DOĞAL SESE ULAŞABİLMEK: LİNKLATER METODUNUN EĞİTİM PERSPEKTİFİNDEN ANALİZİ

Aslı YILMAZ DAVUTOĞLU [1]

ÖZET

20.yüzyılda "doğal ses" ve "sesin yeniden keşfi" kavramlarından hareket eden ses eğitimlerinin en yaygın kullanılanlarından biri Linklater Metodu'dur. Öncelikli hedef kitlesi oyuncular olan bu metot "bedenin, sesin ve zihnin yeniden inşası" için tasarımlanmış egzersizleriyle, doğuştan sahip olunan ses kapasitesinin değerlendirilmesini hedefler. Çok sayıda bilim dalından ve Doğu öğretilerinden beslenen multidisipliner nitelikli Linklater Metodu'nun sofistike veya metaforik ifadelerle, bilimsel terminolojiyle ve oyunculuk jargonuna özgü analojilerle desteklenmiş dili, metodu yanlış veya yüzeysel göndermelere açık bırakır. Bu çalışmanın amacı, "doğal ses" başta olmak üzere, metodun temel kavram ve önermelerini "eğitimci perspektifi" ile açıklığa kavuşturmak, temel uygulamaların bugünün bilimsel verileriyle ilişkilisini analiz etmek ve bu yolla, dayandıkları düşünsel altyapıyı ve fiziksel/teknik hedefi incelemektir. Bu doğrultuda, Linklater'ın önermelerini etkileyen 20. yüzyıl ses eğitiminin eğilimlerine ve bilimsel kaynaklarına ilişkin genel bir çerçeve çizilmiş, sesi oluşturan nöro-anatomik süreç sadeleştirilerek özetlenmiş; metodun ilke ve amaçlarının somut olarak görülebildiği egzersizler seçilerek, ses üretiminin dört temel basamağına uygun başlıklar altında gruplandırılmıştır. Çalışmanın sonuç bölümünde, ülkemizdeki geleneksel uygulamalarla kıyaslandığında "alternatif/deneysel" olarak nitelendirilebilen metodun, çağdaş ses eğitiminin ana akım metotlardan biri olduğu ve ses eğitiminin yanı sıra oyuncunun yaratıcılığını ve özgünlüğünü geliştirmeyi de hedefleyen çok-amaçlı bir sistemle kurgulandığı önermeleri sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: ses, ses eğitimi, oyunculuk eğitimi

[1] Yrd. Doç. İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Tiyatro Bölümü. Kadıköy. asliy(at)istanbul.edu.tr

ACHIEVING THE NATURAL VOICE

–THE ANALYSIS OF THE LINKLATER METHOD

FROM A TRAINING PERSPECTİVE–

ABSTRACT

In the 20th century, one of the most widespread of the voice training methods that start with the concepts “natural voice” and “the rediscovery of voice” is the Linklater Method. The primary target group of this method is actors. With its exercises designed for the "reconstruction of the body, the voice and the mind", this method aims at utilizing the innate voice capacity. As a multidisciplinary method fostered by many a scientific discipline and Eastern teaching, Linklater method comes with a language that is imbued with sophisticated and metaphorical expressions, scientific terminology and acting jargon, which makes the method prone to false and/or superficial references. The target of the present study is to explicate with a “trainer's perspective” the fundamental concepts and propositions of the Linklater Method, most notably the “natural voice”. Also, the present study aims at analysing the relation between the basic practices of the method and recent scientific data, thus examining the mental substructure these practices are based on and their physical/technical goals. In this direction, the present study involves the adopting of a general framework with respect to the inclinations and scientific sources of voice training in the 20th century that affected Linklater's propositions, a simplified summarisation of the neuro-anatomic process producing the voice, the selection of exercises on which the principles and goals of the method can be seen concretely and the grouping of these exercises under titles pertaining to the four basic steps of voice production. In the conclusion part of the study, it is argued that this method, despite being regarded as “alternative/experimental” when compared to conventional methods in Turkey, is one of the mainstream methods in contemporary voice training and that it is shaped through a multi-purpose system whose aim is not only voice training but also to develop the creativity and originality of the actor.

Keywords: voice, voice training, actor training.

Yılmaz Davutoğlu, Aslı. "Doğal Sese Ulaşabilmek: Linklater Metodunun Eğitim Perspektifinden Analizi". *idil* 4.17 (2015): 147-167.

Yılmaz Davutoğlu, A. (2015). Doğal Sese Ulaşabilmek: Linklater Metodunun Eğitim Perspektifinden Analizi. *idil*, 4 (17), s.147-167.

GİRİŞ

20. yüzyıl, tiyatro tarihinde yeni tiyatro arayışlarının ve oyuncuyu yeni baştan tanımlama çabalarının öne çıktığı bir dönemdir. Alanın önde gelen isimleri, kendi tiyatro anlayışlarını yansıtan prodüksiyonlar sahnelemekle yetinmeyerek, bu anlayışlara özgü eğitim metotlarını da geliştirirler. Böylece eğitim metotları çeşitlenir ve oyunculuk eğitiminin temel dalı olan ses eğitimi de bu çeşitlilikten nasibini alır.

Aralarındaki farklılıklara rağmen, 20. yüzyılın oyunculuk ve ses eğitimi metotlarının neredeyse tamamında şu eğilim göze çarpar: eğitim, öncelikle oyuncunun "kendi enstrümanını araştırmasıyla başlamalıdır. Oyuncudan, adeta kendi laboratuvarını kurması; fiziksel, ruhsal ve zihinsel dünyasını inceleyerek öz-bilincini geliştirmesi talep edilir. Bu çok-katmanlı araştırma elbette her ekolün kendi eğitim ihtiyaçlarına uygun biçimde sadeleştirilir. Ancak, 20. yüzyılda öne çıkan ses eğitimi metotlarındaki ortak kabul, oyuncunun vokal ifade becerisini geliştirmesinin, sesini "yeniden keşfetmesiyle" mümkün olacağıdır.

"Sesin yeniden keşfi" önermesi, oyuncuda/bireyde hali hazırda fark edilmemiş ya da –yeterince– değerlendirilmemiş bir ses potansiyeli bulunduğu varsayımına dayanır. Nitekim 20. yüzyılda yaygınlaşan ses eğitimi metotlarının çoğunda çıkış noktası bu varsayımdır. Bu metotlar, oyuncunun vokal ifade imkânlarını/potansiyelini baskılayan unsurların bertaraf edilmesine dönük teori ve uygulamaları içerir. Böylece, geleneksel "retorik" eğitimlerindeki "mükemmel ve etkileyici ses" hedefi, yeni eğitimlerde yerini "doğal ve özgür ses" hedefine bırakmış olur.

Çağımızın en önemli ses eğitmenlerinden olan Kristin Linklater da bu anlayışın temsilcilerindendir. Linklater'ın yaratıcısı olduğu metodun ve çağdaş ses eğitiminde en önemli referans kaynaklarından biri olan kitabının adı –*Freeing The Natural Voice*– Türkçe'ye "Doğal Sesi Özgür Bırakmak" şeklinde çevrilebilir. Metot, yaygın kullanımına uygun olarak, bu çalışmada "Linklater metodu" veya sadece "metot" olarak anılacaktır.

