

# SOMATİK EĞİTİM TEKNİKLERİNİN SES EĞİTİMİNDE KULLANIMI: ALEXANDER TEKNİĞİ, LİNKLATER YÖNTEMİ VE FELDENKRAIS YÖNTEMİ

**Soner YILDIRIM**

Doktora Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müzik Öğretmenliği Doktora Programı, yildirim.soner.opr@gmail.com, ORCID: 0000-0002-9880-8563

**Esin UÇAL CANAKAY**

Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalı, esin.canakay@deu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2476-8287

Yıldırım, Soner ve Esin Uçal Canakay. "Somatik Eğitim Tekniklerinin Ses Eğitiminde Kullanımı: Alexander Tekniği, Linklater Yöntemi ve Feldenkrais Yöntemi". idil, 122 (2026/1): s. 121-132. doi: 10.7816/idil-15-122-10

## ÖZ

Ses eğitimi, geleneksel olarak anatomik-fizyolojik bilgi ile teknik beceri kazandırmaya odaklanan bir alan iken, 20. yüzyılın ortalarından itibaren beden-zihin bütünlüğünü merkeze alan somatik yaklaşımlar bu alanda paradigmatik bir dönüşüme yol açmıştır. Bu makalenin amacı, çağdaş ses eğitiminde geniş kabul gören üç somatik yaklaşımı (Alexander Tekniği, Kristin Linklater'in doğal ses yöntemi ve Feldenkrais Yöntemi) teorik temelleri, tarihsel gelişimleri ve ses eğitimine uygulanma biçimleri açısından kapsamlı biçimde incelemektir. Bu çalışma, ilgili yerli ve yabancı alanyazının taranıp eleştirel biçimde çözümlenmesine dayanan bir derleme makalesidir. Üç yöntemin de ortak teorik zeminini, bedenın yanlış kullanımından kaynaklanan kas-iskelet gerginliklerinin doğal ses üretimini engellediği önermesi oluşturmaktadır. Alexander Tekniği birincil kontrol ve engelleme ilkeleri çerçevesinde baş-boyun-sırt koordinasyonunu yeniden eğitmeyi; Linklater yöntemi imgeleme aracılığıyla itki-nefes-ses bağlantısını refleksif düzeyde onarmayı; Feldenkrais Yöntemi ise hareket çeşitliliği ve duyu-motor farkındalık aracılığıyla nöro-kassal yeniden örgütlenmeyi hedeflemektedir. Çalışmada bu üç yöntemin birbirini tamamlayıcı niteliği vurgulanmaktadır. Sonuç olarak somatik tekniklerin, geleneksel ses eğitimi yöntemlerine alternatif değil tamamlayıcı yaklaşımlar olarak değerlendirilmesi gerektiği ve özellikle postür, gevşeme, nefes desteği ile performans kaygısı gibi sorunların çözümünde önemli pedagojik kazanımlar sunduğu ortaya konmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Ses eğitimi, somatik eğitim, Alexander Tekniği, Linklater ve Feldenkrais Yöntemleri, beden-zihin bütünlüğü.

*Makale Bilgisi:*

*Geliş: 17 Ocak 2026*

*Düzeltilme: 3 Mart 2026*

*Kabul: 5 Mart 2026*

## Giriş

İnsan sesi hem fizyolojik bir olgu hem de psikolojik, kültürel ve estetik katmanlar barındıran çok boyutlu bir ifade aracıdır. Ses eğitimi en genel anlamıyla, bireyin sahip olduğu sesi etkili, sağlıklı, anlaşılır ve estetik biçimde kullanabilmesine yönelik davranışların sistemli biçimde kazandırıldığı bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Geleneksel ses eğitimi paradigması; nefes desteği, fonasyon, rezonans ve artikülasyon olmak üzere ses üretiminin dört temel basamağı üzerine kurulmuş ve bu basamaklar genellikle anatomik-fizyolojik açıklamalar ile teknik egzersizler aracılığıyla öğretilmiştir. Ne var ki sesin bedenle, bedenin de zihinle bütünlüklü bir bağlantı içinde olduğu olgusu, 20. yüzyılın başlarından itibaren özellikle oyunculuk eğitimi alanından gelen yenilikçi katkılarla yeniden tartışılmaya başlanmıştır.

Bu tartışmaların merkezinde somatik eğitim kavramı yer almaktadır. Filozof Thomas Hanna'nın 1976'da kavramsallaştırdığı somatik terimi, Yunanca soma sözcüğünden türemiş olup içeriden deneyimlenen ve düzenlenen beden anlamına gelmektedir (Hanna 1988: 19). Bu yaklaşıma göre beden ve zihin, birbirinden ayrı iki varlık değil, yaşayan bir sürecin iki yüzüdür. Somatik yaklaşımlar; F. M. Alexander, Moshe Feldenkrais, Elsa Gindler ve Charlotte Selver gibi 20. yüzyılın öncü isimlerinin geliştirdiği farklı yöntemleri kapsayan şemsiye bir terim olarak, Batı kültüründeki beden-zihin ayrılığını sorgulayan ve bedenin içeriden duyumsanmasına dayalı bir öğrenme modelini benimseyen yaklaşımları ifade etmektedir.

Ses eğitimi alanında somatik yaklaşımların güçlü bir karşılık bulması, sesin doğası gereği bedenin bütünüyle ilişkili olmasından kaynaklanmaktadır. Mingle (2018: 3), ses öğrencilerinin büyük bölümünün dışarıdan görünmeyen, içsel ve koordineli bir hareketler dizisinde eğitildiğini, bu hareketlerin doğru ve özgür biçimde gerçekleşmesi için ise bedensel farkındalık becerilerinin geliştirilmesi gerektiğini belirtmektedir. Şarkı söyleyen ya da konuşan birey, aynı zamanda nefes alan, dik duran ve bedenini bir enstrüman gibi düzenleyen bir bütünlüktür; bu nedenle yalnızca ses telleri ve diyaframla sınırlı kalan bir pedagoji yetersiz kalmaktadır.

## 2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın temel amacı, çağdaş ses eğitiminin başlıca başvuru kaynakları arasında yer alan üç somatik yaklaşımı (Alexander Tekniği, Kristin Linklater'in doğal ses yöntemi ve Feldenkrais Yöntemi) kuramsal temelleri, tarihsel gelişimleri, temel ilkeleri ve ses eğitimine uygulanma biçimleri açısından bütünlüklü, eleştirel ve karşılaştırmalı biçimde incelemektir. Çalışma; bu üç yaklaşımı ayrı ayrı ele almakla yetinmemekte, aralarındaki kuramsal ortaklıkları ve yöntemsel farklılıkları da çözümleyerek bunların ses eğitimi pratiğinde birbirini nasıl tamamlayabileceğini ortaya koymayı hedeflemektedir.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Somatik eğitimin teorik ve tarihsel temelleri nelerdir?
2. Alexander Tekniği, Linklater yöntemi ve Feldenkrais Yöntemi'nin temel ilke ve uygulamaları arasındaki benzerlik ve farklılıklar nelerdir?
3. Bu yaklaşımlar ses eğitimi sürecinde hangi pedagojik problemlere çözüm sunmaktadır?
4. Somatik tekniklerin ses eğitimi pratiklerine entegrasyonu ne tür kazanımlar sağlayabilir?

Çalışmanın önemi, somatik yaklaşımlara ilişkin Türkçe alanyazının görece sınırlı ve dağınık olmasından kaynaklanmaktadır. Üç yaklaşımı tek bir karşılaştırmalı çerçevede ele alan kapsamlı bir Türkçe derlemenin bulunmaması, bu alandaki bilgi birikiminin bütünlüklü biçimde değerlendirilmesini güçleştirmektedir. Bu çalışma, söz konusu boşluğu doldurmaya yönelik bir katkı sunarak hem ses eğitimcileri ve öğrenciler için kuramsal bir başvuru kaynağı oluşturmayı hem de konuya ilişkin gelecekteki görgül araştırmalara kavramsal bir zemin hazırlamayı amaçlamaktadır.

