

03 / Ekim

TAG

Köpek dostlara
özel tavsiyeler

Zihni
rahatlatmanın
yolları

özel röportaj

PROFESYONEL BALERİN

Hazal Dingiloğlu

Sanatın en asil
dünyasına yolculuk

Kendi kokunu
yaratmanın zamanı

ZİHİNSEL RAHATLAMAMANIN YOLLARI

**Bu yollar
kendimizi
dinlemekten,
zaman
tanımaktan ve
pozitif enerjimizi
yüksek
tutmaktan
geçiyor.**

Gergin, sinirli, üzgün veya tükenmiş hissettiğimiz anlarda kendimizi rahatlatmak, yaşamın stresinden bir süreliğine de olsa sıyrılmak ve yenilenmek için kendimizi dinlendirebilecek kısa süreli mola anlarına ihtiyaç duyarız. Böyle anlarda müzik dinleriz, spor yaparız, kitap okuruz veya sadece gözlerimizi kapatıp beynimizi rahatlatmaya çalışırız. Her bireyin rahatlama yöntemi farklılık ve çeşitlilik göstermektedir.

Bu ay, bireysel olarak zihninizi tazelemenize yardımcı olabileceğini düşündüğümüz; kısıtlı süreler içerisinde masrafsız şekilde gerçekleştirebileceğiniz bazı rahatlatıcı aktiviteleri sizler için derledik. Kendiniz için iyilik yapmaya ve kendinize daha çok zaman ayırmaya ne dersiniz? Birazcık rahatlatıcı anlar yaratmak hepimizin hakkıdır.



NEFESİN GÜCÜ

Doğru nefes egzersizleriyle zihni rahatlatmak mümkün ve oldukça keyiflidir. Nefes hem sakinleştirir hem rahatlatır. Aldığımız nefesle beraber sakin kafayla düşünebilmek çok daha kolaylaşır.

Fikir sıradan görünse de, nefes egzersizleri zihni rahatlatmak için harika çalışıyor. Kaygıyı hafifletmek için günlük ve yoğun stres zamanlarında pratik yapın.



Diyafram Nefesi

- Diyaframdan nefes almak, kolay ve çok rahatlatıcıdır. Rahatlamaya ve stresten kurtulmaya ihtiyacınız olduğu herhangi bir anda bu temel egzersizi deneyin.
- Rahat bir konumda oturun.
- Bir elinizi hemen kaburgalarınızın altına, karnınızın üzerine koyun ve diğer eliniz göğsünüzün üzerinde olsun.
- Burnunuzdan derin bir nefes alın, karnınız elinizi dışarıya doğru itsin. Göğsünüz hareket etmemelidir.
- Nefesinizi sanki ılık çalıyormuş gibi büzülmüş dudaklarınızın arasından verin. Elinizin altında karnınızın içeriye doğru gittiğini hissedin ve elinizi bütün havayı dışarıya doğru itmek için kullanın.
- Bu şekilde 3 ila 10 kez nefes alın. Her nefes için zaman ayırın.

Sabah Nefesi

- Ayakta durma pozisyonundan dizleriniz hafifçe bükülmüş bir şekilde belden öne doğru eğilin ve kollarınızın yere doğru sallanmasına izin verin.
- Yavaş ve derin bir nefes alırken, yavaşça doğrularak ayakta durma pozisyonuna geri dönün, en son başınızı kaldırın.
- Ayakta dururken birkaç saniye nefesinizi tutun.
- Belden öne doğru eğilerek ilk pozisyonunuza geri dönerken nefesinizi yavaşça verin.

Rahatlamak için yapabileceğiniz birçok nefes egzersizi vardır. Basitçe öğrenilebilir ve kolayca uygulanabilir. Daha önce hiç nefes egzersizi yapmadıysanız en iyisi hemen şu an bulunduğunuz yerde başlamak.

Nefes egzersizleri, rahatlamaya ve daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir. Stresli olduğunuzda nefes egzersizlerinin tansiyonu düşürme, kalp hızını yavaşlatma, daha az terlemenizi sağlama ve sindirime yardımcı olma gibi yararları vardır.

Sağlıklı Alışkanlıklar Edinin

Yoga veya pilates tarzı egzersizler kasları gevşetmeye yardımcı olan bir tür esneme ve düşük etkili egzersizdir. Her yoga pozuna odaklanmanız gerektiğinden, zihniniz stres etkenlerini düşünmek için yer bırakmaz ve bir huzur durumuna zorlanır.



Spor yaparak, hareket ederek, günde düzenli yürüyüş alışkanlıkları ile zihninizi hem zinde tutup hem rahatlatıp içini boşaltmak iyi bir adrestir.

Egzersiz, endorfin salgılamasından sorumludur ve bu da bir mutluluk hissi yaratır. Stres dolu bir programla uğraştıktan sonra zihninizi rahatlatmak için her gün biraz egzersiz yapmayı deneyin.

