

SES VE NEFESLE KARAKTER YARATMAK

Editör

Dr. Sibel TETİK DÜNDAR

Yazar

Kerim DÜNDAR



© Copyright 2021

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-8037-30-2

Kitap Adı

Ses ve Nefesle Karakter Yaratmak

Editör

Sibel TETİK DÜNDAR

ORCID iD: 0000-0001-6813-0969

Yazar

Kerim DÜNDAR

ORCID iD: 0000-0003-4989-4554

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

MUS042000

DOI

10.37609/akya.865

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Tiyatro oyunculuk eğitimi ülkemizde genel olarak; amatörler, yarı profesyoneller, kurumlar ve üniversiteler tarafından yürütülen ve birçok kişinin ilgi gösterdiği bir alandır. Oyunculukla ilgili eğitimleri veren kişilerin hemen büyük kısmı bu alandaki temel eğitimleri almış, birebir deneyimlemiş ya da akademik olarak bu eğitimlerden geçmiş kişiler olarak belirlenebilir.

Tiyatro oyunculuk eğitiminin içinde yer alan ve büyük bir bölümünü oluşturan ses, nefes, konuşma gibi temel eğitimler profesyonel alanda ağırlıklı olarak fiziksel ve önemli oranda bilimsel çalışmalara dayanmaktadır. Bunun yanı sıra; sözü edilen çalışmaların profesyoneller dışında kalanlar hariç olmak üzere, içinde bulundukları dünya ile olan iletişimlerini gerçekleştirmede ve farkındalıklarını arttırmada büyük katkısı olduğu bilinmektedir. Her geçen gün gelişen yeni yöntemlerle çalışmaların temel noktasını oluşturan ses, nefes, beden, konuşma ve bunlara ilişkin yapılan egzersizler konusunda çok daha farklı ve yeni yönelişler ortaya konmaktadır. Yeni yöntemlerle geliştirilen fiziksel çalışmaların hem profesyonel alana hem de, iletişim amaçlı kullanmak isteyenlere katkısı ve önemi daha da artmaktadır.

Günlük yaşamımızın en önemli aracı olan konuşma, ses ve nefes iletişimin vazgeçilmez öğeleridir. Oyunculuk mesleğinde ise; konuşmanın sesle, sesin, nefesle, nefesin bedenle ilişkisi oldukça yakındır. Bu amaçla yapılan tüm çalışmalar, sesi, nefesi, bedeni güçlendirmek, doğru ve etkili kullanabilmek üzerine yoğunlaşmak olarak tanımlanabilir.

Bu kitap içerisinde; sözü edilen iletişim araçlarımızdan ses, nefes, konuşma gibi temel unsurların oluşumlarını, bilimsel yaklaşım ve yöntemlerle açıklamalarını, bunlara ilişkin kuramlarla geliştirilmiş olan metotların önermelerini ve oyunculuk alanında rol çalışmaları sırasında nasıl doğru kullanılabileceğine ilişkin değerlendirmeler bulacaksınız. Bu değerlendirmelerin oyuncu-

luk bölümü öğrencileri ve profesyoneller açısından oldukça yararlı olacağı inancındayım. Yararlı olması inancıyla...

Kitabın oluşması sırasında akademik ve kişisel desteğini esirgemeyen ağabeyim Dr. Uğur DÜNDAR'a, Akademik yaşantımda her an desteğiyle yanımda olan değerli hocam ve ustam Devlet Tiyatrosu Sanatçısı, akademisyen ve Rejisör Gürol TONBUL'a ve yönlendirmeleriyle güç veren arkadaşım can dostum, sayın Dr. Öğr. Üyesi Yasemin SEVİM SALMAN'a, Kitabımın kapak tasarımı aşamasında desteğini esirgemeyen değerli arkadaşım; karikatürist ve yaratıcı yönetmen sayın Murteza ALBAYRAK'a sonsuz teşekkürlerimle...

Kerim DÜNDAR
2021 Güz

Anneme ...