## 3. Yöntem

Bu çalışma, belirli bir konuya ilişkin mevcut bilgi birikiminin sistemli biçimde bir araya getirilip eleştirel olarak değerlendirildiği bir derleme makalesidir. Çalışmada nitel araştırma geleneği içinde yer alan doküman incelemesi yaklaşımı benimsenmiştir. Doküman incelemesi, araştırılması hedeflenen olgu ya da olgulara ilişkin bilgi içeren yazılı kaynakların çözümlemesini kapsayan bir yöntem olup, somatik yaklaşımların kuramsal ve uygulamalı boyutlarının derinlemesine ele alınmasına olanak tanımaktadır. Araştırmanın veri kaynaklarını başlıca üç grup oluşturmaktadır. Birinci grupta, üç yaklaşımın kurucularının (F. M. Alexander, Moshe Feldenkrais ve Kristin Linklater) kaleme aldığı özgün metinler yer almaktadır. İkinci grup, bu yaklaşımların ses eğitimine uygulanmasını konu alan kitaplar, hakemli dergi makaleleri ve

lisansüstü tezlerden; üçüncü grup ise yöntemlerin etkililiğine ilişkin sistematik derleme ve görgül araştırmalardan oluşmaktadır. Kaynakların seçiminde konuyla doğrudan ilgili olma, alanda yetkin sayılma ve güncel akademik tartışmaları yansıtmaya ölçütleri gözetilmiş; ulaşılabildiği ölçüde birincil kaynaklara öncelik verilmiştir. Elde edilen veriler tematik çözümleme yoluyla değerlendirilmiştir. Çözümleme sürecinde her bir yöntem önce kendi içinde kuramsal temelleri, tarihsel gelişimi, temel ilkeleri ve ses eğitimine uygulanma biçimleri açısından ele alınmış; ardından üç yöntem ortak önermeleri, farklı odak noktaları, yöntemsel araçları ve görgül destekleri bakımından karşılaştırmalı biçimde incelenmiştir. Böylece dağınık biçimde yer alan bilgilerin bütünleştirilmesi ve yaklaşımlar arasındaki ilişkilerin görünür kılınması amaçlanmıştır.

#### 4. Somatik Eğitim Kavramı: Tarihsel ve Kuramsal Çerçeve

Somatik eğitim yaklaşımlarının ses eğitimine sağladığı katkıların anlaşılabilmesi, öncelikle bu yaklaşımların dayandığı kavramsal ve tarihsel zeminin ortaya konmasını gerektirmektedir. Bu bölümde, somatik kavramının doğuşu ve kuramsal temelleri, beden-zihin bütünlüğü ilkesinin ses üretimiyle ilişkisi ve ses eğitiminde geleneksel yaklaşımdan somatik paradigmaya geçiş süreci ele alınmaktadır.

##### 4.1. Somatiğin Doğuşu ve Thomas Hanna'nın Katkısı

Somatik terimine alana sistematik bir kavramsal çerçeve kazandıran isim olarak, filozof ve hareket araştırmacısı Thomas Hanna (1928-1990) öne çıkmaktadır. Hanna, 1976'da kurduğu Novato Somatik Araştırma Enstitüsü'nde geliştirdiği çalışmalar çerçevesinde somatik terimini; F. M. Alexander, Moshe Feldenkrais, Elsa Gindler ve Charlotte Selver gibi pek çok öncünün geliştirdiği beden-zihin temelli pratiklerin tümünü kapsayacak biçimde kullanmıştır. Hanna'ya (1988: 23) göre soma içeriden deneyimlenen, kendi kendini hareket ettiren ve kendini duyumsayan duyu-motor sistemdir. Bu tanım, Batı düşüncesinde uzun süre baskın olan Kartezyen beden-zihin ayırımına radikal bir alternatif sunmaktadır.

Hanna'nın temel iddiası, kronik kas gerginliği ve duruş bozukluklarının büyük bölümünün aslında nörolojik bir kaynağa sahip olduğu; beynin kasları algılama ve örgütlenme biçiminden doğduğudur. Hanna bunu duyu-motor amnezi (sensory-motor amnesia) olarak adlandırmaktadır; bu kavram, belirli kas gruplarının uzun süreli streslere refleksif tepkilerle sürekli kasılması sonucu kişinin bu kasları gevşek hâlde algılama becerisini zamanla kaybetmesi durumunu ifade eder (Hanna 1988: 41-44). Somatik eğitim, bu amneziyi geri çevirmeyi ve bireyin kendi bedenini içeriden algılama ve düzenleme kapasitesini yeniden kazanmasını hedeflemektedir.

Lynn (2017), Hanna'nın izinden giderek somatik yaklaşımların ortak ilkelerini şu şekilde özetlemektedir:

- Beden ve zihin ayrı iki varlık değil, bütünlüklü ve yaşayan bir süreçtir.
- Öğrenme sürecinin merkezinde dışsal bilgi aktarımı değil, içsel duyumsama ve farkındalık vardır.
- Hareket; fiziksel, zihinsel ve duygusal değişimin temel aracıdır.
- Alışkanlıkların farkına varmak ve onları yeniden eğitmek, bireyin tüm yaşamsal işlevleri için önemlidir.
- Her bireyin yaşamı boyunca büyüme, değişim ve dönüşüm potansiyeli korunmaktadır.

##### 4.2. Beden-Zihin Bütünlüğü ve Ses Üretimi

Beden-zihin bütünlüğü ilkesinin ses eğitimine etkilerini anlayabilmek için sesin nöro-anatomik üretim sürecine kısaca bakmak gerekmektedir. Linklater (2006: 13-14) bu süreci şöyle özetlemektedir: Ses, beynin motor korteksinde üretilen itki ile başlar; bu itki sinirsel yollarla solunum kaslarına ulaşır; havanın akciğerlere alınması ve gırtlaktaki ses tellerinin titreşmesiyle primer ses oluşur; bu ses, üst ses yolunda (farenks, ağız, burun) yer alan rezonans boşluklarında zenginleşerek dışarıya çıkar. Süreç, dudak ve dilin artikülasyon hareketleriyle son bulur.

Bu sürecin her bir aşaması, bedendeki kasların durumundan ve genel duruştan doğrudan etkilenmektedir. Geleneksel ses eğitiminde duruş çoğu zaman teknik bir gereklilik olarak ele alınmakta; dik dur, omuzlarını geri at, başını dik tut gibi komutlar yaygın biçimde kullanılmaktadır. Ancak Conable'ın (2000) beden haritalama çalışmalarında gösterdiği üzere, bireyin kendi bedenine ilişkin algısı (zihindeki beden haritası) gerçek anatomiyle çoğu zaman örtüşmemekte ve bu uyumsuzluk performansta gerilim, yetersizlik ve hatta yaralanma olarak ortaya çıkmaktadır. Sesin nasıl üretildiğine ilişkin yanlış zihinsel modeller, örneğin sesin başın içinden çıktığı ya da diyaframın sırtın altında bulunduğu biçimindeki yanlış haritalar, pedagojik açıdan ciddi engeller oluşturmaktadır (Malde vd. 2009).

Bu noktada somatik yaklaşımlar, geleneksel anatomi temelli pedagojinin önemini reddetmemekte; aksine onu içeriden duyumsama, kinestetik farkındalık ve hareket çeşitliliği gibi unsurlarla

zenginleştirmektedir. Gilman (2014: 5), *Body and Voice: Somatic Re-education* adlı kitabında ses öğretiminde en çok ihmal edilen unsurun sinir sistemi olduğunu vurgulamakta ve somatik yaklaşımın kişiye, bilinçli zihniyle değil sinir sistemiyle konuşmayı öğrettiğini belirtmektedir. Bu bakış açısı, davranış değişikliğinin yalnızca bilişsel açıklamalarla sağlanamayacağı, deneyimsel ve duyumsal bir öğrenmenin gerekli olduğu düşüncesine dayanmaktadır.

#### 4.3. Ses Eğitiminde Geleneksel Yaklaşımdan Somatik Paradigmaya Geçiş

Yılmaz Davutoğlu (2015), 20. yüzyıl ses eğitiminin paradigmatik dönüşümünü doğallık ve yeniden keşif kavramları üzerinden okumaktadır. Buna göre 19. yüzyılın geleneksel retorik eğitimindeki mükemmel ve etkileyici ses hedefi, 20. yüzyılda yerini doğal ve özgür ses hedefine bırakmıştır. Bu yeni paradigma, oyuncuda ya da bireyde hâlihazırda mevcut olan ancak alışkanlıklar ve kültürel koşullanmalar nedeniyle bastırılmış bir ses potansiyelinin keşfedilmesi gerektiği varsayımına dayanmaktadır.

