

**T.C  
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
SAHNE SANATLARI ANASANAT DALI  
PERFORMANS TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**STANDART POSTÜRÜN SAHNE PERFORMANSINA ETKİSİNDE  
OPERA SANATÇILARININ GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ**

**HAZIRLAYAN**

**POLEN YAĞMUR ARSLAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**

**PROF. AHMET MUSTAFA YURDAKUL**

**ANKARA-2020**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**

Tarih: 07/08/2020

Öğrencinin Adı, Soyadı: Polen Yağmur ARSLAN

Öğrencinin Numarası: 21810161

Anabilim Dalı: Sahne Sanatları Anasanat Dalı

Programı: Performans Tezli Yüksel Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Prof. Ahmet Mustafa YURDAKUL

Tez Başlığı: Standart Postürün Sahne Performansına Etkisinde Opera Sanatçılarının Görüşlerinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 74 sayfalık kısmına ilişkin,07/08/2020 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %8'dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

**ONAY**

Tarih:07/08/2020

Öğrenci Danışmanı

Prof. Ahmet Mustafa YURDAKUL

## TEŞEKKÜR

Bu çalışmamın gerçekleőmesinde değerli bilgilerini benden esirgemeyen danıőman hocam Prof. Ahmet Mustafa Yurdakul'a, çalıőmam sũresince tezimin takibinde olan Prof. Dr. İrfan Erdoęan'a, mesleğe ilk adımlarımı attığım zamandan beri arkamda olan değerli hocam Prof. Dr. Ayőe Meral TÖREYİN'e ve hayatımın her anında olduğu gibi bu çalıőmamda da beni destekleyerek yanımda olan aileme teőekkũrlerimi sunarım.

## ÖZET

**Polen Yağmur ARSLAN, Standart Postürün Sahne Performansına Etkisinde Opera Sanatçılarının Görüşlerinin İncelenmesi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Performans Tezli Yüksek Lisans Programı, 2020**

Bu araştırma opera sanatçılarının standart postürün sahne performanslarına olan etkisi hakkında görüşlerinin incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırma, opera sanatçılarının görüşlerine ilişkin bir durum saptama olduğundan dolayı betimsel bir çalışmadır. Bu çalışmada opera sanatçılarının görüşlerini incelemeye yönelik olarak 2019-2020 sanat sezonunda Samsun Devlet Opera ve Balesi sanatçılarından çalışmaya katılmaya onay veren 27 kişiyle ön test yapılmıştır. Ön test sonucunda 20 kişiyle görüşme yapılmıştır. Bunun ışığında opera sanatçılarının standart postür ile şarkı söylemelerinin sahne performansına etkileri hakkında görüşleri kaynak alınarak bulgulara dönüştürülmüştür. Sonuç olarak postürün opera sanatçılarının vokal tekniğine, sahne üzerindeki konforlarına, seyirciye yansıtılan dramaturjiye çok büyük etkisi olduğu ve opera sanatçılarının daha uzun yıllar rahat ve sağlıklı şarkı söyleyebilmeleri ve beden sağlıklarını koruyabilmeleri için standart postürün çok önemli olduğu kanısına varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Opera, Sahne Performansı, Standart Postür



## ABSTRACT

**Polen Yağmur ARSLAN, A research of views of opera singers about effects of standard posture on their stage performance, Baskent University, Institute of Social Science, Performance Programme of Master With Thesis, 2020**

This research aims to examine the views of opera singers about the effect of standard posture on stage performances. The research is a descriptive study, as it is a case study of the views of opera singers. In this study, preliminary testing was conducted with 27 people who approved to participate in the study from Samsun State Opera and ballet artists during the 2019-2020 art season in order to examine the views of opera singers. As a result of the preliminary test, 20 people were interviewed. In light of this, opera singers' opinions about the effects of standard posture and singing on stage performance have been taken as sources and turned into findings. As a result, your posture, vocal technique opera singers on stage to comfort to the audience, projected to dramaturgy is a huge influence, and for many years, from opera singers to be able to sing comfortable and healthy to preserve their health and physical standard it was concluded that your posture is very important.

**Keywords:** Opera, Stage Performance, Standard Posture

# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT .....	iii
İÇİNDEKİLER .....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii

## BÖLÜM I

GİRİŞ .....	1
1.1. Opera .....	2
1.2. İnsan Sesini Oluşturan Öğeler .....	3
1.2.1. Ses aygıtı.....	4
1.2.2. Rezonatörler .....	6
1.2.3. Solunum ve Nefes Desteği.....	7
1.2.4. Beden Dengesi.....	9
1.3. Postür.....	9
1.3.1. Standart postür.....	10
1.3.2. Postür Analizi .....	13
1.4. Postür ve Opera Sahne Performansı .....	19
1.5. Araştırma Sorusu .....	20
1.5.1. Alt araştırma soruları.....	20
1.6. Çalışmanın Amacı .....	21
1.7. Çalışmanın Önemi.....	21
1.8. Varsayımlar .....	21
1.9. Sınırlılıklar .....	22

## BÖLÜM II

YÖNTEM.....	23
2.1. Araştırmanın Kapsamı .....	23
2.2. Araştırmanın Tasarımı .....	23
2.3. Araştırmanın Nüfusu .....	23

2.4. Veri Toplama Yöntemi .....	23
2.5. Verilerin Analizi .....	24

### BÖLÜM III

BULGULAR .....	25
3.1. Demografik Bulgular .....	25
3.2. Görüşme Sonucu Elde Edilen Bulgular .....	25
3.2. Bulguların Yorumlanması.....	48
3.2.1. Birinci alt araştırma sorusuna yönelik bulguların yorumlanması.....	48
3.2.2. İkinci alt araştırma sorusuna yönelik bulguların yorumlanması.....	51
3.2.3. Üçüncü alt araştırma sorusuna yönelik bulguların yorumlanması.....	52
3.2.4. Dördüncü alt araştırma sorusuna yönelik bulguların yorumlanması .....	53
3.2.5. Beşinci alt araştırma sorusuna yönelik bulguların yorumlanması.....	54

### BÖLÜM IV

SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....	56
4.1. Sonuç .....	56
4.2. Öneriler .....	59

KAYNAKÇA .....	60
----------------	----

#### EKLER

EK-1: Görüşme Formu

## TABLÖLAR LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
Tablo 3.1. Demografik bulgular.....	25
Tablo 3.2. Sanatçılarının postüral bilgiye eriştikleri müfredat dersleri.....	51
Tablo 3.3. Sanatçılarının ilgilendikleri spor dalları.....	54

## ŞEKİLLER LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
Şekil 1.1. Vokal kordların açık ve kapalı resmi .....	5
Şekil 1.2. Larynx bölümleri, trekea ve ses telleri.....	6
Şekil 1.3. Akciğerler ve solunum sistemi.....	8
Şekil 1.4. Soldan sağa yanlış oturma postürleri ve doğru oturma postürü.....	11
Şekil 1.5. Bel ve sırt desteksiz oturma postürü .....	12
Şekil 1.6. Ayakta yan postür .....	12
Şekil 1.7. Lateral postür .....	13
Şekil 1.8. Soldan sağa doğru postür, Kifo-Lordoz, Düz sırt, Scheuermann .....	14
Şekil 1.9. Soldan sağa Doğru Pelvis, Anterior Pelvik Tilt, Posterior Pelvik Tilt .....	14
Şekil 1.10. Normal diz çizgisi ve Hiperekstansiyon .....	15
Şekil 1.11. Yukarıdan aşağıya Pescavus, normal ark, pesplanus (düz tabanlık).....	15
Şekil 1.12. Anterior (önden) postür analizi .....	16
Şekil 1.13. Posterior görünüş ve Skolyoz (omurganın yana kayması).....	16
Şekil 1.14. Postür analizinde ızgara yöntemi .....	17
Şekil 1.15. Postür testinde arkadan ve yandan inceleme.....	18
Şekil 1.16. Postür testi değerlendirme kartı örneği .....	18

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Yeryüzünde hep var olan yerçekimi ve yerçekimine meydan okuyan vücudumuzun sağlıklı bir biçimde durmasını sağlayan beden dizilimidir. Dünya’ da ve Türkiye’ de birçok çalışmaya konu olan postür yerçekimine karşı bedenin bulduğu dengedir ve insanın sağlıklı ve kaliteli bir hayat geçirmesi için önemli yaşamsal faktörlerdendir. Amerikan Ortopedi Akademisi Postür Komitesi ‘postürü iskelet öğelerinin, vücudun destek yapılarını zedeleme ve ilerleyici deformasyonlardan koruyacak şekilde düzgün ve dengeli dizilmesi gerektiğini belirtip bu dizilişin de Standart Postür olduğunu önemle vurgulamıştır.’ Standart postür kişinin fiziksel ve ruhsal durumundan etkilenebildiği gibi aynı şekilde fiziksel ve ruhsal durumunu kişinin yaşantısı boyunca etkileyen önemli bir unsurdur.

İlerleyen yaşam koşullarında yaptığı iş hem fiziksel hem de ruhsal öğeler taşıyan meslek grupları için ekstra önemli olan postür özellikle de yaşadığımız çağda önemini arttırmıştır. Yoğun masa üstü çalışma, fazla ayakta kalma, çok aktif iş yapma, az egzersiz ve yanlış yapılan egzersizler postür bozukluklarına sebep olur. Bu da kişinin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkiler. Ruhsal öğelerin fiziksel bir performansla aktarıldığı ve insanın sesinin materyal alındığı bir sanat dalı olan operada da postür oldukça önemlidir. İnsan sesi iletişimin temeli olmakla birlikte, bu sanatta icracılar tarafından duyguların ve düşüncelerin dinleyiciye ve seyirciye aktarılma aracıdır.

İnsan sesi gücünü bedenden alır. Bedenin bu kadar ön planda olduğu ve sesin enstrüman olarak kullanıldığı opera sanatında sanatçılar, vokal koçlar ses tellerini zorlamadan sağlıklı, kaliteli ve yaş aldıkça sesin yıpranmamasını sağlayacak teknikler üzerinde çalışmalar yapmıştır. Bu yolda en büyük desteğin insanın kendi bedeninden geldiğini savunmuşlardır. Fakat opera sadece ses performansını değil sahne performansını da içinde barındırır. Bu çalışmada fiziksel efor isteyen böyle bir dalda sanatçıların postür alışkanlıklarının sahne performanslarına etkisine yönelik görüşlerine başvurulmuştur. Uzun ve zorlu eğitim süreçlerinde postüral bilgiyi müfredatın hangi derslerinden aldıkları, bu derslerde aldıkları postüral bilginin sahne hayatlarına yeterliliği, rol aldıkları eserlerde rolleri postür dizilimine aykırı olduğunda nasıl bir tutum sergiledikleri postür dengesini

nasıl sağladıkları ve standart postürü destekleyen kuvvetlendiren egzersizler yapıp yapmadıkları, egzersiz yapılmasını gerekli bulup bulmadıkları araştırılmıştır.

## 1.1. Opera

Opera sözlerinin tümü ya da büyük bir bölümü şarkıyla söylenen müzikli sahne oyunudur. (SÖZER, 1986, s.516) Konusunu genellikle tarihten, mitolojiden, efsanelerden ya da güncel olaylardan alan içinde görsel sanatların da bulunduğu müzikli sahne sanatıdır. Türk Dil Kurumu ise operayı ‘sözlerinin tümü ya da birçoğu şarkılı olarak söylenen müzikli tiyatro eseri ‘olarak tanımlamıştır.

Richard Wagner, operayı ‘sanatların bileşimi’olarak tanımlar. (Altar , 2010). Mimariden resime, danstan tiyatroya, ışıktan şiire birçok alan uyum içinde operayı oluştururlar.

Müzik bilimciler operanın gelişinin belirtilerinin barok çağda başladığını fakat operanın 16.yy’ın sonlarında Floransa’da doğduğunu kabul eder.

Yüzyıllar boyunca birçok besteci opera sanatını geliştiren eserleri günümüze miras bırakmıştır. İlk gerçek opera denemesi 1598 yılında Ottavio Rinuccini ‘nin Dafne adlı şiiri üzerine Jacopo Peri tarafından bestelenmiştir.Fakat notasına bugün ulaşabildiğimiz en eski opera yine Rinuccini’nin metni üzerine yazılan Euridice ‘dir. ‘Kısa zamanda çok sevilen bu sanatı Monteverdi geliştirmiş ve kendinden sonraki besteciler için bir önder olmuştur. Arya, reçitatif, koro ve özellikle orkestranın ön plana alınmasıyla sağladığı bütünlük, Monteverdi’yi operayı ilk geliştiren besteci olma özelliğine sahip kılar.’ (Burrows, 2005)

Claudio Monteverdi, Henry Purcell, Georg Friedrich Handel, Wolfgang Amedeus Mozart, Gioacchino Rossini , Vincenzo Bellini ,Giuseppe Verdi , George Bizet ve yüzlerce besteci librettolar üzerine besteler yapmışlardır. Tüm besteciler dönemlerine göre farklı stillerde ve farklı müzikal kalıp ve formlarda eserler bestelemişlerdir.

Opera sanatının, besteci ile izleyici arasında üçüncü kişi olan seslendiriciye (yorumcuya)de ihtiyacı vardır. Opera solistleri ve koristleri ise bu farklı stillerdeki eserleri seslendirebilmek için teknik müzikal anlamda eğitimler alıp sürekli kendilerini geliştirme

çabasıındalardır bu eğitim de şan pedagojisi çatısı altında verilir. “Opera / Şan Eğitimi şan okulları ve Bel-Canto ile ortaya çıkmıştır.19.yy’a kadar şan pedagojisi çeşitli ülkelerde, çeşitli şan methodcuları sayesinde gelişti” (Altar,1993) Opera sanatçıları seslerini doğal bir enstrüman olarak kullanmayı amaçlarlar. Ve enstrüman becerilerini yani şarkı söyleme becerilerini bu doğrultuda aldıkları eğitim ile geliştirirler. ‘Şarkı söyleyen herkes için ses eğitimi gereklidir.’ (Sabar, 2008;31) Opera sanatçıları eğitimleri ve profesyonel kariyerleri boyunca seslerini korumak zorundadırlar. Bu noktada sanatçının seslerini korumasından bahsederken sadece ses tellerini düşünmek yanlış olur çünkü ses telleri ne kadar sesi üreten merkez olsa bile şarkı söyleme sadece ses telleri ile basit bir şekilde açıklanamamalıdır. Çünkü beden bir bütündür ve ses telleri, şarkı söylemek için gerekli olan faktörlerden sadece bir tanesidir. Nasıl kalbimizde kan dolaşımı için bir dolaşım sistemine sahipsek şarkı söylemek için de bir sisteme ihtiyacımız var. Doğru, etkili şarkı söylemek için, sesin korunması ve yıllar boyu sağlıklı şekilde şarkı söylemek için önce insan sesini oluşturan sistemi bilmeli ve incelemeliyiz.

## 1.2. İnsan Sesini Oluşturan Öğeler

Türkiye Türkçe’sinde her türlü ses tek bir sözcük ile ifade edilir ve insan sesini anlatmak için ‘insan sesi’ diye özellikle belirtmek gerekirken bazı dillerde her iki kavram için farklı terimler kullanılmaktadır. Örneğin: İngilizce ‘de ;ses :sound , insan sesi :voice , Almanca’da ;ses:klang , insan sesi : stimme , Fransızca’da ;ses : le son , insan sesi :la voix olarak kullanılmaktadır (TÖREYİN, 2008 , sf.31)

İnsan yaşamında sesin, konuşmak ve müzik yapmak gibi, iki önemli yeri vardır. Diğer müzik yapmaya yarayan araçların tek başına oluşturamadığı çeşitli renklerin tümünü içeren insan sesi, dilden aldığı güçle etkinliğini bir kat daha arttırmış, kendine özgü teknik ve yöntemleriyle de, diğer müzik yapmaya yarayan araçların yanındaki değerli ve tutarlı yerini almıştır. (Egüz, 1991 s:1)

İnsan sesi ‘İnsanda ses tellerinin sinirsel uyarı hareketiyle titreşmesine bağlı olarak (laynrx) gırtlak tarafından üretilen seslerdir.’ (Micro Robert 1978:1145) Fakat insan sesini sadece larynx ile açıklamamız mümkün değil. Sesin oluşumu ve doğru, güzel ve etkili şarkı söylenimi için sistemdeki tüm parçalar doğru çalışmalıdır. Kanın damarlarımızda



akmasına yarayan dolaşım sistemi gibi sesin oluşumu ile güzel ve etkili şarkı söylemeye yönelik olarak da solunum sistemimizin önemli bir görevi vardır.

“Şarkı söyleme sanatı; vücudumuzdaki şarkı söyleme işiyle ilgili tüm kasları denetim altına alıp, bu kasları gerektirdiği gibi kullanarak insan vücudunun ve ruhunun gizlerine ulaşmayı başarma eylemidir” (Davran, 1997 s:44)

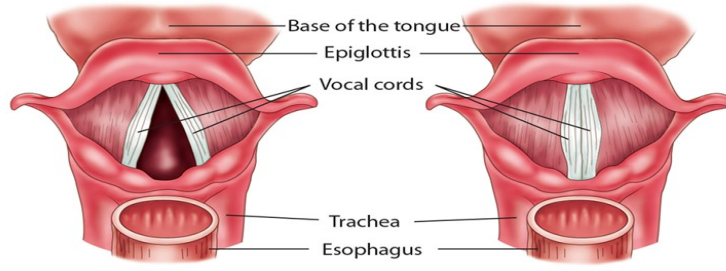
Sesi oluşturan ve güzel, doğru ve etkili şarkı söylemek için gerekli olan öğeleri dört bölümde inceleyebiliriz.

