

DİKSİYON AKADEMİ

DİKSİYON ALİŞTİRMALARI

Günlük Ses ve Konuşma Egzersizleri Çalışma Kitabı



YAP · KAYDET · DİNLE · TEKRARLA

BU ÇALIŞMA KİTABI NASIL KULLANILIR?

Bu kitap teori değil, **pratik** içindir; "Diksiyon — Güzel Konuşma Rehberi"ndeki bilgileri günlük egzersizlere döker. Her sayfada hemen yapabileceğin drilller, tekerlemeler ve okuma metinleri var.

- 1 Her egzersizi **sesli** yap — sadece okuma.
- 2 Zor satırları önce çok yavaş ve abartılı, sonra hızlı söyle.
- 3 Kendini telefonla **kaydet**, dinle, hatanı işaretle.
- 4 Günde 10-15 dakika; sonundaki çizelgeyle takip et.

Sıra önemli: Nefesle başla, sesle ısın, sonra boğumlanma ve ritme geç. Isınmadan tekerlemeye girme — ses yorulur.

İÇİNDEKİLER

Bölüm	İçerik	Sayfa
1	Nefes & Ses — nefes, gevşeme, selen, ağız jimnastiği	4
2	Sesler & Tekerlemeler — ünlü, ünsüz, tekerleme koleksiyonu	10
3	Ritim & Vurgu — ulama, vurgu, tonlama, duraklama	19
4	Okuma & Sahne — sesli okuma, beden dili, sunum, kamera	26
Program	Haftalık takip çizelgesi ve 30 günlük plan	33

Not: Egzersizlerin açıklamaları ve "neden"leri ana kitaptadır; bu kitap yalnızca uygulamadır.

BÖLÜM 1

Nefes & Ses

10 nefes egzersizi (diyaframdan sesli okumaya).

Gevşeme ve rahatlama serisi.

Ses düzeltme: kuvvetsizlik, titreklilik, tiz ses.

Dil, çene ve dudak için ağız jimnastiği.

NEFES EGZERSİZLERİ (1-5)

İki hafta boyunca her gün. Bir elin göğsünde, bir elin karnında; karnın şişsin, göğsün sabit kalsın.



- 1 **Sırtüstü:** yat, rahatla; karnın şişip insin.
- 2 **Karın çekme:** derin al, bırakma; karnı içeri çekip bırak.
- 3 **Tıslama:** derin al, "ssss" diye kesik/dalgalı ver.
- 4 **Köpek soluması:** sık ve seri al-ver.
- 5 **Al-tut-bırak:** 1 sn al, 4 sn tut, 2 sn bırak.

NEFES EGZERSİZLERİ (6–10)

Bu beşi nefesi kontrole ve uzun cümleye taşır; artık nefesi sesle birleştiriyoruz.

1 **Ayak ucu:** nefes alırken parmak ucuna yüksel, tut; topuğa basınca sessizce bırak.

2 **6–8 sayarak:** burundan 6'da al, ağızdan 8'de ver; vermeyi 2'şer artırıp 22'ye çık.

TEK SOLUKTA OKU (8. EGZERSİZ)

Sesi dalgalandırmadan, "I" işaretinde soluk alarak:

Bin atlı akınlarda çocuklar gibi şendik, I
Bin atlı o gün dev gibi bir orduyu yendik. I

Peltekek cümlesi: "Bir peltekek büyükbaba peltekek konuşan peltekek torununu peltekeklikten kurtarabilir mi?" — tek solukta.

Mum: yanan mumun birkaç cm önünde konuş; söndürmeden sesini yükselt.

GEVŞEME VE RAHATLAMA

Gerginken ses kasılır. Her kası önce **ger**, birkaç saniye tut, sonra **aniden bırak**; gevşemenin yayılışını hisset.

- 1 **El-kol:** yumruğu sık, tut, aniden gevşet.
- 2 **Omuz-boyun:** omuzları kaldır-tut-bırak; boynu geriye it-bırak.
- 3 **Yüz:** dişleri sık, kaşları çat, tut, gevşet.
- 4 **Karın-bacak:** karnı çek, topukları bastır, ger, bırak.

Kapanış: Kendini masmavi bir denizde hayal et; nefesini dakikada ~6 soluğa indir, geriye sayarak bitir.

