

**ALEXANDER TEKNİĞİ'NİN TEMEL UYGULAMA
İLKELERİ VE ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ (*)**

**The Basic Guiding Principles and Application Methods of
Alexander Technique**

DOI NO: 10.5578/amrj.66461

Pınar TEZİŞÇİ ÖZMENAY¹

Özet

Bu araştırma, 19.yüzyılın sonlarında ortaya çıkan Alexander Tekniği ile ilgili bir derleme çalışmasıdır. Alexander Tekniği, aktör Frederick Matthias Alexander'in sahnede sesiyle ilgili yaşamış olduğu problemleri çözmek için kendi üzerinde yaptığı çalışmalar sonucunda ortaya çıkardığı bir yöntemdir. Daha sonra bu teknik farklı kişiler tarafından da uygulanmış, işe yararlılığı görüldükten sonra hızla yayılmıştır. Bugün dünyanın pek çok müzik okulunda ve konservatuarında ders olarak verilen Alexander Tekniği sadece performansçılar için değil, diğer meslek dallarıyla uğraşan kişilerin de bedenlerinin yanlış kullanımlarını engellemelerine ve daha doğal ve rahat bir kullanım yolu bulmalarına yardımcı olmaktadır. Bu araştırma Alexander Tekniği ile ilgilenen öğrenci ve eğitimcileri bilgilendirilmek ve bu tekniğe olan bakış açısını genişletmek amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada Alexander Tekniği ile ilgili yazılmış kaynaklardan bir derleme yapılmış ve sırasıyla Alexander Tekniği'nin temel uygulama ilkeleri ve çalışma yöntemleri incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Alexander Tekniği, Performans, Müzik, Eğitim Metodu

Abstract

This study systematically reviews the literature on the development of the Alexander Technique which was developed in 19th century. The technique has arisen as a result of actor Frederick Matthias Alexander's self-investigation on the loss of his voice. The technique's benefit on physiological and psychological well-being was supported by other performers who practiced the technique after Alexander. Numerous top

¹ Öğr. Grv., İstanbul Teknik Üniversitesi, Türk Musikisi Devlet Konservatuarı,
p.tezisci@gmail.com

(*) Bu makale İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde yapılmakta olan "The Important of Psychological and Physiological Health for Violinists: A Study on Alexander Technique" adlı doktora tezinden yararlanılarak hazırlanmıştır.

music schools and conservatories in the world today include the Alexander technique lesson in their curriculum due to its effectiveness on overall performance with the correct use of the body and mind. This study aims to inform and broaden educators and scholar's points-of-view on the technique. The technique's basic guiding principles, and application methods are revised, respectively.

Key Words: *Alexander Technique, Performance, Music, Education Method.*

GİRİŞ

Alexander Tekniği, zaman içinde fark edilmeden alışkanlık haline getirilmiş bir çok hareketin engellenerek vücutta oluşan gerginlikleri rahatlatmaya yardımcı olan bir yeniden öğrenim metodudur. Bu teknik Avustralyalı aktör Frederick Matthias Alexander'ın (1869-1955) sahnede sesinin kısılması ve doktorların buna çare bulamaması sonucunda girdiği uzun soluklu bir kendini izleme döneminden sonra ortaya çıkmıştır. Daha sonra bu tekniğin farklı performansçılar üzerinde de olumlu sonuçlar vermesi, tekniğin uluslararası alanda hızla yayılmasına yol açmıştır.

20. yüzyıl ile beraber pek çok alternatif teknik ortaya çıkmıştır. Bu alternatif tekniklerden bir tanesi olan Feldenkrais Tekniği'nde aynı Alexander Tekniği gibi adını tekniğin yaratıcısı olan Dr. Moshe Feldenkrais'dan (1904-1984) almıştır (Feldenkrais, 1972). Ancak bu çalışmada özellikle Alexander Tekniği üzerinde durulmasının sebebi günümüzde pek çok müzik okulunda ve konservatuarda bu tekniğin ders olarak verilmesi ve bu nedenle müzisyenlerin üzerinde çalıştığı bir teknik olması ve performans üzerindeki olumlu etkisinin literatürde yer almasıdır (Mozeiko, 2011, Dommerholt, 2000). Enstrüman çalmaktan kaynaklanan kronik ağrılar, sakatlanmalar (Brandfonbrener & Lederman, 2002; Bosch and Hinch,1999; Moorehouse, Roberts, & Williamson, 2007) ve performans kaygısı (Kaplan, 1994; Valentine et. al, 1995) üzerine olumlu etkisi kanıtlanan Alexander Tekniği ile ilgili yabancı dilde pek çok kaynak olmasına rağmen kendi dilimizde kaynakların kısıtlı olması, ülkemizde bu tekniğin yaygınlaşmasını engellemektedir.

Bu çalışma ile Alexander Tekniği hakkında birçok kaynak toparlanmış ve derlenmiştir. Sonucun Alexander Tekniği üzerine çalışma yapmak isteyen araştırmacılar için kaynak teşkil etmesi hedeflenmektedir. Aynı zamanda bu çalışma Alexander Tekniği ile

ilgilenen araştırmacı, eğitimci ve öğrencilerin bilgilendirilmesi ve bu tekniğe olan bakış aıllarını genişletmeleri açısından önemlidir. Bu araştırmada Alexander Tekniği'nin temel uygulama ilkeleri ve çalışma yöntemleri incelenmiş, alanyazın tarama yöntemiyle elde edilen bilgiler derlenmiştir.

