



# Asya Studies

Academic Social Studies/Akademik Sosyal Araştırmalar  
Number: 1, p. 51-58, Autumn 2017

## ALEXANDER TEKNİĞİNİN şAN EĞİTİMİNDEKİ ÖNEMİ THE IMPORTANCE OF ALEXANDER TECHNIQUE IN SINGING EDUCATION

Araştırma Makalesi /  
Research Article

Makale Geliş Tarihi /  
Article Arrival Date  
**22.07.2017**

Makale Yayın Tarihi /  
Article Publication Date  
**20.10.2017**

Asya'dan  
Avrupa'ya  
Uluslararası  
Sosyal Bilimler  
Dergisi

ÖĞr. Gör. Tülay Uyar  
İstanbul Üniversitesi Devlet  
Konservatuvarı Sahne Sanatları  
Arasanat Dalı Opera Bölümü,  
tulayuyar@gmail.com

ORCID ID

<https://orcid.org/0000-0003-0760-9014>

### Öz

Kaynak tarama modeli ile yapılan bu çalışmada Alexander Tekniği ve bu tekniğin şan eğitimindeki önemi incelenmektedir. Alexander Tekniği, bedeni tanıma, farkındalık ve vücut rahatlığı kazanma konusunda şancıların bilmesi gereken en önemli tekniklerin başında gelmektedir. Opera sanatçıların ve şan eğitimcilerinin şarkı söylerken veya şan eğitimi verirken bu tekniği kullanmalarının önemi büyüktür. Literatüre göre ses eğitimi, şarkı söylemede müziksel davranışları geliştirmeye yönelik sanatsal ve teknik çalışma sürecidir. Bu tanımlar ışığında şan eğitiminde Alexander tekniğinin önemi vazgeçilmez bir unsurdur. Alexander Tekniği, aktör olan Frederick Matthias Alexander tarafından geliştirilmiştir. Alexander, sahnede performans yaparken hissettiği nefes ve ses sorununu ortadan kaldırıcı bir yöntem geliştirmiştir. Ülkemizde çok az bilinen bu yöntem, teknik anlamda zorluk yaşıyan opera öğrencilerine ve profesyonellere tekniklerini ileri taşımada yardımcı olacağı düşünölmekte, şan pedagoglarına sorunun ivedilikle çözölmeye konusunda ışık tutacaktır.

Bu araştırma nitel bir araştırma olup literatür tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Alanyazın taraması sonucunda bu çalışmanın amacı opera sanatçılarına, şan eğitimi veren eğitimciler ve şan eğitimi alan öğrencilere Alexander tekniğini tanıtmak ve bu tekniğin şarkı söyleme tekniğine olan yararını belirtmektir. Sonuç olarak, bu çalışmanın opera sanatçıları, konservatuvar öğrencileri ve şan pedagogları için kaynak niteliği taşıdığı düşünölmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Alexander Tekniği, şan Eğitimi, Ses

### Abstract

In this article, which literature review model is used, Alexander Technique and its contribution to singing education is being researched.

Alexander technique is one of the most important body relaxing and body awareness method that all singers should have knowledge about. Alexander Technique was founded by Frederick Matthias Alexander, who was an actor. Alexander, solved completely his breathing and voice problems which occurs while he is performing on the stage, by his technique. This method helps to improve singing technique of the opera students and professionals who have difficulties with their technique. And it shall shed light to the singing teachers to solve their pupils singing technique problems with ease.

The aim of this article is to introduce Alexander Technique to the opera singers, to the singing teachers, to the students who study at the opera department at the conservatories and to prove its contribution to singing technique. Consequently, it is thought that, this article shall shed light to the way of the researchers about Alexander Technique and thought to be a source to the opera singers, to the singing teachers and to the students who study at the opera department at the conservatories.

**Keywords:** Alexander Technique, Singing Education, Voice

## GİRİŞ

Şancuların enstrümanları bedenleridir. Bir şarkıcının enstrümanı sadece ses kasları değil, tüm bedenidir. Enstrümanını iyi tanıyan bir şarkıcı, farkındalıkları sayesinde bedenini daha iyi kullanabilecektir. İyi bir tekniğe sahip olabilmek ve iyi şarkı söyleyebilmek için sadece ses kaslarını çalıştırmak yeterli değildir. Tüm beden ile şarkı söylemeyi öğrenmek, doğru nefes almayı bilmek, beden farkındalığına varmak ve bedeni iyi tanımak gereklidir.

