

T.C.

İstanbul Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sahne Sanatları Bölümü Bale Ana Sanat Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Klasik Balede Esnetme ve Kondisyon

Nadide Gizem TOKGÖZ

2501030529

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Zehra Tarım ÖZBAL

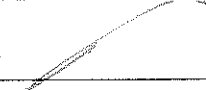
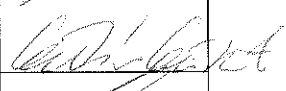
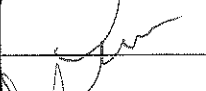
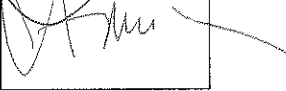
Düzeltilmiş Tez

İSTANBUL – 2007

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ ONAYI

BALE Sanat Dalında 2501030529 numaralı NADİDE GİZEM TOKGÖZ'ÜN hazırladığı "KLASİK BALEDE ESNETME VE KONDİSYON" konulu YÜKSEK LİSANS / ~~DOKTORA~~ TEZİ ile ilgili TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin 15.Maddesi uyarınca 07.03.2007 ÇARŞAMBA günü saat 13.00 'de yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin'ne* OYBİRLİĞİ /OYÇOKLUĞUYLA karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI (2)	İMZA
PROF.DR. MÜFİT BAYRAŞA	Kabul.	
PROF. GÜZİN GÜREL	Kabul	
YRD.DOÇ. ZEHRA TARIM ÖZBAL	Kabul	
ORAL YAZICI	Kabul	
VECİHİ OFLUOĞLU	Kabul	

Öz

BAŞLIK: Klasik Balede Esnetme ve Kondisyon

YAZAR ADI: Nadide Gizem Tokgöz

Klasik bale vücudun esneklik ve kondisyon gibi özelliklerini kullanarak icra edilen bir sanat dalıdır. Klasik bale dansçısı ne kadar yetenekli olursa olsun bu özelliklerini geliştirebildiği bir eğitim sürecinden geçmedikçe yeteneklerinden yeterince faydalanamayacaktır. Kondisyon ve esneklik açısından yeteri kadar gelişmemiş bir dansçının performansı sahnede estetik görünmeyecektir. Kondisyonu az ve esnekliği gelişmemiş bir dansçı, profesyonel hayatı boyunca sakatlanma riski taşıyacaktır. Aynı zamanda, bu faktörler dansçının dans hayatının uzun ve başarılı olmasını olumsuz etkileyecektir.

Ülkemizde gerek bale okullarında gerekse konservatuarlarda pratik olarak verilen esneklik ve kondisyon derslerini teorik olarak destekleyecek Türkçe yazılmış yada dilimize çevrilmiş herhangi bir eser bulunmamaktadır. Bir dansçı açısından hayati önemi taşıyan bu alanlarda kişisel bilinçlenme teorik açıdan eksik kalmaktadır.

Bu araştırmada, ülkemizde spor sağlığı üzerine odaklanmış akademik eserlerden ve yurt dışında bale ve bale sağlığı hakkında yazılmış akademik eserlerden faydalanarak, Bir bale dansçısının teorik olarak faydalanabileceği bir yapıt ortaya çıkarmak hedeflenmektedir. Bu amaç doğrultusunda, anatomik bilgilerden de faydalanarak bir dansçının kondisyon ve esnekliğini en verimli şekilde nasıl geliştirebileceği bu tezde anlatılmıştır.

Abstract

Title: Flexibility and Condition in the Classical Ballet

Written by: Nadide Gizem Tokgöz

Classical ballet is an art branch which is performed by using the functions of human body such as; flexibility and condition. No matter how talented a dancer is, he or she won't be able to take advantage of it if these functions are not improved by a serious education process. The performance of a dancer who is conditionally fit and flexible enough will give no esthetic taste that the classical ballet

requires. Lack of condition and flexibility will always carry the physical disability risks that may harm and even end the career of a ballet dancer.

There are no resource books written in our formal language or translated into Turkish which will theoretically support the practical, flexibility and condition courses given in conservatories or ballet schools in our country. The personal consciousness in these fields is vital for the dancing career is, theoretically deficient.

In this research project; the aim is to create a new source that a ballet dancer may profit from its theoretical aspects. During the search; the works focussing on national sports health, some foreign academic sources on ballet and ballet health have been used. In short this thesis project aims to explain how the flexibility and condition may be "optimized", by using the anatomical information as well.

ÖNSÖZ

Yıllar süren bale eğitimimden ve daha sonra bale eğitmenliği yolunda ilerleme kararı verdikten sonra, bir bale dansçısının eğitim sürecinde ülkemizde karşılaştığı sorunlar ve eksiklikler üzerinde düşemeye başladım. Nasıl daha sağlıklı, estetik ve uzun ömürlü bale dansçıları yetiştirebileceğimiz konusunda derin tartışmalar ve akademik araştırmalar sonucu, bale eğitiminde kondisyon ve esneklik noktalarında teorik anlamda eksiklikler olduğunun farkına vardık. Ve ben bu tezde ülkemizdeki dansçıların anadillerinde faydalanabilecekleri bir eğitimsel eser ortaya koymaya karar verdim.

Ülkemizde gerek spor akademilerinde gerekse tıp fakültelerinde yıllardır sporcu gelişimi ve sağlığı hakkında derin araştırmalar yapılmaktadır. Bu tip çalışmalar sayesinde son yıllarda daha bilinçli ve eğitilmiş sporcular yetişmektedir. Sporcu sağlığındaki bu üst düzey bir bilgi birikimi; anatomi, kondisyon ve esnekliğe dayalı bir sanat dalı olan Klasik baleye de uyarlanabilir. Uluslar arası yayınlarda dansçı ve klasik bale sanatçıları için önemli eğitici kaynaklar üretilmektedir. Ülke olarak bizim eksikliğimiz ise bugüne kadar, derin tıp ve sahne bilgisini sentezleyen ve dansçılara ışık tutan bir teorik eserin anadilimize çevrilmemiş olması veya anadilimizde yazılmış olmamasıdır. İşte bu eserde ben var olan uluslar arası bilgi kaynağından ve ülkemizde sporcu sağlığı üzerine yazılmış literatürden faydalanarak, daha sağlıklı ve kaliteli Türk dansçıların yetiştirilmesine yardımcı olacak bir uyarlama yaratmaya çalışmaktayım. İnanıyorum ki bu alanda attığım ilk adım değerli bilim adamları ve sanatçıların yorumları ve fikirleriyle filizlenecek, ve ileriki yıllarda daha kapsamlı ve eğitsel bir araştırma ortaya çıkacaktır.

Uzun bir araştırma ve beyin fırtınalarının sonucunda yazılan bu araştırma, yoğun ders yükümün yanında sürekli okumanın altyapısıyla doğmuştur. İşte bu noktada beni en zorlayan anlar yorgun günlerin ardından sayfalarca kitap okumak ve birçok insanın dinlenmeyi tercih ettiği zamanlarda okuduklarımın üzerinde düşünmek olmuştur.

Bu tez çalışması sırasında birikimi ve ilgisini benden esirgemeyen, zorlandığım anlarda hep yanımda olan değerli tez danışmanım, değerli hocam

Bale Ana Sanat Dalı Başkanı Yrd. Doç. Sayın Zehra Tarım Özbal 'a, üç senedir asistanlığını yaptığım, üzerimde büyük emeği olan değerli hocam Sayın Seda Altuğ' a, Yüksek lisans yaptığım süre zarfında ders aldığım değerli hocalarım, Bale Ana Sanat Dalı Başkan Yardımcısı Sayın Oral Yazıcı 'ya, Sayın Yrd. Doç. Cem Ertekin'e, sayın Kahraman Nasirov'a, Sayın Maria Kosenko'ya, bu tezi yazdığım süre boyunca gerek sabrını gerek yardımını benden esirgemeyen herkese ve sayın Engin Hepileri'ye teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ.....	V
İÇİNDEKİLER.....	Vii
ŞEKİL VE RESİM LİSTESİ.....	ix
GİRİŞ.....	1
1.HAREKET VE GELİŞİ.....	3
1.1 VÜCUDUN SİSTEMLERİ.....	3
1.1.1. İSKELET SİSTEMİ.....	3
1.1.1.1 EKLEMLER.....	5
1.1.2 KAS SİSTEMİ.....	6
1.1.3 SİNİR SİSTEMİ.....	7
1.1.4 DOLAŞIM SİSTEMİ.....	8
1.1.4.1 AKUT OLGU.....	8
1.1.4.2 KRONİK OLGU.....	8
1.1.5 SOLUNUM SİSTEMİ.....	9
1.1.6 SİNDİRİM SİSTEMİ.....	9
1.1.7 URO GENTİTAL SİSTEM.....	10
1.2 HAREKET.....	11
1.3 ISINMA.....	12
1.3.1 PASİF ISINMA.....	12
1.3.2 GENEL ISINMA.....	12
1.3.3 BALEDE ÖZEL ISINMA.....	13
1.3.4 ÖRNEK ISINMA HAREKETLERİ.....	14
1.4. DENGİ.....	20
1.4. 1 REFLEKSLER VE DÜZELTME TEPKİLERİ.....	20
1.4. 2 DENGİ ORGANLARININ DENGELENMESİ.....	21
1.4. 3 DENGİ İÇİN GÖZLERİN EĞİTİLMESİ.....	21
1.4. 4 KASLARIN DENGELENMESİ.....	23
1.4. 5 DAHA AZ STRES DAHA AZ DENGİ.....	24
1.4. 6 DIŞA DÖNÜKPOZİSYONLARIN(TURN-OUT) DENGELENMESİ.....	25
1.4. 7 BEDEN YARILARININ DENGELENMESİ.....	26
1.4. 8 KUVVET VE DENGİ.....	26
1.4. 9 OMURGA ESNEKLİĞİNİN VE EĞİMİNİN DENGELENMESİ.....	27
1.4. 10 OMURGA UZANTISININ DENGELENMESİ.....	28
1.4. 11 KARDİOVASKÜLER SAĞLIK VE DENGİ.....	30
1.5 MERKEZİN GÜÇLENDİRİLMESİ.....	31
1.6 NEFES.....	32
1.6. 1 DİYAFRAM-ABDOMİNAL KAS BAĞLANTILARININ AÇILMASI.....	34
1.6. 2 CRURA'NIN KONDİSYONU, SIRTIN SERBEST BIRAKILMASI.....	35
1.7 DÖNÜŞLERİN, SIÇRAYIŞLARIN, DIŞA DÖNÜKLÜĞÜN GELİŞTİRİLMESİ.....	36
1.7. 1 DÖNÜŞLER.....	37
1.7. 2 DAHA AZ GERİLİM, DAHA ÇOK DÖNÜŞ.....	38
1.7. 3 BEDEN YARILARININ EŞİTLENMESİ.....	39
1.7. 4 KASLARIN SIÇRAYIŞLARDA BİRLİKTE ÇALIŞMASI.....	40
1.7. 5 SIÇRAYARAK GEZMEK.....	41
1.7. 6 GERİLİMSİZ KUVVETLE SIÇRAYIŞ.....	42
1.7. 7 DİYAFRAM SIÇRAMASI.....	42
1.7. 8 DERİNDEKİ DÖNDÜRÜCÜLERİN UZATILMASI.....	44
1.7. 9 AYAKLAR İÇİN HIZ VE KUVVET.....	45
1.8 GELİŞTİRME EGZERSİZLERİ.....	47

1.8. 1 DİYAFRAM VE PLİE.....	47
1.8. 2 BATTEMENT TENDU VE DEGAGE.....	48
1.8. 3 PLİE VE PASSE.....	51
1.8. 4 BATTEMENT FONDU: SÜRECİN HİSSEDİLMESİ.....	54
1.8. 5 DÖNÜŞ GÜCÜ: MERKEZLENMİŞ DIŞA-DÖNÜKLÜK.....	57
1.8. 6 DÖNDÜRÜCÜLERİN KUVVETLENDİRİLMESİ: DENGELİ PASSE.....	58
2 ESNETME.....	60
2. 1 ESNEKLİK.....	60
2. 2 BALİSTİK GERME.....	61
2. 3 DİNAMİK GERME.....	62
2. 4 AKTİF GERME.....	62
2. 5 PASİF GERME.....	63
2. 6 STATİK GERME.....	63
2. 7 İZOMETRİK GERME.....	64
2. 8 PNF (PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION).....	65
2.8. 1 HOLD-RELAKS METODU.....	66
2.8. 2 CONTRACT-RELAKS (CR) METODU.....	66
2.8. 3 CONTRACT-RELAKS, ANTAGONİST - CONTRACTION METODU.....	66
2. 9 ESNEKLİK ÇALIŞMALARINDA TEMEL İLKELER.....	67
2. 10 ÖRNEK ESNETME EGZERSİZLERİ.....	68
3. KONDİSYON.....	84
3.1 BEDEN ZİHİN KONDİSYONU.....	84
3.1. 1 SANATÇININ TÜM BEDENİNİN KONDİSYONU.....	86
3.1. 2 KONDİSYONLA İLİŞKİLİ KAVRAMLAR.....	87
3.1.2. 1 BELİRLİLİK PRENSİBİ.....	88
3.1.2. 2 AŞAMALI YÜKLENME PRENSİBİ.....	89
3.2 KONDİSYONUN ÖNEMİ VE GELİŞTİRİLMESİ.....	90
3.3 KAS ÇALIŞMASI.....	91
3.3. 1 İZOMETRİK KASILMA.....	91
3.3. 2 EKSANTRİK KASILMA.....	91
3.3. 3 İZOTONİK(KONSANTRİK) KASILMA.....	91
3.3.3. 1 AGONİST ROL.....	93
3.3.3. 2 ANTAGONİST ROL.....	93
3.3.3. 3 STABİLİZER (FİKSATÖR) ROL.....	94
3.3.3. 4 NÖTRALİZER ROL.....	95
3.4 KONDİSYON ÇALIŞILIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR.....	95
3.5 ÇEŞİTLİ KONDİSYON EGZERSİZLERİ.....	96
SONUÇ.....	167
KAYNAKÇA.....	169

ŞEKİL LİSTESİ

SAYFA NO:

ŞEKİL 1 İnsan iskeletini oluşturan kemikler.....	4
ŞEKİL 2 Üst kol biceps kasının çapraz kesintisinin yapısı.....	6
ŞEKİL 3 Isınma metotları.....	13
ŞEKİL 4 Kasların çalışması.....	23
ŞEKİL 5 Bandın kullanımı.....	26
ŞEKİL 6 Omurga esnetme hareketi.....	27
ŞEKİL 7 Boyun esnetme hareketi.....	28
ŞEKİL 8 Hareketin uygulanışı.....	30
ŞEKİL 9 Nefes verme.....	32
ŞEKİL 10 Hareketin yapılışı.....	35
ŞEKİL 11 Düzlem.....	37
ŞEKİL 12 Diyaframın hareketi.....	43
ŞEKİL 13 Hareketin yapılışı.....	45
ŞEKİL 14 Diyafram.....	47
ŞEKİL 15 Nefes alıp vermek.....	48
ŞEKİL 16 Egzersizden kesitler.....	50
ŞEKİL 17 Hareketten kesitler.....	51
ŞEKİL 18 Kas ve kemiklerin dönüşleri.....	52
ŞEKİL 19 Hareketten kesitler.....	53
ŞEKİL 20 Hareketten kesitler.....	54
ŞEKİL 21 Sırtın pozisyonu.....	55
ŞEKİL 22 Kasların ve kemiklerin dönüş yönleri.....	56
ŞEKİL 23 Parlak ışıktaki omurga.....	56
ŞEKİL 24 Hareketin yapılışı.....	57
ŞEKİL 25 Kasların hareketi.....	57
ŞEKİL 26 Hareketin yapılışı.....	58
ŞEKİL 27 Kalça kemiği.....	59
ŞEKİL 28 Akciğeri hissetmek.....	59
ŞEKİL 29 İzotonik kasılma.....	92
ŞEKİL 30 Konsantrik kasılma.....	92
ŞEKİL 31 Dirsek eklemine fleksiyonu.....	93
ŞEKİL 32 Dirsek eklemine ekstansiyonu.....	94

RESİM LİSTESİ

SAYFA NO:

ÖRNEK ISINMA HAREKETLERİ.....	14
ISINMA 1.....	14
ISINMA 2.....	14
ISINMA 3.....	15
ISINMA 4.....	15
ISINMA 5.....	16
ISINMA 6.....	16
ISINMA 7.....	17
ISINMA 8.....	17
ISINMA 9.....	18
ISINMA 10.....	18
ISINMA 11.....	19

ÖRNEK ESNETME HAREKETLERİ.....	68
ESNETME 1.....	68
ESNETME 2.....	68
ESNETME 3.....	69
ESNETME 4.....	69
ESNETME 5.....	70
ESNETME 6.....	70
ESNETME 7.....	71
ESNETME 8.....	71
ESNETME 9.....	72
ESNETME 10.....	72
ESNETME 11.....	73
ESNETME 12.....	73
ESNETME 13.....	74
ESNETME 14.....	74
ESNETME 15.....	75
ESNETME 16.....	75
ESNETME 17.....	76
ESNETME 18.....	76
ESNETME 19.....	77
ESNETME 20.....	77
ESNETME 21.....	78
ESNETME 22.....	78
ESNETME 23.....	79
ESNETME 24.....	79
ESNETME 25.....	80
ESNETME 26.....	80
ESNETME 27.....	81
ESNETME 28.....	81
ESNETME 29.....	82
ESNETME 30.....	82
ESNETME 31.....	83
ÖRNEK KONDİSYON HAREKETLERİ.....	96
KONDİSYON 1.....	96
KONDİSYON 2.....	96
KONDİSYON 3.....	97
KONDİSYON 4.....	97
KONDİSYON 5.....	98
KONDİSYON 6.....	98
KONDİSYON 7.....	99
KONDİSYON 8.....	100
KONDİSYON 9.....	100
KONDİSYON 10.....	101
KONDİSYON 11.....	101
KONDİSYON 12.....	102
KONDİSYON 13.....	102
KONDİSYON 14.....	103
KONDİSYON 15.....	103
KONDİSYON 16.....	104
KONDİSYON 17.....	104

KONDISYON 18.....	105
KONDISYON 19.....	105
KONDISYON 20.....	106
KONDISYON 21.....	106
KONDISYON 22.....	107
KONDISYON 23.....	107
KONDISYON 24.....	108
KONDISYON 25.....	108
KONDISYON 26.....	109
KONDISYON 27.....	109
KONDISYON 28.....	110
KONDISYON 29.....	110
KONDISYON 30.....	111
KONDISYON 31.....	111
KONDISYON 32.....	112
KONDISYON 33.....	112
KONDISYON 34.....	113
KONDISYON 35.....	113
KONDISYON 36.....	114
KONDISYON 37.....	114
KONDISYON 38.....	115
KONDISYON 39.....	115
KONDISYON 40.....	116
KONDISYON 41.....	116
KONDISYON 42.....	117
KONDISYON 43.....	118
KONDISYON 44.....	118
KONDISYON 45.....	119
KONDISYON 46.....	119
KONDISYON 47.....	120
KONDISYON 48.....	120
KONDISYON 49.....	121
KONDISYON 50.....	121
KONDISYON 51.....	122
KONDISYON 52.....	122
KONDISYON 53.....	123
KONDISYON 54.....	123
KONDISYON 55.....	124
KONDISYON 56.....	125
KONDISYON 57.....	125
KONDISYON 58.....	126
KONDISYON 59.....	127
KONDISYON 60.....	127
KONDISYON 61.....	128
KONDISYON 62.....	128
KONDISYON 63.....	129
KONDISYON 64.....	129
KONDISYON 64.....	130
KONDISYON 66.....	130
KONDISYON 67.....	131
KONDISYON 68.....	131
KONDISYON 69.....	132
KONDISYON 70.....	133
KONDISYON 71.....	133
KONDISYON 72.....	134

KONDISYON 73.....	134
KONDISYON 74.....	135
KONDISYON 75.....	135
KONDISYON 76.....	136
KONDISYON 77.....	136
KONDISYON 78.....	137
KONDISYON 79.....	137
KONDISYON 80.....	138
KONDISYON 81.....	138
KONDISYON 82.....	139
KONDISYON 83.....	139
KONDISYON 84.....	140
KONDISYON 85.....	140
KONDISYON 86.....	141
KONDISYON 87.....	141
KONDISYON 88.....	142
KONDISYON 89.....	142
KONDISYON 90.....	143
KONDISYON 91.....	143
KONDISYON 92.....	144
KONDISYON 93.....	144
KONDISYON 94.....	145
KONDISYON 95.....	145
KONDISYON 96.....	146
KONDISYON 97.....	146
KONDISYON 98	147
KONDISYON 99.....	147
KONDISYON 100.....	148
KONDISYON 101.....	148
KONDISYON 102	149
KONDISYON 103	149
KONDISYON 104	150
KONDISYON 105	150
KONDISYON 106	151
KONDISYON 107	151
KONDISYON 108	152
KONDISYON 109.....	152
KONDISYON 110	153
KONDISYON 111	153
KONDISYON 112	154
KONDISYON 113	154
KONDISYON 114	155
KONDISYON 115	155
KONDISYON 116	156
KONDISYON 117	156
KONDISYON 118	157
KONDISYON 119	157
KONDISYON 120.....	158
KONDISYON 121	158
KONDISYON 122	159
KONDISYON 123	159
KONDISYON 124	160
KONDISYON 125	160
KONDISYON 126	161
KONDISYON 127	161

KONDISYON 128	162
KONDISYON 129	162
KONDISYON 130	163
KONDISYON 131	163
KONDISYON 132	164
KONDISYON 133	164
KONDISYON 134	165
KONDISYON 135	165
KONDISYON 136	166

GİRİŞ

Bale, kuralları belli akademik dans (**danse d'école**) tekniğinin, başka sanatsal öğelerle de birleştirilerek bir sahne gösterisi oluşturacak biçimde sunulmasıdır. Bale terimi, bu akademik dans tekniği için de kullanılır. Bir gösteri sanatı olarak genellikle müzik eşliğinde, dekor ve sahne giysileriyle sunulur. Bir bale, dans, müzik ve tasarımla dramatik bir öykü anlatabilir ya da hiç bir öykü olmadan yalnızca müziğin dans aracılığıyla bir yorumu biçiminde sunulabilir.

Bale ilk olarak İtalya'da rönesans döneminden görülmektedir. Mim sanatçılarının ortaçağ ve rönesans tiyatro gösterilerinde ve geleneksel halk gösterilerindeki dans adımları bugünkü balenin temellerini oluşturur. O zamanlarda koreografik bir düzeni olmayan bale **Dominic de Piacenza** ve **Antonio Cornazzo**'nın ilk koreografik kompozisyon denemeleri ve adımlara isim vermeleriyle gelişmiş bu noktada Fransızlar çok etkilenmiş ve bunun sonucunda bugünkü balenin ilk tohumları 1581'de **Catherine de Medici'nin "Beaujoyeux"** adlı **Le Ballet Comique de la Reine** tarafından sahnelenen gösterisiyle atılmıştır.

Fransa'da **Henry IV** tarafından desteklenen bale tüm Avrupa'ya, oradan da 16. ve 17.yüzyılın sonlarında da Danimarka ve İsveç'e kadar yayılmıştır. Balenin altın çağı kendisi de iyi bir dansçı olan **Louis XIV** döneminde başlamıştır. Bu döneme kadar halk tarafından dans edilirken ilk kez profesyonel dansçılar kostüm maske ve peruklar kullanarak dans etmeye başlamışlardır. 18.yüzyılda bale tamamen kendini opera sanatından soyutlayarak özgür bir sanat formuna kavuşmuştur. Bunun da tohumları **George Noverre** tarafından atılmış ve bugün sahnede gördüğümüz bale sanatı onun koyduğu kurallar üzerine kurulmuştur.

18.yüzyılın ikinci yarısında Rusya'ya ulaşan bale St.Petersburg da **Petipa** ve **Saint-Leon** la hayat bularak gelişmiş ve bugün hala sahnelenen Uyuyan Güzel, Fındıkkıran ve Kuğu Gölü gibi tanınmış eserler buradan tüm dünyaya yayılmıştır.

Baleye başlama yaşı yaklaşık olarak dokuzdur. Bu yaştan itibaren bir dansçı yoğun olarak bale dersleri almaktadır. Eğitimin ilerleyen kademelerinde ders yoğunluğu günde 6 7 saate kadar çıkmaktadır. Dansçıyı yıllar süren bu ağır ve yoğun bir şekilde programlanmış eğitim sürecinden sonra 15—20 yıllık bir profesyonel dans yaşamı beklemektedir. Bilindiği üzere bale fiziki kuvvete, esnekliğe ve estetiğe bağımlı bir sanat dalıdır ve bir dansçı eğitimi süresince bu özelliklerini geliştirmeli ve profesyonel hayatında da bu özellikleri üst seviyelerde tutmalıdır. Bu nedenle kondisyon ve esneklik çalışmaları bir bale dansçısının sağlıklı ve uzun ömürlü bir mesleki hayatı olması için çok önemlidir.

Bu tezde bir bale dansçısının gerek eğitim hayatında gerekse profesyonel yaşantısında sağlıklı ve yüksek performans sağlaması için önemli bilgiler bulunmaktadır. Ayrıca bu tez ülkemizdeki teorik (yazılı bale literatürü) kaynak eksikliğini de giderebilecek bir adımdır. Zira günümüzde ne internette ne de yazılı Türkçe kaynaklarda bale ve dansçı sağlığı açısından yeteri kadar bilgi bulunmamaktadır. Konservatuarlardaki ve bale okullarındaki yoğun eğitimi destekleyecek bir konumda bulunan bu tez, aynı zamanda profesyonel dansçılar için de bir kılavuz olacaktır.

