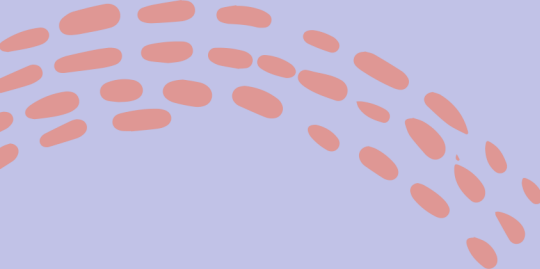
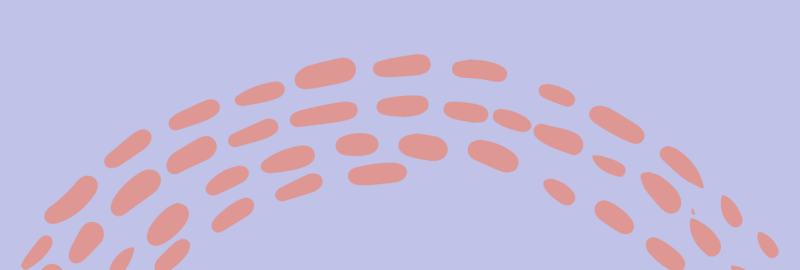


POSTÜR

Doğru Postür İçin Nelere
Dikkat Etmeli?



- 
- Teknik rahatlık oluşana kadar postür için sürekli hatırlatma yapılmalıdır.
 - Doğru bir duruş temeli ayakların yere sağlam basmasından geçer, bu nedenle kadınların sahnede giyecekleri ayakkabı seçimleri oldukça önemlidir. Giyilen ayakkabı yüksek ve ince topuklu olmamalıdır.
 - Vücut iki ayak üzerinde dengelense de, tercihen bir ayak diğer ayağın önünde duracak şekilde de konumlanabilir.
- 

- Bacakların rahat olması oldukça önemlidir. Dizlerin gergin ve kilitli olmadığına emin olunmalıdır.
- Bacaklar her an harekete hazır pozisyonda olmalı, ağırlık topuklarda değil ayağın ön kısmında hissedilmelidir.
- Kalçanın dışa doğru çıkık veya çok içeride olmaması önemlidir. Aynı zamanda sağa veya sola kaymamış olduğuna da emin olunmalıdır.
- Omurga her zaman dik ve uzun, göğüs kafesi ise açık olmalıdır.

- Omuzlar yukarı kalkmamalı, kolların devamında rahat konumlanmalıdır.
- Baş omurgayı takip edecek konumda olmalı (sağa veya sola yatık olmayacak şekilde), özellikle tize çıkarken çene yukarı kalkmamalıdır.
- Şarkı söylerken esnek, özgür ve uzun hissedilmeli, her an harekete hazır ve enerjik olunmalıdır.
- Eserlerin zor pasajlarında sahne üzerindeki hareket kontrollü olmalıdır.