Frederick Matthias Alexander

1869 yılında Avusturalya'da dünyaya gelen Frederick Matthias Alexander, oyunculuk kariyerine devam ederken sesiyle ilgili problemler yaşamaya başlamıştır. Başvurduğu doktorlar kendisine ses tellerinde iltihaplanma olabileceğini ve bu nedenle ameliyat olması gerektiğini söylemiştir. Ses telleriyle ilgili yaşadığu problemin, benzer olay ve hisler tarafından tetiklendiğini fark eden Alexander, problemin özünün sadece fizyolojik olamayacağı kanısına vararak kendisini incelemeye koyulmuştur. Sahneye çıktığında kısıldığu halde, dinlendiğu zaman normale dönen sesinin, sadece ses mekanizmasını yanlış kullanmaktan dolayı değil, bütün vücudun kullanımından, özellikle de boynundaki kasılmalardan kaynaklı kısıldığını grmüştir (Buswell, 2006: 57). Bu sebeple, yıllar süren çalışmalar sonunda vücudunun kinestetik algısını geliştirerek, onu daha doğru kullanmayı başarmış ve sesiyle ilgili yaşadığu sıkıntılar da böylece sona ermiştir. Hayatı boyunca sahip olduğu, ses kısılmaları dışındaki kronik hastalıkları da vücudunu doğru kullanması sonucunda yok olmuştur (Valentine, 2004: 179). Erkek kardeşi Albert Redden Alexander ile birlikte altı sene boyunca Sydney'de bu tekniğiğretmek üzerine çalışmıştır. Bu alışmalar sırasında ses kısılmalarının bir problemden çok bir semptom olduğunu fark etmiştir. Vücudun koordinasyonu ve işleyişindeki bütünsel düzenlemenin hayat kalitesinde yarattığu artış, geliştirdiğu teknikle gerçekleşebilmiştir (Drake, 2001: 19-20). Tekniğin işe yararlığı, uygulayan diğer oyuncuların da genel yaşam kalitesinde iyileşmeler olmasıyla popülerleşmiş ve Alexander'ı bu konu hakkında daha fazla araştırmaya itmiştir. Oluşturduğu teknik halk arasında ses bulup poplerleştike Alexander kitlesini genişletmeye karar vermiş ve Londra'ya taşınarak çalışmalarına 1914'de savaş çıkana kadar burada devam etmiştir. Yaptığu alışmalar Amerika'da fark yaratmış ve 1925 yılına kadar araştırmalarını Amerika ve İngiltere arasında srdrmüştir. Alexander bu sırada tekniğiniğrenmek isteyenler için Londra'da bir okul açmış ve 1955'ten,ölene kadar buradağretmen olarak kariyerine devam etmiştir. Bu sırada tekniğiğretecek başka

kurumların kurulmasına ve eğitimcilerin yetiştirilmesinde büyük rol oynamıştır (Brennan, 2000: 14).

Alexander'a Göre Vücudun Doğru Kullanımı

Alexander'ın ilkelerine çalışmadan önce öğretmenin öğrenciye hafif ve dengeli hissetmenin ve eklemlerin rahat hareket etmesinin ne demek olduğunu göstermesi gerekir. Öğretmen ellerini kullanarak öğrencisinin vücudundaki fazla veya az kasılmış noktaları hissederek bunların doğru kullanımını gösterir, dengeli hissin vücut tarafından içselleştirilmesine yardımcı olur (Drake, 2001: 26). Alexander'a göre modern hayat koşullarında yaşayan insanlar vücutlarının içinden gelen uyarıları duymaktan bir hayli kopmuştur. Bu dönemin insanları duruş ve hareketleriyle kendilerini bütün potansiyellerini kullanarak ifade etmekten oldukça uzaktır. Alexander zihin-beden koordinasyonunun kalitesi ve stilini “Kendini Kullanma” terimiyle dile getirmiştir (Drake, 2001: 17).

Gray'e göre; Alexander'ın öğretilerinden yola çıkarak çoğu zaman mümkün olan en az çabayı harcadığında yeterli efor sarf ediyor olduğumuzu belirtir. Minimum çaba harcamak aynı zamanda bize kendimiz hakkında da pek çok şey söyleyebilir. Minimum güç kullanan vücut gerektiğinden fazla efor kullanmanın ne kadar anlamsız olduğunu fark ederek bu alışkanlığından zamanla vazgeçer (s. 79-80). Bu noktada yavaşlamak bize kendimizi ve davranışlarımızı incelemek için bir olanak sağlar. Çoğu zaman yavaşladığımızda elimizdeki işi çok daha etkili bir şekilde yapmış oluruz. İdareli harcadığımız gücümüz yavaşladığımızda konsantrasyon olmamıza da yardımcı olur. Vücudumuzda kasılan veya sakatlanmak üzere olan bölgeler yavaşladığımızda keşfedilebilir ve ileride yaşanabilecek daha ciddi sakatlıklar böylece engellenebilir (1999: 81-82).

Alexander, bedeni alışkanlığının aksine hareket etmeye zorlamak yerine, beden zihin ilişkisini tekrar kurarak doğru duyumsal geri bildirim oluşmasını sağlamanın daha kalıcı bir çözüm olduğunu keşfetmiştir. Bedenin kendi kendisini düzeltmesi için doğru duyumsal geri bildirim verebilmesi eğitime “Doğru Kullanım” adını vermiştir. Doğru kullanım, dengeli bedenin her hareketinde kasların dengeli kasılması ve koordine olması anlamını da içermektedir. Teknik odağı bedende tutarak hareket sırasında fazla bir kasılma olduğunda kişinin bunu hemen fark etmesini hedeflemektedir. Sürekli bu tip duyumsal geri dönüş alan beden engelleme gerçekleştirir ve işlevsiz

alışkanlıklardan yavaşça kurtularak dengeli ve koordine bir noktaya varır (Valentine, 2004: 179). Bu nokta vücudun mutlu ve güvende hissettiği de bir yerdir (Gray, 1999: 17).