- Ses Aygıtı
- Solunum ve nefes desteği
- Rezonatörler
- Beden dengesi

### **1.2.1. Ses aygıtı**

Sesin oluşumu için gerekli olan ses telleri trakea'nın üst bölümünde larinkste bulunur. Larinks gırtlak olarak da adlandırılır. Larinks'te ses tellerinin dışında tiroid , krikoid ve aritenoid kıkırdakları da bulunmaktadır.Bu kıkırdaklar Cartilage Thyroides ( Kalkan Kıkırdağı ) , Cartilage Cricoides (Halka Kıkırdağı) ve Cartilage Epiglottis ( Kapak Kıkırdağı) diye adlandırılan bu kıkırdaklar üç tek kıkırdak olarak sınıflandırılır. Bir de çift olan küçük kıkırdaklar vardır bunlardan en önemlisi Cartilage Arytones (Leğen kıkırdağı) 'tir.

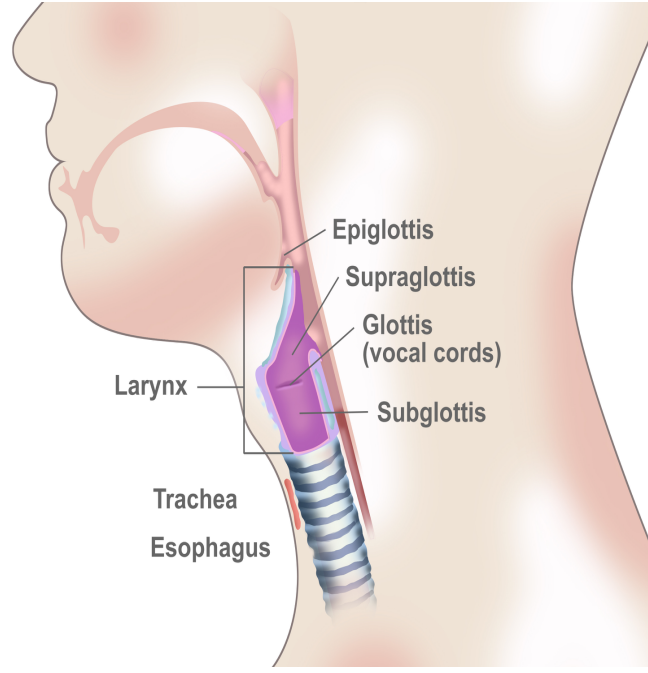
Ses telleri (vokal kord) dediğimizde elbette aklımızda gerçek teller canlanıyor olabilir, fakat ses telleri gitar telleri gibi titreşmez dudağa benzeyen beş katmandan oluşur ve bu katmanlar sayesinde ses ortaya çıkar.



Şekil 1.1. Vokal kordların açık ve kapalı resmi

Vokal kordlar, tiroid kıkırdağın açısının iç orta kısmından, aritenoid kıkırdağın vokal çıkıntısına uzanan iki beyaz banttandır. Önde tiroid kıkırdağa yapıştığı yerde hareketsiz iken, arkada ise hareketlidir. Vokal kordlar tabakalı anatomiye sahiptir bu tabakalı anatomi sayesinde vokal kordlar yüzeysel derine doğru giderek artan sertliğe sahip, çok tabakalı titreşen bir yapı (vibratör) olurlar. (Sasaki, Driscoll, Gracco .422-37)

Ses üretimi olmadığında vokal kordlar V şeklinde açık dururlar. Bu açıklığa glottis (rima glottis) denir. Larinks 'te glottis denilen glottik bölümü yani ses tellerinin bulunduğu orta kısmı içine alır. Aynı zamanda supraglottik bölüm (glottik bölgenin üst kısmı) ve subglottik bölüm (glottik bölümün alt kısmı) larinks'in bölümlerindedir. Subglottik bölüm aşağıya doğru nefes borusu (Trakea) olarak devam eder.



Şekil 1.2. Larynx bölümleri, trekea ve ses telleri

Larinksin üst kısmında gırtlak kapağı bulunur. Bu gırtlak kapağı ‘epiglot’ olarak adlandırılır. Sesin oluşumu için sadece larinkteki kaslar yeterli değildir. Bu titreşimin bir tını elde edebilmesi için tını boşluklarına ihtiyacı vardır ve epiglot yutkunma sırasında gırtlak kapağı kapatılarak katı ya da sıvı maddelerin nefes borusuna kaçmasını önlemesi dışında şarkı söylerken dikey bir pozisyon alarak tını boşluklarının yani yutağın (farenks) yolunu açar. Yutak, sesi büyüten ve zenginleştiren rezonans boşluklarının olduğu bölümdür.

### 1.2.2. Rezonatörler

Bu bölümde sesi büyüten ve zenginleştiren rezonans boşlukları irdelenmiştir. Bu bölümün yutak olarak adlandırıldığından bahsetmiştik.

Yutak larinksten üstte yer alır. Nefes borusunun üst kısmında bulunan yutak majör rezonatör olarak kabul edilir. Sesin oluşumunu etkileyen ortam yani tınlama bölgesi yutaktır. Rezonatör ve artikulator organlar bu bölümdedir. Ağız boşluğu, dudaklar, dişler, dil, damak, yutak, burun ve paranasal sinüsler sesin tınlama yani rezonatör bölgesinde yer alır. Baş bölgesinde en önemli rezonans boşlukları burundaki konkalar, sinüsler ve damakla örtülü ağız boşluğudur.

Burundaki konkalar koku alma sinirlerinin yayıldığı kısımda kalın mukozayla kaplıdır bu deri konkaları burun kemik kıvrıntılarını sarar. Konkalar arasındaki boşluklar, en önemli rezonans boşluklarıdır. Burun boşluğu gözyaşı yollarına bağlıdır. Gözyaşı kanalının bittiği yerde nasal sinüsler birleşir. Alın boşluğu ve çene boşlukları ön süzgeç sinüslerine açılırlar. Burun boşluğunun yan tarafında olan Hiatus Simularis (kalbur kemiği) sinüsleri, alın kemiğindeki Frontal Sinüsler, elmacık kemiklerindeki Maxillar Sinüsler, Sphenoid kemiğinin içindeki Sphenoid Sinüsleri ve ağız boşluğu da önemli rezonans boşluklarıdır.

Sesi büyüten ve zenginleştiren rezonans boşluklarından ağız boşluğu, melodi ile sözcüklerin birleştiği yerdir. Ağız boşluğu Vestibulum (dudaklar ve dişler arasında kalan küçük boşluk), Cavum (dişlerin arkasında kalan kısım) olarak ikiye ayrılır. Ağız boşluğu ve burun sert damakla ayrılır. Burada dil kökü aşağı uzanarak epiglota ve dolayısıyla soluk borusuna bağlıdır. Solunum, nefes yaşam için önemi dışında doğru, güzel şarkı söylemede de büyük rol oynar. Nefes sesin güç kaynağıdır.

### **1.2.3. Solunum ve Nefes Desteği**

Oluşum ve tınlama bölgelerinden sonra sesin güç kaynaklarına değinmemiz gerekiyor. Doğum anımızda başlayan nefes alma sürecimiz yaşama ettiği kadar şarkı söylemeye de etki eder. Ses gücünü akciğerlerden, onu koruyan göğüs kafesinden, sırttan, göğüsten ve karından alır.

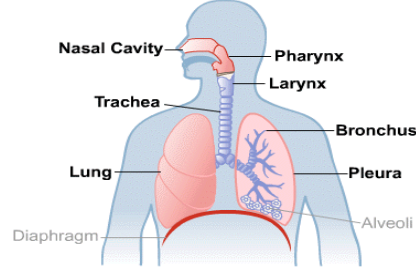
Sesin oluşumunu ve güzel, etkili şarkı söylemek için gerekli havayı düzenleyen organları 3 bölümde inceleyebiliriz;

Akciğerler

Nefes borusu

Diyafram

Akciğer, solunumun en önemli organıdır. Sünger görünümlüdür ve piramit şeklindedir. ‘Akciğerler sağ ve sol olmak üzere iki tanedir ve göğüs boşluğunda bulunurlar. İç yüzde bronşların, damar ve sinirlerin girdiği ve çıktığı alan dışında, akciğerlerin bütün yüzleri plevra denilen zarla örtülüdür. (Odar İV.1986:193-220).’



Şekil 1.3. Akciğerler ve solunum sistemi

Göğüs boşluğunu her iki taraftan sınırlayan kaburgalar bu boşlukta bulunan akciğeri korur. Kaburgaların hareketleri, göğüs boşluğunun ve akciğerin genişleyip hava alımını sağlar. Kaburgalar arasında solunuma destek olan toraks (göğüs kafesi) kasları bulunur. Nefes için başka önemli bir kas ise diyaframdır. Diyafram ciğerlerin altında, karın boşluğunun üst tarafında bulunur. Kas ve zar yapılıdır. ‘Diyaframın kenar parçalarını yapan kas bölümleri kasıldığı zaman diyafram kubbesi alçalır ve göğüs boşluğu dikey düzlemde büyür. Aynı zamanda diyaframın aşağıya inmesiyle karın boşluğu küçülür. İki boşluğu birbirinden ayıran diyafram solunum için gerekli olan göğüs boşluğundaki negatif basıncın sürekli negatif kalmasını sağlar. (Odar İV.1986 :92)’Akciğerler hem göğüs boşluğunu ön arka çapını büyütüp küçülterek, hem de diyaframın göğüs boşluğunu uzatıp kısaltmak için yaptığı aşağı ve yukarı hareketle genişleyip daralır. Diyafram hareketi ile yapılan solunuma karın tipi solunum denir. Bu solunum şarkı söyleme sanatı için oldukça önemlidir. Karın kasları şarkı söylerken diyaframı destekler böylece göğüs kafesi kapanmaz ve nefes tutmaya destek olur. Diyafram ses tellerindeki gerginliği karın kaslarının desteğiyle dengeler. Doğru alınıp, doğru kullanılmayan nefes sesin üretim merkezini zorlar ses tellerinde gerginlik yaratır bu da sesin sağlığını ve kalitesini düşürür.

Nefesin doğru güç aktarımı için bedenin dengede olması gerekir. Opera sanatçıları için nefes ve beden desteği materyalden daha önemlidir. Çünkü materyal ne kadar iyi olursa olsun doğru olmayan bir beden dengesiyle nefes desteği de sağlanamaz bu da tüm yükün larenkse binip ses sağlığına zarar vermesine sebep olur.

#### **1.2.4. Beden Dengesi**

Opera sanatçıları için nefes ve beden desteği materyalden daha önemlidir. Çünkü nefes ve beden desteği olmadığı noktada ses gücü larenkste ve farenkste arayacaktır. Bu da şarkıcının ses sağlığını ve performansını etkileyecektir. Çünkü tüm yük gırtlığa binecektir.

Bedenimizin rahatsız olduğu pozisyonda şarkı söylemek bir yana konuşmakta, nefes almakta, oturmakta hatta yatmakta bile güçlük çekeriz. Ses aygıtını rahat kullanabilmemiz için ve ses merkezine yük binmemesi için beden dengesi çok önemlidir. Bu beden dengesini içine alan kavram Postür (duruş)'dur. Postür ses oluşumu ve şarkı söyleme için çok önemlidir bu yüzden postürü, standart postürü ve postüral bozuklukları yakından incelememiz gerekmektedir.

#### **1.3. Postür**

Postür, insan vücudunun duruş şekli ve fiziksel yapısını gösteren dizilimdir. Postür hayatımızı doğumumuzdan itibaren etkiler, beden dengesi ve hareket sisteminin koordinasyonu açısından çok önemlidir

Postür, vücut dizilimi ve pozisyonu olarak düzeni ifade eder. İnsan vücudunun yer çekimine karşı koyması ve stabilitesini sağlaması postür ile mümkün olmaktadır. (Beyzova, Gökçe 2016).

Postür statik ve dinamik olmak üzere ikiye ayrılır. Statik postür hareketsiz olduğumuz anlardaki duruş ve dizilimdir. Ayakta durma, oturma ve yatma anlarında oluşan dizilime denir. Dinamik postür ise bedenin yapılan hareketlere ve değişen durumlara uyum sağlayan kas, eklem, omurga dizilimini ifade etmek için kullanılır. Her iki postürde de önemli olan bedenin yer çekimine karşı olarak gösterdiği direnç ve uyumdur. Statik ve dinamik dengeli bir postürde gövde ve omurga kaslarını, bedeni minimal bir kas kuvveti ile destekler.

Sonuç olarak postür, bireyin fiziksel ve mekanik açıdan en az efor ile en çok verimliliğin elde edildiği bir sistemi ifade eder (Başar, 2001).

### 1.3.1. Standart postür

İnsan vücudunun optimum dizilişini ifade eden iyi postürün, sağlıklı ve dengeli olabilmesi için belirli özelliklerle sahip olması gerekmektedir. Bu özellikler postürün standart bir postür olup olmadığının anlaşılmasına olanak sağlar. Standart postür, başın dik, göğsün ileride ve omuzların geride olduğu karının olabildiğince düz olarak görüldüğü duruş şeklindedir. Bu duruş hem estetik bir görüntü hem de vücut dizilimlerinin birbiri ile etkileşiminin sağlıklı olarak yapılmasını sağlayan pozisyonları işaret eder. Böylece bütün pozisyonlar ve hareketler optimum düzeyde gerçekleşebilir (Esen ,2013).

Standart postürün en az kas aktivitesi ile sağlanması için bedenin fiziksel olarak dengeli olması gerekmektedir. Standart postür tıpkı kötü bir postür gibi dışardan kolayca fark edilebilir. Kötü bir postürde kulak hattından başlayarak omuz, omurga, bel, kalça ve diz eklemi önünden geçen çizgi dengeli bir dizilime sahip değildir ve bu dengeli olması gereken hat bozulursa eklemlere binen yük artar. Eklemlere olan baskı enerji ile doğru orantılıdır. Eklemlere olan baskı azaldıkça, beden hareketlerinin sağlandığı enerji de azalır.

Standart bir postür, fiziksel ve mekanik açıdan en az efor ve en yüksek yeterlilik ile hareketlerin yapılması, iskelet ve kas sisteminin en az zorlama, yüklenme ve gerilim ile karşılaşması, vücudun enerji açısından rahat olduğu bir pozisyonudur. Bu pozisyonda hareketlerin verimliliği üst seviyeye taşınır ve iç organların rahat bir şekilde çalışmasına da izin verilir . Standart bir postürün en önemli özelliği vücudun çabuk yorulmasının önlenmesidir (Otman vd. 1995)

Fizyolojik ve biyomekanik yönden bir de kötü postür vardır. Kişiler için yetersiz bir postür olarak kabul edilir. Amaca tam olarak hizmet edemez, ayrıca kasların gereksiz miktarda kasılmasına neden olur. Kötü postürün görünüşü güzel olmayıp, ister hareket yapmak, ister bir hareketi oluşturmak için olsun gerekenden fazla kasılma olması, hem hareketin hem de postürün yetersizliğine ve gereksiz enerji harcanması ile yorgunluğa neden olur (Kendall, 1993).

Kas-iskelet sisteminin en önemli özelliklerinden birisi hareket etme özelliğidir. Bu temel olarak bir ihtiyaçtır ve doğru postür dizilimi hareketi oluşturan bileşenlerin kalitesini de artırır. Ayrıca iyi bir postür ardı sıra takip eden hareketlerin doğru bir şekilde

yapılmasına destek olur. Bu yüzden postür; iyi postür ve kötü postür olarak değerlendirilir. (Roaf, 1978)

### 1.3.1.1 Standart oturma postürü

İdeal oturma postürü ayakta durma postürüne oranla kasların daha gevşek olduğu destek yüzeylerinin fazla olması nedeniyle eklem sistemlerinin daha az zorlandığı postürdür. Oturma postüründe vücut ağırlığının %25'i ayaklar ile yere aktarılmaktadır. Sırtın desteklenmesi ile baskının azalması ve kas aktivitesinin rahatlamasına neden olur. (Ecerkale, 2006).



Şekil 1.4. Soldan sağa yanlış oturma postürleri ve doğru oturma postürü

Yukarıda verilen resimde 1. Oturma postürü ayak tabanlarının yere basmaması ve omurganın geriye doğru eğri durması, kalçanın omuz hizasında olmaması nedeniyle yanlıştır. 2. Oturma postüründe ise omurganın öne doğru eğri durması, kalçanın yine omuz hizasında olmaması nedeniyle yanlıştır. 3. Oturma postüründe ise ayaklar yere sağlam basmış, sırt düz, omuzlar geride, kalça sandalyenin altına geliyor böylece vücut ağırlığı kalçalara eşit dağılmıştır dolayısıyla 3. oturma postürü ideal oturma postürü tanımımıza uygundur.

Doğru oturma postüründe belin, sırtın desteklenmesi ile basınç ve kas aktivitesi azalır. Belin ve sırtın desteklenemediği oturma pozisyonlarında da postür bozulmamalıdır.



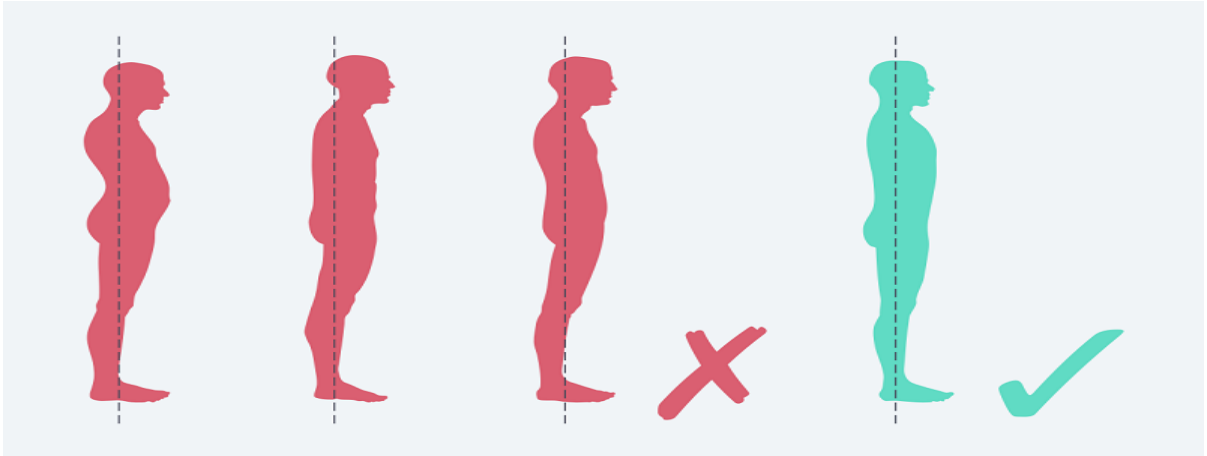


Şekil 1.5. Bel ve sırt desteksiz oturma postürü

### 1.3.1.2. Standart ayakta duruş postürü

Doğru postürde ön, yan ve arka planda beden bir hayali çizgi etrafında karşılaştırılır ve bu çizgide beden kütlesi dengede kabul edilir.

