine başka bir ünsüzü söyleme alışkanlığıdır, örneğin; “şarj” yerine “şarz” gibi. Genellikle içinde “h” ünsüzü bulunan kelimelerde daha çok görülen yutma hatası, örneğin; “merhaba” yerine “meraba” gibi. Örneklerini verdiğimiz bu boğumlanma hatalarının haricinde bir de yine bazen fizyolojik sebeplerle inilti olan bazen de abartmadan kaynaklı “S” ve “Z” sesini yanlış telaffuz etme var (Kalkan, 2015:8-10).

Bazen bir şeyin içine girildiğinde ne yapılması gerektiği değil de ne yapılmaması gerektiği bilinirse konuya daha hakim olunabilir. Boğumlanma olayı da örneklendirilirken tersinleme yöntemi daha akılda kalıcı bir yöntem olarak uygulanabilir.

1.1.6. Sesbilim (Fonetik)

Daha önce de ses konusunda bahsedildiği gibi, genel anlamda işitme organımızla duyduğumuz dış izlenimlerin tümüne ses denir. Konuşurken çıkarılan sesleri, bu seslerin hangi dildeyse o dilde doğru çıkışını öğreten ve geçirdikleri değişimleri inceleyen bilim dalına ise **ses bilimi (fonetik)** denir. Bunların yanı sıra ses bilimi kişinin konuşma ve ses organlarını ve bu organların konuşma ve şarkı söyleme sırasındaki durumunu da inceler (Cevanşir, Güler, 2005:3).

Yazı dilinde harf denilen seslerin, birbirleriyle olan ilişkilerini, birbirlerine etkilerini, oluşum ve söyleniş biçimlerini, seslerin kelimelere ya da hecelere dönüştüklerinde uğradıkları değişimleri inceler (Gürzap, 1999:116).

Ses ve konuşma fizyolojisi ve sesbilim birbirleriyle yakından ilişkililerdir; her ikisi de aynı alanda seslerle ilgilenir. Ses ve konuşma fizyolojisi incelediği organların en önemli özelliği sesleri oluşturmaktır. Sesbilim de yine aynı organlarla ilgilenir çünkü

onun uğraşı alanı olan sesler de bu organlar aracılığıyla oluşur. Böylece her iki bilim dalı da birbirleriyle iç içelerdir. Sesbilim, hem fizik; akustik çözümler yapıldığından dolayı, hem fizyoloji; ses ve konuşma organlarını eylemlerini incelediği için, hem de dildeki seslerin yapısı ve dizgesini araştırdığı için, dilbilimle ilgilidir (Üçok, 1951:1).

Ses bilimi kendi içinde bazı bölümlere ayrılır:

- a. Akustik ses bilimi; doğada var olan sesleri, bu seslerin şiddeti, tonu, dalgaları ve tınısı gibi ölçülebilen öğeleri inceler.
- b. Fizyolojik sesbilim; bu sesbilim türü, insan sesini ve konuşma aygıtı ve ses yolu denilen ağız, gırtlak, akciğer, diyafram gibi organların sesin çıkışındaki rolünü, yapısını ve işleyişini inceler.
- c. Söyleyiş ses bilimi; bu türde ise konuşmayı sağlayan tüm hareketler incelenirken, seslere anatomik ve fizyolojik açıdan bakılır.
- d. Gelişmeli ses bilimi; zaman içinde dilde meydana gelen ses değişmelerini inceler ve araştırır.
- e. Dinleyiş ses bilimi; bu tür seslerin kulak ve ilgili organlardaki etkisini, seslerin duyulmasını sağlayan organların işleyiş biçimini, yapısını ve duyulma işleminin gerçekleşme evrelerini inceler.
- f. Görevsel ses bilimi; bu tür, insan dilinin sesleri, görevleri ve sıralanışlarını araştırır.
- g. Biçimsel ses bilimi; bu türde ise biçim bilim ve görevsel ses bilim arasındaki incelemeleri yapar, bir nevi görevsel ses bilimin bir alt alanı olarak ortaya çıkmıştır (Güler, Hengirmen, 2005:3-10).

1.1.7. Ses ve Duygu İlişkisi

Ses ve duygu arasında belirgin bir ilişki gözlemlenir. Bu ilişkiyi etki-tepki olarak adlandırabiliriz. Bu etki-tepkiyi oluşturan da beynimizdir. Boyutunu, şeklini beynimiz belirler.

Linklater, (1976) bu konu hakkında, beyinde beliren bir uyarıcı olduğunu ve bu uyarıcıyı belli bir düzenle, ilgili organların sinir uçlarına ulaştırdığından bahseder.

Mesela, yanımızdaki biriyle konuşmamız ile uzaktaki birisine seslenme durumunda gönderilen uyarılar, solunum kaslarının ve gırtlakın uyarılma seviyesi değişiklikler gösterir ve vücut buna göre reaksiyon verir (Linklater, 1976:7). Bu durum oyuncunun iç aksiyonuna göre değerlendirecek olursa, oyuncunun duygularıyla bedeninin verdiği tepkiler eşdeğer olması gerektiği söylenebilir. Yani oyuncu bir şey anlatıyor fakat beden bunu inkar ediyorsa o oyun inandırıcılığını yitirmiş olur, Ya da tam tersi düşünülecek olursa, çok dinamik bir vücudun çok dramatik ve enerjisi düşük bir oyunun replikleri arasında boğulduğu durumda da denge kurulamaz ve ses bedenle, dolayısıyla da kendisiyle çelişmiş olur.

1.2. SESİN OLUŞUMUNDA GEREKLİ ORGAN VE YAPILAR

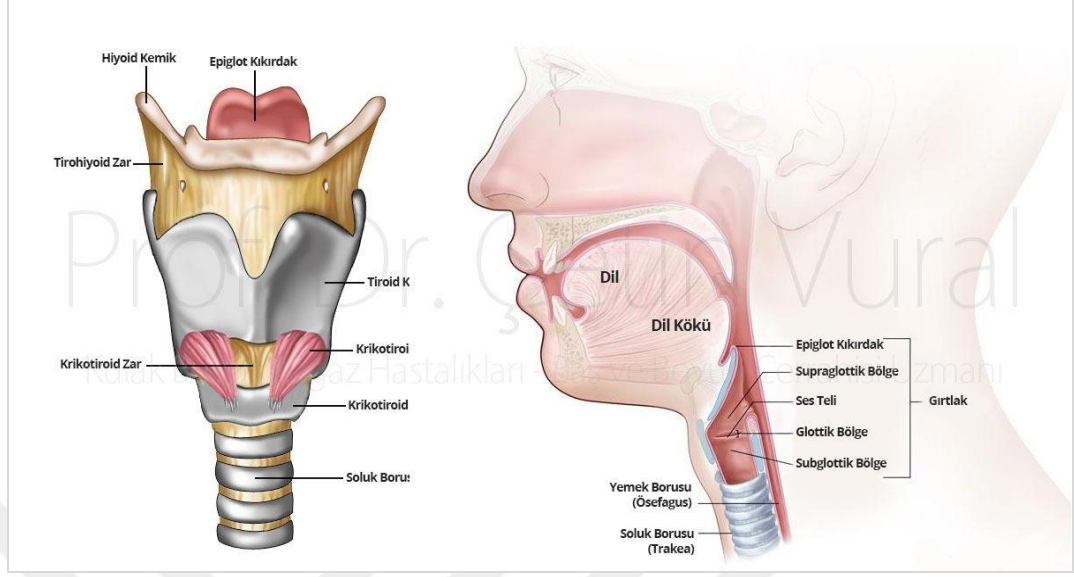
1.2.1. Gırtlak (Larenks)

Hem sesin tınısını kazandığı ilk yer, hem de ses tellerini barındırması nedeniyle, insan sesinin oluşumunda en önemli fonksiyona sahip organ gırtlak olarak kabul edilir. Gırtlak, dil köküne kadar uzanır. Yukarı kısımda çenede kafa tabanına, aşağıda ise soluk borusuna kadar olan kısımdır (Yılmaz, 2005:35). Sesin meydana geldiği ilk organ gırtlaktır. Gırtlakta oluşan ses, ağız, burun ve boğaz boşluklarından büyüyerek çıkar. Sonrasında ise boğumlanma organları olan dil, diş, damak ve dudakların şekillendirmeleriyle ayrı seslere dönüşür (Güler, Hengirmen, 2005:120).

Gırtlakın en önemli özelliklerinden biri boyun bölgesinde kasılma hareketidir. Yine gırtlak, çok esnek bir hareket yeteneğine sahiptir. Bu esneklik gırtlığa, aynı bölgede bulunan baş ve boyun gibi diğer organlardan ayrı hareket etme ve boyuna gelebilecek darbelerden korunma özelliği yüklemiştir (Ömür, 2001:13).

Gırtlakın toplam dokuz kıkırdağından beş tanesi çok önemlidir. Birincisi “epiglot” denilen kıkırdağıdır ve gırtlakın üzerine kapanarak gıdaların yemek borusuna yönelmesini sağlar. İkincisi, kalkana benzediği için “tiroid” kıkırdağı adını taşıyan, gırtlakın en büyük kıkırdağıdır. Halk arasında “adem elması” olarak bilinir. Yüzüğe benzediği için, adını Yunanca “krikoid” (yüzük) sözcüğünden alan üçüncü kıkırdağı, soluk borusunun üzerine oturmuştur ve tiroid kıkırdağıyla birleşmiştir. Tiroid kıkırdağı, krikoid kıkırdağı üzerinde eğilme hareketi yapar. Bu hareket ses tellerinin gerilmesini ve sesin incelmelerini sağlar. Krikoid kıkırdağın arka üst kısmında piramit şeklinde iki küçük kıkırdağı daha bulunur. bunlar “aritenoid” kıkırdağılardır. Aritenoid kıkırdağların krikoid kıkırdağı üzerindeki eklemde mekanik olarak üç temel hareket gerçekleşir. Birincisi; orta bölümdeki kayma hareketi, ikincisi; dikey ekseninde dönme hareketidir. Göreceli olarak kısıtlı olan üçüncü hareket de öne ve arkaya devrilme hareketidir. Ses telleri ön uçlarından birbirlerine ve tiroid kıkırdağın iç yüzüne; arka uçlarından aritenoid kıkırdağına tutunurlar. Aritenoid kıkırdağlar, eklem yüzeyleri ve kendisine yapışan kaslar sayesinde dönme ya da öne arkaya yatma hareketleri yaparlar. Bu hareketler, ses tellerini açar, kapar, gerer, gevşetir, inceltir

ve kalınlaştırır; böylelikle de sesin çıkmasını sağlar. Kısaca sesin ince motor ayarı esas olarak ses telleri tarafından yapılır (Ömür, 2001:14).



Resim 1.1. Gırtlığın Şekli

Ses kirişleri tarafından meydana gelen ve aslında çok cılız olan ses, burun, ağız ve boğaz gibi tınlatici boşluklarda büyüyerek duyulabilir. Ömür'ün (2001) de bahsettiği gibi kalkansı kıkırdağın iç tarafında ibriksi kıkırdaklar yer alır. Sesin oluşumunda en büyük payı olan ses kirişleri bu ibriksi kıkırdaklara bağlıdır. Ses kirişlerinin üst tarafında ise yalancı ses kirişleri yer alır. Bu yalancı ses kirişleriyle gerçek ses kirişleri arasında üç milimetrelik bir boşluk bulunur, bu boşluğa “morgagni karıncığı” denir (Güler, Hengirmen, 2005:120). “Ses kirişleri arasına havanın girip çıkmasına yarayan bir açıklık vardır. Bu açıklığa da “ses yarığı” denir (Güler, Hengirmen, 2005:120).

Yukarıda anlatılan gırtlığın yapısı ve oluşumunun yanı sıra, Vannini ve Dianzani'nin gırtlığın görünümü, işlevi ve yaptığı işlerle ilgili tanımı şu şekildedir:

Gırtlak(larynx), üst tarafı dile doğru bakan, alt kısmı nefes borusuyla aşağıya doğru devam eden boş bir piramit görünümündedir. Ses tellerinin içinde bulunduğu bir organdır. Boyun ön bölümünde, C3-C6 boyun omurları düzeyinde yer alır. çocuklar ve yetişkin kadınlarda gırtlak genellikle daha yüksek seviyede olur. Çünkü larynx cinsiyet farklılaşması gösteren bir organdır. Cinsiyet farklılaşması sırasında gırtlak aşağıya doğru kayarken, tüm gırtlak kıkırdakları da genişler. Larynx, şu işleri görür:

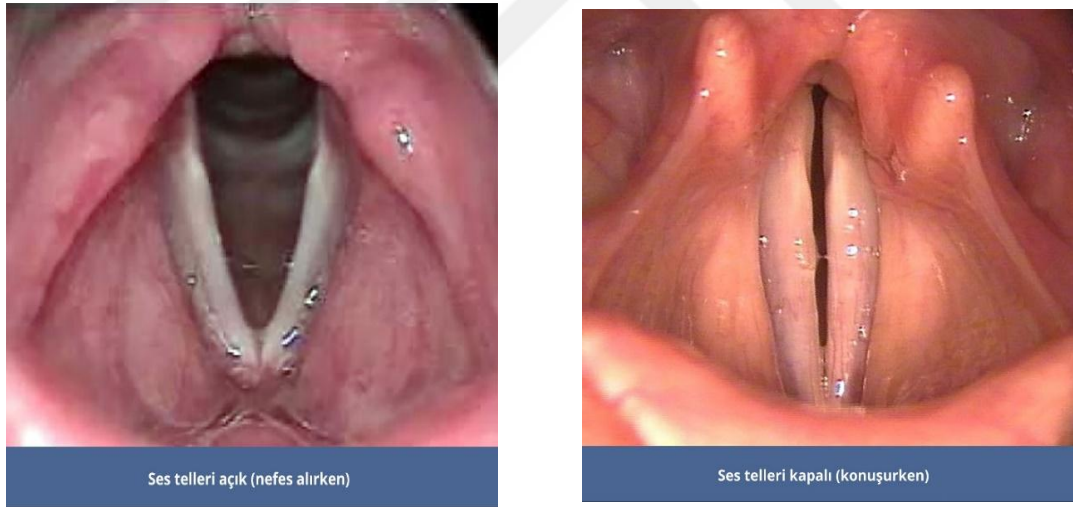
- Havayı soluk borusu, bronşlar ve akciğere iletmek
- Besinlerin alt solunum yoluna girmesini engellemek
- Sesin oluşumunu sağlamak (Vannini, Dianzani, 1992:144).

Bu tanımlamadan yola çıkarak gırtlığın görevinin sadece ses oluşumuyla sınırlı olmadığını söyleyebiliriz. Bulunduğu bölgede, ses oluşumu için en gerekli şey olan

nefes için de bir yol olduğu görülür. Ayrıca boğazda konumlanmış iki boru olan yemek ve soluk borusunu birbirinden ayırmak gibi de önemli bir görevi üstlenmiştir.

1.2.2. Ses Telleri

Ses telleri yapısal oluşumları dolayısıyla ancak soluk verirken ses çıkarabilirler. Kenarlarından aşağıya doğru bir eğim mevcuttur ve bu eğim ses tellerinin bir araya gelmeleri esnasında havanın soluk alıp verme sırasındaki birleşme noktasına geçişi kolay hale getirir (Ömür, 2001:14). Gırtlığın iç duvarında yatay bir şekilde konumlanmışlardır. Ön tarafta Adem elmasına, arka tarafta ise hareket edebilen aritenoid (ibriksi) kıkırdaklara bağlıdırlar. Hareketli olan ibriksi kıkırdaklar hareket edip döndüklerinde, onlarla birlikte ses telleri de hareket eder ve bu harekete yardımcı olurlar. Sesi oluşturan esas kısım, ses tellerinin alt tarafındaki kıvrımlardır, bu kıvrımlara “gerçek ses telleri” denir. Üst taraftaki kıvrımlar ise “yalancı ses telleri”dir (McCallion, 1989:67).



Resim 1.2. Ses Telleri Açık (Nefes Alırken) Ses Telleri Kapalı (Konuşurken)

Sesin oluşmasında çok önemli işlevi olan ses telleri isminin çağrıştırdığı gibi tellerden oluşmaz ve gitar telleri gibi titreşmez. Ses, alkışlarken avuçların birbirine çarpması gibi ses tellerinin birbiriyle çarpışması sonucunda oluşur (Ömür, 2001:23).

“Ses tellerinin en kalın tondan en ince tona uzaması 5mm içinde olmaktadır. Soprano ve tenor sesleri, kısa ve kalın, alto ve bas sesleri ise uzun ve ince ses tellerine

sahiptirler. Ses tellerinin uzunluğu, erkek ve kadın seslerinde de farklılık gösterir. Tiroid kıkırdağından processus vocalis'in ucuna kadar erkeklerde, 13-16mm kadınlarda ise 11-13mm dir" (Cevanşir,Gürel, 1982:43).

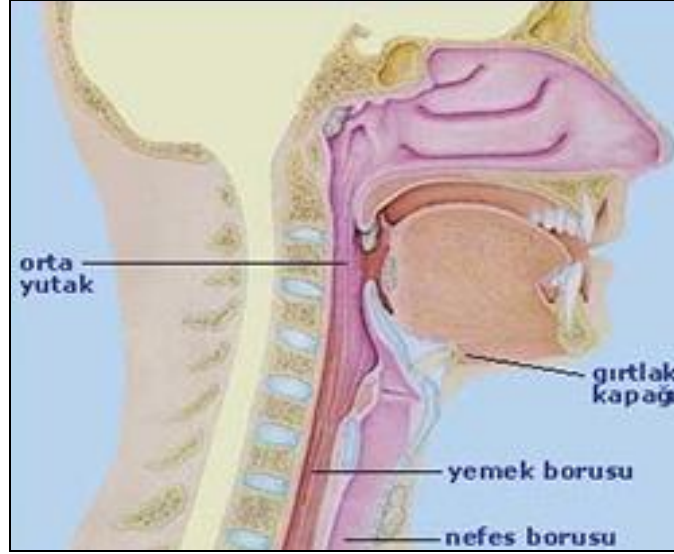
Akciğerden pompalanan hava trakea denilen nefes borusundan yukarı doğru çıkarak ses tellerine çarpar. Ses telleri, şekilde de görüldüğü gibi,dudağı andıran ve yere paralel uzanan iki doku kıvrımından oluşur. Açılıp kapanan bu kıvrımlar havanın küçük miktarlarda yukarı kaçmasını sağlarlar (Ömür,2001:41).

"Ses tellerinin açılıp kapanma sıklığı, sesin bas ya da tiz olarak çıkmasını belirler. Örneğin, ses telleri ne kadar sık açılıp kapanır ve titreşirse ses o denli tiz çıkar. Bilinen en tiz sesi, opera sanatçısı Mado Robin çıkartmıştır. Mado Robin'in ses telleri saniyede 2349 kez titreşerek insan sesinin ulaşabildiği en tiz noktaya ulaşmıştır" (Ömür, 2001:41).

Gırtlığın diğer bölümlerine göre daha beyaz olan bir mukoza, ses tellerinin üzerini örter. Saniyede 100-250 kez birbirine çarpan ses telleri, bu kadar yıpratıcı bir güce dayanabilmesi için dış etkenlere karşı çok güçlü hücrelerle örülüdür (Ömür, 2001:15).

1.2.3. Yutak (Farenks)

Ağzın ve burnun önüne kadar uzanan boşluk yutaktır. Yutak, gırtlığın tam üstünde konumlanmıştır. Gırtlığa olan yakınlığından dolayı, sesin tonunun kalitesi bakımından en güçlü etkiye sahiptir (Yılmaz, 2005:40). Yediğimiz besinlerin midemize indirilmesini sağlar ve ayrıca soluk alıp verme işlemine yardımcı olur. Aldığımız nefesin ciğerlerimize iletilmesini sağlayan hareketleri vardır. Besinlerin ve havanın gerekli yerlere iletimini yapar. Yutkunma hareketi sırasında nefes borusunu kapayarak, yiyeceklerin buraya kaçmasını önler (Eokul, 2014).



Resim 1.3. Farenks, Gırtlak Kapağı, Yemek Borusu ve Nefes Borusu

Yutak üç bölümden oluşmaktadır:

1. “Burun boşluğunun arkasında olan kısım.
2. Ağız boşluğu ve arkasında olan kısım.
3. Yutağın C6 ve C3 omurlarında olan kısım” (Eokul, 2014).

1.2.4. Ses Yarığı (Glottis)

Ses yarığının yeri ve işlevi şu şekilde verilmiştir: “Gırtlaktaki kalkan kıkırdağın iki kanadı arasında bulunan ve normal nefes alma durumunda iken ikizkenar üçgen biçiminde açık olan kısım. Ses yarığının arka tarafı nefes yarığıdır. Ses yarığı, konuşma sırasında ses tellerinin bir araya gelip büzülmesi ile ve ibriksi kıkırdağı harekete getiren adaleler aracılığı ile kısmen veya bütünüyle kapanabilir” (Kurşunkalem, 2019).

Akciğerler, sesleme sırasında ses yarığına sürekli bir hava akışı sağlarlar. Bu akım da ses tellerini titreştirir. Bu titreşimi sağlayabilmek için glottisin kapanması ve bu şekilde akciğerlerden gelen havanın aradan sızarak ses tellerine ulaşması gerekir (Yılmaz, 2005:39).

1.2.5. Yumuşak ve Sert Damak

Sert ve yumuşak damak birlikte ağzın çatısı olarak nitelendirilen bölümü oluşturur ve artikülasyon açısından büyük öneme sahiptir. Sert damak daha öndedir ve kemikten oluşmuş, yumuşak damak ise onun arkasına konumlanmış ve kaslardan oluşmuştur (Sazak, 2001:22).

Yumuşak damak yutma işlemi yerine getirilirken burun yolları ile beslenme kanalını birbirinden ayırmakla görevlidir. Bu işlemi yaparken yumuşak damak yukarı doğru kalkar. Diğer bir işlevi olan solunum sırasına gelince, burnu nazofarenks üzerinden solukborusu ve larenkse bağlamak için kendini salar ve gevşer. Konuşma sırasında ise yumuşak damak çıkarılan harflere göre değişim gösterir, örneğin; p,b,t,d,k,g ünsüzlerinde tam bir kapanma, m,n ünsüzlerinde ise tam bir açıklık gösterir (Cevanşir, Gürel, 1982:39).

Ön taraftaki sert damağın gerideki kenarına konumlanmış yumuşak damak, tamamen kaslardan oluşmuş bir yapıya sahiptir. Birkaç eşli kastan oluşmaktadır. Sabit haldeyken neredeyse dikey olarak asılı durmaktadır. Ebatları ise ortalama olarak çapraz çapta yaklaşık 3 cm, ön-arka boyutta yaklaşık 1 cm dir. Sert damak ise, üst dişlerin köklerini tutmaktadır ve temiz artikülasyonun hayati parçasını oluşturur. Sert damağı, bir sırt şeklinde tabir edebiliriz. Sert damak üst ön dişlerin hemen arkasındadır (Sazak, 2001:24-27).

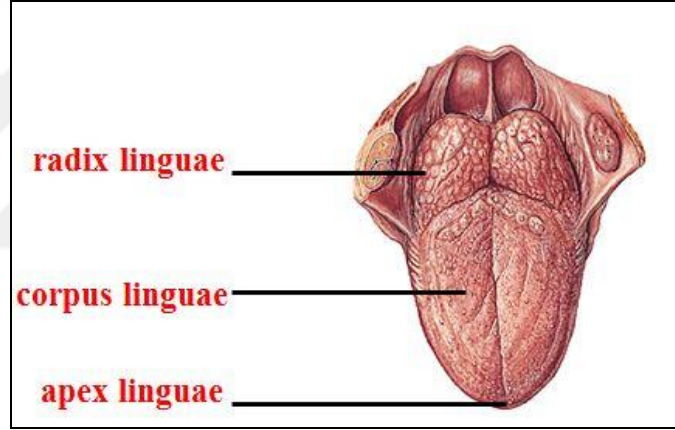
Yumuşak damağın sonunda yer alan ve hareket halinde olan küçük dil (uvula), Antik döneme bakıldığında o zamanlarda yumuşak damağın bu küçük parçasının konuşmak için önemli olduğu düşünülmüştür; fakat sanıldığı gibi aksine uvula fizyolojik bir öneme sahip değildir (Cevanşir, Gürel, 1982:39).

1.2.6. Dil

Organizmanın en hareketli kası olan dilin, çiğneme, tat alma ve dokunma gibi işlevleri vardır. Dışarıya çıkardığımızda dilin küçük bir kısmı görülür, asıl büyük olan kısmı ağız içine konumlanmıştır ve ağız içinin büyük bir bölümünü doldurur (Yılmaz, 2005:42).

Dil; radix linguae, corpus linguae ve apex linguae olmak üzere üç bölümden oluşur. (Anatomi, 2019) Fonksiyon açısından daha önemli olan, hareketli ve kaslardan oluşan dil gövdesi dilin 2/3 ön kısmını oluşturur. Daha çok lenfoid dokudan oluşan ve hareketsiz olan dil kökü ise dilin 1/3 arka kısmını oluşturur. Bu iki bölümü ise birbirinden ters V şeklindeki sulcus terminalis ayırır. Dilin yukarıdaki paragrafta bahsettiğimiz görevleri için gerekli hareketliliğini, dilin içinden başlayıp yine içinde son bulan ve dilin dışında başlayıp dile doğru uzanan kaslar sağlar. Dilin üzerinde sinir uçlarının yoğunlaştığı tomurcuklar vardır, bu tomurcuklara Papilalar adı verilir. Bu Papilalar dört çeşittir, bunlar; vallat, foliat, fungiform ve filiform papilalardır (Yücel, 2019).

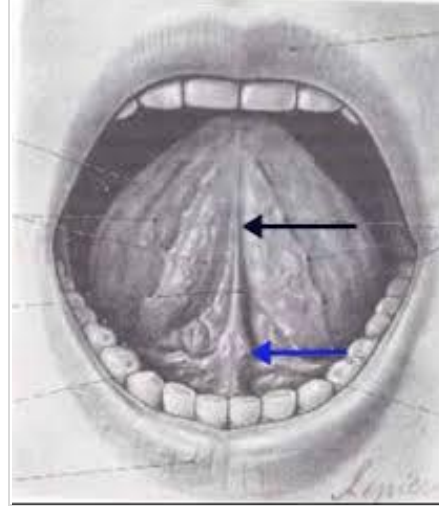
Resim 4'te dilin yukarıda bahsettiğimiz üç ana bölüm açık bir şekilde gösterilmiştir.



Resim 1.4. Dilin Üç Ana Bölümü

Dilin ventral yüzünü ise Dr. Nurullah Yücel şu maddelerle açıklamıştır:

- Ventral yüze bakıldığında ilk olarak dilin ucundan ağız tabanına doğru bir mukoza katlantısı "**frenulum linguae**" (siyah ok) görülür.
- Frenulumun kısa veya fibrotik kalın olması halk arasında dil bağı diye adlandırılan ankiloglossi'dir
- Frenulum lingua, altta ağız tabanı boyunca yanlara doğru **plica sublingualis** adlı mukoza katlantıları ile devam eder.
- Bu 2 mukoza katlantısının birleştiği yerdeki tümseğe caruncula sublingualis denir (mavi ok) (Yücel, 2019).



Resim 1.5. Dilin ventral yüzü

Dil ile ilgili edindiğimiz bu kadar anatomik bilgiden sonra kendi konumuza dönecek olursak, dilin harflerin oluşumundaki önemiyle ilgili Cevanşir ve Gürel şöyle demiştir: “ Dil ucu harflerin oluşumunda büyük rol oynar. Aynı zamanda larenksle (gırtlak) ilişkide olduğundan, hareketleriyle larenksin inip çıkmasını etkiler. Aynı şekilde, dil kökünün yumuşak damak ile ilişkisinden ötürü, dil hareketleri ile yumuşak damak hareketleri arasında bir bağlantı vardır” (Cevanşir, Gürel, 1982:39).

1.2.7. Dudaklar ve Dişler

Dudakların konuşma işlemini gerçekleştirirken ve yemek yeme işleminde önemli bir yeri vardır. Konuşmayı ilgilendiren kısmında dudaklar son aşamada, akciğerlerden gelen havanın gerektiği gibi kullanımını sağlar. İki dudak birleştirerek, **p**, **b**, ve **m** sesleri, alt dudağı üst dişlere dokundurarak da **f** ve **v** sesi çıkarılır (BBC, 2015).

Boğumlanmayı sağlayan, sabit yapılardan oluşan dişler ve diş eti, dil ve dudakların da yardımıyla genel olarak bütün dillerdeki çeşitli sesleri oluştururlar (Yılmaz, 2005:42).

1.2.8. Çene

Çenenin asıl görevi çiğneme işlemiyken, ikincil görevi ise konuşma esnasında yukarı ve aşağı doğru hareket ederek harflerin oluşumunda bazı farklılıklar

oluşturmaktır. Hareket eksenini ise dişey ve yatay olarak tabir edilir (Cevanşir, Gürel, 1982:39).

Çene sesinin oluşum yolculuğu sırasında son durağı oluşturur. Bundan dolayı çenenin kapalı olması durumunda ses büyük bir bariyere takılacak ve çıkışı engellenecektir. Bu sorun en çok ergenlik döneminde karşımıza çıkar. Ergenlik dönemindeki gençlerin büyüklerle anlaşması pek kolay değildir. Bazı ergenlikte yaşanan problemlerle birlikte gençler çeneyi kapalı tutup ağız içi konuşmalara başlarlar, bu süreç büyüdüklerinde birçoğunda düzelir fakat bazı çocuklar için konuşma problemlerine yol açabilir (Suner, 1997:29).

Bir oyuncu ağızını bilinçli bir şekilde bir huni düzenine gibi kullanmayı başarmalıdır. Antik Yunan dönemine bakacak olursak o zamanda oyunlar büyük amfi-theatrelarda oynandığı ve bir oyunu izlemeye binlerce kişi geldiği için, oyuncuların seyircilere seslerini duyurmaları zorlaşıyordu. Bundan dolayı oyuncuların seslerini bütün seyirciye duyurabilmeleri için, yüzlerinde ağızları huni şeklinde masklar vardı. Fakat günümüz batı tiyatrosu daha çok çerçeve sahne mantığından oluştuğu için, artık böyle gereksinimlere ihtiyaç kalmadı. Şimdi onun yerine oyuncular, iyi bir çalışma yöntemiyle ağızlarına maskeli huni görevi gördürüyorlar. Ağızımız yani çenemiz sesin son aşamasını oluşturduğu için onu ne kadar özenli ve uygun kullanırsak alacağımız sonuç da o kadar doğru olur. Oyuncu çenesini yeterli kullanmazsa kelimeler ve sesler düzgün çıkmayacak ve doğru artikülasyona ulaşamayacaktır.

1.3. SESİN EVRELERİ

1.3.1. Çocukluk Evresi

Doğum gerçekleşir gerçekleşmez duyulan ilk ses, bebeğin dünyaya geldiğinde çıkardığı ilk çığlıktır. Bebek dünyaya gelmeden önce, bu sesi anatomik olarak çıkarmaya hazır bir şekilde doğar. Gelişim sürecinde ise bu çığlıkla başlayan ses serüveninin ufak mırıldanmalar, anlamsız sesler ve konuşma şeklinde devam ettiğini görürüz.

Bebeklerin ses telleri oldukça küçüktür fakat buna rağmen yorulmak bilmeyen bir şekilde çok güçlü çığlıklar atarlar, “üstelik bu ses yaklaşık üç metre uzunluğundaki ses

telleri ile çıkarılmaktadır” (Suner, 1997:6). Yetişkinler için bu ses çok çekici gelmese bile bu sesler bebeklerin doğal sesidir.

Bir bebeğin gelişim sürecinde ses ve konuşmayla ilgili gelişim aşamaları vardır. Birinci ve ikinci ayda ağlama, ki ağlama bebeğin iletişim kurma yoludur, esneme, öksürme ve geğirme sesleri; ikinci aydan beşinci aylar arasında ağlama biraz daha rayına oturmuş olup sebepleri boy göstermeye başlar, gülümseme, memnuniyet ya da sıkıştığı ve rahatsız olduğu zamanlarda ise memnuniyetsizlik sesleri, homurdanmalar ve mırıldanmalar duymaya başlarız. Dördüncü ve sekizinci aylar çevresine gelindiğinde bebekler genellikle ünlü, ama yer yer de ünsüz sesleri çıkarıp melodileştirerek anne babalarını taklit etmeye başlarlar, bu taklit etme olayı altıncı aydan sonra da net bir şekilde devam eder ve bu sesler yerini hecelere bırakır. Bir yaş çevresinde ise bebek hemen hemen ilk kelimesini söyler (Karacan, 2000). Bu ilk kelimeyle birlikte asıl serüven başlar. Tek kelimeyle sınırlanmaz tabi bu süreç; bir buçuk yaş civarında 10-20 arası kelime söylerken (Ömür, 2001:32), iki yaşının sonlarına doğru kelime dağarcığı 200’ü bulmakta ve artık çocuk sözcükleri bir araya getirebilmektedir (Karacan, 2000).

Bebeğin dil gelişim sürecini incelerken önce bir bebekte ve çevresinde bulunması gereken etmenler vardır. Bir bebekte bulunması gereken etmenleri Taşer, şu şekilde aktarmıştır:

- a) Yeterli zeka
 - b) Olağan işitme
 - c) Düzgün işleyen konuşma mekanizması
 - d) Ortalama işitme belleği ve dikkat genişliği
 - e) Süreğen hastalığı olmamak
 - f) Beyinde zedelenme bulunmamak
 - g) Coşkusal denge “
- Çocuğun çevresinde bulunması gereken etmenler de şunlardır:

- a)Sevgi, hoşgörü, güvenlik
- b) Sağlıklı aile ilişkileri
- c) Hoşgörüde, karşı koymada, harekete-eyleme-itmede-uyarmada-yaş düzeyini göz önünde bulundurmak
- d) Gereksiz baskılara baş vurmaksızın ya da üstün ölçünler-standartlar, yani başarılar peşinde koşmadan, çocuğun kendi yetenekleri sınırı içinde çaba göstermesine izin vermek.
- e) Uygun, tatarlı bir düzence, yani disiplin
- f) Öz anlatım, yani kendince anlatım doğrultusunda çocuğu yüreklendirmek.
- g) Doğru dil alıştırmalarıyla uyarmak
- h) Aile içinde doğru ve düzgün konuşmada örnek olmak “(Akt. Taşer, 1992:42-43).

Bebeğin bazı gelişim evreleri vardır. Bu evreler; doyumsuzluk evresi, jest evresi, dil öncesi seslenme evresi ve boğumlu dil evresi olmak üzere dört gruba ayrılır.

Doyumsuzluk evresinde bebek, hiç bilmediği ve ona kocaman gelen bir dünyaya doğar. Bu evrede bebek tamamen gelişigüzel davranır, yaptıklarının bir anlamı yoktur, çıkardığı seslerin de öyle. Bebeğin ulaşmaya çalıştığı fizyolojik bir rahatlık vardır ve bu rahatlığa ulaşabilmek için de bu gelişigüzel sesleri çıkarır. Jest evresi denilen evre bebeğin yine gereksinimlerinin getirdiği gereklilikle jestleri kullanmaya başlamasıdır. Bu evrenin başlamış olması demek aslında sözcüklere ihtiyaç duymaksızın çocuğun konuşmaya başladığı zamandır. Bir diğer evremiz olan dil öncesi seslenme evresi, jest evresinin devamı ve tamamlayıcısı niteliğindedir. Burada jestle birlikte bebek ileriki konuşma sürecinin alıştırmalarını yapmaktadır. Bu evrede bebek, ihtiyaçlarını dile getirmek için kendisine bir takım ses kodları hazırlar ve onları kullanarak iletişime geçmeye çalışır, bu da konuşmanın en ilkel ilk adımıdır. Son olarak boğumlu dil evresine baktığımızda ise artık dilin oluşmaya başladığı evredir. Bu oluşum önce bir sesli harfle bir sessiz harfin yan yana gelmesiyle oluşur. Bebek çıkardığı bu sesin farkına varır ve yineleme işlemine geçer. Örneğin “ba” sesini çıkardığında ve bu sesi duyup, oyunlaştırdığında “ba, ba, ba, ba” diye tekrar edecektir (Akt. Taşer, 1992:36-38).