İnsan, diğer canlılardan farklı olarak, doğası gereği belirli olanaklarıyla çevresiyle iletişim kurabilen bir varlıktır. Bu doğrultuda Uçan (1994), insanın yaşadığı çevrede yer alan doğal, toplumsal ve kültürel öğeler arasında ses öğesinin öneminden bahsetmektedir. Ses insanın iletişim kurmasındaki en önemli özelliklerden biridir. Egüz (1991)'e göre ses işlevleri, müzik yapmaya yarayan araçların tek başına oluşturamadığı çeşitli renklerin tümünü içeren insan sesi, dilden aldığı güçle de etkinliğini bir kat daha artırdığını, kendine özgü teknik ve yöntemlerle de, diğer müzik yapmaya yarayan araçların yanında değerli ve tutarlı yerini almıştır.

Ses eğitimi üzerine yapılan literatür incelendiğinde birçok tanıma rastlamak mümkündür. Say (1992), ses eğitimini şarkı söylemede müziksel davranışları geliştirmeye yönelik sanatsal ve teknik çalışma sürecidir diye tanımlarken, Töreyn (1998) ses eğitimini bireylere, seslerini konuşurken ve şarkı söylerken, anatomik ve fizyolojik yapısına uygun olarak kullanabilmeleri için gerekli davranışların kazandırıldığı, önceden saptanmış ilke ve yöntemlerle planlanan hedeflere yönelik uygulanan planlı – programlı bir etkileşim süreci olarak tanımlamıştır. Bu tanımlarda da belirtildiği gibi doğru ses çıkarabilmek için iyi bir şan tekniğine sahip olmak gereklidir. İyi bir şan tekniği elde edebilmek içinse nefes tekniği, vücut rahatlatma ve duruş tekniklerini iyi bilmek gereklidir çünkü bu teknikler sesin kalitesini önemli ölçüde etkilemektedir.

Sahnede kullanılan ses, günlük kullandığımız konuşma sesinden çok farklıdır. Amerikalı ünlü şan pedagogu Richard Miller sahnede kullanılan ses ve konuşma sesi arasındaki farklılığa kitabında yer vermektedir. “Normal konuşma sırasındaki solunumda, nefes alma işlemi çok ender olarak 5 saniyenin üzerinde alınmaktadır. Shakespeare oyuncularını ve sunucuları, bu süreyi uzatmayı öğrenirler. Fakat elit bir şarkıcının, uzun süren müzikal cümlelerde, her tessitürden<sup>1</sup> ve dinamikten söylemesi bir şancının nefes kullanma idaresi konuşma sırasında kullanılan nefes kontrolüne göre çok daha üstün olması gerekmektedir” (Miller, 2004:18). Kendisi de bir Shakespeare tiyatro oyuncusu olan Avusturyalı Frederick Matthias Alexander'ın geliştirdiği Alexander Tekniği ile vücut rahatlığı ve beden farkındalığının yanısıra nefes kullanımı da en yüksek kapasitede kullanılabilir.

19.yüzyılın sonlarından itibaren, beden farkındalığı ile ilgili metotlar ortaya çıkmıştır. Alexander Tekniğinin yanısıra Amerika'da ortaya çıkan Mensendieck ve Feldenkreis bunlardan bazılarıdır. Fakat sanatçılar arasında en yaygın olarak kullanılan metot Alexander Tekniği'dir. Opera sanatçılarının kaslarının ve eklemlerinin rahat olması sesin daha iyi rezonansa girmesine ve daha kaliteli bir ses üretilmesine olanak sağlamaktadır. Bu teknik ayrıca, performansa dayalı sanat yapan tüm sanatçılar için çok önemlidir. Kollarını ve bileklerini sıkmayan bir orkestra şefi daha iyi yönetecek, ellerini ve kollarını sıkmayan bir piyanist daha iyi müzik yapacaktır. “Müzisyenler, aktörler, dansçılar ve sporcular performanslarını artırmak istedikleri için Alexander Tekniği yöntemine başvururlar” (Craze, 2011:8)

Sahnede yaşadığı ses ve nefes sorununa kesin çözüm bulan Alexander tekniği günümüze dek birçok sanatçıya da ışık tutmuştur. Ülkemizde henüz yaygınlaşmamış olan bu teknik sayesinde, teknik yetersizlik ve zorluklar yaşayan opera öğrencilerinde kısa sürede büyük aşamalar kaydedilmektedir. Sadece fiziksel değil zihinsel rahatlamaya da odaklanan bu teknik sayesinde beden farkındalığı yükselmekte ve başarı kaçınılmaz olmaktadır.

## YÖNTEM

Bu araştırma nitel bir araştırma olup literatür tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Literatür taraması araştırma çalışmalarında önemli bir süreçtir. Köroğlu (2015) doğru yönetilmeyen bir tarama araştırmacının çok zaman kaybetmesine ve hatta yeterli içeriğe ulaşılmamasına yol açtığını vurgulamaktadır. “Literatür taraması belirli bir mkonuda yayınlanmış olabildiğince çok eserin derinlemesine ve sistematik olarak araştırılması ve belirlenmesidir” (Gash, 1999).