Bu varsayımın bilimsel zemini çok disiplinli bir yapıya sahiptir. Anatomi ve fizyoloji bilgisinin yanı sıra nöroloji, psikoloji, foniatri, ses ve konuşma terapisi, fizyoterapi ve hatta Zen ile yoga gibi Doğu öğretileri bu yeni eğitim anlayışına kaynak oluşturmuştur (Yılmaz Davutoğlu 2015: 151). Damasio'nun (2006) düşünme süreçlerinde imgelerin merkezî rolüne ilişkin nörobiyolojik bulguları, Jeannerod'un (1995) zihinsel imgelemenin motor yetenekleri etkilediğine dair araştırmaları ve Zohar'ın (1998) yaratıcılığa ilişkin nörobilimsel önermeleri, çağdaş ses eğitiminin teorik temellerini güçlendiren bilimsel referanslar arasında yer almaktadır.

Türkiye'de bu paradigma değişiminin akademik yansımaları görece geç başlamış olmakla birlikte, son yirmi yılda hızla gelişmiştir. Helvacı (2019), Yılmaz Davutoğlu (2015), Tezişçi Özmenay (2018) ve Özgür (2019) gibi araştırmacıların çalışmaları, somatik tekniklerin Türk akademisindeki yerinin pekişmesine katkı sunmaktadır.

#### 4.4. Alexander Tekniği ve Ses Eğitimi

Somatik yaklaşımların ses eğitimine uygulanışında öncü bir konuma sahip olan Alexander Tekniği, kökenini doğrudan bir ses sorununun çözümü arayışından almaktadır. Bu bölümde tekniğin kurucusu F. M. Alexander'ın yaşamı ve tekniğin doğuş hikâyesi, tekniğin temel ilkeleri ve bu ilkelerin ses eğitimi pratiğine uygulanma biçimleri sırasıyla incelenmektedir.

##### 4.4.1. F. M. Alexander'ın yaşamı ve tekniğin doğuşu

Frederick Matthias Alexander (1869-1955), Avustralya'nın Tasmanya adasında doğmuş; Shakespeare oyunlarına olan tutkusu nedeniyle profesyonel resitalcilik kariyerine yönelmiş bir oyuncudur. Çocukluğunda solunum sistemine ilişkin rahatsızlıkları olan Alexander, kariyerinde yükselmeye başladığı yıllarda sahnede sürekli ses kısıklığı sorunuyla karşı karşıya kalmıştır. Doktorlar ses tellerinde iltihaplanma teşhisi koyarak ameliyat ya da ses dinlendirmesi önermiş; ancak bu önlemler yalnızca geçici çözümler sunmuştur. Alexander, dinlendirilmiş sesle sahneye çıktığında dahi performansın sonuna doğru ses kısıklığının yeniden ortaya çıktığını gözlemleyince, sorunun bedenini kullanma biçiminden kaynaklandığını sezgisel olarak fark etmiştir (Buswell 2006: 56-57).

Bu farkındalık, modern beden-zihin pedagojisinin kurucu anlatılarından birini oluşturan on yıllık bir kendini gözlem sürecini başlatmıştır. Alexander, üç ayna kullanarak konuşma ve resital sırasında bedeninin ne yaptığını sistematik biçimde izlemiş; konuşmaya hazırlanırken başını arkaya ve aşağıya çektiğini, gırtlaklarını sıkıştırdığını, göğüs kafesini yukarı kaldırdığını ve böylece omurgasını kısalttığını keşfetmiştir (Helvacı 2019: 26). Bu otomatik tepki dizisini bilinçli olarak engelleyebildiğinde sesinin düzeldiğini, postürünün rahatladığını ve bedenini kullanma biçiminin bütününde iyileşme olduğunu gözlemlemiştir.

Alexander'ın bu keşfini özgün kılan unsur, sorunu yalnızca yerel bir kas problemi (örneğin gırtlak gerginliği) olarak değil; baş, boyun ve sırt arasındaki dinamik bir koordinasyon meselesi olarak ele almasıdır. Bu koordinasyona birincil kontrol (primary control) adını veren Alexander, daha sonra Sydney'deki Operatik ve Dramatik Konservatuvar'da (1902) bu yaklaşımı oyunculara öğretmeye başlamıştır. 1904'te Londra'ya yerleşmesiyle birlikte tekniğin uluslararası tanınırlığı artmış; tekniğin etkisi yalnızca sahne sanatçıları arasında değil, eğitimci John Dewey, yazar Aldous Huxley ve oyun yazarı George Bernard Shaw gibi entelektüellerin de aralarında bulunduğu geniş bir kesim tarafından kabul görmüştür (Brennan 1994).

#### 4.4.2. Alexander Tekniği'nin temel ilkeleri

Alexander'ın psiko-fiziksel yeniden eğitim yöntemi olarak nitelendirdiği tekniğin (Helvacı 2019: 25) kuramsal temelleri, başlıca dört kitabında geliştirilmiştir: *Man's Supreme Inheritance* (1996), *Constructive Conscious Control of the Individual* (1923), *The Use of the Self* (1932) ve *The Universal Constant in Living* (2000). Bu eserlerde öne çıkan temel kavramlar aşağıda ele alınmaktadır.

Birincil kontrol (primary control), Alexander Tekniği'nin temel keşfidir. Bu kavram, baş, boyun ve sırt arasındaki ilişkinin tüm bedensel örgütlenmenin birincil düzenleyicisi olduğunu ifade eder. Boyun serbest, baş ileri ve yukarı, sırt uzun ve geniş olduğunda beden, yerçekimine karşı en az enerjiyle en uyumlu hareketi gerçekleştirir. Bu denge bozulduğunda, örneğin baş geriye ve aşağı çekildiğinde, omurga kısalır, sırt daralır ve solunum ile fonasyon yapıları olumsuz etkilenir (Heirich 2011).

Engelleme (inhibition), bir uyarana otomatik refleks tepki vermeyi durdurma, geciktirme ya da askıya alma kapasitesidir. Alexander'a göre alışkanlıklar, bireyi her durumda önceden öğrenilmiş yanıt kalıplarına sürükler; yeniden öğrenme ise ancak bu yanıt zincirinin bilinçli olarak engellenmesiyle mümkün olur. Bu yönüyle engelleme, yapmanın değil yapmamanın bir egzersizidir ve tekniğin felsefi boyutunu da içerir (Alcantara 1997).

Yönlendirme (direction), engellenmenin ardından bedenin yeni ve daha verimli bir örgütlenmeye doğru yönlendirilmesi sürecidir. Bu yönlendirmeler kas temelli komutlar değil, zihinsel niyetlerdir. Alexander'ın klasik yönlendirme dizisi boyun serbest olsun, baş ileri ve yukarı gitsin, sırt uzasın ve genişlesin biçimindedir (Gray 1999). Söz konusu ifadeler bir mantra gibi tekrarlanmaz; bedenin organik düzenine ilişkin sürekli bir bilinç hatırlatıcısı işlevi görür.

Araç-amaç (means-whereby) yaklaşımı, Alexander'ın amaca odaklılık (end-gaining) olarak adlandırdığı, sonuca ulaşma kaygısıyla araçları ihmal etme eğilimine karşı geliştirdiği bir ilkedir. Bir şarkının tiz seslerine ulaşma kaygısıyla bedeni gerip nefesi tutmak amaca odaklı bir davranışken; araç-amaç yaklaşımında sürecin her aşamasının kendi içinde uyumlu ve bilinçli olması beklenir (Alcantara 1997: 73).

Alışkanlık ve yanlış kinestetik algı kavramı çerçevesinde Alexander, bireyin bedenine ilişkin algısının zamanla alışkanlıklara hapsedildiğini ve rahat sandığı pek çok duruşun aslında verimsiz olduğunu vurgular. Bu nedenle teknik öğrenilirken yeni duruş çoğu zaman yanlış hissedilir; çünkü kinestetik algı, alışkanlıkların yarattığı yanılsamaya hapsedilmiştir (Alexander 1932).

