

Received / Makale Geliş Tarihi 21.12.2023
Published / Yayınlanma Tarihi 29.02.2024
Volume / Issue (Cilt/Sayı)-ss/pp 11(104), 401-407

Research Article / Araştırma Makalesi
10.5281/zenodo.10732651

Gonca Bahar Birol

<https://orcid.org/0000-0003-1987-0463>

İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Müzik ve Sahne Sanatları Tezli YL Programı, İstanbul / TÜRKİYE
ROR Id: <https://ror.org/04tah3159>

Doç. Dr. Füsün Naz Altınel

<https://orcid.org/0000-0002-1506-8994>

İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Konservatuvar Müzik Bölümü, İstanbul / TÜRKİYE
ROR Id: <https://ror.org/04tah3159>

Oyuncu Adaylarında Doğru ve Etkili Konuşmada Bireysel Ses Eğitiminin Önemi

The Importance Of Individual Voice Training in Correct And Effective Speaking in Actor Candidates

ÖZET

Bu makalede oyuncu adaylarının, doğru ve etkili konuşma yeteneklerinin, bireysel ses ve nefes eğitimi ile gelişmesi incelenmiştir. Bireysel ses ve nefes eğitimi, oyuncu adaylarının seslerini güçlü bir şekilde kullanmalarına ve çeşitli tonlamalarla duygu zenginleştirmelerine yardımcı olur. Oyuncu adaylarının doğru nefes kontrolü ile sahnede uzun monologları ifade etmeleri ve yaygın olarak güçlü bir etki bırakmalarına olanak tanır. Aynı zamanda oyuncunun canlandırdığı karakteri anlama, vurgulama, doğru tonlama, ifade etme, farklı rollerde inandırıcı ve çeşitli performanslar sergilemelerini sağlar. Oyuncu adayları, bireysel ses ve nefes eğitimi ile farklı karakterlere özgü ses yetenekleri geliştirir, farklı rollerde daha inandırıcı ve çeşitli performanslar sergiler. Bireysel ses ve nefes eğitimi, , oyuncunun metnini daha iyi anlaması, vurgulaması ve dil becerilerini geliştirmesi konusunda rehberlik eder. Oyuncuların vücut dili ve sesin fiziksel kontrolü konusunda beceri kazandırır, iletişim yeteneklerini güçlendirerek seyirciyle daha derin bir bağ kurmasını sağlar.

Anahtar Kelimeler: Ses, Nefes, Oyunculuk, Sahne, Konuşma.

ABSTRACT

In this article, the development of correct and effective speaking skills of prospective actors through individual voice and breathing training is analysed. Individual voice and breathing training helps prospective actors use their voices powerfully and enrich their emotions with various intonations. It allows the prospective actors to express long monologues on stage with correct breath control and make a strong impression widely. At the same time, it enables the actor to understand, emphasise, correctly intonate, express the character he/she is portraying, and give convincing and varied performances in different roles. With individual voice and breathing training, actor candidates develop vocal abilities specific to different characters and perform more convincing and diverse performances in different roles. Individual voice and breathing training guides the actor to better understand and emphasise the text and improve their language skills. It helps actors gain skills in body language and physical control of the voice, strengthens their communication skills and enables them to establish a deeper connection with the audience.

Keywords: Voice, Breath, Acting, Stage, Speaking.

1. GİRİŞ

Bireysel ses ve nefes eğitimi, oyuncu adaylarının performanslarını önemli ölçüde artırır. Bu tür eğitimlerin sunduğu avantajlardan bazıları ses gücü ve esnekliği, sesin kontrolü, duygu zenginleştirme, iletişim becerileri, dil yeteneklerinin gelişimi, kendi potansiyelini keşfetme gibi başlıklar sunar. Ses ve nefes eğitimi, oyuncuların ses tonlarını çeşitlendirmelerine, seslerini güçlendirmelerine ve kontrol etmelerine yardımcı olur. Sahnedeki farklı duygusal durumları ifade etmelerini sağlar. Doğru nefes alma teknikleri, oyun sahnesinde uzun süreli performans göstermelerine yardımcı olur. Özellikle uzun monologlar veya duygusal sahnelerde, oyuncunun güçlü ve etkili bir şekilde iletişim kurmasına imkan tanır.