Literatür taramasında belirli aşamalar vardır ve araştırma konusuna göre bu yöntem ile ilerlenmiştir. Literatür taraması aşamalarının ilk başında araştırma probleminin sınırlarının tanımlanması

<sup>1</sup> Tessitura: Ses aralığı

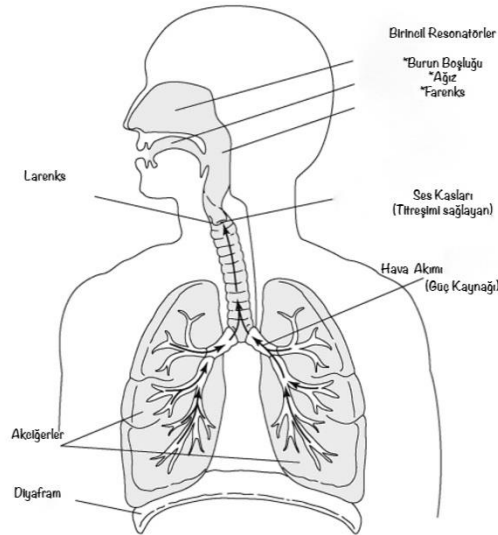
gerekliği vurgulanmaktadır. Bu çalışmada belirli ses ve duruş tekniklerinin arasında Aleksander Tekniği seçilmiş ve bu alan üzerinde araştırma yapılması hedeflenmiştir. Ulaşılan hedef sonunda ise ulusal ve uluslararası kaynaklar incelenmesi için araştırma probleminin sınırları belirlenmiştir. Araştırma problemi belirlendikten sonra ulusal ve uluslararası kaynaklardan olası ve yarı olası kaynaklar incelenerek önem sırasına göre değerlendirmeye alınmış, diğer kaynaklar ise elenmiştir. Bu yöntem ile gelecekte konu yaratacak yeni konulara ışık tutacak önemli konular belirlenmiştir. Bu belirleme yöntemi, literatür taraması modeli için önem sarfetmektedir. Son olarak araştırma amacına uygun Aleksander tekniği incelenmiş, belirli sonuçlara ulaşılmış ve bu sonuçlar ışığında çeşitli önermeler verilmiştir.

## BULGULAR

### Enstrümanı tanıma: Sesin Oluşumu, Rahatlama Tekniklerinin Ses Kalitesine Olan Etkileri

“En temel içgüdülerimiz, nefes almak ve konuşmaktır. Nefes almak, doğumdan sonraki ilk yaptığımız içgüdüsel aktivitedir. Ses çıkarmadan önce yaptığımız aktivite nefes almaktır. Konuşmak ise doğumdan sonra yaptığımız ilk kreatif aktivitedir. İnsan ilk fonasyona<sup>2</sup> doğumdan sonra başlar. Çıkarılan bu sesler daha sonra konuşmaya dönüşür. Müzikal bir sesin oluşumu için, güç kaynağı, titreşim ve rezonatör gereklidir. İnsan sesinin üretimi için gerekli güç kaynağı havadır. Ses kasları titreşimi sağlayan organlarımızdır. Ses kasları, ses kutusu olarak tanımlanan larenks’in (gırtlak) içinde adem elmasının arkasında bulunurlar. En temel rezonatör bölgelerimiz ise boğaz, burun boşluğu, ağız ve sinüslerdir. (Smith, 2007:13)

Güç Kaynağı ile belirtilen nefestir. Sesin gücü, nefes verdiğimiz hava ile doğru orantılıdır. Nefes aldığımızda, diyafram kası alçalır, göğüs kafesi genişler ve hava akciğerlere dolar. “Soluk alma sırasında göğüs boşluğu, özellikle diyaframın aşağı doğru hareketi ile genişler. Böylece dışarıdaki hava burun, ağız, pharynx (farenks/yutak), larynx (larenks/gırtlak), trachea (trakea/soluk borusu), bronşlar ve bronşiyollerden geçerek akciğer alveolleri içine kadar ulaşır.” (Cevanşir ve Gürel, 1982:1). Nefes verdiğimizde, diyafram kası yükselir, göğüs kafesi daralır ve akciğerlerdeki hava nefes borusundan geçerek, larenksteki ses kaslarına ulaşarak sesin üretilmesi için enerji sağlar. “Kaburgaların inmesi ve diyaframın yükselmesi ile göğüs boşluğunda bir daralma olur ve akciğer boşluklarında bir yüksek basınç yaratılır. Böylece hava akciğerlerden aynı solunum yollarını izleyerek dışarı atılır.” (Cevanşir ve Gürel, 1982:1).