#### 4.4.3. Alexander Tekniği'nin ses eğitimine uygulanması

Alexander Tekniği'nin ses eğitimine uygulanışı, doğrudan tekniğin doğuş hikâyesiyle bağlantılıdır. Alexander'ın kendi vokal sorunlarıyla başlayan bu yolculuk, tekniği özellikle şarkıcılar, oyuncular ve konuşmacılar için doğal bir başvuru kaynağı kılmaktadır (Heirich 2011). Heirich'in *Voice and the Alexander Technique* adlı çalışması, İtalyan bel canto geleneğiyle Alexander Tekniği'nin yüzyıllık birikimini kesiştiren önemli bir referanstır.

Helvacı'nın (2019) Bursa Uludağ Üniversitesi sahne sanatları bölümü öğrencileriyle yürüttüğü sekiz haftalık uygulamalı çalışma, Alexander Tekniği'nin ses eğitimi süreçlerine entegrasyonuna ilişkin Türkiye'deki nadir görgül çalışmalardan biridir. Helvacı dört aşamalı bir uygulama modeli önermektedir: engelleme, yönlendirme, komut verme ve kendi üzerinde çalışma. Bu modelin komut verme aşamasında üç ana komut belirlenmiştir: boynu gevşetmek, başı öne ve yukarı yönlendirmek ve sırtı uzatıp genişletmek (Helvacı 2019: 30-31). Çalışma sonunda öğrencilerin tamamı; doğru duruşu kavrama, vücut rahatlığı sağlama ve doğru solunum geliştirme açısından olumlu görüş bildirmiştir.

Tekniğin ses eğitimine sağladığı pedagojik kazanımlar dört başlık altında toplanabilir. Bunlardan ilki postürel düzenlemedir. Şarkı söyleyen ve konuşan bireylerde sıklıkla görülen yanlış postür kalıpları (göğüs kafesinin içe çökmesi, başın geriye kasılması, omuzların yukarıya çekilmesi) sesin doğal işleyişini engellemektedir. Alexander Tekniği'nin temel hedeflerinden biri, baş-boyun-sırt arasındaki birincil kontrol ilişkisini yeniden kurarak bu tür alışkanlık temelli postür bozukluklarının düzeltilmesi ve bedenin yerçekimine karşı en az gerginlikle örgütlenmesinin sağlanmasıdır.

İkinci kazanım, solunum düzeninin onarılmasıdır. Alexander Tekniği, solunum kaslarının bedenin dik tutulması gibi ek yüklerden arındırılmasını hedeflemektedir. Boyun, omuz ve sırt bölgesindeki gereksiz gerginlikler ortadan kaldırıldığında diyafram daha özgür çalışmakta ve nefes desteği doğal biçimde kurulmaktadır. Klein vd.'nin (2014) on iki kontrollü Alexander Tekniği çalışmasını inceleyen sistematik derlemesi, tekniğin solunum işlevinde istatistiksel olarak anlamlı bir iyileşme ortaya koymasa da; performans kaygısının azaltılması, postürel iyileşme ve müzik performansının niteliği açısından olumlu sonuçların altını çizmektedir.

Üçüncü kazanım, performans kaygısının azaltılmasıdır. Müzik performansı kaygısı, sosyal kaygı

bozukluğunun bir alt türü olarak kabul edilmekte ve sanatçıların kariyerini ciddi biçimde etkileyebilmektedir (Özgür 2019: 343). Valentine vd.'nin (1995) kontrollü çalışması, Alexander Tekniği derslerinin performans kaygısını anlamlı ölçüde azalttığını göstermiştir. Tekniğin engelleme kavramı, refleks niteliğindeki kaygı tepkilerinin gözlemlenmesi ve durdurulması açısından özellikle değerlidir.

Dördüncü kazanım, kas-iskelet sorunlarının önlenmesidir. Müzisyenlerde sık rastlanan boyun, sırt ve bel ağrıların önemli bir kısmı, çalgıyı tutma ve bedeni kullanma alışkanlıklarından kaynaklanmaktadır. Tezişçi Özmenay (2018), Alexander Tekniği'nin bu tür mesleki rahatsızlıkların önlenmesinde dünya çapında pek çok konservatuvarda ders olarak okutulduğunu vurgulamaktadır.

#### 4.5. Linklater Yöntemi: Doğal Sesin Özgürleşmesi

Oyunculuk eğitimi geleneğinden doğan Linklater yöntemi, sesin teknik bir beceri olmaktan çok bedensel ve duygusal bir bütünün ifadesi olduğu anlayışını merkeze almaktadır. Bu bölümde yöntemin kurucusu Kristin Linklater ve yöntemin gelişim süreci, doğal ses kavramı ile kuramsal temelleri ve yöntemin uygulamaya dönük temel aşamaları ele alınmaktadır.

##### 4.5.1. Kristin Linklater ve yöntemin gelişimi

İskoçyalı oyuncu, yönetmen ve ses pedagogu Kristin Linklater (1936-2020), 20. yüzyılın ikinci yarısının en etkili ses eğitimcilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Eğitimini İngiltere'nin önde gelen oyunculuk okulu LAMDA'da (London Academy of Music and Dramatic Art) tamamlayan Linklater, bu kurumdaki hocası Iris Warren'ın vokal teknik açısından doğru olanı yapma yerine duyguyu ifade eden sesi serbest bırakma anlayışından derinden etkilenmiştir (Yılmaz Davutoğlu 2015: 151). Kendi yöntemini Linklater Voice Work olarak şekillendiren sanatçı, Amerika'ya yerleşerek Emerson College, Columbia University ve Shakespeare & Company gibi prestijli kurumlarda öğretmenlik yapmıştır. Aralarında Patrick Stewart, Bill Murray ve Sigourney Weaver'ın da bulunduğu pek çok ünlü oyuncu Linklater yönteminden yararlanmışır.

Linklater'in 1976'da yayımlanan ve 2006'da genişletilmiş baskısı çıkan kitabı *Freeing the Natural Voice: Imagery and Art in the Practice of Voice and Language*, çağdaş ses eğitiminin başlıca referans kaynaklarından biri olmuştur. Türkçeye *Doğal Sesi Özgür Bırakmak* olarak çevrilebilecek bu başlık, yöntemin temel iddiasını taşımaktadır: Sesi dışarıdan empoze edilmiş tekniklerle inşa etmek yerine, bireyin doğuştan sahip olduğu sesi serbest bırakmak. Linklater, herkesin duygularının tüm çeşitliliğini ve düşüncelerinin tüm inceliklerini ifade etmeye yetecek üç-dört oktavlık geniş bir ses aralığıyla dünyaya geldiği temel önermesinden hareket etmektedir (Linklater 2006: 19).

Yöntemin gelişiminde, Linklater'in Amerika'da Judith Leibowitz aracılığıyla tanıştığı Alexander Tekniği'nin ve Feldenkrais Yöntemi'nin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Linklater (2006) bu durumu açıkça belirtmekte; bedensel farkındalık egzersizlerinde her iki yöntemin de izleri görülmektedir. Bununla birlikte yöntemin asıl özgün katkısı, imgeleme (imagery) tekniğinin merkezi bir konuma yerleştirilmesi olmuştur.

##### 4.5.2. Doğal ses kavramı ve kuramsal temeller

Linklater'in doğal ses kavramı, sıklıkla yüzeysel biçimde rahat olunan ya da alışıldık olan sesle karıştırılmaktadır. Oysa Yılmaz Davutoğlu'nun (2015: 149-150) ayrıntılı çözümlemesinde gösterdiği gibi, Linklater için doğallık içgüdüsel kapasiteyi kullanabilme becerisidir. Doğal ses, duygu ya da düşüncenin dışavurum ihtiyacından doğan, refleks niteliğindeki sestir ve itki ile ifade arasındaki dolaysız ilişkiyle nitelenir. Linklater'a göre çocukluk evresinden itibaren toplumsal uyum gereksinimi, bireyin iç dünyasını şeffaf biçimde ifade edebilen bu doğal kapasiteyi bastırmaktadır. Ağlama, yoksa dondurma almayacağım, Erkek adam ağlamaz ya da Tatlı küçük kızlar bağırmasın gibi kültürel komutlar; bireyin temel duygusal itkilerine değil, ikincil itkilerine yanıt vermesine yol açmaktadır (Linklater 2006: 19). Bu süreçte vokal düzenek ile içgüdü ve duygular arasındaki refleksif bağlantı sekteye uğramakta; nefesin önemli bölümü bedenin aşağılarında tutulmakta, ses telleri sınırlı oranda etkinleşmekte ve boğaz ile ağız çevresindeki kaslar yetersiz nefesi telafi etmek üzere yeni alışkanlıklar edinmektedir.