İdeal ayakta durma postüründe baş dik ve omuzlar geridedir. Boyun düz bir hat üzerinde durur ve yerçekimi çizgisi ile çizilen hat omurga üzerinden dik bir şekilde aşağıya iner. Vücut diziliminde denge söz konusudur. Göğsün öne doğru çıkması ve karnın gergin olması ise rahat bir şekilde sağlanabilmelidir (Ecerkale, 2006).



Şekil 1.6. Ayakta yan postür

Yukarıda gösterilen resimde ilk üç postür ilk bakışta yanlış gözükmesine bile postür çizgisi incelendiğinde dengeli bir dizilim olmadığı görülmektedir. Fakat son postürde baş

dik ve ileri – geri eğiklik yoktur, boyun dengededir. Omurganın fizyolojik eğriliklerinin yerçekimi çizgisini keserek birbirini dengeledikleri görülmektedir. Göğüs gergin ve dik , omuzlarda bir çöküklük yoktur bu yüzden doğru postürün 4.sü olduğu açıkça görülmektedir.

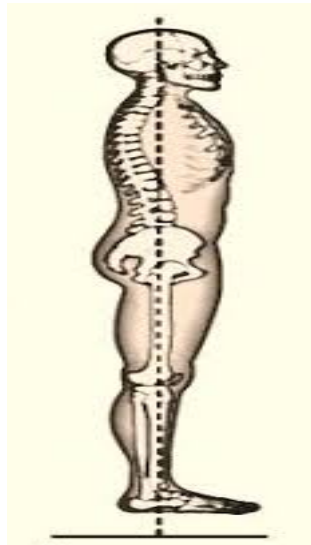
İdeal ayakta durma postürü omurgaya binen yüklerin ki bu yüklerin en başında insan bedeninin ağırlığı bulunmaktadır. Bu kuvvetlere direnç sağlayabilmesi için gerekli yapının oluşması gerekmektedir (Karakuş ve Kılınç , 2006).

### 1.3.2. Postür Analizi

#### 1.3.2.1. Duruş muayenesi

##### 1.3.2.1.1. Lateral (yandan) postür analizi

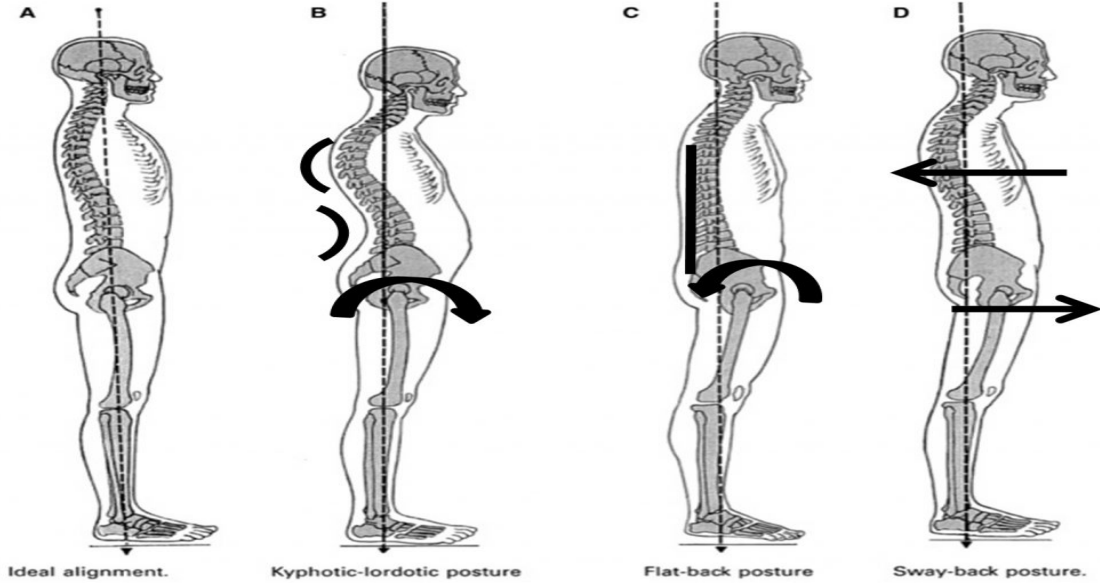
Lateralde, doğru postürde postür çizgisi kulak memesinden başlayarak omuz çıkıntısının ortası, uyluk kemiğinin büyük çıkıntısı, diz kapağının arkası ve ayak bileğinin 3-3,5 cm önündeki referans noktalarından geçmelidir. Bu dizilim doğruysa kas dengesinin yerinde olduğu ve eklem ve bağlarda bir zorlanmanın olmadığı göstergesidir.



Şekil 1.7. Lateral postür

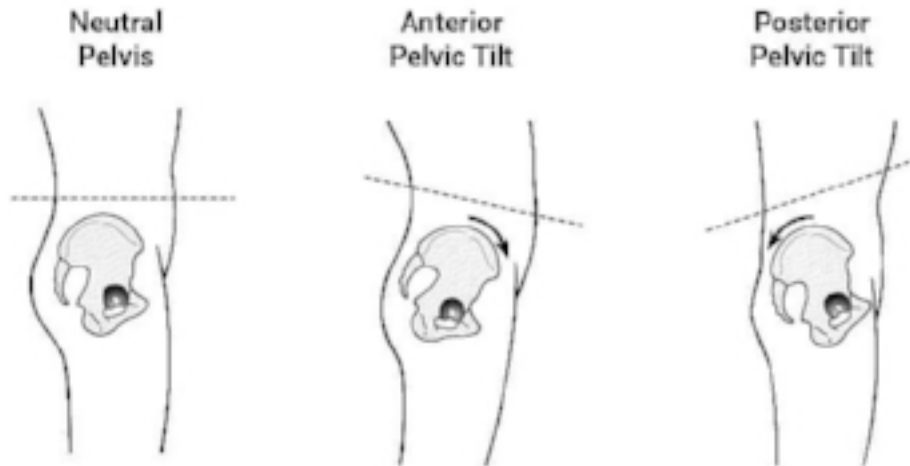
Lateral postür analizinde şu bölgelere bakılarak değerlendirme yapılır.

- a. Baş: Baş öne veya arkaya doğru çekilmiş mi? Çene üste veya alta kayma yapmış mı?
- b. Omuzlar: Omuzlarda aşırı miktarda arkaya çekilme var mı veya yuvarlaşılarak öne doğru eğilme var mı?
- c. Omurga: Normal dizilim haricinde görülen bir bozukluk var mı?



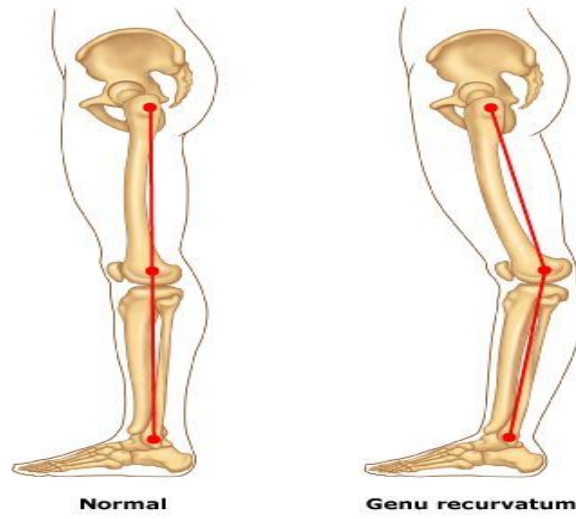
Şekil 1.8. Soldan sağa doğru postür, Kifo-Lordoz, Düz sırt, Scheuermann

- d. Kalça: Pelvik inklinasyon açısına bakılır. Pelviste inkliasyon açısının artması veya azalması görülebilir.



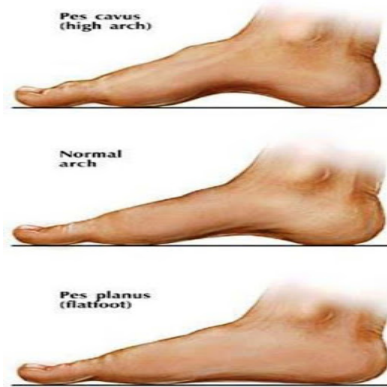
Şekil 1.9. Soldan sağa Doğru Pelvis, Anterior Pelvik Tilt, Posterior Pelvik Tilt

e. Dizler: Dizlerde kemik yapı dikkate alınır. Dizlerde hiperekstansiyon görülebilir.



Şekil 1.10. Normal diz çizgisi ve Hiperekstansiyon

f. Ayaklar: Ayak tabanındaki uzunlmasına ve enine arklar değerlendirilir.



Şekil 1.11. Yukarıdan aşağıya Pescavus, normal ark, pesplanus (düz tabanlık)

### 1.3.2.1.2. Anterior (önden) postür analizi

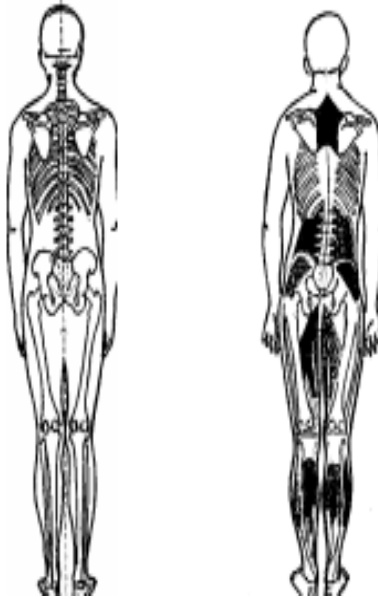
Anteriorda doğru postürde başta, karında, belde ve dizlerde sağa sola kayma görülmez, omuzlar eşit seviyededir, kollar eşit uzunluktadır, kalça yüksekliği eşittir, ayaklar normal açılımındadır ve ayak parmakları kayma göstermez.



Şekil 1.12. Anterior (önden) postür analizi

### 1.3.2.1.3. Posterior (arkadan) postür analizi

Posteriorda, doğru postürde baş ve omurga nötrdür. Omuzlar ve kalça yüksek veya alçak değildir. Dizlerde çarpıklık yoktur , aşil tendonunda kayma yoktur ve ayaklar birbirine paraleldir. Posteriorda görülen en önemli deformite skolyozdur. Skolyoz; vertebraların frontal düzlemde sağa veya sola kaymasıdır.



Şekil 1.13. Posterior görünüş ve Skolyoz (omurganın yana kayması)

### 1.3.2.2. Izgara yöntemi ile postür analizi

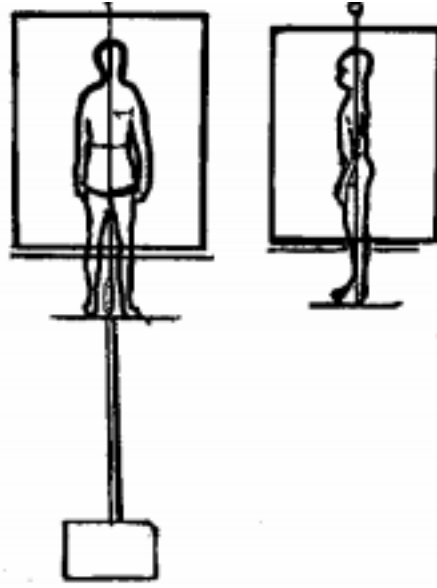
Izgara yöntemi ile postür analizi, metalden yapılmış, ızgara şekline dönüştürülmüş, sağ ve sol tarafın karşılaştırılmasını yapmaya yarayan bir aletle gerçekleştirilir. Ölçümü yapılacak kişi ölçüm aletinin arkasında geçer. Ölçüm yapan kişi ise karşı taraftan bir nokta belirleyip sağ ve sol tarafın simetrik olup olmadığını kontrol eder (Beyazova ,1987)



Şekil 1.14. Postür analizinde ızgara yöntemi (Catolog, 1986-87)

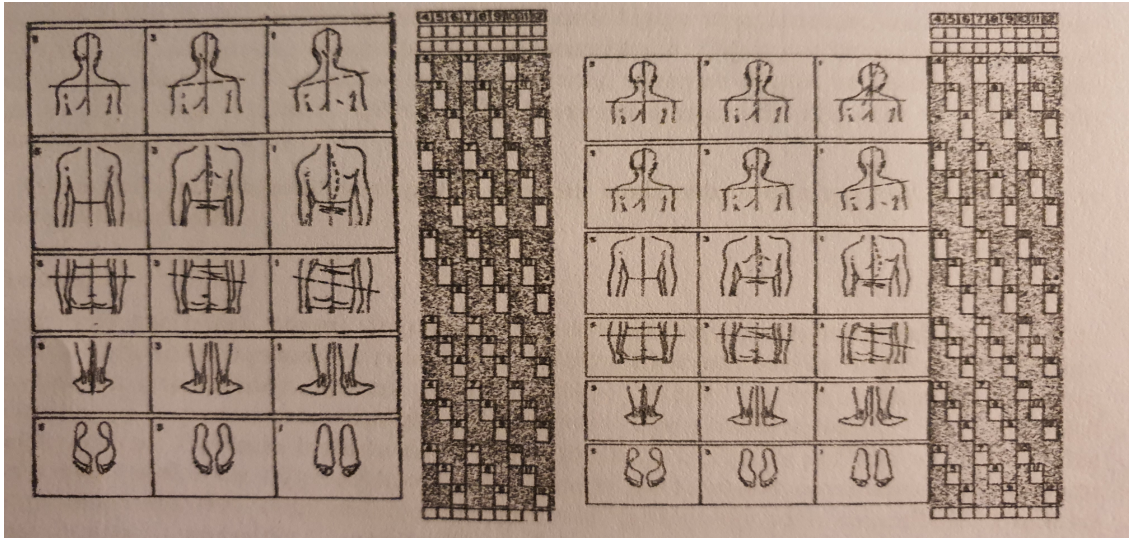
### 1.3.2.3. Postür testi

Bu test, vücudun yandan ve arkadan gelişim durumunu incelemek için yapılır. Çalışmada, şakül, beyaz perde, 2,5cm genişliğinde ve 3cm uzunluğunda yere yapıştırılan band ve şakül ile perdeyi asacak bir yer kullanılır.



Şekil 1.15. Postür testinde arkadan ve yandan inceleme (Muratlı, 1977)

Postürüne bakılacak kişi perde ve şakül arasına yüzü perdeye dönük, ayaklar doğru açıklıkta, topuklar çizgiye değecek şekilde durur. Postürüne bakılacak kişi ile araştırmacı arasında 3m mesafe bırakılmalıdır. Araştırmacı gerekli değerlendirmeleri Postür Testi Değerlendirme kartı ile düzenleyerek yapar.



Şekil 1.16. Postür testi değerlendirme kartı örneği (Muratlı, 1977)

#### 1.4. Postür ve Opera Sahne Performansı

Bulduğumuz dönemdeki yaşam koşulları, çalışma şartları, az egzersiz, kalitesiz uyku hepsi insan bedenini, dengesini ve duruşunu etkileyen durumlardır. Çoğu birey yaşam koşturması içinde postür dengesi farkındalığı olmuyor hatta bireylerin geçici kalıcı sakatlıklara kadar fizyoterapistlere başvurmadıkları gözlemlenmiştir. Fakat bazı alanlarda bireyin postür farkındalığı daha genç yaşlarda kazanması gerekiyor. Bu alanlardan en önemlileri sahne sanatlarıdır. Tiyatro, bale, müzikal ve operayı da içine alan sahne sanatlarında sanatçılar bazen sözlerle, bazen hiç konuşmadan sadece bedenle, bazende müziklerle duygularını, düşüncelerini ifade eder ve rollerini dolayısıyla da eseri betimlerler. Bunu yaparken standart postüre sahip olmaları fiziki ve görsel açıdan seyirciyi tatmin edebileceği gibi sanatçıya performans sırasında rahatlık sağlar.

Bu çalışmada performanslar arasından opera sahne performansı üzerinde duracağız. Opera sesin ve bedeninin en aktif olduğu sanat dallarından biridir. Eğitimlerine genç yaşta konservatuvar ya da ilgili fakültelerde başlayan opera sanatçıları ve opera sanatçısı adayı genç öğrenciler için postür çok önemlidir. Yeni bir enstrüman çalan kişiye nasıl ki ilk enstrümanın nasıl tutulacağı öğretiliyorsa, sesini enstrüman olarak kullanacak olanlar için de durum farklı değildir. Sanatçı doğru ve kaliteli ses elde edebilmek için önce standart postüre ve beden dengesine sahip olması gerekir. Bu standart postür sanatçıların sahne performansına nasıl bir etki sağlamaktadır araştırmamızın ana araştırma sorusudur.