Ses ve nefes eğitimi, oyuncuların performanslarına duygu katmalarına yardımcı olur. Doğru ses tonlamaları ve nefes kontrolü, karakterin duygusal performansının izlenmesine daha etkili bir şekilde iletir. Ses ve nefes eğitimi, oyuncunun seyirciyle daha iyi bağlantı kurmasını doğru vurgu ve tonlama yapmasını sağlar. Oyuncu adayları metni daha etkili bir şekilde iletir. Bireysel ses ve nefes eğitimi, oyuncuların kendi ses kapasitelerini ve güçlü yanlarını keşfetmelerini sağlar. Bu avantajlar, sahnede daha güçlü, etkileyici,

duygusal olarak çeşitli performans sergilemelerine olanak sağlar. Bireysel ses ve nefes eğitimi ile oyuncu adayı rolüne özel odaklanarak, daha kişiselleştirilmiş bir öğrenme deneyimi yaşamış olur.

Doğru nefes alımı ve ses kontrolü, oyunculara duygusal sahnelerde daha etkili bir şekilde ifade etme yeteneği kazandırır. Nefes kontrolü, oyuncunun sahne hakimiyetini sağlar. Sesin tonu, hızı ve üzerindeki vurgu, oyuncuların karakterlerini daha iyi ifade etmelerine yardımcı olur. Bu, izleyiciyle daha derin bir bağ kurmalarına olanak sağlar. Stresli durumlarla başa çıkmalarını ve performanslarını daha iyi yönetmelerini sağlar. Oyuncuların seslerini doğru bir şekilde kullanmaları, uzun süreli performanslar sırasında ses yorgunluğunu önler ve genel sesin gelişmesini sağlar. Kontrollü nefes alımı, oyunculara sahnedeki etkili bir şekilde yönetim yeteneği kazandırır.

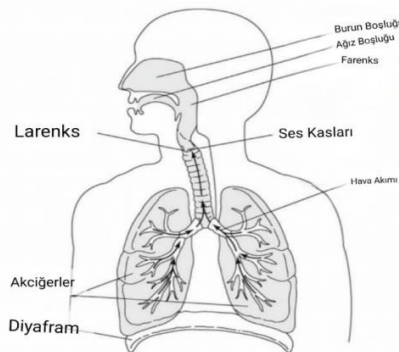
Bu makalede, sesin oluşumu, nefes, konuşma, beden, üzerinde durulmuş. Bu konuda ilk bilimsel çalışmalardan başlayarak günümüz yazarlarına dek nefes, ses tekniği ile ilgili yazılmış belgeler ve kitaplardan yararlanılmıştır.

2. NEFES

Konuşurken veya şarkı söylerken, solunum sistemi önemli bir rol oynar. Nefes alma ve verme süreçleri, ses üretimi için kritiktir. Kullanılan organlar; diyafram, ses telleri, boğaz(farinks), ağız, burun ve sinüs boşlukları, yüz kaslarıdır. “En temel içgüdülerimiz, nefes almak ve konuşmaktır. Nefes almak, doğumdan sonraki ilk yaptığımız içgüdüsel aktivitedir yani ses çıkarmadan önce yaptığımız ilk kreatif aktivitedir. İnsan ilk fonasyona doğumdan sonra başlar. Çıkarılan bu sesler daha sonra konuşmaya dönüşür yaptığımız aktivite nefes almaktır (Smith, 2007:13).

Konuşma veya şarkı söyleme sırasında, diyafram çok önemlidir. Ses üretimi için gerekli olan hava, diyaframın kasılması ve gevşemesiyle kontrol edilir. Diyafram kasılarak akciğerlere hava çekilir ve bu sırada ses telleri titreşir. Larenks (gırtlak) içinde bulunan ses telleri, hava akımıyla titreşir ve bu titreşimler sesin oluşmasına neden olur. Boğaz (Farinks) ve ağız konuşma veya şarkı söyleme sırasında, üretilen sesin şekillendirilmesine katkıda bulunur. Ağız ve dil, sesin tonunu, yüksekliğini ve renklenmesini etkiler. Sesin rezonansını etkileyen burun ve sinüs boşlukları da sesin karakteristiğini belirlemede rol oynar. Yüz kasları, ifade ve vurgu eklemek için konuşma veya şarkı söyleme sırasında kullanılır. Bu kaslar, sesin duygu ve ifadeyi destekler. Konuşma veya şarkı söyleme sürecinde, doğru nefes kontrolü ve sesin düzgün bir şekilde üretilmesi için organlar ve kaslar birlikte çalışır. Sesin tonu, vurgusu, şiddeti ve genel kalitesi, bu organların ve kasların etkileşimi ile belirlenir. Ses ve nefes eğitimi, bu organların koordinasyonunu geliştirerek daha etkili ve sağlıklı ses üretimini amaçlar.