Yöntemin kuramsal temellerinde nörolojik ve psikolojik bulgular önemli bir yer tutmaktadır. Linklater; Damasio'nun (2006: 44 vd.) düşüncenin büyük ölçüde imgelerden oluştuğu ve duyguların arka planında imgelerin bulunduğu yönündeki tespitlerinden; Jeannerod'un (1995) zihnin ve bedenin yalnızca gerçek nesnelere değil hayal edilmiş olanlara da tepki verdiğini gösteren araştırmalarından; ve Vlemingx vd.'nin (2013) iç çekmenin fizyolojik ve psikolojik rahatlama sağladığını ortaya koyan bulgularından yararlanmaktadır. Vokal pedagojiye ilişkin önermelerini nörobilimsel bulgularla zenginleştiren bu bütünlüklü yaklaşım, yöntemin akademik geçerliliğini güçlendirmektedir.

#### 4.5.3. Yöntemin temel aşamaları

Linklater'in egzersizleri; ses üretiminin dört temel basamağı (nefes, fonasyon, rezonans ve artikülasyon) ile bedensel farkındalık olmak üzere beş ana başlık altında düzenlenebilmektedir (Yılmaz Davutoğlu 2015: 154 vd.). Fiziksel farkındalık ve doğal beden keşfi aşamasında Linklater, ses çalışmalarına beden gerginliklerden ve gerginlik üreten alışkanlıklardan kurtarılmasıyla başlanması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu aşamada Alexander Tekniği ve Feldenkrais Yöntemi'nden uyarlanmış uygulamalar kullanılmaktadır. Postürel farkındalık çalışmalarında omurganın bedendeki hayati rolü öne çıkarılmakta; omurganın beyin olduğu önermesi yöntemin kilit ifadelerinden birini oluşturmaktadır. Feldenkrais'in doğal olan, iskeletin yerçekimine karşı durması ve kasların gerçek işlevleri olan hareketi sağlayabilmek üzere gevşek kalmasıdır (Feldenkrais 1990: 68) önermesinden de yararlanılarak minimum enerji, maksimum etki ilkesi temel alınmaktadır. Nefes ve otonom sinir sistemi başlığı altında Linklater'in en özgün katkılarından biri, doğal nefesi otonom (istemsiz) sinir sistemine atfetmesi ve nefes egzersizlerinde kontrollü solunumdan vazgeçmesidir. Yöntemin temel uygulamalarından biri olan iç çekme (sigh), istemsiz biçimde gerçekleşen ve bedendeki oksijen seviyesini yeniden düzenleyen bir refleks-fizyolojik olaydır. Linklater bu refleksten, itki ile beden arasındaki kilitli kapıları açan bir anahtar olarak yararlanmaktadır. Yöntemin meditatif bir uygulaması olan hiçbir şey anı (moment of nothing), çıkan nefesle giren nefes arasındaki boşluk süresini ifade etmekte; bu anda bedende nefes alma ihtiyacı bulunmamaktadır. Felsefe profesörü David Farrell Krell (2011: 109), bu anın kontrol etme arzusunun ulaşabileceğinin ötesinde, otonom sisteme ait olan niteliğine dikkat çekmektedir.

İmgeleme tekniği, yöntemin en ayırt edici unsurudur ve fiziksel komutlar yerine imgelerin kullanılmasına dayanmaktadır. Linklater; nefes al ya da diyaframı genişlet gibi kas temelli komutlar yerine, oyuncunun zihninde duyguyu ve ses ihtiyacını tetikleyecek imge temelli kurguları yaratmasını istemektedir. Örneğin doğal bir iç çekme üretmek için olumsuz sonuçlanma ihtimali olan bir olay zihninde canlandırılmakta, ardından bu gerginliğin atlatılmasıyla rahatlatma iç çekmesi otonom biçimde oluşmaktadır (Linklater 2006: 66). İmgeler yalnızca görsel değildir; sesler, kokular, tatlar ve dokunma duyuları da imgeleme repertuarına dâhildir.

Fonasyon ve rezonans aşamasında hah (İng. huh) gibi basit ses kombinasyonlarıyla çalışılmaktadır. Linklater için bunlar ses alıştırmaları değil, ilkel cümlelerdir (Linklater 2006: 95). Rezonans çalışmalarında iki temel ilke izlenmektedir: Ses titreşimleri gergin ortamlarda sönmekte, gevşek ortamlarda çoğalmakta; ayrıca titreşimler, ilgi gösterildiğinde, yani odaklanıldığında artmaktadır. Bu nedenle rezonans çalışmaları; yaylanma ve salınma hareketleriyle ve dokunma ile tat alma duyularını uyaran imgelerle birlikte yürütülmektedir.

Kanal çalışmaları aşamasında, çene, dil ve yumuşak damağın oluşturduğu kanal üzerinde çalışırken Linklater via negativa (olumsuzlama yoluyla) yöntemini kullanmaktadır. Çene ve dile işlev atfedilmez; oyuncuya bu organlar yokmuş gibi davranarak çalışması önerilir. Bu yaklaşım, söz konusu organlardaki bilinçli kontrolü azaltarak ses kanalında doğal bir genişlik hissinin oluşmasını sağlamaktadır.

Artikülasyon aşamasında ise Linklater'a göre apaçık konuşmanın tek ölçütü apaçık düşündürmektir (Linklater 2006: 297). Yöntemde artikülasyon egzersizlerinin yoğun tutulmamasının nedeni, dudak ve dil çalışmalarının nefesin ve titreşimin serbest akışını bozma riski taşımasıdır. Egzersizlerde sözcüklerin anlam (semantik) boyutu yerine, sözcüklerin oyuncunun zihninde uyandırdığı duygusal çağrışımlar üzerinde durulmaktadır.

#### 4.6. Feldenkrais Yöntemi ve Vokal Pedagoji

Hareket yoluyla öğrenmeyi ve nöro-kassal yeniden örgütlenmeyi temel alan Feldenkrais Yöntemi, ses eğitimine doğrudan değil, bedensel verimliliği geliştiren genel bir somatik temel sunarak katkıda bulunmaktadır. Bu bölümde Moshe Feldenkrais ve yöntemin tarihçesi, yöntemin iki temel uygulama biçimi ile dayandığı pedagojik ilkeler ve yöntemin ses eğitimine sağladığı katkılar incelenmektedir.

##### 4.6.1. Moshe Feldenkrais ve yöntemin tarihçesi

Moshe Pinhas Feldenkrais (1904-1984), bugünkü Ukrayna sınırları içindeki Slavuta'da doğmuş; on dört yaşında tek başına Filistin'e göç etmiş, daha sonra Paris'te önce mühendislik öğrenimi görmüş, ardından Sorbonne'da fizik doktorası yapmış bir bilim insanıdır. Bu dönemde Radyum Enstitüsü'nde, Nobel ödüllü nükleer kimyacı Frédéric Joliot-Curie'nin laboratuvarında araştırma asistanı olarak çalışmıştır. Aynı zamanda judo sporcusu olan Feldenkrais, bu sporu Avrupa'da tanıtan öncülerden biri olmuş ve 1933'te tanıştığı Jigoro Kano ile doğrudan çalışmıştır. Yöntemin gelişmesine yol açan en önemli olay, 1929'da bir futbol maçında yaşadığı ve sonraki yıllarda ağırlaşan ciddi bir diz sakatlığıdır. Doktorlar dize yapılacak

ameliyatın riskli ve başarı oranının düşük olduğunu söylediğinde, Feldenkrais bu durumu kendi yöntemleriyle çözmeye karar vermiş; fizik, biyoloji, judo ve insan motor gelişimine ilişkin geniş birikimini bedeninde uygulayarak iyileştirmiştir. Bu süreç, daha sonra Fonksiyonel Entegrasyon (Functional Integration) adıyla anılacak olan bire bir uygulamanın temellerini atmıştır (Reese 2015). 1950'li yıllarda İsrail'e yerleşen Feldenkrais, başbakan David Ben-Gurion'a uyguladığı seansların ardından yönteminin geniş kitlelerce tanınmasını sağlamıştır. Bireysel uygulamanın yanı sıra grup formatında uygulanabilen Hareket Yoluyla Farkındalık (Awareness Through Movement) derslerini geliştirmiş; 1960'lı yılların sonundan itibaren önce Tel Aviv'de, ardından Avrupa ve Amerika'da öğretmen yetiştirme programları başlatmıştır. 1972'de İngilizce baskısı yayımlanan Awareness Through Movement kitabı, yöntemin temel referansı olmuştur (Feldenkrais 1990).