Güncel sağlık raporlarını da gözetererek diyebiliriz ki, fazlasıyla elastik ve toleranslı olan bedenlerimiz bu tip anormal koşullar altında toleransının üst limitine ulaşmıştır (Brubach, 2007). Kronik sırt ve boyun ağrılarındaki artış gözle görülür bir seviyededir (Waddell, Aylward ve Sawney, 2002). Boyun ağrımız yoksa bile çoğu baş ağrısının aslında boyun kasılmalarından ötürü olduğu bilinmektedir (Stewart, Lipton, Simon, Liberman, Von Korff, 1999). Kas spazmları, boyun gerginlikleri, hissizlik, kol ağrıları, sindirim problemleri, uykusuzluk, yorgunluk ve uyuşukluk hali hep yanlış vücut kullanımından kaynaklanmaktadır. Bütün bu semptomlar kazalara ve sakatlıklara sebep olmaktadır (Gray, 1999: 22-23).

Vücuttaki pek çok ağrı aslında duruştan kaynaklanır. Bu konuda bir şey yapılmadığı zaman ise artarak kronik hale gelir. Beden dengeli ve doğal bir şekilde kullanılarak ağrı engellenebilir ve deformasyona karşı çıkılabilir. Ağrının gerçek görevi bedende ters giden bir şeylerin olduğu konusunda bizi uyardır. Bu uyarıyı dinlemek ve çözüm bulmak yerine çoğu zaman ağrı kesicilerle bu ses bastırılır. Öğrenilen yanlış alışkanlıkların yanında duruş fiziksel, duygusal ve bilişsel deneyimlerden de etkilenir. Böylece doğal olmayan tek tip bir duruşun esiri olunur (Brennan, 2000: 25). Gelecekte yaşanabilecek pek çok kronik ağrı ve sakatlığın da önüne geçilmesi için bu teknikten yararlanılabilir (Drake, 2001: 21). Conable; araştırmasında çoğu müzik öğrencisinin vücutlarının işleyişi hakkında yanlış bir algıya sahip olduğu için vücutlarını yanlış kullandıklarını ifade eder. Bu alışkanlıkları önlemek, öğrenilmiş bu yapay hareket şeklini unutup bedene kendini ifade edebilmesi ve istediği gibi hareket edebilmesi için alan açılmalıdır (1998: 83).

Temel Uygulama İlkeleri

Alexander, tekniği ile ilgili ilkeleri kendi işlevsiz alışkanlıklarını gözlemleyerek geliştirmiş ve bu ilkelerin öğrencilerinde de işe yaradığını görerek bunları neden-sonuç ilişkileri halinde formüle etmiştir (Valentine, 2004: 179). Alexander Tekniği öğrenilirken deneyimli bir öğretmenle çalışmak çok önemlidir. Genellikle bire bir yapılan derslerde, öğretmen öğrenciyi zorlamadan hafif bir şekilde dokunarak öğrencinin bedeninde yol bulmasını

sağlamalıdır. Uygulama ilkelerinin iyi bir şekilde öğrenilebilmesi için Alexander Tekniği'nin sadece derslerde değil günlük yaşamda da aynı şekilde uygulanmaya devam edilmesi ve alışkanlık haline getirilmesi gerekir. (Gelb, 1996: Jones, 1976). Uygulama ilkeleri, Alexander Tekniği'nin üç anahtar elementi olarak kabul edilen Birincil Kontrol, Engelleme, Yönerge ilkelerinden oluşmaktadır (Mozeika, 2011: 263).

Birincil Kontrol

Alexander Tekniği'nde başın vücudun geri kalanıyla olan bağlantısına “Birincil Kontrol” denir. Başın omurga üzerindeki pozisyonu, nefesin kalitesini, koordinasyonunu, hatta kişinin genel iyi oluş halini olumlu yönde etkiler. Daha iyi motor kontrol ve koordinasyon, iyi bir birincil kontrolün olmazsa olmazıdır (Kleinman ve Buckoke, 2013: 39). Müzisyenler koordinasyonlarına güvendikleri için, birincil kontrollerini geliştirmek performanslarını da geliştirecektir.

Birincil kontrol algısını tazelemek için aktiviteler her zaman çalışılabilir. Birincil kontrol işlevsiz alışkanlıklardan kurtularak daha düşük bir efor ile daha etkili bir pratik kazanmaya yardımcı olur. Alexander, müzisyenler için ilk defa birincil kontrolü uygulamaya başladıklarında, enstrümanlarını yeterince doğru çalmıyorlarmış gibi hissedebileceklerini söyler. Genelde müzisyenler vücutlarındaki kasılma ve gerilme hislerini performanslarıyla ilişkilendirirler. Vücutları ne kadar gerilirse o kadar iyi çaldıklarını, ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarını düşünürler. Birincil kontrol vücuttaki bu gerilimi azaltır ve daha rahat akmasına yardımcı olur. Vücudun eforsuz bir şekilde akması çok daha iyi bir performansı garantiler ancak gerilimi duyumsamayan müzisyen yeterince çabalamıyormuş gibi hissedebilir (Kleinman ve Buckoke, 2013: 43).