İÇİNDEKİLER

1. Giriş	1
-----------------------	----------

2. Bölüm

Solunum Sistemi	5
------------------------------	----------

2.1.Akciğerler.....	5
2.2. Solunum Kaslarının Fizyolojisi	8
2.3. Diyafram Kası	15
2.4.Göğüs Nefesi ve Diyafram Nefesi Farkı.....	18
2.5. Diyafram Nefesi Olgusu	19
2.6. Diyafram Nefesi ve Doğru Nefes Kullanımı	19

3. Bölüm

Ses	25
------------------	-----------

3.1.Ses Nasıl Oluşur?.....	26
3.2.Sesin Oluşumunda Kullanılan Organlar	28
3.3.Sesin Fiziksel Özellikleri	33
3.3.1.Sesin Yüksekliği-Perde (Frekans)	33
3.3.2.Sesin Şiddeti-Gürlüğü (Volüm).....	33
3.3.3.Sesin Tınısı (Timbre).....	34
3.4.Sesin Aerodinamik Özellikleri	35
3.4.1.Maksimum Fonasyon Süresi (Mfs).....	35
3.4.2.S/Z Oranı	35

4. Bölüm

Oyunculuk Çalışmalarında Solunum ve Egzersiz	37
---	-----------

4.1. Rol Çalışmasında Ses ve Nefes Kontrolü.....	58
4.2. İçselleştirme Sürecinde Sesin ve Nefesin Önemi	60
4.3. Ses ve Nefes Denetiminin Eyleme Dönüşmesi.....	61
4.4. Dinleme Anlarının Ses ve Nefese Dönüşmesi.....	63
4.5. Konuşma Anlarının Ses ve Nefesle Desteklenmesi.....	65

Kaynaklar	69
------------------------	-----------

KAYNAKLAR

1. Açıkada,C. (1982). Türk Atletlerinin Fizyolojik Özellikleri. Spor Hekimliği Dergisi,17, 2, 29-40.
2. Adıgüzel, B. (2005). Aktörlere Yönelik Ses-Konuşma-Vücut Eğitimi ve Geliştirilmiş Uygulama Yöntemleri. Bilkent Üniversitesi, Yüksek lisans Tezi. Ankara.
3. Adler, S. (2007). Aktörlük Sanatı, Mitos-Boyut Tiyatro Kültür Dizisi 76, Çev: N. Uğur Özudoğru, 1. Baskı İstanbul.
4. Altuğ, A.G. (2012). Stanislavski'nin Fiziksel Aksiyon Yöntemi ve Stanislavski Sisteminin Uzantıları. Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Sahne Sanatları Anabilim Dalı Doktora Tezi
5. Amann,M., Calbet,JA., (2008). Convective Oxygen Transport and Fatigue. J.Appl Physol 104:861.
6. Arın, B. (1980). Çağdaş Oyunculuk Anlayışı Işığında Grotowski Oyunculuk Tekniği; Devlet Tiyatroları İç Eğitim Dizisi, Ankara
7. Arnall, D., Ryan, M. (1991). Screening for Pulmonary System. In: Examination in physical therapy practice, New york, pp 73-104.
8. Arora,NS., Rochester,DF. (1982). Effect of Body Weight and Muscularity on Human Diaphragm Muscle Mass, Thickness and Area. J.Appl Phys, 52(1):64-70.
9. Atasoy, F. (2001). Oyunculuk Sanatında Diksiyonun Önemi ve Rolü Üzerinde Bir Metod Çalışması, Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi Tiyatro Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara,
10. Avşar, T. (2018). Lee Strasberg ve David Mamet'in Oyunculuk Yaklaşımlarında "Sihirli Eğret" Çalışması, Kadir Has Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Film ve Drama Programı, Yüksek Lisans Tezi İstanbul,
11. Aytekin, E. (2006). Müzik Öğretmenliği Programlarında Bireysel Ses Eğitimi Sürecinin Akustik Ses Parametreleriyle İzlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
12. Bademci, İ.Ö. (2019). (Michael Chekhov Tekniği'nin Uygulamalar Üzerinden Analizi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Bölümü Tiyatro Anasanat Dalı Yüksek Lisans Tezi.
13. Baltacı, AK., Ergene, N., Divanlı Y., Uysal, H., Gediklioğlu, G. (1990). Çocuklarda Yüzme Egzersizinin Bazı Solunum Parametrelerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 6, 2, 184-189.
14. Baydar, A. (2003). Bakır Üflemleri Çalgılarda Nefes Kontrolü ve Geliştirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Müzik Anasanat Dalı.
15. Berktaş,A. (1997). Tiyatro, Devrim ve Meyerhold. İstanbul: Mitos Boyut Yayınları, sf:313.
16. Berry, C. (1973). Voice and the Actor. London: Harap.