Oyuncu adaylarında, sağlıklı etkili konuşmak ve eser seslendirmek için, doğru nefes kontrolü gereklidir. Doğru nefes kontrolü, sesin gücünü ve tonunu kontrol etmeye yardımcı olur. Yeterli nefes almak, sesin güçlü ve net olmasını sağlar. Belirli sözcüklerin vurgulanması ve ifade edilmesi için önemlidir. Cümlelerin anlamını vurgulamak ve duyguları iletmek için gereklidir. Konuşmanın sürekliliğini sağlar. Düzenli ve kontrollü nefes alıp verme, konuşma esnasında kesintileri ve nefes darlığını önler, konuşurken enerjiyi ve dayanıklılığı artırır. Bu, uzun konuşmalar veya oyunlar sırasında seyircilerle daha etkili bir iletişim kurulmasına yardımcı olur.



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

2.1. Sağlam Bir Duruş

Bedeninizi doğru bir şekilde kullanmak için dik durulmalı. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın, dizlerinizi hafifçe bükün, omuzlarınızı geriye doğru çekin ve başınızı dik tutun. Bu duruş, diyaframınızın serbestçe çalışmasına yardımcı olur.

2.2. Kaslardaki Gerginliği Azaltma

Nefes alış-verişini etkileyen en önemli faktörlerden biri kas gerginliğidir. Bu nedenle, vücudunuzdaki gerginliği fark edin ve rahatlamak için bilinçli çaba sarf edin. Özellikle omuz, boyun ve yüz kaslarındaki gerginlik, ses üretimini olumsuz etkileyebilir.

2.3. Diyafram Nefesi

Doğru nefes alış-verişi için diyafram nefesi almak önemlidir. Göğüs yerine karın bölgesini kullanarak derin ve kontrol edilmiş nefes alınır. Bu, daha fazla hava almamıza ve diyafram kaslarını güçlendirmemize yardımcı olacaktır.

2.4. Ses Kontrolü

Sesi kontrol etmek için nefesi doğru bir şekilde kullanılmalıdır. Nefes alırken karın bölgesini genişletip, sonra kontrollü bir şekilde nefesi verirken karın kasları içeri çekilir. Bu, sesinizi güçlendirmeye ve kontrol etmeye yardımcı olur.

2.5. Boğumlanma Teknikleri

Boğumlanma, sesinizi düzenleyen ve kontrol eden bir süreçtir. Boğumlanma kaslarını güçlendirmek ve esnekliğini artırmak için özel egzersizler yapılır. Sesi doğru bir şekilde kullanmak için bu kasların güçlü ve esnek olması önemlidir.

2.6. Egzersiz ve Pratik

Nefes, ses çalışmalarını birleştiren egzersizleri düzenli olarak yapmak önemlidir. Bu çalışmaları günlük ses egzersiz rutinine dahil edilerek ses geliştirilir (Cevanşir ve Gürel, 1982:1).

Patsy Rodenburg'un "The Right to Speak" ve "Presence" kitaplarının yazarı olarak bilinen Kristin Linklater, bir ses eğitmeni ve Shakespear üzerine uzmanlaşmış bir sanatçıdır. Onun ses eğitimi metodu, özellikle sesin doğal ve özgün bir şekilde ortaya çıkmasını teşvik eder ve bu, güçlü bir iletişim ve derin bir duygu kapasitesiyle ilişkilendirilir.

Ses eğitiminde geniş bir nefes kapasitesine sahip olmak, sesin daha zengin ve derin olmasına katkıda bulunur. Diyaframın etkili bir şekilde kullanılması ve nefesin kontrol altında tutulması anlamına gelir. Nefes kaslarının güçlenmesi, sesin daha güçlü ve net çıkmasına yardımcı olur. Sesin kontrolü ve dayanıklılığı için nefes kaslarının güçlendirilmesi önemlidir. Geniş bir nefes kapasitesine ve güçlendirilmiş nefes kaslarına sahip olmak, duygusal ifade kapasitesini artırır. Ses, duyguların doğru bir şekilde ifade edilmesinde önemli bir araçtır.