SES DÜZELTME EGZERSİZLERİ

Üç yaygın ses kusurunun üçü de doğru nefese dayanan egzersizlerle düzelir.



Kusur	Egzersiz
Kuvvetsizlik	"a" selenini gitgide artan şiddetle ver; ani/sabit dene
Titreklik	Kısa-az sesli selen → her tekrarda biraz daha gür ve uzun
Tiz-keskin	Gırtlığı kasmadan pes tonda ses; hecelere geç, pes oku

Ölçüt: Ses çağlayan bir nehir gibi düzgün akmalı; zorlama, gücü nefesten al.

AĞIZ JİMNASTİĞİ

Boğumlanmanın sırrı, dil-çene-dudak kaslarını her gün ısıtmaktır. Hepsini kaslar yorulana dek **abartılı** yap.



- 1 Dil:** ağızda sakız çiğner gibi döndür; dışarı it, uzun süre dayan.
- 2 Çene:** hızla aç-kapa, dairesel döndür; elinle hafif direnç ver.
- 3 Dudak:** "pofff" üfle; "mı-mi-mu-mü", "pe-be", "fe-ve" de.
- 4 Kalem:** kalemi dudaklarında tut, "Bir ben vardır bende benden içeri" de.

BÖLÜM 2

Sesler & Tekerlemeler

Sekiz ünlünün çıkış egzersizleri.

Ünsüz hece drilleri.

Kolaydan ustaya tekerleme koleksiyonu.

Hedefli tekerlemeler: R, S-Ş-Z, K-G, T-D, B-P.

ÜNLÜ EGZERSİZLERİ: A · E · I · İ

Her ünlüyü önce uzatarak (aaaa), sonra tekerlemede çalış. Ağzı abartılı aç.

aaaa eeee ıııı iiii

a: El âlem ala dana aldı, biz bir ala dana alıp aladanalanamadık.

e: Bir elin nesi var, iki elin sesi var.

ı: İhlamuru ısıt; tıkır tıkır, mırıl mırıl, şıkır şıkır.

i: İki dinle bir söyle; iki el bir baş içindir.

ÜNLÜ EGZERSİZLERİ: O · Ö · U · Ü

Bu dördünde dudaklar yuvarlaklaşır. Yuvarlaklığı abart, sonra tekerlemeyi söyle.

oooo öööö uuuu üüüü

o: Olmaz olmaz deme, olmaz olmaz.

ö: Önce düşün, sonra söyle; öfkeyle kalkan zararlar oturur.

u: Unkapanı uğradığı uğursuzluktan upuzun uzandı.

ü: Üzüm üzüme baka baka kararır.

İnce/uzun ünlüler: lâle, kâğıt, rûya — "^" ile incelir; kalın söyleme.

ÜNSÜZ HECE DRİLLERİ

Her ünsüzü sekiz ünlüyle çalıştır. Ağzı abartarak, tane tane söyle; hızlan ama netliği koru.



Bi Be Ba Bo Bu BÖ BÜ Bı

Di De Da Do Du DÖ DÜ Dı

Ki Ke Ka Ko Ku KÖ KÜ Kı

Ti Te Ta To Tu TÖ TÜ Tı

Uygulama: Aynı kalıbı P, S, Ş, R, L, M için de tekrarla. Kelime sonu sertleşmesini unutma: kitap → kitabı.

TEKERLEMELER — KOLAY

Isınma için. Her satırı (1) çok yavaş-abartılı, (2) normal, (3) hızlı söyle.

Şu köşe yaz köşesi, şu köşe kış köşesi; ortadaki soğuk su su şişesi.

Dal sarkar kartal kalkar, kartal kalkar dal sarkar.

İbiş ile Memiş mahkemeye gitmiş; mahkemeleşmiş mi, mahkemeleşmemiş mi?

A be kuru dayı, ne kuru sarı darı bu darı a be kuru dayı?

Bir pirinci birinci buluşta bir inci gibi birbirine bağladılar.

TEKERLEMELER – ORTA

Kaslar ısındıysa hızı biraz artır; takıldığın satırı işaretle ve üç kez tekrarla.



Babasının benekli bıldırcını bitişik bostanda böceklerden bunalarak büzüldü.

Çardaklı çeşmedeki çırak çiçekleri, çorbanın çöreğini ve çuvalları çürüttü.

Davulcu dede dışarılıklı dikişçiye dolandırırken dönemecin duvarından düştü.