Kitabın ve metodun özgün adından anlaşılacağı üzere, Kristin Linklater "ideal ses"i tanımlamak için "doğal" sözcüğünü seçmiştir. Eğitimci perspektifinden bakıldığında, Linklater metodunda 'anahtar' niteliğinde olan bu kavramın oyuncu adayına, spesifik ve net tanımlamalar eşliğinde aktarılması ihtiyacı belirir. Çünkü doğal sözcüğünün günlük yaşamdaki –özellikle oyuncuların dünyasındaki– müsrif ve rastgele kullanımı, ses eğitiminin merkezine oturmuş böylesi bir kavramı farklı göndermelere maruz bırakır. Örneğin, oyuncu adayı çoğu kez doğal'ı rahat edilen'le,

alışık olunan'la ilişkilendirir. Oysa bu, Linklater'ın amaçladığıyla uyumsuz bir okumadır. Linklater'ın öğretisi, 'doğal' olanın 'alışıldık olan' olmayabileceği yönündeki uyarılarla doludur.

Aynı şekilde, doğallık özellikle genç oyuncular tarafından çoğu zaman, günlük hayatın sıradan aksiyonlarının tiyatroda taklit veya tekrar edilmesi olarak görülebilmektedir. Oysa Linklater metodunda ulaşmaya çalışılan 'doğal'lık, oyunculuk sanatı açısından, etkin performans için "içgüdüsel kapasiteyi kullanabilme becerisi"ni içerir. Günlük alışkanlıklardan kaynaklanan hareketler ile içten gelen gelen refleksif tepkiler arasındaki ayrımı yapmak, gerek Linklater metodunun oyuncudan talep ettiği disiplinli ve araştırmacı tavrın nedenini, gerekse Linklater'ın oyunculuk sanatına bakışını kavramak açısından büyük önem taşır.

Bir başka yanlış okuma, "doğal"ın sosyal davranışlar bağlamında "yapay olmayan" olarak anlaşılmasından kaynaklanır. Günümüzde "yapay davranış" nitelemesi çoğu zaman, duyguların aşırı ifadelerle dışa vurulması ile ilişkilendirilmektedir. Oysa Linklater, duyguların ifadesinin sahiciliğini tersten de sorgulayarak, kültürel ve sosyal uyum nedeniyle kısıtlanan –ifadelerin de yapay olduğunu vurgular.

Linklater metodunun egzersizleri, bu veya benzeri yanlış okumalar eşliğinde ele alınarak, altında yatan felsefe ve ulaşmaya çalıştığı "doğal ses"e ilişkin tanımlar açıkça/doğruca anlaşılmadan uygulandığı takdirde, amaçsız ve giderek etkisiz, mekanik temrinlere dönüşme riski taşır.

Tüm bu nedenlerle, çalışmamızda Linklater metodunun önerme ve ilkelerinin yanı sıra, doğal sese ulaşmak üzere seçtiği temel uygulamalar değerlendirilerek, bunların gerekçeleri ve bilimsel dayanakları incelenecektir. İnceleme için, bu çalışmanın kapsamına uygun olan, metodun özünü oluşturan, ilke ve amaçlarının somut olarak sergilendiği egzersizler seçilmiştir. Bu egzersizler, metodun bedene dönük çalışmalarını içeren "Fiziksel Farkındalık" ve sesin fiziksel oluşum sürecinin dört basamağını oluşturan "Nefes", "Fonasyon", "Rezonans" ve "Artikülasyon" başlıkları altında gruplandırılmıştır.

Linklater metodu da –diğer metotlar gibi– oluştuğu dönemin fiziksel, sosyal, kültürel koşullarının ve anlayışlarının ışığında şekillenmiştir. Bu doğrultuda, Kristin Linklater'ın tanımlarını ele almadan önce, çağdaş ses eğitiminin merkezine oturmuş olan doğal kavramının 20. yüzyıldaki kaynaklarına değinmekte yarar vardır.

20. yüzyıl Ses Eğitiminde "Doğallık" Arayışı

Doğal kavramı, oyunculuk sanatındaki yeni arayışların etkisiyle, 19. yüzyıldan başlayarak ses eğitiminde son derece yaygın ve baskın bir kavram olarak belirir. Egemen anlayış, doğal sese ulaşmak için, doğal bir bedene sahip olmak gerektiğidir; çünkü ses bedenden doğar.

20. yüzyıla gelindiğinde "beden bilgisi ve beden-ses ilişkisi, ses eğitimcileri açısından önemli bir araştırma alanı olur. Bedene dönük eğitimlerdeki genel önerme, doğal bedene ulaşmak için bedenin anatomik tasarımının takip edilmesi gerektiğidir. Dolayısıyla, doğal beden tanımının başlıca dayanakları anatomi ve fizyolojidir. Önceki yüzyılların geleneği sürdürülerek doğa bilimlerinden, antropolojiden, doğal beden modelleri çizimlerinden yararlanılır (Evens, 2011: s.130). Bebeklere ve hatta hayvanlara ilişkin araştırma ve gözlemler de temel referans kaynakları arasında yer alır.

Ancak, bilimsel olarak anatomi ve fizyolojiye dayanan, düşünsel olarak ise 'saf olana' dönük bir arayış, bir yanıyla çocukluğa dönük bir nostalji içeren bu yaklaşım, aynı zamanda doğa ile kültür arasındaki kopukluğa da işaret eder (Evens, 2011). Oysa oyuncunun ifade araçları ruhsal ve duygusal unsurlarından koparılmadan eğitmelidir. Bu kopukluğu önlemek için gereken malzeme nöroloji, psikoloji bilimlerinden ve özellikle psikanaliz teorilerinden sağlanır. 20. yüzyıl ortalarına gelindiğinde, Amerika Birleşik Devletleri'nde ve özellikle Avrupa'da ses eğitimlerinin önemli bölümünde psiko-fiziksel teknikler kullanılmaktadır. Ses eğitimcileri, yukarıda değindiğimiz bilimlerin ve psikanaliz teorilerinin yanı sıra foniatri'den, ses ve konuşma terapisinin sağladığı birikimden, fizyoterapi uygulamalarından, ayrıca Zen, Yoga gibi doğu felsefelerinden ve Doğu tiyatrosunun uygulamalarından yararlanırlar. Böylece, tüm bu kaynakların birbirini tamamlayan ögelerinden oluşan multidisipliner metotlar gelişir. Bu metot ve anlayışlar, doğal sesi tanımlarken "bebeğin sahip olduğu ses" örneğini kullanan günümüz eğitimlerinin de temelini teşkil etmektedir.

Linklater'ın "Doğal Ses" Tanımı

1936'da İskoçya'da doğan ve oyunculuk eğitimini İngiltere'nin en önemli oyunculuk okullarından LAMDA'da (London Academy of Music and Dramatic Art) tamamlamış olan Kristin Linklater'ın tasarımladığı metot, yukarıda kısaca değindiğimiz bu bilimsel ve kültürel birikimin üzerinde inşa edilmiştir.

Metodun "doğal ses" kavramına yaklaşımını ele almadan önce, Kristin Linklater'ın sesin oluşumuna ilişkin bilimsel açıklamalarına kısaca değinmek yararlı olacaktır. Gerek Linklater metodunda kullanılan terminolojiyi anlamak, gerekse uygulamaların bilimsel dayanağını saptamak için, sesin üretimini sağlayan nöro-anatomik sürecin –en azından– kaba bir çerçevesini çizebilmek gerekir.

Sesin/konuşmanın oluşum süreci, beynin motor korteksinde üretilen itki (impulse) ile başlar. Motor kortekste üretilmiş itki dizisi, sinirsel (neural) yollardan, konuşmayla ilişkili yapılara gönderilir. Önce dudaklardan ve burundan ciğerlere giden yol açılır, sonra solunum kaslarının kasılmasıyla hava akciğerlere akar. Niyetlenilen ses ve/veya söz için gereken miktarda hava sağlandığında, solunum sistemi işlemlerini tersine çevirir ve bu kez havayı yukarıya, ses yoluna, oradan da ağıza ve buruna doğru iter. Bu nefes verme işleminin başlangıç safhasında gırtlaktaki ses telleri bir ölçüde kapalıdır. Böylelikle yukarı doğru ilerleyen 'hava akımı bu iki esnek doku arasından geçerken dalgalanmalar oluşur. Bu dalgalanmalarla hava, üst ses yoluna parçacıklara bölünerek bırakılır. Bu hava parçacıkları yutağın (farenks), ağzın ve burnun rezonans boşluklarındaki havayı aktif hâle getirerek dışarı bırakılacak sesin niteliklerini tamamlarlar. (Linklater, 2006: 13-14).