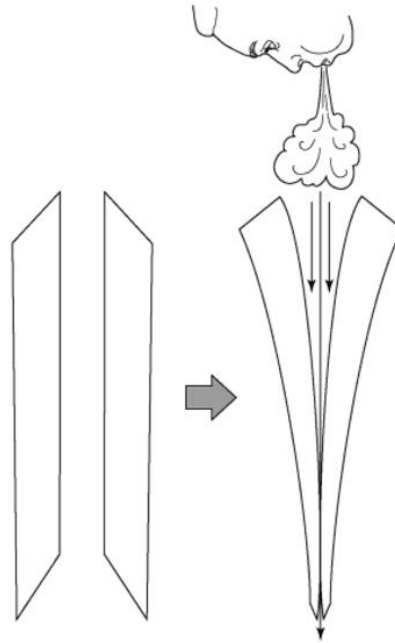


Şekil 1. İnsan sesi oluşumu için gerekli mekanizma (Smith, 2007:15)

<sup>2</sup> Fonasyon: Vokal kordların yani ses kaslarının titreşerek, ses oluşturmasına fonasyon denir.

Larenks<sup>3</sup> nefes borusunun üst kısmında yer almaktadır. Larenkste, nefes alırken açılan ve yutkunurken veya ses üretirken kapanan iki adet ses kası bulunmaktadır. Ses çıkarırken, hava birbirine değerek kapanan iki ses kasının arasından geçer. Ses kasları yumuşaktır ve aralarından hava geçerken titreşirler. Ses kasları saniyede 100 ile 1000 kere arasında çok hızlı bir biçimde titreşebilirler. Bu titreşme hızı çıkardığımız seslere göre değişmektedir. (2015). *American Academy of Otolaryngology-How the Voice Works* Erişim adresi:entnet.org

“Pes sesleri söylediğimiz zaman, ses kasları rahatlar, kısalır, kalınlaşır ve bütün uzunluğu boyunca titreşir. Tiz notaları çıkarırken, ses kasları uzar ve inceler. Bu aşamada ses kaslarının sadece kısa bir bölümü titreşir. Fonasyon sırasında, ses kasları birleşir. Hava ses kaslarının altından yukarıya çıktıkça, ses kasları havanın baskısıyla birbirlerinden ayrılır. Ayrıldıkları zaman hava geçer ve sonra tekrar birleşirler. Bu eylem fizikte Bernoulli hareketi olarak bilinmektedir. Bernoulli hareketi iki cismin arasından havanın geçmesiyle gerçekleşen çekilme hareketidir. Fonasyon sırasında ses kaslarında kapanma ve açılma hareketi olmamaktadır. Ses kasları hep birleşiktir fakat havanın aradan geçmesiyle birlikte saniyede birçok kez titreşirler.” (Smith, 2007:15).



Şekil 2. Bernoulli Hareketi (Smith, 2007:17)

Ses üretilmesindeki üçüncü önemli bölge rezonatörlerdir. “Ses kasları, tıpkı bir trompetin ağızlığı gibi vızıltı halinde bir ses çıkarırlar. Ses kaslarının üzerindeki tüm yapı, rezonatör sistemin parçalarıdır. Bu yapıyı korno veya trompet ile karşılaştırabiliriz. Ses kaslarının ürettiği vızıltı şeklindeki bu ses, rezonatörler aracılığıyla eşsiz bir insan sesine dönüştürülür.” (2015, American Academy of Otolaryngology). Bir kişinin sesini duyduğumuzda onun kime ait olduğu tahmin edilebilir. Herkesin kendine ait kişisel bir sesi vardır. Bu ses rezonatör bölgede oluşmaktadır. “Rezonatörler, bir kişinin sesinin karakteristik özelliklerini kazandığı yerlerdir.” (voicefoundation.org) “Sesimiz sağlıklıysa, ses üretiminin üç ana unsuru olan güç kaynağı, titreşim ve rezonatörler bir uyum içerisinde çalışır, konuşma ve şarkı söyleme işlevini gerçekleştirirler.” (2015, American Academy of Otolaryngology).

“Tüm bedenimiz rezonatördür. Çünkü ses kaslarının titreşimi sırasında tüm bedenimiz de titreşmektedir. Birincil rezonatörler, havanın ses kaslarını titreştirdiği rezonatör boşluklardır. Hava akciğerlerden bronşlara, oradan da nefes borusuna geçerek ses kaslarını titreştirir.” (Smith, 2007:16).

<sup>3</sup> Larenks: Gırtlak.

“Birincil rezonatör bölgeler; ağız, farenks<sup>4</sup> ve burun boşluğudur. Tüm bu boşluklar hava ile birbirlerine bağlanır. Bu bölgelerdeki rezonans sesin kalitesini ve hacmini arttırır” (Smith, 2007:16).