İnsan bedeni iki yüz altı kemiğin ortalama yedi kiloluk bir başı taşıdığı bir iskeletten oluşur. Eğer kaslar olmasaydı, otururken uyuyakalan insanlar gibi kafatası öne düşerdi. Bu nedenle özellikle boyun kasları kafatasını yerçekimine karşı dik tutmak için sürekli çaba gösterir (Brennan, 2000: 61-62). Boyunun bu kontrol mekanizması da birincil kontrol kapsamına girer. Birincil kontrol vücut tarafından yeterince içselleştirildiğinde, vücudun duyumsal kapasitesinde, reaksiyon seviyesinde ve genel işleyişinde iyileşmeler gözlemlenebilir (Gray, 1999: 30-31). Sırt bölgesi uzayıp, genişledikçe kollar ve bacaklar daha özgür hareket etmeye başlar ve bütünsel koordinasyonu

rahatlatır (Gray, 1999: 30-31). Baş, vücudun sırt bölgesiyle direkt olarak ilişkilidir. Başın dengeli duruşu sürekli bozulduğunda sırt bölgesi rahatlayıp genişleyemez. Boyun sırtın kasılmasını engelleyecek kadar rahat, başın öne düşmesini de durduracak kadar sıkı olmalıdır (Gray, 1999: 54). Alexander'ın birincil kontrol ilkesini öğretim şekli koşullara göre önem göstermektedir. Kendisini ve öğrencilerini “Boynunu rahat bırak ki kendiliğinden öne ve yukarı doğru gidebilsin. Ense rahatladığı zaman doğal pozisyonunu bulur ve böylece sırtın uzayıp genişleyebilir.” cümleleriyle yönlendirir (Brennan, 2000: 91).

Engelleme

Psikoloji biliminde Sigmund Freud engelleme kelimesini belli duygusal tepkileri bastırma alışkanlığını açıklamak için kullanır (Valentine, 2004). Kimya literatüründe ise engelleme terimi kimyasal reaksiyonlarda, reaksiyonun oluşumunu azaltması veya engellemesi anlamına gelir. Alexander terimi buradan almaktadır; ona göre engelleme seçimler gibi belli olaylara karşı gösterdiğimiz tutumun azalmasıdır (Alexander, 2001).

Kleinman ve Buckoke'e göre; “Alexander aynanın karşısına geçip kendini inceleyerek işe yaramayan, eski alışkanlıklarını tespit etmiş ve engellemeye çalışmıştır. “Yanlış olan şeyi yapmayı bırakırsan doğrusu kendisini yapacaktır” cümleleri bu fenomeni açıklar” (2013: 50). Alexander, “Engelleme” sürecinin bedenimizle ne yaptığımızı görmek için bir fırsat olduğunu söyleyerek işe yaramayan alışkanlıkları durdurmanın önemini her fırsatta vurgulamıştır. Bir alışkanlığı durdurmakla, halihazırda var olan alışkanlıklara bir şey eklemek arasında ciddi bir fark vardır. Altta yatan alışkanlıkları durdurmadan değiştirmeye çalışmak sürdürülebilir değildir. Alexander, kendi çalışmalarında eski alışkanlıkları oluşmadan önce “Hayır” veya “Dur” düşüncelerini aklına getirerek bu alışkanlıklardan kurtulmaya çalışmıştır. Buradaki “Hayır” kelimesi olumlu bir değişikliğe sebebiyet verdiği için negatif olarak algılanmamalıdır. Ayrıca bu kelime süreci durdurmak yerine akmasına sebep olmaktadır (Kleinman ve Buckoke, 2013: 50-51). Beynin de yapma eyleminden önce bir yapmama fazından geçmesi gerektiğini söyler. Reaksiyonlarımız vücut ve koşullar hazır olana kadar beklemelidir. Bu bekleme fazı engelleme, dondurma veya bastırma olarak algılanmamalı, sadece süreci yavaşlatmak için kullanıldığı unutulmamalıdır (Brennan, 2000: 82-83). Bu yavaşlama süreci, vücut

koordine olana ve dengelemeyi istediği şekilde yapmaya başlayana kadar gereklidir. Gray'e göre; "Öğrenci kendine düşünebilmek ve koordine olmak için zaman zaman tanıdığına gerçek değişim başlar. Böylece bütün işe yaramayan alışkanlıklarını arkada bırakıp değişim için kendine yer açmış olur (1999: 41-42).

Çoğu zaman bir işe ne kadar zaman ve çaba harcanırsa o kadar iyi performans elde edileceğine inanılır. Ancak Alexander, tekniğinde bu söylemin bazen tam ters şekilde etki yarattığını iddia eder. *Yapmama hali* hedefe odaklanmaktansa sürece konsantre olmak anlamına gelir. Alexander kendi deneyimlerine baktığında hedefe odaklandığı zaman farkında olmadan vücudunun gerekmeyen noktalarına da fazla güç harcadığını ve bunlar hakkında işe yaramayan inanışlar geliştiğini fark etmiştir. Bu nedenle, Alexander vücutta gerginlik yaratan, öğrenilmiş fazla güç kullanma halini bırakabilmek için, *yapmama hali* tekniğini geliştirmiştir. *Yapmama hali* engelleme sürecini de kolaylaştıran, refleks olarak yaptığımız alışkanlıklarımızı fark etmemizi sağlayarak değişime olanak veren bir oluş halidir. Daha az gerginlik ve güçle vücut daha rahat hareket ederken akışı ve hislerin duyumsanmasını kolaylaştırır (Kleinman ve Buckoke, 2013: 61). Alcantara'ya göre; Alexander Tekniği'ndeki yapma ve *yapmama hali* arasındaki farkı şu şekilde açıklamıştır: "*Yapma halinde* harekete geçen sizsinizdir ancak *yapmama halinde* hareket sizi harekete geçirir" (1997: 51).