Baldıran dalları ballandırılmalı mı, ballandırmamalı mı?

TEKERLEMELER — USTA

En zorlayıcılar. Amaç hız değil, hızlanırken hiçbir harfi yutmamak.

Kırk kırık küp, kırkının da kulpu kırık kara küp.

Al bu takatukaları takatukacıya götür; takatukatmam derse takatukatmadan al, gel.

Bu yoğurdu sarımsaklasak da mı saklasak, sarımsaklamasak da mı saklasak?

Sizin damda var beş boz başlı beş boz ördek, bizim damda var beş boz başlı beş boz ördek.

Şu karşıda kara kuru kavak; karardın mı ey kara kuru kavak, sarardın mı ey kara kuru kavak!

HEDEFLİ TEKERLEMELER: R · S-Ş-Z

Belirli bir sese takılıyorsan o sesi bolca içeren tekerlemeyi çalış. "R"yi dil ucuyla titret, "s"yi ısıklık yapma.

Ses	Tekerleme
R	Radyolu ressam Ramis, Rasim'in romanıyla röportaj yaptı.
S	Sandıklı'da sepetleri sıralı simitçi, sofrada sökülen sucukları süpürdü.
Ş	Şu köşe yaz köşesi, şu köşe kış köşesi.
Z	Zonguldaklı Zaloğlu Zöhre'nin kızı Zühal, Zeki'ye ziyafet verdi.

HEDEFLİ TEKERLEMELER: K-G · T-D · B-P

Damak ve dudak ünsüzleri. Her satırda ünsüzü net patlat, kelime sonlarını yutma.

Ses	Tekerleme
K-G	Galip Geyve'de gır gır giden gocuklu göçmen gururluya güldü.
T-D	Titiz, temiz dadım, tadını tattığı tere demetini dide dide dağıttı.
B-P	Pohpohçu pinti profesör pofur pofur pofurdayarak punç içti.
L	Leyla ile Laleli'de leblebi ile likör ikram etmiş.

Uygulama: Her satırı kaydet; kelime sonundaki ünsüzler (özellikle "r", "t", "k") duyuluyor mu kontrol et.

BÖLÜM 3

Ritim & Vurgu

Ulama alıştırmaları — sözü akıtmak.

Sağ deyi (vurgu) ve vurguyla anlam.

Tonlama: tek kelime, çok anlam.

Duraklama ve metni işaretleme.

ULAMA ALIŞTIRMALARI

Ünsüzle biten kelimeyi, ünlüyle başlayan sonrakine bağla. Önce "kesik", sonra "bağlı" söyle; farkı duy.

Yazıda	Konuşmada (ulamalı)
Akşam oldu	A-kşa- mol -du
Kitap aldı	Ki-ta- bal -dı
Yemekhane	Ye-me- ka -ne
Ne için / Ne oldu	Niçin / Noldu

İstisna: Arada durak (virgül) varsa ulama yapılmaz: "İstiyorum, onu göreceğim."

VURGU (SAĞ DEYİ) ALIŞTIRMALARI

Her kelimedede bir hece baskı alır. Aşağıdaki kelimeleri koyu heceyi vurgulayarak söyle; kuralı hisset.

Kural	Örnek
Genelde son hece	ka-le- ler , ço-cuk- lar
Yer adı → ilk hece	An -ka-ra, De -niz-li
Zarf/bağlaç → ilk hece	bel -ki, ön -ce, yal -nız
Ek vurgu almaz	ge- lir -se, ev -de-yim

UYGULAMA

Bir gazete cümlesi seç; her kelimenin vurgulu hecesini işaretle, sonra vurgulara dikkat ederek oku.

VURGUyla ANLAM DEĞİŞTİRME

Cümle vurgusu, hangi kelimeyi öne çıkardığına göre mesajı tümünden değiştirir. Aşağıdaki cümleyi koyu kelimeyi vurgulayarak üç kez söyle.

Vurgulanan	Anlamı
BEN bunu söylemedim	(Başkası söyledi)
Ben BUNU söylemedim	(Başka şey söyledim)
Ben bunu SÖYLEMEDİM	(İma ettim ama söylemedim)

Uygulama: Üç okuyuşu kaydet; aynı kelimelerin üç ayrı mesaj verdiğini duy.

