TC
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ
SAHNE SANATLARI ANASANAT DALI

OYUNCUNUN BEDENSEL İFADESİNDE FİZİKSEL ÇALIŞMALAR VE BİR YÖNTEM ÖNERİSİ

Doktora Tezi

Hazırlayan
Pelin ELCİK YORGANCIOĞLU

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Sibel ERDENK

İzmir/2016

YEMİN METNİ

Doktora Tezi olarak sunduğum **"Oyuncunun Bedensel İfadesinde Fiziksel Çalışmalar ve Bir Yöntem Önerisi "** adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

……/……/……

Pelin ELCİK YORGANCIOĞLU

TUTANAK

Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü'nün 21/01/16 tarih ve 1 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin 30 maddesine göre Sahne Sanatları Anasanat Dalı Doktora Öğrencisi Pelin ELCİK YORGANCIOĞLU'NUN **"Oyuncunun Bedensel İfadesinde Fiziksel Çalışmalar ve Bir Yöntem Önerisi "** konulu tezi incelenmiş ve aday 18/02/16 tarihinde, saat 10⁰⁰'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 65 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anasanat dallarından jüri üyelerince sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin BAŞARILI olduğuna oy BİRLİĞİ ile karar verildi.

Yrd.Doç.Dr. Sibel ELDENK
BAŞKAN

Yrd.Doç.Dr. Özlem Bekiş
ÜYE

Doç.Dr. Barbaros ÜNLÜ
ÜYE

Yrd.Doç.Dr. Ragıp TARANÇ
ÜYE

Yrd.Doç.Dr. Sema ŞAHİN ERKAN
ÜYE

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ

TEZ VERİ FORMU

Tez/Porje No: Konu No: Üniv.Kodu:

☐ Bu bölüm merkezimiz tarafından doldurulacaktır.

Tez Yazarının

Soyadı: ELCİK YORGANCIOĞLU **Adı:** Pelin

Tezin Türkçe Adı: "Oyuncunun Bedensel İfadesinde Fiziksel Çalışmalar ve Bir Yöntem Önerisi "

Tezin Yabancı Dildeki Adı: "Physical Exercises in terms of Actor's Corporal Expression and A Method Proposal"

Tezin Yapıldığı

Üniversitesi: D.E.Ü. **Enstitü:** G.S.E. **Yıl:** 2016

Diğer Kuruluşlar:

Tezin Türü:

Yüksek Lisans: ☐ **Dili:** Türkçe

Doktora: ■ **Sayfa Sayısı:** 330

Tıpta Uzmanlık: ☐ **Referans Sayısı:** 235

Sanatta Yeterlilik: ☐

Tez Danışmanlarının

Ünvanı: Yrd. Doç. Dr. **Adı:** Sibel **Soyadı:** ERDENK

Türkçe Anahtar Kelimeler:	**İngilizce Anahtar Kelimeler:**
1- Oyunculuk	1- Acting
2- Beden	2- Body
3- Hareket	3- Movement
4- Yöntem Önerisi	4- Method Proposal
5- Fiziksel Çalışmalar	5- Physical Exercises

Tarih:

İmza:

Tezimin Erişim Sayfasında Yayınlanmasını İstiyorum Evet ☐ Hayır ■

ÖZET

"Oyuncunun Bedensel İfadesinde Fiziksel Çalışmalar ve Bir Yöntem Önerisi " başlıklı doktora bitirme çalışması oyuncunun bedensel ifade eğitimi için gerekli bedensel farkındalığı oluşturacak belirleyenlerin incelenmesini amaçlar. Oyuncunun sahne üzerindeki en etkili anlatım aracı bedendir. Dolayısıyla onun bedenini gündelik yaşam gerçeğinden farklı olarak sahne estetiğine uygun, sahne diline dönüştürerek kullanmasına katkı sağlamak bedeni bir bütün olarak ele almak ile gerçekleşebilir. Bu bağlamda öncelikle beden üzerinde durularak oyuncunun bedenini tanıma sürecine, bedeni evrimsel olarak şekillendiren sosyal, kültürel, bilimsel ve sanatsal belirleyenler çerçevesinde bakılmalıdır. Çünkü tiyatronun başat ögesi olan oyuncunun gelişimi tiyatro tarihine, tiyatro tarihi de bedenin tarihine paralel bir çizgide gelişmiş ve değişmiştir. Bu süreci daha iyi analiz edebilmek için tiyatral anlatımın oluşturulmasında, "oyuncu" ve temel malzemesi olan "bedenin" üzerine düşünce üreten, kuramsal nitelikli çalışmalar aracılığıyla yöntemler geliştiren önemli yönetmen ve kuramcıların bakış açıları araştırılmaya çalışılmıştır. Bedenin çalışma prensibine paralel olarak beden kavramına yönelik yeni görüşler ileri sürülmüştür. Tüm araştırmaların ortak sonucu olarak bedenin hareket ile olan ilişkisinin irdelenmesi gerekliliği doğmuştur. Bu nedenle, sahne üzerinde oyuncunun bilinçli devinimini oluşturan hareketin temel ögeleri ve bedenin hareketi üretmede kullandığı fizyolojik, zihinsel, duyusal, duygusal özellikleri farkındalık ve ifade kapsamında incelenmiştir. Tüm bu yaklaşımların ışığında, bu çalışma oyuncu bedeninin tiyatral anlatımı oluşturma aşamasına daha sağlıklı ve bütünlüklü bir işleyişle ulaşabilmesi için oyuncunun bedenini özgürleştirmesine yönelik fiziksel alıştırma önerileri sunmaktadır. Oyuncunun bu süreci basit bir ısınma aşaması olarak görmesi yerine yaşamsal bir gereklilik olarak görme bilincine ulaşmasını sağlayacak teknik alıştırmalar ile bedensel anlatımı etkili ve doğru bir biçimde oluşturabilmesi hedeflenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Oyunculuk, Beden, Hareket, Yöntem Önerisi, Fiziksel çalışmalar.

ABSTRACT

The doctoral thesis, called "Physical Exercises in terms of Actor's Corporal Expression and A Method Proposal", aims to explain determinants that will generate physical awareness which is essential for actor's education of corporal expression. On stage, body is the most effective tool of expression for the actor. Therefore, to help the actor use his/her body by transforming it into stage language, in accordance with stage aesthetics, which is different from reality of everyday life; can be only substantiated by approaching it as a whole. Within this context, taking the body as an initial focus, the acknowledging process of actor's own body, should be examined within the scope of social, cultural, scientific and artistic determinants which evolutionary shaped the body. Because the improvement of the actor as the dominant element of theater, has changed and evolved parallel to the theater history, and theater history to the history of the body. In order to analyze this process deeply, the viewpoints of important directors and theoreticians who had developed methods through theoretical studies and produced ideas on "actor" and his/her basic instrument "body" to generate theatrical expression, were tried to be explored. A new vision on working principles of the body in parallel to body notion was introduced. The mutual outcome of all research resulted in scrutinizing body's relationship with movement. Hence, the basic elements of movement that generate actor's conscious motion and the physical, sensual, mental, and emotional features that the body uses when producing the movement, is examined within the context of awareness and expression. In the light of these approaches, this study presents physical exercise suggestions to liberate actor's body, in order to help it function well as a whole while it is in progress of creating theatrical expression. The aim was forming the physical expressions in a right and effective way through technical exercises that will enable the actor perceived them as a vital need instead of seeing them as a simple warm up.

Key Words: Acting, Body, Movement, Method Proposal, Physical Exercises.

ÖNSÖZ

Her beden aslında insanlığın hantal tarihinin yükü ile dünyaya gelir. Oyuncu ise bu yükü bir heykeltraşın çamuru şekillendirmesi gibi şekillendirerek her defasında yeni bir beden yaratır. Farklı yaşlarda, farklı topraklarda, farklı cinsiyetlerde, farklı renklerde ama hep aynı bedenle karakterleri yaratır. Bu kadar karmaşık bir yaratım sürecine sahip olan oyunculuğun hem yaratıcısı hem de malzemesi olan oyuncunun bedeni bu şekillenişi ancak onu tanıyarak ve ona hükmederek gerçekleştirebilir.

Dolayısıyla oyuncu bedeninin kendisine, oyuncu bedenini şekillendirmeye çalışan dönem ve kuramcıların da oyuncu bedenine hükmetme çabalarıdır oyuncu bedeninin tarihi. Bu tarihi incelemek, bu şekillendirişe katkıda bulunmak hatta belki de hükmetmenin yollarını aramak için yazılan bu tez aslında başlı başına bir bedenin şekillenişinin sonucudur. Bir bedenin kendi yolunu izleyerek ulaştığı sonuçların izdüşümüdür.

Mutlulukla taşıdığım dansçı kimliğini giyinip, aynalı bir dans stüdyosunda kendimle baş başa kaldığımda öğrenmiştim kendi beden yükümü şekillendirmeyi, onunla konuşmayı, onu dinlemeyi, onu evriltmeyi. Önce kendime sonrasında bugün geldiğim noktada bedeniyle tanışmaya aday oyuncu bedenlere anlatmaya çalıştım onun sırlarını ve sınırlarını. Onun sırlarını keşfettikçe anladık birbirimizi, dilimizi. Konuştukça tanıdık geçmişimizi, kurguladık geleceğimizi. Bedene şekil vermeye çalıştıkça anladım bakmakla görmenin, işitmekle duymanın, nefes almakla yaşamanın farklarını. Bu farklar ile anladım bedeni karanlıktan aydınlığa çıkarma, var etme yollarını. Uzun zaman devam eden bu çalışma ile bedenin serüvenini anlatırken fark ettim ki aslında bedenin zamanı yoktu, ülkesi yoktu, iklimi yoktu, hatta yaşı bile yoktu. Biz ona ne verirsek, onun ne olmasını istiyorsak o oydu. Elinde ne var ise ifadeyi onunla yaratıyordu.

Bu nedenle bedenin ifade gücüyle yaşamı kurguladığım bu uzun yolda, bedenin gizemli labirentlerinde anlam aramanın ve üretmenin yollarını öğrendiğim, sadece mesleğe değil hayata bakışı ile örnek aldığım, bu tez çalışması süresince

kaybolduğum her an engin bilgi ve deneyimi ile yoluma döndüğüm, her daim öğrencisi olmaktan gurur duyacağım sevgili danışmanım Yrd. Doç. Dr. Sibel Erdenk'e sonsuz teşekkür ediyorum.

Korkarak geldiğim fakat kendimi ve dünyayı yeniden tanıdığım bu yeni sahnede bilime bakışı, yüreklendirici tavrı ve sunduğu bilgiler ile hep bir adım sonrasının keşfedilmeyi beklediğini gösteren Yrd. Doç. Dr. Özlem Turan Belkıs'a ve tez çalışması süresince, gösterdiği pozitif yaklaşım, aktardığı yapıcı eleştiriler ve olumlu yönlendirmelerden dolayı Yrd. Doç. Dr. Ragıp Taranç'a, çok teşekkür ediyorum.

Acı, tatlı önce mesleği sonra hayatı paylaştığım, onlarca sahnede kurgu hayatları izleyip sonra heyecanlı sohbetleriyle o hayatlarda dolaştığım güzel arkadaşlarım Araş. Gör. Elif Özhancı ve Araş. Gör. Işınsu Ersan'a; sözcüklerin hakim olduğu bu dünyada dansın büyülü dokunuşu ve bedenin güçlü diliyle var olmamı destekleyen, sabrını, inancını ve sevgisini her zaman hissettirerek doğrulara ulaşmamı sağlayan kocaman yürekli aileme; bu yoğun süreçte anlayışı, bakışı ve coşkusuyla hayatımda nefes aldığım anları çoğaltan, beraber yürüdüğümüz bu yolda el ele olmaktan onur duyduğum eşim Kemal Yorgancıoğlu'na yürek dolusu teşekkürler ediyorum.

İÇİNDEKİLER

OYUNCUNUN BEDENSEL İFADESİNDE FİZİKSEL ÇALIŞMALAR VE BİR YÖNTEM ÖNERİSİ

Sayfa

YEMİN METNİ……..……..ii

TUTANAK……..…….....iii

YÖK DÖKÜMANTASYON MERKEZİ TEZ VERİ FORMU……...iv

ÖZET……..…….....v

ABSTRACT……..…..vi

ÖNSÖZ…….……..…….…….....vii

İÇİNDEKİLER…...……...…….ix

ŞEKİLLER LİSTESİ……..xi

GİRİŞ……...…….1

1. BÖLÜM

OYUNCUNUN BEDENSEL İFADESİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ

1.1. Tarihsel Süreç İçerisinde Bedenin Var Oluşu…….....10

1.2. Antik Yunan'dan Modern'e Oyuncu Bedeninin Tarihsel Gelişimi……..31

1.3. Modern'den Postmodern'e Oyuncu Bedeninin Tarihsel Gelişimi…….....56

1.4. Postmodern Dönemde Oyuncu Bedeninin Tarihsel Gelişimi…….....134

2. BÖLÜM

HAREKET SİSTEMİ VE HAREKETİN ÜRETİCİ UNSURLARI

2.1. Hareket Sistemi……...……....185

2.1.1. Kas-İskelet Sistemi……..185

2.1.2. Solunum Sistemi……..201

2.1.3. Sinir Sistemi…….204

2.1.4. Oyuncunun Bedenini Geliştirme Bilinci……...214

2.2.Hareketin Üretici Unsurları……222

2.2.1. Hareket-Mekan İlişkisi…….....229

2.2.2. Hareket-Zaman İlişkisi…….....232

2.2.3. Hareket-Enerji İlişkisi…….....236

3. BÖLÜM

OYUNCUNUN BEDENSEL İFADE EĞİTİMİ İÇİN FİZİKSEL ÇALIŞMALAR

3.1. Bedene Somatik Yaklaşım ve Akıcı Isınma……...244

3.1.1. Akıcı Isınma Alıştırmaları…….254

3.1.2. Uzam-Ağırlık Ve Bedenler Arası İlişkiye Yönelik Duyumsama Alıştırmaları……262

3.2. Figüratif Doğaçlama ve Dans Kombinasyon Alıştırmaları…….280

3.2.1. Figüratif Doğaçlama Alıştırmaları……286

3.2.2 Aynalama Yöntemi Dans Kombinasyonu Alıştırmaları……..291

SONUÇ…….....298

KAYNAKÇA.....309

ÖZGEÇMİŞ

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 İskelet Sistemi…….....186

Şekil 2 Kas Sistemi…….....193

Şekil 3 Beden Çakraları……237

GİRİŞ

Yüzyıllardır süre gelen oynama eylemi hangi itici güçle yapılırsa yapılsın, hangi yöntem ya da anlayışla gerçekleşirse gerçekleşsin sahnede anlamı oluşturacak ifadesel bütünlüğü sağlayan değişmez ve öncelikli tek ifade aracı "oyuncunun bedeni"dir. Dünyanın bir sahne olarak görüldüğü tiyatro tarihi boyunca hem oyun alanının hem de gündelik hayatın öznesi olan bedenin bu iki farklı varoluş arasındaki belirleyenler ile ilgili yapacağı tercihler yaratıma yönelik doğru kararların alınmasına yardımcı olacaktır. Çünkü ilerleyen bölümlerde görüleceği gibi tiyatronun temel unsuru oyuncudur ve tiyatroda her şey oyunculukla başlar. Tüm kaygısı "hayata dair olan" üzerine şekillenen oyunculuk, var olma, inanma, yapma, duyma, oluşma, yanılsama, teknik, içgüdü, uzmanlık, yaratıcılık ve ezber gibi temel elemanlardan oluşan bir bütündür. Bir metin ne kadar parlak olursa olsun bir tasarım ne kadar büyüleyici olursa olsun oyuncunun bedeninde ifadesel karşılık bulmadıkça ve oyuncunun bedeniyle organik bir bütünlüğe ulaşmadığı sürece bir edebi eser ya da plastik sanat elemanı olarak kalacaklardır

Gerçek olarak algıladığımız ve hatta yanılsama aracılığıyla zaman zaman özdeşlik kurduğumuz soyut ve düşsel olan oyun kişilerini yaratan oyuncunun bedeni; sesini kullanması, ritmi algılayışı, devinimleri ve üçboyutlu hacmi ile mekâna şekil vererek soyut olanı gözle görülür somut gerçekliğe dönüştürür. Yaşamı tüm yanları ile sahnede tekrar yaratır. Bu yaratımda "oyuncu, oynayacağı karakteri belirli bir mekânda (sahne, oyun alanı), belirlenmiş eylemlerle, belirlenmiş araçlarla (dekor, kostüm, ışık, vb.) ve belirlenmiş bir anlayışla (sahneleme üslubu) var etmektedir" (Kırıkkalp, 2005: 41). Mekân ve mekânı yaratan diğer öğeler ile kurduğu maddi ilişki yanında oynama edimi içindeki diğer bedenler -buna izleyiciler de dâhil- ile kurulan etkileşim de yeni bir yaşamın yaratılmasında oyuncu bedenini önemli bir konuma getirmektedir. İnsanın kendisinden öte bir başka bedeni adeta istila edip kendi bedeninde o bedeni eriterek bedenine dâhil etmesi en genel anlamıyla oyunculuk sanatının özünü

oluşturmaktadır. Rolün yaşanması ve aktarılmasına dayalı fiziksel bir sanat formu olan oyunculuğun temelinde de oyuncun bedeni bulunmaktadır.

Bilinçli ve istemli değişiklikler yaparak, başka birçok bedene dönüşme çabası "oyuncunun bedeni" tarifinde en önemli belirleyendir. Oyuncu bu şekilde yeni bedenler, dolayısıyla yeni karakterler yaratarak sanatını var eder. Bu yaratım süreci metin odaklı tiyatroda yazarın veri olarak ilettiği dramatik yapının oyuncunun bedenine temas etmesiyle başlar. Sonrasında yönetmen ile buluşan bu birliktelik sayesinde "(…) yönetmen ve oyuncu iki boyutlu ve sadece eş zamanlı simgelerin oluşturduğu dramatik metni, üç boyutlu uzamda görsel ve işitsel anlatım yöntemleri kullanılarak eş zamanlı ve artzamanlı simgelerin koordinat sistemine" (Çevik, 2004: 214) dönüştürür. Oyuncu bu şekilde, kendi bedeninin sahip olduğu yani onun biyografisini oluşturan ve başka biyografilerden gözlemleyerek, biriktirdiği fiziksel, duygusal, düşünsel, kültürel tüm kodları kullanarak kendine özgü ve tek olan yeni bir bedene dönüşür. Dolayısıyla dönüşüm sürecini doğru olarak tamamlamak için "yaşantıyı yakalayıp tutmak, onu belleğe, belleği anlatıma, gereçleri biçime dönüştürmek gerekir" (Fischer, 2005: 11). Dönüşüm eğer doğru ve bilinçli bir yol izlemez ise bazı sorunlar ile karşılaşılma riski doğmaktadır. Özellikle bedenin ifadesel bütünlüğüne yönelik fiziksel süreç ile bedenin kalıplarından kurtarılması ve farkındalığının arttırılması bu riskleri azaltan faktörlerdir. Çünkü öznel bir varlık olan oyuncunun bedeni başka bir bedeni canlandırabilmek adına bir temsil alanına dönüşerek nesnelleşmektedir. Aslında bu nesnelleşme oyuncunun kendi bedeni üzerindeki hükmetme gücü ile alakalı olarak temsil eden ve edilenin ayrılmaz şekilde bir arada olduğu ruhsal ve düşünsel karmaşık bir durum oluşturur. Bu nedenle oyuncunun fiziksel, ruhsal ve düşünsel olarak bir bütünü yaratabilmek için öncelikle kendi bedenine ait tüm psiko-fiziksel ayrıntılara hâkim olması gerekmektedir.

Bu gerekliliklerden hareketle, bugüne dek bu potansiyelin bilinçli bir şekilde kullanılabilmesi adına gerek fizyolojik gerekse duygusal ve psikolojik boyutta öğrenmenin gerçekleştirilebilmesini sağlayan farklı teorem ve yönteme dönüşmüş teknikler geliştirilmiş ve yapılan çalışmalar doğrudan bu yöntemler üzerinden yürütülmüştür. Ancak oyuncunun bedeninden önce irdelenmesi gereken kavramsal olarak "beden", onun evrimsel süreci ve buna koşut olarak oyuncu bedeninin şekillenişi

üzerinde durulmadığı fark edilmiştir. Bu nedenle değinilen gerekliliklere bağlı olarak bu tez çalışmasının ilk bölümünde, oyuncunun ve gerçekliğin başka bir düzlemde yansıması olan tiyatronun, bedeninin evrimsel sürecine hâkim olması zorunluluğunun ihtiyacı giderilmeye çalışılmıştır. Böylece toplumsal yaşamı şekillendiren disiplinlerin ve bilimlerin yaklaşımlarına yönelerek toplumsal yapının en küçük birimi bireyi ve onun bedenini nasıl değiştirdiğinden hareketle tiyatronun malzemesi bedeni tanıma yoluna gidilmiştir. Yapılan araştırmalarda insan bedenini şekillendiren tüm unsurların tek bir dayanağa temellendirilmesi ve kavramsal yönelimler, çalışmanın "tahakküm" kavramına ulaşmasını sağlamıştır. Bu şekilde kültürel, toplumsal ve sosyal disiplinlerin bedene dayattıkları değişime tahakküm üzerinden bakılarak, bedene yüklenen roller, çektirilen acılar ve bilimsel tabanlı maddileştirmeler ışığında genelde sanatın, özelde de tiyatronun bedene yaklaşımı üzerinde durulmuştur.

Oyuncu, tiyatro tarihi içerisinde toplumsal ve sosyal koşullanmalara bağlı olarak bazen yazarın sesi, sözün taşıyıcısı, bazen kendi varlığından izole yönetmenin hayal gücünün yansılayıcısı, bazen de yazar ve yönetmenden özerk kendi varoluşunun düşünsel-duygusal aktarıcısı konumunda sürekli değişen kalıplar içerisinde bulunmaktadır. Bedeni ise bu kalıplar içerisinde bazen özgür bazen de itaatkâr bir dilin temsilcisi konumundadır. Oyuncu ve bedenine yönelik bu bakış oyuncunun bedensel ifadesinin, tiyatro tarihinin köklü değişikliklere uğradığı süreçler göz önüne alınarak incelenmesini sağlamıştır. Yapılan kaynak araştırmalarında konuyu bir bütün olarak ele alan literatür kaynakları dışında, yazınsal süreç ya da sahne tasarım etmenlerinden bağımsız olarak oyuncu ya da oyunculuğa, bedenin varoluşsal süreci üzerinden yaklaşan bütünlüklü bir çalışma görülmemiştir. Bu nedenle bir araştırma eksikliği olduğu tespit edilerek bu yöndeki eksiklik giderilmeye çalışılmıştır. Çünkü ancak bu şekilde tiyatronun asal etmeni oyuncunun varoluş serüveninin somutlaşabileceği ve günümüz oyuncusunun kalıtımsal birikimlerinin nesnelleşeceğine inanılmaktadır.

Bu inançtan hareketle oyuncunun bedenine tarihsel bakış süreci "Antik Yunan'dan Modern'e", "Modern'den Postmodern'e" Ve "Postmodern Dönem" olmak üzere üç bölümde incelenmiştir. Günümüz tiyatro anlayışının da belirleyicisi modernizm ile başlayan, bedeni maddileştirmesine rağmen önemseyen bilimsel

gelişmelerin varlığı, çalışmanın savunu noktalarını kapsayacak şekilde tüm çalışmaya yansıtılmıştır. Çünkü pek çok estetiğe ait oyunculuk anlayışının yanında, kendi isimleri ile özdeşleşen oyunculuk yöntemleriyle oyunculuğu, oyuncuyu ve onun bedenini etkileyen tiyatro adamları ile bu süreç günümüze dek gelmiş ve tüm söylemlerin temellendiği yapı olarak kendisini var etmiştir. Tarihsel süreç içerisinde oyunculuk üzerine yapılan tüm yöntemsel çalışmaların, -karşı söylemlere sahip olsalar da- Stanislavski, Meyerhold, Grotowski ve Brecht'in bir bütün olarak ele aldıkları oyunculuk yöntemleri ile kesiştikleri görülmüştür.

Bu kişileri oyunculuk yöntemleri bakımından diğerlerinden ayıran noktalar nelerdir? Her şeyden önce Stanislavski, Meyerhold, Grotowski ve Brecht'in yöntemlerinde, oyuncuyu yetkinleştirme amaçlı olarak kullanılan ses, nefes, konuşma, hareket, dans, yoga ve sahne dövüşü tekniklerinin, oyuncunun "beden"e yönelerek üretici ve yaratıcı unsurları açığa çıkarması amaçlanmıştır. Dönemlerinin gerektirdiği şekilde bedene deneysel bir malzeme gibi yaklaşan bu yöntembilimciler, oyuncuya bu teknik becerileri kazandırmaya çalışarak gerçek bedeni kurgusal düzleme aktarmayı başarmışlardır. Bedenin ilgili bölümlerinin ya da tümünün mekaniğini analiz eden işleyiş prensiplerini inceleyerek buna uygun egzersizler oluşturmuş ve bunu bir sistematiğe dayandırarak yöntemlerini geliştirmişlerdir. Bu sayede yaklaşım ve anlayış farkları olmasına rağmen; bilinçaltı ve bilincin, kendiliğindenlik ve biçimsel disiplinin bu bir aradalığı ile kendilerinden sonraki tüm oyunculuk disiplinlerinin temel çıkış noktasını oluşturmuşlardır. Fakat bu yöntembilimcilerin tiyatral çalışmalara en büyük katkısı ve bu çalışmanın odaklarından birisini oluşturan bütünsel yenilik ise bir "yöntem" kavramı yaratmaları üzerine olmuştur. Dolayısıyla bu çalışmada da bugün dahi etkisini devam ettiren, modernizmin getirisi oyuncu bedeninin doğal bir malzeme olarak incelenme çabasının ve oyuncunun sahne üzerindeki varoluşuna yönelik yöntem bilime geçişin, hem oyunculuk hem de oyuncunun bedenine bakışta büyük bir dönüm noktası olduğu savunulmuştur. Bu sayede bedensel ifade eğitimi için temel üretici unsurlar olan bedenin fizyolojik ve hareket sisteminin incelendiği bölümde bu yaklaşımdan faydalanılmış ve beden nesnel bir varlık olarak bu iki yapının birimleri üzerinden incelenmiştir.

Günümüz tiyatrosunda oyuncu bedeninin varoluşunu etkileyen ikinci tarihsel aşama ise postmodernizm ile gelen ifadenin fizikselleşmesine yönelik tavırdır. Sözün taşıyıcısı hareketin tiyatroyu fizikselleştirmesi diğer taraftan da bedenin söze gerek duymadan kendi varlığı ile ifadeyi oluşturabilmesi düşüncesini destekleyen fizikselleşen tiyatro, bu tez çalışmasının odağını oluşturan bedensel ifadenin fiziksel varoluşunun incelenmesinde yönlendirici bir alt yapı hazırlaması açısından oldukça önemlidir. Fizikselleşen tiyatro ile oyuncu bedenini şekillendirme noktasında kullanılan pek çok disiplinin eğitim aşamasından performans aşamasına taşınması ve tiyatral anlatımın alt katmalarını oluşturması teknik çalışmalar bölümünde oldukça yönlendirici olmuştur. Çünkü bugüne dek oyuncu ve oyunculuk odaklı yapılan çalışmalarda özellikle dansın, bedenin fiziksel ifade arayışlarını ne kadar yetkin bir dille geliştirebileceğine değinilmemiş, sadece oyuncu bedeninin fizyolojik gelişimini destekleyen bir egzersiz sistemi olarak yansıtılmıştır. Modern dans ile başlayan süreç sonrasında dans-tiyatro işbirliğinin beslediği dansçı-oyuncu ayrımının yok sayılması, dansın ruhsal ve fiziksel algıda bedene yaklaşımının oyunculuk ile benzerlik gösterdiği düşüncesini desteklemiştir. Dolayısıyla bu tez çalışması da oyuncunun bedensel ifadesine yönelik fiziksel çalışmaların oluşturulmasında dansın temel belirleyenlerden biri olması gerektiği üzerinde durmuştur. Bu noktada duygusal varoluş açısından dans, üretilen koreotik uygulamaların amaç ve niteliklerine göre bazen keskin ayrımlar ile tiyatrodan ayrılsa dahi tiyatro ve dansın karmaşık işbirliğinin devamını sağlayan iki temel etmen yok olmadığı sürece bu birliktelik birbirini besleyerek ve dönüştürerek devam edecektir. Bu iki etmen ise “beden” ve “hareket”tir.

Şekil verilebilen üç boyutlu hacmiyle sahnenin tasarım dinamiklerinden birisi olan oyuncunun bedeni, diğer bütün tasarım öğelerinin var olmasını, yaşamasını ve bir kimlik kazanmasını sağlar. Bedeni hacimsel olarak aynı işlevi gördüğü diğer tasarım öğelerinden ayıran en temel unsur ise “hareket” ile mekânı şekillendirebilmesi, tiyatronun temelindeki eylemi ve ifadeyi doğurabilmesidir. Dolayısıyla tasarlanan bir kurgu dâhilinde, belirlenmiş bir mekân ve zaman ilişkisi içerisinde gerçekleşen “oyun” bir eylem ise oyunculuk da o eylemin temelidir. Böylece “oyuncu beden” oyunun, “oyuncunun beden”i ise kendisinin temel ifade aracını oluşturmaktadır.

Gündelik yaşam gerçeğinin söze dayalı ifade biçiminden farklı olarak sahnede ifadeye dayalı her şey hareketle başlar ve hareket ile var olur. Çünkü canlı bir organizma olarak beden "hareketsizlik" olarak tanımlanan durma anların da dahi minimal düzeyde de olsa hareket eden bir varlıktır ve anlam üretmeye devam etmektedir. Dolayısıyla bedene dayalı anlatım yani, "devinim, kişisel gelişimde, hem bireysel kimlik hem de toplumsal ilişkiler için gerekli olan ilk ve temel basamağı oluşturmasıyla, dilden önce gelmektedir. İşitsel değil, görsel ve devinduyumsaldır (kinesthetic); çoğu zaman dilden daha az spesifik, dolayısıyla daha kapsamlı, çağrışım yüklüdür" (Novack,1990; 95). Anlatımın odağı olan hareket, sahip olduğu çağrışımların gönderdiği kodlamalar ile izleyende, yaratılan bedenin kültürel ve toplumsal özelliklerine ait imgeler yaratarak aksiyon dışında da bedeni anlatıcı pozisyona getirmektedir. Oyuncunun bedeninde kurgusal oyun kişileri ya da nesneleri yaratabilmesi için "sahip olduğu fiziksel, anatomik, kinesitetik olanaklar kadar(…) bilinçsel, bilişsel, entelektüel, sezgisel, duygusal, duyumsal kapasitesi, farkındalığı, duyarlılığı ve gelişmişliği" (Ersöz, 2005: 2) de önemlidir. Yaratım ve performans sürecinde kendi bedeninde bu özellikleri kullanabilme yeteneği ise, oyuncu bedeninin potansiyel gücünü belirlemektedir. Bu nedenle oyuncunun bedensel ifadesine yönelen bu tez çalışmasının ikinci bölümü hareket sistemi ve hareketi oluşturan hareketin üretici unsurlarına ayrılmıştır. Bedeni boyutlandırma güçleri üzerinden bedenin hareket sistemine ait anatomik yapısı yani kas-iskelet, solunum ve sinir sistemi ile hareketin üretici unsurları enerji, zaman ve mekâna, bedenin öncelikle hareketi sonrasında da amaçlı eylemi oluşturmadaki katkıları doğrultusunda yaklaşılmıştır.

Bu çalışma öncesinde yapılan ve referans alınan çalışmalarda da uzam, zaman ve enerjiye yönelik Rudolf Laban'ın "Hareket Çözümlemesi"nden yola çıkılarak dansçı bedeninin dışında oyuncu bedeni için de hareket çözümlemeleri yapıldığı ve sınırlı sayıda da olsa bazı egzersizler aktarıldığı görülmüştür. Ancak hareketin gerçekleştirilmesi birimsel olarak analiz edilirken hareketin oluşum merkezi bedenin harekete bağlı çalışma mekanizması yani bedenin fizyolojik yapısına yönelik yapılan araştırmaların sporcu bedeni ya da dansçı bedenine uyum sağlayacak şekilde incelendiği ve oyuncu bedeninin eğitimine dair içselleştirilmediği görülmüştür. Dolayısıyla literatür

çalışmasında incelenen kaynaklarda verilen fizyolojik bilgilerin, estetik bir ifadeye dönüşecek hareketin oluşumundaki etkisi üzerinde durulmadan sadece tıbbi bir anatomik bilgi kütlesi halinde kalmasının amaca yönelik hiçbir fayda sağlamadığı görüşü oluşmuştur. Bu nedenle bu tez çalışmasının ikinci bölümü bedenin fizyolojik yapısı ve özelliklerinin oyuncunun bedenini etkin şekilde biçimlendirebilmesini ve amaca yönelik doğru ifadenin oluşumunu sağlaması noktasında incelenmesine odaklanmıştır. Özellikle fizyolojik sistemler içerisinde oyuncunun hem kendi bedeni hem diğer bedenler hem de mekân ile ilişkisinde çok önemli olan Propriyosepsiyon olarak adlandırılan altıncı duyunun oyuncunun bedenine etkisinin irdelenmemiş olduğu görülmüş ve kinesitetik algı ile farkları üzerine yoğunlaşılmıştır. Bedenin doğru konumlanışını ve hareketin yöneliminin görsel ve işitsel belirleyenler olmadan da gerçekleşmesini sağlayan altıncı duyu ile ilgili çalışmalar yapılarak bu yöndeki sinirbilimsel çalışmalar oyuncu bedeninin ihtiyacı doğrultusunda aktarılmaya çalışılmıştır. Bu sayede oyuncunun bedensel ifadesine yönelik kazanılacak farkındalık ile bedenin ifade kanallarının ve yapabilirlik sınırlarının geliştirilmesinin sağlanabileceği savunusu oluşturulmuştur.

Bilindiği gibi sahneleme; biçimlendirilme tekniğiyle, mekân ve atmosferi yaratan tasarım öğeleriyle, mesajı taşıyan anlamın çıkış noktası yazınsal ve dramaturjik bakış açısıyla organik bütünlüğe sahip "canlı" bir pratiktir. Bu tez çalışmasında bedeni ve tarihsel süreçte oyuncunun bedenini inceleyen birinci bölüme ve bedenin ifadeyi oluşturmasına hareket sistematiği açısından bakan ikinci bölüme, bu canlı pratiğin hareketle olan yapısal ve işlevsel bağlantısı doğrultusunda anatomi ve bedensel farkındalığa geleneksel bir yaklaşımla bakılmıştır. Üçüncü bölümde ise, ilk iki bölümün çıkarımlarından faydalanarak, bu değişen canlı pratik yapı içerisinde bedenin artık bir bütün olarak ele alınması gerektiğine dair bir savunu üzerine temellendirilmiştir. Böyece Kartezyen düşünce ile başlayıp, 20. Yüzyıl'da bilimsel çalışmaların analizsel yöntemiyle kanıksanan ve daha önce yapılmış çalışmaların temelini oluşturan, "bedeni kategorilere ayırma" yaklaşımı reddedilmiş, bütünlüklü bir yöntemsel önerisi ile bedene bütünsel bakış savunulmuştur. Çünkü beden bir bütündür ve onu var eden hiçbir özelliği birbirinden ayrı değildir. Dolayısıyla fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak kategorize

edilemesi gerekenbeden değil bedene yönelik üretilen çalışmalardır. Oyuncun bedenine yönelik yapılan fiziksel çalışmalar veya ruhsal çalışmalar yine de bedene bir bütün olarak yaklaşırlar. Bu doğrultuda daha önce yapılmış çalışma ve yöntemlerde öngörülen bedenin fiziksel, ruhsal ve zihinsel varoluşunun çeşitli kombinasyonları üzerinden üretilen alıştırmalara karşı olarak hayatın, hareketin, bedenin ve enerjinin devamlılığını sağlayan "akıcılık" ve "süreklilik" kavramlarından yola çıkılarak oyuncunun bedensel farkındalığının ve ifadesinin gelişimine yönelik alıştırmalar üretilmiştir. Hareketi belirleyen tüm üretici unsurlar yapısal ve işlevsel somutlukları içinde doğru tanımlanarak en yalın ve en belirgin karakteristiklerini yansıtacak şekilde uygulamalara aktarılmıştır. Bu kavramsal yaklaşımlar ışığında oyuncunun bedensel farkındalığının kaynağı üretici unsurların bileşimlerini oluşturan çalışmalar, belli aşamalarda doğaçlama yöntemlerinin de kullanılmasıyla süreci biçimlendirmiştir. Dansın özellikle bedene herhangi bir sınıflandırıcı kimlik ile yaklaşmaması ve hareketi cinsiyetçi bakış açısıyla değerlendirmemesi ile oyuncunun hem duygusal hem de fiziksel olarak kalıplar dışına çekilerek özgürleştirilmesi hedeflenmiştir. Benzer amaçlar ile fikir ileri süren kaynaklardan farklı olarak bu çalışmada oyuncunun bedenine yönelik yöntem geliştirmiş yöntembilimcilerin önerilenin tekrarı niteliğindeki teknik bilgiler dışında dansı oluşturan tüm yaratıcı ve üretici birimleri kapsayan egzersizler önerilerek dans tiyatro işbirliğinin eğitim aşamasında bütünlüklü bir yapıya ulaşma gereksinimi giderilmeye çalışılmıştır. Bu şekilde oyuncunun şimdiye kadarki edinimleri olan duyguları, düşünceleri, yetenekleriyle şekillenen bedenini özgür ve bilinçli bir dış göz olarak inceleyebilmesini ve şekillendirebilmesi amaçlamıştır.

Sonuç olarak oyuncunun bedensel farkındalığa ulaşmasında ve sahne üzerindeki yaratım sürecinden performans sürecine değin yardımcı olacak hareketin üretici ve yaratıcı unsurlarının doğru analiz edilmesi gereği ortaya konmuştur. Bu şekilde bedenin hareket ile olan ilişkisi ve tiyatral özelliklere sahip bir performans sürecinin incelenmesinde çözümleme kolaylığı sağlanacak ve verimlilik arttırılabilecektir. Bu nedenle, eylemin kurallı ve düzenli bir icraya dönüştürülmesinde üslup karmaşası içerisinde yaratıcılığı yitirme, yazar veya yönetmen karşısında özgürlüğünü kaybetme ya da bilinçsiz yaklaşımlar ve yanlış estetik anlayışlar ile

sanatsal olandan uzaklaşma tehlikesine karşı oyuncu öncelikle kendi bedenine bilinçle yaklaşmalıdır.

Fizikselleşen tiyatro bağlamında oyuncunun bedensel ifadesine yönelik alıştırma içerikli bilimsel tabanlı fiziksel çalışmaların az sayıda yapılmasına bağlı gereklilikten doğan bu çalışmayla, özellikle günümüz tiyatrosunun yoğunlaştığı alanlardan birisi olan oyuncunun bedensel yetkinliğini geliştirme yöntemleri ve belirleyenleri üzerine derinlikli bir inceleme yapılmıştır. Oyuncunun "Bedensel ifade"si çoğunlukla, duygusal ve fiziksel olarak ayrıştırılarak duygusal varoluşu anlatan alıştırmalar ile tanımlanmakta ve fiziksel varoluşuna yönelik basit birkaç ısınma egzersizi dışında beden toplumsal ve anatomik sınırlandırmalar içinde bırakılarak bedensel anlamda özgürleşmesi istenmektedir. Tüm bu yaklaşımların ışığında bu çalışma oyuncu bedenin tiyatral anlatımı oluşturma aşamasına daha sağlıklı ve bütünlüklü bir işleyiş içerisine ulaşabilmesi için gerekli olan fizyolojik belirleyenleri oyuncunun bedenini özgürleştirmesine yönelik öneriler ile destekleyerek, oyuncunun bu süreci basit bir ısınma aşaması olarak görmesinden çok yaşamsal bir gereklilik olarak görme bilincine ulaşmasını hedeflemiştir.

1. BÖLÜM

OYUNCUNUN BEDENSEL İFADESİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ

Oyuncunun bedeninin ve ifadesinin gelişimine dair kabul edilmiş tarihsel belirleyenlerin doğru olarak anlaşılabilmesi için öncelikle genel bir yaklaşımla bedene bakılması gerekmektedir. Çünkü sahnenin gerçek olandan beslenerek kurgusal olanı yaratmasında kullandığı en temel kaynak, dünya ve insalık tarihi içinde yaşanan değişimlere göre evrilen bedendir. Bu nedenle tiyatro tarihinde oyuncuyu ve oyuncun temel malzemesi bedeni doğru tanımlayabilmek için tarihsel süreç içerisinde bedenin var oluşuna bakılması ve insanlık tarihini değiştiren olay, olgu ve disiplinlerin bedene uyguladığı tahakkümün kavranması gerekmektedir.

1.1.Tarihsel Süreç İçerisinde Bedenin Var Oluşu

Beden, kendisini tanımlamak için kullanılan maddi, düşünsel, duygusal özelliklerinden dolayı son derece grift bir yapıya sahip açık bir mikro-evrendir. Kendisini oluşturan bu içsel ve dışsal özelliklerin hepsi, birbiri içinden doğan birbirini olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyerek bedeni oluşturan, evrilmesini sağlayan bedenin temel bileşenleridir. Bu bileşenler bağlamında beden tanımlanacak olursa öncelikle bedene dair ilk veriyi aktaran fiziksel yani maddi yanı ele almak gerekmektedir. Maddi olarak beden uzam içinde yer kaplayan nesnel bir varlıktır. Biçimsel olarak tarih boyunca toplumsal söylemler ve simgesel sistemler aracılığıyla gelişen, bozularak yeniden yapılanan, dokunulabilen, koklanabilen, izlenebilen fizyolojik yapıdır.

Fizyolojik boyutu dışında bilinçdışı bir imge olarak da, kurgusal ve düşünsel bir tasarımdır. Dinsel, felsefefi ve siyasi erklerin, toplumsal değerlerin, bilimsel araştırmaların ve coğrafi koşulların şekillendirdiği söylemin somutlaşmış hali olan beden bu göstergesel niteliği ile iletişimi sağlayan toplumsal bir ifade aracıdır. Ayrıca bireyin kendisi içinde tüm duygu, düşünce ve davranışlarının ete kemiğe bürünerek yaşam alanı bulduğu bir söylem biçimi ve ifade aracı olarak “ (…) söylemin sessiz

dilidir. Beden taşıdığı anlamı söylemez (seslendirmez), yalnızca anlatır. Farklı ideolojilerin insan tasarımı ve dünya görüşü oluşturdukları beden imgesinde ve bu imgenin somut belirişleri olan gündelik varoluş ve eylemlerinde dışsallaşır, görünür hale gelir" (Şen, 2006: 84) ve öznel bir ifade sistematiğini oluşturur.

İfade, her bedenin kendine ait, farklı ve tek olan, kültürel ve toplumsal deneyimlere bağlı olarak şekillenen beden hafızası aracılığıyla süreklilik kazanarak yüzyıllardır dikey kültür aktarımıyla nesilden nesle, yatay kültür aktarımıyla da kültürler arası etkileşimle aktarılan göstergesel bir dışavurumdur. Ruhsal ve fiziksel hafızasının izleri ile şimdiki zamanda yaşar ve bu zamandan aldıkları ile de geleceği şekillendirmektedir. Aktarma ile zenginleşen ifadenin temel malzemesi olan duygusal varoluşlar ve düşünsel yapının gözle görünür hale gelmesini sağlayan da beden ve özellikle de fiyolojik yapısıdır.

Bunun nedeni, kültürel ve toplumsal öneme sahip yapısı ile ona yüklenen sıfatların toplamı yani sosyo-kültürel bir nesne olan bedenin var olduğu kültürel yapı içerisinde kullanılan dili ve o dile kaynaklık eden kültürün iletimini sağlamak için öncelikle bedenin eylemsel özelliğini yani devinimlerini kullanmasıdır. Bu bağlamda devinime bakılacak olursa; "devinim, kişisel gelişimde, hem bireysel kimlik hem de toplumsal ilişkiler için gerekli olan ilk ve temel basamağı oluşturmasıyla, dilden önce gelir. İşitsel değil, görsel ve devinduyumsaldır (kinesthetic); çoğu zaman dilden daha az spesifik, dolayısıyla daha kapsamlı, çağrışım yüklüdür" (Novack,1990; 95). Örneğin, fabrikada çalışan bir bedenin aldığı şekil, bir din adamınınkinden, bir askerin bedeninin de bir terziden farklı olması doğaldır. Aslında kişinin işini yaparken bedeninin aldığı şekil onun ikinci kişiliğidir, denebilir. Bu nedenle tarih boyunca bedensel duruş kişinin sosyal statüsünü ve buna bağlı olarak alışkanlıklarını ortaya koyan bir gösterge olarak kabul edilmiştir.

Bu çağrışım ve kodlamalar bütünü ile oluşan devinimlere yüklenen anlamlar, bedeni algılayış ve kullanış şekilleri, kültürel bir metin olarak jest ve mimikleri oluşturmaktadır. Bu noktada genel olan beden kavramı bireyselleşmeye başlamaktadır. Çünkü beden evrensel bir araç olmasının yanında aynı zamanda her kültürün kendi

özelliklerini taşımasından dolayı kültürel bir sınırın da simgesi durumundadır. Bu sınır ile gelenekler, inançlar, değer yargıları, söylemler ve ritüeller belirginleştirilerek o topluma ait hareket kalıpları oluşturulmaktadır. Claude Lévi Strauss kültürün beden üzerindeki bu belirleyiciliğini şöyle açıklar: "Toplumsal yapı, bedensel ihtiyaçların ve aktivitelerin öğretilmesi aracılığıyla bireye damgasını vurur. Çocuklar reflekslere hâkim olmak için eğitilirler… korkular yasaklanır… duruş ve hareketler belirlenir" (Gürçayır**,** 2007: 11). Bedensel devinimin kalıplaştırılarak öğretilmesi zamanla duruş ile ilgili müdahaleleri, görgü kurallarını, hareket tarzlarını, gösteri sanatlarındaki davranışları; ayakta durma, uzanma, oturma, yemek yeme, yürüme gibi yaşamsal eylemleri disipline eden bedenin ait olduğu kültürün dokunun pratiklerini geliştirir.

> "Kültür tarafından biçimlendirilen beden, jestleri ve mimikleriyle de ait olduğu kültürü yansıtmaktadır. İncelenen örneklerle birlikte jestler ve mimiklerin, kültürel bellekte yer alan üzerinde uzlaşılmış anlamlara sahip oldukları ve bu anlamların zamanla gelenekselleştiği sonucuna varılmıştır. Bedensel metinlerin harfleri olarak değerlendirilebilecek jest ve mimiklerle birlikte her bireyin ve dolayısıyla her kültürün kendi özgün metinini yazdığı, bu metinden hareketle, metnin içinde yaratıldığı kültür hakkında bazı değerlendirmelerde bulunulabileceği yargısına ulaşılmıştır" (Gürçayır, 2007: 69-70).

Toplumun, bedeni üretme gücü olmasa da onu etkileme ve şekillendirme gücüne sahip olduğu gerçeği canlı bir dil olan bedenin, sadece gündelik hayatın içinde değil, iktidar çekişmelerinde, sınıfsal ilişkilerde, oldukça etkili bir ifade aracı hatta bu söylemlerin mücadele ettikleri bir mekân olarak kullanıldığını gösterir. Beden bu şekilde hem bedenin sahibi hem de toplumun farklı aktörleri tarafından etki altına alınmaya çalışılır. Örneğin; gündelik hayatın gerçekliği içerisinde bireyin kendi bedenine değişik biçimlerde müdahale ederek topluma mesaj vermesinin yanında; güçlü bir grup veya başka bir bireyin, diğer grupların veya bütün toplumun bedenine müdahale ederek kendi iktidarını pekiştirmeye çalışmasını görmek de mümkündür (Okumuş, 2009: 2-3). Dolayısıyla beden tarihi içerisinde,

> "(…) bir bedenin başka bir bedene hükmetmesi ve hükmedilen bedenin hükmeden bedenle mücadele etmesi söz konusudur. O halde bu ilişki biçiminin en önemli tezahürlerinden biri, değişik ideolojilerin, siyasal iktidarların ve dinlerin bedenler üzerinde iktidar yarışına tutuşmaları olarak kendini göstermekte, diğeri ise yarışma zemini olan beden sahiplerinin, kendi

> bedenlerini başka ideolojilere, dinlere veya siyasal iktidarların istilasına karşı bir mücadele alanı olarak konumlandırmaları biçiminde ortaya çıkmaktadır" (Aktay 2002, aktaran:Y.a.g.e., s.4).

Bu açıdan bedenin tarihsel süreç içerisinde var oluşuna bakıldığında kültür kadar Dünya Tarihi'nin, toplumsal düzenlerin, siyasal iktidarların, ideolojilerin ve dinlerin bedene müdahaleleri ile şekillendiği görülmektedir. Her zihniyet ve görüş için gelişim olarak adlandırılan bu şekillendirme çalışmaları üzerinde yapılacak araştırmalar aslında bize bedenin evrimi ve tarihi ile ilgili en doğru bilgileri vermektedir. Doğru bir tanımlama ve yaklaşım için, Kültür Tarihi başta olmak üzere, Sanat Tarihine, Antropolojiye, Sosyolojiye, Siyasi Tarihe, Felsefe ve Dinler Tarihi ile Tıp Tarihi gibi çeşitli alanlarda bedenin izini sürmek gerekmektedir.

İnsan bilimi olarak tanımlanan Antropoloji açısından yapılan tanımlamalarda "beden kültürün kendi izlerini üzerine tarihsel olarak kaydettiği bir alan kabul edildiği ve (…) kültürün, tarihsel gelişmelerin canlı bir tanığı olarak bu gelişmeleri dönüştürme ve üretme gücüne sahip" (Aksoy Sugiyama, 2010: 72) olduğu görüşü hakim olmuştur. Antropoloji olarak farklı kültürlerdeki farklı bedensel deneyimler ile oluşan çeşitli ritüellerin analizlerine yönelik yapılan çalışmalar ışığında bedenin; kültürün ve sosyal yapının, beden dili, dövme, giysi, dans vb. kültürel ürünler ile yansıma imkânı bulduğu bir alan olarak anlatıya her zaman hizmet ettiği görülmüştür. Fakat bedenin sosyal olarak ritüel ve semboller aracılığıyla düzenlenmesi gerçekleşirken aynı zamanda beden edilgen ve kültürün sadece üzerine iliştirildiği bir nesne konumunda "şey"leştirilme tehdidi ile karşı karşıya kalmıştır.

Bedenin "şey"leştirilmesine koşut olarak yapılan çalışmalar daima Descartes'in Kartezyen görüşü ile ortaya çıkan beden-zihin ayrımına yönelik çabaların sonucu gelişmiştir. Bryan Turner; tıp, siyaset ve din alanındaki insan bedenini ele alan çalışmaların; geleneksel akıl/beden ayrımı varsayımına dayandığını ve bedenselliğin ihmal edilmesinin Batı'nın sosyal bilimler anlayışında büyük bir teorik ve pratik probleme neden olduğunu söylemektedir (Turner, 1992: 32).

> "Sosyal bilimler beden ve akıl arasında büyük bir ayrımın olduğuna dair Kartezyen mirası çoğunlukla kabul etmiştir. Bu mirasa göre beden ve akıl

> arasında herhangi bir etkileşim söz konusu değildir. Bu anlayış iki farklı alan kurgusuyla farklı disiplinler tarafından ele alınma zorunluğunu beraberinde getirmiştir. Beden tıp da dahil doğa bilimlerinin çalışma alanına girerken; akıl kültür bilimlerinin alanına dahil edilmiştir" (Aksoy Sugiyama, 2010: 77).

Büyük bir sistem içinde neyi temsil ettiğiyle ön plana çıkması; duygudan, tutkulardan yoksun sadece sosyal "yapıların" dayattığı bir takım kuralların bir başka düzeyde temsil edilmesine aracılık sağlayan edilgen bir nesne olarak görülmesi bedenin mekanikleşmeye yatkın varoluşsal yanına vurgu yaparak bedene hükmetmek isteyen sistemler için bir kaynak oluşturmaktadır. Kısacası hangi erksel yapıya sahip olursa olsun iktidar istilasına açık bir alana dönüşmektedir. Bu yaklaşımla Pierre Bourdieau çalışmalarında bedeni şöyle tanımlar; "beden, farklı sınıfların eğilimlerini yansıtmaya yarayan bir aracıdır. Başka bir deyişle bedenler hem bireylerin kültürel kapitalinin sergilenmesine olanak sağlayan bir sahne hem de bireyler arası sınıfsal ayrımları ortaya koymaya yarayan güç gösterilerinin sergilendiği alanlar olarak anlaşılmalıdır" (Aksoy Sugiyama, 2010: 74). Bir başka sosyal teorisyen Michel Foucault ise bedeni tarihsel olarak üretilen bilgi ve iktidar ilişkilerine bağlı söylemlerce üretildiğini ve değişebilirlik özelliğine sahip, şekil alabilen bir ürün olarak (Williams, Bendelow, 1998: 29-34) tanımlamıştır.

Beden sosyolojisi bu noktada bedene bakışıyla toplumsal bir aktör olarak gördüğü insanı, bedeni üzerinden ele almak gerektiği yaklaşımıyla özellikle toplumun, iktidarların, bireylerin, ideolojilerin, dinlerin bedene müdahalelerinin olduğunu, buna karşılık da bireylerin kendilerine bedenleri üzerinden yapılan müdahalelere yine bedenleri ile karşı çıktıklarını belirtir. Bedene doğru yaşam konusunda, ideal güzelliğe ve orana sahip olma, günahkâr olmama, topluma ait olma gibi ortak bazı erk araçları ile yapılan bu müdahaleler aslında bedene hizmet etmemekte onu hizmet eden konumuna getirmektedir. Bireyin karşılık olarak yaptığı uygulamalar ise bu hizmet durumunu pekiştirmektedir. Beden hem toplumsal erklerin hem de bireyin kendisinin köleleştirdiği bir varlığa dönüşmektedir.

> "(…) beden sosyolojisi, insanın fiziksel yapısı üzerindeki toplumsal etkileri, insan bedeninin toplumsal ilişki ve etkileşimlerdeki etkinliğini, kullanılırlık ve işlevselliğini, bireyin sosyalleşmesine katılımını, toplumsal değişme ve sosyal etkileşimlerin beden üzerindeki etkilerini, kültür-beden

> ilişkilerini, sosyal bir gerçeklik olarak bedeni, hülasa beden ile toplumun karşılıklı ilişkilerini inceler. Tabii ki beden sosyolojisinde öne çıkan inceleme alanı, bedenin topluma dönük yüzü, yani bedenin sosyal faktörler tarafından etki altına alınmasıdır" (Giddens, 2000: 126-144, aktaran: Okumuş, 2009:2).

Sosyolojik ve antoropolojik yaklaşımların ortak noktası olan bedeni nesneleştirme ve değişim özelliğine bağlı olarak hükmedilebilir kılma durumu, bedene tarihsel süreç içinde bakıldığında daha net anlaşılacak bir uygulamadır. Bu bakış ile kaynaklara yönelindiği zaman, ilk insandan günümüze beden ile ilgili bizi aydınlatan bilgi ve araştırmaların odaklandığı kaynakların, bedenin gözle görünür tasvirlerini oluşturan resim sanatından, askeri dosyalardan, şüpheliler ve suçlularla ilgili fişlerden çıkan sayısal verilerden, günlük yazı, romanlardan ve dini referanslardan oluştuğu görülmektedir. Bu verilerden elde edilen sonuç, bilimsel bakış açıları gelişene dek insan bedeninin tarihsel evrimini görebilmenin yolunun, kurgulardan geçtiği anlamına gelmektedir. İster kurgusal, ister bilimsel gerçekliğe sahip bir bakışla olsun bedeni şekillendiren yapıların ortak noktası beden üzerinde kurdukları "tahakküm" yani bedene hükmetme isteğidir.

İlkelden günümüze her çağda, önce birey sonra topluluk sonra da toplumsal bir yapı inşasıyla yaşamsal kurallar çerçevesinde bireyleri denetim altına alabilmek için bedene yönelinmiştir. Sanat da dâhil olmak üzere, din, felsefe, sosyoloji, siyaset, kültür vb. bedeni malzeme edinip inceleyen tüm alanlar süreklilikle bedene ne olduğu ve ne olması gerektiğini söyleyerek yönlendirme ve telkinlerde bulunmuşlardır. Bu şekilde beden toplumsal bir denetim nesnesine dönüştürülmüştür. Bu bağlamda, bedeni en çok etkileyen, onu şekillendiren ve ona hükmetmeye çalışan alan, yaşamsal ve toplumsal düzeni sağlamaya yönelik oluşturulmuş en eski kurallar bütünü olan dindir.

Dinin bakış açısıyla tanımlanacak olursa genel olarak madde ve ruh olmak üzere ikiye ayrılan beden fiziksel olarak, ruha hizmet eden ve ruha göre daha değersiz nesnel bir yapıdır. Maddiliğinden dolayı Dünya'ya ait olarak görünür ve ancak "ruh" veya "nefes" ile bir arada bulunduğu noktada canlıdır ve bir varlık sahibidir. Dolayısıyla din için asıl olan ruhun zarar görmemesi ve dini gereklere karşı çıkmaması için duygu ve düşüncelerin dışavurumu fiziksel bedenin denetim altına alınması gerekmektedir. "Tarihe bakıldığında, dinlere mensubiyetin ve o mensubiyette sebatın tüm şartlarının

bedensel pratiklerle sağlandığı görülebilir. Bu nedenle din sosyolojisinde din ile toplumun karşılıklı ilişkilerini tahlil edebilmenin en önemli yollarından biri din-beden ilişkisini anlamak olmaktadır" (Okumuş, 2009:5). Zaman zaman iktidar söylemleri ile paralellik göstererek ideolojik bir yapıya bürünen din tüm mekanizmasını beden üzerine kurduğu hükmetme isteği ile oluşturmuştur.

> "Din, böylece toplum üzerindeki etkisini bedenler aracılığıyla meydana getirir. Dinlerin istediği ibadetlerin büyük çoğunluğunda bedenin belli şekillere girmesi veya belli şekillerden kaçınması söz konusudur. Din kendi varlığını ancak bu beden üzerinden gösterebildiği için, bedenin bütün varlığına nüfuz etmek ister. Bu arada bedenin kendi istekleri ile genellikle bir metin aracılığıyla ifade edilen dinsel irade arasındaki muhtemel ihtilaflar birer günah olarak kodlanarak beden üzerinde yaptırıma dönüşebilir" (Okumuş, 2009:5).

Hükmetme isteğine tek tanrılı dinler üzerinden bakıldığında sanat tarihinin verileri açısından, Müslümanlık ve Museviliğin yanında Hıristiyanlığın Batı tarihi üzerindeki etkisinden dolayı beden üzerinden toplum ve birey inşasını yaptığı daha yoğun bir şekilde görülmektedir. Bu sayede Hıristiyanlığın bir nevi resmi başlangıcı sayılan Ortaçağ ve yansımalarının göründüğü resim ve tiyatro tarihi incelenerek dinin bedene bakışı konusunda bilgi edinilebilmektedir.

Temelinde İsa'nın doğuşu, Tanrı'nın oğlu olarak vücut bulması ve yok olmasını barındıran Hıristiyanlık, bedeni; yeniden doğan beden ve İsa'nın bedeni olmak üzere iki ideal figür olarak görmektedir. "Mesihin bedeni Hıristiyanlığın mesajının merkezindedir ve Hıristiyanlık, Tanrı'nın insan şekline bürünerek tarihe geçtiği tek dindir" (Gélis, vd, 2008: 19). Bu önemli iki figür yanında günahkâr beden de Hıristiyanlığın bedene bakışını şekillendirmektedir. Özellikle Ortaçağ'da derinleşen bu kuşku ile reform karşıtı olan Hıristiyanlığın temsil gücü kilise, insanın yanlış yapması gibi bir tehlike varsa, bunun bedenden geleceğini söylemiş ve "ruhun iğrenç giysisi" olarak adlandırarak bedenin günahkârlığını vurgulanmıştır. Çünkü İsa'da kutsallaşarak yüceltilen beden, aynı zamanda Dünya'ya ait olma, şekil alabilme ve değişme özelliklerinden dolayı güvenilmez ve dolayısıyla da günahkârdır. Günahkârlık ise biyolojik anlamda neslin devamlılığı yani üremeden ve kültürel anlamda davranışsal aktarımlardan dolayı kalıtımsal olarak görülür.

Cennetten kovulma ile birlikte başlayan kalıtımsal süreçte "günah bedensel, ondan kurtuluş ise ruhsal bir olaydır. Ruhun kurtarılması için Hıristiyanlık birçok kurum geliştirmiştir: vaftiz, manastır yaşamı, bekârlığın yüceltilmesi, Kilise ve İsa Mesih'in kurtarıcılığına inanç gibi" (Canatan, 2011: 213). Bu nedenle kilise yaptığı vaftiz töreni ile dünyaya günahkâr olarak gelen bedeni yıkayarak arındırır ve kutsar. Dolayısıyla bedenin artık arzulamaması, dokunmaması, tat ve koku almaması gerekmektedir. Tüm yasaklamalara rağmen beden yanlışa yönelir ise çilecilik ile cezalandırılarak itaatkarlaştırılmaya çalışılır. Bu sayede acı ile beden üzerinde dinin uygun gördüğü bir yaşam biçimi diktası uygulanır.

> "Hıristiyanlıkla birlikte bedensel ıstırap yeni bir manevi değer kazandı. Acıyla başa çıkmak hazzı yaşamaktan bile önemliydi belki de; İsa'nın bizzat kendi ıstıraplarıyla verdiği derse göre acıyı aşmak daha zordu. Hıristiyan kişinin hayattaki yolculuğu her türlü fiziksel uyarımı aşma yoluyla biçimleniyordu; bir Hıristiyan, beden karşısında kayıtsız kalarak Tanrı'ya daha çok yaklaşmayı umuyordu" (Sennett, 2002:109).

İslamiyet ise günahı kişisel ve affedilebilir olarak görmekte dolayısıyla insanın ve bedenin kalıtımsal bir günahkârlığı olduğu görüşünü reddetmektedir. Bireyin bedeni üzerindeki denetimi ve günahkâr olandan kurtuluşu kendi elindedir. Fakat ruh ile canlanan bedeni maddesel olarak şekillendirme ve denetim altına alma gayreti diğer dinlerde olduğu gibi temsilciler içinde geçerli bir yaklaşımdır. Çünkü "İslam'ın dünya ve beden karşısındaki konumu işlevsel bir kullanıma bağlı olarak biçimlenir. Yani insan dünya ve bedenini kullanarak iyi şeyler yapabileceği gibi kötü şeyler de yapılabilir. Dünya ve beden bizatihi kötü değildir, onları kötü ya da iyi kılan bizim eylemlerimizdir" (Canatan, 2011:207).

Bir başka büyük din Museviliğin yaratılış hikâyesinde de İslamiyet'te olduğu gibi beden maddidir ve onu değerli kılan asıl etken, Tanrı'nın ona verdiği hayat "soluğu"dur. Bu soluk İslamiyet'te ruh Musevilikte nefes olarak kendini göstermektedir. İnsan kendisine hayat soluğu verildikten sonra canlanmış ve beşeri yaşam başlamıştır. Musevilik, tıpkı İslamiyet gibi aracı kişi ve kurumları devreden çıkarmış ve insanı doğrudan doğruya Tanrı ile yüz yüze bırakmıştır (Canatan, 2011:198). Birey var olan kuralar bütünü ile kendisi ve dinin temsilcileri tarafından

denetlenirken muhatap alınan tek varlık bedendir. Bu şekilde asıl denetlenmesi gereken bireyin iç dünyasına yani duygu ve düşüncelerine ulaşmak için hükmedici gücün aktarım aracı olarak kullanılır.

Bedeni daha sert bir bakış ile değerlendiren dinin bir başka boyutu olan ve doğrudan "dünyevi beden" üzerinden varlığını gösteren şeriatçı söylemde ise insanın kendi bedenini tanrısal bir istencin yaratısı olarak görmesi söz konusudur. Beden ve ruhu arasında ikiye bölünen şeriatçı söylem, öteki bedenleri ve mekânları da tanrısallığın ya da kutsallığın bakış açısından değerlendirirken, bedenler arası ilişkiler ve ayrıca bedenlerin mekânlar ile kuracağı ilişkileri tanrısal buyruklar tarafından belirlemektedir. Dolayısıyla beden özerk ve doğal bir kendilik olarak değil, ama bağımlı ve tanrısal bir kendilik olarak algılanmaktadır. Şeriatçı söyleminde bedenin doğallığının ve özerkliğinin yadsınışı bedenin nesneleştirmesine yol açmakta ve sadece tanrısal buyrukları simgeleştiren bir nesne ya da bir araç olarak algılanmasını sağlamaktadır (Şen, 2006: 85).

Bedenin günah ile özdeşleştirilmesinde, farklı dinlere bağlı geliştirilen tüm yaşam şekillerindeki ortak nokta cinselliği ya da doğallığı çağrıştıran her davranışın yasaklanmış olmasında yatmaktadır. Bu yasaklama ile ağırlıklı olarak kadın bedeninin ötekileştirilerek yadsınışı kadının bedensel varlığının yok sayılmasına neden olmuştur. Tüm din temsilcileri dinleri yorumlamaları ışığında bir arzu nesnesi olduğu görüşünden yola çıkarak kadın bedeninin sosyo-kültürel bir nesne olarak sınırlanması gerektiğini savunmuşlardır. Bedenin içerdiği bu anlamsal kodlardan arındırılması çabaları ise her dönemde aşırı uygulamaların yapılmasına ve karşılığında da aşırı tepkilerin doğmasına neden olmuştur. Örneğin;

> "Ortaçağdan itibaren tüm mezhep sapkınlıkları kiliselerin katı dogmaları karşısında bir tür tensellik isteği, bedenin yeniden dirilmesi biçimini aldı. Duyumcu, ampirist, maddeci felsefe 18. yy'dan beri geleneksel tinselci dogmaları şiddetle eleştirdi. Etrafında bireysel kurtuluş şemasının ve tüm toplumsal bütünleşme sürecinin örgütlendiği ruh olarak adlandırılan bu temel değerlerin parçalanmasının uzun tarihsel sürecini yakından çözümlemek ilginç olurdu. Beden yararına bu kutsallık dışlama ve sekülarizasyon tüm Batı çağına nüfuz etti: Bedenin değerleri yıkıcı değerler, en keskin ideolojik çelişkilerin odağı oldu" (Baudrillard, 2004:173).

Tüm bu bilgilerin ışığında din ve beden ilişkisinde bedeni yok saymaya yönelik bir anlayışın hâkimiyeti açıkça görülmektedir. Yaşamı derinden etkileyen bir hâkimiyet olması ile günlük hayata dair yaşamsal oluşumların her birini etkilediği gibi özellikle yaşamın yansıması sanatı, tiyatroyu ve oyunculuğu da etkileyerek bedenin farklı söylemlerin dili olmasını sağlamıştır.

Bedene hükmetme isteğiyle, ne olduğu ve ne olması gerektiği konusunda değerlendirme ve yönlendirmeler ile bedeni oluşturan diğer bir alan da Antik Dönem'den itibaren sanat dâhil pek çok alanı etkileyen Felsefe'dir. Her dönemde akıl ve beden ile ilgili çeşitli düşünceler oluşturulmuştur. Dinsel olarak beden ve ruh arasında yaşanan ikilem felsefi alanda yoğun olarak beden ve akıl üzerine kurulmuştur. Beden ruhun karşısında olduğu gibi burada da akıldan daha ikincil konumda görülerek, üzerinde hakimiyet kurulacak bir nesne olarak betimlenmektedir.

Örneğin, Antik çağların, güzellik ve uyum arayışı içinde, bedeni güç ve cesaret simgesi kabul eden "estetiğe odaklanmış" algı, aklın bedene olan hâkimiyeti düşüncesini değiştirmemektedir fakat beden gösterge değeri ile yine de yüce bir varlık olarak görülmektedir. Platon *Yasalar* adlı eserinde bunu ideal yurttaş üzerinden açıklayarak; kentin düzeninin ve varlığının devamlılığını sağlayacak olan erdemli bireylerin başkalarını yönetmek ve savaşmak gibi yurttaşlık görevlerini yerine getirebilmeleri için sadece ruhlarının değil bedenlerinin de iyi ve güzel olması gerektiğini söylemektedir. Bu nedenle küçük yaştan başlayarak düzenli bir eğitim ile bedensel olanaklarını geliştirmeleri için hareket aracılığıyla ruhu daha erdemli kılmaya çalışılmalıdır. Eğitime yönelik tüm girişimlerin bedeni ve ruhu bütün olarak güzel ve iyi kılacak güçte olması gerekliliğini vurgulamaktadır (Platon, Yasalar, 1998: 258).

> "Sparta'da "Pyrrhic Dance" olarak bilinen danslar özellikle gençleri savaş, mukavamet ve akrobatik hareketlere hazırlardı. Hatta Sparta'da dansçılar arasında yarışmalar dahi düzenlenmiştir. "Pyrrhic Dans" farklı eğitimin verildiği Podism, Xiphisim, Homos ve Tetracomos adılı dört değişik kategoriye ayrılırdı.
>
> Podism: Göğüs göğse mukavamet ve hızlı ayak hareketleri olan danslar.

Xiphisim: Gençleri savaşa hazırlayan hareketleri içeren danslar.

Homos: Gençleri yüksek engelleri aşmaya, salto (takla) ve benzeri akrobatik hareketleri başarmaya hazırlayan hareketleri içeriyordu.

Tetracomos: Gurupça yaklaşık düzen kurma (Gourup formation) ve hareket edebilme, karşı karşıya gelme çalışmasını içeren danslardır"(Richard, Hinsendager, Dixon, 1990: 44, aktaran Aktaş, 2007:4).

Harekete bağlı olarak verilecek eğitimde bedenin iyi ve güzele olana ulaşmasını sağlayacak en ideal disiplinin dans olduğunu düşündüğü görülen Platon; dansları soylu olanı taklit eden erdeme yönelik savaş dansları ve hazza yönelik olanı taklit eden barış dansları olarak sınıflandırarak aynı zamanda beden üzerinden bir sınıflama da yapmaktadır. Erdemli danslar ile savaş canlandırmalarına dayanan savunma ve saldırıya yönelik hareketler ile bedenin çalıştırılmasını amaçlarken barış dansları ile bedeni ve ruhu güzel kılabilecek güçte, bugünde kullanılan hareketin bileşenlerini oluşturan ölçü, simetri, uyum, denge ve ritm duygusu kazandırabilecek hareket becerisini kazandırmayı amaçlamıştır.

Doğru olanın akıl yoluyla bilinebileceği savından yola çıkan Platon, gerçeği dışlamak ile yargıladığı bedenden uzaklaşarak aklın yanlışa sürüklemekten kurtarılabilineceğini savunmuştur. Burada akla verilen önem beden üzerindeki egemenliğin bilgi ile sağlanmaya çalışılmasını göstermektedir. Eski Yunan'da aslında Platon ile başlayan bu görüş, pek çok modern öncesi kültür ve medeniyetin de beden görüşünü oluşturmuştur. Fakat Antik Dönem sonrasında Ortaçağ ile başlayan dinin egemenliği Rönesans'a kadar düşünce sistemleri dâhil hayatın her alanını baskılamıştır. "Bu dönemde batı medeniyeti, bedeni bir "yük" olarak görerek aşağılamış ve onun doğal ihtiyaçlarını gidermek yerine çileci bir terbiye anlayışı ile acı çekmesine izin verilmiştir" (Martı, 2011:234).

Aristoteles ise geride ruh ve beden ayrımını tartıştığı büyük bir literatür bırakmıştır. Aristoteles, ruh ve beden ilişkisini maddesel düzlemde yorumlamış, ruhun, maddi bir varlık olmadığı için beden olmadığını savunmuştur. "Aristo'ya göre ruh bir yaşama dair ilkedir. Beden yok olduğunda ruh da yok olacaktır. Aristo, ruh ve vücut

ilişkisini form vücut ilişkisinin özel bir durumu olarak görerek, ruh ve vücut'un form ve madde gibi bütün olduğunu söylemektedir" (Shields, 1999: 1).

15. Yüzyıl'a gelindiğinde ise coğrafi keşifler ile başlayan dünyayı tanıma süreci, değişen ekonomik dengeler ve yaşanan gelişmeler başta Avrupa olmak üzere pek çok değişimin başlamasına neden olmuş, bu değişimler gelişimini yine beden üzerinden somutlaştırmıştır. Rönesans ile birlikte, bilim ve sanat alanında ortaya çıkan özgürleşme, kilisenin toplum üzerindeki etkisinin azalması ve reform hareketleri, insanı önemseyen ve onun mutluluğunu amaçlayan hümanistik düşüncenin egemen olmasını sağlamıştır. Aydınlanma çağının düşünürlerinin devletin temel görevlerini sorgularken yaptıkları özgürlükçü insan merkezli düşünüş, Avrupa'da hâkimiyetin monarşik yönetimlerden, kiliseden, aydınların ve halkın eline geçmesi ile sonuçlanacak yenilenme sürecinin başlatmıştır. Aydınlanma düşüncesi,

> "Rönesans sonrasında insana daha çok önem verir ve insanı merkeze oturtur. Rönesans hümanistleri ortaçağın günah ile özdeşleşen beden anlayışını terk ederek onu değerli bir varlık olarak yeniden tanımlamışlardır. Böylelikle tanrı merkezli bir dünyadan insan merkezli bir dünyaya geçilmiş**,** kaderine ait sorumluluk tamamıyla insana verilmiştir. Descartes'a göre beden, kesin bilgi için bir esas oluşturmaz çünkü beden zihin yoluyla algılanabilir. Bu nedenle beden ile oluşan bilgiye inanılmaz" (Özçınar, 2005:3).

Bedene güvenmeyen, bedenin ancak zihin yoluyla algılanabileceği düşüncesi; doğa kanunlarının formüle edilmesi, insan bedeninin daha doğru ve daha ayrıntılı olarak öğrenilmesi için beden hakkında sorulan soruların derinleştirilmesi ile oluşan bir yargıdır. Bu şekilde dinî ve felsefi bakışın yanında bilimsel yaklaşım ile araştırma konusu olarak görülen beden üzerinde yeni bir keşif süreci başlamıştır. Anatomik ve işlevsel özellikleri bilimsel olarak anlaşılmaya çalışılan beden artık fiziksel ve ruhsal olarak incelenmeye alınması gereken bilimsel bir nesneye indirgemiştir.

Bedeni açık bir inceleme alanına dönüştürerek hükmedilebilir bir malzeme olduğu görüşünü pekiştiren bilimsel araştırmalar özellikle fiziksel anlamda kol, bacak, gövde vb. bedeni oluşturan bölümlere yönelik iki genel yaklaşım geliştirmiştir. Bu yaklaşımların ilki doğru, anatomik olarak ideal olan bedene yönelik gelişen güzellik algısıdır. "Bedenin bir denge, olumlu bir imge olarak görüldüğü Rönesans tasvirlerinde

sağlıklı ve güzel bedene yönelme eğilimi oluşmuştur. Bunun temeline de Antik Yunan bakış açısının hakimiyetinde Platoncu felsefenin büyük katkısı olmuştur" (Gélıs, 2008: 18).

> "Şayet fiziksel güzellik ruhun güzelliğinin bir yansıması ise insan ruhunun yansıttığı güzelliğin bedende görünür olması, asli güzelliğin bir yansıması olarak güzel bir bedene sahip olması ve bu güzelliğini ortaya koyması beklenir. Böylece bedeni tümüyle güzelleştirmek için bakımı ve süslenmeyi, hareket, jest ve mimiklerden güzel kompozisyonlar oluşturma çabalarını doğrulayan bir rasyonelleştirme sağlanır. Soylu insan, kendisi için düşündüğü idealle kendi imgesini karşılaştırarak kendi iç düzeninin değerini ölçebilir" (Ersöz, 2011, 99).

Antik dönemde olduğu gibi bu dönemde de bedenin ifade gücünü arttırmak için danstan faydalanılmıştır. Dans eğitiminin, insan bedenine, estetik ifade biçimi olarak tanımlanabilecek "zarafet"e dayalı edimlerin kinestetik bilgisini kazandırmayı sağladığı düşünülerek harekete dayalı bedensel eğitimde dansa büyük önem vermiştir. Eğitim bu sayede soylu sınıfın bedenini doğru taşımasını, etkili şekilde kullanmasını ve bedensel ifade şeklini soylu olmayanlardan ayırarak üstün beden olarak görülmesini sağlamıştır. Platon'un düşüncelerini yansıtan bu bakış beden üzerinden statü ayrımının yoğunlaştığı görüşünü netleştiren bir boyuta gelinmesini sağlamıştır.

> "Soylu sınıf üyelerinin bedensel konumlarını ve hareketlerini denetlemesinde; tüm bedensel duruş ve hareketlerinde görülen bedensel duruşların 'doğru'luğunda, bedeni taşıma stilinin 'doğru'luğunda, hareket ve davranış biçiminin 'doğru'luğunda, yürümesinde, oturmasında, kalkmasında, günlük ilişkilerindeki hareketlerinde, kısaca duruş, hareket ve davranış tarzında görünür olan her şey onların kimliklerinin farklılıklarını gösterileştiren unsurlar olarak işlev görür. Gerçi, tarih boyunca, yönetici seçkinlerin saray olarak nitelendirilebilecek politik mekansal merkezlerinde bedensel hareketlerin kodlanmasına ve davranışları koreografikleştiren kural ve düzenlemelere baş vurulmasına oldukça yaygın biçimde rastlanmaktadır" (Ersöz, 2011, 102).

Fakat bu yaklaşımda kendi karşıtını doğurarak ölçülülük ve simetriyi reddeden, beden formlarını bozan, bedeni tek tipleşmeden kurtarmayı amaçlayan "maniyerizm" akımının doğmasına neden olmuştur. Özellikle resim ve mimari de görülen bu akım ile Rönesans dönemi sanatçılarının, natüralizmi mükemmel hale getirerek yapılacak her şeyin zirvesine gelindiği düşüncesine kapılmaları ile görsel yanılsamalara başvurularak, bedenler üzerinde metaforik anlamlar taşıyan şekil değişiklikleri yapılmıştır. İnsan

anatomisinin gerçekçi yanına önem vermeyen bu akım ile estetik değerler korunurken sadece aşırılık taşıyan bu değişiklikler aracılığıyla gerçekdışı olana yaklaşılmaya çalışılmıştır. Bu şekilde "Başlar vücuda oranla küçülmüş: boyun, el, kol ve beden ölçüleri uzatılarak deformasyona gidilmiştir" (http://hbogm.meb.gov.tr/aol/kitaplar/aol/SanatTarihi1_2/8.pdf, 2008: 89). Günlük hayat içerisinde normal uzuvlara sahip bireyler için eğlendirici bir unsur haline gelmiş, anatomik anlamda problemli uzuvlara sahip gerçek bireylerin bedenleri üzerinden yaşadığı baskı dışında maniyerizm ile metaforik bir anlatımın ifade aracı olan beden hem soyut hem de somut anlamda yaşama ve sanata hizmet etmiştir.

Araştırmalar sonucu oluşan ikinci yaklaşım ise bedenin uzuvlar ve gövdeden oluşan, Tanrı'nın biçimlendirdiği mekanik bir yapı yani makine olduğu görüşüdür. Bu görüşün kaynağı ise bedenin tıpkı doğa gibi bir deney nesnelliğinde araştırılması, gözlemlenmesi, denetlenmesi görüşü ve bilimsellik arayışlarıdır. "Bunun için bedensel uzama ilişkin unsurlar geometrinin içinde düşünülebilir ve dünyanın hakikatlerinin dili haline gelen matematiğin insan bedenine uygulanması ile zaman ve mekan içinde mekansal olana indirgenen beden ölçülebilir bir şey olarak tanımlanır" (Ersöz 2011: 163).

Bu yaklaşım bedeni nesnelliği ile önemsemiş ve ruhsal-düşünsel varoluşların temsilcisi değil bunlardan özerk bir varlık olarak değerlendirmiş ve fizikselliğe indirgenmiştir. "Descartes, bedene bir makine olarak yaklaşırken bedensel hareketin kaynağına bir ruh yerleştirmez, bedenin kendi anatomisini, makina oluşunu yerleştirir. Descartes'in varoluşu düşünmenin etkinliğine bağlaması sonucunda yalnızca zihin bedenden bağımsızlaşmakla kalmaz, beden de salt fizikselliğe terk edilmiş olur" (Ersöz, 2011: 163). Özellikle bir kültür tarihi olan tiyatro tarihinde ve modern toplumun oluşumunda etkili olan bu yaklaşım duygusal varoluşun hâkimiyetini kıran devrimsel bir nitelik taşımıştır.

> "17.yy'a gelindiğinde bedenin işleyişi ve modern makinelerin benzerliği göze çarpmaktadır. Bu zamanda ortaya koyulan eserler daha çok bedenin mekanik olan yönüne odaklanır. Yapılarla benzerliğin vurgulanması bu dönemin bir diğer karakteristiğidir. Örneğin kemikler için, yapının temeli ifadesi kullanılmaktadır ve beden, parçalardan oluşan bir makineye

> benzetilmektedir. "... iki yüzyıl boyunca beden temsilleri ve modelleri mekanik bir kimliğe bürünmeye başlamıştı. 16. yy'da nüveleri oluşmaya başlayan, 17.yy'da zirveye ulaşan dünyanın mekanikleşmesi anlayışıyla – evrene dev bir mekanizma gözüyle bakılmaya başlanmasıyla iç içe olan bu gelişmede pek çok etkenin payı vardı" (Mandressi,2008: 266). Mekanik felsefe bu anlamda anatominin gelişmesine yardımcı olurken teşrih*i de ön plana çıkarmıştır" (Sebik, 2008: 22).

Bu iki yaklaşım ile beden üzerinde harekete, duruşa yönelik kalıplaşmış eylem yapıları ve bedeni şekilsel olarak yeniden yapılandıran giysiler ile biçimsel değişikliklere gidilmiştir. 17. Yüzyılda yürüme şekilleri en az duruş kadar kişinin sosyo-kültürel kimliğini belirleyen ve tanıtan bir eylem olarak görülmüştür. Örneğin, Fransa Kralı 14. Louis zamanında gelişen güzellik anlayışı ile aristokrat bedene farklı normlar ile yaklaşılmaya başlanmış, bedensel ifadeyi oluşturan, kişisel cazibe ve kişinin jestlerine, duruşuna, giyimine, sesine ve kişisel sitilinin nüansına önem verilmeye ve bunun bir statü belirleyicisi olarak bedeni simgeselleştirmesine çalışılmıştır. 14. Louis bunu "façonner", yani moda olarak tanımıştır (Cohen, 2000: 14). Bir diğer örnekte ise "bebeklerin ilk adımlarını daha kolay atabilmeleri için kundaklanması, yürürken bedenin ağırlığını göğse verebilmeleri için -ki böylece beden ileri yönelecekti- kumaş şeritlerinin giysilerin sırt kısmına dikilmesi, burjuva ve soylu çocuklara korse giydirilmesi 'sırtın dikleşmesi' için şart koşuluyordu" (Corbin, 2008: 226 aktaran: Erdenk, 2012: 87).

> "Freud bedeni egoyla ilişkilendirirken şöyle der: Ego, bedenin yüzeyinin zihinsel bir yansımasıdır. Yalnızca yüzeysel bir varlık değil, kendisi bir yüzeyin aktarımıdır. Büyük ölçüde giysi tarafından belirlenen bu yüzeyin aktarımı ise farklı sembolik anlamlarla doludur. Bahsedilen bu sembolik aktarım için çeşitli örnekler verilebilir: Viktoryen dönemde Avrupalı kadınların kilise baskısına direnirken kısıtlanmışlıklarını bellerine bağladıkları korselerle ifade etmesi yaşadıkları sembolik dönüşümlerin göstergeleridir. Viktoryen giyim, bağımlı ve itaatkar kadın rolünün korunmasına yol açan toplumsal bir denetim biçimidir. Bu nedenle de korseler, baskının diyalektik biçimde kadın bedenindeki sembolizasyonunun ifadesi olarak okunabilir" (Himam Er, 2009: 18).

18. Yüzyıl'a gelindiğinde Aydınlanma ile birlikte Rönesans'ın apolitik ve estetik beden anlayışı politikleşmeye başlamış ve rasyonel ve maddi bir varlık olarak

---

* Bir cesedi kesip parçalara ayırarak incelemek.

görülmeye başlanan beden siyasi iktidar söylemlerinin nesnesi olarak yine baskı altına alınmıştır. Bedenin giydiği giysiyle özdeşleştirilmesi, o bedenin her türden aidiyetine dair bir gösterge oluşturması bir baskı malzemesine dönüşmüştür. Sanayi devriminin sonucu sınıfsal farklılaşmanın yoğun olarak yaşandığı bu dönemde, burjuva sınıfı, bedenine verdiği önem ile statü sağlamaya çalışmış ve bir üst sınıfa dâhil olma çabasını giyim, davranış kalıpları gibi bedeni biçimlendiren değişme araçlarında bulmuştur. "Kentlerde yaşama edimi de modern bedeni oluşturmada etkili olmuştur. Bununla birlikte sağlıkta ortaya çıkan güzellik mitleriyle birlikte ten de, elbiselerin yerine geçebilir bir madde halini almıştır. Böylelikle kontrol edilebilir bir varlık halindeki beden üzerinde tahakküm ön plana çıkmıştır" (Sebik, 2008: 24).

18. Yüzyıl'ın ikinci yarısında, kundak ve korse gibi bedeni biçimlendirmek için kullanılan kalıpsal araçlar yerine bedene istenilen şekli vermek için bedenin kendi gücüne bağlı olarak değişim sağlaması tercih edilmeye başlanmış ve ahlaki normların bedene bakışına rağmen yaratılmak istenen bu değişim bedenin bir arzu nesnesine dönüşmesinin nedeni olmuştur. Michel Foucault bunu şu şekilde açıklamaktadır; "Jimnastik, idmanlar, kas geliştirme, çıplaklık, güzel bedenin yüceltilmesi... tüm bunlar, çocukların, askerlerin bedeni üzerinde sağlıklı beden üzerinde iktidarın uyguladığı kararlı, inatçı, titiz bir çalışmayla insanı kendi bedenini arzulamaya götüren hattadır" (Foucault, 2003: 39). Böylece egzersiz yapan bedenin tarifleri çeşitlenmiş ve ideal insan bedeninin kriterleri değişmiştir.

> "Bu yeni bedenin meziyetlerine sahip olmak isteyen soylular için akademiler kurulmuş, beden terbiyesi için binicilik, dans ve kılıç kullanma sanatı biraraya getirilmiştir. Eğitimli bir bedenin toplum içinde önemli bir koz ve bir ayrıcalık işareti olması, bu derslerin ortaokul müfredatına alınmasına neden olmuştur. İlginç bir yenilikse tiyatronun da bedenin terbiyesinde bir yol olarak kullanılmasıdır. Bedenin farklı tavırlara bürünmesine, bedeni kontrol etmeye, duruş bozukluklarını düzeltmeye yardımcı olarak kullanılan tiyatro, "tıpkı dans gibi, hareketlerin serbestleşmesine, davranışların asil bir havaya bürünmesine, zarif ve seçkin bir duruş edinmeye" yardım ediyordu.(…) Andry de Boisregard, aktif hareketin pasif hareketten daha yararlı olduğunu savunmuştur. Yani vücudun yapısı, korse gibi aparatlarla değil, kasların tetiklediği güçler tarafından düzeltilecek ve beden kendi morfolojisini kendisi tasarlamış olacaktı. Ayrıca bedenin güçlü ve esnek olması da meziyet sayılmaya başlandı. Böylece yapısal olarak hareketi destekleyen ve kuvveti

> arttıran lifler önem kazandı" (Corbin, 2008:206-230 aktaran: Erdenk, 2012: 88-89).

19. Yüzyıl'da Modernizm ile birlikte Aydınlanmanın uzantısı olarak toplumsal normlar ile şekillenen, statü göstergesi ideal ve güzel beden ve sanayi devriminin yansımasıyla mekanikleşen beden, her türlü aşırılıkları iktidar tarafından denetlenerek yönetilen ve yönlendirilen "işlenebilir" bir nesne konumundadır. Foucault iktidar sisteminin bedeni makineleştirerek merkezileştirdiğini ve kendi öngörülerine göre bedeni disipline etme, yeteneklerini optimize etme ve yararlılıklarının, yumuşak başlılıklarının paralel büyümesi ile bedenin gücünü ele geçirmek istediğini savunur. Bu şekilde etkinlik sistemleri ile bütünleşmesini ve ekonomik kontrolleri disipline ederek beden üzerinden bir "anatomi-politikası" uygular (Donnelly, 1992: 200).

> "(…) beden özel görünüşlerle, ayrıcalıklı duruşlarla ve hareketlerle, belli bir bilgiyle biçimlenmiş olarak sunulur. Üstündeki iş gömleği ya da önlük, kafasındaki kasket ya da ayağındaki çarık, genellikle dövmeli olması, ayrıca yüzyıl sonunda görüldüğü şekliyle, yozlaşma belirtileri sergilemeye elverişli olması da çerçeveye girer (…) işçilerin ortamında güç gösterisi ve onun yarattığı gurur öne çıkar (…) bu anlamada işçinin bedeni çoğunlukla işlenmiş bir beden olarak görünür (…) bedenin fiziksel dayanıklılığını kanıtlama isteği gösterişli tutumla uyuşmaktadır" (Corbin, 2006: 194).

Seçkin sınıfın ise beden üzerindeki görsellik algısı işçi sınıfının aksine özel egzersiz sistemleri ile geliştirilmeye çalışılmıştır. Bedeni güzelleştirmek için görünüm ve duruşlar ile iletilen bedensel şifrelerin öğrenilmesini gerekli gören bu kesim bedene hakim olarak onu disiplin altına alma gayretiyle üst tabakadan alt tabaklara kadar etkili olmuştur. Çünkü jimnastik vb. üretilen egzersiz yöntemleri ile bedenin eklem ve kas yapısının ideal ve güzel bedene evrilmesini sağlamaya çalışarak sadece bedensel güçleri değil duruş ve disiplin ilkelerini de topluma empoze etmişlerdir (Vigarello, Holt, 2006: 286).

İdeolojik güç varlığını özellikle Batı toplumlarında bedenin medenileştirilmesi üzerinden kontrol altında tutmaya çalışarak, 'medeni' ve 'biçimsiz' (grotesque) bedenler arasında bir ayrım yaparak medeni bedeni, davranış ve görünüşü açısından toplumdaki hakim normlara uyan beden olarak kurgularken, biçimsiz bedeni denetlenmesi zor, toplumsal ve ahlaki normlara, doğru davranış kurallarına uymayan ve bu nedenle de

'hayvani' olarak algılanan beden olarak sunmaktadır (Bakhtin, 1984, aktaran: Yumul, 2000: 38.). "Medeni beden toplumsallaşma, rasyonelleşme ve bireyselleşme süreçlerinden geçen bedendir" (Shilling, 1993: 26). Doğal işlevlerin gizli olarak yerine getirilmesi ve bedenin artık davranış kodlarını yansıtan bir merkez haline gelmesi bedenin toplumsallaşmasını tanımlarken, bedenin rasyonelleşmesi dürtü ve duyguların bilinçli olarak kontrol altında tutulmasını içermektedir. Medenileşme süreci bedenleri rasyonalize ettiği ölçüde kişiler bedenleri üzerinde daha fazla kontrol kapasitesine sahip olmakta, aynı zamanda bedenlerini kontrol etmeleri için daha fazla toplumsal baskı ile karşı karşıya kalmaktadırlar.

Mekanikleştirilerek itaatkârlaştırılmaya çalışılan bedene diğer bir yönelme aracı ise cinsellik olmuştur. Michel Foucault'ya göre uygar toplumların, bedeni doğal dünyadan koparmasıyla kontrol altına alınan cinsellik, modernlik ile birlikte daha önce görülmediği yoğunlukta kullanılarak söylemin nesnesi haline getirilmiştir. 19. Yüzyıl'ın başlarından itibaren cinsellik hakkındaki söylem bedenleri normalleştirerek, sisteme dahil etmek amacını gütmüş, böylece sosyal üremeyi kolaylaştırmaya çalışmıştır. Bedenin cinsel açıdan özgür olduğu Antik Dönem'den sonra Ortaçağ ve Hıristiyan düşüncenin yasaklar ile baskı altına aldığı hatta yok saydığı bedeni Burjuvazi de Hıristiyanlık gibi kendi amaçları için kullanmıştır. Hıristiyanlık günah tehdidiyle kendi iktidarını sağlamlaştırmak için bedeni cinsellik söylemi ile kontrol etmeyi planlarken, kapitalizm de cinselliği düzenleyerek sosyal kontrolün hesaplarını yaparak toplumu denetim altına almaya çalışmaktadır (Saygılı, 2005: 324). Dolayısıyla aslında insanı özgürleştirmeyi amaçladığı görünümü ardında modernizm kurmaya çalıştığı iktidar söylemi ile toplum ve bireyleri beden üzerinden itaatkârlaştırma çabasına girmiştir.

20. Yüzyıl'a gelindiğinde büyük yıkımların, hayal kırıklıklarının yanında küreselleşmenin de etkisiyle büyük bir kaos düzeni doğmuştur. Batı dünyasının sosyal, ekonomik, politik ve kültürel temelleri olan kapitalizm ve emperyalizmin yeni adı olan küreselleşme ile beden üzerinde bilişsel bir mantık hâkim olmuştur. Her ne kadar bireyin kendi istek ve kararları doğrultusunda bedeni üzerinde söz sahibi olduğu söylense de, yönetimler tarafından bedenlerin denetlenmesi ve disipline edilmesi devam etmektedir. İşlevsel bir konuma getirilip tüketerek tüketilen bir nesneye dönüşen beden

kapitalist sitemin bir halkası konumuna getirilmiştir. Geçmişten gelen güzellik anlayışının uzantısı olarak sistemin özellikle Batı toplumlarında dayattığı, zayıflık; mutluluk, başarı, gençlik ve sosyal kabul edilebilirlik ile özdeşleşen bir beden, şişmanlık ise tembelliğin, iradenin yetersizliğinin ve kontrol dışılığın sembolü olmuştur. (Grogan, 1999: 6.**)**

> "Küreselleşme kültürü, bedenin haz almasına dayalıdır. Kapitalizm, özünde, haz üreten bir haz makinesidir. Deleuze ve Guattari'nin dediği gibi, kapitalizmle birlikte, insan bedeninin her organı bir makineye dönüşmüştür: yeme- makinesi, anal-makine, konuşma-makinesi ve nefes alma-makinesi gibi. (…)Tüketim kültürü, modern toplumlarda, beden projesini toplum için bir genel etkinlik haline getirmiştir. Çağdaş toplumlar, bedeni adeta bir proje haline getirmeye yardım edecek düzenleyici inançlar ve uygulamaların bir şantiyesi haline gelmiştir. Günümüzde, özellikle tıp teknolojisi, transseksüel ameliyat ve estetik ameliyatı gibi yollarla insanların bedenleri yeniden yaratılmaktadır" (Kızılçelik, 2003: 90).

20. Yüzyıl'ın ikinci yarısından itibaren modernizmin olumsuzlanması olarak beliren postmodernizm, kapitalizmin tüketim içerisinde değersizleştirdiği bedeni bir tüketim nesnesine dönüştürmüştür. Örneğin silah sanayi ve ilaç sanayisine bağlı tüketim de kapitalizmin kazanması uğruna beden üzerinde denemeler yapmakta bilinçli şekilde ölümlere sebep olmaktadırlar. Kapitalist güçler bu dönüşümü, teknoloji ve medyanın da devreye girmesi ile kurguladıkları yeni gösteri toplumu içinde yapay ihtiyaç duygusu yaratarak gerçekleştirmiştir. "Modern tüketim toplumunda dış beden, metalaşarak popüler kültürün sergilendiği ve sosyal statünün kendisiyle değerlendirildiği önemli göstergeler alanı olmuştur" (Canatan, 2011:349). Bireyler toplumsal konumlarından ötürü tüketerek, tüketim yoluyla nereye ait olduklarını ifade etmeye çalışmakta ve bedenleri de bunun için haza yönelik araçlaştırmaktadır.

> "Beden hem bir sermaye pratiği, hem de fetiş (tüketim nesnesi) olarak işlev görür. Bedenin tekliği, ona sahip çıkılması ve ona karşı duyarlı olunmasının gerekliliği sürekli vurgulanır durur. İbadet edilmesi gereken bir Tanrı gibi gösterilir. Aslında burada söz konusu olan bakım, bedenin içsel sağlığından çok, dış cephenin bakımlılığı ve kusursuzluğu ile yine dış yapıdaki bozulmaların restorasyonunu içerir. Postmodern toplumun ideal bedeni, genç, esnek, bronzlaşmış, sıkı tenli, hijyenik, formda bir bedendir. Deri, düz ve parlak olmalı, kişisel biyografiyi yansıtan izler, kırışıklıklar, lekeler taşımamalıdır. Postmodernlik bir taraftan sanal ortamı yaygınlaştırarak tenin

> gerekliliğini neredeyse ortadan kaldırırken; öte yandan, onu ticari göstergelerle donatarak yüceltmektedir" (Çabuklu, 2004:102, aktaran: Kılınç, 2007: 21)

Jean Baudrillard bedenin düzenlenme çalışmalarını toplumsal pratikte statü göstergeleri ile ilişkilendirirerek iktidar aracının tüketime yönlendirdiği beden pratiğini pornografi sektörüyle bağdaştırır ve cinselliği özgürleştiren şeyin tüketim işlevi olduğunu savunur.

> "Bin yıllık bir püritaniz[1] çağından sonra fiziksel ve cinsel özgürleşme biçiminde bedenin yeniden keşfi ve reklamda, modada, kitle kültüründeki mutlak – varlığı – bedenin etrafını kuşatan sağlık, perhiz, tedavi kültü, gençlik, zariflik, erillik/dişillik saplantısı, bedenle ilgili bakımlar, rejimler, fedakârca uygulamalar, bedeni kuşatan arzu söylemi – bunların hepsi bedenin günümüzde kurtuluş nesnesine dönüştüğünün tanığıdır. Beden bu ahlaki ve ideolojik işlemde tam anlamıyla ruhun yerini almıştır" (Baudrillard, 2004:163).

Baudrillard'ın görüşlerinden etkilenen Fredric Jameson da postmodern kültürü, tüketim toplumunun, II. Dünya Savaşı'nın geç kapitalizm aşamasının kültürü olarak görür. (Featherstone, 2005: 40). Bu yeni kültürel yapı modernizmin sıkı bir denetim ile kontrol ettiği üretici ve disipline edilmiş, işlenmiş bedenini kısmen özgürleştirmeye çalışmaktadır. "1960'larda meydana gelen 'cinsel devrim' ile birlikte cinsellik (özellikle de kadın cinselliği) eril, kamusal, otoriter, ahlaki kodların dışında bir alan oluşturmaya başlamıştır. Modernliğin evrenselci, katı, disipliner ahlakı yerini hazcı, özgürlükçü bir etik anlayışa bırakmaya başlamıştır" (Çabuklu, 2004: 35-36). Kısacası modern dünyanın bıraktığı güvensizlik ile bedenin aidiyeti iktidardan, bireyin kendisine geçmektedir.

Bu özgürlükçü söylemler sınıfsal ayrımların parçalanmaya çalışılmasını da sağlamıştır. "Modernliğin birey üzerindeki iktidarını kıran (…) postmodernliğin "çoğulcu" anlayışı benimsemesi ve "öteki" konusunda gösterdiği hassasiyet olmuştur. "Çoğulcu yaklaşım, farklı kültürlerin, toplulukların var oldukları şekliyle bir arada yaşamaları" (Çabuklu, 2004: 45) olumlanmıştır. Modern toplumun üretim gücü elde etmek için ötekileştirdiği pek çok bireyin bedensel farklılıklarına saygı gösterilmeye

[1] Puritanizm: Daha çok üretmek, buna karşılık daha az tüketmek seklinde kendini gösteren Protestanlık geleneğine dayanan bir çalışma etiğidir. (http://www.guncel.biz/gorus/postmodern.htm)

başlanarak ifade özgürlüğü verilmiştir. Beden farklılıklarının statüsel gösterge olmaktan çıkarılarak kültürel bir zenginlik olarak görüldüğü bu dönemde kültürler arası etkileşim yaşanmış bu da sanatın bedene bakışını yeniden şekillendirmiştir.

Bu noktada yaşam pratiğinin bedene dayattığı her göstergesel var oluşta bedeni ayna görevi görerek yine bireyin kendisine ve topluma göstermeye çalışan sanat, toplumların dünyayı yorumlayış tarzlarından biri olarak dört bir yandan kuşatılan, yağmalanan ve örselenen bedeni bütünlüğe kavuşturmayı ve sağaltıcı özelliğiyle ona terapi imkanı sağlayabilecek biricik alandır (Bal, 2009: 40). Bu alan içinde oluşacak benzerlikler ya da farklılıklar ise içinde bulunulan sosyo-kültürel yapı tarafından belirlenmektedir. Bundan dolayıdır ki, bir kültürün hayat algısına, zihniyet koordinatlarına ilişkin ipuçları en iyi sanatsal anlatılarında bulunabilmektedir. Bedene yüklenen eylemler ile ileti değeri taşıyacak bir anlam üretme çabasına bürünen sanat bedensel duruş ve devinimler ile bunu gerçekleştirir. "Böylece bedenin tarihi, bedenin özgürleşme süreci olarak yeni bir dönüşüme doğru evrilmeye başlar. Sanat bu dönüşümü kendine özgü dillerle kurduğu imge örtüsü ile sağlar" (Bal, 2009: 40).

Sanat bazen fiziksel ve ruhsal olarak bedeni ikiye ayırırken bazen de ikisini bir araya getirme çabasıyla bedeni bir bütün halinde algılamıştır. Bedeni bir ifade aracı olarak kullanarak özellikle fiziksel anlamda pek çok uygulama ve değişimden geçirmiştir. Düşünce sistemlerinin biçimlendirdiği algılar ile bedeni estetik bir araca dönüştürürken yine o sistemlerin sorgulamasını ve eleştirisini yapan genelde sanat özelde de tiyatro, çağlar boyunca beden algısı ile geliştirilen imajlar aracılığıyla yeni bir anlatım dili oluşturur. Tüm erksel söylemlerden bedeni kurtarmayı amaçlayan tiyatro zaman zaman bedeni baskı altına alarak itaatkarlaşma istemesiyle iktidar ve din söylemlerine benzermiş gibi görünse de bunu bir dış bilinç yoluyla değil de bireyin öznel bilincini geliştirerek yapmaya çalışmasıyla bu tahakküm sistemlerinden ayrılmaktadır. Bazen bedenin fiziksel yapısını ruhsal varoluşun yönlendiriciliğinden kurtarma çabalarıyla mekanikleştiren bazen de beden ile yaşamsallık kazanan ruhsal varoluşları önemseyerek ruhsal ve bilişsel özelliklerin keşfedilmesini sağlama amacıyla beden şekillendirilmeye çalışılmıştır.

1.2. Antik Yunan'dan Modern'e Oyuncunun Bedeninin Tarihsel Gelişimi

Performatif bir sanat olarak tiyatro kendisini belirleyen iki temel unsur seyirci ve oyuncunun bedensel varoluşuna bağlı olarak gerçekleşen insana dair bir dinamiktir. Tiyatro bazen yazarın, bazen yönetmenin bazen de rejinin tercihleri ve yönlendirmeleri doğrultusunda müdahalelerde bulunarak oyuncu bedeni üerinden önce seyirci sonra da toplumsal anlamda tüm bedenleri tahakküm altına almaktadır. Bu tahakküm aracılığıyla araçsallaştırılan düşünsel mesaj iletimi veya duygusal bir etki yaratmaya çalışmaktadır. Bu süreçte toplumsal, eğitici ve eğlendirici görevlere sahip tiyatro bazen öncü olma, bazen de doğal sürecinde işlevini tamamlayarak başka oluşumlara kaynaklık etmesi ile insanlık ve kültür tarihinin odağı haline gelmektedir. Çünkü 2500 yıllık bir tarihe sahip olan tiyatronun sistematik olarak beslendiği temel kaynak genel anlamda insan daha özel de ise eylem ve bedendir. Her çağ kendi tiyatro hareketini ve anlayışını yaratırken kendi oyuncusunu ve ifadeye yönelik taleplerini de yaratmıştır. Antik dönem'den Postmodern zamanlara değin; sesin eşlikçisi, yani sesin şekle bürünmüş destekleyicisi olmaktan, anlamdan ve sözün ilettiğinden çok uzak abartı yüklü kalıplaşmaların odağı olmaya, modernizmin mekanikleşmiş bireylerinin militarist söylemlerinin aracı olmaktan, varlığını ispat yolunda aklın tahakkümünden kurtulmaya çalışırken akla hükmedici olmaya, ifade dili olarak sözün değersizleşmesiyle tek anlatım dili olmaktan, eylemden öte galerilerde sergilenen plastik sanat ürünü olmaya kadar beden, tiyatro tarihi içinde sürekli nötrleşerek yeniden yaratılan bir malzemeye olmuştur. Tiyatro'nun evrimsel tarihi içinde oyuncunun bedeni üzerinden anlatımın kurgulanmasına yönelik bu değişim ve gelişim sürecini incelemek için bu serüvenin başlangıç noktasına gidilmesi gerekmektedir.

"Bir "ben"in bir "başka ben"e dönüşmesi olan oyunculuk sanatının İ.Ö. 7. yüzyılda, Yunanistan'da doğduğu savunulmaktadır" (Şener, 1998: 17,18). Oyunlarda baskın rolün henüz koroya ait olduğu dönemde, koroyu yanıtlayan kişi olarak tanımlanan (Haigh, 2007: 227) oyuncu, oyunun aksiyonunu ve diyaloğunu taşıyan kişidir. Oyunculuğun başlangıç noktasına işaret eden bu dönemde oyuncu tanrıların söylemiş olduğu şeyleri dile getiren, onların düşünce ve duygularını aktaran aracılar hatta rahipleri olarak görülmüştür. Bu nedenle oyuncular kutsal bir yüceliğe sahip

önemli kişiliklerdir. Onların toplumdaki yerleri ayrıdır ve en iyi eğitimi alarak bedenlerini ustaca kullanmaları konusunda eğitilmeleri gerekli görülmüştür. George Thomson bunu şöyle açıklar; "şairin kendisi için yazdığı sözleri söyleyen oyuncu, şair oyuncudan geliyordu: bestelemek üzere esinlendiği sözleri söyleyen şair-oyuncuysa dithyrambos'un başı aracılığıyla, bedenine tanrı girmiş olduğu için kendisi de tanrı olan, Thiasos'un başındaki rahipten" (Thomson, 1990: 397) gelmektedir. Dolayısıyla beden, toplumsal bir aktarım ve inşa sürecini önemseyen mitleri ve tanrısal olanı ileten nesnel bir varlıktır.

Dönemin tiyatro yaşamı incelendiğinde, yüksek beğeniye sahip binlerce kişilik seyirci topluluğu karşısında icrada bulunan Antik Yunan oyuncularının, çağın teknikleri de göz önünde bulundurularak pek çok noktada yetkin oyuncular olması gerektiği görülmüştür. Çünkü tiyatro yapılarıyla bağlantılı olarak oyuncunun sahne üzerinde var olabilmesi ve kendisini seyirciye gösterebilmesi, duyurabilmesi için kostümlerde ve aksesuarlarda yapılan uyarlamalar oyuncuya yardımcı olduğu kadar, zorlayıcı da olmuştur. Örneğin; seyir yerinde bulunan tüm izleyicilerin oyuncuyu görebilmesi için, oyuncunun boyunun yükseltilmesi gerekmiş bu nedenle de oyunculara "kathornos" denilen ayakkabılar giydirilmiştir.

Antik Yunan ve Roma oyuncusunun sahnede görünebilir olma kaygısına bağlı olarak bulunan çözümler aynı zamanda oyuncu sayısının sınırlı olması sorunu için de çözüm olarak kullanılmış ve oyuncunun bedenine yönelik farklı tekniklerin doğmasına neden olmuştur. Sınırlı sayıda oyuncu olması bir oyuncunun sahnede birden fazla rolü canlandırmasını gerektirmiştir. Aynı oyuncunun bir oyunda hem köle, hem tanrı, hem kadın, hem erkek hem de hayvan rolünü canlandırabilmesi zorunluluğu oyuncuların bu rolleri canlandırmaya yönelik maskeler takmasını gerektirmiştir. Selçuk Göldere maskeleri şöyle tanımlar; "Antik Yunan oyunculuğu tragedyalarda ciddi ve büyük, komedyalarda insani ölçülerde ve grotesk maskların giyilmesiyle karakterize" (Göldere, 1998: 34) edilmiştir. Bu yüzden oyuncu maske değişimleri ile farklı tipler yaratılabilmiş ve oyun kişilerini bireyselleştirmemiştir, dolayısıyla karakter odaklı bir oyunculuk olmamıştır. Maske kullanımı ile beden etkinliği engellemeye bağlı azaltılmış özellikle yüze ait ifadeler yok olmuştur.

Role yönelik bu yaklaşım ile birlikte tiyatro mekânlarının büyüklüğüne bağlı olarak, oyuncuların sesleri ile ilgili becerilerinin olağanüstü nitelikte olması gerekmiş, aksiyon ses ve söz yüklenmiştir. "Yunan tragedyasının sözlerinin ardında aksiyon, aksiyonun ardında ise duygu vardır: Aksiyonun başlıca belirleyicisi ise sözdür. Trajik maskenin geniş ve açık ağız bölümü görsel olarak da aksiyonun ve karakterin özünün sözcüklerden geldiğini vurgulamaktadır (Rehm, 1994: 41). Retoriğin önemi de buradan gelmektedir. Oyuncu tanrıların sesidir, kostüm ve maskelerin anlatım değeri dışında tüm anlatım sese bağlıdır. Dolayısıyla şiirin konusunu, karakterin duygu ve düşüncelerini var etmek için de sözlü ifadeye ağırlık verilmesi gerekmektedir. Bu da Antik dönemde bedensel ifadenin sadece söze destek unsur niteliğinde indirgendiğini göstermektedir.

Antik Yunan oyunculuk biçeminde belirleyici diğer unsur ise dramatik metinin türü ve anlamıdır. Oyuncuların bedensel hareketinin oluşumu ve kullanımı açısından teknik unsurlarda olduğu gibi hareket yapılarında da grotesk bir anlatım kullanılması gerekliliği doğmuştur. Farklı iki dramatik metin türü olarak tragedya ve komedyaların içeriksel farklılıkları oyuncunun bedeni üzerinde de gerek zaman gerekse alan kullanımında hareketin oluşumu açısından iki değişik tekniğin gelişmesini sağlamıştır. Tragedya tanımında olduğu gibi sadece ahlaki yönden değil, hareket biçimleri açısından da komedyalara göre daha ağır, komedyalar ise daha hareketli ve renkli bir biçim içinde var olmuşlardır.