Göğüs boşluğu ikincil rezonatör bölgesidir. “Göğüste titreşimi hissederiz çünkü ses kaslarına yakın büyük bir boşluktur. Göğüs titreşimini hissetmemize rağmen sesin kalitesi ve hacmi, havanın larenksten geçerek farenks ve ağıza ulaşması ve birincil rezonatörlerde titreşmesinden sonra ortaya çıkar. (Smith, 2007:16). “İkinci rezonans, gırtlakta üretilen sesi belirli bir konuşma sesine dönüştürür.” (Linklater, 1976:16, Suner, 2014:5) “Sözcükleri artiküle ettiğimizde farenksin ve ağızın şekli değişmektedir. Biz isteyerek burun boşluğunun şeklini değiştiremeyiz. Rezonans, ağız ve farenks istemli hareketimizle değişmektedir. Fakat rezonans pasiftir. Rezonans bizim yaptığımız bir hareket değildir. Pasif kendiliğinden oluşan bir harekettir. Rezonansın pasif bir hareket olduğunu anladığımız zaman dikkatimizi iki noktaya çekebiliriz: Fonasyon ve hava akımı. Bu iki unsuru iyi anladığımızda şarkı söylemek daha kolay hale gelecektir.” (Smith, 2007:16)

“Sesin oluşumunda kullanılan organlar, gırtlak ve ses kaslarıdır. Gırtlak, sesin oluşması ve biçimlenmesine yardımcı olan, sesin ilk tınısını kazandığı organdır. Gırtlak, dil kökünden, nefes borusunun başlangıcına kadar uzanan, soluk borusu ile yutak arasında yer alan kıkırdak yapıları bir organımızdır. Gırtlak, havayı soluk borusuna, besin ve gıdaları da yemek borusuna iletmekle görevlidir. Soluk verme sırasında dışarı atılan hava ile gırtlakta bulunan ses telleri titreşerek sesi oluşturur.

Bedenimizi tanımak, enstrümanımızı doğru kullanmak açısından büyük önem taşımaktadır. Bu sebeple ses üretimi, ses üretimi için gerekli olan güç kaynağı, ses kasları ve rezonatörler hakkında detaylı bilgi edinmek gerekir. Ayrıca beden farkındalığı da iyi şarkı söylemek için gerekli unsurlardan biridir. Şarkı söylerken, bedenimizin farkında olarak şarkı söylememiz gerekir. Şarkı söylerken kas ve eklemlerin son derece rahat olması, bu rahatlığın beden farkındalığı ile kontrollü biçimde sağlanması gerekmektedir. Beden farkındalığı ve rahatlığı ile ilgili birçok teknik bulunmaktadır. Fakat kullanılan bu tekniklerin en yaygın olanı ve bilineni Alexander Tekniği’dir.

#### **Frederick Matthias Alexander**

Alexander Tekniği, Frederick Matthias Alexander tarafından geliştirilmiştir. Frederick Matthias Alexander, 1869 yılında Tazmania’da doğmuştur. Çocukluk yıllarında solunum problemi yaşayan Alexander, tiyatro eğitimi almış ve aktör olmuştur. Yirmili yaşlarında, profesyonel tek kişilik dramatik oyunlar oynamaya başlamıştır. Alexander, sesini yanlış kullanımdan dolayı tamamen kaybetmiştir. Bunun üzerine beden farkındalığı ve kullanımı ile ilgili bir metot geliştirmiş ve ilaç almadan kendini tedavi etmiştir. Alexander, birçok kişinin yanlış duruş, oturuş ve hareket sebebiyle problem yaşadığını görmüştür. F.M. Alexander, Avustralya’da geliştirdiği bu tekniği Londra’da okul kurarak bu konuda eğitmen yetiştirmiş ve tekniğin başka insanlara ulaşmasını sağlamıştır. Alexander aynı zamanda tekniği hakkında kitaplar yazmıştır. “Alexander’ın kitapları, onun bu buluşunun gelişim hikayesini ve filozofisini anlatmaktadır. Kitabında belirli izlenmesi gereken egzersizler bulunmamaktadır. Bedeni gözleme ve beden kullanımının farkındalığının felsefesi öğretilmektedir.” (Polatin, 2013:11).

#### **Alexander Tekniği ve Bu Tekniğin Şan Eğitimindeki Önemi**

“İnsanoğlunun hiçbir aktivitesinde, zihinsel ve fiziksel süreci birbirinden ayıramazsınız” (Alexander, 1932:3) “Alexander Tekniği, Frederick Matthias Alexander tarafından yüz yılı aşkın bir süre önce, sahne performansları sırasında yinelenen inatçı ses ve nefes sorunlarına bir çözüm bulmaya çalışılırken geliştirilmiştir.” (Craze, 2011:8). Alexander Tekniği, sadece aktörler, şancılar, enstrümanistler ve dansçılar için değil daha sağlıklı bir duruşa kavuşmayı isteyen herkes için de kullanılabilir. Fakat bu tekniğin, sanatçılar için sanatlarını daha serbest bir güçle ifade edebilmeleri açısından büyük önemi vardır. Alexander tekniğinin dünya çapında başarıya ulaşmasının sebeplerini yazar Polatin şu şekilde ifade etmiştir; “Öncelikle Alexander’ın kendisi tiyatro sanatçısıdır. Bu teknik, kendi sanatının ihtiyaçları doğrultusunda yaratılmıştır. Alexander’ın bu tekniği geliştirmesinin hikayesi, bize gözlemlenilen kalitesini ve bedenimizi kullanma farkındalığına varmamızı öğretmektedir.” (Polatin, 2013:11).