Bebeklikten yavaş yavaş çocukluk dönemine doğru ilerlerken, ailelerin çocuklara öğretmeye çalıştıkları kelimelerin yerini bu kez uyarılar almaya başlar, bu da çocuğun dil gelişimini olumsuz yönde etkileyen bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Bu konuya Levent Suner şöyle bir açıklama getirmiştir:

Çocuklardan sıkça sessiz olmaları ve toplum tarafından kabul gören ve onaylanan, kibar ve terbiyeli bir konuşma biçimiyle iletişim kurmaları istenir. Çocuk eğer doğru bir şey söylemeyecekse hiç konuşmamalı, hiçbir şey söylememelidir. Bu durum çocuğun ev içi yaşantısında olduğu gibi, toplumla iletişim kurduğu ev dışı mekanlarda da geçerlidir. Alışveriş sırasında, tiyatro, sinema fuayelerinde, toplu taşıma araçlarında, hatta çocuk bahçelerinde bile “hişşşt” sesini sıkça duyarız. Çocuğa konuşma izini verilir zaman zaman, ancak bu hakkı elde ettiğinde de kibar olmak zorundadır. Bir bebeğin mırıldandığı ve mırıldanma döneminden ilk anlamlı sözcükleri söylemeye başladığı dönemi hatırlayalım. Bebeklerin ağızlarından çıkan ilk anlamlı sözcüğün ne olacağı özellikle yeni anne-baba için çok önemlidir. İlk sözcük ne olacaktır? “Anne” mi? “Baba” mı? Anne ve baba arasında, çocuğu kazanmak için büyük bir yarış başlar. Taraflardan biri bu yarış kaybeder. Bu kayıba karşın ilk söylenen sözcük evde bir bayram havası yaratır ve bundan sonra çocuğa yeni sözcükler öğretilmeye çalışılır ve çocuğun sözcük dağarcığı giderek zenginleşmeye başlar; çocuk giderek her sözcüğü söyleyebilir hale gelir. Anne ve babanın, çocuğu konuşturma çabaları bir süre sonra yerini başka bir çabaya bırakır. “Konuş!” , sözcüğünün yerini bir başka sözcük almıştır artık: “Sus!” (Suner, 1997:7).

1.3.2. Ergenlik Evresi

Bebek doğduktan hemen sonra attığı çığlıkla ortalama 500 Hz civarında ses çıkarır. Bu ses, bebeğin büyümesiyle birlikte giderek kalınlaşır ve sekiz yaşında 275 Hz 'e düşer. Ergenlik çağına kadar kız ve erkek sesleri hemen hemen aynı tonda ilerler fakat ergenlik sürecine girildiğinde değişimler ortaya çıkmaya başlar. Ses telleri iki cins arasında büyüme farklılıkları gösterir. Erkek çocuklarının ses tellerinde %60 kadar büyüme görülürken bu oran kız çocuklarında %35 e ulaşır (Ömür, 2001:91).

“Ergenlik sırasında kız çocuklarının sesleri 2,5 semiton düşerken, erkek çocuklarının seslerinde bir oktavlık değişiklik olur. Böylece erkek sesleri 120-140 Hz arasına yerleşirken, kadın sesleri 200-225 Hz arasında kalır.” (Ömür, 2001, s. 92) Ses gelişimleri ortalama olarak kız çocuklarında 18 yaş civarında tamamlanır, bu süreçte erkek çocukları için net bir bilgi vermek doğru olmaz, sesin yerine oturması yıllar alabilir (Suner, 1997:11). Bu dönemde kız ve erkek çocuklarında yaşanan değişim sadece sesle sınırlı kalmaz. Ses tellerinin üst kısmında bulunan rezonans boşluklarında, çene, diş, dil pozisyonu, çene eklemi ve ağzın kapanma durumu da bu yaşlarda büyük değişimler gösterir (Ömür, 2001:92).

Ergenliğin ilerleyen evrelerinde kız çocuklarının karşılaştığı bir problem ortaya çıkar, bu dönemde kızlarda nefes alma ve vücudun duruşu bakımından gerileme gözlemlenebilir. Bu durum kız çocuklarının bu dönemde vücutlarında meydana gelen değişimleri saklama isteklerinden doğar; vücutlarını öne doğru kapatırlar ve cinselliğe karşı korumalı bir hale gelirler. Bu durum ise doğal nefes alış verişini engelleyecektir (Suner, 1997:11).

Ergenlik döneminin orta ve son evreleri bireyin kendini bulması, daha doğrusu bir birey olduğunu ortaya koyması gereken bir geçiş dönemidir ve cinsiyet rollerini bile daha tam kabullenemedikleri bu dönemde çocukların, kendilerine olan güvenleri azalır ve bunu saklamak için farklı konuşma biçimleri edinmeye başlarlar. Ailede, okulda, karşı cinsle etkileşime geçildiğinde farklı farklı konuşma biçimi üretirler. Bazen bu farklılıklar hayat boyu alışkanlıklara dönüşebilir. Ses ve konuşma eğitiminin büyük bir bölümü ergenlik döneminde edinilen yanlış alışkanlıklarla yok edilir (Suner, 1997:12).

1.3.3. Yetişkinlik Evresi

Ergenlikteki değişim sürecinin hafiflemesi ve seslerin oturma süreci ortalama 18 yaş civarında gerçekleşmektedir. Fakat bu yaş için net bir bilgi verilemez çünkü kişiden kişiye göre değişkenlik gösterir. Duruma mesleki ses eğitimi açısından bakacak olursak bu yaş kız çocuklarında ortalama 16, erkek çocuklarında da 18 yaş civarındadır (Ömür, 2001:91).

Bu dönemden sonrasında yani yaş biraz daha ilerlediği zaman, vücut yaşlanacağı için ses çalışmaları biraz daha zorlaşacaktır. Fakat yaşı ilerlemesi ses eğitimi açısından tamamen bir problem oluşturmayacaktır. Çünkü belli bir yaşa kadar insanlar seslerinin belirli tonlarını kullanırlar ve bu onların belirli alışkanlıklar kazanmalarına neden olmuştur, zor olan kısmı bu alışkanlıkları kırmaktır. Bir diğer etmen de artık vücut kalıplaştığı için, esnekliğini yitirmiş olur ve doğru nefes alma problemleri ortaya çıkabilir. Tabii yapılacak olan ses nefes egzersizleri, beden egzersizleriyle birlikte, karşıda çalışmaya istekli oyuncular da mevcut ise, bu problem de ortadan kalkmış olacaktır (Suner, 1997:12).

Daha da ilerleyen dönemleri ele alacak olursak, 70'li yaşlar civarında da oyuncu ve şarkıcılar, ya da sesle uğraşan diğer meslek gruplarındaki insanlar, başarılarını ve işleyişlerini devam ettirebilirler. Evet, bir yerde sesin de yaşlanma süreci mevcuttur ama diğer yandan da bu yaşlanma bireylerin çeşitli unsurlarına, çalışma tarzları ve süreleriyle birlikte değişkenlik gösterebilir (Ömür, 2001:93-94).

1.4. NEFES

Nefes almak hayatımızın başını ve sonunu belirleyen eylemdir, dünyaya gözlerimizi açtığımızda nefes alarak başlangıç yaparız ve yine kaçınılmaz olan sonda da yine nefes vererek bitiririz her şeyi. Hayatımız nefes almak üzerine kuruludur ve nefes hayatımızın en önemli parçasıdır diyebiliriz. Artık yaşantımızla o kadar bütünleşmiştir ki nefes alma eylemi, yaptığımız hemen her eyleme ortak ederiz farkında olmadan. Gülerken, koşarken, ağlarken, bir çiçeği koklarken, korktuğumuz zaman vs. gibi, ki daha nicesini sayabiliriz, hayatımızın odak noktasında yer alır. Yalnızca nefes almakla ilgili bir problemle karşılaştığımızda farkına varırız varlığının ve öneminin. Kısacası nefes hayattır aslında yaşayan her canlı için.

Bir oyuncu için doğru nefes almak, bir balığın suyun altında hayatını idame ettirmesi gibidir. Nasıl ki balık sudan çıkarıldığında istemsizce çırpınıp, yaşamsal fonksiyonlarını sürdürebilmek için suya dönmeye çalışıyorsa, oyuncu da sahnede doğru nefes almıyorsa, tıpkı o sudan çıkmış balık gibi çırpınıp durur.

Nefes alma eylemi aslında son derece basit ve olağan bir eylemdir. Fakat işin içine profesyonellik girdiği zaman iş değişir. Bir oyuncu, şarkıcı ya da işi ses üzerine kurulu herhangi meslekten birisi, nefesi sıradan insanlar gibi alıyorsa, mesleki hassasiyetleri tartışılabilir.

Suner, yukarıda bahsedilen konuya ilişkin, bir oyuncunun alacağı nefes miktarı yaptığı eylemle ve oynayacağı duygusal durumla paralellik göstermelidir der. Örneğin, sahnede oyuncu sadece “evet” diye bir replik söyleyecektir. Bu replik için ciğerleri tamamen nefesle doldurmak yersizdir, elbette istenilen duygu çok güçlüyse istisna olabilir. Sonuç olarak alınacak nefes miktarı duygu ve düşünceyle denk olmalıdır. Zaten eğer oyuncunun eylemiyle nefesi doğru bir ilişki kurmuş, yapması gerekenle tam bir temas halindeyse, oyuncunun bedeni rahat ve özgür durumdaysa, nerede ve ne kadar nefes alması gerektiğini düşünmesi gerekmez. Beyinle yapılacak eylem eş zamanlı gideceğinden, düşünce ve olay değiştiğinde, nefes de kendi miktarını belirleyecek ve zamanlamasını da kendisi yapacaktır (Suner, 1997:39-40).

1.4.1. Solunumun Gerçekleşmesi

Konumuza öncelikle nefes (soluk) nedir, kısmıyla giriş yapmamız doğru olacaktır. Güvenir, nefesin anlamı için şunları söylemiştir:

“Nefes, soluk sözcüğünün Arapça karşılığı olup, aynı zamanda dinlenmek, rahatlamak, mutlu biçimde yaşamak anlamlarında da kullanılır. Sanskritçede “prana” sözcüğü hava ve ruh karşılığında kullanılır. Çince “evrensel enerji” anlamına gelen “chi” sözcüğü hava, soluk karşılığına gelir” (Güvenir, 2004:15).

Aslında solunum ilk olarak akciğerlerdeki gaz alışverişinde rol oynar ve insan bedeni için hayati bir görev görmektedir (Cevanşir, Gürel, 1982:1). Hayatımızın temel kaynaklarından biri olan, doğduğumuz zamandan ölümümüze kadar olan süreçte devamlı olarak alıp verdiğimiz nefes, ciğerlerimize burun ve ağız yoluyla girer. Oyunculukta da diğer konuşmayla ilgili bütün alanlarda da en doğru nefes alma yöntemi

burundan nefes almaktır. Ağızdan alınan nefes gırtlığı kurutacağından konuşmayı zorlaştırır.

Nefes alma sırasında göğüs boşluğu, özellikle diyafram kasının aşağı doğru aktif hareketiyle genişlemektedir. Bu şekilde, yani diyaframın aşağı basılmasıyla birlikte hava, ağız, burun, farenks, larenks, trakea, bronşlar ve bronşiolardan geçerek akciğer alveolleri içine kadar ulaşır. Bu işlemden sonra da kaburgaların inmeleri ve diyaframın yükselmesiyle birlikte göğüs boşluğunda bir daralma olur ve bu daralma akciğer boşluklarında yüksek bir basınç oluşturur. Bu şekilde hava yine akciğerlerden aynı solunum yollarını izleyerek dışarı atılır (Cevanşir, Gürel, 1982:2).

Nefes alma, insan sesinin ezgili ve akıcı bir şekilde çıkarılmasında, bundan da önemlisi sağlıklı bir yaşam için zorunlu bir gereksinimdir. Nefes alma işlemi sırasında akciğer ile göğüs boşluğu arasında yer alan ve kas-kiriş karışımı bir organ olan diyafram yer alır. Beynin iki diyafram siniri aracılığıyla gönderdiği uyarıcılarla diyaframın çalışması sağlanır. Diyafram üç delikle, alt ana toplardamara, yemek borusuna ve aorta açılır. Diyaframın hareketi ise nefes alınmasıyla birlikte düzleşir ve kasılır, nefes verildiğinde ise gevşer ve bombeleşir (Kıbrıs, 2016:79).

İşleri konuşma üzerine kurulu kişiler, örneğin tiyatro sanatçıları, öğretmen, politikacı vs. bunlar benzer solunum biçimini kullanırlar. Nefes alma işlemi çabuk olurken, verme işlemi ise daha uzun sürer. Konuşma solunumunda kişi nefesini verirken konuşulan bölümün uzunluğuna ve diğer etmenlere de dikkat ederek nefesini ayarlamalı ve tasarruflu kullanılmalıdır (Cevanşir, Gürel, 1982:12).

Konuşma sırasında yaptığımız solunumun farkında olmayız. Fakat önemli performans gerektiren durumlarda, örneğin bir tiyatro sanatçısının uzun bir tiradında, sanatçı aldığı nefesi konuşmasının gerektirdiği şekilde ayarlamalıdır. Bu ise nefes eğitimiyle gerçekleşebilir. Bu çalışmalara ilk başladığı zamanlarda nefes kontrolü zor gibi görünse de gün geçtikçe gelişir ve hatta ilerleyen zamanlarda otomatik hale dönüşür (Ömür, 2001:34).

Burun içerisinde süzgeç görevini gören kıvrım ve kıllar yer alır ve bunlar ciğerlere giren havayı temizler. Akciğerlere alınan hava dışarı birden değil yavaş yavaş bırakılmalıdır, konuşma işleminde bu çok önemlidir. Cümlelerin uzunluğuna göre nefesi ayarlayıp idare etmek gerekir. Güzel konuşmanın ilk koşulu, doğru nefes almak, alınan

nefesi doğru ve idareli kullanmak, ve nefes verirken tutumlu olmaktır (Selen, 1979:115).

Solunum gerçekleşirken, hangi kaslar yardımcı olur, solunumun hacmi, frekansı ve oranı hakkında Suner şöyle açıklama yapmıştır:

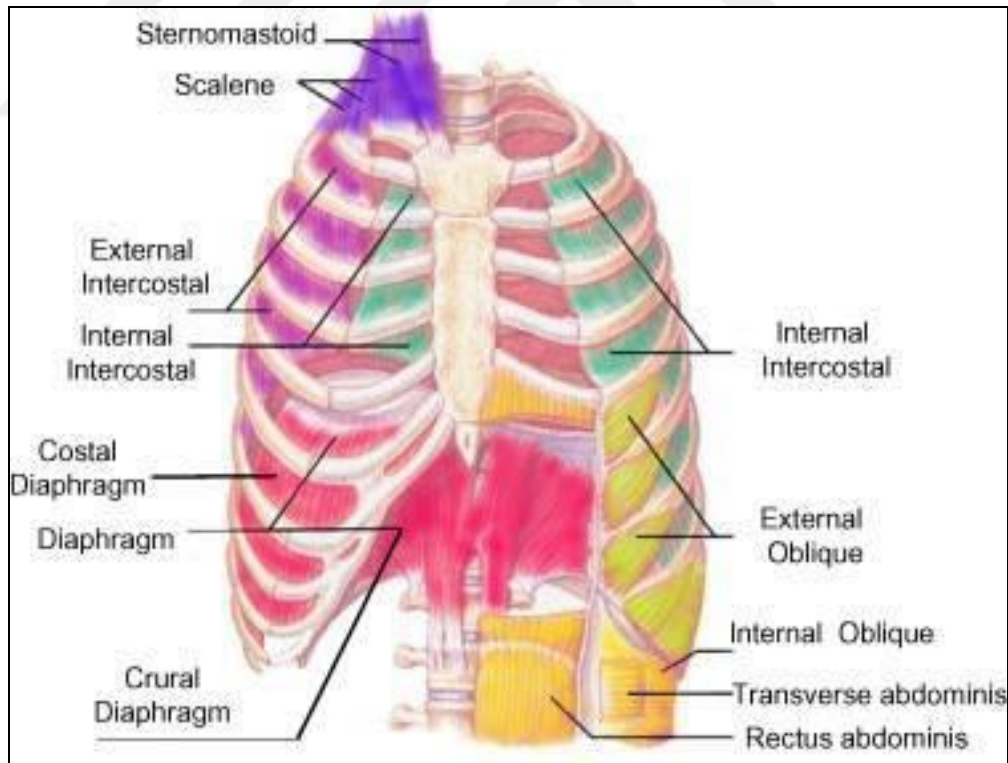
Solunum Kasları: Solunumun gerçekleşmesinde görev alan temel kas grupları, diyafram, karın kasları, kaburgalararası iç ve dış kaslardır.

Solunum Hacmi: Bununla, derin bir soluk almadan sonra kuvvetli bir biçimde verilen hava miktarının tümü anlaşılır. Bir başka deyişle, solunum hacmi, nefes alma ve verme rezervinin toplamından oluşur. Erişkin bir erkekte, 3000-5000 cm³, kadınlarda ise 2000-4000 cm³'dir. Vital kapasite, cinsiyete, iriliğe, beden yapısına ve kişinin antrenmanlı olup olmadığına bağlı olarak değişir.

Solunum Frekansları: Normal olarak dakikada 16-20 soluktur. Yeni doğanlarda ise 62-68 soluk kadardır.

Solunumun Dakikada Hacmi: Solunum frekansı ile soluk hacminin çarpımından oluşur ve dakikada yaklaşık 9000 cm³'dür.

Solunum Oranı: Dinlenme halinde normal soluk alma-verme oranı 1:1.5 iken, konuşma sırasında 1:3 veya 1:4'dür. Yani soluk alma süresi kısılırken, soluk verme süresi uzamıştır (Suner, 1997:35).



Resim 1.6. Göğüs Kafesi

Göğüs kafesinin bölümleri anatomi dalındaki isimleriyle Resim 1.6'da verilmiştir. Bu kaslardan ses kullanımında etkili olan ve oyuncunun farkında olup gerekli çalışmalarla geliştirebileceği kas diyafram kasıdır ve resimde de görüldüğü üzere tam akciğerin altında yassı olarak konumlanmıştır.

Bir tiyatro oyuncusunun doğru nefes nasıl alınır biliyor olması gereklidir. Solunum kendi kendiliğinden gerçekleşen basit bir eylem gibi görünür. Bunun sebebi ise istem dışı ve yaşam fonksiyonlarının gerektirdiği bir eylem olmasıdır. Hayatımızın her anında nasıl nefes alacağımızı düşünmeyiz elbet ama işin içine profesyonellik girdiğinde durum değişir. Bir oyuncu sahnede bir oyunda oynarken ya da bir şarkıcı şarkısını söylerken ve hatta diğer hitabetle alakalı büyük işlerde kişinin solunumu, gündelik hayattaki gibi rastgele değil, farkındalık içinde ve bilinçli olarak gerçekleştirilmesi gerekir.

Nefes, durağan nefes ve hareket halinde nefes olmak üzere iki çeşittir. Durağan nefese baktığımızda, akciğerlerin nefes alış-verişi sırasında kişinin nefesi alıp verip bir süre durduktan sonra tekrar alması ve bu işleyişin bu şekilde devam etmesidir. İkinci maddemiz olan hareket halinde nefes ise oyuncuyu zorlayan hareketler yaparken, koşma esnasında vb. zamanlarda alınan nefestir. Nefes kapasitesi kondisyonla geliştirilmemişse oyuncu çabuk yorulur ve nefesi yetersiz kalır (Gürzap, 1999:65-66).

Oyuncunun kondisyonunu geliştirici en büyük etmenlerden bir tanesi doğru solunum yapmaktır. Çünkü oyuncu nefesini ne kadar bilinçli ve ekonomik kullanırsa, sahnedeki fiziksel enerjisi artacak ve sahne üzerindeki hareketleri hız ve dayanıklılık kazanacaktır. Doğru solunum bir bütün olarak oyuncuya esneklik, denge, kondisyon ve çeviklik kazandıracaktır (Aras, 1995:51).

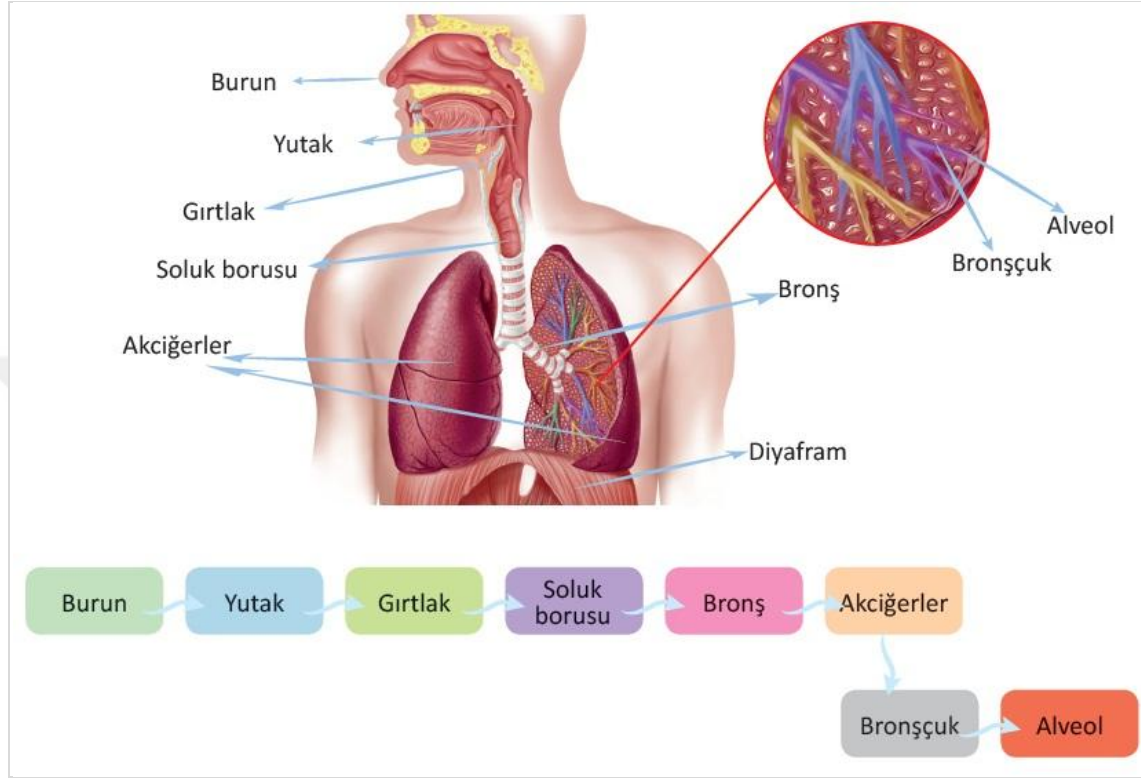
Oyuncu sahne üzerinde ne kadar yorucu, efor sarf edeceği hareketler yaparsa yapsın (ya da oyunun temposu çok yüksek de olabilir) oyun boyunca seyirciye bu yorgunluğu ya da nefes problemini kesinlikle yansıtmamalıdır. Sahnede göğüs kafesi hareket eden ya da nefes sesi duyulan bir oyuncu çok eğreti durur.

1.4.2. Solunumun Gerçekleştiği Organ ve Yapılar

Bu organ ve yapılar Ağız ve Burun, Akciğerler ve Göğüs Boşluğu, Nefes Borusu ve Bronşlar ve Solunum Kasları gibi bazı başlıklar altında ele alındı. Konunun tam

içeriğine bakıldığında solunumu gerçekleştiren organlar sadece bunlarla sınırlı değildir. Diğer organ ve yapılar bu başlıklar altında incelenecektir.

Solunum sistemi Resim 1.7 görselinde açıklayıcı bir şekilde gösterilmiştir:



Resim 1.7. Solunum Sistemi

1.4.2.1. Ağız ve Burun

Nefes alındığında, alınan hava akciğerlere ağız ve burun yolunu kullanarak ulaşır. Bundan dolayı bu iki organ da solunumun çok önemli bir parçasıdır.

Küçük dilden başlayarak dudaklara kadar uzaman ağız içi boşluğuna ağız boşluğu denir. Ağız boşluğunun işlevine gelince, gırtlaktan gelen sesin boğumlanma organları aracılığıyla farklı biçimlerde sese dönüşmesini sağlar (Güler, Hengirmen, 2005:121).

Burunun tanımı yapılırken koku alma organı ifadesi kullanılır. Bu burnun bir işlevidir fakat, asıl işlevi havayı temizlemektir. Buruna dışarıdan bakıldığında sadece iki delik görünür ama, burun boşluğu tahmin edilenden çok daha büyüktür. Burnun içinde “konka” diye bir katman yer alır; bu katman burnun içerisindeki dış duvarlarda üst üste

bir balkon gibi sıralanmıştır. Konkalar buruna giren tozların arındırılmasından, hava kuru olduğunda burunun nemlendirilmesinden ve boşluklara giren havanın ısıtılmasından sorumludurlar (Ömür, 2001:9-10).

Burun boşluklarının etrafına konumlanmış, içi hava dolu kemik boşluklarına sinüs denir. Bunlardan en büyük olanı, gözlerle damak arasına yerleşmiş olan “maksiller sinüs”tür. Bu en büyük olan sinüs haricinde burnun arka üst tarafında “sfenoid sinüs”, altında, “alın sinüsü”, gözlerin iç kısmında “etmoid sinüsler” yer alır. Sinüslerin tam olarak ne işe yaradığı bilimsel araştırmalarla netleşmemiştir. Kafa kısmındaki organları korumaya yardımcı olduğu tezi ortaya atılmış ama bu tez doğrulanmamıştır (Ömür, 2001:10-11).

1.4.2.2. Akciğerler ve Göğüs Boşluğu

Vas, akciğerlerin oluşum sürecini anlatırken onları üç oluşum maddesine ayırmıştır:

1. “Hava kesevikleri (alveoller) ve bronşçuk demetleri
2. Kılcal damarlar ve kan damarları
3. Elastik doku” (Vas, 2014:15)

Bunlar iki lop halinde yer alır ve etrafı kayganlaştırıcı bir sıvıyla sarılmıştır. Göğüs boşluğunun çoğunu akciğerle kalp işgal eder, yan taraflarında kaburgalar bir kafes gibi etraflarını sarmıştır ve alt tarafta da bu çevirme işlemini diyafram sürdürür (Vas, 2014:15).

Göğüs boşluğunun içinde kalp, trakea, akciğerler, yemek borusu, büyük damarlar ve sinirler bulunmaktadır. Diyafram, yukarıda bahsedilen özelliğinin yanı sıra, göğüs boşluğu ve karın içi organlarını birbirinden ayırmak için bir ayraç görevi görür. Göğüs boşluğunu, duvarları arasına yayılmış ve bu duvarları çepeçevre saran akciğerler oluşturur. Sol akciğerin üst ve alt olmak üzere iki lobu vardır, sağ akciğerin ise üst, orta ve alt olmak üzere üç lobu bulunmaktadır (Cevanşir, Gürel, 1982:1).

Vücudumuzdaki diğer kaslar, sırt, kol, bacak gibi, yanlış kullanımdan ya da farklı sebeplerden dolayı bedeni eğip bükerek, olması gereken şeklini bozup, göğüs boşluğunu sıkıştıran ya da gereğinden fazla genişleten baskılar uygulayabilir. Bazen de vücuda dar

gelen giysiler giymek, çok yemekten ya da ödem vs. gibi farklı sebeplerden meydana gelen şişkinlik, karına darbe almak ve bağırsaklarda oluşan gazlar göğüs kafesini baskılayarak solunum işlemini olumsuz yönde etkileyebilir (Vas, 2014:16).

1.4.2.3. Nefes Borusu ve Bronşlar

Nefes borusu yirmi tane kırıldak halkanın üst üste konmasıyla oluşmuş ve gırtlığın hemen bitiminde konumlanmıştır (Güler, Hengirmen, 2005:120).

Nefes borusunun duvarları kısmen, yarı-halkalar ve kırıldaksı halkalardan oluşur; bu oluşumdan dolayı baskılara karşı açık tutulan bir tüp şeklindedir. Nefes borusunun dışında kılımsı hücreler içeren sümüksü bir zar tabakası mevcuttur ve bu zar, ağza ve buruna doğru yönelen balgamı, toz parçacıklarını o tarafa doğru iter. Yemek borusu bitiminde iki ayrı tüpe ayrılır; bunlar bronşlardır. Bronşlar da kendi içinde dallanarak bronşçukları oluşturur. Bronşçuklar da kendi içlerinde gaz değiş tokuşunun çoğunu gerçekleştiren ve alveol denilen küçük hava keselerine açılır (Vas, 2014:15).

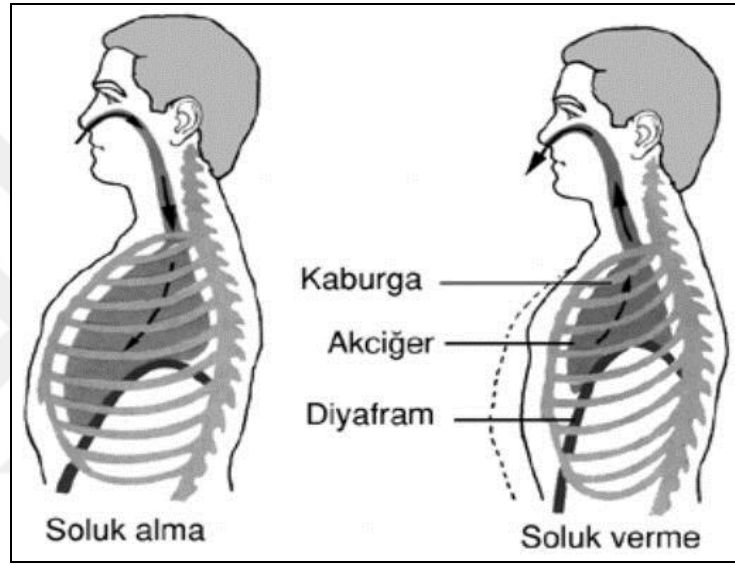
Bronşlar bazı tabakalardan oluşmuştur. Bu tabakalardan iç tabaka olan mukoza tabakası, hava yoluyla insanların akciğerlerine soludukları mikrop ve tozların durdurulmasında rol oynayan tüylerle sarılmış olması önemli bir fonksiyonudur (Yılmaz, 2005:30).

1.4.2.4. Solunum Kasları

Solunumda görev alan kaslar karın kasları ve göğüs kasları olmak üzere ikiye ayrılır. Solunum kası olarak, solunumun gerçekleşmesine yardımcı olan diyafram kası, “internal intercostal” denilen kaburgalar arası iç kaslar ile “external intercostal” denilen kaburgalar arası dış kaslar, bunların haricinde diğer karın kasları ve göğüs kaslarını içermektedir.

Diyafram: Oyunculuk eğitimi verilirken, nefes alma-verme işlemiyle birlikte diyafram nedir, nerededir, nasıl çalışır gibi konulara değinilir. Diyafram oyunculuk sanatında önemli işleve sahip bir organımızdır ve onu nasıl işlevsel hale getirmemiz gerektiğini bilmemiz gereklidir.

Diyafram en önemli solunum kasıdır. İstirahat halinde solunum volümünün üçte ikisini karşılar (Cevanşir, Gürel, 1982:6). Karın boşluğuyla göğüs kısmını birbirinden ayıran bir karın kasıdır. Diyafram, nefes verirken göğüs kafesinin hacmi azalır, iç basınç artar ve karbondioksit dışarı verilir. Görsel olarak da yukarı doğru bir kubbe şeklinde şişer. Nefes alırken; bu kubbe şeklini almış diyafram düzleşir, iç basınç düşer, göğüs boşluğunun hacmi artar ve akciğerlere temiz hava dolar. Solunum gerçekleşirken diyaframla birlikte göğüs boşluğu da eş zamanlı olarak hareket eder (Kalkan, 2015:32).



Resim 1.8. Akciğerlerin ve Diyaframın Nefes Alıp-Verme Durumundaki Hareketi

Nefes alıp verme işlemi sırasında akciğerler beynin emriyle birlikte genişler. Diyafram kası bu genişlemenin gerçekleşmesini sağlar. Diyaframa bağlı altı kaburga kemiği vardır ve diyafram kasıldığı zaman bu kaburga kemikleri de onunla birlikte aşağı doğru çekilerek akciğer dokularının genişlemesine neden olur. Çevredeki atmosfer basıncına göre negatif bir basınç oluşturan bu genişlemeyle birlikte bu negatif basınç, dış ortamdan havayı emer ve akciğerleri pasif olarak havayla doldurur (Ömür, 2001:41).

Oyunculukta diyafram kasıyla nefes almanın çok yararları vardır. Bunları maddeler halinde şu şekilde gösterebiliriz:

- Diyafram akciğerlerin alt tarafında konumlandığı kısımda nefes alımıyla birlikte aşağı doğru itilirken mide boşluğunun hacmini azaltır, nefes verildiği zaman ise

o bölgede yer alan diğer organları yeniden düzenleyerek bir nevi o bölgeye masaj uygular.

- Direkt olarak akciğere aldığımız nefes, diyafram kasını işlevli bir şekilde kullanmayacak olursak, oksijeni sadece akciğerin üst kısmına taşır. Fakat diyaframın yardımıyla oksijen akciğerin alt tarafındaki kanlı bölgeye de ulaşmasını sağlar. Böylelikle kılcal damar da içeri giren bu oksijenden yararlanmış olur. Doğuştan belli bir yaşa gelene kadar yani çocukluk evresinde bilinçsizce ama doğru kullanılan diyafram, çocukların göğüs kemikleri güçlenene kadar bu işlemi sürdürür.

- Ayrıca diyaframın göğüsteki tını bölgelerine de faydası vardır. Bu bölge, sesin oluşumunda, tam bir tınlatıcıdır diyemsek de, tınının desteklenmesini sağlar.

- Diyafram doğru kullanıldığı zaman vücudun belirli bir miktar enerji ihtiyacını karşılar (Güvenir, 2004:21-22).

Üst diyafram bölgesi, beden her yerinden geçip tuhaf titreşimler oluşturarak alınan havanın üreme bölgesine ulaşmasını sağlayan kanaldır. Oyuncunun öncelikli işlevi bu bölgeyi iyice çalıştırıp güçlü bir hale getirmesidir. Bu çalışmayla da kanal açılacak, kaslar kullanılarak orada bulunan boşluk aktif hale gelecektir (Yeşil, 2016:63).

Alt diyafram (alt karın) bölgesinin güçlendirilmesi oyuncuya, zor fiziksel pozisyonları kendinden emin bir şekilde yapma olanağı sağlar. Hangi pozisyon için olursa olsun oyuncu içsel olarak rahatsa ve bedeni de aynı şekilde, aldığı nefes doğru bir nefestir ve bütün vücudu dolaşır. Oyuncu diyaframını derin bir nefesle doldurduğunda, karın kaslarının ve hatta üreme organlarının bile hareketlendiğini hisseder (Yeşil, 2016:62).

İntercostal kaslar: Omurgadan sonra göğüs kafesini destekleyen ikinci eleman olarak görev yapan intercostal kaslar, diyaframdan sonra karın ve göğüs kasları arasında ayrı bir öneme sahiptir (Yılmaz, 2005:32).

“Alt dış kaburga kenarından, arka üstten ön alta olmak üzere bir alt kaburganın üst kenarına uzanırlar” (Cevanşir, Gürel, 1982:5). Bu uzanan kaslar kaburgaları kaldırıp göğüs boşluğunu genişletir, yani soluk alma işleminin tanımıdır aslında.

“Kaburga alt iç kenarından aşağıya ve arkaya doğru, bir alt kaburganın üst iç kenarına uzanırlar” (Cevanşir, Gürel, 1982:5). Bu işlem de soluk vermeye denk gelen,

göğsün orta ve ön kısımlarındaki kaburgaları çekerek göğüs boşluğunu daraltma işlemidir.

Nefes alma ve nefes verme kasalarını tam haliyle Cevanşir ve Gürel şu şekilde listelemişlerdir:

Soluk alma kasları:

Diyafragma
Mm. intercostales externii
Mm. levatores costarum
M. sternocleidomastoideus
Mm. scalenii
M. sternothyreoideus
M. subclavius
M. pectoralis majör
M. pectoralis minör
M. serratus lateralis
M. serratus dorsalis
M. latissimus dorsi
M. sacrospinalis
M. iliocostalis cervicis (Cevanşir ve Gürel, 1982:3).

Soluk verme kasları:

Mm. intercostales internii
Mm. subcostales
M. Transversus thoracis
M. obliquus externus
M. obliquus internus
M. rectus abdominis
M. transversus abdominis
M. quadratus lumborum

1.4.3. Ses ve Nefes Arasındaki Bütünlük

Bu başlığa kadar sesin ve nefesin oluşum süreçlerini, hangi organlarla ve nasıl meydana geldiğinden söz edildi. Bu başlıkla da yaşamın temel kaynaklarından olan bu iki etmenin aralarındaki ilişkiye değinilecektir.

Ses ve nefes bir bütünün, olmazsa olmaz iki parçasıdır. Nefes olmadan ses çıkarma işlemi gerçekleşemez. Nefes, sesin açma kapama düğmesi gibidir; nefes verirken ses başlar, alırken ise ses sonlanır. Ayrıca sese gücünü ve ritmini sağlayan da nefestir.

Ses çıkarılırken sadece gırtlak kullanılması doğru değildir. Sesi doğru ve güzel çıkarmak için bedenin merkezindeki kaslardan yardım alınmalıdır. Ses ne kadar uzatılacaksa o kadar kas gücü ve desteğe ihtiyaç duyulur ve vücut da kendini ona göre ayarlar. Ses çıkarırken gırtlak kullanımı en bilindik konuşma hatalarından biridir. Asıl olan önce diyafram ve diğer kaslarla nefesi yönlendirip ses yoluyla çıkmasını sağlamaktır, eğer bu kas sistemi yeterli olamıyorsa gırtlak devreye girer (Suner, 1997:42).