Sessiz veya yalnız kalmanıza zaman tanıyan yerlerde egzersiz yapın. Spor salonunuzda egzersiz yapıyorsanız, etrafınızdaki şeylerin düşünceleriyle dikkatinizin dağılmaması için çoğunlukla ıssız bir alan veya oda bulun. Katılmak için akılsızca tekrarlayan egzersizler bulmaya çalışın. Bu, yüzme veya koşma turlarını içerebilir.

Yeni alışkanlıklar edinerek sizi rahatlatacak aktivitelere yönelmek hem fiziksel katarsis hem zihinsel katarsisi bir arada yaşamış olursunuz.

El işleriyle uğraşmak, seviyorsanız yemek yapmak, şarkı söylemek bile bu aktivitelerden biridir.

Bol bol su içerek vücudunuzu iyi nemlendirmek ve toksinlerden arındırmak önemlidir, bu da zihninizin daha iyi odaklanmasına yardımcı olur. Diğer gevşeme egzersizlerine yardımcı olmak için bol su için.



Dünya Hayvanları Koruma günü



4 EKİM

"ONLAR BİR GÜN
DEĞİL HER GÜN BİZE
EMANET"

HAYVANLARI KORUMA GÜNÜ

4 Ekim 1931 tarihinde değişik ülkelerin hayvan koruma örgütleri bir araya gelerek bu günün Hayvanları Koruma Günü olarak kutlanmasını kararlaştırdılar. Yine bugün yapılan etkinliklerle hayvan sevgisinin geliştirilmesine, insanların daha duyarlı olmasına çalışılmıştır.

Doğa, hayvanlar, bitkiler ve cansız varlıklardan oluşan, kendini sürekli yenileyen, yaratan bir bütündür. Biz insanlar diğer canlılar ve bitkilerle üzerinde yaşadığımız Dünyayı paylaşırız. Doğadaki tüm canlılar ile yaşamımızı uyum içerisinde sürdürürüz. Buna doğal denge denir. Bu dengeyi oluşturan canlılardan birisi olmazsa doğal denge bozulur.

Hayvanlar, doğal denge içerisinde biz insanlar için çok önemli yer tutar. İnsan var olduğundan beri hayvanlarla yaşamı paylaşmıştır.

İlk zamanlarda hayvanlardan korkmuş ve onlardan korunma yolları aramıştır. Diğer yandan da onları avlayarak beslenip giyinmiştir. Daha sonra hayvanları evcilleştirmeye çalışmış ve onların etinden, sütünden, derisinden ve kıllarından yararlanmıştır. Daha sonraları onların güçlerinden yararlanmıştır. Bir takım hayvanlardan ise haberleşme, korunma alanlarında yararlanılmıştır.

İnsanlığın bu çabalarına rağmen evcilleştirilemeyen ve insanlara zarar veren hayvanlarda vardır. Şunu unutmayalım ki ister evcil ister yabani olsun tüm hayvanların doğal denge içerisinde önemli bir yeri vardır. Bu durumda bizlere şunu hatırlatmalı doğadaki tüm canlılarla birlikte yaşamak zorundayız. Silahların gelişmesi, yapılan bilinçsizce avcılıklar bazı hayvanların soyunun tükenmesine neden olmaktadır. Bu yapılan yanlışlıklar bazı duyarlı insanları harekete geçirmiş hayvanların korunulması dolayısıyla da çevrenin korunması konusunda insanlar uyarılmış, bu amaçla dernekler kurulmuştur.

Hayvanlar bilinçli olarak insanlara zarar vermezler. Öyleyse tüm insanlar olarak hayvan türlerinin yok olmasına göz yummayalım. Bir kanaryayı severken, bir yılanı da sevebilme bilincine kavuşalım.

EVDE KENDİ PARFÜMÜNÜ YAP

Evde yapabileceğiniz 2 parfüm tarifi...

İçerisinde ne olduğunu bilmediğiniz parfümleri artık kullanmak istemiyor olabilirsiniz. İyi bir parfüm aynı bir şarkı gibi notalardan oluşur derler. Notalar ve esanslar birleşerek aynı bir şarkının bestesi gibi parfümleri oluştururlar.



ÇİÇEKLİ KOKULAR



Yasemin kokulu

Yasemin çiçeğinin rahatlatıcı etkisi bilinen bir gerçektir. Sinirleri yumuşatırken yoğun stresin giderilmesinde çok yardımcı olur.

Greyfurt & Lavantalı

Lavantanın mis kokusu ve ferahlığı ile evde kimyasal malzeme kullanmadan kendi parfümünüzü yapabilirsiniz.



GREYFURT VE LAVANTALI VÜCUT SPREYİ



MALZEMELER

- 2 spreyci şişesi (her biri yaklaşık 60ml)
- 10 damla lavanta yağı
- 10-15 damla greyfurt yağı
- Su

Gelelim spreyin yapılmasına, öncelikle püskürtme şişesini suyla dolduruyoruz. Ancak komple doldurmeyin, çünkü daha yağları ekleyeceğiz.