#### 4.6.2. Hareket yoluyla farkındalık ve fonksiyonel entegrasyon

Feldenkrais Yöntemi'nin iki temel uygulama biçimi bulunmaktadır. Hareket Yoluyla Farkındalık (Awareness Through Movement, ATM) dersleri; bir eğitmenin sözel yönlendirmelerle bir gruba uyguladığı, çoğunlukla yerde yapılan, yavaş ve nazik hareket dizilerini içerir. Bu hareketler taklide dayalı değildir; eğitmen hareket modelini göstermek yerine, hareketin katılımcının imgelemine ve bedensel duyumunda canlanmasına yönelik önermelerde bulunur. Katılımcı, hareketleri kendi tempo ve sınırları içinde uygular.

Fonksiyonel Entegrasyon (Functional Integration, FI) ise eğitmenin elleri ve hareketleriyle bireye yönelik olarak özel biçimde tasarlanmış bireysel seanslardır. Bu seanslarda eğitmen, hafif dokunuşlarla bireyin sinir sistemine yeni hareket olanaklarına ilişkin öneriler iletmekte; düzeltme ya da tedavi gibi normatif bir hedef güdülmemektedir.

Feldenkrais'ın temel pedagojik felsefesi öğrenmeyi öğrenme (learning to learn) olarak özetlenebilir (Feldenkrais 1981). Yöntemin sahip olduğu temel ilkeler şu şekilde değerlendirilebilir (Paparo 2022):

Süreç olarak öğrenme ilkesine göre öğrenme, sonuç odaklı değil sürece dair bir farkındalıktır. Bu çerçevede performatif hareket yerine keşifsel hareket vurgulanmaktadır.

Dinamik denge olarak postür ilkesine göre postür, sabit ve ideal bir form değil, sürekli ayarlanan dinamik bir denge hâlidir. İskelet, yerçekimine karşı dururken kasların temel işlevi olan hareketi mümkün kılmak üzere serbest kalmalıdır.

Bütün ile parça ilişkisi ilkesine göre bedenin hiçbir parçası diğerlerinden bağımsız çalışmamaktadır; yerel bir gerginlik, tüm sistemin bir ifadesidir.

Tekrar ve çeşitleme ilkesi çerçevesinde aynı hareket farklı varyasyonlarla araştırılır. Bu varyasyonlar, sinir sisteminin yeni hareket olanaklarını deneyimlemesine ve daha verimli olanları seçmesine olanak tanımaktadır.

Senzisyonel öğrenme ve dikkat ekonomisi ilkesine göre kişi, gözlemlediği farklı hareket varyasyonları arasından kolaylık, hafiflik ve haz duygusunu uyandıranları sinir sisteminin kendiliğinden seçmesine izin verir.

Feldenkrais Yöntemi'nin etkililiğine ilişkin kapsamlı derleme çalışmaları mevcuttur. Hillier ve Worley (2015), yedi randomize kontrollü deneyi içeren sistematik incelemelerinde yöntemin denge, mobilite, ağrı yönetimi ve yaşam kalitesi açısından anlamlı kazanımlar sağladığını rapor etmiştir. Berland vd. (2022) ise meta-analizlerinde yöntemin kronik bel ağrısı, multipl skleroz ve Parkinson hastalığı gibi durumlarda da terapötik etkililiğini ortaya koymuştur.

#### 4.6.3. Feldenkrais Yöntemi'nin ses eğitimine katkıları

Feldenkrais Yöntemi'nin ses eğitimi alanına entegrasyonu, 1980'li yıllardan itibaren özellikle Amerika ve Avrupa'da önem kazanmıştır. Cornelius Reid'in vokal mekanizmaya ilişkin organik mantığını bir Feldenkrais uygulayıcısı perspektifinden ele alan çalışmalar, bu kavşakta gerçekleştirilen erken dönem entegrasyon çabaları arasındadır. Yöntemin alana en önemli katkılarından biri, ses üretim mekanizmasını yapma ve kontrol etme mantığından, izin verme ve hareket olanaklarını çoğaltma mantığına doğru kaydırmasıdır. Paparo'nun (2022) yedi haftalık bir Feldenkrais kursuna katılan lisans düzeyindeki vokal müzik eğitimi öğrencileriyle yürüttüğü fenomenolojik çalışma, yöntemin ses eğitimi alanına entegrasyonuna ilişkin önemli görgül veriler sunmaktadır. Çalışmada üç temel tema ortaya çıkmıştır: hareket kalitesinin gelişmesi, bedensel farkındalığın artması ve şarkı söyleme deneyimine yönelik anlayış değişikliği. Öğrenciler, yöntemi takiben şarkı söylerken kas gerginliğinin azaldığını, nefes desteğinin daha kolay sağlandığını ve performans öncesi kaygılarının azaldığını rapor etmiştir. Gilman'ın (2014) *Body and Voice: Somatic Re-education* başlıklı çalışması, ses eğitimcilerinin günlük pratiğinde Feldenkrais ilkelerini nasıl kullanabileceklerine dair sistemli bir rehber sunmaktadır. Gilman, ses eğitimcisinin öğrencinin bilinçli

zihniyle değil sinir sistemiyle konuşmayı öğrenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu yaklaşım; öğrenciye dilini gevşet demek yerine, dilin çeşitli yönlerde küçük hareketler yapmasını öneren egzersizleri önceler. Sinir sistemi, bu varyasyonlar arasından en verimli olanı kendiliğinden seçmekte ve yeni alışkanlık olarak içselleştirmektedir.

Yöntemin ses pedagojisine sağladığı pedagojik kazanımlar dört başlık altında özetlenebilir. İlk olarak, kanal olarak adlandırılan çene-dil-yumuşak damak bölgesi, doğal ses üretiminin en kritik bölgelerinden biridir; Feldenkrais hareketleri bu bölgedeki kasların doğrudan hedef alınması yerine dolaylı yoldan serbestleşmesini sağlamaktadır. İkinci olarak, pek çok şarkıcı solunumu yalnızca diyaframa indirgeyen ya da yalnızca göğüs üst kısmını kullanan kalıplara hapsolmüştür; Feldenkrais, kaburgaların yana, arkaya ve öne doğru genişleyebilen üç boyutlu hareketini yeniden keşfetme imkânı sunmaktadır. Üçüncü olarak yöntem, sesin ağız bölgesinde başladığı yönündeki yanlış zihinsel model yerine, sesin tüm bedenini titreşim sistemiyle ürettiği bir olgu olduğu kavrayışını desteklemektedir. Dördüncü olarak, Hillier ve Worley'in (2015) sistematik derlemesinde belirtildiği gibi yöntem, otonom sinir sisteminin parasempatik kolunu etkinleştirerek kişide rahatlatma tepkisi yaratmakta ve bu durum, performans öncesi ve sırasındaki kaygının yönetiminde değerli bir araç hâline gelmektedir.

#### 4.7. Üç Yaklaşımın Karşılaştırmalı Değerlendirilmesi

Alexander Tekniği, Linklater Yöntemi ve Feldenkrais Yöntemi; ortak bir kuramsal zemine sahip olmakla birlikte vurguladıkları nokta, yöntemsel araçları ve uygulama biçimleri açısından önemli farklılıklar taşımaktadır. Bu yaklaşımların karşılaştırmalı bir çözümlemesi, ses eğitimcisinin pratiğinde her birinden uygun biçimde yararlanmasına olanak tanımaktadır.