Oyunculuk eğitimindeki verilen ses çalışmalarında ses ve nefes arasındaki bütünlük oluşturulmaya çalışılır. Önce beden hakimiyeti, diyafram kasının kontrolü ve

ardından da doğru nefes alma. Bunlar art arda bir uyum içerisinde sürekli çalışıldığı taktirde belli bir süre sonra kişi farkında olmadan onun yaşamının bir parçası haline gelmeye başlayacaktır.

Bir oyuncunun sahnede rolünü en doğal haliyle ve özgürce oynayabilmesi için öncelikle nefesini özgürleştirmesi gereklidir. Nefesi özgürleştirmek demek de yapılması gereken bütün ses nefes çalışmalarını yapıp, vücudu bu duruma alıştıırıp, durumu normal vücut refleksine dönüştürmek demektir. Sahnede nasıl nefes alacağını bilmeyen bir oyuncu her ne kadar duygusu güçlü olsa da öksüz kalır. Çünkü oyuncuda aranan en önemli üç unsurdan biri yoktur. Bu unsurlar beden, ses ve duygudur. Bu gruba üç ayaklı iskemle benzetmesi yapılacak olursa, sesi ortadan kaldırıncaya iskemlenin üstüne oturacak olan kişi yer çekimi kurbanı olacaktır.

Bunların yanı sıra bedeni de katmalıyız işin içine. Aslına bakacak olursanız ses, nefes ve beden; bu üçü birbirini tamamlayan öğelerdir. Örneğin, bedeniniz gergin ya da ısınmamış olduğunda doğru nefes alamazsınız, doğru nefes alamadığınızda da güçlü ve etkili bir ses çıkması mümkün olmaz ve hatta bu aşamada oyuncu gırtlığa yüklenme yanlıışına düşer.

1.5. SES VE BEDEN

Oyunculuk sanatında ve yaşamın diğer alanlarında bir kişi, sadece sözleriyle değil bedeninin diliyle de var olur. Etkili bir konuşmada beden dilinin önemi şu şekilde istatistiki sonuçlara dayandırılmıştır. Bir konuşmada beden dilinin %60, ses tonunun %30 ve ne söylendiğininse %10 önemi vardır (Kigem, 2019).

Sesi bedenden ayıramayız. Oyuncunun sahne üzerinde yaptığı hareketler gibi kelimelerin de gözle görülmeyen devinimleri vardır. Sahne üzerinde oyuncunun ağzından çıkan kelimeler, jest mimik ve hareketlerle can bulur. Sözcükler her ne kadar seslerin yansımaları gibi görünse de onlar aslında hareketlerin de yansımalarıdır (Aras, 1995:68).

Ses ve beden arasındaki bütünlük olmazsa olmazdır. Bir oyuncu düşünün ki sahnede oyun oynarken ağzından çıkan repliklerle yaptığı bedensel hareketler, jestler ve mimikler arasında çatışma var, birinin söylediğini diğeri inkar ediyor. O oyunda ne inandırıcılık, ne de gerçeklik olgusunu aramak yanlıış olur.

Oyuncu sahnede en sağlıklı sesi bedeni en rahat olduğu zaman çıkarır. Beyinde başlayan stres ya da gerginlik kaslardan bütün vücuda yayılır ve bedenin kaskatı kesilmesine sebep olur. Bu nedenle özellikle sahneye çıkmadan önce stresten uzak durulmalı, sesi ve bedeni olumsuz yönde etkileyecek her türlü sıkıntı bir kenara bırakılmalıdır.

Beyindeki gerginlik sadece bedeni olumsuz etkilemekle kalmaz; sesi, nefes sistemini hatta bazen konuşmayı bile olumsuz yönde etkiler. Gerginlik beyinden doğruca bedene yayılmış olduğu için, solunuma yardımcı olacak organlar da bundan nasibini alırlar. Diyaframımızı yeterince kullanamayız, göğüs boşluğunda kasılmadan dolayı tam bir açılma beklenemez, dolayısıyla da akciğerlerimize yeterli hava giremez.

Tiyatroda aktör, “Beden plastiği ve ses olanaklarına sahip bir enstrüman” diye tasvir edilir (Gürzap, 2006:38). Yani sesi çıkaracak tını oyuncunun içindedir, bedenle bütünlük sağladığında da tarifsiz bir görsel şova dönüşür.

1.5.1. Omurga

İnsan bedeninde iskeletin büyük bir kısmını omurga oluşturur. Bir örgü misali birbirini üstüne örülü bir kemik yapısı vardır. Boyu yetişkinlerde yaklaşık 70 cm dir. 7 tanesi boyun bölgesinde olmak üzere insan vücudunda toplamda 33 omur bulunur. Bu omurların içinde belirgin olan dört tane kavis mevcuttur. Bu kavisler vücudun hidrolik sistemi gibidir; onlar sayesinde yapı güçlüdür, kişinin iç organlarının sarsılmamasını, rahatça ağırlık taşımasını sağlar (Güvenir, 2004:38).

Bir oyuncu kendisinde vücut bilinci geliştirmeli, bedeninin farkında olmalı, ve her daim bedenine hakim pozisyonda bulunmalıdır. Bedenini tanımayan oyuncu elinde kemanıyla bir konsere çıkmış fakat keman çalmayı pek de iyi bilmeyen bir müzisyen(?) gibidir. Oyuncu bedenine ne kadar hakim olursa sesine de o kadar hakim olur; hatta bu ikisine ne kadar hakim olursa oynadığı oyuna o kadar hakim olur.

Vücudun geneline bakıldığında baş, omurga adı verilen esnek parçalardan oluşmuş uzun bir direk üzerine oturtulmuştur. Omurganın alt tarafında yuvarlak ya da kalp şeklini andıran leğen kemiği yer alır, baldır kemiği de o kemiğe bağlıdır. Alt bacak kemikleri en aşağıda yer alan topuklara ve ayak parmaklarına kadar uzanır. Yukarıdan aşağıya bütün vücut iki tane ayak üstünde ayakta durur (Aras, 1995:14). Görüntü

itibarıyla bedeni ayakların taşıdığı düşünülür. Ayakların bedenin taşınmasında bir işlevi vardır fakat omurga bedenin çok büyük bir kısmını taşır durumdadır. Omurga, bir bedenin iskelet yapısını döndürebilen, ayakta tutabilen, eğip bükebilen, yönlendirebilen bir yapıya sahiptir. “Kemik bir kaldıraç, eklemse kaldıracın dayanak noktasıdır. Kaslarsa bunu hareket ettirecek gücü uygular” (Aras, 1995:14).

Ses eğitiminde en çok öneme sahip, bedenimiz üzerinde en çok durulması gereken kısım omurgadır. Omurga, bildiğimiz üzere bedenimizi, bir çizgi halinde kalça kısmımızdan boyun bitimine kadar sarar, yani bedenimizin bizi ayakta tutmaya yarayan en önemli parçalarından birisidir.

Omurganın bu kadar önemli olmasının nedeni vücudumuzda birçok organımıza taşıyıcılık yapıyor olmasıdır. Omurga, tıpkı bir ağacın güçlü gövdesine benzetilebilir. Omurgada oluşacak ciddi bir sorunda, hatta ciddi olmasa bile normal diye adlandırılacak bir pürüzde, kişi çok zor durumlarda kalabilir.

Omurganın görevlerinden biraz söz edilecek olursa kaburgalarımızı olağan durumda tutmak için bir destek görevi görür, başı taşır, kalça kemikleri, kollar ve bacaklarla bağlantısı vardır, karın boşluğunun arkasındaki desteği sağlar. Ayrıca bunların yanı sıra bir de o bölgelerde konumlanmış olan kaslar ve dokularla da bağlantısı vardır. Bütün bu işleyişin aksamadan yerine getirilebilmesi için öncelikle sağlıklı bir omurgaya sahip olunması gerekir (Suner, 1997:27).

Çağla Yüksel omurganın oluşumuyla ilgili şöyle demiştir:

Omurga; boyun bölgesinde 7 Cervical Omur, sırt bölgesinde 12 Thoracal Omur, bel bölgesinde 5 Lumbar omur ve kalça bölgesinde birbirine kaynamış 5 omurdan oluşan Sacrum ve Coccyx'den (kuyruk sokumu) oluşur. Omurgada boyun, sırt ve bel bölgesinde 3 adet doğal kavis vardır. Bu kavisler sayesinde omurga üzerine düşen yük miktarı minimuma indirilir ve esnek hareket sağlanır. Omurlar üst üste gelerek, içinden omurilik ve sinirlerin geçtiği omurga kanalını oluştururlar. Omurga, omuriliği ve sinirleri korur ve vücudumuzun hareketini sağlar. Omurlar birbirlerine önde disk dediğimiz yastıkçıklar ile tutunurlar. Diskler omurların birbirine sürtünmesini önleyen yumuşak suspansiyonlardır. Disklerin görevi yürüme, oturma, yük kaldırma sırasında oluşan sarsıntıları emmek, omurların üzerine düşen yükü eşit olarak azaltarak, ağırlığı dengeli biçimde alt seviyeye iletmeğidir. Omurga ayrıca ligamentler ve kaslar tarafından desteklenir. Ligamentler diskleri ve omurları yerinde tutan sağlam şeritlerdir. Kaslar ise hareketi denetler, omurgayı destekler ve sağlamlık kazandırır. Omurilik ilgili omurların hizasından dallar vererek beynimizin verdiği emirleri, vücudumuzun diğer bölümlerine taşınmasından sorumludur (Yüksel, 2019).



Resim 1.9. Omurganın Yandan Görünüşü ve Bölgeleri

Sesin omurgayla çok önemli bağlantıları vardır. Örneğin omurganın bel kısmında bir problem varsa, o aksaklıktan dolayı vücut karın kaslarına yüklenmek zorunda kalacak ve bu da sesin olumsuz yönde etkilenmesine yol açacaktır. Bir diğer kısmı ise boyun. Boyun kısmında oluşacak herhangi bir rahatsızlık kişinin yeterli ve doğru solunum yapmasını engelleyecektir, dolayısıyla da ses yeterli ve güzel çıkamayacaktır (Suner, 1997:27).

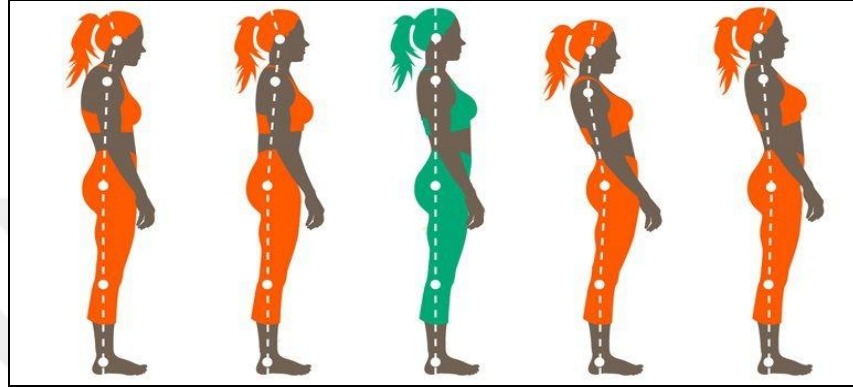
1.5.2. Duruş

Oyunculuk eğitiminde ses konusunu, beden kısmında ele alırken duruş konusuna özel bir hassasiyet göstermemiz gerekiyor. Çünkü omurganın yapısı ve oyuncunun duruşu bütünlük içindedir ve duruş doğru olmazsa nefes de doğru ve yeterli alınamaz.

Oyunculukta duruş denilen şey sabit bir şekilde robot gibi durmak olarak algılanmamalıdır. Çünkü bu duruş, oyuncunun omurgasını kasacağından sağlıklı nefes alamayacak ve dolayısıyla da çıkarması gereken doğru sesi çıkaramayacaktır. Bunun tam aksine, ısınmış bir vücutla, beden rahat olduğu, omurganın yerli yerinde ve gergin olmadığı, rahat nefes alınabilecek bir duruş sergilenmelidir.

Doğru duruş şeklini ve önerisini Gürzap şu şekilde açıklamıştır:

“Doğru bir beden duruşu, BAŞ-ENSE-SIRT düzgünlüğü ile sağlanabilir. Çünkü, bedenimizin genel hareketini sağlayan omurilik dediğimiz kemik ve kıkırdak dizisine yön veren bu üç bölgedir: Baş, ense ve sırt. Caddede, vitrinlerin önünden geçerken dönüp vitrine bakıp kendinizi yakalayın. Acaba beden duruşunuz nasıl? Ve hemen, bu üç sözcüğü hatırlayın. Eğer yanlış duruyorsanız, baş, ense ve sırt düzgünlüğünü sağlayın” (Gürzap, 2006:40).



Resim 1.10. Ortada Doğru Duruş Pozisyonu ve Yanlardakiler Olası Yanlış Duruş Pozisyonları

Resim 1.10.da oyuncunun yanlış ve doğru duruş pozisyonları verilmiştir. Oyuncunun duruş pozisyonu sahne üstünde seyircinin gözüne çarpan ilk eylemdir. Gürzap'ın (2006) da dediği gibi oyuncunun sahnedeki duruşunun Resim 10'da ortada gösterilen duruşu gibi olmalıdır, sanki kafasının üstünden bir iple yukarı çekiliyormuşçasına beden ve kafa düz ve rahat bir şekilde karşıya bakmalıdır.

Oturuş şekli ya da ayakta duruş şekli, başın, boynun, omurganın konumlanması, yüzün gevşekliği ve yine yüz üzerindeki diğer organların da rahat olması sesin dengesini belirler. Konuşma, doğru sesi kullanmak, rezonans, beden rahatlığı, bunların hepsi birbirleriyle iç içedirler ve birlikte bir uyum içinde çalışırlar. Zaten böyle de olmak zorundadır. Bu işleyişlerden herhangi bir tanesi uyumu bozacak olursa o zaman ses bir şekilde sekteye uğrayacaktır. Bu nedenle bedenin doğru duruşu ve doğru pozisyonu, doğru ses için büyük önem taşımaktadır (Suner, 1997:26).

1.5.3. Dizler ve Ayaklar

Daha önce de belirttiğim gibi oyunculuk eğitiminde bütün vücut bir uyum içinde çalışır. Ses, beden, duruş, denge vs. bunların hiç birini birbirinden ayıramayız. Omurgadan bahsettikten sonra şimdi de bedenimizin alt kısmının dengesini sağlayan dizlerimize geldi sıra. Dizler ses çalışmalarında pek önemsenmez ama aslında öyle olmaması gerekir. Doğru bir ses ve rahat bir nefes için düzgün bir duruş gereklidir. Bu duruşun doğruluğunu da omurgadan sonra dizler belirler.

Birçok kişi duruş sırasında bedenini kasarak dizlerini kilitler. Fakat aslında sanılan aksine insan bedenini ayaklardan çok dizler taşır. Bu nedenle bu kilitlemeyle birlikte de bedenin alt tarafı sertleşir ve o bölgede gerginlik meydana gelir. Bu da bedenin dengesinin yok olmasına yol açar. Dizlerin kilitlenmiş halinden ziyade hafif kırık bir duruş daha rahat nefes alınmasına olanak sağlayacaktır (Suner, 1997:31).

Ayaklara geldiğimizde ayaklar bedeni dengede ve eşit şekilde tutmalıdır. Sağ ya da sol fark etmez herhangi birine ağırlığın daha fazla yüklenmemesi gerekmektedir. Yanlar haricinde bir de ön ve arka kısımlara da dikkat etmek gerekir, ne topuğa ne de parmak ucuna gereğinden fazla yüklenmeden, bedeni ortada ve dengede tutmasını sağlamak gerekir (Suner, 1997:32).

İKİNCİ BÖLÜM

SES ALIŞTIRMALARI

2.1. SESİN OLUŞUMUNA HAZIRLIK BEDEN VE GEVŞEME ALIŞTIRMALARI

Birinci bölümde de değindiği gibi, oyunculuk sanatında ses ve beden ayrılmaz ikili olarak tanımlanabilir. Oyuncu doğru ve etkili sesi oluşturmak için bedenine ihtiyaç duyar, bedeninin de buna yeterince hazır olması gerekir. Kaskatı kesilmiş bir bedenden yumuşak, parlak ve etkili bir ses beklemek anlamsız olabilir.

Tez çalışmasının ana konusu olan ses alıştırmaları kısmına geçmeden önce, bedeni bu işe nasıl hazırlarız, bunun yöntemleri nelerdir onlara bakarak giriş yapalım.

1. Alıştırma

Bu çalışmayı yapmadan önce bir sandalye ya da bir iskemle bulup, dik ve rahat bir şekilde oturun. Oturuş pozisyonunuzda ellerinizi kollarınızı sizi en çok rahat ettirecek pozisyonda tutun. Bacaklarınızda ne çok kapalı ne de çok açık bir şekilde yere değsin, bacak bacak üstüne atmayın. Gözlerinizi kapayın ve zihninizi boşaltıp düşüncelerinizi bedeniniz üstünde yoğunlaştırın.

a. Çalışmaya bedeninizin en yukarisından yani baş bölgesinden başlayacağız. Başınızı ya da boynunuzu kesinlikle kasmayın ve bir anda soğuk bir su döküldüğünü hissedip beyninizin içini saran gerginliklerin bu suyla akıp gittiğini düşünün.

b. Kafanızın içi ve kafatasınız yeterince rahatladıktan sonra alnınızda aynı işlemi uygulayın. Sanki birisi eline bir çekpas almış da camekan temizler gibi alnınızı siliyor öyle düşünün. Çekpası her hareket ettirişinde bütün sıkıntı ve gerginliğiniz azalıyor ve sonunda yok oluyor.

c. Göz kapaklarınızı bir tüy gibi hafif ve gözlerinizi uzayda bir boşluğun içinde yüzermiş gibi özgür hissedin.

d. Ağızınız ve çeneniz kesinlikle kasılmış olmamalıdır. Ağızınızı hafif aralık bırakarak çenenizin gerginliğini rahatlatabilirsiniz.

e. Boynunuzun üzerinde taşımak zorunda olduğu kafatasınızı bir tüy gibi hayal edin ve aslında bu işin ne kadar kolay ve rahat olduğunu düşünün, aynı şekilde omuzlarınızı da bu şekilde gevşetip rahatlatın.

f. Omuzlardan yukarısı yeterince rahat olduktan sonra, burnunuzdan derin bir nefes alın ve ağzınızdan yavaş yavaş vererek akciğerlerinizi genişlediğini düşünün.

g. Sırt kısmınıza geldiğimizde, bir masaj koltuğuna oturduğunuzu ve o koltuğun sırtınıza çok rahatlatıcı bir masaj yaptığını hayal edin ve sırtınızın bütün gerginliği silinip gitsin.

h. Omuzlarınızdan iki yana ayrılan kollarınızın gevşediğini, ellerinizle parmaklarınızın birbirinden bağımsız olduğunu düşünün. Ellerinizi ve parmaklarınızı yavaş ve özgürce hareket ettirin.

i. Karnınızın içinde hemen hemen hiçbir organ bulunmadığını ve bu boşlukla ağırlığınızın yaklaşık yarısının olmadığını düşünün ve rahatlayın. Neredeyse tüy gibi hafifsiniz.

j. Yine aynı şekilde kalçalarınızın da çok rahat olduğunu düşünün.

k. Sıra bacaklarınıza geldiğinde, önce bacaklarınızın üst kısmından başlayarak aşağı doğru kademe kademe inen büyük bir rahatlama olduğunu hissedin. Bu rahatlama ayak parmak uçlarınıza kadar ulaşacak. Yeterli rahatlamaya eriştiğiniz zaman ayak parmaklarınızı hafifçe hareket ettirerek gevşetin.

l. Bütün bedeniniz yukarıdan aşağı tek tek gevşeyip rahatladıktan sonra, şimdi de bedeninizin içine yoğunlaşın. İnsan bedenini sarak kilometrelerce uzunlukta damarlar vardır. Bu damarlarınızı bir sarmal halinde gözünüzün önüne getirip içlerine her nefes alışınızda havanın dolduğunu düşünün. Bu size büyük bir ferahlama sağlayacaktır.

m. Bedeniniz gevşedi ve rahatladı. Şimdi ise nefes alıp vermeye odaklanın ve bu işlem sırasında kendinizi gözlemleyin. Nefes alırken o nefesin çarptığı yerleri, temas ettiği organları hissetmeye çalışın. Derin bir nefes alın, tutun ve üç saniye bekledikten sonra aynı nefesi çok yavaş bir şekilde verin. Çalışmanın sizi zorlamaya başladığını hissedene kadar yineleyin.

n. Şimdi ise yine burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan verin. Nefesinizin bittiği yerde ciğerlerinizi biraz daha zorlayıp içeride sıkışmış havayı da itebildiğiniz kadar

dışarı itin. Nefes alıp verme işlemin devam edin ve yukarıda tarif edilen akciğerleri zorlayıp ikinci nefes verme işlemini yineleyin. Bu çalışmayı da yeteri kadar yaptıktan sonra normal nefes alıp verin ve sonra gözlerinizi açın. Bedeninizi esnetin, kollarınızı bacaklarınızı öne ve yanlara doğru açarak gerinin ve rahatlayın (Gürzap, 2006:66-67).

2. Alıştırma

a. Bu çalışma oturarak yapılan bir çalışmadır. Bu yüzden önce kendinize rahat bir pozisyonda oturabileceğiniz bir tabure ya da sandalye hazırlayın ve oturun.

b. Oturma pozisyonunuzda sırtınız geniş bir pozisyondayken, omurganızın alt tarafından geriye doğru uzanın, başınızı arka tarafa doğru uzatın ve bunu yaparken çeneniz çok rahat olsun.

c. Şimdi de omuzlarınızı bırakmadan başınızı öne doğru eğin ve yavaşça yukarı çekerek boynun arkasındaki kasları hissedin. Öne eğilmiş pozisyondaki başınızı önce sağa sonra sola sonra da arkaya doğru çekin.

d. Başınızı tekrar normal pozisyona alın, hafifçe geriye doğru gerin, boynun arkasındaki kaslarda oluşan gerginliği hissedin, ardından serbest bırakarak, iki durum arasındaki farkı kıyaslayın.

e. Şimdi de bu hareketin tersi olarak çenenizi hafifçe aşağı doğru bastırın ve kasılan kasları gözlemleyin.

f. Başınızı tekrar dik pozisyona aldıktan sonra hafifçe sağa, sola, öne, arkaya sallayın ve başınızdaki ve boynunuzdaki rahatlamayı hissedin (Berry, 2000:23).

3. Alıştırma

Yukarıda uygulanan bedenin farkına varmak ve onu her bölgesiyle her anlamda hissetmeyi sağlayan alıştırmaı uyguladıktan sonra, daha yoğun bir rahatlama ve gevşeme duygusunu yaşayabilmek için ani sıkıştırma ve gevşetme hareketinin beden üstündeki etkisine bakalım.

a. Bu alıştırmanın amacı bedende bilinçli bir gerginlik durumu yaratıp, sonrasında o bölge serbest bırakıldığında eklem ve kasların daha derin bir gevşeme durumu yaşamasını sağlamaktır.

b. Düz bir zemin üzerinde sırtüstü yere uzanın ve gözlerinizi kapatın. Yukarıda yapılan çalışmaya benzer olarak vücudun baştan ayağa her bölgesi ziyaret edilecektir.

c. Öncelikle sağ ayağınıza yoğunlaşın, ayak parmak uçlarınızda odağınızı sabitleyin. Bir anda parmak uçlarınızı ileri doğru gerebildiğiniz kadar gerin, bir süre kalın ve serbest bırakın.

d. Aynı işlemi sol ayağınız üzerinde uygulayın. Bu çalışmayı yaparken bedeniniz rahat, gerginlik sadece odak noktanızda olmalıdır.

e. Sol ayak da gerilip bırakıldıktan sonra bu kez de iki ayak birden gerilip serbest bırakılmalıdır.

f. Ayakların ardından kalça kısmınızı odak noktanız haline getirip, iyice sıkın. Bir süre sonra da gevşek bırakın.

g. Şimdi de omurganızı belinizle zemin atasında boşluk olmayacak şekilde düzleştirerek sıkın ve ardından gevşetin.

h. Omuzlara geldiğimiz zaman, omuzlarınızı sanki yerden kaldırmışçasına ileri doğru sıkın ve gevşetin.

i. Kollarınıza geçtiğinizde de önce sağ kolunuzu elinizi yumruk yaparak sıkıp gevşetin, sonra da aynı işlemi sol kolunuz üstünde uygulayın.

j. Başınız yerde, bulunduğu pozisyondan sağa doğru çevirin. Bu çevirme esnasında boynunuzun sol tarafının gerildiğini ve sağının da çekildiğini hissedeceksiniz. Belli bir süre o pozisyonda kaldıktan sonra, başı eski pozisyonuna alın ve rahatlamayı hissedin. Aynı hareketi başınızı sol tarafa çevirerek yapın.

k. Başınızı, boynunuzu çok kasmadan yere doğru bastırın ve sonra bırakın. Bu hareketleri uygularken gerginliğin bedeninizde meydana getirdiği rahatlamayı hissedin.

l. Başınızı göğsünüze doğru itererek çenenizi dayayabildiğiniz kadar göğsünüze doğru dayayın ve serbest bırakın.

m. Başınız yine olması gereken yerde, bedeniniz rahat, gözlerinizi sıkıca kalayın ve serbest bırakın.

n. Kaşlarınızı çatılabildiğiniz kadar çatın ve serbest bırakın.

o. Ağzınızı açabildiğiniz kadar açın, derin bir nefesle birlikte esnemeye çalışın, sonra serbest bırakın.

p. Son olarak da ayak parmaklarınızdan başınıza kadar bütün bedeninizi bir anda var gücünüzle kasın ve serbest bırakın (Suner, 1997:125-127).

Alıştırımayı tamamladıktan sonra gözlerinizi açın, yatar pozisyonda yaklaşık on dakika kadar çalışmanın bedeninize getirmiş olduğu rahatlamayı yaşayın. Sonrasında da önce yan tarafınıza dönerek yavaşça ayağa kalkın, beden bu kadar gevşemişken birden ayağa kalkmak baş dönmesine yol açarak bedeninizi sarsabilir. Bu çalışmayla gerginliğin bedeninizde oluşturduğu gevşeme amaçlanmıştır.

2.2. NEFES ALIŞTIRMALARI

Doğru solunum yapmanın en önemli kuralı burundan nefes almaktır; birçok kaynakta bunun doğruluğundan söz edilir. Bebeklik dönemi insanların farkında olmadan doğru nefes aldıkları dönemdir. Bu dönem geçip kişi artık akli yeter vaziyete geldiğinde solunum sıkıntıları başlar. O bize doğuştan öğretilmiş olan doğru nefes alma olayı yavaş yavaş unutulmaya başlar ve önceden burundan alınan nefes yavaş yavaş ağızdan alınmaya başlar. Bu da ortaya birçok solunum hatalarını çıkarır.

Tiroid salgı bezlerinin gelişimini olumsuz yönde etkileyen bir faktör ağızdan nefes almaktır. Hatta bu durum bazen çocukların zihinsel gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Burnun içinde konumlanmış kıllar havadaki mikropların akciğere inmesini engeller. Burun içinde bulunan savunma mekanizması bunla da sınırlı kalmaz. İçeri giren mikrop veya türevleri kıllardan kurtulduysa, az ileride salyamsı sümük tabakasıyla karşılaşır, o kısmı da geçtiyse içe içeri tarafta mikropları engelleyen salgı bezleri mevcuttur. Burnun işlevine baktıkça, burundan nefes almanın önemini bir kez daha görüyoruz (Vas, 2014:50).

Oyunculuk eğitiminde de burundan nefes almanın önemi sık sık tekrar edilir. Oyuncu hem doğru nefes almak için hem de yoğun nefes sesinden uzak durmak için burundan nefes almalıdır. Sahnede oyuncunun nefes sesi hem seyirciyi, nem de rol arkadaşlarını olumsuz yönde etkileyecektir.

Solunum egzersizlerine gelecek olursak, bu egzersizler oyuncunun akciğerlerini ve göğüs kafesini açar, içeriye daha fazla oksijen girmesini sağlayıp, nefes kalitesinin artmasına sebep olur. Hatta bu yapılan egzersizlerle birlikte erişilen nefes kalitesi belli bir süre sonra alışkanlığa döner ve genel olarak kişinin bütün hayatına yansır.

Vas solunum egzersizine başlarken öncelikle aşağıdaki talimatların terine getirilmesi gerektiğini vurgular.

1. Solunum egzersizine başlamadan önce oyuncunun bulunması gereken uygun fiziki koşulları sağlaması gerekmektedir. Öncelikle bu egzersizler için sessiz ve uygun bir ortam oluşturulmalıdır. Eğer egzersizin yapılacağı alan kapalı bir yere mutlaka bir pencere açılmalıdır çünkü bu egzersizler sırasında oksijenin önemi tartışılmaz.

2. Fiziki koşulların uygunluğu sağlandıktan sonra ister ayakta, ister bir sandalyenin üstüne oturarak isterseniz de yere bağdaş kuracak bir vaziyette oturun. Bu ayakta duruş ya da oturuş hangi pozisyonu tercih ederseniz edin kesinlikle omurganız dik olmalıdır. Eğer omurga dikliğini olması gerektiği gibi sağlayamazsanız yapılacak egzersizlerin hiçbir anlamı kalmayabilir.

3. Bütün beden olması gerektiği gibi yerleştirildikten sonra ilk başta kendinizi zorlamadan yavaş yavaş derin bir şekilde nefes alıp verin.

4. Bu egzersizleri yaparken oyuncu bedensel olarak çok rahat olmalıdır. Bu gevşeme ve rahatlığı sağlamadan oksijenin bütün kaslarımıza ulaşması sağlanamaz. Bir de yine bedenin rahat olması için tok karnına bu egzersizlerin yapılmaması gerekir. Yemek yenildikten sonra yaklaşık üç saat kadar üstünden geçmesi gerekmektedir. Eğer gereğinden fazla tok karnına egzersize başlarsanız konsantrasyonunuzu tam sağlayamazsınız. Diğer bir neden ise midenizi doldurmuş olduğunuz yiyeceklerin sindirilmesi gerekecek ve mide sindirim için içeri çekilen oksijenin bir bölümünü kendisine alacaktır. Solunum egzersizlerinde en önemli şey beyne ne kadar fazla oksijenin gittiğidir. Bu durumda beyninize gidecek oksijeni midenizle paylaşıp, onu oksijenden mahrum etmek istemezsiniz değil mi?

5. Bu egzersizlerin yapılması tavsiye edilen zaman dilimleri; sabah saatleri, kahvaltıdan önce ve akşamüstüne denk gelen saatler. Yine dikkat edilmesi gereken bir husus da bu saatlerde egzersizler yapıldıktan sonra yaklaşık on beş dakika kadar bir şey yenilmemesidir (Vas, 2014:57).

Solunum egzersizlerine başlamadan önce yapmamız gereken şeyleri gördükten sonra şimdi, bu egzersizlere örnek olacak ve sonunum kalitesini artırıp, akciğerlerimizin kapasitesini geliştirecek bazı gevşeme ve nefes alıştırmalarına bakalım.

1. Alıştırma

a. Ses, nefes, beden, bunların hepsi birbiriyle bağlantılı olduğu için, öncelikle bedenimizi gevşetip rahatlatmakla başlayalım işe. Öncelikle bedeninizin hiçbir yerinde bir kasılma olmadığından emin olarak rahat bir şekilde ayakta durun. Sonra başınızı yavaşça ön-aşağı doğru bırakın. Çeneniz olması gerektiği kadar gevşek ve göğsünüze yaklaşmış olsun. Şimdi başınızla sağdan sola doğru (direkt sağa sola çevirmek değil) daire çizin ve başınız omuzunuzla aynı hizaya geldiğinde durun. Şimdi de bu hareketin tam tersini yapın, başınızı soldan sağa doğru yuvarlayın. Bu çalışmayı yaparken çeneniz kesinlikle çok rahat olmalı, hatta başınız arka taraftan geçerken çene bir tık aşağı düşüp ağız aralanabilir.

b. Başınızı yeteri kadar ısıttıktan sonra omuzlarınıza geçin. Omuzlarınızı önden arkaya doğru daire çizer gibi çevirmeye başlayın ve yavaş yavaş daireyi büyütün. Şimdi de aynı hareketin tersini yapın, arkadan öne ama bu kez büyük dairelerle başlayıp yavaş yavaş daireyi küçültün.

c. Şimdi de omuzlarınızı birbirinden ayırın. Yani şöyle ki biraz önce birbirleriyle aynı anda yaptırdığımız aşağıdan yukarı çevirme hareketini önce sağ omza hemen ardından da sol omzunuza yaptırın. Sonrasında da yine bu hareketin tersi olan yukarıdan aşağı çevirme hareketini uygulayın.

d. Diğer bir omuz alıştırmasını da şu şekilde yapın. Omuzlarınız serbestken bir anda omuzları kulaklarınıza doğru çekebildiğiniz kadar çekin ve orda kalın. On saniye bekledikten sonra bırakın. Şimdi de omuzlarınızı aynı şekilde aşağı itin ve on saniye kalın. Bu hareketi bu şekilde tekrarlayın. Bunu bitirdikten sonra bu kez omuzlarınızı 1'den 6'ya kadar sayarak yukarı kulaklarınıza kadar çekin, sonra yine aynı sayıyı sayarak yavaş yavaş indirin (Gürzap, 1999:71).

Bu alıştırmaları yaparken kesinlikle bedenin kasılmaması gerekir. Tam tersine bu hareketleri rahatladığınızı düşünerek uygulayın. Üst bedeninizin açılmasında ve rahatlamasında çok etkisi olacağını göreceksiniz.

2. Alıştırma

Yapılan gözlem ve araştırmalar sonucunda, nefes süresini uzatma konusunda “Konuşma Sanatı Tekniği” derslerinde çalıştırılan Shakespeare’nin Hamlet adlı oyunundan “Horatio” tiradının tek nefes olarak okunmasıdır. Bu parçayı hem doğru artikülasyonla, hem de tek nefeste söyleyebilmek çok kolay bir çalışma değildir. Sağlam bir kondisyon, iyi çalıştırılmış bir diyafram kası ve geniş nefes alabilme kapasitesine sahip bir göğüs kafesi gerektirir. Öğrenciler, burundan derin bir diyafram nefesi dediğimiz nefesi alırlar ve tiradı okumaya başlarlar. Arada nefes almak ve duraksama yapılmaması gerekir. Shakespeare’nin Horatio tiradı aşağıdaki gibidir:

“Ya sizi denize doğru çekerse, efendimiz? Yahut denize inan uçurumun korkunç tepesine doğru götürür de orada aklınızı başınızdan alacak başka bir korkunç şekle girerek sizi cinnete sürüklerse? Düşünün bir kere: O tepe zaten başka bir sebep olmadan da, dibindeki kulaçlarca derin denize bakıp dalgaların gümbürtüsünü işiten her insanı hayattan ümit kesmek çılgınlığına kaptırır” (Shakespeare, 2007:66).

3. Alıştırma

a. Nefes alırken bedeniniz üzerinde gözlem yapın. Burundan nefes alın, nefes alma sırasında göğüs kafesinizin genişlediğini göreceksiniz. Bu genişlemeyle birlikte karın biraz şişer ve diyafram alçalır. Yeterli yapılan nefes çalışmalarında diyafram kası güçlenir. Nefes verirken de diyafram aşağıdan yukarıya doğru yükselişe geçer ve göğüs boşluğu ilk halini alır. Bu arada akciğerler hiçbir zaman nefesi tam olarak boşaltmaz ve içeride bir miktar hava kalır.

b. Bir mum yakın ve mumun yaklaşık otuz santimetre gerisine gidip muma doğru bakarak, doğru bir artikülasyonla okuma yapın. Eğer bu okuma sırasında mum sönüyorsa nefes kontrol edilmelidir, fazla şiddetli çıkıyor olabilir (Şenbay, 2018:88-89).

4. Alıştırma

Fizyoloji bilim adamları akciğerlere giren havanın, içerideki gaz değiş tokuşunu en üst düzeye çıkarmak için, akciğerlerde yaklaşık on-yirmi saniye kadar kalmasının yararlı olacağını söylerler (Vas, 2014:30). Normal olan, nefes akışını bozmamaktır. Nefes kendiliğinden gelişen bir vücut refleksi olduğu için onun doğal gidişatını bozmamak gereklidir. Fakat Vas’ın bahsettiği bu durum sadece bazı egzersizler için

geçerlidir ve yoga eğitmenlerinin kullandığı bir yöntemdir. Şimdi alıştırmaya bir bakalım.

a. Bu maddede öncelikle yapılacak olan alıştırmamızın ne gibi yararlar sağlayacağını belirtelim. Bedene oksijen alımını en üst düzeye çıkarır. Örneğin hızlı ve tempolu yapılan beden egzersizlerinde alınan nefes de hızlı olacağından oksijen hiç içeride tutulamaz. Daha önce akciğerlerde bir miktar havanın kalacağından söz etmiştik. Uzun nefes alımı ve nefesi bir süre içeride bekletmek, akciğerlerde önceki solunumlardan kalmış olan havayı temizler. Bu sayede kandaki oksijen seviyesi de yükselir. Bir süre tutulan nefes bedendeki toksinlerin bir kısmını toplayarak nefes verme olayıyla birlikte dışarı atar. Akciğerlerin esnekliğini ve nefes alma kapasitesini artırarak daha güçlü olmasını sağlar.

b. Çalışmaya başlamadan önce doğru bir duruş aldığınızdan emin olun. Dik bir şekilde oturun.

c. Nefes alma sürenizi dört saniye olarak ayarlayın. Almış olduğunuz nefesle iki saniye kadar midenizi ileri itin, sonrasında da göğsünüzü ve köprücük kemiğinizi bir saniye kadar yukarı kaldırın.

d. Alıştırmamızın başlangıcı olduğu ve bedeninizi çok zorlamamak için önce sekiz saniye kadar nefesinizi tutun. İlerleyen zamanlarda bu sekiz saniyeyi on altıya çıkarın.

e. Nefesinizi sekiz saniyeye yayarak verin. Bu sekiz saniyenin ilk altı saniyesinde kaburganızın ve köprücük kemiğinizin gevşemesini sağlayın. Geriye kalan son iki saniyede ise içeri çektiğiniz havayı vermek için midenizi hafifçe öne doğru şişirin.