Organik pazarlardan temin edebileceğiniz greyfurt ve lavanta uçucu yağlarından öncelikle greyfurt yağından 10-15 damla şişeye ilave ediyoruz.

10 damla da lavanta yağı ilave ediyoruz, kapağı kapatıyoruz ve hafifçe şişeyi çalkalıyoruz. Dilediğiniz şekilde miktarı arttırabilirsiniz ve oranları değiştirebilirsiniz. İşte sadece bu kadar!

YASEMİN KOKULU PARFÜM

TAG 11



MALZEMELER

- Cam şişe
- 2 yemek kaşığı votka
- 1 çorba kaşığı portakal çiçeği suyu veya steril su (Eczanelerden temin edebilirsiniz?)
- 30 damla yasemin yağı
- 5 damla vanilya yağı
- 5 damla lavanta yağı

Evde parfüm yapımı için ilk adım olarak bir cam şişeye votka ile yasemin, vanilya ve lavanta yağları ekleyin. Bu uçucu yağ karışımını karıştırın.

İkinci adım olarak iki gün beklettiğiniz karışıma steril suyu veya portakal çiçeği suyu ilave ederek hafifçe çalkalayın. 4 hafta boyunca bekleyen şişeyi son aşamada tortusu var ise ince ve temiz bir tülbent ile süzerek boş cam bir parfüm şişesine ya da sprey şişesine boşaltın. İşte bu kadar!



Article

Tatlı Hayaller

Seyahate çıkmanın zamanı olmaz...

Hepimizin gezip görmek istediği ve içinde olmak istediği bir yer vardır. Burası bir ada, ülke veya bir mekan olabilir. Bu ayda ise Fransa ve İtalya'da görülmesi gereken başlıca yerleri konu alıyoruz.

Fransa'nın göz doldurucu ve tatmin edici caddeleriyle İtalya'nın tarih kokan mekanları ve sokaklarını sizler için derledik. Sizin hayalini kurduğunuz yer neresi?

Romantizm ve

tutku kokan şehir

Paris

Paris'in diğerk g zellikleri kusura bakmasın. Paris denince akla ilk gelen yer olan bu kule, tepesinde benzersiz bir manzara sunmakla kalkıyor.

Hemen aŐađısındaki Champ de Mars'ın yemyeŐil, yumuŐacık  imenlerinde leziz piknikler de vaat ediyor. Őimdiden p t  kareli masa  rt n z , baget ekmek, peynir ve Fransız Őarabıyla dolu piknik  antanızı hazırlayın.

Eğer Eyfel'in tepesine  ıkıp, ardından Champ de Mars'ta piknik yapıyorsanız; "Parisien" hayata bir adım daha yaklaŐtıınız demektir!





Aşk kokulu kruvasanlar

Croissant (kruvasan) Fransa

Fransız mutfağının gerçek klasiklerinden biri olan kruvasanları yapmak hiç de kolay değildir, ancak sonuç verilen emeğe değer. Bu hilal şeklindeki hamur işi genellikle milföy hamurundan yapılır, ancak alternatif olarak mayalı hamurla da yapılabilir. Klasik bir kruvasan tatlı ve tuzlu arasındadır ve dolgulu bir versiyon gerçek bir kruvasan olarak kabul edilemese de sade veya çikolata, reçel, peynir, jambon veya kuru üzüm ile doldurulabilir. İşlem mayayı biraz süt ve un ile karıştırıp kabarmaya bırakmakla başlar. Daha sonra maya, un, şeker, tuz ve kalan süt ile birleştirilir ve homojen hale gelinceye kadar elle veya bir karıştırıcı ile yoğrulur. Hamur daha sonra 2'den 48 saate kadar hacmi iki katına çıkana kadar mayalanmaya bırakılır. Daha sonra hamur tekrar yoğrulur, dikdörtgen şeklinde açılı ve tornalama denilen bir teknikle işlenir. Dikdörtgenin ortasına bir parça tereyağı konur ve bir zarf oluşturacak şekilde hamurun kenarlarıyla kaplanır. Daha sonra merdane ile hafifçe açılır, böylece tereyağı eşit olarak dağıtılır. Hamur 90 derece döndürülür ve hamur 1 saat dinlenmeye bırakılmadan önce işlem bir kez daha tekrarlanır. Hamur daha sonra üçgenler halinde kesilir, tabandan yukarıya doğru yuvarlanır ve hilal şeklini alacak şekilde oluşturulur. Sonunda, kruvasanlar yumurta sarısı ile kaplanır ve önceden ısıtılmış 180°C fırında altın rengi olana kadar pişirilir. Bir kruvasanın ideal dokusu, dış tarafı gevrek ve pul pul, iç tarafı ise alveol adı verilen küçük hava cepleriyle hafif elastiktir. Kruvasanlar genellikle kahvaltıda sade, belki biraz kahve ile servis edilir. Ancak günümüzde kruvasanlar, özellikle Fransa dışında, genellikle reçel ve tereyağı ile servis edilmektedir.