Tragedyanın temelinde iki farklı tür bulunmaktadır, bunlar daha çok günlük konuşma tonunda ilerleyen oyuncunun konuşması yani retorik ve koronun dans ve şarkılarından oluşan lirik yapıdır (Rehm, 1994: 52). Dolayısıyla tragedya işitsel ve görsel bir deneyimdir. Oluşturulmaya çalışılan yapı içerisinde "dış görünümle ilgili ifade aracı olarak dans hareketi, metinle çok sıkı bir paralellik içinde ilerleyen müzikal ritmik tekrarlara dayalı kurgu bakımından" (Nietzsche, 2009: 19) aksiyonu destekleyici bir unsuru oluşturmuştur. Oliver Taplin'in belirttiği gibi arada bir diyaloğa katılmak dışında koro dans etmek ve şarkı söylemekle görevlidir, şarkılar arasında kalan bölümlerde ise mümkün olduğunca hareketsiz ve ifadesiz şekilde durmaktadır. (Taplin, 2003: 13). İşlevsel anlamda sahne üzerinde bazen halk bazen anlatıcı olmasından dolayı bir kalabalık yaratmaktan öte anlama yönelik önemli bir unsur olan koro, görevi

olmadığı zamanlarda takındığı hareketsizlik ile dikkati ve seyircinin ilgisini kendi üzerinden oyuncuya yönelmektedir. Günümüz tiyatrosunda vurgu olarak adlandırılan zaman ve alan kullanımında farklılık yaratma durumunu engellemiş olur. Bu anlamda sahne üzerinde keşfedilmiş bu zamanlama mantığı vurgu'nun çıkış noktası olarak da adlandırılabilir.

Tragedyalar karakterleri sıradan insanlardan daha asil, daha yüce ve idealize edilmiş kahramanlar ve tanrılardan oluşmaktadır. Dolayısıyla binlerce kişinin bulunduğu büyük tiyatro alanlarında oyuncunun bedeni ise nerdeyse sahnede canlandırılmış bir heykele benzetilmiştir. Sıradan insanın gündelik duygularının ve düşüncelerinin doğalcı biçimde ifadesine benzer bir yaklaşım bu karakterler için hiç de uygun bir hareket şekli değildir. Bu nedenle bu karakterlerin bedensel ifadesinde yüceliğin simgesi büyük ve heykelleri andıran duruşlar ve ağır hareket yapıları kullanılmıştır.

Taplin antik tragedyalarda oyuncunun hareket yapısı olarak doğal hareketlerin büyütülmüş ve abartılmış gestus'larını görüldüğünü ve böyle bir tiyatroda küçük, refleksif hareketlere ve mimiklere yer olmadığını söylemiştir. Tüm hareketlerin, büyük ve keskin olup karakterlerin özelliklerini yansıtmasının yanında oyunun aksiyonunu belirleyen öğelerden olduklarını savunmuştur. Çünkü tragedyalardaki bazı sözlere eşlik eden geleneksel hareket ve jestler bulunmaktadır ve bunlar arasında en belirgin olanın belirli bir şeye işaret etme ifadesiyle kullanılan ve o şeyin bulunduğu yönü gösteren el hareketi olduğunu söylemiştir (Taplin, 2003: 15-58).

Bunun dışında tragedya oyuncusundan hareket kullanımında, görkemli, telaşsız, ağır, olduğunca denetimli, ritmik, anlamlı bir ifadeyi yaratabilmesi; jest ve hareketleri basitleştirerek genişletebilmesi beklenmektedir. Ağırlıklı olarak bedenin üst bölümünün kullanıldığı kontrollü, geniş olmasına rağmen akıcılığı yitirmeyen bir tavır aranır ve komedya oyuncusuna göre daha bireysel bir varoluş içinde olan tragedya oyuncusun diğer oyuncular ile bedensel olarak bağlantıya geçmemesine önem verilmektedir. Ayrıca koroya ait bir nesne olarak şarkı söyleme ve dans edebilme gibi teknik beceriler konusunda bedensel yetkinliklere sahip olması beklenmektedir

(Göldere, 1998: 34-36). Kısacası tragedya oyuncusundan soylu kişileri, mitolojik kahramanları ve tanrıları canlandırdığı için bu karakterlerin dinsel, toplumsal ve sosyal konumlarının yansıması olacak bir beden kullanımı istenmiştir.

Komedya oyunculuğunun hareket kullanımında ise yine genişlik ve yoğunluk kullanılsa dahi daha enerjik bir yapı oluşturulması beklenir. Yararlanılan bedensel disiplinler açısından Dinsel dansların uyarlaması ve dans ile akrobasi kullanımı yaygındır. Tavır olarak gerçek hayatta olduğu gibi, yaygın ve seçilmiş olmaktan çok ayrıntılı; bütün bedenin kullanıldığı, günlük eylemlerin fars ve parodi doğrultusunda abartıldığı, mim danslarında kullanıldığı gibi kalıplaştırılmış, stilize edilmiş tavırlar tercih edilmiştir. (Brockett, 2000: 78).

Beden konusunda yapılabilecek bu çıkarımlara rağmen Yunanlılar sese bedenden daha çok önem vermişlerdir. "Ses, anlatımın başlıca aracı olduğundan, oyuncu bugünün opera şarkıcısının yaptığı gibi sesini eğitir ve çalıştırırdı… çünkü oyuncuları her şeyden çok ses tonlarının güzelliği, konuşma tarzını ruh hali ve karaktere göre uyarlama yeteneği ile değerlendiriyorlardı" (Brockett, 2000: 36). Daha iyi ve temiz bir duyumun sağlanabilmesi için berrak diksiyon kullanımı ile kelime vurgularında büyütme, ton özelliklerinde çeşitlilik, retorikli, lirik veya şarkı söyler tarzda konuşma ile şarkı söylemede de eğitim sahibi oyunculuk anlayışı hâkimdir. Konuşma sanatı müziksel bir unsur taşıdığı için ritmin vurgulanması açısından çok önemlidir (Göldere, 1998: 35).

Öte yandan, oyunculuk sanatında Yunanlılar kadar verimli olamayan Roma'da ise oyuncular; halk önünde saygınlıkları olmayan, eğitimsiz, eğlence unsuru kölelerden oluşmaktadır. Fakat Antik Yunanın devamı niteliğindeki Roma tiyatrosunun oyunculuk açısından bir önemi vardır. Roma döneminde, görsel-işitsel bir sanat olan oyunculuk sanatını, oyuncunun görülmesinin de en az dinlenmesi kadar önemli ve etkili olduğu sonucuna ulaştırarak bedensel varoluşa vurgu yapılmıştır.

> "Quintillian için oyunculukta üzerinde durulması gereken altı önemli nokta vardı: 1- Ses, 2-ifade, 3- Konuşma Tekniği, 4- Tartım, 5- Canlandırma,

> 6- Çevrenin Önemi. Onun için ikinci önemli şey ifade'dir. Anlamlı okuma ve konuşma ancak ifadeyle elde edilebilir. Sese uygun ifadenin ne olacağını bilmeli ve konuşmaya uygun hareketin ifadesini nasıl getireceğini tam olarak çözebilmelidir. Gözlerini, ellerini, bedenini ifadeli bir biçimde kullanmakta ustalaşmalıdır. (…) Roma seyircisini, genellikle jestler etkiliyordu. Örneğin, Quintillian, sözünü ettiğimiz yapıtında, sese on beş sayfa ayırdıysa, on dokuz sayfa da jest konusuna ayırmıştır. Ona göre jest de, ses gibi, beynin sinyallerine baş eğmeliydi. Oyuncular ellerini boş yere, anlamsız bir biçimde değil, bir şeyler ifade etmek için kullanmalıydılar. Ancak o da, Cicero gibi, bir şeyin farkındaydı: gereğinden fazla jest, oyunculuğu berbat eder" (Nutku, 1995: 37-38).

Her ne kadar oyunculuk biçemi olasılıkla dramatik türe göre değişse de, Roma oyuncularının ağırlıklı olarak kölelerden ve serserilerden oluşmasından dolayı konuşma eğitimlerinin olmaması beden diline ağırlık verilmesine neden olmuştur. Hareket ile anlatımı yaygın olarak kullanan serserilerin hâkim olduğu topluluklar ile de tragedyanın canlandırılması mümkün olmayacağından daha çok komedya türünde oyunculuk söz konusu olmuştur. Estetik kaygıdan uzak, kaba hareketler, el şakaları, açık saçık laf atışmaları ve dikkat çekici gösterişli sahneler Antik Yunan seyircisine göre beğeni düzeyi oldukça düşük olan Roma seyircisinin beğenisini kazandığı için eğlendiricilik işlevi üzerinde yoğun bir şekilde durulmuş ve seyircinin ilgisinin, dikkatinin sürekli oyuncular üzerinde olması sağlanmıştır (Brockett, 2000: 77-79).

Geniş bir seyirci kitlesi karşısında oynanan oyunlarda tıpkı Antik Yunan'da olduğu gibi oyuncuların tavırları ve hareketlerinin sahne kullanımı için abartıldığı ve kalıplaştırıldığı olasılıkla bir hayli büyük olduğu düşünülmektedir. Tragedyada ve komedyada oyuncular maske kullanmaya devam etmesine rağmen mimus oyunlarında mimik önemli olduğu için mask kullanılmamıştır. Taklitli dans, hayvan ve kuş taklitleri, şarkı söyleme, akrobasi, hokkabazlık gibi tekniklerden faydalanılan mimlerde her zaman maske takılmamış bu da Antik Yunan'ın aksine oyuncunun yüz ifadesini önemli hale getirmiştir. Pandomimlerde ise vurgu solo oyuncu üzerine yoğunlaşmış, atletik nitelikleriyle ünlenmiş bu oyuncular bir dizi karakter ve durumu canlandırabilmek için tümüyle tavır ve harekete dayalı bir oyunculuk yaklaşımı izlemişlerdir.

Sonuç olarak; Antik Yunan'daki oyunculuk biçemine dair kesin yargılara varmak çok zor olsa dahi bazı temel noktalardan hareketle çıkarımlarda bulunmak mümkün olabilmektedir. Antik Yunan tragedyasının genel biçimsel yapısını belirleyen ve bu yapının oluşturduğu çerçevede oyuncunun ifadeyi yaratmaya yönelik belirleyenlerini oluşturan temel öğeler, gösterim alanı yani tiyatro mimarisine bağlı fiziksel özellikler, kostümler, maskeler ve söze bağlı gelişen oyuncunun aksiyonudur. Devasa boyutlarda, üç boyutlu bir açık hava tiyatrosu olan tiyatro yapıları ve canlandırılan karakterlerin soylu ve tanrılar olmasına bağlı olarak görkemli ve büyük boyutlardaki kostüm seçimi ile görülebilmeyi ve aynı oyuncunun farklı rollerde oynamasını sağlayan fakat oyuncuyu yüz ifadesinin avantajlarından mahrum bırakan maskelerin kullanılması sahne plastiğini biçimlendiren unsurlardır. Bu unsurlar oyunculuğun tarzını ve biçemini de doğrudan etkilemiştir. Bu haliyle Tragedya oyuncusu sahne üzerinde yabancılaştırıcı etkiye sahip hayranlık uyandırıcı, devasa ve insanüstü bir figüre benzetilmiştir. Dolayısıyla oyuncunun canlandırdığı karaktere yönelik verdiği ön bilgiler ile kostüm ve maskeler anlatıma bu noktada yardımcı olmuştur. Bu plastik içerisinde oyunculuğun dışa dönük, güçlü ve büyük olması gerekliliği oluşmuştur. Diğer taraftan sınırlanmak zorunda kalan bedensel ifadenin yerini alan sese çok büyük bir yük yüklenmiştir. Oyuncunun tanrının sesi ve sözlerinin temsilcisi olması, canlandırdığı karakterlerin de bu yücelikte olması ve büyük ölçekteki mimari yapıların gösteri alanı olmasından dolayı retorik sanatı ön plana çıkmış, söylevci bir mantık ile oyunculuk bedenin bütünlüklü yapısından uzaklaştırılmıştır. Sesin aynı yüz ifadesine sahip maske ardında anlatımı ve ifadeyi oluşturacak tüm duyguları olması gerektiği şekliyle doğru, net ve hatasızca duyurmaya çalışılması; fiziksel yapıyı zorlayacak boyutta ve aşırılıktaki kostüm ve ayakkabıların ağırlığı taşımak zorunda olması ve bu plastik yapının zorunluluğu olarak gelişen hareket yapısındaki sınırlılığa rağmen büyük ve net bir hareket yapısını geliştirmek zorunda olması oyuncunun fiziksel yapısını zorlayan koşullardır. Biçimsel olarak stilize bir hareket yapısının olmasını gerektiren bu fiziksel zorluklar ve ses anlamında istenen mükemmellik yanında ritm ve zamanlama konusunda da algısı açık olması gereken Antik Dönem oyuncularının bedensel anlamda farklı bir noktada dursa da büyük yeterliliklere sahip olmaları gerekliliği sonucuna varılmaktadır.

Antik dönem ve Rönesans arasındaki geçiş dönemi olarak adlandırılabilecek olan Ortaçağ aslında modern yaşantının temellerinin atıldığı bir dönem olmuştur. İ.S. 375 Kavimler göçü ile birlikte başlayan Ortaçağ ile birlikte Avrupa'da pek çok devlet oluşmuş ve gelişen ekonomik düzen feodalizmin gelişmesini sağlamıştır. Antik çağda kültürün taşıyıcısı olan tiyatro sadece politik açıdan değil kültürel olarak da bir çöküntü içerisine girmiş, tek tanrılı dinlere geçişle her yerde Hıristiyanlaşmaya bağlı olarak Antik çağ ve Germanist gelenek Hıristiyan kilisesi tarafından baskıcı bir kültür ile kaynaşmıştı. Kamusal ve sosyal alanda kilisenin yoğun bir belirleyicilik görevini üstlenmesi tiyatro içinde kökten değişimlere neden olmuştur (Arıkan, 2009: 193).

Orta Çağ'ın koyu Katolik algısı insanların özgür bireyci düşüncesini kul zihniyetiyle kiliseye bağlamak için tiyatroyu baskı altına almaya çalışmıştır. Bin yılı aşkın bir süreyi kapsayan Ortaçağ'da yok denecek kadar az görünen tiyatro; kilisenin kendi öğretilerini yaymak için kullanmasıyla canlanmış, sonraki yıllarda da kurumsal bir nitelik kazanmıştır. 9. yy.da, kilise bireylere hükmedebilmek için tiyatroya yönelmiş, tiyatroyu yok edenler kendi öğretileri için onu yeniden canlandırma yoluna gidilmiştir. Fakat ortaçağ tiyatro düşüncesi yeni bir kavramsal görüş ya da biçim oluşturamamıştır. "Dönemin dinsel ağırlığı tarihte ''skolastik felsefe'' olarak adlandırılan dönemin gelişimini de beraberinde getirmiş, bu felsefe ve düşünüş yapısının hem topluma hem de kiliseye etkisi ise tiyatro anlamında olumsuz sonuçlar doğurmuştur. Tiyatro gösterilerinin neredeyse tamamı yasaklanmış ve tiyatro ile ilgili kavramsal düşünüş yapısı çökmüştür" (Çorbacı, 2007: 75). Kilisenin tiyatroyu bir araç olarak kullanmaya başlaması ile rahipler tiyatroda görev almaya başlayarak dini oyunları halka açmışlardır. Miracle – Morality oyunlarının sahneye koyulduğu görülmüştür. Burada müzik olarak ilahiler kullanılsa da asıl hareket bedenden çok sözlerin karşılıklı kullanılmasıyla oluşmuştur. Dini öğretilerin sunulduğu bu oyunlarda hareketler oldukça ağırbaşlı ve yumuşak olmuştur. Önceleri rahipler oyuncu iken sonrasında tiyatro kilise dışına çıkınca her kesimden oyuncu olabileceği düşüncesi yaygınlaşmış ve ortaçağ sonlarında profesyonel oyuncular oluşmaya başlamıştır. Gezici tiyatro toplulukları oluşmuş bu topluluklar da gittikleri şehirlerde oyunlarını yine kilise dışında meydanlarda ya da han tiyatrolarında oynamışlardır.

Antik dönemde tanrıların sesi olan oyuncu, bu çağda doğrudan tanrının elçisi şeklinde adlandırılan rahipler ile kutsal bir varlık olma durumu aynı önemde devam etmiştir. Rahip oyuncudan dolayı Antik dönem de olduğu gibi kutsal temsiline söz üzerinden yönelinmiş, retorik ön planda tutularak estetik, doğru ve güzel olana bedenden ziyade sözel anlatım ile ulaşılmaya çalışılmıştır. Çünkü beden çok tehlikeli ve karmaşık bir alandır. Hıristiyanlık bedeni İsa'nın bedeni üzerinden kutsal, maddi bir varlık olmasından dolayı da günahkâr olarak görür. Bu da oyuncu bedeni etkilemiştir. Rahip oyuncuların bedenleri kutsaldır fakat oyuncu olarak bedenlerinden çok sesleri ön plandadır. Aslında beden önemsizdir çünkü asıl olan ruhtur, onu güzelleştirecek ve doğru olana yönlendirecek sözün gücüdür. Bu nedenle oyuncular ahlaksız olarak adlandırılmış ve kilise tarafından yargılanmışlardır. Çünkü bu oyuncular, inançsal olarak değersiz ve günahkâr olarak adlandırılan bedeni anlatım aracı olarak kullanmıştır.

> "(…) çılgın sanatçılar, grotesklerin temsilcisi olarak kendilerini Ortaçağ kültüründe buldular. Onlar tanrısal düzenin negatif ifadesi olarak dünya resmini tamamladılar ve seyirciyi coşturdular (…) soytarılar haklarından mahrum bırakılarak, toplum tarafından Kilise yardımıyla dışlanmışlardı. Fahişeler ve serseriler gibi toplum dışına itilmişlerdi. Gezici tiyatrocular, pek çok sanatı biliyorlardı. Aynı zamanda hem müzisyen, hem oyuncu olabiliyorlardı" (Arıkan, 2009: 194-195).

Bu tiyatrolarda cambazlık, hokkabazlık, saz şairliği, kuklacılık da yapan gezici mimus oyuncularının olduğu görülmüştür. "Ortaçağ'da genel anlamda üç tip oyuncu vardır; ilk grupta olanlar yüzlerinde korkunç maskeler ile yarı çıplak giyinerek gövdelerini çeşitli biçimler verip utanç verici hareketlerle dans edenler, başka bir grup, hiçbir mesleği olmayan aylaklar, Üçüncü grup ise gerçek mesleği oyunculuk olan ve bir enstrüman çalabilen, jonglörlük ve akrobasi gibi hünerlere sahip olanlardır" (Nicoll, 1958: 61). Bunun en büyük nedeni Antik dönemdeki büyük tiyatro yapılarının yerine panayırlarda sahnelenen oyunlar sayesinde bedenin kullanım olanaklarının genişlemiş olmasıdır. Temel amaçları güldürü olan mimus oyuncuları bunun için komik durumları hem söz, hem de beden ile göstermişler ve bu gösterileri yaparken de tüm hünerlerini ortaya koymuşlardır. Zaman zaman aniden uyuyup bir dakika sonra uyanmak gibi arkaik davranışlara yer verilmesinin yanında olağanüstü karakterlerin sahneye

girişlerinde inanılır tepkiler, şarkı ve hareketlerde kolaylık, insani davranışların ayrıntılarının yansıtılmasında da gerçekçilik aranmıştır. (Snyder, Drumsta, 1989: 56). Sıradan insanın günlük hareket kalıpları tercih edilmiş, hareketler dini oyunlarda kullanılan hareket yapısının tersine ilkel, kaba ve büyük açılı olmuştur. Bu şekilde oyuncular seyirci ilgisini kaybetmeden popülerlik ve süreklilik sağlamışlar ve bedeni özgürleştirmeye çalışmışlardır.

Sonuç olarak; bu çağın oyunculuğu üzerine aslında pek fazla bilgi olmamasına rağmen kiliseden dolayı oyunculukta daha didaktik bir yapıya sahip olması ve bedene karşı oluşan olumsuz bakışından dolayı sesin büyük önem taşıdığı; günlük yaşamdaki hareket yapısının olduğu gibi kullanıldığı ve komik rollerde de doğaçlama ve pantomime başvurulduğu bilinmektedir. Sesin ön planda olması ve bedensel ifade şekli olarak rastlantısallığa dönük bir sistemin öngörülmesinden oyuncunun bedensel ifade yeterliliklerini geliştirme kaygısının çok etkisiz olduğu anlaşılmaktadır. Günahkâr olarak adlandırılan oyuncunun bedeni önemsiz oyunculuk ise değersizdir. İşte böyle bir Ortaçağ tiyatrosu sonunda Hristiyanlığın baskıcı yaklaşımlarının etkisinin azalmasıyla, klasik tiyatroya öykünülen ve bu tekrarsal yapı ile yepyeni, modern bir tiyatro arayışana sahip Rönesans tiyatrosunu hazırlamıştır.

Rönesans döneminde çağın gelişen sosyo kültürel ve sanatsal yapısı tiyatro hakkındaki düşünüş şeklini de etkilemiştir. Kilisenin suçlayıcı tavrına karşın Antik kültürün yeniden canlandırılması ve insanın özüne yönelik araştırmaların artması ile tiyatro artık önemli bir konum almış, 15. ve 16. Yüzyıl'larda çok canlı bir süreç yaşanmıştır. Genel olarak aydın kesimin gerçekleştirdiği akademik tiyatro, sarayda yapılan saray tiyatrosu ve sokak meydanlarında, pazar yerlerinde yapılan sokak tiyatrosu olmak üç farklı şekilde gerçekleştirilmiştir.

15. Yüzyıl'dan itibaren başlayan tiyatrodaki canlanma emareleri İtalyan Saray Tiyatrosu'nun dışında, devinime dayanan yapısı ve kendiliğindenliği öne çıkaran özelliği ile pek çok kuramsal yöntemin oluşmasında etkisini sürdürecek olan farklı bir yaklaşımı da oluşturmuştur. Bu yaklaşımın ismi, Avrupalı oyunculuk anlayışlarının tersine sözcüklerden çok harekete, bedenin anlatım olanaklarına değer veren İtalyan

halk tiyatrosu “Commedia dell' Arte”dir. 17. Yüzyıl Barok Çağ’da, kalıplaşmış hareket düzenine ağırlık veren komedya, Tragedya, Pastoral ve Opera varlık gösterse de Pandomim ve Dans, Rönesans İtalya’sında törenlerde kullanılan gösteriler olmaya devam etmiştir. Fakat zamanla alanlara kurulu çok basit sahnelerde halkın beğenisine odaklanan başka bir tiyatro çeşidi olan Commedia dell 'Arte oyunculuğu başlamıştır. “Sözün ve o sözleri oyuncunun bedeninde yeniden var eden rolün verili tiyatrodaki etkisi, Commedia dell’Arte’de harekete ve hareketin doğaçlamaya dayanan yaratıcı kullanımına yönelmiştir. (Çevik, 2008: 45). Bu oyuncular yazılı olmayan, tuluata bağlı komediler oynamış, halk tiyatrosunda Ortaçağ jonglörlerinin, hünerbazlarının ve Roma mimusunun bir devamı şeklinde bedensel devimleri ve anlatımı ön planda tutup zekice kurdukları yapı ile seyirciyi etkileyerek para kazanmaya çalışmışlardır. “Commedia dell’arte oyunculuğu’nun ortaya çıkmasıyla birlikte önceki yıllarda bir süre uzak kalan dans ve tiyatro da tekrar bir araya gelmiştir.

> “16. yüzyılın ortalarına doğru İtalya’da (…) İtalyan oyuncular akademik metin yokluğu ile yüz yüze gelince: “Eğer edebiyat yoksa gösteri var” dediler. Commedia dell’Arte’yi icat ettiler. (…) Ele geçen birkaç belge, özellikle ilk yıllarda hokkabazların, akrobatların ve karnavallarla bağlantılı olarak gösteriler yapmış maskeli oyuncuların yeteneklerine emanet edilmiş teatral etkinliklerinden bahseder” (D’Amico, 1950: 61, Aktaran: Ümit, 2015: 205-206, ulakbim.gov.tr/iuarts/article/viewFile/5000130614/pdf_38).

İtalyan kuramcıların, karakter derinliği yerine, dış görünüşün önemine olan inançları zamanla “karakteri” ortadan kaldırıp “tip” üzerine yoğunlaşan bir anlayışı oluşturmuştur. Yaşlıların, gençlerin, askerlerin, tüccarların, kentlilerin, köylülerin özellikleri belirlenerek bu özelliklere göre değişmez ölçüler geliştirilmiştir(Karaboğa, Özçıtak, 1994: 228). Böylece belli yaşlara sahip kişileri, kentlileri, köylüleri ve değişik meslek guruplarını yansıtan beden üzerinden belirlenmiş kalıplar, yani “tip”ler ortaya çıkmıştır. Doğaçlama ve kalıplaştırılmış tiplerin temel biçem özelliği olduğu Commedia dell 'Arte'de “oyuncular genel hatlarıyla yazılmış bir konudan yola çıkarak çalışırlar ve buna bağlı olarak diyalogları ve aksiyonu doğaçlama yoluyla gerçekleştirirler” (Brockett, 2000:160). Tiplemelerin kalıplaştırılması için maske önemli bir yardımcı öge olmuştur. Beden anlatımının ağırlıklı olduğu oyunculuk tarzında anlatım rahatlığı kazandıran maskeler tiplerin kalıplaştırılması için önemli bir yardımcı öğedir. Antik

Yunan maske kullanım anlayışının aksine bedeni yok etmeden nötrleştirerek ifadenin yaratımına yardımcı bir dönüşüm malzemesi olmuştur. Ciddi ve komik olmak üzere ikiye ayrılan tiplerin her birinin kendine özgü simgeleri haline dönüşmüş beden hareketleri, jest ve tavırları vardır ve her tip, kendi, beden hareket dizileri içinde oyunlarını oynamaktadır.

Göstermeci biçemin kullanıldığı, oyunculuğun temel olarak harekete bağlı olduğu "bu üslup, akrobatik yetenek, güçlü-esnek-hızlı bir etkinlik ve küçük dans hareketlerine gereksinim duyar" (Fo, 1991: 7). Bu nedenle dinamik bir hareket yapısı ve tüm bedenin kullanıldığı tipler arasındaki fiziksel iletişime bağlı bir anlatımı kullanan Commedia dell 'Arte eğitiminde dans ve akrobasi önemli bir yer tutmaktadır. Sınırsız gövde esnekliğinin kazanılması ile oyuncunun bedensel ifade olanakları geliştirilmeye çalışılmıştır. Kullandıkları maskeler de bu aşamada oyunculuğa ve geliştirilen üsluba yardımcı olmuştur. Özdemir nutku bunu şu şekilde anlatmaktadır; "görsel karikatürleştirme işlemi ağır basıyordu. Gerek yüzlerine taktıkları yarım maskelerde, gerekse üsluplaştırmaya (stilizasyona) bağlı olan hareketlerinde, oyuncular, doğal olanın ve günlük hareketlerin dışına çıkıp tiyatral mantık yoluyla eleştiriye ve taşlamaya gidiyorlardı" (Nutku, 1982: 8).

Öte yanden gerçek olana yaklaşımları ile oyunculuk üslubu olarak döneme en büyük katkılarından birisini yapmıştır. Kuramcılara ve yazarlara karşı çıkarak yazarın etkisini azaltan Commedia dell 'Arte oyuncularının doğaçlama yoluyla yakaladıkları gerçekçilik, görsellik kadar önemli olmuş ve bu da hareket kullanımında yalınlığı getirmiştir. "Oyuncuyu her şeyin önünde tutan sahneleme anlayışları ile senaryolarını yalnızca oyuncunun virtüözitesini arttırmak amacıyla yazmışlardır. Bir Commedia dell'Arte gösterisinin başarısı topluluktaki oyuncuların başarısına eş tutulmuştur" (Gherardi,IC, 109; Cole-Chinaoy,AA, 58 aktaran:Nutku, 1995:75).

Yaklaşık iki yüzyıl boyunca tiyatrolara ve yazarlara egemen olan Commedia dell'Arte, Shakespeare, Lope de Vega, Moliere, Raimund, Nestroy gibi büyük yazarların sürekli başvurdukları bir kaynak olmasının dışında bir gelenek oluşturamamasına rağmen 18. Yüzyıl'da Goldoni ile başlayan grotesk çalışmalarla özellikle Batı

Tiyatrosu'nda pek çok çağdaş denemelere esin kaynağı olmuştur. Bedeni önemsemesi doğaçlamaya dayalı yapısı, maske kullanımı ve kalın tipleri ile Commedia dell'Arte 20. Yüzyıl'ın başlarında, Stanislavski'nin psikolojik gerçekçi oyunculuk anlayışını yaratıcı ve tiyatral olmamakla suçlayan öncü kesimler için evrensel bir gerçeklik duygusu yakalama çabasında yaralanılacak bir kaynak olmuştur. Kuralcı yapıya ve aristokrasiye karşı duruşu ile sokağı ve sokağın dilini savunuşu, kolektif üretime dönük bir birliktelik içerisinde önce bireysel sonra da topluluğa bağlı tiyatral bir yaratıcılığa yönelmesi ve bunları doğu tiyatrosunun estetik anlayışına yakın bir bakış açısıyla oyuncunun bedeni üzerinden gerçekleştirmesi Batı Tiyatrosu'nun, tiyatronun özüne yönelik arayışlarını karşılayan bir bütünlük oluşturmuştur.

Bu yaklaşım ışığında 20. Yüzyıl'ın çıkarımları açısından Commedia dell'Arte'ye bakılacak olursa; "Lee Strasberg bir yazısında Batı tiyatrosu'ndaki ilk modern oyunculuk biçiminin Commedia dell'Arte'de olduğunu belirtir, Jacques Copeau kendi oyunculuk eğitimini büyük oranda Commedia dell'Arte teknikleri üzerinden şekillendirir ve Meyerhold, devrim öncesi kendi okulunu kurduğu dönemde öğrencilerinden Commedia dell'Arte eğitimi almalarını ister" (Karaboğa, 2005: 44-45). Ayrıca Gordon Craig, Aleksandr Yakovleviç Tayrov, Max Reinhardt, Jacques Lecoq, Jean-Louis Barrault gibi çağdaş tiyatrocular da karşı gerçekçi denemelerinde Commedia dell'Arte'den kendi sahne estetiklerine yarar sağlamışlardır. Bu etkileşimlerdeki temel gereksinim ise oyuncu bedeninin olanaklarına dair duyulan ihtiyaç ve ifadenin zenginleştirilme çabalarıdır.

Rönesans tiyatrosunun diğer oluşumları olan akademi ve saray tiyatrolarına bakıldığında ise, Antik Yunan ve Roma'nın uzantısı niteliğinde tekrar toparlanmaya çalışan tiyatro için profesyonel oyuncuların varlığının önemli bir gelişme olduğu görülür. Ortaçağ'da varlık göstermeye başlayan profesyonel oyuncular hızla yaygınlaşan amatör oyuncuların ve üniversite topluluklarının bazı noktalarda yanılgıya düştüklerini, oyunculuğun, sadece abartılı sözel bir anlatım şekli değil, hareket ve tavırla bütünlüklü bir yapıya ulaşan eylemsel bir dizge olduğu savunusuyla bedensel ifadenin eksikliğini vurgulamışlardır. Sahnede olanların, gerçek olaylar olduğu konusunda yanılsama yaratılmasını sağlayacak kadar doğal bir yapı içerisinde

sunulabilmesi için oyuncunun seyirciyi sahnede gördükleri konusunda inandırabilecek doğal bir bedensel ifade yaratması gerekli görülmüştür. Bu durum göreceli bir yaklaşımdır çünkü hala bedenin ötekileştirilmesi kaynaklı olarak kadın rollerini erkekler oynamaktadır fakat yanılsamaya dair önemli bir gelişme olduğu da açıktır. Bu sayede gelişen yeni oyuculuk yaklaşıyla Antik dönemin bedene gerçek üstü bir nitelik kazandıran yanılsamaya çok uzak, psikolojik derinliği olmayan oyuncu bedenine ve Ortaçağ'ın değersiz, günahkâr oyuncu bedenine bakışının tekrarını eleştirmişlerdir.

"Tiyatronun toplumsal bir dışavurumun ötesinde sanatsal bir anlam yüklendiği Rönesans'ta, izleyici için önemli olan, oyunun iyi olmasından daha önemlisi oyuncunun iyi olmasıdır" (Yıldız, 2005: 432). Oyuncu-yönetmen ve yönetici Somi (Nutku, 1995: 58)., "Sahne İşleri Üzerine Diyaloglar (Dialoghi in materia di rappresentazione scensche)" denemesinde; Oyunculuğu doğuştan var olmasına rağmen eğitilmezse körleşebilecek bir yetenek olarak tanımlayarak oyuncunun;

> "(…)mimik ve hareket açısından eğitilmesini gerekli bulur (207). Somi, Veridico'nun ağzından şunları salık verir: "Genel olarak, söyleyeceğim yalnızca şudur: oyuncunun her zaman yumuşak ve esnek bir gövdesi olmalıdır, kolları ve bacakları katı ve sert olmamalıdır. Konuşurken, ayakları uygun bir biçimde hareketsiz olmalı, ancak gerektiğinde göze güzel gelecek biçimde hareket etmelidir. (...) Gereksiz el ve kol hareketleri çok sakıncalıdır. (...)Eğer bir şövalye elini kılıcının kabzası üzerine koymuşsa, eli orada ilelebet kalmamalıdır, ama durmadan da hareket etmemelidir. Konuşmasına uygun bir biçimde posizyon değiştirmelidir" (Nutku, 1995: 58).

Bu sözlerden de anlaşılacağı gibi oyunculuğun salt yetenekle değil aynı zamanda eğitim ile gelişebileceği görüşü, oyuncuların bilinçle oyunculuğa yaklaşmaları oyunculuğa niteliksel bir değer katmış ve hareket daha faza önem kazanmıştır. Oyuncular seyirci ile tamamlanan tiyatroda, seyircinin ilgisini çekebilmek için söz dışında hareket ve tavra ihtiyaç duyulduğunu vurgulamış ve doğal bir sahne estetiği kurmayı amaçlamıştır. Burada önemli olan, Antik döneme ait abartı ve gerçeküstü algısını yaratacak bedensel anlatımdan kaçınılması gerekliliğidir çünkü bu iki yaklaşım dönemin gerçeklik algısı ile yaratmaya çalıştığı illüzyonun sağlanmasına engel olan iki temel yabancılaştırma etmeni olarak görülmüştür. Bunun yanında Antik dönemin bireyselleşemeyen oyunculuk anlayışından, karakterin irdelenmesine yönelik bir sürece

geçildiği için oyuncunun bedeni canlandıracağı karakterin fiziksel ve psikolojik derinliğini yansılayabilecek kadar kolay şekil alabilen bir yapıda ve yetkinlikte olmasına önem verilmiştir. Ayrıca dikkatin dağılmasına ve illüzyonun bozulmasına neden olacak zamanlama hatalarına bağlı olarak oluşan eylem ve söz uyuşmazlıklarından ve anlatım bütünlüğünü bozan hareket yapılarından kaçınılması için oyunculuğa dair belirli tavsiyeler geliştirilmeye başlanmıştır. Oyuncu sesi, fiziksel, psikolojik özellikleri ve bunlara bağlı olarak geliştirdiği karaktere yönelik bakışıyla bir bütün olması istenmiştir.

Bu dönemin önde gelen tiyatrolarından, Shakespeare Tiyatrosu olarak da adlandırılabilecek Elizabeth Dönemi Tiyatrosu'nda düşünüş açısından ağırlıklı olarak Antik Roma tiyatrosuna yani klasik kültüre yönelme olsa dahi eylem açısından ulusal özelliklerin varlığı hissedilmiştir. Bu noktada oyunculuk için yaşanan yorum farklarının temel nedenini de bu öykünme süreci oluşturmuştur. Antik döneme ilişkin oyunculuk anlayışını belirleyen büyük ölçekli tiyatro mekânlarına uygun olarak gelişmiş stilize, büyük hareketlere bağlı oyunculuk anlayışı bu dönemde sahne olarak kullanılan sokaklara ve saray sahnesine olduğu gibi yansıtılınca yorumlamada hatalar oluşmuştur. Oyunculuğa dair o dönemlere dönük veriler yetersiz olmasına rağmen ortaya atılan görüşler doğal bir sahneleme anlayışının yanında gösterişli hareketlerle, tumturaklı sözlere dayanan stilize bir oyun tarzının da olduğu yönündedir.

Dönemin, oyuncunun bedensel ifadesine bakışını irdelemek için William Shakespeare'in oyunları yönlendiriciolabilir. Shakespeare, *Hamlet* oyununda Hamlet aracılığıyla oyunculara verdiği öğütlerde "(…) Bütün hareketlerinizde bir duruluk olsun. Heyecanın seli, fırtınası deyim yerindeyse kasırga içindeyken bile duygularınıza düzgünlük verecek bir ölçülülük kazanmaya çaba göstermelisiniz. Ama büsbütün de durgun olmayın, anlayış gücünüz size yol göstersin. Hareketlerinizi sözlerinize, sözlerinizi hareketlerinize uydurun" (Karlıova, 1992: 103) demiştir. Bu sözlerden Shakespeare'in bir tür Elizabeth dönemine ait, gerekçi oyunculuk anlayışını önerdiği görülür. İstenen tamamen insan doğasına yakın bir tavır ile gerçek olana yaklaşılmasıdır. Bunun yanında özellikle Shakespeare oyuncularının bedenlerini çok iyi kullanmak durumunda oldukları anlaşılmaktadır. Çünkü boş bir sahne üzerinde eylemi yaratan bu oyuncular, bedenlerinin esnekliğiyle düz bir yükselti üzerinde yokuş

çıktıklarını, fırtınaya tutulduklarını, olmayan duvarlara tırmandıklarını göstermek zorundadırlar. Özellikle soytarıyı oynayan oyuncuların, enerjisi ve ustalığıyla her an sahneye dinamizm katacak akrobasi yetenekleri üstün oyuncular olmasını gerektirmiştir. Bu noktada gelenekleri yıkmaya çalışan yaklaşımı ile Shakespeare'in oyuncudan beklentisi, Konstantin Stanislavski'nin günümüze dek uzanan yönteminin Rönesans'a ait uygulaması olduğu görülür.

Rönesans tiyatrosunun, gerçeklik algısını oluşturmak için başvurduğu ve tiyatro tarihini derinden etkileyen en önemli gelişmelerden birisi olan tablo benzeri bir görüntüyü oluşturma ve sahne çevresini gizleme amacı güden "İtalyan Sahne" yani "Çerçeve Sahne"nin doğuşudur. Tiyatroyu tek bir çatı altında toplayan bu mimari gelişim iki noktada önemlidir; birincisi antik dönem ve ortaçağın bireye yaklaşımına bağlı olarak gelişen karakter algısı yerine artık derinliği ile seyirciyi etki altına alacak karakterizasyon ve ilüzyona, diğeri ise yeni mekân algısı ve kullanıma yönelik fiziksel uygulamalara bağlı olarak metnin yapısından sonra oyunculuğu ve oyuncunun fiziksel ve psikolojik yönelimini belirleyen yeni bir süreç başlatılmasıdır.

> "Rönesans'ın resimsel yaklaşımı Antik Çağ tiyatrosunun özelliklerinden proskenion ve üç kapılı skene ile birleşince ortaya çıkan sentez, tiyatrodaki o döneme kadar olandan farklı ve önemli bir yaklaşım açısından belirleyici olmuştur. Bu resmin ihtiyacı olan çerçeve, sahnede dekoru oluşturan resimsi fona çerçeve olarak antik dekorun kemerli kapıları getirilince ortaya çıkan sahne önü kemeri Rönesans Tiyatrosu için önemli bir özellik olmuştur (Çerçeve sahne). Bu yeni öğe ile artık tiyatro bünyesinde seyirci ve oyuncunun oluşturduğu iki ayrı dünya barındırmaktadır. İlk kez seyirci sahneden ayrılmıştır" (Yıldız, 2005: 432).

Bu sayede oyuncu için seyirci ile bire bir ilişki ortadan kalkmıştır. henüz seyir yeri karartılmamış olmasına rağmen oyuncu için seyirci yok olmaya başlamıştır. Henüz üçboyutlu dekorların olmamasına bağlı olarak iki boyutlu panolar önünde oynayan oyuncu, seyirciden Antik dönemdeki fiziksel mesafenin aksine algı olarak uzaklaşmasının yanında panolara duyduğu yabancılaşma ile dekordan da uzaklaşmıştır. Oyuncu boyutsal problemlere bağlı olarak dekor ile bütünleşmeyi sağlayamadığı için dekora bağlı hareket ve bedensel olarak kısıtlayıcı bir süreç yaşamıştır.

Buna rağmen yeni sahne anlayışında seyirci ve oyuncunun arasındaki mesafenin küçülmesi ve küçük ölçekli sahnelerin kullanılması, seyirci ile iletişimin şeklini değiştirmiştir. Bu iletişimde kuvvetli bir bağ kurabilmek için kelimelerin iletmek istediği anlama yönelik yoğun bir şekilde bedensel ifadeye başvurulmaya başlanmıştır. Tumturaklı ve abartılı söylev ve hareket şekli yerine jestlerin doğallık içinde olması istenmiş, sahne hareketlerinde de akıcılık ve denetimlilik aranmıştır. Zorlanmış bir aksiyon ya da ani değişimleri olan hareket dizgeleri kullanılmamasına da özen gösterilmiştir. Bedenin gelişiminde olumlu etkilere sahip olduğu kabul edilen dans, oyuncu bedeni ve hareketi için önemli bir yer edinmiştir. Dans eğitimi dramatik yapının sahnelenmesinde ve oyuncunun bedensel ifade eğitimi için önemli bir teknik eğitim olarak bedene yönelik estetik algıyı şekillendiren etmenlerden birisi olmuştur.

> "Elizabeth dönemi insanı oldukça güzel dans eder, mükemmel müzik yapardı. Elizabeth dönemi toplumu çağının niteliğini formüle etmeye yardım eden öğelerin dans ve müzik olduğunun bilincine varmış bir toplumdur. Dansların uygulanışı çok başarılı ve incedir. Dans zarifliğin, fiziksel kıvraklığın ve çabuk kavrayışın bir sınavı olmuştur. Temsiller geleneksel olarak 'fig' denilen bir dansla sona erer. Bu ağır aksak adımları ile gösterişli ve göz alıcı bir danstır. Diğer danslar şunlardır: Pavan, Galliarde (canlı, çabuk ve hareketli bir dans) ve Allemand (ağır, ayak hareketli bir alman dansı)" (Göldere 1998: 49).

Dans eğitimi oyuncunun bedenine, estetik ifade biçimi olarak tanımlanabilecek zarafete ve antik dönemin ideal ve güzel bedenine dayalı bir kinestetik bilgi kazandırması noktasında önem kazanmıştır. Soylu sınıfın bedenini doğru taşımasını, etkili şekilde kullanmasını ve bedensel ifade şeklini belirleyen dans, soylu kesimin özellikle oyunculuğa ilgi göstermesi ile oyunculuk için de vazgeçilmez bir eğitim aracına dönüşmüştür. Dans eğitiminin oyuncunun bedenine yönelik zarafet ve dayanıklılığın ötesinde ritim duygusunun gelişmesi ve daha uyumlu hareket yapılarının oluşmasında bedenin daha doğru kullanılmasını sağlamıştır.

Tüm bu gelişmeler ışığında Rönesans döneminde tiyatronun oyuncuya, oyuncunun da kendi bedenine bakışının değişmeye başladığı söylenebilir. Özellikle bilim ve sanat alanında ortaya çıkan özgürleşme, kilisenin toplum üzerindeki etkisinin azalması ve reform hareketleri, insanı önemseyen ve onun mutluluğunu amaçlayan

hümanistik düşüncenin egemen olması, toplumsal anlamda bireye tiyatroda da oyuncu ve bedenine yönelik farkındalığın oluşmasını sağlamıştır. Tiyatral olarak anlatımı sağlayan retoriğe dayalı yapı, eylem ile bir önceki dönemlerde sahip olduğu önemi yitirmiş ve insan doğasına uygun hareket yapısıyla şekillenen bedensel ifadeye bağlı bütünlüklü bir anlatımın temelleri atılmaya başlanmıştır. Tiyatro sadece yazarın metninin duyulmaya gelindiği yer olmaktan oyuncunun bedeninin ve bu bedenin sahne ile birlikte yarattığı gerçekliğe dayalı görselliğin izleme yeri olmuştur. Bu nedenle oyuncu gerek bedeni ile gerekse hareketleri ile seyirciyi, panolar önünde oluşturduğu yeni dünya konusunda inandırıcı ve ikna edici olacak kadar doğru zamanlama, doğru ritim, doğru duygu ile doğal tavrı oluşturmaya çalışmıştır. Bu dönemde çerçeve sahne ile yeni bir şekil almaya başlayan oyunculuğu olumsuz etkileyen en önemli çelişki ise Rönesans tiyatrosunun kuramsal yanı ile eylemsel yanı arasındaki kopukluk olmuştur.

Rönesans Dönemini takip eden, 17. yüzyıl sonraları, 18. yüzyıl başlarında etkileri görülen Klasik dönem ile birlikte tiyatronun kuramsal yanı ile eylemsel yanı arasındaki kopukluk, Rönesans döneminde geri planda kalan felsefenin tekrar önem kazanmaya başlamasıyla giderilmiştir. Antik Yunan tiyatrosuna yönelik hayranlık ile yalınlığın gözetilmesi, Rönesans dönemi tiyatrosunun taşkınlıklarından kaçınılmaya çalışılması ve özellikle sarayın beğeni anlayışının bu yönde gelişim göstermesi yaklaşım değişimini tetikleyen etkenler olmuşlardır. Saray gözetimi altındaki Fransız tiyatrosu bu konuda parlak örnekler sergilemiştir.

Oyunculukta ise oyuncunun hareketi sınırlandırılmış ve bedensel odak noktası bedenin üst bölümüne, özellikle, yüz, el ve kollara yoğunlaştırılmıştır. Fakat asıl değişiklik Antik Dönem etkisinin yansıması olan sözel anlatıma dayalı ses ve tonlama ile karakter yaratımında olmuş dönemin oyunculuk anlayışında tekrar retoriğin bir dalı olduğu görüşü yaygınlaşmıştır. Soylu sınıfın zarafet ve güzellik algısına bağlı gelişen yoğun reverans ve diz kırarak reveransın kullanıldığı dönemin sınırlandırılmış hareket yapısında zamanla kalıplaşmalar yaşanmış, canlandırılan rolün sınıfsal özelliğine göre hareketler değişiklik göstermiştir. Genel olarak hareketler ağır ve jestler ise geniş olarak kullanılmıştır (Wiles, 1988: 189).

> “6 Haziran 1675'te, bir resim eleştirmeni olduğu anlaşılan Henri Testlin, Fransız Akademisi'ne, Descartes'ın öğretisinden yola çıkarak *"ruhsal davranışların gövde hareketleriyle temsil edilebilece*ği"ni savunan anlatım sanatı üzerine ayrıntılı ve kategorik bir araştırma sunmuştur. Ona göre, kaşların kaldırılması, dudakların belli bir hareketi, gövdenin ve ayakların duruşu, hep bir şeyler anlatır. (…)"Gülme"nin de çeşitli, duruma uyan eğilimleri vardır. "Korku"nun, "istek"in, "Utangaçlık"ın "Melankoli"nin kendine özgü eğilimleri ve tavırları vardır. Testelin, araştırmasına, bir de *Anlatım Kuralları Çizelgesi* eklemiştir. Ayrıca, gövdenin çeşitli bölümlerinin oranlarını, kasların gerilimini, gençliğin, yaşlılığın, çocukluğun, soyluluğun, kabalığın ve ışık ile gölgenin ölçülerini belirten çizelgeler düzenlemiştir” (Sypher, 1956: 274-278).

Bu bağlamda akla verilen önem ve bilimsel anlamda yaşanan gelişme oyuncu bedenini ve bedenin aksiyonunu fiziksel ve duygusal olarak kategorize etme çabaları yine Antik dönemin bakış açısını yansılarcasına sahne üzerinde doğru, güzel ve ideal olanın aranmasını öngörmüştür. Davranış bilime yönelik bu çözümlemeler iletişime ve ifadeye dair temel bilimsel veriler açısından bir sonraki dönemlerde pek çok yöntembilimci için faydalı olacaksa da bu dönem oyunculuk anlayışının bedeni ve hareketi mekanikleştirmeye yöneltmiş olduğu görülmektedir. Zamanla kategorize edilmiş şablonlar ile oyuncunun bireysel olarak varlığını ve rol ile bağlantısını yok sayan kanıksanmış, duygudan yoksun davranış kalıplarına dönüşen bu yaklaşımlar oyunculuğu olumsuz yönde etkilemiştir.

17. Yüzyıl’da, İngiltere'de de benzer bir durum yaşanmıştır. Hitabet sanatındaki öncüllük devam ettirilmiş oyunculuk sanatında ses ile birlikte ustalaşmış jeste de önem verilmiştir. Fakat sanat ile günlük hayat arasındaki bağın ayrıştırılmasına yönelik yaklaşıma bağlı olarak gerçekçi konuşma ve hareket kesinlikle reddedildiği için hareket yapısı gerçekçilikten çok uzaklaşmıştır. Kısacası temel görevi, kişileştirme (karakterizasyon) değil de iletme olan 17. yüzyıl İngiliz oyunculuğu, normal, insani davranışlardan uzakta, tiyatral hareketlere ve deklamasyona sıkı sıkıya bağlı bir oyunculuk anlayışına dönmüştür. Hiç bir harekette psikolojik bir arka plana ihtiyaç duyulmadığından bedensel ifade aracı olarak oyuncunun bedeninden sadece esnek bir beden beklenmiştir.

> “1741 yılında, Edmund Curll'ün ya da William Oldys 'in yayımladığı sanılan The History of the English Stage (İngiliz Sahnesi Tarihi) adlı kitaba Betterton'un oyuncuların sahnede nasıl hareket etmeleri gerektiği üzerine

> yazdığı notlar alınmıştır. Oyuncular için bir el kitabı niteliğindeki bu notlarda, Betterton, kafanın, gövdenin, gözlerin hasıl hareket etmesi gerektiği üzerine birtakım kalıplar önermiştir. Örneğin gözlerin nasıl kullanılacağını anlatan bir bölümde, Betterton oyuncu adaylarına şunları salık verir. "Gözlerinizi, konuştuğunuz konuya göre kaldırıp indirmelisiniz; eğer cennetten söz ediyorsanız doğal olarak gözlerinizi yukarı, eğer dünyadan ya da topraktan konuşuyorsanız, gözlerinizi yere indirin. Gözleriniz duygularınıza göre hareket etmelidir; eğer utanıyorsanız gözlerinizi kapayın, ama onurlu bir şey yapmışsanız açın ve biraz yukarı çevirin. Yemin ederken ya da and içerken ya da buna benzer bir duyguyu vereceksenız gözlerinizi çevirin, aynı anda üstüne yemin ettiğiniz şeye doğru elinizi uzatın" (Nagler, 1952: 222-223, aktaran: Nutku, 1995: 91-92).

Bu yaklaşımdanda anlaşılacağı gibi beden yoğun bir fizikselleşmeye uğratılarak oyuncu, insani özelliklerinden ayrı, belli yüklemelere bağlı var olan tek tip bir mekanik yapı olarak görülmüştür. Tek tipleştirme ile aslında aklı ön plana alarak duyguları yok sayan kurallara bağlı daha evrensel bir toplum modelinin sahnede oyuncu bedenine yansıması gerçekleştirilmiştir. Bu yaklaşımlar ifadeye yönelik hareket kalıplarının hareketleri simgeselleştirmesine de neden olmuştur. Gösterge ve simgelere dayalı anlatım uzak doğu tiyatrosunun aksine soyut bir anlatımdan ziyade sadece somut şekilciliğe dayanan bir yapı ile gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle zengin bir anlatım dili değil kısır ve kısıtlayıcı bir teknik olarak kalmıştır. Benzer bir durum Alman tiyatrosunda da görülmüştür. Alman kuramcılar fiziksel belirleyenler üzerindenmekanik deklamasyon ile dansa benzer katı pozlar içeren hareket anlayışını bedensel ifadeyi oluşturma tekniği olarak kabul etmişlerdir. Örneğin; 20. yüzyılın ilk yirmi yılına kadar bazı Alman tiyatrolarında etkisini sürdüren Goethe, oyuncunun dış görünümünü belli bir yöntem bütünlüğüne ulaştırma hedefi ile doksan maddelik bir yönetmelik yaparak koyduğu ilkelerle, oyuncuyu mekanik, yapmacık, katı bir deklamasyon tavrı içinde olan bir duruma getirmiştir. Günümüzün tiyatro anlayışından oldukça uzak bir noktada duran bu ilkelerden bazıları şunlardır:

> "37. Gövde aşağıda gösterildiği pozisyonu almalıdır: göğüs kabarık, kolların dirsekten üstte kalan kısmı torsoya yapışık, baş konuşulan kişiye hafifce dönük. Ancak başı o kadar az döndürmeli ki seyirci yüzün dörtte üçünü görebilsin.
>
> 39. Oyuncular, bir üçüncü kişi yokmuş gibi, birbirleriyle oynayamazlar. Bu yanlış anlaşılmış bir doğallık olurdu. Oyuncular, seyircilere profil veremez,

arkalarını dönemezler. Bu rol gereği ya da bir gereksinim ise, anlayış ve zarafetle yapılmalıdır.

40. Hiçbir oyuncu sahne gerisine doğru konuşamaz, konuşmalar hep seyirciye doğru yapılmalıdır. Bunun için de oyuncu iki şeyin bilincinde olmalıdır: konuşmasını yaptığı kişi ve seyirci. Başı çevirmektense, gözleri çevirmek gerekir.

43. Örneğin, genç bir adamın güzel düşünceli bir pozu şöyledir: göğüs ve bütün gövde dik, ayaklar dördüncü dans posizyonunda, baş hafifçe bir yana eğilmiş, gözler yere çivilenmiş, her iki kol gevşek bir şekilde aşağıya doğru salıverilmiş.

47. Eli yumruk yapmamalı ya da askerler gibi, kalça üstüne bastırmamalı. Bazı parmaklar hafifçe kıvrık, ötekiler dik olmalıdır; parmaklar hiçbir zaman sert ve gergin olmamalı.

50. Eller konuşma bitmeden dinlenme pozisyonuna gelmemeli, konuşmanın sonuna doğru yavaş yavaş eski yerlerine gitmelidir.

51. Kolların hareketi bir sıra izlemelidir. Önce el, sonra dirsek, sonra da kolun tamamı hareket etmelidir. Kol birdenbire kaldırılmamalı; çünkü sırasıyla yapılmayan hareket çirkin bir sertlik verir.

57. Elleri hareket ettirirken yüzü ve gövdeyi maskelemeye dikkat edilmelidir.

59. Oyuncu, jestlerini uydurabilmek için sahnenin hangi tarafında durduğuna dikkat etmelidir.

62. Duygusal sahnelerde göğüs seyirciye tam cephe olmalıdır; sağda oynayan aktör sol ayağını, solda oynayan sağ ayağını biraz ileriye atmalıdır.

74. Aktör sahne üzerinde mendiliyle burnunu silmemeli, tükürmemeli. Bir sanat yapıtında böylesine fiziksel gereksinimler dehşet verici çirkinliklerdir (...)

88. Sahne arkasından bir tirad okuyarak gelen aktör çapraz yürüyerek sahnenin karşı tarafına geçmelidir. Çapraz yürüyüşler genellikle hoştur" (Nutku, 1995: 142-143).

Dönemin oyunculuk anlayışını yansıtan bu kurallar ile doğru hareket yapısı ve duyguyla özdeş bedensel ifadenin bulunmaya çalışılmasından çok olası hataları engellemeye yönelik önlemlere başvurulma çabası görülmüş, gülünç ve kaba sayılabilecek davranışlardan uzaklaşmayı sağlayacak elitist bir yaklaşım güdülmüştür. Çünkü önemli olan duygu değil akıldır ve duygunun bireyi hatalara yöneltme olasılığı aklın denetiminde belirlenen bu kurallar bütünü ile engellenmektedir. Oyuncunun

bedeni açısından da sahne üzerinde ne yapacağının en ince detayına kadar dikte edildiği bu durum ile yönetmen ya da eğitimcinin elinde şekillenen bir oyuncu bedeni vardır. Dolayısıyla oyuncunun kendi yaratımını ortaya koyarak kendisini denetlediği ve gelişimini sağladığı bir süreçten söz etmek mümkün olmamıştır. Oyuncu, tiyatro için edilgen bir araç niteliği taşımıştır. Ayrıca seyir yerinin hala aydınlık olmasına bağlı olarak seyirci ve oyuncu iletişiminde dördüncü duvar mantığının aksine seyircinin varlığının bilincine göre hareket edilmiştir. Bu nedenle sahnede duruş, giriş ve çıkışlarda oyuncuların birbirine karşı sorumlu oldukları davranış kalıpları seyirciye yönelmede de geçerli olmuştur. Aynı zamanda, olası hataları engelleme amacı güden bu şablonlar ile oyuncunun sahne üzerinde seyircinin görüş alanına göre yerleştirilmesi ve görülebilirliği en yüksek derecede sağlayan duruş pozisyonlarının belirlenmesi, tiyatro için bugün de geçerli olan maskeleme, diyagonal sahne patterninin kullanımı, zamanlama gibi bazı estetik kuralları doğurması noktasında faydacı olabilmiştir. Fakat günümüz toplumsal yapısının saygı, güzellik, uyum ve estetik gibi normlara yüklediği anlamın değişmesinden dolayı tiyatroda doğallığın yitimine neden olacak bu kurallardan bazıları artık kullanılmamaktadır.

Akla dayalı bu pratik uygulamaların oluşmasını sağlayan 18. yüzyıl, batı uygarlığı açısından, orta sınıfın ekonomik, toplumsal ve siyasal alanlarda güç kazanması ile burjuva dünya görüşünü temsil eden "Aydınlanma Felsefesi"nin uzantısında, "akıl çağı" olarak nitelendirilmiştir. Başta İngiltere olmak üzere tüm Avrupa'da toprağa bağımlılıktan kurtulan insanın makineyle tanışmaya başladığı Sanayi Devrimi ile bilgiye ulaşmasının temelinde aklın olduğuna dair düşünceler ağırlık kazanmıştır. "Kant'ın aklı kullanma cesareti olarak tanımladığı Aydınlanma Çağı; insana modernitenin kapılarını açarken aynı zamanda insanın bir makine, bir sistem olarak felsefi, psikolojik, sosyolojik açılardan derinlemesine, bilimsel çözümlemelerini de beraberinde getiriyordu" (Akın, 2013: 99).

Tarihsel süreç içinde Rönesans'la ortaya konulmaya başlanan "insanın önemi" 18. yüzyılla birlikte doruğa ulaşmış; Aydınlanma'yla birlikte, dini değer ve gelenekler yerlerini akla bırakmıştır. Beden bütün özelliğini kaybedip tamamen kategorize edilerek sınıflandırılmış bir yapıya dönüşmüştür. Fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak

bölümlendirilen yapısı ayrı ayrı incelenerek bir bütün olan beden kavramından uzaklaşılmıştır. Aydınlanma, Fransız Devrimi ile siyasal olarak; Romantizm ile de sanatsal olarak amacına ulaşmış tüm Avrupa'ya yayılarak modern tiyatronun ön hazırlığını oluşturmuştur. Bu yeni tiyatro anlayışının tiyatro sanatına kazandırdığı en önemli yenilik, Klasisizm'in gerçeği yansıtmadaki akılcılığı temel alan yaklaşımının yanı sıra, duyguların önemsenmeye başlanmasıdır. Çünkü Romantizm, doğanın gizemli bir öze sahip olduğunu düşünerek, onu kavrayabilmenin duyguların sesine kulak vermekle mümkün olabileceğini savunmuştur. "Romantikler, Klasik sanatın yansıtmacı gerçek anlayışına ve klasik tiyatronun duyularla algılanan yüzey gerçeğine benzetme anlamındaki "taklit" ilkesine karşı çıkarak, özdeki gerçeği düş gücü ile kavrayıp bunu seyirciye mit, alegori, simge gibi dolaylı anlatım yollarıyla iletmeyi benimsediler" (Karabulut, 2010: 181).

18. yüzyıl sanatçıları, iktisadi liberalizmin "bırakınız yapsınlar, bırakınız geçsinler" anlayışı doğrultusunda giderek kişiliksizleştirdiği yaşam biçimlerine karşı öznel duygularını ifade ederek başkaldırmışlardır. Tiyatroda artık klasik tragedya kahramanının doğaüstü hikâyeleri yerine sıradan kişilere ve onun duygularına yer verilmiştir. Bu yeni "kahramanın karakterinin zenginleştirilmesi için oyunlarda çevresel ve psikolojik faktörlerin etkisi artmıştır. Klasik tragedya kahramanı çevresiyle dışsal bir ilişki içindeyken, burjuva tiyatrosunun kahramanı bizzat içinde yaşadığı çevrenin bir parçasıdır" (Karabulut, 2010: 178). Kısacası Romantizm, Alman idealizmi ve Fransız Devrimi'nin yarattığı koşullar ile Klasik tiyatronun tabulaşmış biçimsel kurallarını aşarak, modern tiyatroya giden yolu açan, böylelikle Klasik-Modern ayrımını belirginleştiren bir sanat akımı olmuştur. Fakat Romantizm'in akıl ve duygu dengesinde sorunlar yaşayıp giderek yaşam gerçeklerinden uzaklaşarak hastalıklı bir duygusallığa sürüklenmesiyle, Romantizm'e karşı tepkiler oluşmaya başlamış tarihsel süreç modern tiyatroya doğru evrilmiştir.

18. Yüzyıl'da oluşmaya başlayan yeni formlar ile kalıplı hareketler ve deklamasyona dayanan süslü konuşmanın giderek rahatsızlık verici bir hal alması, sanatsal yapaylıktan doğallığa doğru bir yaklaşıma geçilme gereksinimi, güçlenmeye başlayan orta sınıfın etkisiyle soylu beğeninin kalıplarını kırmaya başlamış, günlük

olaylar ve sıradan kişilerin sorunları üzerinden tiyatroya yeni bir bakış açısı kazandırılmıştır. Duygu yoluyla seyirciyi eğitme amacıyla yapılan çalışmalarda akla uygunluğun vurgusu yapılarak bilincin ve duyguların ortak paydada inandırıcı olana yönelmesi düşüncesi belirmiş, kişileştirmelerde inandırıcı unsurlara duyulan özlem ile yazardan oyuncuya dek bir değişim başlamıştır. 1875 yılında, eleştirmen George Henry Lewes, (1817-1878) **On Actors and the Art of Acting (Oyuncular ve Oyunculuk Sanatı)**'da oyunculuğun bir sanat olduğu vurgusunu yaparak;

> "Oyunculukta, "her ayrıntının bir amacı vardır ya da her ayrıntı bir şey için hedeflenmiştir (...) Esinlenme denilen anlık içe doğuşlar değer taşıyabilir de taşımayabilir de: sanatsal akıl bunun değerini tartar ve değerlendirmeye göre kabul eder ya da reddeder". Oyuncunun beğenisi ya da "seçimi her şeyden önce kendi duyumsamasına göre, doğru tonu ve ifadeyi nerde yakaladığı ona gösterir". Oyuncu duyguları en iyi biçimde "dışa vurmak için çeşitli tonlar, jestleri ve tartımları dener ve bu deneysel işlem sırasında seçimini yapar, etkili olanları alır, işe yaramayanları atar". Oyunculukta "tüm sanatlarda olduğu gibi, kökte duygu vardır, (...) ama duygunun yapısını ve biçimini akıl sağlar" (Lewes, AAA: 45,57,67; aktaran: Nutku, 1995: 182)

demiştir. Bu doğrultuda bir gösteri sanatı olan tiyatroda oyuncunun mutlaka bedensel niteliklerine önem verilmesi gerektiğine ve bedeniyle yaratıcılığa ulaşan oyuncunun tüm iç yaşamını bilinç yolu ile anlaşılır dış simgelere dönüşmesine vurgu yapılmıştır. Bunun için, oyuncunun, yazılı metinde bulunanları ya da aktarılmak istenileni görsel-işitsel olarak canlandırabilmesi ve iletebilmesi için eğitilmiş bir bedeni ve ifade kanalı olmak zorundadır.

Kısaca özetlemek gerekirse Antik dönemden 19. Yüzyıl'a kadar geçen süreç içerisinde oyuncunun anlatıma yönelik ifade araçları üzerine yapılmaya çalışılan değerlendirmelerde; tiyatronun edebi yanının ağır bastığı dolayısıyla hareketin sınırlandırıldığı ve retoriğe ağırlık verildiği dönemler oyunculuğu ve oyuncunun bedensel ifadesini etkilemiştir. Bunun yanında bedeni, duygulardan arındırma çabası dâhilinde, aklın kuralcılığı ile denetim altına alarak kalıplaştırmaya çalışan yaklaşımlar ve bedeni insan doğasına ait içgüdü, doğal ihtiyaç ve ruhsal durumlardan arındırma çabası içindeki estetik hazza yönelik beğenilerin oyuncunun bedenine yaklaşımı incelenmiştir. Bu süreçlerin sonunda oluşan çıkarımlarından beslenmesi veya karşı olmasıyla şekillenen yeni bir tiyatro anlayışı doğmaya başlamıştır.

Bu anlayış oyuncunun bedenine yönelik geliştirdiği farkındalık ile tiyatro tarihi içinde bir dönüm noktasını oluşturmuş, oyuncunun bedensel ifade yollarını geliştirmesini sağlamak amacıyla bedeni, psikolojik düşünsel ve fiziksel yapısı ile bir bütün olarak algılamaya çalışmış modernizmdir. Ancak modernizm kendisine kadar yaşanmış süreçlerden daha yoğun ve daha karmaşık bir yapı ile dünyayı dolayısıyla insanı etkilemiştir. Bu dönemde de insanlık ve kültür tarihinin oluşum sürecine bağlı olarak gelişen insan bedenine bakış, tüm sanatların bedene bakışını etkilediği gibi oyuncunun bedenine olan bakışı da etkilemiştir. Bu nedenle modernizmin, postmodernizme dek oyuncunun bedeni üzerindeki oluşturduğu devrim niteliğindeki değişimleri anlayabilmek için öncelikle modernizmi oluşturan etmenlere, tarihsel sürece ve sosyal yapıya bakmak gerekmektedir.

1.3. Modern'den Postmodern'e Oyuncu Bedeninin Tarihsel Gelişimi

Akılcılık, bilim ve hümanizmin egemen yönlendiriciler olduğu Modernite, neredeyse tüm dünyayı etkisi altına alan Kapitalizmin, 19. yüzyılda Sanayi Devrimi ile onun uzantısı sayabileceğimiz kentleşmenin ve gelişmiş bir ulus-devlet sisteminin ortaya çıkardığı değerler bütününün ifade edilişidir. Bunun sanatsal ifade olarak karşılığı ise Modernizm kavramıyla iletilmekte, 19. yüzyılın ortalarından başlayarak, modernitenin etkisi ile şekillenen sanatsal eğilim ve akımlar kastedilmektedir. Modernist sanat anlayışının devrim niteliğindeki yaklaşımının altında, geleneksel sanatın tüm kalıplarını kırarak, günlük yaşamı yüceltmesi onu yok sayan dinsel inançlara karşı çıkarak ve giderek endüstrileşen dünyanın yarattığı ekonomik, sosyal ve siyasal sorunlarla yüzleşerek, sanatta yeni yöntemlerin, yeni biçimlerin oluşmasına öncülük etmesi yatmaktadır (Karabulut, 2010: 176).

Modernist sanat anlayışının tiyatroda karşılığının hazırlayıcısı 18. yüzyıl dramı ve Romantizme tepki olarak 19. yüzyıl ortalarında Fransa'da ortaya çıkan ve adı çoğu zaman "Natüralizm- Doğalcılık" ile birlikte anılan "Realizm-Gerçekçilik"dir. Toplumun değişen sorunlarına karşı ilgisizliğine ve yapaylığına vurgu yapılarak romantizmin yaşamdan kopuk olduğunu savunan gerçekçi tiyatro 19. yüzyılın ikinci yarısında bir tepki olarak ortaya çıkmış ve çağdaş tiyatronun başlangıcı olarak kabul edilmiştir. Romantizmin günlük yaşam gerçeğine ters düşen duygusallığını eleştiren gerçekçi tiyatro, toplumsal sorunlar odaklı çalışma yöntemi kapsamında modern, bilimsel süreç ve sonuçlar ile şekillendirilen sade bir anlatım şeklini seçen yeni bir anlayış olmuştur.

Romantizme karşı net tavrına rağmen gerçekçi tiyatro gerçeğe yaklaşımı noktasında kendi içerisinde bir çelişki yaşamış, bir taraftan insanı etkileyen 1830 kuşağının toplumsal sorunlara duyarlı oluşu ile toplumsal sorunların yansıtılmasına yönelik çalışmalar yapılırken; diğer taraftan doğa bilimlerindeki ilerlemelere koşut doğanın bir parçası olan insanın madde yanı ile ele alınıp doğal dürtülerinin yansıtılmasına önem verilmiştir. "Her iki eğilim yaşam gerçeğinin yansıtılması konusunda birleşmiştir. Birinde durum ve olgulara egemen olan toplum yasaları, ötekinde insana egemen olan doğa yasaları ilgi çeker" (Coşkun, 2008: 17).

Bilimin evrenselliği ve gerekliliği Batı düşüncesi açısından tartışılmaz hale gelmiş ve sanat da bilimselleşmeye başlamıştır. Sanatta yaşanan bu yansıma ile tiyatroya da bir bilimsel bir alan olarak bakan dönemin tiyatro adamları, gerek tiyatronun organik bütünlüğünü oluşturan birimler, gerek karakter yaratımı, gerekse oyunculuğun ne olduğu konusunda istedikleri bilimsel verilere ulaşmak için bir bilim adamı gibi "laboratuar"lar kurmuş, en çok da oyuncunun bedensel ve ruhsal olarak ayırdıkları bedeni deney malzemesi haline getirerek kurallara ve yöntemlere bağlanacak sonuçlar elde etmeye çalışmışlardır. Bu laboratuarlarda Darwin, Freud, Nietzsche ve Marx gibi yüzyılın toplumsal yapısına yön veren kişilerin görüşleri doğrultusunda antropoloji, psikoloji, felsefe, anatomi vb. pek çok insan ve bedenine yönelik bilim dalı ile etkileşim içine girmişlerdir.

Bu yaşanan süreçte "gerçekçi düşünceyi en çok etkileyen filozof August Comte'dur (1798-1857). Onun pozitivizme temellenen felsefesi bilginin anahtarı olmuştur. Kanıt, kesin gözlem ve deneyime temellendirilmiş, olaylar sebep-sonuç bağıyla anlamaya çalışılmıştır" (Göldere 1998: 63). Bu yönergeler izinde yapılan çalışmalar sonucunda gerçekçilerin insanı ve çevresini beş duyusu açısından gözlemlemeleri ile edindikleri doğal ve akılcı açıklamalar, toplumsal sorunlara duygusal veya mistik yaklaşımların yetersizliğini vurgulamıştır.

Endüstrileşmeyle artan makineleşme, kentlere göç ve buna bağlı olarak fabrikalarda ağır koşullar altında çalışmak zorunda bırakılan insanların sorunları doğrultusunda çağın insanının psikolojisinin giderek karmaşık bir hal alması, gerçekçi dram sanatında olay örgüsünün ikinci plana atılarak, yoğun olarak psikolojik etmenler üzerinde durulmasına neden olmuştur. "Klasik tragedya kahramanı tekdüze ve doğrusal bir çizgide ilerlerken, modern dramın karakteri karmaşık iç dünyasıyla, kendini çevreleyen iç ve dış etmenlerle sürekli savaşım halinde olmasıyla, daha yaşayan, daha inandırıcı bir oyun kişisi olmuştur" (Karabulut, 2010: 184).

Bu noktada bedenin görevi ve sorumluluğu, izleyicinin sahnede gördüğü ile kendi yaşantısı arasındaki gerçek ile kurgu ayrımını yok eden bir düzlemde yanılsama aracına dönüşmesi olmuştur. Bu sayede gerçeğe benzerliğin giderek daha ağır basması

ile oyun duygusu geri itilmeye başlanmış, insan ilişkileri ve toplumsal yaşam alanı bütün ayrıntıları ile günlük yaşamdakine benzer biçimde yansıtılmaya başlanmıştır. Nedenselliğin arandığı, bu nedensellik kapsamında insanın ruhsal durumunun, ortam ve koşulların göz önünde bulundurulması ile irdelendiği oyunlarda "yanılsama" yaratılmasına özellikle önem verilmiştir. Yanılsama açısından kusursuzluk yaratılarak seyirci ile iletişime geçilmiş, psikolojik olarak onu etkileyerek daha inandırıcı olmanın yolları aranmıştır. Bu şekilde tiyatro sanatı, özünde barındırdığı taklit edilenin gerçek çizgisine çekilme çabası olan yanılsamayı 19. Yüzyıl Tiyatrosu'nun en önemli özelliklerinden biri olarak görmüş ve oyunculuk dâhil her unsuru yanılsama yaratmaya yönelik kullanmıştır.

Sahne üzerindeki kurgu dünya gerçek dünyanın iletişim yollarını kullanmaya başlamış ve izleyiciyi bu noktada iletişime dâhil etmiştir. Durağan bir ürün olan edebiyatın hâkimiyetinden sıyrılmaya başlayan tiyatro sahnesi atmosfer yaratımına özen göstermiş; dekor, müzik ve oyunculuğa özenle yaklaşmıştır. Bu oyunculuk tarihi açısından önemli bir dönüm noktasıdır çünkü oyuncu artık yazarın kaleme aldığı yorum açısından bitmiş metni izleyiciye ileten bir anlatım aracı olmaktan çıkmakta yazarın edebi olarak başlattığı süreci sahnede tüm ifade araçlarını kullanarak yorumu ile tamamlayan bir süreç belirleyiciye dönüşmektedir. Yani oyuncunun bedensel olarak hem nesne hem de özne konumunda sahnede var olma süreci başlamaktadır.

Oyunculuğun yanında sahne üzerindeki kurgu dünyayı yaratan tüm etmenler bu mantık çerçevesinde düşünülmüş, sahne yapıtı birbirine bağlı olarak ilerleyen belli aşamalardan oluşan bir süreç olarak görülmeye başlamıştır. Toplumsal anlamı ve estetik değerleri üreten oyunculuk ve diğer öğelerin yazarın başlattığı sürecin tamamlayıcısı olarak onunla eş değerde olması ve tüm bu öğelerin uyumlu ve düzenli bir bütünlük oluşturmasını sağlayacak bir dış göz gerekliliğini doğurmuştur. Bu sayede yeni bir uzmanlık alanı olan "yönetmen" kimliği oluşmuş ve teatral üretim yönetmenin üretimiyle özdeşleştirilip, yönetmen "gerçek yaratıcı" olarak görünmeye başlamıştır. Modern anlamda yönetmen ya da rejisörün ilk örneği olarak kabul edilen, Bağımsız Alman Dükalıklarından birinin başında bulunan Saxe-Meiningen Dükü II. George (1826-1914), 19. yüzyıl sonlarında yardımcısı Chronegk ile birlikte topluluğun, çağın

gereklerine uygun en ileri düzeyde oyunlar sahnelemesine önayak olmuştur. Oyunculuğun sahnede kurgulanan yaşam kesitini "yaşayan" bir beden olmak için değişim sürecine girmesi ve yönetmenin varlığı ile yazarın sahne üzerindeki hâkimiyeti oldukça kırılmıştır. Yazarın yarattığı kurgusal düzlem yönetmen ve oyuncunun yorumu ile şekillenmeye, zenginleşmeye ve eyleme dönük dramatik bir yapıya bürünmeye başlamıştır.

Eylemsel olarak kısıtlanmış oyuncudan, sahne üzerinde rolü yaşamasıyla inandırıcı olmak zorunda olan yaratıcı oyuncuya geçiş ile dönemin yaşamsal verileri ekseninde oyuncuya ve bedenine yoğun bir odaklanma başlamıştır. Oyuncunun bedeni, insan bedeninin yaşadığı sürece koşut olarak sanatın deney malzemesine dönüşmüş, sahne üzerinde daha etkili, daha inandırıcı bir ifade adına ruhsal, fiziksel ve zihinsel olarak içsel ve dışsal araştırmalara konu olmuştur. Toplumun diğer kesimlerinde bedenin terbiyesine yönelik işlenebilir olma etkisiyle yaşanan bu süreç tiyatroda, tiyatronun kendi içinden yaratılmış erklerin denetiminde oyuncunun bedenini şekillendirmiştir. Bu bağlamda bir kesim bedensel uzama ilişkin unsurlar matematiğin ve matematiksel bakışın etkisinde bedeni zaman ve mekân içinde ölçülebilir bir nitelikte değerlendirirken, diğer bir kesim de davranış kökenine yönelik çalışmalar ile bedenin maddi yanının nasıl şekillendirildiği üzerinde durmuştur. Bu sorumluluğu alan yönetmen, kuramcı, eğitimci ve oyunculardan bazıları sadece mekanik hayranlığına bağlı olarak fiziksel gelişimi irdelemiş, bazıları da bunun, ruhsal yapı ile birlikte işleyen ayrılmaz bir süreç olduğunu savunarak zihinsel, ruhsal ve fiziksel var oluşların birbirlerini etkilemeleri üzerinden çıkarımlara ulaşmışlardır. Döneme ilişkin pek çok isimin çalışmaları beden üzerine yoğunlaşmış olsa dahi gerçekçilik sonrasında karşı gerçekçilerin, avant-gardeların ve postmodernistleri, sahne üzerinde şekillenen bedene bakışlarını geliştirecek temel bilgi ve yönergeleri yaratmış olması açısından François Delsarte, Emile Jaques Dalcroze, Rudolf Laban ve Konstantin Sergeyeviç Stanislavski'nin çalışmaları üzerinde durulması gerekmektedir.

Özünde matematiksel bir güdü ile 19. yüzyılın analitik ve bilimsel yaklaşım çabalarını ve oyunculuk tekniğini metotlaşmaya götüremese dahi ilk olarak kurallara bağlama eğilimini gösteren François Delsarte (1811-1871) olmuştur. İçsel ve dışsal,

hareket ve anlam arasındaki ilişkiyi vurguladığı, bedeni ön plana çıkaran çalışmalarıyla sahne üzerinde anlatıma yönelik kurulan dilin anlaşılabilir ve uygulanabilir kurallara bağlı olduğunu ve bu kuralların matematiksel yaklaşım ile çözülebileceğini savunmuştur. Bu noktadan hareketle duygu ve düşüncelerin nasıl ifade edilebileceğine yönelik çözümlemeler yöneltmiştir. Delsarte;

> "insan deneyimini ve davranışını fiziksel, zihinsel, duygusal-ruhsal olmak üzere bölümlere ayırdı ve bunlarla her bir hareket, düşünce ve duygu arasında bağlantılar kurdu. Aynı zamanda insan bedenini de bölümlere ve altbölümlere ayırdı; bu bölümlerin her biri ile fiziksel, zihinsel ve duygusal-ruhsal bölümler arasında da bağlantılar kurdu. Sonunda ayrıntılı bir sınıflandırma cetveline ulaştı. Bu cetvel aracılığı ile ayakların, bacakların, kolların, gövdenin, başın ve bedenin, diğer her bir parçasının belli bir duygu, tavır ya da düşüncenin iletiminde nasıl kullanıldığını betimledi" (Brocket, 2000: 449).

Bugünün okumasında beden için çok engelleyici fakat oyunculuk çalışmaları için oldukça naif ve kalıplaşma tehlikesi barındıran bu çözümlemelerin temelinde bedenin yaratıcılığına yönelik bir arayış söz konusudur. Ancak bu arayış tek tipleşmenin yolunu açarak yaratıcılığın engeli olacak kadar keskin sınırlar çizmiştir. Delsarte, bu keskin sınırlar arasındaki geçişkenliğin sağlanması noktasında ruhsal varoluşa da değinmiştir. İnsanın beden, ruh ve zihin üçlüsünden oluştuğunu düşünen Delsarte' a göre "her ruhsal fonksiyon bedensel bir fonksiyona karşılık verir; bedenin her önemli fonksiyonu ruhsal bir eyleme tekabül eder. Ya da başka bir ifadeyle, bedenin her görüngüsü, ruhta ikamet eden zihnin içkin görüngüsüne tekabül eder" (Shawn, 1971: 22) diyerek ifadeyi yaratan bütünü çözümlemeye çalışmıştır. Ruh ve beden uyumunun gözetildiği bu çözümlemeden yola çıkarak tiyatral anlamda, ruhu, jest; yaşamı, ses; zihni ise dil ile ilişkilendirmiştir.

> "Araştırmaları boyunca Delsarte bazı yasalar geliştirmeye başlar. Bu yasalar semiyotik araştırmalarının sonucudur. Semiyotik üzerine yaptığı çalışmalar onu oyuncunun duygusal mesajları seyirciye doğrudan iletebilmesi için bazı fiziksel gösterenler bulmaya iter. Bu amaçla neredeyse bedenin her ifade oluşturan parçasının olası konumlarına, hareketlerine denk gelen duyguları adlandırır" (Mordeniz, 2011: 48).

Delsarte'ın amacı duygusal temeli olan ve yapay olarak kurulanmamış doğal, kesin, çerçevesi belli bir sahne hareketidir. Bunun için oyuncunun bedensel ifade

kanallarının açık olması gerektiğini savunan Delsarte, duygu ve düşünceyi aktaran bedenin tüm bölümlerinin nasıl kullanılacağına dair planlar hazırlamıştır. Bu planlara göre beden baş (mental-zeka), gövde (moral-duygu), ve uzuvlar (vital-fiziksel)olmak üzere üç bölgeden oluşmaktadır. Delsarte bu bölgeler üzerinden alt gruplara ayrırarak jeste yönelik pek çok gruplama oluşturmuştur. İfade serileri ile hangi hareket ya da duruşların hangi duyguyu ifade ettiği açıklanmış ve bedensel koordinasyonu arttırmak için birden fazla beden parçasının kombinasyonuna yer vermiştir.

> "On dokuzuncu yüzyılda Fransız Delsarte kendi döneminde öğretilen rutin oyunculuk tekniklerinden hoşnut değildir. Mekanik ve donuk karakterinden rahatsız olan Delsarte doğal içgüdü ya da hissin stresi altında bedenin doğru yaklaşımı ve jestleri sergilediğini ve bu jestlerin ona öğretmenlerinin öğrettiklerinden farklı olduğunu fark etmeye başlar. Ancak keşfettiklerine güvenemeyen ya da güvenmek istemeyen Delsarte sonunda eleştirdikleri kadar mekanik olmasına sebebiyet verecek biçimde ayrıntılı resimli tasvirler ortaya koyar" (cole, 1962: 191, aktaran: Carter, 2011: 41).

Bu denli formülüzasyona yönelik çalışma ve yöntemselleştirme çabası zamanla mekanikleşme tehdidiyle karşılaşmasına rağmen oyunculuk eğitiminin her açıdan yöntemsel bir düzlemde gelişmesi konusunda ilk belirgin girişim olarak Delsarte hala önemini korumaktadır. Birçok eğitim sistemi oluşturma çabasında etkili ve yol gösterici olan bu yöntemsel çalışmalar dönemi için çok önemli bir konumda yer almıştır. Delsarte'ın günümüze yansımasına bakılacak olunursa; Delsarte'ın çıkarımlarından daha çok dans üzerine yapılan çalışmalarda faydalanıldığı görülmektedir. Özellikle Amerika'da yaygınlaşan teknikleri ile Isadora Duncan, Ted Shawn gibi modern dansın öncülerini etkilemiştir. Tiyatro açısından ise en önemli uzantısı Stanislavski'dir çünkü Delsarte Metodu, Stanislavski'nin Sistemi'nin yapmaya çalıştığı şeyi hedeflemiştir. İçgüdülerin ya da bilinçaltının kendiliğinden devreye girmediği zamanlarda işe yarayacak bir yöntem arayışı her iki sistemin de temel amacıdır. Ancak Delsarte kendi yöntemini bilimsel olarak tarif etmiş, oyuncunun bu yöntem sayesinde verili bir duygunun tam ve kesin fiziksel karakteristiğini yaratabileceğini düşünmüştür.

19. ve 20. Yüzyıl tiyatro anlayışını etkileyen bir diğer önemli isim de müzik adamı olmasına rağmen tiyatro ve oyunculuk için yaptığı çalışmalar ile günümüze dek etkisini sürdüren Euritmik (Eurhythmics) adlı hareket eğitiminin yaratıcısı Emile Jaques

Dalcroze (1865-1950) olmuştur. Temelde, ritmik sorunlar yaşayan müzik öğrencilerinin eğitilebilme şekilleri üzerine başladığı çalışmaları zamanla ritim-beden-zihin birlikteliği ile oyuncular içinde önemli bir eğitim yöntemi geliştirmesini sağlamıştır. "Dalcroze, müziksel algı sürecinde insan bedenini bu sürecin baş mimarı olarak görmüştür" (Özmenteş, 2009:636). Dalcroze'a göre, oyuncunun bedensel ifade yolları olan hareket, jest ve konuşma ritmik yapı içerisinde tek bir bütüne ulaşmaktadır yani müzik yardımı ile geliştirilen ritmik yapı; bedende, hareket ve konuşma ile bir ifade sistemine dönüşmektedir. Dolayısıyla işitsel olarak bu ritmik algılayışa sahip olmayan ya da doğuştan var olmasına rağmen yaşam içerisinde bedensel ritmini kaybetmiş oyuncunun da bedeninde yaşayacağı sorunların, ifade yollarını kapatacağını savunmuştur.

> "Müzikal olarak aritmik ve müzikal olmak bir hareketi normal realizasyonu için gerekli olan tüm zaman süresince takip etmekten aciz olmaktır; sabit kalması gerekiyorken onu hızlandırmak ya da yavaşlatmaktır; hızlandırılması gerektiği zaman hızlandırmayı ve yavaşlatılması gerektiği zaman da yavaşlatmayı bilmemektir: düz olması gerekirken kesintili yapmak, parçalamaktır ya da tam tersi; harekete çok geç ya da çok önceden başlamaktır, hareketi çok erken ya da çok geç durdurmaktır. Bir çeşit hareketi başka bir çeşit hareketle, enerjik bir hareketi yumuşak bir hareketle ilişkilendirmeyi bilmemektir. Aynı anda iki ya da daha fazla birbirine zıt hareketi icra etmekten aciz olmaktır. Daha da ötesi, bir harekete nüans katmayı, yani onu piyanodan forteye fark edilmeyecek bir geçiş yaparak icra etmeyi ya da tersini bilmemektir ve notaların ya da duygunun gerektirdiği yerlerde metrik ya da duygusal vurguları yapamamaktır" (Dalcroze, 1917: 7-8 aktaran: Mordeniz, 2011: 70-71).

Bedenin yeniden keşfedildiği ve hareket çalışmalarının önem kazandığı bu dönemde Dalcroze ritmik problemleri olan bu öğrencilerin, müziği mekanik olarak icra edebilmelerine rağmen müziğin ruhunu yakalayamadıklarını dolayısıyla mekanikleşen bir yapı oluştuğunu fark etmiştir. Bu sorunun çözümü için de bütün bedeni kapsayan bir ritmik çalışma yapılması gerektiğini savunmuştur. Fakat var olan bedensel eğitim teknikleri, kas gelişimi doğrultusunda faydalı olsa da hareketin akıcılığından çok statik poziyonlar üzerinde durduğu için sorunludur. Bu nedenle Dalcroze kendi hareket egzersizlerini oluşturur ve akıcılığa vurgu yaparak egzersiz yöntemine "güzel-akıcı" şeklinde yorumlanabilecek Euritmik (Eurhythmics) adını vermiştir. "Dalcroze'un amacı müzik sırasında doğal olarak icraya eşlik edecek olan ritmik hareketler bulmak değil

kendi başına icra edilebilecek hareketler oluşturmaktır. Böylece bir seri kol, bacak ve torso hareketleri geliştirir. Kolların hareketleri ritmi, torso ve ayaklarınki ise melodiyi yüklenir" (Mordeniz, 2011: 70-71).

Dalcroze "Uyguladığı egzersizlerle duyuları, bedeni, zihni, duyguları ve müziği tek bir deneyimin içinde eriterek, insanın psiko-fiziksel varlığını müziğin ve hareketin eşzamanlı oluşumu içinde geliştirmeyi amaçlamıştır, çünkü müziğin en önemli öğesi olarak gördüğü ritmin zihinsel değil, fiziksel bir özellik olduğunu" (Williams, 1995: 27) savunur. Dalcroze, yaşamın temelinde var olan ritmin müzik için olduğu kadar dans ve tiyatro için de vazgeçilmez olduğunu düşünür çünkü Dalcroze'a göre Euritmik müzikteki tüm ritmik öğelerin bedenin hareketinden doğmasına bağlıdır. Ritmin çeşitlenmesi zamanla ilk kaynağı olan bedenin hareketleriyle olan bağını yitirmiştir. Kaybolan bu yetiyi geri kazanmak için eğitim gereklidir. Bu nedenle oyuncunun bedensel ifade eğitiminin asal öğelerinden birisi de ritim olmalıdır. Dalcroze ritmi şöyle açıklar:

> "1. Ritim harekettir. 2. Hareket esas olarak fizikseldir. 3. Her türden hareket uzam ve zaman talep eder. 4. Fiziksel deneyim müzikal bilinci şekillendirir. 5. Fiziksel mükemmeliyet algıda bir açıklık sonucunu doğurur. 6. Zamandaki hareket yetkinliği müzikal ritim bilincini sağlar. 7. Uzamdaki hareket yetkinliği plastik ritim bilincini sağlar. 8. Uzamdaki ve zamandaki hareket yetkinliği sadece ritmik jimnastik yoluyla sağlanabilir" (Dalcroze, 1917: 40, aktaran: Mordeniz, 2011: 75).

Beden, hareket, zaman ve mekan arasında kurmuş olduğu bu doğru orantıya dayalı matematiksel yaklaşım ile Dalcroze, oyuncunun tam olarak kontrol atlına alınmış bir enstrüman olduğu görüşünden hareket etmiştir. Euritmik eğitiminin amacının oyuncunun beden kontrolünü sağlayabilmesi olarak saptamıştır. Bu denetim mekanizmasının çalışmasını da beden ve zihnin birlikte uyum içinde çalışması ilkesine bağlamıştır.

> "Birinin bedenini sanatın hizmetine adamadan önce mekanizmasını kusursuzlaştırması, kapasitelerini artırması ve kusurlarını düzeltmesi gerekli görülmelidir. Bu kapasitelerin içgüdüsel olarak işlevlerini yerine getirmesi yeterli değildir, birçok yetenekli insanın durumunda olduğu gibi; bilinçli bir şekilde icra edilebilir olmaları ve anlık sinirsel dürtülere bağlı olmamaları gerekir. Ayrıca beyne kassal hareketler üzerinde tam bir denetim özgürlüğü

> verebilmek için sinir sisteminin kendisinin eğitilmesi ve işleyişinin düzenlenmesi önemlidir" (Dalcroze, 1921: 115).

Dolayısıyla Euritmik çalışmalarında öncelikle oyuncunun kendi doğal ritminin canlandırılması, sonra da zihinsel olan ile bedensel olan arasında bir koordinasyon kurulması üzerinde durulmuş, oyuncunun bedensel olarak kendini ifade etme yetisi arttırılmaya çalışılmıştır. Denge, enerji, zaman ve uzam bileşkesinde çeşitlendirilen egzersiz kombinasyonları ile ses içerisindeki ritmik yapının bedenin ritmine koordine bir şekilde karşılık bulması amaçlanmış, bunun için melodi, ritim, armoni, form gibi müziğe ait araçlar kullanılarak bedensel yaratıcık ve hafıza zenginleştirilme çalışmaları yapılmıştır. Tüm bu aşamaların sonunda beden üzerinde tam bir hakimiyet kurularak tüm sinir sisteminin bilinçsizce gerçekleştirdiği hareketler ile gereksiz hareketlerin elendiği ve duygusal ifade gücünün arttırıldığı, sahne üzerinde doğru etkiyi yaratan bütünlüklü bir bedensel yapı oluşturulmaya çalışılmıştır. Eğitim noktasında bedeni terbiye ederek içgüdülerin esaretinden kurtarma amacı güden, oyunculuk eğitimlerinde de varlık gösteren bu yaklaşımlar ritmik jimnastik, kulak eğitimi ve doğaçlamaya yönelik çalışmalarla varlığını bugün dahi sürdürmektedir.

Bedeni ideal doğrultuda şekillendirme çalışmalarında Delsarte ve Dalcroze'la birlikte ilk akla gelen hareket tekniği yaratıcılarından birisi de Rudolf Laban (1879-1958)'dır. Ancak dansçı ve koreograf olmasına rağmen Laban'ın araştırmaları hiçbir zaman dans alanıyla sınırlı kalmamış, insan bedeninin ve hareketinin söz konusu olduğu hemen her alanda kullanılabilecek çalışmalar yapmıştır. Çünkü Laban için birbiri içinden doğan hareket ve hayat eş anlamlıdır (Lamb, 2006: XI).

Bedene yönelik ruhsal ve fiziksel gözlemleri sonucunda, insanın sürekli değişen ruhsal durumunu kavramanın tek yolunun harekete bağlı bedensel ifade ile gerçekleşebileceğini savunan Laban'ın çalışmaları sadece dansçılar, oyuncular için değil bazı meslek grupları ile günlük yaşamın hareket algısına dair karşılaşılan hareket odaklı sıkıntıların çözümü için de kullanılmıştır. Örneğin; erkek hareket ve beden yapısına göre organize edilmiş ağır sanayi işlerinin dönemin yaşamsal gerekliliklerinin yansıması olarak kadınlar tarafından kolayca yapabilmesi için yaratılmış bir takım

hareket keşifleri Laban'ın yöntemini geliştirmede çok etkili olmuştur. Dolayısıyla hareketin kullanıldığı her alanda Laban büyük önem kazanmıştır.

Özellikle Almanya'da başlangıcı 19. yüzyılın başına kadar uzanan güçlü dans-jimnastik- egzersiz geleneği Laban ile giderek sistemleşmeye başlamış ve geniş kitlelerin benimsediği bir "beden kültürü" hareketine dönüşme eğilimi göstermiştir. Sanayileşme ve kapitalizmin bedenleri kullanarak tüketmesine karşı bir korunma önlemi olarak başlayan sağlıklı bedenlere sahip olma ve beden-ruh-akıl arasında uyumun sağlanma isteği bireylerin kendi potansiyellerini gerçekleştirmesine fırsat tanımıştır (Preston-Dunlop, Lahusen, 1990: 2-24).

Rudolf Laban beden kültürü ile bedeni sistematik olarak disipline etme amacı yanında, gündelik hayata dair hareketin düşünsel önermelerini kullanarak bedeni verili adımların sınırlayıcılığından kurtarıp özgürleşmesini hedefleyerek modern dansın oluşumuna yönelik çalışmalarda bulunmuştur. Bu çalışmalar yoğun olarak"Dansın müziğe olan bağımlılığını kırmak için sessizlikte veya okunan kısa şiirler eşliğinde yapılan danslar ile bedenin organik ritmini ve bedensel devinim aracılığıyla çıkan sesleri keşfetmeye dönük denemelerdir" (Dehmen, 2010: 18). Bu bağlamda hareketin derinlemesine gözlemlenmesi ve bireyin iç dinamikleriyle bağlantılandırılması, dolayısıyla beden, zihin ve duygu arasında köprü kurularak hareketin yaratıcı ifadeye dönüşmesinin yöntemi üzerine çalışan Laban dans için çeşitli notasyon sistemleri geliştirmiştir. Bu sistem ile hareketin niceliksel yapısını ifade etmei sağlayan yeni bir dil oluşturmuştur.

Laban günümüzde de kullanılmaya devam edilen labanotasyon ile hareketi kayda geçirerek bir anlamda tutmayı, durdurmayı sağlamış fakat sembollere bağlı kalan bu durağanlığın hareketin var oluş gerçeğine ters düştüğünü fark edince kesintisiz akışa yönelmiştir. Bu noktada çalışmalarını hareket analizine yoğunlaştırmıştır. Laban'ın hareket üstüne yaptığı çalışmalar iki genel bölümde incelenebilir. Bunlar; müziğin notalar ile kayıt edilmesi gibi hareketlerinde kayıt edilmesini amaçlayan hareketin notasyonu ile ilgili çalışmalarının "Choreutics" başlığı altında toplandığı "Labanotasyon" ve "Laban Hareket Analizi" olarak bilinen "Eukinetics"tir.

"Eukinetics'in dört alt başlığı vardır: Beden (Body), Efor (Effort), Uzam (Space) ve Biçim (Shape). Bütün bu çalışmaların hemen hiçbirinin son hallerini Laban'ın kendisi vermemiştir. O bu çalışmaları başlatmış, öğrencileri de onun kaldığı yerden bu çalışmaları geliştirmeye devam etmişlerdir" (Mordeniz, 2011: 101). Eukinetics'e göre tüm hareketler iki ana yönerge ile oluşmaktadır bunlar giden ve gelendir. Bu sayede bedenin merkezinde oluşan hareket çevreye dağılır. Bedenin hareket etme şekli hem küp hem de küre gibi üçboyutludur ve hareket üretimi anatomik sınırlamalar ile bu üç boyutta gerçekleşir. Kübün ve kürenin arasındaki orta nokta olan "icosaredron" isimli yirmi yüzlü cismi kullanarak hareketi şiddet, hız ve yön açılarından dikkatlice analiz etmiştir.

> "Laban'a (1971) göre hareket bir ihtiyacı karşılamaya ya da çevreyle başetmeye yöneliktir. İnsanların hareket özellikleri çevreyle kurdukları ilişki tarzını ve problem çözme yöntemlerini yansıtır. Bazıları bir probleme doğrudan ve çabuk hareketlerle yaklaşırken, diğerleri daha dolaylı ve yavaş bir yol izleyebilir. Laban'ın efor analizi sisteminde hareketin özellikleri dört boyutta incelenir: mekan, ağırlık, zaman ve enerjinin akışı. Her bir boyut kendi içinde birbirine karşıt iki uç olasılık barındırır. Bir insanın mekânla olan ilişkisi doğrudan (bitiş çizgisine doğru koşmak gibi) ya da dolaylı (güneşli bir günde yürüyüşe çıkmak gibi) olabilir. Bedende ağırlığın kullanımı güçlü (yumruğunu masaya vurmak) ya da hafif (parmaklarının ucunda yürümek); zamanla olan ilişki çabuk (otobüsü yakalamaya çalışmak) ya da yavaş (sabah kahvesini içerken gazeteyi karıştırmak); ve bedende enerjinin dolaşımı serbest (bir ahtapotun yüzüşünü düşünün) ya da bağlanmış/ketlenmiş (sıcak bir fincan çayı taşımak gibi) olabilir" (Çatay, 2014: 4, sanatpsikoterapileridernegi.org/)

Oyuncunun anlama yönelik hareketi bu değerler ışığında irdelemesi ifade açısından oldukça önemlidir. Oyuncunun hareketle düşünerek canlandırılacak kişiyi hareket ve belirleyenleri üzerinden analiz etmesi yapay taklitçilikten çok daha gerçekçi bir yaklaşımdır. Bu nedenle de Laban'ın hareketin kaynaklandığı içsel itki anlamında kullanılan efor bir karakteri ya da durumu yansıtma da oyuncu için çok önemli bir araçtır. Efor sayesinde bilinçaltı ve buna bağlı içsel tavırlar hareket ile ifade edilebildiği için canlandırılacak kişinin yaşı, cinsiyeti, kültürel konumu vb. belirleyenlerine bakılmadan sadece hareket eforu esas alınarak o kişi canlandırılabilmektedir.

> "Bir oyuncu/dansçı için efor pratiği her insanın sahip olduğu içsel seçimler ve itkiler dünyasına yaptığı bir yolculuk benzer. İtkiler/seçimler ile sahip oldukları ifadeleri arasındaki ilişkinin kavranması oyuncunun/dansçının

> organik bir şekilde devinmesini sağlar. Böylece oyuncunun/dansçının hareketleri ve dolayısıyla taklit/temsil ettiği eylem/karakter yüksek düzeyde inandırıcılık kazanır" (Laban, 1950: v).

Bunun yanında Laban tekniği ile oyuncunun kendi bedeni ve karakterin bedenine yaklaşımında belirleyenlerden bir diğeri olan şekil ve uzam oyuncunun mekân ile ilişkisi açısından önemlidir. Bedenin hareketi sırasında çeşitli düzlemlerde uzayıp daralarak uzamı kaplaması üzerine Laban'ın öğrencilerinden Lamb'ın yaptığı çalışmalar Laban'ın hareket dağarcığı genişleterek 'Efor/Şekil Analizi' (Effort Shape Analysis) sistemi oluşturmuştur. "Bu sayede sistemi Amerika'ya taşıyan Bartenieff (1980), efor boyutlarıyla psikolojik faktörler arasındaki bağı da formüle etti. Buna göre enerji akışı duyguyla, mekân kullanımı dikkatle, ağırlık niyetle, zaman da kararla ilintilidir. Kişinin hareket yelpazesini genişletmesi kişiliğinin farklı yönlerini tanıyıp harekete geçirmesi anlamına gelecektir" (Çatay, 2014: 4, sanatpsikoterapileridernegi.org/).

Tüm bu sistematik sırasında oyuncunun sahip olması gereken en önemli eğitim bedeni üzerinedir. Çünkü hem oyuncunun kendi bedeni hem de canlandıracağı kişinin bedeni adına hareketin gerçekleşme noktalarının ve hareket mekaniği içerisinde hareketi oluşturan birimlerin birbirleri ile olan bağlantılarının belirlenmesi gerekmektedir. Bir yöntem geliştirme endişesi içerinde olmayan Laban insanın kalıtımsal ve sosyal özelliklerinin dışa vurumu olan hareketin analiz edilmesini amaçlamıştır. Uygulama ve eğitim aşamasında da tekil ve durağan hareketlerden uzak durularak, akıcılığı sağlayan hareket serileri ile düşüncelerin akışına koşut yaratım sürecini tetiklemeye çalışmıştır. Kendisinden sonra gelişen, özellikle modern dansta belirleyici olmakla tiyatronun tarihsel gelişimi ve oyuncunun bedeni üzerine yapılan tüm çalışmalarda da yönlendirici bir konuma sahip olmuştur.

İfadeyi yaratmada metotlaşmaya yönelik bu girişimlerin ve çalışmaların oyunculuk sanatı için en önemli ve önde gelen ismi ise Konstantin Sergeyeviç Stanislavski (1863-1938) olmuştur. 19. yüzyıl sonrasında özellikle antropoloji alanındaki ilerlemelerle birlikte Doğu'nun "yeniden keşfi" başka kültürlere yönelik ilgilerin çoğalmasını sağlamış, her türlü dönüşüme ayak uydurma ve yüzyıllardan beri süregelen gelenekler oluşturma becerisine sahip olan doğu tiyatro formları batılı tiyatro

sanatçılarının kendi eğitim stratejilerini belirlemesinde itici güç olmuştur. Sonuçta ortaya çıkan melez bir birleşme olsa da bu batı tiyatro düşüncesine taze bir nefes getirmiştir. Nesnel bilimsel araştırmalara verilen önem, doğu ile etkileşime girilmesi ve disiplinler arası etkileşimi sağlayacak bir önder sanatçının, yönetmen kimliğiyle ortaya çıkışını gördüğümüz bu çerçeve içinde tiyatroda oyunculuğu ve oyuncuyu etkileyen sistematik ilk buluşları Konstantin Sergeyeviç Stanislavski yapmıştır.

> "Graig, Meyerhold, Piscator, Brecht, Artaud, Grotowski sahneleme, sahne tasarımı, metnin ele alınışı, oyunculuk ve seyirciyle olan ilişki açılarından tiyatro olayının yapısını değiştirmişlerdir. Hepsi de prensipte çağdaş anlamıyla sahne yönetmeni değil ama tiyatroda "tümcül sahneleyiş"i yeniden belirleyen sanatçılardır. Fakat Konstantin Stanislavski her tiyatrosal yenilik tarihinde oyunculuk pratiğini felsefi imalarla birleştiren ilk kişi sayılmalıdır. O Wagner'in bütünleşmiş tiyatro sanatı düşüncesinden, Meinengen'in toplu oyunculuk düşüncesinden etkilenmiştir. Strindberg ile oyuncuların rol1erini oynarken yaşayarak bizi ikna etmeleri fikrinde birleşmiştir. Fakat Stanislavski bir bilgin değil pratik bir tiyatro adamıdır. Sistemini tüm yaşamı boyunca yaptığı gözlemlerden çıkarmıştır" (Göldere 1998: 104).

Batı tiyatrosunda dönemin gerektirdiği düşünce biçimi ışığında oyuncunun kendisini tanımasını ve olanaklarını keşfetmesini ve yaratıcılığını denetleyebilmesini amaç edinerek oyunculuğun sahne öncesinden var olduğu düşüncesi ile gerçekçi tiyatronun oyunculuk kuramını oluşturan Stanislavski, 1898'de Vladimir Nemiroviç-Dançenko'yla birlikte kurduğu Moskova Sanat Tiyatrosu'ndaki oyunculuk çalışmalarıyla tiyatro tarihinde bir devrim yaratmıştır. Bilimsel çalışmalar ışığında şekillenen toplumcu sanat anlayışını benimsemesiyle, 20. yüzyıl tiyatrosunun gelişimine önemli katkılarda bulunmuş, günümüz tiyatrosunda temel eğitim tekniği olarak kullanılan yöntemiyle anılan yanılsamacılık savunusuyla, 18. yüzyılda başlamış modern anlayışın doruğa ulaşmasını sağlayarak modern tiyatronun başlangıcını oluşturmuştur.

> "Moskova Sanat ve Halk Tiyatromuzun kuruşu bir devrim niteliği taşımaktaydı. Biz geleneksel oyunculuk biçimine, tiyatromsuluğa, konuşma biçemindeki (üslubundaki) yapmacıklığa, tumturaklı (patetik) konuşmaya, abartmalı oyunculuğa, sahneye koyuştaki kötü alışkanlıklara, kalıplaşmış dekor anlayışına, takım oyunculuğunu bozan yıldız dizgesine, o zamanın Rus sahnelerini doldurup taşıran hafif-farsikal piyesler salgınına karşı çıkıyorduk" (Stanislavski, 1992: 282- 283).

Aristoteles'ten 20. yüzyıla kadar devam etmiş olan "söz merkezci tiyatro"dan görselliğin ön planda olduğu “yönetmen merkezli” bir tiyatroya geçilmesiyle Stanislavski’, “Sistem” adıyla anılacak olan oyunculuk anlayışını oluşturmaya çalıştığı uzun sanat yaşamı boyunca, doğa yasaları ve bilgiye dayalı yeni ilkeler ile yeni tiyatronun temel ögesinin oyuncu olduğunu söylemiştir. “Sahnenin biricik kralı ve yöneticisi, aktördür” (Stanislavski, 1992: 470) diyen Stanislavski tiyatronun gerçeklik bağlamında değişimi ve gelişimi için oyuncunun kendisi ve karakter ile ilişkisini önemsemiştir.

“Stanislavski (…) oyuncunun, yaşamın yüzeysel görünümlerini taklit etmek yerine, gerçeği psikolojik boyutuyla inceleme ve yansıtması doğrultusunda çalışmalar yaparak, gerçekçi tiyatronun oyunculuk kuramını oluşturmuştur. Gerçekçilik insana egemen olan iç ve dış koşulların değişmez yasalarını saptamaya çalışmış, insanı incelerken bilimin yöntemini benimsemiştir” (Özüaydın, 2011: 23). Rus sahnelerinde varlık gösteren melodramatik tiyatrallik yani bağırarak konuşan, temposu hızlı, abartılı, kalıplaşmış, yapay tavra bağlı oyunculuk anlayışına karşı çıkmış, gerçeğin ve inanmanın beklentisi içinde olan gerçekçi tiyatronun bu beklentisini karşılayacak bir gerçekçi oyunculuk eğitimini hedeflemiştir. Oyunculuk için oluşturduğu ilkelere bağlı çalışmalar, ulaştığı sonuçlar oyunculuğun bilimsellik kazanmasını sağlamıştır. (Nutku, 2002: 115).

Doğu tiyatrosundan etkileşimlerin görüldüğü ilk stüdyo çalışmaları döneminden itibaren farklı disiplinlerden yaralanma düşüncesiyle yoga tekniklerini kullanarak oyucunun bedeni üzerinden yaratıcılığı irdelemiş, özellikle konsantrasyon, nefes ve vücut kontrolü açısından beslendiği doğu kültürüne ek olarak, Rus biçimcilerinin edebiyat alanındaki düşünceleri ile yönteminin gelişimini sağlamıştır. Bunun yanında oyunculuk yaklaşımına oyuncunun rolünü yaşaması gerektiği düşüncesini getiren Brahm (Nutku, 1995: 148) ve oyuncunun iç yaşamını araştırıp bunu role yaklaşımda kullanmaya çalışan Delsarte da, Stanislavski için yönlendirici olmuştur.

Stanislavski’nin yöntemini etkileyen bir diğer faktör de realizmin ışığında yaşanan bilimsel dönüşümdür. Özellikle davranış psikolojisi üzerine çalışmalarıyla tanınan Fransız psikolog Theodule Ribot’un "Coşkuların Psikolojisi" adlı kitabı ve

“Yaratıcı İmgelem" üzerine yazdığı makalelerindeki görüşlerinden etkilenmiş ve “…herhangi bir coşkunun fiziksel sonuçlar doğurmaksızın var olamayacağı, biçimlendirilmemiş ya da gövdeselleşmemiş bir duygunun yok sayılacağı” (Karaboğa, 2005: 50) görüşüne ulaşmıştır.

> “Stanislavski, ruh ve beden arasındaki bu ortak bağımlılık kuramından hareketle, “her fiziksel aksiyonun içinde psikolojik ve psikolojik olanın içinde de fiziksel bir unsur yatar” önermesine ulaştı. Ribot’un Stanislavski üzerindeki diğer etkisi ise, onun “yaratıcı imgelemin kaynağı, imgelerin doğal eğilimlerinin cisimleşmek yönünde olmasında yatar” çıkarsamasıydı. Stanislavski, bu görüşler doğrultusunda coşkusal imgelemin kışkırtılması yoluyla fiziksel ifadenin oluşması temelinde şekillenen, “coşku belleği”, “sihirli eğer”, “karşılıklı ışın gönderme” gibi kavramlar aracılığıyla yönteminin terminolojisini oluşturmaya başladı. Ruh ve beden bölünmezliği, ruhsal imgelerin fiziksel cisimlendirilmesi gibi fikirlerin etkisiyle oluşan Stanislavski “sistem”i, sonradan “psiko-teknik” ya da “psikofiziksel aksiyon” gibi isimlerle tanımlanacak ve Moskova Sanat Tiyatrosu psikolojik gerçekliğin kalesi olacaktı” (Karaboğa, 2005: 50).