Bu, Linklater'ın sesin işleyişine dair açıklamalarının bir özetidir. Bu noktada, Linklater metodunda tercih edilen terminoloji ve üslûba değinmek yerinde olacaktır. Metotta sesin, oyuncuya bilimsel açıklamalar minimal düzeyde tutularak anlatılması ilkesi benimsenmiştir. Ses ve ilgili organ ya da yapılar, bilimsel terimlerden ziyade, analojiler ve metaforlar aracılığıyla açıklanır. Bu tercihin gerekçelerinden ilki, oyuncuyu, ses üretimindeki fiziksel kanunları takip etmeye odaklanmak yerine, sesi oluşturan psikolojik unsurları ön plana alan bir yaklaşıma yönlendirmektir. Bu yolla oyuncuya, sesinin kendi iç ve dış dünyasının ürünü olduğu ve "tek/ benzersiz" olduğu da hatırlatılır.

Böylece Linklater metodunda, "beynin motor korteksinde bir itki oluşur" demek yerine, "bedende, iletişim kurmak için bir ihtiyaç doğar" denir. Uyarıcının (stimulus) şiddeti, itkinin voltajını (gerilimini) belirler." demek yerine; "Sıradan bir selamlaşma nefes ve ses kaslarında düşük reaksiyon oluştururken, coşkulu bir karşılaşma yüksek reaksiyon oluşturacaktır." açıklaması yapılır. "Hava parçacıkları rezonans boşluklarındaki havayı aktif hâle getirdikten sonra dışarı bırakılır." demektense, "Titreşimler dans ederek rezonatörlere dağılacak ve böylece duygularınızı iletme ihtiyacınız karşılanmış olacaktır" ifadesi tercih edilir. (Linklater, 2006: 15).

Linklater'ın sesle ilgili bu açıklamaları "doğal ses" kavramına ilişkin tanımını anlamayı kolaylaştırır. Gerek bilimsel, gerekse basitleştirilmiş açıklamalarda

görülebileceği gibi, Linklater eğitiminde doğal ses 'ihtiyaca' dayandırılır. Linklater'a göre, insan, duygularının tüm çeşitliliğini, düşüncelerinin tüm inceliklerini ifade etmeye yetecek 3-4 oktavlık geniş bir ses aralığıyla dünyaya gelir. Bu ses ile ihtiyaçları arasında dolaysız bir sebep sonuç ilişkisi vardır Ancak, sosyal yaşama uyum sağlama gereksinimi, insanın iç dünyasının tümünü gözler önüne serme potansiyelindeki böylesi bir kapasiteyi –böylesi bir şeffaflığı– kısıtlamayı gerektirir. Bu nedenle çocukluk evresinden itibaren, taklit yoluyla ve iç/dış kontrol mekanizmalarından gelen yönlendirmelerle biçimlenen yeni ifade alışkanlıkları üretilir. Böylece, vokal düzenek ile içgüdü ve duygular arasındaki refleksif ilişki sekteye uğrar (Linklater,2006).

> Alışkanlıklar kişinin işlev görebilmesi için elzemdir; bazıları bilinçli olarak seçilmiştir. (…) Fakat birçok zihinsel ve duygusal alışkanlık ("Asla ağlamam", Her zaman şuna inanırım", "Şarkı söyleyemem", "Ne zaman ulusal marş çalsa ağlarım"...) bilinçsizce ve bizden ziyade başkaları tarafından biçimlendirilmiştir. Bu tür bir koşullanmaya maruz kalmama seçeneği yoktur. Dışarıdan talep edilen veya önerilen davranışlar, temel olanlar yerine ikincil itkilere yanıt verirler. "Ağlama, yoksa dondurma almayacağım", "Çeneni kapa yoksa tokadı yiyeceksin", "Erkek adam ağlamaz", "Tatlı küçük kızlar bağırmaz.", "Bu komik değil, ayıp". (…) Bilinçli kontrolden geçmiş olgun davranışla, içgüdüsel yanıtlar arasında elbette bir denge olmalıdır. Fakat birçok insan davranışı, bilinçsiz olarak, alışkanlıklar tarafından yönetilir ki bunların çoğu çocuklukta biçimlenmiştir. (…) Bu ikincil itkiler, yıllar içinde birçok olay karşısında öğrenilmeye devam eder (Linklater, 2006: 19).

Örneğin, bir çocuğa "ağlamaması gerektiği, çünkü artık büyüdüğü" söylendiğinde, çocuğun ağlama isteği geçmez; ama ağlamasını durdurmak ister. İçinde ağlamasına neden olan acı ya da üzüntü var olmaya devam etse de, yapması gereken, bunu ifade etme eylemini kesmektir. Bu komut, ilk olarak diyaframa yansır. İfadeyi engellemek üzere, nefesin önemli bölümü bedenin aşağılarında tutulur. Böylece ses telleri "sınırlı bir oranda" aktive edilir. Boğazın ve ağzın yakınındaki kaslar, yetersiz nefesin telafisi için yeni alışkanlıklar kazanır. (McCance, 2006: 21-22). Böylece artık, temel itkiler, ikincil itkiler tarafından bastırılacaktır. "Aşırı acı, korku veya rahatlama gibi durumlar hariç tutulursa, duygusal itkiyle ilişkili refleksif vokal davranışların neredeyse tamamı, ikincil itkiler tarafından kısa devreye

uğratılmıştır." Oysa Linklater'ın tanımladığı doğal ses, duygusal itkiyle 'doğrudan' temasta olan sestir (Linklater, 2006: 19vd).

Bu açıklamalar eşliğinde yalnız doğal sesin tanımı değil, metodun temel amacı da belirmiş olur. Oyuncu, doğal sese ulaşmak için, kontrol ve savunma mekanizmalarıyla oluşan ifade alışkanlıklarının kısıtlayıcı etkisinden arınmalı, ihtiyaç ile ifade arasındaki dolaysız ilişki onarılmalıdır.

DOĞAL SES ARAYIŞINDA TEMEL ADIMLAR ve UYGULAMALAR

Linklater metodu, 20. yüzyılın –yukarıda kısaca özetlenen– yaygın anlayışına uygun olarak, ses eğitiminin başlangıç noktasına 'doğal beden'in keşfini koyar. Doğal sese ulaşmanın ilk koşulu, sesin kaynağı olan bedenin özgürleşmesi, bir başka deyişle, gerginliklerden veya gerginlik üreten alışkanlıklardan kurtulmasıdır. Çalışmalara bu doğrultudaki "fiziksel farkındalık egzersizleri" ile başlanır. Linklater'ın bu başlık altındaki uygulamaları, çağdaş ses eğitiminin önde gelen başvuru kaynakları olan Alexander tekniği ve Feldenkrais metodudur[2].

FİZİKSEL FARKINDALIK: DOĞAL BEDENİN KEŞFİ

İlk iş postüre –fiziksel duruşa– dair farkındalık yaratmaktır. Oyuncunun, postürünü kurarken, bedenine yüklediği lüzumsuz gerginlikleri fark etmesi ve düzenlemesi hedeflenir. Duruştaki bozulma, dik durmak için fazladan kas ve enerji kullanma gereksinimi doğurur. Örneğin, nefesle veya konuşmayla ilgili kasların bir bölümü, serbest olmak yerine, bedeni dik tutabilme işini yüklenmiş olabilir. Bu da genellikle nefesin/sesin doğal düzenini engelleyebilecek kalıcı gerginliklere neden olur.