LOUVRE MÜZESİ



Orijinal ismi Musée du Louvre olan müze Fransa'nın başşehri Paris'tedir. Şehrin batısında Sein Nehrine yakın olarak 60.600 metre kareden fazla alan kaplamasıyla şehir merkezi olarak adlandırılmaktadır.

Dünya çapında en ünlü ve en büyük müze olarak bilinen Louvre; 1973'lü yıllardan günümüze kadar ulaşmaktadır. İçerisinde yüzlerce sayıda Klasik ve modern sanatla ilgili şaheserlere ev sahipliği yapması ile diğerleri arasından büyük bir farkla sıyrılmaktadır. Müzedeki eserlerin çeşitliliği nedeniyle müze Sully, Richelieu ve Denon isminde 3 ayrı kanata ve 8 bölüme ayrılmaktadır. Her bölüm içerisinde farklı kültürlerle medeniyetlere ait eserler bulunmaktadır.

Müzenin tüm bölümlerini dolaşmak için en az iki gününüzü ayırmanız gerekmektedir. İnsan akınına uğrayan Louvre Müzesi her yıl ortalama olarak 6 milyon turiste ev sahipliği yapmaktadır. Palais Royal- Musée du Louvre isimli metro durağı ile kolaylıkla ulaşılmasının yanı sıra, araba kiralamak da turistlerin en çok başvurdukları yöntemlerdendir. Galeri ziyaretlerini sonrasında arkadaşlarınız ya da ailenizle bu muhteşem ambiyansın içinde yer alan bahçelerinde dinlenebilirsiniz. Salı hariç her gün 09:00-18:00 arası açık. Çarşamba ve Cuma ise 21:45'te kapanıyor Her ayın ilk Pazar günü ücretsiz giriş sağlanmaktadır.

İtalya

Her yıl milyonlarca kişi tarafından ziyaret edilen İtalya'nın turistik noktalarının yanı sıra, az bilinen muhteşem noktaları da bulunmaktadır.





Duomo Katedrali

Duomo Di Milano Katedrali Avrupa'nın önemli kiliselerinden biridir. Dışarıdan oldukça etkileyici görünen bu yapının iç tasarımı da bir o kadar harikadır.

Duomo Milano Katedrali, Kuzey İtalya olarak bilinen Lombardiya bölgesinde, Milano şehrinde bulunuyor. Katedral şehrin tam merkezindedir.

İtalya'nın en büyük ikinci, dünyanın en büyük beşinci kilisesi unvanına sahip bu katedral 157 metre uzunluğunda olup 40.000 kişi kapasitelidir.

Cinque Terre

Cinque Terre, kartpostallık fotoğrafları ile ünlüdür ve UNESCO Dünya Mirası Listesinde yer almaktadır. Milli park olarak belirlenmiş olan Cinque Terre, nefes kesen manzaraları, birbirinden romantik bölgeleri, plajları ve çok daha fazlasıyla eşsiz bir İtalya tatili destinasyonlarından biridir. Cinque Terre 5 toprak/arazi demektir ve ünlü İtalyan Rivierası'na bakan sarp kayalıkların üstünde oturan beş ayrı köyden oluşmaktadır. Her köy, farklı bir atmosfere sahip olmakla beraber, her birinin kendine özgü manzaraları ve cazibeleri vardır.



TAVSİYELER

KÖPEKLERE YAKLAŞIM

#dogslife



Beslenme

Pati & Burun çatlakları

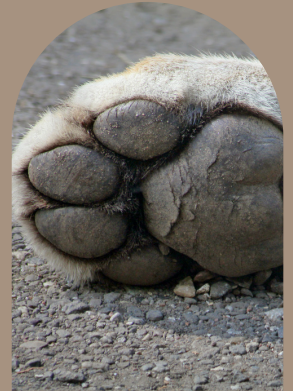
Pati & Burun Çatlaklarının sebebi ve tedavisi



Tüm sağlıklı köpeklerin ıslak burunları olduğu ve kuru bir burnun kötü sağlık belirtisi olduğu yaygın bir yanıştır. Köpeğinizin burnu her zaman çok kuru olmamalı, ya da günün farklı zamanlarında çok ıslak olmamalıdır - örneğin köpeğinizin bir uykudan uyanması gibi - burunları Oldukça kuru ve bu tamamen normal ve bir problemin işareti değil. Bununla birlikte, eğer köpeğinizin burnu çoğu zaman çok kuru ise, cildin çatlamasına neden olabilir - diğer çevresel faktörler ve sağlık koşulları da olabilir. Burun üzerindeki çatlak cildiniz köpek için çok ağrılı ve acı verici olacaktır, ancak bazı durumlarda ilk etapta meydana gelmesini engelleyebilirsiniz - eğer neden olduğunu biliyorsanız.