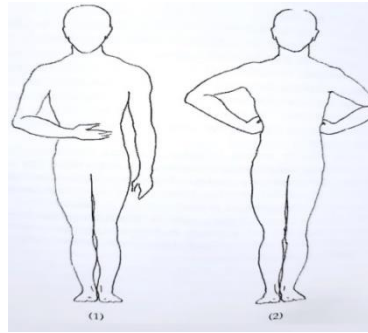
Güçlü bir ses, daha etkili bir iletişim aracı olur. Sesin doğru kullanımı, dinleyicilere mesajları daha etkili bir şekilde iletebilme yeteneğini artırır. Linklater, geniş bir akciğer kapasitesinin bir nefesin cümle boyunca sürüp sürmediğiyle ilgili olmadığını belirtiyor. Bu, sadece uzun bir nefes almak değil, aynı zamanda nefesi doğru bir şekilde yönetmek ve kontrol etmek anlamına gelir (Linklater, 2009: 104).

Nefes almak gibi temel bir fonksiyon birçok aktivite, özellikle de performans sanatları ve spor gibi disiplinlerde, vücutta gerçekleşen bir dizi fizyolojik süreçle birlikte çalışır ve bu süreçlerin bilincinde olmak, performansı artırır. Nefesin bilinçli kontrolü, rahat bir duruş ve etkili bir ses kullanımı için temel bir unsurdur. Nefesin doğru teknikle alınıp verilmesi, vücuttaki gerilimi azaltır, odaklanmayı artırır ve enerjiyi daha etkili bir şekilde kullanmanıza yardımcı olur. Bu nedenle, oyuncu adaylarının eğitim sürecinde nefes alma teknikleri üzerine odaklanmaları, vücutlarındaki değişiklikleri gözlemlemeleri ve bilinçli bir şekilde bu süreci yönetmeyi öğrenmeleri önemlidir. Egzersizlere başlarken her zamanki gibi kendi içimize dönüp bedenimizi ve nefes alışımızı gözlemlememiz gereklidir.

Yatarak nefes egzersizini anlatacak olursak; sırt üstü yatarak, başınız hafifçe yastığa yerleştirilir. Bacaklarınızı düz veya hafifçe bükük bir pozisyonda tutulur. Eller, nazikçe karın bölgesine yerleştirilir. Parmak uçları birbirine değecek şekilde eller açık olmalıdır. Burundan yavaşça derin bir nefes alınır. Karın bölgesinin genişlediği hissedilir. Diyaframın doğru şekilde genişlediği görülür. Alınan nefesi bir an tutulur. Ardından ağızdan yavaşça nefesi verirken karın bölgesinin içeri çekildiği hissedilir. Nefes alma ve verme işlemleri ritmik bir şekilde tekrarlanır. Her nefes yavaşça ve kontrol altında alıp verilir. Nefes alırken ve verirken vücuttaki değişiklikler gözlemlenir. Omuzların mümkün olduğunca hareketsiz kaldığından emin olunur. Ana odaklanma, karın bölgesindedir. Başlangıçta bu egzersizi birkaç dakika boyunca tekrarlanır. Zamanla süreyi artırarak ve bu teknikleri günlük yaşantıda sürdürerek farkındalık artırılır.

Bu egzersiz, diyaframı doğru şekilde kullanmayı öğrenmek, nefesi kontrol etmek ve vücutta olumlu değişikliklere neden olmak için etkili bir başlangıçtır. Genel rahatlamanın yanı sıra, stresle başa çıkma, odaklanma ve performansı artırma konularında da yardımcıdır. Oturarak nefes düzenleme ve diyafram egzersizine değinirsek; Rahat bir sandalyede dik bir pozisyonda oturulur. Ayaklar yere düz bir şekilde basılır ve bel desteklenir. Eller nazikçe karın bölgesine yerleştirilir. Burundan derin bir nefes alınır. Karın bölgesi genişletilir, diyaframın aşağı doğru hareket etmesi sağlanır. Nefes biraz tutulur. Bu sırada omuzların yükselmediğinden ve üst göğüs kafesinin genişlemediğinden emin olunur. Ağızdan yavaşça nefes verirken karın bölgesinin içeri çekildiği hissedilir. Üst göğüs kafesi ve omuzlar daha sakin bir şekilde aşağı indiği gözlemlenir. Nefes alıp verme süreci bir ritimde tekrarlanır. Her nefes bilinçli olarak ve yavaşça alınıp verilir. Otururken vücut duruşu gözden geçirilir. Karın bölgesinde genişleme ve çekilme hissedilir.

Ayakta nefes egzersizi ise ayakta duruşun sabit olması ve enerjinin daha düzenli bir şekilde dağıldığından emin olunarak yapılmasıdır. Başlangıçta kısa bir süreyle egzersiz yapılır ve zamanla süreyi artırarak günlük alışkanlık olur. Günlük yaşamda daha fazla enerji, odaklanma ve stresle başa çıkma yeteneği sağlanır. Egzersizi düzenli olarak uygulanarak, doğru nefes alışverişi otomatik hale getirilerek genel performans artırılır (Çölok, 2005: 56).