İskelet, özellikle omurga, fiziksel gerginliklere yönelik çalışmalarda en önemli araştırma sahasıdır. Bir bakıma beyin, yalnızca kafatasında değildir. Sinir sisteminini barındıran omurgayı da kapsar. Bu saptamayla birlikte omurga, artık yalnız sesin değil, düşünce ve duygunun da kaynağıdır. "Omurganın beyin olduğu" önermesi,

[2] Geliştiricisi Frederick M. Alexander'ın (1869-1955) adıyla anılan Alexander tekniği ve Moshe Feldenkrais (1904-1984) tarafından tasarımlanan Feldenkrais metodu, beden-zihin koordinasyonu, gerginliklerin serbest bırakılması, denge, kasların verimli kullanımına dönük uygulamalarla fiziksel ve zihinsel farkındalık yaratmak, beden zihin bütünlüğü sağlamak, bedendeki gerginlikleri yok etmek ve psiko-somatik rahatsızlıkları önlemek vb. hedefler güden psiko-fiziksel metotlardır. (Beringer,2010, Brennan,1994).

oyuncunun ifade eyleminde bedenin' sorumluluğunu ön plana alan ve bedeni ses eğitiminin merkezine oturtan yaklaşımların kilit cümlesidir.

Omurgayı ve iskeleti keşfetmek bir başka açıdan da önemlidir. Çünkü işleyiş biçimleri, Linklater'ın ustalığın temel taşı saydığı "minimum enerji, maksimum etki" –verimlilik– ilkesinin tipik örneğidir. Moshe Feldenkrais'ın *"Awarness Through Movement"*da belirttiği üzere; "doğal olan, iskeletin yerçekimine karşı durması ve kasların gerçek işlevleri olan hareketi sağlayabilmek üzere gevşek kalmasıdır". Bir başka deyişle, enerji harcamaksızın dik durabilme işi, iskelete aittir. Aksi taktirde hem enerji boşa harcanır hem de kaslar hareket eyleminden alıkonurlar (Feldenkrais,1990:68).

Linklater metodunda yalnız iskelet değil, vokal düzeneğin tüm unsurları "verimlilik" tanımına uygun biçimde çalıştırılır. Verimliliğin bu tanımı "doğal" kavramıyla ilişkilendirilir. Böylece, 20. yüzyılda oyuncunun ses/beden eğitimini yönlendiren iki temel kavram –doğal ile verimli– birbiriyle bütünlenmiş olur.

Omurganın ve tüm bedenin işleyişini bozan gerginlikler yalnızca fiziksel değildir. Psikolojik, sosyal, kültürel normlardan kaynaklanan, engelleyici/kısıtlayıcı zihinsel şartlanmalar da gerilmelere yol açar. Bu şartlanmaların önemli bölümü toplumsal onay ve beğeni beklentisiyle oluştuğuna göre, bunların farkına varmak oyuncunun enstrümanı için hem doğallık hem de özgünlük bakımından önem taşır.

Ancak, zihinsel alışkanlıkları/şartlanmaları yenmek –çoğu zaman– fiziksel olanları yenmekten daha zordur. Bedenin bir bölümündeki bozulma, örneğin omurganın doğru hizalanmamış ve bunun bir süre devam etmiş olması, zihinsel olarak da "alışıldık" hale gelir ve zamanla "doğru, doğal, rahat" olarak algılanır. Dolayısıyla, anatomik açıdan yanlış ve yapay olanın, zihin tarafından doğru ve doğal olarak algılanma olasılığı –bazen de tam tersi– söz konusudur. Bu konuda Linklater şunları söyler:

> Kişinin kendi üzerinde çalışmasının zorluğu, yeni deneyimleri kabul etmesidir. (…) zihin derin değişimleri sahiplenmekte isteksizdir ve mevcut durumu korumak için aldatıcı oyunlar oynayacaktır. Otomatik olması gereken işlevlerle uğraşıyoruz. Bu aşamada, alışkanlıkları değiştirmek için büyük bir kararlılık gerekiyor. (Linklater, 2006: 59-60).

Linklater metodunda, bu süreci mümkün olduğunca kolaylaştırmak üzere iki strateji izlenir.

İlki, fiziksel zorlamaya değil gevşeme ve rahatlamaya dönük egzersizlerin kullanılmasıdır. Çalışma pozisyonları ve hareketler genellikle kolaydır. Gerginliği en düşük seviyede tutabilmek üzere sırtüstü yatılır veya iskelet-kas-yerçekimi ilişkisini tanımak/algılamak üzere ayakta durulur. Bunun dışında, farklı bölgelerdeki gevşeme ve genişlik hissini deneyimlemek üzere yoga ve benzeri disiplinlerden uyarlanan pozisyonlar tercih edilir. Bu noktada dikkat edilmesi gereken tek husus, gevşemenin 'ölçüsü'dür. Egzersizler meditatif ögeler içerse de, önerilen rahatlama düzeyi, zihnin boşaldığı veya uyku-öncesi bir evre ya da bir 'trans hali' değildir. Linklater gevşemelerinde, oyuncunun zihni hep 'araştırmacı' kalmalıdır. Araştırma, oyuncunun "şimdi-burada'ki kendi"ne odaklanmıştır. Bu nedenle, zihnin boşaltılmasına dönük gevşeme teknikleri metodun talep ettiği algı açıklığı seviyesini sağlayamaz. Uykuya yakın düzeyde rahatlama ise özellikle risklidir. Çünkü metabolizma yavaşladığında gündelik doğal nefes ritmini gözlemlemek zorlaşacaktır. Bu risk zaman zaman, oyuncudan mekânla, diğerleriyle ve objelerle ilişki kurması istenerek bertaraf edilir.

Alışkanlıklardan kurtulma sürecini kolaylaştırmaya yönelik ikinci strateji, egzersiz dizileri tamamlandıktan sonra oyuncudan, egzersiz boyunca hissettiklerini veya keşfettiklerini anlatmasını talep etmektir. Linklater'a göre oyuncu, yeni deneyimlediği hisleri yüksek sesle dile getirmeyi bir egzersiz haline sokarsa, iki kat hızlı öğrenecek ve değişecektir. (Linklater, 2006: 59).

Diğer bir strateji de egzersizlerin "olumlu ruh halleri üreten imgeler" eşliğinde uygulanmasıdır. (İmge kavramı daha ileride açıklanacaktır.) Yalnız fiziksel farkındalık egzersizlerinde değil, metottaki uygulamaların tamamında genellikle "rahatlama, keyiflenme, neşelenme" gibi ruh halleri tercih edilir. Bu tercih Kristin Linklater'ın, olumlu ruh hallerinin bedeni/kasları gerginlikten kurtulmaya teşvik ettiğine ve zihinsel şartlanmaların olumlu duygular eşliğinde daha kolay aşıldığına ilişkin gözlemlerine dayanır. Linklater'a göre olumlu ruh durumları, bedenin daha derin nefesler alabilmek için daha da fazla açılmasına yol açmaktadır (Linklater, 2006:231).

NEFES: OTONOM SİNİR SİSTEMİ VE PASİF GÖZLEM

Linklater'ın "doğal nefes" tanımı son derece somuttur. Doğal nefes, "otonom (istemsiz) sinir sistemi"nin güdümündeki nefestir. –Bilindiği gibi nefes istemli olarak da alınabilmektedir. Otonom sinir sistemine dönük vurgu, bu sistemin istem dışı işliyor olması nedeniyledir. Linklater metodunda kontrollü nefes alıp vermeler ile çalışılmaz. Çünkü doğal nefes, refleksiftir. Doğal nefesi keşfetmek için seçilen yol, otonom sinir sisteminin işleyişinin, araya girmeden –pasifçe– gözlemlenmesidir.