1. HAREKET VE MEYDANA GELİŞİ

1.1 VÜCUDUN SİSTEMLERİ

Vücudumuz değişik ve karmaşık sistemlerin birlikteliğiyle meydana gelmiştir. Bu sistemleri sıralayacak olursak;

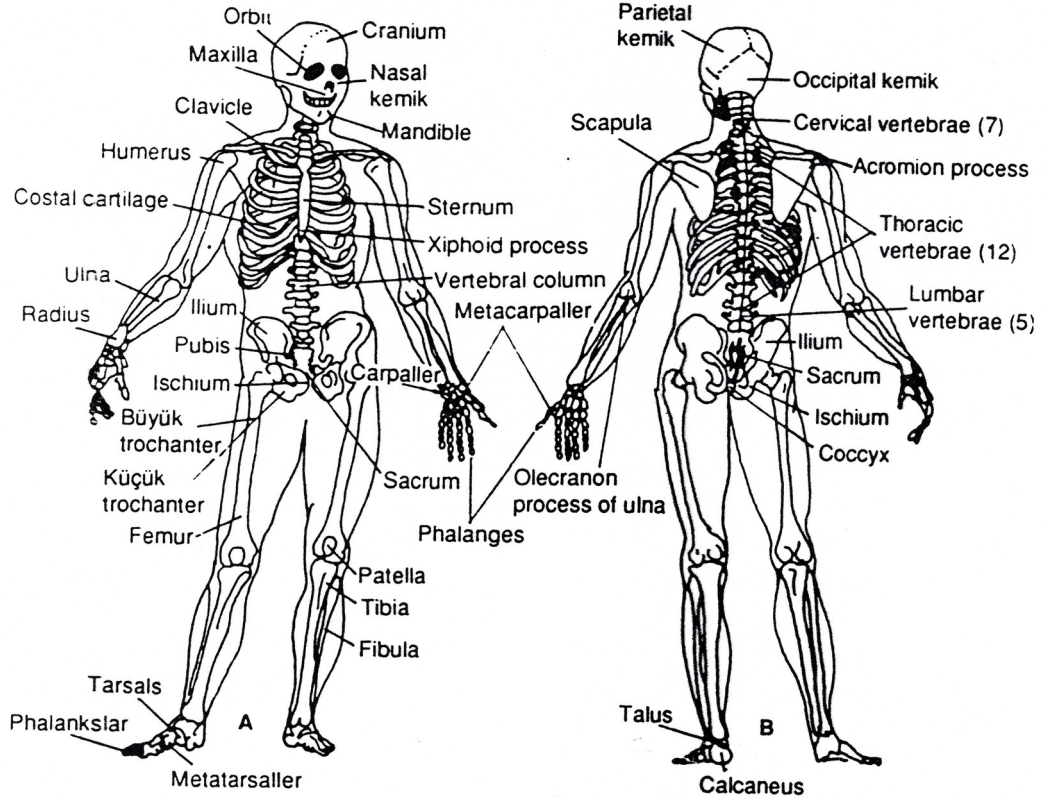
- a—)** İskelet sistemi
- b—)** Kas sistemi
- c—)** Sinir sistemi
- d—)** Dolaşım sistemi
- e—)** Solunum sistemi
- f—)** Sindirim sistemi
- g—)** Uro-Genital sistemi

1. 1. 1 İSKELET SİSTEMİ

İskelet sistemi 206 adet kemikten oluşmuştur. Bu kemiklerin büyük bir kısmı sağlı ve sollu olmak üzere çiftler halindedir.

Ancak bu kemiklerin yalnızca 177 tanesi istemli hareketin oluşmasına katkıda bulunur.¹

¹ Akgün. Prof. Dr. Necati 1993, **Egzersiz Fizyolojisi** 4. Baskı, II. cilt Ege Üniversitesi Basımevi-Bornova, İzmir s.16



Sekil 1: İnsan iskeletini oluşturan kemikler²

İskelet sistemi dört önemli fonksiyona sahiptir,

- a—) Desteklik
- b—) İç organları korumak,
- c—) Kan hücrelerinin üretimini yapmak,
- d—) Hareket

Özellikle iskelet sisteminin bu sonuncu görevi, bir işin ortaya çıkmasında son derece önemlidir.

Her kemik bir diğeri ile eklem bölgelerinde bağlantı halinde olup, hareketin oluşumunda kemikler kaldıraç rolünü üstlenirken eklemler eksenini belirler.³

² Ryan Allan M.D . and Stephan Robert D 1998, **The Dancers Complete Guide To and a Long Career** s.18

³ Açıkada, C. ve H, Demirel, 1993, **Biyomekanik ve Hareket Bilgisi** s.78

1. 1. 1. 1 EKLEMLER

İskelet sistemini oluşturan kemiklerin arasındaki bağlantıya eklem denir. Eklemler, kemiklerle birlikte hareket sistemimizin pasif elemanlarıdır. Kaslar aracılığıyla oluşturulan kuvvetin kasın yapıştığı kemik parçasını harekete geçirebilmesi için bir veya birkaç eklemi kat etmesi gerekir. Diğer bir deyişle kasın başlangıç yeri ile yapışma yeri arasında mutlaka bir ya da birkaç eklem üzerinden geçmesi gerekmektedir.

Gövdemizde bulunan bütün eklemler fonksiyon bakımından birbirleriyle değişik oranlarda bağlantılıdır. Hepsi beraber gövdenin tamamının normal şekil, durum ve hareketlerini sağlayan bir sistem oluştururlar. Bundan dolayı bir eklemün şekil, durum ve yapısında oluşan değişiklikler, başka eklemlerin şekil, durum ve yapısında oluşan değişiklikler oluşmasına yol açar. Bazen tek bir eklemün normal özelliğinin kaybolması, birçok organların ve hatta bütün gövdenin normal durumunun hem morfolojik, hem fizyolojik bakımdan değişmesine neden olur.⁴

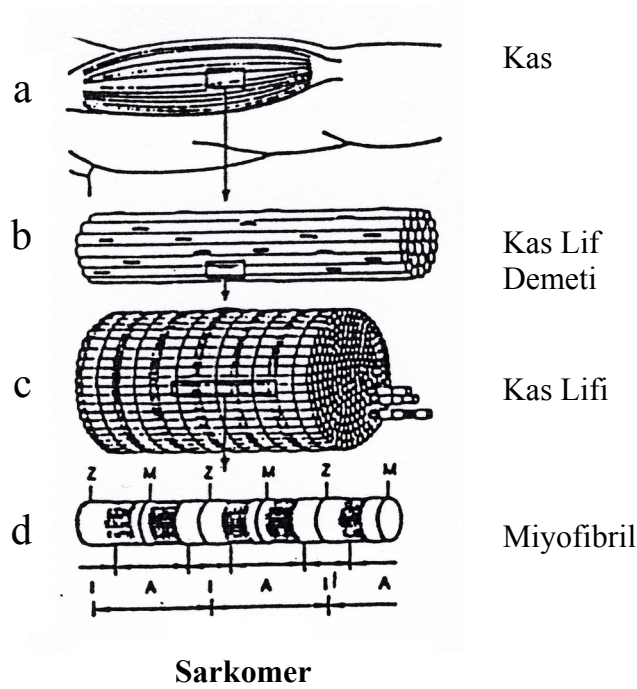
Bazı eklemler komşu kemiklerin hareket edebilmeleri için çok az elverişlidir. Ancak bu eklemler de gövdemizin çeşitli kısımlarında çok önemli görevler yaparlar. Bu gibi eklemler çoğunlukla çok küçük kemikler arasında bulunurlar. Sağlam bir yapıya sahip olan bu eklemler aracılığıyla birbirlerine bağlı olan küçük kemikler, bir araya gelerek elastiki bir yapı oluştururlar. Bu yapıya en güzel örneklerden biri de ayak iskeletidir.

⁴ Açıkada, 1993, **Biyomekanik ve Hareket Bilgisi** s.84

1. 1. 2 KAS SİSTEMİ

Hareket sistemimizin temel yapısını iskelet ve kaslar oluşturur. Kaslar kimyasal enerjiyi mekanik işe çeviren bir tür makine görevi görürler. Bir kasın, bir dirence karşı koyabilmesi veya direnci ayarlayabilmesiyle hareket meydana gelir.

İnsan vücudunun erkeklerde yaklaşık %40'ı bayanlarda ise %25-30'u kaslardan oluşmuştur. Kas bağ dokusu ile bir arada tutulan binlerce liften oluşmuştur. Yaklaşık 10–50 kas lifi yatay olarak bir araya gelir kas lifi demetini oluştururlar. Lif demetleri de birbirlerine yatay olarak bir araya gelir ve kas'ı meydana getirirler. Kas, bağ dokusu adı verilen bir kılıfla çevrilidir. Kan damarları ve sinirler bağ dokusunun içinde ilerlerler. Bağ dokuları kasın her iki ucunda **tendonlara** (kirişlere) dönüşerek kemiklere yapışırlar.⁵



Sekil 2: Üst kol **biceps** kasının çapraz kesitinin yapısı.

⁵ Açıkada. C, E. Ergen 1990, **Bilim ve Spor** s.95

1. 1. 3 SİNİR SİSTEMİ

İnsan vücudunu oluşturan organların birbirleri ile uyumlu çalışmalarını ve aynı zamanda canlının dış ortamla ilişkilerinin normal şekilde sürdürülmesini temin eden sisteme “sinir sistemi” adı verilir.

Sinir sistemi diğer bir ifade ile; vücudun kontrolü ile ilgilidir. Özel duyu organları olan; görme, duyma, tatma, koklama ve dokunma organları ile elde edilen veriler, sinir sisteminde belli merkezlerde toplanır, yorumlanır ve buna karşı gerekli tedbirler ilgili merkez ve organlara iletilir. Böylece sinir sistemi hareketi kontrol eder, dengeyi sağlar.

Sinir sisteminin diğer bir takım fonksiyonları da vardır ki biz bunlardan çoğu kez haberdar olmayız. Solunum sisteminin kontrolü, dolaşım sindirim sistemlerinin fonksiyonları, salgı bezlerinin fonksiyonları ve diğer psikolojik fonksiyonlardaki faaliyetlerden sinir sisteminin özel bölümü sorumludur. Buna da “otonom sinir Sistemi” denir. Fakat bu bölüm de kısmen iradenin kontrolü altındadır.

Sinir sistemi üç ana bölümden oluşur.

- a—)** Merkezi sinir sistemi: Beyin ve Omurilik
- b—)** **Periferik** sinir sistemi: Beyin ve Omurilikten çıkan ve tüm vücuda Yayılan Sinirlerdir
- c—)** Otonom sinir sistemi: İrademiz dışı çalışan organlarımızla ilgili sinir sistemimizdir.⁶

⁶ Açıkada, **Bilim ve Spor** s.105

1. 1. 4 DOLAŞIM SİSTEMİ

Organların ve dokuların canlılıklarını sürdürebilmesi için birtakım gıdalara ihtiyaç vardır. Bu gıdalar dışardan alınırlar. Alınan gıdalar sindirim ve solunum sistemi içerisinde belli işlemlere tabii tutulduktan sonra canlının en küçük birimleri olan hücrelere kadar taşınırlar. İşte bu önemli taşıma vazifesi “dolaşım sistemi” tarafından yerine getirilir.

Bir canlıda bu görevi kan dolaşımını sağlayan merkez olarak kalp ve dolaşımın nakledici yolları olarak da damarlar ile yerine getirirler.

Kalp, dolaşım sisteminin merkezi ve motoru durumundadır. Çalışma esnasında dolaşım sisteminin ödevi; aktif dokulara gerekli kanı temin etmektir. Uzun süren çalışmalarda dolaşım sistemi bir görev daha yapar. O da çalışma nedeniyle artmaya başlayan vücut ısınısını sabit tutmaya yardımcı olur. Dolaşım sisteminin Çalışmaya olan uyumu akut ve kronik olmak üzere iki şekilde olur.

1.1.4. 1 AKUT OLGU

Herhangi bir kimsenin çalışma sırasında gösterdiği reaksiyon, akut bir olgudur.

1.1.4. 2 KRONİK OLGU

Bir süre çalışma yapan bir kişide; istirahat veya çalışma sırasında, kalp ve dolaşım sisteminin gösterdiği reaksiyon ve dolaşım sisteminin kazandığı özellikler kronik bir olgudur.

Yapılan hareket arttıkça nabız da yükselir, maksimuma ulaşır (200 civarı). Kasların yaptığı hareket arttıkça kendilerinden geçen kandan, çekip aldıkları oksijen ve besin maddeleri de artar.

1. 1. 5 SOLUNUM SİSTEMİ

Canlı organizma için gerekli olan oksijen'in havadan alınması buna karşılık kanda mevcut karbondioksitin dışarıya verilmesi işlemi, solunum sistemi vasıtasıyla yapılır Bu sistem aracılığı ile oksijen taşıyan havanın teneffüs yoluyla alınması, akciğerlere kadar iletilmesi ve buradan kana geçmesi sağlayan bütün elemanlar topluca solunum sistemini oluştururlar. Burada oksijen; kırmızı kan kürecikleri vasıtasıyla vücut bölgelerine taşınır.

İstirahat halindeki bir kişi dakikada 16–18 defa soluk alır. Kişi her solukta 500-600 ml. arası hava alır. Dinlenme halindeki bir kişinin dakikalık soluk hacmi 8-9 litredir. Çalışma halinde bu miktar 12 litreye, bazı ağır çalışmalarda ise 14 litreye kadar çıkabilir. Alınan hava akciğerlerdeki alveollere gelir. Alveollerin etrafının kılcal damarlarla çevrilmiş olması, kılcal damarlarla, alveoller arasında gaz alış verişini kolaylaştıran, buna imkan veren en büyük faktördür.

Çalışmalarda, klasik bale öğrencilere önce bilinçli olarak derin nefes alma alıştırmaları yaptırılması, aradan kısa bir zaman geçince otomatik olarak derin nefes alma alışkanlığı doğurur. Kazanılan bu alışkanlık, daha fazla kanın alveoller tarafından oksijenle beslenmesini, dolayısıyla da oksijenden azami faydalanma durumunu doğurur. **Vital** kapasitesi (derin nefes alıp verirken, alınıp verilen havanın toplam miktarı) ve alınan oksijen miktarını arttırarak, aynı Zamanda, artık hava miktarını da azaltır.⁷

1.1. 6 SİNDİRİM SİSTEMİ

Canlılığın devamı için dışarıdan gerekli gıdaların alınması şarttır. Bu gıdalar, birbiri ardınca bir takım mekanizmalar içerisinde işlemlere tabii tutularak, sindirilme işlemine hazır hale getirilir. Bu şekilde bir işleme tabii tutulacak gıdaların, kana geçecek bir hale getirilmesi şarttır. Gıdaların kana geçebilecek bir hale getirilebilmeleri için, en küçük parçalara ayrılmaları şarttır. Bu işlem ise; Bir takım

⁷ Sevim. Y.,1995, **Antrenman Bilgisi** s 64

birimlerin bir araya gelişi ve bir sistem içerisinde birbirlerini tamamlayan olaylar şeklinde olur. Bu sisteme “Sindirim Sistemi” adı verilir.

1.1. 7 URO-GENTITAL SİSTEM

Bu sistem; organizmanın çalışması sonucu, ortaya çıkan maddelerin artıldığı organlar ile üremeyi sağlayan ve böylece iki ayrı fizyolojik fonksiyonu sürdüren organların bir araya gelmeleriyle oluşur.

Damarlar vasıtasıyla kanın büyük kısmı böbreklere kadar gelir. Kılcal damarlara kadar gelen kanın akışı yavaştır, fakat basıncı fazla olduğundan, kandaki su ve yabancı maddeler bu basınç ile kılcal damarların duvarından dışarıya çıkarak, idrar halinde böbrek içindeki havuzda toplanmaya başlar. Toplanan bu madde içerisinde vücut için yararlı olanları da vardır, bunların bir kısmı tekrar geri alınır. Artık olan yaramaz maddeler idrar yolları vasıtasıyla önce mesaneye kadar taşınırlar Daha sonra da buradan dışarıya atılırlar.⁸

⁸ Açıkada, 1990 **Bilim ve Spor** s 121

1.2. HAREKET

Vücudun hareketlerini tanımlarken üç temel düzlem ve buna bağlı olarak ta üç temel eksenden yola çıkarız. Üç temel düzlemden her biri diğerine dik olarak yer almıştır.

İnsan iskeletini oluşturan kemikler, tek ya da sağlı sollu olarak dizilmişlerdir. Bu kemikler uzun, kısa, yassı ya da düzensiz olmak üzere farklı şekillerde olabilir.

Eklemler kemiklerin birleşme bölgelerindeki yapılardır ve kemiklerle beraber hareket sistemimizin pasif unsurlarını oluştururlar.

Eklemler, eklem aralığının olup olmamasına göre **kaviteli** ya da **kavitesiz** (eklem çukurlu veya eklem çukursuz) olarak ikiye ayrılırlar. Eklemleri oluşturan karşılıklı kemiklerin eklem yüzeylerinin şekli, eklem görevi ile yakından ilişkilidir. Vücudumuzdaki eklemlerin kuvvet ve **stabilitesi** farklıdır. Kalça eklemi gibi bazı eklemlerde ortaya konabilen hareket açılarının sınırları olup, daha az sakatlanma riski içerirlerken, omuz eklemi gibi eklemlerde hareketlilik oldukça fazladır ve bu oranda da sakatlanma riski artar. Eklem **stabilitesi**; atmosfer basıncı, karşılıklı kemiklerin eklem yüzeyleri, kaslar ve bağlar gibi faktörlere bağlıdır.

Kaslar kalp kası, düz kas ve iskelet kasları olarak üçe ayrılırlar. Hareket sistemi ile ilgili olan kaslar iskelet kaslarıdır. Kaslar çeşitli şekil ve fonksiyonlarda bulunabilirler. Ayrıca; bir kas, bir eklemden birden fazla hareket getirebilir. Kaslar, **tendonlar** aracılığıyla kemiklerle birleşmişlerdir ve kaslarda oluşan **kontraksiyon** (kasılma) kemiklerin ilgili eklemden harekete geçmelerine yol açar. Kaslar **agonist**, antagonist, **nötralizer** ya da **stabilizer** roller üstlenebilirler (bkz. Sf.45,46, 47). Bir hareketin oluşumu yönünde kasılan kaslar, **agonist** rol oynarken antagonist kaslar zıt görevi üstlenmiş olanlardır. Hareketin oluşumu sırasında **agonistler** kasılırken antagonistler de gevşeyerek onların kasılmalarına olanak sağlarlar.⁹

⁹ Açıkada **biomekanik ve hareket bilgisi** s. 22

1.3. ISINMA

Isınma bir performansa başlamadan önce dansçıyı ya da sporcuyla zorlayıcı hareketlere hazırlamak için yapılan daha düşük yoğunlukla ve daha basit hareketleri içeren bir çalışmadır. Isınma dansçının sakatlanma riskini azaltmak ve fiziksel kapasiteyi artırmak için uygulanır.

Isınmayı işlerlik açısından 3 e ayırırız.

1.3. 1 PASİF ISINMA

Bu metotta amaç, herhangi bir aktivite yapmadan, dış etkenlerle (sıcak su, ısıtıcı jel, battaniye...) vücut ısısını artırmaktır. Her ne kadar yorgunluğa ve enerji kaybına yol açmadığı için pratik görülse de pek önerilmemektedir. Çünkü bu yolla kaslara ve diğer solunum ve dolaşım organlarına gidecek kan, daha çok deri altındaki kılcal damarlarda toplanarak deride kızarıklık oluşturup, ısınma hissi uyandırmaktadır.

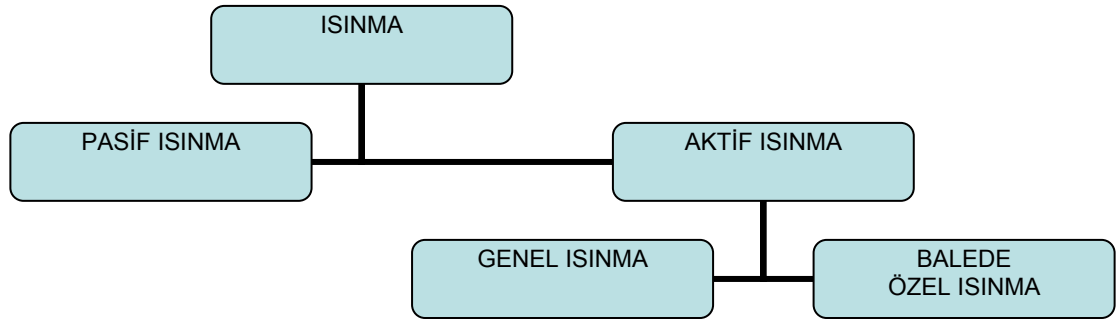
1.3. 2 GENEL ISINMA

Büyük kas gruplarının aktivitesi ile vücut ısısının yükselmesinin amaçlandığı bu metot ısınma gerektiren her branşta kullanılabilir. Basit ve etkili olduğu gibi özel araç ve gereç de gerektirmez. Bale dersine başlarken ya da bir bale performansına çıkmadan önce genel ısınma namına hafif jogging ve jimnastik, gibi aktivitelerle uygulanabilir. Kas ısısında bir artış sağlanarak oluşacak fizyolojik yararların, genel ısınmayla doğrudan ilgili olduğu savunulmaktadır.¹⁰

¹⁰ ‘çevirimiçi’<http://www.sporbilim.com/isinma.html>

1.3. 3 BALEDE ÖZEL ISINMA

Bu metotta amaç branşla ilgili kas gruplarının, o branşa özgü hareketlerle ısıtılmasıdır. Klasik bale gibi özel beceri isteyen branşlarda ve düşük yoğunlukta uygulanmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.



Şekil 3: Isınma Metotları

Isınmayı dansçının profesyonelliği, performans düzeyi ve koordinasyon yeteneği de etkiler. Uzun süreli ve yüksek yoğunluktaki bir ısınmaya uygun olmayan dansçıda yorgunluk ve performans düşüklüğü yaşanabilir.

Isınma sırasında dokularda oluşan ısınmanın esneklik özelliğini arttırdığı bilinmektedir. Esneme ve kondisyon çalışmaları ısınmanın ardından yapılırsa daha iyi bir sonuç alınır.

Aynı zamanda ısınma sakatlanma riskini azalttığından dansçının sağlığı açısından da önemlidir.

1.3. 4 ÖRNEK ISINMA HAREKETLERİ



Isınma 1

Turn out kasları için ısınma hareketi başlangıç pozisyonu. Sırt üstü yere yatınız. dizleriniz kırık ve birleşik olmalı.



Isınma 2

Turn out kasları için ısınma hareketi. Gerilimi hissedene kadar sağ dizinizi yere deydirmeye çalışınız. Bu hareketi yaparken sırtınız yerden kalkmamalıdır.



Isınma 3

Kalça kaslarını ısıtmak için kullanılan **diamond** hareketi. Sırtınız ve beliniz tamamen yere yapışık, kalça kaslarınız sıkı, ayak ve bilekleriniz sivri, topuklarınız yukarıda olmalı.



Isınma 4

Bel için ısınma hareketi. Sırtımız sabit olmalı hareket sadece bel den yapılmalı.



Isınma 5

Passé hareketi ve **hamstring** kasları için ısınma egzersizi. Kalça kaslarımız sıkı olmalı, dizlerimiz uyluktan aşağıya doğru bastırılmalı, ayak ve bileklerimiz sivri ve topuklarımız yukarıda olmalı.



Isınma 6

Passé hareketi için gelişmiş ısınma hareketi. Öne uzatılan ayağımız sivri ve dizimiz gergin olmalı. **paseé** yaptığımız bacağımız mümkün olduğunca yere yakın olmalı. kalçamız kare ve belimiz uzun olmalı.



Isınma 7

Isınma hareketleri sonrası **passé** hissetme egzersizi. Bu egzersizde belimizin yere iyice yapışık olduğunu, dizimizin yeterince açık olduğunu, kalçamızın kare olduğunu, sırtımızın uzun olduğunu hissetmeliyiz.



Isınma 8

Développé/enveloppé hareketleri için ısınma hareketi, başlangıç pozisyonu.



Isınma 9

Développ  /envelopp   hareketleri için ısınma hareketleri. Kal amız kare olarak bacağımızı öne doğru kaldırmalıyız, **turn out** olmaya  zen göstermeliyiz, baldırımızı ve topuğumuzu yukarıya doğru itmeli ve ayak ve bileğimizi sivri yapmalıyız.



Isınma 10

Attitude devant hareketi için ısınma hareketi başlangıç pozisyonu. Destek bacağında sivri olmasına  zen gösterilmeli.



Isınma 11

Attitude devant hareketi için ısınma hareketi. Vücudun üst kısmını hiç hareket ettirmeden baldırı öne, yukarıya doğru itiniz.

1. 4 DENGİ

Dengeyi geliştirmek için, öncelikle denge halini almaya çalışırken yapılanın farkında olunmalıdır. Bu farkındalık sürekli tekrarlayarak uyumlu hale geldiğinde daha az çaba sarf edilmesini sağlar.

1.4. 1 REFLEKSLER VE DÜZELTME TEPKİLERİ

Tüm hareketlerin özünde ilkel refleksler yatar. Bunlar uyarımlara verilen hareketli tepkilerdir. Çocuklar hareket etmeyi ve yürümeyi öğrenirken net olarak gözlemlenebilir. Bir bebeğin ayağını gıdıkladığınızda, bebek ayak parmaklarını kıvrır ve bacağına geriye çeker; sırtını gıdıkladığınızda, arkaya doğru bükülür.

Düzeltilme refleksleri veya tepkileri, kafanın omurgayla veya beden ekseninin yerçekimiyle aynı hizaya gelmesini sağlarlar. Bu refleksler bizi merkezimize göre yeniden konumlandırırlar ve böylelikle eksene göre nerede olduğumuzu bilir. Düzenleme tepkileri boyun kaslarının arasında yer alan bazı duyu organları, iç kulaktaki (**vestibül**) denge organları ve gözler tarafından kontrol edilir. Zor bir iş yapılırken gözler kapatılarak optik düzenleme refleksleri devre dışı bırakılırsa, bu mekanizmaya ne denli bağımlı olduğumuz görülür. Dansçılar için **vestibüler** ve boyun düzeltilme mekanizmalarının eğitilmesi özellikle önemlidir. Bu bölümdeki egzersizler bunu sağlamak için bazı yöntemler önermektedir.

Denge tepkileri, zor gerçekleştirilebilecek yeniden denge sağlama durumlarına yön veren karmaşık işlemlerdir. Denge tepkilerinde uyarıcı ve tepkiyi ayırt etmek kolay değildir; hareketler bunun için fazla karmaşıktır. Örneğin, düşmeye çalışıldığında, bir bacak otomatik olarak hareket ederek ve sizi düşmekten alıkoymaya çalışacaktır. Düşünmeyi tamamen bırakıp bedenini tamamen denge tepkileriyle yönetilmeye bırakabilmek güzeldir. Bu tepkiler bedenin denge ihtiyaçlarını otomatik olarak karşılarlar.

1.4. 2 DENGİ ORGANLARININ DENGİLENMESİ

Beden, pek çok öz-denge ve öz-hareket duyumsama yöntemine sahiptir. Bu duyu mekanizmalarının çoğu eklem, **tendon**, deri ve kaslardaki uzunluk, basınç ve gerilim değişimlerine karşı tepkide bulunurlar. Daha önce de kısaca değinildiği üzere, gözler ve kulaktaki **vestibüler** organlar da dengeye katkıda bulunurlar.¹¹

1.4. 3 DENGİ İÇİN GÖZLERİN EĞİTİLMESİ

Gözler, beyinle doğrudan bir bağlantı içinde olduğundan ve bedenın görünür yüzeyinde yer aldıklarından, bir anlamda gerçekten de ruhun aynasıdır. Gözlerle dokunulabilir, aynı bedenle dokunulduğu gibi. Gözler bir hareketi başlatabilirler ve denge kurma yetinizi geliştirirler.