Bu alıştırmayı yapmaya başladığınızda önce bir haftayı günde bir kereyle sınırlandırın, sonra her hafta birer tane daha ekleyerek artırın (Vas, 2014:30-32).

5. Alıştırma

Bu yapacağımız alıştırmayla birlikte tam nefes kontrolü sağlayabilmek amaçlanmaktadır. Yine bununla birlikte hedeflenen bazı sonuçlar vardır. Bunlardan birkaçını sıralayacak olursak; nefes alıp verme işlemine yardımcı olan diyafram, kaburga ve bedenin alt kısmının hareketleri fark edilecektir, ne kadar süreyle nefes alırsınız ve ne kadar süreyle veririz, gözlemlenecek ve solunumda alt kaburganın etkisine dikkat çekilecektir.

a. Başlangıç olarak sırtüstü yere uzanın, dizlerinizi kırın ve kas kuvvetinizi kullanarak dizleri birbirine değip ayrılacak şekilde açıp kapayın.

b. Bu hareketle birlikte burundan nefes alıp ağızdan verin ve bu sırada omurganın yere itilimini gözlemleyin. Biraz ara verin sonra yine hareketi tekrarlayın.

c. Yerde dizler kırık bir şekilde uzanırken göğsünüze nefes almadan nefes alma hareketi yaptırın ve bu hareketi beş altı kez tekrarlayın. Hareketin sonunda nefes alın dinlenin ve aynı hareketi tekrar edin.

d. Yine aynı yatış pozisyonunda ellerinizi diyaframınıza koyun, derin bir nefes alın ve bu kez sanki nefes verecekmiş gibi göğsünüzü daraltın. Akciğerlerdeki havanın aşağı kısma nasıl baskı yaptığını hissedin. Pozisyonu bozmadan aşağı doğru sanki ıkınıyormuşçasına hareket edin sonra düzelin. Bu hareketi yaparken nefesle desteklemeyi de unutmayın.

e. Aynı pozisyonda bu kez derin bir nefes alıp göğüs kısmınızı daraltın ve alt kısmı genişletin, yani karnınızı içeri çekin göğsünüzü genişletin.

f. Şimdi pozisyonu değiştirip şınav pozisyonuna geçin. Derin bir nefes alın, nefes alırken karnınızı sıkıştırın, nefes verirken ise aşağı doğru bırakın. Bu hareketi birçok kez tekrarlayın.

g. Diğer bir pozisyona geçelim. Bedeninizi yan pozisyona getirin yani sağına doğru uzanın, sağ kolunuzu yastık gibi başınızın altına alın, sol kolunuzu ise şakağına dayayın. Sol elinizin yardımıyla başınızı sol omzunuza doğru getirin. Yine bu hareketi yaparken de nefes alıp vermeyi unutmayın. Nefes bütün bu çalışmaların başıdır. Eğer yapılan çalışmaların içinde doğru nefes almazsanız yaptığınız bütün çalışmalar boşa gidecektir.

h. Bu kez de bedeninizin bir tahterevalli olduğunu düşünün. Yere sırt üstü uzanın, kafanız ve boynunuz yukarıda, ayaklarınız da 30 cm kadar yukarıda. Önce göğsünüze nefes alın ve karnınız içeride olsun. Sonra karnınızı nefesle doldurun, yani diyaframınıza yüklenin, ve bir süre bekleyin. Bu çalışmayı da 20-25 kez tekrar edin (Güvenir, 2004:27-33).

6. Alıştırma

Berry, *Voice and the Actor* kitabında bedenın ses üstündeki etkisine değınerek, ikisinin ortak noktalarını keşitirecek çalışmalar yaptırmıştır.

a. Önce yere uzanın. Ellerinizi kaburga kafesinin en çok şiştiği yer olan kaburga kemiğinizin altına yerleştirin; çünkü nefes alırken en çok hareket eden bölgeniz orasıdır.

b. Burnunuzdan nefes alın. Derin nefes alırken kaburgalarınızın açıldığını hissedin, nefes alma işlemi bittikten sonra ağızınızdan nefes verin ve bu esnada kaburga kemiğinizin hareketlerini hissetmeye çalışın. Sonrasında tekrar nefes alın ve bu kez nefes alırken kaburga kemiğinizin nasıl yanlara ve arkaya doğru genişlediğini hissedin ve hareketlerini gözlemleyin.

c. Bu nefes çalışmasını gerçekteşirken, diyafram kasına yüklendiğiniz için göğsünüzün hareket etmesine izin vermeyin.

d. Yavaşça nefes alın ve bir an nefesinizi tutun, bu sırada omuzlarınızın ve boynunuzun rahat olduğundan emin olun. Ardından ona kadar sayana kadar kesik kesik nefes almaya devam edin. Nefesi verirken de gürültülü bir şekilde nefes verin.

e. Bu çalışma kaburga kemiklerinin açılması ve oradaki kaslara hakim olma açısından sürekli uygulanması halinde verimli bir alıştırmadır (Berry, 2000:24-25).

7. Alıştırma

Bu alıştırmanın amacını belirtecek olursak, vücudu tamamen serbest bırakıp zihni boşaltıp, hayal gücünü devreye sokarak bedeni yönlendirmektir.

a. Bulunduğunuz yere bir mat serin ve üzerine sırtüstü uzanın. Baş bölgenizi sert bir yastık ya da ufak bir yükseltiyle biraz yukarıda tutun. Başınız, enseniz ve sırtınızın düzlüğünü sağlayın ve hissedin. Kollarınız ve bacaklarınız olabildiğince rahat, kollar yanlarda bacaklarınızı da dışarı doğru açık pozisyona getirin. Bedenin olması gereken duruşunu sağladıktan sonra gözlerinizi kapatın. Gözlerinizi kapadıktan sonra odaklanın ve kendinizden başka hiçbir şeyi düşünmeyin. Odak noktası sizsiniz. Düşüncenizi bedeniniz üzerinde yoğunlaştırın ve bu şekilde ne kadar huzurlu ve mutlu olduğunuzu düşünün. Denizin üstünde uzandığımızı, dalgaların bedeninizi hafif hafif savurduğunu, suların bacaklarınıza, kollarınıza ve başınıza değdiğini hissedin. şimdi de üzerinizde bir kum yığıını olduğunu düşleyin, hala denizin üstündesiniz, bedeninizin istediğiniz

bölgesinde birkaç delik açık ve üstünüzdeki kumların bu deliklerden aşağı aktığını hissedin. Kumlar aktıkça bedeninizde büyük bir rahatlama oluşuyor. Ve şimdi burnunuzdan nefes almaya başlayın. O rahatlamanın size gerektirdiği nefesi alın, derin uzun. O derin nefesi alırken bedeninize enerji geldiğini hissedin, nefes verirken de o enerjinin bedeninizden çıktığını ve bu çıkan enerjiyle birlikte bedeninizdeki bütün gerginliğin de uzaklaştığını düşünün. Şimdi tekrar derin bir nefes alın, bu kez nefes verirken iç çekme sesi gibi olan “haa” sesini uzatabildiğiniz kadar uzatarak akciğerlerinizdeki bütün havayı boşaltın. Sonraki aldığımız nefesi de üfleme olayındaki sesi çıkararak verin. Bu nefes çalışmalarını yaparken hayal gücünüz de boş durmasın. Yine deniz kenarında, kocaman ağaçların olduğu hoş kokulu bir ormanda ya da nehir kenarında bir ağacın altında olduğunuzu düşleyin. Orada gördüğünüz her şeyin kokusunu almaya odaklanın. Hatta bu o kadar gerçek olmalı ki, belki tuzlu suyun ciğerlerinizi sızlattığını bile hissetmelisiniz, ya da bir lavanta tarlasının o eşsiz kokusunu...

b. Kaldığımız yerden devam edecek olursak, yukarıdaki çalışmayı verimli bir şekilde gerçekleştirdikten sonra, yine yattığınız yerde kollarınızı yukarı doğru uzatıp orada ellerinizi birleştirip iyice gerinin, esneyin ve rahatlayın. Bütün bedeninizi esnettikten sonra yavaşça sağ ya da sol tarafınıza dönün, ellerinizden destek alarak kalkmaya hazırlanın. Bu kalkma hareketi kesinlikle ani olmamalıdır. Bu tür çalışmalardan sonra ani hareketler sakatlıklara meyil verebilir. O yüzden önce bacaklar, sonra bel, göğüs, omuzlar, boyun ve kafa sıralamasına uyarak bedeninizi kaldırın. Bu kalkış o kadar yavaş ve farkındalık içinde olsun ki belinizden başlatıp boynunuza kadar uzanan omurgaların tek tek yerine oturduğunu hissedin (Gürzap 1999:73-74).

Bu tarz çalışmalar oyuncunun bedeninin farkında olmasını, onu tanımasını ve nefes düzeyini geliştirirken bunu bilinçli bir şekilde gerçekleştirmesini sağlar.

8. Alıştırma

Nefes alış verişinde diyaframın önemi yadsınamaz. Ama herkes diyaframını doğru kullanarak doğru nefes alabilir mi? Maalesef hayır. Bebeklik ve çocukluk döneminin başlarında doğuştan öğretilmiş olan doğru nefes alma yeteneğimizi zaman geçtikçe kaybederiz. Bu yeteneği tekrar kazanmak için ise çalışmaktan başka çaremiz yoktur. Şimdi diyaframı geliştirmek için ne gibi çalışmalar yapabiliriz ona bakalım.

a. Doğru nefes alımında dakikada ortalama alınan nefes 16-20 arasındadır. Öncelikle kendinizi buna hazırlayın ve sakinleşin. İşe nefes alışınızı yavaşlatmaktan başlayın. Aldığınız nefesi sonuna kadar yavaşça verin. Nefes alış verişinde ritmi aksatmamak ve nefesi tutmamak gereklidir.

b. Diyafram kontrolünü daha iyi yapabilmek için kapalı bir yerdeyseniz bir halının üzerine, dışarıdaysanız da bir matın üzerine sırtüstü uzanın. Diyaframınızın yerini tespit edin, yani bir elinizi göğüs kafesinizin bittiği orta noktaya, diğer elinizi de göğsünüzün üstüne yerleştirin. Şimdi nefes almaya başlayabilirsiniz. Eğer doğru nefes alıyorsanız göğüs kısmınızın alt tarafı genişleyip karnınız şişecektir. Göğsünüzün altında elinizi yukarıya doğru iten diyaframınızı hissetmeye çalışın. Nefes verme işlemine geçtiğiniz zaman da göğsünüzün alt tarafı ve karnınız inişe geçecek ve düzleşecektir. Diyafram nefesi alırken göğüs çok hareket etmemelidir. Nefes akciğerlere alınır fakat aşağı diyaframa gönderip yayılmazsa sadece göğüs kafesi hareket edecektir.

c. Şimdi birkaç materyal kullanalım. Yaklaşık üç-beş kilo civarında herhangi bir ağırlığı göğsün bittiği noktaya, yani karın bölgesine yerleştirin. Ağzınızı, dişleri ve dudakları sıkmadan, rahat bir şekilde kapatın. Diyaframınıza aldığınız nefesle ağırlığı yukarı kaldırın. Ama nefesi verirken karnınızı indirmeyin bir süre o pozisyonda tutun. Nefes tamamen bittikten sonra da gevşeyin ve ilk pozisyonunuzu alın.

d. Yukarıdaki çalışmalar, yaklaşık iki ay boyunca her gün günde en az on dakika uygulanmalıdır. Uygulama esnasında nefes sürenizde oynamalar yapabilirsiniz. Bu oynamalar diyaframınızı daha da açacağından, daha doğru ve hızlı bir gelişme gösterir (Güvenir, 2004:24).

9. Alıştırma

Bir oyuncu ne kadar güçlü nefes alırsa, nefes verme işlemi de o doğrultuda güçlü olacaktır. Böylelikle çıkarılacak olan ses de o derece güçlü olur. Alıştırmaya başlamadan önce bedeninizi dikleştirin, kafa dik, omuzları olması gerektiği hizada tutun. Burnunuzdan olabildiğince nefes alın ve aşağıdaki alıştırma tek nefeste okuma çalışması yapın ve mümkün olduğu kadar yüksek ses kullanmayın (Şenbay, 1972:14).

a. “ Ben bir acep ele geldim, kimse halim bilmez benim
Ben söylerim ben dinlerim, kimse dilim bilmez benim

Benim dilim kuş dilidir, benim elim dost elidir
Benim bülbülüm dost gülümdür ayruk gülüm solmaz benim”
Yunus EMRE

b. “ Aldanma zalimin kuru lafına
Kültürsüz insanın külü yalandır.
Hükmetse dünyanın her tarafına
Arzusu hedefi yolu yalandır

Kar suyundan süzen çeşme göl olmaz
Gül dikende biter diken gül olmaz
Vız vız eden her sineğin bal’olmaz
Peteksiz arının balı yalandır”

Aşık Veysel ŞATIROĞLU

10. Alıştırma

Kıbrıs, “Alıştırma Diksiyon Dersleri” kitabında nefesi geliştirecek bazı alışırtmalar vermiştir. Bu alışmalarla, diyaframı geliştirmek ve akciğerlerin hava kapasitesini artırmak mümkündür.

a. Doğru bir duruşla birlikte sanki bir çiçeği kokluyormuşçasına derin bir nefes alın. Nefesi aldıktan sonra kısa bir es verip sonra “S” sesinden faydalanarak tıslar gibi verin.

b. Yine “S” sesi yardımıyla, akciğerlere alınan havayı bütün bir şekilde değil kesik kesik veriniz. Bu işlemi gerçekleştirirken her tıslamada yeni bir nefes almayın.

c. Bu iki çalışmaya başlangıç olarak beş dakikayla başlayıp, sonrasında uygulama süresini her gün artırarak süresini uzatın.

d. Bu tür alıştırtmaları yaparken kendinizi çok fazla yormadan, bedeninizin, sesinizin ve nefesinizin rahatlığından emin olun (Kıbrıs, 2016:81).

11. Alıştırma

Şenbay’ın nefesi doğru kullanma, hangi harfler nefes tüketimini artırır ve biz onlara dikkat ederken nasıl çalışmalar yapmalıyız sorularına cevap verecek nitelikteki alıştırtmalarını inceleyelim. Nefes kullanımında en çok nefesi harcayacak olan ünsüzler patlayıcı ünsüzlerdir. Bunlar b,p,d,t,g,k ünsüzleridir. Nefesi daha verimli ve daha ekonomik kullanmak için mümkün olduğunca idareli kullanmak ve boğumlanmayı açık bir şekilde yapmak gereklidir. Bu pratiği edinmek için aşağıdaki alıştırtmalar faydalı olacaktır.

a. Önce burnunuzdan derin bir nefes alarak, yukarıda bahsettiğimiz ünsüzlerin önüne “a” ünlüsünü yerleştirerek tekrar halinde ve tekrar sayısını gittikçe artırarak tek nefeste yavaşça söyleyin. “A” ünlüsü çıkarması kolay bir ünlü olduğu için bu tarz nefes verme alıştırmaları için kullanımı idealdir.

- Ba, pa, da, ta, ga, ka

b. Şimdi de aşağıdaki tekerlemeleri yine tek nefeste fakat acele etmeden tekrar edin, eğer nefesiniz yetiyorsa tekerlemeyi baştan alın.

- Bir peltek büyük baba peltek peltek konuşan peltek torununu pelteklikten kurtarabilir mi?

- Dövme düşmanının kapısını parmakla, döverler kapını tokmakla.

c. Yukarıdaki bu iki tekerleme üç farklı şekilde uygulanabilir. Önce tekerlemeye başlanıldığı gibi eşit bir şekilde söylenir. Sonra tekerlemeye başlanır fakat gittikçe artan bir şekilde söylenir. Son olarak da bu kez ikincinin aksi yönünde yani gitgide tempoyu düşürerek söylenir (Şenbay, 1972:15-16).

Yine bir başka nefesi kontrollü kullanma çalışması olarak Casson’un (2016) vermiş olduğu başka bir alıştırmaya bakalım.

a. Elinize yaklaşık 6 ya da 8 cm eninde bir kağıt parçası alın ve bu parçayı ağzınızın önünde tutun. Bu işlemi gerçekleştirirken kağıdın serbest kalan ucunu dudaklarınıza tamamen değdirerek tutun.

b. Şimdi de ağzınıza dayalı kağıdı sallamadan “huh” hecesini söyleyin.

c. Bu çalışmanın amacı nefesinizi gereğinden fazla kullanmanızı önlemektir. Birçok oyuncu yanlış kullanımdan dolayı konuştuklarında çok fazla gereksiz nefes tüketirler. Kelimeyi nefesiniz bitene kadar tekrar edin (Casson, 2016:37).

12. Alıştırma

Nefesle bazı sesleri çıkarırken nefesimizi nasıl en doğru ve ölçülü şekilde kullanırız gördük. Şimdi yine gevşeme ve nefes alıştırmalarına tekrar dönelim ve bedenimizle birlikte nefesi kontrol etme çalışmaları yapalım.

a. Çalışmaya başlamadan önce bedeninizi ve omurganızı dik duruma getirin. Burnunuzdan nefes alarak kollarınızı aşağıdan yukarı iki yana doğru açın. Bu hareketi

sürdürürken yavaş yavaş yine burnunuzdan nefes almayı unutmayın. Nefesle birlikte bu kolları açma eylemini kollar omuz hizasına gelene kadar sürdürün. Kollar omuz hizasına geldikten sonra ise nefes vererek kolları başlangıç noktasına döndürün. Çalışmayı yaparken başınızın, elleriniz ve kollarınızın gergin olmamasına özen gösterin. Tabiri caizse bir kelebek misali süzüldüğünü hissedin ellerinizin ve kollarınızın. Hatta çalışmayı yaparken dilerseniz gözlerinizi de kapatabilirsiniz. Nefes alma aşamasını da verme aşamasını da elinizden geldiği kadar uzatmaya gayret edin.

b. İkinci aşamada kollarınız yukarı uzanmış bir pozisyondayken ellerinizi orada kenetleyin. Bedeniniz dik, ayaklarınız karşıda. Ayak parmaklarınızın üzerine doğru bedeninizi kaldırmaya başlayın ve bu yükseliş sırasında burnunuzdan derin bir nefes alın, aldığınız nefesi olduğunuz pozisyonda üçe kadar sayarak tutun, sonra yavaş yavaş bedeninizi eski pozisyonuna getirin ve tuttuğunuz nefesi verin.

c. Yine ayakta ve dik bir pozisyondayken kollarınızı ani bir şekilde iki yanınıza doğru açarken, burnunuzdan birden ve sert bir nefes alın, nefesi aldıktan sonra kısa bir müddet kollar paralel bir şekilde nefesinizi tutarak durun ve ardından kollarınızı eski pozisyonuna döndürürken nefesi ağızınızdan verin.

d. Şimdi ise kollarınızı bedeninizin ön tarafında yere 45 derecelik açıyla ileri uzatın ve yavaş yavaş yukarı kaldırmaya devam edin. Bu esnada burnunuzdan yavaş yavaş nefes alın ve kollarınız yukarı ulaşana kadar nefes alma işlemi sürdürün. Yine kolları eski pozisyona döndürürken nefesi ağızınızdan yavaş yavaş verin (Gürzap, 2006:68-70).

Bu çalışmaları yaparken dilerseniz süre ya da sayı kullanabilirsiniz, ben kendi öğrencilerime uygularken, örneğin; kolları yukarı kaldırtırken on sayıda nefes aldırıp, önce beş sayıda, sonra on sayıda, sonra da bu sayıyı onları biraz zorlayacak kadar artırıp çalışmayı sonlandırıyorum. Yukarıda yapılan çalışmaların günde birkaç kez en az beşer dakika yapılması gerekmektedir.

13. Alıştırma

Bu alıştırmayla Şenbay, oyuncunun bedeninin, bedenden kasıt aslında ses yolunu inceleyen bütün organlarının farkında olması gerektiğini göstermeye çalışır. Oyuncu bedenine hakim olandır ve bedeni iç ve dış diye ayıramayız. Kollar ne ise mide de diyafram da o olmalıdır ve her bir organının kontrolü oyuncunun kendi elinde olmalıdır.

a. Bulduğunuz yerde bir pencere açın ve pencerenin önünde temiz havayı ciğerlerinize çekerek burnunuzdan derin bir nefes alın. Nefesi alırken o nefesin burnunuzun içine girişinden akciğerlerinize inene kadar islediği yolu görmeye, hissetmeye çalışın. Nefes burnunuzdan girer, boğazınıza, oradan gırtlığınıza ve nefes borusu aracılığıyla bronşlar ve akciğere ulaşır. Yine nefes verirken de farkında olarak nefesinizi verin. Bu kez de geldiği yoldan geri dönüşünü hissedin sizi ayakta tutan yaşamın olmazsa olmazı olan nefesin. Bu alıştırmayı birçok kez yineleyin ve her nefes alış verişiniz farkındalık içinde olsun.

b. Bu kez yine yukarıdaki alıştırmaların aynısını yapın ama biraz önce yavaş yavaş ve derin aldığınız nefes, yine aynı derinlikte fakat daha hızlı biçimde olsun.

c. Bu tarz nefes alıştırmalarında nefesi burundan almak salık verilir. Fakat bu alıştırmaya mahsus bu kez yukarıdaki alıştırmayı ağızdan nefes alarak yapın. Hatta ağzınızı açabildiğiniz kadar açın ve nefes alın, aldığınız nefesin yumuşak damağınızı üşüttüğünü hissedeceksiniz. Tabi nefesi ağzınızdan aldığınız için nefesin yolculuk güzergahı biraz değişmiş oluyor. Burada o güzergahı hayal edin.

d. İlk alıştırmada yapıldığı gibi yine burundan nefes alın ve nefes alış verişlerinizde göğsünüzün hareketlerine dikkat edin. Göğsünüzü olabildiğince nefesle aşağı yukarı hareket ettirip göğsünüzün nefes kapasitesini artırmayı hedefleyin.

e. Göğüs hareketlerinizden sonra şimdi de diyaframınıza derin bir nefes alın ve aynı işlemi diyaframa uygulayın. Diyaframı nefesle ne kadar çok aşağı iterseniz, o kadar genişleyecek ve nefes kapasiteniz de bir o kadar artacaktır. Göğüs ve diyafram çalışmalarını yaparken bedeninizdeki devinimi daha iyi gözlemleyebilmek için aynanın karşısında çalışabilir ve elinizle göğsünüzü ve diyaframınızı kontrol edebilirsiniz.

f. Bu çalışmaların hepsini yaparken bedeniniz olabildiğince rahat olmalıdır. Kasılmış bir bedenden verim alınamaz (Şenbay, 2018:86).

2.3. SES ve BOĞUMLANMA ALIŞTIRMALARI

Ses ve boğumlanma denildiği zaman akla ilk gelen çalışmalar tekerlemelerdir. Bu tekerlemeler oyunculuk eğitimi veren yerlerde daha birinci sınıftan verilmeye başlanır. Çünkü tekerlemeler oyuncunun her türkü kelimeyi söyleyebilmesi ve sesi çıkarabilmesi

için sunulmuş en uygun malzeme içeriğine sahiptirler. Bu kısma öncelikle kısa tekerlemeleri vererek giriş yapalım.

- Aladananamak, aladananmamak, aladananamamak.
- Bazlamalanmak, bazlamalanmamak, bazlamalanamamak.
- Takatukalanmak, takatukalanmamak, takatukalanamamak.
- Bu yoğurdu mayalamalı da mı saklamalı, yoksa mayalamamalı da mı saklamalı.
- Bu duvarı badanalmalı mı, yoksa badanalamamalı mı?
- Şemsi paşa pasajındaki şemsiyecide sesi büzüşe-siceler.
- Şu yoğurdu sarımsaklasak da mı saklasak sarımsaklamasakda mı saklasak.
- Ocak kıvılcımlandırıcılarındanmısınız yoksa kapı gıcırdatıcılarındanmısınız, vallahi ne yalan söyleyeyim ne ocak kıvılcımlandırıcılarımdanım ne de kapı gıcırdatıcılarımdanım.
- Al bu takatukaları takatukacıya takatukalatmaya götür. Takatukacı, bak kardeşim ben bu takatukaları takatukalamam ya da takatukalamak istemiyorum, keyfimin kahyası mısın derse takatukaları takatukacıdan takatukalatmadan al da getir.
- İbişle Memiş mahkemeye gitmişler mahkemeleşmişler. İbişle Memiş, mahkemeleşmişlerde mi gelmişler yoksa mahkemeleşmemişlerde mi gelmişler.
- Çatalca'da topal çoban çatal yapıp çatal satar. Nesi için Çatalca 'da topal çoban çatal yapıp çatal satar? Karı için Çatalca 'da topal çoban çatal yapıp çatal satar.
- Kırk kırık küp kırkının da kulpu kırık kara küp.
- Üstü üç taşlı taç saplı üç tunç taşı çaldıran mı çabuk çıldırır. Yoksa iç içe yüz üç ton saç kaplı çanı kaldıran mı çabuk çıldırır.
- Ben hayatımda hiç paşa taşı ile üç tunç tas has kayısı hoşafı içmedim, siz hiç hayatınızda paşa taşı ile üç tunç tas has kayısı hoşafı içtiniz mi?
- Şu karşıda bir dal, dal sarkar kartal kalkar, kartal kalkar dal sarkar, dal sarkar kartal kalkar, kantar tartar.
- Bir tarlaya kemeken ekmişler. İki kürkü yırtık kel kör kirpi dadanmış. Biri erkek kürkü yırtık kel kör kirpi öteki dişi kürkü yırtık kel kör kirpi. Kürkü yırtık erkek kel kör kirpinin yırtık kürkünü kürkü yırtık dişi kel kör kirpinin yırtık kürküne kürkü yırtık dişi kel kör kirpinin yırtık kürkünü de kürkü yırtık erkek kel kör kirpinin yırtık kürküne eklemişler” (Kalkan, 2015:108-109).

Yukarıda verilen bu tekerlemeleri önce tane tane ve ağzınızı iyice açarak tekrar edin. Tekerleme okurken ağzın iyice açılması doğru artikülasyonu sağlayacaktır. Ezberlediğiniz zaman ise hızınızı artırın; fakat bu hızın artması artikülasyonunuzun bozulmasına yol açıyorsa, hızınızı kademeli olarak artırabilirsiniz.

2.3.1. Sesin Kuvvetsizliği

Oyunculuk eğitimi alan bazı oyuncu adaylarının sesleri yetersiz olabilir. Bu da oyunculuk eğitimine başlamadan öncesine dayanır. Alçak sesle konuşma ve bu konuda daha önce herhangi bir çalışma yapmamış olmaktan ileri gelir. Sahneye çıkacak her oyuncu yeterli ses kapasitesine sahip olmalıdır.

Bir selen kusuru olarak karşımıza çıkan oyuncunun sesinin yetmediği, sahnenin bazı alanlarına sesini ulaştıramadığı sesin kuvvetsizliğini gösteren sıkıntılar vardır. Konuşma sanatı tekniği derslerinde sürekli olarak seslerinin gür ve temiz çıkması gerektiği salık verilir. Doğru bir artikülasyona doğru tonda ve temiz bir ses. Ne yazık ki birçok oyuncu bu saydıklarımızdan yoksun günümüzde. Şimdi sesin kuvvetsizliğinin önüne geçmek için birkaç alıştırma örneği verelim.

a. Öncelikle ağızınız kapalı, burnunuzdan derin bir nefes alıp, nefesinizi verirken önce biraz düşük tonda ama gittikçe yükselen “a” sesini çıkarın. Sesi çıkardığınız zaman hemen bitirmeyin, nefesinizin bittiği yere kadar devamlılığını sağlayın.

b. İkinci alıştırmanızda tekrar burundan nefes alın ve bu kez yukarıdaki alıştırmanın tersini uygulayarak önce güçlü bir “a” sesiyle başlayıp, sesi gittikçe düşürün.

c. Bir diğer alıştırmanızda yine nefes aldıktan sonra bu kez ne alçalma ne de yükselme olmadan birdenbire şiddetli bir biçimde “a” sesini çıkarın.

d. Bu alıştırma da ise yine derin bir nefes aldıktan sonra “a” sesini nefes verirken, sesinizin tonunu önce alçaltıp sonra düşürüp sonra yine alçaltıp (ki bu böyle nefes bitene kadar devam eder) çıkarın.

e. Burnunuzdan derin bir nefes alarak ağızınızı açıp, yavaş yavaş nefes verirken bu nefesle birlikte değişik sesler çıkarın.

f. Kısa ve sık nefesler aldıktan sonra nefesinizi verirken gür bir şekilde değişik sesler çıkarın.

Bu hareketlerin her birini her gün, hatta mümkünse günde iki kez tekrar edin. Dikkat edilmesi gereken nokta ise bu çalışmalar yapılırken kesinlikle bağırmağınızdan emin olun ve boğazınızı zorlamayın (Güler, Hengirmen, 2005:164).

Sesin kuvvetsizliğini tam tersine çevirmek mümkün. Oyuncu zayıf olan sesini doğru ve etkili yöntemlerle güçlü bir ses haline dönüştürebilir. Sesin kuvvetsizliğinin önüne geçmek için yapılacak bazı çalışmaları Casson aşağıda verilecek örneklerle göstermiştir.

a. Bir oyuncunun yapacağı en büyük hatalardan birisi gırtlaktan konuşmak olacaktır. Bu hatayla genellikle konuşma eğitimi almamış kişilerde karşılaşırız.

b. Konuşma esnasında gırtlak serbest bırakılmalıdır. Konuşma eğitimi olmayan kişiler, ses telleri gırtlakta yer aldığı için konuşmanın da gırtlaktan gerçekleştiğini sanırlar. Ses telleri kendi başlarına sadece ham yani çıplak ses çıkarabilirler. Birinci bölümde de belirttiğimiz gibi sesin oluşumunda etkisi olan birçok organ mevcuttur.

c. Oyuncu gırtlaktan konuştuğunun farkında olarak ve sesini yukarıya yani ağız boşluğuna taşımayı başarırca bu yanlıştan dönmüş olacaktır ve gırtlakın sese vermiş olduğu zarar da böylelikle birkaç hafta içinde toparlanabilir.

d. Sesi ağız boşluğuna taşımayı başardıktan sonra yapılacak çalışma şöyledir: Dudaklarınızı kapatın ve mımlamaya başlayın, belirli bir süre mımladıktan sonra bu devam eden mımlamayı kesmeden ağızınızı açın ve kapatın. Bu açıp kapama işleminin arasına 8 saniye koyun.

e. Çalışmanın püf noktası ise ağızınızı açıp kaparken mımlama sesinizin sabit kalmasıdır. Çalışmayı ilk kez denediğinizde, ağızınız açılınca mımlamanın sanki bir şarkıya dönüştüğünü hissedebilirsiniz, normaldir. Ama çalışmayı belirli bir süre devam ettirdiğinizde doğru yaptığınızı fark edeceksiniz (Casson, 2016:34).

Oyunculuk eğitiminde verilen ses çalışmalarının yine önemli bir bölümü sesin yeterince yüksek ve işitilebilir olmasıdır. Oyuncunun artikülasyonu ne kadar düzgün olursa olsun, ne kadar güzel konuşursa konuşsun, sesi yeterince duyulmuyorsa diğer olumlu özelliklerin hiçbir anlamı kalmaz. Sesinizi sahnede en arkada oturan seyirciye göre ayarlamamız gerekir. Küçük bir sahnede sesiniz cılız da olsa yeterli bir şekilde duyulurken, büyük bir sahnede ise bazen sesinizi duyurabilmek için bağırmanız gereken yerler bile olabilir. Hele de açık hava sahnelerinde. Oyuncu mikrofon kullanmıyorsa bunu kapamak için çok güçlü bir sese ihtiyacı vardır. Sesinizi yükseltmek ve canlandırmak için aşağıdaki alıştırmayı uygulayabilirsiniz.

a. Sahnede oyuncunun sesini en arka koltukta oturan seyirciye göre ayarlaması gerektiğini söylemiştik. Gerekli olduğu yerlerde sesinizi bariz bir şekilde yükseltin.

b. Arkadaşlarınızla birlikteyken onlardan uzaklaşın ve onlarla oradan konuşmaya çalışın. Başardığınız zaman mesafenizi artırarak bu çalışmayı sürdürün.

c. Bu çalışma bittikten sonra “ping, ping, ping” kelimelerini elinizden geldiği kadar keskin ve yüksek bir şekilde 12 defa söyleyin. Sonrasında “pong, pong, pong” kelimeleri üstünde aynı çalışmayı yapın (Casson, 2016:36-39).

2.3.2. Sesin Titrekliliği

Bir oyuncu için sahnede sesinin titrekle olması onun için bir handikaptır. Sesin titrekle olmasıyla gür olmasının bir bağlantısı yoktur; yani ses ne kadar gür ya da tam tersi olursa olsun titreleyebilir. Bir oyunda sesin pürüzsüz ve parlak çıkması çok önemlidir ve bunu sağlamak da oyuncunun kendi elindedir. Aşağıdaki alıştırmalar düzenli bir şekilde uygulanırsa ses titrekliliğinin önüne geçilebilir.

- a. Çok kısa ve kesik kesik sesler çıkarın.
- b. Bir önceki çalışmadan sonra bu kez sesi çıkarırken süreyi biraz daha uzun tutun ve sesin kuvvetini artırın.
- c. Bu kez de ikinci çalışmanın daha da üstüne çıkarak daha gür bir sesle ve süreyi de daha uzun tutarak değişik sesler çıkarın.

Bu üç alıştırmayı uzun bir süre içinde yani sonuca ulaşana kadar her gün tekrarlamamız gerekmektedir ki sonuç alabilelimiz (Güler, Hengirmen, 2004:164).

2.3.3. Keskin ve Tiz Ses

Oyunculuk eğitimi sırasında düzelmesi en zorlayıcı ve en çok çaba sarf edilmesi gereken ses tonudur. Tıpta bu sese haremağası sesi denir. Düzelmesi her ne kadar çok zor gibi görünse de diğer bütün ses kusurları gibi bu da çalışılarak düzelebilir.

Bu sesi düzeltmeye yönelik, ses bilimci Fornuie, şu alıştırmaları salık vermiştir:

- a. Derin ve doğru bir nefes alın ve gırtlığı rahatsız etmeden, bir kasılma yaratmaksızın nefes verin. Nefesinizi verirken aynı süre içinde ses çıkarmaya çalışın. O aranan temiz sesi yakalayana kadar ara vermeden bu alıştırmayı tekrar edin.
- b. Yukarıdaki alıştırmayı yaparak seslerle belirli bir pes tonu yakaladıktan sonra, yine aynı alıştırmayı heceleri kullanarak uygulayın. Derin ve nefes alın ardından bir

hece söyleyin, her soluk alış verişte başka bir heceye geçin. Heceleri olabildiğince uzatın ve sesin gırtlaktan çıkmasını sağlayın.

c. Hecelerle olan çalışma da yeterince yapıldıktan ve başarılı bir sonuca ulaştıktan sonra bu kez okuma çalışmaları yapın. Okuma çalışmaları yaparken yine geceler üstünde durulması gerekmektedir. Yani bir metni okurken her hecede nefes alıp yakanan pes ton kaybedilmeden okumaya devam edilmesi gerekir. Bu çalışmada olabildiğince tiz tonlardan uzak durulması gereklidir. Tondan çıktığınız anda çalışmaya baştan başlayın (Akt. Şenbay, 1972:19).

1. Alıştırma

Oyunculuk eğitiminde boğumlanma çok önemli ve üstünde durulması gereken bir konudur. Fakat bunu tam olarak dikkate almayan ve maalesef paldır küldür konuşan çok fazla oyuncu mevcuttur. Birçok yerde birçok alışımda boğumlanma için örneklere rastlayabilirsiniz. Moliere'in Kibarlık Budalası adlı oyunda boğumlanmayla alakalı verilmiş bir çalışma vardır, oyunun içinde geçer ama ders niteliğindedir, boğumlanma örneği olarak verebiliriz. Bir oyunun içerisinde bu gibi alıştırmaların olması oyuncunun bir yerde hem oyunun içinde, hem de sadece oyunu okurken de bu örneklerden faydalanabilmesi konusunda elverişlidir. Bu oyundan bir parça olan diyalog harflerin çıkış yerlerinden bahsettiği için, bu konunun giriş alıştırması için uygun olduğu görüldü.