Yönerge

Alexander Tekniği'nin en önemli ilkelerinden biri olan yönerge ilkesi, vücudun nasıl olduğunu içsel olarak kontrol ederken, enerjiyi akışkan ve hassas hareketlerle ilerletmeye teşvik eder. Böylece yüksek gerilim veya fazla rahatlamanın önüne geçilmiş olur (Kleinman ve Buckoke, 2013: 60). İyi bir duruş ve bedenin yeterli kullanımı, mutlu bir şekilde oyun oynayan çocuklarda kolayca görülebilir. Çocuklar bedenlerini nasıl iyi kullanmaları gerektiğini düşünmezler, sadece kullanırlar. Alexander Tekniği de düzgün bir şekilde içselleştirildiğinde yönergesinde kolaylık talimatı olduğundan hafiflik ve rahatlık hissi oluşur. Kleinman ve Buckoke; yönerge de bir düşünce biçimi olduğunu ancak bunun genel düşünce şekline biraz farklı olduğunu belirtir. Bu düşünce şekli beden ve duyumsal sinir sistemini de kapsadığı için düşünme seviyesine bütünsel bir değer katar (2013: 60).

Alexander zaman içinde bedeni yönlendirmek için onun doğal kabul edeceği ve karşı çıkmayacağı farklı yönergeler oluşturmaya başlamıştır. Brennan; yönergelerin beyinden bedene giden mesajlar olarak da algılanabileceğini ifade eder. Bu mesajlar hangi mekanizmanın, ne kadar güç kullanarak hareket etmesi gerektiğini belirten bilgileri içerir. Bilinçli olarak bedenin hangi parçasının nasıl hareket edebildiğini değerlendirebilme yetisi, bir zaman sonra o parçaları ve bedeni tamamıyla kontrol edebilme yetisi kazandırır (2000: 90-91).

Yönerge ilkesinin kişiyi “yapmama” haline getirerek beden ve vücudun “olmalı” alışkanlıklarından kurtulup, bir çocuk gibi özgürce hareket etmesine yardımcı olduğu söylenebilir. “Yeniden öğrenim” terminolojisi Alexander Tekniği’nde alttan alta şunu vurgular: Alexander Tekniği’nde beden yeni bir hareket etme şekli öğrenmez, eski doğal olana geri döner (Kleinman ve Buckoke, 2013: 61).

Alexander Tekniği’nde kullanılan yönergeler ayırt edilebilir şekilde bedende dengeli, rahat ve duyarlı olabilmeyi sağlar. Alexander açıklamalarında sırt kavramını sadece, sırt bölgesini değil uzuvlar dışında kalan bütünsel beden alanını anlatmak için kullanır. Baş ve beden iç içe geçmiş iki silindir gibi resmedilir. Ense rahatlatıldığında küçük silindir genişler ve büyük silindirin alanına girer. Misha Magidov bu olguyu şu benzetmeyle çok güzel açıklar: Başımızın ve bedenimizin bir su deposu olduğunu hayal ederseniz kollar ve bacakları da hortum olarak düşünebiliriz. Depo doğru yönergelerle doğru basınca ayarlanabilir ve su hortumlardan geçip dışarı doğru akabilir. Yönerge suyun merkezden dışarıya doğru gitmesine yardımcı olur (Drake, 2001: 58).

Alexander Tekniği’nin Çalışma Şekilleri

Polatin; Alexander’ın kendi yazmış olduğu kitaplarında sistematik bir egzersiz dizisinin olmadığını ancak beden kullanımının gözlemlenmesi üzerine kurmuş olduğu felsefeyi anlattığını belirtir (2013: 11). Alexander Tekniği genellikle lisanslı öğretmenler tarafından birebir yapılır. Ders sırasında bir taraftan sözel bilgiler verilirken, diğer taraftan öğretmenin elleri öğrencinin üzerinde olarak çalışma yapılır. Öğretmenin ellerinin öğrencinin üzerinde olduğu çalışma yoluyla sağlanan beden ve zihin bağlantısı Alexander Tekniği’ne özel bir çalışma şeklidir ve Alexander Tekniği’ni diğer tekniklerden ayırır (Klein, Bayard ve Wolf, 2014). Öğretmen

öğrenciyi masa (divan) üzerinde yatar pozisyonda çalıştırabilir, sandalye üzerinde çalışma yaptırabilir veya çeşitli aktiviteler uygulatabilir. Öğrencilerin uygulama ilkelerini derinlemesine incelemeleri ve öğrenmeleri gerekmektedir (Alexander ve Dewey, 1918: 203).