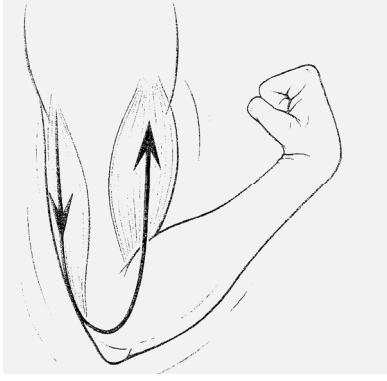
Görüş denge ve duyularınızı geliştirecek şekilde eğitilebilir. Genel olarak kadınların bütüne bakışları daha gelişmişken, erkekler dar odaklı görüşte daha başarılıdır. Bu gerçek, teoride, tarih öncesinde kadınların hem çocukları hem de tehlikeleri gözetme gereksinimi gibi etraflarında olup biten her şeyi aynı anda gözleme ihtiyacı duymalarına, erkeklerin ise uzakta hareket eden hayvanları izlemek gibi küçük odaklı gözlem alışkanlıkları geliştirmelerine bağlanmıştır.

1. Düz olarak öne bakarken, gözlerin aynı seviyede olduklarının hissedilmesi.
2. Düz olarak bakıldığında, aynı zamanda yan tarafların da izlenebilmesi.
3. Kollar iki yana açık ve parmaklar hareketliyken kolların geriye doğru hareket ettirilmesi sonucunda parmakların görülebilmesi.
4. Tek ayak üzerinde durulması ve bu durumda gözlerin hareketinin incelenmesi.

¹¹ alter,m **The science of stretching** 1996 s 40

5. Gözlerin birer spot olarak değerlendirilmesi ve aydınlatıklarını yerlere dikkat edilmesi. (Bu egzersiz çeşitli pozisyonlarda kafanın doğru hizalanıp hizalanmadığını belirlemek için de kullanılabilir.)
6. Bütün yüzünüzün bir tek göz olarak değerlendirilmesi.
7. Bedeninizin çeşitli yerlerine gözler yerleştirilmesi (örneğin kafanın arkasına yada ayakların üstüne).
8. Kafanın tepesinden gelen ışığın gözlemlenmesi. Eğer kafan doğru hizalıyorsa, aydınlık bölgesi orta noktaya göre simetrik olacaktır.
9. Sağ elinizi sağ gözünüzün üstüne koyun. Elin gözdeki yuvarlak kaslara masaj yaparak onları rahatlattığınızı düşünün. Ağzın etrafındaki yuvarlak kasların da rahatlattığını düşünün. Gözün yuvasında dinlendiğini düşünün. Göz berrak bir sıvıyla doludur. İçi sıvı dolu bir top halinde ağırlığıyla yuvasında dinlenen gözü düşünün. Şimdi sağ eli çekin ve omuzların arasındaki farkı gözlemleyin. Muhtemelen sağ omuz daha rahatlamış ve sol omuzdan daha alçak bir seviyede olacaktır. Sağ bacakla yana veya öne doğru bir hareket yapın. Aynı hareketi sol bacakla da deneyin. Rahatlatılan gözün olduğu tarafın daha esnek olduğu fark edilebilir. Gözlerdeki gerilim bedenin diğer bölgelerindeki esnekliği etkiler, bu nedenle aynı egzersizi şimdi de öbür gözünüz için uygulayın.

1.4. 4 KASLARIN DENGELENMESİ



Kasları idare eden olaylara daha geniş bir perspektiften bakılabilir. Kaslar birbirlerinin işlevlerini dengeleyen çiftler veya gruplar (**agonistler ve antagonistler**) halinde çalışırlar. Adlarına rağmen, bu gruplar birbirlerinin oyunlarını bozan iki huysuz parti lideri gibi değil, bir takım gibi görülmelidirler. Bir eklemin bir yanındaki kas büzülürken, diğer yandaki kas bu harekete izin vermelidir. Bir hareketin

Sekil 4: Kasların Çalışması

¹² oluşması için iki kasın yardımı gerekiyorsa, bu kaslar

aynı yayın kısımları olarak görülürse, hareketi yapmak kolaylaşır. **Antagonist** kas terimi yanlış bir terim gibi görünse de; bu kas adının anlamındaki gibi muhalefet etmez, aksine diğerini destekler. Anatomik adlandırmanın her zaman doğru bir canlandırma sağlamayabileceği de böylece ortaya çıkmış olur.¹³

Bir kas esnetildiğinde, onun doğal eğilimi kendisini korumak üzere kısalmaktır ki; buna esneme refleksi denir. Esnetme hareketi belirli bir sınırı aşarsa, kas yırtılır. Dirseğin bükülmesi için **biceps** ve **brachialis** kaslarının kısaltılması, dirseği esneten **triceps** kasının uzamasına yol açar. Bu durumda kısalan kaslar, ortaklarına sakinleşmeleri veya esneme refleksinde bulunmaları için mesaj gönderirler. Bu ters-engelleyici özellik olmasaydı, hareket de mümkün olmazdı. Bir başka deyişle, **bicepsler** ve **tricepslerin** yanı sıra diğer tüm kas grupları, sürekli iletişim halindedirler. Kas uzunluklarındaki değişimleri, düzenli kas iplikçiklerinin arasında dolaşan iğ iplikçikleri ölçer.

¹² Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s. 47

¹³ Graham mcfee **the concept of dance education** 1994 s 24

İğ iplikçikleri, bağlantı sağlayan bir dokuyla çevrelenmiş özel iplikçiklerdir. Bağlantı sağlayıcı doku iplikçiklerden biraz ayrılmıştır ve iğ iplikçiklerine tipik şekillerini veren bir sıvıyla doludur. İğ iplikçikleri kasta gerçekleşen uzamanın değişim hızını, iplikçikleri çevreleyen sinir uçlarının yardımıyla ölçer. Eğer kas hızla esnetiliyorsa, iğ iplikçikleri de esneyerek sinir uçlarını uyarır; bunun sonucunda kas daha büyük bir büzülme tepkisi verir. İğ iplikçikleri bu büzülmeyi, omurilik aracılığıyla aynı kasta bulunan düzenli iplikçiklere sinyal göndererek sağlar. Böylece kas aşırı esnetilmez ve zarar görmez.

İğ iplikçiklerinin yardımıyla kaslar yaylar gibi davranabilirler. Bir sıçrayıştan sonra yere inildiğinde; kas esnetilir, iğ iplikçikleri kasların büzülmesini sağlayacak şekilde uyarılır ve bir sonraki sıçrayışa geçilir.

İğ iplikçikleri kasın uzunluğunun değişim hızının yanı sıra, kasın uzunluğunu da ölçer. İğ iplikçiklerinin içinde bulunan iplikçiklere yakından baktığımızda, bunların orta ve uç kısımlarının birbirinden farklı olduğunu görülür. Uç kısımlarda düzenli kaslar gibi büzülebilen çizgili kaslar bulunur. Bir başka deyişle, kasın uzunluğunu ölçen alet, kendi uzunluğunu da değiştirebilmektedir. Bunun anlamı, iğ iplikçinin, esnetilmeye karşı duyarlılığını ayarlayabilme yetisine sahip olduğudur. Bir seri küçük sıçrayış gerçekleştirmek üzere olunduğunu varsayalım. Yalnızca bunu düşünerek bile, iğ iplikçiklerinin duyarlılığını ayarlayabilir ve kaslar harekete hazırlanabilir. Bir başka deyişle, kaslar yaysı özelliklerini düşünerek değiştirilebilir. Önceden düşünmenin yararlarından biri, iğ iplikçiklerinin önceden belirli bir şekilde ayarlanmasıdır. İnsan korkulduğunda kasların sıkıştığı ve hareketlerin sınırlandırılıp düzensizleştiğini deneyimlenmiştir. Sıkışma yine beynin duyguları yöneten merkezleriyle karmaşık bir bağlantı ağı içinde bulunan iğ iplikçiklerindeki değişim sonucunda gerçekleşir. Öte yandan, sakin ve rahat bir ruh hali, daha yumuşak ve kontrollü bir şekilde hareket etmeye yardımcı olur.

1.4. 5 DAHA AZ STRES DAHA İYİ DENGE

Kaslardaki iç iplikçiklerinin gönderdiği sinyaller, gerginliğin seviyesine bağlı olduğundan; ruh hali, kasların üzerindeki kontrolde çok etkilidir¹⁴. Bir adımı başarma yetkinliği ve tekniği hakkında ne kadar endişelenilirse, iplikçikler o denli aşırı-duyarlı olur; ki bu da kas çiftlerinin birbirlerinin hareketlerini engellemesine yol açar. Son araştırmalar, stres ve dans sakatlanmaları arasında doğru orantılı bir ilişkiden söz ediyor.

Dansçıların çoğu için asıl stres kaynağı, çevrelerindeki diğer dansçıların tekniğini kendi teknikleriyle karşılaştırmalarıdır. İronik bir şekilde, bu düşüncelerden bir süreliğine vazgeçildiğinde, teknik becerilerin de hızla arttığı gözlemlenir. Sakin olunur ve hiçbir şeyin kötü etkilemesine izin verilmezse, dengenizi daha iyi kurulur. Akli dengenin yerini hiçbir fiziksel egzersiz tutamaz.

1.4. 6 DIŞA DÖNÜK POZİSYONLARIN (TURN-OUT) DENGELENMESİ

Dengeli kas gücü, dışa dönük hareketlerin daha iyi yapılmasına yardımcı olur. Bu egzersizde, **battement tendu**'nuzu geliştirmek için, **antagonist**in uzaması düşüncesini kullanılır. Bu düşünce yıllardır dans öğretmenlerince başarıyla kullanılmaktadır.

1. Birinci pozisyondan, öne bir **battement tendu** yapılır. Bunun için kalça eklemının önündeki kasların kısaldığını düşünülür.
2. Şimdi de aynı hareket, bu sefer bacağın arkasındaki kasların uzadığı düşünerek gerçekleştirilir. Hangisinin daha kolay olduğu bulmaya çalışılır.
3. İç kırıslara (**semitendinosus** ve **semimembranous** kasları) dokunulur.

¹⁴ justin Howse **dance technique and injury prevention** 2000 s. 72

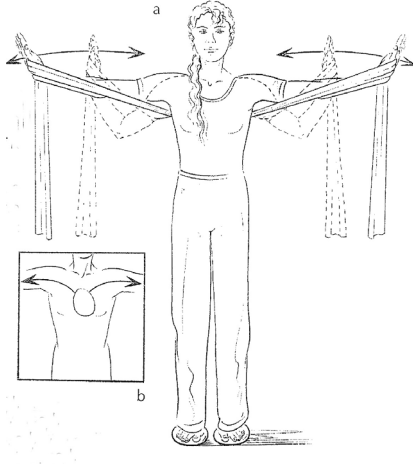
4. Parmaklar çapraz bir yol izleyerek sağ kalça kemiğinden kaydırılır. Kaydırma işlemini iç (**medial**) kirişlerin yönünü kavrayana kadar tekrarlanır.
5. Dokunulan bacakla dışa dönük bir **battement tendu** yapılır. İç kirişlerin, kalça kemikleri ile incik kemiğinin iç kısmı arasındaki mesafeyi açtığı düşünülür.
6. Bu düşünceyle hareket aynı bacak için birkaç kere tekrarladıktan sonra, çalıştırılan bacak diğeriyle karşılaştırılır. Çalıştırılmayan bacakta, hareketin başlatılması için özellikle kalça eklemının önünde ve üstündeki kalça esnetici kaslarda daha fazla efor sarf edildiği hissedilir.

1.4. 7 BEDEN YARILARININ DENGELENMESİ

Denge kurmanın en önemli koşullarından biri, bedenın her iki yarısındaki kasların kullanımını dengelemektir. Bu kaslardan, doğrudan uzuvların hareketini sağlamayan, fakat **pelvis** ve gövdenin, esas kas yapısını barındıran bir kap gibi işlev görmesini sağlayan beden duvarı kaslarına özel bir özen gösterilmelidir. Ana beden duvarı kasları; **pelvik** zemin, **abdominal** kaslar (karın bölgesi), kaburga kemikleri arasındaki kaslar (**enterkostal**), dörtlü **lumbar** kasları (**quadratus lumborum** – bel kasları) ve **skalen** kaslarıdır (kaburgaları kaldıran kaslar).¹⁵ Bebekler doğrudan uzuvların hareketiyle ilişkili kaslarını kullanmadan çok daha önce, beden duvarı kaslarını kullanarak yuvarlanmayı ve ana hareketi buradan başlatmayı öğrenirler. Beden duvarının destekleyici ve hareketi başlatıcı özelliklerinin farkında olunursa, beden hizalanır ve uzuvlarla ilişkili kaslar aşırı yüklenmekten kurtulurlar. Dans ederken genellikle uzuv kaslarına gerekenden çok daha fazla gerilim yüklenir; bunun nedeni beden duvarının sağlayabileceği destekten haberdar olmamamızdır. **Psoas** majör, **latissimus dorsi** ve diğer kaslar, beden duvarının uzuvlarla bağlantısını sağlarlar. Bunlar, bir deyişle ikisinin ortasını bulmuş kaslardır: Hem gövdeyi destekler, hem de uzuvların hareketine yardımcı olurlar.

¹⁵ Akgün **egzersiz fizyolojisi** 1993 s 25

1.4. 8 KUVVET VE DENGİ



Bedenin alt ve üst kısımlarının güç ve dengesini geliştirmek için, topar üzerindeki çalışmalarında **Thera-Band** veya serbest ağırlıklar kullanılır. Aşağıdaki egzersiz örneği denge duygusunu geliştirmekle birlikte, dansçıyı güçlendirir.

1. Bandı sırttan ve kolların altından geçecek şekilde tutarak toparın üzerinde durulur.

Sekil 5: Bandın kullanımı¹⁶

2. Kollar yanlara doğru esnetilir ve yavaşça geri salınır; hareketi sekiz kez tekrarlanır.
3. Göğsün merkez noktasından dışarı doğru itme kuvveti uygulanır. Hatta hareketin kalpten başladığı hayal edilebilir.
4. Kollar yukarı doğru 45 derecelik açı yapacak şekilde ayarlanır. Eller sekiz kez arkaya, sekiz kez öne doğru döndürerek hareket ettirilir.
5. Kollar indirilir, bant bırakılır, kollar dinlendirilir.
6. Aynı adımlar tekrar edilir, ancak bu kez bacaklar ve kollar eş-zamanlı olarak esnetilir.
7. Egzersizden sonra hiza, denge ve gerilim durumu gözlemlenir. dansçı kendini daha güçlü, daha dengeli ve daha esnek hissedecektir.

¹⁶ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.36

1.4.9 OMURGA ESNEKLİĞİNİN VE EĞİMİNİN DENGELENMESİ

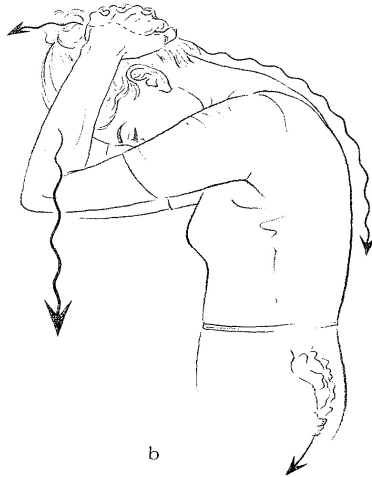
Denge kurma egzersizinin üzerinden iki-üç hafta geçince, bu egzersize başlanır.

1. Bacaklar ritmik olarak bükülüp esnetilecek şekilde hafifçe yaylanılır.
2. Omuzlar yukarı doğru kaldırılarak nefes alınır; nefes verirken omuzlar yavaşça aşağı indirilir.
3. Eller kafanın arkasına yerleştirilir. Alınan nefes boyna gönderilir.



Sekil 6: Omurga esnetme hareketi

17



Sekil 7: Boyun esnetme hareketi¹⁸

4. Omurganın boyundaki kısmının uzadığı hayal edilir ama bu boynu uzatmaya çalışmadan yapılır.
5. Kollar yana indirilir, boyundaki uzunluk hissedilir.
6. Eller boynun arkasına yerleştirilir.

¹⁷ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.70

¹⁸ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.71

7. Eller boynun arkasındayken, bedenin üst kısmını önce dört kez sağa, sonra dört kez sola döndürülür.
8. Eller, kafanın arkasına denk gelecek şekilde boyundan yukarı doğru hareket ettirilir.
9. Çok yavaş bir şekilde boyundaki omurga esnetilir. Boynun hafifçe uzamasına izin verilir. Aynı anda kuyruk kemiğinin ters yöne doğru uzadığı hayal edilir.
10. Yavaşça omurga düzeltilir, kolları yana indirilir.
11. Boyun ve omurgadaki hiza, kararlılık ve uzunluk izlenir. Bedenin üst kısmını döndürmeye ve omurga esnetilmeye çalışılır; hareketlerin kolaylı
12. ve esnekliğini hissedilecektir.

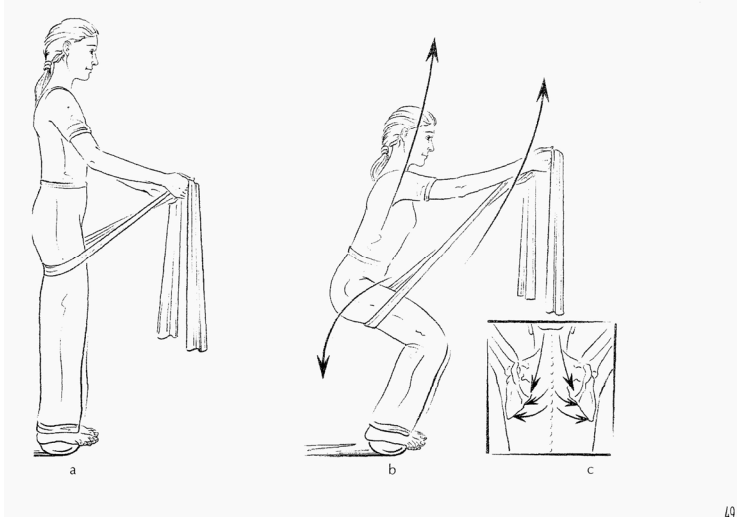
1.4. 10 OMURGA UZANTISININ DENGELENMESİ

Bu noktada daha zor hareketler eklenebilir. Örneğin, gözler kapatılarak görsel düzeltme refleksi devre dışı bırakılıp, diğer denge organlarına güvenmek denenebilir. Bu egzersiz çok faydalıdır, sahne ışığında gözlerin zorlanmasını engeller. Bu egzersiz aynı zamanda, sırtın geriye doğru esnetildiği hareketlerde kolaylık sağlar.

1. Kollar serbest şekilde iki yanda olarak durur.
2. Gözler kapatılır ve denge korunmaya çalışılır. Gözler kapalıyken kollar çeşitli pozisyonlara getirilmeye çalışılır.

3. Gözler açılır.
4. Kafatası, omurganın tepesindeki yuvalara yerleşmiş, minyatür top şeklindeki iki eklemün üzerinde yer alır. Eklem yerinin üstündeki omura atlas denir. Kafatasının ağırlığının, atlas üzerinde dinlendiğı ve çenenin rahattadığı hissedilir.
5. Kafa öne ve arkaya eğilir ve iki tarafa verilen birbirine denk ağırlıklar hissedilir.
6. Bir iple çekiliyormuşçasına, omurganın boyun kısmı uzatılır ve göğüs kemiğı yukarı doğru kaldırılır. Tavana bakılır. Bu pozisyon 30 saniye boyunca korunmaya çalışılır.
7. Omurlar arasındaki diskler sanki önceden sıkıştırılmış da şimdi serbest bırakılmış lokumlarımış gibi, omurların arasındaki boşluk genişletilir. Omurgadaki işlem yükünün azaldığı düşünülür.
8. Kafa yeniden eski pozisyona getirilir.
9. Vücut karesi kontrol edilir.
10. Ayakta durarak sırt geriye doğru bükülür. Esnekliğin arttığı gözlemlenebilir.

1.4. 11 KARDİYOVASKÜLER SAĞLIK VE DENGİ



Bu çalışma, hem denge ve kuvveti, hem de kalbin atış hızını arttırmak üzere tasarlanmıştır. Isınmak için yeterli büyüklükte yerin olmadığı durumlarda, bu egzersiz çok etkilidir.

Sekil 8: Hareketin uygulanışı¹⁹

1. Topların üzerinde durulur. **Thera-Band**'ın uzunluğu ve direnci, üst bacakların arkasına göre ayarlanır. Topların üzerine, bandı ayarladıktan ve pozisyon aldıktan sonra çıkmak daha kolay olacaktır.
2. Bandın iki ucu iki eldeyken, kollar öne doğru uzatılır.
3. Bacakları bükülür ve öne uzatılmış olan kollar yukarı kaldırılır. Bacaklar bükülürken nefes verilir ve **gluteal** kasların uzadığını düşünülür. Kollar kalkarken **scapula** kaslarının uzadığını hissedilir.²⁰
4. Bacaklar uzatılır ve kollar indirilir; bacaklar uzatırken nefes alınır ve omurganın uzadığını düşünülür.
5. Önceki iki adım 12 kere tekrar edilir ve 30 saniye dinlenilir.
6. Bant yeniden ayarlanır ve kollar öne uzatılır.
7. Bacakları bükülürken kollar indirilir ve bacaklar uzarken kollar kaldırılır.

¹⁹ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.63

²⁰ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s. 65

8. Önceki adımı 12 kez tekrarlanır ve bant bırakılıp aynı hareket üç dakika daha tekrarlanır.
9. **Kardiyovasküler** bir çeşni için, bacaklar tamamen bükülü haldeyken yere dokunulur.

1. 5 MERKEZİN GÜÇLENDİRİLMESİ

Alt sırt, kalça ve **abdominal** kasların güçlendirilmesi ve doğru yönlendirilmesi dans için önemlidir. Ancak çoğu dansçı bu bakımdan zayıftır. Bu kaslara dengeli bir şekilde form tutturulması karmaşık bir görevdir; ama yine de, diyafram, **iliopsoas**, alt sırt ve **abdominal** kaslar üzerine odaklanarak merkezin kuvvetlenmesi sağlanır.

Öncelikle, bir merkezin olduğunu ve merkezlenmenin ne demek olduğunu öğrenmek gerekir. Daha sonra diyaframın işlevini; merkezi kontrol ve güç için bu bölgenin mukavemet ve elastikiyetinin neden önemli olduğu anlaşılır. Sonra **iliopsoas**'ta ve **lumbar** arkasındaki **ekstensör**lerde dengeli kuvvet oluşturmak ve böylelikle nefes alıp verişini özgürleştirmek için çalışılır. Son olarak, **abdominal** ve omurga kaslarını düşünce yöntemiyle yönlendirmek ve bu yolla daha iyi hareket kontrolü ve denge sağlamak öğrenilir.

Kararlılık, tüm bedenin bütünsel hareketinin, merkezi doğru oturtulmuş bir zihinle diyalog halinde bulunmasıyla oluşur. Bu kararlılığın hem bir düşünce, hem de fiziksel bir özellik olduğu anlamına gelir. O gün denge yetileri iyi işlemiyorsa bu o güne kadarki çalışma rutinlerinde elde edilen gücün kaybedilmiş anlamına gelmez. Gücü yitirmiş olmanız fiziksel olarak imkansızdır.²¹

Bütün bunlarla anlatılmaya çalışılan, yalnızca doğru kasları çalıştırmanın, merkezin bulunmasına yetmeyeceği gerçeğidir. Bu öylesine kolay olsaydı, merkezlenmek sadece güçle ilgili olurdu; o zaman tüm sinir sisteminin yeniden

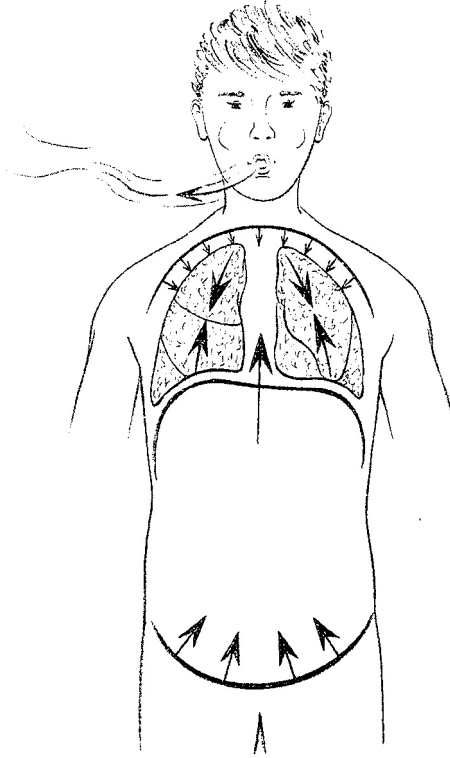
²¹ Warren GV **Classical Ballet Technique** 1990 s.138

eğitilmesi gerekmezdi. Örneğin, eğer trapez kasları sertleşmişse, kontrol yetisi boyun ve omuz tarafından kısıtlanır. **Abdominal** kasları kuvvetlendirmeye çalışırken omuzlardaki gerilim devam ediyorsa; sonunda daha güçlü **abdominal** kaslara ve eskisinden daha sert omuzlara sahip olunur. Bu durumda ne kadar zorlarsa zorlansın, merkeze göre çabaları sonuç vermez.²²

Merkezli olmak duygusal-zihinsel-fiziksel bir haldir; bu nedenle, yapılan egzersizlerden en iyi şekilde yararlanabilmek için, iyi konsantre olarak çalışmak gerekir. Diyafram ve **iliopsoas** kasları **merkezleme** egzersizlerine başlamak için birebirdir; çünkü bu kasların eğitilmesinin sakinleştirici ve kuvvetlendirici etkileri bulunmaktadır.

1. 6 NEFES

Bu egzersizler, gerilimin nefes alma ve esneklik üzerinde nasıl etkili



olduğunun kavranmaya yardımcı olacaktır. Serbest nefes almak esnekliğe faydası olduğu kadar karın kaslarının çalışmasında etkilidir. Derin **lumbar** kasları forma girdiğinde, karın bölgesi kasları da doğal olarak omurga tarafına doğru düştüğü hissedilir.

1. Bir yüksek tekme atılır ve hareketin kalça eklemindeki rahatlığı gözlemlenir.
2. Göbek içeri çekilir, bir **grand battement** yapılır bacak seviyesi ve kalça ekleminin yumuşaklığı ölçülür.

Şekil 9: Nefes verme²³

3. Aynı hareketler nefes serbestleştirerek yapılır. Bacağın ne kadar yükseldiği gözlemlenir.

²² Moyers B. **Healing and the mind** 1993 s.76

²³ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.54

4. Omurga iki yana doğru esnetilir.
5. Aynı hareket, göbek içeri çekerek tekrarlanır. Omurgadaki esnekliğin yitirildiği fark edilebilir.
6. Kollar kaldırılır ve başın üstüne doğru indirilir.
7. Aynı hareketi, göbek içeri çekilerek tekrarlanır: Hareket yapılırken omuzlarınızda daha fazla direnç ve daha az hareket kapasitesi olduğu fark edilebilir.