Felsefe Hocası

Şimdi şurasını bilin ki harflerin bir kısmına ses verdikleri için sesli, bir kısmına da sesli harfler olmayınca ses vermedikleri için yalnız seslerin mahçerlerini gösterdikleri için sessiz derler. Beş sesli harf vardır, A, E, İ, O, U.

Mösyö Jourdain

Bunları anladım.

Felsefe Hocası

A sesi ağızı fala açarak verilir. A

Mösyö Jourdain

A. Evet

Felsefe Hocası

E sesi alt çeneyi üst çeneye yaklaştırarak verilir. A. E.

Mösyö Jourdain

A, E; A, A. Vallahi öyle. Aman ne güzel şey

Felsefe Hocası

İ sesi ise, çeneleri birbirine daha çok yaklaştırıp; ağızın iki köşesini kulaklara doğru uzaklaştırarak verilir. A. E. İ

Mösyö Jourdain

A.E. İ. İ. İ. Doğru, yaşasın ilim.

Felsefe Hocası

O sesi çeneleri açık dudakların alt üst köşelerini birbirine yaklaştırarak verilir: O.

Mösyö Jourdain

O, O. Bundan daha doğru bir şey olamaz. A. E. İ. O. İ. O, ne mükemmel şey! İ. O. İ. O.

Felsefe Hocası

Ağzın açıklığı bu esnada tam küçük bir yuvarlak gibi olur ki bu da O dur.

Mösyö Jourdain

O. O. O. Hakkınız var: O. Oh; bir şey bilmek ne iyi.

Felsefe Hocası

Ü sesini vermek için, dişleri birbirine iyice, lakin dokunmayacak kadar yaklaştırmalı, dudakları dışarı doğru uzatmalı, birbirine tamamiyle dokunmayacak derecede yaklaştırmalı: Ü.

Mösyö Jourdain

Ü. Ü. Ne doğru şey: Ü.

Felsefe Hocası

Birisine somurtacak gibi dudaklarınızı uzatırsınız. İşte bunun için birisine somurtmak, yahut kendisiyle eğlenmek istediğiniz zaman Ü dersiniz.

Mösyö Jourdain

Ü. Ü. Çok doğru; daha evvelden tahsil görüp te bunları bileydim ne olurdu!

Felsefe Hocası

Yarın da öbür harfleri, sessizleri okuyacağız (Moliere, 2001:48-50).

2. Alıştırma

Ses alıştırmaları kısmında öncelikle sesli harfler ağızımızdan çıkarken dil ve dudak hangi pozisyonlarda ve nerelerde konumlanır bu alıştırma ile gösterecektir.

a. Öncelikle dil hakimiyeti çok önemlidir. “a” sesini çıkarmak için dilinizi yassılaştırın ve arka arkaya sesler çıkarın. Bu sesleri çıkarırken özellikle dilinizin hareketini inceleyin.

“a-o-u “ seslerini çıkarırken dil biraz yükselir.

“a-e-e-i” “a-ö-ü” Bu sıralamayı yaparken, yani “a” sesinden “e” ve “ö” sesine geçerken dil sırtı ileri doğru yer değiştirir ve yine yassılaşır.

b. Şimdi ise yine aynı ünlülerin çıkış yerlerinde dudak hareketlerinizi izleyin. Tek tek bütün ünlüleri çıkarın ve hepsinde ayrı ayrı beliren dudak hareketlerinizi gözlemleyin. “o” ve “u” sesleri çıkarılırken dudaklar ileri uzar ve yuvarlaklaşır. “ı-i-e” seslerini çıkarırken ağız biraz genişler ve hafif kulaklara doğru gelir. Bu harflerin hepsini önce tek tek sonra da bir bütün halinde tekrarlayın (Şenbay 2018:97).

3. Alıştırma

Uzun tiratlara geçmeden önce ses ve boğumlanma alıştırmalarını verelim. Bu çalışma da Konuşma Sanatı Tekniği dersine başlamadan önce seslerini açmak, ve bazı harflerin çıkışlarını düzenlemek için öğrencilere yaptırılan alıştırmalar aşağıdaki gibidir.

a. Çalışmaya başlamadan önce ayakta dik bir pozisyonda durun. Birden fazla kişiye çalışmayı yapacak olan geniş bir daire oluşturun.

b. Birkaç kez diyaframınıza nefes alın ve diyaframın ısınmasını sağlayın. Diyafram ısınması tamamlandıktan sonra elinizi göğüs kafesinizin alt tarafına yerleştirin.

c. Artık çalışmaya başlamaya hazır pozisyondasınız. Şimdi sert ve kısa bir nefes alıp, diyaframa basarak “s” sesini çıkarın. Bu çalışmayı yaparken diyaframınızı hissetmemeniz olanaksız. Çünkü “s” sesini çıkarırken göğsünüzün alt tarafını yani karın bölgenizi sıkarsınız diyafram kasını aşağı iterek.

d. Çıkarılmış olduğunuz “s” sesini sıklaştırarak “s, s, s, s, s, s...” diye devam ettirin ve nefesler arasında boşluk bırakmayın.

e. Şimdi de yukarıda tarif ettiğim çalışmayı “ş” sesi için uygulayın. Önce tek ses, sonra ardı ardına sıralı ses.

f. Çalışmayı bu kez “z” sesi için yapın. Bu harfi kullanırken sesiniz yer yer bir arı vızıldamasına dönüşebilir.

g. Son olarak da “hırrr” sesini önce tek tek, sonra ardı ardına uygulayın.

h. Bu dört tane çalışmanın hepsini tek tek uyguladıktan sonra şimdi birleştirme aşamasına geçiyoruz. Bu aşamada yukarıda belirttiğim sesleri, sıralamasına uyarak ard arda nefes arası vermeden tekrar edin. Bu çalışmayı yaparken her seste mutlaka diyaframa basmayı ve en önemlisi de (burnumuzdan) nefes almayı unutmuyoruz. Şimdi tekrar edin “s, ş, z, hırrr, s, ş, z, hırrr, s, ş, z, hırrr...”

Bu çalışmayı ilk defa yaparken kendinizi çok kasıp diyaframınızı çok fazla zorlamayın, başınız dönecektir. Bu tarz çalışmalarda her zaman bir skalanız olsun. Bu skalayı aşağıdan yukarıya doğru büyüterek gidin.

4. Alıştırma

Bu örnek, hem ses, hem nefes, hem de kondisyon gerektiren bir çalışma. Bu masal girişi oyunculuk eğitimi veren okullarda Konuşma Sanatı Tekniği öğrencilerine ses ve nefes kontrollerini sağlama çalışması olarak veriliyor. Oyunculuk eğitimi veren her kurumda da çalıştırılması gereken Eflatun Cem Güney'in Zümrütü Anka eserinin başlangıç kısmı:

Evvel zaman içinde, kalbur saman içinde, cinler cirit oynarken, eski harman içinde...Ben deyim bu ağaçtan, siz deyin şu yamaçtan, uçtu uçtu bir kuş uçtu, kuş uçmadı gümüş uçtu, gümüş uçmadı memiş uçtu. Uçar mı uçmaz mı demeye kalmadı; anam düştü eşikten, babam düştü beşikten... Biri kaptı maşayı, biri aldı kaşağıyı; dolandım durdum dört bir köşeyi...Vay ne köşe bu köşe ! Dil dolanmadan ağız varmaz bu işe: Şu köşe yaz köşesi, şu köşe kış köşesi. Şu köşe güz köşesi diye iki tekerleyip üç yuvarlarken aşağıdan sökün etmez mi Maraş Paşası! Hemen bir sarığa bir fare deliği bulup attım kendimi dışarı; gel gelelim şu mahallenin yumurcakları haşarı mı haşarı; bir fiske vurdular enseme gözlerim fırladı dışarı! Bu öfke ile minarenin birini belime soktum, borudur diye! Kubbelerini dersem cebime koydum, darıdır diye! Abdurrahman çelebi de bir çifte attı, geri dur diye! Amma velakin, ben de tuttum kuyruğundan, ileri diye! O gitti ben gittim...Az gittim, uz gittim... Dere tepe düz gittim... Çayır, çimen geçerek; lale sümbül biçerek; soğuk sular içerek altı ayla bir güz gittim. Bir de dönüp ardıma baktım ki, ne bakayım gide gide bir arpa boyu yol gitmişim! Ne ise, var varanın, sür sürenin, baykuşu çoktur viranenin, derken efendimin ağası, bir ayağımı baldıranlara basmayayım mı korudur diye! Birini de tutup denize atmayayım mı kıydır diye! Kuruydum ıslandım sel beni neyle! ıslandım kurudum; yel beni neyle? Mangırım yık, pulum yok, il beni neyle? Dostu düşmanı araladım, bedavadan bir kayak kiraladım; fiş fiş kayakçı; kış kış kayakçı, kayakçının küreği tıp tıp eder yüreği, akşama fincan böreği, sabaha bayram çöreği... Yesem yesem doymasam! Kabeye gitsem gelmesem! Zemzem ile yusalar! Kına ile gömseler! Yok yok kayakçı, aman çabuk kayakçı! Evde benim etim var; bir yaramaz kedim var; kedim eti yerse, anam beni döverse... Vay başıma, hay başıma, bir devlet kuşu konsa şu benim kel başıma! Demeye kalmadı, bir de gördüm ki, ne göreyim? Adı ile sanıyla, yeşiliyle alıyla zümrütü anka dedikleri değil mi? Arafat dağının üstünden süzüm süzüm süzülüp geliyor.Bakın be yahu! Yüzü insan gözleri ahu! Martaval değil, masaldır masal bu.

Eflatun Cem Güney, Zümrütü Anka girişi (Gnoxis, 2019).

Bu çalışmada parçanın ritmi, ses, nefes, öğrencinin parça bütünlüğünü bozmadan yaratıcı reji anlayışı ve tabii nefes nefese kalma olayının önlenmesi amaçlanıyor.

- Öncelikle oyunun tamamını okuyun ve çözümleyin.
- Ele alınan parçayı bütün kelimeler çözümleninceye kadar defalarca okumaya devam edin. Parçanın ezberini yapın.
- Metin üstünde masa başı çalışması dediğimiz metni en ince ayrıntısına kadar inceleyin; vurgu, tonlama, kreşendo, de kreşendo nerelerde ve nasıl vs. gibi.
- Parçaya bir reji uygulaması yapın.

e. Sahne üstüne çıkıp provalarına başlayın ve sahne matematiğini ve parçanın ritmini belirleyin.

Oyuncu ya da oyuncu aday bu içerisinde birçok duyguyu barındıran tiradı, sesini ve nefesin en doğru şekilde kullanarak oynamalıdır. Bir parçada ya da oyunda, ses, nefes, vurgu, tonlama, artikülasyon gibi etmenler olmazsa, o oyunda ne duygu ortaya çıkabilir, ne de kurgulanan rejinin bir anlamı kalır.

5. Alıştırma

William Shakespeare bir oyuncunun nasıl olması gerektiğini ne güzel sığdırmış bir tirada. Oyuncu bir bütünü oluşturmalı her zaman. Sadece iyi eğitilmiş bir ses yeterli değildir mesela oyuncunun malzemesinde, iyi bir beden gereklidir, iyi bir kulak gereklidir, iyi gören bir göz gereklidir, sağlam bir akıl, yaratıcı bir hayal gücü gereklidir. Oyuncu bütün gerçekliği doğal olanla yansıtmalıdır. Shakespeare'nin bu tiradına baktığımızda, bu iş daha başka nasıl anlatılabilirdi diyor insan. Oyunculuk eğitiminde de eğitmenlerin mutlaka oyunculara çalışma parçası olarak verdiği bir tirattır bu tirat.

HAMLET –Dediğim gibi, dikkat edin, konuşma kaysın gitsin dilinizin ucundan. Ama, çoğu oyuncunun yaptığı gibi ağızınızı fazla oynatacaksanız, dizelerimi kasaba çığırtkanı okusun daha iyi. Ellerinizle de durmadan havayı, böyle, testereyle keser gibi kesmeyin. Ölçülü olun her şeyde. Coşkunuz seller gibi akıyor, fırtınalar estiriyor, diyelim ki, hortumlar çeviriyor bile olsa, zorlama olmamalı konuşmanız ve tavrınız. Bakıyorsunuz kafası peruklu, patırtıcı biri bir konuşmayı lime lime doğrayıp paçavraya döndürmüş; avludaki ayak takımı seyircinin kulaklarını patlatmış - ki bu insanlar, anlamsız sessiz oyunlarla şamata dışında bir şeyden etkilenmez. Böyle şeyler ruhumu öyle sızlatıyor ki, sormayın. Termagant'ı bile bastıran böylelerini kırbaçlatmak geliyor içimden. Herod'dan, Herodcu bunlar. Ne olur, bunu yapmayın. Çok da uysal olmayın. İçinizden gelen sese kulak verin. Hareketi söze, sözü harekete uydurun; ancak, doğal ölçüyü kaçırmamak şartıyla. Aşırılık, oyun denen şeyin özüne aykırıdır. Başlangıçta olduğu gibi bugün de tiyatronun amacı, bir anlamda doğaya ayna tutmaktır; erdeme kendi yüzünü, kusura, camdaki hayalini ve tümüyle çağın toplumuna kendi biçim ve kalıbını göstermektir. Eğer bunu abartır ya da beceremezseniz cahilleri güldürebilirsiniz ama, bu işten anlayanların canını sıkarsınız, ki bunlardan bir tanesinin düşüncesi, tiyatro dolusu öteki seyircinin görüşünden önemlidir. Ne oyuncular gördüm ben, ne yersiz övgüler duydum bunlar hakkında; büyük, nerdeyse saygısızca övgüler. Ne Hristiyan gibi konuşuyor, ne Hristiyan gibi yürüyordu bu oyuncular; ne de pagan veya insan gibi. Öyle çalınmış dolanıyor, öyle böğürüyorlardı ki, Doğa değil de yamakları yaratmıştı sanki bunları ve pek de iyi yaratmamıştı. Öylesine beceriksizce taklit ediyorlardı insanlığı (Shakespeare, 2007:119-120).

6. Alıştırma

Bir oyuncu, sesini etkili ve güzel kullanabilmek için bedenindeki rezonansların farkında olmalı ve onları en doğru şekilde kullanabilmelidir. Bu tınlaticılar daha önce de

bahsettiğimiz gibi oluşan sesi titreştirerek parlatır. Rezonansları harekete geçirecek bir alıştırmaya yapalım, uygulama üstünde bu boşlukların daha iyi farkına varabiliriz.

a. Öncelikle düz bir zemine sırt üstü uzanın, bedeninizin yeterince rahat olduğundan emin olun. Bedeninizdeki gevşemeyi sağladıktan sonra, bedeninizin merkeziyle nefesiniz arasında bir bağlantı kurmaya çalışın.

b. Diyafram kasınızı da etkili bir şekilde kullanarak nefes alın ve aldığınız bu nefesi verirken mımmm'lamaya dönüştürün.

c. Mımlama sürecinizde vücudunuzda meydana gelen titreşimleri gözleyin. Titreşim nerenizde daha yoğun nerenizde daha az, bunların farkındalıklarını yaşamaya çalışın.

d. Mımlamaların yerlerini keşfettikten sonra, daha çok bedeninizin üst kısmında gerçekleşen titreşimi ayak uçlarınıza doğru yönlendirin ve orda hissetmeye çalışın.

e. Her mımlama bitiminde nefesinizi yenileyip, bir yenisine başlayın.

f. En son ayak uçlarında olan mımlamaya, bu kez de oradan yukarıya doğru bir yol çizerek, o yolu izletin.

g. Titreşimleri kalçanızda hissedene kadar devam edin, enerjiyi bedeninizin merkezine oturtun.

h. Kalçalardan sonra titreşimleri göğsünüze doğru toplayın ve tınlatabildiğiniz kadar tınlattın.

i. Şimdi de titreşimleri göğsünüzden başınıza doğru yönlendirin ve oraya geldiğinde büyütün.

j. Bu çalışmaları bedeninizin her bölgesinde sırayla uyguladınız. Oturması ve zihninize bu geçişleri ezberletmek için baştan birkaç kez daha yapabilirsiniz.

k. Bedeniniz artık titreşimleri hangi bölgesine nasıl taşıyacağını bildiği için, ani geçişler yapmaya başlayın. Örneğin; kafanızda olan titreşimi birden ayakuçlarınıza, ya da karın kaslarınızda olan titreşimi birden göğsünüzde almak gibi.

l. Bu çalışmayı da bitirdikten sonra, ayağa kalkın, bedeninizin dengesini kurun ve yatar pozisyonda yaptığınız bütün çalışmaları şimdi de ayakta yapın.

m. Ayrıca çalışmayı yaparken sesin perdesini değiştirmeyi de unutmayın, orta tonda başladığınız çalışmada, ses baş kısma alındığında inceltip kafa sesi kullanabilir ya da göğse ve ayaktaçlarına getirdiğinizde daha pes bir ton kullanabilirsiniz.

n. Ayakta yaptığınız çalışmada sadece mımlama sesini kullanmak yerine “hah” ya da “hammm” seslerinizi de kullanabilirsiniz (Suner, 1997:167-168).

o. Son olarak da yine düz bir mımlamayla çalışmanızı bitirin.

7. Alıştırma

Bazı oyunlarda oyuncular sahnedeki iç ve dış aksiyonun yüksekliğinden dolayı bağırarak zorunda kalabilirler. Ama seslerini nasıl kullanmaları gerektiğini tam olarak bilmedikleri ya da eksik bilinenlerden dolayı sesleri 3-5 oyun sonra ya kısılabilir ya da çatlamaya başlayabilir. Bu oyuncunun sesini yanlış yerden kullandığını gösterir. Oyuncu genel olarak gırtlığa yüklendiği için, yükseldiği yerlerde de gırtlaktan konuşmaya devam eder. O zaman ses de tıpkı bozuk akortlu eski bir gitarın bozuk telleri gibi işe yaramaz olur.

Kraliçe

Ne ettim ki, bana bu kadar kabaca dil uzatmaya cesaret ediyorsun?

Hamlet

Öyle bir iş ki, iffetin o nazlı mahcup rengini soldurur, fazilete riya dedirtir, masum aşkın güzel alınandan gülünü koparıp aldıktan sonra yerine bir damga vurur; evlenirken içilen andı kumarbaz yemini kadar yalancı çıkarır. Ah, öyle bir iş ki, anlaşmaların ruhunu cisminden söküp alır; tatlı dini kelime tekerlemesi haline sokar; göğün yüzünü kızartır. Öyle bir iş ki, hatta örgüsü sımsıkı sağlam bu kütle bile onu düşündükçe hasta olur, kıyamet günü yaklaşmış gibi kederli bir yüz takınır.

Kraliçe

Aman yarabbi, başlangıcı bile bu kadar gürleyip müthiş sesler çıkaran bu iş ne?

Hamlet

... Gözünüz yok mu? Bu güzel dağda beslenmeyi nasıl bıraktınız da bu kıraçta tıknıya indiniz? Ha, gözünüz yok mu? Buna aşk diyemezsiniz, çünkü sizin yaşınızda kan, hararetini kaybetmiş, sükun bulmuş, aklın sözünü dinler olmuştur. Bundan buna geçmiye de hangi akıl razı olur?

Kraliçe

Ah Hamlet, artık sus, yeter. Gözlerimi kendi içime çevirttin; orada öyle kara öyle yer etmiş lekeler görüyorum ki, bir daha silinip çıkmayacak.

Hamlet

Yok, yağlı bir döşegin mülevves teri içinde yaşamak, ahlaksızlıktan pişip, mundar bir gübrelik üstünde kucaklaşıp sevişmek...

Kraliçe

Ah, sus artık, yeter. Bu sözler hançerler gibi kulağımı deliyor. Yeter Hamlet'ciğim!

Hamlet

Bir katil, üstelik bir alçak. Evvelki efendinizin onda birinin yirmide birine deymiş bir köle herif; bir kral bozuntusu; devleti de, hükümdarlığı da soyan bir yankesici! Rafta duran tacı çaldı, cebine koydu.

Kraliçe

Yeter!

Hamlet

Palaspare, soytarı kılıklı bir kral (Hayalet girer) (Shakespeare, 2007, s. 146-147).

a. Yukarıdaki parçayı sesinizi maskeye alarak ve birinci bölümde bahsettiğimiz tınlatıcıları kullanarak okuyun.

b. Sesinizin gırtlaktan kurtulup önde olduğundan emin olun. Okumaya başlamadan önce mımlama çalışması yapabilirsiniz.

c. Parçayı doğru kullandığınız en yüksek tonunuzla okuyun.

Ton: İnsan sesi tiz (soprano, tenor), orta (mezzo soprano, bas bariton), ve pes (alto, bas) olmak üzere üç ana tona ayrılır. Bu tonlardan tiz olan ses kafa sesi, pes olan ses ise göğüs sesi olarak da adlandırılır. Konuşma sesinde genellikle orta ton kullanılmalıdır, çünkü diğer iki ses de konuşma durumunda sesi oluşturan organları yorar (Şenbay, 1972:21).

Üç alıştırmayla, sesinizin en pes ve en tiz tonuna bakalım:

a. Öncelikle en tiz sesinizi kullanarak bir ses çıkarıp onu uzatın.

b. Şimdi de sesinizin rahatladığı ve normal tonunuz olan orta tonda bir ses çıkararak onu uzatın.

c. Son olarak da en pes sesinizi bulup bir ses çıkararak onu uzatın. (Şenbay, 1972, s. 21)

Sesin en üst ve en alt tonları yukarıdaki alıştırmaların da yardımıyla bulunduktan sonra şimdi de bu tonların içine girelim. Bir piyanoyu ele aldığımızda, sol tarafındaki tuşlar pes, ortadakiler orta, sağ tarafta konumlanmış tuşlar ise tizdir. İnsan sesini de bu enstrümana benzetecek olursak, nasıl ki bir piyanoda bu üç bölümün içinde birçok ayrı ses var, insan sesinde de bu şekilde değişik tonları vardır. Tabi bu tonların ne kadarını kullanıp kullanmadığı şişinin almış oluşu eğitimle doğru orantılıdır. Bu durumun da diğer birçok durum gibi istisnaları mevcuttur. Konuşurken, anlatmak istediğimiz düşünceyle birlikte ses perdelerinin değişme olayına büklüm adı verilir. Konuşmada büklüm herkeste aynı olmaz. Ses tonları ve renkleri kişilerin kendilerine özgü olduğu için büklümlerini de herkes kendisi belirler (Şenbay, 1972:22).

Bazı oyuncuların ses bükümlerini ayarlama konusunda problem yaşadıkları görülür ve hangi rolü oynarlarsa oynasınlar ne yazık ki ses hep ayın sabitlikte kalır, seslerinin çeşitli renklerinden faydalanamazlar.

a. Tiz tonunuzun ilk başlangıç noktasını belirleyip ulaşabileceği son noktaya kadar yükselip, sonra tam tersi olan en yüksek kısımdan en alçak olan sese inin.

b. Orta ton için de aynı şeyi uygulayınız.

c. Pes ton için de yine aynı şeyi uygulayın (Şenbay, 1972:23).

8. Alıştırma

Her oyuncunun temel bir ses perdesi vardır ve oyuncu ses perdesini kendi çerçevesi üzerinde renklendirmelidir. Bu alıştırmada yukarıdaki ton konusunu destekleyen ve oyuncunun sesinin tonunu daha etkin kullanmasını destekler nitelikte olan bir çalışmadır.

a. Öncelikle rahat bir bedenle birlikte sesinizi güzelce ısıtın.

b. Alıştırmanın içinde “hah” sesini kullanın. Çalışmanın başlangıcında sesinizi incelterek ses perdenizi yükseltin, yani kafa sesine çıkın. “Hah” sesi kreşendo yaparak yükselsin.

c. Sesinizin üç farklı perdesini dönüşümlü olarak kullanın.

d. Üç perde çalışmasını yaparken, her bir çalışmada sesteki titreşimlerin bedeninizin merkezinden geldiğinin farkında olun. Sesinizi tamamen özgür bırakın.

e. Bu sayede sesinizin perdeleri üzerinizde hakimiyet kurun ve istediğiniz zaman istediğiniz sese ulaşmayı başarana kadar çalışmayı sürdürün (Suner, 1997:165).

Bu tür çalışmaların vereceği sonuçlar spesifiktir, her oyuncuda farklılıklar gösterebilir. Kendinizi en iyi siz tanıdığınız için çalışma sürenizi de en iyi siz belirleyebilirsiniz.

9. Alıştırma

Bu alıştırma ile sesimizin renklerini ve değişik tonlarını bulmayı hedefliyoruz. Herkes kendi sesini tanıdığını zanneder; fakat profesyonel ses çalışmalarıyla birlikte ortaya kişinin kendisinin bile şaşıracağı sesler çıkarılabilir. Aşağıdaki alıştırma ile sesin alt ve üst sınırını yakalanması hedeflenmektedir.

a. Çalışmaya bir çocuk masal kitabıyla başlayın. Masal kitabını yüksek sesle okuyarak, masalın içindeki karakterleri sesinizin şeklini karakterlerin size çağrıştırdığı şekle bürüyüp okumanıza devam edin.

b. Yaptığınız okumadaki karakterlerin ses tonlarını ve renklerini değiştirerek onlara farklı sesler yükleyin.

c. Okumayı sürdürürken bu kez daha ileri gidip, sınırları daha çok zorlayarak karakterle fiziksel olarak empati kurmaya ve karakterlerinizin gerçek fiziksel ritmine ulaşmaya çalışın. Beden ve duygu da işin içine girdiği zaman ses tonunuzun ve renginizin daha karakterin içinde olduğunu hissedeceksiniz (McCallion, 1998:227).

d. Masalı bitirdikten sonra tekrar başa dönün ve bu kez masalın içindeki karakterlerden ele aldığımız birkaç tanesini şarkı söyleyerek seslendirin. Repliklerden bir şarkı oluşturun ve belirlediğiniz her karakter için söylediğiniz şarkının tonu bir diğerinden farklı olsun.

e. Şarkıları söylerken, yani aslında kişileri canlandırırken, kreşendo ve dekresendolara yer verin.

Bu çalışmayla oyuncu sesinin farklı uzantılarını keşfedecek ve sesinin ulaşabileceği sınırları zorlayacaktır.

2.4. KONUŞMA ALIŞTIRMALARI

Konuşma insanlık tarihinin başlangıcından günümüze kadar olan zamanda oluşmuş en büyük ve en önemli icattır. İlkelliğin en ileri düzeylerinde başlayıp yüzyıllar süren bir serüvene dayanan bu süreçte insanoğlu kendi sesini boğumlayıp, çıkardığı seslere de bir anlam yüklemiştir (Özdemir, 2014:19).

Özdemir'in (2014) de ifade ettiği üzere konuşmanın konuşma, kökeni neredeyse insanlığın varoluşuna dayanan bir gelişim sürecidir. Bu süreç içerisinde insanlar, önce jest ve mimiklerle başlayıp, sonra seslerle devam edip, en sonunda da kelimeleri bir araya getirerek konuşmaya ulaşabilmişlerdir. Şimdiye kadar incelenen hemen hiçbir kaynakta tam konuşmanın ne zaman olduğuna dair net bir bilgi bulunmamaktadır.

Günümüze baktığımızda ise birden fazla dil var oluşunu sürdürmektedir. Her ülkenin kendine özgü bir dili bulunmaktadır, hatta geçmişte unutulmuş ve varlığı tarihe

karişmiş birçok dil de vardır; bunlardan bazıları tarihçiler tarafından araştırılmaktadır. Ülkelerin dilleri ticaret, savaş, sömürge vs. gibi bazı konular nedeniyle birbirine karişmış ya da en azından etkileşimler olmuştur, hatta bazı coğrafyalar, sömürgesi olduğu toplulukların dillerini anadili olarak benimsemiş ve bu şekilde sürdürmüştür.

Konuşma günümüzde insanlar arasındaki en önemli iletişim aracı olduğundan dolayı etkili ve doğru konuşmak için birçok alıştırmalar yapılmıştır. Bu alıştırmalardan konuşmaya en çok etki edenleri inceleyeceğiz.

İyi bir konuşma yapmak ya da doğru konuşmak için iyi bir ses tonu şart değildir. Muhakkak ki kuvvetli, ahenkli ve güzel bir ses tonu konuşma için etkileyicidir; fakat sesin tonu güzel olmasa bile kişinin rahat tavrı ve doğru konuşması çok daha önemlidir.

1. Alıştırma

a. Ses eğitiminde bu alıştırmaya, en etkili alıştırmaya olarak gözlemlenebilir. Öncelikle dudaklarınızı kapayın ve dudaklarınız kapalı haldeyken, herhangi bir şarkı mırıldanmaya başlayın. Bu alıştırmaya hayatımızda aslında bilmeden birçok kez yaptığımız ve sesimizi eğittiğimizin farkında olmadığımız bir alıştırmadır.

b. Şarkı mırıldanılırken ses boğuk bir hançere sesi olmamalıdır. Bu alıştırmada dikkat edilecek en önemli nokta budur. Mırıltı hançereden geliyorsa eğer çalışma yanlış olmuş demektir. Mırıldanma ne gırtlaktan ne de burundan olmalıdır, ağzın yukarı tarafında meydana gelmelidir.

c. Şarkı söylemeyi başarabildiyseniz, şimdi de uzun bir melodiye geçin ve ağzınızdan çıkan her sesi olması gerekenden biraz daha fazla uzatarak mırıldanın.

d. Yukarıdaki koşullara uyduğunuz zaman artık yavaş yavaş doğru mırıldanmayı öğrenirsiniz ve mırıltıyı dilediğiniz gibi süsleyip, parçada iniş çıkışlar yapabilirsiniz.

Bu yapmış olduğunuz mırıldanma çalışmasını ortalama bir ay kadar sürdürürseniz sesinizde dışarıdan da bariz bir şekilde değişiklikler olduğu anlaşılacaktır. Bedenimiz kapandığında gerekli egzersizlerle açarız, sesimizin jimnastiği ise mırıldanmadır. Sesin en iyi dostu mırıldanmaktır. Bir ses ne kadar kötü olursa olsun mırıldanmayla o sesi bir yerden belli bir yere taşımak mümkündür (Casson, 2016:34).

2. Alıştırma

Bu çalışmada aşağıda belirtilen Cihan Canova'nın yazmış olduğu Ful Yaprakları adlı oyunundan bir tirad örneği verilmiştir. Tirat üstünde çalışmaya başlamadan önce, oyunun tamamını detaylı bir şekilde okuyun.

RICHARD - Ben Romeo'nun Jüliet'i tanıdığından dah fazla tanıyorum seni. Sen de beni. Juliet'in Romeo'yu, Ophelia'nın Hamlet'i, Eva Braun'un Hitler'i, Diana'nın Charles'ı tanıdığından daha fazla tanıyorsun. En azından onlardan daha çok sohbet ettik. Daha çok vakit geçirdik birlikte. Ve yakında sıra ölüme gelecek. Bütün aşıklar gibi. Aşkımızla ilgili yazılı bir belge olmayacak belki, ama ilgilenenler ilerde internet kayıtlarından bulabilirler bizim hikayemizi. Ve ben, iki sevgiliye yaraşan en güzel ölümü buldum. Anlatayım mı?

Siyanür dolu bir küvete girmeliyiz önce... Ya da baldıran otu... Evet, bu daha iyi. Siyanür derimizden içeri girebilir. Ve de vaktinden önce öldürebilir bizi. En iyisi baldıran otuyla kaynatılmış köpüklü su. Üzerinde ful yaprakları. Binlerce yaprak. Önce o suya girip yıkanmalıyız... Saatlerce... Sadece dokunmalıyız birbirimize. Ellerimizle... Saçlarımızı okşamalıyız. Omuzlarımızı, göğüslerimizi, bacaklarımızı... Sonra çıkmalıyız köpüklerin ve ful yapraklarının arasından... Gözlerimiz kapalı, kokularımız ciğerlerimizde, tenimiz, terimiz ve baldıran otlu vücutlarımız birbirine karışmış, dakikalarca sevişmeliyiz. Wagner çalmalı odada. Faust bizi izlemeli perdenin kenarından, sessizce...

Gerçek aşkları göze alamadık. Ölüme bile atlayamadık gerçek aşklarımız için. Oysa nedir ki ölüm? Hiç değilse düşlerimizdeki aşklar için yapmalıyız bunu. Yok olsak bile adresimiz belli olmalı bu saçma sapan boşlukta. Madonna ve Richard. Güneş sistemi... Mars... Kainat... Özel ulak.

Gün ağırınca, önce kapıyı çalacaklar. Meraklılar. Sonra da kıracaklar kapıyı. Sonra da, ne yazık ki iki ayrı beden bulacaklar içerde. İki baş, dört kol, dört bacak ve birbirine sırtını dönmüş iki yürek.

Ben şimdiye kadar hiçbir ölüme üzülmedim aslında. Ne bir savaş esirine, ne babama, ne de ful yapraklarına... Gülüp geçmedim belki ama hiç üzülmedim. Umursamadım. Ve de... Hep korktum ölümden. Çok düşündüm ölmeyi ama cesaret edemedim.

Mars'a yollanacak olan kapsüle isimlerimizi yazdırdım bu sabah. Düşünsene, aşkımız tarihe geçecek. Adem'den beri hiçbir aşk bu kadar uzaklarda duyulmamış, hiçbir aşık böylesine bir gurur yaşamamıştır. Mars'a isimleri yazılan ilk bir milyon insan arasında biz de varız Madonna. Önce uzun bir süre boşlukta dolaşacak adlarımız, sonra da bambaşka bir gezegene düşecek. Ve insanlık kendini yok edinceye, kainat bir atom çekirdeği haline gelinceye kadar orda kalacağız. Sonsuzluğa kazınan kutsal bir aşk. Sen ve ben. Madonna ve Richard" (Sakm, 2019).

a. Oyunun tamamını okuduktan sonra oyunu ayrıntılarıyla birlikte çözümleyin, çözümleme işi bittikten sonra bu tiradın oyundaki yerini belirleyin.

b. Tiradı daha iyi anlamak ve vurgu tonlamasını netleştirip oturtmak için defalarca okuyun. Okuma yaparken hem anlamı kolaylaştırmak, hem de metni daha da benimsemek için metne alt metin oluşturun.

c. Metni yeterince okuduktan sonra, kendinizi Richard'ın yerine koyun ve onunla empati kurun. Bütün yaşanmışlıklarını gözden geçirin ve bu yaşanmışlıklarını bir zaman çizelgesi üzerine oturtun.

d. Kendiniz için tiradın içinden bir cümle seçin. Örneğin bu parçadaki cümleleriniz “*Yok olsak bile adresimiz belli olmalı bu saçma sapan boşlukta.*” olsun. Çalışmanın devamında bu cümleyle ilerleyeceğiz.

e. Çalışmaya önce tek bir ya da bir iki kelimeyle başlayın. “boşlukta” ya da “saçma sapan boşlukta” Bu kelimeleri tekrar edin. Kelimelerin içselleştiğini hissedin, duygunuzla kelimelerinizi bütünleştirin ve o şekilde tekrar etmeye devam edin.

f. Ağzınızdan çıkan kelimeler değil de duygunuzmuş hissine kapılana kadar devam edin (Suner, 1997:183-184).

3. Alıştırma

Oyunculuk eğitiminde temel konuşma eğitiminin çalışmaları belirli tiyatro oyunlarında yer alan tiradlar ya da sahne parçalarıyla yapılır. Bu çalışmalar üstünde oyuncu adayları konuşmasının akıcılığını, duyguyu ne kadar karşı tarafa geçirdiğini, vurgu tonlama eksiklerini görür.

ANTONIOUS:

Dostlar, Romalılar, Yurttaşlar... Beni dinleyin! Ben buraya Sezar'ı gömmeye geldim, övmeye değil. İnsanların yaptıkları fenalıklar arkalarından yaşar, iyilikler ise çoğu zaman kemikleriyle beraber gömülür gider. Hadi Sezar'ınkiler de öyle olsun. Asil Brutus size Sezar'ın haris olduğunu söyledi; eğer böyleyse, bu ağır bir suç. Sezar da bunu pek ağır ödedi. Şimdi burada Brutus'le diğerlerinin izinleriyle, çünkü Brutus şeref sahibi bir zattır; zaten hepsi, hepsi şerefli kimselerdir, evet müsaadeleriyle burada Sezar'ın cenazesinde söz söylemeye geldim. O benim dostumdu, bana karşı vefalı ve dürüsttü; lakin Brutus haris olduğunu söylüyor ve Brutus şerefli bir zattır. Sezar Roma'ya birçok esir getirdi, devlet hazinelerini bunların kurtuluş akçeleri doldurmuştu. Acaba Sezar'da hırs diye görülen bu muymuş? Fakirler ne zaman ağlasa, Sezar'ın gözleri yaşarırdı; hırs daha sert bir kumaştan olsa gerek. Fakat gene Brutus onun için haristi diyor; Brutus da şerefli bir adamdır. Siz hep gördünüz; luperkalya yortusunda ben kendisine üç defa krallık tacı sundum, üç defasında da reddetti; hırs bu muymuş? Yine de Brutus haristi diyor ve şüphesiz kendisi şerefli bir adamdır. Ben Brutus'un dediklerini çürütmek için söz söylemiyorum, buraya bildiklerimi söylemeye geldim. Bir zamanlar siz onu hep severdiniz, bu sebepsiz değildi. Öyleyse sizi ona yas tutmaktan alıkoyan nedir? Ey izan! Sen hoyrat hayvanlara sığınmışsın, insanlar da muhakemelerini kaybetmiş. Beni affedin. Kalbim tabutun içinde, şurada, Sezar'ın yanında, tekrar bana gelinceye kadar beklemeli (Derci, 2019).