Sandalye Çalışması

Alexander Tekniği'ni öğrenirken öğrenci ilk başlarda sadece oturmayı ve kalkmayı öğrenir. Nasıl oturacağını öğrendiğinde öğrencinin duruşu büyük ölçüde etkilenir. Alexander'a göre sandalye insanoğlunun en kötü icatlarından biridir. Dengesiz güç kullanarak sandalyeden ayağa kalkmak veya geri oturmak iskelette ciddi yapısal bozukluklara sebep olabilmektedir. Ayrıca gereksiz derecede güç kullanmak vücut parçaları arasındaki bağı bozar ve uyumu engeller (Gray, 1999: 128-129). Ayağa kalktığımızda genellikle bedenimizin bir kısmı çöker ve kaslarımız bu çökmeyi önlemek için kasılır. Ayağa kalkmak için pek çok yöntem olduğu halde en yaygın olanı belin içeri çökmesine, dizlerin kitlenmesine, kalçaların öne doğru gitmesine ve ağırlığın topukların üstüne çökmesine sebep olur. Diğer taraftan oturmak ayakta durmaya göre omurgaya üç kat daha fazla baskı yapar. Alexander'a göre pek çok anksiyete ve iskelet probleminin günümüzde bu kadar yaygın olmasının sebebi uzun süreler boyunca oturmamızdan kaynaklanır. Otururken ağırlığımızın çoğunu oturma kemiklerimize, bir kısmını da ayaklarımıza verirsek bedenimiz daha rahat hareket ederek uzun ve esnek bir duruşta kalabilir (Drake, 2001: 106).

Bir sandalyeye oturup kalkmak ilk başta çok da önemli görülmebilir. Ancak bu davranışı yanlış bir şekilde uzun süre tekrarlamak ileride ciddi sıkıntılara ve sakatlıklara sebep olabilir. Sürece odaklanmak bedende denge, akış ve rahatlığı getirirken sağlıklı ve uyumlu bir şekilde hareket etmemize de yardımcı olur (Gray, 1999: 84). Öğrenciler nasıl oturup kalkacağını öğrendiğinde büyük ölçüde enerji tasarrufuna giderler. Böylece hareket ederken aslında ne kadar da az güç kullanmaları gerektiğine dair bir algı oluşturmaya başlarlar. Doğru oturulduğunda genişleme, rahatlık ve hafiflik vücut tarafından hissedilir. Daha sonra tüm hareketlerde de bu his aranılacağı için, öğrenci tarafından içselleştirilmesi önemlidir (Gray, 1999: 128-129).

Drake; sandalyede seçimi ve oturma biçimi ile ilgili şu görüştedir: “Olabilirdiğince geri yaslanarak sandalyenin size verdiği

destekten yararlanın. Oturduğunuz bölge yaslandığınız bölgeye göre daha kısa olmalıdır. Sandalyenin arkası aynı zamanda az da olsa eğimli olmalıdır. Eğer eğitim yoksa sırtınızı bir yastıkla destekleyin. Beden tipleri çeşitli olduğundan aynı sandalye herkes için uygun olmayabilir” (2001: 75) Sandalye çok alçak veya kalçalarınız arkaya çok yaslanmışsa, ayağa kalkmaya çalıştığınızda kalçalarınız yeterince çalışmaz. Bu da ensenizin kasılmasına neden olur. Kalkmaya çalışırken göğüs kafesini ileriye doğru itmek de sırt kaslarının desteğini azaltarak vücuttaki bağın kopmasına, başka kasların fazlaca çalışarak kolaylık hissinin kaybolmasına sebep olur. (Gray, 1999: 130-131). Kalkmanın yukarıda sayılanlara benzer pek çok yanlış yöntemi olduğu gibi oturmanın da yanlış biçimleri vardır. Bu nedenle Alexander Tekniği’ni öğrenirken uzun bir süre doğru oturma ve kalkma çalışılır. Değişim için zaman ve efor gerektiğinden bu egzersiz tekrar tekrar çalışılır (Drake, 2001: 106).

Nazik bir şekilde oturup kalkmak veya çok düzgün bir şekilde hareket etmek doğru hareket ettiğiniz anlamına gelmez. Çoğu zaman aktörler estetik görünmek için vücutlarını dimdik ve kaskatı kullanmayı öğrenirler. Biz de onları seyrederek vücudun doğru kullanımının böyle olması gerektiğini zannederiz. Oysaki görüntüsünden çok vücudun doğru kullanımını hareket sırasında hissedilen rahatlık ve hafiflik hissiyle anlamamız gerekir (Gray, 1999: 17).

Masa Çalışması

Masa çalışması için öğrencilerin bir divana dizleri yapışık, kalçayla aynı düzlemde olacak şekilde oturmaları beklenir. “Engelleme ve Yönerge” hareket kalitelerine odaklandıktan sonra öğretmenin yönlendirmesiyle birlikte öğrenci yavaşça yatış pozisyonuna geçer. Bu süreç sırasında öğrenci baş, boyun ve sırt arasındaki ilişkiye konsantre olur. Baş gidilen yönü gösterirken boyun fazla gergin olmamalıdır. Karın kasları bedeni olabildiğince merkezde tutmalı ama fazla kasılmamalıdır. Karın kaslarının fazla rahat kalması bütün yükün sırt ve omurgaya binmesine sebep olur ve bu istenmeyen bir durumdur. Öğrenci tamamen yattığında başı küçük bir yastık veya birkaç tane kitapla desteklenebilir (Gray, 1999: 62-63).

Bir Alexander Tekniği dersinde öğretmen elini öğrencinin bedenine yerleştirerek gerginliğin nerede olduğunu tespit eder ve gerginliğin nasıl rahatlatılabileceğini alternatif hareketlerle ona

gösterir. Bu süreçte öğrenci de kendini rahat hissettiği belli pozisyonları derse getirebilir ve hareket etmeye, oynamaya, çalmaya ve performans sergilemeye karşı yeni bir bakış açısı geliştirir. Zamanla öğrencilerin kendileri de vücutlarındaki gerginliği fark ederek bunların oluşmaması için, içsel bir bilgiyle, pozisyonlarını ve hareketlerini değiştirmeye başlayabilir (Kleinman ve Buckoke, 2013: 61).