“Yirmili yaşlarının başlarında genç bir aktör olarak mesleğe atıldığında sesiyle ilgili problemler yaşamaya başlamış ve zaman zaman da sesini tamamen kaybetmiştir. Doktorlar dinlenmesi gerektiğini tavsiye etmişlerdir. Dinlendiği zaman sesi normale dönen Alexander, prova yapmaya başladığı zaman sesinin yeniden kısıldığını hissetmektedir. Alexander yaptığı yanlış bulabilmek için kendisini seyredileceği özel aynalar hazırlamış ve hem normal konuşmasını hem de prova yaparken kullandığı

<sup>4</sup> Farenks: Yutak, ağızın arka tarafı ve boğazın üst bölgesi.

sahne konuşmasını gözlemlemiştir. Alexander'a göre kendisi prova yaparken üç hata yapmaktadır. Başını arkaya eğme eğilimindedir ve bu sebeple boyun ve çene kasları sıkılmaktadır. Boyun kaslarını ve larenksi sıkılmaktadır. Ve aldığı nefes yeterince iyi değildir" (Alexander, 1932:9).

"Alexander, sahne üzerinde kendini gözlemlemeye başlamış ve sesinin kısılmasına sebep olan hareketlerini ortaya çıkarmıştır. Bunun üzerine bu davranışları yapmama ilkesini uygulamış ve sesi hiç olmadığı kadar güçlü bir şekilde geri gelmiştir. Sadece sesi değil solunumu da düzelmiştir" (Craze, 2011:11).

"Alexander, sesinin kısılmasına sebep olan davranışlarını gözlemlemiş ve kinestetik,<sup>5</sup> görsel, yapısal, entellektüel, duygusal olarak adlandırdığı 5 adımda çözüm oluşturmuştur. Kinestetik adımda, bedeninde oluşan gerginliğin farkına varmıştır. Görsel adımda, yaptığı alışkanlıkları net biçimde görmeye başlamıştır. Yapısal adımda, anatomi ve hareket ile ilgili bilgi edinmiştir. Entellektüel adımda düşünme mekanizmasını daha net biçimde görmeye başlamıştır. Duygusal adımda ise, kendinin başka kişilere karşı nasıl davrandığını gözlemlemiştir. Alexander, dokuz yıl boyunca fiziksel ve mental düzeyde kendini gözlemlemiştir. Sonuçta, fiziksel olarak yaşadığı problemlerin sadece fiziksel olarak yanlış kullanımından kaynaklanmadığını aynı zamanda düşünme sisteminin de buna sebep olduğunu anlamıştır. Başını arkada tuttuğunu, kambur bir biçimde durduğunu ve sesinin kısılmasındaki sebebin kendi duruşu olduğunu anlamış ve bunun çözümünün kendi elinde olduğunu farketmiştir. Başını öne eğmeden dik durarak ve omurgasını uzatarak durduğunda serbest bir sese kavuştuğunu gözlemlemiştir." (Leibowitz,Connington, 1999:14,15)

Frank Pierce Jones Alexander tekniğini şu şekilde ifade etmiştir: "Alexander tekniği, size daha önce bilmediğiniz birşeyi anlatmamaktadır. Akılcı bir pratiklik kazanmanızı öğretmektedir. Klişeleşmiş tepkileri nasıl azaltabileceğinizi, alışkanlık ve değişim konusunda nasıl başa çıkabileceğinizi öğretmektedir. Sizi kendi kararlarınızı ve seçimlerinizi yapma konusunda serbest bırakır fakat bunu yaparken sizin kendinizi daha iyi kullanabilmenizi sağlamaktadır." (Heirich, 2011:2)

Michael Bloch, *F.M. Alexander'in Hayatı* adlı kitabında Alexander tekniğini şu şekilde ifade etmektedir: "Alexander tekniğini tarif etmeye çalışmak, kör bir insana renkleri anlatmaya benzer. Bu teknik, yalnızca kitaptan okuyarak öğrenebileceğiniz bir metot değildir, bu alanda uzman eğitmenlerle çalışmayı gerektirir." (Bloch,2004:2) Alexander tekniğini yalnızca müzisyenler, aktörler, dansçılar ve sporcular değil sağlık problemi olan kişiler de kullanmaktadır. "Alexander tekniği fiziksel kondisyonları ne seviyede olursa olsun her yaşta çocuk ve yetişkin için güvenli ve etkili bir yöntemdir. Bazıları, belli bir rahatsızlığı ya da hastalığı olduğu için Alexander tekniğini öğrenir." (Craze, 2011:8)