Şekil 2 Nefes Kontrolü

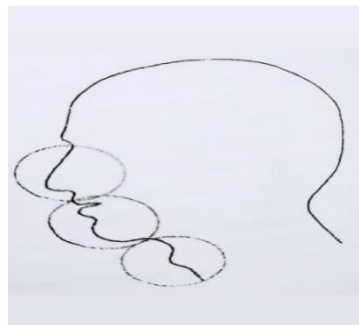
3. SES

Ses eğitimi, konuşurken veya şarkı söylerken seslerini sağlıklı ve etkili bir şekilde kullanmalarını öğretmeyi amaçlayan bir eğitim türüdür. Bu eğitim, genellikle bir oyuncunun veya şarkıcının ses kontrolü, nefes alımı, tonlama, vurgu, ritim ve diğer ses öğelerini geliştirmesini hedefler (Töreyn, 2008: 81).

Ses, temelde bir enerji formudur ve bir cismin diğer bir cisimle çarpışması, değmesi veya sürtünmesi sonucu oluşan titreşimlerin bir sonucudur. Bu titreşimler, ortamda akustik dalgaları oluşturur ve bu dalgaların bir ortamda yayılması sonucunda işitme duyumu meydana gelir.

Sesin niteliği, bu akustik dalgaların frekansı, genişliği ve diğer özellikleri ile belirlenir. Bu nedenle, sesin kaynağına bağlı olarak, örnek verecek olursak bir müzik aletinin sesi ile bir kapı gıcirtısının sesi arasında büyük fark vardır. Her ses, kendine özgü fiziksel özelliklere sahiptir.

Ses, sanatsal ifadelerde önemli bir unsurdur. Sesin doğru kullanımı, oyuncuların duygularını ifade etmelerine, karakterlerini belirginleştirmelerine ve izleyicilere etkili bir şekilde ulaşmalarına yardımcı olur. Bu nedenle, ses eğitimi ve doğru nefes teknikleri, oyuncuların sahnede güçlü bir sesle iletişim kurmalarına katkıda bulunur (Gürzap,1999, 87). İnsan sesinin oluşumu, birçok müzik aletinin işleyişine benzer bir temele dayanır. Sesin meydana gelmesinde insan vücudunda, solunum sistemi, ses telleri, boğaz ve ağız, üç temel eleman görev yapar.



Şekil 3 Ana Tınlaticılar

3.1. Solunum Sistemi

İlk aşama, solunum sistemidir. Ses üretimi, akciğerlerin havayı çekip vermesi ile başlar. Bu süreçte diyafram ve göğüs kasları kullanılarak hava akciğerlere çekilir. Bu hava, ses üretimi için gerekli birinci bileşendir.

3.2. Ses Telleri

İkinci aşama, ses tellerinin görev aldığı kısımdır. Ses telleri, gırtlakta bulunan iki ince, esnek zar gibi yapıdır. Hava, akciğerlerden geçerek gırtlakta yer alan ses tellerini titreştirir. Ses tellerinin titreşimi, temel frekansı belirler ve bu titreşimler, sesin tonunu oluşturur.

3.3. Boğaz ve Ağız

Üçüncü aşama, sesin rezonansını belirleyen boğaz ve ağız kısmıdır. Ses tellerinden gelen titreşimler, boğaz ve ağız içinde yankılanarak şekil alır.

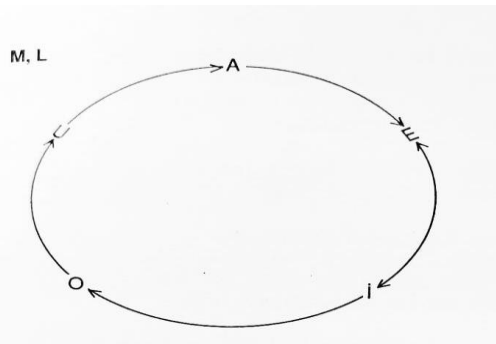
Bu süreç, sesin rengini ve karakterini belirleyen rezonansın olduğu yerdir. Ağız ve dilin pozisyonu, sesin nasıl duyulduğunu etkiler. İnsan sesi, bu üç temel başlığın birbirleriyle etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Her biri, sesin tonu, yüksekliği, şiddeti ve rengi gibi özellikleri belirler (Çölok, 2005: 72).