Stanislavski özellikle Çehov'un oyunları sırasında geliştirdiği role yaklaşıma yönelik düşüncelerinde oyuncunun rolünü sadece rastlantısal esinlerle değil, provalar süresince uyarılan, keşfedilen ve yaratma anında duygu belleği sayesinde tekrarlanan bir dizi esinle bir bütün olarak biçimlendirmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu şekilde, sonrasında hatalı değil fakat eksik olduğunu söyleyerek yenileyeceği ilk dönem çalışmaları oluşmuştur. Bu çalışmalarda Stanislavski'nin oyunculuk yönteminin çekirdek kavramını oluşturan Ribot’un "duygu belleği", oyuncunun rolüne hazırlanırken başvuracağı, yaşanmış anılarından oluşan bir kaynaktır. Oyuncu, buradan aldığı duyumlar ile birlikte rol kişisini tanımlayan çevresel koşulları çok iyi araştırıp, bunlara kendi yaratıcı imgeleminin gücünü de ekleyerek karakteri yaratmaya yönelmelidir. Çünkü “Stanislavski oyunculuğu psiko-fizyolojik bir eylem olarak görür. Yeni oyunculuk aktörün psikolojik yapısında oluşan duygu ve düşüncelerin sahne üzerinde fiziksel yansımasıdır” (Zweig, 2003: 51). Oyuncu, canlandıracağı karaktere yönelik edindiği en somut verileri, yaşam öyküsünü ve koşullarını derlediğinde o kişinin ruhuyla özdeşleşecek ve fiziksel eylem buradan hareketle kendiliğinden gelişecektir. Ruhsal ve fiziksel eylem, bu özdeşleşme noktasında bir bütünlük oluşturacaktır.

> "Gündelik yaşamında her gün karşılaştığı olaylar karşısında tepki veren, korkan, gülen sevinen insanın her yaptığı yaşadıkları karşısında hissettiği duyguların fiziksel olarak dışa yansımasıdır. Reflekssel olarak gelişen bu tür davranışlar sahnede oyuncu tarafından bu rastlantısallıkla değil tam aksine bilinçli bir nedensellik ve her defasında aynılıkla yer almalıdır. Sahnede yapılan her hareket gündelik yaşamın içinde reflekssel olarak yapılan bir harekete işaret edebilir ancak tek farkla hareket oyuncu tarafından sahneye ve karaktere uygunluğu açısından düşünülmüş, kararı verilmiş ve eyleme dönüştürülüş hali ile olmalıdır. Bu hareketler bilinçaltında yer etmiş türden hareketler de olabilir ki zaten oyuncunun yapması gereken sahnede uygulanmak üzere bu hareketi bilinçaltından bilinç dışına taşıyabileceği farkındalığa varmasıdır" (Alıç 2008:101-102).

Oyuncunun role yaklaşımda bilinçaltını gizli bir hazine gibi kullanması ve yaratım sürecinde kendi kişisel özelliklerinden yola çıkması önerisi, oyuncunun kendisinde barındırmadığı özelliklere ulaşabilmek için oyuncunun kendisi ve çevresini gözlemleyerek bilinçaltını zenginleştirmesini öngörmüştür. Akıldan çok duyguya, tasarım ve kurgudan çok organik yaratıcılığı önemseyen Stanislavski biçimcilik yerine psikolojik gerçeklik temeline oturttuğu yönteminde sahnede gerçekliğe ulaşabilmek için aslolanın, insan ruhunun canlandırılması olduğunu savunmuştur. Bunun içinde oyuncunun hem kendisi hem de rolü üzerinde içsel ve dışsal çalışmalar yaparak iç dünyasını keşfetmesinin önemini vurgulamıştır. "Benim yöntemim içe dönük ve dışa dönük olayları birbirine bağlamak ve rol için gereken duyguyu insan bedeninin fiziksel yaşamı yoluyla ortaya çıkarmaktır" (Çalışlar, 1993: 286).

Stanislavski çalışmalarının ilerleyen aşamalarında yöntemini temellendirdiği iç aksiyonun oluşmasında dış aksiyon yani bedensel ifadenin ne kadar güçlü bir noktada durduğunu fark edince 1930'lu yıllarda yönteminde değişiklik yapma evresine girmiş, Meyerhold'a büyük ölçüde yaklaştığı ve Grotowskiye temel oluşturacak yönteminin tamamlayıcısı "Fiziksel Aksiyon Yöntemi"nden söz etmeye başlamıştır. "Burada oyuncunun bellekten edindiği duygulardan yararlanarak içinde yaşadığı anda bir yaratıya girmesi yerine, bu duyguları bir dizi fiziksel etkinlik sonucunda refleks olarak elde etmesini öngörüyordu. Böylece oyuncunun içten dışa doğru değil, dıştan içe doğru çalışması söz konusu olacaktı" (Candan, 2013: 31).

Bu bağlamda François Delsarte'ın duyguların daha önceden oluşturulmuş jestlerle ifade edilebileceği düşüncesi Stanislavski'nin çıkış noktalarından birini oluşturmuştur. "İfade edici hareket" olarak tanımlanan bu yaklaşımda oyuncu kendisinin ve karakterin kişisel özelliklerini gözden geçirip daha önceden belirlenen bir jesti yerine getirerek karakterin duygularına ulaşır. (Göldere 2004: 27). Diğer çıkış noktası ise Stanislavski'nin, bilimsel etkileşim açısından Freud'dan uzaklaşarak Pavlov'a ve davranışçı psikolojinin uyaran-cevap veren mekanizması üzerinde durmaya başlamasıdır. Stanislavski duyguların bilinçaltı ile değil en iyi elle tutulabilir, görülebilir, aksiyonlarla uyarılabileceği gerçeğini kabul etmiştir. Fakat bu önceki yöntemin reddedilişi anlamına da gelmemektedir, sadece esas olarak oyuncunun bedenini kullanma biçimi üstüne yoğunlaşılarak sistematik bir değişikliğe gidilmiştir.

> "Sanatçı, yıllarca süren stüdyo denemelerinde, oyuncunun yaratıcı imgelemini harekete geçirmenin ve sahne üzerinde canlandırdığı oyun kişisini kendi içinde duyup, onu içten kavramasını sağlamanın yollarını aradı….Daha önceleri "coşkusal bellek" ile "bilinçaltı"na girmeyi deneyip, düş kırıklığına uğrayan sanatçının bu yön değişikliği, stüdyo denemelerine katılan sanatçıları yadırgatmışsa da, "sistem"in tümüyle değişmesi anlamına da gelmiyordu" (Karabulut, 2010: 71-72).

Benzerlikler ve farklılıklar bağlamında yaklaşılacak olursa; "Fiziksel Aksiyon Yöntemi" ile "Duygusal Hatırlama Yöntemi" aynı hedefe sahiptirler bu nedenle "Coşku belleği" kavramı, özellikle Stanislavski'nin ilk dönem stüdyo çalışmalarında üzerinde durduğu bir kavram olmasına rağmen, fiziksel aksiyon yöntemi içerisindeki vurgusunu yitirse de, büsbütün ortadan kaybolmamıştır. İnanç ve gerçeklik duygusu için başvurduğu temel kavramı, "sihirli eğer" ise varlığını ve önemini devam ettirmiştir. "Mademki rolü yaşamak ona inanmak demektir ve mademki aksiyonlar içinde inanmak daha kolaydır, fiziksel aksiyon yöntemi sahne üzerinde doğruya varmak için en sade ve en emin yoldur" (Moore, 1984: 20-21).

Akıl ve duygular en yetkin teknikler ile karakterin yaratımına hizmet etse de masa başı yapılan çalışmalar bedensel ifade ile hareket diline dönüştürülmediği noktada sadece edebi bir süreç olarak kalmaktadır. Stanislavski kendisinden önce yapılan bedene yönelik çalışmaların ve oyunculuk ile ilgili yaklaşımların da sadece bale, eksrim, ses, konuşma, diksiyon gibi fiziksel elemanların öğretilmesinden ibaret olduğunu

söylemiştir. Bu teknikler ile içsel olarak karakterin yaratılamayacağı düşüncesinden yola çıkarak dış aksiyonun içi, iç aksiyon ise dışı doğuracak kadar birbirlerine bağlı yaratıcı bir döngü içinde olduklarını savunmuştur;

> "Bir deneyimi fiziksel ifadesinden ayırmak olası değildir. Bir oyuncu sahne üzerinde sadece fiziksel hareketler ortaya koyduğunda, psiko-fiziksel birliği ihlal eder ve performans mekanikleşir, ölür. Eğer bir oyuncu düşüncelerini ve duygularını ifade edemiyorsa o da aynı derecede ölüdür. Bir kişinin ya da karakterin düşüncelerini ve duygularını kavramadan o kişiyi ya da karakteri anlamak mümkün değildir" (Moore, 1984: 18).

Oyuncu için kontrol edilebilir en somut materyal aksiyonun malzemesi olan bedenidir. Bu nedenle Stanislavski, "Duyguyu oturtamayız, yalnızca fiziksel eylemi oturtabiliriz" (Toporkov, 1979: 160) demiştir. Duyguların istenilen şekilde ve zamanlamada harekete geçirilebilmesini ve bunu yaparken de taklitten uzaklaşılmasını sağlamanın yolunun "psikolojik değil fiziksel yanından başlama yöntemiyle üstesinden gelebileceğini, fiziksel olanın, psiko-fiziksel eylemin psikolojik yanını harekete geçireceğini düşünmüştür. Duygular, boşluğa bırakılınca kaybolan elektriğe benzer ve duyguların, kendileri için bir tür akümülatör görevi gören fiziksel eylemlere bağlanarak sabitlenmesi gerekir" (Stanislavski, 1999: 254). Hareketler defalarca tekrar edildiğinde eyleme dair hareket zinciri akıl kadar karmaşık olmayan kas hafızasına ezberletilmiş olur. Kas hafızası zamanla istemsiz olarak o eylemi hatırlayıp bedene ait olmaya başlayarak doğallaşır ve duygusal bir gerçeklik yaratır. (Adler, 2006: 55). Bu bağlamda "eylemler arasındaki geçişte bedene ait durumu değiştirmek, duygusal durumun değişmesini sağlar. Sistemin önemli bir yönlendiricisi olan, oynanan rol kişisinin içsel ve bedensel tüm eylemlerini kapsayıcılığı ile kendiliğindenliği disipline ederek güçlendiren "skor" ise "alt metnin iradesinde biçimlenen gövdesel jestler ve bu jestlere eşlik eden duyguların bütünüdür. (...) Oyuncu, performans sırasında skorundan uzaklaştığı her anda, bir gövdesel eylem sırasında daha önceden ne yaptığını, ya da sahne üzerindeki yönelimini hatırlayarak, yeniden baştan sona eylem çizgisinin yoluna kolaylıkla dönebilir" (Karaboğa, 2005: 88).

> "Oyuncunun vücudu kelimenin olmadığı yerde, içsel monologu ve diğer zihinsel işlemleri sessizlik içinde yansıtırken ve yaşamın akışını sahne üzerinde kesintisiz şekilde yaratırken konuşmalıdır. (…) Konuşma aksiyonu

> fiziksel aksiyona dayanır, kelimeler tek başına her şeyi yansıtamazlar. İnsan ilişkileri jestler, pozlar, bakışlar ve sessizliklerle ifade edilir. Jestler aksiyonun kendi parçasıdır ve seyirciye görsel bilgi verir. Başkaları konuşurken ya da oyuncunun kendi duraklamalarında kelimelerin ifade edemediğini ifade eder. Oyuncunun vücudundaki her jest gerekli ve kolay anlaşılır olmalıdır. Diğerleri fazlalıktır. Vücudun mantığı oyuncunun sanatı aracılığıyla duyguların mantığını yansıtmalıdır" (Moore, 1984: 18-20).

Omurganın hafif bir hareketi, bakışın yönündeki bir değişme alt metni yansıtır, oyuncunun kendi iç yaşamı hakkında bir şeyler söyleyebilir ve düşüncelerini yansıtabilir. Aynı şekilde bu karakter için de böyledir çünkü oyuncu psikolojik ve bedensel bir bütün olarak sahnede bir başka ben'e dönüşecektir, yani oyuncudan karakteri yaratmak için bir "diğer kişi"ye dönüşmesi istenir. Dolayısıyla bu dönüşümde, insanın kendi bedeni üzerinde kontrolü sağlaması ile karakter kontrol altına alınabilecek ve abartıdan uzaklaşılarak doğal olan yakalanabilecektir. Bu nedenle oyuncu bedenini her türlü gereksiz jestten arındırmalıdır.

> "Stanislavski daha önceki oyunculuk üslublarının birçok mekanik jestlerine ve yapay davranış biçimine karşı çıkar. Jestlerin iç yaşantıyla bağlantılı-ilişkili olduğuna inanır. Motive olunan hareketin içten ve mantıklı olmasında ısrar eder. Oyuncuların, müzisyenler ve şancılar gibi her gün çalışması üzerinde önemle durmuştur. Vücut ve ses öylesine eğitilmelidir ki iç yaşantıyla bağlı ve iç yaşantı tarafından motive edilen doğru dış etkinliği hemen ifade edilebilsin" (Göldere 1998: 98).

Sahne üzerinde oyuncu bedeninin, zihnin tüm istek ve tepkilerine karşı uyanık kusursuz bir beden anlatımına sahip olabilmesi için fiziksel açıdan serbest olması, kas kontrolü ve esneklik kazanması, rahatlama ile ilgili denetimi edinmesi ve de konsantrasyona sahip olması gereklidir. Bu çıkarımlardan yola çıkarak Stanislavski; kas denetimine yönelik çalışma egzersizleri, gerginlikten kurtulmayı sağlayacak nefes alıştırmaları ve "dans eğitiminin gerekliliğine inanır. Karakterin bedenine dair yapılan tüm egzersizlerin yanında oyuncu, sahne üzerinde kendi bedenine dair oluşacak hareket ile hareketsizlik arasındaki tehlikeli ve orantısız tonlarda gerçekleşebilecek gerilimleri yok edebilmelidir. Çünkü "hareket bir oyuncunun en keskin-derin anlatım aracıdır. Oyuncunun bütün fiziksel varlığı yorumlanmış olan karakter varlığını temsil eder (Göldere 1998: 99).

> "Seyredildiğinin farkında olan" oyuncu, sahne üzerinde ne yapacağını bilememe ve buna bağlı olarak da bir kas gerginliğiyle yüklüdür. Bu da onu sahne üzerinde hareketsizliğe kendini rahatça ifade edememeye hatta kendini saklamaya götürür. Oyuncunun bu gerginlikten kurtulması, esnek olması şarttır, çünkü rahat olmadığı sürece oynayamaz. Hareketleri belli bir uyum içinde belli bir hızda olduğu sürece ancak rol kendini gösterir. Oyuncunun vücudunu, yaptığı eylemle paralel bir hızda ve uyumda olmalıdır" (Alpaylı, 2003: 10).

"Oyuncunun bedenindeki fiziksel gerginlik, yaratıcılığın en büyük düşmanıdır. Fiziksel gerginlik, oyuncunun bedenini paralize ve deforme etmekle kalmaz, aynı zamanda kabiliyetini azaltarak oyuncunun yaratıcı imgelemine ulaşmasını engeller" (Carnicke, 2006: 7-8). Oyuncu eğer seyirci karşısında gergin bir hale gelirse, alt bilinç kendini gizler ve bilinç alanına aktarılmaz. Bu nedenle fiziksel özgürlüğe erişmek için, "coşku belleği," "sihirli eğer" ve "inanç-gerçeklik duygusu" kavramlarının yanında "kas gevşetme", "dikkat odaklama" alıştırmaları büyük öneme sahiptir.

Reaksiyon veren ve denetimli bir bedene sahip olmak için oyuncu, sistematik çalışmalarla kaslarının çalışma düzenini ve gerçekleştirdiği eylemleri hangi kasların kontrol ettiğini öğrenmek zorundadır. Bedenin yaratıcı yönünü engelleyen gerilim noktalarını yine bedenini tanıyarak bir gözlemci gibi keşfetmelidir. Ritim, jest, akrobasi ve dans eğitimlerinin yanında, özellikle gerilimleri ve mekanikleşen jestleri yok ederek mantıklı ve gerçekçi bir hareket dizgesine ulaşabilmek için konsantrasyon içerikli bedensel egzersizleri gerekli gören Stanislavski; "Yaratıcı, sanatsal bir güç olarak piyanistlerden ve şarkıcılardan farkınız yoktur ve her gün alıştırma yapmanız gerekir. Oyuncunun vücudu ve sesi ile yaratım sürecinin içsel deneyimlerini ifade edebilmek için kendi vücudunu nesnel, mantıklı, ekonomik, kültürlü ve kesin olmayı öğretmelidir" (Stanislavski, 1988: 220) demiştir. Görsellikle sağlanan bu bilgi akışı için her an hazır, eğitimli bir bedene ve bedensel ifadeye ihtiyaç duyulmaktadır.

"Mekanik ve mekanik olmayan oyunculuk türlerinin bir bileşimi olan Stanislavski'nin yaratıcı oyunculuk anlayışı bilimsel bulgulardan faydalanarak bilimin bir nesnesi haline gelen ilk sistemdir" (Göldere, 2004: 6-7). Kapsamı çok geniş olan bu sistemin oyuncunun bedensel ifade eğitimi için öngördüğü, her tür oyunculuk eğitiminin dokunmadan edemeyeceği "Sistem"in temel ilkelerinden kısaca özetlemek gerekirse;

günlük yaşamda hareketi yaşamın doğal akışı içerisinde yaratan birey sahneye çıkarıldığında seyircinin bakışına maruz kaldığı andan itibaren doğallığını yitirmeye başladığı için sahne üzerindeki eylemin kurgulanması gereklidir. Bu kurgu içinde, yarattığı karakteri herhangi bir sahne hilesi ile gerçekleştirdiği izlenimi bırakmamak için oyuncunun sesi ve bedeni, sahne üzerindeki aksiyona yönelik her türlü gereksinime cevap verebilecek yönde teknik bir olgunluğa ulaştırılmalıdır. Bu noktada gerçeğin ısrarlı bir gözlemcisi olma, sahne üzerinde yaptığı her şeyin önce içsel nedenini oluşturmak zorundadır. Diğer taraftan oyuncu, metni titizlikle çözümleyerek, canlandıracağı karakterin davranış nedenlerini, diğer oyun kişileriyle olan ilişkisini, sahne ve oyunun genelinde tanımlamalıdır. Böylelikle, karakterinin "üstün amacı"nı belirleyerek, bu amaca doğru ilerleyişindeki "kesintisiz eylem çizgisi"ni oluşturmalıdır. Oyuncu sahne üzerindeki akışa konsantre olarak, oyun içindeki her anın sanki ilk kez gerçekleşiyor yanılsaması yaratmasını sağlayacak duygusal, düşünsel ve bedensel yetkinliklere sahip olmalıdır. Sahne üzerinde bir başka beni canlandırmaya yönelik tüm bu kuralların dışında sahnede aslen kendisi olarak var olan oyuncu kendi egosunu da disipline ederek egosu doğrultusunda değil, oyunun sanatsal gerekliliklerini karşılamaya yönelik hareket etmeyi başarması gerekmektedir (Brockett, 2000: 505).

Kendisi de oyuncu olan Stanislavski, oyunculuğun hala geçerli olan kanunlarını bulmuş, formülüzasyona gitmiş, dönüşüm kapısını açmış fakat tam olarak geliştirme fırsatı bulamamıştır. İşlevsel bir oyunculuk ekolü olmayı başaran "Sistem" bilimsel, estetik ve etik anlamda değiştirilemez olsa da, daha ileriye doğru gelişebilme özelliğine sahip olmasıyla aslında bir anahtar görevi üstlenmiştir.

> "Stanislavski Sistem'inde ortaya konmuş olan yöntem ve teknikler, belli bir tiyatro üslubunu belirlemez. (…) Sistem' in aradığı gerçekçilik, gündelik yaşam gerçeğine benzerliği amaçlayan "yüzeysel gerçekçilik" değil, "içsel gerçekçilik"tir. Bu nedenle, Stanislavski Sistem'inden, yalnızca gerçekçi tiyatroda değil, birçok farklı tiyatro üslubunda da oyunculuk adına faydalanılmıştır. Gerçekçi olmayan bir oyunla, karakterin deneyimlerini yaşayan bir oyuncu arasında bir çelişki yoktur (Moore, 1966: 76). Evgeni Vakhtangov, Fantastik Tiyatro' da; Antonin Artaud, Vahşet Tiyatrosu'nda; Vsevolod Meyerhold, Konstrüktivist-Grotesk Tiyatro' da; Jerzy Grotowski, Yoksul Tiyatro' da; Aleksandr Tayrov, Sentetik Tiyatro'da; Eugenio Barba, Antropolojik Tiyatro' da; Bertolt Brecht, Epik Tiyatro' da (Fiziksel Eylemler

> Yöntemi bağlamında), Stanislavski Sistemi'nden yararlanmıştır, geliştirilmiştir" (Özüaydın, 2011: 191).

Günümüze ulaşan yansımaları ise Richard Boleslawsky Amerikan Laboratuvar Tiyatrosu'nda, Maria Ouspenskaya Drama Sanatı Okulu'nda, Sonia Moore studio of Theatre'de, Stella Adler Conservatory'de, Lee Strasberg Actors Studio'da, Sanford Meisner Neighborhood Playhouse' da Elia Kazan 'Oyuncular Stüdyosu'nda, Eric Morris geliştirdiği 'Morris Metodu'nda Stanislavskinin sistemine kendi katkılarını yapmış, Stanislavski'nin geliştirdiği tekniklerin yorumlanması hakkında bazı yönlerden birbirlerinden ayrılsalar da, Sistm'in bugünkü haline gelmesinde en etkili isimler olmuşlardır. Metot'un oluşum ve gelişiminde rol oynayan başlıca isimler ise , "Lee Strasberg, Stella Adler, Sanford Meisner, Uta Hagen, Robert Lewis, Elia Kazan ve Ivana Chubbuck'tur. Metot Oyunculuğu'nun tüm dünyada popülerlik kazanmasında etkili olan başlıca isimler ise, Marlon Brando, James Dean, Anthony Quinn, Al Pacino, Robert De Niro, Robert Duvall, Paul Newman, Dustin Hoffman gibi oyunculardır" (Özüaydın, 2011: 16). Stanislavski'nin çalışmalarının devamı niteliğinde kendi yöntemlerine ulaşma çabası içinde olan bu isimlerden bazılarına kısaca değinmek günümüzün oyunculuk anlayışına yorumlamada yardımcı olabilir. Çünkü alternatif çalışmalar dahi bu sistemlerin yönergeleri kullanarak farklı bir bakış açısı kazanmışlardır.

> "Bu yöntemlerden en ünlüsü Strasberg'in oyunculuk yöntemidir. Adını "Metot Oyunculuk" olarak duyuran yaklaşım Stanislavski sisteminin geliştirilmiş ve Amerikan toplumuna uyarlanmış bir parçasıdır. Strasberg Stanislavski sisteminin esaslarını öğrenerek oyuncunun psikolojik yönü ile ilgili buluşlar yapmış ve bu buluşlar üzerinde yıllarca deneylerde bulunmuştur (…) Strasberg özel an egzersizleri, duyum belleği, rahatlama ve duygu hafızası gibi role yaklaşma teknikleri ile oyuncuların problemlerini çözmeye yönelik çalışmalarda bulunmuştur. Bütün bunlar "Metot Oyunculuk"un özünü oluşturur" (Göldere, 1998: 15-16).

1934 yılında, Paris'te Stanislavski ile buluşarak Stanislavski'nin öğretilerini daha yakından inceleme fırsatı bulan Stella Adler, yaptığı çalışmalar ile Group Theatre üzerinde doğrudan bir etki yapmıştır. Çünkü bu tanışmadan önce Lee Strasberg'in Stanislavski'nin yalnızca ilk dönem çalışmalarını bilmesinden dolayı sistemin, "doğru duygunun anahtarının coşku belleği olduğu" vurgusunu yapmış olması, Stanislavski'nin

özellikle 1930'1u yıllarda yaptığı yeni değerlendirmeleri içermemesi sistem konusunda yanlış bir yorumlamaya sebep olmuştur. Stella Adler, Group Theatre oyuncularına, Stanislavski'nin, Sistem'in ana vurgusunu coşku belleğinden verili koşullara ve fiziksel eylemlere kaydırdığı açıklamasını yaparak hareketin oyuncunun eğitimi için önemini vurgulamıştır.

Stanislavski Sistemi'ni kendine temel alıp kendi yöntemini üretmiş bir oyunculuk ekolü olan Metot Oyunculuğu, Sistem'e ait oyunculuk tekniklerinin bazılarını olduğu gibi kullanırken, bazı tekniklerin üzerinde çeşitli değişiklikler yapmış; bilinç yoluyla bilinçaltına ulaşma amacı ve rolü yaşama anlayışı doğrultusunda yeni teknikler üretmiştir. "Oyuncu sahnede, oynadığı karakterin yaşadıklarını, dışsal bir taklide dayalı değil, sahici deneyimler olarak yaşamalıdır; oyuncunun duyguları, -mış gibi, sahte değil, yapmacık değil, gerçek olmalıdır; duygular gösterilmemeli, hissedilmelidir" (Krasner, 2006: 33). Oyuncunun nasıl yaratıcı olması gerektiği konusundaki hedefleri doğrultusunda aynı noktada duran Stanislavski Sistemi'nin ve Metot Oyunculuğu oyuncunun kendisini doğru psiko-fiziksel eyleme ulaştıracak her türlü teknikten istediği ölçüde faydalanabileceğini vurgulamaktadır. Örneğin;

> "Galvanik Deri Tepkisi, kişinin duygusal durumundaki değişimleri ölçen güvenilir bir göstergedir. Oyunculardan, ilk on dakikalık süre içinde, mümkün olduğu kadar çok Galvanik Deri Tepkisi üretmeleri; sonraki on dakikalık sürede de, gevşeyerek galvanometrenin yönünü tersine çevirmeleri istenmiştir. Deneyin sonucunda, Metot Oyunculuğu eğitimi almış oyuncuların, Galvanik Deri Tepkisi üzerindeki kontrollerinin, diğer oyunculardan çok daha iyi olduğu gözlenmiştir. Psikolog Michael Schulman'a göre bunun nedeni, Metot Oyunculuğu eğitimi almış oyuncuların, bedensel hareket veya ses tonu gibi dışsal unsurları belirlemek yerine, bunları meydana getiren doğru içsel uyaranı seçme konusundaki duyarlılığıdır" (Özüaydın, 2011: 41).

Tiyatroya gerçekçi oyunculuk anlayışını getiren 19. yüzyıl sonlarına doğru, endüstrileşmenin artan etkisiyle gittikçe zenginleşen orta sınıfın incelikten yoksun sanat beğenisi, insan aklına güvenin azalması, duygulara ve sezgilere olan yönelme ile düşünsel açıdan idealizm'i, sanatsal açıdan Romantizm'i hatırlatan yeni bir döneme girilmiştir. Her akımın sonlanmasında olduğu gibi gerçekçi-doğalcı eğilimlerin süreç içinde oluşan kalıplarını aşmaya çalışan reformcu eğilimler doğmuş, insanın yaşam temposu arttıkça, sanat bu tempoya; tiyatro da gerek öz gerekse biçimsel olarak bu hıza

uyum sağlamak zorunda kalmıştır. I. Dünya savaşını hazırlayan koşullar, savaşın yarattığı sorunlar ve önceki yüzyılda büyük toplumsal dönüşüme yol açan endüstrileşmenin sonucu kapitalizmin ulaştığı yeni aşama ile "Natüralist tiyatroya, psikolojik yaklaşıma ve natüralizmin aydınlanmacı-akılcı temellerine getirilen eleştiri (…) sahnede gündelik gerçekliğe doğala öykünülmesi yerine, tiyatronun sanat yönünün yenilenmesi isteği, bir biçimde bütün reformcuların ortak" (Tönel, 1994: 3) amacı olmuştur. 20. Yüzyıl ortalarına kadar sürecek, doğalcı ve gerçekçi anlayış ile birlikte simgeciliğe bir yöneliş başlamış, Sembolizm, Yeni Romantizm ve Estetizm gibi karşı gerçekçi eğilimler doğmuştur.

Bazı tarihçiler 19. yüzyılı 1830'larda başlatırken, 20. yüzyıl sanatını belirleyen dönemecin 1920'lerin avantgarde çıkışları olduğunda birleşenler çoğunluktadır. 1990'ların ise 21. yüzyılı çoktan başlattığı düşünmektedir. Her şey bir yana, görünen gerçek, 20. yüzyıl sanatının modernist atılımlarının tükenme ve yinelenme noktasına varmış olmasıdır. Bu sürecin başlangıç noktasında her ülkede birbirine benzer şekilde gelişen karşı gerçekçi görüşlerdir. Bu karşı gerçekçi görüşler plastik sanatlarda, şiirde önemli yapıtlar üretmesine rağmen tiyatroda bir akıma dönüşebilecek kadar kuram ve uygulama birliği geçekleştirememiştir. Fakat sahne uygulamasına ilişkin bulguları ile gelecek yüzyılın sanat anlayışını etkilemiştir. Özellikle görsel konusunda bilimsel bulgulardan da faydalanarak sahne tasarımında mekân, alan ve uzama dair yapılan yeniliklerle sözel iletişimden görsel iletişime geçilmesi, sahne-seyirci ilişkisinin bu bakış ile yeniden değerlendirilmesini sağlarken, görselliğin anlatım aracı olarak sadece plastikte değil aynı zamanda oyuncunun fiziksel yapısında da incelenmesini sağlamıştır. Bu oyuncunun ifade malzemesi açısından çok önemli bir kırılma noktası olmuştur çünkü bu zamana dek edebiyat ve retoriğin yani sözel anlatımın hâkim olduğu anlatım olanakları görsel yönü ile de değer kazanmaya başlamıştır. Bu yeni akımların bir başka özelliği de, bu süreçten itibaren oyun yazarları kadar sahne tasarımcıları ve yönetmenlerin de öne çıkarak "kuramcı" kimliğini kazanmaları olmuştur. Sahne ögelerine ve oluşturdukları bütüne ilişkin 20. Yüzyıla geçişte önde gelen tiyatro reformcuları Richard Wagner, Adolphe Appia ve Edward Gordon Craig üzerinden

tiyatroda görselliğin ön plana çıkmasıyla oyuncuya ve bedenine farklı bir bakış açısını irdelemek gerekmektedir.

Sembolist hareketin tiyatro sanatındaki ilk yansıması, 19. yüzyılın ortalarında Richard Wagner'in "ortak sanat yapıtı" adını verdiği dram ve müziğin birlikteliğinden oluşan müzikli dram türü ile görülür. "Soyutun, ilkelin ve ruhsal derinliklerin" (Candan, 2013: 5) sergilenmesini önemseyen Wagner müziğin, yazının, sahne plastiğinin ve oyuncunun ortak bir çalışma süreci ile estetik boyutta bir yapıta ulaşılabileceğini savunur. Bu süreç içinde bu sanatlar bağımsız varlıklarından vazgeçerek bütünsel olan ortak sanat yapıtı (gesamtkunstwerk) için var olmalıdırlar. Bauhaus ve dışavurumculuk gibi 20. Yüzyılın pek çok sahne akımını ile Bertolt Brecht'in seyirci faktörünü de eklemesiyle epik estetiği etkileyen ortak sanat yapıtı; "bir yapıtın sahnelenmesinde ilk aşamayı oluşturan, tüm yapıta özgü, soyut ve belirleyici bir sahne düşüncesi ya da "reji kavramı"'na (Candan, 2013: 7) kaynaklık eden ilk sahneleme sistemi olmuştur.

Oyunculuk sanatı öncelikle "bedeni devindirme sanatı", eylem ise; bir çeşit kendinden geçme biçiminde, bilinçdışından kaynaklanan bir dışavurum olarak görülmüştür. Çünkü psikolojide yaşanan gelişmeler doğrultusunda Freud'un cinsel yaşam konusundaki bulguları, bilinçaltının öneminin ortaya çıkması, insan ve değerleri konusundaki yerleşmiş kanıyı kökünden sarsmıştır. Gerçeğin karmaşıklığı şaşırtıcı ve ürkütücü bir boyut daha kazanmıştır. Einstein'in "Relativite" kuramı ile Newton'un değişmez düzenli evren görüşü sarsılmış, nesnel ve kesin gerçekçilik bilincinin yerine görecelik duygusunu getirmiştir. Bu durumda insan düşüncesi değişken bir yapı içinde kendine yeni uyumlar aramak zorunda kalmıştır (Tönel, 1994: 3-4). Bu toplumsal süreç ışığında Wagner'in düşünceleri oyunculuk kuramını da yeniden geliştirmiş, ifadenin harekete dayalı anlatımsal gücü önem kazanmıştır. Commedia dell'arte ve kukla tiyatrosu etkisiyle çok keskin bir yaklaşımla "yeni" oyuncu anlayışı için ideal olanın dansçılar ve kuklalar olması gerektiği düşüncesi gelişmiştir. Wagner bunu şöyle tanımlamıştır;

> "İnsan vücudunu (...) mükemmele ulaşıncaya dek geliştirince, canlı insan, mükemmel bir insan sanatı nesnesine dönüşecektir. Ama tiyatro insanın her şeyin üstünde tuttuğu bir sanattır. Bu nedenle, plastik sanatın kurtuluşu,

> taşın insan etine ve kemiğine sihirli dönüşümüyle, hareketsizden canlıya geçişte, anıtsal olana, çağdaş olana geçişle sağlanacaktır. Bu özlemler, ancak dansçının, mimcinin, şarkıcının ve oyuncunun ruhunda yaratıcı eğilimler belirdiğinde gerçekleşecektir" (Meyerhold, 1997: 41).

Tiyatro estetiğinin kaynağını Wagner'in "ortak sanat yapıtı" düşüncesinden alan, sahne üzerindeki bütünlük ve uyuma dikkat çeken diğer önemli isim ise Adolphe Appia'dır (1862-1928). Appia'nın yanılsamacı sahne anlayışına karşı çıkan sembolist sahneleme anlayışına yönelik çalışmaları, modern tiyatro için önemli açılımlar getirmiştir. Ancak Wagner'den ayrıldığı bazı noktalar da olmuştur. Appia daha çok bu bakışı sağlamada ortaya çıkan olumsuzlukların çözümlenmesi üzerine yoğunlaşmış ve ögelerin birleşimi ile oluşan yapıtın sahne sunumunda çatışan üç öge olduğu kanısına varmıştır. Bunlar; "devinen üçboyutlu oyuncu", "dikey panolar" ve "yatay sahne zemini"dir. Bu olumsuzluklara çözüm olarak oyuncunun sahne üzerindeki devinimini esas alarak üçboyutlu ögelerin kullanılması gerekliliğini dile getirmiştir. Brockett bu yaklaşımı şu şekilde açıklar; "Appia bütünsüzlüğün en büyük nedeni olarak iki boyutlu dekoru gördü ve bunu oyuncunun hareketini arttıracak ve ufuksal zeminden düşey tasarıma bir değişim sağlayacak, merdivenler, rampalar ve platformlar gibi üç-boyutlu öğelerle değiştirme önerisini getirdi" (Brockett, 2000: 508).

Appia'nın 1909 yılında yapmış olduğu soyut taslaklardan oluşan en önemli yapıtı Ritmik Uzamlar'ı daha sonraları dışavurumcu tiyatro hareketi uygulamalarına, Max Reinhardt'ın basamakları kullandığı yapımlarına ve "Bauhaus" akımının kübist sahne tasarımlarına öncülük etmiştir. Appia'nın soyut sahne düşüncesinde basamaklara önem verme sebebi insan bedenine karşıt bir öge olan basamağın, sahne hareketine çoğul olanaklar sağlamasından kaynaklanmıştır (Karabulut, 2010: 81).

Bu çözümleme ile oyuncunun bedeni dekorun önünde değil içinde var olarak dekora uyum sağlanabilecek, bedensel ifade olanakları ile anlatımı doğru ve etkili bir noktaya taşınabilecektir. Appia bunu şöyle açıklar; "tiyatroya bir dramatik eyleme tanıklık etmek için gideriz. Bizi bu eyleme yönelten, sahnedeki karakterlerin varlığıdır. Karakter olmadan eylem de olmaz. Demek ki sahnelemenin temel etmeni oyuncudur; biz onu görmeye gelmişizdir. Yani her şeyden önce sorun, sahnelemeyi, oyuncunun

varlığı üzerine temellendirme sorunudur." (Appia1963: 142, aktaran Candan, 2013: 10) demiştir. Çünkü insan bedeni gerçeğin kendisidir.

> "Appia, oyuncuyu oyun yazarının dışavurumu için en önemli araç olarak görüyordu. İdeal oyuncuya yönelik sembolist yaklaşım Appia'nın tiyatrosunun temelini oluşturur. Onun tiyatrosunda oyuncu, oyun metnindeki sözün taşıyıcısı olan, müzik tarafından kontrol edilip ışık tarafından sınırlandırılıyor olsa da tüm bu ifade öğelerini seyirci için anlaşılır kılan sahne üzerindeki tek canlı varlıktır" (Carlson, 2007: 307 aktaran: Karabulut,2010: 80).

1896'da Olimpiyatlardaki hava gösterileri vb. dallarda beden kullanımı, Heykelde Rodin, resimde Hodler, dansta Isadora Duncan, Loire Füller, ruth St. Denis ve daha sonraları Rudolf Laban ve Mary Wigman gibi sanatçıların hareket halindeki bedene özgürce yaklaşımları sanatsal bakış açısının da bunu getirdiğini göstermektedir. Tiyatroda da anlatım zenginliğine ulaşmak için bir ardıllık sıralaması gerekmekte ve bu sıralamada ifadenin en önemli anlatım aracı oyuncu ve bedeni olduğu vurgulanmaktadır. Uzam ise onun ardından gelmektedir. Tüm bu yaklaşımlar içerisinde Appia'yı Wagner'den sonra en çok etkileyen de Emile Jacques Dalcroze olmuştur. Appia üçboyutlu hareket eden oyuncunun bedenine daha doğru bir yaklaşım geliştirebilmek için Dalcroze ile İşbirliği yapmıştır (Duygulu, 1984: 13-14).

Dalcroze'un "euritmi" (tartım) adını verdiği yeni bir dans jimnastiği olarak da nitelendirilen çalışma sisteminde amaç, öğrencinin müziğe karşı duyarlılığını arttırmaktır. Fakat bu sadece bir dans öğretisi olarak görülmemelidir. Çünkü aslolan ritmleri izleyerek bedenleri bir enstrümana dönüştürmektir. Bu etkileşimler, yaşam ve uzam arasındaki bağlantının ortaya çıkardığı oluşumun oyuncunun bedensel ifadesi ile seyirciye yansıtılmasıdır ve bedenin dengeyi oluşturabilmesi için zamana ihtiyacı olduğu gerçeğini doğurmuştur. Ayrıca Appia, bir metinde var olan tartımın, oyuncunun hareketi için bir anahtar olduğuna, tartıma da hâkim olmanın uzamsal ve zamansal öğeleri uyumlu bir bütünlüğe kavuşturacağını düşünmüştür.

> "1919'da yayımlanan ikinci önemli kuramsal yapıtı, L'Oeuvre d'Art Vivant (Yaşayan Sanat Yapıtı), Dalcroze ile Walt Whitman'a adanmıştı. Burada "İnsan bedeni, müziğin talep ettiği değişiklikleri kendi istemiyle kabullendiği takdirde bir anlatım aracı derecesine ulaşır" diyordu. 1923'teki bir

> yazısında ise "Müziğin istemine, uyan beden, uzama hâkim olur ve buyurur. Eski zamanların alışkılarına, köklü geleneklere aldırış etmez, bunların hepsi onun ölçüsüne göre olmalı, onun örneğini benimsemelidir. Her şeyin ölçüsü insan değil midir?" diye yazmıştı. Yine son yayımlanan bir başka yazısında tiyatro sanatının gerçekleşmesi için temelde uzam ve zamanın yeterli olduğunu söylüyordu. Geriye kalan her şey simgesel hareket, dil, mimik ve jestleriyle oyuncunun sanatına kalmıştır, diyordu" (Candan, 2013: 12).

Müziğin matematiksel disiplini ile denetlenen oyuncu bedeni ve hareketlerini daha estetik bir yol ile göstermenin önemli bir unsuru da ışıktır. "Işıklama ile müziğin, sahne görüntüsünün iç dünyasını yaşatabileceğini savunan Appia, ışıklama yoluyla "dikey dekor", "yatay yüzey' ve "hareket eden oyuncu"nun tek bir duygusal düzeyde uzlaştırılması gerekliliğine dikkat çekti" (Appia, 1966: 138-46; aktaran: Nutku, 1995:217). Böylelikle oyuncu, ışıklama ve sahne hareketinin parçası olacak, oyuncunun bedensel devinimi de ışıklama estetiği içinde anlam kazanacaktır. "Işıkla yıkanan sahne, müzikle buluşan bedene sonsuz bir oyun alanı oluşturacaktır" (Gürün, 1999: 56). Appia, böylece, ışığı sahnenin temel estetik ögelerinden biri olarak uygulama alanına sokmuştur.

> "(...) bir oyuncunun hareketliliği zemine ve nesnelere temelden bağlı olduğu durumlar dışında sanatsal bir avantaj olarak kullanılmaz. Böylelikle insan bedeninin sahne üzerinde sanatsal bir biçimde kullanılması için iki gereklilik ortaya çıkmaktadır. Işık onun plastiğini ortaya çıkarır ve dekorla uyumu da tavırlarını ve hareketlerini büyütür (...) Işıklama efektleri sınırsızdır. [uygun bir biçimde kullanıldığında]; artık oyuncu önünden giden renkli bir ışığın ve gölgesinin önünde yürümez; kendisi için var olan atmosferin içine çekilir. (...) Dekor yanılsaması oyuncunun yaşayan varlığına eşit olarak tanımlanabilir. ... [Eğer biz önceden öngörülen bir dekor yanılsaması yaratmak istiyorsak] dekoru alabildiğine yalınlaştırmalıyız. Sahne zemini yeni baştan düzenlenmeli, bütün bunların üzerine, ışıklama için de uygun koşullar yaratmalıyız" (Brockett, 2000: 530).

Appia, sanatsal bütünlüğe ulaşabilmek için birbiri ile etkileşimde olan tüm bu öğeler üzerinde bir kişinin denetiminin gerekli olduğu görüşüyle yönetmenin rolünü daha da güçlendirmiştir. Appia'nın yönetmeni; yaptığı dekoruyla, hazırladığı ışıklama düzeniyle, oyunculara verdiği hareketlerle "yazar yönetmen" olmalıydı. Yönetmenin öneminden söz eden ilk tiyatro adamı Appia değildi ama yönetmeyi estetik bir programa bağlayan ilk tiyatro kuramcısı o olmuştur.

Tiyatroda sembolizmin geliştirilmesine önemli katkılarda bulunan karşı gerçekçi estetiğin öncülerinden bir diğer sanatçı da Edward Gordon Craig (1872-1966)'dir. Craig de Appia gibi, Wagner'in "ortak sanat yapıtı" düşüncesini başlangıç noktası olarak almış, tiyatronun ne sadece oyunculuk, ne oyun, ne de kendi başına dans olmadığını ancak bunların tümünün karışımı bir sentez olduğunu savunmuştur. "(…) hareket oyunculuğun ruhu, sözcükler bir oyunun gövdesi, çizgi ve renk sahnenin yüreği, ritim dansın temelidir" (Eynat-Confino, 1984: 67) diyen Craig, ortaya çıkan anlaşılmaz söz yerine, ışıklama, renk ve hareket dokularının sentezini önermiştir: "Yarının tiyatrosu görüntüler tiyatrosudur, ne vaaz verilen yer, ne de taşlama aracıdır. Az söyleyen, ama çok gösteren bir sanattır; herkesin anlayabileceği, duyabileceği bir sanattır; öyle ki, yaşamın simgesi olan hareketten doğan bir sanattır" (Tönel, 1994: 22). Bu yaklaşımla tiyatral ifadenin görsellik ile var olabileceğini savunmuş, oyuncuyu bu görselliğe hizmet eden bir "simge", yönetmeni ise "tiyatronun sentezcisi" olarak görmüştür.

Görselliğe verilen bu önem, dönemin gerçekçilik anlayışını kör bir anlatım olmakla suçlamış, düşsel ve şiirsel bir atmosfer ile gerçeğin üzerine çıkılarak sanatın görsel bir tasarıma dönüşmesini sağlamıştır. Stanislavski bu yaklaşımı şöyle tanımlamaktadır; "Craig'in istediği, çizgi ve ışık yardımıyla, aktöre, sayısız ruh durumları yaratmaya elverecek bir fon oluşturmaktır" (Stanislavski, 1992: 422). Craig bu görsel tasarıma ulaşmada yönetmenin yaratıcılığına verdiği önem ile kendisiyle çelişmiş olması dışında tiyatral bütünü oluşturan öğelerin birbirine göre önemli ya da önemsiz şeklinde değerlendirilmesine karşı olmuştur. Bu nedenle öncelikle bir önceki bakışın getirisi yazara yüklenen ayrıcalıklı yaklaşımı ve daha sonrasında da kendi yorumunu önemseyen yıldız oyuncu sistemini reddetmiştir. Çünkü Craig'e göre, her ikisi de özgürlük duygusu ile yönetmenin yaratıcılığıyla oluşturmak istediği bütüne hakim olma hatta onun önüne geçme çabasındadır. Çağın oyunculuk anlayışında "(…) oyuncunun gövdesel hareketleri, mimiği, ses tonu, onun duygularındaki coşkunluğun insafına kalmış bir şeydi. (…) Oysa duygusal ya da içgüdüsel oyunculuk, sanat yapıtı değil, birtakım "rastlantısal itiraflar" (Nutku, 1995: 217) dı. Sahnenin, oyuncu olarak

her şeyi yapabilme gücü ile insanca zaafları olmadan sadece sahneye hizmet eden, özbeni yok sayan, üstün bir kuklaya (übermarionette) ihtiyacı vardı.

> "(…) Aktörü ortadan kaldırın, bozuk sahne realizminin vücut bulup inkişaf etmesine yarayan vasıtaları da yok etmiş olursunuz. Artık aktüaliteyle sanatı birbirine bağlayarak bizim aklımızı karıştıran canlı bir sima kalmayacaktır; üzerinde etin vücudun zaaflarıyla titremeleri görülen hiçbir canlı sima kalmayacaktır. Aktör gitmeli, o gidince yerine cansız bir sima gelir; kendine daha iyi bir isim kazanıncaya kadar ona Kukla üstü diyebiliriz" (Craig, 1946: 85).

Aslında bu bakış açısı derinlemesine incelendiğinde Craig'in oyuncunun ruhsal yapısına ve kişilik çelişkilerini yadsıması kısacası psikolojik bir varlık olarak oyuncuyu yok sayması gerçekçi tiyatronun psikolojik oyunculuk yöntemini reddettiği anlamına geliyordu. Ona göre oyuncu için en önemli ifade yöntemi hareket, ifade aracı da bedendi. Oyuncu "ruhsal durumlarla özdeşleşerek karakter yaratmaktansa, bunu, hareketleriyle, simgeler aracılığıyla yapmalıdır" (Candan, 2013: 18). Bu nedenle doğru bir bedensel ifade için hareket konusunda kusursuz bedenlere ihtiyaç olduğunu savunmuştur.

> "Amerikalı araştırmacı Charles Lyons, üstün kukla kavramında iki ağırlık noktası saptar. Bunlardan biri, Batı tiyatrosunun psikolojik oyunculuk yönteminin reddidir. Diğeri, Uzakdoğu tiyatrosundaki simgeselliğin olumlanmasıdır. Birincisinin uygulamadaki örneğini Craig'in Moskova Sanat Tiyatrosu'nda Hamlet'i sahnelerken bu topluluğun oyuncularıyla bir türlü iletişim kuramayışında görürüz. Stanislavski'nin bu tarihsel çelişkiyi belgeleyen notları ilginçtir: "Craig kadın ve erkeklerin olmadığı, oyuncusuz bir tiyatro düşlüyordu. Oyuncuların hiç kötü alışkanlıkları, kötü jestleri, boyanmış yüzleri, abartılmış sesleri, ruhsal düzeysizlikleri, değersiz hırsları olmayan kuklalarla yer değiştirmelerini istiyordu" (Candan, 2013: 18).

Craig 'e göre oyuncunun rolü yaşaması değil, rolden kurtulması önemlidir. Özdeşleşme olmamalıdır. Oyuncu, imgelemini ve bilincini kullanarak kontrolü kaybetmeden bedenini ve duygusunu denetim altında tutmalı, bunun için rolünün dışında kalmalıdır. Craig Uzak Doğu Tiyatrosu etkisiyle burada, göstermeci tiyatro türünün "yabancılaştırma" kavramına değinmekte ama somutlaştıramamaktadır. Daha sonra bunu geliştiren ve bir sonuca götüren Sovyet yönetmen Meyerhold olmuştur.

Meyerhold dâhil birçok yönetmen yabancılaştırma kavramına değinse dahi bunu estetize ederek somutlaştıran Brecht olmuştur.

Oyuncunun duygularıyla sahnede var olmasının reddedilmesi Avantgarde'ları da etkilemiş hatta fütürist sahnede oyuncu yorum açısından zararlı göründüğü zamanlarda kuklalar oyuncuların yerine kullanılmıştır. Fakat tüm yönelimlere ve oyuncuya olan karşı çıkışlara rağmen Craig insanın tiyatro için vazgeçilemez bir yaratıcı güç olduğunu bilmektedir. Çünkü ister kukla ister alternatif bir nesne olsun insana dair herşey tiyatral bir ögeye dönüşebilirdi. Bu nedenle oyuncunun özbenine karşı çıksa da bedensel ifade gücünü sınırlayacak hiçbir yönteme de sıcak bakmamıştır. Örneğin; Uzakdoğu tiyatrosunda "jestler ve hareketlerin kurumlaşmışlığı, oyuncunun duygularıyla alışkıların dışına taşmasını önlüyordu. Bununla birlikte Craig, aktörün bu ölçüde kısıtlanmasını hiçbir zaman bütünüyle kabul etmedi" (Candan, 2013: 19). O "üstün kukla" yaklaşımı ile aslında sadece daha disiplinli, bedensel yetkinliğe sahip ve gerçek yaratıcılığı hedefleyen bir oyuncu yaratmaya çalışmıştır.

İlk defa 1904 yılında izlediği lsodora Duncan'ın doğaçlama dansları, Gordon Craig'in oyuncunun bedenine bakışını etkilemiştir. Duncan'ın uzamı dolduran imgelemi, bedenini kullanış biçimindeki özgürlüğü ve dans ettiği alanla kurduğu ilişki, kalıpları kırması ve bu şekilde de "doğal" gündelik hareketlere zengin anlamlar yükleyen bedensel ifadesiyle ilgilenmiştir. Bu performanslar dans ve tiyatro arasındaki bedene ve bedenin anlatım olanaklarına dair ortaklığı ve etkileşimi vurgulayarak "geleceğin tiyatrosu" kavramının belirlenmesinde yardımcı olmuştur. Çünkü ikisi de hareketi tiyatronun özü olarak görmüştür (Gürün, 1999: 57). Kimliğini postmodernizm ile bulacak tiyatro ve oyuncuya yönelik bu bakış açısı, tiyatro ve dans birlikteliğinin oluşmasına uygun zemin hazırlayan günümüz tiyatrosunun bedene ve tiyatral olana dair öncü bir yaklaşım olmuştur.

Sahne dilinin, insan bedeni ve plastik malzemenin anlatım olanaklarına yönelerek geliştirdiği görsellik algısı, gerçekçi tiyatronun yansıtmacılığı ve sembolizm'in gizemli gerçeği sezdirme çabası ile 20. yüzyıl tiyatrosu için büyük öneme sahiptir. Buna rağmen, bu dönem tiyatrosunun asıl karakteristiğini belirleyen sürecin

Fütürizm, Ekspresyonizm, Dadaizm, Sürrealizm ve Bauhaus gibi avant-garde sanat akımları ile gerçekleştiği görülmüştür. Bu akımlar kaynaklarını 19. Yüzyıl'dan alan modernizmin doruğu olmuştur. Sanayi kültürünün oluşması ile ölümcül bir acımasızlıkla yaşanmaya başlanan maddi· değer tutkusu ve çıkar savaşları ahlaksal bir çöküşü getirmiştir. İnsanın insana bu acımasız yaklaşımı yanında aynı zamanda insanın karşısına makinenin çıkması, hem bu karşı konulmaz güce hayranlık uyandırmış, hem de insanı köleleştiren bir sürecin başlangıcı olmuştur. I. Dünya Savaşı, gittikçe artan sanayileşme ve bilimin ilerlemesi ile teknolojinin insanı robotlaştırmasından kaygı duyan tiyatro reformcuları tiyatronun yaşamı yeniden şekillendirmesi umuduyla topyekün her şeye karşı çıkmışlar, kendi kurallarından başka yasa tanımamışlar ve tiyatroyu çağdaş seviyeye getirmek için yeni estetik anlayışların oluşmasını sağlamışlardır.

> "20. yüzyılla birlikte sanat, bir amaç olmaktan çıkarak araç olma konumuna gelir, yani onun varlık nedeni kendinden başka hiçbir şeye bağlanmaz. Ne biçim, ne içerik, ne de öz açısından herhangi bir bağımlılık söz konusu edilir. Küçülen dünya içinde, daha da karmaşıklaşan teknoloji ağının açıları arasında sanatçı, hem kendini diğer insanlardan soyutlamak zorunda kalmış hem de kendi varlığını diğer insanlara kanıtlamak yükümlülüğünü hissetmiştir" (Erinç, 1995: 17).

Sanata ve tiyatroya baktıkları perspektif ve toplumsal yaşam açısından farklı noktalarda duran bu eğilimlerin ortak noktaları öncelikle doğalcılık ve gerçekçiliğe karşı çıkmalarında sonrasında ise bütünselliğe yaklaşımın nitelik ve niceliğinde kendisini göstermiştir. Ortaçağ'dan itibaren doğruluğu ya da yeterliliği sorgulanmadan devam eden sanatın doğayı ve yaşamı yansıtma zorunluluğu, bu dönem ile birlikte sorgulanmaya başlamıştır. Bu nedenle Wagner'in kökünü romantizmden alan yapay Aristoteles'çi yaklaşımının yansıması "ortak sanat yapıtı" inanışı bir çıkış noktası olduğu öncü akımlar karşısında zamanla yenilgiye uğramıştır. Çünkü öncü akımlar farklı disiplin ve birimleri bir arada kullansalar da bütünsellik yerine parçalanmışlığı tercih etmiştir. Fütürizm, dadacılık, gerçeküstücülük ve dışavurumculuk, sanat ile yaşam, oyun ile gerçek arasındaki ilişkiyi yeniden düzenlemek ve bu kavramlar arasındaki kopukluğu gidermek için parçalanmanın doğru olduğunu savunmuştur. Bu şekilde her biri gerçeği farklı şekilde yansılamıştır. Dışavurumcular gerçeği öznel

yaklaşımlar ile çarpıtmış, fütüristler doğa yerine makinayı ve mekaniğin mükemmelliğini yüceltmiş, dada ise gerçekle tüm bağlarını koparark sanat yapıtını farklılaştırmıştır. Gerçeküstücülük ise gerçeği bilinçaltında arayarak gerçeğin yansımasını kendiğilindenliğin estetize edilmiş ifadesinde aramıştır. Ayşın Candan bu süreci şu şekilde değerlendirir;

> "İlk fütürist bildirge bunun habercisidir. Marinetti'nin, orta sınıf beğenisini yansıtan, ruhsal gelişim sergileyen gerçekçi oyunlar yerine yücelttiği varyete türünden, gösterim tiyatrosu düşüncesi gelişir. Gösterimlerin anlam boyutunu ortadan kaldıran dadacılar, yalnızca sınıfsal bağlama değil, sanata da karşıdır. Onları izleyen gerçeküstücüler, bilinçaltının kumandasında kendiliğinden gelişen anlam örgüsüyle ilgilenir. Politik tiyatronun varlığını borçlu olduğu dışavurumculuk akımı ise estetik düzen ve kusursuzluk yerine estetik çarpıtmayı getirir" (Candan, 2013:212).

Daha devingen bir yapının inşası için sanatın her alanında uyumlu ve düzenli olanın yıkılmasını isteyen, Marvin Carlson'ın tanımıyla biçim, renk, sözcükler ve fiziksel aksiyonun, dışsal olarak yerleşmiş geleneksel değerlerin referanslarına göre değil kendi hesaplarına göre sergilenmesi ve kullanılmasını öngören (Carlson, 2007: 353) eğilimlerden ilki fütürizmdir. Filippo Marinetti (1876-1944)'nin yaratıcısı olduğu, 20. yüzyıl sanatının yaşam gibi makine çağının özelliklerine uygun bir devingenlik içinde olması gerektiğini savunan Fütüristler, estetik biçimlemede "hız"ı önemsemişlerdir. Daha canlı, daha devingen tiyatro anlayışı için halkın beğendiği eğlence türlerini içinde barındıran, sahneden sokaklara taşan, kavganın egemen olduğu saldırgan, savaşa eğilimli bir üslup geliştirmişlerdir. Marinetti bunu şu şekilde açıklamıştır;

> "Tiyatroda alışılagelmiş çalışmalara karşı çıkılmalı, yenilik getirilmelidir. Geleceğin tiyatrosu, kendine örnek olarak gece kulüplerini, müzikholleri, sirk gösterilerini almalıdır. Tiyatro, gerçeğin taklidini değil ruhunu yansıtmalı ve bu öze popüler eğlence türlerinin biçimini uygulamalıdır. Böyle bir tiyatronun özelliği, çeşitli gösteri araçlarının öğelerini bir araya getirmesi, genel olarak devingen bir görüntü sağlaması, oyuncular arasında canlı bir alışveriş kurması ve kaygısız bir atmosfer yaratmasıdır" (Batur, 2004: 83).

Bu noktada Marinetti için önemli olan sahne seyirci ilişkisi üzerinden her an algısı açık ve katılımcı olabilen bir seyirci yaratılması isteğidir. Dolayısıyla bu türlere

temas edilmesi ve sınırların kaldırılması gerekmektedir. Bu tiyatro estetiğini oluşturan temel öğeler ise teknik araç-gereçler, varyete, sirk, akrobasi, dans, kısa doğaçlamalar, skeçler, film, projeksiyon, sahnede devinen dekor, nesne ve ışıklardır. Oyuncu bu süreçte diğer ögeler gibi yalnızca bir araçtır. Hatta Enrico Prompolini oyuncunun yorum öğesi olarak en sorunlu ve en garantisiz ayrıntı olduğunu savunarak, "bir tiyatro oyununa ilişkin sahne anlayışı uygulamada mutlak olanı gösterir, oyuncu ise, hep göreceli olanı temsil eder. Gerçekten de oyuncunun bilinmezliğidir oyunun biçimini kuran ve sonucu olumsuz etkileyen" (Çalışlar, 1993: 81) demiştir.

Oyuncuya yönelik bu güvensiz yaklaşım bedenin mekanik özellikleri göz önüne alındığında farklı bir yorumlama ile karşılaşılır. Sahne üzerinde "yatay çizgi, düşey çizgi ve bütün ölgün çizgiler yerini zikzak çizgi ya da dalgalı çizgiye, küp, piramit ve bütün statik formlar ise küre, anafor gibi dönen elips, sarmal ve sanatçı dehasının sınırsız gücünün bulacağı bütün dinamik formlara bırakmıştır" (Aliyazıcıoğlu, 2010: 19). Bu Craig ile birlikte yoğunlaşmaya başlayan tiyatro dans birlikteliğinde ve dönemin bir başka klasik olana başkaldırısı olan modernleşen dansta da bedene dair değişimlerin yaşanmasını sağlamıştır. Bedensel ifade üzerine daha farklı anlatım yolları aranması, statik kalıplaşmış şekil ve hareketlerin yerine bedenin tüm olanaklarını kullanan formların yalın hali ya da plastik tasarım malzemesiyle birlikte koreotik şekiller oluşturması için tekniği önemseyen, sahnede modernizmin habercisi bir özgürlük alanı yaratılmıştır.

Dinamizm önemsenmiş, hareket hem toplum hem birey hem de insan bedeni için dinamizmin taşıyıcısı olarak kabul edilmiştir. Bu nedenle insan üretimi makinenin aksine doğanın parçası insan bedeni, salt mekanik yapısı ile makine mükemmelliğinde kutsanmıştır. Dolayısıyla oyuncu dekor önünde bir kabartma olmanın dışında düşünsel, duygusal ve fiziksel bir organizmaya büründürülerek, semboller aracığıyla gerçeği yansılamak için duygu, düşünce ve durum bildirimlerinin simgesel bir araca dönüşmüştür. 21. Yüzyıl ve postmodernizmde de devam edecek olan kutsanan ve yüceltilen bedenin araçsallaştırılması çelişkisi bu şekilde fütürizmde kendisini göstermiş, toplumsal ve sosyal yapının makineleşen dünyasına olan karşıtlığını ve

tepkisini mekanikleştirerek araçsallaştırdığı bedenler üzerinden dile getirerek kendi engelini yaratmıştır.

Etkileri döneminin çok ötesine yansıyan Avant-garde'lardan biri olan Fütürizmden en çok etkilenen tiyatro adamları, Vsevolod Meyerhold ve Erwin Piscator olmuştur. Bu iki sanatçının estetik yaklaşımlarında fütürist duyarlılığın izleri görülmüştür. Meyerhold Tiyatroda realist anlayışa ve onun uzantısı sayılabilecek oyunculuktaki psikolojik yaklaşıma karşı çıkarak oyuncuyu, sahne üzerinde hareket edebilen üç boyutlu canlı bir makine olarak görmüş ve "biyomekanik oyunculuk" yöntemini geliştirmiştir. Oyuncuyu, yaşadığı makine çağının toplumunu simgeleyen mekanizmanın devingen bir parçasına, sahneyi ise bu devingen yapıya ve oyuna gerekli dinamizmi sağlayacak boş bir uzama dönüştürerek, günümüz tiyatro biçimlerine kadar etkisi olacak bir anlayış geliştirmiştir.

Bir diğer Avant-garde akım ise, gerçekçi tiyatro anlayışına karşı olan akımlar arasında yeni biçim arayışıyla tiyatro sanatını en uzun süre etkilemiş, Modernizmin Almanya'daki biçimi olan ekspresyonizmdir. Tiyatro sanatında Fütürizm'den daha etkili bir sanat akımı olan Ekspresyonizm, dış dünyanın kaotik düzenini estetik soyutlama yoluyla aşmaya çalışmıştır. Fuat Boyacıoğlu bunu şöyle ifade etmektedir; "Dışavurumculuk, hem bireyin kendi ruhsal potansiyelini topluma karşı gerçekleştirmesini önerdiği, hem de bunun olanaksız olduğunu söylediği için, sahnede gerilimi, çatışmayı ifade eden öğelere önem veriyordu. Sanatın gösterdiği gerçeklik, dış dünyanın değişmez yüzü değil, insanın gerilen ve kaynaşan iç dünyasıydı" (Boyacıoğlu, 2004: 208). Kendiliğindenlik de bu iç dünyanın gerçek olma durumunu destekleyerek dikte edilen değil var olan gerçeğin açığa çıkarılmasında en önemli unsur olmuştur.

"Dışavurumcu oyuncu, sadece içsel gerçeğini dışsallaştırır, gözlem yapmaz, başkalarını incelemez, karakter analizi yapmaz, sadece ve daima kendisini oynar. Oyuncu, "hayatın psikolojik bir felsefesinin iplerinin oynattığı bir kukla değildir" (Özüaydın, 2006: 30). Bedensel anlamda ise "öznel" alanda var olan, "gerçek" algısını ifade etmek için yeni sanatsal yollar bulmak zorunda olan dışavurumcular simgesel tiplere dönüşen oyun kişilerini sahneye taşımak için oyunculukta rüyadaymış izlenimi

veren mekanik tartımlı hareket, duruşlar, simgesel jestler, akrobatik hareketler ve telegrafık konuşma gibi biçim bozumuna yönelik yöntemler geliştirmişlerdir. Beden tamamen bilinçaltının tahakkümünde onun görünebilir olmasını sağlayan bir aracı görevine bürünmüştür. Soyutlama, izleğin tinselleştirilmesi ve bedensel anlatımın göstergelere indirgenmesinin kullanıldığı çalışmalarda öncelikle sözel anlatıma sonra bedensel anlatıma yoğunluk verilmiştir. Bedene, tiyatronun fizikselleşmesi açısından bakıldığında bu süreç içinde hala sözü destekleyen bir unsur olarak varlık göstermesine rağmen dışavurumculuk tiyatral olana güçlü etkisini modern dansın doğuşu ve dans tiyatrosuna dönüşümü ile göstermiştir. Dışavurumculuk, kısa ömürlü olmasına rağmen tiyatroya getirdiği yeniliklerle günümüz tiyatrosuna kadar tiyatronun gelişimini etkilemiş özellikle bedensel anlatımda uyguladığı tekniklerle Meyerhold ve Grotowski'ye öncülük etmiştir.

Mutlak olanın ruhun derinliklerinde olduğunu savunarak günün sanatını reddeden ve Andre Breton'un (1896-1966) öncülüğünü üstlendiği, bir diğer avant-garde yönelim olan Sürrealizm'de de sanayileşme kadar yüceltilen bilimin bedenin ruhsal varoluşu üzerine çalışmaları ve Freud'un etkisi hissedilmiştir. Breton sürrealizmi "düşüncenin yöntemini sözel olarak, yazıyla ya da başka araçlarla ifade etmeye kalkışan saf ruhsal bir otomatizm ile tüm estetik ve ahlaksal ön yargıların dışında ve aklın getirdiği bütüncül denetimin yokluğunda, düşüncenin gerçek süreci" (Brockett, 2000: 541) olarak tanımlamıştır. Öncelikle bir başkaldırıyı, bir yadsımayı dile getirmiş olan sürrealizm insanı bağımlı kılan makineleşmeye öfkeyle karşı çıkmıştır.

Sürrealizm'in tiyatro sanatındaki en önemli ismi hiç kuşkusuz düşünceleriyle tiyatro alanında önemli bir aşama gerçekleştiren Antonin Artaud (1896-1948) olmuştur. Metafizik içerikli bir tiyatroyu savunan Artaud'nun tiyatroya asıl katkısı 1938 yılında yayımlanan tiyatro konusundaki yazılarını ve mektuplarını topladığı, *Le Théatre et son Double (Tiyatro ve İkizi)* adlı kitabı olmuştur. Artaud için "gerçek" tiyatroda ve günlük yaşam içinde farklı anlamlara sahip bir kavramdır. Dolayısıyla gündelik yaşam sahnede kopya edilmeye çalışılmamalıdır. Bu iki dünyanın gerçeklik algısı farklı olmalıdır. Bu nedenle gerçekçi-doğalcı tiyatroya karşı çıkarak ; "Eğer (geleneksel) tiyatro yaşamın ikiziyse yaşam da gerçek tiyatronun ikizidir" (Innes, 2004: 91) demiştir.

Artaud gerçekçi tiyatronun toplumsal ve psikolojik sorunlara eğilimini yanlış bulmuş ve o da varoluşun gizlerinin bilinçaltında saklı olduğunu savunmuştur. Bireyin ancak bastırdığı istek, heyecan ve şiddetin açığa çıkarılması ile iyileşebileceğini söyleyerek insanı şiddete iten bilinçaltına bastırılmış duygu ve düşüncelerin boşaltılması için en doğru estetik iletişimin tiyatro olduğunu ve bu amaçlarının akılsal düşünmeye başvurarak gerçekleşemeyeceğini savunmuştur. "Bu sağaltım, Aristoteles'in katharsis kavramındaki gibi, "korku ve acıma duyguları uyandırarak ruhu tutkulardan temizleme" amacına benzer bir arınmadır. Fakat Artaud, Aristoteles'in tersine, korku ve acıma duygularının yerine vahşet ve dehşeti koyar" (Özüaydın, 2006: 98).

> "Belli bir süre içinde olabilecek en çok sayıda hareketle, olabildiğince çok fiziksel imgeyi ve bu hareketlere bağlı anlamları birleştireceğiz. İmgeler ve hareketler yalnızca göz ve kulağın açık seçik zevklerine değil, ruhun daha gizli ve daha yararlı zevklerine de hitap edecekler. Böylelikle teatral uzam yalnızca boyutları ve hacmi içinde değil, eğer denebilirse, iç çamaşırları içinde de kullanılacak. İmgelerle hareketlerin örtüşmesinin sonuç olarak varacağı nokta, nesnelerin, sessizliklerin, haykırışların ve ritimlerin gizli anlaşması yoluyla, temelinde sözcüklerin değil imlerin bulunduğu gerçek bir fiziksel dilin yaratılması olacaktır. Çünkü şu bilinmelidir ki; belli bir zamanda yapılmış bu hareket ve imge niceliğine, sessizlik ve ritim kadar belli bir titreşim ve gerçekten yapılmış jestlerden, gerçekten kullanılmış nesnelerden oluşmuş belli bir maddi kışkırtmayı da katacağız. Ve denebilir ki en eski hiyerogliflerin ruhu bu saf teatral dilin yaratılmasına yön verecektir" (Artaud,1989: 13-14).

Psikolojik eğilimli Batı tiyatrosunun gerçekleştiremediğini metafizik eğilimli Doğu tiyatrosunun gerçekleştirmesinden etkilenen Artaud, Bali dans tiyatrosunu izledikten sonra geliştirdiği tiyatrosunu Vahşet Tiyatrosu olarak adlandırmıştır. Burada vahşet kelimesinden anlaşılması gereken fiziksel bir durum değil, ahlaki ve ruhsal anlamda seyirciyi kendiyle yüzleşmeye zorlayan bir vahşettir. Vahşet tiyatrosu, insanları, kendilerini oldukları gibi görmeye iterek maskelerini düşürmeyi, yalanı, yakışıksızlığı, alçaklığı, iğrençliği, ikiyüzlülüğü ortaya çıkarmayı istemiştir. Bu nedenle;

> "(…) metinden ziyade sahnesel performansa, akıldan ziyade bedene, sözcüklerin anlamından ziyade sesin müziksel değerine, gündelik hareket ve jestlerden ziyade bedenin gündelik-dışı devinimine vurgu yapan, çeşitli ritüellerle ve modern olmayan, çoğunlukla Batı dışı geleneksel performans sanatı biçimleriyle ilgilenen Artaud ve takipçileri, her türlü biçimden önce gelen bu ilk Dionysosçu çığlığın peşine düşmüş gibidir. Artaud'nun hedeflediği tiyatro, sinir sistemini dolaysız olarak etkileyecek, beden bedene bir karşılaşma

> yoluyla hasta olan modern insanı iyileştirecek bir tiyatroydu (…) Aslında Artaud'nun şiir, çığlıklar, ritmik müzik ve dans aracılığıyla aradığı, bedenin hapishanesi olan organizmanın tersine, beden bedene karşılaşmayı mümkün kılan, kuvvetlerin, titreşimlerin, enerjilerin, içinden dolaysızca geçebildiği "organsız beden"dir" (Sözer, 2011: 42-43).

Gündelik yaşamı sahneye olduğu gibi taşımak yani taklit yerine, gündelik yaşamın ardında olanı yansıtan özgür ve yaratıcı bir tiyatro anlayışıyla bedenin eylemsel gerçekliğini birleştirme çabasına girişmiş ve beden dilini sözel anlatımın önüne geçirmiştir. Tiyatronun "gerçeğini yakalamak yani beden ve duygular arasındaki engelleri ritüelistik bir dil ile aşmak için fiziksel işaretlere ihtiyaç duyulmaktadır. Tiyatroyu yenilemek için temel bir unsur olarak bedeni tasarladı ve beden her zaman bir heykeltıraşın üzerinde çalıştığı ham malzeme gibi üzerinde sürekli çalışılan bir malzeme olarak görmüştür" (Lecossois, 2009: 51). Yoğun jest, işaret ve davranış yığınıyla bezeli olan bu tiyatro sahne elemanlarının aşırı yoğunlaşmasıyla tiyatroya tutkulu bir gerçeklik kavramını geri getirmiştir. Tiyatro tıpkı düşlerin insan üzerinde bıraktığı, gündelik hayattan daha yoğun ve gerçeklik algısının şaşmasına sebep olan etki gibi derinden sarsıcı olmalıdır.

Artaud; bu tiyatro ile çağın başlıca huzursuzlukları "doğrudan doğruya sahneye taşınacak ve kelimeler içinde boğulmaksızın hareket, yüz ifadesi ve jest olarak gerçekleşecekler" (Artaud,1989: 13) demiştir. Çünkü Artaud'ya göre tiyatronun dili bedensel bir dildir. Artaud; "sözcüklerle anlatımın jestsel anlatım üzerinde egemen kılınmasının, sahnenin fiziksel gerekliliklerine sırt çevirmek ve onun olanaklarını hiçe saymak olduğu görüşünü taşır" (Artaud, 1993: 63) Tiyatronun metne ve söze olan bağımlılığını kırarak tiyatro dilinin jestler ve göstergelere bağlı olduğunu savunur. Dolayısıyla gösteri temelli bir tiyatro amacında olan Artaud "bu tiyatroya ilişkin olarak üç önemli olgu üzerinde durur: sahne dili, hareket ve göstergeler, tiyatrosal uzam. Artaud, sözün/metnin koyduğu sınırları kıran ve özgürlüğüne kavuşan bir tiyatrodan yanadır" (Gürün Uçarer, 1999: 80).

> "Artaud oyuncu ve izleyici arasındaki sınırların kaldırılması konusunda daha önce Appia, Meyerhold ve Reinhard tarafından öne sürülen düşüncelerin takipçisi olmuştur. Özellikle Meyerhold'un, tiyatronun dramatik bir metnin iki boyutlu resmedilmesinin aksine yaratıcı bir sanat olduğunu

> söylemesi ile Artaud'nun özellikle Comedie Française'in eski moda oyunculuk anlayışını reddeden teorisinde dilin şiirinin yerine, müzik, ışık, dans, resim, kinetik sanat, mim, şarkı gibi araçları kullanarak uzamın şiirini yakalamayı önermesi, insanlığın kurtuluşunda tiyatroyu bir değişim ve sağaltım aracı olarak görmesi son derece benzerlik göstermektedir. Diğer bir yenilikçi benzeş yaklaşımı da tiyatronun herhangi bir bina, ya da dekora ihtiyaç duymadan da yapılabileceğini vurgulamasında yatmaktadır" (RooseExperimental, 1989: 75-78, aktaran: Birkiye, 2007: 76-77).

Oyuncunun sahne üzerindeki metafizik gerçeğin en önemli parçası olduğunu savunan Artaud, oyunculuğa bakış açısında paralel yaklaşımları ise Stanislavski ve Grotowski ile göstermiştir. Oyuncunun bedensel ifadeyi yaratmasında belli fiziksel eylemlerin belli duyguları tetikleyeceği anlayışını benimsemesiyle Stanislavski'nin fiziksel aksiyon yöntemi ve Grotowski'nin oyunculuk anlayışı ile paralellik göstermiştir. Bedenin bilinç ve duyguların ifade aracı olmasına yönelik yenilikçi yaklaşımı Grotowski şu sözler ile aktarmaktadır;

> "Şunu önemle belirtelim, tiyatronun alanı ruhbilimsel değil, plastik ve fizikseldir. Ve söz konusu olan, tiyatronun fiziksel dilinin sözcüklerin diliyle aynı ruhbilimsel çözümlemelere ulaşıp ulaşamayacağını, duyguları ve tutkuları sözcükler gibi dile getirip getiremeyeceğini bilmek değil, sözcüklerin üstlenemediği, jestlerin ve uzamdaki dilin niteliklerini taşıyan her şeyin, sözcüklerden daha açık seçik bir biçimde uzamda eriştiği tavırların düşünce ve zekânın alanı içinde var olup olmadığını bilmektir" (Grotowski. 2002: 229).

Sahnenin gerçeğini yaratma ve bunu sözden daha etkili şekilde yapma gücüne sahip olması, görünen yaşamsal gerçek ile tinsel ve psikolojik gerçek arasında fiziksellik aracılığıyla soyut olanı somutlaştıran bedene başka bir avant-garde yaklaşımda Bauhaus ile gerçekleşmiştir. 20. yüzyıl'ın ilk yarısında tiyatro bağlamından çok genel fakat sanat anlayışı için yönlendirici bir noktada bulunan, özellikle mimari ve görsel sanatlarda etkili olan Bauhaus çağdaşı olarak fütürizmden oldukça etkilenmiştir. Bauhaus çağın göstergeleri soyutlama ve makinenin tanrısallaştırılması ile gelen mekanikleşmenin tiyatro sahnesindeki karşılığı ile tiyatro tarihi içerisinde modern tiyatronun köşe taşlarından biri olmuştur. Sahne plastiği açısından en ilginç biçimsel deneyler Walter Gropius tarafından 1919 yılında Weimar'da kurulan mimarlık okulunda gerçekleştirilmiştir.

> “1920'lerin başlarında sanatsal çalışmalar açısından Almanya çok önemli bir rol oynuyordu. Önce Weimar, daha sonra da Dessau yönetimindeki Bauhaus Okulu görsel sanatlar, mimarlık, endüstri tasarımı, dans ve tiyatro alanlarında ortaya konan deneysel çalışmaları ve devrimci eğitimiyle uluslararası düzeyde önemli bir kurum haline geldi. Bauhaus okulu,”sanat ve tekniğin, 19. yüzyıldaki gibi mutlaka birbirine yabancı kalması gerekmediğini, hatta bu ikisinin birbirinden yararlanabileceğini göstermek için yapılmıştır” (Yılmaz, Tarihsiz: 101).

Bütüncül tiyatro yaklaşımıyla, diğer eğilimlerin aksine Wagner'in “Ortak Sanat Yapıtı” (Gesamtkunstwerk) anlayışının uzantısında bulunan Bauhaus estetiği de tüm ögelerin birbirine eşit olduğunu ve ögelerin bir diğerinden öncelikli olmadığı görüşünde olmasına rağmen soyut anlatıma istenen her katkıyı sağlaması açısından oyuncunun malzemesi yani bedenine özgür olma önceliği tanımıştır. Bu nokta aslında Bauhauss’un kendi içerisindeki bir çatışması olarak görülür çünkü aynı zamanda tiyatroyu insansızlaştırma eylemini barındırmıştır.

“Bauhaus estetiğinin, sahne plastiğine katkısı, Appia estetiğinden edindiği etkileşimlerle, sahne oylumunun her noktasının işlevsel duruma getirilmesi olmuştur. Çizgisel görünümden oylumsal görünüme geçişte Bauhaus'un etkileri görülür” (Özüaydın 2006: 40). 1923-1929 yılları arasında Bauhaus tiyatro çalışmalarını devam ettirmiş olan Oscar Schlemmer (1888-1943), *“İnsan ve Sanatsal Figür”* adlı temel kuramsal çalışmasında, mekân ve oyuncu sorununa değinerek , "bedensel mekanik dans", anlayışı ve "dans konstrüktivizmi" ile "devingen üçboyutlu mekân”ı, tiyatro pratiğinde uygulamaya çalışmıştır. İnsan bedeninin temel biçim ve ritm yapılarının mekân ile oluşturduğu koreografisiyle dikkat çeken “Schlemmer'e göre temel geometri uzamın bir parçasıdır ve hareket halinde bir bedenin dikey çizgisiyle yer kürenin yuvarlak çizgisi farklı alanlarda buluşarak performansa yeni açılımlar kazandıracaktır” (Gürün, 1999: sayı74, 59). Kısacası sahne çalışmalarının temelini oyuncunun bedeni ve oylum üzerinden şekillenmesi üzerine kurmuştur.

Somut bir varlık olarak oyuncunun bedeni ile boyutlandırdığı boş bir uzam olsa da sahne, özünde metafizik bir özlemden kaynaklanır ve duyular üstü bir "idea"nın beden yolu ile duyulara yönelik biçime dönüşmesine hizmet eder. “Seyircinin ve dinleyicinin ruhu üzerindeki etkisinin gücü, "idea"nın görsel, işitsel ve duyusal

algılanabilir uzama dönüştürülebilmesine bağlıdır" (Goldberg, 2011: 114). Schlemmer sahne uzamını; yaşayan bir organizma olarak gördüğü insan bedenine uygun üçboyutlu bir birim haline getirerek sahne plastiği ve üç-boyutlu kostümler yolu ile organik bütünlüğe eriştirmeyi amaçlamıştır. Bunun için de insan bedenini kan dolaşımı, kalp atışı, terleme, beyin ve sinir sisteminin göze görünmeyen fiziksel etkinliklerinin, göze görünen dış hareketlerine sıkı sıkıya bağlı olduğunu savunarak dış hareketlerin kaynaklarını belirlemeye çalışmıştır. Oyuncunun dış hareketlerinin belli bir oylumda bulunan "alan ve "hacme" dayalı çizgileri birbirine bağlamasını sağlayarak anlama yönelik bir dizge oluşturduğunu ve bu bağ ile de sanatsal yani düşsel olanın yaratıldığı savunmuştur. Bu haliyle başlangıçta yaşayan bir malzeme olarak ele alınan bedenin bu sanatsal üretim süreci sonunda yaşayan, soluk alan, düşünen ve duyan insanın olmadığı, "insansız"laşan, "araçsal"laşan bir yapıya dönüşmesini sağlamıştır. Schlemmer bunu şu şekilde özetlemiştir; "insan dediğimiz organizma, sahnenin kübik, soyut bir oylumu içinde yer alır. İnsan ve mekan, kuralları yerine getirmek zorundadır" (Schlemmer, 1993: 122).

> "Oscar Schlemmer uzam-zaman-hareket bütünlüğü üzerinde durmuş ve insan bedeni ile uzam arasında kurduğu dengeyi "Gesture Dance" adlı çalışmasında göstermeyi amaçlamıştır. Çizimlerle de desteklediği bu yapıtında, Schlemmer farklı düzlemlerde hareket olgusunda yola çıkarak düz bir çizgi üstünde gelişen hareketlerle yuvarlak, içe dönük hareketler arasındaki ilişkiyi sahne mimarisi açısından irdeler. Schlemmer'e göre temel geometri uzamın bir parçasıdır ve hareket halinde bir bedenin dikey çizgisiyle yer kürenin yuvarlak çizgisi farklı alanlarda buluşarak performansa yeni açılımlar kazandıracaktır" (Gürün, 1999: 58).

Bu oylum içinde oyuncunun her şeyden önce hareket genişliğine, özgürlüğüne ve çeşitliliğine gereksinimi vardır. Oyuncu bedeninin bu gereksinimler karşısındaki tek engeli olan yerçekiminin sınırlayıcılığını yenebilmek için de oyuncunun iyi bir akrobasi eğitimi alarak esnek bir beden yapısına sahip olması gerekmektedir. Schlemmer bu bakış ile akrobatik hareketlerden mekanik insan figürünü ortaya çıkararak Gordon Graig 'in kukla üstü ve Meyerhold' un bio-mekanik oyuncuları ile benzer bir biçimsel yapı oluşturmuştur. 21.yüzyılın fizikselleşen tiyatrosunda "performer"ın tarihsel süreçte başlangıcında bulunan oyuncu- dansçılar için karton, çinko vb. malzemelerden

tasarlanan kostümlerden de bu amaç için faydalanmıştır. Bu yeni oyuncu-dansçı insan figürünün ve hareket dilinin evrensel ruh durumlarını simgelediğini savunmuştur.

Schlemmer dansçı-oyuncularını çağın bilinçaltını yücelten yaklaşımıyla hayal gücünün yaratımları olarak sahneye taşımıştır. "Bu hayal ürünü ölümsüz ya da cinsiyetsiz insan tipleri uzam içinde, çok farklı şekillerde, tıpkı mekanik kuklalar gibi hareket ediyorlardı. Bu nedenle Schlemmer, dansçıları "Kunstfigur" adını verdiği mekanik insan figürlerine dönüştürdü" (Yılmaz, 2002: 101). "Figüratif Bedenler" olarak tanımlanabilecek bu oyuncuların hareketleri edebi olana ve duyguya yönelik ögeleri geometrik form yapıları ile değiştirerek hareket eden plastik yapılar haline getirdi. "Triadic Ballet adını verdiği eseri, hareket halindeki büyüleyici şekillerin sunduğu bir gösteriydi" (Yılmaz 2002: 101). Triadic Ballet'de özel olarak tasarlanan kostümler şekillenen bedenin oylum ile olan ilişkisini Oscar Schlemmer şöyle açıklamıştır;

> "Küp oylumlu çevre ilkesi: bu deneyde kübik biçimler insan bedenine uygulanır; baş, torso, kollar ve bacaklar küp oylumlular içinde düşünülür. Böylece, hareket edebilen bir yapı sağlanır. Sonuç: hareketli mimarlık
>
> İnsan bedeninin oylumlu olan işlevsel ilişkisi ilkesi: Bu deneyle insan bedeninin tipik biçimleri ortaya çıkarılır; başın yumurta biçimi, torsonun vazo, kol ve bacakların çomak ve eklemlerin top biçimleri vurgulanır. Sonuç: Kukla
>
> İnsan bedeninin oylumda hareketi ilkesi: Bu deneyde dönme, yönelme ve çapraşma hareketleriyle oylumu değerlendirmeye gidilir. Bir topaç görünümünü getiren bu giysi de, oylumu ortaya çıkaran çizgiler vardır. Sonuç: Teknik organizma.
>
> Anlatımın metafizik biçimleri: insan bedeninin çeşitli bölümleri simgeleştirilmiştir: Parmakları açılmış bir elin yıldız biçiminde, kavuşturulmuş kolların sonsuzluk göstergesi, omurga ve köprücük kemiklerinin haç biçimlerinde olduğu gibi… Bu giysi de iki baş, dört kol, dört bacak vardır; bunlar da metafizik anlatım biçimine yardımcı olur. Sonuç: Soyutlama" (Nutku, 2002: 70-71).

Bedenin mekanik hareket yasalarından yola çıkılarak oluşturulan bu gösteriye "dans konstrüktivizmi" denilmiştir. Uzakdoğu tiyatrosu, kukla gösterileri, sirk vb.gibi türlere ve ortak sanat yapıtı anlayışının sentezi olarak sahnelenmiştir. Bir başka Bauhaus sanatçısı olan Laszlo Moholy-Nagy (1895-1946) adındaki Macar asıllı ressam, yeni bir oylum kavramına erişebilmek için "hareket durumunda olan görüntü" konusunda

deneylere yönelmiş ve görüşlerini de "Tiyatro, Sirk ve Varyete" adını verdiği yazısında şu şekilde açıklamıştır; "sirk gösterilerinde izlenen, seyirciyi hayretten şoka değin götüren gövdeyi kullanma yetisi (körpermechanik) çağdaş tiyatro deneylerini geliştirmede önemli bir çıkış noktasıydı çünkü seyirci kendi organizmasıyla ne kadar çeşitli şeyler yapabileceğinin bilincine varıyordu" (Tönel, 1994: 31).

Amerika'da gündelik işlerin rasyonel bir düzen içinde olmasını ve işçi hareketlerinin makine gibi durmadan çalışarak maksimum verimlilik ekseninde sürdürülmesini amaçlayan Taylorizm, hız ve hareketi önemseyen Fütürizm ve Bauhaus'un insansızlaşan bedenlerinin etkili olduğu dönemlerde çağın getirisi toplumsal süreçler sonucunda Rusya'da da oyunculuğa ve oyuncu bedenine bakışta devrimsel bir yaklaşım belirmiştir. Bu yaklaşımın sahibi olan Vsevolod Emilyeviç Meyerhold (1874-1940), 1902 'den ihtilale kadar, birinci dönem stilizasyon, ihtilalden sonra ikinci dönem "grotesk" olarak üzere çalışmalarını iki evrede oluşturmuştur. Sanat yaşamının ilk yıllarında Moskova Sanat Tiyatrosu'na katılarak realist sanat anlayışını benimseyen Meyerhold, 1902 yılında Moskova Sanat Tiyatrosu'ndan ayırmasıyla oyuncunun bedensel ifadesine yönelik çalışmalarına başlamıştır.

Ekim devriminden önce stilizasyon ve Grotesk ağırlıklı yürüttüğü çalışmalarını, 1906'da Fuchs'un "Geleceğin Sahnesi" isimli yapıtını okuduktan sonra alt metnin ve ön sahnenin önemini kavraması şekillendirmiştir. Süreç içinde simgeci oyun anlayışının uzantısı olarak devingen ve ritüelistik yapıyı Uzak Doğu tiyatrosunun ögeleriyle harmanlayan Meyerhold ve biçimselleştirme denilebilecek stilizasyon ve grotesk kavramları üzerine yeni bir tiyatro anlayışı ile yaşamın taklidi olarak gördüğü doğalcı tiyatroya karşı çıkmıştır (Çelenk, 1992: 25).

Meyerhold'un, Rusya'daki 1917 Ekim Devrimi'nden sonra, Stanislavski'nin doğalcı anlatımını yadsıyan karşı gerçekçi deneysel anlayışların etkisiyle oluşturduğu "biyomekanik çalışmalarında denge ve ritim kavramları üzerinde durarak, oyuncunun sahne üstü beden hâkimiyetini güçlendirmeyi hedeflediği ve hareketin söze, düşüncenin duyguya önceliği fikrini savunduğu bilinen gerçeklerdir" (Karaboğa, 2005: 124). Fakat Stanislavski'nin l920'den sonra yöntemini dönüştürerek ulaştığı "fiziksel eylem

yöntemi" ile Meyerhold'un "biyomekaniği" arasında benzerlikler olmasına rağmen "fiziksel eylem yöntemi" Stanislavski'nin önceki dönem çalışmalarının temeli olan psikolojik içtenliğin ve gerçeklik inancını destekler unsurlar taşımaktadır. Oysaki Meyerhold için fiziksel aksiyon amaca giden bir araç değil amaçtır ve bilinçaltına ulaşmaya çalışmak yerine bilinci sürekli devrede tutarak katı fiziksel temele dayalı uyanıklığa ihtiyaç vardır.

> "Meyerhold'a göre, fiziksel süreçlerden yola çıkmak ve hareketlerdeki netlik ile kararlılığın sinir sisteminde yaratacağı refleksif duygulardan yararlanmak oyuncu için tek yöntem, tek çıkış noktasıdır. Bu yüzden, fiziksel eylemler, oyuncu için bir araç veya kaldıraç değil, asal bir unsurdur. Duygular soyut değil, organik temelleri olan somut bir olgudur. Duyguları fiziksel yolla harekete geçirmeye yarayan bir kas düzeni vardır ve duyguların bedensel ifadesini bilmek, bu duygulara dıştan içe bir yolla, ters yönden ulaşmayı sağlar" (Artaud, 1993: 115, aktaran: Özüaydın, 2006: 123).

Yönetmenin temel görevinin topluma bir mesaj vermek olduğunu savunan Meyerhold için oyuncu bu mesajı ileten simge durumundadır. Bu nedenle de oyuncu yazar-yönetmen ilişkisinde yazarın yarattığı karakteri değil oyunun alt metnine bağlı olarak fiziksel bir bakışla yaratılmış karakteri önemsemiştir. Çünkü oyuncu bu noktada artık bir gösterge, simge ve sistemin parçası olmuştur. Dolayısıyla bilince ya da bilinçaltına gereksinim duyulmaz oyuncu kendisi değildir, başka bir "ben"e, yazarın karakteri olarak değil mesajı ileten bir simge olarak dönüşmüştür. Bedene bilinçli bakış ile ulaşılan teknikte oyuncunun kullandığı hareket kalıpları, "Stanislavski oyuncusunun karakterden yola çıktığı ve kendisini sonradan işin işine kattığı fiziksel eylemler metodunda olduğu gibi dışsal bir yaklaşımdır. Karakterin eylemleri yerine bir eylem kalıbının hareketleri bütün ayrıntıları içinde yaratır" (Göldere, 2004: 264). Dolayısıyla hareketin konuşmadan daha üstün olduğuna inanan Meyerhold'un tiyatrosunu hareket yasaları üstüne kurmasına, psikolojik realizmi reddetmesine ve grotesk taşlamaya önem vermesine rağmen Stanislavski'nin etkisini reddetmediği görülmüştür.

> "Hareket kavramı, sanatsal biçimin yasalarına sıkı sıkıya bağlıdır. Hareket, teatral ifadenin en güçlü aracıdır. Hareketin rolü, öteki tüm tiyatro öğelerinden daha önemlidir. Tiyatro sözlerden arıtılsa, kostüm, ışıklar, panolar, hatta salon olmasa, ama yalnızca ustaca hareket eden oyuncular olsa da, tiyatro yine tiyatro olarak kalırdı. Seyirci oyuncunun düşüncelerini ve amacını, onun hareketleri, tavırları, mimikleri yoluyla anlayabilir" (Meyerhold, 1923: 54).

Hareketi özerkleştiren bu yaklaşımıyla Meyerhold insan bedenini de makine çağının toplumunun yansıması mekanizmanın devingen parçalarından biri olarak görmüştür. Bu bağlamda doğalcı-gerçekçi tiyatronun psikolojik yaklaşımının artık tiyatroda geçerliliğini yitirdiğini savunan Meyerhold, Fütürizm, Ekspresyonizm ve Konstrüktivizm'in etkisinde olduğu dönem ile birlikte oyuncunun bedenine yeni bir işlev yüklemiştir. Sanatın bilimselleştirilmesi yaklaşımının da etkisiyle oyuncuyu sahne üzerinde üç boyutlu, hareketli bir yontu, bir atlet, bir akrobat, hatta canlı bir makine olarak var olmuş, oyuncunun tüm devinim olanakları ve plastik yönü ile değerlendirilmesini sağlamıştır. Bu yaklaşımla çalışması gereken çağdaş oyunculuk anlayışını da "biyomekanik" ya da "biyodinamik" olarak adlandırmıştır. Meyerhold, "Beden bir makine oyuncu da bir makinisttir" (Meyerhold, 1997: 318) diyerek avangarde eğilimlerin sanata ve sanat aracılığıyla bedene bakışının özeti niteliğinde bir tiyatro estetiği yaratmıştır.

> "Yüzyılbaşı avant-garde sanat hareketlerinin büyük bir kısmında (Sembolizm, Dışavurumculuk, Fütürizm, Konstruktivizm) onun adını anmamak neredeyse imkansızdır, ayrıca, proletkült, ajit-prop tiyatro gibi siyasi kültürel hareketleri etkilemesinin yanısıra, Parti sözcüleri tarafından negatif anlamda da kullanılsa kendi başına bir "Meyerholdizm"den rahatlıkla söz edilebilir. O, hiç kuşkusuz, avant-gardizm'in en huzursuz ve ateşli savunucularındandır" (Karaboğa, 2005: 163).

Oyuncu makine olarak kullandığı bedeninin biyomekanik enerjisini açığa çıkarmak için üçboyutlu plastik malzemeden oldukça yoğun şeklide faydalanılmıştır. Oyuncu bedeninin plastiği ile platformlar, trapezler, ramplar, ve iskelelerle oluşturulmuş mekanın kontrüktivist dinamizmini birleştirerek hareket koreografileri oluşturulmuştur. Bu estetik biçimleniş ile biyomekanik bedeni hem performansa hazırlayan bir ön hazırlık, hem sahnelemeye yönelik fiziksel bir dil, hem de oyuncuyu mekan içerisinde devinen bir birim olarak ele alınması ile modern tiyatro anlayışını şekillendiren önemli bir yaklaşım oluşturulmuştur. Beatrice Picon-Vallin, biyomekanik oyunculuk için şunları söyler;

> "Oyunculuğa biyomekanik yaklaşım, düşünülenin tersine ne oyuncuyu makine durumuna indirger, ne de oyuncunun doğaçlama yeteneğini inkar eder. Oyunculuğu montaj ilkesine açar, oyuncuya metni tarif işlevi olmayan, uzamsal-ritmik imgeler yaratma görevi verir, oyuncuyu. uzam içinde

> çevresini ve kendisini görmeye zorlar. Bu tip oyunculuk, oyuncunun, kendi bedeninin sahne üstündeki ve içindeki çizgilerinin bilincinde olmasına, beden mekaniğini bilmesine, hızlanma. direnç, frenleme gibi dinamik kavramlara, kendini sınırlama kavramına dayanır. Belli kurallara egemen olmak, düş gücünü özgürleştirir ve üretimci ütopyaların basitleştirici makine-adam sloganının ötesinde, oyuncuya kendi bedenini kazandırır ve kendisinin sınırladığı minimal uzam içinde tam olarak kullanabileceği çok geniş bir özgürlük alanı verir" (Picon-Vallin, 1997: 48).

Biyomekanik kavramını destekleyen diğer unsurlar Amerikalı endüstri mühendisi Frederick Winslow Taylor'un fabrika üretim verimliliğini artırmak amacıyla işçilerin çalışırken yaptığı hareketlere dair incelemeleri sonucu vardığı "denge, ritm, harekette tutumluluk ve kararlılık" esaslarına dayanan ilkelere bağlı şekillenen "Taylorizm" ve lvan Pavlov'un geliştirdiği duygusal süreçleri de beraberinde getiren fiziksel aksiyon çalışması "Refleksoloji" olarak guruplamak mümkündür. Meyerhold, Gereksiz, üretici olmayan hareketlerinden arınmış olması, ritmik oluşu, bedenin ağırlık merkezinin doğru saptanması ve bilincinde olunması ile dayanıklılık ilkelerine olan benzerliğinden dolayı üretim noktasında bir işçi gibi gördüğü oyuncu için şu çıkarıma varır;

> "(…) oyuncu "bedenini işçininki gibi hazırlayacak, yani, "fiziksel açıdan tam formda" olarak her an ve her yerde üretime hazır bulunacaktır (…) oyuncu sahne üzerinde her zaman için bilinci uyanık olarak, yani beden denetimini ön plana alarak oynamalıdır. Biyomekanik çalışmalarındaki en kesin yaptırımı olan uyarılardan biri, her şeyin bilinçle ve önceden hesaplanarak yapılması gerekliliğidir. Meyerhold'a göre, teatral yapıyı psikolojik temel üzerinde kurmak, evi kum üzerinde inşa etmeye benzer. Dolayısıyla, fiziksel süreçlerden yola çıkmak ve hareketlerdeki netliğin ve kararlılığın sinir sisteminde yaratacağı refleksif duygulardan yararlanmak tek çıkış noktasıdır" (Karaboğa, 2005: 154-156).

Psikolojik realizmi yadsıyan bu yaklaşımında pek çok kimliksiz hareket dizgesi ile oyunculukta hareketin sözden daha önemli olduğu, oyunculuğun teatral, biçimin ise kurgusal, göstermeci olması gerektiği görüşleri onun tiyatroya bakışının özeti olmuştur. Meyerhold "stilizasyon"a dayanan tiyatrosunda ilizyona karşı çıkarak seyircinin bir an bile tiyatroda olduğunu unutmaması gerektiğini savunmuştur. Meyerhold'un oyuncusu için gerçeğe dair inandırıcılık duyguya ve kişiliğe değil tekniğe dair bir inandırıcılıktır. Bu noktada Meyerhold, oyuncunun seyirci ile iletişimini duygu dünyasından çok teknik

ile ilişkilendirmesi ve eylemi odak noktasına almasından dolayı Antik Yunan Tiyatro modeline benzerlikler göstermiştir.

Oyuncu enstrümanı olan bedeni ile yarattığı gerçeğe inandırmakla yükümlüdür. Realizme karşı olan bu reddediş ile Meyerhold tehlikeye düşen sahne bütünselliğinin oluşumu içinse ritmik yapının kullanılmasını önermiştir. Tiyatral ifadenin en güçlü aracı olarak gördüğü hareketin, koreografik bir düzen içinde verilmesi gerekliliğini savunmuştur. Fakat Meyerhold'un Biyomekanik yönteminin biçimci ya da mekanik olarak eleştirilmesinin temel nedeni de yine bu ritmik yapı olmuştur. Bu noktada Meyerhold'un, Emile Jaques Dalcroze'a ait Euritmik (Eurhythmics) adlı hareket eğitiminden etkilendiği görülmektedir.

> "Biyomekanik alıştırmalarında, her etüdün net eslerle, hızlı ya da yavaş tartımlarla aşamalandırılmasının, çalışmaların çoğunlukla Chopin ya da Bach'ın müziği eşliğinde yapılmasının ardında yatan neden, oyuncunun sahne üstünde daha geniş kapsamlı bir skoru inşa ederken öğrenmesi gereken ritim duygusunun geliştirilmesi ihtiyacıdır. Çünkü sahne üstündeki fiziksel aksiyon esasen müzikal terimlerle yazılır. Buradaki "yazılır" sözcüğü bir soyutlama değil, somut bir ifadedir" (Karaboğa, 2005: 170).

Sahnede yazarın karakteri olarak değil, bir performans sanatçısı gibi bulunan Meyerhold'un oyuncusu tamamıyla fiziksel çalışmalara dayalı bir eğitimden geçer. Bunun için dans, mim, jest, bale, sirk hareketleri, akrobasi, uzak doğu tiyatro teknikleri, Commedia dell' Arte oyunculuk yaklaşımını kapsayan bir yöntem izlenmektedir. Bu çalışma ile oyuncu, "fiziksel açıdan tam anlamıyla formda" olarak her an ve her yerde üretime hazır bulunacaktır. Süslü dekorlara, makyaj ya da kostümlere gerek yoktur ve oyuncu sahne üzerinde her zaman için bilinci uyanık olarak, yani beden denetimini ön plana alarak oynamalıdır" (Karaboğa, 2005: 155). Sonuç olarak Meyerhold bu üslubu sahneye taşımak için bedensel ifadeye yönelmiş ve Jerzy Grotowski ile birlikte fiziksel tiyatronun gelişimine doğrudan zemin hazırlayan yönetmen ve kuramcı olmuştur. Bunun yanında Meyerhold Biyomekanik ile Jean Louis Barrault, Erwin Piscator ve Michael Chekhov gibi yönetmenleri de etkilemiştir.

Rusya'da böyle bir sanatsal süreç yanında Almanya'da da dönemin kaotik yapısı benzer noktalardan karşı çıkışlar ile farklı ve köklü bir estetiğin doğmasına

tanıklık etmiştir. Batı dünyası için çok önemli bir dönüm noktası olan I. Dünya Savaşı, 18. yüzyıldan beri süregelen akla inancın sarsılması, oluşan işçi sınıfının ve feodal yapının sıkıntıları, toplumsal ve ekonomik alanlarda sınıflar bir isyan dalgası yaratmıştır.

> "20. yüzyılın başlarında gücünü kanıtlamış kapitalist "Batı Dünyası"nın yanına, Ekim Devrimi'nin yarattığı "Sosyalist Dünya" eklenir. 1789 Fransız Devrimi, "Batı Dünyası" için ne anlam ifade ediyorsa, 1917 Ekim Devrimi de "Sosyalist Dünya" için" onu ifade ediyordu. Kapitalist-endüstri toplumunun yarattığı burjuvazinin ve toprak sahiplerinin iktidarı, Rusya'da Ekim Devrimi'yle birlikte Bolşevikler tarafından yıkılarak, yerine proletarya egemenliğine dayalı yeni bir iktidar kurulmuştur" (Karabulut, 2010: 116).

Birinci dünya savaşından yenilgiyle çıkan Almanya'da 1918 Kasım Devrimi'nin gerçekleşmesiyle savaş sonrası çoğunluğunu ezilen işçi sınıfının oluşturduğu toplumun yaşadığı sosyolojik ve ekonomik sıkıntılar karşısında tiyatrodan farklı bir yaklaşım talep edilmiştir. "Tiyatro sanatçıları artık efendilerini eğlendirmek için tutulmuş eğlendiriciler gibi davranamazdı, seyircileriyle yoldaş olan işçiler gibi ele alınmalıydılar. Geleneksel yaratıcı-seyirci ilişkisi silinmeli, seyirci yalnızca gösteride değil provalarda ve bütün tiyatro eserinde etkin bir rol oynamalıydı" (Carlson, 2007: 369). Yaşamın bir parçası olarak oluşum sürecini de seyirci ile paylaşacak tiyatro, siyasal konuları tartışmalı ve siyasi bir bakış açısına da hizmet etmeliydi.

Bu gereksinimler ışığında siyasal amaçlı tiyatro düşüncesinin ilk kuramcısı Alman tiyatro yönetmeni Erwin Piscator (1893-1966) olmuştur. Öncü akımlarda olduğu gibi tiyatro sanatını bir araç olarak gören bu yeni tiyatro, marksist felsefenin tarihsel maddecilik ilkesinden beslenmiş ve "tiyatro"nun sınıf savaşımında araç olarak kullanılmasını öngörmüştür. Diğer yandan, sürrealizm, ekspresyonizm ve fütürizm gibi öncü akımların yaklaşımıyla, dramatik yapıya olan karşı çıkma, görsellikte kırılmalara başvurma, uyumsuzluğun bir ifade yöntemi haline getirilmesi ile kendinden sonraki tiyatro akımlarına ve fiziksel tiyatroya da dolaylı olarak bir zemin teşkil etmiş, biçimsel yapısı ile Bertolt Brecht'in "Epik Tiyatro" kuramının ön hazırlığını oluşturmuştur (Çalışlar,1995: 352). Piscator seyirciyi uyarmayı hedefleyen "agit-prop tiyatro", "siyasal revü", "belgesel tiyatro" "politik tiyatro", "Comedia dell'Arte", "panayır tiyatrosu" ve "sirk" biçimleri ile çağın teknolojik yenilikleri film, projeksiyon vb. teknik

araçları bir araya getirerek tarihsel ve toplumsal olayları belgelendirme yoluyla ezilen sınıfın sorunlarını çarpıcı bir biçimde gözler önüne sermiş ve anlatımı kuvvetlendirmiştir. Seyirciyle çok yakın bir iletişim kurmak için öğretici ya da uyarısal ögeleri anlık tiyatro şakalarıyla, durum komiğiyle bağlantılandırmıştır. Bu şekilde de seyircinin dikkatini yitirmesini engellemiştir.

> "Uzak Doğu tiyatrosunun göstermeci biçiminden, Ortaçağ Misterlerinin eşgörünümlü (simultan) sahne düzenlemesinden, Elizabeth Dönemi tiyatrosunun yöntemlerinden, Avusturya, Bavyera halk oyunlarından, olay akışını hızlandıran; zaman ve mekân sınırlarını kaldıran sinema tekniğinden, çağdaş yaşamın makineleşmiş insanını simgeleyen Charlie Chaplin filmlerinden, sirk soytarılarının tekniklerinden, on dokuzuncu yüzyıl müzikholünün eğlendirme yöntemlerinden yaralanıldı" (Şener, 1998: 258).

Günümüzün dijitalleşme eğilimindeki sahne estetiğinin kaynaklarını oluşturan bu yeni anlayışta, oyuncu bedeni sahne mekaniğinin bir parçası gibi düşünülerek ifadesel bir araca dönüşmüştür. Dikkatin sürekliliği için bir diğer önemli etkenin de kolay anlaşılabilmek olduğunu düşünen Piscator olay örgüsünü yalınlaştırmıştır. Oyun kişilerini kalın çizgilerden oluşturarak güldürü öğelerinden, sahnenin mekanik donanımından ve oyuncunun bedensel olarak bu düzene ayak uydurabileceği akrobatik hareket tekniklerinden yararlanmıştır. Konuşmanın yerine hareketi önemseyerek bedeni sözün önüne geçirmiştir. Piscator'un tiyatro estetiğinde, modern tiyatro anlayışının gelişimini sağlamak amacıyla bedenin yükselişinde etkili olan teknik donanım ve tiyatro binaları ile ilgili yenilikçi yaklaşımlara başvurulmuştur. Bu noktada artık yeni biçimlere ihtiyaç duyulmuş ve tiyatro yapmak için mekân sınırlamasının reddedilmesiyle panayır, fabrika vb. mekânların kullanılması seyirci ve oyuncu ilişkisi açısından yeni bir etkileşimi getirmiştir. Oyuncunun bedeni ile izleyici arasındaki etkileşimde ise yanılsamayı getiren dördüncü duvar kaldırılarak izleyicinin izledikleri karşısında sorgulayıcı ve eleştirel bir tavır alabilmesi için nesnel bir bakışın oluşması sağlanmaya çalışılmıştır. Bu durum oyuncunun da daha nesnel bir bakışa sahip olmasıyla gerçekleşeceği için Piscator; izleyicinin oyuncuyla özdeşleşmesi kadar oyuncunun da rolüyle özdeşleşmesini kırması gerektiğini savunmuştur. Dolayısıyla oyuncu, rolünü yaşamamalı, oynadığı kişiyi "göstermeli"dir.

Rolün yaşanması ve gösterilmesi arasındaki farka yoğunlaşan diğer önemli tiyatro adamı ise Bertolt Brecht (1898-1956)'dir. Brecht, 20. yüzyılın kaos ortamında bireylerin yaşamlarına yön veren estetik ve siyasetin yoğun bir şekilde ilişkilendirildiği süreçte Piscator'un ardından, diğer isimler gibi oyuncu kökenli olmayan ya da oyunculuk eğitimi almamış olmasına rağmen oyunculuk için çok şey söyleyebilmiş bir şair ve oyun yazarıdır. Geliştirdiği "Epik Tiyatro" kuramıyla, 20. yüzyıl tiyatrosunda yazarlıktan yönetmenliğe, oyunculuktan dekor-kostüm tasarımına pek çok alanda köklü bir bakış gerçekleştiren en önemli tiyatro adamıdır. Çünkü "benimsediği dünya görüşü doğrultusunda tiyatro sanatının bileşkesi olan tüm alanlarda, seyirci, oyuncu, dramın biçim ve içeriği, sahne tasarımı, müzik vb. konularda eskinin yenilenmesi değil, tam anlamıyla farklı bir yeniye dönüşmesini" (Candan, 2013: 93) sağlamıştır.

Seyircinin duygusunu değil aklı önemsemiş olan Brecht insanlığın çaresizliğine, çevresindeki dünyaya ilgisiz kalmasına ve içgüdülerinin kölesi olmasına duyduğu rahatsızlığı, içgüdüsel çıkışlar yerine, bilince ve disipline yönelme çabasıyla belirtmiştir. Toplumsal düzeni yenilemek için, bilimsel düşüncenin temelinde kuşku olduğunu ve bu kuşkuyla toplumun öğrenilebilir ve denetlenebilir olduğunu savunmuştur. Brecht bu nedenle toplum gerçeğini somut bir biçimde, yaşayan tablolarla göstermek, seyirciyi gerçekler üzerinde düşünmeye iterek, yozlaşmış toplum düzenini değiştirme çabasına yöneltmek istemiştir. Epik tiyatro, saptadığı amaca ve benimsediği öze en çok uyan biçimin kurallarını uygulayarak; görünen somut gerçeğin değil, onun derininde olanın anlatımına önem vermiş ve bu anlatımı gerçekleştirmek için yeni biçimler aramıştır. Avant-garde'lardan etkilenmesine karşın fizikötesine, ya da bilinçaltına yönelmemiş, atılımını biçimsel denemelerle, estetik sorunlarla da sınırlamamıştır.

Brecht, Meyerhold ve Piscator'un deneyimlerini özümseyerek, yepyeni bir tiyatro deneyiminin ufuklarını açmıştır. "Avangardların nihilist protestolarının paradoksal bir boşluğa açıldığı zamanlarda, bir boşluğu hem kışkırtan hem de başka bir dünyanın mümkün olup olmadığını sorgulayan birisi (Karacabey, 2009: 14) olarak yaklaşan Brecht estetik görüşünü, katharsis ile sağaltımı hedefleyen Aristocu

yaklaşımları reddederek, seyircisini çağının bilinçli bir bireyi yapma hedefinde, yabancılaştırma kuramı üzerine temellendirmiştir.