Opera sanatçılarının ve opera sanatçısı adaylarının da bu yola girdikleri ilk kurumlar olan konservatuvarlar ve ilgili fakülteler postürün önemini sanatçı adaylarına farkındalık yaratmalıdır. Postür bilgisi bazı fakültelerde eskrim dersiyle eğitimin birinci yılında verilmeye çalışırken bazı fakültelerde müfredatta bu ders yoktur. Postüral bilgi eskrim derslerinin yanı sıra öğrenimleri boyunca Türkiye’de öğretim sağlayan tüm konservatuvarlarda müfredatta var olan şan ve sahne derslerinin kazanımları olarak belirtilmektedir. Pekala burada birinci alt araştırma sorumuz ortaya çıkıyor. Konservatuvarlarda ve ilgili fakültelerde postüral bilgiye müfredatın hangi derslerinden ulaşıldı? Bu araştırma sorusunun cevabı bize ikinci alt araştırma sorusunu sorguluyor kurumlarda belli derslerde öğrenilen postüral bilgi sanatçıların profesyonel sahne performansları için yeterli mi?



Uzun yıllar süren eğitimlerinden sonra kurumlarda sahne performanslarına devam eden opera sanatçıları eserin gerektirdiğine, rejisörün isteklerine göre kostümler, makyajlar ve alan dekor çalışmalarıyla rollerine bütünüyle bürünürler. Bu sahne performanslarında bazen bu faktörler sanatçıya fiziksel, postüral zorluklar verebilir. Ve sanatçının performans sırasında bu zorluklarda bile aynı kalitede ses çıkarabilmesi gerekmektedir. Bu fiziksel, postüral zorluklar gerektiren rollere örnek verecek olursak Verdi'nin Rigoletto operasında Dük'ün soytarısı rolünde olan kambur Rigoletto rolü 3 perde boyunca baritonun kambur canlandırılmasını gerektirir. Bazı prodüksiyonlarda kostüme eklenen rötuşlarla kamburluk sağlanır. Fakat bazı prodüksiyonlarda baritonun üç perde kambur ve tek ayağı sekerek rolünü betimlemesi istenir. Yine Verdi'den bir örnek verecek olursak La Traviata operasında Violetta ince hastalığa yakalanır ve soprano için zor kabullendirilen o son aryasını hasta yatağında icra eder. Bu durumda üçüncü alt araştırma sorumuz ortaya çıkıyor sahnelenen ya da çalışılan eserlerde opera sanatçıları rolün gerektirdiği fiziksel ve postüral zorluklarda nasıl bir tutum sergiliyorlar?

Her opera sanatçısı yıllar boyunca kaliteli ve sağlıklı şarkı söylemeyi sürdürmeyi hedefler. Postürün bunda katkısını ilgili araştırmalarda açıkladık. Yoğun ve yorucu eğitim ve çalışma hayatlarında opera sanatçıları bedenlerine iyi bakmalıdır ve postür dengelerine özen göstermelidirler. Pekala burada da araştırmamızın son alt sorusu devreye giriyor. Opera sanatçıları postürlerini desteklemek ve kuvvetlendirmek için harici bir çalışma, egzersiz yapıyorlar mı?

Bu çalışmada gözlemleyemediğimiz bu araştırma sorularını opera sanatçılarıyla görüşerek onların yaşanmışlıklarından yola çıkan bulgularla çözümledik.

## **1.5. Araştırma Sorusu**

Standart postürün opera sanatçılarının sahne performanslarına olan etkisine yönelik görüşleri nelerdir?

### **1.5.1. Alt araştırma soruları**

- 1) Standart postürün opera sanatçılarının sahne performanslarına olan etkisine yönelik görüşleri nelerdir?

- 2) Konservatuvarlarda ve ilgili fakültelerde postüral bilgiye müfredatın hangi derslerinden ulaşıldı?
- 3) Kurumlarda öğrenilen postüral bilgi sanatçının profesyonel sahne performansı için yeterli mi?
- 4) Sahnelenen ya da çalışılan eserlerde opera sanatçıları rolün gerektirdiği fiziksel ve postüral zorluklarda nasıl bir tutum sergiliyorlar?
- 5) Opera sanatçıları postürlerini desteklemek ve kuvvetlendirmek için harici bir çalışma, egzersiz yapıyorlar mı?

## **1.6. Çalışmanın Amacı**

Beden standart postüral hizada olduğunda, ağırlığı düzgün ve uygun bir şekilde dağıtır. Kaslar, eklemler ve omurga zahmetsizce ve uyum içinde çalışır. Bu çalışmada opera sanatçılarının standart postüre dair görüşleri ve standart postürün sanatçıların sahne performanslarına etkisine yönelik görüşlerinin nitelik bakımından saptanması amaçlanmaktadır.

## **1.7. Çalışmanın Önemi**

1. Türkiye’de standart postürün opera sanatçılarının sahne performansına etkisine yönelik daha önce böyle bir araştırma yapılmamış olması açısından önemlidir.

2. Opera / Şan Eğitimi bölümlerinde öğrenim gören sanatçı adaylarına ve diğer opera sanatçılarına standart postürün sahne performansına nasıl bir etkisi olabileceği hakkında ışık tutma olasılığı sebebiyle önemlidir.

## **1.8. Varsayımlar**

Veri toplama aracı olarak kullanılan görüşme yoluyla alınan cevapların içtenlikle verildiği, gerçek düşünceleri yansıtmakta olduğu, nitel bir araştırma yöntemi olan görüşmenin bu konu için en uygun yöntem olduğu varsayılmaktadır.

## **1.9. Sınırlılıklar**

Bu çalışma 2019-2020 sanat sezonunda Samsun Devlet Opera ve Balesi'nde solist ve korist olarak görev yapmakta olan ilgili bölümlerde opera / şan eğitimi programlarından mezun ve bu çalışmada yer almaya gönüllü ve herhangi kalıcı postür rahatsızlığına sahip olmayan sanatçılar ile sınırlıdır.

## BÖLÜM II

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın kapsamı, tasarımı, nüfusu, verilerin nasıl toplanacağı ve elde edilen verilerin analizine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Araştırmanın Kapsamı

Nitel bir araştırma olan bu çalışmada standart postürün opera sanatçılarının sahne performansına etkisi ve sanatçı görüşlerinin belirtilmesi amaçlanmıştır.

#### 2.2. Araştırmanın Tasarımı

Bu çalışma yarı yapılandırılmış görüşme yoluyla yapılmış olup tasarımı karşılıklı konuşma analizi şeklindedir.

#### 2.3. Araştırmanın Nüfusu

Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 sanat sezonunda Samsun Devlet Opera ve Balesin’de solist ve korist olarak görev yapmakta olan ilgili fakültelerin opera/ şan eğitimi programlarından mezun sanatçılar oluşturmaktadır. Kurum sanatçılarından aynı statüde çalışan 35 sanatçıya ulaşılmaya çalışıldı. Ulaşılan 31 kişiden 4 kişi çalışmaya katılmayı reddetti. 27 kişiyle çalışma için ön-test yapılmış olup, ön-test sonucunda 20 kişi araştırmanın nüfusunu oluşturmuştur.

#### 2.4. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada konuya ilişkin olarak literatür taraması yapılmıştır. Opera sanatçılarının görüşleri araştırmalarda sık ve yaygın kullanılan veri toplama biçimi olan görüşme yöntemiyle alınmıştır.

Mevcut beş araştırma sorusunun cevabını öğrenmek üzere sanatçılara görüşmede yedi soru sorulmuştur. Bu sorulardan ilki birinci araştırma sorusuna yanıt ararken, ikinci ve üçüncü soru ikinci araştırma sorusuna yanıt arar, dördüncü ve beşinci görüşme sorusu üçüncü araştırma sorusuna cevap ararken, altıncı ve yedinci görüşme sorusu dördüncü araştırma sorusuna yanıt arar. Yarı yapılandırılmış bu görüşmelerde yanıtları daha net ve anlaşılır alabilmek için sanatçılara bazı durumlarda ek sorular da sorulmuştur.

## **2.5. Verilerin Analizi**

Bu araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme yolu ile elde edilen veriler içerik analizi ile çözümlenmiştir. Elde edilen veriler, daha önce belirlenen araştırma sorularına göre gruplandırılıp, bulgular yorumlanmıştır.

## BÖLÜM III

### BULGULAR

#### 3.1. Demografik Bulgular

Tablo 3.1. Demografik bulgular

Görüşülen	Cinsiyet	Yaş	Kurumda Çalışma Yıl Sayısı	Postüral Rahatsızlık
1	Kadın	25	4	X
2	Kadın	29	4	X
3	Kadın	39	16	X
4	Erkek	39	13	X
5	Erkek	29	2	X
6	Kadın	26	3	X
7	Erkek	26	3	X
8	Erkek	31	6	X
9	Kadın	48	11	+
10	Erkek	40	13	X
11	Erkek	39	13	X
12	Kadın	31	10	X
13	Erkek	40	14	X
14	Kadın	40	17	X
15	Kadın	40	10	X
16	Kadın	34	10	X
17	Erkek	43	21	X
18	Erkek	29	3	X
19	Kadın	36	12	X
20	Erkek	37	10	X

#### 3.2. Görüşme Sonucu Elde Edilen Bulgular

##### Görüşme 1

*Tarih:* 10.05.2020

*Saat:* 15:00

*Görüşme süresi:* 12 dakika

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansına etkisi hakkında ne düşünüyorum? (5 saniye duraksama, düşünme) Tabii ki çok büyük bir önemi var çünkü yanlış postürde şarkı söylemenin nefesi çok zorlayacağını düşünüyorum. Ve teknik

anlamda da bizi zorlar. Eğri büğrü şarkı söylersek nefes alışımız bile doğru olmaz. Kambur duran birinin diyaframı da kasılmış oluyor, bu da sahne performansını etkiliyor. Benim açıkçası postürle ilgili çok büyük bir problem yaşamadım sadece omuzlarımın düşük olduğu anlar oluyor bu da hemen performansına olumsuz etki ediyor.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Postüral bilgiye kendi şan öğretmenimden ulaştım, ve bazen sahne derslerinde de postürle alakalı bilgi verildiğini hatırlıyorum.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Yeterli olmadı. Bence kesinlikle bunun özel dersi olmalı. Mesela bizde Vokoloji dersi vardı. Konservatuvarlarda postürle ilgili de bir ders olmalı. Sesimizi nasıl kullanacağımızı öğrendiğimiz gibi bedenimizi kullanmayı da öğrenmeliyiz. Konservatuvarlarda bedensel farklılıkları olan kişiler var, skolyoz olanlar , düz taban ve kamburluk problemi yaşayan kişiler var postüral bir ders bu bakımdan yararlı olur.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: Postürümü çok etkileyecek bir anla henüz karşılaşmadım , yatarak şarkı söylemek gibi. Fakat zorlandığım bazı anlar oldu.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C:Bence deneyimlemek çok önemli ne kadar yatarak şarkı söylersen , yatarak şarkı söylemeye alışırsın. Beden bu tür zorlukları deneyim ile aşar , bence bu işin sırrı deneyim.

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Ben postürümü desteklemek için yoga yapıyorum ve bazen kendi kendime pilates yapıyorum. Yoga yaptığımda omuzlarım ve bedenim çok rahatlıyor, böylece postürüme rahatlık sağlıyorum. Vücut açıldığı ve rahatladığı zaman şarkı söylemem de rahatlaşıyor.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Bence kesinlikle sahnede performans sergileyen herkesin vücudunu performansa hazırlaması ve bunun için bir çalışma yapması gerektiğine inanıyorum.

## Görüşme 2

Tarih: 15.05.2020

Saat: 16:00

Görüşme süresi : 17 dakika

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Çok büyük etkisi var en başta nefese etkisi var çünkü standart postürdeki nefes ve yanlış bir postürde aldığın nefes tamamen birbirinden farklı. Aynı zamanda psikolojiye de etkisi var bence. Duruşun aynı zamanda oynadığın eseri , rolü betimlemeye de katkısı olduğunu düşünüyorum. Hangi dönemde , hangi sosyal duruşta olduğunu sanatçı duruşuyla betimleyebilir. Seyircide inandırıcılık bu yolla sağlanabilir. Duruşun bir aktarım gücü var yani aslında , seyirci benim duruşumdan etkilenebilir. Standart postürde seyircinin daha ilk başta senin hakkında fikri olmasını sağlıyor , ve bana kalırsa seyirci duruşunu beğenmediği birini sahnede çok fazla dikkate almıyor. İyi bir duruş sahnede iyi bir etki yaratır diye düşünüyorum .

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: İlk başta benim şan öğretmenim duruşla ilgili bilgi verdi ama bu konuda gerçekten şanslı olmanız gerekiyor. Ben bu konuya önem veren bir hocayla çalıştım. Daha sonra eskrim dersi başladı ve bu derste hocamız postürden çok bahsederdi.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Çok yeterli bulmuyorum açıkçası , sahne ve postürün bir çok açıdan ele alınması gerekiyor bence ve bu konuda konservatuvarların en azından benim dönemimde yetersiz olduğunu düşünüyorum.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: İki, üç yıl öncesine kadar bu konuda çok deneyimim olmadı. Üniversitedeyken bir müzikalde arkadaşlarımın beni havada tutarken şarkı söylemem gerekmişti mesela.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengeyi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C: İlk anda tabi ne yapman gerektiğini bilmiyorsun , nasıl söylemen gerektiğini bilmiyorsun ve daha içgüdüsel davranıyorsun ama şu an daha profesyonel düşününce zamanla bu becerileri pratikle geliştirdiğimi düşünüyorum.

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Ben nefesimi ve postürümü kuvvetlendirmek için yoga yapıyorum . Bazen değişik şeyler de deniyorum . Mesela bir belgeselde Beyonce ‘un sahne performanslarına



hazırlanırken tempolu koşup yürürken şarkı söylediğini izlemiştim ve denedim koridorda 5 tur koştuktan sonra odaya girip yürürken şarkı söylemeye başladım. Bir öğretmenim duvara standart postürde sırtımı dayayıp desteği bedenim olucak şekilde oturur pozisyonda şarkı söylemeyi deneyimletmişti. Bir de doğru duruş ve nefes ile ilgili Alexandra tekniğini duydum fakat henüz deneyimleyemedim , onu da merak ediyorum.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Vücuda kontrollü olmayı ve destekli söylemeyi öğretmek gerekiyor , söylediğim ve yaptığım egzersizlerin bende olumlu etkisini gördüğüm için kesinlikle gerekli buluyorum. Ekstra çalışma , egzersiz ve sporun kontrollü güç , esneklik ve dolayısıyla postür ve sahne performansım için önemli olduğunu düşünüyorum.

### **Görüşme 3**

*Tarih : 15.05.2020*

*Saat: 16:30*

*Görüşme süresi : 15 Dakika*

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz ?*

C: Şimdi ben fizyolojik olarak zaten postürü doğru olan bir çocuktum. Okula başladığımda da konservatuvar öğretmenlerim ‘omuzlarını arkaya at Eda , kambur durma ‘ demediler. Hep duruşumun doğru olduğunu söylüyorlardı o konuda şanslıydım. Gerçekten duruşumun doğru olmasının , standart postürümün avantajlarını her zaman yaşadım. Çünkü vücudumuz kocaman bir kütle ve şarkı söylemek için onun her tarafını kullanmalıyız. Akciğerlerimizin açık , sırtımızın dik olması lazım. Kambur ya da farklı yanlış postürde olmamak lazım bu her anımız için gerekli fakat şarkı söylerken sesin vücuttan akıcı ve rahat çıkması için ekstra önem arz ediyor. Bildiğim ve önemsedğim bir şey olduğu için ben sahne hayatımda çok rahat ettim. Aksi halde yanlış bir postürde bir defa organlar sıkışır , akciğer körük gibi şişemez ya da diyafram gerekli nefes desteğini sağlayamaz.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Ulaşamadım açıkçası . Konservatuvarda postür ile alakalı pek bir şey öğrenemedim. Şan hocalarımız dik durmayan kişilere dik durmasını söylerdi o kadar. Ben bu konuyu daha çok profesyonel hayata geçtiğimde İstanbul Devlet Opera Ve Balesi’nde çalışmaya başladığımda anladım. Etrafımdaki profesyonel sanatçıların sahnede nasıl durduklarını gözlemledim. Göğüs kafeslerini açarak dik bir duruşla çok rahat şarkı söylüyorlardı. Ben de onlardan görüp denemeye başladım ve denedikçe ne kadar doğru olduğunu gördüm. O yıllarda tanıştığım Olcay Melektosun ile şan çalışmaya başladıktan sonra postürü daha iyi anlamış oldum. Ama dediğim gibi ne yazık ki konservatuvarda bununla ilgili bir eğitim alamadım.

(S3 YERİNE AŞAĞIDAKİ SORU SORULMUŞTUR.)

*Ekstra soru: Sizce konservatuvarlarda sadece postüral bilgiye yönelik bir dersin müfredata eklenmesine ihtiyaç var mı ?*

C: Kesinlikle ihtiyaç var. Özellikle bu konuda uzman bir doktorun ders vermesi lazım , skolyoz , bel fitiği ve benzeri farklılıkları olanlar var onlara uygun özel bir eğitim de verilebilir böylece.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: Evet Don Pasquale eserinde Norina rolünü canlandırırken sahneye çıkarken ilk aryamı bir sedye üzerinde yüzüstü yatarken seslendirmiştim. Bir de Sihirli Flüt operasında Pamina rolünderken yatarak şarkı söylemem gerekmişti.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C: Don Pasquale operasında Norina rolünderken ilk provalarda sesimin yüzüstü yatarken çıkmadığını hissettim. Ne yapacağımı şaşırdım. Sonra provada dirseklerimin üstüne kalkmayı denedim , sonra prova yaptıkça yaptıkça biraz daha duruşumun düzelmesi gerektiğini farkettim yogada güneşe selam pozunu kullanarak diyaframımı rahatlatıp , yüzüstü yatarken bile göğsümü açmayı başardım. Kendimi daha öne verip o pozisyonda söylemeye başladım çünkü diğer türlü ses tutamıyordum , diyafram sıkıştığı için nefes desteğimi kaybetmiştim. Sihirli Flüt Pamina operasında yatarak şarkı söylüyordum ama o yüzüstü olmadığı için daha rahattım. Ama her ikisinde de prova yapma , rejisörün verdiği rejiyi bozmadan vücudumu düzeltmek için kendi kendime çözümler buldum. Yani hangi pozisyonda olursa olsun , dünyada insanlar amuda kalkarak bile şarkı söylüyor. Bence doğru teknik ve standart postürde her pozisyonda şarkı söylenebilir. Cenin pozisyonunda bile biraz göğüsü açarak şarkı söyleyebiliriz diye düşünüyorum.