Ses egzersizlerine değinecek olursak; Rezonans boşluklarını açtıktan sonra, ses çalışmalarına geçilir. "F" "s" "n" sesleriyle yapılan çalışmalar, ses çalışmalarının aslında başlangıç noktasıdır. S S S S Egzersize "s" vokalinin sabit bir tonda, düz bir şekilde uzatılarak başlanır. 10'a kadar saydıktan sonra her defasında 5 sayı eklenerek sürdürülür (Helvacı, 2012: 38). Kulağa konuşma sesleri gibi gelmesi de ve rezonans boşluklarımızda tınlamasa da bu nefesle birleştirilmiş sesler, yapacağımız çalışmalara zemin hazırlar. İlk olarak çıkartacağımız ses, çok hafif bir esneme ya da bir iç çekişe benzeyen "haaaah" sesidir. Nefesle karışık bu sesi çıkartırken oyuncu kendini hiçbir şekilde zorlamamalıdır. Ses, ağızdan akıp gitmeli. Amaç ağızdan bir ses çıkarmak değil, nefesin içinde çok ufak bir ses yaratmak olmalıdır.

Türk alfabesinde 8 ünlü, 21 ünsüz harf bulunmaktadır. Ancak, Türkçede daha fazla ses bulunmaktadır ve fonetik bilimi, özellikle konuşma sırasında seslerin doğru bir şekilde telaffuz edilmesi önem kazanmaktadır. Örneğin, tek bir simgeyle gösterilen "E" sesi Türkçede dört farklı şekilde söylenebilmektedir.

Türk alfabesi, yazılı anlatımda kusursuz bir iletişim sağlarken, konuşma sırasında seslerin doğru bir şekilde ifade edilmesi konusunda bazen yetersiz kalabilir. Bu nedenle, oyunculuk veya ses ve konuşma öğrencileri, kendi dilini oluşturan bütün sesleri tanımak, bu sesleri ağız içinde nasıl boğumlayacaklarını bilmek ve gerektiğinde doğru bir şekilde kullanmak adına fonetik bilgisiyle donatılmalıdır.

Türkçeyi oluşturan sesler, ünlüler ve ünsüzler (ya da sesliler ve sessizler) olmak üzere iki temel gruba ayrılmaktadır. Bu seslerin doğru bir şekilde öğrenilmesi ve kullanılması, dilin zenginliğini ve ifade yeteneğini artırır, özellikle sahne performansları, oyunculuk ve seslendirme gibi alanlarda önemli bir rol oynar.



Şekil 4 Bir Egzersiz Örneği

Bir önceki sayfada şekil dörtte verilen egzersiz örneği hakkında bilgi verecek olursak; sesli harfler çıkarken, bu seslerin başına "m" ve "l" koyup şekildeki gibi okunmasıdır. Örnek; Maaaaaaa-Meeeeeee-Miiiiiii-Mooooo-Muuuuuu.Laaaaa- Leeeeee-Liiiiiii-Loooooo-Luuuuu... (Gürzap 1999: 95).

4. KONUŞMA

Oyuncunun sahnede etkileyici, düzgün ve anlamlı bir konuşma performansı sergileyebilmesi için genellikle üç önemli eğitim yolu vardır, bunların en başında geleni ses ve nefes eğitimidir. Doğru nefes alımı ve kullanımı, oyuncunun sesini güçlendirir ve uzun süreli konuşma gereksinimlerini karşılamasına yardımcı olur. Ses tonu, hızı ve şiddeti gibi faktörlerin doğru bir şekilde kontrol edilmesi, duygusal ifadeleri vurgular ve izleyiciyle daha güçlü bir bağ kurar. Telaffuz eğitimi, kelimelerin açık ve doğru bir şekilde telaffuz edilmesini, iletişimin anlaşılır olmasını sağlar. Oyuncu, karakterine uygun bir vurgu kullanmayı veya belirli bir dilin tonlama özelliklerini öğrenmeyi hedefler. Entonasyon eğitimi, cümlelerin ve kelimelerin doğru tonlaması, anlamın daha etkili bir şekilde iletilmesini sağlar. Oyuncunun konuşmasına duygusal bir anlam ekleyerek karakterin hissiyatını izleyiciye aktarmasına yardımcı olur. Bu eğitimler, oyuncunun ses ve konuşma becerilerini geliştirmeye odaklanan önemli unsurları temsil eder (Selen,1976: 97).