> "Brecht'in estetik kuramı, gerçekçilik ve ifadecilik (ekspresyonizm) akımlarıyla, Uzakdoğu tiyatrosundan yararlanan ve Stanislavski'de doruklaşan dramatik tiyatro, Piscator'un politik tiyatrosu ile Biomekanist oyunculuğa dayalı Meyerhold'un konstrüktivist tiyatrosunun yüksek bir sentezidir." Demek ki Brecht'in estetik kuramı, Marks'ın ekonomi-politik ve tarih biliminin üçayağı üzerinde duruşu gibi, dört ayak üzerinde durmaktadır: Birinci ayak, gerçekçilik ve ifadecilik; ikinci ayak, Uzakdoğu gösteri sanatları; üçüncü ayak, Mimesis kuramına dayalı dramatik tiyatro; dördüncü ayak, Piscator ve Meyerhold'un kuramlarıdır. Yabancılaştırma kuramı aynı zamanda, diyalektiğin yasalarıyla doğrudan doğruya ilişkilidir" (Parkan, 1998: 5).

Seyir yeri ve oyun yerinin ayrıldığı andan beri özdeşleşme temeline bağlı gelişen seyirci-sahne arasındaki ilişkide geleneksel oyuncu, yanılsamanın yaratılması ve adı geçen ruhsal eylemi gerçekleştirmek için yoğun çaba içerisine girmiştir fakat Epik tiyatro oyuncunun duygusallığa kapılarak rolüyle özdeşleşmesinin engellenmesini istemiş ve bunun için de yabancılaştırmayı kullanmıştır.

Aristoteles'in tanımından yola çıkarak Brecht, yanılsamayı kırmak için hareketi "canlandıran" dramatik biçim yerine hareketi "anlatmayı" tercih etmiştir. Bu durumu Antik Yunan' daki karşılığıyla "epik" biçim olarak adlandırmıştır. Brecht'in önerdiği tiyatro biçiminde dramatik yapıya özgü bir gerilimin yaratılmaması, olaylara uzak açıdan ve eleştirel bir bakışla bakmayı sağlayacak şekilde ve sanki ikinci elden anlatılıyormuş gibi sunulması, onun tiyatrosunun epik karakterini oluşturmuştur (Özüaydın 2006: 90).

Epik Tiyatroya yönelik bu fikirsel farklılaşma çabası uygulamada estetik bir biçim olarak, metnin sahneye nasıl aktarılacağına dair bir tavrı içermiş ve oyunculuğu da; dekor, kostüm, müzik gibi diğer sahne öğeleriyle birlikte bu tavrın bir parçası olarak konumlandırmıştır. Spesifik olarak yönteme dönüştürülmüş, merkeze alınmış bir birim olmadığı açıkça görülmesine rağmen diğer birimler gibi bir estetik biçim olan oyunculuğun, toplumsal jest-tavır anlamına gelen "gestus" kavramı ile şekillendirildiği görülmüştür. Brecht gestusu bedensel bir devinim ve anlatılmak istenilene dair el, kol ve baş ile yapılan içgüdüsel veya iradeli "jest" olarak adlandırılan hareketten ziyade

“topluma ait, toplumsal koşullar ile gelişmiş durumlar ile ilgili sonuçlar çıkarılmasını ve ifade yaratılmsını sağlayan jest” olarak görmektedir (Brecht, 2001: 104-105).

Gestus, Brecht’in estetik bakışıyla yeni bir anlam kazanarak özdeşleşmiştir, çünkü o yalnızca oyuncuların "jest"ini kastetmez, bundan hareketle seyirciye anlamlı bir yolda gösterilecek temel toplumsal soruna eğilimi ve amacı belirtir. Bunun için de epik tiyatroda gestus, psikolojik olanı, bilinçaltını ve metafiziği kendi dışında bırakır. Süreyya Karacabey Brecht’ten sonra isimli kitabında buna ek olarak “beden politikası bireyselliğin ya da kişiselliğin töreninde işlevsel olmaya karşı bir itirazdan üretilmişti, metafizik yerine fizik, ruh yerine bedeni yerleştirmeye çalışan materyalist bakışın sonucuydu” (Karacabey, 2009: 43) diyerek Brecht ile oyuncunun bedenine bakışın ana hatlarını özetlemiştir.

> “Brecht tiyatrosunda beden odakta durur, hem unutulmuş ve yok olmuş bedenin tarihini yazan bir yazı olarak, hem de ruhun ağırlaştırdığı figür ve oyuncuların hafif bedenleriyle sahnede duruşu olarak. Brecht'in yaşadığı dönem tiyatroda yeni bir beden anlayışının başladığı bir dönemdir ve değişimin birden çok nedeni vardır… Aktör ve seyircilerin bedensel ortak bulunuşu, bir temsilin de koşuludur ve (…)Bu ortak-bulunuşa vurgu ise kurmaca figürler ile kurmaca dünyaya ilginin azalmasına neden olacaktır, gerçek mekânlar ve gerçek bedenler önem kazanmıştır. Oyuncunun bedeni, artık sahnede bir anlam taşıyıcısı olmayacak, kendi özgül, ayırıcı bedeninin materyalliğiyle bakışın karşısına çıkacaktır. Oyuncunun kurmaca bir figürün altında baskılanan, unutturulan bedeni, bu biçimde görünmeye başlar” (Karacabey, 2009: 109-110).

Brecht'in jest tiyatrosunun asal parçası; bir şeyin nasıl yapıldığının ve oluşum sürecinin gösterilmesidir. Dolayısıyla Brecht’in tiyatro anlayışı “bir sonuç olarak "ürün"e değil, üretim sürecine dikkat çeken bir estetiktir” (Karacabey, 2009: 14) ve bunun için oyuncuya verdiği yönerge şudur; “Gösterin gösterdiğinizi! İnsanların nasıl davrandığını gösterirken, gösterdiğiniz bütün değişik tavırların üzerinde gösterme tavrını hiç unutmamalısınız. Bütün tavırların temelinde gösterme tavrı yatmalı.” (Brecht, 1987: 34.)

Anlatımın tavır üzerine kurulduğu ve her birimin bu tavra hizmet etmesinin gerekli görüldüğü bu tiyatroda oyuncu bir anlatıcıdır aslında. O nedenle oyuncu sahnede kendisi değil bir başkası olarak var olur, ona rol olarak verilmiş karakterin anlatıcısıdır.

Brecht; "(...) oyuncu anlatıcı-gösterici kalmalı, oynadığı kişiyi yabancı biri gibi yansılamalı ve anlatısını sürdürürken (...) bir tüm değişim geçirerek düpedüz anlatılan kişiye dönüşmekten kaçınmalıdır" (Brecht, 1997: 28-10, aktaran: Özüaydın 2006: 38) demektedir. Oyuncu bilinç dışına çıkıp kendini rol yerine geçirerek seyirciyi de bu yanılsama içine çekmemeli, seyircinin algısını açık tutarak anlatılmak istenene dikkat çekmelidir. Bu şekilde Brecht bilinç düzeyinde gerçekleşen bu yaratının daha yüce bir değere sahip olduğunu savunarak Stanislavski, Grotowski ve Artaud'nun aksine, oyuncunun yaratıcılığının kaynağının bilinçaltı olduğu görüşünü dolayısıyla yanılsama ve seyirciyi bir transa sokma durumunu da reddetmiştir.

Buna rağmen epik tiyatro oyuncusu davranışların gösterilme sürecinde özdeşleşmeye öyle tümden sırt çevirmemektedir. Özdeşleşme denen ruhsal eylemden de bir ölçüde yararlanmalı ama oyun içinde seyirciyi de aynı eyleme sürükleme çabasına girmemelidir. Bu noktada geleneksel tiyatrodan ayrılarak ilgili eylemi bir ön evrede, yani provalarda bulunup rolü üzerinde çalışırken gerçekleştirmeli ve yansılayacağı kişinin özelliklerini kendi üzerlerinde canlandırabilmek için onunla özdeşleşmelidir. Ancak, bu konuda, bir başka kişiyi canlandırmaktan, yani bu kişinin davranışını seyirciye göstermekten öteye gitmemelidir.

> "Örneğin, Joseph Chaikin tam bir Brechtyen oyuncu olarak nitelendirdiği Ekkehard Schall'ın sahne performansını açıklarken, onun ne ismini taşıdığı karakter ne de kendisini oynayan biri olduğuna hükmeder, Schall "iki dünyaya birden sızan çift taraflı bir ajan gibi" oynamaktadır, yani hem oyundaki "Ben"liğin kurgusal dünyasına hem de seyirciyle paylaşılan zamanın gündelik dünyasına" (Chaikin, 1991: 16 aktaran: Karaboğa, 2008: 132).

Oyuncu bireysel değil, top1umsal bir bakış açısıyla hareket ederek oynadığı yani aslında anlattığı kişinin içsel yaşantısına değil, davranışlarına ve gestuslarına odaklanır çünkü asal görevi duyguları canlandırmanın aksine "temsil etmek" ve eğilimleri "göstermek"tir. Bedensel ifadeler, duruş, oturuş, ses tonu, mimik ve davranışlar, toplumsal bir "gestus" tarafından belirlenir. "Kelimeler başka kelimelerin yerine geçebilir, jestler başka jestlerin, gestus buna karşılık değişmez." (Brecht, GW 15, s. 409) diyen Brecht'e göre, oyuncunun bedeni "tavır" ı ileten bir araçtır ve tavır bedeni uzlaştırarak, itaatkarlaştırır.

> "Tavır ya da duruş Brecht'te, bedenin rastlantısal bir deviniminden elde edilen görünüş değildir, belli bir tarihe ve alışkanlıklara bağlıdır. Belirli bir biçimde davranmak, bir düşüncenin bedende görünür kılınmasıdır ve Brecht'in öğrenmek dediği şey esasında budur: Bedenle öğrenmek. Tiyatroda karşılığı, bir anlamda materyalde görünür kılınacak bir değişim stratejisini izlemektir, materyalden idealar üreten bir geleneğe karşı, materyalin, materyal değerini yitirmeden, çıkış noktasını mantıksal bir soyutlamanın ardında gizlemeden, yalın bir biçimde kavranır olmasıdır" (Karacabey, 2009: 39).

Avantgarde'ların devamında olduğu gibi Brecht tiyatrodaki diğer etmenler ve materyaller gibi de oyuncunun bedeninin de kendi değerini koruması gerektiğini savunmuştur. "Avangard hareketlerle sahnede materyalliğe yapılan vurgunun önem kazandığı bilinmektedir, gösterenlere yapılan bu vurgu, anlam oluşturucu unsurların anlamın kendisinde kaybolmadığı estetik bir hamleydi" (Karacabey, 2009: 42). Dolayısıyla Brecht, Appia ve Craig'in teatral ögelerin bir bütünlük etkisi yaratması gerektiği düşüncesine katılmamıştır. Ona göre etki her bir birimin kendi varoluşu ile yakalanması gereken sinerjik bir durumdur. Oyuncunun bedeninin devinimleri olarak seçilen Brecht tiyatrosunun "jestik gösterge" yaklaşımı, "söz" dışında sahne devinimine hizmet eden ışık, renk, müzik vb. görselliği oluşturan tüm etmenlerin oyunun jestinin oluşumunda etkisi olduğunu savunmaktadır. Brecht sahnesinde hiçbir materyal yanılsama üretici bir araç olarak başkalaşıma uğramaz, hepsi ayrı ayrı, kendi öznel süreçlerinin özgüllüğüne sahip olacak ve aynı zamanda da üretimin genel anlamını birlikte oluşturacaklardır.

> "Öykünün yorumlanması ve uygun yabancılaştırmalara başvurularak seyircilere aktarılması, tiyatronun temel işlevidir. Tiyatroda oyuncu hesaba katılmadan hiçbir şey..yapılmaması gerekirse de, oyuncu herşeyi yapmak zorunda değildir. 'Öykü' yorumlanıp ortaya konur önce, sonra oyuncuların, makyajcıların, kostümcülerin, müzisyenlerin ve koreografların el birliğiyle sahnede sergilenir. İlgili kişiler becerilerini birleştirerek ortak bir girişimi gerçekleştirir; ancak bunu yaparken kendi bağımsızlıklarını da korurlar kuşkusuz" (Brecht, 1990: 42).

Bu bakışla oyunculuk özerk bir birim olmasına karşın sahnede anlatımı oluşturan diğer birimlerden bir ayrıcalığı yoktur. Her ne kadar oyunculuk önemseniyor olsa dahi Brecht oyuncunun var olan teknik maharetleri üzerinden kendi anlatımını kurar. Oyuncu, bedeni ve ifadesi ile işlenmeye hazır bir malzeme olarak diğer birimlerle birlikte estetik bir bütünlük içinde var olur, dolayısıyla oyunculuğa yönelik bir teknik

üzerinde durulmamıştır. “Brechtyen bir tiyatro ya da Brecht'e uygun oynayan oyuncular vardır elbette, ama Brechtyen bir oyunculuk yönteminden söz etmek biraz zor görünmektedir” (Karaboğa, 2005: 180). Brecht’in önemli destekçilerinden ve çevirmenlerinde olan Eric Bentley’in *"Are Stanislavski and Brecht Commensurable?"* adlı yazısında, Brecht’in oyuncuya yaklaşımı ve onunla çalışma şekli üzerine yazılarından şu sonuç çıkmaktadır;

> “Birincisi, Brecht sonuçtan yola koyulması nedeniyle, sadece oyuncunun ne yapacağı ya da ne yapması gerektiği soruları üzerinde durur, hâlbuki Stanislavski (ve buna diğer oyunculuk yöntemlerini de ilave edebiliriz) oyuncunun nasıl yapacağını, ya da ulaşılmak istenen hedef her ne olursa olsun, bunun nasıl gerçekleştirilebileceğini sorgular. İkincisi, Brecht sadece, kendi oyun yazım tekniğine uygun bir oynayış biçiminin arayışındadır, halbuki diğer yöntemler her türlü oyuna uyarlanabilmek üzere şekillendirilmişlerdir” (Bentley, 1964: 69-70, aktaran: Karaboğa, 2005: 181).

Oyuncu hem bedensel duruş ve hareketlerinden bir yaratım oluşturacak kadar hem de kontrol sayesinde başka bir tavra dönüşecek kadar bedenine ve bedensel ifadeye haklim olmalı, tekniğin nesnesine dönüşebilmelidir. “Rasyonel bir oyun biçiminin başarısı için oyuncuların teknik eğitimi en önemli koşullardan biri olarak gösterilir, oyuncular kendi bedenini elinde tutmak zorundadır” (Brecht CW 16, s.424). Bireyin yaşadığı toplum içinde ve içinde bulunduğu sosyolojik boyutun insan bedenindeki karşılığını "seçili hareket" ile sahneye taşınması ve hareketin eyleme dönüşerek tavır yani gestusu oluşturması için bedenin farklı kültürel ve toplumsal kökenlere sahip disiplinler ile şekillendirilmesi gerekliliğini savunmuştur. Bu nedenle “beden üzerinde bir denetim sağlayabilmek için, oyuncuların örneğin dans, eskrim ve boks” (Brecht, 1992: 5) teknikleriyle eğitilmesinin önemini vurgulamıştır. Değişime götüren şeyin eylemekten, yapmaktan geçtiği düşüncesiyle Doğu felsefesine bağlı öğretileri kullanarak sözden önce bedenin davranış kalıplarına yönelik çalışmalar ve egzersizler de kullanmıştır. Bu yönlendirmeler bedensel eğitimin sistemleşmesini sağlamasa dahi tavra yönelik eğitim materyalleri seçimiyle çağın dışavurumcu ve modernizmin öncüsü olma noktasında önemli bir sanatsal hareket olan modern dansı oldukça etkilemiştir. Brecht’in mirası özellikle modern dans ve dans tiyatrosunun yaratıcıları arasında

bulunan Pina Bausch'un uygulamalarında dans ve tiyatronun birbiri içine geçerek birbirini beslemesini sağlayan önemli bir etmen olmuştur.

Yaşanan bu tiyatral ortamda, yoğun şekilde modernizm ve postmodernizmde evrenselleşerek kimlik kazanacak dans-tiyatro işbirliğini ve tiyatroyu kökten etkileyen ve Brecht dâhil bugünün tiyatrosunu şekillendirmiş yöntembilimcileri aydınlatan önemli bir unsurdan bahsedilmesi gerekmektedir. Bu nedenle dünya tiyatrosunu şekillendiren ikinci etmen "Uzakdoğu Tiyatrosu"nda bedene ve batıyı etkileme sürecie değinilmelidir. 20. yüzyılın ikinci yarısında gerçekleşen kültürler arası etkileşim ile tekrar gündeme gelen Uzakdoğu tiyatrosunun oyuncunun bedeni ve kullanımına yönelik oluşturdukları estetik yapıya, Batı Tiyatrosu'nu yoğun biçimde etkilediği için değinmek gerekmektedir. Tiyatronun kökenine bakıldığında Batı ve Uzakdoğu olmak üzere iki kanal üzerinden ilerleyen tiyatro süreci çok uzun süre birbirinden habersiz olarak varlık göstermiştir. 9. yüzyıl'da Batı Tiyatrosu'nun fark etmesine dek doğuya ait tiyatral konvansiyonların değeri bilinememiştir. Bunun yanında dans tarihi açısından da batı daima belirleyici olmuş ve doğu kültürünün yaratı süreci ve bedene yaklaşımı konusunda geliştirdiği sistemler tarihsel süreç içerisinde haklı yerini elde etmemiştir. Uzak Doğu' da Hint, Çin ve Japon tiyatroları çeşitli siyasal, toplumsal ve sanatsal etkileşimler sonucu birçok değişikliklere uğrasalar da temeldeki özelliklerini yitirmeden bu güne kadar gelmeyi başarmıştır. Öyle ki Batı Tiyatrosu'nun düştüğü bunalımdan ve tükenmişlik durumundan nefes almasını sağlayacak kadar köklerine ve tiyatral etkiye bağlı kalabilmiştir.

Uzak Doğu Tiyatrosunda (Baharatanatyam, Noh Tiyatrosu, Kathakali, vb.) tiyatroyu danstan ayırmak neredeyse imkânsız bir noktadadır. Formalara yönelik incelemede bulunulduğunda bir hikâyeyi "canlandırma" yolu ile aktaran oyuncunun bir dansçı gibi bedeninin hareket olanaklarını kullandığı görülmektedir. Bu nedenle oyuncuyu oyuncu –dansçı olarak da tanımlamak mümkündür. Uzak Doğu tiyatro estetiğinde tiyatral formlar fiziksel kodlar üzerine kurulduğu, Batı Tiyatrosu'nun daha doğal ve günlük davranış kalıpları ve hareketlerini birebir sahneye aktaran yaklaşımından oldukça uzak olduğu için oyuncu-dansçının bedenini kullanım alanı

olarak en yaygın biçemin “soyut fiziksel eylem” e dayalı soyutlama olduğu görülmektedir.

> “Doğudaki çoğu tiyatro biçimleri teatral anlatımı vücudun belirli bir formda (biçimde) hareket etmesine bağlı kalarak gerçekleştirir. Ayrıca bu biçimler özel figürlerin yanında, kasların kasılma yoğunluğundaki farklar, ritim değişiklikleri, yüz mimikleri, denge kullanımı gibi fiziksel seçimlerle oyuncuya hikâyeyi anlatacağı bir fiziksel dünya, bir çerçeve sunar. Hikâye bu çerçeveden belirli fiziksel kodlarla anlatılır. Her eylemin bir amacı, fiziksel akış biçimi ve duygusal mesajı vardır. Doğudaki çoğu tiyatro-dans şekillerindeki hareket etme, iletişim kurma biçimleri günlük hayattan çok farklıdır. Bu durum, günlük hayattaki hareket etme biçimini ayrı bir yere, sahne üzerinde oluş biçimini başka bir yere koyar” (Selçuk, 2015, http://www.hazalselcuk.net/yazilar/oyunculuktavucutveharekettiyatrosu.html).

Bu noktada soyutlamaya kısaca değinecek olursak; Batı Tiyatro geleneğinde, estetik alanda en çok açık biçimin kullandığı bir ifade yöntemi ve “(…)daha çok ilkel topluluklarda ve Doğu toplumlarında yaygın olan bir kavrayış ve algılayış biçimi olduğu görülmektedir. Doğulu ve Batılı toplumların evreni ve dünyayı kavrama anlayışlarındaki farklılık düşünsel ve estetik alanda "Soyutlama-Abstracrion" ve "Özdeşleyim-Einföhlung" gibi birbirinin tersi iki kavram getirmiştir” (Tekerek, 2001: 206). Çağımızda modern sanata damgasını vurmuş olan bu kavram, tiyatro tarihi boyunca her döneme farklı bir biçimde yansımıştır. Eylemin, oyuncunun bedeninde yaratılmaya başlanmasından, seyircinin düş gücünde yaratımın sonlandırılmasına ve anlamın oluşmasına kadar geçen sürede oyuncu ve seyirci için kolektif bir zamanın temel unsuru olan soyutlama;

> "Antik Yunan Tiyatrosu"ndan, "Absürd (Uyumsuz) Tiyatro"ya ve Brecht'in "Epik-Diyalektik Tiyatrosu"na dek birçok tiyatro anlayışını belirleyen ve Doğu estetiğinde, görünüşteki aldatıcı gerçekten ziyade yalın gerçeği, kişinin kendi tasavvur gücüne bırakarak ayrıntıları tamamlama ve dış dünyanın nesnelerini böylece zorunlu ve değişmez kılarak mutlak gerçeğe ulaşma düşüncesinin oluşturduğu bu biçem anlayışı 'özdeşleyim"i reddeden bir estetik uzaklığı zorunlu kılmaktadır. "Sahneyi ve seyirciyi her çeşit büyüleme (illüzyon) eyleminden kurtarmak ve sahnede olan olayı seyreden halkı hipnotizma biçimlerinden uzak tutmak"1 diye de özetlenebilecek bu biçem. genel olarak Açık Biçim-Göstermeci Tiyatro diye de ifade edilen bir tiyatro anlayışının da kaynağını oluşturmaktadır denilebilir” (Tekerek, 2001: 208-209).

Uzak Doğu' da Hint, Çin ve Japon tiyatroları çeşitli siyasal, toplumsal ve sanatsal etkileşimler sonucu birçok değişikliklere uğrasalar da temeldeki özelliklerini yitirmeden bu güne kadar gelmeyi başarmışlardır. Öyle ki batı tiyatrosunun düştüğü bunalımdan ve tükenmişlik durumundan nefes almasını sağlayacak kadar köklerine bağlı kalabilmişlerdir. Soyutlamanın ön planda olduğu ve beden kullanımının ustalık gerektirdiği bu tiyatro anlayışları 20. yüzyıldan itibaren tiyatro tarihini etkilemiştir. Örneğin; Hindistan'da bir durumun pandomimle anlatılması ve tamamen bedene dayalı sözsüz oyunlar ile ortaya çıkan biçimsel form Fransa'da bugün bile akla gelen Mim-Tiyatrosunun köklerinde kadar uzanmıştır.

> "Japon uygarlığında dans dinsel kökenlidir. Japon tiyatrosunun temeli olan ve tanrının varlığını anlatmak için yapılan "kagura"lar Japon danslarının da atası sayılır. Şinto'ya tapınmak için düzenlenen bu dansı kadınlar yapar. Bu dansın kapsamı içinde avcılık törenlerinden kalan danslar da vardır. Bu danslar zamanla gelişerek günümüze dek varlığını sürdüren önemini "no" ve "kabuki" danslarını oluşturmuşlardır" (Kurt, 2007:9).

Hint tiyatrosunda olduğu kadar Çin Tiyatrosu'nda da sözsüz oyuna oldukça önem verilmektedir. Oyuncu-dansçının fiziksel performansı ifadenin temel aracı konumundadır. Çin de bir dönem dans ve şarkılı gösteriler ilkel biçimiyle devam ederken, daha sonraları bunların aralarına hikâyeyi anlatan oyunlar eklenmiştir. Dolayısıyla şarkı, konuşma ve sözsüz oyun gibi üç temel öğeye sahip olan bu oyunlardaki tipleri oynayan oyuncular bedensel olarak bütüncül, uzun ve yorucu bir eğitim süreci yaşamaktadır. Bu tiplerin canlandırılmasında özellikle soyutlamaya uzanan simgesel el ve kol hareketleri kullanımına ağırlık verildiği bilinmektedir. Örneğin, sözsüz oyun oynayan bir oyuncu-dansçı sahneye çıkar, kürek çekiyormuş gibi yapar, geminin gidişini belirtir, ata binip, iner ve bütün bunları beden hareketlerinin ustalığıyla anlatır. Bazı hareketler ise daha kalıplaştırılmış ve ortak algıda yer bulmuş hareketler ile anlatılır. Örneğin, iki elin birleşmesinin kapı açılmasını anlatmasında olduğu gibi tek bir simgesel hareket kullanılır. Dolayısıyla el hareketleri evrensel anlamları dışında sayısız anlama gelebilmektedir.

> "Bir değnek bir atı, üzerine tekerlek resmi yapılmış bir çift bandıra bir arabayı temsil eder. Aktör kapıyı kapamak isterse ellerini birleştirir. Ellerini açmakla kapıyı açmış olur. Sahneye püsküllü veya tüylü bir değnekle girerse

> ata biniyor demektir. Değneği yere atar veya uşağına fırlatırsa attan iniyor demektir. Üzerine balık resmi yapılmış bir bayrağı sallarsa, bu fırtına veya sel baskını olacağına bir işarettir. Elleri alnında olduğu halde koşarak sahneye gelen aktör şiddetli bir yağmurun gelmekte olduğunu anlatır. Kuvvetle nefes alırsa çok içki içtiğini ifade eder. Takma sakalını üfler ve başını sallarsa kızgın olduğunu anlatmış olur" (Özerdim, 1971: 136).

Japonya' da ise bir Çin taklidi söz konusudur. Çin'i kültürü, siyaseti ve her şeyi ile taklit eden Japonlar, tiyatro sanatı da Kore yoluyla Çin' den almışlardır. Dolayısıyla Japonya'da da tiyatro sanatının temeli Hindistan ve Çin' de olduğu gibi danslardır ki, bu danslar tiyatronun kaynağındaki maske ve kostümü kapsadığı gibi, sözsüz oyundan, ritmden ve bazen de şarkı olarak söylenen şiirden yararlanmıştır. Bu maske, kostüm ve sözsüz oyunla yapılan dansların içinde, sonradan Nô ve Kabuki türünde görülen *şisi* dansı ve Budizm ile ilgili bolluk törenlerinden kaldığı düşünülen, müzik eşliğinde maskeli bir dans olan ve fallik pandomim parçalarına yer verilen "*Gigaku*" dansı gibi değişik türde danslar da vardı. Bunlar ince hareketli danslardan, kaba çizgili danslara kadar değişmektedir. Müzik eşliğindeki sözsüz oyun ve hareketler dizisinden oluşan Gigaku' da sayısız dansçı göz kamaştırıcı giysiler ile büyük abartılmış maskeleriyle sahneye çıkarlardı. Artık var olmadığı için çok az anlaşılabilen Gigaku zamanla yerini bugüne dek imparatorluk sarayında sergilenmeye devam "*Bugaku*"ya bırakmıştır. Bir bölümü Japonlara ait geleneksel danslardan oluşan Bugaku çoğu kıta Asya'sından, özellikle Kore, Çin ve Hindistan'dan alınmış dans motiflerini de içermektedir. (Karlıova Tek, 1992: 96).

Bu danslı oyun genellikle ikiye ayrılmıştır; Çin ve Güneydoğu Asya'dan alınan sol taraf (samai) "Solun Dansları" ve Kore' den alınan sağ taraf (Umai) "Sağın Dansları". Samai grubu danslarında yumuşak ve su gibi akan adımlar vardır. Umai ise sert, köşeli ve heyecanlı dans adımlarından oluşmaktadır. Noh tiyatrosunun erken dönemi üzerinde önemli bir etkisi olan Bugaku, bir öykünün en ilginç parçasının giriş, gelişme ve doruk biçiminde simgesel anlatımıdır. Hikâye anlatımından çok bazı geçmiş olayları hatırlamak yoluyla duygusal bir durum ya da ruh hali yaratmaya çalışmak olan Noh, Japonya'nın klasik tiyatrosudur. Zeami 1363-1443 yılları arasında yaşamış ve Japon Noh Tiyatrosunu yaratan önemli adamlardan biridir. Yaptığı en önemli şey o dönemlerde var olan gösteri formlarını birleştirmektir. Bu formlar Saragaku ve Dengaku

olarak bilinir. Yazılı metnin, sadece koreografik olarak düzenlenmiş hareketler dizgesi için toparlayıcı bir unsur olduğu bu tiyatronun iki kaynağı vardır bunlar; "*Sarugaku*" ve "*Dengaku*" dur. Ritüelistik unsurlar barındıran Sarugaku, hayvan terbiyeciliği, akrobasi, kukla oyunlarına dayanan, sirki andıran bir komedi türüdür. Dengaku ise köylülerin hasat zamanı danslarından gelişerek kendine özgü dramatik biçim kazanmış bir kaynaktır. Bu gösteri türünde sırıkla yürüme, bıçak alma ve ateş yeme gibi birçok fiziksel maharete bağlı akrobatik hareketler vardır (Brockett, 2000:261).

> **"**Zeami bu iki formu birleştirerek yeni bir form yaratmıştır. Bu yeni form ve bu formla oynayacak oyuncuların teknikleri üstüne yazılar kaleme almıştır. Zaman içinde oyuncu grupları bu formu, teknikleri, onun oyunculuk konusundaki yaklaşımlarını koruyarak kuşaktan kuşağa aktarmışlardır. 1908 yılında Zeami'nin kitapları bir antikacıda bulunmuş ve yayınlanmıştır. Yüzyıllar öncesine ait bu yazılarda oyunculuğa ilişkin ifade edilen fikirler günümüzde de önemli olmaya devam etmektedir. Bu yazılar içinde ritme ilişkin bir yapı söz konusudur" (Çevik, 2008: 32).

Zeami'nin kuralları içinde temel kavramlar "*monomane", "yugen"* ve "*hana"* terimleridir. "Monomane"ı yani taklidi; "temsil" ya da "mimik" kavramı olarak açıklamış, bu yaklaşımla "Noh"u diğer danslı oyun türlerinden kesin bir yolla ayırmıştır. Çünkü oyuncu-dansçı taklidi kullanırken gerçeği sadece dış oyunculuğa dayandırarak olduğu gibi kopya etmeyecektir**.** Onun iç dünyasını gösterecek ve bunu simgesel hareketlerden faydalanarak lirik bir hava içinde gerçekleştirecektir. "Yugen" yani estetik kavramı ise birçok anlamı kapsamakla beraber, Noh tiyatrosundaki estetiği ortaya çıkarmakla yükümlüdür. İlk anlamı gizli, görülemeyen "güç" ve "uyum"dur. Daha sonra "güzellik" ve "denge" anlamında kullanılmıştır. "Hana" yani oyunculuk sanatı ise seyirciyi saracak ve şaşkınlığa uğratacak duyguları ve coşkunluğu ifade eder, Zeami "Hana"yı iki aşamada tanımlar; bunlardan ilki oyuncu-dansçının doğuştan sahip olduğu özellikler, ikincisi uzun ve bilinçli çalışmalar sonunda oyuncunun olgunlaşmasını içine alan teknik ayrıntılar ve gelişimlerdir. 14. yüzyıldan başlayarak çok sert ve sıkı bir eğitim gören Japon oyuncuları, altı yüzyıldır, yedi yaşından otuz beş yaşına kadar oyunculuk sanatının üç temelini öğrenirler: kadın rolü, yaşlı adam rolü ve savaşçı rolü. Bu katı sistemde eğitim konusunda önem verilen en önemli nokta ise, oyuncunun "her şeyi bütün olarak ve içten hissetmesi'nin sağlanabilmesidir. Oyuncu,

tekniği yoluyla "oyunun ruhunu kavramak" zorundadır. Aynı gelenekle eğitilen oyuncular oyunları baştan sona bilirler ve tüm unsurların dinamik bir şekilde bir araya gelmesini sağlayacak kadar geleneklere bağlı ve işbirliğine uyumludurlar (Nutku, 1995: 50).

"Profesyonel oyuncular İspanya'da etkinliklerini sürdürürken, Fransa'da bunlar resmen bir meslek dalı olarak kabul edilirken, İngiltere'de tüm engellemelere karşın büyük bir gelişme gösterirken, Uzak Doğudaki Japonya'da ikinci bir tiyatro biçimi" (Brockett, 2000: 94) olan, usta dansçıların yer aldığı Japon tiyatrosunun komedya biçimi olan Kabuki ortaya çıkmıştır. Soylulara ait olan Noh'a karşılık işçi ve köylülere yönelik olan Kabuki Batı Tiyatrosu'nda yer alan revü türüne yakın bir gösteridir. Kukla tiyatrosu ve diğer kaynaklardan özgürce beslendiği için değişime en açık tür olmuştur. Oyuncu-dansçıları daha az soyut, daha yalın ve daha insani olanı vurgulayan bir ifade biçimi oluşturmuşlardır. Bununla birlikte mask kullanımı da bedensel ifadeyi güçlendirmiştir. 18. yüzyılda Japon Tiyatrosu'nda oyunculuk, anlayışı ikiye ayrılmıştır. İlki "stilize" oyunculuk, ikincisi ise "gerçekçi" oyunculuktur. Daha sonraları Batı Tiyatrosu'nun etkileriyle Noh ve Kabuki özelliklerini koruyarak bir senteze giden ve önceleri doğalcı sonra politik ve psikoloji alanında gelişen *Şengeki* adında yeni bir tiyatro anlayışı oluşmuştur. Bu gelişimlere rağmen değişmeyen ve en yalın anlamda, gözle görülebilen tek şey, Japon oyuncu-dansçılarının bedenlerini istedikleri biçimde kullanabilme ustalığı olmuştur (Clarence, 1999: 45-53).

> "Birçok eleştirmen, dansı Kabuki'nin temeli olarak değerlendirmektedir. Aslında dans, ritmik hareketin, maksatlı duruşun ve konvansiyonel hale gelmiş jestlerin dâhil edilmesi olarak algılanmalıdır… Kabuki tiyatrosundaki dansın her zaman sözel metni yansıtması beklenmektedir. Stilize jest, hareket ve duruş içinde dans, gerçek duyguların ve eylemlerin özünü damıtmaya uğraşır. Böylece ağlamak, kesin el hareketlerinin eşlik ettiği ritmik bir baş hareketine dönüşür. (…)Kabuki oyunculuğu bir konuşma ve dans etme bileşimidir. …ilk önce dans çalışır, ardından diksiyon, entonasyon ve kostüm giymeye doğru ilerler…. Kabuki aktörleri maske takmazlar. Ancak bazı roller ve yüzün kas düzenini abartmak için çarpıcı bir biçimde çizilmiş makyaj gerekir" (Brockett, 2000: 270-271).

Hindistan'da ise; 17. yüzyıldan bu yana, konusunu Hint destanlardan alan kathakali, dans ve pandomime dayandığı için Sanskrit Tiyatrosu'nda bulunan birçok

özelliği abartmış, şiddet ve ölümü sahneye taşımıştır. Özellikle bedenin eğitimi konusundaki ciddiyet burada da etkilidir. Bir Kathakali dansçısı çocuk yaşta başladığı eğitimini daima devam ettirmek zorundadır. Bir rolü yaklaşık yirmi yıl boyunca oynamadan olgunlaşmış sayılmamaktadır. Kathakali tekniği yüksek seviyede gelişmiş ellerin anlatım gücüne sahip tavırsal bir dile sahiptir (İndiavideo.org). Ellerin yanında oyuncuların yüzlerini maskeye dönüştürmesi ile mimikler ve jestler sözün yerini almaktadır. İfadede jest ve mimiğe dayalı küçük kas gruplarını yoğun olarak çalıştıran bu dans türü batı tiyatrosunun fizikselleşmesinde önemli bir yönlendirici olmuştur.

Taklide dayalı ilkel oyunlardan kaynağını alan fakat bunu göstermeci doğu tiyatrosu oyunculuk anlayışı içerisinde yapan "Hint Tiyatrosu" canlandırmanın değil yaşamanın hazzının ortaya çıkarılmasından yanadır. Dansa benzeyen, biçimci, geleneksel ve stilize edilmiş bir oyunculuk ile görünen gerçeğin ardında, duyguların ötesinde yer alan unsurlara yöneliş vardır. Eğitimlerde bu yönde sağlanarak duygu yerine, kendileri için daha estetik olan "rasa"yı ifade etmeye çalışmakta, basit bir taklidin ötesinde o kişiyi göstererek aktarmaktadırlar. Bharata, Natyaşastra'da oyunculara şu öğüdü vermiştir: "Gösterdiğiniz oyun kişisinin duygularını varsayın ve bunları giysi, konuşma, hareket ve jest biçimleri ile olabildiğince tanımlayın" (Keith, 1994: 322; aktaran: Nutku, 1995: 41).

> "Hint tiyatrosunda insanın davranışını açıklayan iki sözcük vardır: biri, kişinin günlük yaşamdaki (loka) davranışı (dharmi) anlamına gelen lokadharmi; öteki danstaki (natya) davranışı olan natyadharmi'dir. Günlük yaşamda gövdemizi kullanışımız, gösterideki kullanışımızdan farklıdır. Günlük kullanışta bilinç yoktur: kıpırdarız, otururuz, koşarız, bir fikre katılırız ya da katılmayız ve bunların tümünü doğal olduğuna inandığımız, ama kültürel olarak belirlenmiş jestlerle yaparız. Farklı kültürler farklı gövde hareketleri yaratırlar. Oyuncunun sahne yaşamım yöneten ilkeleri bulgulamada ilk adım şu noktada yatar: günlük hareket tekniklerinin karşısında, "günlük-üstü" olanlar vardır, yani günlük koşullanmışlıkları pek ciddiye almayan teknikler. Gösteri durumuna girenler bu "günlük-üstü" tekniklerden yardım beklerler" (Nutku, 1995: 41).

Dansçı ve akrobatlar tiyatronun gelişimi için bu noktada önem kazanmaktadır çünkü onların bedenleri günlük tekniklerden çok farklı tekniklere, günlük ve görünenden çok farklı bir ifade gücüne sahiptirler. Amacı iletişime yönelik bir dil

kurmak olan günlük hareketlere yönelik beden tekniklerinin yanında tiyatral olana yönelen virtüozite gerektiren bedensel teknikler şaşırtmayı, etkilemeyi ve bedeni dönüştürmeyi biçimlendirmeyi amaçlamaktadır. Tiyatral anlatım için bedenin belirli bir formda hareket etmesine bağlı kalarak gerçekleştirilen biçimler "özel figürlerin yanında, kasların kasılma yoğunluğundaki farklar, ritim değişiklikleri, yüz mimikleri, denge kullanımı gibi fiziksel seçimlerle oyuncuya-dansçıya hikâyeyi anlatacağı bir fiziksel dünya, bir çerçeve sunar. Hikâye bu çerçeveden belirli fiziksel kodlarla anlatılır. Her eylemin bir amacı, fiziksel akış biçimi ve duygusal mesajı vardır" (http://www.hazalselcuk.net/yazilar/oyunculuktavucutveharekettiyatrosu.html).

Felsefi bir yönelim ile her şeyi önceden saptanmış, planlanmış bir hareketler tekniğine sahip kathakali oyuncusu-dansçısı, denetimli bir dizi hareket ile tiyatral oyunu, dramatize edilen bir gösteriye dönüştürmektedir. Bedensel hareketler dizgesi; doğadaki olgulardan olaylara, duygulara dek her şeyi gelenekselleşmiş, dansa benzeyen simgeler yoluyla anlatmaktadır. Bu anlatım sistemi var olan kodlanmış hareketlerin dışına çıkmamakta ve geleneksel yapı üzerine ekleme yapılmamaktadır. Sadece bu kalıpların doğru ve etkili uygulanmasında ve geleneksel kalıplar içerisinden hikayeye bağlı oluşturulacak kombinasyonlar konusunda özgür ve yaratıcı bir yaklaşıma başvurulmaktadır. "Oyuncular kalıplaştırılmış tavır ve hareketleri, konuşma ve entonasyonu, kostüm ve makyajı, duygu ve karakter tipini uygun rasayı ortaya koyabilecek bir nitelik ile sunmayı amaç edinmektedir" (Rubin, Pong, Chaturved, 1998:130-131). Hindistan Sanskrit gösterimde oyuncu sahip olduğu dört temel kaynak ile en önemli unsur olarak yer almaktadır. Bunlar;

> "Hareket ve tavır; konuşma ve şarkı; kostüm ve makyaj ve psikolojik içe bakış. Hareket ve tavır, doğal davranışa temellendirilmişse de, Natyasastra ve diğer Hindu yazımlarında tanımlanmış olan saptanmış göstergeler dizgesi içinde kodlanmıştı. Vücudun bölümlerine ve içrek duygulara göre sınıflandırılmış tavırlar başın on üç, burnun altı, yanağın yedi, kaşların yedi, boynun dokuz, çenenin yedi, göğsün beş, gözlerin otuz altı, ayakların otuz iki ve tek bir elin yirmi dört hareketi içinde kodlanmıştı. Yürüyüş ve duruşa da kurallar konmuştu. Bu hareket ve tavırların hepsi, bir karakter tipine, duyguya ve duruma göre, konuşma dili kadar karmaşık bir gösterge dili yaratacak biçimde uzlaştırılmıştı" (Brockett, 2000: 94).

Oyunculuğun kaynağının dinsel törenlerdeki büyücülük, şamanlık ve rahipliğe dayandığı Klasik Çin Tiyatrosu'nun başlangıcı ise İ.Ö. 2000'li yıllara uzanmaktadır. "Geleneğe bağlı olan Çin tiyatrosu, müzik, dans, konuşma, pandomim ve akrobasi üzerine kurulmuştur. Burada müzik en önemli rolü oynar. Dramatik bir yapısı olduğu kadar müzikal bir yapısı da vardır" (Özerdim, 1971: 119). Dans edilen, şarkı söylenen bu törenlerdeki kişiler ilk oyuncular olarak görülmektedir. Zamanla oyuncuların oynadıkları metinler de yaptıkları işlere göre ayrılmış; örneğin efsanelere dayanan metinleri rahipler oynarken, askeri kahramanlık oyunlarında akrobatlar ve bedensel anlamda becerilere sahip olanlar oynamışlardır. Doğal olarak akrobasi ve dans Çin Tiyatrosu'nun da en önemli kaynağı, oyuncu da bedeniyle en önemli figürü olmuştur. Oyuncu diğer Uzakdoğu ülkelerinde olduğu gibi çocukluktan itibaren kendisini çeşitli disiplinler ve geçmişten gelen eşsiz birikimlerin kaynaklık ettiği bir eğitim sürecine adamıştır (Clarence, 2013: 58-65) ve bu kaynaklardan beslenerek profesyonelleşir. Oyuncu adayları ses, beden ve bilinç açısından bir büyük usta tarafından kabul edilirse onun yanında yıllarca usta-çırak ilişkisine dayalı bir eğitim görür. Oyuncu olacak adaylar okula yedi ile on iki yaşları arasında başlarlar. Burada altı yıldan on iki yıla kadar katı bir disiplin dönemine katlanırlar. Başlangıçta genel bir eğitim verilir fakat öğrenciler belirli bir rol türüne uygunluk gösterdikleri zaman, eğitim belirli bir alana yönelmektedir. Günümüz aktör eğitimi de bu sistematik ilerleyiş kökenine bağlı kalarak düzenlenmiştir.

> "İlk defa sahneye çıkan genç bir aktör seyircilerden asla teşvik edici bir davranış alamaz. Zira yeni sanatçı sosyal geleneklere bağlı bir sahnede, bir sahne karakteri yaratmak zorundadır. Kendisinin, taklitten uzak kendi kişiliği ile birlikte yeni bir ruh, yeni bir yaşantı getirecek bir yeteneğe sahip olması gereklidir. Böyle bir yeteneği gösterdiği zaman seyirci onu takdir edecektir. 'Çin aktörü uzun ve sıkı bir çalışma devresi geçirir. 7-12 yaşları arasında tiyatro okuluna gi'rer. 6 yıllık eğitim devresinde sıkı bir disiplin altında çalışır (…) Okulun ilk çağlarında Çin aktörü Batıdaki bale oyuncularının gördüğü eğitimi yapar. Genç vücudun fiziksel bir kuvvet kazanması gerekir. Bundan sonra öğrencinin ileride hangi rollerde uygun olabileceği kararlaştırılır. Sesinin ahengi, yüzü, vücut yapısı çok önemli faktörlerdir" (Özerdim 1971:133).

Fakat kökene yönelik eğitim şekli günümüz Batı Tiyatrosu'nun oyunculuk anlayışından her zaman farklı olmuştur. Farklılıklar eğitim kadar özü aktaracak biçimsel

tercihler konsunda da belirleyicidir. Çin Tiyatrosu da Japon ve Hint Tiyatrosu gibi sanatın amacının doğayı taklit etmek yani doğanın dış görüşünü olduğu gibi sahne üzerine getirmek değil, özü barındıran kutsal ruhu aktaracak olan düşüncenin yansıtılmasnı amaçlamak olduğu noktasında var olur. Dolayısıyla yaşamda gördüğümüz günlük gerçek davranış biçimlerinin bire bir taklidi yerine bu davranışların özünde yatan içsel ve ideal durumları daha sanatsal, öznel yaklaşıma açık, estetik ifade kaygısı ile anlatmaya çalışmaktadır. Bu noktada çok sonraları Batı Tiyatrosu'nda da önem kazanacak olan rolü canlandırmak yerine göstermek kaygısı burada karşımıza çıkmaktadır. Oyuncunun Avantgarde'lardan Brecht'te kadar uzanan yolda ilke edinilen duygu ve düşünceyi aktaran unsur olma durumunu Uzakdoğu Tiyatrosu yüzyıllar öncesinden keşfetmiş, yaratıcı, kaba zevklerden arınmış sanatsal ifadenin ancak bu şeklide yakalanabileceğini savunmuştur.

> "Bir yandan dogmatik simgecilik üzerinde duran Budizm, öte yandan atalara tapınmayı öngören Konfiçyunizm tiyatro sahnesini etkilemiş ve oyuncular önceden saptanmış simge ve işaretlerle kendilerini ifade etme yoluna giderek yabancılaştırmaya ve stilizasyona dayanan bir oyunculuk tekniği geliştirmişlerdir (…) Eski Çin Tiyatrosu'nda oyunculuk "Antik Yunan dinsel törenleri sırasındaki idealleştirilmiş, stilize edilmiş, danslı, ezgili ve estetik uzaklıkla sağlanan oyunculuğa benzer" (Nutku, 1995: 46).

Bu biçimsel oyunculuk ve anlatım kodları için bedensel ifadeyi destekleyici unsurlardan yoğun şekilde faydalanılmıştır. Her tip için o tipe özgü kostüm ve makyaj tasarlanmış ve bunu üzerine kodlanmış tonlamaları ve stilize edilmiş hareketler ve jestlerden oluşmuş bir bedensel ifade kalıbı yaratılmıştır. "Örneğin gülme eylemi (…) yirmi çeşide ayrılmıştır. "Vahşi gülümseme", oyuncunun ellerini kaldırıp üç kez gülmesiyle gerçekleştirilir. "Beğendiğini gösteren gülümseme" ise yalnızca beyaz boyalı yüzlere aittir" (Nutku, 1995: 46). Dolayısıyla, duygu ve düşüncelerin aktarımını sağlayacak her eylem üzerine detaylı şekilde düşünülüp, hareketin; efor, ritm, zamanlama gibi kendi yapısal unsurları göz önüne alınarak oluşturulmuştur. Bu keşfediş günümüz batı tiyatro ve dans geleneğinin kurallara bağladığı hareket algısının bir noktada temellerini besleyen temel kaynak olmuştur. Müzik, dans, konuşma, pandomim, dövüş teknikleri ve akrobasi üzerine kurulmuş olan çin tiyatrosunda bedenin fiziksel gelişiminin ve yetkinliğin oyunculuk eğitiminde temel unsur olması, konuşma

eğitiminin de önemli olmasını sağlamıştır. Çünkü konuşmanın kalıplaştırılması ile hareketlerin stilize bir formüle bağlanması doğru orantılı olarak estetik amaca hizmet eder. "Her rolün kendine ait önceden belirlenmiş ses rengi ve vurgusu vardır ve heceler çoğunlukla, uygun ritmi sürdürebilmek için, konuşmadaki kullanımı göz önüne alınmadan uzatılır. Konuşmalı bölümler bile katı ritimler ve tempolarla idare edilir" (Brockett, 2000: 255).

Eski Çin tiyatrosunda dansın tiyatro gösterilerinde daha büyük öneme sahip olmasına rağmen dans bugün de önemli bir konumda hatta sözel anlatımdan tamamen sıyrılarak var olduğu Dans Tiyatrosu ile köklü iki disiplinin sentezini oluşturmaktadır. Çünkü sözel her ifadeye, sözcüğe, onu tanımlayacak sisteme bağlanmış bir hareket eşlik etmekte ve bu sahne hareketi sistemi ritmik, mimetik ve sembolik olarak hala dansın özelliklerini barındırmaktadır. Oyuncuların yavaşlatılmış hareketleri izleyicinin dikkatini bedenlerin ne ifade ettiklerine değil, var oluşlarına çekmektedir. Örneğin; eller; ellerin denetimli hareketleri yüzlerce simgeyi sağlar ve parmaklar da bu el hareketlerine yardımcı olur."Yedi temel el hareketi, birçok özel kol hareketleri, yirmiden fazla gösterme jesti, on ikiden fazla özel bacak hareketi ve elbise kolları ve sakal hareketleri için tüm bir repertuar vardır. Yürüme ve koşma tarzları her role göre değişir. Belirlenmiş jest ve hareketler karakter, ruh durumu, durum veya diğer koşullara göre bir araya getirilir" (Brockett, 2000: 256).

İfadeye yönelik bu denli ayrıntılı ve görsel bir dil yaratma çabası ile batı tiyatrosundan farklı bir gelişim izleyen doğu tiyatrosu izleyicinin gerçeklik algısı ve oyuncunun bu gerçeklik algısını yaratmada bedeninden yola çıkması konusunda batı tiyatrosuna hayati bir dokunuşta bulunmuştur. Batı'lı bireyin bedeninin; sosyal ve ahlaki normlara uygun, üreten, medeni bir varlığa dönüşümü sırasında sınırlandırılan davranış kalıpları nedeniyle köhneleşmiş ve dışlanmış beden hafızasını farklı kaynaklar ile yeniden kazanabilmek için yöneldiği Doğu Tiyatro'su birçok Batı'lı yönetmen ve oyuncunun sığınağı olmuştur. Çalışmalarında Noh Tiyatrosu, Buranku ve Kabuki gibi geleneksel Japon Tiyatro türlerinden faydalanan, görsel, işitsel ve dilsel olarak biçimsel bir kaygıyla yeni anlatımlara sahip görsel bir tiyatro hedefinde olan Robert Wilson (1941), Doğu Tiyatrosu'nu şöyle tanımlamaktadır;

> "Yüzyılda yazılmış bir Japon tiyatro oyununu çok daha zaman ötesi buluyorum. Çünkü üç yüzyıl önceki oyuncuların bugünkü tiyatro oyun biçiminin çağdaş psikoloji, edebiyat gibi birtakım ağırlıklarından kurtulmuş, jestlere ve davranışlara dayalı bir oyun tarzı vardı. Bu tarzın daha ölümsüz olduğunu düşünüyorum. Bugün bazı ülkelerde, örneğin, Japonya, Hindistan ve Filipinler"de var olan tiyatro insanın özüne ve gerçeğine daha çok yakınlaşıyor" (Wilson, Robert, 2000: 14).

Kültürlerarası çalışmalar ve doğu tiyatro pratiğinden etkilenerek kendi yöntemini geliştiren, Stanislavski'den sonra yaşamını tamamen oyuncunun olanaklarını keşfetmeye adayan diğer bir yönetmen ve yöntem bilimci de Jerzy Grotowski (1933-1999)'dir. 1959 yılında kurduğu "Tiyatro Laboratuvarı"nda oyunculuk üzerine yapılan araştırma ve çalışmaların sonucunda oluşturduğu birikim Grotowski'yi günümüz çağdaş tiyatrosunu şekillendiren en önemli tiyatro adamlarından biri yapmıştır. 1960'ların ortalarına dek oyunculuk konusunda önce Artaud'ya daha sonra modern tiyatronun yönlendiricisi Stanislavski'ye rakipmiş gibi algılanan oyunculuk teorisyenin önemi daha sonrasında yön verdiği pek çok çalışma ile günümüzde de anlaşılmaya çalışılmaktadır. (Carlson, 2007: 475).

Meyerhold'a benzer şekilde "sahnede kurulacak olan bedensel dili" çıkış noktası olarak alan Grotowski tiyatronun fizikselleştirilmesi için o güne dek kullanılmış tüm tekniklerden faydalanmıştır. Yüz anlatımları üzerine kurulu hiyeroglif sistemi ile Delsarte'dan, indirgemeci yaklaşımı ile Artaud'dan, fiziksel eylem metoduyla Stanislavski'den etkilenmiş, "konstruktivist" sahne tasarımının öğelerinden faydalanması ve fiziksel araştırmalarıyla Meyerhold ile de doğrudan bir etkileşim içerisine girmiştir. Bunun yanında Pekin Operası, Hatha-yoga, nefes ve beden hareketleri, Hint Kathakalisi ve Japon Noh Tiyatrosu ile Doğu Tiyatrosu'ndan da faydalanmıştır. Fakat yöntemi hiçbir şekilde bu yaklaşımların bir sentezi olmamış, onun oyunculuğa ve oyuncunun eğitimine yönelik tespitlerine destek unsurlar olmuşlardır.

Peter Brook'un, Grotowski'nin **Towards a Poor Theatre (Yoksul Tiyatroya Doğru, 1968)** adlı kitabının önsözüne yazdığı gibi; " (…) dünyada başka hiç kimse, bildiğim kadarıyla Stanislavski'den beri hiç kimse oyunculuk olgusunu, oyunculuğun doğasını, anlamını, zihinsel-fiziksel coşkusal süreçlerinin doğasını ve bilimini Grotowski kadar derinlemesine ve tam olarak incelememiştir" (Brook, 1991: 201).

Tiyatro sanatını “oyunculuk sanatı” olarak gören Grotowski; oyuncunun sanatında uyguladığı öze dönük yöntem arayışları, araştırmaları, çalışmaları, prodüksiyonları ve oyuncunun eğitimi konusundaki öncü yaklaşımları ile dönemini aşarak günümüz tiyatrosuna dek pek çok tiyatrocuyu arkasına alan gerçek anlamda “avant-garde”-öncü-bir tiyatro adamı olmuştur.

> “Grotowski'nin (…) uygulamaları, Batı tiyatrosunun avant-garde kanadında, Living Theater ya da Peter Brook vasıtasıyla oluşturulmuş Artaud'ya dönüş söylemiyle buluşacak ve çalışmalarına Artaud'nun 1920'li yıllardaki radikal hatta yıkıcı tiyatro teorisinin somutlaşmış hali gözüyle bakılacaktır. Grotowski, sadece, kendi tiyatro ortamı için alışılmadık olanı savunup hayata geçirmesiyle değil, Stanislavski'den miras aldığı biçimde, yöntemini sürekli yenilemesi ve önceki çalışmalarıyla kurduğu diyalektik ilişki nedeniyle de kendi döneminin tipik bir avant-garde'ıdır” (Karaboğa, 2005: 83).

Tiyatroyu bir yaşam biçimi olarak ele alan Grotowski’nin tiyatral olana ulaşma kaygısında oyuncuya ulaşma çabasının çıkış noktasında seyirci ve sahne sınırlarını yok etme çabası vardır. Bunun için Grotowski öncelikle tiyatronun vazgeçilmez bu iki öğesi arasındaki bağa ulaşmak ve oyuncunun bu ilişkide ki belirleyiciliği bağlamında oyuncuya yönemiştir. Çünkü Grotowski’ye göre “oyuncu sahne üzerinde dramatik bir ayine yön veren, yöneten ve bu sayede psikolojik bir ilişki kuran kutsal bir rahip görevindedir” (Bvans, 1990: 147). Dolayısıyla Grotowski’nin sisteme yönelik düşünceleri oyunculuğa yönelik o döneme kadar yapılmış çalışma ve kişiler üzerinden şekillenmiştir.

Zamanla diğer sistemlere benzerlikler ile başlayan süreç benzerlikler ardındaki farklılıkların keşfedilmesiyle kişiselleşen düşünceleri oluşturmuştur. Grotowski başlangıç noktasında edindiği tüm görüşleri kendi pratiğinden geçirerek özgünleşmeyi başarmıştır. Örneğin; Artaud'nun kuramını büyük ölçüde uygularken, Artaud’dan farklı olarak mitle özdeşleşme yerine mitle yüzleşmeyi tercih etmiştir. Tiyatroyu, yazar tarafından yazılmış ve oyuncu tarafından ezberlenmiş metnin boyunduruğundan ve teknolojiden kurtararak oyuncunun temel ifade araçlarını ve biçimlerini aramıştır. Bedenin kendisiyle özgün bir metin oluşturmasını istemiştir. Dolayısıyla da ağırlıklı olarak oyuncu üzerine odaklanmıştır. Diğer yandan kendisinin de görüşlerini benimsediği Stanislavski'nin, Batılı oyunculuk geleneğini şekillendiren deneyimini

“oyuncu eğitiminde temrinler kullanmayı yerleştirmiş olmasını, sürekliliğe dayanan araştırmasını, gözlem yöntemlerini sistemli olarak yenilemesini ve daha önceki çalışmaları ile diyalektik ilişkisini olumlu bulur” (http://oyuncuonline.8m.com/grotowski2.htm) ancak anlık iletişimin gözardı edilmesine de karşı çıkmıştır. En büyük ayrışma ise Fiziksel Aksiyon Yöntemi’ne yaklaşımlarında belirmiştir. “Stanislavski'nin "fiziksel aksiyon yöntemi"yle uğraştığı döneminin kendisi için çıkış noktası olduğunu söyleyen Grotowski, oyunculuk sanatının doruğa ulaşmasını sağlayan Stanislavski’nin bu çalışmasını, kendi çalışmalarında yarım bıraktığı yerden devam ettirmeye çalışıldığını söyler” (Wolford, 2006: 193) fakat zamanla Grotowski Stanislavski'nin "fiziksel aksiyon yöntemi”ni geliştirmekle kalmamış değiştirilerek kendi yöntemine evriltmiştir. Fiziksel aksiyon yöntemine Stanislavski ve Grotowski’nin bakışlarını ve ayrıldıkları noktaları Thomas Richards şöyle açıklamıştır;

> “Stanislavski'de 'fiziksel eylemler yöntemi', oyuncularının gösterimde 'gerçek bir yaşam', 'gerçekçi' bir yaşam yaratması için bir araçtı. Oysa Grotowski için fiziksel eylemler çalışması daha çok, içinde, yapan için kişisel bir buluş olacak o 'bir şeyi' bulmak için bir gereçti. Fiziksel eylemler, Stanislavski için de Grotowski için de bir gereçti; ancak ikisinin hedefleri ayrıydı” (Richards, 2005: 113).

Ayrıldıkları nokta Grotowski’nin Stanislavski’yi oyuncularının doğal içgüdüleri tarafından yönetilmesine izin verdiği düşüncesiyle yadsımasında belirginleşmekte ve karşı çıktığı çok temel bazı sistematik farklılıklar oluşmaktadır. Bunlardan ilki Stanislavski’nin gündelik, doğal davranışla ilgilenmesine karşın Grotowski’nin Stanislavski’den uzaklaşıp Artaud’nun bakış açısına yaklaşarak, gündelik davranış kalıplarının kırılması, ya da aşılmasını istemesidir. İkinci olarak; Stanislavski, yöntemi ile oyuncunun performans dışında zihinsel, algısal, duygusal olarak kendisini geliştirmesi ve doğal olan davranış şeklini bulması yani fiziksel özgürleşme için yapması gereken gündelik çalışmaları belirlerken ifadeyi oluşturan beden diline yönelik kurallar, bu kurallarla oluşan mimik, jest ve hareket kalıpları dolayısıyla biçimsel bir disiplin üzerinde yoğunlaşmamış, duygusal hafızaya yönelmiştir. Buna karşılık Grotowski, "kendiliğindenlik" öğesinin ancak biçimsel disiplin aracılığıyla oyuncunun bedeninde fizikselleşerek bir bütüne ulaşabileceğini savunmuştur.

> "Bu, "kendiliğindenlik ve disiplinin, birbirini güçsüzleştirmek şöyle dursun, birbirini güçlendirdiği; ilksel olanın kurulmuş olanı beslediği ve kurulmuş olanın da ilksel olanı beslediği; sonunda da bir tür oyunculuğun ışık veren gerçek kaynağı haline geldiği" bir "kutsal tiyatro dersi"dir (…) Grotowski'ye göre zaten tinsel olanla fiziksel olanı birbirinden ayırmak mümkün değildir, tinsellik ancak bedenden doğabilir ve kendiliğindenlik ancak kesin ve açık bir yapı var olduğunda ortaya çıkabilir. Kendi çalışmasında bu yapıyı "oyuncunun skoru" diye adlandıracaktır" (Grotowski, 2002: 94).

Stanislavski kendiliğindenlik ile oyuncusunun rolünün duygu ve davranışları açısından izleyici üzerinde bir gerçeklik izlenimi oluşturmasına odaklanırken Grotowski, Stanislavski'nin inanç ve gerçeklik ilişkilendirmesi sonucunda vardığı doğala benzer olma durumuna karşı çıkmaktadır. Grotowski, doğal tepkilerimizin gündelik hayatta bizi çevreleyen koşullar ile uyarlanarak ortaya çıkması gibi, oyuncunun sahne üstünde oluşturduğu imgesel dünya gerçekliği inancına bağlı olarak yaratılan tepkilerin oluşturduğu gerçeklik izlenimine karşı çıkmıştır. Çünkü bu sanatsal bir dönüşüme uğramayan günlük, sıradan insan davranışının "sıradanlaşan algı kalıplarını" bozmadan taklit edilmesinden başka bir şey değildir (Karaboğa, 2005: 79-85).

Stanislavski oyuncusu fiziksel eylem metodu ile karakterin eylemlerini bir "aktivite" gibi gerçekleştirirken Grotowski oyuncusu algı kalıplarından özgürleşerek "eylem"i gerçekleştirir. Bu bağlamda özgürleşmenin sağlanabilmesi için Grotowski'nin oyuncusu, Stanislavski'nin konuşan oyuncusu yerine bedeninin her yeri tınlayan, bedensel bir dil ile ifade gücüne ulaşabilen bir oyuncu olmalı, duygu hafızası yerine beden hafızasını kullanmalıdır. Grotowski'ye göre ancak bu sayede "oyuncu hiç olmadığı bir hale gelir; daha canlı, mutlak bir biçimde var olmuyormuş gibidir. Her şey olanaklıdır, sanki iskeleti yok olmuştur. Beden ve ses iki ayrı disiplindir. Oyuncunun bedeni tek bir ses çıkarmadan kendi başına şarkı söyler, çığlık atar, kahkaha atar, hıçkırarak ağlar. Oyuncu sınırlamalar içerisinde var olan olanakları arayıp bulmakla görevlidir" (Forsythe, 1994: 155). Kısacası, Stanislavski yöntemi oyuncuların gösterimde gerçekçi bir yaşam yaratması, yani özdeşleşme için karakterin yaratımında araç olarak kullanıyorken Grotowski oyuncunun karakter yaratımı sırasında kişisel bir yapı oluşturmasında fiziksel eylemleri kullanmaktadır.

Ayrışmanın yaşandığı bir diğer konu da itkilerdir. İtkiler Fiziksel eylemlerden önce kişinin içinden gelen bir gerilimle ortaya çıkar. Stanislavski bunu, günlük insan ilişkileri üzerinden değerlendirerek, bedendeki yüz ifadesi ve gözlerle bağlantılandırmıştır. Grotowski ise itkileri günlük yaşamla sınırlamayıp, yaşamın genel akışında aramış ve bedenin içinde başlayıp, küçük bir eyleme dönüştüğünde görünür olabildiğini savunmuştur. Ona göre, önemli olan itkinin gerilimden kurtarılarak ana eyleme dâhil edilmesidir. Böylece oyuncunun tüm eylemleri bedenselleşecek ve zamanla sıradanlaşacaktır. Bu nedenle oyuncunun eylemlerden çok itkilere çalışması daha yararlı olarak görmektedir (Richards, 2005: 138-139 aktaran: Ergün, 2012: 75-76).

Stanislavski'nin fiziksel eylemler yöntemi bir çıkış olsa da, döneminin politik yapısı ve yaşanan bilimsel gelişemler Grotowski'nin de ruhsal ve fiziksel açıdan bedene bakışını etkilemiştir. "Grotowski "kollektif arketipler" veya "kollektif bilinçdışı" konusundaki self, persona, gölge gibi kavramlar üzerinden değerlendirdiği keşifleriyle Carl Gustav Jung'dan ve bedenin zihinden farklı bir hafıza sistemine sahip olduğuna dair görüşleriyle de Wilhelm Reich'dan etkilenir" (Karaboğa, 2005: 82). Var olduğu genetik köklerden aktarıldığı kitlesel topluluğun psikolojisini belirleyen, farklı bireylerde farklı zaman ve mekânlarda benzeş düşünsel yöneliş ve dışavurumlar ile kendisini açığa çıkaran bir bilinçaltı etmeni olan kolektif bilinçaltı yaratılıştan bu zamana ortak davranış kodlarını oluşturur. Bu kavram kalıtımsal olarak tasarlanmış beynimizin etkisinde doğuştan gelen eğilimlerdir. Bu eğilimler ile günlük yaşamda farkında olmaksızın alınan kararları etkileyen kolektif bilinçaltının çekirdek yapıları olarak ifade edilen arketip kavramına varılmasını sağlamaktadır. Sanatsal olarak arketipleri daha somut şeklide irdeleyebilmek için mitlere bakılmasının doğru olduğunu savunan Jung mitlerde ve mitsel öykülerde görülen karakterlerin her birinin bir arketip olduğunu söylemektedir (Yüksel 2013, slideshare.net/canyuksel/carl-jung-kolektif-bilinalt-ve-arketipler). Grotowski de bu kavramsal olgudan yola çıkarak "Tiyatro Laboratuvarı"nda yürüttüğü deneysel çalışmalarında bilinçaltından aldığı imgeleri geliştirerek davranışa, davranıştan da tiyatral eyleme ulaştırmayı başaran oyuncuya yoğunlaşmıştır.

Bu süreç ile bağlantılı olan diğer bir etkileşim noktası da mitler ve bedensel çalışmalar bağlamında Doğu Tiyatrosu ya da Doğu düşüncesine duyduğu yakınlık ile ortaya çıkmıştır. Özellikle toplumsal hayata paralel olarak ciddi değişimlerin yaşandığı, kriz içinde bulunan tiyatronun işlevinin sorgulandığı süreçte farklı kaynaklardan beslenen ve yeni bir dil ile yeni şeyler söyleyecek yeni bir tiyatronun arayışı gerçekleşmiştir. Bu bir anlamda kültürler arası tiyatronun temellerini de atmış, oyuncunun kendi kültürüne ait kodların haricinde başka kültürlerin bedensel kodlarını tanımış olması ve kendi bedeninde bu kodların ortaklıklarını ve farklılıklarını keşfetmesiyle, tiyatral anlatım olanaklarının geliştirilmesi amaçlamıştır. Grotowski'nin de yönlendirici bir noktada bulunduğu bu etkileşim sürecini Kerem Karaboğa şöyle açıklar;

> "1956'da üzerinde önemli izler bırakan ve Doğu felsefesiyle, özellikle de Zen ve Tao öğretileriyle ilgilenmesine yol açan bir Orta Asya seyahati yapar, 1957-58 yıllarında Kracow'daki öğrenci kulübünde konuları, Budizm, Yoga, Confucius, Taoizm ve Zen-Budizmi olan haftalık konuşmalar düzenler. Diğer yandan, kurduğu topluluğun ilk dönem gövdesel çalışmaları Hatha-Yoga alıştırmaları merkezinde biçimlenir, Norveç'ten aldığı bursla topluluk çalışmalarına katılan Eugenio Barba Hint Kathakali Tiyatrosu'nun öğelerini çalışmalara taşır ve özellikle para-tiyatro ve Kaynaklar Tiyatrosu evrelerinde Çin, Hint ve Japon tiyatrolarıyla hem felsefi, hem de teknik düzeyde yoğun bir iletişim içerisine girer. Stanislavski gibi, Grotowski'nin de Doğu Tiyatrosu'ndan edindiği en önemli ders, tiyatroyu bir yaşam türü ve varoluş biçimi olarak görmektir" (Karaboğa, 2005: s.81).

Grotowski geleneksel tiyatro anlayışının tüm unsurlarını içinde barındıran çağın tiyatrosunu yani kendini besleyen pek çok sanatsal unsura sinema ve televizyonun kazanımlarının da eklenmesiyle oluşan karmaşayı "Zengin Tiyatro" olarak adlandırır, tiyatronun kökenine dönen, ilkel, törensel, asal olmayan her şeyden arındırılmış bir anlamda yalınlaşmayı hedefleyen kendi tiyatro pratiğini ise "Yoksul Tiyatro" olarak tanımlamıştır. "Tiyatro ne kadar genişleyip mekanik kaynaklarını kullanırsa kullansın teknolojik bakımdan sinema ve televizyonun aşağısında kalacaktır. Sonuç olarak ben, tiyatroda yoksulluktan yanayım" (Grotowski, 2002: 19, 20) demiştir.

Grotowski'nin tiyatro yaşamı yoksul tiyatroyu içeren "gösterim tiyatrosu", "katılımcı tiyatro" ve "kaynaklar tiyatrosu" olmak üzere üç evreden oluşmaktadır. Tüm

bu evreleri şekillendiren ve Grotowski'nin tiyatroya bakışının temelinde bulunan indirgemeci yaklaşımın kökenini Innes şu şekilde açıklamaktadır; "Grotowski, çalışmasını tiyatro terimleriyle "Yoksul Tiyatro" diye tanımlarken, süreç içinde önce "Kaynaklar Tiyatrosu" ve sonra da "Objektif Drama" diye tanımlamaya başlamış olsa da, başlangıçtan beri temel ilkesi olan yalınlaştırma süreci, onu sahne gösterimiyle ilintili her şeyi reddetme noktasına getirmiştir" (Innes, 2004: 224). Bu indirgemeci tavır ile oyun alanının boşaltılması, yan anlam kümelerinden kurtulma noktasında Artaud'nun kuramından etkilendiği görülmektedir. Buna karşın ayrıldıkları hayati bir nokta vardır o da oyuncudur. Artaud oyuncudan da vazgeçerken Grotowski için oyuncu tiyatronun asal varlığıdır.

> "Gereksiz olan her şeyi yavaş yavaş elediğimizde, makyaj, özel kostüm ve senografi, ayrı bir gösteri alanı (sahne), ışık ve ses efektleri olmadan da tiyatronun var olabileceğini keşfettik. Algısal, dolaysız, "canlı" bir katılıma dayalı oyuncu seyirci ilişkisi olmadan tiyatro var olamaz. Bu çok eski bir kuramsal gerçektir elbette, ama bu gerçek uygulamada sıkı bir biçimde sınandığında, tiyatroya ilişkin alışılmış görüşlerimizin birçoğunun temelini çürütür. Edebiyat, heykel, resim, mimarlık, ışık, bir "sahneye koyan"ın yönetimi altında oyunculuk gibi farklı yaratıcı sanat dallarlının bir sentezi olarak tiyatro anlayışına meydan okur bu gerçek. Söz konusu "sentez tiyatrosu", bizim "Zengin Tiyatro" (kusurları açısından zengin) olarak adlandırdığımız çağdaş tiyatrodur." (Grotowski, 2002: 19).

Sahne tasarım etmenleri reddi, gelişmeye veya dönemin itici kuvveti teknolojik gelişmelere karşı bir tavır değildir, reddedilen aslında bu unsurların toplum üzerindeki zararlı ve bedenin anlatım gücünü pasifize eden etkilerine yöneliktir. Bunun yanında oyuncu bir sahne hilesi olan plastik makyaj ile oluşacak yapay organlar yerine kendi bedenini, kendi yüz kaslarını kullanarak seyircinin önünde bedenine hâkimiyeti ile ifadesel bir bütünlük içinde karakterleri arasında değişimler yapabilmelidir. Bedensel ifadeyi çok yönlü ve engin bir kaynağa dönüştürme çabasında etkilendiği Uzakdoğu Tiyatrosu'nun tiyatral anlatıma ulaşmada kuvvetli bir unsur olarak gördüğü makyajı eleyerek doğu tiyatrosundan farklılaşmıştır. Bu örnekte de olduğu gibi Grotowski disiplinlerin tüm özelliklerini birbiri içinde erittiği bir sentezleme ya da amaca indirgeme yoluna gitmemiş sadece oyuncunun bedeninin gücünün keşfine yönelik ülküsel amacına hizmet edecek noktaları benimsemiştir.

> "Bizler, makyajı, takma burunları, yastıklarla şişirilmiş göbekleri, yani oyuncuların gösteri öncesi kuliste üzerlerine geçirdikleri her şeyi bir kenara bıraktık. Oyuncunun yoksul bir üslupla, yalnızca kendi bedeni ve zanaatını kullanarak tipten tipe, karakterden karaktere, siluetten siluete –seyircinin gözü önünde- dönüşümünün tümüyle teatral olduğunu keşfettik. Oyuncunun kendi kaslarını ve iç itkilerini kullanarak ortaya çıkardığı belli bir yüz ifadesinin oluşumu çarpıcı bir teatral dönüşüm etkisi uyandırır, oysa makyaj sanatçısı tarafından hazırlanan maske yalnızca bir trüktür" (Grotowski, 2002: 21).

Bu teknik olanakları kullanarak bedensel ifadeye yönelen geleneksel tiyatronun oyuncusunu "fahişe oyuncu" olarak nitelendiren Grotowski, "Yoksul Tiyatro"nun oyuncusunu ise var oluşunun tek kaynağı kendisi olan "kutsal oyuncu" olarak tanımlamıştır. Geleneksel tiyatronun "nesne"si olan oyuncuyu "özne" haline getirdiği kutsal oyuncu, "sanatıyla direğe tırmanan ve kendini kurban eden kişiyi tanımlamak için bir metafor" (Grotowski, 2002: 46)'dur. Yıllar süren fiziksel, duygusal ve ses çalışmalarından, oluşmuş bir konsantrasyonla, mekân ve zaman içerisinde kendisini trans halinde işine vererek ulaştığı anlam ve hareket bütünlüğü aracılığıyla izleyici ile arasındaki sınırları kaldırarak dolaysız bir ilişki kuran "bütüncül-kutsal-yoksul" bir oyuncudur.

> "Fahişe oyuncu" ile "kutsal oyuncu" arasındaki fark, bir fahişenin becerisi ile gerçek aşktan kaynaklanan verme ve alma tutumu – bir başka deyişle, kendini kurban etme – arasındaki farkla aynıdır. İkinci durumdaki asıl önemli nokta, akla gelebilecek her sınırı aşabilmek amacıyla, bütün rahatsız edici öğeleri eleyebilmektir. İlk durumda bu, bir bedenin var olması meselesidir, ikinci durumdaysa var olmaması meselesi. "Kutsal oyuncu"nun tekniği bir tümevarım tekniğidir (yani, bir eleme tekniği), oysa "fahişe oyuncu"nun tekniği bir tümdengelim tekniğidir (yani, bir marifetler birikimi)" (Grotowski, 2002: 48).

Grotowski'nin tümevarım tekniği yani eleme tekniği, "insanın kendi organizmasının (hem bedensel hem psişik organizma ki bu ikisi bir bütün oluşturur) yol açtığı dirençleri ve engelleri yaratıcı süreçten" (Grotowski, 2002: 102) kaldırması temeline oturmaktadır. Çünkü Grotowski'ye göre, oyuncunun fiziksel ve ruhsal engelleri; yaşam içinde var olduğu sosyal ortamlarda o sosyal ortamın güdümünde edinmek zorunda olduğu farklı kimliklere bölünmesinden kaynaklanır. Grotowski bedene bu bakışıyla insanlık tarihinin başlangıcından beri beden üzerindeki tahakküme vurgu yapar gibidir; "İnsanlar hem uygarlığın öngördüğü bilimsellik anlayışı içinde

aklını kullanmak, hem de biyolojik zevklerin, yaşamın gereğini yerine getirmek zorunda kalınca bir çelişki yaşarlar; çünkü toplum düzeni, insanın bedenine aykırı olan kurallar koymuştur" (Özüaydın, 2006: 119) ve birey "sıradanlaşan algı kalıpları"yla bu kurallar ve kendisi olma arasında sıkıştırılmıştır. Oyuncu günlük hayatta kendisi iken dahi toplumsal kurallara göre taklide yönelirken aslında sahne üzerinde günlük hayata dair hareket kalıplarının taklidini yaparak gerçek olandan iki kat uzaklaşmaktadır. Grotowski aslında Platon'un İdealar Dünyası'na ve taklide yönelik düşüncesine yaklaşarak aldatmaca içine girildiğinin savunusunu yapmaktadır. Ayrıca Jung'un persona ve self kavramlarına da gönderme yapmaktadır.

Jung'un persona olarak nitelendirdiği kimliklerin inşa ettiği sosyal maskeler kişilerin rollerini belirleyerek bireyler arasındaki aslında yapay olan bir iletişimin oluşmasını sağlamaktadır. "Persona ise, dünya ile ilişkilerimizi sağladığımız bir gerekliliktir. Diğer insanlardan neler bekleyebileceğimizi göstererek ilişkilerimizi basitleştirir ve onları iyi elbiselerin şekilsiz vücutları güzelleştirdiği gibi daha hoş kılar" (Fordham, 1993: 65). Bu süreç aslında bir noktada, absürd tiyatronun itici gücü olan kitle insanın dramını anlatmaya yönelik bakışıyla kesişir. Absürd tiyatrodaki tek tipleşen bireylere karşı çıkış Grotowski oyuncusunun reddedeceği bir sistemdir. Grotowski bunu şu sözler ile açıklamıştır; "Bütün oyuncular pandomimden alınma jestleri, duruşları ve ritimleri kullanırlar. Her birinin değişmez bir şekilde belirlenmiş, kendine özgü bir silueti vardır. Sonuç, karakterlerin kişiliksizleştirilmesidir. Bireysel özellikler ortadan kaldırıldığından, oyuncular insan türünün stereotiplerine dönüşür" (Grotowski, 2002: 72). Birey var olan benliğinin dışında kendisinin yarattığı bu yapay kişilik ile benliğini kontrol altına alarak duygu ve düşüncelerini saklar, sonuçta pek çok kimliğe sahip, ruh ve beden olarak ikiye bölünmüş bir varlık olarak yaşama tutunur. Bu ikiliğin sona erdirilmesi için maskelerden yani personadan kurtulunması gerektiğini savunan Grotowski;

> "(…) tiyatronun ruhsal ve tinsel olanı yansıladığı, oyuncunun ritüelistik ve ruhani bir varlığa dönüştüğü zamanlardaki gibi dramanın arketipsel köklerine dönmesi ile ilgilenir. Bu aynı zamanda Jung'un 'kollektif bilinçaltı'na dönüştür. Oyuncu bütünsel olarak kendini sanatına verir be bunun için zorlu bir fiziksel eğitime ihtiyacı vardır. Çünkü bedenin sınırlarını zorlama

> aracılığıyla tıpkı Hint Kathakali oyuncusunda olduğu gibi bilinçaltının derinliklerindeki saf itkiler özgür bırakılır. Bu anlamda tiyatro, oyuncunun ve seyircinin benliğini keşfinde önemli bir araçtır" (Styan, 1990: 157-158).

Bireylerin atalarından miras kalmış yaratıcılıklarını ortaya çıkarmaya yönelerek engin bir kaynak oluşturmaya çalışmaktadır. Bu şekilde oyuncu da zihinsel ve bedensel anlamda sanatsal bir organik bütünlüğe ulaşarak gerçeği yakalayabilir. Grotowski, bedenin tamamıyla eridiği ve " (…) oyuncunun kendine nüfuz sürecinde bir tür esriklik içine girdiği durumu, "bütünsel edim"i meydana çıkarmaya uğraşmaktadır. (…) gerçek bir doruk anını, yalnızca tek bir oyuncu, Ryszard Cieslak gerçekleştirebilmiştir. "Sadık Prens" oyunu neredeyse bütünüyle, Cieslak'ın "bütünsel edim"i yaşaması temeli üzerinde şekillenmiştir" (Karaboğa, 2005: 91).

Sonuç olarak Grotowski'nin oyuncunun bedensel ifadesine bakışındaki yönlendiricisi de oyuncunun bu bütünsel edime girmesini engelleyen ya da engelleyecek olan nedenleri bularak yok etmektir. Özellikle hazır yöntemlerin kalıplaşmaya götürme tehlikesine dikkat edilmelidir. "Bizim tekniğimizle diğer yöntemler arasındaki esas farklılık da burada yatar: bizimkisi negatif bir tekniktir, pozitif değil" (Grotowski, 1991: 72) diyerek, tıpkı tiyatrodan beklediği gibi oyuncudan da beceriler bütününe ulaşmayı değil yetersizliklerini, engellerini aşmış, arı bir estetik uygulama beklemektedir. Oyuncu her şeye hazır olmalıdır, bunun için de oyuncu (yaratıcı)ham maddesi olan bedenine gerekli özeni göstermek zorundadır.

> "Tiyatromuzda bir oyuncunun eğitimi ona bir şeyler öğretme meselesi değildir; biz, bu ruhsal sürece karşı oyuncunun organizmasının gösterdiği direnci yok etmeye çalışıyoruz. Sonuç, iç dürtü ile dış tepki arasındaki zaman aralığından öyle bir şekilde kurtulmaktır ki dürtü çoktan bir dış tepkiye dönüşür. Dürtü ve eylem aynı zamanda meydana gelir: Beden ortadan kaybolur, yanar; seyirciyse yalnızca bir dizi gözle görülebilir dürtüye tanık olur. Böylece bizim yöntemimiz bir via negativa'dır – bir hünerler koleksiyonu değil, engellerin ortadan kaldırılmasıdır" (Grotowski, 1991: 16, 17).

Bütünsel edime ulaşmak için içsel uyanlara karşı duyarlı tepkileri engelleyen ruhsal engeller yanında fiziksel engellerden de arınmak gereklidir. Bu nedenle oyuncu bedensel olarak özellikle alışılmış hareket yapısının yansıması kassal engellerden ve koşullanmışlıklardan kurtulmalıdır. İçsel uyaranlara duyarlı, dışsal her uyarıya açık,

özgür, yaratıcı tepkiler verebilen bir yapıya erişmelidir. Engelsiz bir şekilde bütün bedenini kullanarak ruhunu görünür kılabilmeli, kendi arkaik birikiminin yansıması bir tavrı gerçekleştirebilmelidir. Öncelikle kendini tanıma yoluna gitmeli ve her bir jestini, solunumunu, hareket dizgesini yöneten ve akrobatik yetkinliğe sahip bir tekniği kontrol etmek için titizlikle eğitilmelidir.

> "Tiyatro Labratuvarında yapılan alıştırmaları Eugenio Barba şöyle anlatır:
>
> 1. Diksiyon, vokal çalışma, yapay boğumlama, solunum alıştırmaları, solunumla bir tümcenin ritmi arasındaki uyum, dramatik bir etki olarak solunum, karından ve göğüsten tam solunumu gibi alıştırmalar.
> 2. Delsarte'nin ve diğer yöntemlerin izinden plastik devinim. Vücudun farklı bölümlerinin aynı anda aynı ritmle etkinlik göstermesi, kas kontrolü; devinimle bağlantısız kasların anlık gevşetilmesi.
> 3. Hem yapay hem doğal mim çalışması" (Barba, 1991: 16-17).

Oyuncu artık deneysel oyuncuya dönüşerek canlandıracağı karakterin ruhundan çok, Meyerhold tiyatrosunda olduğu gibi kendi fiziksel varlığı ile ilgilenmek için fiziksel alıştırmaları üzerine sistemli olarak çalışmaktadır. Bu çalışma disiplini ile "oyuncunun büyük bir değişiklik geçirdiği oyunculuk çalışmalarında atletik, disiplinli, ses ve fiziksel kesinliği olan oyuncu 'şimdi ve burada' anlayışı içinde sergilenen ritüel yapılı bir performansın oluşturulmasını sağlayan insana dönüşmüştür" (Göldere 2004: 146). Isınma, kassal gelişim, omurganın doğru kullanımı, sıçrama, takla atma, kuş gibi uçma, el ve ayaklar ile yapılan mim çalışmaları oyuncunun organik bir yapıya ulaşması için kullanılan fiziksel alıştırmalar olarak kullanılmakta, bu alıştırmalar ile bedenin sıradan bir insanın yapamayacağı bir maharete ulaşması hedeflenmektedir.

> "Kompozisyon çalışmaları ile oyuncunun jestlerinden oluşturduğu bir işaret dili elde edilmeye çalışılmıştır. Bu alıştırmalar Antik ve ortaçağ Avrupa, Afrika ve doğu tiyatrosundan alınmış çalışmalardır. Oyuncunun jestler yerine sabit anlamı olan işaretler kullanması değildir bu çalışma. Oyuncu bu çalışmalarla kendi imgelemini uyaracak, kendindeki ilkel reaksiyonları keşfedecektir. …yeni doğmuş bir bebek gibi olabilmek için yapılan egzersizler, farklı yürüyüş biçimleri, vücudun bütünü ile ifade etme, algılama gibi çalışmalarla oyuncu daha önceki ifade biçiminden, oyun alanının bilindik oyuncusu görüntüsünden kurtulmaya çalışır. Bunu oyuncunun yüzü ile yaptığı alıştırmalar izler" (Göldere 2004: 149-150).

Grotowski' nin bedene yaklaşımı onun kapasitesini üstünde görünen görev ve hedefler vererek ona meydan okumaktır. Bedeni 'olanaksız' olan ile buluşturarak olanaksızı küçük parçalara bölerek olanaklı hale getirilebileceğini keşfetmesini sağlama amaçlıdır. Bu yaklaşımla beden oyuncuya boyun eğmeğe başlar ve enerjilere açık bir kanal haline gelir (Richards, 2005: 173). Grotowski'nin, Cieslak'la birlikte yaptırdığı bir workshop'un notlarını tutan Franz Marijen, Grotowski'nin buluşları için şunları söyler;

> "Bu alıştırmada açıkça görüldüğü üzere, bizim öğrenci oyuncularımızın yeterli fiziksel eğitimi aldıkları söylenemez. Ayrıca, oyuncularımızın fiziksel durumlarını daha ciddiye alıp buna daha çok zaman ayırmak gerektiği ortaya çıkıyor. Bir merdivenden yaralanmadan düşebilmek yeterli olmuyor. Bu sadece bir akrobasi sorunudur ve cesaret eden herkes tarafından yapılabilir. Gerçek sorun, her bir ayrıntıdaki en küçük hareketimizi bile kontrol etmemizi sağlayacak, sağlam bir hareket tekniği edinebilmektir. Bir oyuncuyu gıcırdayan eklemler ve yüzündeki buruşuklukla diz çökerken görmek ne kadar rahatsız edicidir" (Marijen, 1991: 157).

Ruhsal olarak sahnede olan geleneksel oyuncu yerine önce fiziksel varlığı ile sahnede var olacak oyuncu topluluğu öncelikle bu yöntem ile maskelerini atar sonra da gündelik hayattan ayırdığı oyun alanında gösteri aracılığıyla ritüelistik olanı temsil ederek seyirciyi de arınması için eylemine dâhil eder. Bu şekilde toplu olarak dış dünyanın kirinden arınılacaktır (Kumiega, 1985: 92). Grotowski, doğal olanı yakalamak için bireylerin birbirleriyle dolaysız iletişimleri aracılığıyla doğa ile bütünleşmeyi sağlamak için yapılan atölyeler, "insanları en basit ve arketipsel kökleri ile biraraya getirerek yeni bir 'tiyatro', yeni bir çeşit 'sanat'ın oluşumunu gerçekleştirir" (Bvans, 1990: 159). Grotowski'nin yaklaşımına, 1960'ların sonu ve 1970'lerin başında Jean-Louis Barrault, Peter Brook, Eugenio Barba, Richard Schechner, Joe Chaikin ve Luca Ronconi gibi birlikte çalıştığı yönetmenler tarafından oldukça ilgi gösterilmiştir. 1970'li yılların başında ortaya çıkan pek çok "tiyatro laboratuarı"nın oluşumunda da Grotowski'nin "Tiyatro Laboratuvarı"ndaki çalışmalarının önemli bir etkisi olduğu söylenebilir. Günümüzde de pek çok topluluk hala oyuncunun disiplinini geliştirmek, bedensel hafızaya yönelik çalışmak, topluluk ruhunu yakalayabilmek için, sonuçtan ziyade yaratıcı sürece önem veren Grotowski'nin Yoksul Tiyatro dönemi çalışmalarını kullanmaktadır.

1.4. Postmodern Dönemde Oyuncu Bedeninin Tarihsel Gelişimi

20. yüzyıl insanlığın yaşadığı büyük krizlerden ve travmalardan sonra, insanın bu dünyadaki yeri, ahlaki değerleri, kim olduğu yeniden sorgulanmıştır. Büyük yıkımların, hayal kırıklıklarının yanında küreselleşmenin de etkisiyle büyük bir kaos düzeni oluşmuştur. Geleneksel estetik değerlerin ve alışılagelmiş görme biçimlerinin yerle bir edildiği bu yüzyılla birlikte sanat "bir amaç olmaktan çıkarak araç olma konumuna gelmiştir, yani onun varlık nedeni kendinden başka hiçbir şeye bağlanmaz. Ne biçim, ne içerik, ne de öz açısından herhangi bir bağımlılık söz konusu" (Erinç, 1995: 57) değildir. Dolayısıyla politik-ekonomik sömürü düzeninin büyümesi ve globalizasyon ile birlikte gittikçe küçülen yeni Dünya, geçirdiği iki büyük savaş ve yaşamsal olarak geçirdiği büyük değişimler sonucu Postmodernizm olarak adlandırılan kendi sanatsal anlayışını yaratmıştır.

Modernizmin cevap bulamadığı felsefi, tarihsel, kültürel ve siyasal sorunlara bir tür açılım niteliğinde doğan Postmodernizm, aslında, Modernizm'in temel değerleri olan "akılcılık" ve "bilim"e, onun estetik ve etik anlayışına karşı çıkmaktadır. Bir başka ifadeyle, Postmodernizm kavramı, Batı rasyonalizmine ve Aydınlanma felsefesine dayalı bilginin eleştirel bir ifadesini oluşturmaktadır. Postmodernistler, Aydınlanma'nın türevi saydıkları Modernizm'i eleştirirken Hiroşima'ya ya da Auschwitz'e gönderme ile akılcılığın insanları hiç de iyi bir noktaya götürmediği üzerine bakışlarını temellendirmişlerdir. (Şaylan, 2009: 34) Bu açıdan 20. Yüzyıl'dan günümüze bakıldığında, tiyatrosunun temelinde artık bu çözülme ve yayılımın etkinliğinin yatmakta olduğu görülmektedir. Bonn Üniversitesi felsefe profesörü olan Wolfram Hogrebe "Zamanın Parçalanması" başlıklı yazısında bu durumu şöyle ifade etmektedir;

> "20. yüzyılın ilk yarısında 'modern'i bir sapma kültürü olarak oluşturan ve kültürel açıdan üstün görülen akım, gelenekten, alışılmıştan ve normdan sapmaydı, 20. yüzyılın ikinci yarısını oluşturan özellik ise genel bir 'çözülme'dir. Bugün şu noktalarda karşımıza çıkan bir yayılma eğiliminden söz edilebilir: geçişler, katıdan esneğe, durağandan devingene, basitten karmaşığa, yapıcılıktan süreçselliğe, mekanikten organiğe, düzenden parçalanmışlığa, yerelden küresele, kapalıdan açık uçluya, dizgeden dağınık köklere, netten

internete doğru gerçekleşir" (Hogrebe, 1997: 21, aktaran: Gürün Uçarer, sayı72: 85).

Kısacası; modernizmin oluşturduğu karşı çıkma eğiliminin devamı niteliğinde özgürlükçü yapıları benimseyen postmodernizm alışılmış tüm sınırları aşma çabası ile yaşamsal belirleyenlerin doğasını değiştirmektedir. Sınırların kalkması, devingenlik ve akışkanlığın hayatın tüm alanlarına yansıması ile oluşturduğu karmaşadan doğan organik bir öz arayışı vardır aslında. Bu da bilinen doğruların ve görülen anlamların ötesinde daha derinlerde öznel bakışa bağlı başka doğru ve anlamların olduğu gerçeğini ortaya çıkartmaktadır. Sanat da bu organik öz arayışında bireyselliğe verdiği önem ile öznel ve tek olanın sanat eserine dönüştüğü bir estetik gelişim göstermiştir.

Selen Korad Birkiye, **Çağdaş Tiyatroda Kültürlerarası Eğilim** adlı kitabında Postmodern sanatın özelliklerinden şöyle bahsetmektedir: Postmodern sanatta geleneksel estetik ölçütlerin reddedilmesi ile modern sanatın sanatsal atmosferinden uzaklaşmıştır. Daha çok bireysel olabilmesiyle kişiye özel bir nitelik taşıyan postmodern sanatta birey, Modernizm'de olduğu gibi hem aynılaşmakta, hem de herkesten farklı olduğunu düşünmektedir. Postmodern yaşamda bir ideolojiyi ya da herhangi bir -izm'in önemi kalmadığı için sanat eserinin de misyonu ortadan kalkmıştır. Hiyerarşik biçimsel sınıflamanın yok sayılması ve onun yerine yatay, eşzamanlı ve çoğulcu anlamlara yönelik Postmodernist yaklaşımla eserin anlamına da çoğul bir nitelik kazandırılmasıyla biçim içeriğe hâkim olmaktadır. Dolayısıyla artık düşündürmekten çok duygulandırmayı hedefleyen bir yapı oluşmuştur. Postmodernizm'in belki de en önemli kavramı, hatta Postmodernist felsefeyi oluşturan çoğulculuk ve onun uzantısı olan kültürlerarasılık ile tüm yaşam biçimleri, alternatif eğilimler önem kazanararak tek ve mutlak olanın yerini, eşitliğe dayalı, demokratik bir yaklaşım almaktadır (Birkiye, 2007: 35-37).

1960 sonrasında, değişimlerin başlıca nedenleri sayılan dünyada olup bitenlerle bağlı olarak, yenilikçi ve devrimci ülkülerle sanatın dünyayı değiştireceği, ya da yaratıcı ve eleştirel sunumları ile toplumu dönüştüreceği düşüncesine olan inanç kaybolmuştur. Sanatçılar, özgür insanlar karşısında, özgürce yaşanmadıkça hiçbir şey yaratılamayacağı, düşüncesinden hareket ederek, bireylere bilinçlerindeki özgürlüğü

hissettirmek için, hiç çekinmeden kuralları çiğnemişlerdir. Kuralsız, ilkesiz, plansız bir sanat anlayışı bütün sanat türlerine yerleşmiş, artık sanatın sonu geldi mi tartışmaları başlamıştır. Bu aşamada demokrasi yönetiminin kişilere verdiği özgürlükler de bu değişimi güçlendirmiştir. Eski dönemlerde görülen yapıtlarda, belirli bir zümrenin yapay ve kurallara bağlı duyguları artık bütün önemini yitirerek, eskiden ayıp, günah, çirkin sayılan konular günümüzde, sanatçının/oyuncunun dilediği şekilde hiç çekinmeden bedeni üzerinde biçimlendirebildiği alanlar haline gelmiştir. Sanatta önceleri, sadece biçim bakımından özgürlük ararken, artık anlam, konu ve ruh bakımından da özgürlük aranır olmuştur.

Özgürlük arayışları ile modernliğin anlamı ve modernizmin doğası üzerine tartışmaların yoğunlaşması, sanatın ne olduğu ya da ne olması gerektiği sorusunun yeniden gündeme getirilmesi ve buna bağlı olarak biçimin gerçek uğruna yıpratılması geleneksel bakış açılarını yetersiz bırakmıştır. Donald Kuspit, "*Sanatın Sonu*" adlı kitabında bu durumu estetik anlamada sanatın sonunun geldiği sonucuna getirmiştir (Kuspit, 2006: 24). Sanatın estetik kimliğini yitirdiği bu süreçte modernizme ve onun estetik anlayışına tepki olarak Pop-Art, Nouveau Realisme (Yeni Gerçekçilik), Hiper Realism, Çevre Sanatı ve Olay Sanatı (Happening), Kinetik Sanat, Minimalizm, Arazi Sanatı (Land Art), Kavramsal Sanat ve Fluxus Grubu gibi postmodernist yaklaşım biçimlerinin oluşmasına neden olmuştur.

Geleneğe karşı çıkışın yansıması, sanattan çok, sanatta yenilik olarak kabul edilen Pop, kullandığı sanat gereçlerinin seyirci tarafından kendi kültürünün bir ürünü olarak kabul edilmesinden ileri gelmektedir. O yüzden sadece tüketim toplumunun temel karakteristiklerini harmanlayıp, çevrelerinin doğasını resmeden bir dizi sanatçının tepkisini barındırmaktadır. Sanattan çok soylu sanata bir tepki vardır (Şahiner, 2001: 38). Artık sanatçı, yeni ve yenilikçi akımlar doğrultusunda, belli bir uğraşın temsilcisi olarak bilinen birtakım ustalıklar göstermek zorunda kalmamıştır. Dolayısıyla sanat da, görünen dünyayı taklit etme görevinden özgür kılınmıştır (Elmas, http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/578 22.09.2011). Sanatı yaşamın içerisine çekmek ve hatta aradaki ayrımı tamamen ortadan kaldırmak için taklit etmek

yerine gerçekleştirmek, yaşamak düşüncesi ön plana çıkmıştır. Bu yaklaşımı Klaus Honnef şu şekilde özetlemektedir;

> "Bütün bu arayışlar yaşamdan uzaklaşmış olan tiyatroyu tekrar yaşamın parçası haline getirmek içindir. Sanatın her alanında yaşanan canlanma fluxus (sürekli değişim) akımını, happeningleri (oluşum), performance (gösteri)'ı getirir. Hepsi "sanat için sanat" konseptine karşı çıkmayı içerir. Bu tür akımlar kalıcı bir sanat yapıtı yaratmaktan çok, renkli, kısa ömürlü, izleyicisini etkileyen ürünler ortaya koymuşlardır" (Honnef, 1986: 21).

Bu belirleyenler ışığında dönemin sanat anlayışının güçlü bir yönlendiricisi olarak bireyin Dünya'yı nasıl algılandığını ve Dünya'daki yerini sorgulayan Performans Sanatı olmuştur. 1970'li yıllarda kendi başına özgün bir sanatsal anlatım aracı olarak kabul edilen ve güçlü bir sosyal eleştiri kaynağı olan Performans sanatının tarihçesi 20. Yüzyıl avant-garde akımlar içerisindeki sanatçıların gösterilerine dek uzanmaktadır. Önseziyi önemseyen bu yaklaşımların ortak noktası I. Dünya Savaşı gibi bir felaketi yaratabilen bir toplumun var olmaması gerektiği düşüncesi üzerine şekillenmiştir. Bu görüşü paylaşan farklı disiplinlerdeki sanatçılar kolektif bir şekilde birbirlerinin eserlerinden esinlenerek performanslar gerçekleştirmişlerdir. "Özellikle İtalyan fütürist Filippo Marinetti 1910'da Trieste'deki tiyatro Rosetti'de düzenlediği gösteri ve 1916'da Dadaistlerin Zurich'te Kabare Voltaire'deki oyunları performans sanatının habercileri olmuş (…) performansların deneysel çalışmalarında modern resim, modern müzik ve modern dans bir araya getirilerek çeşitli eylemler gerçekleştirilmiştir" (Gürcan, 2003:19-26).

1940'lardan sonra, İkinci Dünya Savaşı'nın ardından, Avrupa'nın dünya liderliğini kaybetmesiyle birlikte Paris'in sanattaki öncülüğü de yavaş yavaş sönmeye başlamış, Amerika'ya göç eden sanatçılar ile Amerika artık sanatsal etkinliklerde ön plana çıkmaya başlamış ve dünyanın pek çok ülkesi de bu yıllarda bilinçli ya da bilinçsizce Amerika'nın etkisi altında kalmıştır. Amerika'ya göç edip, orada büyüyen ve kendini Amerikalı bir sanatçı saymakla birlikte Avrupalı kökenlerinin de bilincinde olan insanlar, bekli de bu etkenlerin en çok farkına varan kişiler olmuşlardır. Bütün bunlar ve daha pek çok oluşum Amerika'da benzersiz yoğunlukta bir sanat serüvenini başlatmıştır (Lynton, 1998: 230).

Amerika'ya göç eden sanatçılar arasında bulunan Bauhaus sanatçılarından bazıları da Bauhaus ilkeleri doğrultusunda sanatta asıl olanın içerik değil biçim olduğu düşüncesinin yaygınlaşmasını sağlamasıyla geleneksel estetik anlayışın dışına çıkılmasını sağlamıştır. Gelenekten, alışılmıştan ve normlardan sapan bu yaklaşımla işlevsellik, devingenlik ve oylumsallığı ön plana çıkararak performatif çalışmalara yeni açılımlar kazandırmışlardır. Ancak Bauhaus çok önemli bir dönüşüm noktasını oluşturmasına rağmen performans sanatını beden ile canlı aksiyon alanında var eden en önemli gelişmeler 'happening' (oluşumlar) ile meydana gelmiştir. 1960'ların başında ortaya çıkan happening yani oluşumlar "bir kez ve bir yerde birden fazla yapılan ya da algılanan olayların birleşimi, sanatı günlük yaşama yakınlaştırmak amacıyla göstericiler ve izleyiciler tarafından oluşturulan çevresel sanat eylemleri" (Atakan, 1998:9) olarak var olmuştur.

"Happening"in yaratıcısı Allan Kaprow (1927-2006), 20. Yüzyıl'ı bize kavratabilecek bütün unsurları sanatında barındıran önemli bir sanatçıdır. Bunun nedeni Kaprow'un sanat anlayışının çağdaş sanatın dayanakları olan modernizm ve avangard kavramlarının incelenmesine olanak tanıyacak bir noktada bulunmasıdır. "Happening" terimini Alan Kaprow tarafından ilk kez 1957 yılında, George Segal'ın çiftlik evindeki bir sanat pikniğinde kullanmıştır. Amerika kökenli bu yeni anlatım biçiminin ortaya çıkış hazırlıkları 1952'de ABD'de Black Mountain Collage'de Merce Cunningham, John Cage, Robert Rauschenberg'in karşılaşmasıyla başlamıştır. Aralarındaki tek ortaklığın aynı yerde bulunmaları olan bu sanatçılar, yazar ve şair dostlarının da yardımlarıyla resimlerden, danslardan, müziklerden, şiirlerden, filmlerden oluşan disiplinler arası gösteriler ile postmodern çalışmalar düzenlemiştir. Bu gösteriler ne tiyatro olarak ne de kolayca güzel sanatların bir dalına sokulabilecek sanat biçimleri olarak değerlendirilmiş, sergi ile tiyatral sunum sentezi performatif çalışmalar olarak tanımlanmışlardır. Cahit Kınay bu kimliksiz duruşu şöyle açıklamaktadır; "bir tiyatro biçimi olan Happening (olay, evenement) pop art öğeleriyle, assambloge ve colage'larla rasgele oluşturulan ya da seçilen bir mekânda tiyatromsu davranışlarda ve gösterimlerde bulunma olayıdır" (Kınay, 1993: 330). Michel Ragon ise "izleyicinin katkısını gerektiren, önceden hazırlanmamış bir sanat yaratısı ortaya koymaya çalışan gösteri"

(Ragon, 1987: 40) olarak açıklamıştır. Sonuç olarak mekân kullanımının ve biçimsel tercihlerin çeşitliliği ile farklı disiplinlerin kuralsızlığa bağlı olarak bir arada kullanılması, oluşturulan yapının tanımlanmasında zorluklar yaşanmasına sebep olmuş, belli bir türe ait olma kısacası aidiyet yaşama kısıtlayıcılığı reddedilerek postmodernin özgürlük anlayışı vurgulanmıştır.

Yeni anlatım biçimlerine olan arayış içinde 20. yüzyıl başlarındaki sanatsal başkaldırılara yaslanarak, kültür merkezlerindeki "şaheserler sanatına" karşı bir "sanatsızlık sanatı" ilan edilmiş, sanata canlılık katma gereksinimi güden Alan Kaprow da adım adım ilerleyen bir gelişimle *assemblage*'den *enviroment*'a ve *happening*'e gelmiştir. Yani, çekirdeği dramatik bir düşüncenin tersine durumlardan ve çevreden edinilen nesnel deneyimle ortaya çıkan oluşumlar oluşturmuştur. (Çalışlar, 1993: 318-320).

> "Kaprow'a göre, sanat ve yaşam rekabet halindedir. Bir zamanlar sanat yaşamdan üstün gibi görünüyordu, ama modern dönemde yaşam daha üstün görünmektedir. Yaşam açıkça bu yarışı kazandığı için de sanat yaşama katılmaktadır ya da yaşam tarafından sömürgeleştirilmektedir. Sanat teslimiyeti nedeniyle mütevazılaşmış ve kendinden kuşkulanmaya başlamıştır" (Kuspit, 2006: 77).

Sanat ile yaşam arasındaki iletişimi güçlendirme çabasında olan Kaprow, sanatın müzeler aracılığıyla toplumdan koparıldığına vurgu yaparak, alternatif mekânlarda geleneksel sanatın alışkanlıklarından kaçarak, özgür anlatım yöntemlerinden yararlandığı, izleyici ve sanatçı arasındaki sınırı kaldıran happeningler ile izleyiciyi sadece seyreden olmaktan çıkararak, pasif konumdan aktif, üreten, sanata dâhil olan bir konuma getirmek istemiştir. Bu etkileşimi sağlamak için rastlantısal yani tasarlanmamış olan eylemleri kullanmış ve bu durum 1970'lerden bu yana olan sanat eğilimlerinin de ortak tutumunu oluşturmuştur: "son otuz yılın başlıca eğilimlerinden biri, en mahrem kişisel alandan tutun da en genel siyasal alana kadar bütün bir hayatla sanatı yeniden bütünleştirmeye çalışmaktır" (Shiner, 2004: 402). Dolayısıyla Performans sanatçıları gösterilerini açık alanlarda yapmayı tercih ederek bu bütünleşmeyi sağlamaya çalışmış, sanatı sokak yaşamının bir parçası haline getirmişlerdir.

19. yüzyıldan itibaren gittikçe daha fazla gözlemlenerek bazen söylemin önemli bir parçası bazen de başat ögesi haline gelen beden bu yeni sanatın kutsarken araçsallaştırarak kendi çelişkisini yarattığı temel malzemesi olmuştur. Stanislavski'nin Fiziksel Aksiyon Yöntemi ile şekillenen sistem oyuncusunun bedeni, Bauhauss'un etkisiyle Meyerhold'un mekanik bir dilin yaratıcısı biyomekanik oyuncunun bedeni, kültürlerarası etkileşimden Artaud'ya, Jung'a dek geniş bir uygulama pratiği birikimi ile şekillenen Grotowski'nin bütüncül-kutsal-yoksul" oyuncusunun bedeninin yarattığı tiyatral anlatımın öznesi olmanın yanında beden, farklı bir tür ile sahnenin nesnesi olmuştur. Happeningler ile bedenin performatif olarak sanattaki yeri daha ciddi bir biçimde sorgulanmaya ve değişmeye başlamış artık somut bir yapıt üreterek bir ürün ortaya koyan beden yerine kendi mevcudiyeti ile sahnede var olan beden algısı oluşmuştur. Kısacası, döneminin diğer sanatçıları gibi Allan Kaprow'da, o zamana kadar alışılmamış bir biçimde sanatın malzemesini "beden"e ve sanatı "bedenin eylemlerine" dönüştürmüştür. Böylelikle de, sanat artık sanatçının ve kurumların iktidarından çıkarak, pazar tarafından kullanımı reddedilmiş ortak bir paylaşım haline gelmiştir. Bu dönem, bir noktada sanata adanmış hayatlar yerine hayata adanmış bir sanatın çağı olmuştur.

> "Çağdaş gösteri sanatlarının ritüel arayışı bununla ilintilidir. Huizinga ritüeli, oyunun kültürel biçimlerinden biri olarak ele almaktadır. Çağdaş gösteri sanatlarında da oyun kavramı ön plana çıkmaktadır. Performans sanatı ve happening'ler yaşamdaki oyunsallıktan esinlenirler. Çünkü gerçeğin bir kurgu, bir oyun olduğu görüşündedirler. Bu nedenle yaşamla sanatın sınırlarına saldırarak yaşamı oyunsallaştırmaya her şeyi bir oyun haline getirmeye çalışırlar. Bu noktada, sanat, oyunun bir biçimi olmaktan çıkar çünkü biçim reddedilmiştir. Ritüelle sanat arasında kurulan eşdeğerlik de bu şekilde yıkılarak ritüelin araçlarıyla gerçek yaşama taşınır. Amaç, ritüel yoluyla seyircinin bireysel ve komünal bir değişime uğramasıdır. Ama değişimin kriterlerini belirleyecek olan değerleri tanımlayan sınırlar yoktur ortada" (Habif, 2008: 69).

Yaşamın içinden doğan bu gösterilerde bir dekor ve özel payandalardan oluşan bir sahne tüm etkinlik için yeterli alanı oluşturabilmektedir. Akla gelebilecek her alanda hatta Rönesans döneminde olduğu gibi sokaklarda da gerçekleşebilmektedir. Önceden tasarlanmış ya da o anda içten geldiği gibi sergilenen olaylardan ibaret olan bu oluşumlarda genellikle iki kişi, gösterinin ana hatlarını ve aralarındaki işaretleşme

sistemini önceden kararlaştırır ve seyircinin gösterdiği tepkilere göre gösterilerini sunmaktadırlar. "Slayt gösterileri, dans, koku ve tad gibi hislere hitap eden etkinliklerin sahnelenmesi ve tecrübe edilmesi ön plana çıktığı gösterilerin birçok örneğinde izleyici katılımı önemlidir ve ortaya çıkan estetik etki, tecrübe edilen etkinliklerin bileşimi niteliğinde olmaktadır" (Atakan, 1998: 69).

Oluşumu tiyatro sahnesinde değil, sanatçının atölyesinde veya herhangi bir alanda izleyen izleyici, tiyatroda olduğu gibi, planlı bir gösteri biçimi ve aktörlerle karşı karşıya gelmek yerine kendi sorumluluğunda emretmek/algılamak/izlemek zorunda bırakıldığı bir duygu bombardımanına uğramaktadır. Allan Kaprow'un "The Courtyard" (Avlu) adlı çalışması gibi, bu alanda gerçekleştirilen çalışmaların birçoğunun hedef aldığı şey de mekân algısı içinde duygu bombardımanıdır. Böylelikle sanata gösterilebilir olmaktan çok, uygulanabilir ve yaşanabilir olma özelliği yüklenmiş ve sabitleştirilmiş gösterim mekanizması olmaktan, yinelenebilir olmaktan çıkarılmıştır (Genç, 2007: 165). Dolayısıyla bu gösteriler belli bir süreye ve yazılı bir metine kesin bağlılık taşımaması, sanatla yaşam arasındaki sınırları yok etmesi, sanatsal geleneğin alışkanlıklarını reddetmesi, yalnızca bir defalık olması, farklı mekânları kullanması, izleyici ile sanatçı arasındaki sınırı kaldırıp izleyiciyi sanatsal etkinliği gerçekleştiren konumunda sanatçı ile eş tutmasıyla tiyatronun gösterim anlayışından net bir şekilde ayrılmıştır.