TONLAMA: TEK KELİME, ÇOK ANLAM

Aynı kelimeyi farklı tonlayınca farklı şey söylersin. Parantezteki anlamı verecek biçimde sesli söyle.

"Şimdi" → (hemen) · (asıl konuya gelelim) · (ne desem bilmem ki...)

"Evet" → (kabul) · (vay canına!) · (kaç defa söyleyeceğim?)

"Hayır" → (sakin) · (öfkeyle) · (üzüntülü) · (sevecenlikle)

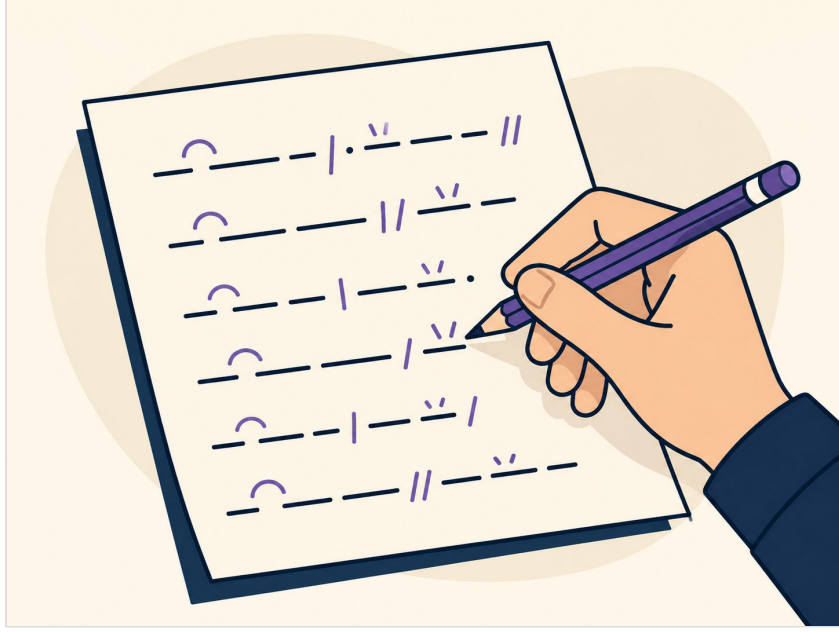
"Tamam" → (onay) · (bıktım) · (emin değilim)

ESAS TONLAR

Pes (göğüs), orta (en az yoran), tiz (kafa). Bir cümleyi üç tonda oku; omurga orta ton, pes ve tizi baharat gibi kullan.

DURAKLAMA VE METNİ İŞARETLEME

Metni okumadan önce durakları işaretle: kısa (/), normal (/ /), uzun (/ / /). Sonra işaretlere uyarak oku.



Bu karar / her şeyi değiştirecek. // İnsanlar / yalnız anlaşıncı mutlu olur. /// Şimdi / asıl konuya gelelim.

UYGULAMA

İstiklal Marşı'nın ilk kıtasına kısa/normal/uzun durakları işaretle; önce ciğerden, sonra diyafram nefesiyle oku — hangisinde rahat ettiğini not et.

SES BÜKÜMÜ ALIŞTIRMASI

Ses bükümü; perde, hız ve durağın değişerek konuşmaya müzik katmasıdır. Doğal büküm iyidir, yapmacık büküm inandırıcılığı bozar.

- 1 Kısa bir metni önce **tek düze** (robot gibi) oku.
- 2 Aynı metni duyguyu hissederek **doğal bükümle** oku.
- 3 İkisini kaydet; hangisi seni dinletiyor?
- 4 Giriş ve bitişi net ver — sözün nerede başlayıp bittiği anlaşılsın.

Uyarı: "Sanat yapıyorum" diye abartma; amaç yapmacık ses oyunu değil, anlatılanı hissettirmek.

BÖLÜM 4

Okuma & Sahne

Sesli okuma metinleri (şiir ve düzyazı).

Beden dili ve mimik: ayna çalışması.

Duruş, jest ve sahne.

Sunum ve kamera önü pratiği.

SESLİ OKUMA: ŞİİR

Şiir; nefes, durak ve tonlamayı birlikte çalıştırır. "I" işaretinde soluk al, her satırı planlı bir soluğa yay.