Hareketleri daha fazla güç kullanarak zorlamak mümkündür; ancak bu yapıldığında eklemlere fazladan yük bindirilmiş olunur ki; bu da sağlıklı ve uzun bir kariyer yapmak isteyen bir dansçı için pek iyi bir strateji sayılmaz²⁴.

8. Dil damağa doğru bastırılır ve dişler sıkılır. Bir **passé**, **retiré** yapılırken, kalça eklemine hareketlerindeki zorluk fark edilebilir.
9. Çene ve dil rahatlatılıp, bir **grand battement** veya **passé** yapıldığında. Hareket kolaylaşabilir.
10. Nefes alıp veriş üzerine odaklanarak, ellerle kafatasının iki yanına bastırılır. Uygulanan basıncın nefesi nasıl etkilediği gözlemlenir.
11. Kafa bırakılır, daha derin nefes aldığı fark edilebilir. Hatta diyaframın rahatladığını bile hissedilebilir. Bir anlamda, kafatası kemikleri ve beyin üzerindeki bağ dokular, diyaframa benzerler.
12. Diyaframdaki fazla gerilimden kurtulmak için, diyaframın rüzgarda şişen yelkenler olduğunu düşünülmalıdır.

²⁴ ALLEN j. **The Dancer's Complete Guide to and a lang career**. 1988 s.141

1.6. 1 DİYAFRAM-ABDOMİNAL KAS BAĞLANTILARININ AÇILMASI

Nefes almak beden için hayati bir öneme sahip olduğu halde, beden bu aktiviteyle ilgi kısımlarının kondisyonuna odaklanan çok az sayıda egzersiz bulunmaktadır. Bu egzersizin ilk bölümü nefes farkındalığını geliştirmek, ikinci bölümü ise crura ve diyaframı uzatmak için tasarlanmıştır. Bu egzersiz omurgadaki gerilimi düşürür, hizalanmayı geliştirir ve omurganın önünde bir uzunluk duygusu oluşturmaya yardımcı olur. Ayrıca diyaframı ve **abdominal** kasları güçlendirir, stresi azaltır ve nefesi derinleştirir.

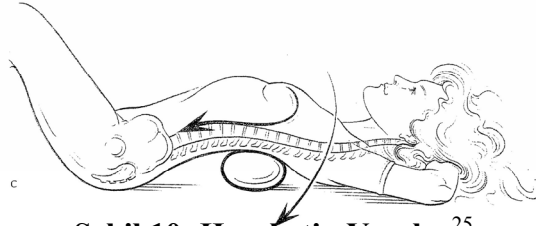
1. Ayaklar yerde, dizler dik açı yapacak şekilde kırılmış halde sırt üstü yatırılır.
2. Bir veya iki dakika boyunca nefes alınır. Nefes değiştirilmeye çalışılmamalıdır; yalnızca onun olağan performansına tanık olunur.
3. Diyaframın hareketi düşünülür. Diyaframın nefes alındığında aşağıya, nefes verildiğinde yukarıya hareket ettiği düşünülür.
4. Diyaframın kas iplikçiklerinin uzayıp kısaldığı düşünülür: İçeriğin nefes alırken bir araya toplandığı, nefes verirken birbirinden uzaklaştığı düşünülür. Uzama sürecine dikkat edilir, kas iplikçiklerinin nefes verirken uzayarak incelendiği hissedilir.
5. Diyafram ve **abdominal** kasların **antagonistik** karakterine odaklanılır. dansçı nefes alırken, diyafram kısalır ve **abdominal** kaslar uzar. Nefes verirken, diyafram uzar ve **abdominal** kaslar kısalır. **Abdominal** kasların nefes verirken büyük yapraklar gibi, omurgaya doğru düşmesine izin verilir.
6. Şimdi kasların içeriğinin kayışına odaklanılır: dansçı nefes aldığı anda, diyaframın içeriği bir araya toplanırken, **abdominal** kasların içeriği

birbirinden uzaklaşır. Nefes verdiğindeyse diyaframın içeriği birbirinden kayarak uzaklaşırken, **abdominal** kasların içeriği bir araya toplanır.

7. Nefes verilirken, diyafram çatısının kafaya doğru yaklaşmasını ve diyaframın kenarlarının kaburgalarla birlikte aşağı ve içeri doğru düşmesi izlenir. Nefes alırken, diyaframın aşağı, **pelvis**'e doğru hareketi ve kaburgaların yukarı ve yanlara doğru hareketi izlenir.
8. Ayağa kalkılır ve nefes düşünülerek yürünür. Nefesi düşünmenin hareketi nasıl etkilediğini gözlemlenir. Nefesi izlerken bir dans hareketi yapılır.

1.6 2 CRURA'NIN KONDİSYONU, SIRTIN SERBEST BIRAKILMASI

Crura, diyaframın önemli ama ihmal edilen bir kısmıdır. Bunlar diyaframı omurgaya bağlar, derin nefes alıp vermeye ve **lumbar** bölgesi omurganın desteklenmesine yardımcı olurlar. **Psoas** majörle bağlantıları aracılığıyla, kalça ekleminin esnekliğine de katkıda bulunurlar.



Şekil 10: Hareketin Yapılışı²⁵

1. **Crura** üzerine odaklanılır. Diyaframın çatısının **lumbar** omurgasına bağlandığını hayal edilir. **Crura** uzantılarının nefes alırken kısalışı ve nefes verirken uzayışı düşünülür.
2. Üst sırt bölgesinin altına iki top yerleştirilir. Bunun için yuvarlanan bir havlu da kullanılabilir.

²⁵ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.69

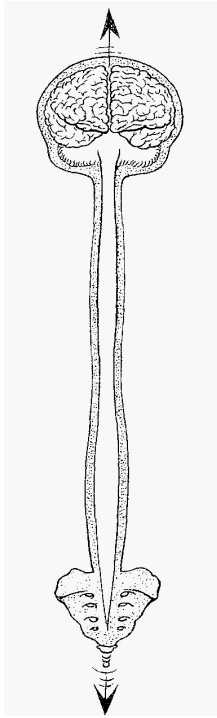
3. Boynu desteklemek üzere eller kafanın arkasına koyulur.
4. Nefes verilir, yavaşça kafa ve üst sırt yere doğru indirilir. **Abdominal** kasların uzadığı düşünülür.
5. Başlangıç pozisyonuna dönülür ve **abdominal** kasların kısaldığı düşünülür.
6. Kafa yere doğru indirilir ve **crura** uzantılarının uzadığı düşünülür. Kollar bir an için dinlendirilir.
7. Başlangıç pozisyonuna dönerken nefes alınır. Kısalan **crura**'nın yardımıyla bir hareketin desteklenebileceği hayal edilir.
8. **Crura**'nın ve **abdominal** kasların uzayışı düşünülerek egzersiz dört defa daha tekrarlanır.
9. Toplar çekilir ve nefes deki ve sırttaki uzunluk ve genişlik değişimi gözlemlenir.

1.7 DÖNÜŞLERİN, SIÇRAYIŞLARIN, DIŞA DÖNÜKLÜĞÜN GELİŞTİRİLMESİ

Bu bölümde dansçılar için büyük önem taşıyan üç ana fonksiyonu yakından tanıyacağız: sıçrama, dönme ve dışa dönüklüğü arttırma. Hareketlerini yönlendirme ve düşüncelerini değiştirme konusundaki iç görülerini kullanan her dansçı, bu üç büyükleri psikolojik ve anatomik sınırlarının ötesinde geliştirebilir.

1.7. 1 DÖNÜŞLER

Bazı dansçılar dönüşleri dışında her konuda ilerleme kaydediyor olabilirler. Bu durum, yıllarca yanlış çalışmanın getirdiği problemli hareket yapılarına işaretler. Yerleşmiş yanlış alışkanlıkları olan yüksek sınıf öğrencilerinin hatalarını düzeltmek, çoğunlukla, yeni başlayan birini eğitmekten çok daha zordur.



Kimi dansçılar çok güçlü oldukları halde, **pirouette**'lerde başarısız olurlar. Bedeni yanlış yöne çeken güçlü kaslar, dönüşler için zararlı olurlar. Bu sayılanlar sıçrayışlar ve dışarı dönüklük için de geçerlidir. Tüm öğrencilerde dışa dönüklüğü zorlamaktan kaynaklanan diz, ayak veya sırt problemleri olan dans okulları vardır. Dışa dönüklüğün artması için kaba kas kuvvetinin kullanılması; eklemlerin katılaşmasına, hizalanma problemlerine ve esneklik kaybına yol açar. Bu yöntemle zorlama yerine, dışa dönüklüğün gerilimi azaltılarak ve bedenin maksimum esnekliği elde etmesi için eklemlerin birbiriyle nasıl ilişki kurduğu düşünülerek çalışılmalıdır. Yine, sıçrayışlar için de, kaba kuvveti değil; düşünce ve ritim duygusunu geliştirmek daha anlamlıdır. Gücün artırılması, ancak bedenin hareketlerine güvenli ve kesin bir şekilde rehberlik edecek bir zihin yapısı ve sinir sistemi varsa işe yarar.²⁶

Sekil 11:Düzlem²⁷

Dönüş için hazırlık iyi değilse, art arda dönüşler gerçekleştirilemez. Ritim ve bakış sabitleme duygusu iyiye, kötü bir hazırlıkla en fazla iki dönüş gerçekleştirilebilir. Bir problem varsa, kaynağı önce omurgada aranmalıdır. Omurga dengelenirse, bedendeki eklemler de dengelenir. Omurga ayrıca hem bir destek, hem de birçok organın, kasın ve bağ dokunun bağlandığı bir bölgedir. Bu bağlantılar sayesinde, omurgadaki denge bedenin diğer bütün bölgelerine aktarılır; elbette bunun tersi de geçerlidir.

²⁶ 'çevrimiçi' <http://www.enteract.com/bradago/>

²⁷ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.59

Dönüşlerde sıkıntı çekiliyorsa, omurganın duruşunu geliştirmek için bedenin şu bölümleri taranmalı:

1. Omurgadaki işlem yükünün atılmasına izin verilir. Hepsinin yere düşüp eridiğini hayal edilir. Aynı **sagittal** düzlemde birbirlerinin üzerinde yer alan süreçler düşünülür.
2. Çenenin sağ ve sol eklemlerinin (**temperomandibular** eklemler), kafayla omurganın tepesi arasındaki eklemlerin ve **ilium** ve **sakrum** arasındaki sol ve sağ eklemlerin (**iliosakral** eklemler) hizalanışına dikkat edin. Bu eklemlerin durumunun ve birbirleriyle ilişkilerinin farkına varılır ve sinir sistemine güvenilir.
3. Gövdedeki çift organların (akciğerleri böbrekler ve kalın bağırsak) düzenini düşünülür.
4. **Pelvis**'in pozisyonuna dikkat edilir. **Pelvis** ileri doğru fırlamış veya içeri gömülmüşse, dönüşlerde dengeyi bozacaktır. **Pelvik** tepelerin aynı yatay düzlemde olduğu ve dönüş hazırlanırken bu düzlemde bir değişiklik gerçekleşip gerçekleşmedi kontrol edilir.
5. Beyin ve omurganın hizası yumuşak bir eksen olarak düşünülür.
6. **Pirouette**'lerin hazırlık aşamasında, merkezdeki eksenin, boyun ve **lumbar** omurgalarına inen bir boru olduğunu hayal edilir.

1.7. 2 DAHA AZ GERİLİM, DAHA ÇOK DÖNÜŞ

Fazla gerilim, dilde yada ağızda olsa bile, dönüşlerde dansçıyı merkezden uzağa savurur. Eğer bu bölge kasılırsa, boyun kasları da kasılır ve ayrıca gözlerin bir noktaya odaklanması da zorlaşır.

1. Dili ve yüzdeki diğer kaslar sıkılır ve kafa sağa sola döndürülür. Ardından yüz ve dil rahatlatılıp aynı hareket bir daha yapılır. Rahatlamış dil ve yüz sayesinde dönüş miktarı artırılır. Boyun kaslarındaki değişime dikkat edilir.
2. Dil ve yüz kasları sıkarak, bir dönüş gerçekleştirmeye çalışılır.
3. Dil ağzın içinde hareket ettirilir, dışarı mümkün olduğunca çok çıkarılır ve yüzdeki kaslar sallanır. Dille birkaç kez damağa ve zemine bastırılır.
4. Dilin, ağız zemininde dinlendiği düşünülür. Bunu yaparken boynun uzadığı hayal edilir. Rahatlamış dil ve uzayan boyun kasları arasındaki ilişkinin hissedip hissedilmediğine dikkat edilir.
5. Omuz gerilimi söz konusuysa, üst omurganın hizalanışını duymak zordur. Omuzlar kaldırılır ve yavaşça indirilirken nefes verilir, aynı zamanda boyun kısmındaki omurganın uzadığı düşünülür. Aynı hareket üç kez tekrarlanır. Dilin bu olaya gerilimle katkıda bulunmayı isteyip istemediğine bakılır. Ona izin verilmez.
6. Dönüşler bir kez daha, rahatlamış dil, çene ve omuzlarla denenir. Başlangıçta başarılı olunamıyorsa bile, dönüşler ile dilin ve ağzın gerilimi arasındaki ilişkiyi fark edilmeye başlanacaktır.

1.7. 3 BEDEN YARILARININ EŞİTLENMESİ

Bedenin her iki yarısının da eşit olması, **pirouette**'leri gelişiminde önemli bir aşama sağlar. Beden yarılarının yalnızca vücut karesi değil, eşit momentum'a (hız ve kuvvet) sahip olması da önemlidir.

1. Dönerken, **sakrumun** etrafını dolaşan **pelvik** yarıları, merkezlerinde **sakrumun** bulunduğu döner kapılar gibi düşünülür.
2. Gözlerin altındaki kemikler hissedilir ve bırakılır, gözler bunların üzerinde dinlensinler. Dönerken, gözlerin seviyesinin sol ve sağ gözün altındaki zeminin seviyesi olmasına izin verilir.
3. Sırtın ve göğüs kafesinin her iki tarafının birbirine eşit olduğu hissedilir.
4. Kollar birbirleriyle aynı seviyede tutulur. Kolların yataylığı hissedilmekte zorlanılıyorsa, sağ ve sol dirseğin ortasında su terazisi bulunduğu hayal edilir. Terazinin içindeki kabarcık, dansçı dönerken merkezde kalmalıdır.
5. **Rectus abdominis**'in her iki tarafının da, eşit uzunluğa sahip olduğu düşünülür. Bu kasın kat ettiği düzlem düşünülür. Bu düşünce omurganın hizalanmasına yardımcı olacaktır.
6. Dönerken boynun her iki yanındaki eşit uzunluk ve ritim hissedilir.
7. Gözler odakladığında, yüzün cepheden fotoğraflandığı düşünülür, iki dönüş için iki fotoğraf, üç dönüş için üç fotoğraf, dört dönüş için dört fotoğraf... Fotoğraflar düz bir yüz gösteriyor.

Dönüşlerde ritim çok önemlidir. Dengeli bir gerilim-hizalama ilişkisi kurulduktan sonra, dönerken işitme için işitsel düşünce mekanizması harekete geçirilir. Dönülen müzik duyulur veya bir iç ritim yakalanıp o hissedilir. Ritim-düşünce kombinasyonu, başarılı dönüşler kazandıran kombinasyondur.

1.7. 4 KASLARIN SIÇRAYIŞLARDA BİRLİKTE ÇALIŞMASI

Bir sıçrayıştan yere inilirken, bacak kaslarının uzama hareketine odaklanılır. **Gluteal** kasların ve kırışlerin uzadığını hissedilir. Bu uzama hissi dansçıyı daha kararlı kılar ve dizlerdeki basıncı düşürür. Küçük sıçrayışlardan sonra yere inerken baldırların da uzadığını hissedilir. Çalışmalarda bu düşünce düzenli olarak uygulanırsa, inişler giderek yumuşar ve kondisyonda da gelişme kaydedilir.

Dönüşler için olduğu gibi, sıçrayışlar için de, vücut karesi çok büyük önem taşır. Eğer vücut karesi iyi değilse, açıkları kapatmaya çalışan gerilimler nedeniyle, büyük miktarda kuvvet harcanır.²⁸

1. Sıçrayışları iki bacak üzerinde de dengeli bir şekilde hazırlamak için, **plié**'de iki bacakta da eşit itme kuvvet hissedilmeye çalışılır.
2. Üst vücut öne yada geriye alınarak sıçramada kuvvet sağlamaya çalışılmamalıdır. Üst bedenin tamamen rahat olduğu ve bacaklar üzerinde yaylanmakta olduğunu hissedin.
3. Nefes üzerine odaklanırken sıçrayışlar gerçekleştirilir. Belirgin başka bir şey yapılmamalıdır; yalnızca nefes alıp veriş düşünülür. Bu odaklanma dayanıklılık ve gücü büyük ölçüde artırır. Nefesin tutulması eklemleri sertleştirir.

1.7 5 SIÇRAYARAK GEZMEK

İnsan bedeni hareketin verimliliğini sağlayacak şekilde düzenlenmiştir. Gezici bir sıçrama için yerden itme sağlandığında, bedenin itme noktasından yukarı doğru sallanan bir sarkaç olduğu düşünülür . Kafa, sarkacın ağırlık yapan ve ayakların etrafında sallanan ucudur. Sıçrayışların uzunluğunu ve kolaylığını geliştirmek için bu düşünceyi kullanılır.

²⁸ 19 JUSTIN Howse **Dance technique and injury prevention**

1. Yerden kalkış yaparken, kafanın mekanda salındığını düşünülür.
2. Öne doğru sıçrama hareketinde, ayaklardaki itmenin bütün bedene bağlanması izlenir. İterek kuvvet sağlayan ayağın hareketinin bütün bedeni etkilediği düşünülür.
3. Uçan halı düşüncesi, gezici sıçrayışlar için çok iyi bir destek sağlar. Yanlara doğru sıçrayışlarda bacakların yanlara doğru uzanmış hareketi (**grand jeté à la seconde**), özellikle caz dansında sıklıkla görülür; **pelvis**'in uçan bir halı üzerinde taşındığını hayal edilir.

1.7. 6 GERİLİMSİZ KUVVETLE SIÇRAYIŞ

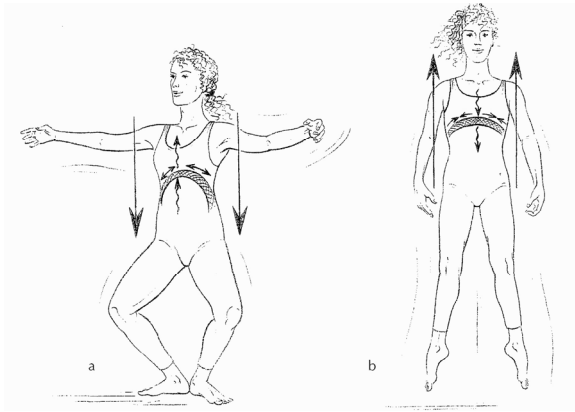
Sıçrayışlara eklenen şey *kuvvet* olmalıdır; *gerilim* değil. Eğer omuzlar yuvarlak ve gerginse, yükseğe sıçramak yada dönüş içeren sıçrayışları gerçekleştirmek mümkün olmayacaktır. Omuzlar ne kadar rahatlatılabilirse, bir o kadar merkezli olunur. Bir sonraki sıçrayışta şunlar denenebilir:

1. Göğüs kafesinin dengesi hissedilir.
2. Boyun rahat ve özgür bırakılır. Dansçı sıçrarken, kafanın, omurga üstünde dinlendiği düşünülür. Bu his yaratılmaya başlanırsa, daha iyi kontrol ve bacak gücü geliştirilir.
3. Önce rahat bir çeneyle, ardından sıkı bir çeneyle sıçrayışlar gerçekleştirilir. Sıçrarken çene rahat bırakılabilirse, bacaklarda daha fazla güç kazanır.
4. Bacak ve kol hareketlerinin omurganın şeklini bozmasına izin verilmez. Kolların ve bacakların özgürce, omurga ve bacakların elastikliğini etkilemeden hareket ettikleri düşünülür.

5. Sıçrayışın tepe noktasında, biraz daha yükseğe çıkılması için bir partnerin yardımı olduğu hayal edilmeli.

1.7. 7 DİYAFRAM SIÇRAMASI

Diyafram, sıçrayışların yüksekliğini ve elastikiyetini büyük ölçüde etkiler. Göğüs kafesinde akıcılık, boşluk ve elastikiyet hissine sahip bir dansçıyla pek sık karşılaşılabilir. Ekstra hareketten kaçınmak için çoğu dansçı göğüs kafesini tutmayı öğrenmiştir. Bu yöntem, ne yazık ki, her ne kadar iyi niyetli olsalar da, kaburgaların elastikiyetini düşürür ve göğüs kafesine bağlı olan diyaframın hareketini engeller. Aşağıdaki egzersiz, diyafram ve göğüs kafesinin elastiklikleriyle sıçrandığında dansçıya destek olması için tasarlanmıştır.



Şekil 12: Diyaframın hareketi ²⁹

1. Göğüs kafesi ve diyaframa odaklanılarak birkaç sıçrayış (sautés) gerçekleştirilir.
2. Göbek içeri çekilerek nefes engellenir ve bu durumda birkaç sıçrayış daha gerçekleştirilir. Tüm beden ve bacaklardaki elastikiyet farkı izlenir.
3. Bir kez daha sıçranır ve yere inerken nefes alınır. İnerken ne kadar kararlı olduğuna dikkat edilir.

²⁹ Ryan A. Stephan R. *The dancers complete guide to and a long career* 1998 s.90

4. Yukarı-aşağı sıçranır. İnerken nefes verilir ve diyaframın rahatladığı düşünülür. Yere inerken nefes verme durumunda yere daha iyi yerleşildiği hissedilebilir.
5. Biraz dinlenilir ve diyafram bir trampelen gibi esnek bir yapı olarak düşünülür .
6. Bir seri sıçrayış gerçekleştirilir. Diyaframın elastik yapısıyla beden hareketlerine tepki verdiği hayal edilir. Diyaframın dansçıyla birlikte yukarı-aşağı hareket etmesine izin verilir.
7. Biraz dinlenilir ve **sternum**'un hemen altında yer alan, **abdominal** kasların başladığı ve diyaframın bedenin ön kısmına bağlandığı kısım ovulur. Diyaframın elastikiyeti hissedilirken birkaç sıçrayış gerçekleştirilir. Diyaframın yaylanışının bacaklardaki hareketi nasıl etkilediğine dikkat edilir.

1.7. 8 DERİNDEKİ DÖNDÜRÜCÜLERİN UZATILMASI

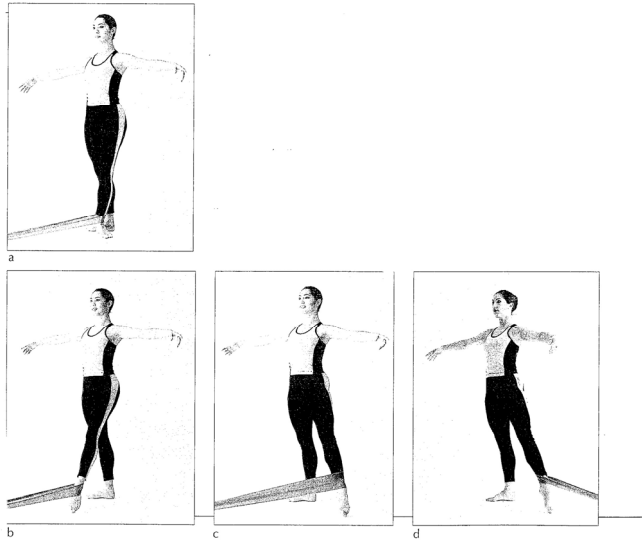
Şimdi derindeki döndürücü kasların yumuşak bir şekilde uzatılması için hareket ve düşünce yetilerinizi kullanacaksınız. Bu egzersizde ayakların pozisyonuna dikkat etmeniz çok önemli; çünkü kaslar, kalçadaki esnemenin oranına göre işlev değiştirirler. Kasları en uygun şekilde uzatmak için, dış döndürmeden iç döndürmeye geçirmek gerekir. Bu egzersiz ayrıca esnetici kalça kaslarının, özellikle de **iliopsoas**'ın gerilimini atmaya yardımcı olur .

1. **Pelvis**'in altına iki top yerleştirilir.
2. Sağ ayak yerde tutularak, sol bacak kaldırılır (kalça eklemleri esnetilir), dışarı doğru döndürülür ve kalça eklemine götürülür .
3. Sol ayak, bacağı içe doğru döndürürken ve götürürken, yavaşça yere doğru indirilir.

4. Kasın uzaması düşünülür .
5. Ayak yerden kaldırılır ve kalça esnetilerek, bacak dışarı doğru döndürerek; bacağın başlangıç pozisyonuna dönmesi sağlanır.
6. Hareketler beş kere daha tekrarlanır.
7. Diğer bacağı geçilmeden önce, toplar kaldırılır, bacaklar yere uzatılır, dışa dönüklük kontrol edilir ve kalça esnetilerek, **développé** yapılır ve egzersizin yararları hissedilir. Dışa dönüklük miktarı ve kalitesi düşünülür.