Bu belirleyenler doğrultusunda John Cage'in Black Mountain Collage'de 1952'de gerçekleştirdiği "Theater Piece No. 1" performansı ilk Happening olarak görülse de, Kaprow'un 1959'da Galeri Ruben'de düzenlediği "18 Happenings in 6 Parts" (6 Bölümde 18 Olay) adlı çalışması genel anlamda, ilk happening olarak kabul edilmektedir. Bu olayda profesyonel oluşumların yerine arkadaşlarının anlık hareketlerini kullanan Kaprow'un, ilk halka açık oluşumu olan bu çalışması hem performansçılar hem de kendilerini rol dağılımı içinde sayan seyirciler adına bir deneyimler kolajı olmuştur (Görüntü, Temsil, Sinema, 06.10.2007, http://lirtiyatrosu.blogspot.com.tr/2007/10/grnt-temsil-ve-sinema.html).

> "Sanatçı bu "olayda", (profesyonel oyuncuların yerine) önce arkadaşlarına böyle bir oluşuma katılmaları için basılı bir davetiye yollayıp,

> ardından çağırılanlardan bazılarına, içinde kağıt parçaları, tahta, fotoğraflar, kesilip oyulmuş figürler, boyalı parçalar ve olayın yapılacağı yerin krokisini içeren gizemli paketler yollar. Olayın yapılacağı gün; davetliler Galeri Ruben'in ikinci katının, plastik duvarlarla 3 odaya bölündüğünü görürler. Renkli ışıklarla donatılan odalardaki iskemleler, katılanlardan farklı yönlere bakacak bir biçimde oturabilmeleri için daire ve dikdörtgen şema içinde dizilir. Birinci ve ikinci odalara boy aynaları yerleştirilip, üçüncü odada da gizli bir denetim merkezi kurulur. Her ziyaretçiye bir program ve her bölümün başlangıcının bir sesle belirtileceği, altı bölümünde eşzamanlı gerçekleşeceğini duyuran üç küçük kart verilir. İzleyici verilen programdaki hareketlere uyarak sırayla, önce askeri adımlarla yürür, sonra bir süre hareketsiz kalıp, pencerelerdeki storları kapar, afişleri okur, müzik aletlerini çalar ya da 90 dakikalık bir süre içinde birbirini izleyen 18 eylemi astarlanmış tuval üzerine aktarır. Süre sona erdiğinde, "ama" ve "eh" sözcükler mırıldanan ve birbirinden ayrı gruplaşan kadın ve erkeklerin arasındaki yatay bir çubuktan; dört tane 3 metrelik yatay çubuklar sarkıtılır" (Kaprow, 20.01.2009, http://lebriz.com/pages/lsd.aspx?lang=TR&sectionID=2&articleID=456&bhcp=1)

Bu gösteriden de anlaşılacağı gibi Kaprow, kuralları önceden belirlenmiş ancak seyirciler ile bir bütünlüğe ulaşarak sürecini tamamlamış bir performans tasarlamıştır. Bu noktada tam anlamıyla bir doğaçlamadan söz etmek olası değildir dolayısıyla izleyiciyi de içine alan bu kolektif üretimde sanatçıyı var eden nokta da aslında önceden belirlenen eylem ile oluşmaktadır. Bu eylemin belirlediği koordinatla devamında kolektif üretim bir süreci tamamlayabilmektedir. Eylem günlük hayata dair sıradan objeler eşliğinde yine günlük hareket kalıpları ile şekillendirilmiştir.

1960'ların sonunda gelindiğinde ise "Happening"den etkilenen yeni iki eğilim ortaya çıkmıştır. Bunlardan biri sanatçının kendi vücudunu sanat malzemesi olarak kullandığı "Vücut Sanatı" (Body Art) diğeri ise, bünyesinde küçük anlatım parçalarına da yer veren "Action- Performance"dır (Germaner, 1999: 22-23). Özellikle vücut sanatında bazı sanatçılar bedenin kondisyonunu daha iyi anlamak için bedenlerinin sınırlarını zorlamaya çalışmışlardır. Bedeni kullanma noktasında tiyatrodan farklı olarak, tiyatro oyuncusunun metinsel otoriteye bağlı disipline edilmiş bedenine karşın, daha bireysel ve tamamen bağımsız bir beden algısı yaratmışlardır. Ayrıca bu çalışmalarda özellikle modernliğin görmezden gelmeye başladığı acı, ölüm gibi hayata dair olmasına rağmen rahatsızlık verici pek çok olguyla yüzleşilmesi ve bunlar üzerinde

yeniden düşünülmesi sağlanarak denetim kurumlarının beden üzerindeki iktidarına karşı da bir eleştiri yürütülmüştür.

Örneğin; Chris Burden 1971'de 'Atış' adlı performansında 22 kalibrelik bir silahla kendini bir arkadaşına vurdurmuş (Özayten, 1997: 701) ve acının beden üzerindeki etkisine yönelik bir gösteri düzenlemiştir. "Stuart Brisley 1972'de İngiliz düzenine olan karşıtlığını "And for Today…Nothing" adlı çalışmasında iki hafta boyunca siyah sıvıyla ve çöple dolu bir küvette yaşayarak göstermiştir. 1974 de Marina Abramovich "Rtytm" adlı çalışmasında insanların ne kadar ileri gidebileceğini görmek için acı ve zevk veren aletler ile izleyicilerin kendisine dokunmasına izin vermiş, bu performans izleyicilerden biri kafasına silah doğrultunca durdurulmuştur" (Tate.Org.uk, performans art, jesica lack).

> "Avusturyalı Arnulf Rainer (1929) el ve ayaklarına sürdüğü boyalarla yaptığı resimlerinde öylesine bir yoğunluk yaşamıştır ki el ve ayakları kan içinde kalmıştır. ABD'li Dennis Oppenheim (1938) İkinci Derece Yanık İçin Okuma Pozisyonu çalışmasında bedeninin üstüne çeşitli nesneler koyarak, California kumsallarında uzun saatler güneş altında yatmış ve yanıklarını fotoğrafla belgelemiştir. Aynı yıl Oppenheim, arkadaşları evinin penceresinden kendisini taş yağmuruna tutarken videoya çekmiştir. ABD'li bir başka sanatçı Chris Burden (1946) ise kendisinin kırık cam arasından yarı çıplak dışarı çekilmesi ve koluna kurşun sıkılması gibi bedenine zarar getiren bir dizi eyleme girişmiştir" (Atakan, 2008: 44).

Bu uygulamalardan da anlaşılacağı gibi "1960'larda kendini yavaş yavaş göstermeye başlayan performans sanatı, 1970'lerde dönemindeki diğer sanatsal yaklaşımlar içinde kullanılan bir yöntem olmaktan sıyrılarak kendine özgü bir sanat alanı olarak var olmuştur. 1980'lerde ilgi alanı çeşitlenen performans sanatı 1990'lardan itibaren medyalaştırılmaya başlanmıştır" (Aydoğan, 2008: 11). Medyalaşma süreci beden üzerinde yıkıcı bir etki yaratarak bedenin daha da hoyratça kullanılmasına neden olmuştur. Modernizmin bedeni kutsayan yaklaşımı yok sayılmıştır. modernizmde estetik bir ifade aracı olan beden, duygusal var oluşu arka plana atılarak sadece iletilmek istenen anlama yönelik nesnelleşen, üzerinde her türlü uygulamanın yapılabildiği, istenilen şekilde tüketilebildiği bir çalışma alanına dönüşmüştür. Aslında sosyal hayat içerisinde bireyin yaşadığı veya her an yaşayabileceği yine insanın üretimi olan bu uygulamaların beden üzerindeki yansımalarını gösteren bu gösteriler tüketilen bedenlere

ve toplumlara dikkat çekmek isterken yine bedene zarar vermektedir. Uygulama noktasında hiçbir estetik kaygı içinde olmayan bu gösteriler aslında anlama yönelik taşıdığı soyut kavramlar ile bedeni bir sanat malzemesine dönüştürmektedir. Süreç tamamlandığında izleyicilerin ulaştığı anlam ise her izleyici için tek ve öznel bir yargı olması ile postmodernizmi modernden ayıran büyük bir ayrımı işaret etmektedir.

Yaşanan bu süreç içerisinde postmodernizm ve performans sanatının tiyatro ile ilişkisine bakılacak olursa; farklı disiplinlerin kullanılması açısından birbirine benzer iki estetik anlayış olarak görülebileceği gibi performans sanatının daha kapsayıcı bir yanının olmasından dolayı tiyatro, performans sanatının bir alt grubu olarak da görülebilmesiyle birbirinden beslenen ve ayrılmaz bir birlikteliğe dikkatleri çekmektedir.

> "Bir kesim tiyatro ve performansı farklı kulvarlara yerleştirirken bir diğer kesim birbirinin devamı olarak değerlendiriyordu. Philip Auslander "çok geniş bir kategori olan tiyatro ondan daha da geniş bir kategori oluşturan performansın bir alt bölümüdür" saptamasını yapıyor, öte yandan Richard Schehner "yeni paradigma performanstır" diyerek uzun tanışmalara zemin hazırlıyordu. Bu alanda önemli çalışmalan olan Elin Diamond'a göre tiyatroda zamana, uzama, seyirciye yönelik sorular/tartışmalar performans için de geçerliydi ve bu nedenle de performansın tiyatroyu karşısına alan yeni bir paradigma oluşturması imkansızdı. Diamond, "Tiyatro bastırılmış performanstır" derken, postmodern tiyatronun önde gelen kuramcılarından biriolan Herben Blau "Tiyatro performansın kâbusudur" tanımlamasını yapıyordu" (Gürün Uçarer, 1999: 83).

Postmodern söylem, imajların, zamanın, mekânın parçalanarak bir araya gelmesinden oluşur. Bu da postmodernizmin birincil biçimi olan montaj ve kolaj tekniğini doğurmaktadır. Yazıda da mimaride de biçimin heterojenliği alıcıyı bir tek anlam ya da gösterim üzerinde anlam üretmekten alıkoyar (Harvey, 2003: 67) ve her anlamda bir çoğulculuk söz konusudur. Bu açıdan bakıldığında tiyatroda da modernizmin ortaya çıkardığı dışavurumculuk, sürrealizm, dadaizm, gelecekçilik gibi avant-garde akımların birlikteliğinden ve yenilikçi anlayışından farklı olarak, üslupta çoğulculuğu benimsemiştir. Yani farklı tarihsel süreçlerde gelişmiş farklı akımların birlikte kullanılması, ya da başka bir ifadeyle birbirinden radikal çizgiler ile ayrılan akımların çoğulcu kullanımı esas alınmıştır. Bu şekilde modernizmin yenilikçilik

ilkesiyle ilişkilendirdiği toplumsal ve kültürel gelecek öngörüsü bozulmaya çalışılmış, bunu gerçekleştirmek için başvurduğu deneysellik ilkesine de şüphe ve güvensizlik ile yaklaşılmıştır (Ahmet Beşe, 2013: 52).

> "Dilin ve bedenin montajı ve fragmanlaştırılması alıntılar yoluyla gerçekleştirilir; beden ve dil aynı biçimde anlamdan arındırılır ve gösterge işlevleri yok edilmiş olur. Tarihsel avangardlarla bağlamış olan dilsel göstergelerin anlamdan arındırılması postmodern tiyatroda daha da ileriye götürülmüştür. Gerçeküstücü tiyatronun rüya resimleri, simgecilerin lirik dili ve durağan sahneleri, Dadacıların "burada ve şimdi"si, Witkiewicz'in "arı biçimi" şeklinde çoğaltılabilecek pek çok avangard uygulama postmodern tiyatroda kullanılmaktadır. Modern sonrasının tarih öncesi olarak nitelenebilecek tarihsel avangard hareketlerin bileşenleri yakın çağın tiyatro estetiğini ve tiyatro metinlerini sürdürmektedir." (Karacabey, 2007: 108).

Bu avant-garde kaynaklar dışında; yerelleşme ile bir arada gelişen globalleşme olgusunun doğal sonucu olarak "ideolojisi, heterojenlik, farklılık, çelişki ve yerel bilgiye verilen önemle" (Birkiye, 2007: 32) şekillenen postmodern bir sürecin sonucu kültürler arası etkileşim ile tiyatro anlayışını şekillendiren mistik ögeler ve tiyatronun kaynağına dönmeye çalışan arayışlar, diğer tarafta Çin Tiyatosu'nun etkisinde "Brecht'le biçimlenen epik tiyatro estetiği, bir başka boyutla modernist soyut tiyatroya damgasını vuran Uyumsuz Tiyatro oluşumları ve kökleri Fütüristlere dek uzanan performans" (Gürün Uçarer, 1999: 83) vardır. Antonin Artaud'nun Bali Tiyatrosu etkisiyle geliştirdiği tiyatro anlayışı, Grotowski'nin, Hindistan ve Japon Tiyatrosu etkisiyle geliştirdiği yoksul tiyatro anlayışı, Barba'nın tiyatro antropolojisi çalışmaları kapsamında Doğu Tiyatrosu'na bakışı tiyatroyu ve oyunculuk teknikleri üzerinden oyuncunun bedenin gelişimini etkilemiştir.

Modernizm'in tiyatro öncülleri ruh-beden ikiliğini ortadan kaldırmak için "yaratıcı oyunculuk"a gereksinim duymuştur. Oyun aracılığı ile bireyin sahip olduğu gizil güç aranmış ve bilinçaltındaki bastırılmış isteklerinin ve güdülerinin açığa çıkmasıyla arınma sağlanmaya, ilkel törensel oyun anlayışına yöneliş ile tiyatronun kökenlerine geri dönmeye çalışılmıştır. Görselliğin ön planda olduğu bu süreçte 19. Yüzyıl ile başlayan bedenin yükselişi ve oyuncunun "anlatım" için önemi yeni çalışmalar ile devam etmiş, oyunculuğa yaklaşımda tarihsel Avant-garde'lar ile başlayan yıldız sisteminin dışlanması kolektif üretimi getiren ensemble anlayışının

önem kazanmasını sağlamıştır. Yine tarihsel avant-gardelar ile başlayan ve performansla koşut olarak, her boş alanın sahne olarak kullanılabileceği düşüncesi sahneleme anlayışının belirleyicisi olmuş, farklı türlerin bir arada kullanılmasıyla yeni arayışlara başvurulmuştur.

1960'lardan itibaren çağdaş gösteri sanatlarının temsil edilemeyendeki yaşamsallığı aramaya yönelik çalışmaları tiyatroyla ilgili genel algıyı ve izleyicinin alışık olduğu biçimleri değiştirmiştir. Artık bu yeni olan tiyatroyu anlayabilmek ve değerlendirebilmek için bilinen kriterler yetersiz ve hatta geçersizleşmiştir. Gösterinin gerçek süreci temsile dayalı oyunculuğun yerini alarak biçimsel bir tiyatronun ön plana çıkmasını sağlamıştır (Lehmann, 2006: 36). Avant-garde sanat akımlarıyla paralellik göstererek uzamın zaman içinde ve zamanın uzam içinde algılanması dilin olumsuzlanması ve bedensel anlatımın önem kazanmasıyla, geleneksel tiyatro metnini oluşturan öykü, eylem ve diyalog kullanımı yerini yoğun olarak göstergelere, ses, nefes, ritim gibi oyuncunun bedenine ait canlı unsurlara yani zaman ve uzamı ayrılmaz kılan harekete ve gerçeğin altüst edilişine bırakmıştır (Karacabey, 2007: 132).

Tiyatroda metnin belirleyiciliğinin ortadan kalkması ile tiyatronun öğeleri arasındaki hiyerarşik yapının bozulması ve öğelerin kaotik bir biçimde kullanılıyor olması alışılagelen "sentez" düşüncesini ortadan kaldırarak bir belirsizlik ve bununla birlikte de çok anlamlılık ortamının oluşmasına neden olmuştur. Bunun yanında kültürler arası etkileşime bağlı olarak özellikle Uzakdoğu Tiyatro biçimlerine duyulan ilgi ile hareket tiyatrosuna doğru bir yöneliş tiyatronun kökenine yeniden bir dönüş olarak da değerlendirilmiştir.

> "(…) hareket bir oluşumun simgesidir ve artık uzanım düşünsel bir anlam taşıması kaçınılmazdır. Sahne üstü zaman da, aynı şekilde, içsel anlamlarla yüklü olarak çıkar seyircinin karşısına. İçsel anlamların bir uzantısı da sessizliktir günümüz tiyatrosunda Sessizlik, John Cage'in tanımıyla, sahnede dışavurumun ve hareketin en yoğun olduğu andır ve bu an oyundaki/danstaki çıplak yapıyı ortaya koyar. Einar Schlee Pin, Jan Fabre'nin, Robert Wilson'ın, Anne Bogart ve Tadashi Suzuki'nin çalışmalarında farklı düzeylerde gözlemlenen bir yoğunluktur bu (…) Aynı şekilde, Polonyalı yönetmen Tadeus Kamor 1970'lerde "Otonom Tiyatro"dan söz ederken edebiyatın, metnin egemenliğinde olmayan bir tiyatro kastediyordu. Yaşamı taklit etmeyen, gerçekçiliğe yeltenmeyen özgür ve dışavurumcu bir tiyatroydu bu. Kantor'a

göre, tiyatro, soluklanmak, yaşamak için kendisine tanınan sınırların dışına çıkarak kendi uzamını yaratmalıydı" (Gürün Uçarer, 1999: 84-82).

Bu anlayışta tiyatro yapan "The Open Theatre", "The Performance Group", "Environmental Theatre", "Bread and Puppet Theatre", "The Living Theatre" vb. topluluklara farklı seçeneklere yönelişlerinden ötürü 1970'1i, 80'li yıllarda "alternatif" yani "öteki seçenek toplulukları" denmiştir. Hareketin Avrupa'daki yansımaları arasında Fransa'da "Le Theatre du Soleil", "Le Grand Magic Circus" öne çıkmıştır. Almanya'da Berlin'li "Schaubühne" topluluğu alternatif ile Brecht'çi-toplumcu çizgiyi bağdaştırmada başarılı olmuştur. Polonyalı Tadeusz Kantor "Tören" ya da "Ölüm Tiyatrosu" deyişiyle andığı gösterimleriyle yankı uyandırırken Japonya'da Shuji Terayama, Artaud esinli çarpıcı düşsel imgeler tiyatrosuyla geniş çaplı bir etki yaratmıştır (Candan, 2013: 144). İzleyiciye alternatif oyunculuk, sahneleme ve özellikle öznel anlatım gibi postmodern yöntemlerin ilk deneysel örneklerini sunan bu alternatif topluluklar özellikle Artaud'nun Vahşet Tiyatrosu'ndan ve Grotowski'nin Yoksul Tiyatro pratiğinden yola çıkarak yeni alanlara yönelmeleriyle hayali kurulan tiyatro anlayışlarının hayat bulmasını sağlamışlardır. Antonin Artaud'nun ünlü Theater and It's Double adlı yapıtının İlk Manifesto'sunda belirttiği; "Biz yazılı metni değil temalar, gerçekler ya da bilinen diğer yaşamlar etrafında sahneleme yöntemine uğraş vermeliyiz" (Artaud 1958: 74) amacını uygulama alanına taşıyarak gerçekleştirmiştir. Örneğin;

> "Performance Grubu'nun sahnelediği *Commune* (1970) adlı oyunun bir bölümünde oyuncular, izleyicilerden gönüllü bir grubun sahneye gelerek bir daire oluşturmasını isterler. Bunu gerçekleştirerek hem izleyicinin aktif olarak oyuna katılmasını sağlarlar, hem de aralarında geçen konuşma kurgusallıktan çıkar ve gerçek sunuma dönüşerek oyuna ve oyunun dramatik metnine katkı sağlar. Performance Grubu'nun kurucusu olan Richard Schechner, oyunun tiyatral performansına izleyici katılımını, "performansın kırılarak sosyal olay durumuna dönmesi" (Schechner 1973: 40) olarak açıklar (…) Open Tiyatro Grubu'nun aktör yetiştirme eğitiminin bir parçası olan dönüşüm tekniği, Megan Terry'nin *Viet Rock* ve Jean Claude Van Itallie'nin *Interview* adlı oyunlarının temelini oluşturur. Bu oyunlarda aktör doğaçlama yoluyla sahne metninin ve eylemin sınırları dışına çıkarak kendi söylemini oluşturur. Dönüşüm sahnelerinde aktör, başka bir kişiliğe geçiş yapabilir ya da kendi kimliğinde kalabilir. Aktör, sahne metninin zaman ve mekân sınırları dışında, hem potansiyel yeni kimlik, yeni zaman ve mekân kurgulayabilir hem de postmodern metinlerde sıkça görülen açık uçlu ve kendiliğinden anlatım dili yaratabilir" (Ahmet Beşe, 2013: 55).

Bu örnekler ile oyuncuların canlandırdıkları karakterler ve birbirleri ile sürekli bir değişim içinde olması karakter açısından, sürekli değişen yorumların oluşmasını sağlamakta hatta oyuncu için canlandırdığı karakterin oyuncunun kendisi olmasına doğru giden bir süreci yaratmaktadır. Yani kurgusal olanın yerine yaşamsal olana yönelme ile yaşamı olduğu gibi sanata dönüştürme çabası da görülmektedir. Bu nedenle oyuncudan eylemi taklit etmesi yerine estetize edilmeden yaşamak üzerine davranması beklenerek sanatsal bir yaşam kesiti yaratılmaktadır. Dolayısıyla gerçek ve gerçeklik konusunda da yeni bir bakış açısı yaratılır çünkü oyuncu tüm olağanlığıyla kendisine ait eylem ve duygusal dışavurumlarından yola çıkarak kendi gerçekliğini tiyatral malzemeye dönüştürmektedir. Baudrillard bu durumu simülasyon[2] olarak tanımlar. Bunun sonucunda estetik temelli ve biçimini yitiren sanat ile yaşam arasındaki sınırlar ortadan kalkmış olmaktadır.

Ayrıca metinsel kısıtlamanın dışına çıkılarak oyuncuyu bedensel ve zihinsel olarak pratikliğe iten doğaçlamaya dayalı deneyimsel çalışmalar mekan ve zaman konusunda da kırılmalar yaşanmasına neden olarak parçalı ve kolaja dayalı bir oluşum gerçekleştirilmesini sağlamasıyla sahnede postmodern sürece örnek oluşturacak çalışmaları oluşturmuştur. Toplulukların sahne için oluşturdukları bu gösteri ve oyunlar ayrıca oyunculuk eğitimi için de kullanılan tekniklerin doğmasını sağlamıştır. Özünde yaşama koşut olarak görülen sanat eseri yani oyun bu niteliğiyle zaten yaşam içinde var olduğu için yaşam, eğitim ve sahne arasındaki sınırlar yok olmuştur. Aslında atölyelerde, stüdyolarda gerçekleştirilen eğitimsel çalışmalar aynı zamanda gösteri sürecini de oluşturan anlık, çabuk tüketilen, benzeri olmayan, yinelenemeyen sanat eserleri olmaktadır. Kısacası izleyici katılımı, dönüşüm ve doğaçlama ile gerçekleştirilen deneysel sahneleme teknikleri postmodernist keşiflerin tiyatro alanındaki ilk adımları olmakta, bu gelişmelerden etkilenen oyuncular ise bugünün performans sanatçılarını oluşturmaktadırlar.

Bunun yanında yazınsal anlamada da 1960'lardan sonra tiyatro metinlerini bir kalıba ve türe dâhil etmek zorlaştığı için eklektik bir dram yapısı oluşmuştur. Buna bağlı

[2] Baudrillard simülasyon kavramını hakiki olanla sahte olanın, gerçek ile düşsel olan arasındaki farkın silip ortadan kalktığı evre anlamında kullanır.

olarak oyunculukta da; farklı disiplin, tiyatro pratiğine dâhil olmayan iletişim sistemi (işaret dili vb.) ve farklı üsluplara ait oyunculuk tarzlarının birleştirildiği yine eklektik olarak adlandırılabilecek bir oyunculuk anlayışı gelişmiştir. Daha kapsamlı bir bedensel ve entelektüel yapıya ihtiyaç duyulan bu oyunculuk da bilinç düzeyi yüksek bir eğitim sistemi gereksinimi doğsa da var olan eğitim sistemleri Stanislavski, Meyerhold ve Grotowski'nin çalışmaları ve onların çalışmalarını geliştirerek devam ettirmeye çalışan ardılları üzerinden yürümeye devam etmektedir.

> "Eklektik Tiyatro olağanüstü biçimde sözel olmayan fiziksel bir etkinliğe yönelmiştir. 1960'ların Eksperimental grupları hareket üzerinde odaklaşmışlardır. Bu topluluklar standart tiyatro çevresini bir yana bırakmışlar ve oyuncuyu iletişim aracı olarak yalnız vücudu ile bırakmışlardır. Eklektik Tiyatroda çağdaş oyuncu eğitilmiş, çalıştırılmış fiziksel bir enstrümana sahip olmalıdır. Dans eğitimi hemen hemen bir zorunluluktur. Akademik ve profesyonel eğitim, ağırlık kaldırma, eskrim, jimnastik, akrobasi, mim, oryantal teknikler (Tai Chi Chuan, Yoga) ve doğaçlama oyunlar üzerinde önemle durur" (Göldere 1998: 91-92)..

Zihinsel ve bedensel olarak belirli bir yetkinliğe ulaşmış oyuncuya ihtiyaç duyan bu çağın tiyatrosu oyuncu eğitimini de yaşama dair birikimler üzerine inşa etmeye başlamıştır. Bu noktada oyuncu duygusal, zihinsel ve bedensel olarak her an, her koşula hazır bir enstrümana sahip olmalıdır. Bedensel olanaklarını üst düzeyde kullanarak "anın sanatı"nı yaratmaya hazır olmalıdır. Ancak bu şekilde kendisini rahatça ifade edebilecek yaratım sürecini oluşturabilecektir. Eylem olarak sanat, sanat nesnesi olarak da bedenin ele alınması, sanatı "bedenin eylemlerine" bağlı bir anlayışa dönüştürmüştür. Çünkü postmodern tiyatroda, uzamın içinde devinen insanın bedenselliği önemlidir. Bu sayede oluşturulan sanatsal estetiğe "performans", "performans sanatı", "sanat performansı", "solo performans", "performans parçası", "performans tiyatrosu" gibi isimler ile tanımlanmaya ve gruplandırılmaya çalışılmışlardır. "Her biri dramatik tiyatronun daha kapalı ve geleneksel biçimlerinden farklı uzaklaşma biçimlerini ima etmişlerdir; paradoksal olarak, müzik tiyatrosu ve dans tiyatrosu, kullanımda, geleneksel operaya ve dansa yaklaşmışlar, bu sanatlar bağlamında daha aykırı, açık, izleyiciyi kendine çeken işler ise "tiyatro" olarak adlandırılır olmuştur" (Fuchs, 2003: 21).

Tiyatrodaki öncü yaklaşımlara koşut olarak dansa özgü olan ile tiyatral olanın işbirliğinde gerçekleşen, bu bağımsız türler deneysel, çoğunlukla geri dönüşümü olmayan ve anlık, önceden kestirilemeyen ve bilinçaltının yönlendirmesiyle oluşan, kökleri dansın tarihsel gelişimi içinde bulunan doğaçlamalardan oluşmaktadır. Çünkü tiyatro ile daima yakın temas halinde olan dans özellikle bedene ve bedenin kullanımına yönelik yenilikçi yaklaşımların oluşturduğu yeni türlerin gelişiminde pratiğe dayalı en önemli disiplindir. Gerek anlamı iletmek gerekse anlatımın aracı bedeni disipline ve estetize etmek için etkin olarak kullanılan dans, oyuncunun bedeni ve dansçının bedeninin gelişimsel birlikteliğinden doğan ve "performer" olarak adlandıran organik bütünlüğe sahip, yeni bir bedensel ifade aracı ile görsel olarak tiyatral yapıyı farklı bir oluşum içine çekmiştir. Bu dönemde hem dans hem de tiyatro için;

> "(…)dönemin yazarları tarafından sıklıkla kullanılan "organiklik" terimi, gösterim sırasında anlatımı yönlendiren fiziksel, entelektüel ve duygusal mekanizmaları dönüştürebilecek, tümüyle bilinçli ve yetkin bir beden ve zekanın harekete geçirilmesi anlamına geliyordu. Bu araştırmacılara göre sahne üzerindeki gerçekliğe de, yaratım sürecinde uygulayanın (performer) tümüyle bilinçli olarak hareket etmesiyle ulaşılabilecektir; bu da gündelik gerçeğin biçimsel bir taklidi değildir. Bu yapı (…) fiziksel çalışmalardan yola çıkarak yeni bir iletişim şekli araştıran Meyerhold'un " biyomekanik" sisteminde ortaya çıkar. Aynı dönemde Almanya'da ortaya çıkan "yeni dans"ta da bu düşüncelere benzer bir yaklaşım gözlemlenmektedir" (Yılmaz, 2002: 97-127).

Meyerhold ve Grotowski'nin fiziksel tiyatro ile ilgili yaptıkları araştırmalardan etkilenen, bedeni, fiziksel, zihinsel, duygusal ve duyusal yönden bir bütün olarak görme hedefinde birleşen bu türler günümüzde Fiziksel Tiyatro, Postmodern Dans, Dans Tiyatrosu, Hareket Tiyatrosu, Butoh vb. gibi adlandırmalar ile bedensel anlatımı diğer ifade yöntemleri içinde farklılaştırmaktadırlar. Dramatik anlatımda bedeni metin kadar etkin kılınması, içgüdüsel dürtülere izin verilmesi ile duygu ve düşünce ekseninde hayal gücünün eyleme ve oradan da biçimsel bir iletişime dönüşmesi noktasında benzer olmalarına rağmen bu türler bedensel anlatımı farklılaştırırlar. Örneğin, hareketin estetiğinden çok hareketi bütünlüklü bir eyleme dönüştüren, ardındaki nedeni önemseyen hareket tiyatrosu, bedensel ifadeyi tiyatralleştirerek dans ile arasına bir sınır çizmektedir ya da Butoh, hiçsiziliğin ve çaresizliğin anlatımına yönelik bedene yaklaşımı noktasında zaman kullanımı açısından oluşturulan hareket ekonomisi ve

Batı'nın algısal standartlarının çok dışında olması ile diğer türlerden ayrılmaktadır. Fiziksel olana özgü oluşturulmuş tüm bu türlerin evrimini ve postmodern yapı içerisindeki varlıklarını kavramak için öncelikle klasik baleyi izleyen modern dans döneminden söz edilmesi gerekmektedir.

Batı kültüründe özellikle 19. Yüzyıl'dan itibaren bedenin denetim altına alınma çabalarını takiben tiyatro dansın anlatım tekniklerine yönelmeye başlamış ve melez türler oluşmaya başlamıştır. Ortaçağ ve Rönesans döneminde saray salonlarına giren dans mükemmel olana öykünme ile kurallara bağlanmaya başlanmış ve zamanla Klasik Bale'nin oluşumu gerçekleşmiştir. "1800'lü yılların ilk dönemlerinde duygulara, fantezilere ve ruhsal dünyaya daha çok odaklanan balelerin ortaya çıkması ile "Romantik" dönem basladı ve gerçek pointework ortaya çıktı. Parmak uçlarında, neredeyse sahne yüzeyine dokunmadan büyülü bir varlık olarak dolasan ve tanrısallastırılan balerinler sahne üstünde izlenmeye başlandı" (Çelik, 2005: 17). 17. Yüzyıl Neoklasikçilerinden günümüze, sanatta kuralcı yapının gücünü gösterdiği, belli kalıpları ve adımları insan bedeninde sabitleyen ve dışına çıkılmasını yasaklayan klasik bale sanatı günümüzde de varlığını sürdürmesine rağmen pek çok çağdaş yaklaşım bu sınırlandırılmış yapıyı kırma çabası içerisine girmiştir. Bu noktada klasik bale, çağdaş bale ya da modern bale çalışmalarının yeni müzik algısı ve teknik değişiklere bağlı olarak yeniden yorumlanmasının yanında, daha radikal bir yaklaşımla klasik baleden beslenerek ona karşı bir tepki oluşturan modern dans oluşmuştur.

Terim olarak "ilk defa 1927 yılında çağdaş tutum ve yönelimleri konu edinen dans formunu tanımlamak için" (http://www.bgst.org/dans-tarihi/bale-ve-modern-dans) kullanılan modern dans, bedenin doğal duruşunu, doğal çizgilerini ve enerjisini kullanarak hareket alışkanlığına izin veren teknikleri bulmaya yönelik, ilkel olana daha yakın, duygusal olanı takdir eden, "çalışma alanları olarak yerçekimi yasalarının uyumsuzluğu, bedenin dikey durumları dışında yatay düzlemde ki konumlanışını" (Horst, 1972: 58) savunan yapısı ile yenilikçidir. Bu başkaldırıyı ifade edişten ve dışavurumculuktan doğması ile de özellikle köklü bir bale geleneğine sahip olmayan Almanya ve Amerika'da etkili şekilde var olmuştur.

En karakteristik özelliği beslendiği kaynaklar konusunda sınırlayıcı olmaması şeklinde tanımlanan modern dans batı geleneğinden aldıklarının yanında batı kültürünün uzağındaki ritüel dansları, sesi veya sessizliği, bedensel farkındalığı geliştirecek her tür teknik ve dans formu ile bedenin şekillendireceği tüm mekanları kullanarak ifadeye yönelik özgürlükçü bir çaba içerisine girer. Tüm bu sınırlamalara karşı çıkışın altında yatan ise bedenin doğal duruşunun ve hareket kapasitesinin önemsenmesi yatmaktadır. Bu olgulara ulaşılabilmesi için de bedenin zaman, mekân ve nesnelerle olan ilişkilerinin ve hareket potansiyelinin araştırılması ve yaratılan metotların incelenmesi gerekmektedir.

> "Dansın moderni baleden farklı olarak anlamda birebirlik ilkesinin tersine stilize hareketlerle ifade edilişi kabul ederken, kapalı değil tam tersine açık yapılı olmayı, seyircinin hislerini belli bir atmosfere ya da çeşitli sosyal içeriklere taşıyabilmeyi hedefliyor.(…) Modern koreografi yeni bir müzik, yeni bir dekor anlayışıyla, özel ışık tasarımları ve kostüm gibi tiyatronun ifadeyi güçlendiren vazgeçilmez parçaları ile yeni bir buluşma biçimi arıyor" (Göldere, 2010: 25).

Amerika'da Loie Fuller, Isadora Duncan, Ruth St. Denis ve Martha Graham, kendi serbest dans stillerini geliştirmiş, koreografileri ve öğretileriyle Amerikan modern dansının temellerini atmışlardır. Avrupa'da Rudolf Laban, Emile Jaques-Dalcroze, Alvin Ailey and Francois Delsarte, Avrupa modern ve ekspresiyonist danslarının gelişmesini sağlayan öğretim metodları ve beden hareketleri hakkında metotlar geliştirmişlerdir. Bu süreç dışavurumcu dans ile dans tiyatrosu arasında geçişken bir bağlantının oluşmasını sağlayan, biçimden çok ifadeye önem verilen, öne çıkan sanatsal akımların çizgisinde toplumsal sorunlara yönelmenin yollarının arandığı yıllar olmuştur. Avrupa'da dışavurumcu dans tiyatrosunun sürdürdüğü dışavurumcu süreç Amerika'da biçimsellik üzerinden ilerlemiştir. Harekete biçimsel olarak yaklaşılması eylemi Alman tazından uzaklaştırarak farklılaştırmıştır. "Dadaistler, sürrealistler, fütüristler ve en önemlisi Artaud'nun çalışmaları ile teatral geleneklere meydan okuma tavrı yeni dans türüne öncülük etmiştir" (Murray, 2007: 18).

Almanya'da akademik bale kriterlerini reddeden ilk isimlerden biri makineleşmeye bir tepki olarak doğaya ve doğal olana yönelme eğilimi ile uzam, şekil ve efor konusunda oldukça önemli kuramsal teknikler yaratan *Rudolf Laban olmuştur.*

Laban hareket ile eylemin psikolojik boyutu arasındaki ilişkiyi koruyarak hareketi bireyin içsel "ereğinin ve deneyimlerinin ifadesi/dışavurumu" (Laban, 1975: 87, aktaran Reynold ve McCormick, 2003: 81) olarak benimsemiş ve yeni bir oluşumun başlangıç noktasında bulunmuştur. Bu sayede Birinci Dünya Savaşı'nı izleyen yıllarda dönemin öncü yaklaşımlarından etkilenen, dışavurumcu dansın önem kazandığı "Austruckstanz" adıyla ortaya çıkan ve günümüzde "Alman Dans Tiyatrosu" düşüncesi olarak adlandırdığımız bir dönem başlamıştır. Laban'la birlikte dansın dışavurumcu yanına ağırlık veren bir başka isim de Laban ile birlikte çalışan dansçı, koreograf ve eğitmen Mary Wigman (1886-1993)'dır. "Bale öyle bir mükemmellik seviyesine erişti ki, daha fazla geliştirilemez. Bedenler o kadar zarif ve ideal saflığa erişecek kadar arıtılmış ki, sanatsal içerik çoğu zaman kaybedilmiş ya da bulanıklaşmış durumda" (Wigman, 2007: 92) diyerek klasik balenin mükemmeliyetçiliğine karşı çıkan Wigman da Laban gibi doğaçlamaya yönelik çalışmalar ile deneysel arayışlar içerisine girmiştir. Günlük deneyimlerinden de ilham alarak bireyin psikolojisini beden ve hareket yoluyla irdelediği koreografiler yaratmıştır.

Ortaçağ ve Rönesans dönemlerinde saray salonlarına giren, Klasik dönem Avrupa'sında bir takım kurallarla sınırlandırılan dansa yani klasik baleyi çirkin ve anlamsız bir jimnastik gösterisi olarak nitelendirerek tepkisini şiddetle belirten ilk modem dansçı ABD'li Isadora Duncan (1878-1927) olmuştur. Almanya'da gerçekleşen performanslar ile Alman dansçıları üzerinde bıraktığı etki "Alman modern dans akımı olarak bilinen "Austruckstanz (anlatım dansı)"nın (Manning, Benson, 1990:105) doğmasını sağlamıştır. Bedenin özgür kalmasının yolunun doğayı rehber almak ile gerçekleşebileceğini düşünen Duncan hareketin doğadaki dengesini arayarak akıcı, sade ve ekonomik olmasını istemiştir. Ancak bu şekilde hareket özgürleşerek bedeni özgür kılacak ve gerçek olana yaklaşılabilecektir. Bu nedenle harekette hayatın içinden gelen gündelik davranış şekillerini sahneye taşıyan Duncan özellikle gövdenin üst bölümünün kullanımında bale tekniğini tamamen reddederek sırtın tek eksende tutulmadığı doğal bir hareket ve duruşu önemsemiştir.

> "Isodora Duncan, balede denge üzerinde yapılan hareketleri kırmak isteyerek risk alma, merkezde olmayan hareketler (off-balance) üzerine de

> çalışmış ve modern dansın temellerini atmıştır. Isodora Duncan'la başlayan modern dans tarihinde insan bedeninin önemini fark ederek farklı hareket anlayışları getiren Ruth St. Denis, Mary Wigman, Martha Graham gibi dansçı ve koreograflar dışavurumcu-expresyonist bir anlayışla harekete yeni anlamlar yüklemişlerdir**.** Amerikalı koreograf Merce Cunningham'la birlikte hareketin fiziksel boyutu ile ilgilenilmiş ve anlamdan uzaklaşılmıştır (Demirel, 2007: 341-345, http://mimesis-dergi.org/2007/10/iki-beden-tek-devinim-kontak-dogaclama/).

Tarihsel gelişim içerisinde modern dansın ikinci kuşak koreograflardan olarak adlandırılan Martha Graham (1894-1991) da birinci kuşağın bedene yönelik yaklaşımlarının yanında dansı sadece eğlendirmeyen aynı zamanda bilgi vermen, uyaran ve provoke eden bir sanat olarak icra edilmesi gerektiğini savunmuştur. Graham modem dansta Isadora Duncan'ın aksine, dansçıdan aynı klasik balede olduğu gibi bir kontrol, bir disiplin beklemiştir. Ancak bu kontrol ve disiplin sayesinde dansçının gerçekten rahatlıkla ve kolaylıkla dans edebileceğini düşünmüştür. Hareketin doğası ve ilkeleri üzerine yoğunlaşan çalışmalarında dansçının sırtının bedenin kontrolünde çok büyük önemi olduğunu söyleyen Graham'a göre eylem, gerilen kasların serbest kalmasıyla ortaya çıkan enerjinin oluşturduğu devinime bağlıdır. "Contraction and release" yani "gerilim ve rahatlama" adını verdiği teknikte Graham, "bedenin nefes aldıkça rahatladığını, rahatlamış bir bedenin germe hareketleriyle daha da rahatladığını ve kontrolünün kolaylaştığını, ardından tekrar nefes alıp vererek harekette devamlılığın sağlandığını savunur. Ona göre gerilim bu dairesel iş içinde anlamlıdır" (Göldere, 2002:138). Bu yönelime göre;

> " (…) çalışma, kolun basit bir hareketiyle başlayabilir. Bu basit hareket; ritim, mekân, yön, boyut, enerji vs. eklenmesiyle yoğun hareket devinimi haline getirilebilir. Kullanılan her tür malzeme, onu kurgulayan kişinin kendisine ait anlatım biçimine dönüşür. Bilinen bir formdan yola çıkılarak da özgün çalışmalar yapılabilir. Martha Graham bireyi kendi bilinciyle ilişkili olarak resmetmek için pelvis bölgesini (alt karın bölgesi) sık kullanarak, gergin ve tutuk hareketleri birleştirir. Graham tekniğinde hareket; şehvet ve ilkel arzuların yeri olarak bildiğimiz karın altı, kalça bölgesinden başlar" (Macmillan 2010: 98).

Graham çalışma prensibi olarak hareketi kalıplara ayırarak hareket oluşumunu üç bölümde incelemiştir. Bunlar zıtlık, ardıllık-dizi, birlik ve bütün'dür. Hareket eden beden, harekete özelliklerini kazandıran bir mekanizmadır aynı zamanda. Zıtlık konusu

ile birlikte harekette *dinamizm* ile karşı karşıya kalınır. Bir önceki hareket ile bir sonraki hareket zıtlık prensibine göre oluşturulur ve doğadan gelen *devamlılılık* prensibi ile hareketler birbiri ardına dizilerek cümleler oluşturur (Göldere, 2002: 140).

Kas kontrol mekanizmasına verdiği bu önem klasik baleden gelen yumuşak ve şiirsel beden anlayışını kırmasındaki en büyük etkendir, çünkü dansçılar ideal insandan ziyade reel hayata ait tepkileri olan "gerçek" insana dair sert, öfkeli şehvetli vb. duygu ve görünümleri de bedeninde yansılayabilmektedir. Gündelik hayata dair yürüme, koşma, sıçramanın bile dansın başlangıç noktası oluşturabileceğini savunan Graham dansı, ilkel duyguların ifadesi haline getirmek için ilkel ritüellerden, toplumsal sorunlara, mitolojiden Uzakdoğu felsefesine kadar pek çok kaynaktan beslenmiştir. Dans tiyatrosu kavramının oluşmaya başladığı dönemlere denk gelen çalışmalarında kullandığı antik yunan eserleri ile dans ve tiyatro arasındaki bağa ve doğrudan işbirliğine yönelik öncü olmuştur. Bunun yanında Graham da, Grotowski gibi Carl Gustav Jung'un kollektif bilinçaltı (ortak bilinçaltı) önermesi ile ilgilenmiş, Laban, Appia, Dalcroze ve Bauhauss'da görülen uzamın üç boyut ile şekillendirilmesine önem vermiştir. Hareket eden üç boyutlu dekor ve bedenin uyumu ile hareket türevleri geliştirerek kendi tarzını oluşturmuştur. Dansa konuşmayı ekleyerek dans ve tiyatral yapı arasındaki geçişkenliği sağlamış, farklı etnik kökenlere sahip dansçıları kullanarak toplumsal cinsiyet kalıpları dışında tüm bedenler arası ayrımları reddetmiştir.

1960'lara gelindiğinde ise, yüksek kültürle gündelik hayatın kültürü arasında modernliğin ördüğü duvarların yıkılmaya başlamasıyla dansın herkesin yapabileceği bir şey haline getirmeyi amaçlayan bir yaklaşım modern dansın yerini almaya başlamıştır. Postmodern dans olarak adlandırılan bu yaklaşım klasik baleye tepki olarak çıkan modern dansın bale formuna yakınlığını eleştiren ve bu noktada onu sınırlandırılmış olarak görmüştür.

> "Modem dansta bedensel biçimleniş farklı, stilize kelimelerle katılaştırılmış durumda; dramatik, yazınsal ve duygusal anlam Dans topluluklarının hiyerarşik yapısı modem dansın baleye alternatif olmasını önlüyor. Genç koreograflar, hocalarının izinde kapalı loncalara kabul ediliyor ve o topluluklarda daha önce yapılan şeylerin devamını getiriyorlar. Modern

> dansın yenilik getirebilmesi bu anlamda uygun şartlar bulamamaktadır" (Göldere, 2010: 26).

Özellikle de idealleştirmelere karşı olan Postmodern dans modern dansın ilkeleri içinde olmasına rağmen gerçekleştirilmekte zorlukların yaşandığı bedenin kullanımı ve bedenin özgürleştirilmesini sağlama amacını içermekte teorik olarak moderne yaklaşsa da amacını uygulama noktasında farklı bir konumda bulunmaktadır. Dans eğitilmiş, teknik bir mükemmelliğe, virtüözlük derecesine ulaşmış dansçıların gerçekleştirdiği bir gösteri olmaktan uzaklaşmaya başlamıştır. Seyirciye adeta dramatik bir gösteri sunmakla yükümlü tutulan dansçı ile seyircinin net sınırlarla birbirinden ayrıldığı modern dansın geleneklerinden de uzaklaşılmaya çalışılmıştır. Yeni bir dans dili ya da tekniği oluşturmayı değil gösterim süreçlerinin kendisini sorgulamayı hedefleyerek sonuçtan çok süreç ile ilgilenilmiştir. Bu dönemde doğaçlamalara verilen önem artmış, provaların nerde bittiği ve gösterinin nerede başladığı belirsizleşmeye başladığı gibi dansın başlangıcı, ortası ve sonu da kesinliğini kaybetmiştir. Teknik, kostüm ışık vb. tasarım öğelerinden vazgeçilerek beden saf ve yalnız bırakılmıştır. Yaşar Çabuklu bu süreci şöyle tanımlamaktadır; "her şeyin mümkün olduğu anarşik bir ruh hali mevcuttu, sportif ya da oyuna ilişkin hareketler yanında gündelik hayattaki sıradan işleri gerçekleştirmeye yönelik hareketler de olabiliyordu. Bu dansta beden kendini enformel, sade, saf biçimler altında ortaya koyuyordu, dansçının hareketleri rahat, doğal ve sıradandı" (Çabuklu 2006: 54-55). Dansçılar sahne üzerinde o an keşfettikleri, 1960'lı yıllarda yeni deneyimlere girişenler dansı doğaçlama hareketlere yönelmektedir. Bu sayede postmodernizmin en karakteristik özelliklerinden biri olan "parçalanmışlık"ı vurgulayan, bedenin bütünlüğü ve uyumlu birliğinden ziyade bedenin farklı kısımlarının bağımsız hareket etmelerinden oluşan parçalı yapı ile sıradan bir beden arayışı bulunmaktadır. Dolayısıyla dansçı hareketi dilediği anda keserek farklı bir hareket ya da tercih ettiği yönelimi değiştirerek o an karar verdiği yeni bir yönelime başvurabilmektedir. 60'lı yılların en önemli avand-garde koreograflarından biri ve Judson Dans Tiyatrosu'nun kurucularında olan Yvonne Rainer'ın 1965 yılında yazdığı "Hayır Manifestosu"nda bu yeni özgürlükçü yaklaşım şöyle özetlenmiştir;

> "Gösteriye hayır, virtüoziteye hayır, dönüşümlere hayır, büyüye ve –miş gibi yapmaya hayır, star imgesinin sahne parıltısına ve üstünlüğüne hayır,

> kahramana ve anti-kahramana hayır, abuk subuk imgelere hayır, performansçının veya izleyicinin katılımına hayır, stile veya bayağılığa hayır, izleyicinin performansçının hileleri ile ayartılmasına hayır, eksantrikliğe hayır, hareket etmeye ya da hareket ettirilmeye hayır" (Rainer, 2007: 137).

Beden üzerinden çıplaklık, eşitlik, toplumsal cinsiyet, bedenin enerjisi ve bu enerjinin uzam ve zaman ile olan ilişkisi üzerine araştırmalar yapan postmodern koreograflar ve dansçılar dansı beslemesiyle ya da karşı çıkışı ile pek çok diplinden faydalanma yoluna gitmişlerdir. Toplumsal cinsiyet kalıpları tarafından üretilmiş roller reddedilerek kadın erkek karşıtlığı sorgulanmış ve dans alanındaki konumlanışları üzerinden eleştirilmiştir. Örneğin; "Steve Paxton öncülüğünde postmodern dansçılar "kontak doğaçlama"(contact improvization) yöntemini geliştirerek kadınların da erkek partnerlerini kaldırmasını ve taşımasını mümkün kılmıştır. Bu sayede dansta kadın ve erkeğe atfedilen hareket kalıplarının kırılmasını sağlamıştır." (Saral, 2003: www.feminisite.net).

Bedenin yerçekimi ve diğer bedenlerle olan etkileşimi aracılığıyla bedenin fiziksel akışkanlık yetenek ve yapabilirliklerini geliştirmeye yönelik somatik deneyimlerle yürütülen bir tekniktir. Dans veya harekete yönelik temel doğaçlama çalışmalarından farkı ise kontak doğaçlama herhangi bir hareket sözlüğü oluşturma kaygısı taşımadan yalnızca başka bedenler ile nasıl hareket edileceğine dair parametreler üretilmesini sağlamasıdır. Önceden belirlenen hareketlerin şekillenmesi üzerine kurulu olmadığı için fiziksel tema ve dışsal belirleyenler ile bireyin içsel yaşantısından elde edilen malzemeye ulaşılmaya çalışılmaktadır. Yerde yuvarlanma, omuza sıçrama, yüksek yerlerden düşme gibi birçok hareketi hem bireysel hem de başka bir beden ile gerçekleştirirken dansçı-oyuncunun kendi bedenini dinleme, partnerlerinin bedenlerine duyarlı olma gibi özelliklerin gelişimi sağlanmaktadır. Hareket eden bedenler arasında yerçekiminin etkisi ile oluşan fiziksel momentleri kullanma olanakları sunar ve partnerle sürdürülen kesintisiz hareketlerde kinestetik etkileşimi sağlar (Ersöz, 2015: 83-93, www.journals.istanbul.edu.tr/iutiyatro/article/download). Dövüş teknikleri, Uzakdoğu sporları, bedensel gelişim ve farkındalık çalışmalarının sentezinden oluşturulan kontak doğaçlama bedensel bir egzersiz sistemi olmasının dışında hareket

dağarcığına yaptığı olumlu etkiler ile tiyatral bir malzeme olma niteliğini de taşımaktadır.

> "Batı dışında formların ve hareket düşüncelerinin etkisi -John Cage ve Zen budizmi etkisi ile başlayan post-modem dans-, Tai Chi Chuan, Aikido ve Hindistan Epik Mitolojik Dramı'ndan alınan anlatının yeni kaynakları üzerine çalışmalar sayesinde- 60ların sonunda dansı böylece yeniden şekillendirmiş oluyor. Dünya Savaşı sadece post-modem dans ve yeniden dirilen siyah dans hareketi ile değil aynı zamanda kung-fu filmleri, Hint dinsel kültleri, Maocu politik mezhepler, giyimde Oryantal Doğu ve Afrika etkisi, Afrikalı ve Uzak Doğu ulusları, Vietnam savaşının etkileri ile kendini gösteriyor. Bu politik krizler doğu ile batı arasında ki çatışmalar dansta zaman ve beden kullanımı arasındaki farkları açığa çıkarıyor. Politik değişimlerin yeni yönelişleri dans formları için yeni modeller ortaya koyuyor. 60'larda 70'lerde Afrika dansı siyah koreograflar için önemli bir kaynak oluyor. Bazı post-modem koreograflar doğu kaynaklı formlara doğru yöneliyor" (Fanley, 1972: 198; aktaran: Göldere 2010: 27).

Postmodern dansçılar tiyatrosal olmayan bir zaman biçimini kullanarak anlatıyı şekillendirmeleri yanında mekân ve uzama yönelik de moderni aşma çabası yaşanmış, sanat galerilerinden, tiyatro sahnelerine, kiliselerden açık hava mekanlarına dek bedeni dansın malzemesi olmaktan disiplinlerarası bir kategoriye yükselterek yaşamın içinde var olan bir sanat malzemesi haline dönüşmesini sağlamışlardır. 19. Yüzyılda başlayan doğu kültürü mirasından faydalanma ve bedeni bu noktada tanıyarak geliştirmeye yönelik kültürlerarası etkileşim bedenin kendi yapısal direnci dışında tüm engelleme ve sınırlarını yok edecek disiplinlerin kaynakları olarak görülmüştür. 1960 sonrası postmodern dansa geçiş sürecinde "klasik modem danstan" radikal şekilde uzaklaşan en önemli isim Merce Cunnigham olmuştur. TDR (The Drama Review) un ilkbahar 1992 sayısında Marcia Siegel Merce Cunningham'ı ilk "postmodern" dansçılar arasında saymaktadır. Merce Cunningham'dan bu yana, postmodern dans, postmodernitenin ve onun öncesinden gelen tarihsel birikimin yeni değerlendirmelerine bağlı olarak kendisini yenileyerek ve aşarak yeniden tanımlanmıştır. Yeni dans, 1960'ların sanatından nesnellik, lineer ve 1970'lerden öyküleyici olmama ve fiziksellik, 1980'lerden ise ekletisizm gibi özellikler devralarak ilerlemiştir. Siegel'in "yeni vodvil" olarak adlandırdığı 1980'lerde sıkça karşılaşılan eğilim ise, gösteri sanatlarının mim, komedi, müzik, akrobasi, sihirbazlık gibi pek çok çeşidinin sahneye taşınması olmuştur.

Dönemin anlatı ve duygu merkezli modern dans anlayışını eleştirerek ne dansçının ne de koreografın "psikolojik" konumlarının sanat yaratısını belirleyemeyeceğini savunan Cunningham rastlantı olgusunun önemini vurgulayarak teatrallik ve dışavurumcu bir ifade tarzını reddetmiştir. Dışavurumcu dansa karşı biçimsel olanın savunusu Geywan Macmillan şu şekilde yapmıştır; "Martha Graham; bireysel ve statik çabalarını içsel çelişkiler içinde dramatikleştirerek sunarken, Merce Cuningham kullanmak istediği malzemeye yaklaşım biçimi, Graham'dan farklılaşarak, neredeyse mekanik olarak tarif ediyor. Sadece hareketin kendisini önemseyip, kaynağını yine salt harekette buluyor" (Macmillan, 2002: 98). Dolayısıyla koreografilerinde bir durum, bir olay veya bir konuyu anlatmak yerine, deneyselliğe dayanan kurgulardan faydalanmış, John Cage gibi şans faktörü (sahne, uzam, zamanlama, bedenin bölümleri ve dansın anlamı olarak) üzerinden "raslantısal" bir şekilde çeşitli ritim ve devinim karşıtlıklarının koreografilerini yaratmasına izin vermiştir. Çünkü hayatta gelişen olayların çizgisel bir hareket izleğine sahip değildir hatta çoğu zaman aniden oluşmaktadır ve sanatta bunu kullanmalıdır. Belirsizlik dinamizmi oluşturan en önemli etmendir. Örneğin; 1983 yılında gerçekleştirdiği sahnede çeşitli "durum"ları aynı anda sergilediği "Events" (Olaylar) adlı yapıtı oldukça ilgi çekmiştir. "Rastlantısal koreografi" olarak tanımlanabilecek bu çalışmalarda hareketler sadece bu hareketlerin gerektirdiği kadar zaman ve efor almakta, önemli olan hareketin estetiği değil, performansın gerçek bir çabayla ve hareketin kutsanması ile gerçekleşmesidir. Koreografı tekniği açısından dansçılara belli, yönlendirici devinim ve sıralamaları vererek gerisini doğaçlamaya bırakan bir yapı ile işleyen bu teknikte yaratılan yapıt her sergilenişte başka bir koreografiye dönüşmektedir. Bu yaklaşımın devrimci olan yanı ise "senkronizasyon" ilkesinin yok sayılması ile oluşmaktadır.

Cunningham hareketin üretimine yönelik dans dışında görsel sanatlar da dahil pek çok farklı disiplinden faydalanmaya çalışmıştır bu nedenle "happening'in materyalleri olan tekrar, bilgiye dayalı yapılar, eşzamanlı olaylar, tiyatronun görselliği, müziğin duyumu, gerçek objelerin resimde kullanımı" (Demirel, 2007: 341-345, http://mimesis-dergi.org/2007/10/iki-beden-tek-devinim-kontak-dogaclama/) gibi görsel ve işitsel arayışlara olanak sağlayan çalışmaların öncüsü olmuştur. Ayrıca Klasik

Bale'nin müzik ile olan organik bağını reddettiği için dansın müziğin ritmini ya da melodik yapısını takip etmek zorunda olmadığı hatta sessizliğin bile bu sürecin bir parçası olduğu görüşünü savunmuştur. Cunningham'ın hareketin üretimi ve estetize edilerek performatif bir nitelik kazanması noktasında modern ve postmodern arasında sıkışmasına sebep olan tek unsur ise "virtüözite"ye olan yaklaşımı olmuştur.

> "Eserlerinde virtüözite oldukça ön plandadır; sergilediği dans parçaları "güzel hareket serileri" olarak tanımlanabilir. Bu nokta, postmodern dansçıların Merce Cunningham'dan ayrıştığı noktadır. Onlar da her ne kadar Cunningham gibi "hareket için hareket" ilkesini benimsiyor olsalar da virtüöziteye net bir şekilde karşı çıkarlar. "Dans sanatı bir ifade sanatı mı olmalı; teknik virtüözite sanatı mı" sorusuna postmodern dansçılar "hiçbiri" cevabını veriyorlar…" (Kurt, 2007 :30).

Aynı dönemlerde bedenin kullanımına yönelik Amerika'daki postmodern dans çalışmaları yanında Batı Almanya'da "Dans-Tiyatrosu" ve Japonya'da "Butoh" 1970'lerden sonra bedensel ifade için önemli belirleyiciler olmuştur. Butoh, Ttsumi Hijikata tarafından özellikle 1980'li yıllarda yoğunlaşan kültürlerarasılığın çift yönlü etkisinde Batının modern dans akımları ile gelen "kültürel emperyalizmine karşı çıkan, Noh ve Kabuki geleneğini özümsemiş ama bu geleneksel biçimlerin hiçbirini kullanmadan, o günün algılayışları ve sorunsalları ile uğraşarak yaratılmış, dönemin diğer öncü sanatları ile de etkileşim içinde olan orijinal bir dışavurum olarak" (Günsür, 2002: 175) yaratılmıştır. 1970'lerin sonuna doğru Batı Almanya'da filizlenen dans-tiyatrosu terimi, dans ve tiyatrodan bağımsız, özgün bir tür olarak ortaya çıkmıştır. 1.Dünya Savaşı sonrasında dışavurumcu atmosferden etkilenerek bedeninin tüm olanaklarını belirli kalıpların koyduğu sınırlara aldırmaksızın zorlayan bir yaklaşıma sahip olan bu yeni teknik, nitelikli bir şekilde kavranan tiyatro öğelerini dansa uygun bir şekilde yorumlama ve gerektiğinde bütün sanat dallarından faydalanmayı öngörmüştür. Fakat bu faydalanma, etmenlerin birbiri içine geçerek birbirini yok etmesinden ziyade özerk bir şekilde kendi sınırları içinde var olarak diğer bir etmenin varlığını belirginleştirmesi şeklinde gelişmektedir. Kısacası; dans tiyatrosu, "dans, metne bağlı tiyatro ve müzikal tiyatro arasındaki geçişkenliği sınırlayıcı etmenler reddedilmesine karşın aralarındaki uyumsuzluklar ve geçimsizlikler –tamamen Brechtyen bir anlamda- 'bütünsel bir sanat yapıtı'nda birleştirilmez, aralarındaki alışveriş birbirlerini karşılıklı

yabancılaştırmalarından oluşur" (Servos, 2002: 281). Süreç kolektif olmasına rağmen etmenler özgün nitelikleriyle var olmuşlardır.

Dans tiyatrosunun sınırlarını koreograf ya da tek bir kişinin güdümü dışında avangardların etkisiyle kolektif üretim süreçleri ve bedenin yönlendiriciliğinde doğaçlamaya yönelik deneysel çalışmalar belirlemiştir. Alman dansçı ve koreograflar "Brecht ve Artaud'nun yeniden keşfedilmesinden, Grotowski'nin ve Living Theatre'ın denemelerinden ve bunlara paralel olarak Peter Stein ve diğerlerinin geliştirdiği "reji tiyatrosu"ndan etkilenerek metin ve imgeyi (…)" (Dehmen, 2010: 15) birleştirmiş ve dansla tiyatro arasındaki sınırları bulanıklaştırmışlardır. Bu sayede temel bir fikrin iletilmesi etrafında örülmüş temalar ve varyasyonlardan oluşan çok boyutlu karmaşık bir yapı inşa ederek; koreolojik yapının, "performer"ın (oyuncu-dansçının) jest ve mimiklerinin ve dans adımlarının teatral etki çerçevesinde matematiksel bir ilişki içinde eş zamanlı olarak organik yapıya ulaşmasını hedeflemişlerdir. Beden bu bağlamda mesajı ileten nesne olmaktan çok organik yapının taşıyıcısı ve mekanın şekillendiricisi konumundadır çünkü dans tiyatro ile en büyük ortaklığı olan zaman, mekan ve beden üçlemesi ile gerçekleşebilecek bir estetik disiplindir. Bu nedenle Performer'ın belirli bir süre-zaman-ritm içinde uzamda şekillenen bedeninin hareket algısı, aktarma yetisi ile birleştirilerek duygusal varoluşa vurgu yapılmıştır.

Bu kuramsal yapı ekseninde klasik ve modern dansın sınırlı ifade yönelimleri dışına çıkma çabası ile çağdaş biçim arayışları başlamış ve bu arayışlarda en yoğun etki Pina Bausch (1940-2009) ile gerçekleşmiştir. İlk defa Laban'ın kullandığı bir terim olmasına rağmen Bausch yönetimindeki Wuppertal topluluğu "dans-tiyatrosu" terimini yeni, bağımsız bir türe eş anlamlı olarak kullanmıştır. Dans ve tiyatro teknik materyallerinin özgün bir karışımı olan dans-tiyatrosu terimi, hem dans, hem hareket, hem de tiyatro için yeni bir dil olmuştur (Servos, 2008: 17). Bausch bu yeni dili oluştururken teknik olarak organik bir yaklaşım izlemeye çalışmış ve hem dans hem de tiyatral bütünlüğü oluşturacak prensipleri bir araya getirmiştir. Susan Allen Manning Bausch'un bu amaçta dans teknikleri ile Stanislavski ve Brecht'in tekniklerinedan faydalandığını ve hatta Artaud'nun Vahşet Tiyatrosu fikrinden de etkinlendiğini söylemektedir (Manning, 2002: 226).

Dans kökenli bir sanatçı olmasına rağmen Bausch gündelik gerçeklere yönelirken yaklaşım noktasını "çocukların dünyasına ait hareket yapılarının özgürlüğü" çerçevesinde düzenleyerek işlenmemiş bedenin hareketi üretmede ki yakaladığı doğallığa ve güzelliğe vurgu yapmaktadır. Performerın bedenini şekillendiren su sıçratmak, kaymak, oyun oynamak gibi eylemler aslında sahne üzerinde bedenin sınırlandırılmamış, kalıplara sıkıştırılmamış basit, temel ama bir o kadar da doğurgan ve zengin olan hareket dünyasının keşfedilmesini sağlamaktadır. Hareketi üretme noktasında ilkel (şekillendirilmemiş), içgüdüsel ve çocuksu olana dönüş öngörülürken, üretilen hareketin taşıdığı anlam son derece kaotik, sınırlar ile var olan bir toplumsal düzenin getirisi olan ayrışmalara göndermede bulunur. Dolayısıyla Bausch'un dans tiyatrosunda beden; cinsiyet, sınıf, statü, ırk gibi toplumsal katman ve ayrımların eleştirisi niteliğindedir.

> "Geniş-ölçekli toplumsal eşitsizliklerin yalnızca kurumsal ayrımcılık düzleminde değil, belli davranış kalıplarının (nasıl oturduğumuz, yürüdüğümüz, yemek yediğimiz, selamlaştığımız, konuştuğumuz vb.) toplumsallaşma sürecinde bireylerin bedenlerine yerleştirilmesi ya da öğretilmesi yoluyla da kurulduğu unutulmamalıdır. Bu davranış kalıpları farkında olmadan hesaplamadan, ince ince düşünmeden icra edilen şeylerdir. Dolayısıyla, bir nevi "ikinci doğa"ya dönüşürler. Bausch, bizler için ikinci doğa haline gelmiş olan bedensel alışkanlıkları ve fiziksel konvansiyonları gösterir ve onları yeni bir yabancılığa dönüştürür. Bausch'un dans algısında yarattığı kırılmanın derinlikli bir kavrayışı için, jest ve davranışların geleneksel dans repertuarıyla yer değiştirmesinin nasıl olup da toplumsallaşmış bedeni koreografiye dökmeyi mümkün kıldığını görmek gereklidir" (Dehmen, 2010: 58-59).

Dansçı-oyuncularının bedenlerini araçsallaştırarak oluşturduğu imgelerle yalnızca bireysel duygulara değil, toplumsal ortaklıklara da yönelmeye çalışan Pina Bausch'un Dans Tiyatrosu dekoru, kostümü, müziği ve oyunculuk stiliyle büyük bir çeşitliliğe sahip olmuştur. Fakat bedenin anlatımdaki ön plana çıkan belirleyiciliği oldukça belirgindir. Birbirine bağlı hareket serileri oluşturma yoluyla yapılan koreografilerdeki dar tanımlamalardan kurtularak bedeni fiziksel ve duygusal olarak tüm boyutlarda görmenin mümkün olduğu uygulamalar yapılmıştır. Bedeni ifadesel olarak tiyatro ve dansa ait, "sözel-fiziksel, kelime-hareket, rasyonel-duyusal türünden ayrımlara" (Kirchan, 1994: 39) sokmadan homojen ve çoğul bir anlatım biçimini

yakalama çabasına girmiştir. Dansçı-oyuncunun bedeninden kusursuz disiplin teknikleri ile mükemmelleştirilmiş ideal bedenden ziyade hareket yetkinliğine sahip, uzama hâkim, estetik form kazanabilen bedenler önemlidir. Sahne üzerinde anlatıma yönelik kullanılabilecek tek yapı formülüze edilmiş sistemler bütünü değildir, bazen "birisinin yürüyüş tarzı ya da insanların boynunun duruşu size onların yaşam tarzları ya da başlarına gelenler hakkında bir şeyler anlatır" (Hoghe, 1980: 65) düşüncesi hâkimdir. Bu nedenle gündelik yaşamda kullanılan pek çok hareket formu Bausch'un koreografilerinde önemli bir yer tutmaktadır. Bunun yanında diğer bir tiyatral unsur olan "metin" eksenli uygulamalarında dans-tiyatro ikilemi arasında bedeni konumlandırdığı nokta yine bedeni ön plana çıkaran bir boyuttadır. Shekespeare ve Brecht'in metinlerini kullandığı çalışmalarında dahi beden tiyatral metni destekleyici ve onun mesajını ileten bir araç olmaktan çok çalışmanın konusu olmuş, metni araçsallaştırmıştır.

Dışavurumcu dans geleneğinin etkisi ile her bireyin kendi iç motivasyonu ve kişisel deneyimlerinin ekseninde hareket eden bedenlerini izleyen izleyici bedenin nasıl hareket ettiği ile değil bedeni neyin hareket ettirdiğine odaklanarak içeriğe dair kodları okumaya yönlendirilir. Yani içeriği ileten metin veya öykü değil bedendir. Postmodern zamanların bedene yaklaşımını özetleyen bedenin kutsanması ve merkeze alınması durumu Bausch'un çalışmalarının belirleyicisi olmuştur. Bu noktada Bausch'un Brecht'in "gestus" kavramında oldukça etkilendiği görülmektedir. Almanya'da Brecht'in epik tiyatrosunun gerçek varislerinden birisi olarak kabul edilmesini sağlayan temel nokta da hareketi eyleme dönüştürmede dans figürlerinden çok jestlere ait kodları tercih etmesi ve bunları gündelik yaşamdan beslenerek davranışa dönüştürmesinde yatmaktadır. Karartılmış salonda pasifize edilmiş izleyiciyi, sahne üzerindeki bedenlerin eylemsel coşkusuna ortak etme çabası, izleyicinin izlediği ile reel olan arasındaki bağlantıları, çelişkileri ve yüzleşmeyi yaşayabilmesi ve dansçı-oyuncunun tekrarlara bağlı kanıksadığı hareket ve somatik beden ilişkisinde gelişen davranış şekline yabancılaşıp dışarıdan bakabilmesi için sahne-salon, yanılsama-gerçeklik, prova-performans ayrımlarını görünür kılmanın yollarını aramıştır.

> "Gestus söz konusu olduğunda, Brecht'in en sıkı takipçilerinden biri olarak belirir Bausch. Onun yapıtlarında gündelik yaşam deneyimleri ve durumlarından ödünç alınarak stilize hareket serilerine dönüştürülen jest ve davranışlar, belli toplumsal kimlik pozisyonlarını mesken edinen bireylerin bedenlerine yazılan kültürel işaretlerdir. Yabancılaştırmaya tabi tutularak deşifre edilirler. İlişkisel bağlamlarından izole edilip mercek altına alındıkları durumlarda amaç, toplumsal göndergeselliklerinden arındırılmaları değil, daha kolay görünür ve hissedilir kılınmalarıdır. Bausch'un dans-tiyatrosunda "gösterilen" jestler, o jesti icra eden bireye dair bir şeyler söylerken bir yandan da toplumsal ilişkilere dair çıkarsamada bulunulmasını kışkırtır" (Dehmen, 2010: 62).

Temelinde insanları olduğu gibi gösterme eğilimini barındıran Bausch'un hareket algısı izleyiciyi aslında kendisi ile karşı karşıya getirmiştir. Fakat özne olan beden yine dansçı-oyuncunun bedeni olması ile bilinen "gestus" kavramını da aşmıştır. Dansçı-oyuncu sahnede herhangi biri olarak değil kendisi olarak var olmakta ve kendi deneyiminden yola çıkarak izleyicinin zihnine ve duygularına yönelmektedir. O bir karakter olmaktan öte öncelikle gerçektir. Bu nedenle Bausch'un dansçı-oyuncuları sahnede kendi isimleri ile var olmuşlardır. Bedene ve bedenin bir anlatım nesnesi olması halinde nasıl kullanılması gerektiğine dair tüm bu yaklaşımları ile Bausch; estetiği, yaratım modeli, özü ve biçimi ile dans ve tiyatrodan doğan fakat ikisi içerisinde barınamayacak kadar zenginleşen yeni bir tür oluşturmuş ve evrimini devam ettirerek varlığını sürdüren dans tiyatrosunun oluşumunu sağlamıştır.

1980'lere gelindiğinde dans tiyatrosunun yararlandığı kaynakların farklılaşması ile fiziksel tiyatro olarak adlandırılan yeni bir varyasyon daha oluşmuştur. Gelişimsel olarak bakıldığında klasik bale eğitiminden kalan dans tekniklerinin bedenin eğitilmesi dışında sahnede de varlığını gösterdiği dans tiyatrosundan farklılaşarak dans dışında tamamen bedensel olana yönelik yeni deneysel çalışmalar oluşturulmaya başlamıştır. Bu deneysel çalışmalar ile kendisini gösteren fiziksel tiyatro Bausch'un öncülük ettiği "dans sahnesinin tiyatralleşmesi" olgusunun sonuçlarından biri olarak özellikle İngiltere'de Lloyd Newson'ın 1986'da kurduğu DV8 grubunun çalışmaları ile tanınmaya başlamıştır. Günümüzde gelişimini devam ettiren fiziksel tiyatro estetiği dans tiyatrosunun aksine özellikle kavramsallaştırılma noktasında büyük sıkıntıları barındırmaktadır. Çünkü bir araya getirdiği disiplin, teknik ve estetik biçimlerin

çeşitliliğinin fazlalığı bedenin fiziksel anlamda anlatım olanaklarını zenginleştirse de kategorizasyonu zorlaştırmaktadır. Buna rağmen fiziksel tiyatronun İngiltere'deki gelişimini sağlayan kaynaklara bakıldığında Dymhna Callery "Antonin Artaud, Vsevolod Meyerhold, Jacques Lecoq ve Etienne Decroux, Peter Brook, Jerzy Grotowski, Eugenio Barba, Joan Littlewood ve Pina Bausch"u (Callery, 2001:7) kapsayan bir kökenler grubuna işaret etmektedir.

Fiziksel tiyatro özünde somatik bir çalışma pratiğini benimsemiş yorumcu olmaktan ziyade yaratıcı ve kolektif üretime dayalı bir beden algısı geliştirmiştir. Bu beden; *"commedia dell'arte*'deki doğaçlamacı/dansçı/akrobat-olarak-aktör idealinde bulunan Aydınlanma-öncesi yaratıcı-olarak-aktör fikrini, yüksek derecede disipline edilmiş Uzakdoğu performans modellerine ve corporal mim tekniklerini" (Dehmen, 2010: 87), Artaud'nun kuramlarını barındıran, Jacques Lecoq'un yeni mim teknikleri ile beslenen ve dansa uzak mesafede kalma eğiliminde olan fiziksel tiyatronun temel odak noktasında edebi dilin tahakkümünden kurtarılmış beden bulunmaktadır. Sonrasında Simon Murray "performas sanatı, Doğu dans tiyatrosu, Fransız mim geleneği, sirk, vodvil ve sokak performansı gibi popüler tiyatro örnekleri"ni (Murray, 2003: 34-35) de bu oluşuma dâhil etmiştir. Kısacası, beden, sahneleme ve hareketi esas alan tüm disiplinlerden faydalanılmıştır.

> "Fiziksel tiyatro, iki (…) temel "değilleme" barındırıyor: Hareket olsun diye hareket, estetik olsun diye hareket anlayışlarına karşı... Birincisi, neden hareket ettiğimiz sorusuyla ilişkili: Ortaya konan hareketin, güzelliğin ötesinde bir dayanağı olması gerektiğine, belli bir durumun ifade kazanmasına hizmet eden bir araç olarak kullanılması gerektiğine işaret ediyor. İkincisi ise, bale ve modern dansın artık klasikleşmiş çizgilerine atıfla söylenen bir şey; ilginçtir ki çağdaş dans da aynı tehlikeyi barındırıyor. Burada önemli olan, sahne üzerinde, hâkim güzellik anlayışlarına ya da -deneysel veya geleneksel– hâkim estetik kodlara talim eden tablolar kurmanın ötesinde, belli dertlerin, çeşitli araç ve formlarla ifade kazandığı estetik bir dil arayışı olması" (http://bgst.org/dans-gundem/erkekler-arasi-dostlugu-temel-alan-bir-fiziksel-tiyatro-safak-uysal-ve-bedirhan-dehmen-ile-gunesli-pazartesi-uzerine).

Sistemleştirilmiş ve ifadeyi yaratmada kullanılan teknikler açısından sınırlayıcı yaklaşımları olduğu düşünülen dansa dair uygulamaların aksine kategorilere ayrılmadan sadece hareketi önemseyen bir yapı etrafında oluşmuştur. Bu yapı içerisinde birçok

ifade biçimini birleştirmesi, hareketin sahne elemanları ve metin ile hiyerarşik olmayan birlikteliğinden çok-katmanlı anlam dizgeleri yaratması aracılığıyla zengin bir dil oluşturarak seyirciyi etkileşim içine almıştır. Dans tiyatrosunda olduğu gibi akla karşı bedeni, söze karşı hareketi (jesti), beden ekseninde merkeze alan bu tiyatro dans tiyatrosunun aksine dramatik yapıyı imgesel anlatımın özü olarak kabul etmiştir. Oluşan dilin tiyatral bir tür olduğunu savunan Petia Stoilova şu tanımlamayı yapmaktadır; " Fiziksel tiyatro koreografisi yapılırken dikkat edilmesi gereken en önemli nokta yapılan düzenlemenin dans koreografisi yaklaşımı ile yapılmamasıdır. Fiziksel tiyatro bir dans türü değil, tiyatro türüdür ve bu tür içinde kullanılacak tüm ögeler teatral olanı göstermelidir" (Stoilova,1956; Plovdiv aktaran Coşkun, 2008: 41). Bedirhan Dehmen fiziksel tiyatroya dair Simon David Murray ve John Keef'nin bakış açısıyla kökene ve tiyatro pratiğindeki yerine yönelik şöyle bir çıkarımda bulunmaktadır;

> "Shakespeare ve Aiskhülos'un sahne uygulamaları, Brecht ve Littlewood'un yapıtları, Beckett ve Çehov'un oyunları"nı "fiziksel tiyatro" olarak değerlendirirler. Meyerhold, Artaud, Ionesco ve Grotowski gibi 20. yüzyılın diğer önemli tiyatro adamlarını da bu listeye dahil ederler. Dahası, *Bread and Puppet Theatre, San Francisco Mime Troupe, Living Theatre, Robert Lepage, Richard Foreman, Robert Wilson, Anne Bogart, Wooster Group, Goat Island, Dell'Arte* gibi çoğu ikonik Kuzey Amerikalı topluluk ve sanatçının da yapıtlarında bilinçli bir şekilde fizikselliği ve hareket-merkezliliği istihdam etmelerinden ötürü, çoğul fiziksel tiyatrolar perspektifi lensleri aracılığıyla incelenebileceğini iddia ederler" (Dehmen, 2010: 93).

Dolayısıyla Antikten günümüz tiyatrosuna kadar etki seviyesi değişken olmakla birlikte sözün iskeleti olma durumundaki fiziksellikten, anlatımın tek ifade şekli olduğu fizikselliğe geçişte "fiziksel tiyatro" önemli bir vurgu oluşturmuştur. Bedenin bu hâkim konumlanışı duygudan ve düşünceden daha önde, bir etki karşısında düşünmeden tepki üretebilen bir bedensel üretim ile bedeni aklın otoritesinden kurtarma amacında iken aslında bedeni akıldan daha üstün görme eğilimini doğurarak, fiziksel tiyatroyu gerçeğin alternatifi üzerine yapılan çalışmalar içerisine dâhil etmiştir. Tabi bu noktada tarihsel süreç içerisinde bu süreci destekleyen bazı unsurlar bulunmaktadır. Avant-garde tiyatro ile başlayıp epik tiyatro'da Brecht'in gestus yani toplumsal tavır içeren dil kullanımı ve Ionesco'nun anlam taşımaktan uzak absürd dil kullanımı ile devam eden dilin değersizleşmesi beden diline yönelmeye ve var olan anlatım biçimleri

ve tekniklerinin sorgulanmasına neden olmasıyla bedenin salt fizikselleşmesine olanak sağlamıştır. Dans tiyatrosunda olduğu gibi bedenin üretim ve performans sürecinin seyirci ile ilişkisinde yanılsama, gerçeklik ve doğal olana yönelik yaklaşımlar bu fizikselleşmenin estetik boyutunu oluşturmada şekillendirici olmuştur. Öyle ki performer gerçek zaman ve uzam içerisinde gerçek tepkiler aracılığıyla fizikselleştirdiği hikâyede yanılsamayı bedenin hareket üretimi ile kırar. Oyuncu bedenin zorlanmasını ya da yorulmasının taklidini yaparak değil o an gerçekten hareketin doğası gereği bedeni zorlayarak, yorarak ve bedenin gerçek tepkilerini reel zamanda yaşanılan süreci yaşayarak vermiştir.

> Fiziksel tiyatroda performansçılar, dansçı veya oyuncu oldukları fark etmeksizin ele alınan konuyu öncelikle beden aracılığı ile aktarırlar. Provalardaki doğaçlama ve hareket araştırmaları somatik bir itki ile başlatılır. Fiziksel beden, hem en mahrem deneyimimiz hem de en kamusal biçimimizdir (Dorinda Ourtam'dan aktaran Callery, Dymphna, Through the Body, 2001:4-8). DV8 fiziksel tiyatrosunda en mahrem deneyimlerin adeta arkeolojik kazısının yapıldığı, insan duygu ve düşüncelerinin mutlak olarak fiziksel kılındığı bir beden ile karşılaşırız. Jestler, ritüeller, davranış kodları sorgulanır dönüştürülür. Beden aracılığıyla fiziksel olarak dışarı vurulur (Ersöz, 2015: 92-93, www.journals.istanbul.edu.tr/iutiyatro/article/download,).

Somatik belirleyenlerin yönlendiriciliğinde yorumcu olmaktan ziyade yaratıcılığı tetikleyen doğaçlamalar ile bedenin hem kendi varoluşu hem de diğer bedenler ile kinetik bir etkileşim içinde olmasını sağlayan disiplinler ile şekillenen fiziksel tiyatro bedenin gerçek tepkilerini oluşturma sürecinde dans ve bağlantılı doğaçlama (Contact Improvisation) ve pandomimden yoğun olarak faydalanmıştır. Beden ağırlıklı tiyatronun başlangıcı ile ilişkilendirilebilecek, gösteri sanatlarının bir alanı olan pandomim taklit etmek anlamına gelen evrensel bir tiyatro dilidir. Antik Yunan'dan günümüze dramatik içeriği bedensel ifade aracılığıyla betimleyen mim oyuncusu bedene ve bedenin tüm denetim mekanizmalarına hakim olmak zorundadır.

Antik Dönem'de oyuncunun özel maharetlerini öne çıkarmak amacında olan pandomim sonrasında muhalif gerekçeler ile varlık göstermiştir. Söz söyleme gücünü elinde tutan iktidar yanlısı veya zengin tiyatroların aksine diğer tiyatrolar beden dilini ve pandomimi bir kaçış olarak kullanmışlardır (Mitter,1992: 103). Sesin ve sözün anlatımdaki şiirsel ve mistik etkisine rağmen tiyatral anlatımda hareketin kolay anlaşılır

olma özelliğini koruması her dönemde pandomimin önemsenmesini sağlamıştır. Ancak Anke Gerber; "günümüzde gösteri sanatları oyunculuktan palyaçoluğa dek bu temel üzerinde çalışmaktadır. Süreklilik göstermediği halde ya da sürekliliğinin eksik olması nedeniyle, pandomimin tarihi diyalektik gelişmenin bir örneği olarak değerlendirilebilir" (Gerber, Wroblewsky, 2000: 233).

Tiyatral bir performatif tür olarak oyuncunun veya dansçının iç dünyasının ve eylemlerinin bilinçli olarak beden tarafından dile getirilmesi olarak tanımlanabilecek olan pandomim, doğal davranışları kullanan kazanılmış bir soyutlamadır (Karadağ, 2005: 103-113). Bedeni parçalara ayırarak oluşturduğu ifadesel birimlerin birbiriyle olan ilişkisi, nefes alma, gerginlik ve rahatlama gibi teknikler ile benzerlik gösterdiği bağlantılı kontak doğaçlama gibi fiziksel tiyatroyu besleyen önemli bir kaynak olmuştur. Öncelikli ifade aracı beden olan pandomim, somut gündelik davranış kalıplarından beslenir ve tüm anlatımı beden dili üzerinden gerçekleştirir.

Bir ifade biçimi olarak sözün kullanılmaması noktasında dans tiyatrosuyla benzerlik gösterse de dans tiyatrosunun anlamı yaratmada kullandığı müziği zorunlu olmadığı sürece kullanmamaktadır. Dolayısıyla bedensel olarak söz, müzik vb. etmenler ile beslenen diğer sanatsal üretim süreçlerinin aksine pandomim yoğun olarak sadece beden üzerine bir dil oluşturmuş olmasıyla daha naif ve kısır bir noktada kalmaktadır. Bunun yanında dans sıradan bir olguyu yoğun bir soyutlama düzeyinde gösteren, daha yaşamsal ve bedenin fiziksel-tinsel birlikteliğinin daha kolektif olduğu bir birim olmasına rağmen pandomim daha somut, akılcı ve geneli ayrıntılara indirgeyerek hareketi detaylandıran gösteri ağırlıklı bir birimdir. Bu noktada önemli olan harekettir ve hareket ancak onu oluşturan görsel ve işitsel etmenler aracılığıyla türlere ayrılarak, dans adımı, jest ya da mimik oluşturur. Bu yüzden öncelik ya da sonralık gözetmeksizin kökensel olarak dans ve pandomim birbirlerini etkilemişlerdir.

"Mim kendini tiyatroya açtığı gibi genel olarak harekete ve özel olarak dansa da açmıştır. Bazı koreograflar dansın kaybettiği bazı jestleri aramak için tiyatroya dönmüşlerdir. Bu karşılaşma sayesinde çağdaş dansı böylece kısmen yenilemişlerdir" (Lecoq, 2015: 185). İlkesel farklara rağmen dans özellikle tiyatral bir gösteri sanatı olan

pandomimden beslenmekte ve onu eğitsel olarak da performatif olarak da kullanmaktadır. Burada hareket "müzikle ritim kazandırılmış ve nispeten biçimsel ve pandomimsel, yani somut bir etkinliğin taklidi olarak tanınır olabilir (…) hareketteki coşku (danssal olan), kendi duygularını harekete sokma itkisi, ya da hareketlerin taklidini (pandomimsel olan) yapma ve canlandırma itkisi. İkisi de başlangıçlarında birbirlerinden ayrılamayacak durumdalar" (Gerber, Wroblewsky, 2000: 175). Dansçı birçok ritmik yapı ile bedeninin her bir parçasını bağımsız olarak hareket ettirebilme özelliğine sahiptir.

Hareket mantığı açısından benzer noktalar üzerinden gelişen ve etkisini akılcı kavrama ekseninde kuran oyunculuk ve pandomim ise kökensel olarak birbirlerine daha yakındırlar ve tiyatro tarihi boyunca birbirlerinden etkilenerek hatta birbirlerinin yerine geçerek dramatik olanın aktarımında etkin rol oynamışlardır. Pandomim oyunculuğa göre sadece beden dilini kullanmasından dolayı daha biçimsel olmasına rağmen gerçeklik algısının yaratılmasında sözün desteğini alan oyunculuk kadar etkili bir yanılsama gücüne sahiptir. Belirli bir olay örgüsüne bağlı olarak dramatik bir yapı içerisinde harekete bağlı somut bir dil oluşturması ile oyuncuğun bir alanı olan pandomim ifadeye yönelik tavrın oluşturulmasında tüm oyunculuk hareketlerini kapsamı içine alarak oyuncunun anlatım olanaklarını geliştirir.

Pandomim sınırları aşabilmek için hareketin uyumu, inceliğinden çok işlevselliği üzerinde yoğunlaşmaktadır. Çünkü kondisyonel olmaktan ziyade beceri, sözsüz bir sanat olmaktan ziyade hareket sanatı olması harekete sistematik bir yaklaşım geliştirilmesini sağlamıştır. Bunu sağlamak içinde hareketi bileşenlerine ayırarak bedeni basit bir parçalı yapı olarak ele almaktadır. Dolayısıyla bedene dair bir organik bütünlük kaygısına sahip değildir. Bauhauss ve Meyerhold estetiğini çağrıştıran daha mekanik bir yapı içinde bulunan bu sistemde, beden çevresi ile metalaşmış hatta makineleşmiş bir varlık olarak iletişime geçerek eleştirel bir anlatım aracına dönüşmektedir.

> "(…) pandomim çalışmasının hedefi, artistik güç ya da harekette üstünlük sağlamak değil, tersine, beden bilinciyle ulaşılan beden egemenliğidir (…) Omurga egzersizin ana direğidir. Omurga hareketlerine ilişkin farklı

> model tasarımları vardır. Eğilme (İnklination) sırasında, bedenin bölümleri olan baş, boğaz, göğüs kafesi, karın ve kalça arasında omurganın "eklem yerleri" olarak sınırlar kendilerini belli ederler. Bu alıştırmada eylem, bir "eklem" den diğerine doğru "sıçrar" ve tek tek, birbirinden ayrılmış ve yalıtılmış, bilek ve dirseğin birbirinden ayrı hareketleriyle karşılaştırılabilecek devinimlere yol açar" (Gerber, Wroblewsky, 2000: 9).

Bedeni parçalara ayırma dışında, hareketlerin de parçalara ayrılarak birimsel olarak incelenmesini sağlayan duruşlar bir anın başka bir ana ve bir hareketin başka bir harekete dönüşmesinde hareket dizgelerini oluşturan temel birimlerdir. "Bir hareketin içinden yakalanmış ya da sabitlenmiş, hareketsiz, güçlü bir anı duruş olarak tanımlarım. Duruş bir hareketin başında, sonunda ya da ortasında bulunabilen sabit bir andır. Bir hareketi en üst sınırına kadar getirdiğinizde bir duruş ortaya çıkarırsınız" (Lecoq, 2015: 93) diyen Lecoq duruşları tiyatral anlatımı oluşturan ihtimallerin taşıyıcısı olarak görmektedir.

Pandomim oyuncusu hem teknik anlamda fiziksel yetkinliğe, hem de eylemin davranış kodlarını taşıyan farklı bir tiyatral anlatıma sahip doğaçlamaya yönelik eşzamanlı bir süreç doğrultusunda bedenini disipline eder. Çağrışımlar ile izleyicinin algısına yönelen pandomim yerel ve geleneksel davranış kodlarını kullanmasına rağmen anlamı iletmede yoğun olarak evrensel davranış kodlarını kullanmaktadır. Evrensel davranış kalıplarının keşfinde başvurulan en önemli kaynak ise hayvan hareketleridir. Hayvanların hareket analizlerinin insan bedeni ile paralel davranışsal kalıplara sahip olması oyuncunun ifadeyi yaratmasında başvuracağı bir yardımcı olarak mim sanatının disiplin araçlarından birini oluşturmaktadır. Özellikle hayvanların bedenlerini kullanma şekilleri ve davranış biçimleri üzerine yapılan egzersizler ile ifadeye yönelik duygusal durumlara ulaşılmakta ve eylemler davranışlara ve jeste dönüştürülmektedir.

Hayvansal hareketlerin dışında insanın sosyal hayatı içinde geliştirdiği günlük davranış kalıplarından da faydalanılmakta hatta doğuştan gelen hareket yetisi üzerine çalışılarak sosyal davranış kalıplarının da üzerine çıkılmaktadır. Kelimelerin yerine geçerek duygu ve düşüncelerin görselleşmesini sağlayan jestlerin taşıdığı kodların gündelik davranış kalıplarından beslenmesi tiyatro ve dansta ifadeyi katmanlaştıran görsel ve işitsel etmenler ile bir estetik algı yaratırken pandomim bu algıyı tamamen

farklı bir ritmik yapı kullanarak oluşturmaktadır. Kendine özgü ritmi ile gündelik hayatın ötesine geçerek doğal unsurları dışsallaştıran soyut hareketler, ifade olarak akılcı ve somut bir dil oluşturmaktadır (Alaniz, 2013:7-9, http://schol arship.claremont.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1011&context=mimejournal).

Mim oyuncusu en az bedeni kadar yüzünü de anlatımı tamamlamada ve izleyici açısından anlamın üretilmesinde bedeni organik olarak bütünleyecek yetkinlikte kullanabilmelidir. Çünkü izleyici oyuncunun farklı anlatım kanallarını kullanarak oluşturduğu ifade düzleminde bedenin belirli noktalarına odaklanabilmesine rağmen, mim oyuncusunun yüzü ile birlikte tüm bedeninin biçimselliğine odaklanmalıdır. Mim oyuncusu bu nedenle beden ve mimiği birbirlerinin önüne geçmeyecek bir düzleme çekebilmeli, beden mimiğin arkasına saklanmamalıdır. Bu bağlamda yüz bedenden çok daha fazla yoğunlaşacağı için bedenin daha aktif olarak ifadeyi yaratabilmesi açısından yüzü nötrleme yoluna gidilmekte, beden ve mimiğin daha doğru ve bütünlüklü bir iletişim kanalı bulması sağlanmaktadır. Nötrleme için maske ve makyaj gibi yardımcı görsel unsurlar kullanılarak "başka bir ben"e dönüşümde bedenin özgürleştirilmesi ruhsal eğilimlerin bedende anlatıma dönüşmesi sağlanmaya çalışılmaktadır.

> "Beden, değişik duruşlarıyla "mimik üretmeye" tümüyle yatkındır; ancak, ilk önce eller ve ayaklar mimiğin yerine geçmelidir. Ayaklar heyecanla yeri kazıyabilir, birbirine sıkılganca sürtülebilir, ayakuçları düşüncelere dalarak yeri oyabilirler; eller üzgünce sarkabilir, beklenti yüklü olarak ovuşturulabilir, yalvarırcasına ya da memnun kavuşturulabilir, sinirlice birbirlerine vurabilirler" (Gerber, Wroblewsky, 200: 165).

Son dönemlerde bedensel farkındalığın arttırılması ve ifade kanallarının zenginleştirilmesi için özellikle workshoplar, pandomim okulları, gestik oyunlar ya da beden dili ile pandomim üzerine yoğun çalışmalar sürdürülmektedir. Bugüne yansıyan çalışmaların sistematik bir düzleme oturması ve fiziksel tiyatro içinde dönüşmesinde çağdaş pandomimin ve bedensel mimin (Mime Corporel) kurucusu Etienne Decroux (1898-1991) başlangıç noktası görülmektedir.

> "Decroux'nun bedensel dili sadece yaşamın dil-öncesi, dil-sonrası ve dil kullanılmayan alanlarıyla ilgilenmiştir. "Tiyatroya yabancı sanatlar" olarak adlandırdığı resim, heykel, müzik, dans ve edebiyatı, oyuncunun bedensel ifade olanaklarını yetkinleştirmek üzere ve sadece bir süreliğine yasaklar. Işık,

> kostüm, makyaj ya da "illüzyon" yaratan diğer tüm yardımcı öğelerin yardımını reddeden oyuncu, kendi bedenin sınırlarında, yerçekimine karşı mücadele ederek dramatik anı yaratır. Decroux'nun okulunda yetişen çok sayıda oyuncunun bugün oyuncu merkezli "performing arts" alanında üretim yapması tesadüf değildir" (Özdemir, s.149-150, http://dergiler.ankara .edu.tr/dergiler/13/192/1519.pdf).

Bedeni, onu araçsallaştıran tüm sanatsal alanlar ve şekillendiren tasarım etmenlerinden kurtararak özgürleştirmeye çalışan Decroux evrensel anlatım biçimlerini bularak soyut kavramları görsel anlatıma dönüştürmeyi amaçlamaktadır. Bunu yapmak için de "insan bedeninin hareketlerini geometrik bir bakış açısıyla çözümlemiş ve bu çözümlemeler hareket sanatları için devasa boyutlu yenilikler olmuştur" (Coşkun, 2008: 46). Decroux'un geliştirdiği bu sisteme bağlı hareketsel oyunculuk sanatını, oyunculuk eğitimini ve fiziksel tiyatro çalışmalarını önemli ölçüde etkilemiştir. Özellikle birçok fiziksel tiyatro grubunun kontak doğaçlama (contact improvisation) tekniği ve pandomim egzersizlerini sentezlemesiyle oluşan "kontak-mim doğaçlama yöntemi"ni (Natfa, ceebd.co.uk) kullanarak kaybedilen veya engellenen doğal beden devinimlerinin tekrar kazanılması ve beden ile düşünmeyi sağlaması açısından çağdaşlarından ayrılmış ve bugün de kullanılan bir tekniğe dönüşmüştür. Günümüzde, fiziksel tiyatro gruplarının yanı sıra Avrupa'daki tiyatro okullarının ders programlarında bağlantılı doğaçlama dersi öğrencilerin eğitim süreçlerinin tamamında bulunmaktadır.

Decroux'tan sonra pandomimi yöntemselleştirerek pedagojik bir yapıya büründüren diğer bir isim oyuncu, yönetmen, pedagog ve koreograf olan Jaques Lecoq'un (1921-1999) çalışmaları da bugün kullanılan teknikler açısından büyük önem taşımaktadır. Sportif bir hareket kökenine sahip Jaques Lecoq; François Delsarte, Jacques Copeau, "maskelenmiş oyun ve Japon No Tiyatrosu, Yunan Tragedyaları ve Commedia dell'Arte'den etkilenmiş özellikle "Arlecchino jimnastiği" adını verdiği bir sistem geliştirmiştir. Oyuncu bedenini harekete geçiren temel motivasyon ve uyarcılara verilen tepkiler aracılığıyla oyuncunun anlatıma yönelik malzemesini kendi bedeninden üretmesine dayanan sistemde teknik olarak doğaçlama, ses-beden hazırlığı, dramatik akrobasi, hareket analizinden faydalanmış ve bedenin anatomik yapısını inceleyerek bu teknikleri bilimsel olarak da temellendirmiştir. Bedenin anatomik yapısını irdeleyen Lecoq tiyatral anlamda eylemin, gerekçelendirilmiş jeste dönüşümünü anlayabilmek

için bedensel ifadeye analitik bir hazırlık süreci ile yaklaşmıştır. "Bir mekânı ya da yeri işaret etmek için, rafa bir nesne koymak için ya da içimde hissettiğim bir şey bana kolumu kaldırttığı için kolumu kaldırırım. İşaret, eylem, hal bir hareketi gerekçelendirmenin üç yoludur. Bu üç yol, üç büyük teatral yönelime karşılık gelir. İşaret pantomime yakındır, eylem commedia dell'arte'nin yanındadır ve hal bizi drama götürür" (Lecoq, 2015: 84).

Bu yaklaşımı ile hareketi, bir noktadan diğerine aktarılan bir dinamik olarak gören Lecoq, Laban'ın tekniğinden beslenerek bu dinamik yapıyı ritim, zaman ve güç ilişkisi bağlamında irdelemiş ve hareket eden bedenden yola çıkarak nefes, denge, dengesizlik, karşıtlık, yer değiştirme, yerine koyma, etki, tepki gibi hareket kanunlarının varlığı ile eylemi yorumlamıştır. Oyuncunun uzam ile olan ilişkisini geliştirerek hem karakter hem de uzam yaratmada oyuncunun bedeninin özgürleşmeyi hedeflemiştir.

Bunun için modern dansın öncülerinin harekete yönelimindeki devrimci bakışı taşıyan gündelik hareket kalıplarına odaklanarak analiz etmeye çalışmıştır. Lecoq da sosyal hayatın konvansiyonel davranış ve hareket kalıplarını edinmeden önceki çocukluğun ilk doğal hareket özgürlüğüne tekrar ulaşmanın bedenin hareket zenginliğini geliştireceğini savunmuştur. Aynı zamanda akrobatik hareketlerin doğru bir yönlendirici olarak görmüştür. Bu sayede bedenin yerçekimi ile olan bağını zayıflatmaya ve maddesel olarak kapsadığı alanın yatay ve dikey tüm sınırlarının anatomik yapabilirlik kapsamında zorlanmaya çalışmıştır. Lecoq bu süreç sonunda esneklik, güç, denge, koordinasyon ve dayanıklılığın geliştirilmesi ile daha özgürleşmiş ve farkındalığa ulaşmış bir bedenin keşfini gerçekleştirmiştir. Lecoq'un dramatik akrobasi olarak adlandırdığı bu çalışmalar, oyuncu bedeni için ifadenin yaratılmasında amaca doğrudan bir etki yaratmıyor gibi algılansa da dramatik aksiyon ile hareket dramatik bir gerekçe bağlamında transpozisyon ile dönüşüme uğratılarak eyleme dönüşür ve anlama yönelik gerekçelendirilmiş jesti oluşturur.

Jestik hareketi oluşturmada bedenin kendisini gerçekleştirmesinin tamamlayıcı unsuru olarak adlandırılabilecek olan nesne kullanımı Lecoq sisteminde önemli bir tekniktir. Çünkü birey, nesne, vb. her şeyin hareket ettiği mantığından yola çıkan Lecoq,

“ritimleri, uzamları ve hareketsiz nesnelerin hareketlerini oyuna dahil” (Lecoq, 2015: 63) ederek mimodinamik çalışmaları üzerinden oyuncunun içinde bulunduğu dünyayı gözlemlemesini sağlamaktadır. Elementlerin, nesnelerin, renklerin, hatta hayvanların nasıl kullanılabileceğini oyuncunun keşfetmesi ile Mimodinamik çalışmaları karakter, dramatik uzamın oluşturulmasında belirleyici olmaktadır (http://kumbaraci50.com/fiziksel-tiyatro-ve-komedi-okulu/). Sistemin diğer bir parçası da Jacques Copeau’dan alınan ve Copeau’nun tiyatro tarihindeki yenilikçi yaklaşımlarından birisi olan “nötr mask” (nötr maske) adını verdiği ifadesiz masklar ile yaptığı denemelerin devamıdır.

> “Copeau'nun 18.yy'da aristokratların sokakta tanınmamak için yüzlerine taktıkları maskelerden esinlenerek "Noble Mask" (nötr mask) olarak adlandırdığı bu maskeler; gülümseme, kaş çatma, yüz buruşturma gibi hiçbir mimik içermeyecek şekilde tasarlanmıştır. Belirlenmiş bir ritüelle takılan maskeler, aktör için nötr duruma geçmeyi simgeliyordu. Bu nedenle konuşmanın asla kullanılmadığı maske çalışmalarında hedef, beş duyunun keşfiydi” (Aydın, 2008: 9).

Lecoq'a göre “maske hareketin ana yapısıdır. Her hareket, olay, her şey bir maskedir ve doğanın elementleri yardımıyla oyuncunun önce dışsalı sonra içseli tanıması sağlamaktadır” (http://www.giovannifusetti.com/public/file/Poetic.body.pdf 10/06/20 13-14). Oynamaya hazır beden diye tanımlanabilecek; hiçbir karakter çizgisi taşımayan nötr maske oyuncunun uzamla olan ilişkisini duyuları aracılığıyla zaman ve mekan içindeki varoluşu üzerinden geliştirir. Bedene devamlı olarak ideal ya da nötr olanı işaret ederek, oyuncunun kendi bedenindeki sapmaları tespit etmeye imkan sağlar. Oyuncu bu tecrübe sonunda, başka karakterleri ve başka bedenleri oynamaya hazır hale gelir.

Jacques Lecoq beden ve toplumsal bir yaratı beden algısına oyuncunun bedeni üzerinden farklı bir bakış daha geliştirmiş ve yüzyıllardır süregelen grotesk yapıyı “Bufonlar” ile kullanarak alışılmış ideal beden algısını eleştirmiştir. Beden üzerinde metaforik anlamlar taşıyan şekil değişiklikleri yaparak Maniyerizm’ e benzer bir yaklaşımla insan anatomisinin görünen gerçekçi yanı yerine gerçekdışı olana yaklaşmaya çalışarak beden üzerinden sosyal erklerin iktidarının grotesk boyutunu göstermeye çalışır. Bufonlar ve Grotesk figürler yaşamı karikatürize etmenin dışında

oyuncuyu daha özgür kılmak için de Jacques Lecoq pedagojisinin önemli bir ayağını oluşturmuştur. "Oyuncu, kendine başka bir beden, kocaman, obez bufonesk bir beden yaratır. Bu bedensel dönüşümle, yeniden icat edilmiş yapay bedenin içinde kendini daha özgür hisseder. Kendi bedeniyle hiçbir zaman gerçekleştiremeyeceği şeyleri yapmaya cüret eder" (http://kumbaraci50.com/fiziksel-tiyatro-ve-komedi-okulu/).

Ses ve söze ihtiyaç duymadan hareket ve göstergeler ile şekillenen fiziksel dilin aşamalandırıldığı bu süreç sonun da Lecoq, nesneler ve gerekçelendirilmiş eyleme yönelik kassal farkındalık sayesinde devinimi "mimler" (Lecoq, 2015: 189) ve mimin yeniden tiyatronun betimleyici görevini üstlenmesini sağlamaya çalışmıştır. Günümüz tiyatrosunda mim, hareket ve dans tiyatrosu ayrımında belirleyici olmasının yanında ve tiyatral etkiye odaklanan fiziksel tiyatro çalışmalarında önemli bir alt disiplin haline gelmiştir. Örneğin; "fiziksel tiyatronun önemli uygulayıcılarından DV8 grubunun hemen hemen bütün çalışmalarında pandomim oyunculuğuna rastlamaktayız. DV8 grubu mim kullanımı ile soyutlamadan somutlama elde etmektedir, bunu yaparken epizodlara bölünmüş bir anlatım yolunu seçerler" (İliev,2008; 4).

1984'te Londra'da Fiziksel tiyatro adı altında ilk performansı gerçekleştiren Lloyd Newson'ın kurucusu olduğu DV8 çalışmalarında mim yanında tiyatronun fiziksel dilini oluşturan tüm alt disiplin ve etmenleri barındırması ile fiziksel tiyatro tarihi için önemli ve yönlendirici bir noktada bulunmaktadır. Grubunun doğaçlamalardan oluşan provalarının video kaydına alınması ve sonrasında grup üyelerinin bu videolar üzerinden oluşturdukları hareket analizlerine bağlı olarak ortaya çıkan performanslarında dans, akrobasi, sirk oyunculuğu hareket, pandomim vb. tüm disiplinlerin kullanımıyla tiyatral olanın vurgulanması odaklanılmıştır.

> "Pandomim sanatında, anlatılacak hikâyenin bütün ayrıntıları, beden ile açık bir şekilde ifade edilmeye çalışılır. Kullanılan her nesne tasvir edilir, dansta bir hissin ifade edilişi, pantomim de hikâyenin parçalara ayrılarak betimlenmesine denk düşer. Fiziksel tiyatro ise bu iki türü de kendi içinde barındırabilme özgürlüğüne sahiptir, üstelik ihtiyaç duyarsa. Herhangi bir kuralı yoktur, bu da ona istediğini istediği biçimde anlatma özgürlüğü sunar." (Iliev, 2008; 17).

Benzetmeci yaklaşım yanında, göstermeci üslubu da kullanan, grotesk öğelerden faydalanarak sembolize etme üzerinden hareket serileri oluşturan çalışmalarda sahne tasarım etmenleri bir gereklilik olmamakla birlikte dans için önemli bir yol gösterici nitelik taşıyan müzik de ana unsurlar arasında yer almamaktadır. Atmosferi oluşturmaya yardımcı olma özelliği ile istenilen duygusal etkinin yaratılmasında kullanılmıştır. Sahne üzerinde aslolanın bilinçli fiziksel eylem olduğunu savunan Llyod Newson beklentisini şu şekilde tanımlamıştır;

> "Biz oyunlarımızda ne kadar döneceğimiz ya da ne kadar yükseğe zıplayacağımızla ilgilenmiyoruz. Oyuncunun yapabilirlik olanaklarını her zaman için geliştirmesi gerektiği kanısındayım, fakat bedenlerimizi iyi kullanıyor olmamız hareket gösterisinde bulunmamıza neden olmamalı. Çünkü bu, hareketi göstermek için hareket yapmak olur, bunun adı da şov dur, tiyatro değil. Öte yandan klasik anlamdaki dans kullanımından olabildiğince kaçınmaya çalışıyoruz. Oyunlarımızda kullandığımız hareket koreografileri ancak gereklilik noktasında seçtiklerimizdir. Kullandığımız hareketler, danslar ve hareket-dans koreografileri, prova kayıtları izlenerek, grup tarafından dramaturjileri yapıldıktan ve onaylandıktan sonra kullanılırlar" (Newson, 2005; Workshop notları, aktaran: Coşkun, 2008: 70).

Oyuncuların gerçek kişilikleri ile var oldukları çalışmalar sürecinde Newson; "Gerçekten ilginç ve derin bir malzemenin açığa çıkması için performansçı, (psikoterapik) analizdeki gibi kendi bilinçaltına inmelidir" (Newson, Jo Butterworth ile söyleşi, 1998, http://www.dv8.co.uk/about.dv8/LN_butterworth.html,) diyerek oyuncuların hareket ile başlayarak eyleme dönüşen yaratılarını kendi bireyselliklerinin itkileri sonucunda oluşturmalarını talep etmektedir. Grotowski'nin "sahnedeki bir oyuncunun tüm varlığıyla, hatta mahrem kişisel deneyimleriyle ve bütün içtenliğiyle varolabileceği" (Karaboğa, 2005: 120) ve rol yerine oyuncunun kendi bütünlüğünün geçirilmesi düşüncesini sürdüren Newson oyuncunun bedeni ve iç dünyasına eş zamanlı bir yönelimde bulunmaktadır.

Postmodernizm'in bedeni ruhsal ve fiziksel olarak ayırmayı redderek bir bütün şeklinde yaklaşımının tiyatral yansıması fiziksel tiyatro çalışmaları dışında tiyatronun kökenine öykünen ve bunu salt beden üzerinden gerçekleştiren yeni bir tiyatro anlayışı daha var olmuştur. Bu yaklaşım gerçek ile sanat arasındaki sınırların ortadan kaldırılmasının tiyatrodaki yansıması ritüelin yokluğuna dair eleştirisi olan Theodoros

Terzopoulos tarafından gerçekleştirilmiştir. Fiziksel tiyatroya göre çok daha tiyatral bir anlatım amaçlayan, Newson'ın oyuncunun bedeni ve iç dünyasına eş zamanlı yönelimine benzer bir yaklaşımla sözü de içinde barındıran, oyun oynama itkisi, ritüele yönelen beden odaklı çalışmalar ile gerçeğe yönelik yeni bir anlatım tarzı geliştirmişlerdir.

> "Sanatta yaşanan bu gelişmeler zamanın gereklilikleri doğrultusunda gerçekleşmiştir. Gerçeğe bile duyarsızlaşmış olan çağımızın seyircisini gerçekliğin yanılsamasına inandırmak ve bu yolla etkilemek ve derin bir deneyim yaşamasını sağlamak artık mümkün görünmemektedir. Artık ancak seyirciyi doğrudan gösterimin bir parçası haline getiren gerçeğin kendisi gösteri sanatlarında geçerli bir inandırıcılık aracı haline gelmiştir. Birçok uygulama bu nedenle gerçekle kurgusal olan arasındaki sınırlara saldırmayı seçmiştir. Ancak tiyatro disiplini içinde kalmayı tercih edenler başka bir yol izlemişler ve Antik Yunan Tragedyasıyla etkileşimleri bu yolun şekillenmesinde önemli bir rol oynamıştır" (Habif, 2008: 69-70).