Köpeklerde pati bakımı için en önemli noktalardan birisi de pati altlarının nemlendirilmesidir. Patiler, yeterince nemli ve yumuşak olmadığında kurur ve kanamalar meydana gelebilir. Bu kanamalar, köpekte ağrı ve acıya neden olacaktır. Pati altlarının nemlendirilmesi için insanların kullanımına uygun nemlendiricileri kullanmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu tür nemlendiriciler, köpeğinizin patilerini gereğinden fazla yumuşatır ve daha ciddi sorunlara neden olabilir. Bunun yerine köpek pati bakım kremi kullanılmalıdır. Pati kremleri, deri çatlamalarını ve kuruluğu önler, ciltte rahatlık hissi oluştururlar.

Pati bakımı için edindiğiniz krem ile köpeğinizin patilerine masaj yapmanız da yararlı olacaktır. Çünkü pati masajı kan dolaşımını hızlandırır ve köpeğin rahatlamasını sağlar. Masaja patinin tabanından başlamalı ve parmak aralarıyla devam etmelisiniz. Eğer masaj sırasında parmak aralarındaki tüylerin uzadığını fark ederseniz tüyleri tarayın ve sonra bir makas yardımı ile dikkatlice kısaltın.



Köpeklerde Beslenme



Köpeklerde beslenme de insanlarda olduğu gibi yaşam kalitesini ve süresini artıracak önemli bir ektendir. Köpeklerde beslenmede olmazsa olmazlar ve asla olmaması gerekenler vardır. İnsanların beslenmesine yakındır.

Karbonhidrat oranı az, protein oranı yüksek, yağ ve diğer takviye gıdaların da dengeli olması gerekir. Ne yazık ki yalnızca bununla da kalmıyor. Yapay, kalitesiz, katkı ve koruyucu maddelerden yani tüm zararlı yiyeceklerden de uzak durmaları gerekiyor. Tabii bunun disiplinini sağlamak da sahibine düşüyor.

Köpek maması alırken dikkat edeceğimiz ilk şey mamanın ilk iki, üç içeriği ana kaynak et ürünü olmalı. Yan ürünü ibaresi içermemeli. Protein ise hayvansal kaynaktan sağlanmalı. Bitkisel protein izolatı, kümes hayvanları proteini vs gibi içerikler içermemeli. Köpeğimizin yaşına, kilosuna, boyutuna, yaşam tarzı ve becerilerine ve özel ihtiyaçlarına göre bilimsel olarak hazırlanmış, besin içeriği ve enerji arasındaki ideal dengeyi koruyarak köpeğimizin gereksinim duyduğu tüm gerekli besin maddelerini içeren profesyonel mamalarla beslenen köpeklerimiz çok daha sağlıklı olacaklardır.



RÖPORTAJ



Profesyonel Balerin

HAZAL
DİNGİLOĞLU



Hazal Dingiloğlu



KİMDİR?

2000 yılında İstanbul'da doğan Hazal Dingiloğlu, ailesinin ilk kız çocuğu olarak dünyaya geldi. Henüz 3 yaşlarındayken dans etmeye olan ilgisi ve merakını fark eden ailesinin teşviğiyle beraber 6 yaşında baleyle tanıştı. İlk sahne tecrübesini o yaşta edindi ve dans etmeye olan tutkusu her geçen gün artarken, çalıştığı öğretmenlerinin beğenisi ve yönlendirmesi ile Konservatuvar sınavlarına hazırlanmak için profesyonel olarak çalışmaya başladı.

2010 yılında İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı ve Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Devlet Konservatuvarı'nın sınavlarına girdi ve her ikisini de birincilikle kazandı. 2011 yılında İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı'na tam zamanlı olarak başladı ve 2022 yılında mezun oldu.

Henüz ilk yılında iken, 3. Uluslararası İstanbul Bale Yarışması'ndan özel davet aldı ve Konuk Sanatçı olarak 'Harlequinade' eserini sahneledi. Aynı zamanda burada dünyaca ünlü balet Vladimir Malakhov ile çalışma fırsatını yakaladı ve önemli balet ve balerinlerle tanışarak aynı sahneyi paylaştı. Konservatuvar hayatı süresince; Klasik Bale, Repertuvar, Pas de Deux, Modern Dans ve Karakter Dansı üzerine eğitimler aldı. Sergey Tereshenko, Natela Arobalidze, Oral Yazıcı, Ayşem Sunal Savaşkurt, Ayfer Zeren, Tan Temel, Sernaz Temel, Murat Kurtulmuş, Cristoph Paluch, Murat Çatbaş, Zeynep Tuzcular Vural, Canan Kayacık, Zeynep Tutucu, Zehra Tarım Özbal gibi bir çok değerli hoca ile çalıştı.

2016 yılında Bulgaristan Varna'da düzenlenen Ballet Masterclass'ta bulundu ve orada Aurora Bosch ve daha bir çok önemli isimle çalıştı. Aynı zamanda 2017 yılında ilk kez Pilates ile yolları kesişti. Bugüne kadar solist ve grup dansçı olarak bir çok bale eserinde dans etti. Harlequinade, Esmeralda, Coppelia, Pizzicato, La Bayadere, La Sylphide, Le Corsaire, Don Quixote, Sleeping Beauty, Nutcracker, Paquita gibi çeşitli balelerde rol aldı.