1.7. 9 AYAKLAR İÇİN HIZ VE KUVVET

Bu egzersiz **battement** ve sürüme hareketlerinize büyük bir hafiflik verir. Ayak parmaklarının kaslarını ve ayak yayını güçlendirir. Bacak ve ayağı, hızlı hareket etmeyi gerektiren **frappé**'lere ve hız ve iyi yönlendirme gerektiren caz stillerine hazırlar.³⁰



Sekil 13: Hareketin yapılışı³¹

1. Bant sağ dizin üzerine kaydırılır ve küçük halka sol ayağa geçirilir. Bandın uzunluğu **battement** hareketinde sağ ayağın biraz dirençle karşılaşacağı şekilde ayarlanır. (şekil a)

³⁰ VAGANOVA, a Basic Principles of Classical ballet london 1969 s.76

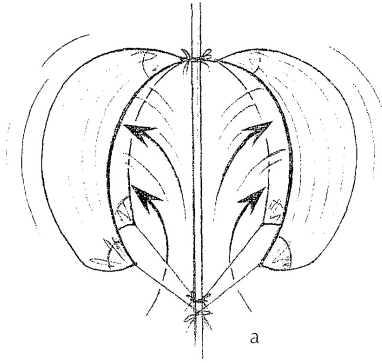
³¹ Ryan A. Stephan R. The dancers complete guide to and a long career 1998 s.75

2. Bacak öne uzatılarak, parmaklar ve topuk yerde kalacak şekilde, dışa doğru döndürülmüş bir **tendu** gerçekleştirilir. Topuk kaldırılır, ayak yayının içbükeyliği hissedilir. (şekil b)
3. Parmaklar hızla ittirilir, ayakların yerden on santimetre kadar kalkmasına izin verilir ve parmaklar tamamen uzatılır. Bacağın kalkması için önce ayak parmaklarıyla yer hafifçe ama ani bir şekilde itilir. Parmakların teleskop gibi uzadığını hayal edilir . Parmakların yeri gerçekten aşağı ittiği hayal edilir.
4. Topuk ve parmaklar hızla yere indirilir. Bacak yana hareket ettirilir.
5. Parmaklarla yer itilir ve ayak yerden kalkar. İkinci pozisyonda bu hareket 16 kere tekrarlanır. (şekil c)
6. Topuk ve parmaklar yerdeyken, bacak arkaya hareket ettirilir.
7. Parmaklar yeri iter ve ayak yerden kalkar . Hareket arkaya doğru 16 kere tekrarlanır. (şekil d)
8. Aynı hareket yana doğru da 16 kez yapılır. Aynı hareket tüm yönlerde 16 kere tekrarlanır.
9. Seri ilk kez gerçekleştiriliyorsa, bant çıkarılır ve aynı hareket bantsız denenir.
10. Ayakların suyun altında olduğu, suyun direncine karşı hareket ettiği hissedilir. Ayağın uzatılmasıyla birlikte, ayağın altındaki merkez suyu emebilir ve su parmakların ucundan yeniden fışkırabilir.
11. Bacak ve ayak hareketlerinin **pelvis**'i bozmasına ve tüm bedenin uyumsuzluğa sürüklemesine izin verilmemelidir. Bu türden bir sorun, hareketin kalça eklemine merkezlenmediğini gösterir. **Pelvis** ve gövde sakın kalırken, bacağın yuvasında hareket ettiği düşünülmelidir.

1. 8 GELİŞTİRME EGZERSİZLERİ

1.8. 1 DİYAFRAM VE PLIÉ

Plié, dansa en yaygın olarak kullanılan hareketlerden biridir. **Plié** gerçekleştirilirken, aşağı doğru hareket eden bedenın ağırlık merkezinin değişimine göre bedenini yönlendirmek öğrenilmelidir. Bu becerinin birçok dans adımının gerçekleştirilmesinde de anahtar rolü vardır. Nefes alıp verme, **plié** üzerinde çok etkilidir ve hareketi destekleyebilir veya engelleyebilir. Şimdiki egzersiz bu bağlantının keşfedilmesini sağlayacak.



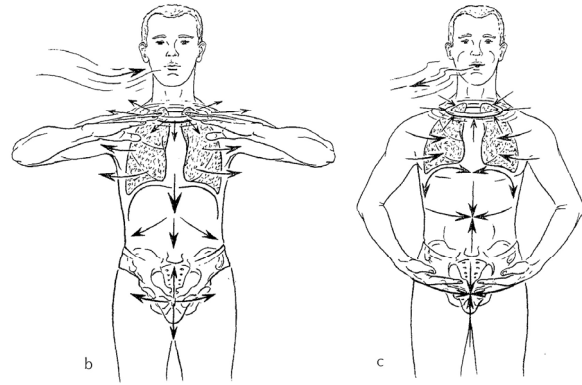
Şekil 14: Diyafram ³²

yanlara ve yukarıya doğru iten bir rüzgar gibi düşünülür. Nefes alırken diyaframın, kenarlarını, kaburgaları izleyecek şekilde kaldırdığını, aynı zamanda kasın kendisinin kısaldığı fark edilir . (şekil a)

1. Birkaç **plié** yapılır ve hareketin yumuşaklığı ve derinliği izlenir. Nefes kontrol edilir.
2. Biraz dinlenilir ve ardından eller alt kaburgaların arka kısmının üzerine konulur. Nefes izlenir. Alınan nefes, diyaframın oluşturduğu yelkeni dolduran ve bu sayede kaburgaları
3. Eller göğsün üst kısmına koyulur, ilk kaburga çemberinde ve pelvik zeminde dansçı nefes alırken meydana gelen dağılım izlenir . (şekil b)
4. Eller **pelvik** zeminin önüne koyulur ve nefes verilirken **pelvik** zeminde ve ilk kaburga çemberinde meydana gelen daralma fark edilir. Düşünce birkaç nefes boyunca daha tekrarlanır. (şekil c)

³² Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.60

5. **Plié** yapılır ve diyafram ile **pelvik** zeminin, bir fotoğraf makinesinin diyaframı gibi açılması düşünülür.
6. Yükselirken, **pelvik** zeminin bir fotoğraf makinesinin diyaframı gibi daraldığı düşünülür.
7. **Plié** yapılırken, diyaframın ipekten yapılmış bir kumaş gibi organların üzerinde dinlendiği hissedilir. Diyaframdaki tüm gerilimin akıp gitmesine izin verilir.
8. Diyaframdaki rahatlık kaybedilmeden yükselinir.
9. Hareketin derinliği ve akıcılığındaki değişimler fark edilene kadar, hareket aynı düşünce ile tekrar edilir.



Sekil 15: Nefes alıp vermek³³

³³ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.

1.8. 2 BATTEMENT TENDU VE DEGAGE

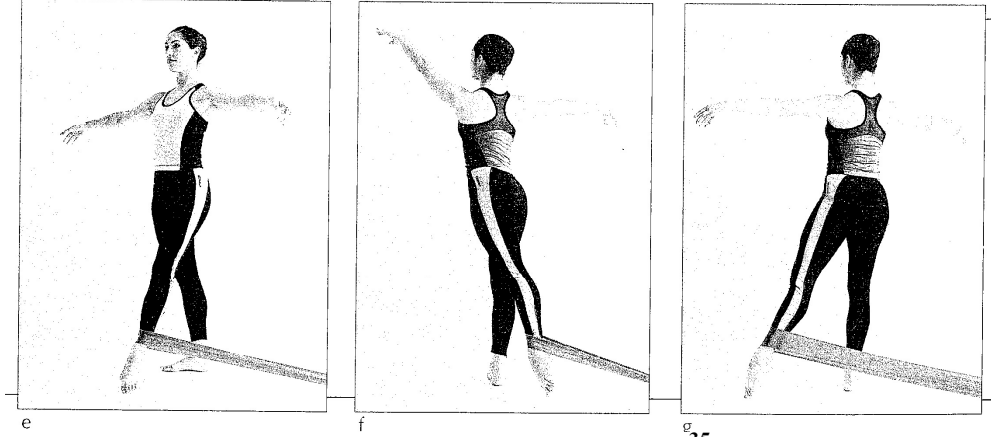
Bu harekete, bileğe bir **Thera-Band** bağlayarak, iki bacak yerine tek bacakla çalışmaya başlanmalıdır. Bu egzersizin ilk yapılışında denge sağlamak zor gelebilir. Bandın uzunluğu, ilk güç kazanımlarından doğru hizalanmayı garantileyecek şekilde ayarlanmalıdır³⁴. Bu egzersize ritmik bir müzik eşlik ederse, bu kondisyon çalışması dansa da benzeyen bir nitelik kazanacaktır.

1. Yerden 20-25 cm yükseklikte bir bant halkası oluşturulur.
2. Halkanın içine doğru bir adım atılır ve gerilim hissedilene kadar geriye gidilir. Çalışmanın sürdürüldüğü haftalar boyunca, daha da gerilere doğru giderek bandın direnci arttırılabilir.
3. Egzersiz yapılırken kollar ikinci pozisyonda tutulur veya arkaya **battement**'daki arabesk pozisyona getirilir.
4. Bant sol bacağa sarılıyken, üçüncü pozisyondan başlanır.
5. Sol ayak öne açılır ve üçüncü pozisyona kapatılır. (**battement**)
6. .Sol ayak sol yana açılır ve üçüncü pozisyona kapatılır.
7. Öne ve yana **battement**'lar, her seferinde üçüncü pozisyona dönecek şekilde, sekiz kere tekrarlanır. Hareket ortalama bir hızda gerçekleştirilir ki, hareket alanını içinde bacak kaslarının çalışması hissedilebilsin. Eğer çok hızlı hareket edilirse, kaslar verimli bir şekilde eğitilemez.
8. Beden bir çeyrek döndürülür, ayaklar üçüncü pozisyonda olur. Bant dansçıyı sola çekecektir.

³⁴ WARREN GV. **Clasical ballet technique** 1990 s.38

9. Ortalama bir hızla, sol ayakla, sola doğru (**à la s éconde**) bir **battement** yapılır ve üçüncü pozisyona kapatılır.
10. Ortalama bir hızla öne doğru bir **battement** yapılır ve üçüncü pozisyona kapatılır.
11. Öne ve yana **battement**'lar, her seferinde üçüncü pozisyona kapatılacak şekilde, sekiz kere tekrarlanır.
12. Yüz bandı görmeyecek şekilde beden bir çeyrek daha döndürülür. Harekete sol ayak arkadayken, üçüncü pozisyondan başlanır.
13. Sol ayak arakaya **battement** yapılır . Üçüncü pozisyona kapatılır.
14. Sol ayak yana **battement** yapılır ve üçüncü pozisyona kapatılır.
15. Bacakların hareketini kolaylaştırmak ve bedeni, gerilimini azaltarak kararlılaştırmak için kaburgaların omurgayla birleştiği hissedilir.
16. Tüm egzersizlerde, etraftaki temiz boşluğun farkında olunur. Göğsün genişliğini hissedilir ve bacaklar kadar aktif olmadıkları halde, kolların da egzersizin bir parçası olmasına izin verilir. Etraftaki alanın farkına varmak için elerde, ayaklarda ve göğüste birer elmas bulunduğu hayal edilir.
17. Omurga ve **pelvis**'i destekleyen bacağa bağlayan **psoas majör** ve getirici kaslar düşünülür.
18. Ortalama hızla, her seferinde üçüncü pozisyona kapatacak şekilde, hareket sekiz kere tekrarlanır.
19. Bant kaldırılır ve **battement** bu kez dirençsiz denenir.
20. Tüm egzersiz bir de diğer ayakla çalışılır.

Aynı egzersiz beşinci pozisyonda veya paralelde de yapılabilir; ancak bu durumda egzersizin arkaya dönük bölümünü gerçekleştirilemez.



Sekil 16: Egzersizden kesitler³⁵

1.8. 3 PLIÉ VE PASSÉ

Bu egzersizde dansçı, gövde rahatken, kalça esnetici ve getirici kaslarla birlikte **pelvis** ve bacakların kararlılığını sağlayan kasları güçlendirecek. Destekleyen bacak hizasını korumak için çabalarken bedenün üst kısmının rahatlığını sağlamak çok kolay değildir; ancak bedenün bir bölümü sıkı çalışırken diğer bir bölümünü zarafetle hareket ettirebilme yeteneğine sahip olmak, çoğu dansçının ulaşmak istediği bir noktadır. Aşağıda tarif edilen kol pozisyonları yalnızca birer öneridir; dansçı dilediği daha modern kol hareketlerini kullanmakta özgürdür.

³⁵ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.97



1. Yüz banda dönük durumdayken, sağ ayak **battement tendu**, kollar üçüncü pozisyonda getirilir. (şekil a)



2. Sağ ayak üçüncü pozisyonda **plié**'ye getirilir. (şekil b)

3. Sol diz gerilir ve kollar birinci pozisyona getirilip sağ ayakla bir **passé retiré** yapılır. Bacak dışarı doğru hareket ederken, omurganın kafatasının altından başlayıp yere kadar uzanan uzun bir ok olduğu hayal edilir. Bu düşünce dansçıya, diğer bacak yerde olmadığı halde, bacak ve omurgadan oluşan iki desteği olduğu hissini verecektir. (şekil c)



d

e

Şekil 17: Hareketten kesitler³⁶

4. Üçüncü pozisyon **plié**'ye dönülür ve bacak öne doğru **battement tendu** pozisyonuna getirilir.

5. Sırtın her iki tarafındaki simetri ve göğüs kafesinin iki yanındaki eşitlik hissedilir. Kaburgaların efor harcamadan **sternum** ve omurga arasında süspansiyon sağlamasına izin verilir. Kaburgaları omurgaya bağlayan eklemlerin yumuşaklığı, rahatlığı düşünülür.

³⁶ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.96

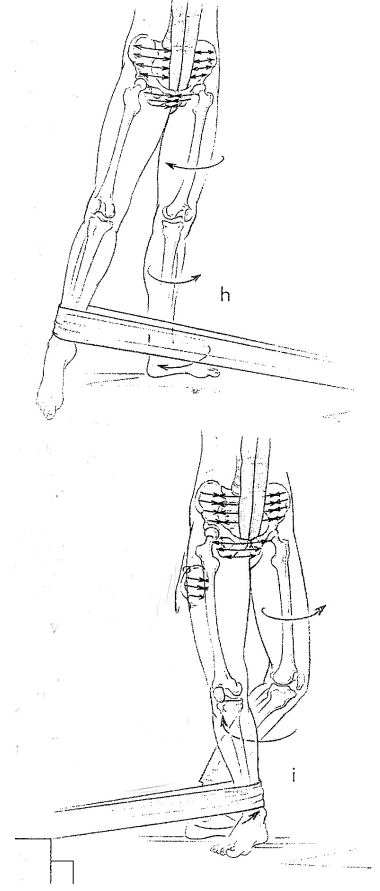
6. Şimdiye kadarki adımlar dört defa daha tekrarlanır.

7. Bir çeyrek dönülür, sağ ayakla öne doğru **battement** yapılır ve üçüncü pozisyon **plié**'ye dönülür. (şekil d)

8. Sol diz gerilir ve sağ ayak bir **passé retiré** yapar. Kalça eklemlerinin doğru seviyelenmesine dikkat edilir. Daha iyi dışa dönüklük sağlamak için **pelvik** kareden vazgeçilmez. (şekil e)

9. Ayak yeniden üçüncü pozisyona getirilir ve öne doğru **battement** yapılır.

10. Müzikle çalışılıyorsa, müziğin omuzlara ve boyna masaj yaptığı düşünülür. Müziğin kollara destek sağlamasına izin verilir.



Şekil 18: Kas ve kemiklerin dönüşleri³⁷

11. Son dört adım dört kere tekrar edilir.

12. Yüz bandı görmeyecek şekilde beden bir çeyrek daha döndürülür. Sağ ayakla yana doğru bir **battement tendu** gerçekleştirilir. (şekil f)

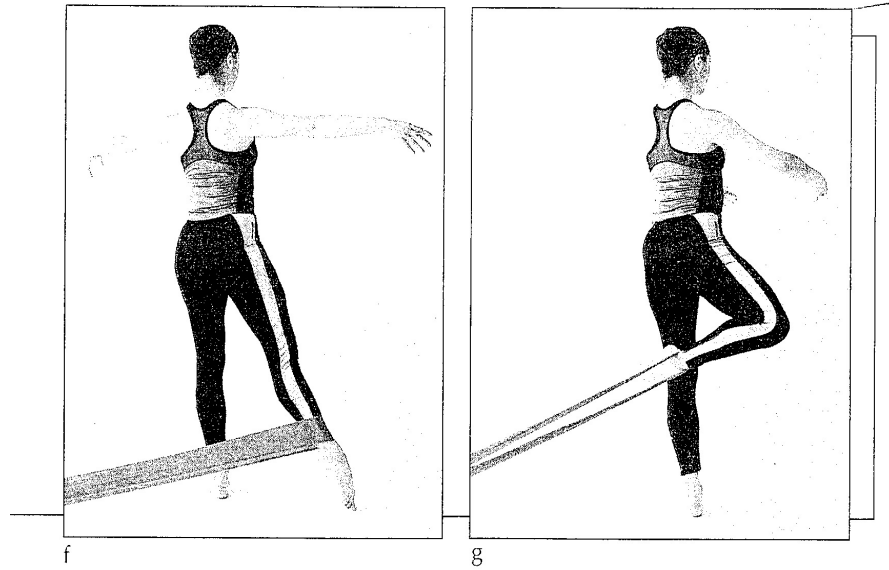
13. Hareketli bacadaki kalça kemiği, bacağın içinde sallandığı bir çingirak gibi düşünülmelidir.

14. Ayak üçüncü pozisyon **plié**'ye getirilir.

15. Sol dizi gerilir ve sağ ayakla bir **passé retiré** yapılır . (şekil g)

³⁷ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.80

16. Üçüncü pozisyon **plié**'ye dönülür ve başlangıç pozisyonunu almak üzere, ayağa yana doğru **battement** yaptırılır. Bacak dışa doğru hareket ettikçe, hareketin dinamik olarak **pelvik** zemin ve **abdominal** kaslar tarafından desteklendiği hayal edilir. **Pelvik** zeminin hareketini ve pelvis'in genişlemesi hissedilir. **Pelvik** zemin kasları kısalır, ters **abdominal** kaslar uzar . Alt bacağın dışa dönüşü hayal edilir. (şekil h)
17. **İliopsoas** kasının içeriğinin kaydığı hissedilir. Bu düşünce kalçadaki esnetici kasların gerilimini alacaktır.
18. Hareketli bacak tekrar **plié**'ye getirilirken, ters **abdominal** kasların , **pelvik** zemin kasları uzarken verdiği destek hissedilir. Alt bacağın içe doğru döndüğü hayal edilir. (şekil i)
19. Son yedi adımı dört kere tekrar edilir.



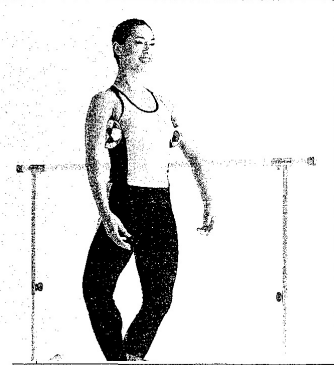
Sekil 19: Hareketten kesitler³⁸

³⁸ Ryan A. Stephan R. *The dancers complete guide to and a long career* 1998 s.75

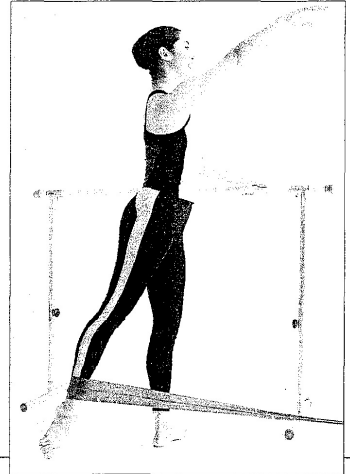
1.8. 4 BATTEMENT FONDU: SÜRECİN HİSSEDİLMESİ

Battement' Fondu bir barın yanında gerçekleştirilmelidir; böylece elin altında her an kararlılığı sağlayabilecek bir destek olacaktır. Güç ve yönlendirme yetisi arttıkça, barsız da çalışılabilir.

Kimi dansçılar dışa dönüşü gerçekleştirmek için döndürücü kaslara yüklenirler. Bu asıl amaca göre ters bir sonuç verir: kısıtlı ve hatta acılı bir dışa döndürme. Bu egzersiz; tek ayak üzerinde dengede dururken, akıcılık ve kuvvet sağlar. Bir uyarı: Dışa dönüklüğü arttırmak için yükseklik değiştirilmemelidir. Bacakları, kalçanın olanak tanıdığından daha fazla dışa döndürülmesi, pozisyonun korunması için yerin direncini kullanırmayı gerektirir ki, bu da ayağın şeklini bozar (ayak yayı düzleşir). Sonuç sırt, diz ve bel ağrılarıdır. Bu strateji uzun süreler boyunca kullanırsa, ayağı çökmekten korumak için yıllarca çaba sarf edilmiş olunmasından ötürü, hastalıklı bir ayak şekli gelişir.



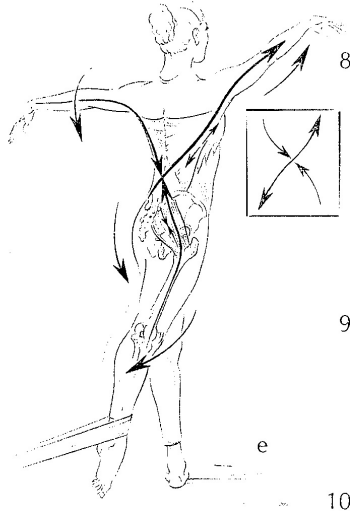
1. Bacağı bileğin hemen üstünden bir **Thera-Band** halkasına sarın. Bandın sabitlenmiş olduğu yerden, uygun dirençle karşılaşana kadar uzaklaşılır.
2. Boyun ve omuzdaki gerilimi atmak için kolların altına toplar veya yuvarlanmış küçük havlular yerleştirilir.



Sekil 20: Hareketten kesitler³⁹

³⁹ Ryan A. Stephan R. *The dancers complete guide to and a long career* 1998 s.79

3. Yüz banda dönükken, bacak yeri işaret eder ve önde olacak şekilde pozisyon alınır. (şekil a)
4. Ayak yavaşça **battement tendu** pozisyonuna getirilir . (şekil b)
5. Hareketli ayak kontrollü bir şekilde, bileğin önündeki **coupé** pozisyonuna geri getirilir. Hareket sekiz kere tekrarlanır.
6. Topları kaldırılır ve aynı hareket bantsız yapılır. Özellikle, omuzlar serbestken sahip olunabilecek bacak gücünün büyüklüğüne dikkat edilir. Kürek kemikleri arasındaki mesafe hissedilir. Ellerin tersinin mekana yayıldığını hissedilir.
7. Aynı hareket arkaya doğru sekiz kere tekrarlanır. Ayak, destekleyen bacağın bileğinin arkasına gelecek ve yeri işaret edecek şekilde başlanır. (şekil c)



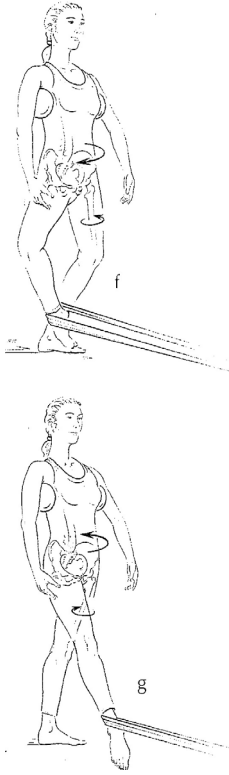
Sekil 21: Sırtın pozisyonu⁴⁰

8. Arkaya **battement**'la birlikte, **port de bras** yapılır . Kollar üçüncü arabesk pozisyona gelirken, kas zincirlerinin, dinamik kararlılığı sağlamak üzere sırtı kat ettiği düşünülür. (şekil d)
9. Destekleyen bacağın gerilme ve bükülmesi süreci hissedilir; gerildiğinde yalnızca bunun farkında olunmakla kalınmaz. Kontrollü bir güç elde edilmesi için kılma fazında kasların hareketi

10. hissedilir. Tamamen uzatılmış pozisyonda, destekleyen ayağın diz kısmı geriye doğru itmekten kaçınılır. (şekil e)

⁴⁰ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.74

11. Destekleyen bacadaki **quadriceps femoris**'in kuvvet hattını düşünün. Alt bacak ve ayakla hizalı olan ve bu kuvvet hattından geçen hayali bir düzlem olduğu düşünülür.



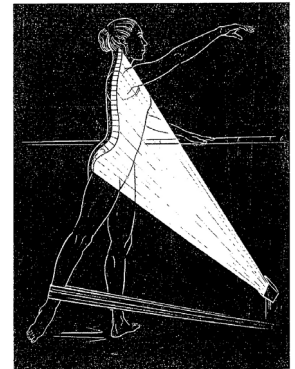
12. Destekleyen bacak gibi, hareketli bacak da gerilme ve bükülmelerle uyumlanmalıdır. Dizin gergin bir pozisyonda kilitlemesine izin verilmemelidir. Gerilmenin bitişi hissedilmeli ve ardından, sürekli bir akış halinde dizin bükülmesine dönülmelidir.

13. Plié'yi derinleştirmek için boyun, omuz, dil ve çene rahatlatılmalıdır. Gerginlik hissedilirse dinlenilmeli ve boyun kaslarına masaj yapılmalıdır. Bir el ensedeyken bir seri **battement fondu** yapılır. El enseden çekilerek aynı figürler tekrarlanır. Duruşun daha dik ve **plié**'nin daha derin olduğu fark edebilir. (şekil f)

Sekil 22: Kasların ve kemiklerin dönüş yönleri⁴¹

14. Pratik yapılırken, omurga düşünülür. Omurgaya parlak bir ışığın tutulduğu düşünülür ve pozisyonda meydana gelen değişimler izlenir. (şekil g), (şekil h)

15. Adımlar altı kere daha tekrarlanır ve tekrar sayısı her hafta bir tane daha arttırılarak on ikiye kadar yükseltilir.

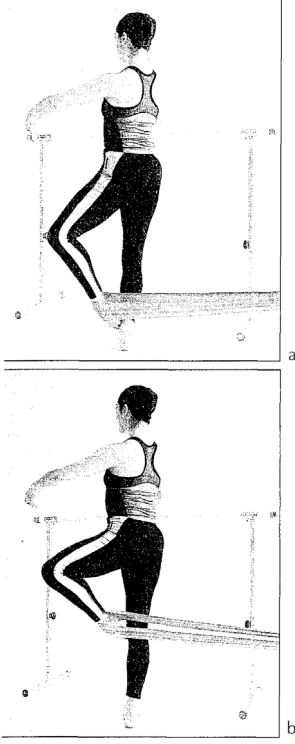


Sekil 23: Parlak ışıktaki omurga⁴²

⁴¹ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.63

⁴² Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.63

1.8. 5 DÖNÜŞ GÜCÜ: MERKEZLENMİŞ DIŞA-DÖNÜKLÜK

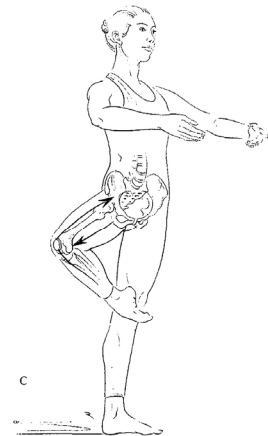


Bu egzersiz dışa dönüşü, passe ve ayakların pozisyonunu geliştirecek şekilde tasarlanmıştır. Dışa dönüklüğü arttırmak için, kaslardaki kayma duygusu korunur. Egzersize başlanmadan önce, dışa döndürme hareketiyle ilgili farkındalıklar gözden geçirilmelidir.