Oyunculukta konuşma bir tür hareket zinciri olarak düşünülebilir. Oyuncular, sahnede veya ekran önünde performans sergilerken sadece metni doğru bir şekilde söylemekle kalmazlar, aynı zamanda cümlelerin anlatımdaki önemine ve karakterin duygusal durumuna uygun bir şekilde bu cümleleri canlandırmak için çeşitli hareket ve ifadeleri de kullanırlar. Oyuncular, konuşmalarını karakterin duygusal durumuna uygun bir şekilde ifade etmek zorundadır. Her cümlenin duygusal bir anlam taşıması ve bu duyguyu seyirciye geçirmesi önemlidir. Konuşma, sadece sözcüklerle sınırlı kalmaz; aynı zamanda vücut dili, jest ve mimiklerle desteklenir. Oyuncular, cümlelerini vücutlarıyla da ifade ederek karakterlerini daha etkili bir şekilde canlandırır.

Cümlelerin tonlaması ve ses kontrolü, karakterin ruh halini ve iletmek istediği mesajı belirleyen önemli unsurlardır. Oyuncular, doğru tonlama ile sahnedeki atmosferi etkiler. Oyuncular, her cümlenin sahnedeki amaçlarına uygun bir şekilde canlandırılmasına özen gösterirler. Bu, seyirciyle bağ kurmayı güçlendirir ve karakterin gelişimine katkıda bulunur. Konuşma sadece bir dizi sözcükten ibaret değildir; aynı zamanda enerji ve dinamizmle desteklenir. Oyuncular, sahnede canlı ve etkileyici bir performans sergilemek için nefesi ve sesi doğru bir şekilde kullanırlar.

Bu unsurlar, oyuncuların konuşma eylemini bir hareket zinciri olarak düşünmelerine ve karakterin iç dünyasını, duygusal durumunu ve iletmek istediği mesajı en iyi şekilde ifade etmelerine yardımcı olur. Oyunculuk, sadece sözleri doğru bir şekilde söylemekle kalmaz, aynı zamanda bu sözleri sahnede canlandırarak seyirciye inandırıcı bir deneyim sunmayı içerir.

Doğru telaffuz, konuşulan kelimelerin ve cümlelerin anlaşılabilir olmasını sağlar. İzleyici, karakterin söylediklerini daha kolay kavrar ve hikâyeyi takip etme konusunda zorluk yaşamaz. Vurgu ve tonlama karakterin duygusal durumunu, niyetini ve düşüncelerini daha etkili bir şekilde aktarmasına olanak tanır. Oyunculuk eğitimi sırasında entonasyon üzerinde çalışmak bir karakterin sesini daha iyi anlamak ve kontrol etmek açısından önemlidir.

5. SONUÇ

Bir oyuncunun sahip olduğu ses ve nefes kontrolü, sadece teknik mükemmellikle değil, aynı zamanda oynadığı rolün gereksinimlerine göre uygun bir şekilde kullanmasıdır. Bu da oyuncuların sadece fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda duygusal derinliklerini keşfetmelerini ve çeşitli karakterleri başarıyla canlandırmalarını sağlar. "Mükemmellik" hedefi, farklı oyunculuk ekollerine ve rollerin gereksinimlerine uygun olarak çeşitlenmiş kavramlarla ifade edilmektedir. **Ses ve beden ilişkisi**, oyuncunun sesini etkili bir şekilde kullanabilmesi için bedenini iyi tanıması gereklidir. Ses, bir enstrümandır ve bu enstrüman insanın bedenidir.

Duygusal tansiyon ve nefes kullanımında, oyuncu oynadığı rolün duygusal tansiyonuna uygun bir renk verebilmesi için nefesini üst düzeyde iyi kullanmalıdır. Oyuncunun nefes kontrolü, sesini duygu ve ifadeyi uyumlu bir şekilde kullanmasını sağlar. Nefesin rolü, sadece sesin çıkabilmesi için değil, aynı zamanda duygu ve tonunu doğru bir şekilde seyirciye geçmesini sağlar. Oyuncunun aldığı nefes miktarı ve gırtlak bölgesine gönderdiği nefes, sesin taşıdığı duyguyu şekillendirmede belirleyici bir etkidir. Üzgün olduğumuzda ise nefes alışverişimiz genellikle daha yavaş ve sığ olur, bu da duygusal durumumuzun yavaşlama ve içe dönme eğilimini yansıtır. Oyuncular, karakterlerinin duygusal durumlarına uygun olarak nefes alışverişlerini kontrol etmeli ve bu sayede izleyicilere daha gerçekçi bir performans sunmalıdır.