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Düzenli ve profesyonel olarak yoga yapıyorum , özellikle bir performans sergileyeceğim zaman bir ay öncesinden yoğun yoga programına başlıyorum. Provalardan önce de bedenimi açmak için ısınma hareketleri yapıyorum.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Mutlaka her şancının yoga, pilates ya da sırt kaslarını güçlendirecek çalışmalar yapmasını gerektiğini düşünüyorum.

## Görüşme 4

Tarih : 16.05.2020

Saat: 15:00

Görüşme süresi : 16 Dakika

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Standart, yani doğru duruş pozisyonu güzel şarkı söylemek için aslında şan tekniği gibi bir araçtır. Standart postürde şarkı söylerken sahneye daha hâkim olduğumuzu düşünüyorum. Aynı zamanda ciğerlerimizi tam kapasite kullanıyoruz böylece diyafram da rahatlıyor. Vücudumuz aslında bizim enstrümanımız ideal postür ile enstrümanımızı sağlıklı bir biçimde kullanabiliyoruz. Ben tenor olduğum için genellikle jön rolleri oynuyorum , duruşumla bunu sürekli destekliyorum. Söylenilene göre sahnede dik duruşumla aynı zamanda daha uzun gözüküyorum.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Şan ve sahne derslerinde postüral bilgi hocalarım Ayhan Uştuk ve Salih Kamburoğlu tarafından veriliyordu. Sıkça vücudumu bir yayla esnetme örneğini tekrarlarlardı.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Okulda aldığım bilgi deneyimlerimle, tecrübelerimle de birleştiğinde bana profesyonel sahne hayatımda yeterli geldi.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: Evet. Bircan ve Sara operasını kurumda iki perde olarak oynadık. Ben ikinci perdenin tamamını yan yatarak performans sergileyerek geçirdim. Üstelik tenorlar için zor kabul edilen iki aryayı da bu pozisyonda söyledim.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C: Yan yatarken bile tüm vücudumu açık ve dik tutmaya çalışıyorum. Vücudumu standart pozisyonda tuttuğum sürece hiç zorluk çekmiyorum.

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Sadece şan ve postürüm için yapmıyorum ama yaptığım sporun sahne performansına ve postürüme iyi geldiğini yıllarca deneyimleme şansım oldu. Sırt kası çalışmalarım dışında düzenli bisiklete biniyorum ayrıca tenis ile ilgileniyorum.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Gerekli buluyorum çünkü günlük hayatta vücudumuzun bazı bölgelerini çalıştırıyorum fakat bazı bölümleri özel bir çalışma istiyor sırt kası da bunlardan biri. Şan, sahne ve postür için sırt kası çalışmanın gerekli olduğunu düşünüyorum.

## **Görüşme 5**

*Tarih : 16.05.2020*

*Saat: 16:00*

*Görüşme süresi : 10 Dakika*

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Ben öncelikle sahne performansında bedenimi standart postürde olup olmadığını bilmiyorum. Gösterilen tabloda en uygun postürü bulabilsem de sahne şarkı söylerken bedenimin bu postürde olup olmadığını fark etmiyorum. Bu yüzden sahne performansına etkisi hakkında görüş belirtemiyorum.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Lisans eğitimimde herhangi bir derste postüral bilgiye ulaşmadım. Yüksek lisans eğitimimde kendi çabamla bazı araştırmalar yaptım.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*  
*(SORU 2'NİN YANITI OLUMSUZ OLDUĞU İÇİN GÖRÜŞMEDE BU SORUYA YER VERİLMEMİŞTİR.)*

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: Evet bazı eserlerde rejisörün isteği doğrultusunda fiziksel ve bedensel zorluklarda performans sergilemem gerekebiliyor.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahsedebilir misiniz?*

C: Açıkçası eserde daha çok rolümü ve karakterimi düşünüyorum. Şarkı söylerken duruşuma odaklanmıyorum.

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Çevremde çoğu sanatçı arkadaşım postürlerine katkısı olduğunu düşündüğü için yoga yapıyorlar. Benim kısmen spora başladığım zamanlar oluyor fakat istikrarlı şekilde devam etmedim.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Spor yaptığım dönem faydasını gördüğüm için gerekli buluyorum fakat bu konuda benim eksiklerim de çok.

## Görüşme 6

*Tarih : 17.05.2020*

*Saat: 16:00*

*Görüşme süresi : 12 Dakika*

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Sahne performansına ve psikolojime etkisi olduğunu düşünüyorum. Kendimizi iyi hissetmek için doğru bilinen standart bir postürde şarkı söylemeliyiz. Açıkçası ben kendimi iyi hissettiğimde bu sesime ve performansına yansıyor.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Klasik danslar, oyunculuk ve şan derslerinde postür ile alakalı temel bilgiler hocalarım tarafından verildi.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Kesinlikle yeterli değil. Postür için ayrıca spesifik bir ders olmalı.

*Ekstra Soru : Peki sizce postüral bilgi bir fizyoterapist tarafından mı yoksa bir şan pedagogu tarafından mı verilmeli ?*

C: Bence bu dersi verecek olan kişi iki konuda da uzmanlaşmış olmalı. Bunun örneği yurt dışında var, çoğu vokal koçu fizyoterapist olarak da görev yapıyor.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: Hayır gerekmedi. Her pozisyonda postürümü korumaya çalışıyorum.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?  
(SORU 4'ÜN CEVABI OLUMSUZ OLDUĞU İÇİN GÖRÜŞMEDE BU SORUYA YER VERİLMEDİ.)*

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Evet, düzenli yoga yapıyorum.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Kesinlikle gerekli buluyorum. Günlük hayatta sırt ve karın kaslarımızı çok kullanmıyoruz. Yoga da bu bölgeleri çalıştırıyor dolayısıyla nefesimize ve performansımıza sağladığı katkıyı düşünerek egzersiz yapmayı özellikle yogayı gerekli buluyorum.

## **Görüşme 7**

*Tarih : 17.05.2020*

*Saat: 17:00*

*Görüşme süresi :12 Dakika*

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz ?*

C: Standart postür olarak kabul edilen postür, şarkı söylemek için uygun bir postürdür. İki ayak eşit şekilde ve göğüs kafesi açık ki bu eşit güç demek. Şarkı söylemek için eşit güç ve o gücün kolaylaştırdığı doğru nefese ihtiyaç vardır. Ben standart postürü bilmeme rağmen ne yazık ki sahnede bir ayağıma daha az güç uyguluyor, yere çoğunlukla eşit ağırlıkta basmıyorum. Standart postürde şarkı söylemenin nefese, dolayısıyla şarkı söylemeye de pozitif etkisi olduğunu düşünüyorum.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Postür bilgisine konservatuarda mimik dersinde ve tiyatro bölümünün misafir olarak katıldığım Sahnede Hareket dersinde almıştım.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Ne yazık ki yeterli değil.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: Üniversitede omzu düşük, aksayan yürüyüşlü yaşlı bir adamı oynamıştım.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C: Zorlu frazlar geldiğinde biraz dikelip göğüs kafesimi açmaya çalışıyorum.

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Postürüm için değil ama pandemi döneminde yoga yapmaya başladım. Onun dışında toraksı genişletecek egzersizler yapıyorum çünkü göğüs kafesim diğer insanlara göre dar.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Evet kesinlikle gerekli olduğunu düşünüyorum. Bundan sonraki dönemde de fiziksel çalışmalarımı arttırmayı düşünüyorum.

## **Görüşme 8**

*Tarih : 18.05.2020*

*Saat: 16:00*

*Görüşme süresi : 11 Dakika*

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz ?*

C: Şarkı söylemek spor kadar fiziksel bir iştir. Vital kapasitenin kasları olabildiğince optimum pozisyonda kullanmanın, onlardan maksimum seviyede yararlanmanın çok önemli olduğunu düşünüyorum ve kaslardan doğru yararlanmak vücudu en konforlu, en sağlıklı haliyle tutmaktan geçiyor bence. Spor yaparken de bu böyle. Kaslarımızın liflerini aktive edecek kadar rahat tutmadığımız zaman vücut kendini rölantiye alıyor yani tamamı ile kullanmıyor. Vücudu korunaksız bir pozisyonda tuttuğumuz zaman kaslarımızdan yararlanamıyoruz. Kambur durmak göğüs kafesimizi sıkıştırmak demek oluyor. Bu da sağlıksız bir duruş. Şan için bu gibi sağlıksız duruşlardan uzak durmamız gerekiyor.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Sahne dersimize tiyatro bölümünden bir hoca giriyordu. Tiyatroda hareket derslerine daha fazla önem verildiği için sahnede düşmemize kadar tüm postüral bilgiyi ben bu derste edindim.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Yeterli değildi. Neticede bir tiyatro hocası dışında laboratuvar, tıp görmüş bir ilgili doktordan bu dersi görmeyi isterdim. Bazı konservatuvarlarda tıp doktorları Foniatri gibi dersler veriyor. Ben de anatomi ve postür ile alakalı bir tıp doktorundan ders almak isterdim.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: Evet gerektirdi. Bir Tenor Aranyor' da Tito rolünde bir sahnede sarhoştum ve aşırı kontrolsüz, ani hareketlerle şarkı söylemem gerekiyordu. Sarhoş bir adamın zaten duruş sağlığı kaygısı güdemeyeceği aşikar.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C: Rejisörüm ile bu sıkıntımı paylaştım. Rolümdeki egzajere taraflar biraz hafifletildi. Daha sağlıklı durabileceğim şekilde reji düzenlemeleri yapıldı.

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Fitness sporu ile ana aerobik egzersizler ve direnç egzersileri yapıyorum. Bu çalışmaların Sırt kaslarına, genel vücut postürüne erecto spinae kasına çok büyük faydası olduğunu biliyorum. Tabi ki eğer hareketler doğru yapılıyorsa.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Kesinlikle gerekli. Çünkü postüre katkısı şana katkısı demektir. Ayrıca fit ve sağlıklı bir vücut sahnede daha uzun ve kaliteli performans demektir. Estetik olarak ayrıca önemli çünkü bu bir sahne sanatı görsellik oldukça önemli.

## **Görüşme 9**

*Tarih : 18.05.2020*

*Saat: 17:00*

*Görüşme süresi : 13 Dakika*

*S1: Postür bozukluğu olan biri olarak standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz ?*

C: Şanda vücuttan ses çıkartmanın teknik olarak bir formu var. Diyaframı doğru kullanmak, nefese doğru yerlerde basınç uygulamak ve tabi dik durmak. Boyun, kas, göğüs ve bel oyuntusunun doğru yerde konumlanması nefesi daha doğru yerlere dolmasını sağlıyor böylece nefes daha rahat kullanılıyor. Daha doğrusu daha doğal şarkı söyleme yetisini kazanıyorsunuz. Fakat bendeki postür bozukluğu ilk zamanlar çok belirgin ve ağır değildi, ama şimdi özellikle kırk yaşından sonra yaşamımı dahi zorlaştırmaya başladı. Mesela bel çukurumda çok eğim olduğu için, o içe eğimliliğini kendim dengelemek zorunda kalıyorum. Nefes desteği yapmaya çalışırken bu da çok büyük efor istiyor. Bunu yaparken kaslar olmaması gereken bir gerilim yaşıyor ve benim için rahat konforlu anlar olmuyor. Artı olarak boyun kaslarımda omurilikte eğim ve taban çökmesi başladı. Dolayısı ile nefes alıp şarkı söylemeye başladığımda direkt boynum kasılıyor. Şarkı söylerken özellikle boynun kasılmaması tam tersi yumuşak olması gerekiyor. Son iki yıldır şarkı söylerken sırt ağrısı, bel ağrısı ve boyun ağrısı çekiyorum. Bu da performansımı yüzde yüz olumsuz etkiliyor. Geçştirebileceğim bir ağrı değil üstelik. Yoğun sahne dönemlerimde bu ağrılar için ilaç kullanmak zorunda kalıyorum.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Postür ile ilgili bir dersimiz yoktu aslında. Şan dersinde şan hocalarımızdan tarafından ve aslında sahne dersinde sahne hocamız tarafından biraz bu konuda bilgi verildi. Eskrim dersi vardı o daha çok denge ve duruş çalışması olduğu için postüre yönelik bir dersti diyebilirim.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*



C: O dönemde o derslerin postürüme faydası olur mu, olmaz mı ben çok fazla dikkat edemedim. Böyle bir algım o dönemde yoktu. Ne zaman profesyonel hayata geçtim o zaman özellikle eskrim dersinin postürüme katkısını daha çok anladım.

*S4: Postür bozukluğunun için bir fizyoterapistten yardım aldınız mı ?*

C: Evet bir fizyoterapist ile görüştim. Hatta bunun için tedavi de aldım. Zaten yirmi-yirmibeş yıldır kendime göre yapılan bir tabanlık kullanıyorum taban çökmem için. Postür analizim yapıldıktan sonra Romatem Hastanesi doktorları bana bir egzersiz programı planladı ve başta söylediğim gibi yoğun sahne dönemlerimde ilaç kullanıyorum.

*S5: Postür bozukluğu olan opera bölümü öğrencileri ve genç sanatçı adaylarına herhangi bir öneriniz var mı ?*

C: Kesinlikle streç egzersileri yapmaya çalışsınlar. İleride daha fazla zorlanmamaları ve bu sürecin sahne hayatına olumsuz etkisinin performanslarını geri düşürmemesi için. Fakat dediğim gibi ağır sporlar ve kardiyolar değil. Bunlar durumu daha da zorlaştırabilir. Tedavi olmaları gerektiğini saymıyorum bile. Pilates ve yüzme gibi sporlarla tedaviyi destekleyebilirler.

## **Görüşme 10**

*Tarih: 19.05.2020*

*Saat: 16:00*

*Görüşme süresi : 8 Dakika*

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz ?*

C: Doğrudan etkisi var. Ne kadar doğru bir duruş o kadar rahat bir nefes demektir. Aynı zamanda rahat bir gırtlak ve doğru bir pozisyon demektir.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Şan eğitimi dersinden, bir de Vecihi Hoca vardı. Vecihi Hoca sahne derslerimize girerdi. O, duruş ve postür hakkında çok fazla bilgilendirdi ve deneyimlendirdi bizi.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Kişisel olarak ben yetenekliydim bu konuda. Daha önceden sporcu olduğum için bu konuda bana verileni aldım. Ama benimle aynı derslere girip, benim kadar bu işi doğru yaptığına inanmadığım bir sürü insan var. Ne kadar eğitim o kadar deneyimle orantılı gidiyor. Ben yeterli olduğumu düşünüyorum fakat o dönemde kimse postür farkındalığında olmuyor. Daha çok ses çıkartmaya odaklanıyorlardı. Eğer genç opera sanatçılarına bir öneri vermem gerekirse şana ve ses çıkartmaya başlamadan önce duruşa, postüre önem vermeleri gerektiğini söyleyebilirim.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: Evet gerektirdi. Ali Baba ve Kırk Operası'nda koltuk değneği ile tek bacaklı adamı oynadım. Bu şekilde bir buçuk saat şarkı söyledim ve çok yorucuydu. Bir de Ali Murat Göksu'nun rejisörlüğündeki Carmen operasında Le Remendado rolünde takla atarak şarkı söylemem gerekmişti.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C: Beden dengesine tamamen göğüs kafesi ve diyafram arasında koruyorum. Ayağının yere sağlam basması konfordur fakat bazen ayağının yere değmediği anlarda da şarkı söylemen gerekebilir. Bu yüzden ben kendimi üst bölümde kilitliyorum. Göğüs kafesimi ve diyaframı daha geniş bir şekilde kullanmaya özen göstererek boynum, bacaklarım ve kollarım hareket halinde olsa bile, üst gövdemden destek alıyorum. Ben beden dengemi bu şekilde sağlıyorum.

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Ben sürekli spor yapan biriyim. Kardiyo ve üst gövde geliştirici egzersizler yapıyorum.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Standart postürü tamamen spor desteği ile sağlayabilirsiniz. Postür için yoga, pilates, üst beden kaslarının çalışması yapılmasının gerekli olduğunu düşünüyorum. Tabi herkes her an spor yapamaz, ben de yoğun çalışma dönemlerimde spora küçük aralar veriyorum. Ama sanatçının ara verse bile spora hayatından hiç çıkartmaması gerektiğini düşünüyorum.

## **Görüşme 11**

*Tarih:* 19.05.2020

*Saat:* 16:30

*Görüşme süresi:* 9 Dakika

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz ?*

C: Standart postürde şarkı söylerken daha rahat şarkı söylüyorum. Yorulmuyorum. Daha iyi nefes alabiliyorum.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Şan ve sahne derslerinde ulaştım.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Ben yeterli bulmuyorum. Bu konuda eğitimcilerin bilgilerini yenileyip, taze hale getirmesi gerektiğini düşünüyorum. Postüre gerekli önemin akademik anlamda verilmediğini düşünüyorum.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: Ben genellikle tiplere karakterler oynuyorum. Genç aşıklar, jönlere değil de oyuna renk katan tipler. Bunların bazı arazları oluyor oyuna renk katmak için. Bu oyunun bir baharatı gibi. Örnek verirsem Arşın Mal Alan Opereti'nde Veli rolü, Yarasa'da Frosh rolü.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C: Açıkçası bu gibi tiplere rollerde pek şan gerekmiyor. Fakat Rigoletto gibi jön rollerde beden dengesinin nasıl sağlandığı daha fazla önem kazanıyor. Bu durumlarda sağlıklı nefes almak ve bedensel farkındalıkta olmak gerekiyor. Ben vücudum nasıl bir durumda ve kendimi bu durumda rahatlatılabilmek için nasıl bir yol izleyebilirim bunun stratejisini yapıyorum.