1. **Tera-Band** halkası ayağın üstünden ve topuktan geçecek şekilde sarılır.
2. Bileğin önündeki hareketli ayakla bir **coupé plié** gerçekleştirilirken, kollarla da bir **port de bras** yapılır. (şekil a)
3. Destek bacağı gererek, hareketli ayak **passé** pozisyonuna kaldırılır. (şekil b)

Sekil 24: Hareketin yapılışı⁴³

4. Topuğun banda kuvvet uyguladığı düşünülür. İç kalça bölgesindeki getirici kasların aktiviteleri izlenir. Adımlar iki bacak için de sekizer kere tekrarlanır ve bu sayı her hafta bir kez artırılarak on ikiye kadar yükseltilir. (şekil c)



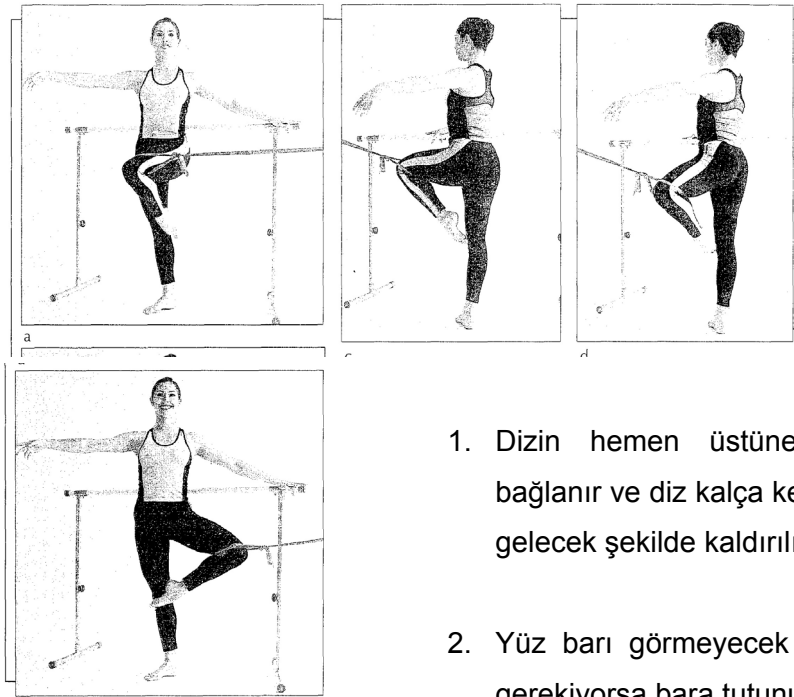
Sekil 25: Kasların hareketi⁴⁴

⁴³ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.64

⁴⁴ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.64

1.8. 6 DÖNDÜRÜCÜLERİN KUVVETLENDİRİLMESİ: DENGELİ PASSÉ

Bu egzersiz dengeli bir şekilde iç ve dışa döndürücü kasları kuvvetlendirir. Döndürücülerin dengeli gücü, kalça eklemlerindeki sıkışıkları gidermek için anahtar bir rol oynar.⁴⁵ Bu egzersiz getirici kasların merkeze göre uzaması üzerine vurgu yaparken, bu kaslarda bir uzunluk ve güç duygusu geliştirir. Bu çalışmada bir dans adımı çerçevesinden çıkmadığımızdan, edinilen esneklik ve kontrol doğrudan dansa aktarılabilecektir.



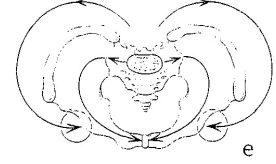
1. Dizin hemen üstüne bir **Thera-Band** bağlanır ve diz kalça kemiğiyle aynı hizaya gelecek şekilde kaldırılır.
2. Yüz barı görmeyecek şekilde durulur ve gerekiyorsa bara tutunulur.

Sekil 26: Hareketin yapılışı⁴⁶

⁴⁵ FRANKLİN Eric **conditioning for dance** s.171

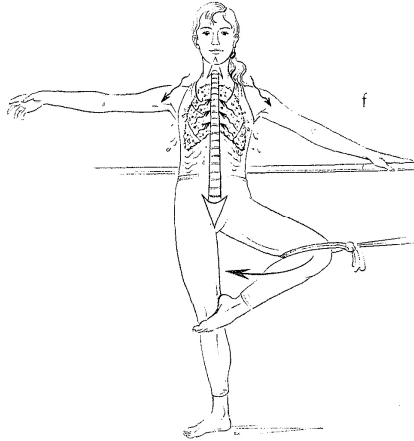
⁴⁶ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.68

3. Bacak paralel **passé retiré** pozisyonuna getirilir. (şekil a)
4. Hareketli bacak yavaşça dışa dönük **passé retiré** pozisyonuna götürülür. (şekil b)
5. Hareket on iki kere tekrarlanır ve her hafta iki tane daha arttırarak yirmi tekrara kadar ulaşılır.
6. Bar yanda kalacak şekilde dönülür, **Thera-Band** bardan uzağa doğru kuvvet uygulayacak şekilde ayarlanır.



Şekil 27: Kalça kemiği⁴⁷

7. Hareketli bacak paralel **passé retiré** pozisyonuna getirilir. Hareketli bacak dışa dönük **passé retiré** pozisyonuna götürülür. (şekil c), (şekil d)
8. Getirirken, **pelvis**'in arkasının, kalça yuvalarında bir merkezleme hareketi oluşturmak üzere genişlediği hissedilir. (şekil e)



Şekil 28:Akciğeri hissetmek⁴⁸

9. Akciğerlerin, omurganın her iki yanında dengeli bir şekilde durduğu hissedilir. Akciğerler, omurgayı keseleyerek hem destekleyen hem de rahatlatan yumuşak süngerlermiş gibi düşünülür . (şekil f)

⁴⁷ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.69

⁴⁸ Ryan A. Stephan R. **The dancers complete guide to and a long career** 1998 s.70

2. ESNETME

2. 1 ESNEKLİK

Esneklik kişiden kişiye değişir. İri kemikli, kalın kaslı kişiler, genellikle ince kemikli ve ince kaslı kişilere göre daha az esnektir. Bu esneklik yoksunluğu ya da azlığı çoğunlukla kemiklerin boyutundan ve hareketi kısıtlayan eklemlerin yapısından kaynaklanmaktadır. Ancak eklemlerin yapısı değiştirilemez Bu nedenle, gerilmeler yoluyla kaslara müdahale edilerek, eklemlerin esnekliği artırılmaya çalışılır. Diğer taraftan kas lifleri ve tüm kasları saran bağlayıcı dokular kasların hareketliliğini sınırlayan özel bileşenlerdir. Dolayısıyla kasların esnekliğini bu kasları gererek sağlamak gerekir.

1

İyi geliştirilmemiş bir esneklik aşağıda sıralanan problemlere neden olabilir.

- 1— Hareketlerin gerçekleştirilmesini ve uygulanmasını zorlaştırır.
- 2— Bu zorlama istenilen estetik ve zarif görünüme olumsuz etki eder.
- 3— Hareket açısını sınırlar.
- 4— Sakatlıklara neden olabilir.

Hareket genişliğini arttırıcı egzersizler yumuşak bağ dokularınca sağlanan iç direnci azaltmaya yönelik çalışmalar içermelidir. Kas esnekliğinin geliştirilmesi için uygulanan bir çalışma şekli olan germe egzersizlerinin çoğu bu amaca yöneliktir

Esneklik arttırılmasında temel prensip, kaslar ve ona bağlı dokuları normal durumundan daha fazla gerilmeye sevk etmek veya normal uzunluğundan daha fazla uzatmaktır. Fakat bu zorlamalar hiçbir zaman dokulara harabiyet verecek dozajda olmamalıdır

Germe teknikleri uygulama açısından birbirleriyle benzerlik gösterirler. Son yıllarda yapılan çalışmalara göre germe çeşitleri;

¹ DANİEL Arnheim **Dance İnjuries: theirpre vention and care** 1986 s.43

a) Balistik b) Dinamik, c) Aktif, d) Pasif, e) Statik, f) **İzometrik**, g) **probrioceptive neuromuscular facilitation** (PNF) şeklinde incelenmiştir.

2. 2 BALİSTİK GERME

Hareket eden vücudun momentumunu kullanarak bir eklemin normal hareket sahası sınırının zorlanması fonksiyonunu içerir. Bu tür germe, yaylanmaları içerdiği için yıpranmalara neden olur ve pek tavsiye edilmez. Bu germe tekniğindeki hareketler tekrarlı yaylanma şeklinde olduğundan, kas içcikleri tekrar tekrar uzarlar ve daha fazla uzamaya karşı sürekli bir direnç oluşur.

Kasın hızlı gerilmesi **stretch** refleks (gerilme refleksi)'in ortaya çıkmasına neden olur, **stretch** refleks yoluyla kasın **konsantrik** kasılması(bkz. sf 45), kasılan kasta uzamaya karşı ters etki oluşturur ve hızlı kas uzamasına karşın yumuşak dokulardaki zarar görme olasılığı çok fazladır. Yaylanma yapılırken vücut ağırlığının kası uzatmak için üst üste kullanımı gerilme refleksinin meydana gelmesini engeller. Kullanılmayan gerilme refleksi dansçının gerekli olan uzama mesafesini kaybetmesine ve kasın aşırı gerilmesine neden olur.

Balistik germenin dezavantajları şöyle ifade edilmektedir.

- Kas yıpranmalarına ve ağrılarına neden olabilir.
- Kasın ani uzama tekrarlarından kas yorgunluğuna sebep olma eğilimi gösterir.
- Dokuların, uzamaya adapte olmaları için gerekli zamana müsaade etmediği düşünülür.
- **Stretch** refleksi başlatır ve kas gerilimini (**tension**) arttırdığı, böylece dokuların germeye uyumunu azalttığı bildirilmiştir.
- Sinirsel adaptasyonun meydana gelmesi için, yeterli zaman bırakmadığı görülmüştür.

2. 3 DİNAMİK GERME

Dinamik germe, vücudun hareketli kısımlarının gittikçe artan hareket sınırına ulaşmasını içerir. Dinamik germeyi, balistik germe ile karıştırmamak gerekir. Dinamik germe, kontrollü bacak ve kolların hareket sınırlılığı oranında yavaşça döndürülmesini içerir. Balistik germede ise vücudun bir bölümünün hareket sınırlılığını aşarak zorlama söz konusudur. Dinamik germede ani hareketler yerine yavaş ve kontrollü bacak, kol ve vücut çevirmeleri yapılabilir.²

Dinamik germe, dinamik hareketliliği artırır. Alıştırmaları 8–12 tekrar içeren hareketlerle yapılır. Yorgunlukta dinlenme aralığı verilmesi gerekmektedir. Yorulan kaslar hareketlilik oranını azaltan elastikiyet azlığına sebep olur. Yorulduğumuz zaman alıştırmayı sürdürmek kas uzunluğunun sinir kontrolünü düşük hareket oranında tutmaya yarar. Belli bir eklemden herhangi yönde maksimal harekete ulaşıldığında, bu hareketi antrenman süresince sürdürmemek gerekir. Yorgun ve zorlanmış kaslar istenilen hareket sınırına ulaşamayacak ve kasın **kinestik** hafızası kısalmış tekrarlı hareketi hatırlayacak, bu da ilerleme kaydedilmesi için dezavantaj olacaktır.

2. 4 AKTİF GERME

Aktif germe, statik aktif germe anlamına da gelir. Aktif germe belli bir pozisyonu **agonist** kasların gücünü kullanarak yerine getirme durumudur. Bacağımızı yukarı kaldırıp destek olmadan öylece tutmak örnek olarak verilebilir.

Aktif germe, aktif esnekliği artırır ve **agonist** kasları güçlendirir. Aktif germeyi 10 sn.den fazla sürdürmek çok güçtür ve 15 sn.den fazla tutulmaması gerekmektedir.

² ‘çevrimiçi’<http://www.enteracete.com/-bradapp/>

2. 5 PASİF GERME

Relaks germe veya statik pasif germe olarak da bilinir. İstenilen belli bir pozisyonu vücudun belli bir bölümünde bir kişi ya da alet ile destekleyerek sağlamaktır.

Hareketsiz pozisyonda kişinin aktif hiç bir harekete iştirak etmeksizin, dışarıdan yapılan mekanik ya da bir yardımcı kişi tarafından uygulanan güçsel etki ile hareket genişliğinin artırılması şeklinde ifade edilmektedir.

Gergin bacaklarla uzun oturuş pozisyonunda iken, yardımcının dansçıya sırtından güç Uygulayarak, göğsünü dizlere doğru iterek yaklaştırmaya çalışması örnek olarak verilebilir.

Eğer yardımcı, kuvveti yanlış olarak aşırı şekilde uygularsa kasta ağırlar ve zedelenmeler olabilir. Bu pasif gerdirmenin en büyük dezavantajı olarak görülmektedir.

2. 6 STATİK GERME

Birçok kişi pasif germe ve statik germe terimlerini birbirlerinin yerine kullanırlar. Statik germe kası en son noktasına kadar gererek bu pozisyonu bir süre korumak olarak tanımlanırken, pasif germe relaks olmuş bir kişinin pasif halde iken dış bir kuvvet tarafından (kişi ya da alet) eklemin istenilen hareket sınırına ulaştırılmasıdır.

Kasın yavaşça ağırlı sınırına kadar en uzak pozisyona gerilmesi ve bu açıda bekletilmesi şeklinde uygulanmaktadır. Dansçı uzamayla kendini rahat hissedince (**stretch** refleks azaldığı için) yavaşça daha ileri pozisyona hareket edebileceği ifade edilmektedir.

Statik germe uygulaması kolay ve sakatlanma riskini en aza indirdiğinden çoğu durumda önerilmektedir.

Statik germenin avantajları şöyle sıralanmaktadır.

- Enerji sarfiyatı diğer metotlara oranla daha düşüktür.
- **Stretch** refleksin duyarlılığı için gerekli zamanı mümkün kılmaktadır.
- Kas uzamasındaki değişmelere müsaade edebilmektedir.
- En tehlikesiz uzatma yöntemidir.

Kartal ve **spagart** hareketleri, statik germeye en güzel örnektir. Statik germe metodunda, uzatma pozisyonunda kalma süresi olarak bir takım öneriler vardır. Bunlar 3 saniyeden 80 Saniyeye kadar değişmektedir. Şu ana kadar süre için kaynakların verdiği veriler değişse de genel düşün en iyi etkileri vermek için 30 saniyenin en iyi Olduğu yolundadır ve her kas için 3–4 deneme verilmiştir.

Statik germede bu süre kasların gerilmeye tepki vermesi için yeterli bir süre olarak görülmektedir. Kas yavaşça ilerleyen gerilmeden yırtılmalardan korunmak için rahatlarlar, böylece ağrı ve yırtılma riski olmaksızın kasların uzaması sağlanmaktadır.

2. 7 İZOMETRİK GERME

İzometrik germe statik germenin bir çeşididir. Gerilmiş kasların **izometrik** kasılmaları aracılığı ile kas gruplarının direncini içerir. Duvardan direnç alarak, duvarı itmişçesine yapılan bir egzersiz bu germeye örnek olarak verilebilir.

İzometrik kasılmanın etkili olduğu durum, zaten gerilmiş olan bir kasın **izometrik** kasılmaya maruz kalmasıyla ortaya çıkar. Uzun süre tutulduğunda ise ilk pasif gerilme durumu, gerilme refleksinin önüne geçer ve uzama tepkisi verir. Bu durum gerilen liflerin kasılmasını önler. Bu aşamada SyneStretch'e göre **izometrik**

kasılma olduğu zaman eylemsiz duran bazı lifler kasılır ve bazıları da gerilir. Üstelik gerilen liflerin çoğu, ters **myostatik** refleks (uzama tepkisi)'e maruz kalması önlenir ve daha da gerilir. **İzometrik** kasılma tamamlandığı zaman, kasılan lifler eylemsiz durumdaki boylarına döner. Gerilmiş lifler gerilme boylarını hatırlar ve belli bir süre önceki limitlerinden daha fazla uzarlar. Bu bütün kasın önceki maksimum durumundan daha fazla kasılmasına ve esnekliğin artmasına sebep olur.

Ergenlik döneminde olan yetişkin ve çocuklara tavsiye edilmemektedir. Çünkü kemikleri henüz büyüme aşamasındadır ve **izometrik** kasılmadan doğan güçlü gerilmeler **tendon**, bağ dokularına zarar verebilir. Kurz **izometrik** gerilmeye başlamadan önce gerilecek kas için dinamik güç egzersizi önermektedir.³

2. 8 PNF (PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION)

Bu germe tekniği ilk defa Kabat-Kaiser Enstitüsünde felçli hastaların rehabilitasyonu için bir fizik tedavisi olarak uygulanmaya başlanmıştır. Holt (1970), PNF yöntemini sportif performansla Uygulayan ilk kişi olarak görölmektedir. Bu teknik 3S (**Scientific Stretching for Sport** = Spor için bilimsel germe) sistemi olarak adlandırılmıştır.

PNF prensiplerinde, **izometrik** ve **izotonik** iki kas kasılması görölmektedir. Gerilen kasın istemli **izometrik** kasılması **Golgi tendon** reflekslerinin **inhibe** (engelleme) edilmelerini sağladığı bilinmektedir. Gerilen kasta meydana gelecek olan refleks engellemeye karşın **izometrik** kasılma Yapılır ve kaslar bundan sonra pasif olarak daha derin pozisyona gerdirilebilir.

PNF'in etkileri üzerinde yapılan araştırmalarda **agonist** kasın **izometrik** kasılmasının, kasın kasılmasını engelleyen etkisini ortadan kaldırmak için kullanıldığı bulunmuştur.

³ 'çevrimiçi' <http://www.enteract.com/-brdapp/>

2.8. 1 HOLD-RELAKS METODU

Bu metot, genellikle eklemdeki hareket genişliği aşırı derecede sınırlı, ya da aktif hareket sırasında aşırı ağrı olan durumlarda kullanılmıştır. Pasif gerilmeden sonra kas, **izometrik** olarak 7–15 sn kasılır ve sonrasında 2–3 sn dinlendirilir. Bunu kasın önceki pozisyonundan daha fazla gerilmesine neden olan pasif gerilme izler. Bu son pasif gerilmeye 10–15 sn devam edilir.

Kabat'a göre, **izometrik** kasılma ile daha fazla kas fibrininin iştirak etmesi sağlandığı ve daha sonra **stretch** refleksin oluşmasını engelleyerek, hedef kasın gevşemesi ve daha fazla hareket genişliğine müsaade etmesi şeklinde yorumlanmıştır.

2.8. 2 CONTRACT-RELAKS (CR) METODU

Bu metot, **hold-relaks** metoduna benzemektedir, aradaki fark gerdirmeyi yapanın yardımcıya karşı direnirken (hedef kas **izometrik** kasılmıştır) hareket genişliğine doğru bir eğilim göstermesi şeklinde açıklanmıştır. Kas 6 sn'lik **izometrik** kasılmadan sonra, başlangıç pozisyonuna gelinerek 3 sn gevşetilir, bundan sonra vücut parçası pasif şekilde yeni, daha ileri hareket genişliğine getirilir. CR metodu, hareket genişliği iyi ve harekette ağrı olmadığı zaman **hold-relaksa** oranla tercih edilmektedir.⁴

2.8. 3 CONTRACT-RELAKS, ANTAGONIST - CONTRACTION METODU

Contract-Relaks, Antagonist-Contraction (CRAC), PNF metotlarının en güvenilirli görülmektedir. Uzatmayı yapan kişi, vücut parçasını uzatılmış hareket genişliğinde tutar ve **agonist** kası **izometrik** şekilde kasarak yardımcının

⁴ ‘çevrimiçihttp://www.cmcrossroads.com-bradapp/docs/rec/stretching-4htm/

uygulayacağı dirence karşı 6 sn'lik zıt yönde bir direnç uygular, daha sonra gerdirmeyi yapan rahatlatılır ve antagonistler kasılarak yardımcının yardımıyla daha derin bir pozisyona gidilmesi şeklinde tanımlanmıştır. Bu antagonistin aktif kasılması, uzayan kasta karşılıklı engellemenin ortaya çıkmasına yol açtığı ve **agonist** kasın gerilmesine müsaade ettiği şeklinde bildirilmiştir.

2. 9 ESNEKLİK ÇALIŞMALARINDA TEMEL İLKELER

- 1— Esneklik çalışmalarının her gün yapılması gerekir.
- 2— Her ders ve prova öncesi mutlaka esneklik çalışması yapılmalıdır.
- 3— Her gösteri öncesi mutlaka esneklik çalışması yapılmalıdır.
- 4— Her kuvvet çalışmasından önce ve sonra esneklik çalışması yapılmalıdır.
- 5— Esneklik çalışmalarında uygulanabilecek yoğunluk zorlama noktasına kadar kademeli olarak arttırılır.
- 6— Esneklik doğuştan getirilen bir özellik olmasına rağmen çalışmalarla geliştirilir.
- 7— Esneklik çalışmalarında yardımcılar ve yardımcı aletlerden de yararlanılır.
- 8— Esneklik özelliği çalışmalara ara verildiğinde kaybolur.
- 9— Kas grupları uzadıkça esneklik artar.

2. 10 ÖRNEK ESNETME EGZERSİZLERİ



Esnetme 1

Sırt kası çalışması yandan görünüm. Ellerimizden güç almamalıyız.sırtımızı sırt kaslarıyla dik tutmaya çalışmalıyız.



Esnetme 2

Sırt kası çalışması önden görünüm. Omuzlarımız aşağıda olmalı.



Esnetme 3

Cou de pied esnetme çalışması. Bu çalışmayı yaparken ayak parmaklarımızın kıvrılmamasına özen göstermeli, ayak bileğimizi ileriye doğru uzatmalıyız.



Esnetme 4

Doğru sırt pozisyonunda gövdenin öne esnetilme çalışması. Dizlerimiz gergin, ayak ve bileklerimiz sivri olmalı. Vücudumuz mümkün olduğunca ileri ve öne doğru esnemeli. Omuzlarımız aşağıda kalarak kollarımızı öne doğru uzatmalıyız.



Esnetme 5

Calf (baldır) esnetme çalışması. Ayaklar **flex**, dizler gergin, sırt dik olmalı. ayaklarını tutamayanlar ayak bileklerini tutabilirler.



Esnetme 6

Dizlerimizi kırıp kendimize doğru çekelim.



Esnetme 7

Dizlerimizi düzelttiğimiz zaman mümkün olduğunca ileriye doğru uzanmalıyız.



Esnetme 8

Kalça yerde kürek kemiklerinden geriye kobra esnetmesi. Geriye **port de bras** yaparken sırttan geriye gitmemiz gerekir.



Esnetme 9

Tabanlar bitişik kalça esnetmesi.



Esnetme 10

Ayaklar yere yapışmaya çalışmalı ve kalça kemikleri yerde olmalı.



Esnetme 11

Tabanlar açık kalça esnetmesi.



Esnetme 12

Dansçının kendi gücüyle bacağının öne esnetilme çalışması. Bu çalışmayı yaparken kalçamızın kare olmasına dikkat etmemiz gerekir. Dizimiz gergin ayak ve bileğimiz sivri olmalıdır. Kalçamız yerden kalkmamalıdır.



Esnetme 13

Dansçının kendi gücüyle bacağına öne esnetme çalışması. Gelişmiş pozisyon. Bir önceki egzersizin gelişmiş halidir. Yerde kalan bacağımız yerde düz ve gergin olmalıdır.



Esnetme 14

Sırt pozisyonu bozulmadan (sırt dik), kalça yerde bacağın yana esnetilme çalışması.



Esnetme 15

Dansçının kendi gücüyle bacağına yana esnetilme çalışması. Bu egzersiz de kalçamız kare olmalı, ve bacağımız **turn out** bir şekilde durmalı.



Esnetme 16

Gövdenin ağırlığıyla amerikan esnetmesi. Dizlerimiz gergin olmalı, ağırlığımız kaslarımızın esnemesine yardımcı olur.



Esnetme 17

Dansçının kendi gücüyle yerde **a la seconde** çalışması. Belimizin yere yapışık olması önemlidir. Ayaklarımızın **flex** olması gerilimi artırır.



Esnetme 18

Passé hareketi ve **hamstring** kasları esnetme çalışması.



Esnetme 19

Elastik bant kullanarak bacağın öne esnetilme çalışması. Sırtımız ve omuzlarımız yerde olmalıdır. Sadece bandın gücüyle bacağımızı çekmeliyiz, dizimiz gergin olmalıdır.



Esnetme 20

Arkaya bacak esnetme hareketi hazırlık pozisyonu. Omurgamız düz olmalıdır.



Esnetme 21

Arkaya bacak esnetme hareketi başlangıç pozisyonu. Omurgamızı mümkün olduğunca yuvarlamalı ve dizimizi çekebildiğimiz kadar kendimize doğru çekmeliyiz.



Esnetme 22

Arkaya bacak esnetme hareketi **arabesque** pozisyonu. Fırlattığımız bacağımız gergin ve sivri, belimiz uzun olmalı.



Esnetme 23

Arkaya bacak esnetme hareketi hazırlık pozisyonu.



Esnetme 24

Arkaya bacak esnetme hareketi başlangıç pozisyonu.



Esnetme 25

Arkaya bacak esnetme hareketi **attitude deri rre** pozisyonu.



Esnetme 26

Dansçının kendi gücüyle bacağına yana esnetme  alışması. Bu çalışmayı bardan destek alarak yapmanın dengeyi koruma açısından büyük faydası vardır fakat a ırlı ınızı kontrol etmemiz gerekebilir. Bu egzersizi yaparken kalçamızın kare olması büyük önem taşır. Resimde kalçanın kareli inin bozulduğu açık bir şekilde görünmektedir.



Esnetme 27

Omuz ve kalça karesi bozulmadan duvardan yararlanılıp, bardan destek alınarak bacağın arkaya esnetilme çalışması.



Esnetme 28

Demi-point esnetme çalışması. Beş parmağımızın da yerde olduğundan emin olmamız gerekir.



Esnetme 29

Calf (baldır) esnetme çalışması. Sağlam bir yerden destek alınarak yapılmalıdır. Tek veya çift ayakla yapılabilir. Topuğumuz yerden kalkmamalıdır.



Esnetme 30

Gelişmiş **calf** (baldır) esnetme çalışması. Topuğun yerde kalması büyük önem taşır.



Esnetme 31

Üst baldır esnetme çalışması.

3. KONDİSYON

3. 1 BEDEN ZİHİN KONDİSYONU

Bir dansçı bir adımı gerçekleştiremiyorsa, ona bazen henüz bunu gerçekleştirecek kadar güçlü olmadığı söylenir. Tek tek kasların güçsüzlüğü gibi görünen şey aslında, dengesizlik, esneklik eksikliği veya uygun olmayan hareket başlatma yöntemleri gibi verimsiz teknikler olabilir. Burada anlatılmaya çalışılan şudur; tüm bedeninizin koordinasyonunu, yani bedenin tüm parçalarının birlikte çalışırken düzenlenmelerini göz önüne almadan, tek tek kasları güçlendirerek, daha iyi bir tekniğe sahip olamazsınız. Kısacası, vücut karesi (iki omuz iki kalça kemiğimizi göz önüne getirdiğimizde oluşan kare şekli) olmayan bir bedende gücü arttırırsanız, ancak hizasızlığı güçlendirmiş olursunuz.