Oyuncunun sorumluluğu, kendi istemiyle nefes almamak ve nefesle ilgili işleyişi bedene bırakmaktır.

Bu noktada, Linklater egzersizlerinin etkisini derinleştiren önemli bir kavramla karşılaşırız; "kontrol etmeden –pasif– gözlemleme becerisi". "Hedef, alışkanlık olmuş kas kontrolünü kaldırmak ve otonom sürecin yönetimi ele geçirmmesine izin vermektir. Bilinçli düşüncenin, otonom sinir sisteminin işlevine dair farkındalığını müdahale etmeksizin sürdürmesi mümkündür" (Linklater, 2006: 44).

"Hiçbirşey ânı"

Otonom sinir sistemine yönelik pasif gözlemin dikkat çekici noktası, Linklater'ın "hiçbir şey ânı" olarak adlandırdığı zaman kesitiyle ilgili gözlemdir. "Hiçbirşey ânı" teknik olarak, çıkan nefesle giren nefes arasındaki boşluk süresidir. Bu esnada bedende nefes almaya dönük bir ihtiyaç –ve işleyiş– yoktur. Daha sonra, sırasıyla; ihtiyaç oluşur, diyafram iner, nefes girer. Bu egzersizi deneyimleyen felsefe profesörü David Farrell Krell, "hiçbirşey ânı" için şunları söyler: "Bu ân, bizim kontrol etme arzumuzun ulaşabileceğinin ötesine uzanır. Otonom sisteme aittir ve onun bir örneğidir bu ân. Öyle ki, bizim düşünce ve irademiz onu ancak rahatsız edebilir" (Krell, 2011: 109). "Hiçbir şey ânı" uygulaması, Linklater'ın "doğal" kavramının tanımı olan "itki ve refleks arasındaki dolaysız ilişki"nin de net bir gözlemidir.

İç Çekme

Metodun bu doğrultuda dikkat çekici bir diğer uygulaması, nefes alma yöntemi olarak "iç çekme"nin kullanılmasıdır. İç çekme, Linklater'ın nefes eğitiminin temel tekniğidir. İç çekişler, otonom sinir sisteminin sorumluluğundadır. Günlük hayatta rahatça gözlemlenebileceği gibi, iç çekme genellikle, uzun süre sabit solumanın veya bir süre devam etmiş ruhsal durumun akabinde oluşur. Bu sıradan gözlem, bilimsel bulgularla da uyumludur. İç çekme, nefes sisteminin, bir durağanlığın ardından kendini düzenleme aracıdır. Basitleştirirsek, bedendeki oksijen seviyesinin ayarlanmasıdır. Bu işlevinin yanı sıra, nörobiyoloji ve psikoloji alanlarında yapılan çeşitli araştırmalar, iç çekmenin –geçici de olsa– fizyolojik (kas gevşemesi) ve psikolojik rahatlama sağlayabildiğini göstermektedir (Vlemincx vd., 2013). Ancak, metotta, iç çekmeler bu sağaltıcı özelliğinden ziyade, itki ve nefes arasındaki ilişkinin onarılması için kullanılır. .Linklater'ın iç çekişten "itkilerle beden arasındaki kilitli kapıları açan anahtar" olarak bahsetmesi bu yüzdendir.

İmgeleme (İmajinasyon) Tekniği

Bilinçli bir 'derin nefes alma' ile 'iç çekme' arasındaki fark, metodun temel yaklaşımı ve nihai hedefini anlamak açısından çok önemlidir. İç çekmeler yapay olmamalıdır. Çünkü istemsiz oluşan refleks hareketleri taklit etmek mümkün değildir. İç çekmelerin bedende doğal yolla ve kendiliğinden oluşması gerekir. Oyuncunun sorumluluğu, otonom sistemin iç çekme oluşturmasına neden olacak ihtiyacı/ itkiyi üretmektir. Bu ihtiyaç/itki "imge" aracılığıyla üretilir.

Bu noktada, Linklater metodunun temeli olan ve onu benzer metotların çoğundan ayıran "imgeleme tekniği"ni biraz daha açmak gerekmektedir.

Linklater'da nefes, bilinçli/istemli "nefes al", "nefes ver" komutlarıyla çalışılmaz. Metodun tüm egzersizleri, nefesin ve sesin bilinçli kas kullanımıyla oluşturulmasına değil, doğal nefesi ve sesi başlatacak itkinin üretilmesi prensibine dayanır. Basitleştirirsek; oyuncu, kurduğu imgelerin tetiklediği duygular aracılığıyla, otonom sinir sisteminde nefes ve ses ihtiyacını doğuracak ortamı hazırlar.

Örneğin, doğal bir iç çekme üretilmek istendiğinde, zihinde, olumsuz sonuçlanma ihtimali olan bir olay kurgusu tasarlanır ve canlandırılır, ama sonundaki olumsuzluğun gerçekleşmesine izin verilmez. Bu gergin durumun atlatılmasının ardından da "rahatlama iç çekmesi" gelir. Bunun anlamı, iç çekme eyleminin, bilinçli bir kas kullanımıyla değil; oyuncunun yarattığı duygusal uyarana otonom sinir sisteminden gelen bir yanıt olarak oluştuğudur. Linklater şunları söyler:

> Sesi deneyimlemek üzere egzersiz yaparken düzenli olarak imgeleri kullandığınızda, bir zihin/beden bağlantısı kurarak imgeleminizi kafanızdan çıkarıp bedeninizin dünyasına taşıyacak bir zihin/beden bağlantısı kurarsınız. İmgeler, itkiyi ve eylemi başlatan hisleri ayaklandırır (Linklater, 2006: 66).

İmgeleme ile kastedilen, fantezi kurmak değildir; sesi doğuracak ihtiyacın imgesinin bedende duyumsanmasıdır. İmgeler yalnızca görsel unsurlardan oluşturulmaz; sesler, kokular, tatlar ve dokunma duyusu duygu ve hafıza için çok etkili uyarıcılardır. Linklater metodunda tercih edilen imgeler, üstünde çalışılan bölgenin anatomisinin zihinde canlandırılmasından başlayıp, rahatlatıcı etki uyandıran mekânların veya ulaşmak istenen duyguyu tetikleyecek bir durumun tasarlanmasına uzanan bir yelpazede devam eder. Oyuncu, eğitmen tarafından verilen durum/olay

kurgusundan yararlanabileceği gibi, imgeyi kendi de üretebilir. Ancak daha önce belirttiğimiz üzere, egzersizlerde genellikle, olumlu hisler doğuracak imgeler tercih edilir.

Kristin Linklater'a göre, "aktörün nefes kasları, imgeleme yoluyla yaratılmış bir durumdan doğan –ve hızla değişen– duygu ve düşünceleri yakalamaya muktedir olmalıdır" (Linklater, 2006: 43). Böylece Linklater metodu, bir ses çalışmasından çok, imge kurma antrenmanını andırır.

Nöroloji alanındaki bulgular Kristin Linklater'ın bu ısrarını destekler niteliktedir. Çağımızın önde gelen nörobiyoloji uzmanlarından Antonio R. Damasio'nun, "düşüncenin büyük ölçüde imgelerden oluştuğuna" ve "duyguların arka planında imgelerin bulunduğuna" ilişkin tespit ve araştırmaları, bu konuda en önemli referans kaynaklarındandır (Damasio, 2006: 44 vd.).