Aktiviteler

Mozeiko; öğrencilerin, masa ve sandalye çalışmaları dışında Alexander'ın eğitim sırasında kullandığı aktivitelerden de yararlanabileceklerini belirtir. Bunlar, 'maymun' olarak da bilinen, mekanik avantajları olan pozisyonları, burundan alıp ağızdan verilen bir nefes tekniği olan "Ah" Fısıltısı'nı, "elleri sandalyenin arkasında" konumlandırmayı ve Alexander Tekniğine özel bir hamle duruşunu içerir (2011: 20). Müzisyenler için aktivite çalışması enstrüman ile derse katılarak gerçekleşir.

Alexander Tekniği'ni öğrenirken belli bir seviyeye ulaştığınızda öğretmeniniz sizden "ah" sesini çıkartmanızı talep edebilir. Bu aklınızda Alexander Tekniği yönergelerinin bir kontrol listesi olduğunu ve sizin de bunlarını uyguladığınızı doğruladığımız anlamına gelir (Gray, 1999: 169- 170). Alexander Tekniği'nde solunum için yönergeler bulunmaktadır. Odaklanmış durumda iken de nefes almaya devam etmek ve nefesin akmasına izin vermek, sıkışıp kalma hissinden de kurtulmaya yardımcı olur (Gray, 1999: 164). Alexander kendi üzerinde yararını gördükten kısa bir süre sonra çevresindekilere tüm göğüs kapasitesinin kullanıldığı derin nefes tekniğini öğretmeye başlamıştır (Bloch, 2004: 42). Alexander kendi üzerinde çalıştığı sırada, konuşurken nefes alma eğilimi olduğunu fark eder. Bu nefes alış konuşurken aldığı nefese bir ektir. Bu ek nefes başını geriye itip göğsünün ileri ve dışarı çıkmasına, sırtının kasılmasına sebep olur. Nefes vermek ise bedeninin tamamen buna ters bir şekilde hareket etmesine sebep olur. Bu nedenle Alexander vücudundaki gerilimi azaltmak için "ah" sesini fısıldama yöntemini bulmuştur. Bu ses her uygulamadan önce, özellikle de gerilmeye ve kekelemeye meyilli kişiler tarafından bir hatırlatma olarak kullanılabilir (Drake, 2001: 117).

Aktivite çalışmalarından biri olan *maymun* tekniği sırtın ve bacakların duruşunu duvar yardımıyla düzeltir. Kalça duvara

dayanırken ayaklar dizlerin tam olarak altında durmalıdır. Bu noktadan sonra kalçadan öne ve geriye doğru eğilmeyi ve bunu yaparken sırtı dimdik tutmayı çalışmak gerekir (Gray, 1999: 150-151). Bu tekniğe *maymun* ismini Alexander'ın öğrencileri vermiştir. Tekniği uygularken ayakların arası biraz aralık olabilir. Duş alırken, yüzünüzü yıkarken, alışveriş poşeti taşıırken, ata binerken, tenis oynarken veya dövüş sporu yaparken *maymun* tipi eğilme hareketini kullanabilirsiniz (Drake, 2001: 93).

Eller sandalyenin arkasında tekniği de aktivite çalışmalarından biridir. Bu çalışmada omuzları rahat bırakarak kolları ve elleri daha iyi biçimde kullanma öğretilir. Gray'e göre; "Ellerinizi yerli yerinde; bir parça tahtayı yavaşça, nazıkçe kaldırdığımızı ve çektiğinizi düşünün. Parmaklar dik, ellerin üst kısmı düz, bilekler içerde, dirsekler dışarda olmalı" (1999: 159).

Lunge (Hamle pozunu) maymun gibi kullanılan ve günlük hayatta sürekli girdiğimiz bir pozdur. *Lunge*'da bir bacak diğerine göre nispeten daha önde dururken baş omurganın üzerinde dengede olmalıdır. Bu sırada boyun ne kasılmış ne de yumuşakken beden ise yukarı doğru hissedilmelidir (Alcantara, 1999: 44-45).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Alexander Tekniği vücudun yanlış kullanımını engelleyerek doğru hareket etmeyi mümkün kılan bir eğitim metodudur (Gray, 1999: 17). Aktör Frederick Matthias Alexander'ın sahne performansı sırasında yaşadığı sıkıntılara doktorların çare bulamaması sonucu kendisi tarafından geliştirilmiştir. Kendi sağlığı ve performansı üzerindeki gözle görülür iyileşme, benzer sorunlar yaşayan meslektaşları tarafından tekniğin uygulanmasına ve işe yararlılığı hakkındaki savın desteklenmesine neden olmuştur. Günümüzde bu tekniğin fayda sağladığı alanlar bilimsel olarak incelenmektedir. Postür bozukluğuna yol açan gündelik hareket ve nefes alma alışkanlıkları değiştirme (Nicholls & Carey, 1991), solunumda kaslarla ilgili beceri kazanma (Austin & Ausubel, 1992), postür bozukluğunu fark edebilme ve değiştirme becerisi kazandırma (Nicholls, 2008), duruş koordinasyonunun gelişmesinden ötürü sırt ağrılarında azalma (Cacciatore, 2005), müzikal ve teknik alanda gelişim kaydetme, sahne kaygısının azalması, performansa karşı olumlu bir tutum geliştirme (Kaplan, 1994; Valentine, Fitzgerald, Gorton, Hudson, & Symonds, 1995; Alexander, 2004; de Alcantara,

1997) Alexander Tekniği'nin bireylerin, özellikle de performans sanatçılarının sıklıkla yaşadığı problemlere fayda sağladığı psikolojik ve fizyolojik noktalardan bazılarıdır.