17. Cevanşir,B., Gürel,G. (1982). Foniatri (Sesin Oluşumu Bozuklukları ve Korunmasında Temel İlkeler), İstanbul, İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Yayınları.
18. Cura, O. (1990). Ses Türleri. Otolarengolojide ve Sanat Dallarında Disfoniler İnternasyonal Sempozyumu. İstanbul, s. 78, 79.
19. Çevik, S. (1999). Koro Eğitimi Yönetimi ve Teknikleri (2. Baskı). Ankara: Yurtrenkleri Yayınevi.
20. Dikilitaş, İ. (2009). Konstantin Stanislavskiy'in Oyunculuk Yöntemi ve Evrimi: Vsevolod Meyerhold ve Yevgeniy Vakhtangov'un Yönteme Fonksiyonel Yaklaşımları, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Anasanat Dalı Yüksek Lisans Tezi.
21. Drake, J. (2001). *Günlük Yaşamda Alexander Tekniği*. (Semra Tuna, Çev.). Ege Meta Yayınları.
22. Dural, T. (2007). "Yan Flüt Eğitiminde Diyafram Nefesinin Önemi ve Diyafram Nefesinin Türkiye'de Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlardaki Yan Flüt Dersi Öğretim Programlarındaki Yeri" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
23. Dündar,U, Tetik,S, Dündar,K, Gönülteş,S, Yaan,T. (2019). Dayanıklılık Antrenmanları Sonucu Plazma Hacim Değişiklikleri ve Performans İlişkisi, MANAS Journal of Social Studies, Vol.: 8, S: 1, 1345-1352
24. Egüz, S. (1999). Toplu Ses Eğitimi I Temel Konular, Ankara, Doğu Matbaacılık.
25. Er, S. (2009). Temel Konuşma Teknikleri – Diksiyon, İstanbul. Hayat yayınları.
26. Erdenk, B. (1997). Oyunculuk Sanatında Stanislavski ve Meyerhold Yöntemlerinin Sentezcisi Olarak Yevgeni Vakhtangov, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi
27. Ergen, E. (1983). Egzersiz Yapan Çocuklarda Akciğer Volüm Değişiklikleri. Spor Hekimliği Dergisi. 18,3, 131-141.
28. Ergün, S. (2012). Oyuncu Yetiştirmede Stanislavski ve Grotowski'nin Fiziksel Eylemler Yöntemi, Süleyman Demirel Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Hakemli Dergisi ART-E Kasım'12 Özel Sayı
29. Fraser S, R., Colman,N., Müller L, N., Pare, PD. (2006). Synopsis of Diseases of the Chest, 3. Baskı Güneş kitapevi, sayfa:83.
30. Gelecek, N., Başkurt, F., Akyol, S. (2000). Elit Bayan Voleybolcularda Fiziksel Uygunluk. Spor Araştırmaları Dergisi. 4(1) 45-46.
31. Göğüş, İ.M. (2000). İnsan Sesinin Bakımı Korunması ve Eğitimi. Bursa.
32. Gökalp, E. (2000). Ses Eğitiminde (şan) Ses Türlerinin Belirlenmesi ve Bu Türlerin Karakterlerine Uygun Repertuar Seçiminde, Yaklaşımların İlkeler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