Bunun yanı sıra, zihnin ve bedenin/kasların yalnızca gerçek nesnelere/durumlara değil, hayal edilmiş olanlara da tepki verdiğine ilişkin bulgular (Jeannerod, 1995) ve beynin konuşma ve imajinasyonla meşgul olan farklı kısımlarının –örneğin sağ ve sol lobun– işbirliğine girmesinin yaratıcılığı tetiklediğine dair önermeler (Zohar, 1998) çağdaş oyunculuk eğitiminde de sık rastlanan imgeleme çalışmalarının bilimsel altyapısını oluşturur.

FONASYON VE REZONANS:

"SESİN DOKUNUŞU VE TİTREŞİMLERİN SERBEST BIRAKILMASI"

Fonasyon, nefesin ses tellerini titreştirmesiyle üretilen –ham ses olarak da adlandırabileceğimiz– primer sesin oluşum sürecini tanımlayan teknik terimdir. Ancak ses üretimi bu aşamadan ibaret değildir. Ses tellerinde üretilen primer ses, niteliklerinin çoğunu –tını, şiddet ton vb.– 'rezonans' aşamasında tamamlar. Dolayısıyla fonasyon terimi, daha geniş bir tanımla rezonansı da kapsar. Bu nedenle fonasyon aşamasına ilişkin egzersizler genel bir çerçeveyle "ses egzersizleri" olarak adlandırılır.

Ses egzersizlerine geçişle birlikte, imge kullanımı yoğunlaşır ve Linklater'ın doğal ses tanımının temeli olan itki-beden-ses bağlantısı daha fazla vurgulanır. Bu vurgunun nedeni, artık 'ses çıkarmaya başlamış' olan oyuncunun, kendi sesiyle ilgili zihinsel şartlanmalarını devreye sokma ihtimalini saf dışı etmektir. Sesi yönlendirme ya da estetize etmeye yönelik herhangi bir girişim, Linkater metodunun prensiplerine aykırıdır. Çünkü doğal sesin önündeki en önemli engel, ifadeye çekidüzen verilmesine yönelik istemli kontroldür.

Bu nedenle metottaki ses çalışmalarının önceliği, ses üzerindeki istemli kontrolü yok etmektir. Bu doğrultuda basit, formsuz ses kombinasyonlarıyla çalışılır. Örneğin "hah" (İng."huh") hecesi, metodun ve ses terapilerinin sıklıkla kullandığı ses kombinasyonlarındandır. Gerginliğin en düzeyde olması için başlangıçta düşük frekansta seslendirilen basit "hah" hecesini, titreşimlerin bedenin değişik noktalarında deneyimlenmesini sağlayacak daha uzun kombinasyonlar takip eder. Linklater için bunlar "ses alıştırmaları değil, ilkel cümlelerdir" (Linklater, 2006: 95) ve bu cümleleri üreten imgelerden vazgeçilmemelidir.

Kanal Çalışmaları ve "Via Negativa" Yaklaşımı

Bilinçli kontrolün kaldırılmasına yönelik uygulamaların en önemli adımlarından biri, Linklater'ın "kanal" olarak adlandırdığı yapıyı oluşturan "çene, dil ve yumuşak damak" üzerindeki çalışmalardır. Kanal çalışmalarıyla birlikte, girişte çağdaş ses eğitiminin yararlandığı kaynaklar arasında saydığımız psikanalitik teorilerin/yaklaşımların etkisi kendini daha fazla göstermeye başlar. Bunların Linklater metodundaki yansıması şöyle özetlenebilir:

Daha önce de belirtildiği gibi, birey, çocukluktan itibaren duygularını ve bu duyguların ifade edilişini kısıtlamaya, hatta engellemeye yol açan kontrol ve savunma mekanizmaları üretir. İç dünyada hissedilen duygu ile dışarıya vurulan ifade arasındaki mesafe açıldıkça, konuşmayla ilgili tüm yapılarda olduğu gibi, 'kanal'daki organların duygularla kurduğu dolaysız ilişki de sekteye uğrar. Refleks davranış, açığa vurmak yerine, saklamak/bastırmak üzere gelişir. Yüz ifadeleri bunun iyi bir örneğidir. Duygular gizlenmek istendiğinde, yüzde bu duyguları açığa vuracak hareketler kısıtlanır. Yüz örneğindeki sebep-sonuç ilişkisi, çene, dil ve yumuşak damak için de geçerlidir.

Duygu kontrolünün bu organlara olumsuz etkisi temelde iki biçimde tezahür edebilir. İlki, duygunun dışavurumuna yönelik refleksi bastırmak üzere, ses organının tepkiselliğinin ve hareketliliğinin kısıtlanmasıdır. İkincisi ise, itki ile doğrudan iletişimi sansürlemek üzere kanalda daralmalar, kapanmalar oluşturulmasıdır.

Tehlikeli ifadelerin engellenmesine dönük en güçlü savunma kanal bölgesinden gelir. Kanal bölgesindeki organlar, özellikle çene ve dil, güçlü kaslara sahip iki yapı olarak etkili birer gerginlik toplayıcısıdır (McCance, 2006: 37).

Linklater dil ve özellikle çeneye yönelik çalışmasında "via negativa" yöntemini kullanır. Bir başka deyişle, bu organlara işlev atfedilmez. Oyuncuda, bu organları işlevsiz kılarak doğal sese ulaşabileceği fikri uyandırılır. Kullanılan metaforlar, bu organların sesin ve sözün kendiliğindenliğini ve sahiciliğini engelleyen yapılar

olduğuna gönderme yapar. Linklater'ın kanal çalışmalarında oyuncunun, çene kasları veya dili olmayan biri gibi davranarak çalıştığına şahit olmak mümkündür.

Bu yaklaşım yöntemiyle, söz konusu organlar üzerindeki bilinçli kontrolün kaldırılmasının yanı sıra, ilgili kasların ekonomik –verimli– kullanımı ve ses kanalındaki genişlik hissinin artması sağlanmaya çalışılır.

Rezonans: Titreşimleri Serbest/Özgür Bırakmak

Kanal çalışmalarından sonra, "bebeğin sahip olduğu" doğal ses kapasitesine ulaşmak amacı güden rezonans egzersizleri için uygun zemin hazırlanmış olur. Rezonans (tınlama), üretilen ilk titreşimlerin bedenin farklı bölgelerinde yeni titreşimler başlatmasıdır. Bedende rezonansı sağlayan yapılar "rezonatör" olarak adlandırılır. Rezonans çalışmaları, ses titreşimlerinin rezonatörlerdeki dağılımına ve yoğunluğuna yönelik egzersizlerden oluşur.

Titreşimlerin çoğaltılmasına dönük egzersizler temelde iki prensibe dayanır: İlki, ses titreşimlerinin gergin ortamlarda söndüğü, gevşek ortamlarda çoğaldığıdır. Bu prensip doğrultusunda, en basit alıştırmalardan piyano eşliğinde uygulanan ileri egzersizlere kadar tüm uygulamalarda oyuncuya yöneltilen uyarı, ses üretmek için yoğun efor sarf etmesi yerine, sesi başlatacak imgeyi kurmaya odaklanması ve bedenini serbest bırakmasıdır.

Oyuncunun bedenini serbest bırakması, yaylanma ve salınma benzeri hareketler kullanılarak desteklenir. Kristin Linklater için, bir salıncağın işleyişini taklit eden bütün fiziksel eylemler önemlidir. Çünkü her türlü salıncak, yerçekimi ve momentumdan faydalanarak doğal enerji üretir (Linklater, 2006: 289).

Rezonans egzersizlerinin dayandığı ikinci prensip, ses titreşimlerinin, kendilerine ilgi gösterildiğinde (odaklanıldığında) çoğaldığıdır. Linklater bunun için "titreşimlere özen göstermek ve titreşimleri şımartmak" ifadelerini kullanır. Bu nedenle, titreşimler, dokunma duyusundan yararlanılarak ve özellikle tat alma duyusunu uyaran nesnelerle özdeşleştirilerek çalışılır.