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Spor yapıyorum ama özellikle sahne performansım ve postürüm için değil. Fakat yaptığım sporun postürüme etkisinin olduğunu hissediyorum. Ben koşma, bisiklet gibi kardiyovasküler çalışmalar yapıyorum.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Tabii. Spor yapmadığımız takdirde karın ve sırt bölgemiz yeterince çalışmıyor. Vücut sönmüş bir balon gibi olduğunda şarkı söylemek için çok güç harcıyor. Bu şekilde şarkı söylemek de enstrüman çalmak da konforsuz. Bu yüzden sporu beden sağlığı ve postürü için gerekli buluyorum.

## **Görüşme 12**

*Tarih:* 19.05.2020

*Saat:* 18.00

*Görüşme süresi :* 12 Dakika

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz ?*

C: Sahne performansında standart postürün en önemli unsur olduğunu düşünüyorum. Gerek teknik gerek görsellik açısından.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Bununla alakalı bir ders yoktu. Ben meslek hocam tarafından bilgilendirildim.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Çok yeterli olmadı. Postür ile birebir alakalı bir ders görseydim farklı cevaplayabilirdim. Profesyonel hayatımda sanatçı arkadaşlarımla sahne performansım sonrası konuşmalarda bu konuda daha fazla bilgilendim.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: Kanlı Nigar 'da Letafet rolünde şarkı söylerken yere yatıp kalkmalı bir sahne vardı. Bu sahnede çok zorlanmışım.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C: Derin ve sakin nefesler alarak beden dengemi sağlamaya çalışıyorum. Ama o anlarda rahat hissedemediğim için ekstra stresli oluyorum bu da performansımı olumsuz etkileyen bir faktör oluyor.

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Hayır, yok maalesef. Pilatesi denemiştim fakat istikrarlı olarak devam edemedim.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz? (SORU 6'NIN CEVABI OLUMSUZ OLDUĞU İÇİN GÖRÜŞMEDE BU SORUYA YER VERİLMEDİ.)*

### **Görüşme 13**

*Tarih : 20.05.2020*

*Saat: 13:00*

*Görüşme süresi : 12 Dakika*

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz ?*

C: Şöyle söyleyelim , benim açıklayabildiğim kadarıyla standart postürde vücut sesin kapasitesinin tamamına yakın bölümünü kullanabilir. Aynı zamanda standart postürde diyafram kasını da kullanarak aldığın nefes senin daha uzun ve kontrollü şarkı söylemene yardımcı olur. Postür doğru olmadığında kas güçsüzlüğü meydana gelir. Bu sanatçıya daha çabuk yorgunluk hissi verir. Sanatçıda hareket kısıtlılığına sebep olur bu da reji açısından sıkıntılar yaratabilir. Bu sıkıntılar birleştiğinde şarkı söyleyen için psikolojik olarak da olumsuz etkiler yaratır. Ayrıca kifozluk , kamburluk gibi postürler sahne estetiği açısından

da hoş değil. Çünkü sahnede ya da televizyonda seyirci bundan hoşlanmaz. Düşünsene bir tenor bir prens rolünde fakat kambur duran , tek ayağı aksayan , postür bozukluğu ile dikkat çeken bir karakter mi görmek istersin yoksa postürü standart bir jön mü ? Bu durumlarda teknik zorluk bir kenara sahnede verilen mizansenin layığıyla yerine getiremez sanatçı.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: (Düşünme) Yaklaşık yirmi yıl öncesi olunca üzerine düşünmem gerekti. Benim zamanımda yanlış hatırlamıyorsam Hareket dersi vardı. Bu derste postürden bahsedildiğini anımsıyorum.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Bu tamamen kişiye göre değişir. Karşıdaki eğitmen sana bir şey anlatır , ama önemli olan senin ne kadarını anladığıdır. Mesela ‘ Sigara içmek sağlığa zararlıdır.’ denir. Buna uyup uymamak senin elindedir. Ben derslerime çok ehemmiyet verirdim. Ve çok ciddiye alırdım. Bu yüzden benim için yeterli oldu.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: Şu an dizlerimde romatizma ile alakalı bir sıkıntı olduğu için açıkçası artık beni sahnede ayakta durmak bile zorluyor. Fakat öncesinde bir çok eserde postüral zorluklar yaşadım. ‘Opera opera dedikleri’ adlı eserde zıplayarak şarkı söylemem gerekiyordu. Çok zor. Hiç unutmuyorum Samsun Devlet Opera ve Balesinin ilk açıldığı sene La Traviata oynamıştık. İtalyan bir soprano gelmişti. Rejisör bir temada sopranonun aryayı masa üstünde yatarken söylemesini istemişti. Çok zorlandığını gözlemlemiştim.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C: Beden dengemi sağlamak için her zaman dinamik olmaya çalışıyorum. Bu şekilde tüm rollere çabuk uyum sağlayıp, deneyimleyerek kendimin ve postürümün rahat ettiği alanlar yaratıyorum. Rigoletto operasında Rigoletto rolünü oynasan ve kamburu canlandırsan bile sanki hiçbir postüral zorluk yaşamıyor gibi şarkı söylemen gerek. Bunun da en büyük kolaylığı dinamikliğini ve nefes kontrolünü korumaktan geçer.

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Mesleğimin ilk yıllarında fitness yapıyordum. Şu an devam etmiyorum. Spor yaptığımda faydasını görmüştüm. Benim eşim de opera sanatçısı kendisi aktif olarak baş roller oynayan bir soprano , o spora devam ediyor. Düzenli olarak pilates yapıyor.

*S7:Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Her insanın spor yapıp bedenini koruması gerekiyor. Ama özellikle bizim mesleğimizde sanatçılar bedenine, postürüne, sağlığına ve kilosuna çok dikkat etmeli. Bu da zaten bize sporun ne kadar gerekli olduğunu özetliyor.

## Görüşme 14

*Tarih : 20.05.2020*

*Saat: 14:00*

*Görüşme süresi : 14 Dakika*

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz ?*

C: Tabii ki çok büyük olumlu etkisi. Senelerdir bu eğitimi alıyoruz. Küçük yaşta başlayıp uzun soluklu bir serüvene adım atıyoruz. Sahneye adımımı atmadan postürün önemini pek anlayamamıştım ben. Çünkü bir konserde şarkı söylemek ve opera sahne performansı arasında bazı farklar var. Standart postürde göğüs açıklığı, ciğerlerin ve diyafram kasının tam performansla kullanılması rahatlığı var. Belki postürün olumlu etkisine genç yaşlarda dikkat etmesek de ilerleyen yaşlardaki kariyerimizde standart postürde şarkı söylemek bize en çok yardım eden unsurlardan. Ben postürün önemini ve şarkı söylerken verebileceği rahatlığı ilerleyen yaşlarda daha fazla hissettim diyebilirim.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Şan hocam postürüm için sırt ve karın kaslarını kuvvetlendirici mekik ödevleri verirdi. Hareket, Tarihi Danslar ve Eskrim derslerinde de bir şekilde postüral bilgi verildiğini hatırlıyorum.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Açıkçası eğitim yıllarında, o küçük yaşlarda pek onu düşünmedim. Daha çok sıcak patatesler, ağız içi pozisyonu, güzel ses çıkarmaya çalışma derken ister istemez postüre pek dikkat etmiyordum. Ben hocam tarafından o yıllarda çok uyarıldığım için benim için yeterli olduğunu söyleyebilirim.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: Soprano için çok zorlu postüral roller yok Rigoletto gibi. Ama bazen yatarak, bazen ayaklar yere basmadan şarkı söylediğim oldu. Don Pasquale operasında Norina rolünde yüz üstü yatarak ve vals yaparak şarkı söylemişim. Keşanlı Ali Destanı'nda bir köylü kıızıydım. Karakter ezik bir tipti ve omuzlar düşük daha beden kapalı şarkı söylemişim.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C: Eğitim hayatımdaki ciddi çalışmalarım sayesinde olabilir, şu an sahnede rol ne olursa olsun beden dengemi kaybetmiyorum. Bazı rollerde ' Bu nasıl olacak acaba ? ' dediğim

oluyor. Fakat genelde daha ilk provalarda bol bol deneyerek , pratik haline getirerek endişemi ortadan kaldırıyorum.

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Yıllarca düzenli pilates yaptım. Hamilelik ve doğum sonrasında biraz ara verdim ama aram hiç uzun sürmedi.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Ben özellikle pilatesi gerekli buluyorum. Ara verdiğim numarada eksikliğini çok hissettim. Hem sağlık açısından, hem de sahne performansında.

## **Görüşme 15**

*Tarih : 20.05.2020*

*Saat: 15:00*

*Görüşme süresi : 7 Dakika*

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz ?*

C: Eğer sahne üzerinde herhangi bir rol söylüyorsam, standart postürde her an duramayabilirim. Fakat bir konserde şarkı söylüyorsam daha kontrollü olabilirim.

*Ekstra soru: Standart postür sizce sadece hangi durumlarda sağlanabilir ?*

C: Otururken ve ayakta dik dururken.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Prof.Güzin Gürel tarafından verilen Foniatri dersinde postür bilgisine eriştim.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Yeterli olmadı. Bu dersi çok kısıtlı bir sürede aldık. Ben kendi çabamla hastanelere ve bununla ilgili seminerlere giderek kendimi geliştirmeye çalıştım. Bu ders daha geniş bir zamanda , daha bireysel deneyimlerle öğretilseydi yeterli oldu diyebilirdim.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: (Düşünme) Aslında biz bu durumu çoğunlukla çocuk oyunlarında yaşıyoruz. Çekirge rolü oynadığımda gerçekten bir çekirge gibi davranıp şarkı söylemişim. Operada ise Madame Butterfly eserinde kadın koro olarak çok rahatsız bir şekilde şarkı söylüyorduk.

Bu oyundan sonra bel fitiğim arttı , boyun ağrılarım başladı. Hatta bir süre rapor alıp , evde istirahat ettiğim bir dönem oldu. O sahnede gerçekten tüm kadın koro ızdırıp içindeydi.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C: Benim çözümüm sakın nefes almak. Sakinlik olmadığı sürece o an ile başa çıkılmaz.

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Eskiden kültür fizik hareketleri yapıyordum ve faydasını görüyordum. Üçüncü çocuktan spora vakit ayıramadım.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Ben hala aktif sahneye çıkıyorum, spor yapmamamın eksikliğini şu an görmüyorum. Elbette gerekli olabilir ama benim için ilk sırada yer almıyor.

## **Görüşme 16**

*Tarih : 20.05.2020*

*Saat: 16:00*

*Görüşme süresi : 9 Dakika*

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz ?*

C: Standart postürde şarkı söylerken kendimi daha konforlu hissediyorum. Sahnede iyi bir postürün sanatçı için daha sağlıklı olduğunu söyleyebilirim.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Ben Lisans eğitimimi eğitim fakültesinde bitirdim. Üzerine yüksek lisans eğitimimi Başkent Üniversitesi Konservatuvarında yaptım yani aslında bu bilgilere lisans eğitimimde ulaşamadım. Yüksek lisansta şan hocam Prof.Dr.Mustafa Yurdakul tarafından şan derslerimde postür ile alakalı eğitim gördüm.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Herkese göre değişebilir bu durum , herkesin algısı , çalışması farklı. Teori olarak bana yetti. Ama daha çok çalışma hayatımda bu postürde durmayı pratikleştirerek sahneme katkı sağladım.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*



C: Carmen Operası'nda kadın koro olarak oturarak ve yatarak şarkı söylemiştik. Düşünüyorum şu an başka var mı ? ( Düşünme) Batı Yakası Hikayesi adlı eserde de yine postüral zorlukta şarkı söylemem gerekmişti.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C: Doğru ve derin nefeslerle rejideki zorlukların üstesinden gelebiliyorum.

*S6:Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Hayır ama sahne performansı öncesi bedenime yeterli adrenalini vermek için zıplıyor ve sahnede adımlar atıyorum.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Fiziğini iyi tutmak bu meslek için önemli. Ben hiçbir zaman düzenli spor yapmadım. Bir çok sanatçı arkadaşım postürü için yoga , yüzme , pilates gibi sporlar yapıyor. Ben özellikle hamileliğimden sonra spora bir daha başlamaya vakit bulamadım.

## **Görüşme 17**

*Tarih : 21.05.2020*

*Saat: 15:00*

*Görüşme süresi : 12 Dakika*

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz ?*

C: Doğru bir duruşta şarkı söylerken öncelikle nefes alışın kolaylaşıyor. Fazla güç sarf etmene gerek kalmıyor. Nasıl tarif edebilirim..(Düşünme) Standart postürde olmadığında diyaframını doğru kullanamıyorsun. Görselde de çok önemli ayrıca. Çünkü yaptığımız iş işitsel olduğu kadar görselliği de içinde barındırıyor.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Şan dersinde, sahne dersinde ve öğrencisi olduğum Hacettepe Üniversitesi'nde Eskrim derslerinde postüral bilgi edindim.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Olmadı. (Düşünme) Şöyle olmadı aslında , bu biraz tecrübe ile alakalı. Sahnede tecrübe edinerek aldığım eğitimi tamamladım. Üniversitede aldığım postüral eğitim temelde yetti , pratikte eksik kaldı.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: Ben bariton olduğum için bazen yaşlı roller oynuyorum. Sıkça yaşıyorum bu durumu. IV.Murat operasında topal rolündeydim. Özellikle o eserde çok zorlanmışım. Ali Baba ve Kırk operasında Kasım rolünde bir temada ölüp , diğer temada 4 metre yükseklikten halatta asılı şekilde Kasım rolünün ruhunu betimleyerek şarkı söylemişim.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C: Topal rolü için kundura atölyesinde bir ayakkabının altına ekstra tabanlık yapılmasını rica etmişim. Ama bu gibi çözümler bulamadığımda konsantre şekilde, beden farkındalığımı sabit tutup , zorlu sahneyi çokça prova etmeye çalışıyorum. Bir nevi kendimi alıştırıyorum. Ali Baba ve Kırk'ta ise ayaklarım hiçbir şekilde yere basmıyordu. Destek yok yani...Çok zorlanmışım. Neyse ki uzunca bir şarkı söyleme süreci değildi. Toparlarsak kondisyon yapmak, kaslara hakim olmak, kontrollü şarkı söylemek beden dengesi için önemli.

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Kaslarımı güçlendirici direnç egzersizleri yapıyorum. Ağırlık çalışmayı bizim meslek için önermezler. Kasları sıktığı için muhtemelen. Ben mekik gibi egzersizler yapıyorum. Yazın yüzüyorum. Klor alerjim olduğu için kışın havuzda yüzmeye devam edemiyorum.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Çok gerekli. Kasları sıkmadan güçlendiren egzersizler özellikle. Ben yaptığım sporla sahne performansıma kondisyon kazanıyorum. Postür için çok önemli kondisyon. Unutmadan söyleyeyim bu egzersizleri yaparken doğru yerlerde , doğru şekilde nefesler almak gerekiyor.

## **Görüşme 18**

*Tarih : 21.05.2020*

*Saat: 17:00*

*Görüşme süresi : 10 Dakika*

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Sesin gerçekten verimli çıkabilmesi için vücudun olması gereken konumda olması gerekiyor. Şan tekniği için standart postürde şarkı söylemek oldukça önemlidir.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Demet Gürhan hocamızın Şan Pedagojisi derslerinde bize postüral bilgi verildi.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Eğitim hayatında uygulamalı derslerle bu bilgiler birleştirilmediği için ben postür konusunda ekstra eğitim almak durumunda kaldım. Eğitim yıllarında aldığımız teorik postüral eğitimin uygulamalı derslerle birleştirildiği takdirde yeterli olabileceğini düşünüyorum.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: Evet ara ara gerekiyor. Arşın Mal Alan eserinde Esker rolünde postürüm standart postüre uygun değildi. Eserde bir ağayı canlandırıyordum. Omuzları daha düşük ve kambur bir karakterdi.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C: Eserlere hazırlık sürecimiz yani provalarımız iki, üç ay kadar sürüyor. Prov.alar boyunca bedenimizi ve sesimizi rolün postüral zorluklarına alıştıırıyoruz

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Ben iki elimi kırmadan, havlu yardımıyla ileri ve geri hareketlerle kol çalışıyorum. Bunu sırt kaslarım ve postürüm için yapıyorum. Ayrıca dik durma korselerim var belli aralıklarla onları kullanıyorum.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Kesinlikle gerekli buluyorum. Şanın birinci adımının duruş olduğunu düşünüyorum. Uzun yıllar bedenim sağlıklı duruşunu sağlamak için sporun ve düzenli egzersiz çok önemlidir.

## **Görüşme 19**

*Tarih: 22.05.2020*

*Saat: 16:00*

*Görüşme süresi : 6 Dakika*

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz ?*

C: Özellikle nefes açısından önemli etkileri olduğunu düşünüyorum. Nefes, sesin dışarıya doğru yönelmesi için oldukça önemli bir faktör. Bunlar da bir bütün olarak sahne performansını etkiliyor.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Şan derslerinde, şan eğitmenim tarafından eriştim.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Başlangıç olarak yeterli olduğunu düşünüyorum. Ama sahneye çıktuktan sonra artık bu bilgilerin pratikleşmesi gerekiyor.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: Zaman zaman oluyor. Benim de başıma geldi. Sanatçı arkadaşlarımdan bu durumu yaşayanlar da oldu. Değişik oturma pozisyonlarında, yatarak, uzanarak, bacak bacak üstünde şarkı söylememiz gerekebiliyor.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C: Çalışmalara müzikal çalışmalarla başlıyoruz. Bu çalışmalarda müzikler bedenimize sesimize oturmuş oluyor. Daha sonra sahne provalarına geçiyoruz. Bu provalar da bir süre devam ediyor. O süre içerisinde bu sefer bedenimizi rejinin zorluklarında şarkı söylemeye alıştıırıyoruz.