Yukarıdaki parçayı önce oyunun tamamı olmak şartıyla okuyun. Okumanız bitip oyunu iyice kavradıktan sonra, ayakta ve sanki birilerine hitap ediyor gibi sesli bir şekilde, parçanın duygusunu da kenara atmadan vurgusu ve tonlamasıyla çalışın.

2.5. DUYGU-DURUM ALIŞTIRMALARI

Duygu-durum alıştırmaları diye açılmıŐ olan bu baŐlıkta amaç oyuncunun role hazırlanırken bedenini ve duygularını nasıl bir bütün haline getirdiğini fark etmesini sağlamaktır. Ses, beden ve duygu üçlüsünün bütünleŐtiđi bir çalışma için tezin birçok yerinde kullanılmıŐ olan oyuncunun kendisini tanıması konusu yine ön plana çıkar. Oyuncu bu üçlüden her birini iyi tanımalı ve hepsine tek tek hakim olabilmelidir ki bir araya getirebilsin.

1. Alıştırma

AŞağıda verilecek olan alıştırmayla, oyuncunun benliğinin farkındalığını sağlamak amaçlanmıştır. Ne hissettiğini bilen oyuncu kendisinin daha çok farkındadır.

a. nce rahat bir yere bedeniniz rahat bir Şekilde oturun. Bu alıŐma ne hissettiğinizi arama durumuna girmeden, düŐündüđünüz ve hissettiğiniz her Şeyi söze dökme çalıŐmasıdır.

b. Bu çalışmayla birlikte tüm drtlerinizi serbest bırakarak yaŐadıđınız düzeyden başka bir düzeye geçersiniz.

c. Her kullanacağımız cümlenin sonuna “den korkuyorum” ekleyin. Örneğin; yaŐlanmaktan ve ölmekten korkuyorum. Köpeklerden korkuyorum. Çocuğuma iyi bir gelecek sağlayamamaktan korkuyorum. İÇimden atılmaktan korkuyorum, cümleleri gibi.

d. Bu alıştırmayı uyguladığınızda kendinizden bile sakladığınız korkularınız ortaya çıkacak ve o korkularınızla temasa geçeceksiniz.

e. Korkularınızın açığa çıkması demek onların sizde olan etkisini azaltacaktır. Kendini tanıma adımlarının en önemlilerinden bir tanesi korkuyu tanımak ve ifade etmektir. Bu çalışmayı düzenli olarak yapmak, engellemelere maruz kalmaksızın her Şeyi ifade etmenizi sağlar.

f. Korkuların açığa vurulmasından sonra bu çalışmaya karşı gibi görünen ama aslında yukarıdaki çalışmanın olumlu bir ikizi sayılabilecek başka bir çalışma ile devam edelim.

g. "...hoşuma gidiyor" Yürüyüşe çıkmış olmak hoşuma gidiyor. Kedimin tüylerini okşamak hoşuma gidiyor. Bebeğimle vakit geçirmek hoşuma gidiyor örneklerinde olduğu gibi cümleler kurun.

h. Bu cümleleri art arda sıralarken bazen kendiniz de şaşırabilirsiniz ve şimdiye kadar hoşlandığının farkında olmadığınız şeyler keşfedersiniz.

i. Hoşlanma alıştırmaları da tamamlandıktan sonra şimdi de umursadığınız ya da umurunuzda olmayan şeyleri alın ele ve onları sıralamaya başlayın. Bu da siz farkında olmadan farkındalığınızı artıracaktır.

j. Yukarıdaki alıştırmaların iki şekli vardır. Birisi tek başınıza yani kendinizle baş başayken, diğeri ise bir toplulukla birlikte yapmaktır. Topluluk önünde bu çalışmayı yapmak size korkutucu görünse de aslında cesaretinizi ve hissettiklerinizin sorumluluğunu taşıma durumunuzu geliştirecektir (Morris, 2012:91-92).

2. Alıştırma

Morris, (2012) vereceğimiz alıştırmaların bir tesadüf eseri ortaya çıktığından bahseder. Tiyatro sanatında, daha doğrusu sanat alanında kesin bir doğru olmadığından söz edebiliriz. Sanatta önemli olan sonuç değil izlenen yoldur ve birçok zaman bir şey için bir yola girilir ve çok farklı ve değerli başka bir şeye ulaşılabilir.

a. Başınıza gelmiş iyi ya da kötü bir olay seçin ve bu olayı anlatmaya başlayın.

b. Fakat bu anlatım düz bir anlatım şekli olmasın, olayın içindeki önemli anahtar kelimeleri seçin ve onları sıralayın. Birbiriyle bağlantılı bu kelimeler, olayın geçtiği yerle durumla ya da zamanla ilgili olabilir.

c. Çalışmayı biraz sürdürdükten sonra duygulanmaya başladığınızı hissedeceksiniz. Çünkü olayın tamamını anlatmakla, o olayı gözünüzün önüne parça parça getirmek arasında fark vardır.

d. Bu çalışmaya örnek olarak bir durum yaratalım. Çok sevdiğiniz erkek arkadaşınızla sürekli gittiğiniz bir çay bahçesinde buluştunuz ve sizden ayrılmak istediğini söyledi.

e. Ağaçlar, güneş, etrafta koşuşturan çocuklar, hafif müzik, sarışın, heyecan, tedirginlik, tuhaf gözler, bitti, duymak istemiyorum, buruşturulmuş peçete, yarım kalan

çay bardağı, soğuk, gözyaşı... Yukarıda anlattığımız çalışma örneğini bu şekilde uygulayabilirsiniz.

f. Çalışmayı ister tek başınıza isterseniz de kalabalık bir çalışma ortamında yapabilirsiniz (Morris, 2012:202-203).

3. Alıştırma

Aşağıda verilecek örnek tirad oyunculuk eğitiminde rol derslerinde öğrencilerin öncelikle, seslerini, nefeslerini ve duygularını ortaya çıkarma amaçlı uygulatılır. Antik Yunan'da Sophokles Kral Oidipus oyununda yazmış olduğu "Haberci" tiradıyla, bir metnin içinde hem anlatıcı hem de canlandıran olmayı örneklendirmiş. Tiradın içinde anlatıcı, İokaste ve Oidipus olmak üzere oyuncunun oynaması gereken üç oyun kişisi var gibidir. Bu tarz tiradları rol dersinin girişinde öğrenciye uygulatılmasının amacı, duygusu ve trafiği çok güçlü parçalar olduğu için, öncelikle oyuncunun içinde olan yaratıcılığı ve parçaya inancını gözlemlemek içindir.

HABERCİ: Sizler ki bu ülkenin en ünlü büyüklerisiniz, eğer bir vatandaş olarak, bu Labdakos oğullarına hâlâ asil bir sevgi besliyorsanız, anlatacaklarımızı nasıl dinliyeceksiniz, bu acıya nasıl katlanacaksınız, bu yasa nasıl dayanacaksınız? Bu saray, öyle çirkeflere bulaşmış ki, onları ne İstros'un, ne de Phasis'in suları temizleyebilir. Çok geçmeden orada, mukadder olmıyan, bile bile sebebiyet verilen başka felâketlerde göreceğiz; acıların en acısı, kendi kendimize çektiğimizdir ... En kısa kelimelerle verilecek bir haber; kraliçemiz İokaste öldü ... Kendim öldürdü. Bu ölümü benim gibi gözlerinizle görmek felâketinden kurtuldunuz; ama sizlere gücüm yettiği kadar anlatınca kadıncağzın nasıl acı çektiğini anlayacaksınız. Çılgınca saraydan içeri girer girmez, iki eliyle saçlarını yolarak yatak odasına koştu, arkasından hızla kapıları kapadı; öleli aradan yıllar geçen Laios'u çağırıyor, ona öz babasının kanma giren, anasından çocukları olan oğlunu hatırlatıyordu. Kocasının oğluyla yattığı, kendi çocuğundan çocuklar doğurduğu yatağın üzerinde acı acı ağlayıp sızlıyor, dövünüyordu. Sonra nasıl öldü bilmiyorum; Oidipus, haykırarak hızla içeri girdi; kraliçenin ölümünü göremedim. Gözlerimizi, kendini kaybetmiş bir halde koşan Oidipus'un üzerinden ayıta iniyorduk. Oraya buraya koşuyor, bir kılıç isliyor, karısının, hayır karısının değil, kendisini ve çocuklarını dünyaya getiren kadının nerede olduğunu soruyordu. Köpüren öfkesi içinde, bir tanrı, bilmiyorum hangi tanrı, ona kraliçeyi gösterdi, çünkü hiç birimiz ona kraliçenin bulunduğu yeri göstermemiştik. O zaman müthiş bir çılgılık kopardı, biri ona yol gösteriyormuş gibi, çifte kanatlı kapıya atıldı; kapıyı rezelerinin üzerinde döndürerek açtı, odanın içine daldı. Orada karısını asılmış bulduk; ip hâlâ boğazını sıkıyordu. Zavalı adlam, bu mazara karşısında, korkunç çılgınlık kopardı, karısını havada asılı tutan ipi çıkardı,- zavalılık yere düştü, işte o zaman tüyler ürpertici sahneler gördük: Oidipus, ölünün elbiselerinden altın iğneleri koparıp aldı, kendi göz çukurlarına batırdı. Gözlerinin artık felâketlerini görmeyeceğini haykırıyordu: "Karanlıkta artık bu gözler görmeyecek; keşke hiç görmeseydiler! Her şeye rağmen tanıyabileceğim kimseleri artık tanımayacaklar!" diye bağırarak elleriyle göz kapaklarını kaldırıyor, iğneleri durmadan batırıp çıkarıyordu. Kan çanağına dönen gözlerinden boşanan kanlar çenesinden akıyordu. Yüzünden sanki kan damlaları değil, dolu halinde, kapkara bir kan sağanağı boşanıyordu. Bütün bu felâketleri yalnız biri değil, karı koca ikisi birden istediler, ikisi birden paylaştılar. Bir zamanlar köklü bir mutluluğa erişmişlerdi; bugün o mutluluğun yerini hıçkırıklar,

yürekler acısı felâketler, ölüm aldı. Sözün kısası, felâket adı altında ne varsa hepsi burada toplandı. Bağırıp çağırıyor: kapıların açılmasını, babasını öldüren evlâdın, annesiyle..., — bunu söylemeye dilim varmıyor — bütün Kadmoslulara gösterilmesini istiyor. Kendi üzerine yağdırdığı lânetlerden sonra, artık sarayında kalamıyacağı, bu topraklardan çekilip gideceğini söylüyor. Ama kendisine yardımcı olacak, onu yedecek bir yabancıya ihtiyacı var. Acıları dayanılacak gibi değil; onu kendi gözleriyle göreceksin. İşte, kapılar açılıyor: en katı yürekleri bile sızlatacak bir manzarayla karşılaşacaksın” (Sophokles, 1966:74-76).

Bu tiradı ezber yapıp sahneye koymadan önce uygulanması gereken bazı şeyler vardır. Bunlar:

- a. Her zaman önce oyunun tamamı okuyun. Okuma işlemi bittikten sonra oyun bir bütün halinde değerlendirilerek çözümlenmelidir.
- b. Oynanacak olan metin çözümlenene kadar içindeki her kelimeyi inceleyin ve masa başı çalışması yapın.
- c. Parça üstünde bir alt metin çalışması yaparak, rol kişisini çözümleyin.
- d. Metinle işiniz bittiği zaman da ezberinizi yapıp sahne üzerine çıkın.
- e. Sahne üzerindeki trafiğin düzenlemeniz, sahne matematiğinin oturtmanız ve parça ritmini belirlemeniz gereklidir.

SONUÇ

Yapılan araştırmalarda oyunculuk eğitiminde ses nedir, sesin önemi, oyuncu adayı sesini nasıl kullanmalı, sesi geliştirmek ve etkili kullanmak için yapılması gereken alıştırmalar nelerdir gibi konulara değinilmiştir. Ses, oyunculuk eğitiminde çok önemli bir yere sahiptir. Bir oyuncu adayı ses eğitimi almadan oyunculuk eğitimini tamamlamış denilemez. Ses eğitimini oyuncu adayına nefesini doğru kullanıp, sesi doğru bölgelerde tınlatarak bütüne ulaşmasını sağlar. Bu bütün de metnin ta kendisidir. Amaç, metnin oyuncu tarafından parlatılarak hayata geçirilmesidir.

Oyunculukta ses kendi başına oluşumunu ve gelişimini sürdürebilen bir yapı değildir. Oluşum süresindeki en büyük destekçisi bedendir. Bu çalışmanın içeriğinde de değinildiği gibi ses ve beden ayrı düşünülemez ve birbirlerini tamamlayıcı etkileri vardır. Bu yüzden de sesi oluşturmadan önce oyuncu adayı bedenine hakim olmalıdır. Sert ve katı bir vücuttan net, açık, rahat bir ses duymak beklenemez. Beden yeteri kadar sesle uyumu yakaladıktan sonra, sesin oluşması için gerekliliklerin en başında gelen nefes sese dahil edilir. Oyuncu adayı yaptığı çalışmalarla önce nefesi iyice tanımalı ve bedenindeki hareket ve durak noktalarına hakim olmalıdır. Oyuncu kaliteli bir nefes için diyafram ve ses oluşumuna yardımcı olacak diğer kaslarının farkında olmalı ve bu kaslarını en etkili şekilde kullanmayı başarmalıdır. Diyafram kası güçlü nefes alma işleminde çok önemli bir rol oynar. Sesin doğallığını yakalamak için ise oyuncu önce doğru nefes nasıl alınır, nasıl verimli hale getirilir, diyafram kası nasıl etkili kullanılır ve nefes kalitesini artırmak için hangi alıştırmalar uygulanmalı gibi sorulara cevap vermelidir. Bu çalışmada nefes konusunda eğer oyuncunun sesi oluşturan organlarında hastalık düzeyinde bir rahatsızlığı yoksa, doğru nefesle ve çalışmayla doğal sese ulaşılabilir sonucuna varılmıştır. Yapılan kaynak taramalarında da görülmüştür ki, nefes ses oluşumundaki en önemli etkidir. Çalışmanın birinci bölümünde nefesin insan bedeninde izlediği yola detaylı bir biçimde değinilmiştir.

Bu araştırma yürütülürken, ses, nefes, beden ve konuşmanın bir bütün halinde işlediği sonucuna varılmış ve bu ana başlıklara değinilmiştir. Bu bütünlük sadece sesi geliştirmede değil, oynanacak olan metnin altını doldurma konusunda da oyuncuya yardımcı olmuştur.

Metni olduğu gibi görmek, bize ilkokuldan başlayıp üniversiteye kadar devam eden eğitim sistemimizin bir dayatmasıdır. Fakat oyunculukta metne dümdüz bakılmamalıdır. Metnin üstünde sağlam bir alt metin çalışması yapılmalı, metin incelenmeli, amacı, konusu, öncelikleri vs. belirlenmeli, oyun kişileri çözümlenmeli ve ondan sonra role hayat verilmelidir. Bu kısım tezin içerisinde yer alan konuşma bölümünün olması gerekenleridir. Verilen alıştırmalarla metnin özüne ulaşmak hedeflenmiştir.

Sesin insan bedenindeki bütünlüklerinin yanı sıra, farklı dallarla da bağlantıları bulunur. Bunlardan en önemlilerinden bir tanesi tıp bilimi içinde yer alan anatomidir. Bir oyuncu adayı ses eğitimi alırken sesi çıkarma yöntemiyle birlikte, sesin oluşumu, oluşurken hangi organlardan yararlandığı, organların ses oluşumuna katkısı nedir gibi konulara da hakim olması gereklidir. Birinci bölümde, tıp biliminde girilen detaylar kadar olmasa da, bir oyuncunun sesin oluşumuyla ilgili bilmesi gereken kadar anatomi konusuna değinilmiştir. Anatomiye değinilmesinin asıl amacı, olay bütünlüğünün daha anlaşılır ve daha derinden irdelenmesini ve oyuncunun, sesin oluştuğu organlarını sadece uygulamada değil, teorik olarak da tanınmasına yardımcı olmak içindir.

Bu tezde, konuyla ilgili kapsamlı bir literatür taraması yapılarak, ses eğitimi süresince insan sesinin oluşumuna ve oyuncu adayının sesini en doğru şekilde nasıl kullanacağına ilişkin yardımcı alıştırmalar verilmiştir. Bunların yanı sıra ses eğitiminde kullanılacak zihinsel ve bedensel gevşeme alıştırmaları, oyuncuların duygu durumlarının da seslerini etkilediği gözlemlendiğinden, duygu-durum alıştırmalarına da yer verilmiştir.

Bu çalışmada yer alan alıştırmaların oyunculuk eğitimi veren birçok üniversitede ya da diğer oyunculuk eğitimi veren kurumlarda uygulandığı ve bu uygulamalar sonucu oyuncular üstünde olumlu etkiler gözlemlendiği görülmüştür. Ses çalışmalarına, bu tez çalışmasının ikinci bölümünde de değinildiği gibi öncelikle beden, ısınma ve gevşeme egzersizleriyle başlanır. Omurga ne kadar açık olursa sestene o kadar verim almak mümkün olur. Omurganın açık olması doğru duruş pozisyonları için de gereklidir. Oyuncunun bedenini nasıl yönlendirmesi gerektiği, başının rahatlığı ve yönelimleri, boynunun kasılma oranı gibi birçok faktör sesin kalitesiyle doğru orantılıdır. Bu orantı gereği oyuncu adayı ikinci bölümde değinilen beden gevşeme

alıştırmalarını doğru bir şekilde uygulamalıdır. “Ses ve boğumlanma alıştırmaları” başlıklı kısma baktığımızda verilen tüm alıştırmalar oyuncunun artikülasyon problemlerini giderme ve doğru vurgu ve tonlamayla düzgün bir konuşma elde etmek için verilmiş alıştırmalardır. Bir sonraki başlık olan “nefes alıştırmaları” başlığına geldiğimizde, öncelikle doğru nefes almanın insan sağlığındaki önemini, sonrasında ise bir oyuncu için hayati öneme sahip olduğunu görürüz. Nefes, konuşma eylemini gerçekleştirecek olan en önemli faktördür, nefes olmazsa ses olmaz, ses olmazsa konuşma olmaz, konuşma olmazsa da oyuncu olmaz. Verilen nefes çalışmalarıyla, doğru nefes almamıza yardımcı olacak kasların nasıl harekete geçireceği, daha etkili ve daha verimli nefes almak için neler yapılması gerektiği, alınan nefesin nasıl ekonomik ve etkili kullanılacağı gösterilir. İnsan hayatı nefes alıp verme işleminin sürdürülebilirliğine bağlıdır. Oyunculuk mesleği de bu sürekli nefes alıp verme işleminin ne kadar doğru ilerlediğiyle ilgilidir. Duygu-durum alıştırmalarına baktığımızda ise, oyunculuk mesleğinin beden ve duyguyla bir bütün olduğundan bahsetmiştik. Oyuncunun ağzından çıkan her sesin sahnede bir şeye hizmet etmesi gerekir. Bu hizmete de duygu aracılık eder. Verilen alıştırmalarda oyuncunun ağzından çıkan kelimelerin duyguyla ve buradan yola çıkarak da oyunculuk sanatıyla birleştiği sonucuna ulaşılır.

Oyunculuk sanatında metin olsun ya da olmasın hiç fark etmez, oyuncunun çıkaracağı her sesin içten, samimi ve doğru çıkarılması, ortaya çıkarılacak oyunculuk performansı ile doğru orantılıdır denilebilir. Ses eğitimi de sesi doğru kullanmak için gerekli bütün doneleri oyuncu adaylarına sunar.

KAYNAKÇA

- Alanay, A. (2018). Doğru Duruş ve Duruş Bozuklukları, Erişim Adresi: <http://www.ahmetalanay.com/omurga-sagligi/omurga-sagligi/dogru-durus-ve-durus-bozukluklari.44.aspx>
- Anatomi. (2019). Dil Anatomisi-Lingua, <http://anatomiweb.blogspot.com/2016/06/dil-anatomisi-lingua.html>
- Aras, A. P. (1995). *Tiyatroda Hareketin Önemi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Aristophanes, (1966). (A. Erhat ve S. Eyuboğlu, Çev.) *Kadınların Savaşı Lysistrata*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baird, A. C. Knowler, F. H. (1963). *General Speech-An Introduction*, New York: Mc Graw-Hill Book Company.
- BBC News. (2015). Dudakların İşlevi Nedir? Erişim Adresi: http://www.bbc.com/turkce/ozeldosyalar/2015/01/150114_vert_fut_dudaklar
- Belgin, E. (1996). *Sesin Gelişimi, Kullanılması, Eğitimi ve Korunması Doktora Ders Notları*, Ankara: GÜGEF Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Cevanşir, B. Gürel, G. (1982). *Foniatiri, Sesin Oluşumu, Bozuklukları ve Korunmasında Temel İlkeler*, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları.
- Çınar, U. (2018). Ses Hastalıkları Hakkında Merak Edilenler, Erişim Adresi: <http://www.drugurcinar.com/ses-hastaliklari-hakkinda-merak-edilenler/>
- Çok Bilgi. (2019). Diksiyon Tekerlemeleri, Erişim Adresi: <https://www.cokbilgi.com/yazi/diksiyon-tekerlemeleri-ornekleri/>
- Derci, B. (2019, 13 Nisan) Erişim adresi: <http://bugraderci.blogspot.com/2011/12/kendilerine-liberatores-yani-kurtarclar.html>
- Eokul. (2014, 7 Temmuz). Yutağın Görevi Nedir Kısaca, Erişim Adresi: <http://www.eokulbilgi.com/yutagin-gorevi-nedir-kisaca/>
- Er, S. (2009). *Temel Konuşma Teknikleri-Diksiyon*, İstanbul: Hayat Yayınları.

- Euripides, (2006). (Metin Balay, Çev.) *Eski Yunan Tragedyaları 4, Medea*, Tiyatro/Oyun Dizisi 221, İstanbul: Mitos-Boyut Yayınları.
- Euripides, (2008). (Yılmaz Onay, Çev.) *Eski Yunan Tragedyaları 5 Troyalı Kadınlar*, İstanbul: Mitos Boyut Yayınları
- Evdeşifa. (2017). Gırtlak Kanseri Tedavisi, Erişim Adresi: <https://evdesifa.com/girtlak-kanseri-tedavisi/>
- Fen H. (2019). Solunum Sistemi (6. Sınıf), Erişim Adresi: <https://fenhocasi.blogspot.com/2017/08/solunum-sistemi-6sinif.html>
- Gnoxis. (2019). Bir Masal Tekerlemesi, Erişim Adresi: www.gnoxis.com/bir-masal-tekerlemesi-23892.html
- Göğüş, İ. M. (2000). *İnsan Sesinin Bakımı Korunması ve Eğitimi*, Bursa
- Güler, E. Hengirmen, M., (2005). *Ses Bilimi ve Diksiyon*, Ankara: Engin Yayınevi.
- Gürzap, C. (1999). *Konuşan İnsan*, İstanbul: Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık.
- Gürzap, C. (2006). *Söz Söyleme ve Diksiyon*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Güvenir, Ş. (2004). *Ses, Yapısal ve İçsel Bilincin Oluşturulması*, İzmir: Atadost Yayıncılık.
- İsgnedir. (2019). Doğru Duruş Şekilleri, Erişim Adresi: <https://www.isgnedir.com/dogru-durus-sekilleri/>
- Kalkan, Ü. (2015). *Söz Sanatı, Pratik Diksiyon Bilgileri*, İstanbul: Kitap Dünyası Yayınları.
- Karaağaç, S. Alova, E. (1995). *Latince Türkçe Sözlük*, İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Karacan, E. (2000, Temmuz). Çocuklarda Dil Gelişimini Etkileyen Faktörler, Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, Erişim Adresi: <http://www.ttb.org.tr/STED/sted0700/6.html>
- Kartal, M. (2007). *Konuşmacılar ve Şarkıcılar İçin, Ses Teknikleri*, Sistem Yayıncılık, İstanbul
- Kaya, M. (2019, 7 Mayıs). Solunum Egzersizlerinin Postür Bozukluğuna Faydası, Erişim Adresi: <http://www.fztozdemir.com/solunum-egzersizlerinin-postur-bozukluguna-faydasi/>

- Kıbrıs, İ. (2016). *Alıştırma Diksiyon Dersleri*, İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Kigem, (2019). Erişim Adresi: <http://www.kigem.com/content>, <http://www.aksionegitim.com.tr>
- Kurşunkalem. (2019). Ses Yarığı, Gramer Terimi, Erişim Adresi: <https://www.kursunkalem.com/gramer-terimi/ses-yarigi/>
- Kurt, F. (2004). *Bedensel ve Zihinsel Gevşeme Tekniklerinin Ses Eğitiminde Kullanılabilirliği* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Linklater, K. (1976). *Freeing The Natural Voice*, New York: Drama Publishers.
- Mailce. (2017). *Gırtlığın Görevleri Nelerdir?* Erişim Adresi: <https://www.mailce.com/girtlagin-gorevleri-nelerdir.html>
- McCallion, M. (1989). *The Voice Book*, London: Faber and Faber
- Mmanchester, A. L. (1990). *Ses Üretiminin Temelleri Üzerine On İki Ders, Dans Müzik Kültür* (Çeviri ve Araştırma Dergisi) Sayı:59, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Moliere, (2001). (M. Kurşun, Çev.) *Kibarlık Budalası*, İstanbul: Karşı Kıyı Yayınları.
- Morris, E. (2012). (İ. Bilgin, Çev.) *Rol Yapmayın Lütfen*, İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- Ömür, M. (2001). *Sesin Peşinde*, İstanbul: Pan Yayıncılık.
- Sazak, N. (2001). *Ses Eğitimi Tekniklerinin Artikülasyon Mekaniğine ve Türkçe Fonetik Uyumluğunun İncelenmesi* (Yayımlanmış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Selen, N. (1979). *Söyleyiş Sesbilimi Akustik Sesbilim ve Türkiye Türkçesi*, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Shakespeare, W. (2007). (B. Bozkurt, Çev.) *Hamlet*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Shakespeare, W. (2010). (O. Burian, Çev.) *Hamlet*, İstanbul: Msm Yayınları.
- Sakm. (2019). Tiradlar, Erişim Adresi: <http://www.sakm.net/index/tiradlar/>
- Solunumsistemi. (2019, Nisan). Solunum Sistemi Diyafram, Erişim Adresi: <https://www.solunumsistemi.com/solunum-sistemi-diyafram.html>

- Sophokles, (1992). (B. Tuncel, Çev.) *Kral Oidipus*, İstanbul, Milli Eğitim Basımevi.
- Sophokles, (1993). (S. Ali, Çev.) *Antigone*, Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Sophokles, (2009). (F. Akderin, Çev.) *Eski Yunan Tragedyaları 8, Aias, Elektra*, İstanbul: Mitos Boyut Tiyatro Yayınları.
- Suner, L. (1997). *Tiyatro Oyuncululuğunda Ses ve Konuşma Eğitimi: Deneysel Bir Yaklaşım*, (Yayımlanmış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Suner, L. (2019). Ses ve Oyuncu, Makale, Ankara Üniversitesi Dergiler Veritabanı, Erişim adresi: <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/13/190/1459.pdf>
- Şenbay, N. (1972). *Alıştırırmalı Diksiyon Sanatı*, Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Şenbay, N. (2018). *Söz ve Diksiyon Sanatı*, İstanbul: Yapı Kredi Bankası Yayınları.
- Taşer, S. (1992). *Konuşma Eğitimi*, İzmir: İleri Kitabevi.
- TDK. (2018). Türk Dil Kurumu Sözlükleri, Erişim Adresi: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid
- Uçan, A. (1997). *Müzik Eğitimi*, 2.b, Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Üçok, N. (1951). *Genel Fonetik*, Ankara: İbrahim Horoz Matbaası.
- Vannini, V. Dianzani, U. (1992). *Anatomi Atlası*, 8.b, Birol Yayıncılık.
- Vas, L. S. R. (2014). (S. Ayanbaşı, Çev.) *The Healing Breath, İyileştiren Nefes, Nefesin İyileştirici, Huzur Verici ve Aydınlatıcı Gücünü Kullanmak*, İstanbul: Akaşa Yayın Dağıtım Tanıtım.
- Yeşil, G. (2016). *Oyunculuk Eğitiminde Ses ve Beden: Bir Metot İncelemesi Olarak Theodoros Terzopoulos*, (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yılmaz, A. (2005). *Oyuncunun Konuşma Eğitiminin Teorik İçeriği*, (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yurdakul, M. (1997). *Ses Eğitimi*, Müzik Araştırma ve Yorum Dergisi 2.
- Yücel, N. (2019). Ağız Anatomisi ve Fizyolojisi, Erişim Adresi: <http://www.nurullahyucel.com/assets/files/4-5-16-agiz-anatomi.pdf>

Yüksel, Ç. (2019). Omurga, Erişim Adresi: <http://caglayuksel.com/omurga/>

Zeren, M. A. (1997). *Müzik Fiziği*, İstanbul: Pan Yayıncılık



EKLER

EK 1. TEKERLEME ÇALIŞMALARI

- Sazende Şazi ile Zifos Zihni zaman zaman sizin sokağın sağ köşesinde sinsi sinsi fiskoslaşarak sizi zibidi Suzi'ye sonsuz ve sorumsuz bir hayasızlıkla ikide bir şikayet ederler.
- Cüce Çinici celalli hoca Çebi, geceleri içki içince gizlice marpuççular içindeki züccaciyelere gidip, içi Çince yazılı cevizcikleri ciro için iç içe geçmiş cicili bicili üç çeşit biçimsiz civalı cam çubuğu cepceğizine indirdi.
- Cırcır böceği çeneli ciciannenin çıtır pıtır kızının çıtı pıtı çıtkırıldım çocuğu için çıtı pıtı hanım, ciciannesine çatmış, çıkışmış.
- Sason'un susuz sazlıklarında sadece soğanla sarımsak yetişebileceğini söyleyen Samsunlu sebzecilerin sözüne sizler de sessizce ve sezgilerinize sığınarak inanabilirsiniz.
- İlim ılıman, ılıcalı ılıcalı akan ılık Iğdır Irmağı'nın kıyıları ıkır tıklar ıgırıp ağaçlarıyla kaplıdır.
- Okmeydanı'ndan Oğuzeli'ne otostop yap; Oltu'da volta at, olta al; Orhangazi'de Orhanelili Orhan'a otostopçuluk öğret, sonra da Osmancıklı Osman'a otoydu, fotoydu lotoydu, say dök.
- Oluklu'dan Kozlu'ya, Kozlu'dan Oğuzeli'nin Otçuk Otogarı'na oba oba, ot toplaya toplaya Posoflu Osman'ın ocağına vardı.
- Ulubatlı utangaç Ulaş'a uğursuz Ulunay'ın uzun uzun uzattığı organı uğraşa uğraşa aldı.
- Talihli Tahir'in titrek Tevfik'i ters türs söz ederek tir tir titretmesi tahin ve tahıl işini Turhallı tombul, tuhaf Turhan'a vermesi doğru mu?
- Tokmakçı tokmağını tokmaklattırıyor mu, tokmaklattıramayıp topuzcudan topuz yiyor mu?
- Topal Talip'le Tophane'li Tahsin, tahteravalli tahtasından tepetaklak tortop taşların ortasına düştüler de, ne tahteravalli tahtasını tazmin ettiler, ne de tahteravalli tahtasını tamir ettiler.

- Taşlı tarladaki terasta talaşlar tutuşunca başlayan telaş, talaşların tamamıyla ve büsbütün tutuşmasıyla artmış. Tutuşan talaşları görüp tellaklar telaş ettikçe talaşlar tutuşmuş, talaşlar tutuştukça tellaklar telaş etmiş ve terasın trabzanına tutunmuş bakan Trabzonlu teşrifatçı titiz Tahsin Tevfik, talaşlar tutuştukça telaş eden tellaklara boşuna telaş ediyorsunuz, demiş.
- Journâlcı Jale ile jenaratör Müjgân, Japonya'dan jilet, jant, jet, jambon, jelatin, jartiyer, jeton, jarse, Japongülü getirdiler.
- Jale'nin journâlcı Jilet Japon'u jambon, jeton, jarse istedi.
- Nobran Nadir'in Nallıhan'da naneruhu, nalın, narenciye, nergis alıp sattığı, namlı Nesrin'e de nazikâne nazım, nesir, nesep, nesiç, nemelâzımcılık, nezaket, nikelâj, nüans, nümâyış, nukut, noel, nöbet şekeri üzerine nutuk attığı söyleniyor.
- Namlı Nallıhanlı Nesrin'in nalınlarını nazikâne nergis satan nöbetşekeri alan Nezaket'e vermesine ne dersin?
- İbibiklerin ibibiklerini iyice iyileştirmek için İstinyeli istifçi İbiş'in istif istiridyeleri mi, yoksa, İskilipli İspinoz işportacı İshak'ın işliğindeki ibrişimler mi daha iyi, bilemiyorum.
- İbiş'le Memiş, mahkemeye gitmiş, mahkemeleşmiş mi, mahkemeleşmemiş mi?
- İnım inim inleyen ibiliklerin, ibibiklerin ibiklerini ibrişimli iplikle ipil ipil istifleyen İskilli İskilipli'nin işliğinde toplandık.
- Be birader buraya bak... Başu bereli, burma bıyıklu beti benzi bembeyaz, beberuhi boylu Bilal'in burnuna biber kaçırıp, bir bebek gibi bar bar bağırması, bir bakıma hoş, bir bakıma boş, berbat bir hal değil midir?
- İbrikleri icat eden içli idealist İffet, ihtiyar ikiz ilerici imparatoru, İncirlili ipekçi iri İspanyol'un işaretli iti ile iz sürüp iyice izledi.
- Eğer, Eleşkirtli eleştirmen Eşref ile Edremitli Bedri'yi Ege'nin en iyi eğercisi biliyorlarsa, ben de en iyi Ermenekli Erdem, Ergene'nin en iyi elektrikçisidir, derim.
- Erzurumlu Efruz Efendi'nin evde kalmış, evlenmemiş ebesi, Edirne emini İskender Efendi'ye, "evet" deyip evlenmelide mi ev edinmeli, yoksa evlenmemelide mi ev edinmeli.

- Özbeöz'ün özbeöz Ödemişli öngörülü öğretmeni Özgüraslan ile Özgülaslan özellikle özerk ön öğretimde öylesine özverili övünç verici ve övgüye değer kişiler ki, hani tüm öğretim örgütleri içinde en özgün örnek onlardır, diyebilirim.
- Özüne özgü özverili Özgür'ün özellikli özerk öğretiminde ödenekli örnek çalışmalarına ozan Özakman da ortak oldu.
- Ürdünlü ünlü üfürükçü Üryani, Ünye, Ürgüp üzerinden ülküdeşlerine, üstüpü, üstübez, üvez, üzüm, üzengitaşı ve üzünç götürürken, Üveyik'ten ürüyerek, üvendirlerini sürüyerek yürüyen üçkağıtçıların ürküntü üreten ünü batasıca ünleleriyle ürküverdi...
- Üveçli Üvezli, Ürgüplü üzümcünün üzüm üzüm üzülen, süzüm süzüm süzülen Ünyeli üzengili güzelini üvendireyle ürüye sürüye götürdü.
- Farfaracı Fikriye ile favorili faso fiso Fahri, Fatsalı Fatma'yı görünce, fesleğenci feylesoy Feyyaz'ı fındıkçı Ferhunde'yi anımsatarak feveran ettiler.
- Hakime hakem, hakeme hakim gerek.
- Halam halhallarla halkaları, halatları hallaççıya verdi.
- Pohpohçu pinti profesör pofur pofur pofurdayarak hınçla tunç çanak içinde punç içip pülverizatör prospektüsünü papazbalığı biblosunun berisindeki papatya buketinin bu yanına bıraktıktan sonra palas pandiras Pülümür'le Pötürge'den getirdiği porsuk pötikare pöstekiyi Paluluların pıtırıcık pazarında partenogenez pasaparolasıyla pervasız pervaz peyzajını ve peronospora pestenkerani pestilini posbıyıklı pisboğaz pedagoga Pınarbaşı'nda beş peşkirle peş peşe peşin peşin peşkeş çekti sonra da pılısını pırtısını topladı.
- Pingpong, pingpong, pingpong! Piyano pingpong! Piyano pingpong! Piyano pingpong! Piyano pingpong! Ping!... Pong!... Pong!... diyerek Posof'un pisipisi otundan yapıma piştovsu piposunu tüttüre tüttüre petalinise doğru paytak paytak yürüyüp gitti.
- Pötürgeli pompacı pimpirik Pusat'ın posbıyık mı pisbıyık mı oğlu Pulumurlu Pınar'la Pasin'e gitmiş.