Tat alma duyusunun uyarılmasına dönük uygulamalar, Linklater'daki doğal ses kavramının bir başka yönünü yansıtır. Linklater'a göre insan, evrim sürecinde içgüdüsel, fiziksel ve ilkel nidalardan ilk sözcüklere geçtiğinde dilin yaptığı artikülasyon hareketlerinin, tat almaya dönük hareketlerinden bağımsız olduğu düşünülemez. Bir başka deyişle, dilin ilk sözcüklerini dudak şapırdatma, emme, yalama vb. eylemlerden soyutlanmış biçimde oluşturması mümkün görünmemektedir. Ağzın sinir uçlarından duygusal ve duyusal sinir merkezlerine –iştahla ilgili sinir

merkezleri de dahil– uzanan bağlantı, sözcükleri de bu merkezlerle 'doğrudan ilişkili kılar. (Linklater, 2006: 327). Bu nedenle Linklater metodunda sıklıkla lezzeti, zevki, iştahı çağıran imgeler kullanılır.

ARTİKÜLASYON: SÖZCÜKLERİN ANLAMINI AŞMAK…

Sesin, konuşma seslerine –ünlü ve ünsüzlere– dönüştüğü aşama olan "artikülasyon"un, Linklater metodunun en az ilgilendiği aşama olduğunu söylemek yanlış olmaz. Linklater'a göre oyuncunun artikülasyon becerisi, ilgili kasların gücünden ziyade, kesin ve belirli (spesifik) düşüncelerin varlığına bağlıdır ve apaçık konuşmanın tek kriteri, apaçık düşünmektir (Linklater, 2006:297).

Metotta artikülasyon egzersizlerinin yoğun tutulmamasının nedeni, temel artikülasyon organları olan dudak ve dile odaklanıldığında, nefesin ve titreşimin serbest akışının genellikle ihmal ediliyor olmasıdır (Linklater, 2006: 299). Bir diğer risk ise, aklın egemenliğinde olan "söz" devreye girdiğinde, kontrol mekanizmalarının ürettiği alışkanlıkların yeniden ortaya çıkma olasılığıdır. Linklater'a göre, "bu çağın yetişkin bireylerinin sesleri duygu ve nefes gıdasından mahrum bırakılmıştır." (Linklater,1992: 5) Bu nedenle artikülasyonla ilgili egzersizler, doğal sesin keşif sürecinde elde edilmiş kazanımların korunmasına dönük tedbirler niteliğindedir.

Egzersizlerde, ünlü ve ünsüz seslerin ve sözcüklerin, oyuncunun zihninde ve bedeninde uyandırdığı duyguların araştırılmasıyla ilgilenilir. Sözcük, cümle ve metinlerin anlamı –semantik bağlamı– arka planda tutulur. Çünkü anlam, akla hitap eder; oysa metot, sözcüklerin çağrıştırdığı duygularla ilgilenmektedir Linklater, bu yaklaşımının gerekçesini şöyle açıklar:

> Sözcükler gündelik hayatta oldukça faydacı bir hale gelmiştir ve konuşma korteksinden doğruca ağza gelmek üzere şartlanmışlardır. Aşırı derecede kışkırtıldıkları bir durum yoksa, duygusal bir yükü nadiren kabul ederler. (…) Eğer sözcüklerden bedene geri dönmek istiyorsak, sözcüklerin duyusal doğasının farkındalığı, onların verisel amacından önce gelmelidir. Bu, zekâ devre dışı bırakılmalıdır demek değildir. Duygu ile zekâ arasındaki dengeyi yeniden kurmak adına, bir süreliğine duyguya öncelik verilmeli demektir. (…) Bu dersteki alıştırmalar deneyseldir (Linklater, 2006: 328).

Sözcük ve metin çalışmalarının tümünde oyuncudan anlamın ötesine geçmesi istenir. Metnin dramaturjik bağlamı bir süreliğine rafa kaldırılır. Oyun metnindeki sözcük ve cümleler duygusal uyaran olarak kullanılır. Oyuncudan sözcük ve cümleleri kendi hafızasından, –anılarından– iç yaşamından kaynaklanan duygularla yanıtlaması istenir ve oyuncunun repliklerini içselleştirilmesi sağlanır.

Linklater metodununun bu yaklaşımı, oyunculuk sanatını 'sözcüklerin ve gündelik eylemlerin sahnede tekrar edilmesi' olarak görme eğilimindeki oyuncuların ezberini bozmayı ve ifadenin duygulardan arındığı oranda doğal olacağına ilişkin kanıyı sarsmayı da hedefler.

SONUÇ

Çalışmamızın Özet bölümünde belirtilen temel amaçlar doğrultusunda; doğal ses kavramının içeriği, 20. yüzyılda doğal ses arayışını biçimlendiren yaklaşımlar ve bilimsel kaynaklar, metotta önerilen temel uygulamaların düşünsel altyapısı ve bilimsel dayanakları üzerinde ana bölümlerde yaptığımız analizler ışığında, aşağıda belirtilen hususların vurgulanmasında yarar görüyoruz.

Linklater'ın açıklamaları doğrultusunda "doğal ses" kavramını, "iç ve dış uyaranların tesiriyle oluşan itki ile doğrudan ilişkide olan "refleks niteliğindeki ses" olarak tanımlayabiliriz. Çalışmamızda, bu tanımın ve metodun doğal ses kavramıma yüklediği anlamların, oyunculuk öğrencilerinin "doğal ve doğallık" sözcüklerine yüklediği gündelik anlamlardan bazılarıyla çeliştiği tespitinde bulunduk. Bu önermenin ve metodun "teori-pratik" bütünlüğünün fiilen sağlanmış bir sisteme dayadığına ilişkin gözlem ve saptamalarımızın ışığında, egzersizlerin, metotta yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlar yeterince aydınlatılmadan ve/veya düşünsel altyapılarına ilişkin bilgiler anlaşılmadan uygulanması durumunda, mekanik temrinlere dönüşme riski taşıyacağı ve sağlanacak verimin azalacağı sonucuna vardık.

"20. yüzyıl ses eğitiminde doğallık arayışı" başlığı altında değindiğimiz bilgiler eşliğinde, Linklater metodunun 20. yüzyıl ses eğitimindeki genel eğilim ve arayışlarla uyumlu olduğunu gördük. İdeal sesin "bebek sesi" ile örneklendirildiği Linklater metodu, doğal nöroanatomik işleyişin, sesin çocukluktan başlayan kültürel inşası nedeniyle bozulduğu varsayımına dayanan 20. yüzyıl ses eğitimi metotlarının karakteristik temsilcilerinden biridir. Psiko-fiziksel bir yöntem oluşunun yanı sıra, temel eğitime oyuncunun fiziksel ve ruhsal alışkanlıklarının araştırılmasıyla başlaması, bedeni ses eğitiminin merkezine oturtması, yoga vb. doğu öğretilerinin uygulamalarından yararlanması ve çağdaş ses/beden metotlarının iki önemli kavramı

olan "verimli" ile "doğal" kavramlarını bütünleştirmesi, Linklater metodunun çağdaş ses eğitiminin genel yaklaşımları ve kaynaklarıyla aynı doğrultuda olduğuna ilişkin görüşümüzü destekleyen diğer göstergelerdir.

Bu ortak yaklaşım ve eğilimler eşliğinde, Linklater metodunun –ülkemizdeki oyunculuk okullarında sıkça rastlanan, geleneksel retorik eğitimine dayalı uygulamalara kıyasla deneysel ve avangart özellikler taşısa da–, ses eğitiminin bugün ulaşmış olduğu anlayış açısından "ana akım" ses eğitim metotları arasında sayılması gerektiği görülmektedir.