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Zaman zaman pilates yapıyorum.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Pilatese başladıktan sonra bedenimi daha rahat kullandığımı gördüğüm için pilatesi gerekli buluyorum. Yüzme de yapılabilir. Bunda da yine kişinin kendine iyi gelen şeyi kendisi seçmesi gerekiyor.

## **Görüşme 20**

*Tarih: 23.05.2020*

*Saat: 16:00*

*Görüşme süresi: 8 Dakika*

*S1: Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz ?*

C: Standart postürde şarkı söylemek teknik açılarından sanatçıya kolaylıklar sağlar. Aynı zamanda sahne performansı için dinamiklik ve kontrol verir. Beden kontrolünde postürün büyük etkisi var. Bedenini dengeli taşıyamayan kişinin sesini kontrol etmesi çok zordur.

*S2: Eğitim aldığınız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?*

C: Eskrim ve sahne derslerinde postüral bilgi verildi.

*S3: Eğitim yıllarında aldığınız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?*

C: Benim için yeterli olduğunu düşünüyorum.

*S4: Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?*

C: Evet zaman zaman bazı fiziksel zorluklarda şarkı söylememiz ve sahne performansı yapmamız gerekebiliyor.

*S5: Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengeyi nasıl sağladınız bahseder misiniz?*

C: İç postürümü ve dinamiğimi bozmadan , fiziksel olarak kendime zorluklarda da rahat pozisyonlar yaratmaya çalışarak sahne performanslarımı sürdürüyorum.

*S6: Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?*

C: Hayır şu an spor yapmıyorum.

*S7: Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?*

C: Mesleğe ilk başladığım yıllarda postürüm için değil ama sahnede daha güzel gözükebilmek için spor yapmışım. Ama zaten sahnede daha güzel gözükmek için spor yapmıyorum. Bu noktada sporu sanatçılar için gerekli buluyorum.

## **3.2. Bulguların Yorumlanması**

### **3.2.1. Birinci alt araştırma sorusuna yönelik bulguların yorumlanması**

Standart postürde şarkı söylemenin sanatçının sahne performansına etkisi hakkında görüşlerini sorguladığımızda sanatçıların tamamına yakını şan tekniği ve nefes kontrolü açısından postürün çok büyük etkisi olduğuna dikkat çekti. Araştırmada sanatçılar tarafından standart postürün ciğerlerimizi ve diyaframımızı tam kapasitede kullanmaya yardımcı olduğu böylece ses tellerine binen yükün azaldığı vurgulanmıştır.

G8’de sanatçı bu konuyla alakalı kas liflerinin rahat tutulmadığı zaman vücudun tam kapasite çalışmadığından bahsetmiştir. Kas liflerinin rahat tutulmasının da ilk şartı standart postür olduğunu söylemiştir. Bu tamamen doğru bir düşüncedir. Kambur bir duruşta sırt ve

boyun kasları aşırı gerilim sağlar. Fakat standart postürde beden açık ve omurga dizilimi hiçbir organa ekstra yük vermez ve kaslarda gerilim yaratmaz. Bedeninde bu dengeyi ve doğru dizilimi sağlayamayan sanatçı nefes ve ses kontrolünü sağlayamaz. Sesin en verimli çıkışı nefes kontrolüyle sağlanır. Nefes kontrolünün de ilk adımı standart postürdür.

Araştırmada sanatçıların genel görüşleri bunlar iken bazı farklı görüşler de ortaya çıkmıştır. Örneğin G5'te sanatçı ön testi geçmesine rağmen sahne performansında standart postürde kalıp kalamadığının şüphesini yaşadığının altını çizmiştir. Bunun birden fazla nedeni olabilir. Sanatçı sahne performansı sırasında birçok farklı şeye birden konsantre olmak zorundadır. Şüphesiz ki bunlardan biri de beden farkındalığıdır. Bulgular tablosunu incelediğimizde ve görüşülen diğer sanatçıların verdikleri bilgilere baktığımızda kurumda 5 yılı geçen sanatçıların sahnede böyle bir şüpheye düştüklerini belirtmemeleri göze çarparken, G5'in kurumda sadece 2 yıl geçirdiği dikkatten kaçmamıştır. Buna bakarak şu sonuca varabiliriz: 'Postür farkındalığı, sahne deneyimi, pratik yapmak ve profesyonelleşmek ile doğru orantıda ilerliyor.'

Postür ve beden farkındalığının sahne deneyimi ve profesyonelleşmekle doğru orantıda olduğunu belirttik. G14 görüşmede standart postürün önemini mesleğe başladığı yıllarda pek farkında olmadığını ve yaşı ilerledikçe postürün sahne performansı için çok önemli olduğunu farkettiğini belirtiyor. Bu görüşü genç yaşlarda bedenin taze, dinç ve hızlı iyileşmeye elverişli bir yapısı olduğuna bağlayabiliriz. Yaş ilerledikçe insan bedeninde bazı deformasyonlar ortaya çıkabiliyor. Bu deformasyonlarla beden dinçliğini kaybediyor ve daha hızlı yorulmalar yaşanıyor. Sanatçının bedeni dinç iken sahne performanslarında postürünün ona olan katkılarını farketmezken ilerleyen yaşlarında yaşadığı kolaylıklarla postür farkındalığının önemini anlamış olması da tamamen doğaldır. Ve genç yaşlarda standart postür ile beden dizilimini desteklemezsek ilerleyen yaşlarda postür rahatsızlıkları ve dinçlik problemi yaşanması, az eforda bile büyük yorulmaların meydana gelmesini engelleyemeyebiliriz.

Araştırmada G15 diğer tüm sanatçılardan farklı bir görüş bildirmiştir. Sanatçıya göre opera sahne performansında standart postürün kullanılamaz olduğu, konser şarkıcılığında ise standart postürün olmazsa olmaz olduğu düşünülmektedir. Bu tamamen yanlış bir bilgi sonucu oluşan yorumdur. Postür dinamik ve statik olarak ikiye ayrılır. Sanatçı konser

şarkıcılığında statik postürden bahsetmiştir. Opera sahne performansında ise standart postür hem dinamik, hem de statik olarak bedeni destekler.

Standart postür ve bedenin doğru dizilimi aynı zamanda insana özgüven de verir. Bir iş görüşmesine katıldığınızda standart postür yöneticinin daha çok ilgisini çeker. Sanatçı için de bu durum böyledir. G6 postürünün sahnedeki psikolojisine çok etkisi olduğunu, ve kendisini standart postürde şarkı söylerken daha iyi ve özgüvenli hissettiğini belirtmiştir.

Sahne performansında psikoloji çok önemlidir. Saatlerce süren opera temsillerinde kişinin yorulması psikolojisini de etkileyecektir. Sanatçılardan G11 ve G13 standart postürde şarkı söylerken uzun ve zorlu performanslarda bile yorulma hissi yaşamadıklarını özellikle belirtmiştir.

Standart postür tüm sanatçılar için şan tekniği ve nefes desteği başlığı altında yorumlansa da sahne üstü performanslarının görsellik açısından önemli olduğu gerçeği de ortadadır. Görüşmecilerden G2, G4, G12, G13, G17 yapılan görüşmelerde postürün sahne performansı için ekstra önemli olduğu noktanın görsellik olduğunu belirtmişlerdir. G2 sahnede seyircinin kendine güvenli bir sanatçı izlemesinin önemli olduğunu ve bunun da sanatçılar tarafından standart postürle sağlandığını belirtirken görüşmecilerden G4 sahnede genellikle jön rolleri oynadığını ve standart postürün bu rolleri betimlemekte çok faydası olduğu görüşünü sunmuştur. G4 sahnede olduğundan daha uzun bir boyda gözükmesinin sebebinin de standart postürde duruşuna bağlamıştır. Beden dizilimi açısından standart postüre baktığımızda dik bir omurga, açık bir göğüs ve rahat boyun/baş bölgesi sanatçının bu görüşünü destekler niteliktedir.

Görüşülen sanatçılar arasında ön testi geçmesine rağmen postüral rahatsızlıklar yaşayan sadece bir sanatçı görüyoruz. Bu bağlamda G9'un görüşleri de araştırmaya ayrı bir değer katacaktır. İlerleyen sahne hayatında bazı sağlık problemleri dolayısıyla postüral rahatsızlıklar da yaşayan G9 standart postürün önemini diğer sanatçılardan daha geniş gözlemlemiştir. Sanatçı bel çukurunda içeri eğimin fazla olması dolayısıyla beden dengesini postüral rahatsızlığı olmayan insanlara nazaran daha zor sağladığını belirtiyor. Bu da sanatçının yaşamında günlük hareketlerde bile daha fazla efor sarfetmesini gerektiriyor. Günlük yaşamın temposundan daha zorlu olan sahne performanslarında ise bu efor katlanarak artıyor. Sanatçı postüral rahatsızlığı başladığından bu yana sahne

performanslarında çok zorlandığını çünkü fazla eforla, fazla yorulduğunu ve rahat şarkı söylemesinin şu an kendi için çok uzak olduğunu belirtiyor. Postüral rahatsızlıkları başlamadan önce uzun ve zorlu roller icra eden sanatçı, 40 yaşında başlayan bu postüral rahatsızlıklar nedeniyle kariyerinin ilerleyen dönemlerinde doğal şarkı söyleme yetisinden uzaklaştığını belirtiyor. Sanatçı doğal şarkı söyleme yetisinden uzaklaştığından bahsederken beden diziliminin doğru olmadığı postürde şarkı söylemenin de zorlama bir şekilde gerçekleştiğinin altını çiziyor diyebiliriz.

Sonuç olarak opera sahne performansının birinci adımının şarkı söylemek olduğunu düşündüğümüzde doğru şarkı söyleyebilmek için kontrollü nefesin ve bunu sağlayan standart postürün sanatçı bedeninde olmazsa olmaz olduğu ortaya çıkıyor. Diğer yönlerden baktığımızda bazen yüzlerce bazen binlerce ya da farketmeksizin bazen sadece bir kişi için sahnelenen performansta sanatçının kendine güveni, rolünü rejeye göre betimleme çabası için ekstra önem arz ediyor.

### 3.2.2. İkinci alt araştırma sorusuna yönelik bulguların yorumlanması

Tablo 3.2. Sanatçıların postüral bilgiye eriştikleri müfredat dersleri

GÖRÜŞÜLEN	ŞAN	SAHNE	ESKRİM	SAHNEDE HAREKET	MİMİK	OYUNCULUK	KLASİK/TARİHİ DANSLAR	FONİATRİ	ŞAN PEDAGOJİSİ
G1	X	X							
G2	X		X						
G3									
G4	X	X							
G5									
G6	X					X	X		
G7				X	X				
G8		X							
G9	X	X	X						
G10	X	X							
G11	X	X							
G12									
G13				X					
G14	X			X			X		
G15								X	
G16									
G17	X	X	X						
G18									X
G19	X								
G20	X	X							

Çalışmada ikinci araştırma sorusunun cevabını alabilmek için görüşülen sanatçılara eğitim aldıkları konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiklerini sorduk. Yukarıdaki tabloda da gösterildiği üzere dört sanatçı eğitim aldıkları dönemde hiçbir dersten postüral bilgiye erişemediklerini belirtmiştir.



On bir sanatçı şan derslerinde postüral bilgiye ulaştıklarını söylerken bu on bir sanatçıdan yedisi aynı zamanda sahne derslerinde de postüral bilgi aldıklarını belirtmişlerdir. G8 sahne dersinde postüral bilgiye ulaşmasına rağmen şan dersinde postüral bilgi almadığını belirtmiştir.

Sanatçılardan üçer kişi Eskrim ve Sahnede Hareket derslerinde postüral bilgiye ulaşırken, Klasik/Tarihi Danslar dersinden sadece iki kişi postüral bilgiye ulaştığını belirtmiştir. Mimik, Foniatri, Şan Pedagojisi derslerinden ise sadece birer kişinin postüral bilgiye ulaştıklarını söyledikleri gözlemlenmiştir.

Türkiye’de sadece 10 Konservatuvarın Sahne Sahne Sanatları Bölümü, Opera Anasanat Dalı Programı vardır. Bu konservatuvarların hepsinin şan ve sahne dersleri ortak derslerken diğer dersler üniversiteden üniversiteye değişiklik göstermektedir. Müfredatların farklı olduğu bu konservatuvarlarda derslerin içeriği de çoğu zaman farklılık gösteriyor. Örneğin Mimik dersi konservatuvarlarda opera sanatçılarının yüz mimikleri için verilen bir ders iken G7 bu derste postüral bilgiye de ulaştığını belirtmiştir. Sahnede Hareket ise günümüzde opera bölümlerinde müfredatta yoktur, fakat tiyatro bölümlerinde ders olarak işlenmeye devam etmektedir. Tüm bunları göz önüne aldığımızda genç opera sanatçılarının postür bilgisine birebir erişebileceği bir dersin olmadığı, alan derslerinde öğretmenlerinin inisiyatifinde postür bilgisi aldıkları söylenilebilir.

### **3.2.3. Üçüncü alt araştırma sorusuna yönelik bulguların yorumlanması**

Çalışmanın üçüncü araştırma sorusuna cevap alabilmek için görüşülen sanatçılara eğitim yıllarında aldıkları postüral bilginin profesyonel sahne hayatlarında kendilerine yeterli olup olmadığı soruldu. Görüşmecilerden ikinci araştırma sorusunun cevabını alabilmek için sorduğumuz ikinci görüşme sorusuna olumsuz yanıt veren dört görüşmeciye üçüncü araştırma sorusuna cevap aradığımız üçüncü görüşme sorusu sorulmamıştır.

Araştırmada dokuz görüşmeci eğitim yıllarında aldıkları postüral bilginin sahne performanslarına yeterli olmadığını söylerken bu görüşmecilerden dört kişi postürle birebir alakalı bir dersin olması gerektiğini ve hatta G8 bu dersi ortopedi ve fizyoterapiye hakim olan bir doktor tarafından verilmesi gerektiğini belirtmiştir. Yine eğitim yıllarında aldıkları postüral bilginin sahne performanslarına yeterli olmadığını söyleyen iki kişi ise teori olarak

postüral bilgiye ulaştıklarını fakat pratikte eksik kaldığını belirtmiştir. Bu görüşü eğitim yıllarında aldıkları postüral bilginin profesyonel sahne hayatlarında yeterli olduğunu söyleyen yedi görüşmeciden ikisi de sözleriyle doğrulamıştır. Sanatçılar teori olarak aldıkları bu derslerde uygulama olarak eksik kaldıklarını ve aldıkları teorik bilgileri profesyonel hayatlarında pratikle güçlendirdiklerini belirtmişlerdir. Eğitim yıllarında aldıkları postüral bilginin sahne performansları için yeterli geldiğini söyleyen üç sanatçı ise bu durumun tamamen kişisel olduğu, öğrencinin derslerine ne kadar önemiyet verdiği ve ciddiye aldığı ile alakalı olduğunu belirtti. Eğitim yıllarında opera sanatçısı adaylarının ses çıkarmaya odaklı olup, postür eğitimini ciddiye almadıklarını bu yüzden ileride zorluklar yaşadıklarını da eklemişlerdir.

#### **3.2.4. Dördüncü alt araştırma sorusuna yönelik bulguların yorumlanması**

Çalışmanın dördüncü araştırma sorusunun cevabını alabilmek için görüşülen sanatçılara sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde rollerinin standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemelerini gerektirip, gerektirmediği ve gerektirdi ise bu durumlarda beden dengelerini ne şekilde sağladıkları soruldu.

G6 sahnede standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemesi gerekmediğini postürünü her an koruduğunu bildirirken G1 henüz sahnede bu zorlukta bir performans sergilemesi gerekmediğini, henüz böyle bir eserde rol almadığını, G5 ise sahnede sadece rolüne odaklandığını postür farketmeksizin sahne yaptığını belirtti. Araştırmada postüral rahatsızlığı olan tek görüşmeci G9'a bu soru yöneltilmedi.

Geri kalan on yedi görüşmeci sahnede standart postüre aykırı ve fiziksel zorluklarda performans sergilemelerinin gerektiğini belirtti. Sanatçılardan G2, G14, G18, G19 bu durumlarda deneyimin ve pratiğin önemli olduğunu belirttiler. Ayrıca G18 ve G19 eserlere çalışma sürelerinde önce müzikal provaların bir süre sonra da rejî için sahne provalarının yapıldığını, sık tekrarlarla pratikleştiklerini önemle vurguladılar. G8 postüral zorluk yaşadığı eserde rejisörle görüşüp rejide ufak rahatlatmalar yapıldığını belirtirken G12 postüral zorlukları olan eserlerde stres kontrolünü de sağlayamadığı için çok zorlandığını ve bu durumlarda beden dengesini koruyamadığını belirtti. G15 ve G16 ise standart postüre aykırı ve fiziksel zorluklarda sahne yapmaları gerektiğinde sakin ve derin nefesler

olarak beden dengelerini sağladığını belirtirken araştırmada büyük çoğunluğu iç dinamiğini sabit tutan, kaslara hakimiyeti bırakmayan ve postür bozukluğunda ufak pozisyon değişiklikleri yaptığını belirten sanatçılar oluşturuyor. Bu sanatçılar G3, G4, G7, G10, G11, G13, G17, G20 olarak belirlenmiştir.