33. Gözü, RD., Liman E., Kan, I. (1988). Torax Ölçümleri ve Solunum Fonksiyonlarının Antrenmanlarla Değişimi. Spor Hekimliği Dergisi, 23,1,1-8.
34. Gray, J. (1999). Alexander Tekniği Rehberiniz. (Oya Erkoldaş, Çev.), Ankara: İmge Kitabevi.
35. Grotowski, J. (2002). Yoksul Tiyatroya Doğru. Çeviren Hatice Yetişkin. İstanbul; Tavanarası Yayıncılık.
36. Guyton, A.C., Hall, J.E., (2017). Tıbbi Fizyoloji, 13.baskı, Güneş Kitabevi, Ankara.
37. Hagberg, JM., Yerg, JE., Seals, DR. (1986). Pulmonary Function in Young and Older Athletes and Untrainend Man. J Appl Physiol. 65, 1, 101-105.
38. Hall JE. (2016). Pulmonary Ventilation. In: Guyton AC, Hall JE (eds). Textbook of Medical Physiology. 13th ed. Philadelphia: Elsevier, 497-507.
39. Harrison, H. (1982). How To Play The Flute, Everything You Need To Know To Play The Flute. New York: St. Martin's Press.
40. <http://biologia.laguia 2000. com./biologia/regulacion-de-la-respiracion>.
41. <http://esophagealcenter.ucla.edu/body.cfm?id=48>
42. Kartal, M. (2007). Konuşmacılar ve Şarkıcılar İçin Ses Teknikleri (2.Baskı), İstanbul, Sistem Yayıncılık.
43. Kazancıoğlu,A, Tetik,S, Dündar,K, Dündar,U, (2018). Oyunculuk Bölümü Öğrencileri ile Opera Bölümü Öğrencilerinin Solunum Fonksiyonlarının Karşılaştırılması, Uluslararası Disiplinlerarası ve **Kültürlerarası sanat**, Volume: 3, Issue: 4, June-July .
44. Keith,W, Morgan, C. (1979). Clinical Significance of Pulmonary Function Test. Chest, 75, 6, 712-715.
45. Kızıldeli, N. (2008). “Programlı Bir Ses Eğitimine Bağlı Olarak, Solunum Mekanizmasının Sesin Algısal, Görsel, Akustik ve Aerodinamik Özellikleri Üzerine Etkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
46. Linklater, K. (1976). Freeing the Natural Voice. New York. Drama Book Specialist.
47. Okar, O. (2011). Doğaçlama ve Oyunculuk, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Anasanat Dalı Tiyatro Sanat Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 2011
48. Ömür, M. (2001). Sesin Peşinde. (1.Baskı) İstanbul: Pan Yayıncılık.
49. Özdemir, Ş.S. (2021). Oyuncunun Sanatı Olarak Aksiyon Yaratmak: Stanislavski, Brecht, Grotowski, DEÜ, GSF Dergisi,sayı 25, İzmir.
50. Özdoğanoglu, T. (2006). Mimar Sinan Üniversitesi Opera ve Şan Bölümündeki Öğrencilerin Akustik Analiz ve Laringofaringeal Reflü Bulgularının Normal Popülasyon ile Karşılaştırılması, Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi KBB. Baş ve Boyun Cerrahisi Kliniği, İstanbul.

51. Pacia, EB., Aldrich,TK. (1988). Assessment of Diaphragm Function. *Chest Surg Clin N Am*, 8(2):225-36.
52. Proctor, D. F. (1980). *Breathing Speech and Song*. Vienna, Springer.
53. Say, A. (2001). *Müziğin Kitabı*. Ankara. Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
54. Suner, L. (2004). *Ses ve Oyuncu Voice and Actor*, Tiyatro Araştırmaları Dergisi, dergipark.org.tr.
55. Şenocak, F. (1993). Kulak Burun Boğaz' da Semptom ve Sendromlar (2. Basım) İstanbul: İstanbul Üniversitesi Basımevi ve Film Merkezi.
56. **Tetik, S. (2018). Plazma Hacim Değişikliği ile Üre ve Kreatinin İlişkisi, Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları, akademisyen Kitabevi, Ankara.**
57. Toff, N. (2012). *The Flute Book, A Complete Guide for Students and Performers*. New York: Oxford University Press.
58. Töreyn, A.M. (1999). Eğitim Fakülteleri Müzik Öğretmenliği Programı Anabilim Dalındaki (Şarkı Söyleme Eğitimi) Bireysel Ses Eğitimi Derisinin Niteliği. VI. İstanbul Türk Müziği Günleri Bildirisi, GTÜ, 13-14 Mayıs.
59. Uçan, A. (1996). İnsan ve Müzik, İnsan ve Sanat Eğitimi, Ankara. Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
60. Ulubay,G. (2017). Solunum Kas Fizyolojisi ve Kas Gücü Ölçümü, Toraks Cerrahisi Bülteni 10: 37-46
61. Vennard, W. (1992). *Dans Müzik Kültür*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası. Folköre Doğru Çeviri / Araştırma Dergisi, 61, s. 337-370.
62. West, J.B., Luks, A. (2016). *West's Respiratory Physiology: The Essentials*, Wolters Kluwer,
63. Yelken, K. (2005); Farklı Müzik Türlerinde Eğitim Gören Öğrencilerin Seslerinin Akustik Analiz ile Karşılaştırılması. Uzmanlık Tezi. Sağlık Bakanlığı Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi KBB. Baş ve Boyun Cerrahisi Kliniği, İstanbul.
64. Yoon,D., Ponka, P., Prchal, JT, (2011); Hipoxia. 5. Hipoxia and Hematopoiesis, *Am J Phyciol Cell Physiol* 300:C1215.
65. Zeren, A. (2007); *Müzik Fiziği* (4. Baskı). İstanbul: Pan Yayıncılık.