Dansçıyı bir sporcu ve bir sanatçı olarak hazırlamak, zihin-beden egzersizlerinin (güç, denge, esneklik, vücut karesi ve düşünce eğitimleri) dengeli bir bütün halinde uygulanmasını gerektirir. Dansçı vücut karesi bozuk olan hareketlerin zincirini kırabilir ve bozuk olmayanları güçlendirebilirse, yalnız becerilerini arttırmakla kalmaz, aynı zamanda sakatlanma riskini de azaltmış olur. Egzersizlerden mümkün olan en iyi yararı sağlamak ve temiz bir odaklanma gerçekleştirmek için, bu tez boyunca ayrıntılı olarak anlatılan şu genel ipuçlarını izlenebilir:

- Hareketleri yaparken, sürekli bunları yapmanın daha iyi yollarını bulmaya çalışmak. Duyuları eğitmek, bedenini doğru kullanma ve hareketi doğru başlatma konusunda bilgilenmek ve tekniği geliştirme arayışında olmak. Unutmanızın çok daha fazla zaman alacağı eski alışkanlıkları çalışmakla vakit yitirmeyin.
- Zihinsel egzersizleri kullanmak. Öğrenim sırasında bedende yeni bir fikir, yeni bir düşünce canlandırmak ve bunu hissetmek. Uyumadan önce hayal kurmak, bir düşünce yaratmak ve böylece beyni bu fikir üzerinde çalıştırarak, ertesi günün eğitime hazırlanmak.
- Düşünme çizginizi gözlemleyin ve olumlu düşünün. Düşünceleriniz, bir dansçı olma yolundaki amaçlarınızı destekliyor mu? Korkularınız ve

endişelerinizi fazla kurcalamayın; bu tip düşünceler başarısızlığa davetiye çıkarır. Bunun yerine, dansa varmak istediğiniz noktayı hayal edip, bu hayalden ürettiğiniz olumlu yöndeki düşünceler ve duyumsal deneyimlerle harekete geçin. Bu yolda öğretmenlerinizin desteğini arayın. Problemlerinizi bastırmayın; çözüm bulmaya odaklanın. Zihinsel ve fiziksel enerjinizin en kaliteli kısmını, “bir dansçı olarak siz” düşüncesi üzerine yoğunlaştırın; sıçrayış ve dönüşlerinizdeki gelişimi keyifle izleyin.

Esneklik ve güç, sizi bir sanatçı yapmaya yetmez. Kimi dansçılar, belirli hareketleri yapamamalarının nedeni olarak teknik sorunları gösterebilir, bunları gidermek için gerekenin yalnızca doğru kuvvetlendirme çalışmaları olduğunu ileri sürüp, bu konuda ısrarcı olabilirler. Ancak, yine aynı dansçıların, izleyen bir-iki dakika içinde biraz yardım aldıktan sonra, az önce zor buldukları hareketi kolaylıkla ve etkileyici bir şekilde gerçekleştirdiklerini görebilirsiniz. Bir hareketi geliştirmek için, dansçı, yalnızca eklemlerin ve kasların nasıl yönlendirilmesi gerektiğiyle ilgili; yeni bir farkındalığa, yeni bir düşünceye ve açık bir fiziksel duyuma yol açacak bilgilere gereksinim duyuyor olabilir. Ritim, mekan, cümle kurma ve bedenin kendine has yapısıyla iyi bir düzenleme yaratma konularındaki farkındalıklar pahasına, fiziksel becerilerin vurgulanması, bir dansçıyı artistik ifadeden uzaklaştırabilir. Teknik tek başına bir amaç değildir; duyguların ve ifadenin yokluğunda, tek başına var olamaz. Esneklik ve kuvvet eğitimleri, performans eğitiminin yalnızca bir parçasını teşkil eder; tüm adımları kolaylıkla ve verimli bir şekilde en yüksek seviyeye getirebilecek ilham verici bir icracı yaratmak için verilen bu eğitim, aynı anda hem zihnin hem de bedenin varlığıyla mümkündür.

Bedenlerini forma sokmak için çalışan çoğu kişi, bu eğitimden duyuları ayıklar. İnsanların egzersiz yaparken TV izledikleri veya kitap okudukları spor salonlarına giderseniz; çoğunun, çalışma esnasında bedenin işleme şekline duyarsız kaldıklarını veya bedenleriyle ilgili yeni farkındalıklar edinmediklerini gözlersiniz. Böyle bir çalışma yönteminde, zihinsel ve fiziksel süreçlerin izlediği yollar tamamen farklıdır; yani zihin ve beden birbirlerinden ayrılarak uzaklaşırlar. Oysa bu süreçte zihnin bedenle birlikte çalışması büyük bir yarar sağlar. Bir dansçı için bu bağlantı vazgeçilmez bir unsurdur. Bir dansçı, her bir egzersizin verdiği deneyimi, yalnız bedenin çalıştırılan kası veya bölümü değil, tüm bedeni etkileyen bir deneyim olarak

yaşamalıdır. Bir egzersizin tüm bedende yaptığı değişikliklerin farkında olarak, çalışmalarınızı daha verimli hale getirebilirsiniz.

3.1. 1 SANATÇININ TÜM BEDENİNİN KONDİSYONU

Bir dakikadan kısa süren yoğun aktiviteli egzersizlere **anaerobik** (nefessiz) egzersizler denir. Kalp ve akciğer aktivitesini birkaç dakika boyunca arttıran koşmak, yüzmek veya benzeri aktivitelere ise aerobik (nefesli) egzersiz denir. Dans eğitiminin doğası genellikle **anaerobik**'tir ve bunlar genellikle aerobik egzersizlerin kalbe ve solunuma sağladığı yararları sağlamazlar. Bu nedenle form tutma çalışmalarınızın arasına kimi aerobik egzersizler eklemeniz yerinde olacaktır. Aerobik kondisyonun sağlanması, performans veya provalarda size hem zihinsel hem de fiziksel dayanıklılık katacaktır.

Zihin-beden prensipleri eğitimle bütünleştirilmelidir.

- Tüm egzersizler, yalnızca üzerinde çalışılan kas gruplarını veya bölgeyi değil, bedeni bir bütün olarak etkiler. Bir egzersizin tüm bedeni nasıl etkilediği öğrenilirse, eğitim daha verimli hale gelir.
- Kondisyonun tüm elemanları; yani vücut karesi , denge, esneklik, kuvvetlenme ve kalp-nefes dayanıklılığı birbirleriyle ilişkilidir. Bunlardan herhangi birindeki değişiklik, diğerlerini etkiler; bir eklem yerindeki bir değişimin, diğer tüm eklemleri etkilemesi gibi...
- Zihnin eğitim esnasında içinde bulunduğu durum, egzersizin etkilerini değiştirir. Farklı bir farkındalıkla (farklı bir zihinsel düşünce) uygulanan aynı egzersiz, bedende farklı bir etki yapar. Örneğin, bir gerilme egzersizinde endişe varsa, gerilme egzersizinden alınacak verim azalır. Etkili bir germe egzersizleri için, sakın bir şekilde nefes alıp vermek gerekir ki, bu da ancak rahat bir zihinle gerçekleştirilebilir.

- Süreçte zihinsel olarak da var olmak ve konsantrasyon, zihin-beden eğitiminin demirbaşlarıdır. Harekette var olmak, egzersiz süresince bedende meydana gelen tüm şekilsel ve dinamik değişiklikleri an be an yaşamak, deneyimlemektir. Harekette var olma isteği, daha verimli bir hareket gerçekleştirmeye yardımcı olur; çünkü yoğunlaşma ve odaklanma yetileri geliştirerek, sinir sisteminin duysal geri-besleme mekanizmaları hakkındaki farkındalıkları artırır ve daha gelişkin bir motor kontrol mekanizması sağlar.
- Tanımlanan fiziksel yapılar, düşünme şeklini etkiler. Örneğin stres, “sinir ve endokrin sistemlerinin (aşırı) alarm halinde olması” olarak tanımlanabilir. Benzer bir şekilde, egzersizleri yaparken akıldan geçen her düşünce, zihinsel eğitimin bir parçası haline gelir. Yani her tür düşünce, egzersizlerin sonucu üzerinde etkilidir. Egzersiz yapmak, beden ve zihin arasında biteviye sürdürülen bir diyalogdur. Bu iletişim kendini duyular, duygular veya tasavvurlar halinde açığa vurur.

3.1. 2 KONDİSYONLA İLİŞKİLİ KAVRAMLAR

Belirli dans kondisyon egzersizlerine geçmeden önce, temel bazı kondisyon terimleri ve kavramları üzerinde durmak yararlı olacaktır. Bu prensiplerden bazıları dansçılardan çok diğer alanlardaki sporcuları ilgilendirmektedir; ama yine de hepsi beden-zihin kondisyonunu geliştirmek için yararlıdır.

3.1.2. 1 BELİRLİLİK PRENSİBİ

Belirlilik prensibi, bedenin eğitime adaptasyonunun, alınan eğitim tipine bağlı olduğunu vurgular. Bir başka deyişle, germe egzersizi yapıyorsa, belirli olarak esnekliği geliştirmeye odaklanılmış demektir. Örneğin sekiz kere ağır bir halter kaldırıp indiriyorsa, BU gücü arttırmaya yönelik bir çalışmadır. Yorulana kadar, öncekinden daha hafif bir ağırlık 30 kez kaldırıp indiriyorsa, kaslar dayanıklılığını geliştirir.

Dans eğitiminde belirlilik prensibini örneğin güçlenme yönünde uygularken, icra edeceğiniz dans adımlarına benzeyen güç kazandırıcı hareketler kullanmak gerekir. **Thera-Band®**, “dansa göre belirlenmiş” güç eğitimleri için idealdir; çünkü bant çeşitli dans hareketlerini yaparken direnç oluşturacak şekilde kullanılır. Güç eğitimi serbest veya makinelerin uyguladıkları ağırlıkları kullanarak gerçekleştiriyorsanız, dansa göre belirlenmiş egzersizler yapmıyor demektir (öte yandan, bir ağırlık odasında çalışmak, dansçının kendisini daha güçlü *hissetmesini* sağlayacağından, psikolojik olarak yararlı olabilir).

Herhangi bir kondisyon egzersizinden en iyi şekilde yarar sağlayabilmek için, güçlendirmek istenilen kasları hedef alan uygun egzersiz seçmeli ve sonradan icra edilmesi gereken dans hareketlerine mümkün olduğu kadar yakın bir koordinasyonla hareket edilmelidir. Örneğin **grand battement**’ı daha güçlü bir şekilde gerçekleştirilmesi isteniyorsa, üç belirlilik esasına dikkat edilmesi gerekir:

1. Hız belirlenimi: Hareket hızlı olmalı.
2. Kas grubu belirlenimi: Hareket hem kalçadaki esnetici kasları çalıştırmalı, hem de kas yapılarının kararlılığını sağlamalı.
3. Kas hareketi belirlenimi: Kas hareketi yoğunlaşmış ve dışa dönük olmalı ve doğru hizalanmayla gerçekleştirilmeli.

Yukarıdaki belirlemeler nedeniyle, kalçadaki esnetici kasları kuvvetlendiren bir **izometrik** (hareketsiz) direnç egzersizi yapmak **grand battement**'in geliştirmez; öte yandan **Thera-Band** kullanarak bir **grand battement** gerçekleştirmeye çalışmak geliştirir.

3.1.2. 2 AşAMALI YÜKLENME PRENSİBİ

Bütün kondisyon programları yavaş başlatılmalı, ancak yoğunlukları yavaş yavaş arttırılmalıdır. İzlenilen programda kaslara uygulanan baskı arttırmazsa, kuvvet seviyesi düz bir çizgide kalır. Kasın kazandığı kuvvet ve kondisyonu karşılamak üzere, zaman içinde direnci arttırmak gerekir. Buna aşamalı yüklenme prensibi denir ve bu olmadan etkili bir eğitim sağlanamaz. Maraton eğitimi için, koşulan mesafe aşamalı olarak arttırılır. Dansta bu prensip, kasların artan sinirsel kontrolü, aşamalı olarak kuvvetlendirme ve dans adımlarının giderek zorlaştırılmasıyla uygulanır.

Aşamaların belirlenmesi birkaç şekilde yapılabilir. Kastaki yükü, egzersizin yoğunluğunu, sayısını ve uygulama sıklığını yükselterek arttırılabilir.

Yoğunluk. Kuvvetlendirme çalışmasının yoğunluğu, bir partnerin yapılan hareke karşı bir direnç uygulamasını sağlanır, daha büyük ağırlıklar kullanarak veya daha yüksek dirençli bir **Thera-Band** kullanarak arttırılır.

Tekrar sayısı. Yük, egzersizin tekrarlanma sayısını yükselterek de arttırılır. Genel olarak, direnç (yoğunluk) ne kadar yüksek olursa, gerçekleştiren tekrar sayısı da o kadar düşük olur. Direnç düştükçe, gerçekleştirilen tekrar sayısı artar. Eğer yapılan çalışmanın amacı maksimum kuvveti arttırmaksa, daha yüksek dirençle daha az sayıda tekrar uygulanır; amaç kas dayanıklılığını arttırmaksa, daha düşük dirençle daha çok sayıda tekrar uygulanır. Bir egzersiz birkaç kere tekrar edildiğinde, bir set tamamlanır. Araştırmalar egzersizlerin verimli bir şekilde bir set uygulanmasının yeterli olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak tekrarlanan setlerin etkisi çok daha az olmaktadır. Yine de, istenirse setlerin tekrar sayısı üçe kadar

arttırılabilir. Yüksek bir seviyeye gelmiş dansçılar, sabahları bir maksimum kuvvet seti, akşamları ise bir kas dayanıklılığı seti uygulamalıdır.

3.2 KONDİSYONUN ÖNEMİ VE GELİŞTİRİLMESİ

Kondisyonun geliştirilmesi hareketlerin daha rahat ve zorlamadan daha kaliteli daha çok sayıda yapılabilmesini sağlar. Kas kondisyonunu geliştiren üç çalışma şekli vardır.

- 1— Kuvvet geliştirmeye yönelik çalışma
- 2— Sürat geliştirmeye yönelik çalışma
- 3— Dayanıklılık geliştirmeye yönelik çalışma

Kasların hangi özelliğinin geliştirileceği yüklemenin çeşidine bağlıdır. Kasların güç yeteneğinin yükseltilmesi ve dirence karşı yapılan çalışmalar kondisyonu geliştirir.

Temel ilke olarak kondisyonun artması kas liflerinin kalınlaşması sonucu olur.

Kasların gücünün önemli ölçüde çaplarına bağlı olduğu bilinmektedir. Normal olarak bir kasın her cm² sinin 4–6 kg kaldırabileceği hesaplanmaktadır. Ancak üst düzeydeki kişilerde bu kuvvetin 8–10 kg/cm² kadar yükseldiği saptanmıştır. Önemli olan yapılan çalışmalarda amaca göre aşağıdaki temel ilkelerin iyi uygulanmasıdır (AÇIKADA 1990).

- a—) Çalışmaların şiddeti
- b—) Ağıştırmaların süresi
- c—) Ağıştırmaların sıklığı
- d—) Uygun dinlenme

Kadınların kas kuvveti erkeklerinkine oranla ortalama %30 kadar daha azdır.

Kas kalınlığının büyümesi uygun dozdaki gerilim uygulamalarına bağlıdır. Gerilim uyarımı; büyük yüklenmelerin zorlanmasıyla kas da meydana gelen esneme karşısındaki dirençtir.

3.3 KAS ÇALIŞMASI

Öncelikle kasların hareketleri nasıl meydana getirdiğini kısaca göz atacak olursak:

Kas çalışmasına kasılma denir. 3 çeşit kas kasılması vardır. **İzometrik**, **izotonik (konsantrik)** ve **eksantrik** kasılmalarıdır.

3.3. 1 İZOMETRİK KASILMA

İzometrik kasılmada kas lifi uzunluğunda bir değişiklik yoktur fakat kasta bir gerilim mevcuttur. Örneğin ayakta duran bir kişinin bacaklarına dokunduğumuz zaman bacaklarındaki kasların sert olduğunu görürüz. İşte bu sertlik bize kasların **izometrik** olarak çalıştığını gösterir.

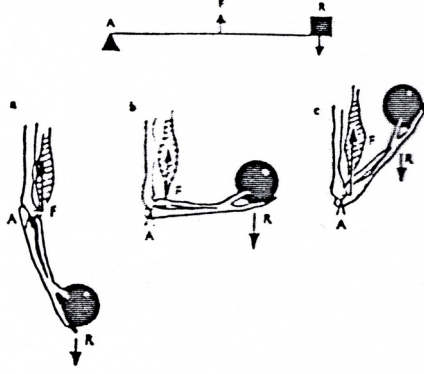
3.3. 2 EKSANTRİK KASILMA

Eksantrik kasılma da gerilim artarken kasta uzama meydana gelir. Yokuş aşağıya yürürken eksantrik kasılmayı hissederiz.

3.3. 3 İZOTONİK(KONSANTRİK) KASILMA

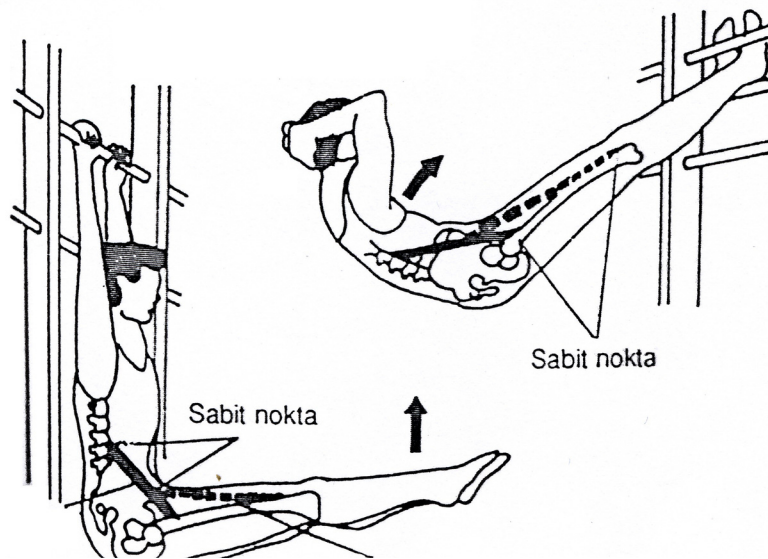
Kas boyu kısalarak oluşan bir kasılmadır ve bir hareket söz konusudur. Mekanik bir iş yapılır. Bir kas birden çok eklemden hareket oluşturabilir. Bunun için kasın **tendonu** aracılığı ile o eklemleri kat etmesi gerekmektedir. **Konsantrik** bir kas

kasılmasında kasın başlangıç yeri sabit ise yapışma yeri başlangıç yerine doğru, eğer yapışma yeri sabitse başlangıç yeri yapışma yerine doğru harekete geçer.⁵



Şekil 29: İzotonik (konsantrik) bir kasılma. Üçüncü sınıf kaldıraçlarda yük (R), dayanakça (A), ve kuvvetin (F) uygulandığı noktalar.⁶

İskelet kasları **agonist**, antagonist, **stabilizer** veya **nötralizer** olarak rol oynayabilirler Bir kas farklı zamanlarda farklı rollere sahip olabilir. Bu roller onların performans sırasındaki kısmi fonksiyonlarınca belirlenir.



Şekil 30: Konsantrik(izotonik) bir kasılma⁷

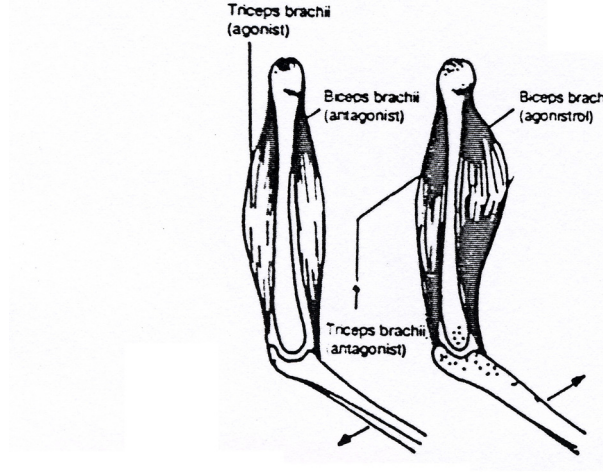
⁵ AÇIKADA 1993, **Biyomekanik ve Hareket Bilgisi** s. 123

⁶ AÇIKADA 1993, **Biyomekanik ve Hareket Bilgisi** s. 125

⁷ AÇIKADA 1993, **Biyomekanik ve Hareket Bilgisi** s. 125

3.3.3. 1 AGONİST ROL

Kasın yaptığı **konsantrik** kasılma vücut üyesinin hareket isteği yönündeyse bu kas **agonist** rol oynamaktadır. Örneğin üst kolda yer alan ve pazı kası olarak bilinen kasın en önemli görevi dirsekte **fleksiyon** hareketidir. Dirsek eklemimizde **fleksiyon** yaptığımızda pazı kası **agonist** rol oynayacaktır. Bir eklemden aynı hareketi yaptıran birden çok kas bulunabilir. Bir hareketin oluşumundan birincil derecede sorumlu olmayan **agonist** kaslara yardımcı kaslar denir.



Şekil 31: Dirsek Eklemine **fleksiyonu** sırasında **agonist** ve **antagonist** çalışma⁸

3.3.3. 2 ANTAGONİST ROL

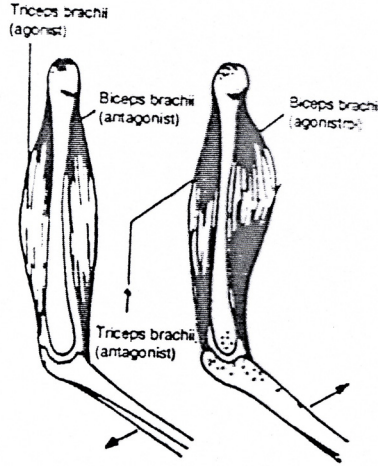
Agonist kasların tam tersi hareketi gerçekleştiren kaslardır. Biraz önceki örneğimizden yola çıkarsak üst kolun arkasında yer alan kas dirsek ekleminde **ekstansiyon** (Germe) fonksiyonunu üstlenmektedir. Bir hareket yapılırken antagonist kaslar gevşeyerek hareketin yapılmasına izin verirler.⁹

Genel olarak bir eklemden **ekstansiyon** yaptıranlar **fleksiyon** yaptıranlarla,

⁸ AÇIKADA 1993, **Biyomekanik ve Hareket Bilgisi**

⁹ AÇIKADA, 1993, **Biyomekanik ve Hareket Bilgisi**

abduksiyon (merkezden uzaklaştırma) yaptıranlar **adduksiyon** (merkeze yakınlaştırma) yaptıranlarla ve içe rotasyon yaptıranlar dışa rotasyon yaptıranlarla **antagonist**dir.



Sekil 32: Dirsek ekleminin **ekstansiyonu** sırasında **agonist** ve **antagonist** çalışması¹⁰

3.3.3. 3 STABİLİZER (FİKSATÖR) ROL

Bu grup kaslar statik olarak kasılarak vücudun bazı parçalarını, kasılan kasların ya da yer çekiminin yol açtığı çekme kuvvetine veya istenen hareketin yapılmasına engel olan diğer güçlere karşı destekler. Şınav sırasında karın kaslarının çalışması örnek olarak yenilebilir. Eğer bu kaslar **stabilizer** olarak kasılmasalardı şınav hareketinde gövde doğruluğu koruyamayıp yay gibi olurdu.¹¹

¹⁰ AÇIKADA 1993, **Biyomekanik ve Hareket Bilgisi**

¹¹ AÇIKADA, 1993, **Biyomekanik ve Hareket Bilgisi**, s.123

3.3.3. 4 NÖTRALİZER ROL

Bir hareket oluşturulurken, **agonistlerin** istenmeyen hareketlerinin önlenmesidir. Örneğin mekik hareketi sırasında sağ ve sol yan karın kasları birbirinin hareketini nötralize ederek gövdenin fonksiyonunu sağlarlar.¹²

3. 4 KONDİSYON ÇALIŞILIRKEN DIKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

- 1— Bazı kondisyon çalışmaları balede aranan estetik görüntüye olumsuz etki eder. Aşın büyümüş ve gelişmiş kas balede aranan estetik özelliklere uygun değildir.
- 2— Kondisyon özel çalışmalarla geliştirilir.
- 3— Her türlü kondisyon çalışması baleye uygun değildir. Bazı kondisyon çalışmaları balede gereken esneklik özelliğini engeller.
- 4— Kondisyon ve esneklik konusunda bale öğretmeni olmayan kişilerden faydalanmaya çalışmak büyük risk taşımaktadır. En doğrusu bale öğretmenlerinin bu konuda kendilerini eğiterek öğrencilere faydalı olmalıdır.

¹² AÇIKADA 1993: **Biyomekanik ve Hareket Bilgisi**,124

3.5 ÇEŞİTLİ KONDİSYON EGZERSİZLERİ



Kondisyon 1

Karın kası egzersizleri. Düz kaslar için. Bu egzersizler sit-up lar la yürütölmektedir. Temel başlangıç pozisyonu alınır.



Kondisyon 2

Dizler kırılır. Omuzlardan güç alınmamalıdır. Karın aşağıya ve yukarıya doğru sert biçimde hareket etmelidir.



Kondisyon 3

Boyundan kesinlikle güç alınmamalı, karın aşağıya bastırılmalıdır.



Kondisyon 4

Kollar da güç yoktur.



Kondisyon 5

Düz karın kaslarını çalıştırmanın yanlış yolu. Bacakların düz yukarıya kaldırılması **lordosis** e neden olur.



Kondisyon 6

Resimlerde açık olarak **lordotik** duruş görülmektedir.



Kondisyon 7

7. resimde belin altındaki el **lordosis** in büyüklüğünü gösterir.



Kondisyon 8

Kasların daha çok kuvvetlenmesi ve daha fazla kontrollü kullanımı için yapılan düz karın kası egzersizleri. Temel başlangıç pozisyonundan başlanır.



Kondisyon 9

Bu egzersizi karın kaslarımızı kullanarak yapmamız gerekir. Resimde karın kaslarının tam olarak kullanılmadığı gösterilmektedir.



Kondisyon 10

Çapraz karın kasları için ezersizler. İç ve dış **oblik** için. Temel başlangıç pozisyonundan başlanır.



Kondisyon 11

Hareketle birlikte dönme hareketi de başlar. Sağlı sollu yapılmalıdır. Omuzlar aşağıda ve sırt kasları sağlam olmalıdır.



Kondisyon 12

Sırt kasları için egzersizler. Omuzlar yerde, kalçalar sıkılmış, kollar ve bacaklar ileriye uzatılmış şekilde başlanır.