Metodun Bilimsel Dayanakları

Araştırmamızda, Linklater metodunun temelleri olan "imgeleme" ve nefes çalışmasında uygulanan "iç çekme" tekniklerinin, nöropsikoloji alanındaki araştırma verileriyle örtüştüğünü; metotta kullanılan temel ses kombinasyonlarının ise vokal pedagoji alanının birikimiyle uyumlu olduğunu gösterdik.

Bunlara ek olarak, metodun doğal sesin yitirilişi konusuna ilişkin önermelerinin büyük ölçüde psikanalitik teorilere dayandığını; yine metottaki beden ve postürle ilgili egzersizlerde ise –günümüzde Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon alanında psikosomatik kökenli rahatsızlıklar için alternatif ve/veya tamamlayıcı terapi niteliğinde kullanılan–Alexander ve Feldenkrais metotlarından yararlanıldığını belirtmek gerekir.

Uygulamalarda Göz Ardı Edilmemesi Gereken Temel İlkeler

Metottaki uygulamaların hedefleriyle ilgili incelememizde, egzersizlerden sadece fiziksel temrinler olarak yararlanılması durumunda yeterli verim sağlanamayacağını, egzersizlerin metottaki temel ilkelere uygun doğrultuda ele alınması gerektiğini saptadık. Bu tespitler doğrultusunda, Linklater metodunun uygulanmasında her zaman dikkat edilmesi gereken temel ilkeleri şu şekilde maddeleyebiliriz:

Doğal sesin, duygu veya düşünceyi "dışavurum ihtiyacından" kaynaklanması nedeniyle; egzersizlerde sesi başlatan bu temel ihtiyacı/itkiyi üretecek imgenin her seferinde yeniden tasarlanması.

Ses titreşimlerinin, “bedende dolaşan enerji” yaklaşımıyla ele alınması.

Egzersizlerde, –sesi beyin ve ağız bölgesiyle sınırlayan genel ve yanlış algıya yenilmeden,– sesin "bedenin alt bölgelerinde doğan nefesle" başladığı bilgisi ile üretilmesi.

Sesi yönlendirmeye, özellikle estetize etmeye dönük her türlü girişiminin fark edilerek engellenmesi.

Egzersiz sürecinde deneyimlenmiş yeni hislerin, egzersiz bitiminde yüksek sesle anlatılması.

Gerginliğin yüksek düzeye olduğu bölgelerde, gerginliği çözmek üzere bölgeye odaklanmak yerine, o bölgenin işlevsiz olduğu inancını uyandıracak yaklaşımların tercih edilmesi.

Sözcük ve cümlelerle ilgili çalışmalarda, 'anlam'a değil, sözcüğün zihinde çağrıştırdığı ‘duygulara’ odaklanılması.

Bu ilkelerden de anlaşılabileceği gibi metot, oyuncu adayından, yoğun imajinasyon kullanımına ve bedensel/zihinsel farkındalığa dayanan, disiplin ve sabır gerektiren uzun bir süreç talep etmektedir. Bu yönüyle metodun, sonuç odaklı düşünmeye alışmış olan ve/veya kas gücüne dayalı yoğun fiziksel egzersizleri tercih eden oyuncu ve adaylar açısından zorluklar/dezavantajlar içerdiğini de belirtmek gerekir.

OYUNCULUK EĞİTİMİ PERSPEKTİFİNDEN LİNKLATER METODU

Linklater metodunun, ses eğitiminin sınırlarını aşarak oyunculuk eğitimine de önemli katkılar sunma potansiyeli taşıdığının özellikle vurgulanması gerekir.

Linklater metodundaki imgeleme tekniği, başka birçok oyunculuk metodunun da yararlandığı bir yöntemdir ve doğal ses egzersizlerinin ayrılmaz parçasıdır. Linklater metodunda komutlu/yapay nefeslere izin verilmeyerek sesin üretiminin oyuncunun tasarladığı imge’den başlatılması, aynı zamanda oyuncunun ifade eylemindeki sahicilik, gerçeklik, dürüstlük iddiasını da işaret eder.

Ses-nefes organlarını ve bedeni kontrol etmeksizin –pasif– gözlemleme çalışması, oyuncuya "kendiliğinden –spontane– olanı" izlemeyi ve “kendiliğinden gerçekleşene” izin vermeyi de öğretir. Bu noktada, çağdaş oyunculuk anlayışında en fazla önemsenen kavramlardan ikisi olan "dinleme" ve "kendiliğindenlik" becerilerine ilişkin bu çalışmalar, oyunculuk derslerine de doğrudan destek vermektedir.

Linklater metodu oyuncunun, "rahat ettiğine inandığı ve kendisi olarak kabul ettiği" her tür yerleşik alışkanlığın ve şartlanmanın sorgulanmasından ve tanımlanmasından yanadır. Oyuncudan, bedenini ve sesini kısıtlayan sosyokültürel etkilerin farkına varmasını ister. Bu talebin sadece ses gelişimiyle ilgili sonuçlara yönelmediği açıktır. Oyuncuda sosyokültürel etkilere dönük "araştırmacı" ve bir yanıyla "karşı koyucu" bir tavır oluşmasını motive eden bu sorgulama talebi, onun bir sanatçı olarak "özgünleşmesine" de imkân tanır.

Metottaki bütün çalışmalarda, sese ve söze dayalı ifadenin oyuncunun iç dünyasından ve bedeninin derinliklerinden kaynaklanması istenir. Böylece metot, oyunculuk ve oyunculuk eğitimi jargonunda sıkça kullanılan "içselleştirme" kavramının somut ve teknik açılımını da göstermiş olur.

Sözcük ve metinlerle ilgili çalışmalarda ise oyuncu, alışık olduğu doğrusal okuma dışında bir alternatife yönlendirilir. Oyuncunun, yazılı veriye kendi yaşamından çağrışımlarla duygusal karşılıklar vermesi için fırsat sunulur. Fikrin, düşünülmekten ziyade duyumsanmasına imkân yaratılır. Oyuncu, bu seçenekleri değerlendirebildiği takdirde fikir aksiyona, edebiyat performansa dönüşebilecektir.

KAYNAKLAR

Krell, David Farell. (2011), "The Moment of Nothing: A Philosophical Note on the Work of Kristin Linklater", Mosaic: a journal for the interdisciplinary study of literature, 44, s.109-119.

Brennan, Richard. (1994), The Alexander Technique, (yyy.): Redwood Books.

Damasio, Antonio R. (2006), Descartes'ın Yanılgısı- duygu, akıl ve insan beyni, Ankara: Varlık Bilim Dizisi.

Evans, Mark. (2011), Movement Training For The Modern Actor, London: Routledge.

Feldenkrais, Moshe (1990), Awarness Through Movement, New York: Harper Collins.

——— . (2010), The Collected Papers of Moshe Feldenkrais, Ed. Elizabeth Beringer, Kalifoniya: North Atlantic Books.

Jeannerod, Marc. (1995) "Mental Imagery In The Motor Context" Neuropsychologia, 33 (11), s. 1419-1432.

Linklater, Kristin (2006), Freeing The Natural Voice, Londra: Nick Hern Books.

——— . (1992), Freeing The Shakespeare's Voice, Londra: Nick Hern Books.

McCance, Dawne. (2011) "Crossings: An Interview with Kristin Linklater", Mosaic: a journal for the interdisciplinary study of literature, 44 (1), s.1-45.

Vlemincx, Elke vd. (2013), "Respiratory variability and sighing: A psychophysiological reset model", Biological Psychology, 93, s. 24–32.

Zohar, Danah. (1998). Yeni Bilimin Işığında - Aklı Yeniden Kurmak,, İstanbul: Türk Henkel Dergisi Yayınları.