Ortak temel önermeler açısından bakıldığında, üç yaklaşım da bireyin doğuştan sahip olduğu doğal beden-ses kullanım kapasitesinin; çocukluktan itibaren biriken alışkanlıklar, kültürel koşullar ve fiziksel-zihinsel gerginlikler nedeniyle bozulduğu önermesinden hareket etmektedir. Üçü de doğru tekniğin öğrenciye dışarıdan dayatılmasına dayalı geleneksel anlayış yerine, bireyin kendi farkındalığı yoluyla yeniden öğrenmesini mümkün kılan bir pedagojiyi savunmaktadır. Yine üçü de beden-zihin bütünlüğünü temel alan psiko-fiziksel yöntemlerdir (Beringer 2010; Brennan 1994) ve yapma değil, yapmama ya da izin verme üzerinden bir öğrenme felsefesini benimsemektedir.

Farklı odak noktaları açısından ise Alexander Tekniği'nin başlıca odağı, baş-boyun-sırt arasındaki birincil kontrol ilişkisidir; bu ilişkinin doğru kurulması, tüm bedensel düzenin temelini oluşturmaktadır. Linklater yöntemi, sesin psiko-emosyonel kaynağına, yani duygu-düşünce-itki bağlantısına yoğunlaşmakta ve imgeleme tekniği aracılığıyla bu bağlantıyı yeniden kurmaktadır. Feldenkrais Yöntemi ise hareket varyasyonları yoluyla nöro-kassal sistemin yeniden örgütlenmesini hedeflemekte; ses eğitimi açısından doğrudan bir yöntem olmaktan çok, bedensel verimliliği geliştiren genel bir somatik temel sunmaktadır.

Yöntemsel araçlar açısından Alexander Tekniği; engelleme, yönlendirme ve araç-amaç gibi felsefi ilkeler etrafında inşa edilmektedir. Tipik bir derste eğitmen, ellerini kullanarak öğrencinin postürünü minimal müdahalelerle yeniden hizalamakta ve aktif dinlenme (semi-supine) pozisyonları gibi temel uygulamalardan yararlanmaktadır. Linklater yöntemi ise fiziksel farkındalık, nefes, fonasyon, rezonans, kanal ve artikülasyon başlıkları altında ilerleyen, imgeleme temelli ve bütünlüklü bir egzersiz dizgesi sunmaktadır. Feldenkrais Yöntemi'nde ise ATM dersleri ve FI seansları olmak üzere iki temel uygulama biçimi mevcut olup, ses çalışmaları için özel olarak tasarlanmış ders dizileri hem grup hem de bire bir formatta uygulanabilmektedir.

Birbirini tamamlayan ilişkiler açısından Linklater (2006), kendi yönteminin temellerinin atılmasında Alexander Tekniği ve Feldenkrais Yöntemi'nin kritik etkisini açıkça belirtmektedir. Bu durum, hiyerarşik bir bağımlılığı değil, organik bir tamamlayıcılığı işaret etmektedir. Ses eğitimcisi; Alexander Tekniği ile öğrencinin temel postürel-koordinasyon problemlerini çözmesine, Feldenkrais Yöntemi ile vokal mekanizmadaki yerel gerginliklerin (çene, dil, yumuşak damak) dolaylı yoldan serbestleşmesine ve Linklater yöntemi ile sesin duygusal-imgeleme boyutunun açılmasına imkân tanıyabilmektedir. Mingle'in (2018) doktora tezinde gösterdiği gibi, üç farklı somatik disiplinde sertifikalı ses eğitimcilerinin pratiği incelendiğinde, bu yöntemlerin birbirini tamamlayıcı biçimde kullanıldığı görülmektedir.

Görgül araştırmalardan elde edilen bulgular açısından üç yaklaşım farklı düzeylerde gelişme göstermiştir. Klein vd.'nin (2014) Alexander Tekniği üzerine sistematik derlemesi, Hillier ve Worley'in (2015) Feldenkrais Yöntemi üzerine sistematik derlemesi ve Paparo'nun (2022) Feldenkrais ile şarkı deneyimine ilişkin fenomenolojik çalışması alana güçlü görgül destek sağlamaktadır. Linklater yönteminin etkililiğine ilişkin görgül araştırmalar ise görece sınırlıdır; bu durum, yöntemin sahne sanatları alanına yakın olmasından ve randomize kontrollü çalışma yürütmenin güçlüğünden kaynaklanmaktadır.

## 5. Sonuç ve Öneriler

### 5.1. Sonuç

Bu çalışmada, çağdaş ses eğitiminin önemli bir bileşeni hâline gelen somatik eğitim yaklaşımları (Alexander Tekniği, Linklater Yöntemi ve Feldenkrais Yöntemi) teorik temelleri, tarihsel gelişimleri ve ses eğitimine uygulanma biçimleri açısından kapsamlı biçimde incelenmiştir. Alanyazın incelendiğinde üç yaklaşımın çoğunlukla tamamlayıcı yöntemler olarak ele alındığı görülmektedir.

Çalışmanın temel bulguları dört noktada özetlenebilir. İlk olarak, üç yaklaşım da kuramsal kökleri bakımından ortak bir zemine sahiptir: beden-zihin bütünlüğü, alışkanlıkların farkına varılması, içeriden duyumsamaya dayalı öğrenme ve yeniden eğitim ilkesi. Ne var ki vurguladıkları odaklar farklılaşmaktadır; Alexander Tekniği baş-boyun-sırt koordinasyonunu (birincil kontrol) merkeze almakta, Linklater yöntemi ses üretiminin psiko-emosyonel kaynaklarına imgeleme aracılığıyla erişmekte, Feldenkrais Yöntemi ise nöro-kassal yeniden örgütlenmeyi hareket varyasyonları yoluyla mümkün kılmaktadır.

İkinci olarak, üç yaklaşımın da ses eğitimi süreçlerine sağladığı kazanımlar, geleneksel pedagojinin yetersiz kaldığı pek çok alanda belirleyici olmaktadır. Bu alanlar; postürel düzenleme, gereksiz kas gerginliklerinin çözülmesi, doğal nefesin onarılması, çene-dil-yumuşak damak bölgesindeki bilinçsiz kontrolün azaltılması, performans kaygısının yönetilmesi ve sesin duygusal-zihinsel boyutuyla ilişkisinin kurulmasıdır. Klein vd. (2014), Hillier ve Worley (2015) ve Paparo (2022) gibi araştırmacıların görgül çalışmaları bu kazanımları desteklemektedir.

Üçüncü olarak, bu üç yaklaşım birbirini dışlamamakta; aksine birlikte kullanıldığında daha bütünlüklü bir somatik temel oluşturmaktadır. Linklater'in (2006) kendi yönteminin gelişiminde Alexander ve Feldenkrais kaynaklarını açıkça referans göstermesi, bu birlikteliğin ana akım vokal pedagojide nasıl kurulabileceğini ortaya koyması açısından önemlidir.

Dördüncü olarak, somatik yaklaşımların Türkiye'deki ses eğitime entegrasyonu görece yeni bir gelişme olmakla birlikte, bu alana yönelik akademik ilginin son yirmi yıl içerisinde hızla arttığı görülmektedir. Bununla birlikte, sertifikalı eğitmen sayısının artırılması, temel kaynakların Türkçeye kazandırılması ve görgül araştırmaların çoğaltılması gibi adımlara hâlâ ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuç olarak, ses eğitiminin doğası gereği bedenle ve zihinle bütünlük bir yapı sunduğu dikkate alındığında; somatik tekniklerin, özellikle Alexander Tekniği, Linklater Yöntemi ve Feldenkrais Yöntemi'nin, bu alanın vazgeçilmez bileşenleri olarak değerlendirilmesi gerekir. Bu yaklaşımlar, sesin yalnızca bir teknik beceri değil, bedenin tümüyle gerçekleştirilen bir ifade eylemi olduğu kavrayışını desteklemekte; pedagojik pratiğin hem zenginleşmesine hem de sanatçıların mesleki sağlık ve dayanıklılıklarının korunmasına katkı sağlamaktadır.