*Bin atlı akınlarda çocuklar gibi şendik, I
Bin atlı o gün dev gibi bir orduyu yendik, I
Ak tolgalı beylerbeyi haykırdı: I "İlerle!" I
Bir yaz günü geçtik Tuna'dan kabilelerle.*

— Yahya Kemal Beyatlı, Akıncılar

SESLİ OKUMA: DÜZYAZI

Düzyazıda ritmi sen kurarsın. Metni işaretle: durakları çiz, vurgulanacak kelimeleri koyulaştır, sonra seslendir.

İnsanlar / kendilerine çizdikleri zihinsel kalıpların dışına çıkamazlar. // En meşhur zenginlerin bir zamanlar simit sattığını, birçok yazarın kalemi bile tutamadığını öğrenince **şaşıırırız.** /// Oysa herkes / bir potansiyelle doğar; // sınırları sonradan çizeriz.

(uyarlama — "Kalıplar")

UYGULAMA

Metni iki kez kaydet: biri işaretsiz-düz, biri işaretli-ritimli. Farkı dinle ve hangisinin daha anlaşılır olduğunu not et.

MİMİK: AYNA ÇALIŞMASI

Yüz altı temel duyguyu yansıtır. Aynanın karşısında her birini canlandır, telefonla çek, "okunabilir" mi kontrol et.



Mutluluk: dudak kenarları yukarı, gözler canlı.

Şaşkınlık: kaşlar yukarı, göz ve ağız açık.

Kızgınlık: kaşlar çatık, kaş arası çizgi.

Üzüntü / Korku / Tiksinti: kaş uçları düşer, yüz geri çekilir.

DURUŞ VE JEST

Dinleyici sen konuşmadan önce duruşunu okur. Dik ve açık beden güven verir; jest, sözü görünür kılar — ama ölçü şart.



UYGULAMA — ÇELİŞKİ TESTİ

"Çok mutluyum" cümlesini önce gülümseyerek (uyumlu), sonra asık suratla (çelişkili) söyle. Birine sor: hangisine inandın? Söz ile beden çelişince beden kazanır.

Jest kuralı: Az ve yerinde; jest duygudan doğsun, ezberden değil. Anlatımla ilgisiz hareket dikkat dağıtır.

SUNUM PRATİĞİ

Bir sunumu baştan sona prova et. Aşağıdaki listeyi geçmeden sahneye çıkma.



✓	Kontrol
☐	İlk cümlemi ezbere biliyorum
☐	Kısa notlarım hazır (metin değil)
☐	Can alıcı mesajı sona sakladım
☐	3 dakikalık ses ısınmasını yaptım
☐	Duruşum dik, bakışım dinleyicide

KAMERA ÖNÜ PRATİĞİ

Kamera, antrenman için en dürüst aynadır. Kısa bir metni kaydet ve kendi tekrarlarını izle.



Lense bak — göz teması ekrana değil merceğe.

Biraz yavaş konuş — kayıta hız artmış duyulur.

Boğumlanmayı abart — mikrofon yutulan harfi affetmez.

Kaydı izle — asalak sesleri (eee, şey) yakala ve çıkar.

PROGRAM

Takip & 30 Gün

Haftalık takip çizelgesi.

30 günlük çalışma planı.

İlerlemeni ölç, sürekliliği koru.

HAFTALIK TAKİP ÇİZELGESİ

Her gün yaptığın çalışmayı işaretle. Boş kalan kutular, o gün atladığın alanı gösterir; ertesi gün ona ağırlık ver.

Çalışma	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Nefes + ısınma	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ağız jimnastiği	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tekerleme	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sesli okuma + kayıt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ölçüm: Pazartesi ve pazar "mum söndürme"de tek nefes süreni saniyeyle ölç; haftalık artışı not et.

30 GÜNLÜK PROGRAM

Günde 10-15 dakika, dört haftada belirgin fark. Her haftanın odağı bir öncekinin üstüne biter.



Hafta	Odak	Günlük çalışma
1	Nefes & ses	Nefes 1-10 + selen ısınması
2	Sesler	Ağız jimnastiği + ünlü/ünsüz + tekerleme
3	Ritim	Ulama + vurgu + tonlama + duraklama
4	Sahne	Sesli okuma + beden dili + kamera önü

SON SÖZ

Her Gün Biraz

Bu kitabın tek sırrı tekrar. Bir tekerleme bugün zor gelebilir; bir hafta sonra kolaylaşır. Kaydet, dinle, düzelt — sesin her gün biraz daha net, daha güçlü, daha senin olsun.