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

KAYNAKÇA

- Alcantara, P. (1997). *Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique*. New York: Oxford University Press.
- Alcantara, P. (1999). *The Alexander Technique: A skill for life*. Marlborough: The Crowood Press.
- Alexander, F. M. (2001). *The use of the self*. London: Orion.
- Alexander, F. M. (2004). *Constructive Conscious Control of the Individual* (3rd ed.). Mouritz.
- Alexander, F. M., ve Dewey, J. (1918). *Man's supreme inheritance: Conscious guidance and control in relation to human evolution in civilization*. New York: E. P. Dutton.
- Austin, J., ve Ausubel, P. (1992). Enhanced respiratory muscular function in normal adults after lessons in proprioceptive musculoskeletal education without exercises. *Chest*, 102, 486-490.
- Bloch, M. (2004). *F. M.: The life of Frederick Matthias Alexander: Founder of the Alexander technique*. London: Little, Brown Book Group.
- Bosch, A. & Hinch, J. (1999). The application of the Alexander Technique to flute teaching: two case studies. *British Journal of Music Education*, 16(3).
- Brandfonbrener, A. G., Lederman, R. J. (2002), Performing Arts Medicine. In R. Colwell, & C. Richardson ve R. Colwell. (2002). *The new handbook of research on music teaching and*

learning: A project of the Music Educators National Conference. New York: Oxford University Press.

Brennan, R. (2000). *Alexander Tekniği Yaşam Boyu Yirmi Yaş Enerjisi.* (Deniz Başpınar, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Brubach, H. (2007, Haziran 10). A Pianist for Whom Never Was Never an Option. *The New York Times*. Retrieved from <http://www.nytimes.com/2007/06/10/arts/music/10brub.html?ref=leonfleisher>

Buswell, D. (2006). *Performance Strategies for Musicians*, UK: MX Publishing.

Cacciatore, T. (2005). Improvement in automatic postural coordination following Alexander technique lessons in a person with low back pain. *Journal of the American Physical Therapy Association*, 85(6), 565-578.

Conable, B., ve Conable, W. (1998). *How to learn the Alexander Technique: A manuel for students.* New York: Andover Press.

Drake, J. (2001). *Günlük Yaşamda Alexander Tekniği.* (Semra Tuna, Çev.). Ege Meta Yayınları.

Dommerholt, J. (2000). Posture. In R. Tubiana & P. C. Amadio (Ed.), *Medical Problems of the instrumentalist musician.* London: Martin Dunitz.

Feldenkrais, M. (1972). *Awareness through movement: Health exercises for personal growth* (Ciltsiz Ed., 1990). New York: Harper.

Gelb, M. J. (1996). *Body learning: An introduction to the Alexander technique.* New York: Owl.

Gray, J. (1999). *Alexander Tekniği Rehberiniz.* (Oya Erkoldaş, Çev.), Ankara: İmge Kitabevi

Jones, F. P. (1976). *Body awareness in action: A study of the Alexander technique.* New York: Schocken.

Kaplan, I. (1994). *The experience of pianists who have studied the Alexander Technique: Six case studies.* Ph.D. dissertation, New York University. Retrieved March 8, 2009, from Dissertations & Theses: Full Text database. (Publication No. AAT 9422998).

- Klein, S. D. Bayard, C ve Wolf, U. (2014). *The Alexander Technique and Musicians: a systematic review of controlled trials*. BMC Complementary and Alternative Medicine.
- Kleinman, J. ve Buckoke, P. (2013). *The Alexander Technique for Musicians*. London. Bloomsbury Publishing Plc.
- Moorhouse, A., Roberts, N., ve Williamson, M. (2007). *The role of the Alexander Technique in musical training and performing*. Presented at the International Symposium on Performance Science. Retrieved May 13, 2008, from <http://www.performancescience.org/cache/fl0003646.pdf>
- Mozeiko, K. (2011). *The Effects of Participation in the Alexander Technique on Female Violinists and Violists: A Mixed-Methods Study*. (Ph.D. dissertation). Boston University College of Fine Arts, Boston.
- Nicholls, C. (2008). *Body, breath and being: A new guide to the Alexander technique*. Nashville, TN: D&B Publishing.^[1]_[SEP]
- Nicholls, J., ve Carey, S. (1991). *Alexander Technique: In Conversation with John Nicholls and Sean Carey*. Brighton, England: Redwood Press Limited.
- Polatin, B. (2013). *The Actor's Secret, Techniques for Transforming Habitual Patterns and Improving Performance*, Berkeley California:North Atlantic Books.
- Stewart W, Lipton R, Simon D, Liberman J, Von Korff M. Validity of an illness severity measure for headache in a population sample of migraine sufferers. *Pain* 1999;79:291-301.
- Valentine, E. (2004). Musical Excellence. A. Williamon (Ed.), *Alexander Technique*. Chapter 10, London: Oxford University Press.
- Valentine, E., Fitzgerald, D., Gorton, T., Hudson, J., & Symonds, E. (1995). The effect of lessons in the Alexander technique on music performance in high and low stress situations. *Psychology of Music*, 23(2), 129-141.
- Waddell G, Aylward M, Sawney P. Back pain, incapacity for work and social security benefits: an international literature review and analysis. London: Royal Society of Medicine Press, 2002