### 3.2.5. Beşinci alt araştırma sorusuna yönelik bulguların yorumlanması

Çalışmanın son araştırma sorusu olan dördüncü araştırma sorusuna yönelik cevaplar almak için görüşmecilere postürlerini desteklemek ve kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programlarının olup olmadığını ve harici çalışmayı, egzersizi ve sporu sahne performansları için gerekli bulup bulmadıkları soruldu.

Tablo 3.3. Sanatçıların ilgilendikleri spor dalları

Görüşülen	Yoga	Pilates	Direnç EGZERSİZLERİ	Cardio/Fitness	Diğer
G1	X				
G2	X				X
G3	X				
G4					X
G5	-----	-----	-----	-----	-----
G6	X				
G7	X				
G8			X	X	X
G9	-----	-----	-----	-----	-----
G10				X	
G11					X
G12	-----	-----	-----	-----	-----
G13	-----	-----	-----	-----	-----
G14		X			
G15	-----	-----	-----	-----	-----
G16	-----	-----	-----	-----	-----
G17			X		X
G18			X		
G19		X			
G20	-----	-----	-----	-----	-----

Yukarıda tabloda da gösterildiği üzere görüşülen yedi kişi postürlerini desteklemek için spor yapmadıklarını belirtmiştir. Bunlardan ayrı olarak postürel rahatsızlığı olan G9 fizik tedavi için yardım aldığını ve egzersizlerini doktor kontrolünde yaptığını belirtmiştir.

Görüşülen sanatçılardan G1, G2, G3, G6, G7 postürleri ve sahne performansları için düzenli yoga yaptıklarını belirtmişlerdir. Sanatçılardan sadece G7'nin erkek olduğu dikkat çekmektedir. Görüşülen erkek sanatçıların ise genellikle direnç egzersizleri ve cardio/fitness ile postürlerini destekledikleri belirlenmiştir.

Sanatçılardan G4, G7, G11 yaptıkları egzersizleri sahne performansları ve postürleri için yapmadıklarını fakat bu konuda da çok faydasını gördüklerini belirtti. Görüşülen sanatçılardan yoga, pilates, cardio, fitness ve direnç egzersizleri dışında postürleri, sahne performansları ve beden sağlıkları için tenis, yürüyüş ve koşu yaptıkları cevabı alındı.

## BÖLÜM IV

### SONUÇLAR VE ÖNERİLER

#### 4.1. Sonuç

Günümüzde ağır ve yoğun çalışma şartlarında hayatını sürdüren eden insanlar çalışma saatlerinin fazlalığından, uyku ve dinlenme vakitlerinin azlığından, egzersiz ve spora ise hiç vakit bulamadıklarından şikayet eder. Bu şartlarda postüral rahatsızlıklar yaşayan insanların büyük çoğunluğunun fizik tedavi ve yardım almadığını belirttik ve doğru omurga diziliminin insan sağlığı açısından öneminden bahsettik. Bu çalışmada araştırma sorularının cevabını alabilmek için birebir olarak uzman sanatçılardan görüşler aldık. Bu çalışmada sanatçıların değerli görüşleri araştırmaya ışık olmuştur.

Standart postürün opera sanatçıları için öncelikle vokal teknik açısından sonra görsellik açısından önemli bir faktör olduğu saptanmıştır. Vokal teknik için gerekli olan beden dizilimine sanatçının standart postürde sahip olduğu ve bu beden dizilimi sayesinde sanatçının boyun ve sırt kaslarını zorlamadığı, diyafram ve ciğerlerin tam kapasite çalıştığı sanatçılar tarafından görüş olarak bildirilmiştir. Opera sanatçıları standart postürde şarkı söylerken uzun ve zorlu performanslarda bile yorulmadığını bildirmiş ve bu hissin özellikle mesleğin ileriki dönemlerinde çok faydalı olduğunu belirtmişlerdir. İnsan bedeni yaş aldıkça daha çabuk deforme olan yapıya sahiptir ve mesleğin ilk yıllarında standart postürle beden dizilimine önem veren sanatçıların mesleğin ileriki dönemlerinde sahne hayatlarında rahat ettikleri saptanmıştır.

Sanatçılar standart postürde vokal olarak rahat ettikleri için sahne performansına, rejjiye ve rolün karakterine daha odaklı performans sergileyebilmektedirler. Fiziksel olarak bu duruş görsel açıdan seyirciyi etkileyebildiği gibi sanatçıya da psikolojik açıdan özgüven vermektedir. Sanatçı standart postürle canlandığı bir jön rolüyle hem seyircide hayranlık oluşturur hem de sahne performansında rolünün gerektirdiği duruşu sergilemiş olur. Sahne performansına bu derecede etkili bir faktörün bu mesleğe gönül vermiş yeni sanatçılar için de ne denli önemli olduğunu tahmin edebiliriz. Bu önemin eğitim veren kurumlarda ne

kadar sağlanıp, sağlanmadığını öğrenmek adına araştırmanın ikinci alt araştırma sorusu için sorulan görüşme soruları devreye girmiştir.

Sanatçıların büyük kısmı eğitim yıllarında postüral farkındalığı kazanmamış, postürün öneminden haberdar olmamıştır. Bunun sebebi ise konservatuvar ve ilgili fakültelerde postüral bilgi programı olan herhangi bir dersin olmaması ve alan öğretmenlerinin insiyatif dahilinde bu konularda bilgi vermesinden kaynaklanır. Araştırmada sanatçıların büyük bir kısmı postüral bir dersin gerekliliğinin profesyonel sahne hayatlarında farkına vardıklarını belirtmişlerdir. Bazı sanatçılar postürün eğitim yıllarında ses çıkartmaktan, poze bulmaktan daha öncelikli öğretilmesi gerektiğini ve postüral bilgi için alan bilen bir fizyoterapistten postür ile doğrudan alakalı bir ders alınması gerektiğini savunurken bazı sanatçılar ise alan öğretmenlerinin postüral bilgi konusunda kendilerini geliştirmelerini ve öğrencilerine daha yol gösterici olmaları gerektiğini savunmuştur.

Konservatuvarlarda program ve müfredat farkından dolayı birliktelik sağlanılamamıştır. Bazı konservatuvarda postüral bilgi eskrim dersinde verilirken başka bir okulda sahnede hareket, bir başka okulda ise şan pedagojisi dersinde verilmektedir. Fakat bu bilgiler doğrudan değil dolaylı şekilde verilmektedir. Her öğrencinin bedeni farklı olmakla birlikte, aynı sınıfta omurga dizilimi doğuştan çok iyi olan öğrenci olabileceği gibi postüral rahatsızlığı olan öğrenci de eğitim görüyor olabilir. Daha genç yaşta bir uzman tarafından farkedilip, egzersiz programıyla düzeltilmeyen postürler genç sanatçı adayının meslek hayatını etkileyebilir. Ya da omurga dizilimi doğru fakat duruş bozukluğuna yatkın olan bir öğrencide yıl geçtikçe büyük deformasyonlar meydana gelebilir. Bu açıdan bakıldığında konservatuvarlarda birebir postüral bir dersin programda olmaması büyük bir eksik kabul edilebilir.

Konservatuvar ve ilgili fakültelerde postürle birebir alakalı bir dersin eksikliği belirlendikten sonra opera sanatçılarının eğitim dönemlerinde farklı derslerden aldıkları postüral bilginin profesyonel sahne performansları için yeterli olup olmadığı da bir görüşme sorusuyla görüşülenlere sorulmuştur. Sanatçıların büyük kısmı profesyonel sahne hayatları için eğitim yıllarında aldıkları derslerin yeterli olmadığını söylerken, teori de verilen bu derslerin pratikte eksik kaldığını belirtmişlerdir. Eğitim yıllarında aldıkları postüral eğitimin profesyonel sahne hayatlarında yeterli olduğunu söyleyen sanatçıların

çoğunluğu ise aldıkları teori derslerinin yeterli olduğunu ve sahnede deneyimle kendilerini geliştirdiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca sanatçılardan birkaçı eğitim döneminde opera sanatçısı olma yolunda olan öğrencilerin ses çıkarma gayesinden önce postüre önem vermelerini ve akademisyenlerin öğrencileri bu konuda ekstra desteklemeleri gerektiğini belirtmiştir.

Opera hem işitselliği hem de görselliği içinde bulunduran bir sanat dalıdır. Eserin seyirciye etkili bir şekilde betimlenmesi ise çok önemlidir. Eseri betimlemekte dekor, makyaj, ışık, sahne düzeni ve reji ne kadar önemli ise karakterin canlandırılması da bir o kadar önemlidir. Opera sanatçıları eserin ve rolün gerektirdiği zorlukları da müzikal performanslarını etkilemeden betimlemeleri oldukça önemlidir. Bazı eserlerde gerek reji gerekse karakter betimlemesi için sanatçının fiziksel zorluğa ve standart postüre aykırı bir beden diziliminde performans sergilemesi gerekebilmektedir. Bu çalışmada opera sanatçılarına eser çalışma süresinde ve temsiller sırasında böyle bir fiziksel zorlukla karşılaşmışlar mı, karşılaşmadıkları, cevap evet ise bu durumda beden dengelerini nasıl sağladıkları soruldu. Sanatçıların çoğu uzun prova sürelerinde bu fiziksel zorluğa bedenini alıştırdığını söylerken, sanatçılardan bu durumda zorluk çektiklerini ve beden dengelerini sağlayamadıklarını söyleyenler de olmuştur. Sanatçılar standart postüre aykırı fiziksel zorluklarda bedenini iç dinamiğini korumaya çalıştıklarını ve genel olarak reji ve role aykırı olmadan üst bedeni açıp, sakin ve derin nefesler aldıklarını da eklemiştir. Rolün gerektirdiği fiziksel zorluklar aylarca süren müzikal prova, reji ve sahne provaları sırasında sanatçılar bedeni alıştırmak, zorlu performansları pratik ederek çözümlenmiştir. Bu durumda şu sonuca varabiliriz. Deneyim, pratik standart postür ve bedenini iç dinamiği için oldukça önemlidir.

Standart postürde şarkı söylemek, performans sağlamak sanatçıyı çok rahatlatır. Fakat standart postür için bedenini gücü ve dengeyi de sağlaması gerekmektedir. Standart postürün korunması ve devamlılığı için de spor ve egzersiz büyük rol oynamaktadır. Omuz düşüklüğü gibi birçok postürel rahatsızlığın sebebi sırt kaslarının zayıf olmasıdır. Araştırma da sanatçılar Yoga başta olmak üzere, fitness, direnç egzersizleri, yürüyüş ve koşu gibi bedeni zinde tutan ve postüre iyi gelen çalışmalarını günlük hayatlarında belirtmişlerdir. Postür için de sporun gerekliliğinden bahsetmişlerdir.

Araştırmada sanatçıların büyük bölümü yoga ile duruşlarını düzelttiklerinden bahsetmişlerdir. Yoga kuvvetsiz kasları kuvvetlendirir, kısalmış kasları uzatır, nefesi doğrudan etkiler. Nefes doğrudan yapısal dengemizi ve beden dengemizi etkiler. Bu bakımdan yoga postür için çok faydalı bir spor diyebiliriz. Postür için yapılan diğer sporlardan fitness için konuşursak, egzersizler ve hareketler yanlış yapıldığı takdirde yarardan çok zarar görme ihtimali vardır. Bu yüzden özellikle ağırlıklı çalışılan sporlarda koç destekli egzersizler çok önemlidir. Yüzme de sanatçıların ciğer kapasitelerini ve postürlerini olumlu yönde etkileyecek spor türlerinden biridir. Araştırmada güncel yaşamlarında spor yapmayan sanatçılar da sporun gerekliliğinden ve hayatlarının bir döneminde spor yapıp, faydasını gördüklerini belirtmişlerdir.

Bu araştırma opera sanatçısı adayı genç öğrenciler, profesyonel sahne hayatına henüz başlamış genç yetenekler için postüral farkındalık kazandırma konusunda oldukça önemlidir. Araştırmada postürün görsel ve teknik açıdan önemi, konservatuvar ve ilgili fakültelerde postüral eğitimin yeterliliği, sahne performansında postüral ve fiziksel zorluk barındıran rollerde sanatçının beden dizilimini nasıl sağladığı ve postür için egzersiz ve sporun ne kadar önemli olduğuna dair sorular cevaplanmıştır.

## 4.2. Öneriler

Araştırma sonuçlarına uygun olarak;

- Konservatuvar ve ilgili fakültelerin şan bölümlerinde postürle doğrudan alakalı uygulama ve teorinin birleştirildiği alan derslerinin konulması,
- Alan öğretmenlerinin postür konusunda bilgilerini güncel tutması ve öğrencilerinin mesleğe ilk adımlarını attıkları bu önemli dönemde öğrencilerine derslerinde daha çok postüral farkındalık yaratmalarını,
- Eğitim ve sanat kurumlarında postüral farkındalığı güçlendirecek aktiviteler (seminer, çalıştay, workshop) düzenlenmesi,
- Eser çalışma sürecinde sanatçının fiziksel ve postüral zorluklara karşı teknik davranışlara (vücut ısıtma, solunumun derinleştirilmesi) daha çok zaman ayırması,
- Sanat kurumlarında opera sanatçılarına aynı kurumda çalışan bale sanatçılarına olduğu gibi egzersiz dersleri konulması önerilmektedir.



## KAYNAKÇA

Altar, C. M. (2010). *Opera Tarihi Cilt 1*. İstanbul: Pan Yayıncılık.

Altar, C. M. (2010). *Opera Tarihi Cilt 2*. İstanbul: Pan Yayıncılık.

Başar, P. (2001). *Edirne/Havsa Merkez İlköğretim Öğrencilerinde Skolyoz Görülme*

Beyzova, M. ve Kutsal, Y. G. (2016). *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon*. Ankara: Güneş Kitabevi.

Burrows, J. (2005). *Classical Music*. London: Dorling Kindersly Limited.

Davran, Y. (1997). *Şarkı Söyleme Sanatının Öyküsü*. Ankara: Evrensel Müzikevi.

Ecerkale, Ö. (2006). *Postür Analizinde Symmetrigrاف ile Orthoröntgenogram Sonuçlarının Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Sağlık Bakanlığı Okmeydanı Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Egüz, S. (1991). *Toplu Ses Eğitimi 1*. Ankara: Ayyıldız Matbaacılık.

Esen, H.T. (2013). *Spor Yapan ve Yapmayan 14-15 Yaş Arası Öğrencilerin Postür*

*İlişkilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Karakuş, S, Kılınç, F. (2006). Postür ve Sportif Performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 309-322.

Kendall, F. P. (1983). *Muscles, Testing and Function* (Third Edition). Williams&Wilkins

Micro, R. (1978). *Dictionnaire du Française*. Paris: S.N.L..

Odar, İ. V. (1986a). Diyafragma. Odar İ. V. (ed.), *Anatomi Cilt-1* içinde (s. 92). Ankara: Hacettepe Taş Kitabevi.

Odar, İ. V. (1986b). Solunum Sistemi, Akciğer. Odar İ. V. (ed.), *Anatomi Cilt-2* içinde (s. 193-220). Ankara: Hacettepe Taş Kitabevi.

Otman, S., Demirel, H. ve Sade, A. (1995). *Tedavi Hareketlerinde Temel Değerlendirme Prensipleri*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Yayınları.

Roaf, R. (1978). *Posture*. London: Academic Press.

Sabar, G. (2008). *Sesimiz Eğitimi ve Korunması*. İstanbul: Pan Yayıncılık.

Sasaki, C. T., Driscoll, B. P. ve Gracco, C. (2003). Larinks Anatomi ve Fizyolojisi Ballanger JJ (ed.), *Otorinolaringoloji, Baş ve Boyun Cerrahisi Cilt-1* içinde (s. 422-437). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.

*Sıklığı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.

Sözer, V. (1986). *Müzik Ansiklopedisi* (5.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Töreyn, A. M. (2008). *Ses Eğitimi Temel Kavramlar- İlkeler – Yöntemler*. Ankara: Sözkesen Matbaacılık.

## EKLER

### EK-1: Görüşme Formu

**Tarih :**

**Saat :**

**Görüşülen :**

#### **Giriş**

Merhabalar ben Polen Yağmur ARSLAN, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sahne Sanatları Bölümü, Performans bilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. ‘Standart postürün opera sanatçılarının sahne performansına etkisine yönelik görüşlerinin incelenmesi’ konulu tezim için görüş ve düşüncelerinize ihtiyaç duymaktayım. Görüşmede kimlik bilgileriniz gizli tutulacak ve açıklamalarınız sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır.

Bu görüşmenin daha akıcı gerçekleşmesi için izin verirseniz bir ses kayıt cihazı kullanmak istiyorum ayrıca görüşme esnasında önemli gördüğüm hususlarla ilgili notlar almak istiyorum.

Bu görüşmenin 8-16 dakika arasında süreceğini tahmin ediyorum, görüşme başlamadan önce sormak istediğiniz soru, merak ettiğiniz bir konu varsa cevaplayabilirim, yoksa izninizle sorulara başlayabilirim.

#### **Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları**

- 1) Standart postürde şarkı söylemenin sahne performansınıza etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz ?
- 2) Eğitim aldığımız konservatuvar ya da ilgili fakültelerde postüral bilgiye hangi derslerden eriştiniz?
- 3) Eğitim yıllarında aldığımız postüral bilginin profesyonel sahne hayatınızda size yeterli olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?
- 4) Sahnelenen ya da sahnelenmek üzere çalışılan herhangi bir eserde, rolünüz standart postüre aykırı ve fiziksel zorlukta performans sergilemenizi gerektirdi mi?

- 5) Gerektirdi ise bu durumlarda beden dengenizi nasıl sağladınız bahseder misiniz?
- 6) Postürünüzü destekleyip kuvvetlendirmek için harici çalışma ve egzersiz programınız var mı?
- 7) Harici çalışmayı postürünüz ve sahne performansınız için gerekli buluyor musunuz?