Nefesin duyguları ifade etme ve karakterin iç dünyasını aktarma üzerinde önemli bir etkisi olduğu için, bu konu oyunculuk eğitiminde sıkça vurgulanmalıdır. Nefes, oyuncunun sakin zihin durumunu korur, sahnedeki Gerçek hayatta da heyecanlı, üzgün, sevinçli veya kızgın olduğumuzda, vücudumuzun tepkisi bu

duygu durumlarını yansıtırken nefes alışverişimizi etkiler. Örneğin, heyecanlı bir durumda kişi genellikle daha hızlı ve derin nefes alır. Bu, vücudun artan enerjiye ve o anki performansın güçlü ve kontrol altında olmasını sağlar. Ses ise, karakter, kişilik, duygusal durum ve hikayenin atmosferi üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Oyuncu, nefes ve sesi doğru bir şekilde yöneterek, karakterin iç dünyasını daha iyi ifade etmesini ve izleyiciyle güçlü bir bağ kurmasını sağlar. Konuşma, ses, nefes ve beden kişiye özeldir. Aslında bu dördünün eğitimi ve gelişimi insan yaş almaya devam ettikçe bitmez, çünkü fiziksel ve psikolojik koşullar da değişmektedir. Oyuncu eğitiminde konuşma sanatı adına sadece estetik kaygılar güdülmemelidir. Artikülasyon, diksiyon aslında işin daha kolay düzeltilebilen, daha teorik aşamalarıdır. Bir oyuncunun sadece metni ezberlemesi yeterli değildir; aynı zamanda sözcükleri gerçekçi bir şekilde yaşatabilmesi de önemlidir. Oyuncunun metni anlaması, duygularını doğru bir şekilde ifade etmesi ve karakterini inandırıcı bir şekilde canlandırması gerekmektedir. Oyunculuk sadece sözcükleri hatırlamak değil, aynı zamanda o sözcükleri bir anlam ve duyguyla doldurmak, izleyiciye inandırıcı bir deneyim sunmaktır.

İyi bir oyuncu, karakterin duygusal durumlarına uygun olarak tonlama, vücut dili, ses tonu ve diğer oyunculuk tekniklerini kullanarak sözcükleri yaşatabilir. Bu, seyircinin karakterle bağ kurmasını sağlar ve performansı daha etkileyici kılar. Oyuncunun kendini ifade etme yeteneği, metni canlı bir sahne deneyimine dönüştürebilmesiyle ölçülür.

Bu nedenle, bir oyuncunun hem metni doğru bir şekilde öğrenmesi hem de bu sözcükleri etkili bir şekilde canlandırabilmesi, başarılı bir oyunculuk performansının temelini oluşturur.

Bu makalede, oyunculüğün alfabetini oluşturan, ses, nefes, çalışmalarından yola çıkarak, estetik kaygının, iyiyi, güzeli, doğruyu ve erdemi hedeflediği belirtilmiştir. Oyuncunun statik metni devingen hale getirme, karakter yaratma ve sahneye canlılık katma amacı içinde olduğu vurgulanmıştır. Oyuncunun sadece diksiyon ve fonetik yapıda doğru ve güzel konuşan bir "insan" olmakla kalmayıp, aynı zamanda yarattığı karakterin sesini bulma ve onu sahneye aktarma becerisine değinilmiştir.

KAYNAKÇA

- Cevanşir, B & Gürel, G. (1982). *Foniatri*, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları.
- Çölok, A. (2005), *Ses, Nefes, Konuşma ve Beden İlişkisi*, [Yüksek Lisans Tezi] Bilkent Üniversitesi,
- Gürzap C., (1999), *Konuşan İnsan*, Yapı Kredi Yayınları.
- Helvacı A. (2012), *Şarkı Söyleme Eğitimi; Temel Konular ve Uygulamalar*, Ekin Kitapevi Yayınları,
- Linklater, K. (2009). *The Alchemy of Breathing*. In: J. Boston and R. Cook, eds. *Breath in Action*. London: Jessica Kingsley Publishers, pp. 101 – 112.
- Selen N. (1976) Konuşma Eğitimi, *Tiyatro Araştırmaları Dergisi*, VII (7),97-101.
- Smith, S. (2007). *The Naked Voice, A Wholistic Approach to Singing*, Oxford University Press.
- Töreyn, A. (2008), *Ses Eğitimi Temel Kavramlar-İlkeler-Yöntemler*, Söz Kesen Matbaacılık.