Kondisyon 13

Kollarımızdan güç almadan sırt kaslarımızı kullanarak kendimizi yukarıya kaldırırız.dirseklerimiz kırıktır ve başımız boynumuz ve sırtımız aynı doğrultudadır.



Kondisyon 14

Vücutumuzun şeklini bozmadan dirseklerimizi düzleştiririz.



Kondisyon 15

Son pozisyonda başımızı kaldırıp ileriye doğru bakarız.omuzlarımız bozulmaz.



Kondisyon 16

Sırt kasları için egzersizler. Bir önceki egzersizin bir ileri safhasıdır. Aynı kurallar geçerlidir.



Kondisyon 17

Omuzlar aşağıya bastırılır. Boyun sırtla aynı hizada durmalıdır.



Kondisyon 18

Omuzlar dan güç alınmamalıdır. Diyafram kapalı kalmalıdır. Hareketin Setler halinde yapılmasında fayda vardır.



Kondisyon 19 Sırt kasları için egzersizler. Bir önceki egzersizin bir ileri safhasıdır.

Aynı kurallar geçerlidir. Egzersiz kasların daha kuvvetli kullanımını gerektirir.



Kondisyon 20

Kalça kaslarımız sıkı olmalıdır. Sırt kaslarımızın aşağıya bastırılması gerekir.



Kondisyon 21

Hareket zor olduğundan vücut formumuza dikkat etmemiz gerekir.



Kondisyon 22

Baş tam karşıya bakmalı ve tam dik olmalı.



Kondisyon 23

Sırt kasları için egzersizler. Bir önceki egzersizin bir ileri safhasıdır. Kalça kasları sıkı olmalıdır.



Kondisyon 24

Omuz aşağıya doğru bastırılmalı ve hareket etmemelidir.



Kondisyon 25

egzersizleri alternatif kollar kullanarak tekrarlayınız.



Kondisyon 26

Sırt kasları için hareketli egzersizler. Diğer taraftan tekrar edilir. Kollardan destek alınmamalı sırt kaslarını kullanılmalıdır.



Kondisyon 27

Boyun serbest olmalıdır. Sırt kasları bastırılmalıdır. Aşağıya inerken düz duruma gelinerek kontrollü olunmalıdır.



Kondisyon 28

Fotoğrafta egzersizin yandan görünümü görülür.



Kondisyon 29

Sırt kasları için hareketli egzersizler. Kol yukarı kaldırılarak hareket daha gelişmiş şekilde yapılabilir..



Kondisyon 30

Yan gövde kasları için egzersizler. Dirsek ve kol sadece denge için kullanılmalıdır, üzerine ağırlık verilmemelidir. Kalça sıkılı olmalıdır.



Kondisyon 31

Bel aşağıya doğru itilmeli ve bacaklar aynı hizada olmalıdır. Kola ağırlık verilmemeli boyun serbest olmalıdır. Egzersiz diğer yönden de eşit sayıda yapılmalıdır.



Kondisyon 32

Yan gövde kasları için egzersizler. Bir önceki egzersizin bir ileri safhasıdır. bacaklar gövde ile aynı hizada, sıkı ve paralel ayrıca ileriye uzatılmış olmalıdır.



Kondisyon 33

Beli (karın kaslarını) egzersiz sırasında aşağıya doğru itiniz. Dizler gergin ve kalça sıkı olmalıdır. Kollardan güç alınmamalıdır.



Kondisyon 34

Quadriceps (üst bacak kası) için egzersizler. Başlangıç pozisyonu. Çalıştırılacak dizin altına yastık konur.



Kondisyon 35

Sırt dik, diz gergin, ayak **flex** olmalıdır.



Kondisyon 36

Başlangıç pozisyonunun yakından görünüşü.



Kondisyon 37

Egzersizinin yakından görünüşü. Dizin gerginliği açıkça görülmektedir.



Kondisyon 38

Başlangıç pozisyonunun önden görünüşü.



Kondisyon 39

Hareketin önden görünüşü.



Kondisyon 40

Başlangıç pozisyonunda dizin önden görünüşü.



Kondisyon 41

Kasılan **Quadriceps** kasının önden görüntüsü.

**Kondisyon 42**

Egzersizler sırasında kalça diz ve ayak aynı hizada olmalıdır. Kalçalara ağırlık eşit dağıtılmalıdır.



Kondisyon 43

Alttağı bacağı serbest bırakıp uyluktaki **adduktor** kasları kuvvetlendirmek için, üstteki bacak kalçaya doğru doksan derece esnetilir. **Pelvis** (kalça) kare halde kalması için üstteki bacakla desteklenmelidir. Bacak ileri veya yana doğru hareket etmemeli veya dönmemelidir. Bu destek bir yastık yada bir sandalye olabilir.



Kondisyon 44

Alttağı bacağı düz bir şekilde yukarı kaldırın. diz gergin ve ayak flex olmalıdır.



Kondisyon 45

Aynı hareketi desteği bir sandalye kullanarak yapınız.



Kondisyon 46

Sandalye kullanılırken de hareket aynıdır.



Kondisyon 47

Aynı egzersizin yukarıdan görünüşü. Alttaki bacağın düz bir şekilde aşağıya uzatıldığı gözükmemektedir.



Kondisyon 48

Kalçanın sıkı ve kare olması gereklidir. Uzatılan bacak gergin olmalıdır.



Kondisyon 49

Bir önceki egzersizin bir ileri safhasıdır. İlk olarak bacak yukarıya kaldırılır.



Kondisyon 50

Yukarıdan indirilen bacak öne doğru getirilir



Kondisyon 51

Bacak indirdiğimiz yerden biraz daha öne doğru kaldırılır



Kondisyon 52

İndirilirken daha da öne konulur. Bütün egzersiz boyunca sırt ve bel kasları sıkı ve sağlam olmalıdır.



Kondisyon 53

Adductor kas egzersizi. Bir önceki egzersize benzer fakat bu egzersizde ayak geriye doğru çekilir ve kaldırılır.



Kondisyon 54

Bacak düz bir şekilde yukarıya kaldırılır.



Kondisyon 55

Arkaya doğru çekilip indirilir.



Kondisyon 56

Gluteus makximus (kalça) egzersizleri. Kalça sıkı bacak ve ayak düz şekle olmalı, hareket etmemelidir. Sadece çalışan bacak hareket etmelidir. Dizler gergin ve ayaklar paralel olarak yüz üstü yatılır.



Kondisyon 57

Sağ bacak vücut kıpırdatılmadan yukarıya kaldırılır.



Kondisyon 58

En son olarak bacak en yukarıya kaldırılır. Kalça kası maksimum derecede çalışır.



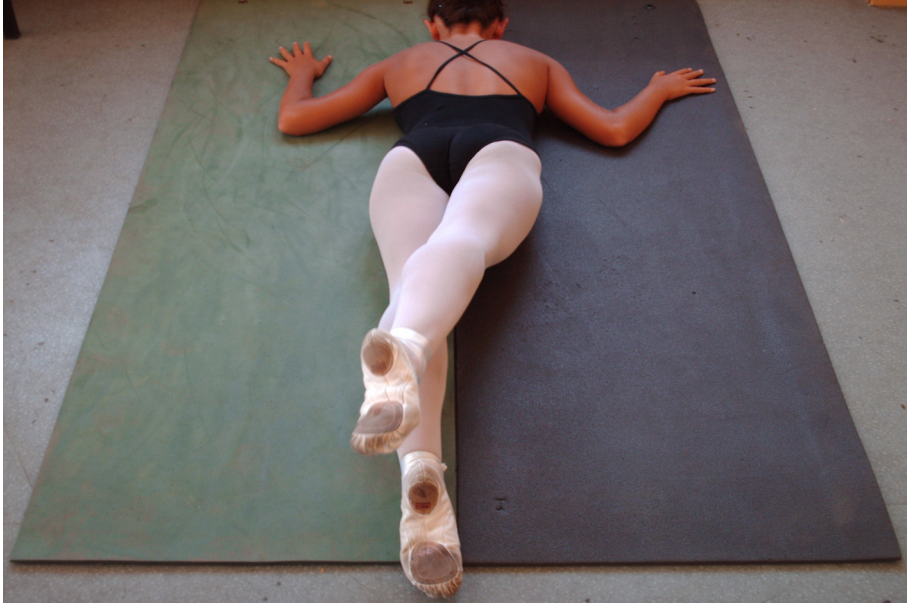
Kondisyon 59

Bir önceki egzersizin bir ileri safhasıdır. Kalça daha geniş biçimde çalışır. Sağ ayak düz ir şekilde yukarıya kaldırılır.



Kondisyon 60

Bacak kaldırılan çizgi bozulmadan (bacak yüksekliği düşmeden) dış tarafa doğru açılır.



Kondisyon 61

Aynı şekilde bacak, yüksekliği değişmeden iç çapraz tarafa doğru çekilir.



Kondisyon 62

Bacak orta çizgiye geri dner. Bu egzersiz yapılırken st beden hiç hareket etmemeli sadece kalçanın sıkılığı hissedilmelidir.



Kondisyon 63

Hamstring kas egzersizleri. Kalça sıkı bacaklar paralel olarak yüz üstü yatılır.



Kondisyon 64

Sağ ayak **flex** deyken bacak yukarıya kaldırılır.



Kondisyon 65

Sağ ayak **flex** deyken bacak biraz daha yukarıya kaldırılır.



Kondisyon 66

Uyluk döndürülmeden diz esnetilir.topuk kalçanın merkeziyle aynı çizgide olmalı.

**Kondisyon 67**

Bir önceki egzersizin yandan görünüşüdür. Fotoğraf da dizlerin gerginliği ve ayakların sivriliği açıkça görülmektedir.

**Kondisyon 68**

Ayak sonuna kadar çekilmelidir.



Kondisyon 69

Çalışan bacak hareket sonunda çekilebildiği kadar çekilmelidir.



Kondisyon 70

Peroneal kas egzersizleri. Esnetilmiş diz ile yapılmalıdır.**plantar-flexion** a açı verilerek yapılır. Ayak tam gerili olmamalıdır.



Kondisyon 71

Bacağın altına konulan yastık **plantar-flexiyona** izin verilmesi içindir.



Kondisyon 72

Aynı egzersizi ayağa ve bileğe dik açı vererek tekrarlanır.



Kondisyon 73

Ayak **flex**deyken kas çalışması daha rahat hissedilir.



Kondisyon 74

Bu egzersizler karın kaslarının kullanılması ve karın bölgesinin düz tutulmasıyla ilgilidir.



Kondisyon 75

Omurga düz tutulur, omuzlar boyun bölgesinde gerilim olmadan aşağıya doğru bastırılır. göğüs kalkmaz, kaburgaların yana doğru hareket etmesiyle nefes alınır.



Kondisyon 76

Bir önceki egzersizin yanlış yapılması. Bu resimde **pelvisin** aşağıdan sıkıştırıldığı açıkça görülüyor.



Kondisyon 77

Bu resimde ise karın kasları **transversuslar** tarafından yeterince aktive edilmemiştir.



Kondisyon 78

Bu egzersizler karın kaslarının kullanılması ve karın bölgesinin düz tutulmasıyla ilgilidir.



Kondisyon 79

Diz yana doğru kırk beş derecelik açığa getirilir. **Pelvis** sallanmaz, karın düz tutulur.



Kondisyon 80

Uyluk kalçayla doksan derecelik açı yapacak şekilde yukarıya kaldırılır. uyluğun doksan dereceden az kaldırılması **pelvisin** karın kaslarının ve omurganın kontrolünü zorlaştırır, doksan dereceden çok kaldırılması ise hareketi kolaylaştırır.



Kondisyon 81

Kontrol sağlandıktan sonra yerdeki bacak havadaki bacağın yanına çıkartılır.

**Kondisyon 82**

İki bacak yan yana gelmeli, bel yere yapışık olmalıdır. Böylece karı kontrolü sağlanmıştır.

**Kondisyon 83**

İlk kaldırılan bacak yere indirilir ve diğer bacak da ona katılır.



Kondisyon 84

Bir önceki egzersizin daha gelişmiş halidir. Başlangıç pozisyonunda kollar ve bacaklar vücuda doksan derece açı yapacak şekilde yukarıya kaldırılmıştır.



Kondisyon 85

Sol kol ve bacak ileriye doğru uzatılır. Belin altında boşluk olmamasına dikkat edilmelidir.



Kondisyon 86

Aynı hareket diğer bacak ve kolla da tekrarlanır.



Kondisyon 87

Bu harekette başlangıç pozisyonu çok önemlidir ve doğru bir şekilde yapılmalıdır. Omurga ne yuvarlak nede yay şeklinde olmamalıdır. Karın kasları tamamen kavranmış, omuzlar aşağıda ve **scapula** düz olmalıdır.



Kondisyon 88

Diz göğse doğru çekilirken omurga hareketsiz ve vücut kare olmalıdır.



Kondisyon 89

Diz paralel arabesque çizgisi boyunca yavaşça uzatılır.



Kondisyon 90

Arabesque yere paralel olmalıdır.ayak sivri ve ileriye doğru uzatılmış olmalıdır.



Kondisyon 91

Daha sonra diğer kolu serbest bırakmak vücut kontrolünü sağlar ancak bunun için ilk olarak egzersizde ustalaşmak gerekir.



Kondisyon 92

Bu egzersizlerden sonra omurgayı uzatmak için iyi bir esnetme egzersizi yapılmalıdır.



Kondisyon 93

Bu egzersiz omuzları aşağıda tutarak **lattissimus dorsi** kaslarının iyi bir şekilde çalışmasını sağlar.



Kondisyon 94

Bir önceki egzersizin bir iler safhasıdır. Kolun kullanımı egzersizdeki kontrolü zorlaştırır.



Kondisyon 95

Kondisyon 92 ve kondisyon 93 deki egzersizlerden sonra yapılabilecek en uygun esnetme egzersizi.



Kondisyon 96

Bu egzersizde elastik bant kullanılır. Dirsekler bel hizasında, göğüs açık ve omuzlar aşağıda olmalıdır. Eller ayrı tarafa hareket ederken bant gerilir kürek kemiklerindeki kaslar güçlü bir şekilde çalışır.



Kondisyon 97

Kondisyon 96 da hareketin arkadan görünümünü görmekteyiz. Kasların güçlü kasılması net olarak görülmektedir.



Kondisyon 98

Bu egzersizler omurgadaki gerilimi azaltmak ve kısmi bilinci kuvvetlendirmek için kullanılır.



Kondisyon 99

Hareket diğer taraftan da yapılmalıdır.



Kondisyon 100

Latissimus dorsi için yapılan bu egzersiz için bara bağı egzersiz bandı kullanılır.



Kondisyon 101

İlk olarak iyi bir duruş için, bant vücudun arkasına ve aşağıya doğru çekilir.



Kondisyon 102

İlk pozisyon yan yatarak iyi hizalanmış omurgayı ve başın kolun üzerinde olmasını gerektirir. Dizler ayak çizgisi ve omurgayla doksan derecelik açı yapacak şekilde kıvrılmıştır.



Kondisyon 103

Diz küçük bir çabayla yukarı kaldırılır **gluteus maximus** kası kullanılmaz. Bu egzersiz **adductor** kasları çalıştırır.



Kondisyon 104

Aynı hareket diğ er taraftan da tekrarlanır.



Kondisyon 105

Bu egzersiz elastik bant kullanılarak yapılmalıdır. Bacak destek bacağın ters yönüne doğru çekilir.



Kondisyon 106

Aynı egzersiz **turn in** şekilde de yapılmalıdır. Sırt kasları sıkı olmalıdır.



Kondisyon 107

Bu basit uyluk içi egzersizi **adductor**, **gluteal** ve alt karın kaslarının koordine kullanımını sağlar.



Kondisyon 108

Bir önceki egzersizin karşıdan görünüşü. Dizlerin arasına yastık büyüklüğünde herhangi bir şey konulabilir.



Kondisyon109

Bu egzersizler tüm denge metabolizmasını geliştirir. Gözler kapalıyken yapılan farklı basit egzersizler özellikle ayak ve bilekteki refleks kaslarını dengelemek ve kuvvetlendirmek için yapılır.



Kondisyon 110

Aynı egzersiz **turn in** pozisyonlarda da yapılmalıdır.



Kondisyon 111

Bu egzersiz sol bacak ve ayağın dengesi içindir. Elastik bant sağ ayak bileğine geçirilir. Sol ayak, çalışan ayak bileğinin tüm kaslarıyla dengeyi sağlarken, sağ ayak bandı ileriye doğru gerdirir.



Kondisyon 112

Ağırlığı çeken bacak bu egzersizlere alışana kadar tekrarları arttırın.



Kondisyon 113

Bir önceki egzersizin arkaya yapılan şekli.



Kondisyon 114

egzersizi yaparken denge sorunu yaşıyorsa bar bir müddet tutulabilir.



Kondisyon 115

Elastik bant baldırın daha iyi çalışması, ayak ve topukların daha uzun kullanımını sağlamak için kullanılır.



Kondisyon 116

Bandın vücudun diğer tarafında tutulması dış baldırın çalışmasını sağlayacaktır.



Kondisyon 117

Bu egzersiz kalça ve bacak kaslarını çalıştırır. Karakter dans ikinci pozisyonundan, klasik bale birinci pozisyonuna ayak tabanı sürülerek getirilmesi.



Kondisyon 118

Bu hareket yapılırken ayak ve ayak bileği kasları sıkı tutulmalıdır.



Kondisyon 119

Karakter dans birinci pozisyonundan klasik bale birinci pozisyonuna ayak uçlarının sürtülerek getirilmesi.



Kondisyon 120

Bu egzersiz kalça ve bacak iç kaslarını çalıştırır.



Kondisyon 121

Bu egzersiz iç ve dış bacak kasları ve kalça kaslarını çalıştırır.



Kondisyon 122

Karakter dans dördüncü pozisyonundan klasik bale dördüncü pozisyonuna topuklar sürtülerek getirilmesi.



Kondisyon 123

Bu egzersiz bacak iç kaslarını çalıştırır.



Kondisyon 124

Yana **attitude** den kapalı **passé** ye kapatılma hareketi.



Kondisyon 125

Bu egzersiz bir önceki egzersizin tan tersi olarak bacak dış kaslarını çalıştırır.



Kondisyon 126

Öne **passé** den yana **attitude** e açılması.



Kondisyon 127

Elastik bant kullanılarak **battement tendu** den öne **grand battement** fırlatılması üst bacak ve karın kaslarını çalıştıran bir egzersizdir.



Kondisyon 128

Elastik bant kullanılarak **battement tendu** den öne **grand battement** fırlatılması üst bacak ve karın kaslarını çalıştıran bir egzersizdir.



Kondisyon 129

Battement tendü den arkaya **grand battement** fırlatılması bacak arka kaslarını çalıştırır.



Kondisyon 130

Bu egzersiz yapılırken vücudun bar tarafına yatmamasına dikkat etmek gerekir.



Kondisyon 131

Komando duruşundan yukarıya sıçrama hareketi bacak kaslarının kuvvetlenmesini ve sıçramanın yükselmesini sağlar.



Kondisyon 132

Bu egzersiz yapılırken kalçanın sıkı olmasına ve sırt kaslarının sağlam durmasına dikkat etmek gerekir.



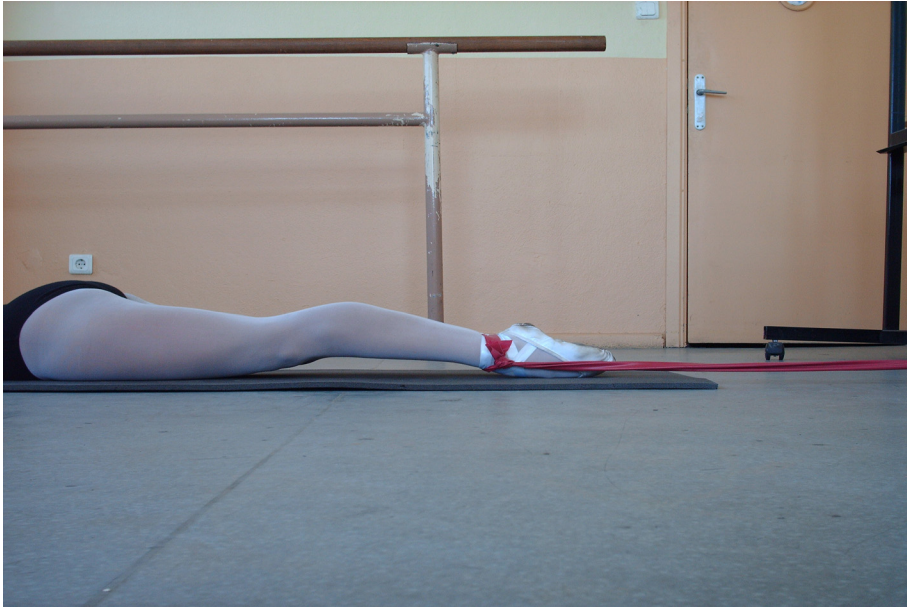
Kondisyon 133

Elastik bantla yapılan bu egzersiz diz eklemi ve bacak üst kaslarını çalıştırıp kuvvetlendirir.



Kondisyon 134

Egzersiz her iki bacakla da tekrarlanmalıdır.



Kondisyon 135

Elastik bantla yapılan bu egzersiz. Diz ve bacak arka grup kaslarını geliştirir.



Kondisyon 136

Egzersiz yapılırken bacak doksan derece kıvrılmalıdır.

SONUÇ

Anatomik bilgilerin ardından detaylıca irdelenen kondisyon ve esneklik kavramlarının ışığında ortaya çıkan tabloda görebileceğimiz üzere bale dansçısının derslerine veya performansına başlamadan önce genel ve baleye özel ısınma ve esnetme hareketlerini yapması kendi sağlığı ve mesleki hayatı açısından çok önemlidir. Soğuk havalarda tercih edilmek üzere pasif ısınmayla başlayan ısınma hareketleri, hafif jogging gibi bir genel ısınma yöntemiyle tamamlandıktan sonra baleye özel ısınmaya geçilir. Çeşitli fotoğraflarla örneklendirilen bu ısınma seansından sonra derse ve performansa başlamadan hemen önce özel esnetme egzersizleri yapılır. Esnetme egzersizlerini yaparken kişiye ve kas gelişimine özen gösteren bir program hazırlanmalıdır. Önceden bahsedildiği üzere dinamik, aktif, pasif, statik, **izometrik** ve PNF esnetme metotları bir dansçının baleye başlamadan önce uygulanması gereken egzersizlerdir. Unutmamalı ki **izometrik** germe kemik gelişimini tamamlamamış küçük yaştaki dansçılar için sakıncalıdır. Derslerden ve gösteriden sonra ise kasların fazla gerilimini gevşetmek ve laktik asit birikiminden kaynaklanan kas yorgunluğunu bertaraf etmek için de esnetme hareketlerini uygulamak bir sonraki gün yada ilerideki dersler açısından dansçıya fayda sağlar.

Balede yeteri kadar esnek olmamak kötü bir faktörken sınırsız esneklik de estetik açıdan sakıncalıdır. Hem estetik açıdan hem de sağlık açısından esneklik kondisyon egzersizleriyle dengelenebilir. Bu uygulamanın yanında performansın yüksek seviyede olması ve sakatlıklara karşı dirençli olmak için kondisyon ve kas kuvveti önemli bir noktadır. Kondisyon yukarıda belirtildiği gibi özel egzersizlerle geliştirilebilir ve kontrol altına alınabilir. Bale vücudun estetik bir biçimde sunulmasından faydalanan bir sanat dalı olduğundan fazla kaslı olmak da negatif etmenlerden birisidir. Yani eğitmenlerin özel programları ile birlikte kişinin teorik olarak bilinçlendirilmesi bale sanatının icra edilmesi ve uzun ve sağlıklı bir bale hayatı için hayati noktalardan biridir. Bu kas gelişimi tıpkı esnetme ve özel ısınma hareketleri gibi özel programlarla takip edilmelidir. Kondisyon hem kuvvet geliştirmeye, hem dayanıklılığa hem de sürat gelişimine katkıda bulunan bir alandır. Bale sanatı açısından **izotonik** kasılma ve **izotonik** kasılan kasların doğru bir şekilde geliştirilmesi önemlidir. Bu tip çalışmaların uzman bale eğitmenleri tarafından bilimsel bir biçimde yaptırılması en uygun yöntemdir.

Sonuç olarak, bir bale dansçısının oluşturulmasında ve sanat hayatını sağlıklı ve uzun bir şekilde devam ettirmesinde ısınma, esneklik ve kondisyon egzersizleri önemli bir yere sahiptir. Uzun uzadıya tartışılan bu etmenler Türk dansılarının bilinçlenmesinde son derece önemli rol oynayacaktır çünkü günümüzde Türkçe yazılı kaynak olarak bale sanatına bu açıdan bakan bir eser bulunmamaktadır. Bu eserin zerine Türk dansılarına özgü daha bilimsel ve tıbbi araştırmalar yapılarak kişilere özgü özel egzersizler geliştirilebilir. Ayrıca bu ve bu tip çalışmalar bale okullarında, konservatuarlarda ve dans topluluklarında seminerler vasıtasıyla paylaşılabilir.

KAYNAKÇA

- AÇIKADA C, ERGEN E: **Bilim ve Spor.** 1990,
- AÇIKADA C, DEMİREL H: **Biyomekanik ve Hareket Bilgisi.** 1993
- AKGÜN, Prof Dr. Necati: **Egzersiz Fizyolojisi.** 1993
- ALLAN Ryan M.D. and
ROBERT E. Stephen Ph. D. **The Dancer's Complete Guide to & A long Career.** 1988.
- ALTER M.j **The Science of Stretching**
- Daniel D. Arnheim,
1986 **Dance Injuries Their Prevention and Care.**
- FRANKLİN Eric **Conditioning for dance.** 2004
- HOWSE Justin, **Dance Technique & Ingury Prevention.** 2000
- KAYA Alp, **PNF Strectching ve Dinamik Strectching Tekniklerinin hareket Genişliklerindeki Artışı ile Reaksiyon, Hareket ve Tepki Zamanlarına Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul – Marmara Üniversitesi.** 1994
- MOYERS B. **Healing and the Mind.** 1993
- MCFEE Graham, **The Concept of Dance Education.** 1994,

- MCATEE RE, **Facilitated Streching U.S.A. : Human Kinetics Publishers. 1993,**
- SEVİM, Y: **Antrenman Bilgisi. 1995,**
- WARREN GV. **Classical Ballet Technique. 1990,**
- VAGANOVA **Basic pirinciples of classical ballet
London :Dover 1969**

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

- (çevrimiçi) <http://www.sporbilim.com/ısınma.htm>.
- (çevrimiçi) <http://www.geocities.com/cahity33/inf.htm>.
- (çevrimiçi)<http://enteract.com/bradago/>
- (çevrimiçi)<http://www.cmcrossroads.com/bradapp/docs/rec/stretching/stretching-htm/#idx105>.