Mezun olduktan hemen sonra ve halen İstanbul Devlet Opera ve Balesi'nde Klasik Bale Sanatçısı olarak dans etmekte, aynı zamanda Klasik Bale eğitmenliği ve Pilates eğitmenliği yapmaktadır.

Röportaj

Yazan: Simge Uluer



“

1. Hazal dingiloğlu kimdir, kendinizi kısaca bizlere tanıtır mısınız? Dans serüveni sizde nasıl başladı ve gelişti?

Hayatımın merkezinde hep bale ile yaşayan, her zaman gülümsemeyi, hayatını ruh ve bedenine aktarıp dansla ifade etmeyi seven bir insanım. Dansla olan yolculuğum; küçükken dans etmeye olan merakım ve tutkum ile, aynı zamanda utangaç ve çekingen bir yapıda bir kız çocuğuyken bir anda bir bale okuluna yazılmam ile başladı.

2. Müzik ve dansın birleşimi size neyi ifade ediyor?

Müzik ve dansın birleşimi, benim için tamamlanma ve her şeyin bütün olması hissini yaratıyor. Her ikisi de kendi içinde ayrı ve özel bir parça olsa da, dans ederken müziğini duyduğumda, ritmini ve bende uyandırdığı duyguyu içime yansıttığımda, ruhumun bedenime verdiği özgürlükle, kendimi açıklıkla ifade edebildiğimi düşünüyorum. Müzik kesinlikle dans etmek için attığım her adımda benim için en büyük destekçim ve yol arkadaşım diyebilirim.

3. Baleye kaç yaşında başladınız ve başladığınızda baleye dair bir hayaliniz var mıydı?

Baleyle ilk tanıştığımda henüz 6 yaşındaydım. Açıkçası o yaşlarda kendimi konuşarak çok iyi ifade edebilen biri değildim. Biraz çekingen ve utangaç bir çocuktum. Hatta baleyle tanışmamın bir sebebi de budur. Beni tanıyan insanlar hep, “Neden konuşmuyorsun? Dilini mi yuttun?” derlerdi. :) Hayalime gelince, aslında o yaşlarda bir çocuğun hayal gücü ne kadar geniş olsa da, aslında farkında bile olmadan mesleğimi o yaşta seçmiş olduğum hiç aklımın ucundan geçmezdi ve sadece dans ettiğim anlar hissettiğim tutku benim için fazlasıyla tatmin ediciydi. Şu an ki yaşimde geriye dönüp baktığımda o zamanki en büyük hayalim; insanlara kendimi beden dilimle tüm içtenliğimle anlatabilmektir ve bugüne kadar da öyle olduğumu düşünüyorum. Bir dansçı olarak şunu söyleyebilirim ki, dans etmek bence insanın kendini en özgürce ifade edebileceği ortam.

”

Neden bale yapmayı bu kadar çok seviyorsunuz?

Kendimi bildim bileli hep bale hayatımda vardı, bale ile büyüdüm. Bana çok fazla şey öğrettiğini düşünüyorum. Özellikle konservatuvara girdikten sonra, bale sayesinde zorlukların üstesinden gelmeyi, sorumluluk almayı, kendi ayaklarımın üzerine dimdik basabilmeyi öğrendim. Beni küçük yaşta olgunlaştırdığını düşünüyorum. Hayatımın hep en büyük ve derin parçasıydı, hala da öyle. İşini severek yapmak diye bir söz vardır ya; benim için dans etmek hep böyleydi. Verilen hem ruhsal hem psikolojik savaşın neticesinde eğer karşılığını alabiliyorsam, ne mutlu bana. Bu yüzden tutkumu hiç kaybetmedim, kaybetmeyeceğim de.

5. Dans ederken önceliğiniz, düşünceleriniz nelerdir? Bunu tutkuyu vücudunuza nasıl yansıtıyorsunuz?

Önceliğim her zaman; güçlü, disiplinli, gayretli, fedakar ve saydam olabilmek oldu. Bence insanın içi, ruhu, karakteri nasılsa, kesinlikle sahneye çıktığında bu seyirciler tarafından gözle görülebilir. Bu yüzden her şeyden önce insanın içindeki güzelliği bulup dışarı yansıtması gerektiğini düşünüyorum. Nihayetinde bale sadece iyi dans edebilmekten ibaret değil, bir sanatçının kendine donanım katabilmesi, kültür sahibi olabilmesi çok değerli ve gerekli bir şey. Bir diğer düşüncem de bu. Görsel bir sanat icra etmiş oluyorsunuz. Bu yüzden de benim hedefim, varımı yoğumu tüm içtenliğimle performansına dökülebilmek, hem hissetmek, hem de insanlara hissettiklerimi hissettirebilmek.