Bu kapsam içerisinde değerlendirilebilecek Theodoros Terzopoulos tragedyanın ritüelistik özüne dönüş yaparak insan bedeninin enerjisi ile seyirci ile evrensel dile yönelik bir iletişim kurmayı amaçlar (Hatzidimitrou, 2006: 18-19). Terzopoulos tragedya üzerinden geliştirdiği ve postmodern dönemlerin yarattığı izleyici ve oyun ilişkisi ile uyarladığı tiyatrosundan 20. yüzyılın önde gelen tiyatro adamlarının ve postmodernizmin felsefi yapıtaşlarından olan kültürlerarası etkileşim yoğun şekilde görülmektedir. Grotowski'nin esrimeye dayalı oyunculuk ve Meyerhold'un beden ve uzam arasındaki ilişkiyi dikkate alan mekanik yaklaşımının izlerini, nefes temrinleri ve vokal alıştırmaları konusunda Brecht'in belli başlı prodüksiyonlarının değişmez oyuncusu Ekkehard Schall'dan ve sahnenin duyulara yönelik fiziksel ve somut bir yer olması gerektiği düşüncesiyle Antonin Artaud'dan etkilemiştir. Bu sayede oyuncusundan beklediği beden, nefes ve dinamizm birlikteliğiyle oluşan "Diyonisyak Esrime"ye ulaşılabilecektir. Bu oluşum sürecinde kendiliğindenliği sağlamaya yardımcı olacak oyuncunun çalışma yöntemi ise ağırlıklı olarak oyuncunun fizikselleşmesi ve fiziksel sınırlarını aşması üzerine yoğunlaştırılmıştır. Bunun için Doğu'ya ve Batı'ya ait kültürel hareket kodları taşıyan yerel danslar sayesinde kolektif bilinçdışıyla temas da yönlendirici olmuştur. Terzopoulos'a göre oyunculuğun kaynağı, pek çok batılı modern dans öncüsünün de savunduğu gibi kalça bölgesindedir. Bu çalışma sırasında

hedeflenen geçit olarak görülen oyuncunun **"**kalça-pelvis bölgesindeki üçgen diye nitelendirilen enerji merkezini açmak ve nefes alış verişinin rahat, özgür ve dikey bir biçimde tüm bedenine yayılmasını sağlamaktır. Bu çalışma tekniği modern Batı'lı olmaktan çok, geleneksel Doğu'lu sahne sanatlarının anlayışına yakın durur" (Karaboğa 2008: (19-35) 20). Terzopoulos, esrime yani sonradan edinilmiş tüm alışkanlıkları unutan, önyargısız, kuralsız, ilkel beden durumuna erişmenin fiziksel boyutunu araştırması sırasında,

> "Leipzig kentinde ortaya çıkan ve Attica'daki Amphiario tapınağında tanrı Asclepious için inşa edilmiş bir hastanede uygulanan bir tedavi yöntemini anlatan, 17. yüzyıla ait bir kitaptaki bilgiler esinlendirici olacaktır. Burada yer alan açıklamalara göre, hastalar her gün düzenli bir ritüeli gerçekleştirmektedirler. Gün doğuşuyla birlikte, açık havada bir daire oluşturacak şekilde sıralanırlar ve bu daire boyunca bir yürüyüşe başlarlar. Bu yürüyüş aşamalı olarak hızlandırılır ve hastalar her seferinde yeni tempoya ayak uydurmaya çalışırlar, belli bir aşamada Kabuki oyuncularının yaptığı gibi dizlerini kırarak yürürler ve yürüyüşün beşinci saatinde dirseklerini kıvırarak tempoyu düşürmeksizin ilerlemeyi sürdürürler. Sekiz saat aralıksız süren bu egzersiz katılımcılarda Afrika danslarında gözlemlenene benzer bir enerji açığa çıkarır ve kiminin midesinden, kiminin kalbinden kaynaklanan acıları ortadan kaybolur" (McDonald, 2000: 51, aktaran Karaboğa, 2008: 76).

Tiyatral anlatımın merkezine disipline edilerek özgürleştirilmiş bedeni ve bedenin uzam içerisindeki şekillenişi olan hareketi alarak ifadeye yönelmektedir. Özgürleştirilmiş bedenin, toplumsal koşullar altında veya fiziksel yapabilirlik limitlerinde yorgunluk ve acı gibi çeşitli fiziksel reaksiyonlar ile durmak isteyen bedenin direnç mekanizmalarını kırmak ile oluşacağını savunan Terzopoulos, bunun kaynağını yine bedende ve onun biyolojik yapısında görür. Başlangıç noktasında Artaud'un oyuncuya yaklaşımının izlerini taşıyan bakış açısıyla "fiziksel şiddet" olarak adlandırılabilecek egzersizleri güç ve enerjiye ulaşmak için nefes ve kan dolaşımı üzerine yoğunlaşmıştır. Bu nedenle egzersizlerini solunum ve dolaşım sistemleri üzerine kurarak bedenin aktif şekilde çalışmasını sağlamaktadır. Doğu tiyatrosu geleneklerinde görülen bu egzersiz biçimleri ile hem bedenin enerjisi hem de oyuncunun psikolojik anlamda konsantrasyon çalışmaları düzenlenmiştir.

> "Oyuncunun fiziksel postürünün yavaşlatılmış bir tempo içinde zorlanması onun pelvis bölgesi ve kendi beden hafızası üzerine

> yoğunlaşmasını, mutlak bir konsantrasyon geliştirmesini sağlar. Terzopoulos provalarda, oyuncular için zorlayıcı duruşları sürekli yenileyerek, onların tek bir konsantrasyon noktası üzerinde alışkanlık geliştirmesini engellemekle ve belli bir ifade üzerinde kesin karara varıncaya kadar onu çeşitli biçimlerde sınamakla ilgilenir" (Karaboğa, 2008: 87).

Ritmik yapının yavaşlatılarak hareket ve bedenin birimlere ayrılması ile yaratılan süreç, oyuncunun hem kendi bedeni hem de diğer oyuncular ve yönetmen ile olan etkileşimi açısından önemli bir dinamiktir. Dolayısıyla oyuncu bu sayede enerjinin kesintiye uğramadan akıcılığını ve kendisini çevreleyen diğer oyuncuların enerjisiyle bağını koparmamaya yönelik teknik ile bedensel kodlara ve oradan da ifadeye yönelerek "maruz kaldığı durumu gerçekten yaşar" (Fokin, 2006: 254). Ritmin yavaşlatılması ile beden mekânın yatay ve dikey olanak ve bileşenlerini dikkate alarak farklı bir hareket biçimi ile yeniden yapılandırılabilir ve bu sahnenin soyutlaşmasını sağlar. Bu noktada Terzopoulos, Oscar Schlemmer'in mekanik sanat figürü "Kunstfigür" biçimine yaklaşan bir mantık ile "insanı fiziksel tutsaklıktan kurtarma ve hareket özelliğini doğal potansiyelinden ötede bir noktaya artırma çabası" (Schlemmer, 2007: 99) içindedir. Bu yaklaşım ile doğal olanın yeri alınarak bedenini bir anlatım aracına dönüşümü gerçekleştirilir ve sayısız duygu ve durumu yansılama özelliği olan zengin bir malzemeye ulaşılır.

Bu sistemlerin kalça –pelvis bölgesinden başlayan enerjiyle kas gücünün sınırlarını zorlanması, bedendeki unutulmuş veya keşfedilmemiş ses kanallarının açığa çıkarılması ve hareket merkezini sürekli yenileyerek ifadeyi yaratması esasına dayanan yönteme "Biyodinamik Yöntem" adı verilmektedir. Genel anlamda "fiziksel ve ritüelistik şiddet üzerine kurulu" (Eleni Varapoulou, 2000: 10) olan bu yöntemde oyuncu zorlayıcı beden duruşları ve ağır fiziksel çalışmalar aracılığıyla bedeninin sınırlarını zorlayar ve ortaya çıkan fiziksel şiddeti ritüelistik şiddet ile tamamlayarak bir enerji yaratır. Bu enerjiyi taşıyan ve izleyiciye aktaran bedenin kassal ve sessel titreşimleri gerçek olana dair inancı sahneye taşıyarak duyguların etki gücünü zorlar "Terzopoulos'a göre onun tiyatrosu özgürleştiricidir. Bedenin sınırlarının aşılması, başlangıçta var olan malzemeyle ilişki kurulması ve bu ilişki sonucu ortaya çıkan enerjinin sürekli olarak akacağı bir kanal işlevi görmesi açısından oyuncuyu fiziksel,

entelektüel ve duygusal bir arınmaya götürecektir" (Hatzidimitrou, 2006: 66-77). Bu sayede beden kontrol edilebilir bir seviyede merkezde fakat bilinçli bir tercihle istenilen zamanda kendiliğinden hareket edebilme serbetliğine ve özgürlüğüne de sahiptir. Dolayısıyla sabit anlarda enerjiyi kontrol edip hareketli anlarda ise enerjisi ve hareketsizlik anında koruduğu potansiyel gücünü akıcı bir şekilde transfer ederek mekân ve hareket değişikliğini yaratabilir (Zarilli, 1996: 181-182).

Terzopoulos postmodernizmin yaşam ve sanat arasındaki sınırları kaldırmasının ardından sanatın estetik temelinin yitirildiği düşüncesiyle, tiyatral anlatımın ritüelistik yanını ve soyutlamayı önemsemiştir. Fakat postmodernizmi tamamıyla reddetmemiştir. Kültürlerarasılık bağlamında postmodernden de yararlanan Terzopoulos her yöntembilimci gibi 20. Yüzyıl'ın önde gelen yöntembilimcileri olan Stanislavski, Grotowski, Meyerhold ve Brecht'in yöntem araştırmalarından faydalanmış onunla ilişkilenmiş ve yöntemini bu kişilerin yöntemlerinin benzer ve karşıt noktaları üzerinden şekillendirmiştir. Genel olarak Terzopoulos'un yöntemi saflaştırılarak postmodern dönemde kendini bulsa da modern dönemin izlerini taşımaktadır ve bu noktada da diğer yöntemler ile aynı mantık üzerine temellendirilmiş olur. Kerem Karaboğa bunu dört temel başlık altında toplamaktadır. Bunlardan ilki başka kültürlere olan ilgi ve Doğu'nun yeniden keşfi ile Batı Tiyatrosu'nun özellikle bedene olan yaklaşımının zenginleştirilmesidir.

> "Stanislavski'nin özellikle ilk stüdyo döneminde Hint Yoga alıştırmalarıyla, Meyerhold'un 1910'1ardan itibaren Japon Kabuki Tiyatrosu'nun öğeleriyle, Brecht'in Mei Lan Fang örneğinde Çin Pekin Operası sanatçılarının performans tekniğiyle ve Grotowski'nin Yoksul Tiyatro döneminde Hint Kathakali Tiyatrosu'nun eğitim alıştırmalarıyla etkileşimi, onların kendi yöntemlerindeki kimi kavramları doğrulamalarına ve teknik öğretilerini geliştirmelerine fayda sağlamaktaydı. Artaud'nun Bali ve Copeau'nun Noh Tiyatrosu'yla ilişkileri de benzeri doğrultuda verilebilecek örneklerdir" (Karaboğa 2008: 112).

Terzopoulos da bu çift yönlü etkileşim sayesinde, farklı fiziksel ve ruhsal etmenler ile gelişmiş kültürel yapıların hareket kodlarına ve farklılaşmış biyolojik beden yapılarına sahip oyuncu bedenleri ile çok uluslu olmayı önemsemiştir. Çünkü asıl olan farklılıkların yaratacağı zenginliğin temelinde bulunan bedensel enerjinin her insanda

aynı olduğu gerçeğinin fark edilmesi ve aranmasıdır. İkinci etmen ise yöntemsel araştırmaların gelişen bilimsel ortamın etkisiyle tiyatroyu deneysel bir malzeme olarak ele alıp labratuvar ortamında incelemeye indirgemesi ve oyuncunun bedenini sosyolojik, psikolojik ve fizyolojik belirleyenlerle analiz ederek "yöntem" olarak adlandırılan sonuca ulaştırmasıdır. "Stanislavski'nin Theodule Ribot'nun coşkusal bellek anlayışından, Meyerhold'un taylorizm ve refloksiyolojiden, Brecht'in Marksist tarih kuramı ile Reich'in kitle psikolojisi üzerine görüşlerinden ve Grotowski'nin Jung'un arketipler ve self kavramlaştırmalarından etkilenmesine benzer biçimde, Terzopoulos'un çalışmasında Nietzsche ve Lacan" (Karaboğa, 2008: 114) çalışmalarının izini görmek mümkündür. Üçüncü etmen ise yönetmenin konumu ve metin ile oyuncu arasındaki yaratıcı süreçte belirleyici olması üzerine şekillenmektedir.

Son etmen ise yine modernizmin avant-gardelar ile kurdukları etkileşim ve tiyatronun yeniden yapılandırılmasına yönelik süregelen oyunculuk anlayışını şiddetle reddetme tavrıdır. Terzopoulos bu yaklaşım içinde yer almasına rağmen temelde önemsediği tiyatronun sahip olduğu kökensel özellikleri çağdaş koşullar ile bu döneme uyarlama çabası olduğu için sanatına çıkış yaptığı noktadan neyin avant-garde, neyin postmodern ya da modern sayılabileceğinin tayin edici bir hükmü olmaması onu diğerlerinden ayırmaktadır (Karaboğa 2008: 117). Bu nedenle oyuncunun bedensel çalışması ve fiziksel var oluşu ile çalışmayı evrimleştirici özelliklere sahip bir etkileşim yakalaması çok önemlidir.

Başlangıçta Artaud'nun Vahşet Tiyatrosu'nun izleriyle karşılaşılan Terzopoulos bu dört etmen çerçevesinde Stanislavski, Grotowski, Meyerhold ve Brecht'den beslenmiştir. Fakat en çok Meyerhold ve Grotowski'nin etkisi altında kalmıştır. "Duygular beynin iç işleyişlerinden değil, dışarıdan gelen bir dürtüden, fiziksel pozisyonlar ve durumlardan kaynaklanırlar. Duygu, gerçekte bir reflekstir" (Price, 2003: 72) düşüncesi üzerine temellenen Meyerhold'un yöntemi Terzopoulos'un fiziksel şiddetin duygu ve durumları yaratması ile bire bir ilişkilenmektedir. Gündelik hareket kalıplarının tüm sınırlarından arındırılarak yaratım olanakları geliştirilmiş oyuncunun bedenin teknik çalışmalar ile duyguyu kendiliğinden görünür kılması ile ifadeye yönelik kodları oluşturmaya başlamış ve esrime yani toplumsal maskelerin

atılması ve gizli kalmış enerjinin ortaya çıkarılması noktasında da Grotowski ile kesişen uzun süreli çalışmalar yapmıştır. Marianne McDonald, Terzopoulos'un oyuncularla çalışmasını betimlerken uzun saatler süren yoğun egzersizlerin oyunculardaki yarattığı etkileri şöyle aktarır:

> " (...) oyunculara nasıl hareket etmeleri gerektiğini söyleyen bedenleridir artık. Onlar bedenleri performansa adanmış insanlardır, performanslar ise tükeniş noktasına dek tekrarlanan hareketlerden oluşur. Belli bir noktadan sonra ise esrime durumu gerçekleşir; toplumun herkese yüklediği yapay maskeler ortadan kalkar ve insanın özünden gelen aydınlanmanın ışığı yayılır" (McDonald, 2006: 9, aktaran Karaboğa, 2008: 133-134).

Sonuç olarak antikten postmoderne kadar karşı çıkışların iletim kanalı olan oyuncunun bedeni 20. yüzyıl ile birlikte tıpkı doğa gibi deney nesnelliğinde düşünülmüştür. Bedensel uzama ilişkin unsurlar geometrinin içinde değerlendirilmeye çalışılmış, matematiğin ve matematiksel bakışın insan bedenine uyarlanması çalışmaları ile zaman ve mekân içinde beden ölçülebilir bir nitelik kazanmıştır. Bedenin anatomik yapısı ile makine arasında bağ kurulma çabası duruşa yönelik kalıplaşan eylem yapılarını oluşturmuştur. Bu tarihsel süreçler bedeni maddileştirmesine rağmen tiyatronun öz biçim ilişkisi içindeki yerini değiştirmesiyle bedene yararcı bir yaklaşım da getirmişlerdir. Dolayısıyla metin odaklıdan oyuncu odaklıya, psikolojik gerçeklikten fiziksel gerçekliğe geçmek bireyin özüne dönmek, ruh-beden ikiliğini ortadan kaldırma çabaları modernizmden postmodernizme bedeni ön plana çıkarmayı başarmıştır. Bugüne ulaşan bu başarı ile oyuncu alışılmış tüm sınırları aşma çabasında, anlamın taşıyıcısı devingen bir organizmaya dönüşmüştür. Devingelik, akışkanlığı ve bedensel farkındalığın gerekliliğini beraberinde getirerek bugünün tiyatrosunun oyuncudan beklediği çok yönlü olma durumunu oluşturmuştur. Modernizm ve postmodernizmin kazandırdıkları ile birim birim incelenen beden hem aynılaşma, hem de herkesten farklı olma yani tekleşme paradoksu içinde hem somatik hem de dış müdahaleler ile şekillenmiştir.

Zihinsel ve bedensel olarak belirli bir yetkinliğe ulaşmış oyuncuya ihtiyaç duyan bu çağın tiyatrosu oyuncu eğitimini de yaşama dair birikimler üzerine inşa etmeye çalışmıştır. Bu noktada oyuncu Kartezyen düşünce mirası ile duygusal, zihinsel

ve fiziksel olarak her an, her koşula hazır bir enstrümana sahip olmalıdır. Bedensel olanaklarını üst düzeyde kullanarak "anın sanatı"nı yaratmaya hazır olmalıdır. Ancak bu şekilde kendisini rahatça ifade edebilecek yaratım sürecini oluşturabilecektir. Eylem olarak sanat, sanat nesnesi olarak da bedenin ele alınması, sanatı "bedenin eylemlerine" bağlı bir anlayışa dönüştürmüştür.

Gelinen bu noktada bedenin yerçekimi ve diğer bedenlerle olan etkileşimi aracılığıyla bedenin fiziksel akışkanlık yetenek ve yapabilirliklerini geliştirmeye yönelik somatik deneyimlere ağırlık verilmesi gerekliliği doğmuştur. Dışsal belirleyenler ile bireyin içsel yaşantısından elde edilen malzemeye ulaşma, kendi bedenini dinleme, diğer bedenlere duyarlı olma gibi özelliklerin gelişimi ihtiyacı oluşmuştur. Bedenin sınırlarının aşılması, başlangıçta var olan malzemeyle ilişki kurulması ve bu ilişki sonucu ortaya çıkan enerjinin sürekli olarak akacağı bir kanal işlevi görmesi açısından oyuncuyu fiziksel, entelektüel ve duygusal bir bütüne yöneltme hedefi güdülmüştür. Bu yaklaşımlar çerçevesinde bugünün oyuncunun bedensel varlığını daha iyi anlayabilmek için bedenin birimlerinin, bu birimlerin hareketi oluşturmadaki işlevlerinin ve hareketin oluşum sürecinin hareket sistemi ile irdelenmesi gerekliliği oluşmuştur.

2.BÖLÜM

HAREKET SİSTEMİ VE HAREKETİN ÜRETİCİ UNSURLARI

Değişken, canlı ve güçlü bir organizma olan bedenin duygusal, sezgisel ve düşünsel algıları aracılığıyla oluşturulan bedensel anlatımda belirleyici olan iki temel unsur vardır. Bunlar bedenin duyguyla ve hareketle olan ilişkisidir. Beden-duygu ilişkisinde "bedensel çalışmalar duyuların farkına varılarak duygusal dünyanın bedende yaratıcı eyleme dönüştüğü ve düşünsel, duygusal, fiziksel dürtülerin bedenin tüm olanaklarının (ses, hareket, düşünce, imgeleme, duygu, nefes) kullanılarak" (Coşkun, 2008: vi) formal yapıya ulaştığı bir çalışma biçimi olarak oyuncunun sahne üzerindeki duygusal varoluşunu somutlaştırmaktadır. Dolayısıyla ister harekete bağlı ister duygusal varoluşa bağlı olsun bedenin ilişkilendiği tüm olgular onun fizyolojik varlığı üzerine şekillenmektedir. Çünkü en basitten en karmaşığa dek temel yaşamsal bir belirleyen olan hareketin sağlıklı bir şekilde gerçekleşebilmesi bedenin mekanik işleyişi ile mümkündür. "Uzayda genişlik, yükseklik ve derinlik olmak üzere üç formda" (Alıç, 2008: 42) bulunan bedenin yapabilirliğini, yaratıcılığın sınırlarının nereye kadar zorlanacağını ve detayları ortaya çıkarabilmek için farkındalık kazanılması gereken beden mekaniği, hareketin gerçekleşme sürecinde bedenin yaşadığı değişimlerin çözümlenip birimlere ayrılmasının sağlanması açısından oldukça önemlidir. Birimlere ayırarak hareket sistemini oluşturan yapılara yönelmek olası zayıflık, sakatlanma, performans kaybı gibi gelişimsel ve yaratıcı süreci kesintiye uğratacak olumsuzlukları engellenmek için gereklidir.

Beden mekaniği çalışma biçimi olarak hem kendi özerkliğine hem de birbirinin çalışmasına bağlı olarak varlığını devam ettiren çok farklı sistemlerin organik ve eş zamanlı işbirliği ile gerçekleşebilmektedir. Bedenin mekân içinde hareket edebilmesini sağlayan bu sistemler iskelet, kas, solunum, sinir sistemi ve duyu organları başta olmak üzere, bu sistemlere bağlı tüm organların koordine olarak çalışmasıyla gerçekleşir. "Bedensel anlatıma kaynaklık eden hareketin ve buna bağlı olarak hareket sisteminin incelenmesi için hareketin oluşumunu tanımlayacak, nasıllığını belirleyecek

her hareket, sinir sistemi ve hareket sisteminin işlemesi ile gerçekleşir. Kemikler, kaslar, eklemler hareket sistemini oluşturur" (Demirel, 2002: 128-133).

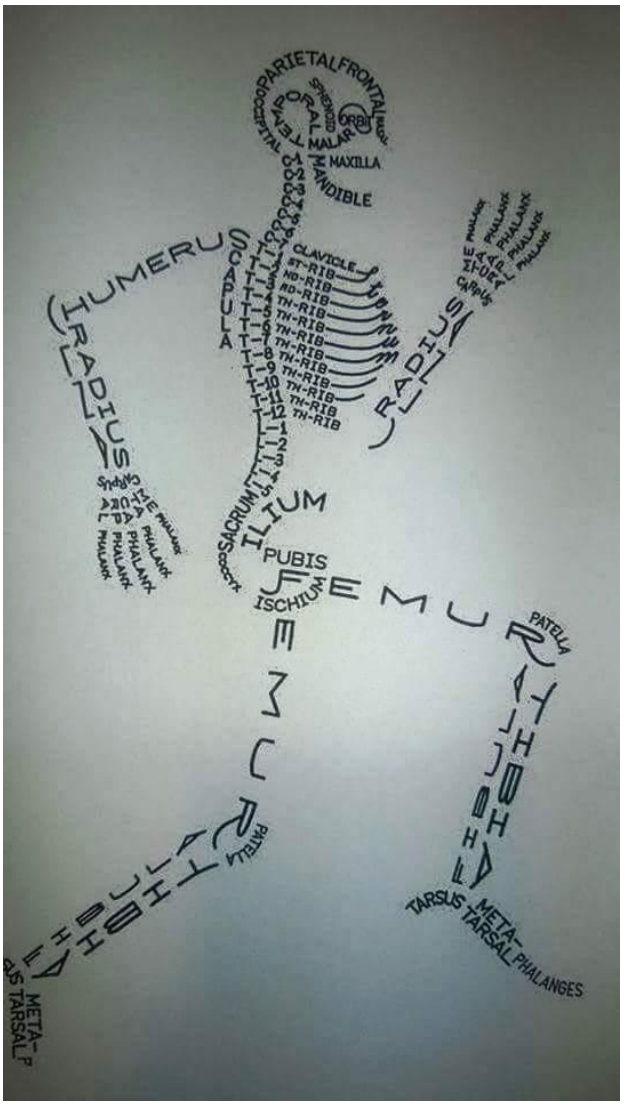
İşlevsel olarak kişiden kişiye karakteristik özelliklere dönüşen farklılaşmalara rağmen değişmeyen bu fizyolojik özellikler kişinin hareketlerini dolayısıyla oyuncunun hareketlerini de belirlemektedir. Yaşamsal fonksiyonlar, bu hareketin sürekliliğine bağlıdır. Sistemin işlerliği belli değerlere bağlıdır ve bu değerler solunum, sinir, iskelet ve kas sistemlerinin belli bir düzeyde tutulması ile yaşamsal fonksiyonları devam ettirebilmektedir. Performans gerekliliklerini maximum yeterlilik ile karşılayabilmeyi zorunlu kılan fiziksel uygunluk için kardiovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, denge, kassal dayanıklılık, vücut kompozisyonu ve esneklik ögelerinin doğru ve etkin bir süreçte geliştirilebilmesi ile hareketin eyleme eylemin de ifadeye dönüşümü noktasında etkin bir beden yaratılmış olmaktadır. Ayrıca toplumsal koşullanmayla paralel olarak ayrılan beden-zihin bölünmesinin ortadan kaldırması amaçlamaktadır.

2.1.Hareket Sistemi

2.1.1.Kas Ve İskelet Sistemi

Systema locomotorium olarak adlandırılan bedenin hareket sistemi kemik, eklem ve kaslardan oluşur ve bedene mekânda yer değiştirme veya belirli bir biçim verme olanağı sağlar (Yıldırım, Mehmet, 1994: 25). Bu mekanik anlamda bedenin hareketlerini tanımlayan bir yaklaşımdır ve sadece iskelet sistemi ile kemiklere yapışık çizgili kaslardan oluşan kas sisteminin birlikte çalışmasını kapsamaktadır fakat bedensel etkinliği yöneten ve düzenleyenin sinir sistemi olduğu unutulmamalıdır. Çünkü kas, kemik ve eklemlerden oluşan hareket sistemi beynin uyarıları ile etkin hale gelebilir. Hareket sisteminin bileşenlerinden olan iskelet sistemi ise, kemikler ile bunları birbirine bağlayarak iskelet oluşumunu sağlayan eklemlerden meydana gelmektedir. Bedenin dengede durmasını sağlayıp harekete yardımcı olsa da iskelet sistemi aslında kasların yardımı ile hareket eden pasif bir sistemdir.

Kemik içi boş ve karmaşık kafes yapısına sahip olmasına rağmen gerekli ağırlığı taşıma ve darbelere karşı dirençli sert bir dış çeper ile çevrelenmiş dayanıklı ve esnek bir yapıdır. Bu gövdesel yapı ile kemikler yoğun baskı altında kalmadan hareket ederek üstlendikleri ağırlık taşıma görevini eklemlere aktarırlar. Hareketin oluşumunu sağlayan kemik yapıları dışında bazı kemikler de hayati öneme sahip organların korunmasını sağlayan destek kemik yapılarını oluşturmaktadır.



Şekil1. İskelet Sistemi,
https://www.facebook.com/besyo.parkurlari/photos/pb.124985587535670.-2207520000.1452514937./1085002111534008/?type=3&theater 02.11.2015

Pürüzlü dış yüzeyleri sayesinde kaslar ve bağlar ile birbirlerine bağlanan kemikler biçim olarak uzun, kısa ve yassı olmak üzere altı grupta incelenmektedirler. Bunlardan kol ve bacaklarda bulunan kemikler uzun kemikleri, el ve ayak bileklerindeki kemikler vb. olan kemikler kısa kemikleri, kafatası ve kalça kemikleri vb. olan kemiklerde yassı kemikleri, omurlar, kuyruk sokumu ve çene kemikleri vb. olan düzensiz kemikler, dizdeki patella, el bileği vb. olan susamsı-sesamoid kemikler ve ayak kemiklerinin dahil olduğu ilave kemiklerden oluşturmaktadır (Dere, Oğuz, 1996: 32). Kemikler kaslardan farklı olarak insan yaşamının belirli dönemlerinde belirli gelişimsel özellikler gösterirler ve bu dönemlere istemli müdahalede bulunma durumu belirli koşullar ile sınırlıdır. İskelet yapısı doğumdan erişkinlik dönemine dek gelişimsel olarak yükselen ve olgunluk döneminden yaşlılık dönemine kadar da gerileyip zayıflayan bir yapıya sahiptir. Bu süreç içerisinde bu doğal döngünün değiştirilmesi ise kas yapısındaki değişimler kadar kısa süreli ve kolay gerçekleşmemektedir.

İskelet sistemini oluşturan kemiklerin lokal çalışma alanları dikkate alındığında bedenin bazı bölümlere ayrıldığı görülmektedir. Bunlardan ilki ifade ve form çeşitliliği açısından en zengin bölge olan "baş"tır. Hassas bir sinirsel kontrol altında olan boynun kas ve eklemleri aracılığıyla baş hareketleri dengeli ve hassas bir işleyiş içerisindedir. "Beyin ve duyu organlarını taşıyan, muhafaza eden baş bölgesindeki işitme ve dinleme kemikleri hariç 22 kemikli yapıya kafatası adı verilmektedir" (Yıldırım, Mehmet, 1994: 34). Ön, arka ve yan bükülme hareketi oldukça geniş olan baş omuzlara doğru uzanan boyun kasları ve omurganın yardımıyla gövdeye ihtiyaç duymadan, tek başına anlama yönelik ifadeyi kuvvetlendirebilecek hareket serileri üretebilmektedir.

İkinci bölüm ise üst bedenin taşıyıcısı görevinde olan omurgadır. "İnsan bedeninin en geniş bölümü olan gövdeyi yani "tors"u oluşturan bu yapı omurgaya tutunan göğüs kafesi ve kalça, aralarındaki karın bölümü ile birlikte gövdenin segmentlerini (bağımsız alt bölüm) oluşturmaktadır" (Dere, Oğuz, 1996: 187) İskeletin en önemli bölümü olan, kafatasından leğen kemiği yani pelvise kadar uzanan omurga vücudumuzun ağırlığı nedeni ile yerden gelen tepkiyi vücuda eşit biçimde dağıtabilmek, bedenin elastikiyetini ve dayanıklılığını arttırmak için dört kavisli S şeklindeki kıvrım oluşturan üst üste dizilmiş 24 omurlardan meydana gelmektedir. Bu kıvrımlar tüm

omurilik boyunca devam etmektedir.“Boyunda açıklığa arkaya doğru olan boyun kavisi, sırtta açıklığı öne doğru olan sırt kavisi, belde açıklığı arkaya doğru olan bel kavisi, sağrı bölgesinde ise açıklığı öne bakan sağrı kavisi ” (Alıç, 2008: 48) bulunmaktadır.

Kıvrımlı yapıda olma durumu omurga da olduğu gibi diğer beden uzuvları için de ağırlığın taşınmasında ve minimal zararın oluşmasında etkili bir yapısal özelliktir. Örneğin; “insanın ayakları bedenini taşıyan uzvudur ancak ayakta kalma uzunluğuna ve taşıdığı ağırlığa rağmen damarlarında bir zedelenme, tende bir morarma yaşanmaz ve basınca dayanır. Bunda da en önemli neden ayağın kavisli yapısıdır” (Alıç, 2008: 7). Omurga bedenin fiziksel denetim merkezi olan gövdenin en önemli bölümüdür çünkü üst gövdede bulunan göğüs kafesi son derece sınırlı bir hareket imkanına sahiptir. Bu nedenle tüm duruş pozisyonlarının ve temel eylemlerin gerçekleştirilmesini omurga sağlamaktadır. Omurga bedenin yapabilirliklerinin belirlenmesinde, ifadenin oluşturulmasında oyuncu bedeni için çok önemlidir. Uzayarak, bükülerek ve eğilerek hareket edebilen omurganın hareketini bedenin diğer uzuvları desteklemektedir. Omurganın 7., 12. ve 5. Omurlarının ön planda olduğu bu hareket özelliklerine göre yukarı doğru tüm hareketler omurganın uzaması, öne ve geriye doğru yay gibi katlanmaya çalışılan hareketler omurganın eğilmesi ve dönüş hareketleri de bükülmesi ile gerçekleşmektedir. Fizyolojik evrimsel süreç en çok omurgada değişimlere sebep olduğu için duruş dışında özellikle yaş ile ilgili göstergeler için omurganın hareket kapasitesinin maximum derecede kullanılması role yaklaşımda yönlendirici olmaktadır. Bu nedenle omurganın temel yapısı ve hareket olanaklarını bilmek oyuncu için önemlidir.

En temel yaşamsal görevi elektriksel sinyaller ile iletişimin gerçekleşmesini sağlayan sinirleri içinde bulundurmak olan, kıkırdak yapı bileşimi omurganın ikinci görevi baş ve gövdeyi desteklemektir. Omurga kalçayla kafa arasında boyun, göğüs, bel olmak üzere üç bölümde irdelenmelidir. Boyun omurlarından ilki başı desteklemekte ve dengede kalmasını sağlayarak ikinci omurla birlikte başın hareket sınırlarını belirlemektedir. Beden ağırlığının büyük bir bölümünü taşıyan bel omurları direnci aşan ağırlık kaldırmalarda ve denetimsiz ani hareketlerde zarar göreme riski taşıyan kıkırdak ve jelimsi bir maddeden yapılmış diskli yapısı ile omurlar arasındaki yastık görevi gören

fibroz doku, oldukça hassas bir bölgeyi oluşturmaktadır. Oyuncuların sıklıkla karşılaştırığı bel omuru sorunlarının çözülmesi ve bel omurunun korunması için bel çevresini destekleyen, duruşu düzenleyen, ani hareket anlarında denetleyici ve kurtarıcı olan kas gruplarının kuvvetlendirilmesi gerekmektedir.

Gövdeyi oluşturan ilk segmenti omurga ve onun çevreleyen kas ve dokular oluşturmaktadır denilmişti. Bu bölge, içinde ciğerleri barındıran bir muhafaza alanı olarak solunumu, omurga-omuz ilişkisiyle hareket ve postürü doğrudan etkilediği için oyuncu için üzerinde çalışılması, doğru konumlandırılması gerekli bir bölgedir. Aksi halde göğüs ve sırt kas-kemik-eklem yapısındaki bozulma sahne üzerinde hatalı duruştan yeterli nefes alınamamasına kadar oyuncunun performansını olumsuz yönde etkileyecek bir süreci beraberinde getirmektedir. Gövdenin ikinci segmenti bedenin güç merkezlerinden biri olan karın bölgesidir. Gövdeye bükülme hareketlerini yaptıran ve üst gövdenin ağırlık ile ilişkilendiği anlarda etkin şekilde destekleyen karın kasları ağırlık merkezi ile olan yakınlığı ile denge konusunda da önemli bir bölgeyi oluşturur.

Üçüncü segment ise pelvis yani kalça bölümüdür. Omurganın alt kısmında bulunan omurlardan oluşan kuyruk sokumunun üst beden alt beden ile birleştiği yüzük şeklinde olan ana kemiklere pelvis adı verilmektedir. Oyuncu bedeni için pelvis bölgesi pek çok hareketin başlangıç ve dönüşüm noktasını oluşturması açısından oldukça önemlidir. Çünkü bedenin alt bölümünü gövdeye bağlayarak bir köprü vazifesi üstlenen kalça omurganın formunu belirlemesi ile denge, ağırlık ve hareket merkezini oluşturmaktadır. Bedenin mekânla sağlam ve dengeli bir ilişki kurmasını sağlayan en kuvvetli kasların toplandığı bir güç merkezi olan pelvis yön değiştirmelerde omurga kadar önemli bir bedensel bölümdür.

> "Dengede durması veya hareket etmesi vücut ağırlığının vücut Şekline göre dağılımı ile belirlenen bir yerçekimi ekseni ve yerçekimi merkezinin yer değiştirmesi ile mümkündür. Yerçekimi merkezi bir destek seviyesinin üzerindedir. Yerçekimi ekseni de yerçekimi merkezinden destek seviyesine inen bir dik çizgidir. Bu çizgi hareketin Şiddetini ve yönünü göstermektedir. İnsanda yerçekimi merkezi kalçanın ortasındadır yani iki ayağın destek seviyesinden yüksektedir. Yerçekimi merkezi destekten yüksekteyse beden dengededir. Aksi durumda vücut yerçekimi merkezinin bulunduğu yöne doğru eğilecektir" (Ersoy Altınok, 2012: 49-50).

Diğer bölümler ise üst ekstremite ve alt ekstremitelerdir. Üst ekstremite omuz, kol, ön kol ve elden oluşan, bedenin iki yanında sağ ve sol olmak üzere çift ve simetrik uzantılar şeklinde tutunmuş uzantılardır. Pazu kemiği, dirsek kemiği, bilek kemikleri, el tarak kemikleri ve parmak kemiklerinden oluşmaktadır. Bedenin yükünü taşıma görevinde olmamasına rağmen çok yönlü çalışma sistemine sahip olmasıyla bedenin en hareketli, en dinamik ve en esnek bölümünü oluşturmaktadırlar. Göğüs kemiğinden gelen enerji kollardan ellere, oradan da parmaklara engelsiz bir şekilde yansıtılmaktadır. Kollar omuzlara sırta ve gövdeye herhangi bir gerilim yüklenmeden, denge merkezini bozmadan; omuz, dirsek, bilek eklemleri ve ellerin de kullanılmasıyla sonsuz hareket üretebilme özgürlüğüne sahiptir.

> "Kolların devamı olan ellerin, hareket imkânları öylesine zengindir ki, bedenin ifade gücü en yüksek olan parçası haline gelebilir. Ellerin hareketi, seyircinin ilgisini hareketin gerçek noktasından kendi yönüne çekebilir veya bedenin genel hareket kalitesine aykırı olabilir. Örneğin kolların güçlü ve köşeli hareketleri esnasında, parmakların çeşitli şekillerde kıvrılmaları, hareketlere istenenden farklı anlamlar katabilir" (Ersöz, 2005: 9).

Alt ekstremite ise kalçayı da içine alan bacak ve ayak bölümüdür. Üst ekstremitenin göğsün iki yanına tutunması gibi alt ekstremite de simetrik iki sütun olarak kalçanın iki yanına tutunmuştur. Yapılarındaki kalın, güçlü kemikler, eklemler ve kaslar ile insan bedeninin tüm ağırlığını taşıma, dik durma ve mekânda yer değiştirme fonksiyonları vardır (Ersoy Altınok, 2012: 40-57). Kollar gibi aşağı-yukarı, öne-arkaya ve yanlara hareket edebilen bacaklar, kalça, diz ve bilek eklemlerinin imkanlarını kullanarak dairesel hareketler dahil pek çok hareketleri yerine getirebilir. Fakat bacaklar, asal işlevlerii bedeni mekanda taşıma ve denge belirleme olduğu için kollara göre daha sınırlı imkanlara sahiptirler.

İskeletin yapısal ve işlevsel olarak bölümlere ayrılması hareket olanaklarını arttırır. İnsan bedeninde toplam 206 adet kemik bulunmaktadır ve bu kemiklerin birbirlerine bağlayan fonksiyonel bağlantılara da eklem denilmektedir. Her eklem bağlı bulunduğu uzvun özelliklerine göre şekillendiği için eklemler de çeşitlenmektedir. Eklemlerin bu denli çeşitli olmaları hareketin çeşitlenmesini sağlayan temel etmenlerden birini oluşturmaktadır.

> "Eklemlerin işlevi kaslarla korunan kemiği birbirinden ayırmaktır. İyi bir vücut mekaniğinde olması gereken hareket esnasında eklemlerin sınırlı hareketin dışına çıkmamasıdır. Eklemlerdeki hareket, eklemin şekline, bağların gevşek veya sık oluşuna, koruyucu kasların koordinasyonuna bağlıdır. Eklemlerde zorlamalara neden olabilecek türden kötü bir hareket karşısında eklemler koruyucu olarak karşı harekette bulunur" (Brown, tarihsiz: 216).

Kayganlığı sağlayan, eklem sıvısı kaplı ve bağ adı verilen lifler ile bir arada bulunan eklemler her kemik ile bağlantısında farklı bir yapı göstererek hareketin gerçekleşmesini ve sonlanmasını sağlamaktadır. Hareket genişliğinin sağlanmasında önemli olan eklem yapılarından hareket olanağı en kısır olan eklemlerden birisi omuz eklemidir. Bu da bir oyuncu için bedensel anlatımda ifadenin doğru yaratılmasında oldukça zorlayıcı bir bedensel koşuldur. Bu nedenle oyuncu bedeni omuz eklemi ve omuz hareketinin genişliği ve rahatlığı konusunda özel bir çalışma yapmak zorundadır. Kompleks bir yapıya sahip olan omuz, üst ekstremiteyi gövdeye bağlama dışında uzanma, yakalama gibi yönelme ve ilişki kurmayı sağlayan temel bir eklemdir.

Diğer önemli eklem yapısı ise kalça eklemidir. Çevrelendiği kuvvetli bağlar sayesinde stabilizasyonu sağlanan bir eklem olan kalça eklemi omuz eklemine göre çok daha az hareket kapasitesi olan ve daha fazla dengede durarak bedenin dengesini kontrol eden yapılardan birisidir. Bedenin ağırlığını bacaklara aktaran kalça eklemi üç kemiğin birleşmesi ile oluşmuş oturma, çömelme, yürüme, koşma, tırmanma ve atlama gibi temel hareketlerde bacağın hareketine olanak sağlayan önemli bir eklemdir.

> "Bedenin üst tarafına göre kalça esnek bir platformdur. Kalçanın pozisyonu değişirse (öne, geri, yana eğilme) omurga bunu kompanse edecektir. Düz bir zemine basan bir insanda vücut ağırlığı sol bacağının üzerindeyse kalça ve omurga sağa eğilmektedir. İnsanın aldığı her desteksiz pozisyonda bedenin bölümleri arasında bir dengeleme görülmektedir. Bir insan kolunu, bacağını kaldırdığında veya sırtını büktüğünde bu hareketi telafi etmek ve dengede kalmak için bedeni bir destek noktası ile tepki verecektir" (Knigomania, 2007: 25 aktaran: Ersoy Altınok, 2012: 48)

En önemli eklem ise grift ve büyük yapısına karşın tehlikelere karşı oldukça dirençsiz ve lokomotor hareketlerin temelini oluşturan diz eklemidir. Bükülme, uzama, belirli açılara değin çevrilme olanakları ile hareketi şekillendiren diz eklemi bedenin büyüme olarak tanımlanan gelişiminin tamamlanmasının ardından kemikleşen diz

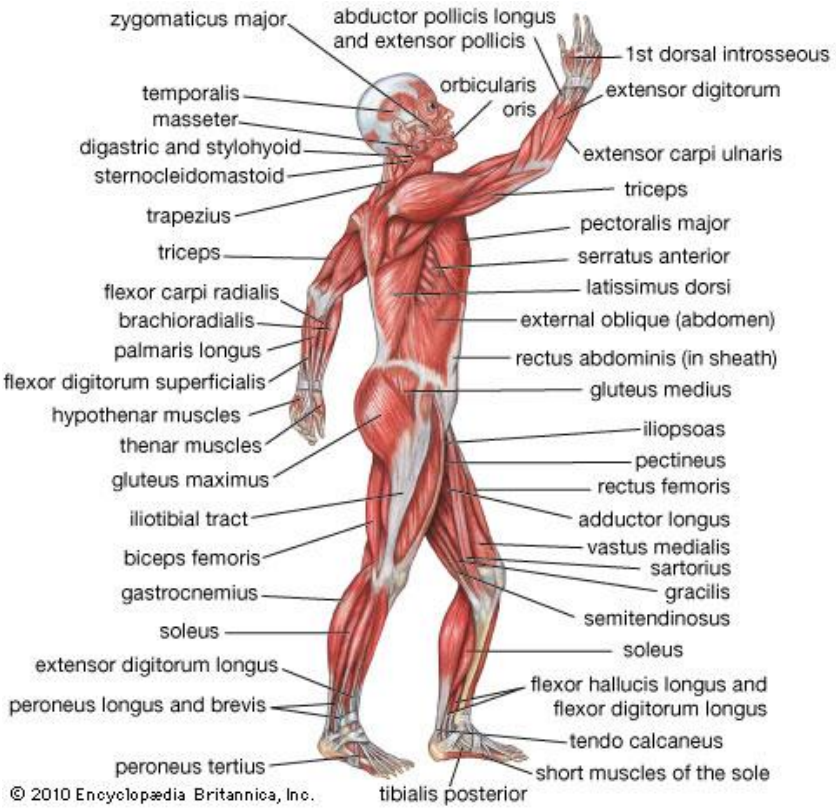
kapağını koruma görevine sahiptir. Hareket sırasında en çok kuvvet uygulanan dolayısıyla yıpranmaya en uygun eklem olan diz eklemi konstrüksiyonu ve yaptığı hareketlerle dış görünüşün estetiğine büyük katkıda bulunmaktadır.

Bedenin en fazla yük taşıyan eklemi olan diz ekleminin başlıca görevleri, yürüyüşte zeminle doğru teması kurmak için ayağı hareket ettirmesi, "bükülme-açılma fonksiyonu ile sıçrama gücünü arttırıp, ayakların tekrar yere temasında yaylanma hareketi yapıp bedenin dengesini koruması, koşma sırasında ayağın ileriye atılmasını kısaltarak; bacağı tamamen açıp kasların gerilimini azaltmasıdır" (Ersoy Altınok, 2012: 42). Diz ekleminin ağırlığın taşınmasında zorlanmaması ve ağrı sürecine girmemesi için diz ekleminin yükünü azaltacak kas gruplarının kuvvetlendirilmesi gerekmektedir. Aksi halde aşınmaya bağlı olarak diz kapağı kıkırdağı yüzeyinin bozulması ve bozulan yüzeyin kemik dokuya sürtünmesine bağlı olarak diz sağlığı tehlikeye düşmektedir.

Bu risk durumu yük adına önemli bir diz eklemi için olduğu kadar tüm eklemler için de geçerlidir. Çünkü her eklemin pozisyonu diğer eklemlerin pozisyonları üzerinde önemli etkilere sahip olduğu için fiyolojik yapıda eklemlerin karmaşık ilişkisi ve beden öğelerinin göreceli dizilimi olan postürün oluşumunda oldukça önemlidir. Stabilize durumlarda ya da hareket esnasında eklemlere binen yükün artması yanlıştır. Bu nedenle gerek duruş ile ilgili yapılan yanlışlıklar gerekse eklemlerin yükü taşıma konusunda bağlantılı oldukları kas gruplarının yapısal zayıflıklarından dolayı işlevlerini tam olarak yerine getirememeleri sonucu ortaya çıkmaktadır. Kasların güçlü ve esnek olması, eklemlere fazla yük binmesinde ya da hareketin yanlış yapılmasında, bedenin göreceği daha büyük zararlardan korur.

Her beden aynı işlevlere sahip anatomik yapılardan oluşsa da bu anatomik yapıların kendi içlerindeki çeşitlenmeleri insan bedenini fizyolojik olarak türetmiştir. Karakter özelliklerine dek etkisi olan kaslar da, fiziksel belirleyenler olarak duruştan, hareketi şekillendirmeye ve hareket şekline bağlı olarak da psikolojik varoluşun yansıtılmasına kadar bedeni yönlendiren fizyolojik yapı birimlerdir. Kas-iskelet-eklem birlikteliğinin hemen her parçasının koordineli kontrolü ile gerçekleşen hareket, sadece belirli bir zaman diliminde uzam içerisinde bir noktadan bir noktaya bedenin taşınması

değildir, bu birliktelik dışında solunum, dolaşım, duyu ve sinir sistemleri aracılığıyla da durağan, statik bir duruş anında beden aslında hareket halindedir. Dolayısıyla beden her duruş ile bir hareketi oluşturmaktadır. Fakat bu bütünlüklü süreç içerisinde en aktif bölüm kaslar tarafından gerçekleştirilmektedir. Kalıtımsal özelliklerin yanında dışsal koşullar ve müdahaleler ile şekillendirilmeye ve geliştirilmeye en uygun yapı olmasından dolayı bedene yönelik çalışan disiplinler kasların yapısal ve işlevsel özellikleri üzerinde ağırlıklı olarak durmuşlardır.



Şekil1. Kas Sistemi

https://elifiscanrefleksoloji.wordpress.com/sistemler/iskelet-sistemi/

İskelet kasları öncelikle hareketin oluşumu için iskeleti hareket ettirmeli ve hareketsizlik anında stabilizasyonu sağlamalı ve korumalıdır. Kasların çalışma ilkelerine bakıldığı zaman bedenin sabit bir pozisyonda kalmasını sağlayan kas tonusu ile karşılaşılmaktadır. Kas tonusu aktif ya da pasif tüm kas aktivitelerinin çalışma prensibi olarak görülmektedir. Kas tonusu merkezi sinir siteminin kontrolü altında

omuriliğin motor hücrelerinden impulslar alarak kasılan kas liflerinin oluşturdukları gerilimdir ve kasları aktif halde (harekete hazır) tuttuğu için kasların daha çabuk kasılmasını sağlamaktadır (Soloman, 1999: 57). Büyük kaslar küçük kaslardan daha kuvvetli olduklarından dolayı sadece çekme özelliğine sahip olan kasların doğru ve etkili çalışabilmeleri için kuvvetlendirilmeleri gerekmektedir. Ayrıca bedenin duruş ve hareketini organize edecekleri için güç yanında esneklik ve dayanıklılık açısından da kuvvetlendirilmelidir. Fakat her iki koşul altında da kasları hareket ettiren başlangıç noktasının sinir sistemi olduğu unutulmamalıdır.

Duyusal nöronlar olarak bilinen sinirler aracılığıyla beyinden gelen sinir uyarılarına tepki olarak kasılan kaslar kimyasal enerjiyi mekanik enerjiye dönüştürerek hareketin gerçekleşmesini sağlamaktadır. Sinirler aracılığıyla gerçekleştirilen bu iletişim sırasında beyin saniyeden bile kısa zamanda milyonlarca itki ile aldığı duyusal mesajları toplayıp, gruplandırıp analiz ederek uygun davranışsal dönütleri verebilmek için cevap niteliğinde komutlar ile önce omiriliğe sonrasında da bedenin her bir dokusuna ulaşmaktadır. Kasılan bir kas kısalarak sertleşir ve şişer, gevşeyen kas ize uzar ve incelmektedir. İskelet kasları tendonlar ile farklı iki kemiğe bağlandıkları için kasılıp gevşemeleri ile eklemlerde hareketin oluşmasını sağlarlar. Eklemlerden kaslara, kemiklerden, dokulara kadar bu kompleks etkileşimi yönlendiren organizasyon merkezi beyindir. Canlı ve sürekli değişen yapısıyla beynin bu muazzam organizasyonu kurması hala çözülememiş gizemler barındırmasından dolayı bugün bile araştırma konusudur. Özellikle 20. Yüzyıl ile birlikte ilerleyen araştırmalar ve sinirbilime yönelik yaklaşımlar bazı oyunculuk teorisyenleri için de, hareket-beden-duygu bağlantısını kurma noktasında dikkat çekici olmuştur.

Kasılma ve uzama yeteneği ile kemik ve eklemelerin konum değişiklikleri aracılığıyla hareketin gerçekleşmesini sağlayan kaslar, yapısal ve işlevsel olarak farklılaşmaktadır. Bu kas çşitlerinden ilki istemli olarak çalışan çizgili yani iskelet kaslardır. Diğeri ise istemsiz, yaşamsal devamlılığı sağlamak için bedenin hareket etmediği zamanlarda bile çalışan, iç organların ve damarların duvarı içinde yer alan düz kaslardır. Bir de hem istem dışı hem de kontrol edilebilme özelliğine sahip kas çeşitleri bulunmaktadır ve yaşamın devamlılığını sağlayan nefes alış-verişini düzenleyen kas

grupları buna örnektir. İstenilen zamanda istenildiği gibi ritmi ve şiddetinde bilinçli ve kontrollü değişiklikler yapılabilen nefes alışverişi oyuncu için önemli bir teknik materyal olmasından dolayı bu kas gruplarının gelişimine önem verilmelidir.

Kasların bağlı oldukları kemiklerle beraber kasılarak eklemlerden kaynaklanan hareketleri oluşturması anlamında da gruplandırılmakta ve genel olarak üç farklı hareket grubunun oluşmasını sağlamaktadır. Bunlardan ilki, herhangi bir kasın bedenin merkezinden dış alana doğru açılması yani uzatılması ile elde edilen açma-uzama (extension)dır. Daha çok uzuvlarda meydana gelen bu hareketi gerçekleştiren kas gruplarına da extensor kaslar adı verilmektedir. İkinci hareket grubu, hareketin tersi yönde yapılmasına bağlı olarak hareket açısının daraltılmasını sağlayan esneme-bükme (flexion)dir ve bu hareketi gerçekleştiren kas gruplarına flexsor kaslar denir. Son hareket biçimi ise rotation olarak adlandırılan dönme hareketidir. Hareketin analiz edilebilmesinde yönlendirici hareket grupları olan bu kasılma şekilleri oyuncunun bedenini ve bedeninin hareket içerisinde yapabilirliklerinin sınırını tanımasında oldukça önemli genel kavramlardır.

Kasılma sırasında kasın ürettiği kuvvet aracılığıyla kategorize edildiğinde ise kaslar izometrik, konsantrik ve İzotonik olarak dörde ayrılır. Uygulanan dış direncin kasın ürettiği iç gerilimden fazla olmasına bağlı olarak kas boyunda ve eklem açısında değişiklik olmadan kasın gerilimi arttığı statik kasılmalara izometrik kasılma denmektedir. Kas boyunda bir değişiklik oluşmadığından dolayı ekstremitelerde hareket gerçekleşmemektedir fakat dengeli bir şekilde yerçekimine karşı dirençle ayakta dik durulması ya da iki eli birleştirerek birbirine baskı uygulatılması, dirsek eklemi hareket ettirilmeden ağırlık taşınması kasların izometrik olarak kasılmasıyla gerçekleşmektedir. Kasın kasılma sırasında ürettiği kuvvete bağlı eklem açısının küçülmesi ile kısaldığı sabit gerilim olarak tanımlanan kasılma tiplerine ise konsantrik kasılma denilmektedir. Bu kasılmada dinamik ve kısalarak yani alan değiştirerek gerçekleşen kasılma ile mekanik bir süreç izlenmektedir. Konsantrik kasılma ve konsantrik olarak kasılan kaslar kas gücünün arttırılmasında yoğun olarak egzersiz geliştirilmesi gereken kas türleridir. Bu nedenle eklemin hareketi ile gerçekleşen ağırlık kaldırma, koşma, merdiven çıkma vb. eylemler ile kas konsantrik kasılmaktadır. İzotonik kasılma ise bu iki kasılma tipinin

beraber yapıldığı kasılmadır. Yani kasın eklem hareketliliği ile hem kısalıp hem uzamasıdır.

İzotoniğin aksine kasılma sırasında eklem açısının büyüyerek kas boyunu uzattığı diğer bir dinamik kasılma şekli de eksantrik kasılmadır. Bu kasılmada kasın oluşturduğu net gerilim kuvveti kasın kendi olağan mekanizması ile oluşturulan kuvvetten daha fazladır. Merdiven inme, yokuş inme, ağırlığı kol ile indirme gibi hareketler ile kas kasılmasına rağmen kasın boyunda uzama gerçekleşmektedir.

Kaslar farklı yapısal özelliklerine bağlı olarak farklı gelişimsel gereklilikler içinde bulunurlar. Bu farklılıklar oyuncu bedeni için alıştırma gruplarının oluşturulmasında etkili olmalıdır. Oyuncu ancak kendisine özel çalışmalar ile kendi bedenlenin zayıf yönlerini destekleme ve geliştirme bilincine ulaşabilir. Özel çalışma programlarının düzenlenmesinde etili olan üç tip kas yapısı vardır. "Mezomorf kaslar, yapı olarak, yuvarlak, kısa, güçlü ve lifleri çok çabuk gelişebilecek özellikler taşırken, ektomorf kaslar, uzun ve ince bir özelliğe sahip, mezomorf kaslara oranla daha az gelişme özelliğine sahip ancak iyi form kazandırılabilecek kaslardır. Endomorf kaslar oldukça yumuşak, kolay form almayan ancak güçlü sayılabilecek kaslardır" (Alıç, 2008: 39). Kalıtımsal olarak en etkili kas yapısına sahip olanlar bu üç ana tip yapısal kas türün birleşimine sahip olan bedenlerdir. Bu bedenler zayıf, güçlü ve dengeli bir kas yapısına sahiptirler. İdeal olan kalıtımsal yapı dışındaki bedenlerin olabildiğince kas sistemini bu ideal çizgiye taşıma çabası içinde olması gerekliliğidir, bu nedenle her beden kendi çalışma programına sahip olmalıdır.

Oyuncunun bedeninde kasların kuvvetli ve dengeli olmasından istenilen sadece güçlü bir kas yapısına sahip olması değildir. Asıl amaç etkin kullanıma hazır ve bir kas yerine birkaç kası kullanabilme farkındalığına sahip olunmasıdır. Bu nedenle kaslar oyuncu bedeninin yerçekimi, kendi ağırlığı, çevreleyen nesneler ve diğer bedenler ile olan ilişkilenmeleri sırasında kütlesel ağırlık etkisine tepki ve dayanıklılık gösterecek kadar kuvvetli, maximum hareket genişliğini sağlayarak bedenin harekete yabancılaşmasını engelleyecek kadar esnek olması gerekmektedir. Ancak bu şekilde beden hızlı pozisyon değişiklikleri ve akıcı hareket kompozisyonları oluşturabilir.

Koordineli çalışan sistemler sayesinde kendi bedeninde olduğu gibi herhangi bir nesneye güç uygulayarak fiziksel değişime uğratabilir, enerjileri dönüştürüp aktarabilir. Bedenin değişik biçimler alabilmesını sağlayan kaslara ait nitelik ve özellikler esneklik, dayanıklılık, kuvvet, güç olarak dört ana gurupta toplanmaktadır.

İskelet sistemini yönlendirebilmesinde eklemin rahat hareket edebilmesini sağlayan esneklik kasın uzama yeteneği olarak tanımlanabilir. "Hareketlerin en geniş açıda ve serbestlikte" (Dere, Durgun Yücel, 1994: 76) oluşturulabilmesini sağlaması eklem çevresindeki kas ve bağların uzaması kadar eklem anatomisi açısından da önemli bir özelliktir. Eklemlerin hareket açıklığının genişletilmesi ve hareket yeteneğinin arttırılması oyuncu bedeninin beceri ve koordinasyonel performansını arttıracağı gibi yaralanmaların önlenmesini de sağlanacaktır. Estetik gereklilik sebebiyle, oyuncuların fiziksel performans artışı, kasların ve eklemlerin geniş açıdaki hareket kabiliyetiyle direkt olarak ilgilidir. Esneklik görsel algılamayı değistirmesi ve estetik görünümü arttırması sebebiyle bedensel ifade eğitimi için gerekli bir özelliktir. Yeterli esnekliğe sahip olunmaması bedenin kullabilirlik kapasitesini düşürür. Geç kazanılan fakat çok da çabuk kaybedilme riski taşıyan esneklik özelliği geliştirilebilir bir özelliktir. Gelişimin sağlanması için "kasın mekanik karakterini, devamlı esnetme hareketleri yaparak, kimyasal ve yapısal düzeyde" (Liman Öztürk, 2008: 12-26) değiştirmek gerekmektedir.

Kasın maximum kasılma yeteneği olan kuvvet ise hareket anında bedenin bir dirence karşı koyabilme yeteneği olarak tanımlanır. Kuvvet kas ve sinir sisteminin değişik çalışmalarının bir ürünüdür. Kuvvet doğrudan hareket ile ilişki içerisindedir. Hareketin akışı, kasların dinamik ve statik çalışması arasındaki iç kuvvetin dış kuvvete göre belirginleşmesidir. Burada önemli olan kas ve sinir sisteminin koordinasyonlu bir çalışma içerisinde olmasıdır. Kasın kendisine uygulanan direnci yenebilmesi için bir uyarana ihtiyacı vardır. Bu uyaranlar sayesinde sinir ve kas sisteminin verimliliği sağlanmakta ve bu da organizmada iki şekilde belirginlik kazanmaktadır. Bunlar kasın kalınlaşması ve sinir akımının kası istenilen biçimde harekete geçirmesidir. Bu sayede kas organizmada bulunan kimyasal enerjiyi mekanik enerjiye dönüştürmektedir. Kuvvete yönelik çalışmalar oyuncunun bedene dair çalışmalarında bir nesnenin, başka bir bedenin ya da oyuncunun kendi bedeninin ağırlığı ile çalışılması ile gerçekleşebilir.

Bu sayede karşı konulacak dirence göre kasların kasılmasıyla oluşacak temel kuvvetin gelişimi sağlanacak ve hareketin yapılabilirliği ve algılamadaki doğallığı artacaktır.

Kasın maximum ağırlığı taşıyabilme yeteneği olan güç ise, kasların herhangi bir ağırlığı çekmesi veya kaldırabilmesi için maksimal kasılmayı en kısa zamanda yapabilme özelliğidir. Oyuncu bedeninin sportif bir etkinlik ile kıyaslanamayacak boyutta farklı belirleyenleri olduğu için güç, oyuncu için özellikle diğer bedenler ile olan ilişkisinde önem kazanmaktadır. Çünkü sahne üerinde yaratılan kurgusal düzlemde gerçek hayatta temas edilen nesne ve ağırlıklar sahneye görsel algıda ilüzyonu yaratacak şekilde dinamikleri değiştirilmiş olarak aktarılmakta, ağırlıklarını kaybetmektedirler. Değiştirilemeyen tek varlık ise oyuncunun bedenidir. Oyuncunun bedeni için –miş gibi yapma ya da ağırlığını yok etme gibi bir durum söz konusu olamayacağı için oyuncu ancak başka bir beden ile temas ettiği anlarda güce geçek anlamda sahip olmak zorundadır. Bunun dışında oyuncu tarafından hafif olduğu bilinen bir nesnenin izleyiciye ağır bir nesne gibi yansıtılması ise tamamen oyuncunun kas denetimi ve o ağırlığa dair yaşamsal deneyimi ile ilgilidir. Bu nedenle kasın güç özelliği, gerçek hayata dair deneyimlenmesi fakat sahnede ilüzyonun yaratılması gereken bir özelliktir.

Son özellik ise dayanıklılıktır. Dayanıklılık kasın maximum taşıyabilme kapasitesi ile ne kadar süre boyunca kuvvet uygulayabileceğinin ölçümüdür. Dolaşım, sinir, solunum sistemi ve mental olarak psikolojik direnç aracılığıyla belirlenen bedenin fiziksel etkinliğe karşı direnç yetisidir. Bu direncin kırıldığı veya dayanıklılığa bağlı eşiğin aşıldığı anlarda da yorgunluk başlamakta ve hareket sürekliliği zorlaşarak olanaksızlaşmaktadır. Bu nedenle her beden için farklılık gösteren yorgunluk ve tükenme eşiğinin belirlenmesi ve dayanıklılığın arttırılması gerekmektedir. “Başka bir deyişle, bir kas gurubu, kuvvet uygulanıp, enerji harcanarak yapılan bir işi ne kadar uzun süre devam ettirebiliyorsa o kadar dayanıklıdır” (Kırıkkalp, 2005: s. 101).

Fizyolojik belirleyenler çerçevesinde kas ve özelliklerine değindikten sonra aktif olarak oyuncu bedeni açısından bakıldığında iskelet kasının üç önemli fonksiyonu olduğu görülmektedir. Bunlar; hareket, postürün belirlenmesi ve ısı üretimidir. Genel olarak beden hareket sırasında sadece bir kasın katıldığı izole bir süreç değildir çünkü

kaslar gruplar halinde çalışmakta ve bütüncül bir yapı oluşturmaktadır. Buna bağlı olarak, "istenen bir hareketi doğrudan yaptıran kas ve kas gruplarına "asıl hareket ettirici kaslar" , bu harekete yardımcı olan kaslara "sinerjist", asıl hareket ettirici kasın tersi hareketi yaptıranlara da "antagonist" denmektedir" (Dere, Oğuz, 1996: 48). Bu şekilde kaslar bedeni düzlemsel ve eksensel olarak tek bir boyuta bağlı kalmadan çevreleyerek hareketi gerçekleştirirler.

İşlevsel olarak iskelet kasının görevlerinden biri olan postür bedenin her hareketinde eklemlerin aldığı pozisyonların birleşimi (Otman, Demirel, Sade, 1995: 11-36) olarak adlandırılır. Sahnede de görsel anlamda izleyici ile kurulan iletişimde önemli bir anlam taşıyıcısıdır. Duruşla ilgili olanı vurgulayan "postür" belirli bir düzen içerisinde olan beden bölümlerinin fiziksel eğilimi ile gerçekleşmektedir ve üç sistemin eş zamanlı çalışması ile oluşmaktadır. "Tüm hareket bir postür içinde başlar ve biter. Doğru postürde iskelet öğeleri vücudun destek yapılarını zedelenme ve deformasyondan koruyacak şekilde düzgün dizilmiştir ve eklemlere minimal yük biner. Doğru postür minimum kas aktivitesi ile sağlanabilen postürdür" (Sucan ve diğerleri, 2005: 156). Birçok kasın uyumlu çalışması ile gerçekleşen postür için denge ve kas kuvveti gereklidir. Çünkü postür yerçekimine karşı kas kuvvetinin direnci ve destek alanı üzerinde muhafaza edilen bir bedensel duruş ile elde edilir.

"Kısa bir süre ayakta duruşta, vücudun farklı bölgelerinde yapılan küçük hareketler normal dik postürü kontrol ederler. Dengeli bir şekilde ayakta duruş esnasında, vücut ağırlık merkezi izdüşümünün, ayak tabanlarının destek alanı sınırları içerisinde muhafaza edilmesi gereklidir" (Nashner, 1985: 1-8) Örneğin; beden salınımının diğer yönünde ayakları açık, omuzları kalçaların tam hizasında, baş ile bedeni de dik pozisyonda tutmak destek noktalarının belirlenmesinde önemlidir. Bu şekilde karşıdan gelebilecek bir etki denge aracılığıyla bütünsel bir tepki olarak tersine çevirebilir. Eğer beden kollardan destek almaksızın pozisyon değişikliği yapacak ise bulunduğu pozisyondan çıkarak sonraki pozisyona ağırlık transferini gerçekleştirerek yeniden dengeyi inşa etmelidir. Bu da bedenin ağırlık transferi yetisi ve dikey yönde esnek hareketler yapması gerekliliğini içermektedir (Woollacott, Humway 1990: 799-807).

> "Dinlenmek veya uyumak için alınan postür; İnaktif, dik duruş ve hareketler esnasında oluşan duruşlar; aktif postürdür. Yapılan hareketin sonucu olarak devamlı değişen çevre şartlarına göre, uyum sağlamaya çalışan; aktif bir postürdür. Postürü yapan kişi için kalıtımsal, fiziksel, sosyal durum, fiziksel koşullar, içinde bulunduğu duygusal durum, yaş, cinsiyet ve meslek önemlidir" (Otman, Demirel, Sade**,** 1995: 14).

Yer çekemine karşı gerçekleştirilen hareketlerde duruşun oluşturulması, sürdürülmesi ve değiştirilmesinde dengenin sağlanması için genel anlamda kas-iskelet sistemi özelde de başın bacakların, kolların konumu önemlidir. "Ayakta iken postürde oluşabilecek küçük çaplı bozulmalarda salınma reaksiyonları dengeye geçmede yeterli olabilir. Daha büyük denge kayıplarında dengenin sağlanmasında adım atmak etkili olabilir" (Alıç, 2008: 6).

> "Yaşayan her beden mikro düzeyde de olsa iç hareketliliği olan bir yapıdır. Herhangi bir zamanda ve bedenin herhangi bir pozisyonunda (dinlenme halinde bile) kasların bazı lifleri kasılmış durumdadır. Bu lifler yoruldukça gevşer ve daha önce gevşek olan dinlenmiş lifler tekrar kasılıp onların yerini almaktadır. Bu şekilde kasın tamamı uzun süre vücudu aynı pozisyonda tutmak için aktive olmaktadır. Bu tip kasılmalara "kas tonusu" adı verilmektedir. Beden, hangi pozisyonda olursa olsun kas tonusları nedeniyle istemsiz olarak en az enerji sarf edeceği Şekli almaktadır. Bu vücut Şekline "postür" denmektedir" (Ersoy Altınok, 2012: 32-33).

Kompleks dinamik hareket dizgelerini ve fiziksel etkinliği istenilen estetik düzlemde gerçekleştirebilmek için postüral kontrole ve onu gerçekleştiren propriyoseptif sistemin bir parçası olan dengenin geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Dengenin gelişimi aynı zamanda olası tehlike ve fiziksel problemlerin oluşmasını engelleyerek oyuncunun bedenini de koruma altına almaktadır.

2.1.2. Solunum Sistemi

Farklı birçok fizyolojik tanımlaması olmasına rağmen oyuncunun bedeni için önemli olan solunum sistemi-hareket ilişkisini açıklamak için solunum sisteminin temel kavramı olan "nefes"e değinilmesi gerekmektedir. Yaşamın devamlılığı için en önemli koşullardan birisi olan nefes dış ortam ile beden arasındaki hava alış verişinin taşıyıcısıdır. Solunum sistemi ise nefes alıp-verme döngüsünü oluşturan, temel çalışma prensibi olarak yaşamın devamlılığını sağlayan oksijeni dokulara taşıyarak dokularda yakılıp dönüştürülen karbondioksitin dışarı atılmasını sağlayan sistemdir. Oksijenle hücrelerdeki karbondioksit değişimini sağlayan bu işlem sayesinde bir basınç oluşturularak soluk alma sayısının belirlenmesi sağlamaktadır. Örneğin yüksek rakımlı alanlarda oksijen miktarının düşük olmasından dolayı akciğerlerde artacak olan karbondioksitin basınç artışı nefes derinliğinin ve süresinin arttırılması ile sağlanacaktır. Bedensel farkındalık amaçlı yoğun bir egzersiz anında ise kısa sürelerde sıkça alınan nefes alıp-verme enerji dönüşümü için yakılacak oksijen miktarını arttırmak için kullanılmakta ve solunum işlerliğini geliştirmektedir. Dolayısıyla bilinçli bir yaklaşımla geliştirilmiş bir solunum sisteminde bedenin ihtiyacı olan oksijen miktarını elde etmek için uygulanan nefes alıp-verme sıklığı azalmakta ve hareketin algılanan doğal seviyesi arttırılmaktadır.

Solunumun sistemsel çalışma şekline bakılacak olursa, burun, yutak, gırtlak, soluk borusu, bronş, bronşçuk ve akciğerlerden oluşan sistemde solunum sırasında ciğerlerde bulunan hava torbacıkları hava ile dolar ve nefesin verilmesi ile torbacıklar küçülerek havanın dışarı verilmesi sağlanmaktadır. Verme solunumun ikinci aşamasıdır ve soluk alma esnasında alınan hava bu aşamada dışarı çıkar. Soluk verme her zaman alınan solukla eşit ve sarsıntısız olmalıdır. Bu ciğerlerin solunuma aktif katılımıdır ancak solunum sisteminin oyuncu bedeni için en önemli kassal yapısı göğüslerden çok diyafram kası ile ilgilidir. Çünkü diyafram solunumun en aktif bölgesidir. Nefes aldığımızda kasılarak düzleşen verdiğimizde ise gevşeyerek kavisli bir şekil alan diyafram göğüs kafesinin tabanında, karın boşluğunun üstünde bulunmaktadır. Hareketsizlik anlarında nefes alıp vermeyi sağlayan diyafram nefes almada kasılarak aşağı çekilir, ciğerlere hava dolar ve sıradan bir insanın ihtiyacının çok üstünde oksijen

miktarı sağlanmış olur. Diyafram yeterince kullanılmadan alınan göğüs nefesi de yetersiz ve yanlış bir nefes sirkülasyonuna neden olmaktadır. Çünkü diyafram canlı ve güçlü bir ses çıkmasını sağlaması dışında sinir sisteminin kontrol edilmesini ve doğru pozisyonun bulunmasını da sağlamaktadır. Fiziksel bir rahatlama sağlayan nefes oyuncunun zihinsel olarak serbest olmasına yardımcı olmaktadır. Doğru bir diyafram nefesi alınmadan yapılan hareket, torsoda sıkışıp kalmaya ve yapılan hareketin tutuk bir hal almasına neden olur. Bu nedenle oyucunun performatif olarak bedenini en yetkin şekilde kullanabilmesi için en uygun nefes alma göğüs, karın boşluğu ve diyaframı birlikte kullandığı koordine bir nefes-beden ilişkisidir.

> "Diyafram kası, iskelet ve iç organlarla ritimsel ve işlevsel bir iletişim içindedir dolayısıyla bedenin yapısal fonksiyonları ile iç içedir. Solunumun gerçekleşmesinde, omurgayı harekete geçiren, onu kontrol eden ve dengede tutan gövde ekstonları ve fleksorları diyaframa yardımcı olur. Gövde ekstonları, omurilik çukurunda bulunan kafadan pelvise uzayan uzunlamasına kaslar, gövdenin fleksor kasları, omurganın ön tarafına bağlı ve kasıldığında bedenin öne eğilmesini sağlayan kaslardır" (Alıç, 2008: 55).

Solunumun ritmik düzeni ile iskelet yapının ritmik düzeni arasında uyumlu bir iş birliği söz konusudur. Bu nedenle etki tepki mekanizmasına bağlı olarak değişen koşullarda iskelet yapısındaki kasların uyarılması sonucunda solunumda da değişimler oluşur. İstem dışında ve istemli şekilde hareket edebilen diyafram kası burada bu iki özelliği ile devreye girerek kalpten sonra en aktif yapı olma özelliğine sahip olur. Hareketsizlik anlarında dahi kesintisiz olarak çalışan solunum dengenin bozulduğu durumlarda değişikliğe uğrayarak dengedeki farklılığı dışa yansıtır. Çünkü ritmik bir düzen içinde koordine edilen ve sağlıklı olma durumuna ulaşan beden ritmik bir bozulma sonucu oksijenin hücrelere taşınmasında aksaklık yaşayacak bu da dokuların beyne tehlike sinyalleri göndermesine ve kas dokularının gevşemesine neden olacaktır. Bu durum dikey pozisyonda olan bedenin yatay pozisyona geçme eğilimini arttıracak ve kasılmalardan meydana gelen bozukluklar dengeye etki edecektir. Bu nedenle solunum bilinçli bir şekilde üretim noktalarına da hâkim olunarak denetim altına alınmalı yüksek performans ile kullanımı ve bedene maximum seviyede oksijen taşınması için geliştirilmesi gerekmektedir.

Oksijen bedenin yaşam döngüsünün temel materyalidir ve fizyolojik yapıların ritmik dengesini koruyarak kalp başta olmak üzere pek çok organı beslediği gibi beynin fonksiyonlarını belirleyen bir yaşamsal gerekliliktir. Beynin yeterli oksijeni almaması beyne iletilen sinyallerin ritmini de bozacağı için beynin sinyali alıp vermesi veya aldığı sinyale göre çözümleme yaparak cevap vermesinde yavaşlamalar hatta kesintiler yaşanacaktır. Bu da yaşamsal fonksiyonların azalmasından, hareket yapılarının değişmesine, algı, dikkat ve konsantrasyonu etkilemesine dek performansı doğrudan etkileyen bir süreci tetikleyecektir. Bu nedenle oyuncunun bedensel gelişiminde yüksek oksiyen seviyesi ruhsal ve fiziksel olarak performansı ve yaratım sürecini etkileyen önemli bir etmendir. Bu nedenle kaliteli bir diyafram nefesi beden için gereklidir.

Soluma ritimleri acil kodla gelen bir sinyale her an hazır olmalı ve bu durumlarda süreklilik ya da durum değişikliği gibi reflexel kararları verebilecek kararlılığa sahip olmalıdır. Bu şekilde beden foksiyonlarını düzenleyip dengeyi koruyabilir ya da yeniden oluşturabilir. Bu anlar özelikle bedenin gerilim noktalarında daha fazla güce gereksinim duyduğu anlardır. Diyafram öyle durumlarda yoğun şekilde aktifleşip bedenin ağırlık merkezini zemine yaklaştırarak bedenin alt ağırlığının artmasını ve yeni bir denge kurulumu sağlar, daha derin bir solunum ile de ileri hareketi destekler.

Sesin oluşumu bu tezin konusu olmadığı için değinilmese de solunum hareket mekanizmaları için olduğu kadar sesin oluşumu içinde önemli bir belirleyendir. “Solunum, ses ve hareket mekanizmaları kaslar aracılığıyla birbirini karşılıklı olarak etkilemektedir. Ses ve solunum mekanizması, kemik, kas, kıkırdak, bağ ve dokuları ile birlikte bedenin gergin duruşunun bir parçasıdır. Sesin iyi çıkışı sağlıklı bir solunuma, sağlıklı bir duruşa bağlıdır” (Alıç, 2008: 57)

2.1.3. Sinir Sistemi

İç veya dış ortamın uyaranlarını karşılayarak ona tepkisel cevaplar ileten, diğer tüm sistemlerin koordineli ve organik bir bütünlük içinde kusursuzca çalışmasını ve iletişimlerini sağlayan sisteme sinir sistemi denir. Merkezi ve periferik olmak üzere ikiye ayrılan sinir sisteminde "merkezi sinir sistemi beyin ve omurilikten oluşurken, periferal sinir sistemi ise kol ve bacaklar ile ekstremitelerden omuriliğe bilgi iletir ve aynı bölgeler arasından bilgi alır. Eylem (motor) mesajları gönderen ve duyulardan bilgi alan sinirleri içerir. Otonomik sinir sistemi ise sindirim sistemi, lenfatik sistem ve bedenin içerisindeki diğer sistemleri kontrol eder" (Thomasen, Rist, 1996: 69).

Merkez ve periferi bölümlerinden oluşan sinir sistemi ayrıca istem içi (somatic) ve istem dışı (autonomic) sistemleri de içinde barındırmaktadır. Sinir sisteminin istem dışı bölümü, insan bedeninde özerk çalışan organların (kalp, karaciğer, böbrekler, hormon bezleri gibi) çalışmalarını düzenleyen bir sistemdir. İstemli çalışan somatik sistem ise bedeninin hareketini sağlayan çizgili kasları yöneterek bedene iç veya dış ortamdan gelen uyanları, duyumları alır, merkeze iletir ve organize eder (Yıldırım, 1994: 207-219). Bir başka deyişle somatik sistem, kasları harekete geçirme, duyu organlarından gelen duyumları beyne taşıma, anlamlandırma, düzenleme ve yönetme özelliğine sahiptir. Örneğin bireyin hareketlerini hissetmesi, bedenini bir bütün olarak algılaması kinestetik duyum sayesinde gerçekleşir. Görme, dokunma, işitme, koku alma, tat alma, ısı-acı duyumlarının yanı sıra insan bedeninin mekanik algılarını oluşturan denge, doğrusal hız, döngüsel hız, eklem pozisyonu, kemik-kas-tendon ve kinestetik duyumları içermesi bakımından somatik sistem oyuncu bedenini doğrudan etkilemektedir (Durie, 2005: 75).

Bu noktada oyuncunun sahne üzerinde hem mekan hem de diğer bedenler ile ilişkilenmesinde belirleyici olan, dokunma ve pozisyon hissini içeren hareket algılayıcılarının bilgi alımı ve işlenişini sağlayan duyu yani "Propriyosepsiyon"dan bahsetmek gerekmektedir. Kinesitetik algının merkezinde olan propriyosepsiyon bilinen beş duyuya bedenin de dâhil edilmesiyle oluşan "altıncı his" yani altıncı duyudur. "Vücudun boşluktaki konumunu algılama ilkesine dayanan duyum tipi olan

propriyosepsiyon eklemler, kirişler ve kaslar içine yerleşmiş, özel sinir ucu alıcıları tarafından sağlanır" (http://www.doktortv.com/tip-sozlugu/P/propriyosepsiyon). Bilgi alımı ve işleyişi süreci ne kadar yoğun bir farkındalık içerisinde gerçekleştirilir ve sık aralıklarla çeşitlendirilerek kas –sinir sistemine deneyimletilirse hareketin doğru ve anlama hizmet eder olmasında sezgiler o denli başarılı olmaktadır.

> "Vücudun pozisyon duyusunu iletme, bilgiyi yorumlama ve yaklaşık postür ve hareketi yapacak uyarıya bilinçli veya bilinçsiz bir yanıt verme yeteneğidir (Yılmaz ve Gök, 2006). Propriyosepsiyon, eklemlerimize bakmadan onların hangi pozisyonda olduklarını bilmemizi ve ayakta dururken dengemizi korumamızı sağlar. Düzgün bir şekilde yazmamıza, zıplamamıza, koşmamıza ve fırlatmamıza fırsat verir. Hareketin yönünü hızlı bir şekilde değiştirmemizi sağlayan çevikliği, stabilitemizi sağlayan dengeyi ve aktiviteyi doğru ve ahenkli yapmamızı sağlayan koordinasyonu veren propriyosepsiyondur" (Yılmaz, Gök, 2006: 23-26).

Propriyosepsiyon, oyuncunun diğer bedenler ve sahne tasarım etmenleri ile olan ilişkilenmesinde kullandığı ve kullanım kalitesine göre performansı üst seviyeye çıkaran bir unsurdur. Bu duyu aracılığıyla oyuncu göremediği ya da gözlerinin kapalı olduğu anlarda devam eden süreç içerisinde hem kendi bedenini hem de oluşturulan atmosferin koşullarını ve bulunan nesneler ile ilişkilenmesini devam ettirir (boşluk bazen anlamda içerir yakınlık uzaklık gibi bu nedenle oyuncu bunlara dikkat etmelidir). Beden her yanına ve neredeyse tüm kaslarına dağılmış milyonlarca sensör aracılığıyla konum ve denge duyusuna aracılığıyla uzam içinde tam olarak nerede olduğunu hissedebilir. Dönme, geriye yürüme vb. eylemlerde herhangi bir çarpışma veya hesaplanan hareket dizgesinin dışına çıkma durumunu engellemiş, doğru ve rahat hareket etmiş olur.

> "Doğuştan gelen bu beden farkındalığı ve belli bir alanda bedenin nerede olduğunu bilme "yeteneği" olan propriyosepsiyonun kinestezi, kas duyusu ya da daha basit bir dille hareket duygusu gibi ilgili terimlerle tanımlandığı da olmaktadır. Her ne kadar bu terimler arasında ince nüanslar olsa da, "propriyosepsiyon" hareket eden bedeninizin fiziksel hissini ifade eden bilimsel bir terimdir. Propriyosepsiyon yalnızca günlük hareket bilincine yardımcı olmakla kalmaz, ifade gücü yükselten önemli bir olgudur (Batson, 2008: 46).

Bilinçli (istemli) ve bilinçsiz (reflexle başlayan) olmak üzere ikiye ayrılan Propriosepsiyon bedenin bölümlerinin ilişkilerini beyne ileten özel bir duyudur. Kasa kuvvet uygulanarak kasıldığında kas gerilerek incelmektedir. Kas içinde bulunan kas iğciği olarak bilinen sensörün de uzamasını yani gerilmesini sağlar gerilen bu sensör beyne bir sinyal gönderir. Bedenimizdeki kasların hangi bölümünün kasıldığı ya da hangi bölümünün esnediğinin beyne iletilmesi Propriosepsiyon'un temel çalışma mantığıdır. Bu da bedenin konumsal durumu hakkında bilince ulaşılmasını sağlamaktadır. Bu duyu ile merkezi sinir sistemi, beyin, beden pozisyon ve hareketleri konusunda bilgi sahibi olduğu gibi, postürün devamlılığı ve dengenin sağlanmasında da etkili olmaktadır (Gürsoy, 2008: 76)

Merkezi Sinir Sisteminin Propriyoseptör Bölgeleri;

1. Serebral Korteks Sensoriyel yollar serebrumun korteksine ulaşırlar. Burası beynin ve bilinçli hareket bölgesinin en yüksek seviyesidir (istemli hareketin kontrol merkezi). Kortekste, doğru hareketin otomatik yanıta dönüşmeden önce öğrenilmesi ve bilinçli bir şekilde kontrol edilmesi gerçekleşmektedir.

2.Beyin Sapı Beyin sapı primer propriyoseptif korelasyon merkezidir. Propriyoseptörler bilgiyi, omurilikteki internöronlar vasıtasıyla çıkan yollara bağlanıp beyin sapına ileterek hedeflenen pozisyon ve postürün elde edilmesini sağlarlar. Beyin sapı aynı zamanda, gözün vizüel afferent merkezleri ve kulağın vestibuler afferent merkezleri gibi diğer bölgelerden de bilgiler alarak dengenin elde edilmesine katkıda bulunur. Daha sonra beyin sapı, yaklaşık bir yanıt oluşturabilmek için eksitatuvar veya inhibitör efferent uyarılar yollar

3. Omurilik Eğer bir uyarı, dorsal kökten girip omurilikte ara bir reseptörle sinaps yaparak veya sinaps yapmadan direk bir şekilde efferent sinire, oradan da hızlıca ön kök ve kasa ilerliyorsa spinal refleks olarak adlandırılmaktadır. Propriyoseptif refleksler sıklıkla bir alanın korunması için, kası sabitleyerek veya hareketin hızlıca geri alınmasını sağlayarak faydalı olmaktadırlar (Houglum, 2005 aktaran: Taşcıoğlu 2005: prezi.com).

Propriosepsiyon iki şekilde uyaranlara cevap verebilir, bunlar bilinçli ve bilinçsiz propriosepsiyondur. Bilinçli propriosepsiyon, sporlarda, fiziksel etkinliklerde ve mesleki yeteneklerde gerekli ve uygun eklem işlevini mümkün kılarken, bilinçsiz propriosepsiyon, kas işlevini kontrol eder ve kas algılayıcıları vasıtasıyla eklemlerin refleksif olarak dengelenmesini sağlamaktadır. Yalnızca bir hareket hissi olmaktan çok ötede olan beden duyusu, eklemde yer alan kapsül ve bağlar, eklemin etrafındaki kas

dokusu ve içerdikleri bir takım özelleşmiş hücreler aracılığı ile merkezi sinir sistemine sürekli uyarılar yollayarak; kas tonu hissi, efor algısı ve denge ile yakın ilişki içerisine girer. Bu uyarılar sayesinde beden eklemlerinin, kaslarının uzam içindeki konumundan, pozisyonundan, gerginliğinden basınç durumunun bilincine ulaşılmaktadır. (Ashton-Miller ve diğerleri, 2001: 128-136).

Kas ve eklemlere gömülü olan duyusal sinirlerden gelen yoğun propriyoseptif bilgi akışı omuriliğe girer ve beynin subkortikal ve kortikal bölümlerine taşınarak sinir sisteminin farklı düzeylerinde çakışır ve bütün bu bilgi bilinçli ve bilinçsiz bir biçimde bedenin nerede olduğu ve nasıl hareket ettiği hissini vermek için bütünleştirilir. Hareket ettiğini bilen birey dikkatini herhangi bir zamanda duyusal farkındalığının ince detaylarına yöneltebilir. Aynı zamanda, bilinçsiz olarak da, zamanında ve yerinde nöromüsküler koordinasyon için elzem olan somutluk hissine sahip olan beden, karanlıkta merdivenlerden aşağı inerken bir adım sonrasını, kuadrisep ve hemstringlerin bacak-bacak üstüne geçerken diz etrafında nasıl stabilize olacağını bilmektedir. Bu iç zamanlama ve doğruluk hissi aracılığıyla da hem beden hem de hareket dengesi adına olası tehlikelerin oranı düşürülmekte ve tabii ki basit hareketlerde çok büyük bilişsel enerji tüketiminin önüne geçilmektedir. (Batson, 2008: 51).

Özetle propriosepsiyon duyusunun geliştirilmesi oyuncunun bedeni için maksimum uyum ve harekette maksimum yeterlilik gösterilmesini sağlayan dinamik bir duyudur. Dinamik yapısı ile değişen durum ve görselliğe mükemmel bir hızda adaptasyonu sağlamaktadır. Örneğin, dans ederken veya kalabalık bir oda boyunca yürümeye çalışırken, koşarken ya da ani hareket değişimlerine karar verirken bedenin çevreye adaptasyonunu sağlar. Bunu gerçekleştirirken de "düşecek miyim", "neredeyim" gibi hareketi engelleyici soruların sorulmasını engellemektedir. Ayrıca bu duyu sayesinde kontrol dışı harekete bağlı oluşabilecek zorlama ve sakatlık riski de azaltılmaktadır. (Ashton-Miller ve diğerleri, 2001: 128-136).

Bedenin hareket özelliği ile ilgili bir diğer önemli yönlendirici de kinestezidir. Konum ve denge duyusuyla ilişkili olarak bilişsel yani bilinçdışı bir farkındalık olan propriosepsiyon ile kinestezi karıştırılmamalıdır. İki farklı kavram olan kinestezi ve

propreiosepsiyonun tek bir kavram içinde toplanması "kinesitetik algı" ya da "duyu"yu kavramlarının oluşmasını sağlar. İkisi de bedenin uzaydaki konum ve hareketini tespit etmeye yaramasına rağmen işleyiş olarak ayrılmaktadırlar. Çünkü eklem hareketini tanımlayabilme veya değerlendirebilme yeteneği olan kinestezi daha çok hareketle ilgili davranışsal bir kavramdır. Bilinçdışı olarak değil bilincin kontrolünde hareketin tekraralnamsı ile bedenin nasıl hareket etmekte olduğunu tespit edebilmesidir. Zamanla beden o harekete dair maximum performansın nasıl oluşturulabileceğini kendiliğinden saptayabilmektedir. Gittikçe daha sık yapılan hareket ile birey amaçlanan her ne ise ona ulaşmak için bedenine hangi hareketi yaptırması gerektiğini kendi kendine öğretmiş olur. Dolayısıyla beden kinestezik hafıza ile alışılmış, tekrarlayan hareketleri ve bu hareketleri ardışık şekilde sıralamayı öğrenir. Başlangıçta duyusal hafızada oluşan bilgi kısa dönemli hafızadan tekrarlanmalar sayesinde uzun dönemli hafızaya aktarılır. Ancak "bedenimizin beynimizdeki haritası olan somataduyumsal homunkulüs" (tr.khanacademy.org, 2015) bedenden gelen bilginin beyinde bedenin o bölümüne ayrılmış bölgeye göndermesini sağlayan alanın varlığı hafızanın bedenle olan ilişkisini de genelleştirmektedir. Dolayısıyla bedenin bir bütün olarak duyu alıcıları aracılığıyla tüm hücreleri, kasları, dokuları ile bir hafızaya sahip olduğu ve hatırlayabildiği gereçeği ortaya çıkmaktadır. Bu sayede oyuncu bir ayna gereksinimi duymadan bedenini alan içinde nasıl konumlandıracağını bilir bu nedenle oyuncu bu duyuları çok yoğun bir biçimde kullanır.

Bu süreç sahne düzleminde kurgusal bir durum yaratılması sırasında da ortaya çıkmaktadır. Bu süreçte oyuncunun geri çağırması gereken bilgi için ruhsal, duygusal ya da düşünsel olmaktan ziyade kassal bir olgu olduğu ve bunun kassal hafızaya ait olduğu görüşü yaygınlık kazanmaktadır. **Proust Bir Sinirbilimciydi** adlı kitapta Walt Withman,

> "Beyin metafizik hislerimizi fiziki bir şey olan bedenden çıkarmayı nasıl başarır? Damasio ya (hislerin etimolojisi üzerine kapsamlı bir çalışma yürütmüş olan Antonio Damasio) göre, "heyecanlandırıcı bir uyarılma"dan (örneğin bir ayı görmek) sonra, beyin "fiziki iç organlarda" bir değişiklik dalgasını tetikler ve beden harekete hazırlanır. Kalp hızlı hızlı atmaya başlar, atardamarlar genişler, bağırsaklar kasılır ve adrenalin salgılanır. Sonra bedendeki bu değişiklikler korteks tarafından algılanır ve korteks de bunların

> ilk başta değişikliklere yol açan kokutucu duyumla bağlarını kurar. Sonuçta ortaya çıkan zihinsel imge –düşünce ve ten, beden ve ruh emülsiyonu- hissettiğimiz şeydir. Bedenin damarlarından süzülerek gelmiş bir fikirdir bu" (Lehrer, 2009: 21)

diyerek, bedenimizi uyaran uyaranlardan gelen sinyallerin kassal mekanızma ile beyni uyaramasına ve beynin fiziksel değişimleri oluşturmasına, fiziksel değişimlerinde hafıza aracılığıyla duygusal değişimlere dönüşmesi savını ortaya atmaktadır. Bu örnekten hareketle kaçma eylemi duygu yani korkudan dolayı gerçekleşmez kaçma yani eylem sinyali beyne iletildiği ve kaçmaya dair hafıza bilgisi denetlenip kaçmaya neden olan durumun bir ayı olduğu bilgisi beyinde seçildiği anda bilincin bir ayı ile ilgili hafıza bilgilerinden dolayı korkulur. Bu nedenle duyguların çağırmak için kas hafızasına ve kasa yönelmekte gereklidir. Proriosepsiyona bağlı hareketin oluşumu sahne için de oyuncunu kullanması gereken önemli bir yaklaşımdır. Duyguyu esas alan yöntemlere karşı olan bu yaklaşım da duygu hareketi tetiklemez hareket duyguyu çağırmaktadır. Dolayısıyla önce hareket sonra proresisepsion sonra da ona bağlı olarak duygu gelmektedir. Asıl denetim altına alınacak bölüm odur. Duyguları denetlemek ve öğretmeye çalışmak gerçeklik algısının yaratılmasını zorlayan bir durumdur. Bu nedenle oyunculuğun imgesel çalışmalarını desteklemesi açısından kassal hafızanın geliştirilmesine bağlı fiziksel çalışma ve bedensel farkındalık önemlidir. Kinesitetik ve somatik olarak bedensel farkındalığa ulaşmada da beynin en önemli fonksiyonlarında biriri olan öğrenme kavramı devreye girmektedir.

İnsan bir varlık olarak bedeni nesnelleştirmeye çalışırken kalıtımsal olarak getirdiği özellik ve birikimleri ile gözlemledikleri doğrultusunda duyusal ve fiziksel yetilerini kullanarak somut sonuçlara ulaşmaktadır. Algı ve öğrenme bu süreçte devreye giren önemli iki faktördür. Algı, bir olay ya da nesnenin varlığı üzerine propriosepsiyonunda dahil olduğu altı duyu aracılığıyla edinilen bilinç durumudur. Direk olarak hafızaya yönelerek nesnel dünyayı duyular yolu ile öznel bilince aktarmaktadır. Oldukça kısa süreli olan duyusal hafızaya alınan bilgi tekrar ile seçilip yeniden düzenlenerek uzun süreli hafızaya alınır. "Bilince aktarılan bu bilgiler ile deneyimler, kültürel birikimler, güdüler, ruhsal durumu ve tutumlarını içeren çeşitli

psikolojik faktörlere ya da bilgilerine göre şekil alırlar, bu nedenle algı, bir kişilik tepkisidir" (Çağlayan, Korkmaz, Ötkem, 2014:160).

> "Sinir sistemi, gelişmiş organizmalarda psikolojik sistemin en önemli bileşenidir. Sinir sistemi iç ve dış olayları algılar ve tepkide bulunur. İçsel ve dışsal olaylar duyu organları tarafından algılanır. Duyu organları bilgiyi beynin arka kısmında omurilikte çok sayıdaki sinir ağları yardımıyla merkezi sinir sistemine iletirler. Duyu organları aracılığıyla çevreden pek çok bilgi alınmaktadır. Ancak bunun çok az bir kısmı bilinçli olarak kaydedilmektedir. Geri kalan kısmı ise ya bilinçaltı işleme uğramakta, ya da hiç kullanılmamaktadır. Diğer bir değişle bilinç için (serebral korteks) önemli olan bilgi (*ilginç/dikkat/motivasyon*) seçilmektedir (*özellikle dinleme ve görme sırasında dikkate değer olanları*). Öte yandan yaklaşık 107 bit/sn kadarlık bir bilgi de konuşma ve motor aktiviteler yoluyla çevreye verilmektedir"(Korkmaz, Mahiroğlu, 2007: 94).

Öğrenme ise çok boyutlu bir olgu olarak beynin fonksiyonları ile açıklanabilir. Beyin her canlıda asla kendisini tekrar etmeyen farklı bir bağlantı sistemine sahiptir. Bu özelliği de beyni parmak izleri gibi bireysel ve özel yapmaktadır. Bu nedenledir ki çoğu zaman standart ve kalıplı yöntemler hem zihinsel hem de beynin kontrolünde hareketi üreten beden üzerinde yeterli ve etkili olamamakta, genel yönlendirmelerin haricinde mutlaka bireysel çalışma yöntemlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Oyuncu fiziksel ve zihinsel olarak bu bireysel çalışmayı bedeni ile ilgili farkındalığını geliştirerek kendisi sağlamalıdır. Bu da somatik yaklaşımın temelini oluşturur.

Öğrenme gelişmenin ve sınırlarını yıkmanın zihinsel ve davranışsal olarak en önemli yolludur. Doğuştan gelen beyinsel fonksiyonların tutku, duygu, motivasyon, plastite, aynalama, odaklanma, örüntü algısı gibi yönlendiricilere ihtiyacı vardır. Öğrenme tüm bu yönlendirici süreçleri kapsayan dinamik bir oluşumdur. Beyin çoğunluklu olarak çevresel uyaranlar ile saniyede milyonlarca bağlantı oluşturarak her an bir değişim yaşar. Bu da insan beyni ve bedeninin en mükemmel mekanizma olmasını sağlamaktadır. Bu değişim ve yeni bağ kurulumların olması için tutku, duygu ve buna bağlı olarak motivasyon çok önemlidir. Beynin temel çalışma prensibini oluşturan duygular bedenin tüm eylemsel fonksiyonlarının belirleyicisidir. Dolayısıyla "his" olarak tanımlanarak mantıksal yaklaşımların arka planına atılması davranışın kökeni konusunda yanlış bir sonuca ulaşılmasına neden olmaktadır. Duyguların nasıl

okunması gerektiği ve nasıl yön verilmesi gerektiği konusunda bilince erişilmez ve sadece mantığa yönelinecek olursa beden mantıksal çözüm yaklaşımının çözemeyeceği pek çok sorunla karşılaşabilir. Dolayısıyla sinir bilim insanın duygusal olarak bağlantı kurmadığı bir şeyi öğrenmesinin mümkün olmadığını savunmaktadır (Canan, 2015: http://www.tedxtepebaged.com/sinan-canan-252/).

İnsan doğuştan itibaren bilinçli olarak dikkatini odaklayarak ya da bilinçsizce maruz kaldığı çevresel uyaranları aynalama yöntemi ile öğrenmektedir. Aynalama hareket halindeki bir beden veya nesnenin hareketinin sadece göz ile yapılan takibi sayesinde beynin sinirsel yapısının öğrenmeyi gerçekleştirmesine denilmektedir. Beyin bu şekilde izlenen hareketin kendi bedeninde de yapıldığı düşüncesiyle bir kendisinde aktivite oluşturur. Bu nedenle amaçsızca izlenildiği düşünülen hareketler, jestler veya mimikler sırasında dahi beden bilişsel anlamda algıladığı durumu zihninde "mış gibi" yapma ile kaslara ilettir, kaslar da reel olarak o hareketi tekrar ettiğini sanarak pasif bir şekilde kuvvet uygulamandan hareketi prova eder. Dolayısıyla oyuncular ya da "izleyiciler hız, çaba ve değişen beden pozisyonları gibi hareket algılarını kendi içlerinde 'tekrar edebilirler" (Hagendoorn, 2004: 49).

Bu nedenle oyuncunun çevresini gözlemlemesi, öğrendiği figüratif bir yapıyı aktif olarak uygulamadan mental olarak zihninde öğrendiği ana dönerek tekrar etmesi fiziksel ve ruhsal bedeni uyarıcı bir öğrenme şeklidir. Öğrenme sonrasında içselleşerek doğal ve gerçekçi bir otomatizme erişen eylemlerin örüntü algısıyla kompleks becerilere dönüşmesi, sorgulanmadan ve analiz edilmeden gerçekleşen doğal öğrenmeleri getirir. Konsantrasyon, yoğunlaşma, odaklanma gibi yüksek enerji gerektiren durumlara geçiş ile de yaratıcılığın tetiklendiği zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak zaman dışı çalışmaların yapıldığı akış durumuna erişilir. Bu tez çalıması için de beynin ve bedenin öğrenmeye dayalı bu evrimsel süreci bütün aşamaları ile oyuncunun bedensel ifadeyi yaratmasında etkin şekilde kullanılan yöntemsel bir dizgeyi oluşturmaktadır. Oyuncu eğitmen, yönetmen vb. bir dış göz yönlendiriciliği ve denetimiyle başladığı bedenine yönelik gelişimsel süreci her bedenin "unique" olmasından dolayı zamanla edindiği farkındalık ışığında bu yöntem ile bireysel olarak da devam ettirebilecektir. Gözlem oyuncunun yaşamının her anında ve mekânsal olarak her yerde sürekli olarak aktif

konumda tutması gereken bilinçsiz bir öğrenme, buna taklit edilen hareketlerde eklenince aynalama oyuncu için en işlevsel öğrenme metodu olmaktadır. Sonuç olarak bir oyuncunun deneyimler, kültürel birikimler, güdüler ve ruhsal durum ile öğrendiklerini birleştirmesiyle oluşturacağı "yorum" için de yaratıcılığın gerçekleştiği akış durumunu oluşturmaktadır.

Bu noktada değinilmesi gereken bir başka önemli olgu da öğrenmenin hangi açıdan gerçekleşeceği yani beden soma ayrımıdır. Bedene nesnel bir varlık ve bilimsel bir materyal olarak dışarıdan bakarak yaklaşan fizyolojinin, psikolojinin ve tıp gibi bilim dalları bedeni gözlemlenebilir, ölçülebilir, analiz edilebilir. Oysaki "soma" bireyin bu yaklaşımsal veriler ışığında kendisinin bedenini içerden algılayıp, duyumsayıp, deneyimleyerek ifade ettiği bedensel yaşantıdır. Çünkü insan bedenini ancak kendi duyumlarına dayanarak içeriden gözlemleyebilir ve düzenleyebilir. Oyuncu bedensel gücünün dengesini bularak ve iç mekanizmasında gerçekleşen değişiklikleri gözleyerek bedeninin duyumsallığını geliştirebilir. Oyuncu somatik yaklaşımlar ile diğer insanların bedenlerine ve kendi içine bakışını sürekli açık tutmak, gözlemleme kapasitesini, bilinçliliğini ve farkındalığını sabırla geliştirecek bir tutum içinde olmak zorundadır.

> "Soma, insanın kendi duyumlarına dayanarak kendisini kendi içinden gözlemlemesi, bedenin, kendi içinden kendini duyumsaması, algılaması, düzenlemesidir İki bakış açısı arasındaki farklılık, beden-özneye bakış biçimindedir. Somatik bakış kaçınılmaz olarak tamamen özneldir, verileri yalnızca kendi duyumları ve algılarıdır. Dışarıdan bilimsel bakış ise bedeni nesnel bir varlık, bir veri olarak ele alır. Her iki bakış indirgenemez biçimde, birlikte eşittirler ama birbirlerinden tamamen farklıdırlar, çünkü bedene bakışın ikili karakteri, yaşayan her insan için kaçınamayacağı bir yaşam gerçeğidir. Bu nedenle, nesnel bakış, insan bedenini, öznel bakış ise, insanın kendi somasını inceleyebilir ancak. Aslında insan bedeni ve soması, her öznede birbirine eşit ve aynı değerdedir. Ama birer gözlem olgusu olduklarında kategorik olarak birbirlerinden ayrılırlar. Somatik; insanın kendisi tarafından, kendi içerisinden, kendini deneyimlemesi olan soma olgusu üzerine bir çalışma alanıdır" (Hanna, 1999, s. 343; aktaran Ersöz, 2005: 11).

Duyum aracılığıyla bedenin hareket sistemleri üzerinde önemli bir etkisi olan somanın temeline bakıldığında ise "bilinç" kavramı ile karşılaşılmaktadır. Doğuştan itibaren öğrenme yoluyla beyin ve bedenin değişimine koşut olarak sürekli gelişen

bilinçlilik her bireyin gelişimsel süreci içinde farklı şekilde gerçekleşir. Çünkü daha önce de değinildiği gibi beyin parmak izi gibi her canlı için tek olan bağlantı ağlarına sahiptir. Bu nedenle de istemli harekete bağlı öğrenme yeteneği ve iç-dış duyumlara duyarlılık her bireyin somasında değişik düzeydedir.

Thomas Hanna somatik öğrenmenin, "bilinmeyen üzerine farkındalığın odaklanmasıyla" (Hanna, 1999: 348; aktaran Ersöz, 2005: 12) başladığını söylemektedir. Duyuların yaptığı analizlerin hafızada şekillenmesi ve anlamlandırılması ile deneyimin bilincinde olma ve onu kabul etme anlamına gelen farkındalık bedenin hem içeriye hem de dışarıya odaklanmasını sağladığı için somatik bir etkinliktir. Duyum-hareket yeteneğinin istemli kontrolünün öğrenilmesinde ve geliştirilmesinde, oldukça yararlı çalışma yollarından biridir. Feldenkrais yönteminin geliştiricisi Moshe Feldenkrais farkındalığı uyku ve uyanıklık yanında üçüncü bir varoluş hali olarak tanımlayarak "zihinsel (mental) ve harekete dayalı (motor) süreçlerin işlevsel birlikteliğini öne sürer. Bu yöntemde sinir sistemindeki değişiklikler ve bu değişikliklerin yol açtığı kas şekilleri, aynı durumun iki yönünden ibarettir (Callery, 2001: 39; aktaran: Ersöz, 2005: 13) diyerek beynin foksiyonlarında da irdelendiği gibi duygu ve duyumun eylemden ayrılamaz olduğunu savunmuştur. Bu ikili işleyiş farkındalığın artmasıyla kendiliğinden öğrenme ve tepki vermeye dönüşecektir. Üretilen hareketin gücü kalitesi artacak ve kontrol edebilme yeteneği geliştirilecektir. Teknik beceri ve dışavurum yeteneklerini geliştireren somatik çalışmalar beden terapisi, beden çalışması, beden farkındalığı, zihin-beden pratikleri gibi adlandırmalarla Alexander Teknik, Feldenkrais, Pilates, Bartenieff Fundementals, Ideokinesis ve BodyMind Centering gibi pratikleri de içermektedir (Fortin, 1995, s. 253-254). Oyuncunun bedenine yönelecek bilinçli bakış çin de bu somatik çalışmalar dikkate alınmaktadır.

2.1.4. Oyuncunun Bedenini Geliştirme Bilinci

Oyuncunun bedenini geliştirme bilinci kapsamındaki hareketi oluşturan bu üç sisteme ait kolektif unsurlar, canlandırılmak istenen karaktere ve sahne üzerindeki fiziksel yönelişine yardımcı, rolü tamamlayıcı temel unsurlardır. Oyuncunun bedenini bu yönlendirmeler ile eğitmesi onu rahatlatarak gücünü, dayanıklılığını, esnekliğini, kontrol kabiliyetini ve duyusal iletişimini geliştirmesi hareket halindeyken oyuncunun sahne üzerinde bedenini daha özgür hissetmesini sağlayacaktır. Çünkü bir oyuncu kendisini ancak kontrol edebildiği bedeni ile somatik olarak denetleyebilir ve onun hâkimi olabilir. Bu noktada oyuncunun kontrol mekanimasını geliştirmesinde yönlendirici bazı belirleyenlere değinilmelidir. Bu çalışmada alıştırmaların üzerine temellendirildiği bu belirleyenler; germe ve esnetme, ısınma, denge, dikkat, motivasyon ve çevikliktir.

İlk belirleyen olan germe ve esnetme iskelet-kas sisteminin özellikle solunum ile eşzamanlı ilerleyen temel çalışma prenbinin kavranmasını sağlamaktadır. Bu değişimin oluşumunu sağlayan Stretch (germe) ve fleksibilite (esneme) kavramları anlam ve içerik bakımından birbirine karıştırılan egzersiz adına çok büyük öneme sahip aşamalardır. "Germe, kasların belirli bir süre sabit durumda tutularak, esnetme ise; kasın sürekli olarak gevşetilip, kasılarak kas fleksibilitesinin (esnekliği) geliştirilmesi için uygulanan bir çalışma şeklidir" (Gökçe, 2006: 14). Esneme amaçlı yapılan çalışmalarda eğer germeye yönelik egzersizler kullanılacak olursa kas sertleşeceği için kaslar daha fazla oksijene ihtiyaç duyacaktır. Bu nedenle bu süre içerisinde doğru ve düzenli şekilde nefes alıp-verme büyük önem kazanmaktadır. Yanlış bir yaklaşım ile esnetme yeteneğini arttıracağı düşüncesine bağlı olarak yeterli oksijen alımı yapılmadan ve kas yapısının direncini zorlayan germelerde acı hissedildiği anda germenin bırakılması gerekmektedir. Çünkü hissedilen acı aslında kas grubunda bir mikrotravma yaşandığının göstergesidir ve bu da dokuların zarar görmesine esneklik kandırılmaya çalışılan kasın elastikiyetini daha fazla kaybetmesine neden olmaktadır (atletinyeri.sitemynet.com/isinma.htm, 11.09.2004).

Yaşanabilecek bu olası travmalar için beden kendi savunma ve koruma mekanizmasını oluşturmuştur ve bu durumlarda sistematik olarak aktive etmektedir. "Kas iğciği" ve "golgi tendonu"ndan oluşan bu iki koruma mekanizması aşırı esneme veya kasılma durumunda devreye girerek kasların zarar görmesini engeller. Kasın uzunluğu ile ilgili bilgi alan kas iğciği uzama sırasında gerilen orta bölümü aracılığıyla tehlike boyutu barındıran uzamalarda kasın kasılmasını ve boyunun kısalmasını sağlamaktadır. Bu sayede kopma gibi riskli durumların kurtarılmasını sağlayan kas "gerilme refleksi" oluşturulmakta ve kas tekrar sağlıklı bir şekilde gevşeyebilmektedir. Diğer koruma mekaniması golgi tendon organları da sürekli ve statik gerilmelere karşı gerilen kasların gevşemeleri yönünde bir sinirsel çalışma yaratarak kasın boyunun uzatılmasını sağlarlar. Buna da "tendon refleksi" denmektedir (Dere, Durgun Yücel, 1994: 21).

Esneklik ise hareketi oluşturan fizyolojik bileşenleri uyumlu bir bütünlük içinde toplamakta estetik görünümü arttırarak görsel algılamayı değiştirmektedir. Genel kabul görmüş yargıya göre yeterli esnekliğe erişmiş olan oyuncunun bedenini kullanabilme kapasitesinin yüksek ve sakatlanma riskinin ise oldukça düşüktür. Bu bazı hareketlerde hareket yapabilirlik kapasitesinin artmasından dolayı bazı hareketlerde ise yapılan yanlış tercihlere rağmen bedenin bu yanlış tercihleri tölare edebilmesi ile gerçekleşmektedir. Gereksiz gerilim ve katılaşmaların engelleyerek enerjinin kesintisiz şekilde akması da sağlamaktadır.