- Marmara'daki Karmarişli mermerciler mermerciliği meslek edinmişler, ama Mamak'taki mamacılar manyetizmacılıkla marmelatçılığı meslek edinememişler.
- Marmaris'ten Marmara'ya maviş maviş menevişli mermerlerle mermerciler, mamacılar ve marmelatçılar mırın kırın, mışıl mışıl gittiler.
- Cumaları cumadan cümbür cemaat cicili bicili, cücüklü cacıklı cingöz, candan ciltçi Cemal'in cumbalı evine koşardık.
- Cinlerin civcivleri çin çin sessizlikten çıkıp çinili köşkün camlarında cıkıcıklediler.
- Issız Sivrihisar'ın sarsıntısız şosesi üstünde zırlıtısız sızıltısız bir yaz köşesi seçip sazsız, cazsız ve susuz, içkisiz sırf sosisonla işsiz bir yaz sürmek isteyişimizin sırrını sezişinize serzenişsizce sustum.
- Şu köşe yaz köşesi, şu köşe kış köşesi, ortada boş su şişesi.
- Kikirik kuşçubaşının kilimci kirlozu kuşbaz Kurut Kuşadası'na kukumav kuşu götürüp kişiliksiz kuskusluya vermiş.
- Ocak kıvılcımlandırıcılarından mısın, kapı gıcırdatıcılarından mısın? Ne ocak kıvılcımlandırıcılarındanı, ne kapı gıcırdatıcılarındanı.
- Çapakçurlu çapaçul çarkçıbaşı çaylak Zülküf, Çatalcalı çakmakçı çivit Cahit'e: -Behey çaçabalığı çepiç, çerçi, çakaloz, çayırhorozu, çöpçatan, çurçur, çirişotu demiş.
- Kınıklı, kılıbık kırpıntı Kıyasettin, Kırimlı kıkuyruk kıtmiri kıkır kıkır kıkırdatarak küskütük küçümen küfeci külhaniyle külüstür Kürşat'ı külünklü küngür üstüne kütte dek devirdi.
- Kırıkhan'daki kırıkçı kırçıl Kıvanç'ın kırgın kırıkçısı, kırmızı kırda kıkır kıkır kıkırdatarak Kırimlı kıkırdakçının kızıl kırlandıçlarını besliyormuş.
- Kürkü kürke kürçü ular; kürekçi kürekle kürür karır; kürsü ile kürdan, kürkas, kürit ile küskün, küskütük, kürtün, küriyumla kürevi apayrı.
- Kıkır kıkır kıkırdayan küfeci, külüstür Kürşat'a küfür etti.
- Kırk kırık küp kırkının da kulbu kırık kara küp.
- Paşa tası ile beş tas has kayısı hoşafı
- Şemsi Paşa Pasajı'nda üç tas has kayısı hoşafı...

- Şu şosenin, serili serseri resimleri şasisinin şoşonsuz taşımaya şaşarsınız da, şosenin sansarlaşmış suratlı dişsiz şaşı anası onun şu son şansına şaşmaz mı sanırsınız?...
- Şu dağda beş boş eşek, beşi de bez yüklü besili beş boz eşek.
- Cemil, Cemile, Cemal cumaları cilacı cüce Canip'in cicili bicili cumbalı ciltevinde cümbür cemaat cacıklı civcivle cücüklü cacık yerler, sonra da Cebecili cingöz coğrafyacının cinci ciciannesinin cırcırböceğini dinlerler.
- Felemenkte Felemenklerin Felemenkçe mi konuştuklarını düşünün düşünün fertliği çektiler.
- Fermanlı fabrikatör farmason Fuat, filden, fiilden, fısıltıdan, fosıldan, flütten, filitten, fötrden fellik fellik kaçar.
- Fasa fisocu Fikret, Fatsalı ile fesleğenci Feyyaz'ın fındıkçı Ferhunde'si Felemenk'e fink atmaya gittiler.
- Çal çene çalgıcı çingene çarşıda çerçi cincinin çaldığı üç çift çerçeveyi camcı Celalettin'e önce çitalattı da mı çiviletti, önce çivilettide mi çitalattı?
- Kara kazın kısa kayışını kasişına kızmayışına şaşmışsın da, kuru kazın kazışıp kayışı kazısına şaşmış kalmışsın.
- Kilisli kikirik kilimci, Kilizman'daki kilitli kilisede kimliğini kimseye sezdirmeden, kucak kucak kuskuslu kuşkonmazı kukumav kuşuna, kişiliksiz kulağakaçan kirli kirloz kirpiye de, Kuşadası'nın kuşhanesindeki kuşbaşı kuşbazla birlikte önce kişnişli kuşüzümünü, sonra da Kumla'nın kumlu kumlu kuşkirazını yutturmuş.
- Çatalağzı'nda çatalsız Çatalcalı çatalcının çarpık çurpuk çançiçeğine çalçene Çoruhluya çarptırmasına, ne dersin?
- Çarık çorap dolak, ben sana çarık çorap dolak mı dedim?
- Çatalca'da topal çoban çatal yapar, çatal satar. Nesi için Çatalca'da topal çoban çatal yapar çatal satar? Kârı için Çatalca'da topal çoban çatal yapar çatal satar.
- Çapakçurlu çipil Çatal'ın çar çur ettiği çil çil liraları çöpçatan çakmakçının çivitçi kızı iç etmiş.
- Hayrabolulu hamamzade Hamitle, Hayrettin'in hanımı Halide Harputlu, has undan hamur açıp Halâskârgazi'de hassa alayından müteakit hamurkâr Hüsnü Hayrettin ile

halası Hayrünisa Hanım'ın hem hayretine sebep oldu, hem de hayranlığını kazanıp hayır duasını aldı.

- Batı tepede tahta depo dibinde beytufet eden putlu dede tekkesinden matrut bitli Vedat, dar derede tatlı duttan dürülü pide yutup pösteği dide dide dört ayda dört türlü derde tutuldu.
- Bir pirinci birinci buluşta bir inci gibi birbirlerine bağlayıp, Perlepe berberi bastıbacak Bedri ile beraber Bursa barına parasız giden bu paytak budala, babası total Badi'den biberli bir papara yedi.
- Baldıran dalları ballandırılmalı mı, ballandırılmamalı mı? Sonra o bala daldırılan baldıran dalları dallandırılmalı mı, ballı dalla dallandırılmamalı mı?
- Tahrilli ve talihli tentürdiyotçu tetik Tahir'le tahterevallici tekinsiz Tefvik'in talimhanede ters türs konuşarak terter tepinip tir tir titremeleri Turhallı tumbul Turgut'u tıpış tıpış tosbağa sokaktaki tömbekçiye doğru yürüttü.
- Nargileli Nuri, nameci Nilüfer'e nargilesinden ne nameler dinletmiş.
- Lehistanlı lûngur lânfir likorinoz lâfebesi, lôstromo, Lüleburgazlı Leylâ ile Lâlelili Lâle'ye leblebi ile likör ikram etmiş.
- Cahit Halep'e gidecekti, bir deste kaşık alacaktı, ucunu alacalatacaktı. bilmem aldı alacalattı, bilmem aldı alacalatacak.
- Mehmet'in mercan tesbihini imamelemeli mi, imamelememeli mi?
- İbiş'le Memiş, iş miş dememiş, itişmiş, kavga etmiş, mahkemeye düşmüşler, mahkemeleşmişler. İş miş dememiş, itişmiş, kavga etmişlerde mi mahkemeye düşmüşler; iş miş demiş, itişmemiş, kavga etmemişlerde mi mahkemeye düşmüşler?
- Vırvırcı Vedia ile vıdıvıdıcı Veli, velinimeti vatman Vahit'e vilayette veda edip Vefa'ya doğru vaveylasız, velevasız velespitle volta vururlarken voleybolcu Vatran, virtüöz Vicdani ve Viranşehirli vatansever, viyolonselci Vecibe ile karşılaştılar.
- Vıdıvıdıcı ve vırvırcı Vanlı Veli'nin Vefalı vatandaşı Vahit vatanseverine veda edip vilayette vola vura vura, vayvaycı Vicdani ve Viranköylü Vahap'la karşılaştı.
- Vefasız Vahap, farfara fırıldayışlı vefalı fırıldayışını vınlayan yele fırlatan Veli'nin de vaktiyle vefalısıymış.

- Babaeskili babacan Bahri Beberuhi Bedri ile bıyıksız bıçkıcı bingıldak Bigalı bikes Bahri'nin Bigadiç'teki bonbon banmarşesine varmışlar, oradakilerin yüzlerine bön bön bakarak, büyülu büyük buhurdanlığı buğulu buğulu boşaltıp bomboş bırakmışlar, sonra da Bodrum'da gözden kaybolmuşlar.
- Bir berber bir berbere bre berber gel beri beraber bir berber dükkanı açalım, demiş.
- Şavşatlı Şaban, şarkışlalı şipşakçı Şekip, bir de şıp sevdi Şehime Şişhane'den şeytankuşu mu, şömine masası mı, masa şemsiyesi mi, şoşon mu, şezlong mu ne, bir şeyler almaya gittiler.
- Lüpçüler, lütfen lüzumlu lüzumsuz lâkırdıları bırakın da lüferlerinizi yiyin, lülelerinizi tütürün.
- Lângır lûngur lâflamadan leblebiye lâfebeliği, lüpçülüğü lüplemeden Leylâ'dan Lâle'yi sorun.
- Ramazanda Rizeli Remzi rüküş Rûmeysa'ya rastlamış da: römorkör, riziko, rokoko, Ruhülkudüs, rüzgârgülü, rıhzır, rehabilitasyon, rızk, rot, rop, rint, ring, ray ve radyoaktivite nedir diye sormuş.
- Abana'dan Adana'ya abarta abarta apar topar ahlatla ağdalı avuntucu ahmak Ahmet'in avandanlıklarını apararlardan Acar Abdullah ile Aptal Abdi akşam akşam bize geldi.
- Al bu takatukaları, takatukacıya takatukalatmaya götür. Takatukacı, takatukaları, takatukalamam derse takatukaları takatukacıdan takatukalatmadan al getir.
- Adalardan adalara adanan Adanalı Abroşun abarta abarta, Ahlatlı ağdacının avutucu, avuntucu, ahmak, aptal Abdurrahman'ın apraşı ağır ağır gidiyordu.
- Zonguldaklı Zaloğlu Zöhre'nin kızı Zuhâl, zibidi Zeki'yi ziyafette zil zurna görünce zıvanadan çıkmış. Beri bak zibidi zeki, demiş: Sen zevç değil, zahiren zahireci, zalim, zevzek, zikzaklı, züğürt, züppe, zırtapozun ve de zerzevatın, zırzopun tekisin!
- Sedat Tınaz'ın bütün tasası suratsız teyzesine rastlamadan önce set üstünde sırtını zerzevat sepetinin pis tepesine sürten sıska sülük tazısını tuz tortusu tütsüsüne tutmasıydı.
- Dilenci dalları dama düşürdüğü için mi dövüldü, dama düşen dalları diline doladığı için mi dövüldü?

- Düşkün düşündeş düşünselde düşçü düşünsellikle düşünceleme düşselliğini düşünden düşüremez. Düşürürse eğer düşüncelik düşüncesizlikle düşündürücü bir düşünsellik kazanır.
- Damdan geldim, dedem dedim, demli çay istiyor.
- Keşmekeşli kekeme Kerim, Kendirlili ketenhelvacısına, kemik, kekik, kendir, kenevir sattı.
- Dım dım da dım dım, dım dım da dım dım, dım dım da dım dım, ben bu dımdımdan bıktım.
- Dombaylı dümbül düdük dümbelekçi düdükçünün debdebe delisi dadaylı dedikoducu didaktik dedesi Dodurgalı didikçi dudu dadısı ile dudaksıllaştırmadıkları için durup dinlenmeden dadadididödödududüdüdododı dedi durdu.
- Dört deryanın deresini dört dergâhın derbendine devrederlerse, dört deryadan dört dert, dört dergâhtan dört dev çıkar.
- Dedemanda dayımın düdük delisi debdebeli deli dolu Doğan, doya doya doydum demeden, dedim dediye dırdıra düşmeden gitti.
- Kırk kırık küp, kırkının da kulbu kırık kara küp.
- A be kuru dayı, ne kuru sarı darı bu darı, a be kuru dayı!
- İbiş'le Memiş mahkemeye gitmiş, mahkemeleşmiş mi, mahkemeleşmemiş mi?
- Bir tarlaya kemeken ekmişler. İki kürkü yırtık, kel, kör kirpi dadanmış; biri erkek kürkü yırtık kel kör kirpi, öteki dişi kürkü yırtık, kel kör kirpi. Kürkü yırtık erkek kel, kör kirpinin yırtık kürkünü, kürkü yırtık dişi kel kör kirpinin yırtık kürküne, kürkü yırtık dişi kel kör kirpinin yırtık kürkünü, kürkü yırtık erkek kel kör kirpinin kürküne eklemişler.
- Kafakâğıdını kabadayı Kadir'e kaptıran kapkaççı Kasım'ın Kahire'deki kalecikli kaparozcusu geldi.
- Söyle kızım kızına, o da söylesin kızının kızına, ağlatmasın kızınızın kızı, kızımızın kızını.

- Koca kokoz kokainman kokorozlana kokorozlana Kazablankalı kozmonot K stler'e: Kök, kok, köken, kokot, kök sökmek, kokore, k kmantar, köknar, k eke, k rkandil, krematoryum, k sn kl k ne diye sormuş.
- Güneyli girgin gammaz Galip Gavurdağı'nda güpegündüz galeyana gelmiş de, G lgiloğlu Gaziantepi Gazup gazinocuyu G lk yl  gitaristle birlikte GümüŐhane'ye göndermiŐ.
- Bu yoğurdu mayalamalı da mı saklamalı, mayalamamalı da mı saklamalı?
- Sizin damda var beş boz baŐlı beş boz ördek, bizim damda var beş boz baŐlı beş boz  rdek. Sizin damdaki beş boz baŐlı beş boz ördek, bizim damdaki beş boz baŐlı beş boz  rdeğe, "siz de bizcileyin beş boz baŐlı beş boz ördek misiniz", demiş.
- Değirmene girdi köpek, değirmenci çaldı k tek; hem kepek yedi köpek, hem k tek yedi köpek.
- Titiz, temiz, tend r st dadım, tadını tattığı tere demedini dide dide dağıttı da, hiddetinden hem dut dalında takılı duran dirilti düdüğünü  tt rd , hem de didine didine dedim dedi, dedim dedi, dedi durdu.
-  st    taşlı ta saplı   tunç tası Çaldıran mı çabuk çıldırır, yoksa i içe yüz ton sa kaplı anı kaldıran mı çabuk çıldırır?
- Safranbolulu Safinazla Salihlili Salih Sivrihisar'da soğuk almıŐlar, sinüzit olmuŐlar, sonra sımsıkı sarınarak s ylenmesiz Seyitgazi'ye varıp, sarımsaklı sutesesini susarımsağı ile karıŐtırarak suyunu s zm Őler.
- ŐiŐ ŐiŐeŐi ŐiŐlemiŐ, ŐiŐe, keŐiŐe, ŐiŐ demiş.
-   tunç tas has kayısı hoşafı.
- Al bu takatukaları, takatukacıya takatukalatmaya götür. Takatukacı takatukaları takatukalamam derse, takatukacıdan takatukaları takatukalatmadan al gel.
- Elalem bir ala dana aldı, ala danalandı da; biz bir ala dana alıp ala danalanamadık.
- Şu karşıda bir dal, dalda bir kartal; dal sarkar, kartal kalkar; kartal kalkar, dal sarkar. Dal kalkar, kartal sarkar, kantar tartar.
- Bu yoğurdu sarımsaklasak da mı saklasak, sarımsaklamasak da mı saklasak?

[\(https://www.cokbilgi.com/yazi/diksiyon-tekerlemeleri-ornekleri/\)](https://www.cokbilgi.com/yazi/diksiyon-tekerlemeleri-ornekleri/)



EK 2. SES ÇALIŞMASI İÇİN ÖRNEK TİRADLAR

MEDEA

Sophokles

Çev: Metin Balay

Medea: Ah, çocuklar, oğullarım! Hem bir şehriniz var, hem de bir eviniz; ayrıldığımızda da artık sonsuza kadar birliktesiniz, siz annesiz, bense perişan, çaresiz. Götmem gerek sürgüne, başka topraklara, henüz varamadan tadınıza, göremeden büyüdüğünüzü, rahata erdiğinizi. Hiçbir zaman göremeyeceğim gelinlerinizi, süsleyemeyeceğim gerdek döşeklerinizi, taşıyamayacağım meşalelerinizi. Benim perişan çaresizliğim kendi yüreğim, yumuşamayacak! Bir hiç içinmiş meğer her şey, bütün bu yıllar boyunca sizi yetiştirmem, kol kanat germem, yorulup tükenmem ve çektiğim o korkunç acılar sizi doğururken. Evet, doğru, bir zamanlar ne umutlar bağlamıştım size; bana bakacağınızı hayal etmişim ne yazık ki, yaşlılık günlerimde, sizin kefenleyeceğinizi düşünmüştüm cesedimi cenazemde. Nasıl da kıskanacaklardı, çocuklarım, insanlar beni! O tatlı, o hüzünlü hayaller, eridi gitti şimdi. Sizden ayrıldıktan sonra tepeden tırnağa acı ve keder olacak hayatım. Bakamayacaksınız bir daha annenize bu sevgili gözlerle. Geçmiş olacaksınız yaşamın başka bir evresine. Sevgili oğullarım benim, neden öyle bakıyorsunuz? Gülümsüyorsunuz bana son defa, niye? Ne yapacağım ben şimdi? Kadınlar, kalmadı cesaretim. Gencecik, ıslıl ıslıl yüzleri... yapamayacağım. Aklıma bile getirmeyeceğim artık. Alır giderim onları, Korent'ten uzaklara. Niye yakmak zorunda olayım ki onların canlarını babaları acı çeksin diye, ama ben kendim acı çekeceğim iki kez daha fazla? Hayır, yapamayacağım. Aklıma bile getirmeyeceğim bir daha. Ne oluyor böyle bana? Güldürecek miyim kendimi düşmanlarıma? Bırakacak mıyım bunu yanlarına? Çelik gibi olmalı sinirlerim. Ne korkak biriyim, tatlı sözlerimle, caydırdım kararımdan kendimi bile. Çocuklar, içeri girin! Aranızda varsa kimse, kurban törenimde bulunmayı yasal bulmayan icabına bakalım onun. Titremeyecek elim. Ah, yüreğim, yapma, yapma bunu! Ah, perişan, çaresiz yüreğim, bırak yaşasınlar. Yavrularını esirge! Yaşayalım hep birlikte Atina'da güven içinde; onlar da mutlu etsinler seni... Hayır! Hayır! Hayır! Cehennemden en dibindeki bütün iblisler adına, hayır! İzin vermeyeceğim oğullarımın kurban edilmesine, düşmanlarımın öfkesine. Ayrıca başka yol da kalmadı, olanlar oldu. Evet, altın taç başında artık, giysisini de giydi asil gelin, ölüyor, biliyorum bunu. İşte bu yüzden,

yolum çok kederli bir yol, oğullarımı gönderdiğim yol isedaha da berbat, bunu bilmeme rağmen, konuşacağım onlarla. Gelin çocuklar, verin ellerinizi bana, sevgili oğlum, sen de. Şimdi artık vedalaşma zamanı. Ah, o güzelim elleriniz, o güzelim ağızlarınız, soylu, çocuksu yüzleriniz ve vücutlarınız! Sevgili oğullarım, hep sizinle olacak hayır dualarım, ama burada değil, orada! Burada hayırlı ne varsa babanız mahvetti. Ne hoş şey size böyle sarılmak. Yumuşak çocuk tenleri, tertemiz çocuk nefesleri. Gidin! Gidin, haydi! Artık bakamıyorum size. Çektiğim acı, çoktan aştı gücümü. Kavırıyorum, korkunçluğunu yapacağım işin, ama öfke, yaşamdaki her korkunçluğun anası, hükmediyor kararına.

ELEKTRA

Sophokles

Çev: Furkan Akderin

Elektra: (Kül kabını alır) Ey sevgili Orestes'in hatırasından bana kalan son şey. Gönderdiğimden çok daha farklı şekilde karşılıyorum seni; daha çiçek açarken yollamıştım. Keşke seni o zaman kurtarmasaymışım, en azından babam kadar bir mezarın olurdu şimdi. Oysa şimdi ülkenden çok uzaklarda sefilce bir yaşamdan sonra öldün. Kardeşin olarak kollayamadım seni alevlerden. Buraya sadece küçücük bir toz yığını olarak geri döndün. Bunca zaman harcadığım emeklere yazık oldu. Annem hiçbir zaman benim seni sevdiğim kadar sevmeydi. Benim dışımda hiç kimse senin karnını doyurmazdı, sen de dışarıda bana "abla" diye seslenirdin. Ama şimdi sadece bir gün içinde tüm bu şeyler yok oldu gitti. Her şey kasırgaların önlerine çıkan şeyleri bir anda yutuvermesi gibi oldu. İşte şimdi gerçekten babamız da ben de öldüm. Diğer yandan, kendisinden intikam alacağımızdan korkan annemiz, şimdi mutluluk içinde. Ancak tüm hayallerimiz suya düştü. Çok sevgili bedenini beklerken, sadece kül ve gölge aldık elimize. Zavallı bana ne kadar yazık oldu! Sevgili kardeşim, karanlık yollarda beni nasıl da mahvettin! O halde ben de bu ufacık odaya kapanayım ve aşağıda seninle beraber kalayım. Burada yukarıda kaldığım sürece seninle her şeyi paylaşmıştım. Ölümünden sonra da senden uzak kalmak istemiyorum. Çünkü bu saatten sonra acılarımdan kurtulmanın tek yolu ölümüm olacak.

ANTİGONE

Sophokles

Çev: Sabahattin Ali

Antigone: Ey mezar, ey kayalar içinde oyulmuş gelin odası, ey içinde ebediyen oturacağım karanlık zindan! Ben şimdi oraya, soyumdan olan insanların yanına gidiyorum. Onların hemen hepsini Persephone ölümler diyarına aldı. Ve ben, onların en sona kalan, en zavallısı, ömrüm sonuna varmadan oraya gidiyorum. Fakat içimi bir ümit kaplıyor: babam beni sevinçle karşılayacak. Anneciğim, sen de sevineceksin! Ey sevgili kardeşlerim, siz de memnun olacaksınız! Öldükten sonra ben de sizi bu ellerimle yıkadım, giydirip süsledim ve mezarınıza sular döktüm. İşte, ey Polyneikes, senin vücudunu toprakla örttüğüm için gördüğüm mükafat bu oldu. Ama iyi insanların nazarında, sana karşı gösterdiğim saygıda haklıyım. Çünkü, eğer ben çocuk anası olsaydım, yahut ölüm kocamı alıp götürseydi, hiçbir zaman, bütün şehre karşı gelerek, bu işi üzerime almazdım. Niçin mi böyle söylüyorum? Çünkü ölenin yerine başka biri kocam olurdu ve kaybolan çocuğumun yerine başka birinden bir çocuk sahibi olurdu. Fakat şimdi anam ve babam Hades'te buldukları için, benim yeniden bir erkek kardeşim olmasına asla imkan yoktur. İşte kardeşim, her şeyden evvel bunu düşünerek sana ölümünde saygı gösterdim, ve işte bunun için yaptıklarım Kreon'a bir cürüm gibi, küstahça bir isyan gibi geliyor. Ah sevgili kardeşim! Şimdi beni zorla yakalıyor, gelin olmadan, düğün şenliği görmeden, evliliğin nimetlerini ve çocuk bakmanın saadetini tatmadan sürükleyip götürüyor.

Ben, zavallı, dostlardan mahrum, terk edilmiş olarak, canlı canlı, ölümlerin karanlık çukuruna ineceğim. Tanrıların hangi kanununu çiğnedim ki? Bu bedbaht halimle tanrıların yüzüne nasıl bakacağım? Tanrılara karşı vazifemi yaptığım için bana tanrısız dediler, artık ben kimi imdadıma çağıracağım? Fakat ne olursa olsun, eğer tanrılar bunu uygun buluyorlarsa, ben taammül edip suçlu olduğumu itiraf ederim; fakat bunlar suçlu ise, dilerim ki, bana haksız yere yaptıklarından daha beterine uğramasınlar.

TROYALI KADINLAR

Euripides

Çev: Yılmaz Onay

Andromakhe: Ah tatlı çocuk, öyle çok sevdiğim yavrum benim, düşman boğuyor seni. Ve ben, zavallı annen, öksüz kalmışım. Babanın pek çok başka insanı kurtaran soyluluğu seni kurtarmaya yetmedi; kader onun cesur yürekliliğini bırakmadı ki seni mutlu etsin. Ah aşk evliliği ve felaket evliliği, sizlerle girdim ben Hektor'un evine ve bu oğulu dünyaya getirdim, ama Akhalar onu öldürsün diye değil elbet. Asya'nın bereketli topraklarının kralı olacaktı. Ağlıyor musun çocuğum? Başına gelecekleri mi sezdin? Niye kasılıyor, elbiseme sarılıyor ellerin, kanatsız kuş gibi benim kanadımın altına sığınmıyorsun böyle? Hektor yok ki ünlü mızrağını çekip mezarından çıksın ve kurtarsın seni; kimse yok babanın soyundan, Frigya'nın gücü yok artık. Yücelerden baş aşağı korkunç boşluğa atılacaksın ve soluğun kesildiğinde ağlayanın olmayacak. Ah, ne mutluluktan seni kundaklamak, ah, teninin bu güzel kokusu! Bu göğüsler boşuna emzirmiş seni, kundağın içinde; kendimi boşuna parçalamışım kaygılarla. Haydi öp anneciğini son bir kez daha sarıl sıkı sıkı, at kolunu boynuma, dudak dudağa gelelim! Barbarca zulümler bulup çıkararak siz Yunanlılar, ne diye öldürüyorsunuz bu suçsuz çocuğu? Ah, Helena! Tyndareos kızı! Zeus'un kızı falan değilsin sen, ama seni yapan pek çok baba var bence, sayayım sana: başta intikam duygusu, sonra nefret ve cinayet ve ölüm, daha da dünyada kötü ne varsa, hepsi senin baban! Senin en büyük tanrıdan olduğunu inkar ediyorum işte, hem Yunanlılara, hem barbarlara uğursuzluk getiren sen, gebermeni istiyorum! Gözünün parıltısıyla rezilce çöle çevirdin Frigya'nın ünlü zengin toprağını. Alın peki, alın onu bakalım! Atın surlardan, zevk veriyorsa size bu, sonra da onun etiyle doyurun karnınızı! Tanrılar sayesinde batıyoruz biz, bu çocuğu ölümden koruyacak gücümüz yok. Benim bedenimi de gömün geminize, zavallı bir suret olarak fırlatın! Çocuğumu elimden alanlarla düğün pek güzel olacak doğrusu.

Kassandra: Yükseltin meşaleleri! Işığı bana verin, verin ki tapınakları kutsamak için onu çoğaltayım! Ey kızlık zarı, şarkım sanadır, sana! Beni ondan kurtaracak adam mutlu. Ama ben de mutluyum! Argos kralının yatağı beni bekliyor ya. Yaşasın kızlık zarı Hymen, yaşasın evlilik tanrısı Hymnaios! Bu döktüğün yaşlar nedir ey annem, ne bu yakınmalar babam için? O yok ki artık. Ey inilti, değerli memleketim için göğsünde sakladığın ne? Bana baksana! Kendi düğünüm için meşaleler yakıyorum görkemle, ve

senin için ey düğün tanrısı Hümenaios gün ışıl ışıl olsun diye; senin için de ey Hekate çünkü kızlar gerdeğe girerken böylesi yakışır. Zaferin parladığı başımı çelenklerle süsle anne; kral yatağım için bayram et; gönder beni ! isteksizlik edersem zorla gönder! Eğer tanrı Loksias gerçekten varsa yaşamda, pek muhteşem Yunan kralı Agamemnon, beni seçmekle, Helena'dan daha felaket getirici bir kadın seçmiş oluyor. Ölümü benden olacak çünkü; kardeşlerimin ve babamın intikamı için evini başına yıkacağım onun. Yeter, boynuma inecek baltanın şarkısı yeter. Yalnız benim boynuma mı? Annesini öldürecek oğuldan söz etmiyorum! Atreus soyunun çöküşünü de benden duymayın. Ama Yunanlılar, kentimizin kaderinden daha kötü bir kadere kürek çektiklerini görecekler! Tanrı vurgunu da olsam, sözlerimde çılgınlıktan eser yoktur. Bir aşk yüzünden bir Helena'nın peşine düştüler, binlerce insan öldü bir kişi uğruna. Ya o, bilge başkomutan, en utanç verici şey için en değerli varlığını, evinin ışığını, öz kızını kurban etti; kendi kardeşine sundu o kurbanı, zorla kaçırılmayıp kendi isteğiyle gitmiş bir kadın için hem de. Sonunda Skamandros'un sahilini gördüklerinde öldüler bir bir, kendi topraklarını savunmak için değil üstelik, kendi ülkelerinin surları içinde de değil. Savaşı ateşleyen, çocuklarının gözüne bakmadılar; ölü bedenlerine eşlerinin eliyle bir kefen uzanmadı; yatıyorlar yabancı toprakta. Yurtlarının başına gelen de aynı. Yurtları da öldü, dul kalarak; her birinden uzakta, boşuna büyüdü oğulları, çünkü bedenleri kanlı toprağa bulanırken kimse yok şimdi mezarlarının başında. Düşman bir ordunun kazandığı ödül bu işte! Daha kötüsünü söylemek istemiyorum ki, şarkım da kötü bir küfürnameye dönmesin! Yalnız bir şey var, Troyalılar vatanları için öldüler ve en güzel şan oldu bu onlara. Birisine mızrak saplandıysa ölüsünü dost kollar kendi evine taşıdı; kutsal görev için uzanan eller sardı onu ve atalarının toprağı örttü üstünü. Dahası, savaşta ölmeyen Frigyalı, evinde karısıyla çocuklarıyla geçirdi gününü, Akhaların hasret kaldığı bir zevkle. Ya kaderi çok acı gibi görünen Hektor, gerçekte nasıl şimdi? İyi dinle! Evet, kimseye nasip olmayan bir şanla öldü, ama Akhalar sayesinde oldu bu. Onlar yerlerinde kalsalar böyle kahramanlaşır mıydı Hektor? Zeus'un kızını aldı Paris, eğer almasaydı, sarayda pinekliyor olacaktı eşinin koynunda. Savaştan kaçınmak bilge işi. Ama bir kez gelip çattıysa savaş, kent için anlı şanlı ölüm hiç de kötü bir çelenk değil; oysa soysuzca ölmek utanç verir. Demek ki anne, ülken için hiç yakınmayacaksın, beni zorladıkları yatak için de; çünkü o yatak sayesinde en nefret ettiklerimizi yerle bir edeceğim.

Helena: Söyleyeceklerim, iyi de olsa, kötü de olsa, sen beni düşman bildiğin için, gözünde hiçbir değerim yok belki. Ayrıca bana niçin karşı olduğunu seziyorum; ama yine de bilgine sunuyorum işte, ve seninkini sana benimkini ban ayırıyorum. Oğlu Paris'i doğurmakla bu kadın, acının başlangıcını dünyaya getirmiş oldu. Sonra da ihtiyar babası düşünde bela getireceğini gördüğü halde bebeyi korumakla, hem Troya'yı hem beni mahvetti. Şimdi de daha sonra olanları dinle ve öğren! Üç tanrıça ona görünüp, güzellik yarışında hakemliğini istediler. Pallas Athena, Frigya'nın gücüyle Aleksandros'a Hellas topraklarını çöle çevirtme sözü verdi; Hera ödülü kendisine verirse onu Avrupa'nın sınır ülkesiyle asya'nın ortak kralı yapacağını bildirdi. Kıbrıslı Afrodite ise, benim güzelliğimin hayranı olarak, eğer Paris kendisini ötekilerden daha güzel bulursa, beni ona vereceğini söyledi. Ne oldu peki? Yarışı Afrodite kazandı ve Paris beni alınca da siz Yunanlılar'ın kazancı bakın ne oldu: Düşman kuvveti saldırıp boynunuzu eğmedi, yenilmiş olmadığınız için, kölelik boyunduruğundan kurtuldunuz. Oysa sırf Hellas çiçeklendi diye ben güzelliğimin kurbanı oluyorum, başıma çelenkler konması gerekirken bir de üstelik lanetleniyorum. En önemli olayı atladığımı düşünüyorsun besbelli: Hani, evden gizlice kaçtım ya! Bir şeytandı gelen, bu ihtiyar kadının oğlu, ama yanında ona desten veren tanrıça hiç de zayıf değildi, adına ister Aleksandros de, ister Paris, onu bırakıp geride, sen, korkakların en korkağı sen, Sparta'dan Girit'e yelken açtın. Bu kadarı yeter! Şimdi bir de san değil kendime soruyorum: bana ne oldu da kendimden kaçıp bir yabancıya ardına düştüm, memleketimi, değerli her şeyimi feda ettim? Kendini, tüm öteki tanrılara hükmeden ama yine de bir tanrıçanın buyruğunda olan Zeus'un da üstüne koy ve o tanrıçayı yargıla. Ama beni bağışla! Haa, bir sağlam bahanen daha var diye düşünüyorsun herhalde: Aleksandros ölüm halinde giderken ve tanrıların etkisiyle olan evlilik çözülmüşken, ben de evimi terk edip Yunan filosuna teslim olmalıydım. Ama ben bu çabayı gösterdim. Sur gerdanlığımı gözetleyen kule bekçileri tanıktır, kaç kez dışarı sarkıtığım iple gizlice kendimi boşluğa bırakıp yere inmeye çalışırken buldular beni. Kaldı ki, Frigyalılar istemediği halde yeni koca Deifobos da beni zorla alıkoydu. Hangi gerekçeyle öleceğim bu durumda efendim? Biri beni zorla gaspetmişken, bense yurdumun mutluluğu uğruna, zafer naralarını değil, acı köleliği tatmışken, nerede adalet? Ama sen, tanrılardan da fazla olmak istiyorsun, çılgın bir hırs bu.

LYSİSTRATA KADINLAR SAVAŞI**Aristophanes****Çev. A. Erhat – S. Eyuboğlu**

Lysistrata:Biz kadınlar savaşın ilk günlerinde haddimizi bildik, her yaptığınıza boyun eğdik. Ağız açtırmadınız bize, sustuk. Ama yaptıklarınızı beğeniyor muyduk? Hayır. Olanın bitenin pek ala farkında idik. Çok defa köşemizden öğreniyorduk önemli işler üstünde verdiğiniz kötü kararları. İçimiz kan ağlarken, yine de gülümseyerek sorardık: “ Bugünkü halk toplantısında barış üstüne ne karara vardınız?” Kocamız: “ Sana ne? Sen karışma!” der, biz de susardık. Ben ağzımın payını almamak için susardım. Ama ara sıra da ne kötü karara varıldığını öğrenir ve sorardık: “ Aman, kocacığım, nasıl olur, bu kadar çılgınca bir işe nasıl girersiniz?” Ama kocamız bize yukarıdan bakarak: “ Sen elinin hamuruyla erkeklerin işine karışma. Cenk işi erkek işi!” derdi. Doğru mu söylemiş, uğursuz herif? Başımızı derde sokuyordunuz, yine de bizim size öğüt vermeye hakkımız yoktu. Ama sonunda siz kendiniz başladınız bağırmaaya ulu orta: “ Erkek yok mu bu memlekette?” diye; erkekler cevap verdi size: “ Yok, erkek yok bu memlekette!” İşte o zaman biz kadınlar toplandık ve Yunanistan’ı kurtarmaya karar verdik. Daha bekleyebilir miydik? Söz bizim artık, susmak sırası sizde. Aklınızı başınıza toplar, öğütlerimizi dinlerseniz, işlerinizi biz yoluna koruz.

EK 3. SES ÇALIŞMASI İÇİN ÖRNEK SAHNE PARÇALARI

KRAL OİDİPUS

Sophokles

Çev: Bedrettin Tuncer

Oidipus: Teiresias; sen ki her yerde, gökte, bilinen, bilinmeyen her şeyi sezersin, gözlerin görmediği halde, şehrin nasıl bir felakete uğradığını elbette bilirsin. Şehre yardım etmek, onu kurtarmak için senden başka kimsemiz yok. Sana gönderdiğim adamlar belki söylemişlerdir; Phoibos bize cevap verdi; Laios'u öldürenleri bulup ölümle veya sürgünle cezalandırmazsak, derdimizin şifası yok. Bizden hiçbir şeyi esirgeme; kuşlara mı sorarsın, kendi kehanetlerinden mi faydalanırsın, tehlikeyi kendinden, şehriden, benden uzaklaştır, bu cinayetin üzerimize sürdüğü lekeyi temizle. Bütün umudumuz sende. Kuvveti, elindeki imkanları ölçüsünde, bir insanın başkalarına yardım etmesi kadar güzel şey var mı?

Teiresias: Yazık, çok yazık! Bilgi, bilene zarar getirirse, ne müthiş şeydir! Bu hakikati biliyordum, ama aklımdan çıkmış; çıkmasaydı gelmezdim buraya.

Oidipus: Geldiğine pişman olmuş gibisin.

Teiresias: Bırak da gideyim; inan ki ikimiz için de hayırlı olur.