Craze, kitabında Alexander tekniğinin üç temel ilkesini şu şekilde belirtmektedir: "Bedenin güzel, zarif, verimli ve düzgün hareket etmesine olanak veren üç önemli ilke şunlardır: boynunuzu serbest bırakmak, başın ileri doğru ve dik durması, sırtın uzaması ve genişlemesi" (Craze, 2011:13). "Frederick Matthias Alexander, *'Bir kişinin karakteri hakkında konuşmak gerekirse, kişinin bedenini nasıl kullandığına bakmak gerekir.'* demektedir. Her kişi kendi sahip olduğu bedeni farklı şekilde kullanmakta ve kişilerin bedenlerini kullanma şekli onların karakterlerini ortaya koymaktadır. Bedeni kullanma şekli düşüncemizi de etkilemektedir. "Bir aktörseniz ve kendi bedeninizi nasıl kullandığının idrakına henüz varmamış iseniz, sahnede nasıl başka karakterlere bürünebilirsiniz? O sebeple bir aktörün öncelikle kendi bedenini çok iyi tanması, beden farkındalığına ulaşması gerekmektedir. (Polatin, 2013:4)

Bir şancının, sadece vokal çalışması yapması yetersiz kalmaktadır. Kişi bedeninin farkına varamadığı ve tüm bedeniyle şarkı söylemediği sürece kapasitesini tam olarak kullanamayacaktır. Doğal olarak rezonans bölgesi açık olan ve tiz sesler konusunda rahatlık yaşayan bir ses değilse de bedenini kullanmayı bilmediği için kendini başarısız hissedecektir. Bir şancının öncelikle bedenini iyi tanması, bedeniyle şarkı söylediğinin farkında olması gerekmektedir. "Bedenin uyum içinde olması ve farkındalık neden önemlidir? Şancıların enstrümanları bedenlerindedir ve şancılar enstrümanlarından hiçbir zaman ayrılmazlar. Bir şancının iyi şarkı söyleyebilmesi için bedeninin ve sesinin farkında olması gerekmektedir. Şan eğitmenlerinin de beden, nefes kontrolü ve rezonans ile ilgili daha çok çalışma yapmaları gerekmektedir." (Neely, 2012:1)

"Alexander tekniğini sanatlarında büyük kariyer yapmış, dünyaca ünlü isimler de kullanmaktadır. Bu tekniğin uygulayıcısı olan dünya çapındaki actor, Ian McKellen, bu teknik ile ilgili şöyle demektedir: "Bu tekniğin değerini anladıktan sonra tüm Kral Lear ve Richard III topluluklarının prova yaparlarken bu tekniği öğrenmelerini sağladım." (Polatin, 2013:11). "Alexander tekniği, fiziksel ve

<sup>5</sup> Kinestetik: Bedensel zeka.

zihinsel işleyişin geliştirilmesi için kullanılan somatik bir yöntemdir. Tekniğin yaratıcısı Frederick Alexander'ın hem fiziksel hem zihinsel olarak kabul ettiği aşırı gerginlik, hareketi kısıtlar ve eklemler, omurga, nefes alma mekanizması ve diğer organlarda basınç yaratır. Bu tekniğin amacı bedene özgürlük ve ifadeyi; zihne ise berrak düşünmeyi yeniden kazandırmaktır.” (alternatifterapi.com)

“Alexander, öğrenmenin kendi değimiyle “doğru düşünsel davranış” olmadan mümkün olmadığını savunmaktadır. Doğru düşünsel davranış, yeni fikirlere açık olmak, değişime açık olmak, yeni bilgiyi kabul etmek için serbest olmak ve gerekli değişimi yapmaktır. Bu tarz düşünme sistemi, vücudunuzun nasıl çalıştığı hakkında ve düşünme sisteminiz hakkında daha fazla bilgi edinmeniz için sorumluluk almanıza sebep olur. Düşünce ve inanç sistemimizin fiziksel olarak bizi ne kadar etkilediğini görmeye sebep olur. Hatalarımız düzeltmek için durmamız gerekir. Almancada duruş ve davranış aynı kelimedir. İngilizcede davranış kelimesinin ilk anlamı duruş, ikinci anlamı ise duygu ve durumdur. Sizin zihinsel davranışınız, bedeninizi nasıl kullandığınızı etkileyecektir. (Leibowitz, Connington, 1999:14,15)

### SONUÇ

Şarkı söylemek sadece ses kaslarıyla gerçekleştirilen bir eylem değildir. İyi bir teknikte şarkı söyleyebilmek için, sesin üretilme sürecini iyi bilmek, bedeni iyi tanımak gerekir. Bedeni doğru kullanmadan doğru teknikle şarkı söylemek mümkün değildir.