Hareket genişliğinin arttırması ile oyuncunun iç dünyasında bulunan duyguların bütün genişliği ile bedeninde anlam bulmasını sağlayan esneklik hareket kabiliyetine olanak sağladığı kadar koordinasyon yeteneğini de geliştirmektedir. Esnekliği yetersiz bir oyuncu bedeninde ise anlatıma destek kas grupları bedeni çevreleyen ve duyguların dışavurumunu engelleyen sınırlara dönüşmektedir. Elastikiyeti olmayan kas yapısına sahip bedenlerde duyguların yerini ise dürtüsel mekanik hareketler almaktadır. Bu nedenle anlatımın doğru ve etkili olabilmesi için mutlaka dinamik hareket yapısına sahip esnek ve sınırlarını duyguların yol bulacağı kapılara dönüştürmüş esnek bir bedene ihtiyaç duyulmaktadır. Bu rahatlama durumunu Stanislavski, söyle açıklar:

> "Bir insan olarak aktör, istese de, istemese de kas gerginliğine uğrayacaktır. Toplum karşısına her çıkısında bu gerginlik kendini gösterir. Aktör, sırtındaki basınçtan kendini kurtarabilir. Kurtarabilir ama bu kez de basınç omuzlarına sıçrar. Omuzlarından da defetti diyelim, o zaman diyaframında belirir. Kısaca, sürekli olarak, şurada ya da burada bir basınç olacaktır. (…) Bunu tümü ile yok etmek olanaksızdır. Olanaksızdır ama biz gene de durup dinlenmeden onunla savaşmak zorundayız. Dizgemiz (sistemimiz) bir çeşit denetlemeyi geliştirmek ya da şöyle diyelim, bir gözlemci meydana getirmekten ibarettir. Bu gözlemci, bütün koşullar altında, hiçbir noktada fazla bir gerginlik olamayacağını anlamalıdır. Bu, kendilerini gözlem altına alma ve gereksiz gerginlikten kurtarma eylemi, bilinçli, makinemsi bir alışkanlık haline gelinceye dek geliştirilmelidir. Aslında bu bile yeterli değildir. Sözü edilen gelişim, rolünüzün sadece durgun, hareketsiz kesimleri boyunca değil, özellikle gövdece ve sinirce en hareketli anlarında da olağan bir alışkanlık, doğal bir zorunluluk olmalıdır" (Stanislavski, Bir Karakter Yaratmak, 2007: 73).

Diğer belirleyen bedenin denetim mekanizmasının başlangıç noktasında duran ısınmadır. Bedenin maximum performans ile minumum yorgunluk seviyesi ve fizyolojik engelleme ile çalışabilmesi için harekete yönelik sistemler bütününün, otomatikleşen hareket yapısının dışındaki tasarlanan hareketi uygulamaya hazır olması için ısınma egzersizleri gerekmektedir. Bedenin özellikle de "kasların iç ısısını arttırmakta ve motorsal yapıyı" (Akgün, 1982: 280) hareketin gerçekleştirilebilmesine hazırlamakta olan ısınma kasın daha süratli, kuvvetli ve daha yumuşak bir şekilde kasılmasını sağlamaktadır. Psikolojik olarak gereksiz kas gerginliklerini önleyerek rahatlama sağlamaktadır.

Uygulama biçimlerine göre aktif, pasif ve mental olarak üçe ayrılan ısınma oyuncunun bedenini bütünlüklü olarak egzersiz ve performansa hazırlamaktadır. Isıtıcı araçlar, sıcak kompres ve masaj gibi dış etkiler aracılığı ile sıcaklık derecesinin artmasına bağlı olarak bedenin ısıtılmaya çalışılması olan pasif ısınma oyuncu bedeninin eğitimsel veya performans öncesi başvurabileceği etkin bir yöntem değildir. Oyuncu sadece bedensel varoluş için değil role yaklaşım ve ifadeyi oluşturmak için de aktif ısınma yöntemlerini kullanmalıdır. Aktif ısınma, bedenin fizyolojik yapısını aktive ederek birebir içinde olduğu uygulama şeklidir. Tüm bedeni kapsayan genel bir ısınmadan, hareketin üretimine yönelik lokal bölge ısınmalarına doğru izlenecek bir sıralama ile yapılmalıdır. Mental (düşünsel) ısınma ise, eylem veya performansı

gerçekleştirmeden önce odaklanılarak motivasyonel ve zihinsel olarak tahmin ve tekrar edilmesi olarak açıklanabilmektedir. Isınmanın gerçekleşmesi sırasında zihinsel, ruhsal ya da organik olarak egzersizlerin kendi aralarında bir sıralaması yoktur. Dayanıklılık, hız, kuvvet, sıçrama ve esneme yeteneğini arttıran ısınma ile kas daha fazla gerilebilmekte, daha çabuk kasılabilmektedir. Elastikiyeti artmış olan kas ile eklemlerin hareketini ve hareket açısının büyümesini kolaylaştırır, bu da hareketlerin koordinasyonu daha üst seviyeye çıkarmaktadır.

Eğer karaktere ya da performansa yönelik lokal bir çalışmaya gerek duyulmuyorsa oyuncu özellikle büyük kas grupları için bu çalışmaları yapmak zorundadır. Isınma ile beden ısısını yükselterek gevşeme ve yoğunlaşma sağlanarak, bedeninin direncini arttırıp kinesitetik olarak beden algısının, kavrama yeteneğinin konsantre çalışması sağlanmaktadır. Performans sonrasında ise kas ve kandan yorgunluk verici madde olan laktik asitin (süt asidi) ağrı ve travmatik kasılmalara sebebiyet vermemesi için hızlı ve kontrollü bir soğuma süreci ile uzaklaştırılarak bedenin performans öncesi konuma gelmesinin daha çabuk gerçekleşmesi sağlanmaktadır. Bunun içinde performans sırasında kısalan kas gruplarına esneklik egersizleri uygulanarak boyları uzatılmalıdır. Bu kassal kuvvetin tekrardan maksimum seviyeye ulaşması için önemlidir.

Diğer bir belirleyen de hareket halindeki bedenin değişen durum karşısında uyum sağlayabilme yeteneği olan dengedir. En sade şekliyle temel destek tarafından belirlenen denge limitleri çerçevesinde vücut ağırlık merkezinin sağlanması (Paula, Chiplis, 2000: 321-331) olarak tanımlanmaktadır. Çünkü "bedenimizde ağırlığın birçok ünitesini dengesizleştirmek için yer çekimi ve süredurumun devamlı bir meyli vardır. Bunun karşıt bir çabası da onu dengeye sokmadır. İyi bir denge aynı zamanda dengesizliğe çok yakındır ki en ufak bir dürtü gerekli hareket dizisini başlatabilsin" (Türkoğlu, 2009: 10). Dengesizlik ve denge arasındaki bu yaratıcı ilişki görme, duyma ve somatosensor[3]'den gelen bilgilerin birleşimi ile sağlanabilmektedir. Bu bileşim gövde, bacak ve ayak kaslarına bağlı koordineli motor davranış, motor işlem ve

[3] Dokunma, acı ve ısı hissi ve beden pozisyonunu algılamak gibi duyusal modaliteleri üretmek için gerekli olan mekanizmalara ve reseptörlere sahip olan sistemdir.

çevredeki değişikliklere uyum olarak çeşitli öğelerin birbiriyle ilişkilenmesini sağlayarak dengeyi oluşturmaktadır (Berthoz, 2000: 45).

Denge gerek gündelik yaşam içerisinde gerekse sahne hareketine yönelik yapılan çalışma ve performanslarda hareketi verimli şekilde etkileyen önemli bir unsurdur. Özellikle ağırlık merkezinin değişmesi nedeniyle oluşan motorsal problemleri çözmeye yarayan denge statik ve dinamik olmak üzere ikiye ayrılır. Statik denge bedenin stabil anda denge sağlama yeteneği, dinamik denge ise hareket eden bedenin dengesini koruma ya da yeniden düzenleme yeteneğidir. Hareketin başlangıç ya da bitiş noktasını oluşturan duruş, denge ile birlikte bedeni düşme riskine karşı uyarır ve özellikle statik dengenin oluşturulması gereken duruş anlarında beden sağ, sol, ön ya da arka tarafa doğru belirsiz yönelimlerden oluşan salınımlar ile bozulan dengenin fark edilmeden tekrar oluşturulmasını sağlamaktadır.

Oyuncu bedeni için denge, sahne üzerinde ağırlık merkezine bağlı olarak duruş ve seçili hareketler ekseninde ağırlığını bir noktadan başka bir noktaya dinamik bir şekilde aktarabilmesidir. Bu aktarımlar ancak doğru yönlendirmelere bağlı olarak gerçekleştirildiğinde karaktere ya da harekete yönelik doğru anlatım kodları kurulabilir. Çünkü birbiriyle ilişki halinde olan bedenin bölümlerinin şekillendiği ve tüm kütlesel ağırlığın yoğunluğunun simetrik olarak bölümlendiği bedenin ağırlık merkezi oyuncu bedeni için çok önemlidir. Pek çok yöntem bilimci içinde enerjinin kaynağı olarak görülen "kalça ve karnı birleştiren paralel çizginin orta bölgesinde (Dere, 1994: 62) bulunan ağırlık merkezi bilinçli değişimler ile bedenin kontrollü biçimde dönüştürülmesini sağlayan bölgedir. Ağırlık merkezinin doğru kullanılması, istenilen duruş ve hareket adına değişime uğratılan dengenin yeniden sağlanmasını gerçekleştirir. Bu sayede oyuncu kütlesel ağırlıkların taşınması, çekilmesi, kaldırılması, itilmesi gibi aktif kas kuvvetine gereksinim duyulan durumlarda gerçekte böyle bir kütlesel ağırlık olmadan da bu ağırlığın varlığını hissettirebilmek için ya da yaşlılık, sakatlanma, duruş bozukluğu gibi bedensel olarak ağırlık merkezinin değiştirilmesini gerektirecek durumlarda bedeninin hangi bölümünü dönüştürebileceği bilincine ulaşacaktır. Doğru bir denge yaklaşımı ile hareket özgürlüğü, yoğun bir odaklanma, karmaşık bedensel koordinasyonlar kurulması da kolaylaşacaktır.

Denge ile bağlantılı bir diğer belirleyen olan dikkat ise duyu organlarına gelen çok sayıda uyarıcıdan sadece bazılarının seçilip, algılaması durumudur. Farklı bir tanımlamaya göre de düşüncenin belli bir konu üzerinde yoğunlaştırılmasıdır (Solomon, 2004: 64). Seçim sonrasında seçilen durum, konu ya da nesnenin daha kapsamlı olarak tanıtılması ile bilişsel olarak bedeni algı faaliyetine hazırlamaktadır. Bu konuda iki süreç etkili olmaktadır. Birincisi iradenin devreye girerek bir konuya yönelmesi ve dikkati o konu üzerine yönlendirmesi yani odaklamasıdır. İkincisi ise istenmeden, elde olmadan uyarıcılar aracılığıyla, uyarıcılardan gelen etkiye bağlı olarak tepki niteliğinde oluşturulan dikkatin yönlendirilmesidir. Uyarının şiddeti, tekrarı, şekli, niteliği arttıkça hem düşüncesel, hem de fiziksel olarak beden uyarıcıya yönelerek dikkati başlatır.

Dikkat ise motivasyonu tetiklemektedir. Doğuştan gelen beyne yönelik birikimin en yüksek performansta kullanılmasını, beynin öğrenme kapasitesinin arttırılmasını ve bedenin harekete yönelik doğru belirleyenleri üretebilmesini sağlayan etkin yönlendiricilerden biri olan motivasyon oyuncunun fiziksel ve ruhsal varoluşu için oldukça önemlidir.“Hareketi başlatan, yöneten ve sürdüren içsel bir durumdur. İnsanın hedefe ulaşmasına yardım eden içsel bir enerji veya zihinsel bir güç (Sternberg & Williams, 2002: 345) olarak tanımlanabilecek motivasyonun temelinde davranışın nedeni bir durum olmak zorundadır. Bu durumun varlığına yönelik hareketin oluşması, değişmesi, devamlılığı, dönüşümü ya da sonuçlanmasını kapsayan süreç boyunca oyuncu hikayeyi ya da anlatılmak istenen birimi takip etmektedir. Hareketin doğru anlatım kodlarını oluşturma isteği öncelikle oyuncunun bu istenilen duruma uygun bir bedene sahip olma hedefini motive edecek ve bedene bilinçle yaklaşılmasını sağlayacaktır. Sonrasında da dramatik bir anlatım aracına dönüşmeye hazır olan beden anlamın temel ileticisi olma durumunu motive edecektir.

> “Motivasyon kavramı insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin eden, davranışlara belirli bir yön veren ve devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını içermektedir. Davranışların yapılışındaki canlılık, sarf edilen enerji, değişmeye, dağılmaya karşı olan direnç, devam süreleri vs. bize bu davranışların motive edildiklerini gösterir. Doğada hiçbir nesne bir sebep olmadan kendi statik durumundan hareketli duruma geçemez. (…) Bu sebepler insan organizmasının içinden veya dışından gelen bir basınç, bir dürtü, bir

> güdü, bir itme, bir uyarıcı veya uyarıcılar bütünü olabilir. İnsan organizmasını hareket veya tepki yapmaya iten sebep veya sebepler, aynı zamanda bu hareket veya tepkilere belirli bir yön, belirli bir hedef, belirli bir hız da tayin etmiş olurlar" (Akbaba, 2006: 343-361).

Hareketin nedeni olduğu kadar konsantrasyona etkisi, mekan ve diğer bedenler ile kurulan ilişkiyi sağlamlaştırması, yazar ve yönetmen gibi dış uyaranlarca verilen birimsel yönlendiriciler arasında bağlantı geliştirebilmesi ve yaratıcılığı desteklemesi açısından oyuncu için önemli bir yönlendiricidir. Motivasyon, zihinsel ve davranışsal sınırların aşılmasında etkili olan tutku ve beynin temel çalışma prensibini oluşturan duygular ile birlikte bedeni harekete yöneltecek enerjiye kaynaklık etmektedir. Eğitim aşamasında da performans aşamasında da kendiliğindenliğin sağlanabilmesi için, bedenin tutku, duygu ve motivasyon sahibi olma gereksinimi bilincine erişmiş olması gerekmektedir. Bu nedenle bedenin ihtiyaçları ve sorumlu olduğu alanlar ile ilgili belirleyenlere ihtiyaç duyulmaktadır. Yetenek, dikkat, sorumluluk, tekrar başlayabilme, farklı bakış açılarına sahip olabilme, içsel ve dışsal tüm dürtülere karşı farkındalık sahibi olabilme gibi motivasyon araçlarına hakim olunması gerekmektedir.

Bu süreçteki son belirleyen ise çevikliktir. Teknik olarak "yavaşlama, yön değiştirme ve hızlanma hareketlerinin kısa zamanda verimli bir şekilde uygulanabilmesini sağlayan fiziksel beceri" (Verstegan ve Marcello, 2001: 46) şeklinde tanımlanan çeviklik algısal karar verme mekanizmaları ve bunların iskelet- kas sistemine müdahale ile gerçekleşmektedir. Oyuncu için çevresel uyaranlara verilen tepkilerde, gerçek hayat tepkilerine en yakın gerçeklik ve doğallıkta tepkiler oluşturulmasında etkin rol oynayan bu durum ile koordinasyon ve hıza yönelik kompleks duyusal gelişimler sağlanmaktadır. Enerjinin kassal bir dinamiğe dönüşümünü sağlayan fiziksel dikkatin, hareketin hızında önemli bir payı bulunmaktadır ve fiziksel dikkat çevikliğin arttırılması ile geliştirilebilir. Bu nedenle dengeli ve ortalama çalışma hazırlığına sahip her oyuncunun çevikliği içeren alıştırmalar ile hapsedilmiş enerjisinin doğru ve dengeli bir şekilde kontrol edilmesi sağlanmalıdır. Bu sadece bedenin iskelet kas sistemi değil algı hızında değişiklik sağlayarak zihinsel süreçte hızlı düşünme ve reaksiyon gösterme özelliklerini de geliştirmektedir. İskelet-kas sistemi dışında duyusal belleğin çalışması açısından da

etkilidir. Beyinsel olarak sensörlerce gönderilen bir tepkiye verilen cevapta hızlı karar vermeyi seçeneklere hakimiyet ve karşılaşılan duruma karşı oluşturulmuş tekrarlar belirlemektedir. Bir kişi tekrar durumundan sonraki girişimde tepki vermek ya da seçim yapmak zorunda olduğunda bir önceki cevaba hazırlık sürecinden daha kısa bir zaman kullanarak hareketi verimli şekilde üretebilmektedir.

2.2.Hareketin Üretici Unsurları

Fiziğe dayalı bilimlerin yaklaşımıyla "psikolojik ve fizyolojik komponentler dikkate alınmadan, değişik miktarlarda kuvvet uygulanması ile vücudun veya vücut parçalarının zaman içerisinde ve bir alanda yer değiştirmesi" (Dere, 1994: 53) veya "belirli bir noktaya göre bir cismin yerinin değişmesi" (hareket.nedir.com/#ixzz3uz6vtGOK, 2015) olarak tanımlanan hareket bedenin mekansal olarak da biçimsel olarak da zaman içerisinde denge durumunu değiştirerek durağan enerjiyi mekanik enerjiye dönüştürmesidir. İnsanlar arası iletişimin birincil amacı olan hareket evrensel etkinliklerin en kişisel olanıdır. Canlı bir organizma olan beden kaslarının çalışma prensiplerinde de değinildiği gibi en küçük birim içinde yani yaşamın devamlılığı noktasında dahi hareket halindedir. Bu nedenle sahne üzerinde oyuncunun büyük değişimleri getiren eyleme dönük hareket algısının yanında stabil duruşlardan, nefes almadan minimal boyutta olan jest ve mimiklere kadar harekete yönelik çıkarımlar yapılması ve hareketin kapsamının genişletilmesi gerekmektedir.

James Colema, "insanoğlunun doğuştan getirdiği içsel varlık genetik bir özellik taşımasına rağmen insanın çevresi ile girdiği iletişim kişinin kendi ile ilgili imaj ya da resmini ifade eden sistemi oluşturur" (Colema, 1969: 62) diyerek hareketi fiziksel ve biyolojik koşullar dışında yaşanılan kültür, tarihsel süreç, coğrafyaya göre şekillenen bir yapı olarak tanımlamaktadır. Kısacası iç ve dış tüm etmenlerin hareketin anlam üretiminin çeşitlenmesini sağladığı savunulmaktadır. Bu sayede duruştan eyleme kadar zaman ve uzam içinde şekillenen bedenin üretimi hareketler, ortak bellekte kodlanarak bedensel ifadeye dayalı anlatımın oluşmasını sağlayan çağrışımları oluşmakta ve rutin bir iletişim şekli olarak kullanıldıkça da kassal hafıza ile gündelik yaşam pratiğinin içinde yer almaya başlamaktadır.

Gündelik yaşam içerisinde kullanılan harekete yönelik tercihlerde düşünce, ağırlıklı bir yönlendirici olmak zorunda değildir. Hatta çoğu zaman insan, hareketi ve bedensel duruşu belirleyen temel etmenler çerçevesinde istemsiz olarak hareketlerini eyleme ve eylemlerini de davranış şekillerine evriltir ancak sahneye yönelik üretilen hareket bu denli doğal akış içerisinde spontan bir gelişim süreci izleyemez. Oyuncunun

hareketi, belirli bir amaca yönelik olarak başlangıç, gelişim ve bitiş noktası tasarlanmış, bedensel olduğu kadar zihinsel ve ruhsal denetim mekanizmaları ile şekillendirilmiş bir dışa vurumdur. Bedensel anlatımına etki eden temel üretici etmenlerden olması ile belirli psiko-fiziksel sürecini sonucu olarak ortaya ve kendinden sonra başka bir hareketin psiko-fiziksel nedenini oluşturarak devamlılık sağlar.

> "Bu dışa vurmada devam eden hareketler dizgesi olduğu gibi hareketin birim olarak bir anına işaret eden duruşlar da yer almaktadır. Duruş anında da fiziksel olarak insan bedeni güç kullanmakta, iskelet sistemi çalışmaktadır ancak; gözle görülür, takip edilir bir hareket değil durağan bir hareket söz konusudur. Duruşta duygusal olarak dışa vurumu bir tavır yansıtır. Duruşun bir ritminden söz edilemez ancak dinamiğinden söz edilebilir. Büyük bir alanı kapsayan ve seyircide büyük bir etki yaratan duruş, güçlü bir simge ve anlatılmak istenenin dondurulmuş bir hali olarak dikkati üstüne çeker ve oyuncunun bedensel anlatımında güçlü bir ifadeye dönüşebilir. Bu hareketliliğin durağan halini içeren bir duruştur. Bir de sahneye oyuncunun oynadığı karakterin fizyolojik, sosyolojik, psikolojik özelliklerini göz önünde bulundurarak ona biçtiği bir duruş modeli vardır. Bu duruş bedenin temel duruşu olarak nitelendirilebilecek omurganın duruşuyla tarif edilebilir" (Alıç, 2008: 68).

Karakterin duruşu, bedensel anlatımında kolaylık sağlayacak, karakterin hareketlerinin üretiminde bu duruş belirleyici olacaktır. Oyuncu bedeni ile sahne üzerinde kurguladığı hareketin yapısı için kendi fiziksel, biyolojik, psikolojik, sosyo-kültürel bileşim öğelerini aktive ettiği gibi aynı zamanda detaylı karakter analizi sonrası canlandıracağı karakterinde fiziksel, biyolojik, psikolojik, sosyo-kültürel bileşim öğelerini dikkate alıp bunları bir nedensellik çerçevesinde buluşturarak bedeni organik bir bütünlüğe ulaştırmalıdır. Bir ben'den başka bir ben'e geçiş ve diğer ben'e ait hareket kodlarının oluşturulabilmesi bu tasarlanmış süreç ile gerçekleşebilir ve anlamı iletecek soyut pek çok katmanlı alt yapı hareket kodlamaları ile somutlaşarak yaşam gerçeğini sahne gerçeğine aktarmalıdır. Bu nedenle oyuncunun, zihinsel olarak zengin çağrışımlar ile tasarladığı anlamı güçlü, doğru ve etkili şekilde somutlaştırılabilmesi için fiziksel yapabilirliklerinin zihinsel ve duygusal sürecin sınırları gerisinde kalmaması gerekmektedir.

Oyuncunun iç dünyasını ve tüm ruhsal deneyimlerini bedensel bir anlatımda somutlaştırabilmesi için yapabilirliklerinin farkında olması ve "daha da önemlisi

yaşamın içindeki tüm hareket kodlarını iyi gözlemlemiş, bunları sahneye getirirken kendisine ve dolayısıyla yarattığı karaktere en uygun olan ifadeyi seçebilecek farkındalığa sahip olması"(Alıç, 2008: 10), bedenini bir anlatım aracı olarak tanıması, özümsemesi, geliştirmesi, hareketin oluşum ve devamlılığını sağlayan fizyolojik sistemleri bilmesi gereklidir. İstenilen herhangi bir zaman veya koşulda gündelik yaşamın hareket yapısının doğallığında hareket üretimi için güçlü, esnek ve kontrol edilebilir bir beden bilincine erişmek gerekmektedir.

Biyolojik olarak "Kinesioloji" ve "Egzersiz Fizyolojisi"nce incelenen hareket mekaniği bu alanların birikimlerinden faydalanılmasına rağmen estetik bir bütün içinde anlamı üretme dinamiklerinden hareketle oyuncunun hareketi bağlamında incelenmektedir. Çünkü oyunculuk bedensel işleyiş ve hareket yasaları açısından mekanik olarak aynı olmasına rağmen çıkış nedeni yani motivasyonu, varılan hedef yani anlam ve estetik etki açısından diğer fiziksel etkinliklerden yaklaşım farkı göstermektedir. Mekanik olarak anlama yönelik doğru ve kusursuz olarak hareketin gerçekleştirilmesi bedenin fizyolojik ve biyomekanik özellikleri içine girmektedir. Ancak bu şekilde hareket ruhsal belirleyenler çerçevesinde yaratım sürecine hazır konuma gelebilir.

Her hareketin içinde var olan hareketin üretici unusrları "her çeşit beden koordinasyonu, çeşitlilik içinde eylemler, eylemlerin zaman ve dinamikleri, eylemlerin oluşturduğu mekânsal biçimler, bedenin içindeki ve bedenler arasındaki ilişkilerden" (Preston, Dunlop 1998: 77; aktaran: Ersöz, 2005: 17) oluşmaktadır. Bu nedenle hareketleri tanımlayan, analiz eden ve değerlendiren bir bilim dalı olarak biyomekanik hareket araştırmalarına yönelik yöntemlere bağlı problemlerin çözümü noktasında önemlidir ve bu problemler için biyomekanik analizler yapmak gerekmektedir. Hareket performansının arttırılabilmesi için, sinir kas becerisi, fiziksel kapasite ve psikolojik yeterlilik gibi birçok anatomik faktör ışığında değerlendirmelerin yapılması gerekmektedir. Bedenin bir bölümünün hareketi, diğer bölümlerin harekelerini de etkiler ve bütün parçalarının birbirleri ile ilişkili ve bağlantılı çalışması, bedenin koordinasyonel özelliğidir. Anatomik olarak eklemlerde farklı açılarda oluşan bedenin aktif veya pasif olarak kullanıldığı 19 hareket bulunmaktadır. Her eklemin kendisine ait

şekillenen hareket çeşidi ve sayısı vardır. Fakat bazı hareket biçimleri farklı eklemlerde farklı biçimlerde oluşmakta olsa da anatomi ve kinesiyolojide kullanılan isimlendirmeleri aynıdır.

1. "Fleksiyon: Vücut bölümlerinin, aralarındaki açının küçülmesi ile birbirine yaklaşması durumudur.
2. Lateral fleksiyon: Boyunda ve belde sağ ve sol yana yapılan bükülmedir.
3. Planter fleksiyon: Ayağın aşağıya, tabana doğru bükülmesi hareketidir.
4. Dorsal fleksiyon: Ayak sırtının bacağın ön yüzüne yaklaşacak biçimde bükülmesi hareketidir.
5. Ekstansiyon: Fleksiyon hareketinin aksi olarak vücut bölümlerinin, aralarındaki açının büyümesi ile, birbirlerinden uzaklaşması durumudur.
6. Abduksiyon: Hareketi yapan organın, vücudun orta çizgisinden uzaklaşması hareketidir.
7. Adduksiyon: Abduksiyon hareketinin tersi olarak; hareketi yapan organın vücudun orta çizgisine yaklaşma hareketidir.
8. Rotasyon: Hareketi yapan organın kendi ekseni etrafında dönme hareketidir. Rotasyon dönüşün yönüne göre; Vücudun orta çizgisine doğru ise internal rotasyon (içe rotasyon), Orta çizgiden dışa doğru ise eksternal rotasyon (dışa rotasyon) adını alır.
9. Pronasyon: Önkolun, avuç içi aşağıya ve el sırtının yukarıya gelecek şekilde rotasyon hareketidir (dirsek 90 ° fleksiyonda iken).
10. Supinasyon; Önkolun, avuç içinin yukarıya gelecek şekilde dışa doğru rotasyon hareketidir (dirsek 90 ° fleksiyonda iken).
11. İnversiyon: Ayak bileğinin, tabanı iç yana bakacak şekilde bükülmesi hareketidir.
12. Eversiyon: Ayak bileğinin, tabanı dış yana bakacak şekilde bükülmesi hareketidir.
13. Sirkumdiksiyon: Hareket merkezinin, yani eksenlerin kesişme noktasının bir koninin tepesine geleceği ve organın ucunun koninin tabanı boyunca hareket edeceği hareket biçimidir. Bu hareket her zaman tam bir konik hareket değildir. Bu hareket bir tarafa doğru biraz fazla, diğer tarafa doğru az kayma yapabilir.
14. Lordos: Sırt bölgesinde kürek kemiklerinin birbirine yaklaşması hareketidir.
15. Kifos: Sırt bölgesinde kürek kemiklerinin birbirinden uzaklaşması ve sırtın kamburlaşması hareketidir.
16. Elevasyon: Omuz kuşağının yukarıya çekilme hareketidir.
17. Depresyon: Omuz kuşağının aşağıya doğru çekilme hareketidir.
18. Relraksiyon: Omuz kuşağının arkaya doğru itilme hareketidir.
19. Protraksiyon: Omuz kuşağının öne doğru itilme hareketidir" (Ötken, 2004: 74).

Eklemler ve bunlara bağlı kas ve kemik gruplarının oluşturduğu bu hareketlerin uzam içerisinde gerçekleştiği yön ve pozisyonların analiz edilmesi hareketin tanımlanabilmesine yardımcı olmaktadır. Bunlar hareketin, uzam içerisinde bedenin hangi yarısında meydana geldiğini inceleyen üç düzlem ve hareketin bedenin hangi yönünde meydana geldiğini inceleyen üç eksenden oluşmaktadır. Sagital ve Corronal düzlemler beden boyunca seyreden, birbirlerini dik açı ile kesen ve bedeni yukarıdan aşağı, sağ ve sol olmak üzere iki parçaya bölen düzlemlerdir. Dikey eksen kaybedilmeden ileriye ve geriye doğru oluşturulan tüm hareketler sagital eksende gerçekleştirilmiş olur. Frontal düzlem bedeni ön ve arka olarak ikiye bölerek hareketlerin bedenin önünde ya da arkasındaki oluşumunu inceleyen düzlemlerdir. Horizontal düzlem ise diğer iki düzlemi dik açı ileoluşturacak şekilde enine keserek bedeni üst ve alt olmak üzere iki parçaya ayırarak hareketlerin incelenmesini sağlayan düzlemlerdir.

> "Coronal düzlem, vücut boyunca uzanan fakat vücudu sağdan sola kesen, sagital düzlem, vücudu önden arkaya dik kesen, Horozon düzlem vücudu enine kesen düzlemlerdir. Bu düzlemler içinde vücut hareketleri düz ya da eğik hatlar oluşturabilmekte uzamda simetrik ya da asimetrik hareketler oluşturabilmektedir. Bir hareketin simetrikliğinde her iki bacağın yana doğru açıldığı, dizlerin kırılarak belli oranda yere doğru alçaldığı düşünülürse, bacakların pozisyonu simetrik olarak değerlendirilir, aynı duruşta kollardan birinin yukarı, diğerinin aşağı doğru uzatıldığı düşünülürse, kolların pozisyonu asimetrik olarak tanımlanır. İnsan bedeni canlılığı süresince mükemmel bir matematiğin işlerliği içinde varlığını sürdürmektedir. Bu matematik onun fiziksel yapısı ve bu yapının insan yaşamını desteklemesi olarak da tanımlanabilir" (Alıç, 2008: 43).

Hareketin gerçekleştiği yönü inceleyen eksenler ise hareketin bedenin önüne ve arkasına doğru yapıldığını gösteren Anterior-posterior eksen, sağ ve soluna doğru yapıldığını gösteren Transvers eksen ve Yukarı ya da aşağı yöne doğru yapıldığını gösteren Vertikal eksen olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Düzlem ve eksenler ile oluşan bu hareketlerin oluştuğu hayali alana da "hareket küresi" anlamına gelen kinesfer adı verilmektedir.

Hareket kinesfer içerinde hem kinesfere uyguladığı güç, hem dış dünyanın kendisine uyguladığı güç anlamında üç çeşit hareket gerçekleştirir. Eğer beden hareket

aracılığıyla uzamsal olarak bir yerden bir yere taşınıyorsa buna "lokomotor hareket", hareket beden hareket etmeden sadece bir noktada oluşuyorsa "eksensel hareket", bedenin dış dünya özellikle nesne ile ilişkilenmesi yoluyla oluşuyorsa "manipülatif hareket" olarak adlandırılır. Lokomotor hareketler bir noktadan başka bir noktaya, bir alandan başka bir alana bedenin transfer edilmesidir. Yürümek, koşmak, yuvarlanmak, emeklemek, sıçramak vb. bedensel olarak lokomotor hareketi tanımlamaktadır. Lokomotor hareketi oluşturan temel hareket kalıplarının değişik kombinasyonları, hareketin ritmik yapısı ve efor kullanımıyla anlam çeşitliliği oluşturulur.

Eksensel hareketler ise hareketin bedenin bir bölümünden başka bir bölümüne enerji aracılığıyla transfer edilmesidir. Hareketi omuzdan ellere iletmek ya da kalçadan bacağa, bacaktan ayaklara aktarmak vb. bedenin alan değiştirmeden bulunduğu noktada hareket etmesi eksensel hareketi tanımlamaktadır. "Manipülatif hareketler; Bireyin nesne ile ilişkisini gerektiren hareketleridir. Fırlatma, yakalama, yazı yazma, daktilo kullanma vb. hareketlerin çoğu bu temel hareket kategorilerin birleşmesinden oluşur" (Ramazanoğlu, 2012: 5). Her üç hareket biçiminde de beden eğilme, bükülme ve uzama kapsamında hareket de kasın kasılma prensibi uyarınca biçimsel olarak tersine çevrilerek yani reflesi oluşturularak bedeni başlangıç noktasına geri taşımaktadır. Ayrıca üç hareket biçimi için de denge hem hareketlerin biçimsel devamlılığı hem de bozulup yeniden oluşturulabilmesi için önemli bir unsurdur.

Oyuncu uzam içinde hareketi iki şekilde oluşturmaktadır. Birincisi bedenin yer değişimi yapmadan stabil şekilde bedenin eksen alınarak hareketin oluşturulmasıdır. İkincisinde ise beden bulunduğu uzam da bir yerden diğer bir yere taşınarak hareketi oluşturur. Hareketin ikinci segmentteki oluşumunda "yürümek, koşmak, atlamak (Leap), hoplamak (Hop), zıplamak (Jump), sekmek (Skip), atlayarak yürümek (Gallop), kaymak (Slide), yuvarlanmak, takla atmak ve emeklemek" (Cheney, 1989: 45-46) gibi kalıplar kullanılmakta ve bu kalıplar ile hareket kombinasyonları oluşturulmaktadır.

1. Bedenin ağırlığını bir yerden, diğer bir yere taşımak: Örneğin, bir ayaktan diğerine yürüyerek, koşarak, kayarak, düşerek, yuvarlanarak ağırlık transfer edilir.
2. Mekanda yer değiştirmek: Örneğin, adım atarak, koşarak, sürünerek, sekerek, yuvarlanarak, kayarak mekanda yer değiştirilir.

3. Zıplamak: Havalanmak, uçmak ve iniş olarak üç aşamada gerçekleştirilir.
4. Dönmek: Bedenin eksenleri etrafında yapılan hareketlerdir.
5. Dengeyi kaybetmek-kazanmak: Hareketlerin doğal akışı içinde oluşan momentumlann hissedilmesiyle, bedenin dengesini kaybetmesini ve yeniden dengeye gelmesini içeren deneyimlerdir.
6. Durmak: Bedenin sadece durması değil, gelecek hareketinin enerjisini, kalitesini ve amacını içinde barındıran bir duruş içinde olmasıdır. Bunların dışında bedenin gerçekleştirdiği diğer eylemler bükmek (Bend), uzamak (Strech), burkmak (Twist), eğilmek (Tilt) olarak tanımlanabilir. (Preston, Dunlop 1998: 95-99; aktaran: Ersöz, 2005: 17).

Horizontal, vertical ve sagittal düzlemden faydalanarak hareketin şeklini tanımlayan ve analiz yoluyla hareketi bilimsel olarak araştırılabilir bir konuma getiren kişi Rudolf Von Laban'dır. Hareketin gözlemlenmesine, tanımlanmasına dayanan Laban Hareket Analizi hareketin biçimsel özellikleriyle ilgili anlamların araştırılması ve detaylı olarak sınıflandırılması için sistematik bir kaynaktır Laban hareket analizleri uzamsal, anatomik ve dinamik prensiplere dayanır. Evrensel kinetik yasalarınca, harekete dayalı çalışmaların düzenlemesine ve hareket dizgelerinin sistematik olarak kaydedilmesine olanak sağlar. Ayrıca sistem olarak araştırma için hiçbir dil engeline sebep olmayan evrensel olarak uygulanabilir bir sözsüz sembol sistemidir (Griesbeck, 2004: www.uni-frankfurt). Hareket dinamik bir üretimdir ve bu üretimi sağlayan temel üretici unsurlara sahiptir. Tüm hareketler uzam, zaman ve enerji unsurları bakımından incelenebilmekte ve yapısı anlaşılabilmektedir. Bu faktörlerin hareketin oluşması sırasında bilinçsizce rastlantısal bir ilişki kurmaları da çeşitliliğinin sağlanmasındaki temel süreci oluşturur.

"Hareketi daha mekanik bir biçimde açıklayacak olursak: Vücudun ya da vücuttaki herhangi bir parçanın bir "Ağırlığı"nın olduğu gerçektir. Bu parçalar ya da vücudun bütünü "Uzam"da belirli bir yönde hareket etmektedirler. Bu olay da belirli bir "Zaman" içinde gerçekleşir. Ancak, "Zaman" hareketin hızına bağlı olarak değişebilir. Buna da "Ritm" adı verilmektedir. Tüm bu üç öğe, Ağırlık-Uzam-Zaman, hareketin bir diğer öğesi olan Akış'ı meydana getiren öğelerdir. Sonuçta basit bir hareket (el sallama hareketi) olsun ya da herhangi bir dansta kullanılan daha karmaşık bir adım olsun, ister bir amaç doğrultusunda gerçekleşsin ya da bir refleks olarak meydana gelsin, bir efor gerektirir. Zaten yaşamın kendi içinde var olan efor sayesinde hareketi tanımlamamız çok daha kolay olacaktır" (Yılmaz, 2000: 22).

2.2.1. Hareket-Uzam İlişkisi

Oyuncu, bedeni ve harekete dair bilinç düzeyini ne kadar çok arttırırsa alanla kurduğu ilişkide de o kadar yetkinleşir. Bu farkındalığın ön plana çıkmasıyla yükseklik, alçaklık, genişlik, derinlik gibi soyut kavramlar bedenin içinde var olacağı uzamı belirleyeceği için hareket-uzam-beden ilişkisi oyunculuk için büyük bir önem taşımaktadır. Laban'ın beden ve hareket ilişkisinde hareketin somutlaşmasını sağlayan hareketin temel üretici unsurlarından ilki uzamdır. "Laban' geliştirdiği kavramlardan biri olan "Choreutics"de mekândaki beden ve bedendeki uzam ile ilgilenerek hareketin mekansal özelliklerini ve mekanda aldığı şekli tanımlamaktadır" (Preston-Dunlop, 1998: 121; aktaran: Ersöz, 2005: 19). İnsanın bedensel varlığının oluştuğu yer olarak tanımlansa da burada karşılıklı bir varoluş söz konusudur. Çünkü biçimi olmayan uzam da beden onu doldurduğu, hareketleriyle şekillendirdiği oranda var olmaktadır. Dolayısıyla beden ve uzam eşdeğer bir yapı içinde biribirinden ayrılamaz bir mevcudiyete sahiptirler.

Her bir bedenin kendisine ait bireysel uzamı kinesferdir. On iki noktasına yönelen harekerler ile bedenin içinde uzanma, bükülme, yayılarak açılma, bir noktadan diğerine gitme vb. ile oluşturduğu küresel yapı hareketin bireysel olarak hayali sınırlarını göstermektedir. Kinesferin merkezi aynı zamanda bedenin de merkezidir. Dolayısıyla enerji hareket aracılığıyla bu merkezden dağılmakta ve hem bedeni hem de uzamı şekillendirmektedir. Oyuncu kinestetik farkındalığını kendisine ait bu özel alanda kinesfer içinde geliştirmektedir. Hareketin uzam içinde oluşumunu sağlayan bazı üretici kavramlar bulunmaktadır. Bunların kavramsal içeriklerini ve birbirleriyle olan ilişkilerini bilmek hareketin analizi için önemli bir yönlendiricidir. Bu kavramlar seviye-düzey, yön, boyut, odak, şekil ve perspektiftir.

Bu kavramlardan seviye, bedenin içinde bulunduğu uzamı bölen yatay eksenlere göre bedeni konumlandıran yükseklik yani düzeylere denilmektedir. Hareketin yerden yüksekliğine göre adlandırılan düzeyler üç ana grupta toplanmaktadır. Bunlar "diz hizasına kadar aşağı, dizden başa kadar orta, başın üstü yukarı olmak üzere alt, orta ve üst seviyedir. Bu düzey farkları arasında hareket çeşitliliğinin yatay ve dikey

yönlerde en zengin şekilde oluştuğu seviye orta seviyedir. Kinesfer noktalarına ulaşmada başlangıç noktası olan merkeze yakın olma ve denge sağlama olanakları, çabuk yön değiştirebilme ve hız açısından orta seviye alt ve üste göre daha zengindir.

İkinci kavram yöndür. Hareketin uzamda yatay eksende yöneldiği taraf yönü ifade etmektedir. İleri, geri, sağ sol, diyagonal vb. şekillerde hareketin bedeni bir noktadan bir noktaya taşıyarak yer değiştirmesini yön sağlamaktadır. Bu yönelimler ve bir noktadan diğer bir noktaya giden yolculuk oyuncunun bedensel ifadesi ve izleyici algısında yaratılmak istenen imgelerin oluşmasına katkıda bulunması açısından çok önemlidir. Çünkü yön ile başlatılan yolculuk bir amaca hizmet etmekte ve yolun sonunda varılan nokta, oyuncu bedenin ilişkilendiği diğer beden ve nesneler ile kurduğu mesafe ile anlamsal kodlar üretmektedir.

Üçüncü kavram boyuttur. Farklı seviye düzlemler ile bedenin mekanı şekillendirmesi boyutu oluşturmaktadır. Yükseklik, genişlik ve derinlik olmak üzere üç farklı boyut ile şekillenen uzamda boyutların oluşabilmesi için zıtlık mantığında belirginleştirici boyut çeşitliliklerine ihtiyaç vardır. Performans mekanının boyutları oyuncu bedenin boyutları ve hareketin boyutları arasında olabileceği gibi sadece oyuncu bedenleri sadece hareketler arasında ya da tüm bu unsurlar simetrik bir yapı izlese de hareket uygulanan kuvvet farklılıkları arasında oluşturulacak çeşitlilik de boyutu oluşturabilir.

Dördüncü kavram perspektiftir. Perspektif kısaca beden ile onu izleyen göz arasındaki mesafe ve bunun izleyici algısında yarattığı yanılsama duygusudur. İzleyen göze göre sahneyle oluşturulan mesafe anlama ve kavrama noktasında izleyiciyi yönlendiren ve etkileyen bir olgudur. Mesafenin algılanan görüntü ile ilişkisi bu noktada önem kazanır çünkü mesafe kısaldıkça göz görüntüyü bütünsel olarak görmede hâkimiyet kaybı yaşayacağı için algılama zorlaşacaktır. Fakat çok uzaklaşırsa da gereğinden fazla küçüleceği için gözün detayları yakalaması zorlaşacak ve algı yine zorlaşacaktır. Dolayısıyla göz ile kurulacak mesafesel ilişkide oyuncunun sahne üzerinde anlamı doğru olarak iletme kaygısından uzaklaşmadan denge gözeterek konumlanması gerekmektedir.

Beşinci kavram da odaktır. Genel bir tanımlamayla dikkatin belirlenmiş bir noktaya yöneltilmesi olarak tanımlanan odak oyuncu bedeni için uzam ile kurduğu ilişkide kinesfer dışına çıkabilen bir unsurdur. Ses de bu özelliğe sahip olmasına rağmen odak oyuncunun bakışını yönelttiği nokta olarak her an anlatıma hizmet etmesiyle daha belirgindir. Odak, oyuncunun nesneler veya diğer oyuncular ile kurduğu ilişkide izleyicinin nereye bakması ve hareketi hangi sıralama ile takip etmesi gerektiğini bildiren ve oyuncunun içinde bulunduğu durumu aktaran bir anlamlandırma aracıdır.

> "Odak kullanımında bakışların doğrultusu ve niteliği kadar yüzün yönlendirilmesi, gözlerin ve gözkapaklarının hareketleri ve durumları da istenilen etkinin yaratılmasına verilmek istenen duygunun güçlendirilmesine katkıda bulunur. "Odak özellikle dramatik işlerde çok önem taşır" (Blom ve Chaplin, 1989 s. 43) Bakış biçimi tiyatro sanatında da önemli bir anlatım aracıdır. "Bir oyuncu için görmek yalnızca gözleri ile bakmak demek değildir, bedenin bütününü kapsayan bir eylemdir" (Barba ve Savaresse, 1991, s. 109) Bazı durumlarda, odak, oyuncunun veya dansçının kinesferini biçimlendirebilecek kadar güçlü bir rol oynayabilir" (Ersöz, 2005: 29).

Altıncı ve son kavram ise şekildir. Oyuncu bedeninin veya oyuncuların bedenlerinin, mekân içerisinde hareketle veya hareketsizce oluşturdukları üçboyutlu görsel tasarıma şekil denilmektedir. Seviye, yön ve harekete uygulanan kuvvetin belirlediği ve çeşitlendirdiği şekil, mekânı biçimlendirirken bedeni kullandığı için bedenin şekli de önem kazanmaktadır. Bedenin aldığı şekillere yönelik detaylı çalışmalar ve farkındalık hareket çeşitliliğine kaynaklık etmektedir. Oyuncun bedeninin veya bedenlerin oluşturduğu uzamın tasarımsal analizinde uzamla kurulan ilişki simetrik ve asimetrik olarak iki şekilde gerçekleşmektedir. Simetri, şeklin merkezden bölünme ile ayrılan iki tarafının birebir aynı olması demektir. Kararlı, dengeli, güçlü ve düzenli bir enerjiye sahiptir. Asimetri ise taraflar arası farklılık ve denge durumunun bozulmasıdır. Merkeze göre dengeli olmadığı için merkezden kaçma eğilimi ile her an harekete hazır, hareketli ve gergin bir enerjiye sahiptir.

2.2.2. Hareket-Zaman İlişkisi

Hareketin temel üretici unsurlarından ikincisi zamandır. Bunu iki şekilde irdelemek doğru olacaktır. Birincisi sahne gerçeğinde ya da günlük yaşamda bedenin uzam içinde hem kendi bedeni hem de uzamı şekillendirmesi sürecidir. İkincisi ise izleyici için şimdiki zamana ait algının kırılarak hareketin günlük yaşamda sergilendiği hızdan bağımsız, sahne gereklerine ve yaratılmak istenen etkinin özelliklerine göre oluşturulmasında kullanılan süreçtir. Zaman uzam ile ayrılmaz bir bütünlük içindedir. Einstein'ın belirttiği gibi "zamanı tanımlanmamış mekânsal koordinatlar anlamsızıdır" (Einstein, 1976: 95). Bu nedenle zamanın bilinmesi gerekmektedir. Çünkü zaman soyut bir kavram olmasına rağmen bedenin hareketini oluşturan tüm üretici unsurların anlaşılmasını, düzenlenmesini, öngörülüp koordine edilmesini ve anlam üretmesini sağlayan organize bir birimdir. Matematiksel olarak ölçülebilme özelliğinden dolayı birimlere ayrılma ve bu birimler içinde de hareketi ve buna bağlı olarak uzamın analizinin gerçekleştirilmesinde önemli bir etkendir. Hareketin bir öğesi olarak zamanı oluşturan soyut fakat nesnel kavramlar ise süre, tempo, ritm ve vurgudur.

Süre, hareketin başlangıç ve bitiş noktası arasında geçen zamanın uzunluğudur. Denetlenebilir süre oluşumları olduğu gibi denetlenemez süre oluşumları da bulunmaktadır. Denetlenebilir süre seçilen herhangi bir hareketin amaçlanan anlamı oluşturma doğrultusunda duygusal etkiyi yaratacak şekilde bilinçli bir zamansal uzunluğun kullanılmasıdır. Denetlenemez olan süre ise bedenin özellikle sıçrama gibi yerçekimine ve kinesfere bağlı bedenin hareket etme olanakları ile kinestetik zorluklara göre şekillenen süredir.

Sürenin, zamanın uzunluğu olması gibi tempo da hareketin zaman içindeki hızının karşılığı bir zamansal kavramdır. Vuruşlar arsındaki geçen süre olarak da tanımlanabilecek tempo hareket duygusunun ve enerjisinin belirlenmesinde oldukça etkilidir. Tempo ile ilgili yapılan değişiklikler biçimsel ve etkisel farklılıklara sebep olmakta ve anlamı etkilemektedir. Kassal hafıza aracılığıyla duygulara yönelme çalışmalarında tempo, uygulanan enerji ile bağlantısından dolayı oyuncunun fiziksel fonksiyonları aracılığıyla ruhsal ve zihinsel durumunu değiştiren yardımcı bir unsurdur.

Latince'de akış anlamına gelen ritm ise, zamanın hareketle olan ilişkisinde en belirleyici unsurdur. Çünkü evrende her şey, düzenli hareket halindedir yani evrenin hareketi ritmiktir. Hareketin durması, akışın kesilmesi ritmin durması anlamına gelmektedir. Bu akışın bir parçası olan insan için de her bedenin bedensel yapısına koşut olarak kendine ait bir ritmi vardır. Hem duygusal hem de fiziksel ilişkilenmelerin temelindeki değişmez düzenin uygulayıcısı olduğu için beden-uzam-zaman-hareket birlikteliğinde organik bütünlüğü sağlayan bağlayıcı konumundadır.

> "Evrende, birbirine bağlı iç içe geçmiş ritimlerin holistik yapısı biyolojik olarak insan bedeninde aynen karşımıza çıkar. Bu ritmin insanda dışa vurmuş şekli dans olarak karşımıza çıkar. Dansın bir müzikle yapılması, ritmin bedenle buluştuğu estetik mükemmelliği sergiler. Bir insanın ritmi duygusunun eğitim yoluyla geliştirilmesi, onun doğa ile uyumunu desteklemek ve güçlendirmek demektir. Bu nedenle, ritmi eğitimi insanın temel gereksinimleri arasında kabul edilmelidir" (Morgül, 2004:1).

Ritm insan benindeki kas-iskelet sistemine uyarlanabilirliği ile bedenin taklide dayalı hareket modellerini somutlaştırması konusunda önemli bir ileti aracıdır. Çünkü eylem sürecinde insan bedenin öncelikli olarak oynadığı rol, insanın bilişsel gelişiminde dilden önce var olduğu iddia edilen ritim ve ritmik taklit yetenekleriyle kendini gösterir. Ritmik yapı bir kas grubundan diğerine tek tek ya da birleşmiş hâlde gönderilen sensörel bir yapıya sahiptir. Örneğin; "işitilen bir ritim önce parmaklarda biçimlendirilir ve oradan ayaklara, başa, yüze, gözlere, dile, sese ya da bu bileşimin alt organlarına gönderilir. Taklide dayalı hareketler bedensel hareket sistemleri tarafından somut algısal olaylara dönüştürülür. Ritim bu yönüyle taklide dayalı hareketler açısından kusursuz bir paradigmadır" (Donald, 1997, aktaran: Özmenteş, 2009:631).

> "Zihindeki Beden" (Body in Mind) adlı eserinde Mark Johnson'ın (1987) geliştirdiği "imge şemaları" kavramı, zihin ve beden arasındaki etkileşimi açıklamaya çalışmaktadır (Johnson, 1987; Cano, 2003: s. 1'den alıntı). Johnson'a göre imge şemaları, deneyimlerimizi tutarlı kılan ve yapılandıran, yinelenebilen, hareketli algı etkileşimleri ve bedensel hareket örüntüleri olup, gerçek algı ve deneyimleri düzenleyen bütünleştirici (gestalt) yapılardır (Johnson, 1987; Cano, 2003: s. 1'den alıntı). İmge şemaları bedensel hareketler aracılığı ile hareket alanında biçimlenir ve doğrudan bedenden elde edilirler (…) Polanyi'ye göre (1958) zihinsel ve fiziksel tüm insan etkinlikleri bedensel ve düşünsel bir düzlemde devamlılık gösteren bir ilişkiye dayanmaktadır (Plummeridge, 2001: 84) Bu ilişki zihindeki beden ya da bedendeki zihin

> metaforunu doğurmaktadır. Johnson da (1987) insan bedeni ve zihni arasındaki bağın metaforik olduğunu belirtmiş ve bu metaforun insan bilişi için bir araç olarak kullanıldığını iddia etmiştir (Plummeridge, 2001: 84). Bu metaforlar aracılığı ile fiziksel deneyimlerimizi bir araya getirerek kavrayışlarımızı daha somut olarak organize eden kalıplar oluştururuz" (Özmenteş, 2009: 631-635).

Ritm ve bedensel hareketler arasındaki bu metaforik ilişki dans ve tiyatro gibi sahne sanatları alanında temel malzeme olarak kullanılan insan bedeni ile ritm arasındaki "estetik" ortaklığın temelini oluşturmakla birlikte, ritmden yola çıkarak bedensel hareket içerikli öğretim yaklaşım ve yöntemlerinin de çıkış noktasında bulunmaktadır. Zamanın farklı şekilde kullanılmasıyla oluşan ritm oyuncu bedeni için hem kendi hem de karaktere yönelik içsel bir süreçtir ve tempo ile yakından ilintilidir. Çünkü vuruşlar arası geçen zamanın yani sürenin uygulanma hızındaki değişiklikler yani temposu ritmik yapıyı oluşturmaktadır. Dolayısıyla karakterin ritmini belirlemede oyuncunun bedeni öngördüğü tempo ile kassal hafızaya yönelerek bedensel olarak karakterin ritmine ulaşabilir. "Ritm, davranışlardan doğar. Davranıştaki her değişikliğin sonunda, ritm de değişir, insan, bir davranışı hep aynı enerji ve beceriyle tekrarlarsa, oluşacak ritm neredeyse duyulabilir" (Anke, 1994: 188). Oyuncunun iç ölçüsü ya da tartımı olarak değerlendirdiği ritmi Stanislavski kendi görsel belleğe de değinerek yönteminin temelini oluşturan coşku belleği üzerinden açıklamıştır.

> "(…) belirli koşullar, hız ve tartım yaratır, hız ve tartım da insanın belirli koşullar üzerindeki düşüncelerinin harekete geçirir. (…) Hız ve tartım sadece coşku belleğinizi harekete geçirmekle kalmaz, (…) aynı zamanda görsel belleğinizi ve bu belleğinizin imgelemini de canlandırır. Hız ve tartımı yalnızca bir ölçü, bir çabukluk ve yavaşlık sorunu olarak ele almanın yanlışlığı da böylece meydana çıkmış oluyor. Hız ve tartıma, bir coşku durumu yaratan belirli koşulların işbirliği ile hız ve tartımın içerdiği öz anlam için gereksinme duymaktayız. Askeri bir yürüyüş, bir gezinti, bir cenaze alayının gidisi hız ve tartımla ölçülebilirse de, her birinin içsel anlamları, kapsadıkları coşkusal durumlar, ele avuca sığmaz nitelikleri, özellikleri arasında ne büyük ayrımlar var! Kısaca hız ve tartım, doğamızı doğrudan doğruya etkileyen bir takım nitelikleri beraberinde getirmekle kalmaz, aynı zamanda, duygularımızı besleyen içsel anlamları da yaratır. İşte, bu kapsamda, belleğimizde bulunan hız ve tartım, yaratıcı amaçlar doğrultusunda kullanılabilir" (Stanislavski, bir karakter yaratmak, 2007:230-231).

Her hareketin mantıklı ve ardışık olabilmesinde önemli bir etken olan ritm içsel deneyim ile bu deneyimin fiziksel ifadesi arasında bir köprüdür. Oyuncu bedensel

olarak hem kendi bedeninin hem karakterin hem de oyunun ritmini göz önünde bulundurarak bedeninin temposunu ve iç ritmini ayarlayabilmeli, içselleştirebilmelidir. Ancak bu şekilde oyuncu görünmez olan iç ritmi bedensel anlatımı aracılığıyla dış ritme dönüştürebilir.

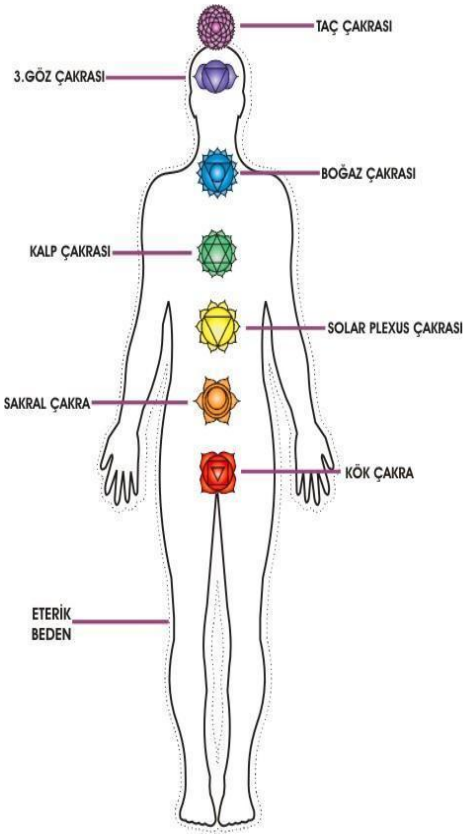
Sahnede oyuncunun bedenini kullanım biçimi ile gündelik yaşamda bir insanın bedenini kullanış biçimi asındaki farklar oyuncu tarafından tespit edilmeli bu tespitlerden yola çıkarak oyuncu bedenini görsel bir malzemeye değil güçlü bir anlatım aracına dönüştürebilmelidir. Oyuncu etkili bir anlatım aracı olan ritimden faydalanırken gündelik yaşam gerçeği ve sahne gerçeğine dair üç ritmik yapının kombinasyonları üzerinden karaktere yaklaşmalıdır. Bu ritmlerden ilki organik ritmdir. Günlük yaşamla iç içe, başlangıç ve bitişi belli olmaya bilen, doğal oluşlarla ilintili bu ritmik yapı doğa olayları ya da insan nabzı gibi insanın müdahale edemediği ve kontrol dışı sürekliliği olan ritmlerdir. Diğer ritim, mekanik ritimdir. Bunlar da zamanın bölünmesi ile var olan, ruh taşımayan, saatin tik takları arasındaki es ya da telefonun çalma sesini kapsayan ritmlerdir. Sosyal bir içerik barındıran bu ritmler ile kişi kendisini bu makinesel ritme göre ayarlamaktadır. Metrik ritimler ise zamanı ölçen müzikal ritimlerdir. Oyuncunun sahne gerçeğini yaratmada ve karaktere yaklaşımda kontrol edebileceği tek ritm bu gruba aittir. Dolayısıyla oyuncu metrik ritimler konusunda ritim duygusunu geliştirmelidir. Ancak bu sayede oyuncunun sahne üzerindeki hareketi onun bedensel denetimi altına girebilir.

Karaktere doğru olarak yaklaşımın yanı sıra doğru ifadenin oluşturulabilmesi için de ritmik yapıdan faydalanarak doğru zamanlamanın yapılması önemlidir. Bunun sağlanması bedenin ritmi algılaması ve kavramasına bağlı olduğu kadar ritmik koordinasyona da bağlıdır. Ritmik koordinasyona sahip bir beden hareketi gerçekleştirmek için harcadığı efor ve zaman daha azdır. Bu da karar verme mekanizmasına daha uzun süre ayrılmasını sağlayarak hedefe yönelik bedene gönderilen komutlar konusunda beynin daha etkin çalışmasını sağlar ve bedenin harekete ve amaca yönelik hâkimiyeti arttırılmış olur.

2.2.3. Hareket-Enerji İlişkisi

En basit ve kapsayıcı tanımıyla "yapabilme gücü" olarak tanımlanabilecek olan enerji hareketin bir diğer üretici unsurudur. "Enerji, insana kendi bedenini hareket ettirme imkanı sağlayan güçtür. Belli bir enerji harcandığında ortaya çıkan kuvvet, zaman ve uzamda yayılarak hareket üretir" (Ersöz, 2005: 44). Evrende beden dâhil somut bir şekilde yani madde olarak gördüğümüz her şey aslında enerjinin yavaşlayarak görülebilirlik kazanmış halidir. Enerji hareketlerin gerçekleşmesini sağlayan temel güçtür ve harekette kendisini görünür kılar. Dolayısıyla enerji her yerdedir ve enerji sağladığı "yapabilme gücü" ile maddeyi oluşturan parçacıkları başka parçacıklara dönüşerek yeni enerjiler oluşturmaktadır. Harekete bu yönelimle bakıldığında hareket de tüm bedensel üretimler gibi bedenin kullandığı enerjilerin dönüşümüdür. Bu dönüşümde temel belirleyen ise enerjinin çeşidi ve kullanma biçimidir. Hareket, nefesle dış ortama ait kimyasal yapının bedenin hava boşluklarını doldurması sonrasında kimyasal enerjinin dolaşım, kas-iskelet ve sinir sistemini aktive ederek kinetik enerjiye dönüşmüş halidir. Bu döngü uyarınca hareket de anlam üretecek başka bir enerjiye dönüşme potansiyeli barındırmaktadır.

Her şeyin başlangıç noktasında bulunan evrensel enerjiyi bedensel enerjiye dönüştüren bedenin ana enerji merkezlerine "çakra" adı verilmektedir. Her bedende yedi tane bulunan çakra beden bölümleri ve organlar ile doğrudan bağlantılıdır ve bu yapılara ait enerjilerin dengelenmesini sağlar. Konumlanış olarak hormonal salgı bezlerinin ve büyük sinir ağlarının üzerinde ya da çok yakınında olup belirli noktalarda omurgayla kesişirler. Salgı bezleri önce beyine ve buradan da varlığımızın duygusal, zihinsel ve spiritüel yönlerine bağlı olarak çakraları yönlendirmektedir. Dolayısıyla çakralar bedende bulundukları yerlerdeki ilgili bölümleri kendileri ile ilişkili olan (duygusal-zihinsel) hallere bağlayan iletkenler gibidir. Çalışma prensipleri de çakra enerjisinin uyarılarak enerjinin bedene dağılmasını sağlayarak sorumlulukları konusunda etkinleştirilirler. Enerji bir akış içinde bu süreci gerçekleştirir dolayısıyla bu çakra sisteminde hiçbir çakra ya da bölüm bir diğerinden önemsiz değildir.



Şekil 2: Beden Çakraları,
https://reikienerjivekuantummerkezi.files.wordpress.com/2010/08/ckras1.jpg

Bu çakralara kısaca değinmek gerekirse ilk çakra, çakra sisteminin temelini oluşturan kök çakrasıdır. Bedenin güç merkezi olarak kabul edilen omuriliğin alt ucunda bulunan kök çakra otomatik davranış ve derin, içgüdüsel, kalıplaşmış hareketlerimizin kaynağı olarak görülmektedir. Bedenin kinestetik algı, denge, enerji akışı ile bağıntılıdır. İkinci çarka, sakral yani cinsel çakradır. Bedende cinsel organ bölgesinde yer alır. Bilinçsiz etkinlikler ve cinsel dürtüler ile ilgili olan bu çakranın enerjisi yaratıcılık yeteneği ile bağlantılıdır. Üçüncü çakra Solar Plexus Çakrasıdır. 8. Toraksta, göbek deliğinin üstünde yer almaktadır. Sinir ağı, böbreküstü bezleri, karaciğer, ve bedendeki tüm sindirim sistemini kapsamaktadır. Adrenalin bezleriyle ilişkilidir. Bedenin rahimde göbek kordonuyla beslenmeye başladığı süreçten itibaren güçlü bir enerji merkezi olan Solar Plexus Çakrası bedenin daha canlı ve güçlü hissetmesini sağlamaktadır. Davranış şeklileri ve alışkanlıkların denetlendiği merkezdir. Diğer bir

önemli işlevi de nefes alıp vermede etkin bir role sahip, akciğerlerin altında göbek bölgesindeki diyafram kasına sahip olmasıdır. Dördüncü çakra kalp çakrasıdır. Bedende 1. toraksta timüs bezinin yakınında yer alır. Bedenin en güçlü çakrasıdır. Kan bu merkezden bedene dağılmakta ve gerekli kimyasalları dağıtmaktadır. Bedenin belirli alışkanlıkları nasıl değiştireceğiyle ilgilenir ve zihinsel, duygusal ve ruhsal tepkilerin değiştirilmesine yardımcı olur. Beşinci çakra boğaz çakrasıdır. Yüksek düşünsel süreç ile bağlantılı olan bu çakra ses ile alakalı olarak ifade ve iletişim ait çarkadır. Bedende gırtlak bölgesinde, 3. omur hizasında, troid bezinin yakınındadır. 5. çakra boyun, omuzlar, ağız, burun ve kulakları, baş ve kalp arasındaki geçidi içerir. Bu çakranın araçları ses ve sözler beynin etkin birimleri duyguları güçlendirip, hücresel kodlara dönüştüren sinyallerdir. Altıncı çakra üçüncü göz çakrasıdır. Önde iki kaşın arasından, başın arkasında arkaya açılım gösterir. Serotonin salgılayan hipofiz bezinin (1.omur) bulunduğu yerdir. Üçüncü göz noktasına yoğunlaşmak, dikkati toplamanın en kolay ve etkili yollarından biridir. Bilince ulaşmanın mekânıdır ve fiziksel düzeyde yeni gerçeklikler yaratabilir. Bu süreç beden için bilinçsizce işleyen bir süreçtir gelişim kendiğinden oluşur. Yedinci ve son çakra tepe çakrası olarak da adlandırılan taç çakrasıdır. Başın tepe noktasında bulunan bu çakra beynin işleyişi ile sinir sistemi, iskelet sistemi ve dolaşım sistemi de dahil olmak üzere bedenin tüm sistemsel yapılarının kontrolünü gerçekleştirmektedir. Bu yapısıyla bağlantılı olarak tüm çakra enerjilerinin kaynağı ve başlama noktasıdır. Taç çakra açıldığında diğer altı çakrada da kalan tüm tıkanıklıklar çözülür ve enerjileri mümkün olan en yüksek frekanslarda titreşmeye başlar ve kendini mümkün olan en yüksek potansiyelle ifade eder (reikienerjivekuantummerkezi.wordpress.com)

Zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak bir bütün olan bedenin gelişimi için üçüncü gözün açılması büyük öneme sahiptir. Bu enerji ile elde edilen bilgi altıncı his olarak ulaşmaktadır. Algılamayı kapsayan bu süreçten sonra imgelem sürecine geçilmektedir. Aktif olarak yaratmayla ilgili olan bu süreçte algılama doğrultusunda hedeflenen amaca yönelik bir imge yaratılır ve enerji ile hedefe ulaşılmaya çalışılır. Böylece o imgeye form verilerek ve enerji dönüşümüyle maddileştirilir. İmge ne kadar

net ve aktarılan duygusal enerji ne kadar yoğun olursa onun gerçek hayat düzleminden sahneye geçmesi o kadar etkili ve yoğun olmaktadır.

Bedenin enerjisi ve harekete dönüşümünde evrensel diğer enerjilerden en büyük fark bedensel enerjinin bir amaç doğrultusunda tasarlanarak kullanılmasıdır. Enerjinin dönüşümünü sağlayan gücün başlangıç noktasını oluşturan amaç, zihinsel motivasyon ile gerçekleşen dönüşüm sonucu fiziksel enerjinin sensörlerce uyardığı sinir sitemi aracılığıyla duygulara dönüşmesidir. Bu döngü bizim yalnız hareket ile somutlaştırdığımız basit algının mükemmel arka yapısıdır. Dolayısıyla oyuncu bedeninde bu döngü "imkanları, istekleri ve yetenekleri çerçevesinde hareketin başlatılmasını, yönetilmesini, değiştirilmesini, biçimlendirilmesini ve durdurulmasını gerçekleştiren gücün kullanılmasıdır. Ayrıca (…) beden bir bölümünden diğerine kaslarıyla enerji akışı sağlarken, aynı gücü kullanır" (Ersöz, 2005: 44).

Enerji aynı zamanda hareketin niteliğini de belirler ve anlamın oluşmasını sağlar. Hareketin niteliğini belirleyen etmenler bedenin dönüştürdüğü enerji dışında hareketin temel üretici unsurları olan uzam ve zamandır. Uzamın derinlik, genişlik ve yüksekliği yani boyutu ile zamanın süre, tempo ve ritmik yapısı ile farklı enerjilerle hareket üretilmesine neden olacaktır. Boyutları küçük bir uzamda yavaş hareket etmekle boyutları büyük bir uzamda hızlı hareket etmek aynı eylemi yapıyor olunsa da aynı hareket değildir çünkü aynı enerji kullanımına sahip değildir. Uygulanan enerjinin farklı olmasıyla hareket biçimsel olarak da anlamasal olarak da farklılaşır.

> "Enerji kuvvet (force) imkanıdır; eyleme geçebilme ve bir direncin veya yerçekiminin üstesinden gelebilme kapasitesidir (…) kuvvet (Force), kullanılan, harcanan, serbest bırakılan enerjinin yoğunluğu ve büyüklüğü ile bağlantılıdır. Kuvvet, en güçlüden en zayıfına kadar sınıflandırılan bir dizi üzerine var olur. Laban, Efor/ (Effort/Shape) de, "kuvvet"e yaklaşık eşanlamlı olarak, ağırlık (weight) kavramını kullanır" (Bloom, Chaplin 1989; aktaran: Ersöz, 2005: 45)

Laban Efor'u "hareketin kaynaklandığı içsel dürtü" (Labandan aktaran Schrader, 1996: 90) olarak tanımlamış ve enerjiyi "tasarlayarak" dönüştürme ve bir amaca yönlendirme özelliğine sahip insan ile ilişkilendirmiştir. Bu nedenle efor enerji

kaynaklı daha özel bir durumdur. Eforun kavramsal anlamının altında bu tasarlanma durumu yatmaktadır.

> "Beden etkin (active) durumdayken, hareket halinde kullandığı enerjiye 'kinetik efor' denir. Hareket esnasında uygulanan kuvvetin değişimleri, bedende kinestetik duyuma yol açar. Beden edilgen (passive) durumdayken, hareket etmeden belli pozisyonda dururken veya durduğu yerde bir başka bedeni veya nesneyi taşırken, yerçekimi gücüne karşı harcadığı enerjiye 'statik efor' denir. Bedenin hareketinin yolu üzerinde karşıt yönde başka bedenler veya nesneler bulunuyorsa, harcadığı enerji. Bunların oluşturdukları dirence karşı efordur. Enerji potansiyelinin hareket için kullanıldığı etken durumda dansçı bedeni, yerçekimine, kendi bedeninin parçalarına, başka bedenlere ve nesnelere kuvvet uygular. Bu potansiyeli kullanmadığı, edilgen olduğu durumlarda ise beden, yerçekiminin ve eğer varsa, başka bedenlerin veya nesnelerin onun üzerinde uyguladıkları kuvvetin etkisi altındadır ve bedenin enerji potansiyeli, kendi haline bırakılmış statik durumdadır. Yerçekimi, hiç kuşkusuz her durumda, her zaman var olan kuvvettir" (Ersöz, 2005: 47).

Bedenin zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak ayrılması reddedildiği için eforu sadece fiziksel bir olgu olarak düşünmek yanlıştır. Kullanılan güç, amaçlanan hedef (niyet) belirleyiciliğinde bedenin farklı ağırlıklara uyguladığı efor bedende farklı kassal denetimden nefese kadar fizyolojik tepkiler oluşmasını sağlayacak ve farklı görünümlerin oluşmasına neden olacaktır. Dolayısıyla efor görülebilir bir durum değildir, oluşturduğu sonuç görülür bir somutluğa sahiptir. "Neden" doğrultusunda düşünsel-duygusal bir belirleyiciliği olmasından dolayı oyuncu bedeninde eforun farkındalığı çok daha önemlidir. Çünkü oyuncu kinestetik algısı, kas duyusu, kassal hafızası ve bedensel farkındalığı ile efor sayesinde bir ilüzyon yaratmaktadır. Herhangi bir nesnenin ağırlığı ve direnci ancak onu hareket ettirmeye yönelik komut almış kasların uyguladığı kuvvetin tanınmasıyla öğrenilebilir. Kas bu süreç içinde beynin yönlendiriciliğinde hedefe yönelme için, kullandığı gücü, zamanı, uyguladığı direnci, hareketi gerçekleştirdiği mekânın boyutlarını da hesaba katarak ağırlığı tanır, analiz eder ve deneyimlenmiş her bilgi gibi hafızaya alır. Bedenin ayrılmazlığı burada da etkilidir çünkü bu sadece bilince yönelik bir hafıza değildir, bedenin her bir hücresi dolayısıyla kas ve dokuları da bu hafızaya sahiptir. Bu nedenle hafıza bedenin her hücresine aktif olan bir özelliktir.

Efor hareketin niteliksel olarak da çeşitlenmesini sağlamaktadır. Oyuncu bedeni farklı enerji kullanım biçimlerine göre belirlenen hareket niteliklerinin bilincinde olmalıdır. Buna göre "Sallanan (swinging) efor" kullanımında beden enerjisinin yerçekimi kuvveti ile karşılıklı uyumu gözetilerek, yerçekiminin ve momentumun etkisinden yararlanılarak mekanda kavis çizecek şekilde kullanılmasıdır. Hareket, mekândaki kavisin en yukarıdaki ucundan, yerçekimi etkisinden yararlanarak denetimli bir şekilde aşağı yönde ilerlemesi ve kavisin bitiş noktasına vardığında kazanılan momentum sayesinde yönünü yukarıya çevirip yerçekimi kuvvetine karşı yükselerek kavisin yukarıdaki diğer ucuna kadar ulaşması sonra bu noktadan tekrar yerçekiminin etkisi ile yeni bir denetimli düşüşe geçerek ve bu şekilde mekanda sonsuz çeşitliliğe sahip kavisler çizmesi olarak tanımlanabilir. Hareketlerin başlangıç ivmesinde, beden daha etken iken, yerçekimi kuvvetinin ve momentumun etkisi ile aşağı salınım yönünde devam eden hareketlerinde daha edilgen konuma geçmektedir. Bu hareketlerde enerjii kullanımı, bir sarkacın çalışmasına benzemektedir.

"Vuruşlu (percussive)" efor kullanımında enerjinin, kesintili olarak keskin patlamalarla kullanılması söz konusudur. Dolayısıyla kesik kesik kullanılan bu enerji ile yapılan hareketlerin, başlaması ve durması belirgin, ani ve serttir. Enerji akışında, süreklilik yoktur ve bu vuruşlu kullanımda, tekrar unsuru ile hareket dizisinde vurgular yaratılmaktadır. "Uzatılmış, sürekli (sustained)" efor kullanımında hareketler, belirgin bir başlangıç ve son olmaksızın sürekli ve akışkan olarak ilerler. Sabit bir düzeyde kalarak, azalarak ya da çoğalarak dalgalanan enerjinin kesintisiz akışı ile yapılan hareketler, uzatılmış ve akıcı bir niteliğe sahiptirler. "Titreşimli (vibratory) efor" kullanımında enerji kesintili bir ritmik yapı içindedir. Vuruşlu hareketlerin kısa, sürekli ve düzenli tekrarlarından oluşur. "Asılı (suspended) efor" kullanımı ise hareketlerin, yerçekimi kuvvetine karşı, zıt yönde oluşturduğu direncin en fazla olduğu anlarda, yerçekimi kuvveti ile dengelendiği zamanlarda anlık olarak ortaya çıkmaktadır. Son olarak "çöken (collapsing)" efor kullanımında da bedenin, yerçekimi kuvvetine karşı kullandığı enerjii miktarını değişik derecelerde azaltması hatta yenik düşer (Ellfeldt, 1988: 7-8).

Sonuç olarak oyuncu, duygularını, düşüncelerini, tutkularını, arzularını, içgüdülerini ve bu olgulara bağlı olarak şekillenen kişiliğini, bedeninin hareketlerine belirli biçimler vererek dışa vurur. Bu biçimselleştirmede, bilinçli veya bilinçsiz, rastlantısal veya tasarlanmış olarak yapılan hareketlerin çoğu, bedensel gereksinimleri karşılamaya ya da çeşitli amaçlara yönelik yaşamsal hareketlerdir. Oyuncu, işitsel ve görsel olarak gözlemleme ya da öğrenme yoluyla dışarıdan gelen bilgiyi zihinsel olarak yeniden içerden okur ve öz birikimi ile yeniden şekillendirerek bedeninin farkındalığını geliştirir. Çünkü oyuncu kendisini ve çevresini ancak kendi bedeniyle algılayabilir. İnsanın ruhu, zihni ve bedeni birbirinden ayrılması mümkün olmayan bir bütündür ve bedeni olmaksızın insanın varlığı söz konusu olamaz. Karmaşık bir mikro-evren olan beden, yaşamsal gerekliliği olan hareketi üretebilmek için hareket sistemine ve hareketi oluşturan üretici unsurlara hâkim olması gerekmektedir. Çünkü sahnede ifadeyi somutlaştıracak amaçlı eyleme ulaşmak için önce hareket tasarımını gerçekleştirmelidir. Bu sürecin etkili ve doğru şekilde yürütülebilmesi için de ifadeye yönelik bedensel farkındalık amaçlı fiziksel çalışmalara başvurulması gereklidir.

3. BÖLÜM

OYUNCUNUN FİZİKSEL İFADE EĞİTİMİ İÇİN FİZİKSEL ÇALIŞMALAR

Tiyatroda hareket mekanik bir eylem kalıbı değildir. Hareket her zaman gerekçelendirilmiş amaçlı bir eyleme dönüşmeli ve içsel bağlantılar ile kuvvetlendirilmelidir. Bu sayede dışsal uzam ve içsel uzam arasında döngüsel bir ilişki kurulabilir. Beden farkında olunmasa da sadece uyanıklık halinde değil uyku dahil sürekli bir şeyleri ifade eder. Böylesine dağınık ve kapsamlı bir süreçte gerçek yaşam düzlemini sahnenin gerçekliğine ya da gerekliliklerine taşımak ve bunu bedeni kontrol altında tutarak yapmaya çalışmak çok farklı belirleyenleri olan bir sürece ihtiyaç duyar.

Oyuncunun bedensel ifade eğitiminde fiziksel çalışmalar için bedeni, ruhsal ve fiziksel disiplinler aracılığıyla performatif bir anlatım aracına dönüştüren beden pratiği içinde evrilmiş diğer sanatsal ve sportif birimlerden de faydalanılması gerekmektedir. Oyuncu, bir sporcu kadar fizyonomiye hakim olmak zorunda olmasa da bedenini tanımak için bir önceki bölümde incelenen hareket sistemini oluşturan fizyolojik belirleyenleri tanımalı, belirleyenlerin gereklilikleri doğrultusunda bedenini eğitmeli ve şekillendirmelidir. Diğer taraftan sahne üzerinde bedenin varoluşsal olarak kendisi dahil birden fazla kimliği barındırması üretilen hareketin ifadeye yansımasında da farklılıklara neden olmaktadır. Çünkü oyuncu, sahnenin kendi gerçeği içinde gündelik hayatın hareketlerinden yola çıkarak, gündelik hayatın ifade biçimine ve gerçeğine benzemeyen sahne hareketini üretir. Bu nedenle oyuncu bedeni farklı, fakat birbiri içine geçmiş bu iki düzlem arasında denge kurabilecek yetkinliğe sahip olmalıdır. Bu tez çalışması ile bedenin bu süreci bilinçli bir şekilde oluşturabilmesi için oyuncu bedenine yardımcı iki farklı yönelim geliştirilmiştir. Bunlar somatik yaklaşım ve yönlendirici yaklaşımdır. Somatik yaklaşım oyuncunun bedensel farkındalığı için kendi bedenine dair bireysel bir gerçeklendirme sürecini kapsarken ikinci süreç tamamıyla yönlendirmelere, denetleyicilere bağlı ilerleyen bir anlamda yönlendirici odaklı kolektif bir süreçtir. Bu bağlamda fiziksel çalışmalar için bir yöntem önerisinin sunulacağı bu üçüncü bölümde ilk aşama, somatik farkındalığın gelişimi sağlayacak ısınma alıştırmalarına ve beden üzerindeki etkilerine ayrılmıştır. Bu alıştırmalar ile bedenin

hareket sistemine dair bilinç düzeyinin geliştirilmesinden sonra hareket-beden ilişkisi üzerinden beden farkındalığına yönelik doğaçlama çalışmaları ile somatik çalışmalar sonlandırılacaktır. Yöntemin son aşamasını oluşturan aynalama yöntemi ve dans kombinasyon alıştırmalarında ise denetleyici ve yönlendirici çalışmalar kapsamında beden kolektif bir üretim sürecine dahil edilerek hem dış hem de iç uyaranlar aracılığıyla bütünlüklü bir yöntemsel çalışma kapsamında bedensel farkındalık hedeflenmektedir.

3.1. Bedene Somatik Yaklaşım ve Akıcı Isınma

Soma, daha öncede değinildiği gibi insanın kendi duyumlarına dayanarak kendisini kendi içinden gözlemlemesi, duyumsaması, algılaması ve düzenlemesidir. Dolayısıyla somatik yaklaşım kaçınılmaz şekilde tamamen özneldir, verilerinin tek kaynağı kendi duyumları ve algılarıdır. Bu nedenle oyuncunun öncelikle hareket sistemine dair belirleyenleri üzerine yoğunlaşması gerekmektedir. Bir oyuncunun sahne üzerinde kendisinden uzaklaşmaması, bedensel olarak kendini tanıması, gerilimden kurtulması, enerjisini denetleyebilmesi için esneme kavramına yönelik alıştırmalar kullanılmalıdır. Fakat esneme, pasifize olma olarak algılanmamalı aksine oyuncunun bedensel olarak özgürleşmesinin ilk adımı olarak kabul edilmelidir. Çünkü beden esneme ile alışkanlıklarından olabildiğince kurtarılmış olarak başlangıç noktasına döndürülebilir. Bedenin aktif katılım sürecine adapte olmasının diğer önemli aşaması da ısınmadır. Isınma ve rahatlama çalışmaları bedenin hem mekana hem diğer bedenlere hem de amaca yönelik uyum sağlama ve güven duygusunu pekiştirme çalışmalarını kapsamaktadır. Ayrıca büyük kas motor gelişimlerini desteklediği için de bedenin ve beynin duyumsama gelişimini sağlamaktadır.

Bundan önce yapılmış incelemelerde karşılaşılan ısınma çalışmalarında, drama çalışmalarına benzer alıştırmaların kullanılmasının bilincin devreden çıkarılması tehlikesini doğurduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle kurgulanan alıştırmalarda, bilinci amaç doğrultusunda bedenden uzaklaştırıp mekanik eyleme yöneltici ve konsantrasyonu düşürücü alıştırmalardan oluşan geleneksel temrin kalıplarından uzak durulmuştur. Bu

gibi ısınmalar özellikle çalışmanın başlangıç noktasında olması ile de tehlike oluşturmaktadır. Çünkü amaç bedensel farkındalığın arttırılması ve sınırlarının zorlanması iken bedenin farkında olmadan bilinç dışı bir aktivasyon ile kendi işleyiş mekanizması ile ayrı bir güç olarak çalışması çalışmaların sonraki aşamalarında bedenin duyumsanmasını ve bütün olarak çalışabilmesini engelleyecek ve sadece fiziksel değil duygusal ve zihinsel blokajların da artmasına neden olacaktır. Bu noktada sportif bir etkinliğe dair ısınma çalışmalarındaki amaç ve bütünsellik anlayışı ile karşı karşıya kalındığı düşünülmekte ve bu yanlış yönelişin aşılması için bedenin akıcı bir ısınma ile alıştırma programına geçirilmesi gerekliliği önerilmektedir. Akıcı ısınma olarak adlandırılan bu alıştırmalarda amaç hareketin stoplanmaması üzerine kurulmuştur. Akıcılık ön plandadır. Bu sayede olası dikkat kayıplarına neden olacak boş zamanlar çalışmadan çıkarılarak domino etkisine benzer bir çalışma prensibi ile bedenin sadece başlangıç noktası belirlenerek hareketi gerçekleştirmesi üzerine odaklanması istenmektedir.

Bedeni bir bütün olarak düşünmek gerekir çünkü kas-iskelet ve sinir sistemlerinin kendi içinde ve diğer birimlerle ayrılmaz bir ilişkisi vardır. Örneğin, bedende bütün kaslar birbirine bağlıdır. Bu ilişki herhangi bir noktada kesintiye uğradığında ya da kaslardan herhangi birinde bir problem yaşandığında (tonus artışı veya azalması, kas boyundaki değişim vb…) zincirleme reaksiyon ile hem gövdenin merkezine doğru hem de merkezden uzağa doğru fonksiyon bozukluğuna hatta deformasyona neden olabilecek olumsuzluklar ile karşılaşılabilir. Tüm bu sistemler birlikte koordineli bir çalışma izleyerek herhangi bir değişiklik esnasında yeniden organize olarak birbirlerine uyum sağlarlar. Bu nedenle bedende olumlu gelişimler ya da olumsuz süreçler bölgesel olarak değil bütünsel olarak düşünülmeli ve kurgulanacak alıştırmalar bu işleyiş mantığı üzerinden oluşturulmalıdır. Örneğin ayağın yanlış kullanım alışkanlığına bağlı edindiği olumsuz pozisyon domino etkisiyle önce dizde sonra da kalçada rotasyona sebep olarak eklemlerin çalışma prensibini etkiler, hareket olanağını azaltır. Bu yeni işleyişe alışan ve uyum gösteren bedende de bütünsel bir deformasyon ve fonksiyon bozukluğu başlar.

Fonksiyon bozukluklar zamanla bedende asimetrik bir düzenleme oluşturur. Farkında olunmasa da bedenin birçok noktasında görünen asimetri bedenin zincirleme olarak birbirini etkilemesinden dolayı bir birlerine nedensel olarak bağlanır. Bulunduğu bölgede blokaj ve hareket sınırlamalarına sebep olan asimetriden etkilenen eklemler doğru kullanılmadığı için bedenin ekonomik davranma refleksi azalarak bedene binen yük ve sakatlanma riski artar. Oyunculuk bedenine yoğun olarak görülebilen omuzların birinin diğerine göre yukarıda olması bacakların birinin diğerine göre önde konumlanması ya da ağırlığın bir bacak üzerine alınarak ağırlık merkezinin beden ekseninden kaydırılarak duruşun bozulması gibi pek çok asimetrik beden örneği bulunmaktadır. Oyunculuk bedeni için önemli asimetri sıkıntılarından birisi de kasların yanlış ve orantısız kullanımına, uzatılmasına bağlı esneme bozukluklarıdır. Ayaklarını omuz genişliğinde açmış oyuncudan, boyundan başlayacak şekilde omurgasını dizip kollarını da serbest bırakarak zemine doğru, üst bedeni yere doğru kontrollü şekilde bırakması istenir. Ellerin yer ile teması sağlanmaya çalışılır. Eğer esnek olmayan kaslara bağlı temas gerçekleşemiyorsa gövdenin pozisyonunu bozmadan elleri bedenden uzaklaştırarak yavaşça yere ile temas edilebilecek en yakın noktanın bulunması sağlanır. Bu noktada eğer ellerden birinin tüm yüzeyi ile yere basarken diğer elin yüzeyi yere dokunamıyorsa burada kaslar uzadığı anda dahi bedenin asimetrik bir çalışma içinde olduğu tespit edilir. Beden ağırlığının el kökü, baş ve işaret parmaklarındaki itme sayesinde taşınması gerektiği için bu çalışmalarda yaşanan asimetri bedenin uzama kapasitesi olan diğer bölümüne aşırı yük bindirerek kaslara uygulanan kuvvet ile asimetri daha çok pekiştirilmektedir. Bu nedenle asimetrinin sebebi uzamanın olmadığı kasaların uzama işlevlerini yerine getirmeleri için bu bölgeler ile daha yoğun çalışmalar yapılmalı ve denge sağlanmalıdır. Sağlanan dengenin yeni asimetri zincirleri oluşturmasını engellemek için de bedenin sağ ve sol olarak eşit şekilde kullanılması ve geliştirilmesi gereklidir.

Asimetrinin temel nedeni ısınmanın oyuncu bedeni için tüm sürecin başlangıcı olmasına rağmen en çok görmezden gelinen çalışma bölümü olmasıdır. Fizyolojik antreman gereklilik ve süreçlerinden çok farklı olarak oyuncu bedeni için ısınma kapsamlı bir süreçtir. Çünkü oyuncu bedeni duygusal deneyimlerin ve zihinsel

varoluşların fiziksel görünürlük ile somutlaştığı çok katmanlı bir yapıdır. Bu yapının ısınması yani amaca yönelik hazırlık süreci de tüm belirleyenlerin ışığında oluşturulmalıdır. Bedenin öncelikle kendisi, sonrasında içinde bulunduğu uzam, durum, hareket, metin ve karakter ile kuracağı ilişkisinin tüm bedensel açarlarını barındıran ısınma bedeni gündelik hayattan başka bir düzleme geçiren ilk aşamadır. Isınma beden bölümleri ile aşamalı olarak bağlantı kurulsa da ısınma ile uyarılan hatta uyandırılan beden bölümlerinde yaratılan enerji akışı diğer bölümlere geçildiğinde dahi devam etmelidir.

Akıcı ısınma için bedenin gereksinim duyduğu iki temel belirleyen vardır, bunlar "güvenlik" (burada fiziki değil duygusal bir olgu olarak kullanılan bir tanımlamadır) ve "enerji"dir. Kural ve teknikler doğrultusunda yapılan tercihler ve oluşturulan bedensel şekiller bedenin süreç ile ilişkisinde bedenin kendisini özgür ve güvende hissetmesini sağlamaktadır. İkinci belirleyen enerji ise bu tercihlerde yol gösterici olan dürtüler ve duygu aracılığıyla sürece katılmaktadır. Birbirinden ayrılmaz bir işleyiş içerisinde bu iki belirleyen ısınmadan itibaren bedenin sahne üzerinde var olmasına kadar tüm aşamalarda denge içinde uygulanmalıdır.

Akıcı ısınmanın ilk aşaması farkındalığın da ilk aşamasını oluşturacak bedenin uzamla olan ilişkisi üzerinden gerçekleştirilmeli ve beden- uzam ilişkisi üzerine odaklanmalıdır. Beden etkin bir ısınma için kendisini gereksiz duygusal gerilimler yaşatmayacak hatta arındıracak güvenli bir yer bulmalıdır. Bu hem mekânla ilişki kurma hem de odaklanma anlamında yönlendirici olmasıyla mental olarak ısınmanın etkinliğini de arttırmakta ve akıcı ısınma alıştırmalarının ilk etabını oluşturmaktadır. Beden bu tercihe beden-uzam arasında kurulan enerjinin bedene hissettirdikleri aracılığıyla karar vermektedir. Bilinç bu noktadan sonra devreye girerek oraya gitmek istemekte ve bedeni bilinç olarak bir sonraki sürece hazırlamaktadır. İçsel belirleyenler doğrultusunda bilinç ve bilinçdışını buluşturan bu ilk seçim uzam-hareket ilişkisinin belirlenmesi sırasında da hareket seçimlerini etkileyecektir.

Mekânın belirlenmesinden sonra akıcı ısınmanın ikinci odağı bedenin ihtiyaçlarına karar verilmesi ve beden-zihin-duygu ilişkisinin kurulması üzerine

olmalıdır. Bedenin hareket ile ilgili ilişkilenmesinin başlangıç noktası olan bu aşamada ısınma için pek çok farklı yöntem ve alıştırma geliştirilmiş hepsi de odak değişiklikleri ile çeşitlendirilerek aslında benzer işleyişlerin takibini yapmış ve aynı hedefe yönelmiştir. Kurgulanan çalışmalarda oluşturulan alıştırma kombinasyonları ise bazen ritmik yapı üzerinden bazen hareketin akıcılığı üzerinden bazen de etaplara ayrıştırılması ile istasyonlu bir yapı şeklinde ama aynı işlevsel mantık üzerinden ilerlemiştir. Çünkü uygulanacak alıştırma programları oyuncunun içinde bulunulan koşullara ve hedeflenen amaca bağlı olarak bedensel farkındalığı geliştikçe, bedeniyle iletişim kurdukça, bedenin istek, eksik ve gerekliliklerine göre evrilerek bireyselleşmektedir. Dolayısıyla ısınma sabit bir yapı değil hem başka bedenlere göre hem de bedenin gün gün gelişim ve ihtiyaçlarına göre tekrar tekrar revize edilmesi gereken dinamik bir süreçtir. Özellikle oyuncu bedeni için duygusal ve düşünsel belirleyenlerin en az fiziksel belirleyenler kadar etkili olması, fizyolojik olarak gelişmiş bir bedenin tepkilerini değiştireceği yani beden üzerinde ekstra bir gerilim yaratacağı için bedenin iskelet-kas-sinir yapısının olası değişimlerine göre şekillenen bir program geliştirilmelidir. Bunun yanında seçilen oyun yani aktarılacak dramatik yapı içerisinde bedenin koreotik bir birim olarak ya da sahne hareketi kapsamında ne kadar aktif ve yoğun kullanılacağı da ısınma süresi, şekli ve şiddetini değiştirmektedir. Dolayısıyla bu ısınmanın "neden" sorusu zihin ve duygu ile kurulan ilişkide yönlendirici olmaktadır. Ayrıca bedenin diğer bedenler ile etkileşimi de hareketin eşzamanlı yaratılması veya ritmik bir düzen içinde gerçekleşmesini sağlayabilmek için bedenler arası uyumun sağlanması gerekmektedir. Bunun için ilk aşama da bedenleri benzer enerji düzeyleri ve hareket kapasitelerine eriştirecek ısınmadan geçmektedir.

İlk etapta ısınmanın hangi bedensel seviyede gerçekleştirileceğine karar verilmelidir, ayakta yerde veya bir sandalye üzerinde olabilir. Sonrasında ısınmanın bedenin eksensel olarak hangi doğrultusu üzerinden gerçekleştirmek istendiğine karar verilmelidir. Karar verilen bedensel bölgenin neye ihtiyacı olduğu, ulaşılamayan bir nokta varsa bu noktaya nasıl enerji akışının ulaştırılacağına dair bir sorgulama, analiz ve karar mekanizması çalıştırılmalıdır. Sırası ile enerjinin iletildiği her yeni beden bölümü için bu süreç işletilmeli ve bedenin verdiği cevaplar üzerinden o anda gerekli

alıştırmalara karar verilmeli, deneyimlenen alıştırma sanıldığı gibi etkili olmuyorsa tekrar sorgulanarak farklı bir alıştırmaya geçilmelidir. Uygulama süreleri her alıştırma ve her bölge için amaca ulaşma kriteri üzerinden belirlenmeli ve zamansal bir kurallaştırmaya gidilmemelidir. Esas olan bedenin tüm yaşamsal elemanları arasındaki kopuk bağların yeniden düzenlenerek enerji akışının yaratıcı süreci destekleyeceği şekilde sağlanmasıdır. Beden bölümlerinin akıcı bir ilerleyişle parça parça ele alınmasının ardından son olarak da bedene bir bütün olarak ihtiyaçları konusunda zihinsel bir sorgulama yapılmalıdır. Bu aşama bedenin mekân-zaman-enerji ve diğer bedenler ile bütünlüklü olarak harekete yönelmeye başlamasını sağlamasıyla bir anlamda akıcı ısınmanın son aşamasını oluşturmaktadır. Akıcı ısınma alıştırmalarına geçilmeden önce akıcı ısınmanın oyuncunun bedenin genellikle sorunlu olduğu gözlemlenen bölümleri üzerindeki etkilerine bakılması gerekmektedir.

Bedenimizde işlevsel bir karşılığı olsun ya da olmasın yoğun olarak kullanılan en önemli organ boyundur. Dolayısıyla boyun kaslarının denetimsizce kullanılması rahat bir duruş ve dengeli bir baş pozisyonunun oluşmasını engellemektedir. Bu nedenle doğru baş kullanımı için öncelikle boyun kaslarının rahatlatılması gerekmektedir. Hareket üretimin de zengin ve bilinçli bir yaklaşım için bedenin diğer kas bölümlerinin zayıf veya az kullanılması sorun oluştururken boyun kaslarında durum biraz farklıdır. Çünkü boyun kaslarının gerekli olandan fazla kullanılması boynun dengesinin bozulmasının temel nedenidir. Bu daha çok başı geriye, öne, yanlara ve aşağıya doğru çeken boynun dış tarafındaki kalın kasların kullanılmasıyla ilgilidir. Kalın kaslar, en üst iki omurganın etrafında bulunarak kalın kasların üst omurlar ile olan bağlantısıyla başın dengelenmesini ve serbest bir şekilde omurganın üzerinde durmasını sağlayan küçük kasların çalışmasını engeller. Bu yüzden kalın kasların gereksiz gerilim ve aşırı kullanımdan kurtarılması gerekmektedir.

Herhangi bir şekilde kaslar çok aşırı çalıştırılırsa boyun tutulması olarak adlandırılan kasılmalar gerçekleşmektedir. Bu durum kemik yapısını ve omurgayı etkileyerek omurganın doğal çizgisinin, eğriliğinin bozulmasına sebep olur. Başın geriye ve aşağıya çekilmesi denge mekanizmasını bozmaktadır. Bu nedenle başa doğru pozisyon vermeye çalışılmamalı baş ve ona bağlı olan boyun kasları serbest

bırakılmalıdır. Baş kafatasının kökündeki sıkışmayı önlemek için omurganın üst kısmına kıyasla öne doğru olmalıdır, fakat öne hareket aşırıya kaçarsa baş öne ve aşağı doğru sarkma tehlikesi yaşar. Fazla yukarı çekmede baş bu kez geriye ve aşağı doğru gider. Dolayısıyla baş gerekli şekilde işlevini yerine getirebilmesi için serbest bırakılmalıdır.

Burada özellikle üzerinde durulan alan başın kullanımı üzerinedir. Başın dengesinin bozuk olması boyun kaslarının kendi görevleri dışında fonksiyon göstermelerine sebep olarak boyun kaslarını germekte, kasılan boyun kasları katılaşmaktadır. Boyunun kasılması da sırt kaslarını daraltarak, üst bedeni kısaltacak, kol ve bacak koordinasyonunun bozulmasına ve omurganın yanlış kullanılmasına sebep olacaktır. Dolayısıyla üst beden (ki omurga modern dans öncülerinden de hatırlanacağı üzere bedenin ifadeye yönelik çalışmalarında çok önemli bir tutmaktadır) sadece başın yanlış duruş kodlamasına bağlı istenmeyen bir pozisyon ile yanlış bir reaksiyon üretmekte ve tavra yönelik sorunlu bir alan haline dönüşmektedir. Bu yüzden bu durumun engellenmesi ve uygun tepkilerin bu engelleme sonrasında oluşması gerekmektedir.

Başın serbest duruşu ve dengesine gösterilen dikkat çok önemlidir. Baş dinamik ve kontrol edilebilir serbestliğe sahip öncü bir mekanizma olmalıdır. Başın öne doğru eğilmesi, çenenin öne çekilmesi ile karıştırılmamalıdır çünkü başın öne doğru çekilmesi boyunda bir sıkışma yaratmaktadır. Yukarı kaldırmak ise çoğu zaman çeneyi yukarı kaldırmakla karıştırılır. Çeneyi yukarı kaldırmak başın geriye doğru çekilmesine ve aşırı düz bir boyun oluşmasına neden olur. Dolayısıyla başın doğru konumlanışında baş, ne çok öne, ne çok arkaya ya da yukarıya kaldırılmamalıdır. Baş sanılanın aksine boynun arkasına değil, omurganın üstüne yer almalıdır. Buna rağmen baş, duygusal ve çevresel birçok etkene bağlı olarak edinilen yanlış alışkanlıklar sonucu gerekenden daha önde tutulmaktadır. Bu da boynun arka grup kaslarının başı sürekli olarak taşıyabilmek için aktif olması ve kaslara binen yük ile buradaki kas tonusunun artması anlamına gelmektedir.

Başın yanlış konumlanışı sadece iskelet sistemi için değil, duyusal organizasyonu da olumsuz etkilemektedir. Çünkü mekân ile ilişkide bedene konumlanışını bildiren duyu organları bu bölgede bulunmaktadır. Başın en küçük bir düzlemsel değişikliği bu bölgedeki duyu organları ile göz reflekslerini ve göz kaslarını harekete geçirerek görüş seviyesini değiştirecektir. Bedenin sensörel iletişiminde baş ve boyun kaslarının yanlış ve gereksiz bir gerilim içinde olması kas iğciğini ilgilendiren proprioceptif sistemin de karışık sinyaller üretmesine sebep olacaktır. Başın kapalı bir göğüs ile merkezin önünde yani önde ve aşağıda kullanımı gerek omurga gerekse başın konumlanışı ile ilgili oyuncu bedeninde sıkça rastlanan sorunlardan birini oluşturmaktadır. Bu nedenle başın gerekli alıştırmalar ile omurganın üstündeki dengeli konumuna geri getirilmesi sağlanmalıdır. Baş doğru konumlandığı andan itibaren göz seviye farkı ile daha üst noktaları görmeye başlayacaktır. Çene ile göğsün arası açılacak ve başın ağırlığını eklemler taşıyacağı için boyun arkasındaki gereksiz gerilim yok edilecek, yumuşama hissedilecektir. Bu süreçten sonra ağırlık merkezinde küçük bir oynama olacağı için bedenin dengesini tekrar düzenlemesi ve alışması için alıştırmaların devamlılığı ve kazanılan doğru duruşun korunması önemlidir.

Boyun ve baş ilişkisine sıkça yapılan olumsuz müdahaleler öncelikle omurgayı olumsuz yönde etkiler. Çünkü bu müdahaleler omurların birbirlerine aşağı doğru baskı yapmasına ve bu doğrultuda beden simetrisinin bozularak asimetrik beden yapılarının ortaya çıkmasına neden olur. Sırt bölgesi ve omurganın kötü kullanımına bağlı olarak gelişen engellenmeye bağlı sorunlardan bazıları şunlardır; özellikle uylukların iç kısmını kısaltarak dizleri birleştirmek ve bunu dizlerin üst üste konmasının takip etmesi, oturma anında sırtın alt kısmının çökmesi ve katlanması, ayakta durma anında bir ayağa bedenin ağırlığını yükleyip kasarak diğerini büküp ayakta durmak. Omurganın bozulması ise diğer uca etki ederek kısalmalara ve sırtta aşırı kavislere yol açacağı için sırtın alt yani bel bölgesinde daha sık görülen, eğrilmiş bir sırt ve o bölgenin tüm organlarını yana çeken çarpık bir kalça oluşur. Bu da ayak parmaklarının kökünde aşırı baskıya neden olarak tüm bedenin ağırlık ve denge merkezlerinin bozulması ile sonuçlanır.

Bazen de sorun belin hemen üstünde kürek kemiklerinin altında gerçekleşir bunun temel sebeplerinden birisi denetimsiz ve amacı dışında yapılan omuzların arkaya, göğüs kafesinin öne ve yukarı çekilmesidir. Bu hareket sadece duruşu değil aynı zamanda nefes alıp-vermeyi de olumsuz etkilemektedir. Omurganın alt ve üst bölümündeki kavislerin eğrilikleri de önemlidir. Genellikle kürek kemikleri arasında sıkça görülen aşırı eğriliğe bağlı "kamburluk" olarak tanımlanan duruş bozukluğu alt kaviste de görülebilmektedir. Alt bölgedeki eğriliğin aşırı olduğu durumlarda üst bölümdeki kamburluk gizlenebilmektedir. Bu nedenle anatomik bozulmanın düzeltilebilmesi için üst bölge için değil alt bölgedeki eğrilik için gerekli çalışmalar yapılmalıdır. Bu bölgedeki kasların geriliminin arttırılması da dikleşmeyle birlikte sırtın alt bölümünün sabitlenerek kısalmasına ya da kısalmadan sağlıksızca düzleşmesine neden olur. Bu da en az boyun düzleşmesi ve gerilmesi kadar problemli bir aşamadır. Bu nedenle akıcı ısınma boyun ve baştan sonra omurgaya, sırta yönelmeli ve sırt dengeli bir şekilde uzatılarak genişletilmelidir.

Oyuncu bedeninin en çok zorluk yaşadığı beden bölgelerinden birisi de omurga ile bağlantılı olarak bel bölgesidir. Bu nedenle karın ve sırt bölgesindeki kas yapılarının eşit oranda güçlendirip, bedenin üst kısmında sağlam bir iskelet oluşturulmalı ve dengesiz kas yapısı ile olası bel sakatlanmalarının önüne geçilmelidir. Bunun için güçlendirme sırasında beden esnetilerek omurların arasının açılması sağlanmalıdır. Omurgadan etkilenen diğer üst beden bölümü de omuzlardır. Boyun ve sırt bölgesi arasındaki omuzlarda hem boynun hem de omurganın kullanımından doğrudan etkilenmesi ve oyuncu adayları için genel blokajlı bölgelerden bir olmasından dolayı üzerinde çalışılması gereken bir alandır. Bedenin karmaşık yapısından dolayı en az gelişmiş fakat ifade için oldukça önemli bölümü olan omuzlar; sabitlenip şekli bozulmadığı sürece özellikle kollar ile olan bağlantılarından dolayı çok etkin çalıştırılan bölgedir. Gereksiz gerginliklerinden arındırılması ve geniş hareket olanağı ile tanıştırılmasından sonra kollar ve gövde özgürleşir, mekân ile kurulan ilişki de kinesferin temas noktaları genişletir. Daha uzun noktalara temaslar yapılarak bu kolaylıkla bedenin yönelimlerinde kollar daha aktif hale gelebilir. Kendisiyle yanlışlar ve olumsuzluklar, blokajlar üzerinden tanışan beden çalışmalar derinleştikçe kaybettiği

ya da hiç farkında olmadığı “kendi olma hali”ne geçerek “kendini ifade biçimi”ni bulmaya başlar.

Omurganın uzunluğu ve esnekliği, omurgayı destekleyen kasların dengeli oluşu ve bunun sonucu olarak omurlar arasındaki disklerin, omurlara yastık görevi görmesi sağlıklı bir sırt bölgesinin oluşmasında temel belirleyenlerdir. Omurga sadece bir eksen ya da bir duruşa sahip olmasına rağmen çok esnek olmak zorundadır. Doğru alıştırmalar aracılığıyla omurganın daha işlevsel hale getirilmesi ile kalça eklemi daha özgür hareket edebilmeye, sırttaki aşırı yuvarlanmanın (kamburluğun) azalması ile de hem üst bedende uzama hem de omuzların konumunda değişim yaşanmaya başlar. Bu sayede bel sabit tutularak omuzların aşağı hareketi ile omurların dizilmesi ve sonrasında hareketin, omurları tersi doğrultuda dizerek bedeni geriye doğru taşıması sağlanır. Gerilimi azalan omurgaya sahip oyuncunun hem üst beden hem de omuzlar aracılığıyla üst ekstremite yani kolları daha organik, daha yumuşak ve daha net hareket etme sürecine girer.

3.1.1. Akıcı Isınma Alıştırmaları

Akıcı ısınma alıştırmalarına doğru beden kullanımına bağlı oturma ile başlanmalıdır. Ayaklar alıştırma boyunca bedeni gereksiz gerilimlerden kurtarmak için bir tabure kullanılarak bedenin ağırlığı noktasında bedene daha az yük yüklenmelidir. Parmak uçları 15-20 derecelik açıyla hafif dışa dönük, ayaklar omuz genişliğinde, oturma kemikleri tam olarak tabureyi ortalayacak şekilde oturma planlanmalıdır.

Tabureye oturma sırasında mental olarak kalçanın tabure ile temasına değil bedenin yerçekimine yenik düşerek aşağı doğru oturma eylemini gerçekleştirmede yerçekimine yenik düşülmesi ile girilen ilişkiye odaklanılmalıdır. Bu nedenle bedenin ağırlığının kontrollü şekilde bırakılması ve gerilimsiz dik bir oturmanın sağlanması gereklidir. Kısacası aşağıya doğru harekette daima "yukarı" doğru hareket düşünülmelidir.

Oturma eylemi gerçekleştikten sonra bedenin eksensel olarak taburenin merkezine konumlanmadığından emin olunmalı ve omuz genişliğinde açık olan ayaklar arası mesafe genişletilerek pelvise özellikle öne ve arkaya doğru yapacağı alıştırmalar için daha geniş hareket olanağı sağlanmalıdır.

Bu aşamadan sonra eller sadece avuç içleri üst bacak ile temas edecek, parmaklar dışa olabildiğince gergin şekilde konumlanır. Dirseklerdeki hafif açı asla kollarda gerilime neden olmamalı ellerin bacak ile temasından dolayı omuzlar ve kollardan alınan bedenin ağırlığı duruş bozukluğu ile ekstra bir tansiyona neden olmamalıdır.

Alıştırma 1:

Bu kısa ön hazırlıktan sonra oturma kemiklerinden alınan güç ile teker teker omurlar dizilerek kalça ve boynun esnetilmesine geçilir. Hazırlık olarak burundan nefes alınır sonrasında pelvis tabure üzerinde yer kaybetmeden geriye doğru çıkarılarak sırasıyla kuyruk sokumu, bel omurlarının içe doğru yuvarlanması ve bel boşluğu yoğunlaştırması sonrasında yavaşça omurları dizerek yuvarlanmanın devam etmesiyle

hareket sırta ve en son da boyna aktarılır. Her aşamada nefes düzenli olarak ağızdan verilerek dışbükey bir eğri oluşturulur. Boyunda çenenin değil sadece bakışların tavanda olacağı şekilde uzatılarak geriye taşınır. Bu süre içinde gövde uzayarak kürek kemikleri aracılığıyla omurga sıkıştırılarak sırt kasları çalıştırılır. Bedenin ön bölümünde da karın ve göğüs kasları esnetilerek omurgada kamburlaşmayı engelleyecek göğüs açıklığı elde edilir. Başın üst bölümü kinesferin en uç noktasına ulaştığı anda eller kuvvet almak için temas noktasından ayrılıp dirsek kırıklığı arttırılarak geriye doğru çekilerek omurlar harekete geçirilir. Çok küçük dairesel bir hareketle omuzlar kürek kemiklerinin yardımıyla boynu sıkıştırarak, hareket asla durdurulmadan, ritmi ve eforu değiştirilmeden akıcılıkla geriye doğru döndürülmeye başlanır. Tüm bu eylemsel süreç için sürekliliği olacak bir ritmik yapı içinde 4 sayı verilmelidir.

Alıştırma 2:

İkinci aşamada pelvis yine yer kaybetmeden öne ve yukarı taşınarak; bel, sırt ve boyun omurlarının dizilimiyle göğüs öne aşağı aktarılarak bir içbükey eğri oluşturulur ve karın kasları sıkıştırır. Bu arada karın kasları da bel boşluğunu giderme mantığı ile içe doğru çekilerek karın kasların kasılması ve aktif olarak kondüsyonel bir gelişim yaşaması sağlanır. Boyun çene göğse değecek kadar yuvarlanarak içbükey eğri tamamlanır. Bu sürede kürek kemikleri birbirinden ayrılarak dışbükey eğride kasılan sırt kasları esnetilir. Çenenin gidebileceği son noktaya ulaşmasından sonra avuç içleri üst bacak üzerinde yavaşça aşağı doğru ilerleyerek bacaklarla temasını kaybeder ve gergin parmaklardan orta parmağın, kinesferin en uzak noktasına teması sağlanana kadar uzatılır ve göğüs daraltılarak sırt genişletilir. Alıştırma 4 sayıda tamamlanır.

Alıştırma 3:

Düzenli nefes ile birinci alıştırmaya geri dönülerek tekrar edilir.

Alıştırma 4:

Birinci alıştırmanın 4 sayılık tek tekrarının ardından ikinci alıştırmanın pelvis, bel ve sırt için yapılış mantığı devam ettirilerek kollara yeni hareket verilir. Gövdenin

içbükey hareketi sırasında üst bacak ve dizler paralelinde kinesfere uzanan eller yukarı ve öne doğru hareket genişliği kazandırılarak göğüs hizasında kinesfere uzanır. Bu aşamada karın kasları daha az sıkıştırılarak sırttaki ve omuzlardaki esneme arttırılır.

