

Etkili İletişim, Ses, Nefes ve Beden Atölyesi

Deniz YILMAZ (Tiyatro Sanatçısı) – **Barış YANÇ** (Opera Sanatçısı)

GENEL AMAC

Avukatların sesi, nefesi, sözü ve bedenini profesyonel bir “ifade enstrümanı” hâline getirmeleri; duruşma, müzakere, sunum ve insan ilişkilerinde yüksek etki yaratmaları.

GİRİŞ

Amaç: Katılımcıların ses ve sözün bir bütün olarak deneyimlenmesine hazırlanması.

Uygulama:

Açılış Isınması:

Her katılımcı adını, uzmanlık alanını ve bir kelimeyi seçerek ifade eder.

(Ton, tempo, duruş ve göz teması üzerine mikro analiz)

Sözsüz İfade Oyunu

Katılımcılar belirli duygu ve düşünceleri (itiraz, kararlılık, saygı, şaşkınlık vb.) yalnızca bedenle anlatır.

(Bedenin alt metni nasıl taşıdığı keşfedilir)

Teori: “Hitabetin 4 Katmanı”

- **Nefes:** Güç
- **Ses:** Duygu
- **Beden:** Duruş
- **Söz:** Anlam

“İfade bütünlüğü” kavramı tanıtılır.

Sahne Alanı Egzersizi

Avukatın mekânla ilişkisi: duruşma salonunda, toplantıda veya sahnede “alanı sahiplenme”.

(Bedensel alan farkındalığı çalışması)

- Katılımcılara küçük bir soru: “Mahkemede veya müzakerede hangi anda sesinizin sizi yarı yolda bıraktığını hissettiniz?”
- Ardından mikro bir performans:10 saniyelik bir vokal rezonans örneği.
- Aynı cümleyi üç farklı tonda (ikna, öfke, mizah) oku.
- **Mesaj:** “Ses, yalnızca duyulan değil, hissedilen bir güce dönüşebilir.”

NEFES

Amaç: Nefesin kontrolüyle sesin zeminini kurmak.

Uygulama:

Nefesin Merkezi – Diyaframı Keşfet

Basit uygulamalar: kağıt testi, balon egzersizi, 4–4–6–8 ritmi.

Bedenin Akordu

Omurga, omuz ve çene hizasının sese etkisi.

Katılımcılar dik – eğik duruş farkıyla aynı cümleyi söyler.

Rezonans Bölgeleri Haritası

Göğüs, maske, kafa rezonansı farkındalığı.

“Adalet” kelimesiyle tonlama çalışması.

Nefes ve Beden Uyumu

Nefesin bedendeki yönü: ayak tabanından omuza doğru “enerji dolaşımı” egzersizi.

Stres altında nefes daralmasını kontrol etme teknikleri.

SÖZ

Amaç: Avukatların argümanlarını yalnızca akıl değil, ses ve beden aracılığıyla da iletebilmeleri.

Uygulama:

Sözün Dramaturjisi ve Duygusal İkna

1. “Ethos–Pathos–Logos”

- Ethos: Güven veren duruş
- Pathos: Duygusal etki
- Logos: Mantıksal akış

Aynı argüman üç biçimde söylenir.

2. Duygu Kartlarıyla Savunma Oyunu

Katılımcılar aynı savunma cümlesini farklı duygularla okur (öfke, sakinlik, mizah, merhamet).

3. Kelimenin Bedeni Egzersizi

Seçilen kelime (ör. “vicdan”) hem ses hem jestle ifade edilir.

Ses–beden uyumu üzerine farkındalık.

4. Kapanış Hitabı Çalışması

Her katılımcı 30 saniyelik kısa bir savunma doğaçlar.

SES, SÖZ VE BEDEN

Amaç: Sesi, sözü ve bedeni tek bir bütün hâlinde yönetmek; sahici bir “ifade performansı” yaratmak.

Uygulama

1. Sesli Beden – Sessiz Ses Egzersizi

- Biri konuşur, diğeri bedenle destekler.
- Sonra roller değişir.

İfade aktarımında senkron farkı görülür.

2. Ses Koro Kompozisyonu

Katılımcılar grup hâlinde nefes ritimleriyle kısa bir ses düzeni oluşturur (ör. “ah–eh–oh” armonisi).

Kolektif nefes–ses–beden senfonisi.

3. Müzikal Savunma

Katılımcılar kısa savunma metinlerini müzikal ritimle söyler.

Mizahi, yaratıcı, özgüveni artıran bir deneyim.

FİNAL

Amaç: Gün boyunca öğrenilen teknikleri kısa sahne performansına dönüştürmek.

Uygulama:

1. 3'er Kişilik Sahne Grupları:

- 1 Avukat (savunma yapar)
- 1 Tanık (duygusal anlatım)
- 1 Hakim (dinleyen otorite)

Her grup kendi mini “adalet sahnesini” kurgular.

Ses, nefes, beden, söz dörtlemesi bütünleşir.

2. Geri Bildirim Dörtlüsü:

- Deniz Yılmaz: Hitabet & dramaturji
- Barış Yanç: Ses & nefes
- Katılımcılar: İzleyici etkisi
- Grup: Öz değerlendirme

KAZANIMLAR

- Nefes kontrolü ve stres yönetimi
- Güçlü ses rezonansı ve ifade netliği
- Bedensel farkındalık ve sahne hâkimiyeti
- Duygusal dengeyle ikna gücü
- Hitabette sahicilik, güven ve karizma