### 5.2. Öneriler

Bu çalışma, alanyazının çözümlenmesine dayanan kuramsal bir derleme niteliğindedir; dolayısıyla ulaşılan sonuçların uygulamaya yansıtılabilmesi için görgül araştırmalarla desteklenmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda ses eğitimcileri ve öğrencileriyle yürütülecek anket, mülakat, gözlem ve deneysel uygulama temelli çalışmalar, somatik tekniklerin yerel pedagojik bağlama nasıl uyarlanabileceğinin gösterilmesi açısından öncelikli bir araştırma alanı olarak önerilmektedir.

İkinci olarak, Türk müziği geleneklerinin (Türk sanat müziği, Türk halk müziği ve klasik Türk mûsikîsi) kendine özgü vokal teknikleriyle somatik yaklaşımların kesişiminde gerçekleştirilecek özgün araştırmalar, alana hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde önemli katkılar sunabilir. Bu tür çalışmalar, somatik yaklaşımların evrensel ilkeleri ile yerel müzik kültürünün gereksinimlerini buluşturma potansiyeli taşımaktadır.

Üçüncü olarak, somatik tekniklerin Türkiye'deki ses eğitime entegrasyonunun güçlendirilebilmesi için sertifikalı eğitmen sayısının artırılması, temel kaynakların Türkçeye kazandırılması ve bu yaklaşımların lisans ve lisansüstü ses eğitimi programlarına ders olarak yerleştirilmesi önerilmektedir. Böylece kuramsal ilginin sürdürülebilir bir kurumsal yapıya dönüşmesi mümkün olabilecektir.

## Kaynaklar

- Alcantara, P. de. *Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique*. Oxford University Press, 1997.
- Alexander, F. M. *Constructive Conscious Control of the Individual*. Methuen, 1923.
- Alexander, F. M. *The Use of the Self*. Methuen, 1932.
- Alexander, F. M. *Man's Supreme Inheritance*. 6. baskı. Mouritz, 1996.
- Alexander, F. M. *The Universal Constant in Living*. 4. baskı. Mouritz, 2000.
- Beringer, E. (Ed.). *The Collected Papers of Moshe Feldenkrais*. North Atlantic Books, 2010.
- Berland, R., E. Marques-Sule, J. L. Marín-Mateo, N. Moreno-Segura, A. López-Ridaura ve T. Sentandreu-Mañó. "Effects of the Feldenkrais Method as a Physiotherapy Tool: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19/21 (2022): 13734.
- Brennan, R. *The Alexander Technique*. Redwood Books, 1994.
- Buswell, D. *Performance Strategies for Musicians*. MX Publishing, 2006.
- Conable, B. *What Every Musician Needs to Know about the Body*. Andover Press, 2000.
- Damasio, A. R. *Descartes'ın Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni*. Varlık Yayınları, 2006.
- Feldenkrais, M. *The Elusive Obvious or Basic Feldenkrais*. Meta Publications, 1981.
- Feldenkrais, M. *Awareness through Movement: Health Exercises for Personal Growth*. HarperCollins, 1990.
- Gilman, M. *Body and Voice: Somatic Re-education*. Plural Publishing, 2014.
- Gray, J. *Alexander Tekniği Rehberiniz*. Çev. O. Erkoldaş. İmge Kitabevi, 1999.
- Hanna, T. *Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health*. Addison-Wesley, 1988.
- Heirich, J. R. *Voice and the Alexander Technique: Active Explorations for Speaking and Singing*. Mornum Time Press, 2011.
- Helvacı, Ayhan. "Ses Eğitimi Derslerinde Alexander Tekniğinin Kullanımı." *The Journal of Turk & Islam World Social Studies* 6/22 (2019): 25-35.
- Hillier, S. ve A. Worley. "The Effectiveness of the Feldenkrais Method: A Systematic Review of the Evidence." *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2015 (2015): 752160.
- Jeannerod, M. "Mental Imagery in the Motor Context." *Neuropsychologia* 33/11 (1995): 1419-1432.
- Klein, S. D., C. Bayard ve U. Wolf. "The Alexander Technique and Musicians: A Systematic Review of Controlled Trials." *BMC Complementary and Alternative Medicine* 14 (2014): 414.
- Krell, D. F. "The Moment of Nothing: A Philosophical Note on the Work of Kristin Linklater." *Mosaic: A Journal for the Interdisciplinary Study of Literature* 44/1 (2011): 109-119.
- Linklater, K. *Freeing the Natural Voice: Imagery and Art in the Practice of Voice and Language*. Nick Hern Books, 2006.
- Lynn, G. *Awakening Somatic Intelligence: Understanding, Learning & Practicing the Alexander Technique, Feldenkrais Method & Hatha Yoga*. Singing Dragon, 2017.

- Malde, M., M. J. Allen ve K.-A. Zeller. *What Every Singer Needs to Know about the Body*. Plural Publishing, 2009.
- Mingle, A. J. *Applications of Somatic Education Principles to Voice Pedagogy*. Yayımlanmamış sanatta yeterlik (DMA) tezi, Rutgers, The State University of New Jersey, 2018.
- Özgür, Canan. "Alexander Tekniği'nin Müzik Performansı ve Performans Kaygısı Üzerine Etkileri." *The Journal of Academic Social Science* 7/96 (2019): 342-348.
- Paparo, S. A. "Singing with Awareness: A Phenomenology of Singers' Experience with the Feldenkrais Method." *Research Studies in Music Education* 44/3 (2022): 541-553.
- Reese, M. *Moshe Feldenkrais: A Life in Movement* (Cilt 1). ReeseKress Somatics Press, 2015.
- Tezişçi Özmenay, Pınar. "Alexander Tekniği'nin Temel Uygulama İlkeleri ve Çalışma Yöntemleri." *Afyon Kocatepe Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi* 4/7 (2018): 1-12.
- Valentine, E., D. F. P. Fitzgerald, T. L. Gorton, J. Hudson ve E. Symonds. "The Effect of Lessons in the Alexander Technique on Music Performance in High and Low Stress Situations." *Psychology of Music* 23/2 (1995): 129-141.
- Vlemincx, E., J. L. Abelson, P. M. Lehrer, P. W. Davenport, I. Van Diest ve O. Van den Bergh. "Respiratory Variability and Sighing: A Psychophysiological Reset Model." *Biological Psychology* 93/1 (2013): 24-32.
- Yılmaz Davutoğlu, Aslı. "Doğal Sese Ulaşabilmek: Linklater Metodunun Eğitim Perspektifinden Analizi." *İdil Sanat ve Dil Dergisi* 4/17 (2015): 147-167.
- Zohar, D. *Yeni Bilimin Işığında: Akli Yeniden Kurmak*. Türk Henkel Dergisi Yayınları, 1998.



## THE USE OF SOMATIC EDUCATION TECHNIQUES IN VOICE TRAINING: THE ALEXANDER TECHNIQUE, LINKLATER METHOD AND FELDENKRAIS METHOD

Soner Yıldırım, Esin Uçal Canakay

### ABSTRACT

While voice training has traditionally focused on imparting technical skills based on anatomical-physiological knowledge, somatic approaches that place body-mind integrity at the centre have brought about a paradigmatic transformation in this field since the mid-20th century. The aim of this article is to comprehensively examine three somatic approaches widely accepted in contemporary voice training (the Alexander Technique, Kristin Linklater's natural voice method, and the Feldenkrais Method) in terms of their theoretical foundations, historical development, and application to voice education. This study is a review article based on the critical analysis of the relevant domestic and international literature. The common theoretical ground of all three methods is the proposition that the musculoskeletal tension resulting from misuse of the body hinders natural voice production. The Alexander Technique aims to re-educate head-neck-back coordination within the framework of the principles of "primary control" and "inhibition"; the Linklater method aims to repair the impulse-breath-voice connection at a reflexive level through imagery; and the Feldenkrais Method aims at neuromuscular reorganisation through movement variety and sensory-motor awareness. The study emphasises the complementary nature of these three methods. In conclusion, it is argued that somatic techniques should be regarded as complementary rather than alternative approaches to traditional voice training methods, and that they offer significant pedagogical gains, particularly in addressing problems such as posture, relaxation, breath support, and performance anxiety.

**Keywords:** Voice training, somatic education, Alexander Technique, Linklater and Feldenkrais Methods, body-mind integration