Alexander, “İnsanoğlunun hiçbir aktivitesinde fiziksel ve zihinsel süreci birbirinden ayıramazsınız.” demektedir. Bir opera şarkıcısının teknik olarak ilerleyebilmesi ve teknik olarak başarı elde edebilmesi için beden rahatlığının yanı sıra zihinsel olarak da rahatlama sağlamış olması gerekmektedir. Zihinsel ve bedensel olarak yaşanan gerginlik, örneğin tiz notalara gelmeden önce zihinsel olarak duyulan gerginlik eklemler, omurga, nefes alma mekanizması ve diğer organlarda gerginlik yaratarak, tiz notaların sıkışık çıkmasını sebep olur. Teknik zorluk yaşayan opera öğrencilerine, Alexander tekniği kullanılarak yapılan şan eğitimi büyük başarı sağlamaktadır. Alexander hareketlerini yaparak şarkı söyleyen öğrenci, odak noktasını bu hareketin doğru uygulanmasına verdiği ve konsantrasyonu o noktaya aktardığı için tiz sesleri söylediği zaman duyduğu endişe ve korku ortadan kalkmaktadır. Kaslardaki gerginlik hissi ortadan kalktığı anda ses rahat bir biçimde rezonatörlerde tınlamaktadır. Ortaya çıkan sonuç güzel ve etkili bir ses olmaktadır.

### KAYNAKÇA

- Alexander, F.M. (1932). *The Use of The Self*, Methuen&Co. LTD.
- Bloch, Michael (2004). *F.M. The Life of Frederich Matthias Alexander, Founder of Alexander Technique*, Little Brown Time Warner Book Group.
- Craze, R. (2011). *Alexander Tekniği ile Bel ve Sirt Ağrısının Üstesinden Gelin* (çeviren: Özlem Tüzel Akal), Optimist Yayın ve Dağıtım.
- Cevanşir, B & Gürel, G. (1982). *Foniatrı*, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları.
- Forster, N. (1995). *The Analysis of Company Documentation*, London: Sage,
- Heirich, J.R. (2011). *Voice and the Alexander Technique*, Mornum Time Press.
- Leibowitz, J & Connington, B. (1999). *The Alexander Technique*, Souvenir Press.
- Miller, R. (2004). *Solutions For Singers*, Oxford University Press.
- Neilly, D.W. (2012). *Body Concious: A Comparative Study of Body Awareness and Body Alignment Methods for Singers and For Teachers Integrating Them Into Their Teaching*, Alabama.
- Polatin, B. (2013). *The Actor's Secret, Techniques for Transforming Habitual Patterns and Improving Performance*, Berkeley California:North Atlantic Books.
- Say, A. (1992), *Müzik Tarihi*, Ankara: Müzik Ansiklopesi Yayınları.
- Smith, S. (2007). *The Naked Voice, A Wholistic Approach to Singing*, Oxford University Press.
- Suner, L. (2014). “Ses ve Oyuncu”, *Dergipark Akademik*, Cilt 18, Sayı 18.
- Suner, L. (2011). “Nefes ve Oyuncu”, *Tiyatro Araştırmaları Dergisi*, 31:2011/1.
- Töreyin, M. (1998), “*Türkiye Türkçesi Dilbilgisi Yapısının Şan Eğitimi Amaç, İlke ve Yöntemleri Açısından İncelenmesi*”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü, Erişim Tarihi: 03/01/2017 Ankara.
- Weiss, M. (2009). *The Alexander Technique and the Art of Teaching Voice*, VDM Publishing.
- Uçan, A. (1994). *İnsan ve Müzik – Müzik ve Sanat Eğitimi*, Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.

- 
- Wikipedia Sözlük, Alexander Technique, Erişim Tarihi: 15/01/2017.  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Alexander\\_technique](http://en.wikipedia.org/wiki/Alexander_technique)
- Alexander Technique For Musicians <http://www.alexandercenter.com/pa/stringsii.html> , Erişim tarihi:  
2/12/2016.
- American Academy of Otolaryngology–Head and Neck Surgery,2015.  
<http://www.entnet.org/content/how-voice-works>, Erişim Tarihi: 9/12/2016.
- Alternatif Terapi, Alexander Technique  
[www.alternatifterapi.com/icerik/alexander-teknigi-nedir](http://www.alternatifterapi.com/icerik/alexander-teknigi-nedir), Erişim Tarihi: 15/01/2017.
- Ses telleri nasıl çalışır? [www.kulakburunbogaz.info](http://www.kulakburunbogaz.info), Erişim Tarihi:24.12.2016.
- Human voice production [www.voicefoundation.org](http://www.voicefoundation.org), Erişim Tarihi: 03/03/2017.

**Şekil Listesi**

- Şekil 1. İnsan sesi oluşumu için gerekli mekanizma (Smith, 2007:15).....6
- Şekil 2. Bernoulli Hareketi (Smith, 2007:17).....7