6. Bale dünyasında değerli hocalarla büyüdünüz bunların katkıları ve geri dönüşleri size nasıl oldu?

Gerçekten çalıştığınız hocalar çok önemli. Ben bu konuda çok şanslı olduğumu düşünüyorum. İşini en güzel şekilde yapmış, Türkiye’de ve uluslararası güzel başarılar elde etmiş, donanımlı, vizyonlu ve başarılı dansçılar. Hepsinden bir şey öğrendim, bale ne kadar kuralları ve kendine göre değişmez kalıpları olan bir sanat dalı olsa da, aslında her eğitmenen alabileceğiniz, teknik, stil, size vücudunuza geçirmenizi söylediği en ufak bir ipucu, bütün bakış açınızı ve çalışma şeklinizi değiştirebiliyor. Geriye de öğrendiğiniz her şeyi bir araya getirip kendi bedenine geçirmesi kalıyor. Tüm hocalarıma çok şey borçluyum. Bana söylenen, öğretilen hiç bir şeyi kolay kolay unutmam. Her sözleri kulağımda küpe olarak duruyor, ve hala bale hayatıma bu bilinçle devam etmeye çalışıyorum.

7. Dünyaya bir kez daha gelseydiniz yine balerin olur muydunuz?

Tabiki olurdu.

8. Sahnede sizi en çok mutlu eden şey nedir?

Kesinlikle insanların alkışları. Bir eser, varyasyon üzerine aylarca dökülen ter, bıkmadan her gün daha iyisi için çalıştığın provaların sonunda sahneye çıkıp her şeyini ortaya koyarak, seyircilerin takdirini ve beğenisini alabiliyor olmak benim için tarif edilemez bir mutluluk. Çünkü günün sonunda amacınız noktayı sahnede koymak oluyor. O gururu hep yaşadım ve yaşayacağım.

9. Point giymeye ilk kaç yaşında başladınız? Tecrübelerinizden kısaca bahseder misiniz?

İlk pointimi 8-9 yaşlarımda giydiğimi hatırlıyorum. Tecrübe ettiğim şey; ayağıma giydiğimde anladım ki, profesyonel anlamda atılan ilk adım aslında. Point vücudunuzun bir parçası haline geliyor ve artık bütünleşiyorsunuz. Benim gözümde pointte, tıpkı müzik gibi bir balerinin yol arkadaşı. İlk üstüne çıktığımda yaşadığım hissi asla unutmam, ayaklarım yerden kesilmişti heyecandan. Sanki uçuyormuşum gibi, o an yaşadığınız heyecan ve ben bu pointin üstünde neler yapacağım, ne eserler oynayacağım merakı, bende nefes kesici bir mutluluk yaratmıştı.

10. Hayalleriniz nelerdir?

Hayallerim, her konuda ve hayatımın her evresinde hayallerimin peşinden kendim için sonuna kadar koşmak ve ulaşmak.

11. Bale ve pilatesi aynı anda götürüyorsunuz. Pilatesin baleye, balenin de pilatese katkısı olduğunu düşünüyor musunuz?

Elbette düşünüyorum. Benim hayatımda kesinlikle ikisi de birbirini tamamıyor. Pilatesle tanışma hikayem bale hayatım ile bağlantılı ve aynı şekilde baleye devam edebilmem de pilates yapmamla bağlantılı. Benim için derin bir soru oldu aslında. Bir Klasik bale dersimde yaşadığım ani sakatlığın sonucunda ciddi bir sakatlık geçirdim. Geçirdiğim ameliyatın öncesi ve sonrasında tüm tedavi sürecimde en iyi ilacım pilates oldu. Baleye alabileceğim en sağlıklı ve güçlü şekilde geri dönmeme yardımcı oldu. İyileştikten sonra da devam ettim, o zamandan beri pilates benim hayatımda bir bağ haline geldi ve bir daha da hiç bırakmadım. Ve evet balenin de pilatese katkısı olduğuna eminim. Avantajlarını pilates yaparken fazlasıyla gördüğümü söyleyebilirim.

12. Temsile çıktığınızda veya yorucu bir bale dersi ardından nasıl rahatlar ve dinlenirsiniz?

Hayatımda değer verdiğim, karşılıklı motivasyon ve enerji aldığım insanlarla vakit geçirmek, anlatmak ve dinlemek beni ruhsal olarak dinlendirir. Fiziksel olarak ise, sıcak bir duş almak, bir bardak kahve, yorgunluk ve rahatlamışlık hissiyle uyuduğum bir uyku.

13. Devlet opera ve balenin bir parçası olmak size nasıl hissettiriyor?

Devlet Opera ve Bale’de dans etmek benim için fazlasıyla gurur verici bir his. Çabalarınızın karşılığını bu noktaya geldiğinizde alabileceğiniz ve başarınızı sergileme olanağınızı sağlayabileceğiniz yer diyebilirim. Geçirdiğiniz süreçte kendinize kazandırdığınız tecrübe, içinizde katlanarak artan yaşanmışlıklarla dolu bir hayat sunuyor. Benim hislerim bu yönde.