Oidipus: Doğru mu bu? Seni besleyip büyüten bir şehre böyle mi yardım edilir?

Teiresias: Kendin için çok tehlikeli olabilecek sözler söyledin. Ben, senin gibi, ihtiyatsızca hareket etmek için...

Oidipus: Tanrılar hürmetine, bizden yüz çevirme; ne biliyorsan söyle. Hepimiz de yalvarıyoruz sana.

Teiresias: Siz, hepiniz de, aklınızı kaybetmişsiniz. Bildiklerimi söylemeyeceğim, çünkü kendi felaketimi, senin felaketini, açığa vurmak istemiyorum.

Oidipus: Demek, biliyorsun da, söylemek istemiyorsun? Böylece bize hıyanet ettiğini, memleketini mahvettiğini anlamıyor musun?

Teiresias: Sana da, kendime de acı çektirmek istemiyorum. Boşuna zorlama beni; ağzımdan lakırdı alamazsın.

Oidipus: Böyle alçaklık olur mu? Karşında kaya olsa isyan eder. Konuşmayacaksın demek? Ben seni yola getirmeyi bilirim.

Teiresias: Konuşmak istemediğim için öfkeleniyorsun, ağır sözler söylüyorsun, bana inatçılık isnad ediyorsun; inatçılık asıl sende ve yazık ki, bunun farkında değilsin.

Oidipus: Bu şehri hiçe sayan sözlerine kim öfkelenmez?

Teiresias: Sussam da, senden gizlemeye çalışsam da, boşuna; felaketler kendiliğinden gelecek.

Oidipus: Ne diye söylemiyorsun öyleyse?

Teiresias: Öfkeden köpürsen de söylemeyeceğim.

Oidipus: Pekala... Beni öylesine sınırlendirdin ki, içimden geçenleri gizlemeyeceğim; bu cinayeti sen tasarladın, sen gerçekleştirdin; belki kendi elinle öldürmedin; gözlerin görseydi, o işi de senin yaptığını söylerdim.

Teiresias: Öyle mi? O halde seni, yüksek sesle herkese verdiğin emirleri yerine getirmeye çağırıyorum. Yani, bugünden itibaren, hiç kimseyle, ne bu insanlarla, ne benimle konuşmayacaksın; çünkü bu memleketin yüz karası, bu memleketi kirleten eli kanlı adam sensin...

Oidipus: Bu kadar alçakça söylenmiş sözler cezasız kalır mı sanıyorsun?

Teiresias: Bir şey yapamazsın bana; hakikatin gücü bende.

Oidipus: Kim öğretmiş sana hakikati? Kehanet sanatın mı?

Teiresias: Kendin öğrettin, kendin sebep oldun; istemediğim halde beni konuşmak zorunda bıraktın.

Oidipus: Konuştun da ne söyledin sanki? Bir daha söyle, iyice anlayayım.

Teiresias: Demek anlamadın? Yoksa beni kışkırtıp söyletmek mi istiyorsun?

Oidipus: İyice anladım diyemem; bir daha söyle.

Teiresias: Aranan katil sensin.

Oidipus: Bu iğrenç sözleri cezasız kalmadan bir daha söyleyemezsin!

Teiresias: Seni çileden çıkarmak için biraz daha söyleyeyim mi?

Oidipus: İsteddiğini söyle; dokunmaz bana.

Teiresias: Peki öyleyse... Sen, bilmeden, sana en yakın bir insanla en çirkin bir şekilde yaşıyorsun, rezaletin ne kerteye geldiğinin de farkında değilsin.

Oidipus: Böyle pervasızca daha konuşabileceğini mi sanıyorsun?

Teiresias: Hakikatin gücü varsa, evet.

Oidipus: Var, ama senin için değil; ruhu da, kulakları da gözleri gibi kapalı bir kör için değil...

Teiresias: Sen de bahtı kara bir insansın; bana söylediklerini yakında sana da söyleyecekler.

Oidipus: Sen, karanlıkta yaşayan bir insansın; benim gibi, başkaları gibi, aydınlığı görenlere kötülük edemezsin.

Teiresias: Seni yok edecek ben değilim; sana Apollon yeter.

Oidipus: Bu güzel buluşlar senin mi, yoksa Kreon'un mu?

Teiresias: Sana kötülük eden Kreon değil, kötülüğü kendinde ara.

Oidipus: Güzel şey yüceliğe erişmek, iktidarı elde tutmak, üstün bilgili olmak! Ama ne kıskançlıklar doğuyor ardından... Kendim istemeden bana bu memleketin tevdi ettiği iktidar mevkiine, Kreon gibi dürüst, daima vafalı bir dost göz dikmiş; el altından iş görerek, sırf para hırsıyla hareket eden bu hileci büyücü, uydurma peygamberi, gizli oyunlar ustasını bana yollamış, beni devirmek istiyor. Söyle bakalım şimdi; ne zaman isabetle kehanette bulundun? O kanatlı canavar, şehrin kapılarını tuttuğu zaman neredeydin? Sorduğu bilmecelere verilecek, yurttaşlarını kurtaracak cevapları ne diye söylemedin? Onları her önüne gelen çözemezdi tabi; bu iş için keramet lazımdı! Öyle şeylerden anlamadığını açıkça ispat ettin. Ama ben, Oidipus, gelir gelmez, biraz düşünerek, kuşlara, tanrılara başvurmadan, canavarın ağızını kapadım. Böyleyken beni iktidardan düşürmeye bakıyor, Kreon'un yanında yer kapacağını umuyorsun. Tebai'yi bu yoldan kurtarmayı düşünmek, korkarım, size pahalıya mal olur. Bu kadar ihtiyar olmasaydın, hıyanetinin cezasını çekerdin, aklın başına gelirdi.

(...)

(Sophokles, 1966, s. 18-24)

TROYALI KADINLAR

Euripides

Çev: Yılmaz Onay

Helena

Bu korkutucu bir başlangıç, Menelaos!
 Hizmetkarların, nasıl zalimce tuttular beni!
 Çadırdan nasıl da zorbaca çıkarıp sürüklediler!
 Benden nefret ediyorsun, pek kuşkum yok,
 Ama yine de sorayım: Benim için ne karara vardı Yunanlılar,
 Senin kararın ne? Nasıl olacak hayatımın sonu?

Menelaos

Yanlış soruyorsun; suçu bana karşı işlediğin için
 Tüm ordu bana bıraktı senin ölüm kararını!

Helena

Kendimi savunmak için söz hakkım var mı,
 Öleceksem bile, bu ölümün haklı olmadığını söylemek hakkım?

Menelaos

Hüküm vermek için geldim buraya, söz dalaşı için değil!

Hekabe

Söz hakkı ver Menelaos! Bundan mahrum olarak ölmesin.

Menelaos

Boşa zaman kaybı. Ama madem istiyor, konuşsun bakalım.
 Ayrıca, bilsin ki sırf senin yakınman adına bu,
 Yoksa onun gerekçeleri nedeniyle değil.

Helena

Söyleyeceklerim iyi de olsa, kötü de olsa, sen
 Beni düşman bildiğin için, gözünde hiçbir değerim
 Yok belki. Ayrıca, bana niçin karşı olduğunu
 Seziyorum ama yine de bilgine sunuyorum,

Ve seninkini sana, benimkini bana, ayırıyorum.
 Oğlu Paris'i doğurmakla bu kadın, acının başlangıcını
 Dünyaya getirmiş oldu. Sonra da ihtiyar babası,
 Düşünde bela getireceğini gördüğü halde bebeği
 Korumakla, hem Troya'yı, hem beni mahfetti.
 Şimdi de daha sonra olanları dinle de öğren !
 Üç tanrıça ona görünüp, güzellik yarışında hakemliğini
 İstediler. Pallas Athena, Frigya'nın gücüyle Alexandros'a
 Hellas toprağını çöle çevirtme sözü verdi;
 Hera, ödülü kendisine verirse onu
 Avrupa'nın sınır ülkesiyle Asya'nın
 Ortak kralı yapacağını bildirdi. Kıbrıs'lı Afrodit'e ise,
 Benim güzelliğimin hayranı olarak eğer Paris kendisini
 Ötekilerden daha güzel bulursa, beni ona vereceğini söyledi.
 Ne oldu peki? Yarışı Afrodite kazandı ve Paris beni alınca da
 Siz Yunanlılar'ın kazancı bakın ne oldu: Düşman kuvveti saldırıp
 Boynunuzu eğmedi, yenilmiş olmadığınız için kölelik boyunduruğundan
 Kurtuldunuz. Oysa sırf Hellas çiçeklendi diye ben
 Güzelliğimin kurbanı oluyorum, başıma çelenkler konması
 Gerekirken bir de üstelik lanetleniyorum. (...)

Hekabe

(...)

Çıkmalıydın ortaya, geçmişteki tüm suçlarına
 Yönelik küstahlığın, alçak gönüllülüğünden
 Daha az olsaydı hiç değilse.
 Evet Menelaos, lafın nereye gittiğini biliyorsun artık
 Hellas'ın şerefi için bu eski karını öldür
 Gereği gibi! Böylece başka kadınlara da ibret olur.
 Bilirler ki efendilerine ihanet eden, ölür!

Menelaos

Sen de benim gibi düşünüyorsun: Evimi, kendisini isteyerek
 Değiştirdi yabancımanın yatağıyla. Kıbrıslı Afrodite

Sözlerinin içinde boş gevezelikten ibaretti.
 Git, taşlanarak öldürüleceksin! Akhalar'a verdiğin
 Onca eziyeti çekeceğin kısa eziyetle öde;
 Ve ölerек öğren ki, utanç alt edemez beni!

Helena

Ayaklarına kapanıyorum işte tanrıları suçla,
 Beni değil! Öldürmekten vazgeç, beni bağışla!

Menelaos

(...)

Hizmetkarlarıma emir verdim onu dosdoğru
 Memlekete dönen geminin güvertesine götürecekler
 (Helena götürülür.)

ANTİGONE

Sophokles

Çev: Sabahattin Ali

Antigone: İsmene, kardeşim, bana en yakın insan! Acaba Oidipus'tan miras kalıp da Zeus tarafından bizim hayatımızda acısı çıkarılmayan başka bir felaket daha var mı? Çünkü hiçbir ızdırıp, hiçbir dehşet, hiçbir acı, hiçbir zillet yok ki bunu şimdiye kadar biz iki talihsiz görmüş olmayalım. İşte bugün yine kumandanın bütün halka ilan ettiği bu yeni emirler nedir? Biliyor musun? Sen de duydun mu? Yoksa düşmanlarımızın sevdiklerimize kötülük etmek üzere olduklarından hala haberin yok mu?

İsmene: İki kardeşimiz de aynı günde birbirlerini öldürerek elimizden gittiğinden beri sevdiklerimize dair ne iyi, ne de kötü hiçbir haber duymadım. Argoslular'ın ordusu çekildiği gecedен beri beni ne mesut, ne de bedbaht edecek bir şey işitmedim.

Antigone: Ben de bunu sezmiştim, bunun için seni dışarıya, saray kapısının önüne çağırttım ki, kimse duymadan sana haber vereyim.

İsmene: Ne var? Alnında karanlık düşüncelerin izi dolaşiyor.

Antigone: Kreon, kardeşlerimizden yalnız birine gömülmek şerefi bahşedip ötekini mezardan mahrum etmedi mi? Diyorlar ki, Eteokles'i mukaddes kanunlara ve

adetlere uyarak ölüm diyarına şerefiyle gitmesi için toprağın kucağına bıraktırmış: fakat diyorlar ki Polynikes'in yerlere serilen zavallı cesedini hiçbir vatandaşın mezara koymamasını, hiç kimsenin onun için matem tutmamasını, mezarsız ve matemsiz bırakılarak daha şimdiden bu zengin ziyafete gözlerini diken kuşlara terk edilmesini ilan etmiş. İşte, diyorlar ki, iyi kalpli Kreon'un sana ve bana- bilhassa bana- açıkça bildirdiği bu imiş. Meseleyi icap ettiği şekilde kavramayanlara iyice anlatmak için bizzat kendisi de geliyormuş; ve bu emre aykırı hareket edilmesini küçümsemeyecekmiş: bunu yapana alenen taşlanarak öldürmek cezası konmuş. İşte başımıza gelenler. Şimdi asil bir soyun asil çocuğu musun, yoksa soysuz musun, bunu göstereceksin.

İsmene: Fakat, zavallı kardeşim iş böyleyse ben bunun önüne geçmek veya bir çare bulmak için ne yapabilirim.

Antigone: Benimle el birliği yapar mısın? Bunu soruyorum.

İsmene: Nasıl bir tehlikeye atılmak istiyorsun? Neler yapmak istiyorsun?

Antigone: Ölüyü benimle beraber oradan kaldırmaya yardım eder misin?

İsmene: Yasağa rağmen onu gömmek mi istiyorsun?

Antigone: Evet, sen istemesen bile ben, benim ve senin öz kardeşimizi gömmek istiyorum. Çünkü kimsenin bana vefasız demesini istemiyorum.

İsmene: Çılgın, Kreon'un sözüne karşı mı duracaksın?

Antigone: O, benim olan şeyi benden alamaz.

İsmene: Ah kardeşim, düşün bir kere, zalim talih babamızı nasıl zillet içinde elimizden aldı, nasıl kendi ayıplarını kendi ortaya dökerek kendi elleriyle kendi gözlerini çıkardı; anası ve karısı-ikisi de aynı şahıstı- kendini asarak günahkar hayatına nasıl bir son verdi ve kardeşlerimizin ikisi de, aynı günde, birbirlerine kıyarak, beraberce ve birbirlerinin eliyle nasıl yürekler acısı bir ölüme kavuştular. Şimdi biz ikimiz kaldık. Bak, eğer kanuna aykırı hareket edip hükümdarın hükmüne ve kudretine karşı gelirsek ne korkunç bir ölümlerle ölüceğiz. Hayır, bize yakışan, kadın olduğumuzu ve erkeklere karşı mücadele için yaratılmadığımızı düşünmektir. Hem sonra böyle sert bir hükümdarın tebası olduğumuz için bunlara, hatta daha beterine tahammül etmemiz lazımdır. Bunun için, toprak altında yatanlara yalvaracağım ve zor karşısında böyle

yaptığım için beni affetmelerini dileyerek. Başımızdakilere boyun eğmeyeceğim. Çünkü yapamayacağım işlere kalkışmak akıl karı değildir.

Antigone: Artık ısrar etmiyorum, hatta kendiliğinden bana yardım etmek istesen bile kabul etmeyeceğim. Sen bildiğini yap, ben onu mezarına koyacağım. Bunu yaptıktan sonra ölürsem ne mutlu bana. O zaman, sevdiğim insanın yanında dinlenirim ve onun yüzünden yaptığımız bu aziz suç için o da beni sever. Dirilerden çok ölülerin hoşuna gitmek isterim. Çünkü onların yanında ebediyen kalacağım. Sen işine gelirse, tanrıların katında şerefli olanı hor görebilirsin.

İsmene: benim onu hor gördüğüm yok. Yalnız devlete karşı koymak elimden gelmez.

Antigone: Sen bahane arayadur. Ben aziz kardeşime bir mezar kazmaya gidiyorum.

İsmene: Eyvah, senin için ne kadar korkuyorum.

Antigone: Benim için hiç üzülme. Sen kendi başına gelecekte sakınmaya bak.

İsmene: Pekala, fakat hiç olmazsa bu niyetini başka kimseye açma, gizli tut, ben de öyle yapacağım.

Antigone: Ah, istersen bağıra bağıra ilan et. Susarsan ve bunu herkese bildirmezsen senden daha çok nefret edeceğim.

İsmene: Tüyley ürperten şeyler yapmak için ne kadar ateşli bir kalbin var?

Antigone: Fakat ben hoşlarına gitmek istediğim kimselerin hoşuna gittiğimi biliyorum.

İsmene: Eğer başarabilirsen! Fakat sen imkansız bir şey yapmak istiyorsun.

Antigone: Pekala, elimden gelmezse vazgeçerim.

İsmene: İmkansız şeyleri yapmaya yeltenmek doğru değildir.

Antigone: Böyle konuştukça senden daha çok nefret ediyorum; aynı zamanda o ölünün de haklı olarak ebedi nefretini kazanacaksın! Bırak da ben bu düşüncesizliğimle o korkunç akıbete uğrayayım. Başıma gelecek her felakete rağmen bir şey bana kalacaktır: güzel bir ölüm.

İsmene: Öyleyse dilediğini yap. Sen bir çılgınsın, fakat sevdiğin kimselerin hakiki bir dostusun.

ELEKTRA

Sofokles

Çev: Furkan Akderin

Orestes: Karşımdaki Elektra mı?

Elektra: Evet ama kendisi çaresizlik içinde.

Orestes: Ahh! Kader nasıl da seni mutsuz etmiş böyle.

Elektra: Ey yabancı! Üzüldüğün kişi ben değilim değil mi?

Orestes: Ey böylesine zalimce ve hak etmediği şekilde zarar verilen beden!

Elektra: Ey yabancı! Yoksa benden mi söz ediyorsun?

Orestes: Acılarla geçen ömrüne çok yazık!

Elektra: Bana bakıp neden böyle inliyorsun?

Orestes: Yaşadıklarının hiç farkına varmamışım.

Elektra: Sözlerim mi bunu sana hatırlatıyor?

Orestes: Çok acılar yaşadığımı görüyorum.

Elektra: Hayır, yaşadıklarımın çok azını görüyorsun.

Orestes: Bunlardan daha kötüsü de mi var?

Elektra: Katillerle yaşıyorum.

Orestes: Tam olarak ne demek istiyorsun?

Elektra: Babamın katilleriyle... evet onlara hizmet etmek zorundayım.

Orestes: Seni buna zorlayan kim?

Elektra: İsmi anne ama hiç de anneye benzemiyor.

Orestes: Seni aç ve mahrum bırakarak mı yapıyor bunu?

Elektra: Evet, söylediğin gibi.

Orestes: Peki sana yardımcı olacak hiç kimsen yok mu?

Elektra: Vardı, ama o insanı da bana kül olarak getirdin.

Orestes: Ahh şanssız insan nasıl da üzüldüm sana.

Elektra: Tüm insanlar arasında bana acıyan tek kişi sensin.

Orestes: Evet çünkü aynı acıları çeken tek kişi benim.

Elektra: Bizim soyumuzdan ya da akrabalarımızdan biri değilsin, değil mi?

Orestes: Bu insanlar iyi niyetli olsalardı sana doğruyu anlatırdım.

Elektra: İyi niyetlidirler, sadık dostlarımla önünde konuşuyorsun.

Orestes: O halde kül kabını bir kenara bırak ve beni dinle.

Elektra: Tanrılar adına yabancı! Benden kabı bırakmamı isteme.

Orestes: Eğer beni dinlersen pişman olmayacaksın.

Elektra: Lütfen elimden en değerli şeyimi alma.

Orestes: Bırak onu, anlatacaklarım var sana.

Elektra: Ahh! Ne kadar şanssızım. Orestes! Mezarımı benden çalıyorlar.

Orestes: Yakınmayı kes, haklı değilsin.

Elektra: Ne yani ölü kardeşim için yakınmakta haksız mıyım?

Orestes: Onun hakkında böyle konuşmak sana yakışmıyor.

Elektra: Ölüye hiç layık değil miyim ben?

Orestes: Layıksın, ancak elindeki kabın seninle bir ilgisi yok. (Elektra'nın elindeki kabı zorla alır)

Elektra: İçinde Orestes'in külleri olduğuna göre benimle ilgisi var demektir.

Orestes: Küller Orestes'in değil, bu sadece planın bir parçası.

Elektra: Peki nerede o zaman Orestes'in mezarı?

Orestes: Hiçbir yerde değil, yaşayan insanın mezara mı ihtiyacı olur?

Elektra: Neler söylüyorsun delikanlı?

Orestes: Yalan söylemiyorum.

Elektra: Yani yaşıyor mu Orestes?

Orestes: Evet.

Elektra: Evet ya! Sen Orestes'sin.

Orestes: Babamızın mührüne bak, dediklerimin doğru olup olmadığını anlarsın.

Elektra: Ey sevgili ışık!

Orestes: Evet, bugün günlerin en güzeli.

Elektra: Kulağımla işittiğim demek senin sesin, demek geri döndün.

Orestes: Artık sesimi başkalarından duymana gerek yok.

Elektra: Gerçekten de senin elini mi tutuyorum sımsıkı böyle?

Orestes: Gelecekte de nasıl tutacaksan öyle tutuyorsun.

Elektra: Ey sevgili kadınlar! Ey sevgili halkım! Bakın işte öldü denilen Orestes, güzel bir hileyle yeniden aramıza döndü.

Koro: Görüyoruz ve gözlerimizden yaşlar damlıyor böyle bir kader karşısında.

Elektra: Soyumun en değerli çocuğu, geri geldin ve özlediğin insanlara kavuştun.

Orestes: Geldim ama biraz sessiz kal ve bekle.

Elektra: Neden?

Orestes: İçeridekilerin bizi duymamaları için sussan iyi olur.

Elektra: Artemis adına konuşuyorum ki yenilmezsin! Evin içindeki gereksiz kadınların karşısında titreyecek halim yok artık.

Orestes: Unutma ki kadınların arasında Ares de yer alıyor. Kendi tecrübelerin bunu sana gösterdi.

Elektra: (İçli bir biçimde) Ahh tanrılar! Bir türlü kafamızdan onları atamayacağız. Yine acılarımı ortaya çıkardın.

Orestes: Biliyorum ama onları da unutmamak gerekir.

Elektra: Madem ki artık özgürce konuşabiliyorum, o halde sana açıkça söyleyeyim. Her yaşadığım an benim için şuan demektir.

Orestes: Ben de aynı şeyi söylüyorum, bu yüzden özgürlüğünü korumaya devam et.

Elektra: Nasıl?

Orestes: Zamanı gelene kadar susmasını bilerek.

Elektra: Hiç beklemediğim bir zamanda seni karşımda buluverdim. Bundan sonra nasıl susacağım?

Orestes: Beni gördün, çünkü tanrılar beni çabuk davranmaya ittiler.

Elektra: Böylesi bir durumda dikkatimi daha da önemli bir noktaya çekiyorsun. Seni evimize tanrılar, daha doğrusu Daimon yolladı.

Orestes: Sevincini engellemek istemem, ama yaşananlar seni fazlasıyla etkiledi.

Elektra: Tabii... Bu kadar zamandan sonra seni gördüm ya! Ama sakın...

Orestes: Sakın ne yapmayayayım?

Elektra: Bir daha seni görme şansımı elimden alma.

Orestes: Başkaları bunu yapmaya çalışsa bile bunu engellerim.

Elektra: O halde seni yeniden görebileceğim.

Orestes: Elbette.

MEDEA

Euripides

Çev: Metin Balay

İason: Köleler, gelin buraya! Açın kapıları! Açın da göreyim Çifte dehşeti: Oğullarımın cesedini ve geberteceğim o kadını. (İason kapıyı yumruklar. Medea çatıda görünür. Ejderhalar tarafından çekilen bir arabadadır ve iki çocuğunun da cesetleri yanındadır.)

Medea: İason! Ne diye vurup duruyorsun kapılara, arayıp da ölü çocuklarını ve onların katili beni? Kes artık! Yeter! Sessiz ol! Varsa benimle bir işin, dilediğini

söyleyebilirsin, ama el süremezsün bize bu arabanın içinde. Düşmanlarımızın elinden kurtarmak için bizi, bu arabayı Güneş Baba gönderdi.

İason: Seni gidi çirkef! Bütün kadınlar arasında sensin sen, tanrılar, ben ve tüm insan soyu tarafından nefret edilen! Bir anne olarak dayanabildin demek kılıç çekmeye kendi yavrularına; evlatsız koymak için beni, mahvetmek için hayatımı. Böyle bir cinayetten sonra, böyle bir suçun iğrenç lekesi altında ne yüzle bakabiliyorsun Güneş'e, Toprak'a? Tanrılar yaksın senin hayatını da! Şimdi aklım başıma geldi; eskiden yaptığım delilikti, seni alıp geldiğimde vahşilerin topraklarındaki sarayından, getirdiğimde seni Yunan eline, sen, canlı lanet, çoktan ihanet etmiştin hem babana hem de öz toprağına. Senin günahlarının ceremesini tanrılar bana ödetti. Çoktan öldürmüştün bile erkek kardeşini kendi ocağında o güzelim tekneme, Argos'a ilk ayak bastığında. Senin başlangıcında o daha... Karım oldun sonra da ve doğurdun çocuklarımı, şimdi de düpedüz cinsel kıskançlık yüzünden öldürdün onları! Bütün Yunanistan'da tek bir kadın bile yoktur bunu yapabilecek; ama ben onları tercih etmedim seninle evlendim, karı olarak nefret ve cinayeti seçtim. Ama, şimdi ne fayda? Gün boyu küfretsem sana, pişmanlık gelmez aklına, çünkü kalbin duygu geçirmez olmuş. Defol git! Yıkıl gözümün önünden, çocuk katili, pis ifrit! Bırak da yas tutayım kaderime: yitirdim taze gelinimi; yitirdim iki oğlumu, can verdiğim ve yetiştirdiğim; bir daha canlı göremeyeceğim artık onları.

Medea: Eğer gerekseydi, geniş bir şekilde yanıtlardım söylediğin her kelimeyi; ama herkesi babası Zeus çok iyi bilir ki, bir zamanlar nasıl hizmet ettim sana; sonra da sen nasıl karşılığını ödedin bu hizmetlerimin. Yanılmışsın, yatağımın şerefini iki paralık edip de güzel güzel yaşayabileceğini, sonra da bana gülebileceğini düşündüysen. Prenses de yanılmıştı ve tabi Kreon da, seni damat olarak aldığında ve beni kovabileceğini, bunun da yanına kalabileceğini sandığında. Şimdi artık ne istersen de bana! Dişi kaplan, Tanrıça Skilla! Ne gelirse aklına! Ta yüreğinden vurdum seni, hak ettin bunu!

İason: Sen de acı çekiyorsun; senin kaybın daha az değil benimkinden!

Medea: Doğru; ama benim acımın adil bedeli, yüzünden koparıp aldığım gülüşün.

İason: Ah çocuklar! Ne bela bir ana vermiş size kader!

Medea: Oğullarım! Sizin hayatınıza mal oldu babanızın ihaneti.

İason: Oğullarımı benim ellerim öldürmedi.

Medea: Hayır, öldürmedi onları senin ellerin, senin beni küçük düşürmen öldürdü ve de yeni gelinin.

İason: Onları öldürmek için yeterli bir neden mi bu sence, artık yatmıyor olmam seninle?

Medea: Ya bu yara, bir kadın için az uz bir şey mi sana göre?

İason: Evet, mütevazı bir kadın için; ama dünyanın sonu demektir sana kalırsa.

Medea: Ben de yaralayabilirim seni: oğulların öldüler!

İason: Öldüler mi? Hayır! Yaşıyorlar, intikam almak için hayatında hep olacaklar.

Medea: Kim başlattı bu kan davasını? Tanrılar biliyor onu.

İason: Evet, biliyorlar senin yüreğinin sefilliğini.

Medea: Devam et iğrenmeye! O acı sesin! Ondan da ben nasıl iğreniyorum bilemezsin!

İason: Bilmez miyim? Ben de aynen öyle iğreniyorum senin sesinden. Anlaşalım ve ayrılalım hemen.

Medea: Hemen. İyi de ne anlaşması bu böyle? Yine ne istiyorsun benden?

İason: Oğullarımı ver bana, cenaze törenleri için ve ağıt yakmaya.

Medea: Hayır, olmaz! Ben kendim götüreceğim onları tapmağa yücelerin tanrıçası Hera'ya; orada, kutsal mahalde ben gömeceğim onları ellerimle, emin olmak için düşmanlarımların hiçbiri saldırmazınlar ya da hakaret etmesinler mezarlarına. Ve her yıl bir festival yapılmasını ve kurbanlar sunulmasını buyuracağım Korent'te yaşayan insanlar tarafından, anmak için bu az rastlanır cinayeti. Ben de Atina'ya gideceğim. Erektus'un şehrine, bir yuva kurmak için Aegeus'un oğlu Pandion'la. Sen de, hak ettiğin gibi, hiç de kahramanca olmayan bir ölümle öleceksin, kafan yarılacak Argos'un gövdesinden düşen bir kalasla. Böyle rezil bir biçimde sona erdirecek senin kaderin bana duyduğun aşkın hikayesini.

İason: Çocuklarının kanının laneti üzerine olacak! Adaletin öcü seni yakıp kavuracak.

Medea: Hangi tanrı duyar senin beddualarını? Sen, yemin bozan, konuklarını dolandıran, yalancı!

İason: Pis, iğrenç çocuk katili!

Medea: Evine dön, karın bekliyor, gömülmeyi.

İason: Gidiyorum, babaydım bir zamanlar, şimdi çocuksuz kaldım.

Medea: Çok erken yas tutuyorsun. Daha yaşlılık günlerin var.

İason: Ah çocuklar, ne kadar yakındınız bana!

Medea: Annelerine yakındılar, sana değil.

İason: Yakındılar sana ha ve sen de öldürdün onları?

Medea: Evet, İason, paramparça etmek için senin yüreğini.

İason: Bir tutsam onları kollarımda, bir sarılsam, bir öpsem yanaklarından.

Medea: Varmış demek güzel sözlerin onlar için söyleyeceğin, varmış öpücüklerin, ama az önce evlatlıktan reddedyordun onları, sürgüne gönderiyordun.

İason: Tanrılar hakkı için, bir kerecik dokunayım onların yumuşacık tenlerine.

Medea: Dokunamayacaksın. Tüketme nefesini boşuna.

İason: Zeus, duyuyor musun, kendi çocuklarının kaniyle lekeli, bu vahşi yaratık tarafından, nasıl aşağılandığımı, nasıl reddedildiğimi? Ama şimdi, yettikçe zaman, gücüm elverdikçe yas tutup ağıt yakacağım bu acılı günümde, tanıklığa çağıracağın tanrıları, görsünler nasıl öldürdü oğullarımı ve nasıl izin vermedi onlara dokunmama, ya da gömmeme onları. Tanrılar, ölmüş görmektense oğullarımı keşke büyütmeseydim onları, ya da hiç görmeseydim yaşadıklarını, sensin onların katili!

(Bu sözler sırasında, araba gözden kaybolur.)

LYSİSTRATA KADINLAR SAVAŞI**Aristophanes****Çev. A. Erhat – S. Eyuboğlu**

Myrrhine: Seviyorum, seviyorum ama sevgime aldırđıđı yok ki! Ne diye gideyim yanına?

Kinesias: Myrrhine'ciğim, tatlım benim, nedir bana bu ettiklerin? İn aşığı nolur!

Myrrhine: Zeus canımı alsını inmeyeceğim, hayır!

Kinesias: Yahu ben çağırıyorum, nasıl inmezsin?

Myrrhine: Ne diye çağıryorsun? İhtiyacın yok ki bana.

Kinesias: İhtiyacın yok ne kelime! Öleceğim yahu!

Myrrhine: Ben gidiyorum.

Kinesias: Dur, aman gitme, bari yavrucuğunu dinle. (Çocuğa) Anneni çağır sana sen!

Çocuk: Anne, anne, anne!

Kinesias: Ne oluyor sana, çocuğuna da mı acımıyorsun? Altı gündür ne yıkandı, ne de meme emdi.

Myrrhine: Acımaz olur muyum hiç? Ama çocuğun hali babasına vız geliyor.

Kinesias: İn, yalvarırım, çocuğun başı için gel.

Myrrhine: İniyorum, çaresiz. Ah bu analık! Ne yapayım?

Kinesias: Vay canına! Amma da gençleşmiş, gözleri de sanki başka türlü güzel. Öfkesi, bana boş vermesi büsbütün çıldırıyor beni.

Myrrhine: Gel kötü babanın cici çocuğu! Gel anasının bir tanesi!

Kinesias: Elin karısına uyup niye bu hallere korsun beni? Hem bana eziyet ediyorsun, hem kendine.

Myrrhine: Dokunma bana, çekil!

Kinesias: Ya evdeki öteberimiz ne olacak? Seninkiler, benimkiler? Ne olacak hepsi yüz üstü?

Myrrhine: Bana ne!

Kinesias: Örgünü tavuklar didikliyor, öteye beriye sürüklüyor, bundan da mı sanane?

Myrrhine: O da umurumda değil.

Kinesias: Ya Aphrodite törenleri? Bunca zamandır kutlamadığın? Onlar için de mi gelmezsin?

Myrrhine: Siz anlaşıp savaşa son vermedikçe dönmem, Zeus tanışım olsun!

Kinesias: Peki, isterlerse onu da yaparız.

Myrrhine: Peki, isterlerse ben de eve dönerim. Ama şimdilik yeminliyim.

Kinesias: Hiç olmazsa bu arada gel biraz sevişelim.

Myrrhine: Hayır, olmaz; ama bu seni sevmiyorum demek değil.

Kinesias: Seviyor musun? Öyleyse sevişelim, Myrrhine.

Myrrhine: Tuhafsın! Çocuğun önünde mi?

Kinesias: Yok canım. Çocuğu eve götür, Manes. İşte, çocuk gitti. Uzatma artık, hadi gel.

Myrrhine: İyi ama nerede?

Kinesias: Nerde mi? Pan mağarası tam yeridir.

Myrrhine: Ama Akropolis'e nasıl temiz dönerim sonra?

Kinesias: Kolayı var, Klepsydra çeşmesinde yıkanırısın.

Myrrhine: Peki ama yeminim? Bozayım mı, delirdin mi sen?

Kinesias: Boşver yemini, günahı benim boynuma.

Myrrhine: Peki gideyim bir döşek getireyim öyleyse.

Kinesias: İstemez, yere yatarız olur biter.

Myrrhine: Hayır, dargın da olsak seni yerde yatıramam.

Kinesias: (Seyircilere) Görüyorsunuz ya, bu kadın beni seviyor, belli artık.

Myrrhine: İşte, çabuk uzan, ben de soyunayım. Aaa olmadı, gidip bir hasır getirmeliyim.

Kinesias: Bırak şimdi hasırını, istemez.

Myrrhine: Çıplak kerevet üstünde yatılır mı, ayıp.

Kinesias: Dur seni bir öpeyim bari.

Myrrhine: Öp.

Kinesias: Vay, vay, vay, vay, çabuk dön, çabuk!

Myrrhine: İşte hasır. Uzan, ben de soyunayım. Eyvah! Yastığım yok.

Kinesias: Yastık mastık istemem ben.

Myrrhine: Ama ben isterim.

Kinesias: Vay başıma gelen! Sofra başında Herakles'e döndük.

Myrrhine: Haydi, kalk ayağa, kalk! (Yastığı arkasına dayar) Şimdi her şey tamam.

Kinesias: Evet, her şey tamam. Hadi gel canım.

Myrrhine: Dur göğsümü çözeyim. Ha, ama bak, barışı yapacaksınız. Sakın beni aldatılmı olmayasın?

Kinesias: Yemin ederim ki hayır! Başım için!

Myrrhine: İyi ama örtünecek bir şeyin yok.

Kinesias: İstemem örtü mörtü, seni istiyorum.

Myrrhine: Acele etme, geleceğim, dur biraz.

Kinesias: Öldürecek örtüsüyle mörtüsüyle.

Myrrhine: Kalk ayağa.

Kinesias: Zaten kalkmışım.

Myrrhine: Koku süreyim mi sana?

Kinesias: Yetti yahu, istemem!

Myrrhine: Yoo, Aphrodite hakkı için, istesen de istemesen de süreceğim.

Kinesias: Ey ulu Zeus! Yerin dibine geçir şu kokuları.

Myrrhine: Uzat elini, al, sürün.

Kinesias: Bir şeye benzemiyor bu koku, sade işi uzatıyor.

Myrrhine: Tüh, gördün mü başıma geleni, yanlışlıkla Rhodos yağı getirmişim!

Kinesias: İyi, iyi kurban olayım, kalsın.

Myrrhine: Çocuk musun, hiç olur mu?

Kinesias: Yerin dibine batsın bu kokuları icat eden!

Myrrhine: Al şunu.

Kinesias: Görmüyor musun, elim meşgul. Gel yat artık, getirme bir şey.

Myrrhine: Peki baş üstüne, dur sandallarımı çözeyim. Ama, sevgilim, barış için oy vereceksin değil mi? (Kaçar, gider)

Kinesias: Düşünürüz. (Etrafına bakınır, Myrrhine'yi göremez) Öldürdü, tüketti bu kadın beni, canımı çıkardı, üstelik de sıvıştı gitti. Ah, nedir bu başıma gelen! Güzeller güzeli karım beni istemedikten sonra, kime balta olayım? Kim besleyecek bu yavruyu? Atina Katina neredesiniz? Bir sütnine bulun benim yavruma.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Alev BEYAZOĞLU
Doğum Yeri ve Tarihi	Ordu-04.03.1989
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi
Y. Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi Sahne Sanatları Bölümü
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce
Bilimsel Faaliyetleri	
İş Deneyimi	
Stajlar	Erzurum Devlet Tiyatrosu
Projeler	
Çalıştığı Kurumlar	Atatürk Üniversitesi, Erzurum Devlet Tiyatrosu
İletişim	
E-Posta Adresi	alev.beyazoglu@atauni.edu.tr