14. En sevdiğiniz balerin ve balet kimdir?

Mariela Nunez ve Mikhail Baryshnikov.

15. Çocuklara ve sanatın içinde bir parça olup geleceğin dansçı adaylarına vermek istediğiniz tavsiyeler neler olurdu?

Her şeyden önce başarının da iyi bir insan olmaktan ve iyi bir kalbe sahip olmaktan geçtiğine inanıyorum. Bu yüzden ilk söyleyeceğim şey olur. Kendilerine inanmalı ve umutlarını hiç kaybetmemeliler. Ayrıca hayatta her zaman, her şeyin daha iyisi var. Hiç birimiz zaten mükemmel olamayız. Ben rekabetten ve fazla hırstan yana hiçbir zaman olmadım. Her zaman rakibim kendimdi. Doğrularımın ve yanlışlarımın bilincinde kendimi geliştirmeye odaklandım. Söylenecek çok şey olsa da, verebileceğim başlıca tavsiyelerim bu şekilde olurdu.

16. Balede en çok rol almayı istediğiniz karakter hangisidir?

Odile-Odette. Swan Lake eserinin tüm perdelerine,koreografisine, konusuna, müziklerine, duyduğum ayrıca bir hayranlık var.





17. Ders öncesi veya temsil öncesi kendinizi nasıl hazırlarsınız?

Ders ve temsil öncesi hazırlık tabii fiziksel olarak iyice ısınmakla başlar. Zihinsel olarak ise kendimi hayal ederek hazırlarım. Temsile çıkacağım zamandaki kendimi, dans edeceğim müziği açar gözlerimi kapatıp uyumadan önce hayal ederim. Bu sayede kendimi dışardan izlemiş oluyorum. Ayrıca dans ederken yapabileceğim hataları gözlemlerim. Bu yol benim farkındalık sağlamama yardımcı oluyor ve bu da bana iyi hissettiriyor.

18. Boş vakitlerinizi nasıl değerlendirerek hoşunuza gider? Dans dışında yapmayı em sevdiğiniz şeyler nelerdir?

Boş vakitlerimi, rahat ve sakin değerlendirmek dinlenmenin tadını çıkarmak hoşuma gider. Çizim yapmak, en sevdiğim müzikleri dinlemek, piyano çalmak, yürüyüş yapmak, ilgimi çeken dizi-filmleri kovalayıp izlemek... Aileme, sevdiğime, arkadaşlarıma ve yakınlarıma vakit ayırmak.

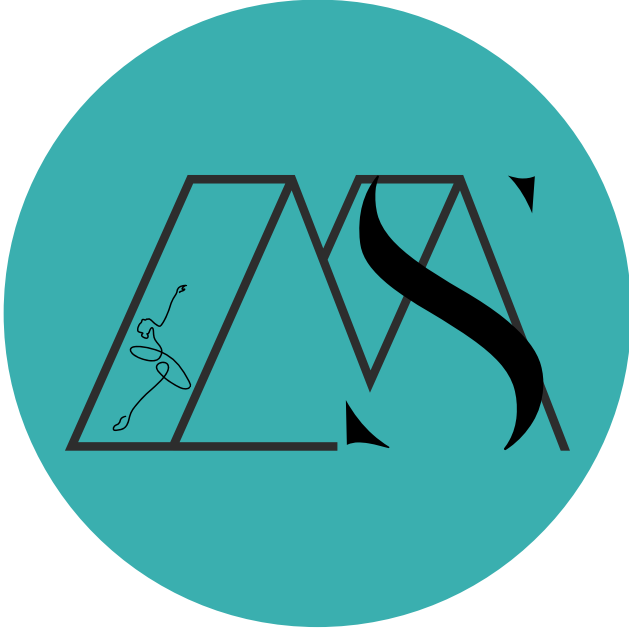
19. Sizde içinizde olduğunuz ve en etkilendiğiniz gösteri hangisiydi?

2011 yılında 3. Uluslararası İstanbul Bale yarışmasında konuk sanatçı olarak bulunduğum gösteriydi. Tabii bugüne kadar her çıktığım gösterinin uyandırdığı duygu apayrı olsa da, o zamanlar daha çok küçüktüm ve o günün bende olan etkisi, heyecanı, sevinci hala üzerimdedir.

20. Gelelim en alıcı sorumuza. Gözünüzü kapattığınızda gözünüzün önüne şimdiki hayatınızı getirin ve size göre hayatınızda bugüne kadar yaşadıklarınız bir bale eseri olsaydı bu hangi eser olurdu?

Gerçekten üstüne uzun uzun düşünülecek, karar vermesi çok zor ve güzel bir soru. Benim için Giselle...





Editör

Simge Uluer

instagram

@motionwithsim

@tagmagazine

@simgeuluer

website

www.simgeuluer.com

iletiřim

motionwithsim@gmail.com