Alıştırma 5:

Yine 4 sayıda kollar seviye kaybetmeden göğüs hizasında, kürek kemikleri omurgayı sıkıştıracak şekilde kollar, dirseklerden doksan derecelik bir açıyla kırılarak nefes ile gövde yanına ve oradan da geriye alıp dirsek açısını genişleterek yani kırıklığı bozarak geride kinesferin en uç noktasına taşınır. Bu süre içinde eller yön değiştirerek avuç içleri yukarı bakacak şekle getirilmiştir.

Alıştırma 6:

Geride avuç içleri açık şekilde kalan eller pelvis ve omurganın ikinci alıştırmaya geçmeleriyle 4 sayıda yatay düzlemde yön değiştirip tekrar aşağıya bakacak konuma getirilir ve seviye kaybetmeden yine göğüs hizasında kalarak önde en uzak noktaya dokunur. Dışbükey için dirsekler doksan derece kırılarak bedene doğru çekilir. Omuzlar kollara verilen her harekette küçük dairesel hareketler ile akıcılığı sağlayarak hareket bağlantılarını gerçekleştirmektedir.

Alıştırma 7:

Kolların doksan derecelik açı ile gövdeye çekilmesi sırasında dışbükey, kontrollü şekilde omurganın bükülmesi ile (bu sırada pelvis sabit kalmalıdır) gövde sağ diyagonale çevrilir ve eller yön değiştirerek kinesferin arka uzak noktasına sağ kol aşağıda sol kol yukarıda kalacak şekilde dokunmaya çalışır. Boyunda herhangi bir gerilim olmamasına dikkat edilmelidir.

Alıştırma 8:

Diyagonalden omurga düzeltilerek akıcı bir şekilde tekrar içbükey harekete geçilir ve kollarda dirsek kırıklığı ile gövde önünde bilerlerden parmak ucuna giden kıvrımlı bir temas ile döndürülerek birleştirilir. Hareket durdurulmadan bu noktadan

tekrar dışbükey ile omurgayı bu defa sola çevirmek için kollarla tekrar yön değiştirilerek geriye açılır. Bu defa sol kol aşağıda sağ kol yukarı doğru konumlanmıştır. Gövde hareketi ise sabittir. Üst gövde ısınmaya ve esnemeye devam etmektedir.

Alıştırma 9:

Sol diyagonale gövdeyi çevirme hareketi geri sarılırken kollar geniş açı ile arkadan öne döndürülerek birinci alıştırmadaki konumlarına yani üst bacak üzerine geri getirilir ve parmaklar gergin olacak şekilde avuç içleri bacak ile temas ettirilir. Bu yeni hareketin başlangıç noktasını oluşturur. Pelvis yine öne ve arkaya çekilme hareketlerini, bel ve sırt omurgayı dizerek içbükey-dışbükey oluşumunu devam ettirirken omurgaya gövde etrafında dairsel bir tur atmaya başlatılır. Bu sırada boyun ve baş birlikteliği de kontrollü bir şekilde gövde ile eş zamanlı daireler oluşturur.

Alıştırma 10:

En son dairenin tamamlanması sırasında kollar dirseklerden kırılıp gövde yanından kürek kemikleri ile omurgayı sıkıştıracak şekilde parmak uçları boynun arkasına yerleştirilir. Ve birinci alıştırmadan beri akan omurga hareketi eforundan değer kaybetmeden devam ederken ellerin dengeli kuvvet uygulaması ile boyun odak bölgesi olarak yoğun bir şekilde esnetilmeye çalışılır. 4 sayıda yapılan bu hareket ikinci bir 4 sayı ile geri sarılarak dışbükey harekete paralel baş ellerin desteğiyle geriye taşınır.

Alıştırma 11:

Eller boynun arkasında geriye doğru bedene dış bükey eğim verilmişken beden pelvis sabit tutularak tekrar omurga hareketi ile sağa doğru bükülür ve gövde omuzlar ve kürek kemiklerinin yardımıyla tamamen sağa döndürülür. Dönme hareketi biter bitmez beden bulunduğu noktadan içbükey harekete geçer. Gövde içe kapanır pelvis yukarı taşınır ve kollar dirseklerin bir birine yaklaştırılması ile omuzlar aracılığıyla göğsü, başı sıkıştırır. Çene göğse değdiği anda hareket geri sarılarak omurga çevrilmeden gövde kollar aracılığıyla hem yatayda yanlara hem de omurga aracılığıyla

dikeyde yukarı taşınarak açılır. Gövde dışbükey pozisyona önce başlangıç noktasına sonrada aynı prensiple sola doğru dönerek hareketi diğer yönde tekrarlar.

Alıştırma 12:

Pelvis yukarı çekilip kuyruk sokumundan boyun omuruna kadar tüm omurlar dizilerek tekrar karın kasları sıkıştırılır. Ara verilmeden boynun arkasındaki eller yavaş ve kontrollü şekilde bedenin yanlarına taşınır. Gerilim ve hareketin yüklü olduğu omurga kuyruk sokumundan boyna kadar omurların sıra ile dizilmesi ile başı yukarıya taşır, bel içeriye göğü bedeni merkezinin önüne taşınır. Buradaki amaç kürek kemikleri ile omurgayı sıkıştırmak ve göğüs kaslarını esnetmektir. Kontrollü şekilde ulaşılabilecek son noktaya ulaşıldığında alınan nefes ile tekrar boyun aracılığıyla baş ön, aşağı yönlendirilmeye, kürek kemikleri birbirinden uzaklaştırılıp omuzlar aracılığı ile göğüs sıkıştırılmaya ve pelvis çekilerek bel merkezden dışarı çıkarılarak karın kasları kasılmaya çalışılır.

Alıştırma 13:

Başın yukarı taşındığı son hareket omurganın büküldüğü diğer harekete bağlanır. Bir önceki bölümde kullanılan hareket serisi aynı mantık üzerinden devam ettirilirken harekete yönlerin de eklenmesi ile omurga hem eğrilmiş hem de bükülmüş olur. Başın yukarıda olduğu son noktadan karın kaslarının sıkıştırıldığı dışbükeyin oluşturulduğu andan itibaren gerçekleşecek öne doğru omur diziliminde omuzlar aracılığıyla beden yavaşça sağa doğru döndürülerek öne taşınır. Bu sırada eller ve kollar ne kadar aktif olursa hareketin gerçekleştirilmesi o kadar kolay olur. Bu nedenle sağ el kolun hareketinin devamı olarak geriye kuyruk sokumuna, sol el de yine sol kolun hareketi devamında sağ kalça üzerine taşınarak bükülme direnci bedenin gücünden faydalanılarak arttırılır. Burada nefes alındıktan sonra hareket pelvisin geri ve yukarı hareketi ile omurga dizilimi yapılarak en son başın yukarı taşınması ile başlangıç noktasına döndürülür ve aynı şekilde sol taraf için de uygulanır.

Alıştırma 14:

Hareket sol için bitilip tekrar sağa döneceği anda pelvis konum değiştirip kalçaların aktifleşmesi ile hareketi omurgadan kalçaya oradan da bacaklara taşır. Tabure ile temas kesilerek gövde zemine yaklaştırılarak bacaklar arası olası açı genişliği arttırılmaya çalışılır. Bu arada omurga doğal duruşa ulaştırılarak bedenin gerilim noktaları pelvis ve bacaklara aktarılmış olur. Sağ diz zeminle dikey açı oluşturacak şekilde doksan derece kırık ve sağ ayak tam olarak zemin ile temas halinde iken sol bacak diz zeminle tema edecek kadar kırılmalıdır. Bu noktada en yoğun gerilimin olacağı alanlardan birisi ayaktır. Bu nedenle arkaya açılan sol ayak parmakları eklem noktasından ayak tabanı ile doksan derecelik acı oluşturacak şekilde kırılmalı ve sadece parmakların bulunduğu ayak bölümü zemine temas etmelidir. Bu sırada dengenin sağlanması için sağ el-kol fazla kuvvet uygulamadan tabureden destek alabilir. Bu sayede hareketi kesmeden hareketin oluşumu içinde dengeli bir hazırlık yapılarak akıcılık ile beden bölümleri arasında geçiş yapılmış olmaktadır. Bu sürecin ardından nefes alınarak sağ ayak tabanı, sol ayak parmakları ve sol dizden kuvvet alınarak pelvis, merkezdeki konumunu kaybetmeden sadece seviye değişikliği ile yukarı taşınır. Ve hareketin gerçekleşme anında nefes verilir. Hareket yukarı taşınırken omurga dışbükey eğilme ile tekrar dizilerek boynu şekillendirip başı, bakışlar ve çene yukarıda sonlanacak şekilde yukarı taşır. Pelvisin yukarı çıkmasının etkisiyle artan bacak açıklığı sol dizin kırıklığını azaltarak sol ön ve arka bacak kaslarının esnemesini sağlar. Bedene yüklenen gerilimin yüksek olduğu bu anda beden kollar ve omuzlar hariç tamamen aktif konuma getirilerek enerji akışı alanı arttırılır. Ulaşılan kontrollü en son noktadan sonra nefes alınarak yavaşça baş, boyun, sırt ve bel olmak üzere üst beden omurganın dizilimi ile geri dönerken pelvis ilk konumuna dönmesi için zemine yaklaştırılır. Bu sırada gerilimi azalan sol bacak diz kırıklığı ile zeminle temas eder ve bedeni kendi ağırlığından kurtarır. Omurga doğal duruşuna döndüğü anda nefes alınarak aynı seri tekrar edilir.

Alıştırma 15:

Hareket pelvisin aşağı çekilmesi ile başlangıç noktasına döndüğünde yani pelvisin seviye değişikliği giderildiğinde bu defa pelvise yön ile müdahale edilerek aynı düzlemden geriye doğru taşınır ve sol kalça sol topuğa temas edecek şekilde diz açısını yok eder. Bu sayede sağ ayak tabanında bulunan ağırlık denge merkezinin arkaya taşınmasıyla sol ayak parmak uçlarına ve çok az da önde kalan sağ ayak topuğuna dağılır. Bu aşamada sağ bacak beden ağırlığı ile zemine doğru bastırılarak sağ bacakta oluşan gerilim arttırılmaya çalışılır.gerilimin son anında nefes alınarak sol ayak parmaklarından alınan güç ile pelvis tekrar başlangıç pozisyonuna geri getirilir ve birbiri ardına eklenerek ön ve arka bacağa yönelik yapılan hareket serisi sol bacağa aktarılama için beden en baştaki pozisyonuna geri taşınır.

Alıştırma 16:

İstenen sayıda tekrarın ardından sağ yöne yapılan serinin en son hareketi gerçekleştirilip gerilim noktalarının en yüksek derecede olduğu tepe noktasında gelindiğinde hareketin sola dönmesi ve bedenin diğer bölümünde akması için hareketin değişme ihtiyacı doğar. Bunun içinde pelvisin ve bacakların konumu ve gerilimi değiştirilmeden nefes alınarak yavaşça baş, boyun, sırt ve bel olmak üzere üst beden omurganın dizilimi ile üst beden gerilimsiz doğal duruş anına geri döndürülür. Bu aşamada nefes alınarak sadece zeminle temas eden noktalardan alınan kuvvet ve pelvisin hareket gücüyle pelvis konum kaybetmeden beden olduğu gibi sola döndürülür. Üst bedende hareketlilik olmamasına rağmen tabureden güç almak için kullanılan sağ el-kol koordinasyonu sol el-kola taşınabilir. Hareket sola döndüğü anda artık sol diz doksan derecelik açı ile zemine, sağ ayak parmakları da doksan derecelik açı ile ayak tabanına göre şekillenir. Bu noktadan tekrar nefes alınarak omurga yukarı ve dışbükeye taşınarak sağ beden bölümünde yapılan hareket serisi aynen sol için de tekrarlanır. Son tekrarın ardından sol el-kol koordinasyonundan kuvvet alınarak tekrar tabureye oturulur. Pelvisin arka yukarı çekilip, oluşturulan dışbükey eğim ile kürek kemiklerin omurgayı sıkıştırdığı, kolların dirsek kırıklığı olmadan kinesferin en uç noktalarına dokunmaya çalıştığı, bacaların tamamen gerildiği ve zeminle temasın sadece topuklarda kalarak

ayak parmak uçlarını gidebileceği en uzak noktaya taşındığı esneme ile akıcı ısınma alıştırmaları tamamlanır.

Sonuç olarak akıcı hareket ve nefes ile kontrol ve konsantrasyona odaklanan alıştırmalar esneklik, güç, beden farkındalığı, enerji ve gelişmiş zihinsel konsantrasyona yönelerek oyuncuyu başka bir yaşamsal düzleme hazırlar. Kontrollü hareket içeren alıştırmalar ile dayanıklılık, esneklik ve kas gelişimi ile bedenin hareket kabiliyeti ve beden duruşu geliştirilir. Akıcı ısınmaya yönelik daha birçok alıştırma bu çalışma pratiği içine eklenebilir ancak kurgulanan fiziksel çalışmaların bir sonraki aşamasında bedenin daha yoğun olarak kullanıldığı alıştırmalar kurgulandığı için bedenin dayanıklılık seviyesi düşünülmelidir. Çünkü ısınma bir etkinlik öncesi ona yönelik gerçekleştirilen hazırlık sürecidir bu nedenle sadece bedeni etkinliğe alıştıracak, etkinliğin fizyolojik performans dinamiklerini zorlamayacak ve bedeni gereksiz yorgunluğa itmeyecek seviye şekillendirilmelidir.

3.1.2. Uzam-Ağırlık Ve Bedenler Arası İlişkiye Yönelik Duyumsama Alıştırmaları

Oyuncunun bedeni gelişmiş bir beden kullanma yetisi ve özgürlüğü ile doğmakta fakat sonrasında toplumsal yönlendirmeler, aidiyet duygusunun gelişimi, mesleki ya da yaşamsal olarak tek yönlü kullanımlara bağlı oluşan deformayonlar gibi çoğaltılabilecek pek çok olumsuz etken dolayısıyla hareket üretimine dair cesaret ve farkındalığını kaybetmektedir. Bu yitirme sürecinde en büyük odak sinirbilim okumalarında ve bu tez çalışmasının reddettiği Descartes'in Kartezyen düşüncesinin uzantısı zihin-beden ayrımına dayanmaktadır. Fiziksel çalışmalar bu bağlamda zihin-beden bölünmesinin ortadan kaldırılarak doğuştan var olan bütünsel işleyiş pratiğinin yeniden kurulmasını sağlamaktır. Bu süreç de eş zamanlı ilerleyen iki belirleyen ile gelişmektedir. Bu çalışmanın bedene bakışını belirleyen yaklaşım uyarınca ilk belirleyen yöntemsel çalışmaya dair alıştırmaları içinde barındıran çalışma bölümüdür. Bu aşama "fiziksel" olma durumunu taşır. İkinci belirleyen ise bu çalışmaların başladığı andan itibaren sürecek olan gelişim ve farkındalığın mekânı olan bedendir yani bu aşama "bedensel" olma durumunu taşımaktadır. Yönlendirici ve denetleyici bir güç ile dış ortamdan gözlemlenen çalışmanın sadece somut ve görselleşmiş yani fizikselleşmiş yanına müdahale edilebilir. Bu uyarana ait çalışma bölümüdür. Uyarılan ve ifadeye yönelik bedensel gelişimi hedeflenen oyuncunun bedeni ise bu süreci somatik ve kinestetik olarak algıladığı için hem fiziksel hem duygusal hem de zihinsel yani "bedensel" bir olgudur.

Bu nedenle bu tez çalışması daha önceki çalışmalardan farklı olarak alıştırmalar noktasında fiziksel ve bedensel kavramlarının farklı anlam ve işlevine sahip iki kavram olduğunu savunmaktadır. Fiziksel çalışmanın özü bedeni duygu dünyasına ulaşmada bir yola dönüştürerek yani bedenden duyguya ulaşıp doğru analiz ve ilişkilenmeler ile duygusal dünyanın yine beden aracılığıyla yetkin bir şekilde ifade edilmesini sağlamaktır.

Fiziksel çalışmalarda öncelikli amaç unutulmuş ya da engellenen doğal hareket tepkilerinin yeniden oluşturulmasıdır. Bu da duyu, algı, itki, duygu ve düşünce

arasındaki bağlantı ağını yeniden kurmak ile gerçekleşmektedir. İkinci amaç ise doğal tepkilerin farklı koşullara göre çeşitlilik kazanması için bloke edilmiş beden bölümlerinin keşfi ve blokajın kaldırılmasıdır. Bunun için de bedensel duyuma odaklanılması ve engelin veya eksikliğin tam anlamıyla hissetmesi, fark edilmesin sağlanmalıdır. Kısacası onunla tanışarak öznel duygu dünyasının somutlaşmasının, görünür hale gelmesi sağlamalıdır.

Çalışmalar için seçilen tüm alıştırmalarda hedeflenen ve dikkat edilmesi gereken bazı kurallar vardır. Bunlar hareketin doğal oluşum sürecinde bulunan, çalışmanın etkinliğinin denetlenmesini sağlayacak belirleyenlerdir. Öncelikle hareket ve sonrasında eylemin etki-tepki prensibi ile çalışan bir dinamik olması yerçekiminden başlayarak bu dinamiği harekete geçiren güçlerin öğrenilmesini gerekli kılar. İkinci husus hareketin sürekliliğidir. Bedenin yaşamsal döngüsüne paralel şekilde hareket de anlamı üretebilmek için sürekli bir gelişim dizgesi izler. Hareket belirlenen sabit bir noktadan başlar gelişir, evrilir ve başka bir harekete dönüşerek yarattığı anlamı bitirip başka bir anlama geçer. Fakat evrensel olarak hareket bitmez dönüşerek devam eder ve sürekliliğini korur, çünkü hareketin bitmesi yaşamın bitmesidir. Üçüncü prensip, hareketin sürekliliğine koşut olarak daha çok hareketin dönüşüm anlarında ortaya çıkan dengedir. Dengeyi arayan hareket her zaman bozulan dengenin yeniden kurulmasıdır yani dengesizlikten doğar. Kurulmaya çalışılan yeni denge hareketi bölmez sadece minimal dönüşümler ile yeniden inşa eder. Dolayısıyla tasarlanan çalışmalar bu akıcılık ve devingenlik içinde tek bir şeye değil üretim ve yaratım sürecinin pek çok özelliğine temas ederek oluşturulmuştur.

Dikkat edilmesi gereken son kurallı yapı ise ritmdir. Tüm alıştırmalarda bedenler arası iletişimde kullanılan enerjinin kaynağı ritm üzerinden şekillenmektedir. Bütün bedenlerde özdeş olan fizyolojik ritmler soluma, kalp atışı temel yönlendiricilerdir. Ritm duygusu hareketin amacına yönelik şekillenir ve oluşturduğu dinamik yapı ard arda gelen imgeler ile sosyal, psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik bir gelişim gözlenir. Ritmik yapı bedenimizdeki sinir-kas sistemlerince soyut bir kavram olan ritmi hareket kalıbına dönüştürerek görünür hale getirir.

Kurgulanan alıştırmalarda yönlendirici imgelemler olabildiğince az kullanılmamakta ve sadece mekan-zaman ve enerji belirleyenlerine bağlı olarak hareketin üretilmesi istenmektedir. Hareketlerin tekrarlar ile bedende içselleşmesi ve problemli noktalarından arındırılmasından sonra anlama yönelmeye başlaması ve kendiliğindenlik ilkesi ile ifadeye ulaşması öngörülmektedir. Bu nedenle her bir çalışma süreci, çalışmanın uygulanması ve ulaşacağı sonuç açısından tektir. Kendi dinamiklerini ve anlamlarını belirler. Dolayısıyla hiçbir şey kalıplara hapsedilemediği gibi anlamda hapsedilmez. Aynı grup içerisinde ya da farklı grup ve farklı zamanlarda benzer mekanik yapı üzerinden oluşturulan ve görsel anlamada "aynı" olarak tanımlanan hareketler bile bu belirleyen kombinasyolarının zenginliğinden dolayı farklı anlamlar üretebilir.

Alıştırma 1: Yansıma Alıştırması

Bu çalışmada amaç bedenin kendi hareketinin çalışma prensibi ve izleyende yarattığı etkiyi anlayabilmesini sağlamaktır. Yansıma tekniği kullanılarak yapılan çalışma başka bir beden aracılığıyla kendi bedeninin ifade amaçlı anatomisinin incelenmesini ve analitik bedensel bir sürecin yaşanmasını ve oyuncunun kendi hareket tonunu anlamasını sağlamaya yardımcı olur. Seçilen iki oyuncu, kinesferleri kesişim noktası oluşturmayacak şekilde karşılıklı olarak konumlanırlar. Etkiyi başlatacak oyuncu beden karşıdan gelecek her tepki sonrasında bir diğerine geçecek şekilde bedeninin her bölümünde yani ayaklarda, bacaklarda, kalçada, göğüste, omuzlarda, boyunda, başta, kollarda, ellerde olmak üzere ayrı ayrı amaçlı bir hareket üretir. Ve karşısında duran oyuncunun simetrik şekilde bu hareketi taklit etmesi istenir. Her tekrar ve yeni bölüme geçiş ile etkiyi yaratan yönlendirici oyuncu kendisine ait bedensel hareket yapısının ve uzam içinde anatomik konumlanışını analiz etmeye başlar. Tüm beden parçaları kullanıldıktan sonra partner değişimi ile işleyiş tekrar edilir.

Alıştırma 2: Ters Yansıma Alıştırması

Bir önceki çalışmada kurgulanan sürecin çalışma prensibi ve amacı korunarak oyuncunun simetri ve asimetri hareket tekniğinden yola çıkarak ters yansımaya bağlı hareket takibinin yapılmasını amaçlamaktadır. Görsel algıda farklı bir beden okuması ve

takibi sürecini gerektiren ters yansıma (Refle) yön duygusunu geliştirerek oyuncunun hareketi deşifre edebilmesinde duyusal gelişim göstermesine yardımcı olur. Bu çalışmada da bir öncekinde olduğu gibi kinesferler dikkate alınarak karşılıklı konumlanan iki oyuncudan etkiyi yaratan oyuncu seçtiği bir beden bölümü ile hareketi başlatır. Çalışmanın ayrıştığı nokta tepkinin oluşumu bölümündedir. Çünkü ters yansımanın üreticisi oyuncu hareketi üreten bedenin yön duygusuyla hareket eder. Yani hareket sağ kol ile üretiliyorsa yansılayıcı beden bunu ayna mantığı ile sol kolunda değil sağ kolu ile tekrar eder. Yan yana gelindiğinde aynı yöne uygulandığı görülen hareketin karşılıklı kalma durumunda yön değiştirmesi algıya daha fazla dikkat yüklemesi yapar ve daha fazla konsantrasyon harcanmasını gerektirir. Sonrasında da hareketin ritmi, temposu ve eforu ile ilgili bilinçten ve bedenden talep edilen özellikler gerçekleştirilir. Bu şekilde tüm beden bölümleri ile hareket üretilir ve partner değişikliği ile çalışma tamamlanır.

Alıştırma 3: Ortak Hareket Üretme Alıştırması

Oyuncu grubundan bir daire oluşturması istenir ve başlangıç noktası olarak belirlenen bu konumlamadan oyuncular bedensel olarak birbirilerini fark ettikten sonra dağınık şekilde alan içerisinde olabildiğince birbirine çarpmadan yürümeleri istenir. Sonrasında oyunculardan ilk etapta farklı efor ve ritmik yapılara sahip yürüme biçimlerini diğer bedenlerin dinlenmesi ve empati kurulmasıyla çalışılmasının ortak bir rtim ve efora çekilmesi istenir ve bunu için gerekli zaman verilir. Ortak hareket ritm, tempo ve eforda buluşan grubun oluşan sinerji ile hissederek komut gelmeden kendiliğinden ortak zamanda durması ve yine kendiliğinden hareket etmesi istenir. İlk etapta sert ve donup kalmaya benzeyen bu durma anlarında, yakalanan efor ve ritmin bozulmadan kurulabilmesi için bedenlerin hareket dinamiğini bozmadan durma anına geçmeleri konusunda bilgilendirme ile durma anlarının tekrarları yapılır. Hareketin gerektirdiği doğal gerilim neyse onun korunması sağlanarak yapay gerilimlerin eklenmesi engellenir. Durma anlarında hangi hareket ile kalınıyorsa durma anı boyunca hareketin enerjisi korunarak harekete tekrar başlandığında kalınan noktadan devam etmesi sağlanmalıdır.

Alıştırma 4: Duyumsama Alıştırması- Nesne İle İlişki

Oyuncunun tüm bedenini, bedeninin bir parçasını yani kendisini algılayışını duyumsamayı amaçlayan bu alıştırmada oyuncular sessizce oturur. Algının görsel olarak da desteklenmesi için gözlerin kapatılmasına izin verilmemelidir. Oyuncudan önce ayak parmaklarının sonra ayak tabanının, ayağın üst bölümünün sonda ayağın tümünün duyumsanması istenir. Bu şekilde bedenin bu bölümlerine dair sinyaller üretilerek iletişim kurulması sağlanmaya çalışılmalıdır. Kurulan bu iletişim sonrasında çorap ile çevrelenmiş ayağın bir nesne olarak çorap ile ilişkisi ve çorapları duyumsaması istenir. Sonra yavaşça yukarı doğru bedenin diğer bölümlerine doğru bu sensörel iletişimi arttırmaya devam edilir. Her bir beden bölümünün giyilen kıyafet ile ilişkisi ve giysinin bedenin şeklini alan formuna karşı hareket uygulamaya yani beden ile kıyafetin nesne-beden boyutunda ilişkilenmesinin kesileceği minimal hareketler üretilerek hareket keşifleri yapılması öngörülür.

Alıştırma 5: Duyumsama Alıştırması- Uzam İle İlişki

4 aşamadan oluşan bu alıştırma serisinde bedenin uzam ile kurduğu ilişkilenmeler kategorize edilerek bedenin bütün olarak algılanmasına yönelik yönergeler belirlenmiştir. Çünkü beden analizsel olarak bölümlere ayrılabilecek olmasına rağmen gelişim ve hareket etme yeteneği açısından gözle görülemeyecek olsa dahi akıcılığa ihtiyacı olan bir varlıktır. Oyuncunun beden hâkimiyeti için minimal düzeyde gerçekleşecek bu değişimleri keşfedebilmesi için önerilen bu alıştırmalar uzam, ağırlık, perspektif, esneme ve eklemsel bükülme özelliklerine dair oluşturulan alıştırmalardan oluşmaktadır.

Alıştırma 6: Uzam Alıştırması

Oyuncunun uzam içinde kendilerini bir bütün olarak duyumsaması ve uzamın kendisini desteklemesinin, tutmasının duyumsanmasını amaçlayan bu ealıştırmada oyuncunun öncelikle içinde bulunduğu mekan ile etrafında, altında ve üzerinde ne ile çevrelendiği üzerine farkındalık yaratılmaya çalışılır. Verilen komutlarda seçilen uzamsal alan ilk etapta yerçekimi ve boşluk olarak belirlenir ve oyuncunun bu boşluk

içerisinde bacaklarının kollarının gövdesinin omurgasının, boynunun, başının konumunu ve bu konumu sabitlemek için nasıl bir direnç uyguladığını duyumsaması istenir. Bu süreçte yönerge olarak ilk önce bu beden bölgelerinden bir tanesi seçilir ve yerçekimi direncinin bu bölge için yitirildiğinin düşünülmesi istenir. Oyuncu öncelikle bu direnci yok etmeli dolayısıyla uzam ile ilişkisinde dış direnci fark etmelidir. Bunun için belirli bir zamana ihtiyaç vardır. Sonrasında birbirine bağlı olarak çalışan bedenin yerçekimine karşı direncini kaybeden bölümünün diğer bölümler üzerindeki etkisini ve o bölümlerin yerçekimiyle ilişkisini nasıl değiştirdiğini ve hareket eden bedenin şeklinin duyumsaması istenir.

Alıştırma 7: Ağırlık Alıştırması

Bir önceki alıştırmanın devamı niteliğinde olan bu alıştırmada uzam ile ilişki ağırlık üzerinden kurulur. Akıcı olma özelliğine sahip bedenin bu özelliğinin kassal çalışma prensibi ile duyumsanmasını amaçlayan bu alıştırmada dış direnç bedene ulaşmış bir dışsal güç imgesi olabilecek hayali bir kanca ile gerçekleştirilir. Kancanın temas ettiği beden bölümünün kancayı yöneten gücün etkisiyle nasıl hareket ettiği konusunda oyuncu hem kancayı yöneten güç hem de kanca ile yönlendirilen beden parçasına sahip beden olarak iki yönlü algısal bir denge süreci içerisine çekilir. Asılı kalma, bedeni yukarı taşıma, düşme, dirence karşı koyma ve itaat etme kararları ile oyuncu bedenin uzam ile ağırlık duygusu üzerinden kurduğu ilişkiyi ve bedenin karşı konulamaz evrensel fizik güçlerine karşı yapabilirlik kapasitesini analiz etmesi sağlanır.

Alıştırma 8: Esneme-Bükülme Alıştırması

Bu alıştırmada oyuncu bütün eklemlerinin hareket olanaklarını ve bu doğrultuda kaslarının mekâna göre bedeni şekillendirişini duyumsar. Bu çalışmada dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta vardır. Oyuncudan bedeninin bir sıvı gibi akışkan bir malzeme olduğu düşüncesi istenmemelidir çünkü bu farklı bir çalışma yönergesidir. Bu çalışmada bedenin belirli köşe ve açıları ile şekil verilebilecek esneklikte fakat sınırları olan bir malzeme olduğu bilincinde yönergeler verilmelidir. Çünkü soyut değil tamamen bedenin somut yapabilirliğine dair geri dönüşler beklenmektedir. Çalışma için öncelikle oyuncudan dikey ya da yatay pozisyonda hayali

bir labirent kurgulaması istenir. Bu labirent ilk etapta kinesfer ile ilişkisi içerinde bedeni dönüştürecek hareketi minimalize edecek küçük bir labirent olmalıdır. Parmaklardan ellere, kollara, bacaklara boyna kadar tüm eklemler bu hayali labirentin kıvrımlarını köşeli hareket kombinasyonları ile dolaşmalıdır. Beden bu dolaşım sırasında kendi kinesferi içerisinde devinmeli ve kinesferin belirlediği bedensel sınırları içerisinde kendi hayali yolculuğunu gerçekleştirmelidir.

Alıştırma 9: Esneme-Bükülme Alıştırması 2

Çalışmanın ikinci etabında ilk aşamada belirlenen sınırlar genişletilerek labirent daha büyük bir labirente dönüştürülür ve oyuncudan boyutsal olarak büyütülmüş, genişletilmiş, uzatılmış hareket devinimleri ile bu büyük labirentin içerisinde hareket etmesi istenir. Burada amaç kassal uzama ve eklemsel esneme için labirenti oluşturan her bir kenarın tek bir hareket ile bir sonraki kenara bağlanmasını sağlamak olmalıdır. Bu süreç içinde oyuncunun devinimlerini köşeli ve dairesel hareketler ile kurgulaması istenerek hareketin dinamik varyasyonları içinde farkındalık yaratılmaya çalışılır.

Alıştırma 10: Esneme-Bükülme Alıştırması 3

Çalışmanın son aşaması bedenin ağırlık, bükülme, esneme niteliklerinin tamamının bir arada kurgulanabileceği bir çalışmadır fakat bunun yanında kolektif bir sanat olan tiyatronun iletişim özelliğini de desteklemektedir. Oyuncuların birbirlerini iyi anlamaları, doğru enerjiyi yakalamaları, bir arada iyi bir etkileşim oluşturabilmeleri için bedenler arası iletişime ihtiyaç vardır. Bu çalışmada hareket ve uzam ile olan ilişkiye bedenin diğer bedenler ile olan ilişkisi de eklenmekte ve temas ile uzam içerisinde başka bir beden ile nesnel olarak bir duyumsama çalışması yapılmaktadır. Bundan önceki iki çalışmada kullanılan tüm özelliklerin yanında kurgulanan labirentlerden yola çıkılarak aynı mantıkla içinde tek bir bedenin değil iki bedenin devineceği, daha büyük bir hayali labirent kurgulanması istenir. Fakat buradaki süreç ortak çalışma mantığı ile ilerleyeceği için labirentin sadece başlangıç noktası verilmeli ve sonrasına bedenlerin ortak yaratım sürecinin karar vermesine izin verilmelidir. Bedenin kendi karar verme mekanizmasının bilinç ile buluşturulduğu tek nokta burası

olmalıdır. Çünkü bedenin bloke edilmiş temasa kapalı bölümlerine sinyal gönderilebilmesi için, gidilecek yönün tayin etme anı dışında bilincin bedeni kontrol etmesine kesinlikle izin verilmemelidir. Bu yüzden bedenlerin temaslarını olabildiğince kaybetmemelerini sağlamak gerekir. Beden kendisinin temas etmeyi unuttuğu ya da istemediği alanlarına başka bir bedenin temas etmesi ve onu o noktadan harekete geçirmesi ile duygusal anlamda da sınırlarını sorgulamış olmaktadır. Labirentin şekli ve yol güzergâhının aşılması için bedenler bazen birbirlerinin ağırlıklarını transfer eder bazen de çekme-itme kombinasyonlarından devinimler yaratır. Bedenler bu devinimleri ilk çalışmada kendi bedenilerinin en küçük birimlerine uygularken, iki beden oldukları sonraki çalışmada aynı devinimler aracılığıyla hayali bir bedenin küçük ya da büyük bir birimi haline gelmektedir. Dolayısıyla oyuncu, bütünden parçaya, parçadan bütüne şeklinde bir mantıksal dizgede fiziksel, düşünsel, duygusal ve duyusal çalışmanın eşzamanlı gelişimini beden duyumsal farkındalığı üzerinde hissetmektedir.

Alıştırma 11: Perspektif Ve Ağırlık Alıştırması

Bu çalışma seçilen bir oyuncu aracılığıyla çalışma alanında duvar gibi dikey bir yüzeyin yatay bir zeminmiş gibi algılanması üzerine kurgulanır. Seçilen oyuncu bedeni diğer bedenlerin yardımıyla yere paralel konuma getirilerek bu yeni, yatay (aslında dikey olan)zeminde yürümeye çalışır. Bu alıştırma ile hem taşıyıcı hem de perspektifi uygulayan bedenler uygulanan kuvvet üzerinden ağırlık ve yerçekimi ile ilgili farkındalıklarını, zamanlama ile olan ilişkilerini, bedenler arası çalışma prensibini ve kondüsyonel yeterliliklerini analiz ederler. Seçilen oyuncu ilk etapta sadece üst bedenine kuvvet uygulayarak gövdeyi kasar ve taşıyıcı bedenlerden bir tanesi ile duvar arasında kalacak şekilde karşılıklı konumlanır. Seçilen oyuncunun sırtı duvara yüzü de diğer oyucuya dönüktür. Bu dizilimle oyuncular ve duvar birbirine eşit uzaklıkta paralel üç çizgi konumundadır. Sonrasında seçilen oyuncu kollarını uzatıp ellerini taşıyıcı oyuncunun omuzlarına rahat kuvvet uygulayabileceği şekilde yerleştirir ve yavaşça ağırlık merkezini kaybetmeden kısa adımlar ile duvara doğru geri geri yürümeye başlar. Bu sırada ağırlık merkezi kaybolmasa da eksensel değişim yaşayan oyuncunun bedeni yer ile temasını yitirme noktasına gelir. Bu aşamada bir başka taşıyıcı oyuncu seçilen oyuncunun duvara paralel duran taşıyıcı oyuncu ile seçilen oyuncu arasına eğilerek girip

dizlerini kırarak seçilen oyuncunun ağırlık merkezine kuvvet uygulamak için konumlanır. Seçilen oyuncu geriye doğru aldığı adımları duvara taşıdıkça taşıyıcı konumundaki iki oyuncuda yavaş ve küçük adımlarla duvar ile mesafelerini arttıracak şekilde geriye doğru adım alırlar. Seçilen oyuncu reel zemin ile paralel konuma gelene ve denge sağlanana kadar bu süreç kontrollü şekilde devam ettirilir. Yer ile paralel, duvar ile doksan derecelik bir açı oluşturulduğu anda seçilen oyuncu tıpkı zeminde uyguladığı gibi omurga ve pelvis hareketi ile yana (yön tercihi serbesttir) dönerek perspektif illüzyonunu destekleyecek yürümenin gerçekleşeceği yönü belirler ve taşıyıcı görevindeki birinci oyuncu da seçilen oyuncu ile yavaşça aynı yöne döner. Dengenin yeniden kurulmasından sonra taşıyıcı görevindeki ikinci oyuncu seçilen oyuncuya ağırlık merkezinden yönelttiği desteği çekerek seçilen oyuncuyu doksan derecelik açılar ile hem duvar hem de taşıyıcı oyuncu arasında yalnız bırakır. Bu aşamadan sonra seçilen oyuncu duvarı alt zemin, taşıyıcı oyuncuyu üst zemin konumunda görmemizi sağlayarak yürümeye başlar. Eğer yürüme aşamasında denge kayıpları yaşanacak olursa ikinci taşıyıcı oyuncunun tekrar ağırlık merkezinden destek alması ve kısa bir süre sonra bırakması denge kurulumunu kolaylaştırır. Seçilen oyuncu bu yanılsamayı dengeli ve kuvvetli bir şekilde kurduğu anda doygunluğa ulaşan hareket bu evreler geriye sarılarak bitirilir ve düzlemsel yanılsamaya son verilir.

Alıştırma 12: Duyumsama Alıştırması- Bedenler arası İlişki

Bedenler arası ilişkinin temel alındığı çalışmalarda dikkat edilmesi gereken temel nokta iki bedenin farklı iki uzam, farklı iki hissediş, farklı iki denge merkezi ve iki güçle hareketi oluşturmasıdır. Dolayısıyla aynı anda güçlerin ve enerjilerin hem kontrol edilmesi hem de birbirlerine iletilmesi ortak bir dil ve dengenin kurulması gerekliliğini doğurur. Denge yönlendirilen oyuncunun etkide bulunma süreci, diğer oyuncunun etkiye hazırlık ve hareketi kabul sürecini yaşamasını gerektirir. Bu nedenle yönlendiren yani etkiyi yaratan oyuncunu olabildiğince yavaş ve yumuşak hareket ederek algılamada doygunluğa ulaşılmasını sağlamalıdır. Bu süreçte iki oyuncu da bedenlerini ve hareketlerini analiz edebilmelidir.

Bu çalışma daha kapsamlı iletişimlerin kurulmasında bedenin izleyeceği yolu, yapabileceklerini ve karşı bedenin sınırlarını analiz edebileceği başlangıç niteliğindeki çalışmalardır. Zamanda ritmik örüntüler kullanılarak, enerjinin kontrolü ve serbest bırakılmasını hedefleyen bu çalışma sadece omurga-boyun-baş-kollar ve ellerin hareket etmesini kapsamaktadır. Fakat çalışma için önemli diğer bir beden bölümü de gözdür. İlişki bedensel temas kadar göz teması ile de kurulmalıdır. İki oyuncu kol uzunluğu mesafesinde karşılıklı olarak durarak öncelikle tek kolun diğer bedenin omzuna konulması şeklinde iletişime geçerler. Oluşturulan etkiye tepki gösterecek oyuncu ister uzatılan kol üzerinden bir hareket üretir isterse kendisi de diğer bedenin omuzlarına yönelerek yeni bir ilişki başlangıcı oluşturur. Bu ilişkilenmede eğilme, bükülme, başı döndürme, kolları kaldırma, itme ve çekme gibi temel hareket kalıpları kullanılarak sıralı, akıcı ve dengeli bir etkileşim kurulmaya çalışılır. Bu ana dek iki oyuncunun göz teması ile kurgulanan çalışma, oyunculardan herhangi birinin odağı değiştirmesi ile devam eder. Odağı değişen oyuncunun ilişkilendiği bedenden başka odaklar seçmesi ve başka hareketli nesne ya da bedenleri takip etmesi istenir. Odağın değiştirilmesi ile çalışma dikkatin iki kat yoğunlaştırıldığı bir konsantrasyon ve algı sürecine çekilir. Bu aşamadan sonra beyin görsel ve kinestetik olarak eşzamanlı iki duyum baskısı hissetmeye başlar bu da daha fazla yoğunlaşmasını ve karşı beden ile yoğun bir ilişki kurmasını gerektirir. Bu alıştırma gözler kapalı olarak da yapılabilir ancak gözleri kapalı olmak odağın değişmesini gerektirmez sadece görsel duyuyu devreden çıkarır bu nedenle yoğunlaşma arttırılması gerekse dahi çift odaklı çalışma kadar zorlayıcı bir çalışma değildir.

Alıştırma 13: Duyumsama Alıştırması- Bedenler arası İlişki 2

Bu çalışmada seçilen alıştırma oyuncu bedeninin hayali büyük bir bedenin parçası olma durumu üzerinden bedenler arası etkileşim için gerekli fiziksel bir çalışmadır. Öncelikle çalışmaya katılan oyunculardan her birinin bedenlerinin tümünü aktive edebildikleri, eklemlerini yoğun olarak kullandıkları hareket doğaçlamaları yapmaları istenir. Bu doğaçlamalarda yönlendirici hareketler bedene mekanik bir tavrın yerleştirilmesinde kolaylık sağlayacak sallanmak, itmek, çekmek, kaldırmak, oturmak, düşmek, çökmek, crawl (eller ve dizler üzerinde yürümek) gibi lokomotor ve non-

lokomotor hareketler arasından seçilmelidir. Oyunculara harekette doygunluğa ulaşmaları için mutlaka yeterli zaman tanınmalı ve üretilen hareketlerin tekrara dayalı evrilmesi ile gerçekleşecek varyasyonları arasından seçim yapabilmesi sağlanmalıdır. Bu aşamada seçilen hareketin enerjiyi bedenin hangi bölümünden hangi keskinlik veya yumuşaklıkta ilettiği üzerine harekete tekrar bakılması istenir. Bu sayede ulaşılan farkındalık ile hareketin enerjiyi ileteceği bağlantı noktalarına karar verilmesi sağlanmalıdır. Son olarak oyunculardan karar verip gerekli analizleri yaptıkları, tekrara, başka bir bedenden gelen enerji ve ağırlık akışına uygun seçili hareketlerinin, sınırlı sözel iletişim kullanılarak birleştirilmesi istenir. Hangi bedenin ya da hangi hareketin yan yana geleceği oyuncu bilincinin devreye girmesi ile oyuncuların kararına bırakılmalı ve mekanik bir parça olma durumu üzerinden bir makineyi oluşturmaları istenmelidir. Farklı efor ve zamanlamalar ile oluşturulan hareketlerin bir arada, uyumlu ve bütünlüklü bir hareket yapısına dönüşmesi için tek bir efor ve zamanlama belirlenmelidir. Bu da makinenin çalışmasını sağlayacak hareketin enerjisini iletme noktasında başlangıç olarak tayin edilen hareketin efor ve zamanlaması rehber kabul edilerek gerçekleştirilir. Bu sayede beden hem kendi içerisinde alt birimleri olan bir mekanizma hem de büyük bir mekanizmanın alt birimi olarak hareketin üretici ve yaratıcı belirleyenleri ışığında diğer bedenler ile sözel iletişimi devre dışı bırakarak kolektif bir üretim ve işbirliğine girmektedir.

Alıştırma 14: Duyumsama Alıştırması- Bedenler arası İlişki 3

Bu çalışmada iki oyuncunun birbirleriyle ilişkilenmeleri ağırlık ve uygulanan kassal kuvvet üzerinden kurulur. Seçilen oyunculardan bir tanesi nesne olarak konumlandırır ve ayakta kalmayı sağlayacak yerçekimine karşı uyguladığı direnç dışında tüm kasılma ve karşı dirençlerinden arınması, bedenini rahatlatması beden ağırlığını taşımadığı noktalarda bacaklarını da şekil verilmeye uygun pozisyonda dirençsizleştirmesi istenir. Bu şekilde beden artık bir zemin üzerinde ağırlığı ile var olan, form alabilir bir nesneye dönüştürülür. Nesne beden diğer bedenin şekillendirmesine karşı direnç göstermediği sürece dönüşmeye ve yeni nesnelere evrilmeye devam eder. Çalışmanın şekil verme görevine sahip diğer oyuncusu ise kaldırma, çevirme, çekme ve itme kombinasyonları üzerinden tasarlayacağı hareketleri

bu nesne beden üzerinde gerçekleştirir. Başlangıç olarak nesne bedenin ellerini, kollarını başını hareket kapasitesi dahilinde istediği gibi yönlendirerek, beden uzuvlarını bir sete dönüştürüp altından üstünden geçerek iki beden arasında güvene dayalı bir iletişim kurulmasını sağlar. Nesne beden bu sırada kendi iradesi ile hareket etmese dahi bedenine dair uyguladığı olası blokajların tespiti ve alışık davranış şekillerinin dışına çıkılması ile karşı karşıya kaldığı için kısa bir tedirginlik yaşayabilir. Ancak bu sınırları beden ile tespit edilmiş bir çalışma olarak bilincin bir iç göz ile bedenin keşfedilmemiş olasılıklarının izlendiği rahatlatıcı bir süreçtir. Bu aşamadan sonra taşıyıcı oyuncu beden, nesne beden ile ağırlık konusunda sorumlu olmayan beden bölümleri dışında bacaklar ile de ilişkilenmeli ve nesne bedeni bir noktadan bir noktaya ister çevirerek, ister bacaklara uyguladığı güç ile yürüterek, isterse de ağırlık merkezine uygulayacağı kaldırma işlemi ile kaldırarak ilerletebilir. Bu hareket kalıpları bedene robotik hareketler gibi algılansa da nesne bedenin bir robot değil dirençli bir varlık olarak bedenini şekillendirdiği unutulmamalıdır. Bu çalışma sırasında dikkat edilmesi gereken diğer bir önemli nokta da nesne beden görevindeki oyuncunun ağırlık ile ilişkisinde bedeninin ağırlığını başlangıçta zemine sonrasında da taşıyıcı bedene yüklemeden kendisini mental olarak yukarı taşıyarak, ağırlığını uzamda dağıtmasıdır. Batı dans geleneğinin temelini oluşturan bu yaklaşım bedenler arası iletişimde her zaman kullanılması gereke beden ağırlığını kaldırma prensibidir.

Alıştırma 15: Duyumsama Alıştırması- Bedenler arası İlişki 4

Bu çalışma bir önceki çalışma yönergeleri eşliğinde nesne beden ve taşıyıcı bedenin yer değiştirmesine bağlı olarak gerçekleştirilen tekrarla başlamaktadır. Bir önceki çalışmada taşıyıcı beden olan oyuncu bu defa bedensel olarak farkındalık kazanmak üzere ağırlığını taşıma görevi dışında pasifize edilir ve diğer beden başka bir beden üzerinden bedenin sınırlarını ve yapabilirliklerini keşfeden aktif beden konumuna getirilerek baştan sona çalışma tekrar edilir. Bu şekilde her iki pozisyonda olma durumunun deneyimlenmesi ile kurulan bedenler arası empati sayesinde o ana kadar tek taraflı oluşturulan iletişim etki-tepki ve hareket prensipleri ile eylemsel bir diyaloga dönüştürülmeye çalışılır. Artık oyuncular hem nesne hem de taşıyıcı bedendir. Dengeli

bir diyalog kurulumu için uygulama esası sıraya bağlanarak ilişkilenmenin agresifleşmesi ve farklı duygusal anlamlar ile kodlanması engellenir.

Hareketin başlaması için oyunculardan herhangi birinin omzuna yapılan küçük bir temas ile hem kendi bedenini hem partnerinin bedenini şekillendirecek eylemsel diyaloğun başlaması sağlanır. Bu noktadan sonra oyuncular bazen ayrılarak, bazen birbirleri içinden, bazen üzerlerinden geçerek diğer bedeni kapı, pencere, köpük, su, ağaç vb. şekilde imgelemesi sağlanır. Beden, imgelediği nesne uyarınca karşıdan gelecek cevaba göre hareketini üretmeye devam eder. Örneğin, taşıyıcı konumundaki beden, nesne bedeni öncelikle yukarı doğru açılan bir servis kapısı olarak düşünebilir. Bu kapıyı açmak için nesne bedenin kolunu kaldırır altından geçmeye çalışır tam kol ile lokomotor ilişki sırasında imgeyi değiştirerek nesne bedeni içi toprak dolu bir çuval olarak kodlar ve omurgayı döndürüp eğerek kol aracılığıyla bir çuvalı kaldırmaya yönelik bir hareket üretimi gerçekleştirebilir.

Alıştırma 16: Duyumsama Alıştırması- Bedenler arası İlişki 5

Bu aşama bir önceki aşamada bedenin bölümleri üzerine uygulanan çalışmaların bedenin diğer bedenler ile olan ilişkisi esas alınarak, diğer bedenler ile büyük bir hayali beden oluşturulması ve oyuncu bedeninin de bu hayali bedenin bir bölümü olduğu imgelemi üzerinden gerçekleştirilir. Bedenin tüm uzuvları ya da bölümlerinin birbirleri arasındaki enerji akışı, hareket aktarımı veya zıt hareket oluşturması gibi ilişkilenmeleri bu aşamada bedenler arasında kurulmaya başlanmaktadır. Bu süreç bedenin bir bütün olarak çalışma öncesi ısınma sürecini devam ettirmesinin yanında oyuncunun mekân ve kendi bedeni ile kurduğu ilişkide olduğu gibi toplu uygulamalara dair diğer bedenler ile etkileşimde yaşanabilecek olası temassızlıkların tespit edilmesini sağlayacaktır.

Ağırlık ve temas ekseninde kurgulanan bu alıştırmada her beden kendi sorumluluğunu taşımalıdır. İletişimi kesmemek, sınırları aşmak için kendisinin ve diğer bedenlerin güvenliğine dikkat etmelidir. Etki-tepki mantığı gözetilerek beden hem kendi bedeni ile hem de diğer beden(ler) ile kurduğu iletişimde kabul etme, reddetme ve reddedilen yerine yeni önerilerde bulunma seçimleri ile bedenler arası bir diyalog

geliştirmektedir. Bu diyalog kabul etme ve reddetmeler çerçevesinde akışı devam ettirmelidir. Eğer taşıyıcı beden diğer bedeni kavrayıp kaldırmak için uzanıyorsa ve diğer beden bu eylemi reddediyorsa, ağırlığımı bırakıp, merkezini taşıyıcı bedenin merkezinden uzaklaştırır ve kaldırılmamak için kuvvet uygulayarak bedeninin daha ağır hissedilmesini sağlar. Ya da taşıyıcı bedenin kavrayıp kaldırma yönelimini kabul ederek taşıyıcı bedene yaklaşarak hafiflemek için merkezini yükseltip taşıyıcı bedenin merkezi üzerine konumlamayı gerçekleştirebilir.

Alıştırma 17: Duyumsama Alıştırması- Bedenler arası İlişki 6

Bu çalışmada oyunculardan boş alanın ortasında buluşmaları ve çiftler oluşturmaları istenir. Bu çiftlerin dizlerini kırarak sırt sırta tek bir organizma gibi birleşmeleri sağlanır. Kalça ve omuz arasında tüm üst gövdenin iletişimin ve temasın alanı olarak seçilmesinde dolayı tüm grup çalışma boyunca bu birleşim noktasında her hangi bir temas kaybı yaşamaması konusunda bilgilendirilir. Ve eşlerin gözleri açık şekilde dört bacaklı bir organizma gibi hareket ederek yer değiştirmeleri yani mekânda dolaşmaları istenir. Eyleme geçildiği anda yönlendirici ya da yönlendirilen olmanın kendi bedensel iletişimleri doğrultusunda serbestliğe sahip olduğu vurgulanarak bedenler arası duyusal iletişimin arttırılması sağlanır. Başka bir bedenin devamı ya da büyük bir organizmanın parçası olma durumuna alışan bedenler mekân içinde rahatladıkları anda alıştırma görme duyusu devre dışı bırakılarak hareket üretimini sağlamak için oyuncuların tümünün gözlerini kapamaları istenir. Bu aşamadan sonra gözleri kapalı şekilde mekânda dolaşan oyuncuların yine kendi tercih ettikleri bir anda hareketi durdurarak kontrollü şekilde oturmadan en düşük seviyeye kadar çökmeleri ve tekrar kalkmaya çalışmaları istenir. Bu son yönerge ile düşmeden ve ayrılmadan sadece kinestetik duyunun kullanımı ile alıştırmanın tamamlanması sağlanır.

Alıştırma 18: Konsantrasyon Alıştırması

Duyumsal odaklanmaya yönelik bu çalışmada oyuncular eşler halinde çalışmalıdır. Gözler kapalı yapılacak bir çalışma olduğu için alan ve kişi sayısının grupların hareketlerini engellemeyecek şekilde içinde bulunulan koşullara göre revize edilmesi mümkündür. Oyuncu bedenlerin birbirlerine herhangi bir ağırlık yüklemesi

yapmadan sadece iletişim kurulmasını sağlayacak temas üzerinde odaklanmaları istenmelidir. Bu temas el ele tutuşmaktan ziyade iki kâğıt parçasının üst üste getirilip yapıştırılarak tek bir kağıt parçasına dönüşmesi gibi ellerin birbiri üstüne konumlandırılması şeklinde oluşmalıdır. Boşta kalan diğer eller ise uzamla ilişkide ve hareket eden diğer bedenler ile olası ilişkilenmede bedeni güvende tutacak kontrol mekanizmalarına dönüşmelidir. Fakat asla kasılma ve gereksiz bir tansiyon yüklemesi yapılmadan sadece temas ile uyarmaya ve uyarılmaya açık olacak rahatlıkta kullanılması istenmelidir. Oyunculardan ilk önce kendileri için güvenli bir alan seçmeleri ve sonrasında elleri birleştirerek gözlerini kapatmaları istenir. Görsel olarak uzamla ve partner ile oluşturdukları ilişkinin sonrasında, sadece işitsel ve kinestetik bir algı düzeyine geçiş olduğu için güvenli noktanın tekrar temini için kısa bir süre tanınmalıdır. Bu süre içerisinde niteliksel olarak hareketin belirleyenleri ile ilgili bilgi verilmeli ve hareketin dinamiğinin olabildiğince akışkan, dairesel ve bir tüy gibi uçuşma imgelemi üzerinden kurulması istenmelidir. Bu aşamadan sonra hareket etmeye hazır olan bedenlerden bir tanesinin omzuna yapılacak küçük temas ile seçeceği lokomotor ve eksensel hareketler ile hem kendi bedenini hem de diğer bedeni hareket ettirmeye yönlendirilmelidir. Burada diğer bedene ve o bedenden gelen yönlendirici hareketlere dair bir yoğunlaşma olsa da asıl önemli olan diğer gruplar ve uzam yani o an mekânı oluşturan belirleyenlere yönelik konsantrasyonun sağlanmasıdır. Çünkü hareket ancak bu şekilde kesintiye uğramadan süreklilik kazanabilir. Bedenler zeminle teması kesmeden uçma ya da uçuşma hareketinin dinamiği ile uzamı boyut, seviye ve genişlik üzerinden alternatifleri ile çeşitlendirmeli ve diğer bedenlerin alanlarına girmemek için çaba göstermelidirler.

Alıştırma 19: Konsantrasyon-Güven Alıştırması

Bedenler arası iletişimde güven, hareket ve mekan algısında da konsantrasyonun geliştirilmesini hedefleyen bu çalışmada oyuncular eşler halinde çalışırlar. Oyuncular ister tek el isterlerse de çift el ile başlamak koşulu ile kaşı karşıya gelirler. Oyunculardan bir tanesi gözlerini kapatır ve diğer oyuncunun mekan içinde tüm yönlendirmelerini bedensel olarak kabullenir. Diğer oyuncu gözleri kapalı partnerinin tüm bedensel tercihlerini yoğun bir odaklanma ile gözlemleyerek gözleri kapalı

oyuncunun spontan hareket etme şeklini kendi tercihleri ile yönlendirmeye çalışır. Lokomotor hareketlerin seviye, boyut, tempo ve efor özelliklerinin tümünü kullanarak mekan içinde yer değişiminin gerçekleştirilmesini sağlar. Gözleri kapalı oyuncunun temkinli hareket etme isteğine koşut olarak yönlendirici oyuncunun kontrollü ve partnerinin güven duygusunu tedirginlik ve bedensel blokaj seviyesine çıkarmadan tam bir teslimiyet noktasına taşıması gerekir. Bu süreç göz teması olmadan sadece bedensel temas ile gerçekleştirileceği için daha yoğun bir içsel yolculuğa ve konsantrasyon gereklidir.

Alıştırma 20: Konsantrasyon-Güven Alıştırması 2

Bu alıştırmada yine iki kişilik gruplardan oluşan oyuncular karşılıklı olarak ayak parmakları birbirine temas edecek şekilde durmalı sonrasında birbirlerini bileklerinden kavrayarak bedenlerini geriye doğru taşımalıdır. Ters bir A şeklini almış iki bedenin başlangıç noktasına göre geriye taşınmış ağırlık merkezlerinin konumu çekme prensibine bağlı partnerden alınan güç ile sabitlenmelidir. Sabitlenen duruştan sonra iki oyuncu sessiz iletişim ile kararlaştırdıkları bir anda yavaş ve ağırlık merkezinin konumunu kaybetmeden sadece seviye değişikliğine odaklanarak yere doğru dizleri kırarak çökmelidir. Çökme sırasında kollar aracılığıyla bedenlere uygulanan kuvvet sabitlenmeli ve bedenlerin hem bireysel hem de eş ile sağladığı kuvvet ve anatomik dengesinin korunmasına özen gösterilmelidir. Çökmede dizlerin birleştiği an dengenin tekrar kurulumunun sağlanacağı bir temas noktası olabilir fakat doğru ayarlanamamış mesafe bu denge noktasını dizlerin birbirine vurması ile dengesizlik anına dönüştürebilir bu nedenle mesafe ve kollara uygulanan gerilimin sabitlenmesine dikkat edilmelidir. Oturma noktasına yakın en alt seviyeye gelindiğinde düşme ve denge kaybı yaşanmadan hareket geriye sarılmalı ve ayağa kalkılarak alıştırma tamamlanmalıdır.

Alıştırma 21: Konsantrasyon-Güven Alıştırması 3

Bedenler arası iletişimde güven ve uzamda kaplanılan alanın sınırları aracılığıyla kinesferi keşfetmeye yönelik bu alıştırmada yine iki kişilik gruplar halinde çalışılmalıdır. Kinesfere bedenin 6 uç noktasını oluşturan başın üst kısmı, kuyruk

sokumu, sağ ve sol orta parmak uçları ile sağ ve sol ayak başparmak uçları ile dokunulmaya çalışılır. Bir önceki alıştırmada olduğu gibi oyuncular karşılıklı olarak durmalıdır. Oyunculardan bir tanesi ayaklarını omuz genişliğinde açarak dizlerini hafifçe kırmalı ağırlık merkezini zemine yaklaştırarak üst bedene herhangi bir eğim vermeden sabitlemelidir. Bacaklara uygulanan kuvvet yoğun olmalıdır. Kollarını dirseklerden hafifçe kırmalı ve uygulanacak kuvvete direnç oluşturacak bir güç alma alanı oluşturmalıdır. Diğer oyuncu bedensel pozisyonu ve güç noktalarını belirlemiş oyuncuya eklenmek için diğer oyuncunun kolunun bilek ve dirsek arasında kalan bölümünü tüm eli ile kavramalıdır. Hareketi gerçekleştirecek oyuncu ayaklarını omuz genişliğinde açıp zemine sabitleyerek bedeni olduğu gibi geriye taşmalıdır. Bedenin olabilecek en uzak noktada geriye taşınması hareketin denge merkezinin kurulumu için oldukça önemlidir bu nedenle hareketli oyuncu olabildiğince diyagonal bir beden pozisyonu ile geriye gitmelidir. Hareketin tüm ön hazırlığının bitirildiği bu noktadan sonra hareketli beden tercih ettiği bir bacağını doksan derece kırıp ağırlık merkezini güç almak için aşağıya taşıyarak ayağını sabit duran oyuncunun tam karşısındaki bacağının diz ve kalça arasında kalan yoğun kuvvet ile sabitlenmiş olan üst bacağına parmak uçları dışa bakacak şekilde diyagonal bir adım ile yerleştirmelidir. Ayağın orta-iç bölümünün denge ve kavrama noktasında ayağının tümüne göre daha etkili olacağı için ayak pozisyonunda diyagonal kavrayışa önem verilmelidir. Bu konumlanmadan sabit oyuncunun üst bacağı zemin gibi kabul edilerek diyagonal olarak yerleştirilen ayaktan güç alınarak diğer ayakta tam karşısına denk gelen sabit oyuncunun diğer bacağının üst bölgesine aynı mantık ile yerleştirilmelidir. Sabit bedenin taşıyıcı konumuna geldiği bu yeni durumda öncelikle hareketli bedenin tamamen kollarda gerilim yaratarak bedeni geriye taşıyıp denge merkezini kurması ve bu aşamada sabit oyucunun alan kaybetmemesi sağlanmalıdır. Dengenin kurulumundan sonra da hareketli bedenin istediği bir eli bırakarak kinesferde dokunabileceği en uzak noktaya denge koşulları unutulmadan dokunması sağlanmalıdır. Hareket, tüm alıştırma aşama aşama geriye doğru sıralanarak sonlandırılmalıdır.

Alıştırma 22: Konsantrasyon-Güven Alıştırması 4

Bu çalışmada iki odak noktası dolayısıyla iki çalışma biçiminin sentezi vardır birincisi yerçekimi olmayan bir uzam içerisinde olduğunu düşünerek ağırlığını yok etmek için bedeninin tüm kaslarını kasıp bedenini pasifleştiren beden ve ikincisi de bu beden ile bir nesne gibi ilişkilenerek onun ağırlığı ile hareketi yönetmeye çalışan aktif beden. Bu çalışma için 4 kişilik bir grup oluşturulmalı ve bu oyunculardan biri pasif beden olarak seçilmelidir. Seçilen oyuncu kollarını dirsek ekleminden kırarak, üst kolları gövdesine doğru çekmeli ve ellerini yumruk yaparak göğüs ve omuzlar arasında omuzların gövde ile bağlantılandığı noktada sabitlemelidir. Sadece gözleri aktif kalacak şekilde tüm bedeninin kaslarını teker teker kasmalı ve sanki buz tutmuşcasına bedenini sertleştirmelidir. Diğer oyunculardan bir kişi pasif bedene sahip oyuncunun sağı diğeri soluna sonuncusu ise arkasına geçecek şekilde yerlerini almalıdır. Sağ ve solda bulunan oyuncular nesne konumundaki oyuncuyu dirsek ve kollarında arka taraftaki oyuncu da kalçalarından tutarak güç uygulayacakları noktaları tespit etmelidir. Bu üç oyuncu kendi aralarında oluşturacakları göz teması ile sözel iletişim olmadan üç parçadan oluşan tek bir kaldıraç gibi aynı anda pasif bedeni yukarı kaldırarak yer ile temasını kesmelidir. Kaldırma eyleminden önce kaldıraç görevinde olan oyuncuların ağırlık kaldırmada bedenin kullanımına yönelik hareket hazırlıklarını ve zamanlamasını doğru yapmaları gerekmektedir. Ağırlık kaldırmada bedenin standart kuvvet prensibi yani kaldırabileceği yük kapasitesi dışında kaldırmak zorunda olduğu ağırlıklarda mutlaka yerçekimine karşı uygulanan direnci azaltarak bedeni dizleri kırma ile yeryüzüne yaklaştırmalı ağırlık ile kuvveti uygulayacak uzuvlar arasındaki mesafeyi kısaltmalıdır. Bu prensipten hareketle üç kişi nesne konumundaki bedeni kaldırmak için kaldırma noktalarını tespit etikten sonra aynı anda dizleri kırıp bedeni kısaltarak zeminden güç alır. Bu aşamadan sonra ağırlık hem taşıyıcı bedenler hem de pasif beden için kurulan sabit bir kuvvet direnci ekseninde kalmalı ve dengede olma durumuna odaklanılmalıdır. Ağırlık kaldırmak ile dikey eksende kurulan transfer ağırlığı bir noktadan başka bir noktaya taşımak ile yatay düzleme taşınmalı transfer gerçekleştirilmelidir. Taşıyıcı bedenler olası bir sakatlanma riskine karşı omurga ve boyun dışında yön ve seviye değişikliği yapmamaları konusunda uyarılmalıdır.

3.2. Figüratif Doğaçlama ve Dans Kombinasyon Alıştırmaları

Bugünün fiziksel çalışmalarında postmodern yaklaşımlarında etkisi ve yapaylaşan taklidin ötesindeki gerçekçiliği aramadaki kusursuzluk istemi; bu ana dek değinilen tüm klasik anlayışları kapsayan ve onların fikirsel birleşimini sağlama yolunda yeni teknikler, yöntemler oluşturmaya çalışan bir süreç yaşanmaktadır. Bu sayede bedeni gereken formlara ulaştırabilecek eğitim sistemleri oluşmaya başlamıştır. Fiziksel ve psikolojik zorlukların yanı sıra disiplin ve stres seviyesinin de son derece yüksek olduğu oyunculuğun bedene yönelik taleplerinin karşılanmasında bedeni benzer gelişim süreçleri ile destekleyecek en yetkin yardımcı eğitim disiplini danstır. Çalışmanın bu bölümünde kurgulanan alıştırmalar dans ve oyunculuğun ortak üretici unsurları üzerinden değerlendirilmektedir.

Dans oyuncu bedeni için hedeflenen bütünlüklü gelişimi sağlamaya yönelik oyuncunun kendini eğitmesini de içeren bütün öğrenme yöntemlerini kapsayan, sistematik bir eğitim yöntemidir. Isınmadan başlayarak çalışmaya hazırlık sürecini oluşturan evrelerden, çalışma anı ve sonrasına kadar bedene yapılan tüm yüklemelerde organizmada bir değişikliğin meydana gelmesi ve sonuçta verim artışını sağlamasını gerçekleştirir. Dans oyunculuk gibi Estetik ve sanatsal özelliklerin ön planda olduğu duyguların dışa vurulması ve mesajın aktarılması noktasında bedensel bir araçtır ve bilinçaltına ulaşılmasında da yardımcı bir etkendir. Gözün algıladığı bedene ilişkin iletiler bütünüdür ve bedenin her bir bölgesince yaratılan devinim ve hareketsizlik anlarını taşıyan duruşlarda bu iletilerin oluşumunu sağlayan öğelerdir. Estetik olana, anlama dair duygusal farkındalık ve bedenin hareketlerinin fizyolojik yetilere dair duyusal farkındalığını geliştirir. Oyunculuk dâhil bedensel anlamda sanatsal bir üretim sürecinde olan tüm disiplinler gibi dans yeni bir duysal farkındalık dünyasını keşfetmektir ve kinestetik duyguyu geliştirir. Bu nedenle de duyusal algının tam karşılığı olan propriyosepsiyon eğitimi için yetkin bir uygulama alanıdır.

Dans/hareket pratiği ve literatürü beden aracılığıyla ruhsal yapıyı anlama ve fiziksel, duygusal ve zihinsel ifade ve simgeleştirme süreçleri arasındaki köprüyü kurma konusunda önemli bir bilgi birikimi sunmaktadır. Çünkü dans kapsamında yapılan

fiziksel çalışmalar beden farkındalığını ve kullanımını geliştiren, hareketi olgunlaştırarak duygusal içeriğini ortaya çıkaran ifadeye dair yaratıcı bir süreçtir. Eğitici yönü ile kendi içinde kompact yöntemsel sistemlere sahip olan dans kendisini entelektüel birikim içinde zenginleştiren ve farklı disiplinleri oluşturmasını ya da beslemesini sağlayan kaynaklar ile birlikte düşünülmelidir. Bu kaynaklar ışığında oyuncunun yaratıcılığını taşıdığı, sanatını icra ettiği üstün tasarım (beden) hakkında tüm bilgiyi bütünlüklü olarak barındırdığı için çalışmanın yönteme dair kurgulanan bölümünün ikinci aşaması dans ve dans kombinasyonlarının oyuncu bedenine etkileri üzerine kurgulanmıştır.

Uygulamada yaşanan tüm süreçleri ile dans kinestetik ve somatik düzlemde duyuların farkındalığı ile uyarılan duygusal dünyanın hareketi yaratıcı eyleme dönüştürmesini destekleme amaçlı bir çalışma pratiğidir. Zihinsel, duygusal ve fiziksel dürtülerin eşzamanlı olarak uyarıldığı bu süreçte oyuncu bedeni ve karakterin bedeni arasında kurulması öngörülen bağ için etkili bir materyaldir. Deneyselliğin ön planda olması ve her bir çalışmanın ayrı bedenler ile ayrı çalışma dinamikleri oluşturması hareket kombinasyonlarında sayısız alternatifin ve farklı yaşamsal dürtülerin açığa çıkarılmasının yolunu açmaktadır. Duygu, düşünce, imge gibi yaşamsal dürtüler ve hareketin üretici unsurlarının birleşmesi aracılığıyla oyuncunun bedeniyle nefes alması, düşünmesi, hissetmesi kısacası yaşaması hatırlatılmaya çalışılmaktadır. Bu aşamadan sonra oyuncu bedeni, yazarın metni ve tasarımcının plastiği birleşerek yeni bir yaratıcı sürecin başlamasını sağlar. Oyuncu bedeni bireysel olarak o ana kadar izlediği süreçleri hatırlayarak ve kullanarak yeni sürecin şekillendirilmesini sağlar.

Metin veya dramatik dinamiklere bağlı bir işleyişte karakterin psikolojik dünyasının somutlaştırılması, gündelik hareket etme biçiminin kullanılması ve oyuncunun kendi eylem formunu bulması elbette ki bire bir dans ile oluşturulabilecek bir durum değildir. Ancak oyuncunun bedeni tanımasında, sinyalleri algılamasında, yaratım sürecini verimli şekilde yürütebilmesini, karakterin fiziksel, ruhsal ve düşünsel analizlerini daha doğru şekilde yapabilmesini, yansıtabilmesini, bedenin hareket ile ilişkisinde belirleyici unsurlara hakim olmasını, doğal harekete tesadüfi olmayan yollar ile ulaşmasını ve karakter yorumlarında tek tipleşme tehdidinden uzaklaşmasını

sağlamaktadır. Dolayısıyla bedenin doğal dürtülerinin keşfedilmesinin yollarını dolaylı olarak desteklemektedir.

Dans ve oyunculuk, tiyatral anlatım ve soyutlama açısından benzer yaklaşımlara sahip iki disiplindir. Oyuncunun hareketinde olduğu gibi dans için üretilen hareket de gündelik gerçekliğin hareket kalıplarından faydalanılmasına hatta benzemesine rağmen bu hareketlerden farklıdır ve soyut anlatım özelliği dinamikleri ile tiyatral olana hizmet etmektedir. Ritmik yapı içerisinde enerjinin kontrollü şekilde serbest bırakılarak harekete dönüşmesini sağlayan dans amaca yönelik bir anlatım ortamı yaratırken beden içindeki farkındalığın keşfedilmesini sağlamaktadır. Bu çıkarımların yapıldığı ortam temelde hareket kombinasyonlarının hem an içinde algılanan görsel öğelerin (uzuvlar ile gövde arasındaki ilişki ve bedenler arasındaki ilişki sistemleri) hem de performans sırasında zamanla algılanan ögelerin (bedenin yaptığı bir hareketin kendinden önce gelen hareketle ilişkisi ve bedenler arasındaki ilişkilerin zaman içinde ilerleyen anlarda sıralı olarak algılanışı) bilinçli bir şekilde örüntülendirilmesi, yapılandırılması sonucunda oluşur.

Dans ve oyunculuk hareketin bileşenleri açısından benzerlik gösterir. Bedenin yerçekimi ve ağırlık ile olan ilişkisi, dönüşler dâhil denge hareketlerindeki ağırlık merkezinin konumu, uzam ile bağlantı gibi dansa ait olduğu varsayılan teknik olgular aslında oyuncun hareket mekaniği açısından da önemli olan özgürleştirici, teknik uygulama kapasitesini arttırıcı ve özgüvene yönelik rahatlatıcı unsurlardır. Bu teknik yetkinlik oyuncuya sahne üzerinde anda gerçekleşen hareketleri doğallıkla yönlendirebilme, dışarıdan gelen etkilere karşı vereceği anlık seçimlerden oluşacak tepkileri zorlanmadan gerçekleştirme olanağı sağlayacaktır.

Dansın oyuncu bedenine oyunculuğun bedensel farkındalık gereksinimini karşılayacak bir fizyolojik katkısı vardır. Bedenin kendi kendisini hareket ettirmeme alışkanlığı, direnme, erken yorulma, yaratıcılığı sınırlama, gibi engellemelere karşı mücadele etme tekniklerinin geliştirilmesi için dans etkili bir yöntemdir. Esneklik özelliği kazandırarak vücudun hareket alanını genişletmekte, ayrıca oyuncunun enerji alanını doğru bir şekilde kullanmasını sağlayarak beden duyarlılığını ve ritim duygusunu

geliştirmektedir. Oyuncunun uzamda kullandığı alanı fark etmesini sağlar. Mekân ile ilişki de hem kinesfer anlamında kendi hareket alanını tanıması hem de uzamsal oryantasyonun gelişiminde önemlidir. Ayrıca oyuncuda denge, ritm, hareket kabiliyeti, koordinasyon, karar alma, uygulama, nefes kontrolü, dikkat, çabukluk, konsantrasyon, kasların güçlenmesi/derin kaslarla bağlantı, proprioseptive farkındalık (bedeni iç gözle hissedebilme), kinestetik farkındalık (bedenin doğal dürtülerini izleyebilme), çözümleyici gözlem yapma, soyutlama yeteneğinin gibi yetilerin gelişimini sağlamaktadır.

Diğer bir benzer nokta ise anatomik yapıdır. Oyuncu ve dansçının hareket potansiyelinin tek engeli anatomik veya fizyolojik nedenlere bağlı olmalıdır. Bu nedenler dışında oyuncu ya da dansçı etkili ifadeyi oluşturmada bedeninin tüm olanaklarını kullanabilecek şekilde bedenini şekillendirmelidir. Toplumsal bir sömürge ve kültür ürünü olan beden şekil ve fonksiyonunun temelini oluşturan dansa yönelik hareket üretimi oyuncunun analiz ettiği karaktere yönelik toplumsal, kültürel ve etnik karakteristik özelliklerini tavırsal olarak bedeninde içselleştirebilmesi için önemli bir yönlendiricidir. Çünkü dans bedeni bölümlere ayırarak farklı hareket biçimleri ve bu biçimlerdeki detaylar sayesinde kodlanmış tavırları bedenin her bir bölümüne empoze etmektedir.

Diğer bir ortak unsur ikisinin de bedensel farkındalığa ihtiyaç duymasıdır. Peki farkındalık nedir? Farkındalık zihinsel, fiziksel, duyusal, duygusal ve somatik olarak algının hiçbir engelle karşılaşmadan ve sınırlandırılmadan bedeni uzam içinde farklı boyutlarda şekillendirebilmesidir. Farkındalığın gelişmesi bilinçli ya da bilinçdışı oluşmuş fiziksel ya da duygusal travmaların bedene yaşattığı kasılmalara ulaşılarak son verilmesidir. Kasılmaların ortadan kaldırılması ile o bölge denetlenebilir olmasını sağlamakta ve harekete olanak tanımaktadır. Hareketin oluşum alanlarını geliştirilmesi ve arttırılması bedenin baskıladığı duygusal ve düşünsel belirleyenleri ile yeniden ilişki kurmasını da sağlamaktadır. Bu sayede oyuncunun içsel malzemesi, bedenin gönderdiği sinyaller ve sahip olduğu dürtülerin farkına varılabilir. Bu nedenle farkındalık çalışmaları, soma ve propriosepsiyonun geliştirilmesi ile iç içe geçmiş aktif bir süreçtir.

Bu üçlü gelişim ile oyuncunun karaktere yönelik yorumunu şekillendiren dürtüleri duyumsanarak uygun cevaplar oluşturulabilir.

Beden farkındalığı, oyuncunun fiziksel, ruhsal ve zihinsel ayrılmaz bir bütün olarak kendisini fark etmesini kendisine somatik olarak içsel bir yaklaşımla bakmasını sağlamanın dışında beden imajının gelişimi yani kişinin kendi bedeninin zihinsel resmini oluşturabilmesi anlamında da etkindir bir çalışmadır. Dans zamanın ve eforun özelliklerini kullanarak üst düzey bir koordinasyon ile anlatımı ön planda tutararak dramatik alt yapıyla bedenin kinesitetik duyusunu geliştirir. Farkındalık noktasında propriyoseptif duyunun geliştirilmesi de hız, doğruluk ve hareket kalitesi anlamında hareketi geliştireceği için ifadenin daha doğru ve etkili şekilde var edilmesini sağlar. Bu da bu tez çalışmasının ileri sürdüğü, dansın 6. duyu ve kinesiyoloji ile bağlantısından dolayı oyunculuk eğitiminde önemli bir eğitim materyali olduğu savını desteklemektedir.

Diğer bir unsur dans ve oyunculuğun aynı ortak amaca sahip olmasıdır. Bu amaç bedenin bir parçası olan bilici, bedenin her bir hücresinde daha aktif hale getirerek bedeni dizginlemektir. Çünkü beden kontrol edilemez güce sahip muazzam bir organizmadır. Bu organizmaya ancak bilinç ve onu tanımayla hâkim olunabilir yoksa beden kontrolsüzce istediğini yapma özgürlüğü ve gücüne sahiptir. Bedenin uyguladığı bu asilik doğal davranışlarımızı oluşturur bu nedenle onun bu özelliğini yok etmeden sadece dizginleyerek doğal davranışları oluşturan hareketi kontrol edilebilir ve tekrarlanabilir hale getirilmelidir.

Diğer ortak amaç ise bedeni oyun alanına dönüştürme isteğidir. Dansın temel amaçlardan biri olan bedeni tekrar bir oyun alanı, bilinç ve bilinçdışı, duygu ve ifade arasında bir köprüye dönüştürebilme isteği tiyatronun da oyun ile bağlını destekleyen bir unsurdur. Dans doğaçlamaları ile hareketin yaratımı ve eyleme dönüşümü sırasında deneyimlenen canlanma, aktive olma ve haz sayesinde beden kendini yeniden yaratabilecek, dönüştürebilecek bir özne olarak keşfeder. Estetik kaygılara sahip olan bu süreç ile ifadede bütünlüğe ve doygunluğa ulaşır.

Bu ortak belirleyenler ve çıkarımlardan hareketle oyuncunun bedensel ifadesinde fiziksel çalışmalara bir yöntem önerisinde dans ve oyunculuğun üretici birimlerinden yola çıkarak oluşturulacak "aynalama" ve "figüratif doğaçlama" alıştırmaları yöntem önerilerinin son aşamasını oluşturmaktadır.

Beynin etkin öğrenme modellerinden birisi olan aynalama ile taklit ve tekrara dayalı öğrenme modeline bağlı bedensel eğitim amaçlanmaktadır. Yaratıcı yönün desteklendiği figüratif doğaçlama ise belli bir farkındalığa ulaşmış bedenin anlamı oluşturmasını ve hareketin imgelem ile bağını kuracak olan duygulara yönelmesini sağlamayı amaçlamaktadır. Çalışmaları oluşturan toplu uygulamalar ve alıştırmalar farklı gelişimsel süreçler yaşayan bedenlerin birbirleri üzerinden etkileşime geçmeleri ile etkinleşmektedir.

3.2.1. Figüratif Doğaçlama Alıştırmaları

Alıştırma 1: Lokomotor ve Non-lokomotor Hareketlerin Deneyimlenmesi

Bu alıştırma alıştırma gelişim hızları; empati, eşzamanlılık, yetenek düzeyleri ve öğrenme biçimleri farklı olan oyunculardan oluşmuş bir grup ile gerçekleştirilir. Alıştırmanın amacı kendiliğinden ve tüm bedene yönelen bütüncül bir öğrenme ile yaklaşarak bedenlerin sadece somatik olarak değil diğer bedenlerle ilişkisi bağlamında da gelişmesini uyumlu çalışmasını ve yeniden düzenlenmesini sağlamaktadır.

Alıştırmanın birinci aşaması için Lokomotor ve Non-lokomotor hareketler üzerine bir uygulama yapılır. Bunun için çalışma alanının en uzun kenarı seçilerek oyuncuların bu kenara paralel şekilde rahat hareket edebilecekleri mesafeler ile konumlanmaları istenir ve Skip (sekme), Jump (sıçrama), Gallop (Yavaş koşu), Leap (bedeni sıçrama ile bir noktadan başka bir noktaya götürmek), Slide (Ayakları kaydırarak yürüme), Step-hop (tek bir ayak üzerinde sıçramak), Crawl (Dizler ve eller üzerinde yürüyüş yapmak) Roll (Yuvarlanmak) gibi Lokomotor hareketler gösterilerek her bir oyuncunun teker teker çalışma alanının bir köşesinden diğer köşesine dek ritmik tekrar ve düzenli eforla hareketler yaptırılır. İstenen yetkinlik sağlanınca tüm oyuncuların birbirlerini rahatça görebileceği bir yerleşme yapılarak Twist (bedenin omurgadan bükülerek arkaya doğru döndürme), Swing (bedenin bir bütün olarak ya da ayak kol, bacak gibi parçalarının çeşitli yönlere sallanması), Push (İtmek ya da itiyormuş gibi yapmak), Pull (Çekmek), Strike (Sert bir hareket yapmak), Lift (Herhangi bir beden parçasını veya bir nesneyi kaldırmak), Sit (Oturmak), Fall (Kontrollü Düşmek), Squat (Çökmek) gibi eksensel yani non-lokomotor hareketleri deneyimlemeleri ve üzerine düşünmeleri istenir.

Alıştırma 2: Lokomotor ve Non-lokomotor Hareket Dizilerinin Oluşturulması

Alıştırmanın ikinci aşamasında çalışmaya işitsel öge dâhil edilerek oyuncu bedeni iç ritmin denetiminden çıkarılmaya ve ortak algıya yönelmeyi sağlayacak dış ritme adapte olmaya zorlanır. Bu noktada iki yönlendirici bulunur bunlar iç ritm ve dış

ritmdir. Temel devinim ve onu oluşturan motiflerde duyumsanan dış ritme bağlı olarak değiştirilmesi ile yaşanan kırılmalar değişen ritimlerin birbirleriyle ilişkisi bedenin yeni bir enerji ve anlatım içine girmesi demektir. İç ritmin değişmesinde yaşanan kırılmalar da ise oyuncu devinimi ve yönelişi değiştiren, işleyişi sekteye uğratan bu radikal seçimin ardındaki nedenleri sorgulaması ve bedenin gönderdiği bu sinyalin ne anlama geldiğini bulması gerekmektedir. Bu da oyuncu bedenin farkındalık sürecinde yeni bir yüzleşmedir. Öngörülemeyen karşılaşmaların neden olduğu ani farkındalıklarla bunun keşfedilmesi beklenir.

Bu alıştırma için herhangi bir tema ya da kavram belirlenmemeli, sadece işitsel, görsel ve kinestetik olarak ritm yönlendiriciliğinde hareket üretimi hedeflenmelidir. Bunun içinde dış ritmi oluşturacak ritmik yapısı kuvvetli, enerjisi yüksek seçili bir müzik veya ritm sunulmalıdır. Bu hazırlık sürecinden sonra oyuncu bedenlerden bir önceki alıştırmada edinilen lokomotor ve non-lokomotor hareket dizilerine bağlı hareket bilgisi esas alınarak birbirine organik olarak bağlanan hareketler üretmeleri istenir. Hangi lokomotor ya da non-lokomotor hareketin seçileceği ve nasıl birbirine bağlanacağı ya da nasıl bir sıralama gözetileceği konusunda oyuncu tamamen özgür bırakılmalı, oyuncu bedenini sınırlarını belirleyen tek etmenin dış ritm olması sağlanmalıdır. Oluşturulan hareket dizileri bilinçdışı kaynaklı tekrar ile içselleşen ve bedensel farkındalığa yönelmeyi sağlayan hareketlerdir. Bu nedenle ritmik yapıdan uzaklaşılma yani dış ritmi kaybederek iç ritme yönelme durumlarında gerekli uyarılar yapılmalı ve ritmi doğru algılamaya yardımcı bedensel iletişimler kurulmalıdır. Çünkü ortak ritmin kaybedilmesi sahne üzerinde gerek oyunun dramatik ritmin doğru kurulamaması gerekse ortak yaratım sürecinde ifadeyi yaratacak oyuncular arası zamanlamalarda sorun yaşanması gibi sorunların kaynağını oluşturur. Bu şekilde dış ritmi ve verilen hareket dizgelerini dikkate alarak yapılan çalışma sonunda tüm oyucu bedenler ürettikleri hareketlerden kendi bedenlerini en doğru şekilde ifade ettiğine inandıkları seçili hareket dizileri oluşturarak bütünün yani figüratif doğaçlamanın parçalarını oluşturmuş olurlar.

Alıştırma 3: Aynalama Yöntemi ile Bedensel İlişkilenme

Alıştırmanın üçüncü aşamasını oluşturulan ögelerin bir nesne değişimi mantığı ile diğer bedenlere etap etap aktarılmasını içerir. Bedenlerin ilişkilenmesinde başlangıç noktasını hareketlerin aynalama ile yansılanması oluşturur. Aynalama yöntemini daha iyi anlamak için bu öğrenme ve gelişim modelini oluşturan olmazsa olmaz iki unsura bakmak gerekir. Bunlardan birincisi yönlendirici beden ikincisi de yönetilen beden(ler)dir. Yönlendirilen beden aynalamada yol gösterici temel unsur olan "yönlendirici beden" ile kinestetik empati ya da empatik yansıtmaya dayalı iki yönlü bir sürecin takibi yapılır. İlk süreç yönetilen bedeninin yani hedeflenen fiziksel çalışmalar ile bedensel ifadeye yönelik farkındalığı arttırılmaya çalışılan bedenin yönlendirici bedenin hareketi aracılığıyla reflexel ifadesinin kendi bedeninde duyumsamasını sağlamaktır. Bu uygulama sırasında hareketin şeklen amaçsızca taklit edilmesinden (ki bu da farkında olmadan yine bir algı farkındalığı yaratır) öte efor ve zamana yönelik duyusal ve duygusal algının geliştirilmesi ve deneyimlenmesi hedeflenmektedir. Yönetici beden olarak seçilen oyuncu grubun önüne geçerek kendisine ait lokomotor ve non-lokomotor hareket dizgesini gruba etap etap tekrarlayarak öğretir ve grup halinde uygulanmasını sağlar.

İkinci süreç ise yankılamadır. Bu süreçte yönlendiricilik yapmış olan oyuncu grup içine dönerek gruptan yeni bir oyuncu öğretici beden olarak seçilir. Bu sayede dizgenin öğrenimi ile etkileşime giren beden ilk aşamada yönetilen iken ikinci aşamada yönlendirici beden konumuna getirilerek farkındalık seviyeleri değişik olan bireyler arasında konumsal değişikliğe gidilir. Bu yeni öğretici oyuncunun da kendisine ait lokomotor ve non-lokomotor hareket dizgesini gruba etap etap tekrarlayarak öğretmesi sağlanarak tüm grup üyelerinin aynı süreci yaşayarak hareket bilinci, kapasitesi ve dağarcığının gelişimi sağlanır. Aslında gelişimsel olarak zayıf olan beden yönlendirici pozisyona getirilerek ürettiği hareketler ile şekillendirmeye çalıştığı bedenlerde kendi yansımasını görerek kendine dair bir farkındalık deneyiminin başlangıcı yaratılmaya çalışılmaktadır. Çünkü üretici unsurların kullanılmasıyla form verilen hareket bedenin duygusal, zihinsel ve fiziksel tüm yaşanmışlıklarını imajlara dönüştürerek bedene yansıtır ve diğer bedenler ile girdiği bu ilişkilenmede kendi bedeninin yankılarını

duyumsar. Bu o anda mental olarak hazır olan bir üretici bedenin hem kendisi hem de diğer bedenler tarafından koşulsuz ve tüm açıklığıyla, hiçbir gize saklanılmadan her bir hücresinin sorgulanması, denetlenmesi ve açığa çıkarılması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla bu oyuncunun farkında olmadan bedeninin birikim ve geçmişine hem ruhsal, hem fiziksel hem de zihinsel olarak bir yolculuk yapması demektir.

Bu çalışma farkındalık seviyesi düşük bedenler ile yapıldığı için mental ve duyusal olarak bazı riskler taşımaktadır. Bazen bu olası riskler çalışmanın sağlıklı sonuçlar vermesini engelleyecek problemlere dönüşebilir. Örneğin farklı bedenlerce üretilen hareketlere cinsel ya da etnik kimlikler yüklenebilir. Bu hareketin aynalama ile tekrarında farklı cinsel kimliklere sahip oyuncuların hareketi bilinçli bir reddediş sürecine girmelerine neden olabilir. Bu nedenle hareketin ritme ve efora bağlı belirleyenleri ile tavra yönelik belirleyenler arasındaki derin farklılıklar konusunda grup bilgilendirilmelidir. Çünkü hareketin kimliği, cinsiyeti, etnik kökeni, yaşı vb. yoktur. Hareket de tıpkı beden gibi ona hangi anlam yüklenirse onun taşıyıcısıdır. Ona yüklenen anlamın tavra özgü ve herkes için farklı olduğu ama hareketin taklit edilebilir olduğu vurgulanmalıdır. İkinci tehlike de hareketlerin öğretilmesi sırasında aynalama yöntemine yardımcı ritmik yapıya bağlı sayarak öğretme tekniklerinde farklı zamanların kullanılmasından doğmaktadır. Bu şekilde tempoda yapılacak olası değişiklikler ya da dış ritmden çok farklı bir yapının dikte edilmesi bedenler arası iletişimin kopmasına ve ortak dilden uzaklaşılmasına neden olacaktır. Bu nedenle çalışmanın her aşaması ve her bir bedenin öğretim süreci dikkatle izlenmelidir.

Alıştırma 3: Figüratif Doğaçlamanın Oluşturulması

Alıştırmanın bu son aşamasında her bir oyuncunun kendi yarattığı lokomotor ve non-lokomotor hareket dizgesini bir diğer oyuncuya öğretmesi sonucu tüm oyuncular aynı yönergelere sahip olarak parçalardan bütünü oluşturma aşamasına geçerler. Bunun için tüm grup üyeleri mevcut oranında sayının bulunduğu kağıtları çekerek bir kura ile dizge sıralamasını belirler. Oluşturulan bu rastlantısal sıralamaya göre oyuncuların 2. alıştırmada yaptıkları lokomotor ve non-lokomotor hareket dizgeleri ardı ardına sıralanarak figüratif doğaçlamanın oluşturulması sağlanır. Bu noktada farklı varoluşlara

sahip bedenlerden gelen hareket yapılarının bir bütün içinde eritilmesinde başlangıçta efor sonra zaman ve son olarak da hareketlerin akıcılığını, sürekliliğini yani enerjinin devamlılığını sağlayacak bağlantılar gerçekleştirilmelidir. Bağlantıların kurulması ile elde edilen bütün aracılığıyla oyuncuların ortak üretim sürecini oluşturmaları da sağlanmış olur. Bu sayede oyuncu kendinden başka birini oynamayı sanatsal bir hedef olarak dikkate alarak birlikte oynamanın önemini kavrar. Kendi geliştirdiği doğaçlama üstünden sahne ritmini, ve onun olanaklarını keşfeder. Klişeleri kendiliğinden tespit etmeyi ve ayıklamayı öğrenir. Sanatlı olan ile olmayanı bir birinden ayırmayı öğrenir. Kendiliğindenliği geliştirmeyi öğrenir.

Beden benliğini sadece yaratıcılık esnasında keşfedebilir. Hem hareket tasarımlarının algılanan görsel öğeleri yani uzuvlar ile gövde arasındaki ilişki ve bedenler arasındaki ilişki sistemleri hem de uygulama sırasında zamanla algılanan öğelerin yani bedenin yaptığı bir hareketin kendinden önce gelen hareketle ilişkisi ve bedenler arasındaki ilişkilerin zaman içinde ilerleyen anlarda sıralı olarak algılanışının bilinçli bir şekilde yapılandırılması ve formülleştirilmesi çalışmayı yaratıcı boyuta taşır. Bu nedenle figüratif emprovizasyon çalışması oyuncunun bedensel ifadesine dair fiziksel çalışmalar için bütünlüklü bir çalışmadır.

3.2.2 Aynalama Yöntemi ile Dans Kombinasyonu Alıştırmaları

Aynalama yöntemi dansta da oyunculukta da taklit ya da öykünmeci bir tavırla başka bir bedenle özdeşleşmeyi ve kinestetik yaklaşımla başka bir bedenin ritm, efor ve bedenini alan içinde şekillendirişini kendi bedeninde duyumsamayı öğretir. Aynalama yöntemi ile ilişkilenmenin temelini enerji aktarımı oluşturur. Hem hareket, hem enerji hem de duygu yoğunluluğu anlamında beynin bedeni pasif bir deneyimleme anına transfer ettiği bu kinestetik empati süreci, oyuncu için aslında sadece gözler ile değil tüm beden ile algılanan aktif bir gözlem sürecidir. Oyuncu aktif olarak uygulama yaparken kompleks bir yapı olarak beden hem izleme ile bedensel olarak onu yaptığını düşündüğü, ritmi kendi bedenindeymişçesine deneyimlediği bir hayali prova yapmakta hem de hareketi gerçekleştirerek fiziksel bir çalışma ile bedeni eşzamanlı bir farkındalık sürecine sokmaktadır.

Moderniznmle başlayan sürecin postmodernizmde netleştirdiği kavramlardan olan dançı-oyuncu yani performer haricinde konvansiyonel tiyatro oyuncusunun bedeninin gelişimine yönelik düzenlenecek dans kombinasyon alıştırmaları farklı olmalıdır. Oyuncunun bedensel anlatımı da kullanacağı öğelerden biri olan dans yapısal olarak oyunculuk disiplinine benzer bir işleyişe sahip olsa da sözden çok harekete yönelik bir uygulama olduğu için oyunculuk disiplininden farklıdır. Küçük metaforlardan örülmüş bir anlatım özelliği ile dramatik anlatıma yaklaşması yanına rağmen dans kombinasyon alıştırmaları duygusal varoluş noktasında bir adım geride kalmaktadır. Anonim ya da yaratıcısı belli olsa da doğaçlama ve duygusal varoluş aşamasını içermediği yani kurgulanıp bitmiş bir süreci kapsadığından dans kombinasyonları olarak tanımlanmış doğaçlama denilmemiştir. Dolayısıyla dans bunu oluşturan dansçı bedeni ile eğitim aşaması için kullanan oyuncu bedeni için farklı gelişim süreçlerine sahiptir ve dans kombinasyonları oyuncunun bedensel ifadesine yönelik fiziksel çalışmalar kapsamında kullanılmalıdır. Bu noktada literatürde yapılmış çalışmalarda dansın sadece "fiziksel" olarak tanımlanan fizyolojik gelişimi desteklediğine dair düşünce bu çalışmanın temelini oluşturan bedenin fiziksel gibi kategorilere ayrılamayacak bir yapı olması düşüncesinden dolayı yeni bir tanımla değerlendirilmelidir

Dans kombinasyonları oyuncunun role yaklaşımında veya sahne üzerinde kurgulanan yeni düzleme geçtiği anda bedene dair kullandığı tüm birimleri kullanmakta ve bunun daha yüksek ve pratikleşmiş bir hareket algısı ile yapılmasını sağlamaktadır. Kinestetik ve somatik anlamda "fiziksel" olarak görülen ancak pratikte hislerin, duyguların, zihnin, hafızanın, bilincin ve fizyolojinin aynı anda dans aracılığıyla anlatıma katkı sağlaması, görünenin ardındaki katmanlı oluşuma en iyi örnektir. Oyuncu için gerekli olan "beden" tanımı ile dansa ait "beden" tanımı fizyolojik olarak aynıdır. Bundan dolayı aynı noktalardan beslenir ve birbirlerini etkilerler. Bunun yanında dans sosyal, toplumsal, antropoloji, ve folklorik arka planı olan bir olgudur. Kültürü oluşturan tüm öğeleriyle karşılıklı etkileşen ve onları yorumlayan dans, devinim sistemleri aracılığıyla düşünce ve değerleri kodlayarak insanların kim oldukları ve nasıl bir yaşam sürdükleri hakkında imgeler yaratılmasına ve bunların dile getirilmesine yardım eder.

Dolayısıyla tiyatro da olduğu gibi dans da oyuncunun bedeninde oluşturacağı anlatıma yönelik hareket kodlarının kökeninde yer alan tüm birimleri bedene aktarabilmektedir. Canlandıracağı bedene yönelik ruhsal, fiziksel çalışmalar yanında kültürel ve etnik kodlara yönelik çalışmalara da ihtiyaç vardır ve bu dans kombinasyonları ile gerçekleştirilebilir. Özellikle geleneksel danslar, etnik danslar ve belirli bir döneme ait olan danslar oyuncunun bedensel eğitiminde önemli bir yol göstericidir.

Bu danslar doğdukları toplumun sosyal ve kültürel yaşantısına ait tüm olguların görünümlerini veren bir yansıtıcı gibidir. Oyuncu belirli bir kültür yapısı içinde yer alan dansların o kültüre ait bedenlerin bedensel karakteristik kodlanmış davranışlarına yönelik verili hareketleri ve beden kullanımını aynalama yöntemi ile öncelikle kendi bedeninde yansılayarak farklı bir kültüre ait beden ile empati kurmuş olur. Kurulan bu empatik ilişki sayesinde oyuncu canlandıracağı karakterin duruş ve tavırsal özelliklerine dair bir başlangıç noktası oluşturmuş olur. Bedenin özümsediği bu hareket yapısının kültürel iç dinamikleri efor ve zaman unsurlarının da eklenmesiyle sembolleştirilerek amaca yönelik yani ego kaynaklı davranışa dönüşecektir. Dolayısıyla fiziksel temelli hareket iç dinamiklerinde taşıdığı semboller ile imgeye ulaşılmasını sağlayacaktır. Bu

alıştırma her bir dans türü için ayrı ayrı kurgulanabilir. Alıştırmalar arasındaki farklılık sadece türlere göre hareket yapılarının değişmesini getirecektir. Çalışmanın hedeflediği ve elde edilen sonuç için farklılıklar yaşanmayacak her alıştırma hedefine benzer şekilde hedefine ulaşacaktır. Bu nedenle seçilen danslar vals, hip hop, zeybek, sirtaki, flamenco, tangı, tarantella vb. olabilir. Hatta ne kadar çok türe ait alıştırma örneği hazırlanırsa bedenin farkındalığı o kadar çok geliştirilebilir. Çünkü doğaçlama sürecini tamamlayarak tekrara yönelik kalıplaşan bu danslar oluşum koşullarına göre yaratıldığı bölgenin veya sosyal ortamın bütün özelliklerini yansıtan bir taşıyıcıdır. Örneğin, 1970'li yılların sonunda Amerika'da kötü koşullarda ve azınlık olarak yaşayan siyahilerin gündemden uzaklaşmak ve eğlenmek için oluşturduğu bir kültür ve yaşam tarzı olarak ortaya çıkan hip hop sokak kültürünü beden diline yansılayan yaşam biçimine dönüşmüş bir danstır. Her hareketi onu yaratan beden ve karakterlerin izlerini,beden duruşlarını, eyleme yönelik tavırlarını ve duyguya yönelik iç dinamiklerini taşımaktadır. Başka bir örnekte valstir. Günümüzde beden duruşu ile sosyal salon dansları kapsamında kategorize edilen vals 16. Yüzyılda doğmuş folklorik bir danstır. Sonrasında saray kesiminin kullandığı vals bugün belli beden duruşu ile o dönemin postür ve hareket yapısına dair kodlar taşımaktadır. Valse ait devinimler uygulanmaya başladığı anda beden sadece bilinçsizce dans ediyorken uyarılan beden bölümlerine yüklenen görevler valsin iç dinamiklerinin beden aracılığıyla aktive edilmesini sağlar. Ayrıca vals gibi eşli çalışmalar tüm bu bireysel gelişimlerin yanında hareketi eşzamanlı ve uyumlu şekilde uygulayarak paylaşan iki beden arasındaki enerji alışverişidir. Bu nedenle bedenlerin birbirleri ile ilgili farkındalıkları ve enerjinin iletimine ve alınmasına dair ortak bir dil ve uyum sağlaması gerekmektedir. Bu bedenin aktif bir şekilde başka bir bedenin denetimi ile dışsal bir güç tarafından bilinç düzeyine yükseltilmesini içermektedir. Bu aşamada empati önem kazanır çünkü empati hareketi içselleştirmesinden sonra karakterin duruş ve hareket üretme kapasitesinin keşfedilmesini sağlamak için önemli bir yönlendiricidir. Buna bedenin efor ve zaman kullanımı da eklenince hareketler içselleştirerek doğal davranış kalıbı haline gelmeye başlar ve karakterin bedeniyle empati kurulması sağlanmış olur. Daha önce de söylenildiği gibi bu örnekler çoğaltılabilir. Dansın sahip olduğu kültürel ve davranışsal

birikime bağlı anlatım kodları bu bağlamda oyuncunun imgelemi ve bedensel katılımıyla harekete yansır.

Bedenin eğitilmesi için bir gelişim materyali olarak kullanılan dans ile dramatik bir yapı içinde sahnelenmeye yönelik dramatik yapısal özelliklere sahip dans çalışmaları ya da koreografiler birbirini destekler ardıllıkta olmalıdır. Oyuncu teknik olarak edindiği harekete ve eyleme yönelik bilgileri bu anlatım içinde kullanabileceği reflexel farkındalığa da ulaşmış olmalıdır. Bu nedenle de dansın tıpkı beden gibi fiziksel, duygusal ya da düşünsel olarak kategorize edilmesi yanlıştır. Bu kategoriler alıştırma sürecinin kategorizasyonu ile ilgilidir. Dolayısıyla çalışmalar bu tanımları alabilirler ama bedenin kazanımı bu kategorilere ayrılamaz o birbiri içine geçmiş ve bütünlüklü bir gelişim gösterir. Bu bağlamda oyuncunun dans kombinasyonlarına ait metotları, figür ve pozisyonları, duruş ve adımları belirli düzeyde öğrenmesi, sahnenin isteklerini karşılamasını sağladığı gibi, sahnesel anlatımın da güçlenmesini sağlayacaktır.

Tüm alıştırmaların sonunda oyuncu hareket olasılıklarının keşfi ile bedene, dinamik olasılıkların keşfi ile zaman ve güce yönelir. Oluşturduğu şekiller ile uzama, bedenin uzuvlarının etkili kullanımı ve partnere uyumu ile de beden ağırlığının zaman ve uzamdaki akışının farkındalığına ulaşır. Bu sayede Hareketin uzamdaki şekliyle ilgilenmeye başlayarak eforlara bağlı uzamla oryantasyon içinde hareket kombinasyonları üretir. Oyuncu zihinsel, fiziksel, duyusal (görme, duyma, koku, tat, dokunma), proprioseptif (bedeni iç gözle algılama) gibi çeşitli boyutlarda oluşacak farkındalık ile bedeniyle ona istediği gibi şekil vererek var olmayı öğrenir.

Bedenin bilinçli ya da bilinçsice hareketi maximum potansiyelde minumum yorgunluk ve gerilim ile gerçekleştirebilmesi için yapılan bu alıştırmalar sadece kas iskelet sistemini değil aynı zamanda bedeni duyusal ve somatik olarak da farklılaştırır. Örneğin başın bedenin doğru noktasındaki yerine geri getirilmesi ile görme açısındaki değişim bedenin mekân ve denge ile ilişkisini doğrudan etkilemektedir. Bu etkileşim ile beden dengede durmakta zorlanarak başı alıştığı hatalı pozisyona geri çekmek isteyecektir. Bu isteğe direnç uygulandığı anda beden ve baş koordinasyonu buna uyum

sağlayarak yeni bir denge durumu oluşturacaktır. Gözün görüş alanındaki yukarı yönlü hareket görme açısını genişletecek ve algının kuvvetlenmesini sağlayacaktır.

Yapılan çalışmalar sonrasında oyuncunun bedenini daha dinamik kullanılabilmesi, zemin ile ilişkisinin doğru ve kuvvetli kurulmasından dolayı fiziksel olarak daha zorlayıcı, riskli hareketlerin daha güvenle seçilebilmesi ve bedenin nefes ile olan bilinçsiz savaşının sonlandırılması sağlanır. Bedendeki anatomik asimetrilerin keşfedilmesi ve azalması ile bedenden daha fazla performans alınmasını gerçekleştirirken aynı zamanda da daha az yorgunluk hissi yaşanır. Gözlerin görüş açısının genişlemesi ile algı, konsantrasyon ve ilişkilenmelerde daha güvenli ve daha yetkin bir süreç oluşturulur. Omurganın hareketlerinin analizi sağlanır ve lokomotor, non-lokomotor hareketler tanınır. Ritmik koordinasyon geliştirilerek bedenin merkezle olan ilişkisi dengelenir.

Bunların yanında beden hem bir bütün olarak hem de bölgesel olarak deneyimlenen ve keşfedilen özellikleri ile duygusal düzeyde de eş zamanlı bir ilerleme yaşar. Dolayısıyla fiziksel çalışmalar ile duygusal var oluşa yapılan yolculuk bedenin her bir biriminin sistemli olarak aktive edilmesinden dolayı hem keşif sürecini motive edici ve haz uyandırcı hem de kendiliğindenlik ile sağladığı gelişim ile pek çok yönteme göre çok daha kolay hedefe yönelen bir çalışmadır.

Önerilen yöntem bundan önceki yöntemler gibi bedene dair farkındalık amaçlı geliştirilmiş birçok disiplinden faydalanılarak oluşturulmuş bir sentezdir. Ele alınan tüm disiplinlerin ilkesel farklılıkları olmasına rağmen ortak noktası hareket eden insan bedenini araç olarak kullanmalarıdır. Bu nedenle uygulanan yöntemlerin sadece oyuncu bedeni için olan, doğru ve geçerli olduğuna inanılan kavramsal yaklaşımları üzerinden bağlantılandırılan teknik bir alıştırmalar yöntemidir. Yöntem için seçilen yol diğer yöntemlerden farklı olarak istasyonlu alıştırmalardan ziyade felsefesi olan bütünlüklü akıcı bir yapıdır. Beslemek istediği noktaları bilimsel ve açımlayıcı temellere dayandırmış bir yöntemdir.

Her bedenin zaten kendi tekniği vardır. Eğitimde önemli olan bunu yitirmesini engelleyerek var olan teknikler ile kendi tekniğinin sentezinde kendi hareket biçimini

yaratmaktır. Yol bulması, anlaşılması, dile getirilmesi kolay olmayan ve büyük bir yoğunlaşma isteyen bu süreç, bilerek değil hissederek, sezgisel, içgüdüsel dürtülerle başlatılan hareketlerin, kinestetik olarak serbest ve olabildiğince kesintisiz bir akış içinde geliştiği yaratım yöntemidir. Gelişmiş kinestetik farkındalık ve bilinçli zihinsel etkinlik gerektiren karmaşık bir psiko-fiziksel süreç olan figüratif doğaçlamanın alıştırmalarında, bilinç ve bilinç dışı karşılıklı dengeli ilişkilenme ile aynı anda çalışır. Bilinç, müdahale etmeden gözlemci konumunda bulunup bedeni belli belirsiz bir denetim altına alırken yapılanların farkında olunmasını sağlamaktadır. Bu şekilde hem serbest hareket etmekte, hem de çalışmanın içeriğine odaklanarak içinden gelen güdülere duyarlılığını kaybetmeden ve odaklanmasını bozmadan yaptığı hareketleri bedene kaydetmeye çalışır.

İster bilinçdışı olsun ister ego kaynaklı olsun alıştırmalar hazırlık yapılmadan sanatsal bir form oluşturmak üzere spontan bir devinim sürecidir. Bu süreç keşfedilmemiş olanın keşfetmesini, üretilen hareketlerin bir dizge içinde değerlendirilmesini ve bilinçdışından bilince doğru hem kinestetik hem de somatik bir farkındalık sürecinin gelişimini sağlar.

Harekete yönelik figüratif doğaçlama alıştırmaları oyun kavramı üzerinden geliştirilen tiyatral doğaçlamalar gibi oyuncunun bedensel yetilerini geliştiren bir tekniktir. Kombinasyon aşamasında her oyuncunun içinden çıkıp geldiği sosyal ve kültürel ortam bağlı olarak şekillenmiş bedensel materyali ve bunu kullanma şekli farklı olacağı için bedenin tek ve özgül yaratım cesaretini pekiştirmektedir. Bunun yanında bir durum, bir hareket, bir nesne, bir düşünce ile başlayan bu sürecin, başlangıcı belli fakat gelişimi ve sonu belirlenemez olmasıyla oyuncunun spontan davranma yani kendiliğindenlik yetisinin geliştirilmesi de sağlanmaktadır. Mekân ve diğer bedenler ile olan etkileşim sayesinde odaklanma ve ifade yetilerinin gelişmesini sağlamaktadır.

Yöntemin ikinci aşaması olarak önerilen dans dinamiklerinin kullanım amacı; dans ile sadece üretici sürecin sonucu adımsal yapısının öğrenilmesi ve koreografik bir yaratıcı süreç ile performatif bir eser oluşumu değildir. Oyuncu bedeni için dans eğitimi hareket ve hareketin yaratıcı eyleme dönüşümünde alternatif bir yöntem önerisi

kapsamında eğitimsel olarak bedenin hem kendisine ait hem de kinesfer dışı tüm unsurlar ile ilişkilenmesinde farkındalık yaratmayı hedefleyen somatik bir çalışmadır.

Metin veya dramatik dinamiklere bağlı bir işleyişte karakterin psikolojik dünyasının somutlaştırılması, gündelik hareket etme biçiminin kullanılması ve oyuncunun kendi eylem formunu bulması elbette ki bire bir dans ile oluşturulabilecek bir durum değildir. Ancak oyuncunun bedeni tanımasında, sinyalleri algılamasında, yaratım sürecini verimli şekilde yürütebilmesini, karakterin fiziksel, ruhsal ve düşünsel analizlerini daha doğru şekilde yapabilmesini, yansıtabilmesini, bedenin hareket ile ilişkisinde belirleyici unsurlara hâkim olmasını, doğal harekete tesadüfî olmayan yollar ile ulaşmasını ve karakter yorumlarında tek tipleşme tehdidinden uzaklaşmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla bedenin doğal dürtülerinin keşfedilmesinin yollarını dolaylı olarak desteklemektedir.

SONUÇ

Bilinçli ve istemli değişiklikler yaparak, başka birçok bedene dönüşme sanatı olan oyunculuk ve onun malzemesi oyuncu bizleri kendi dünyamız ile yüzleştiren birer yansıma aracıdır. Gerçek olarak algıladığımız ve yanılsama aracılığıyla zaman zaman özdeşlik kurduğumuz soyut ve düşsel olan oyun kişileri ile görürüz o yansımayı. Bu sihirli dünyayı yaratan oyuncunun bedeni, devinimleri ve üçboyutlu hacmi ile mekâna şekil vererek soyut olanı gözle görülür somut gerçekliğe dönüştürür ve yaşamı tüm yanları ile sahnede tekrar yaratır. Her koşulda tek bir bedenden beslenen birbirinden farklı yeni bedenler, dolayısıyla yeni karakterler yaratarak sanatını var eder. Dolayısıyla öznel bir varlık olan oyuncunun bedeni başka bir bedeni canlandırabilmek adına bir temsil alanına dönüşerek nesnelleşir. Nesnelleşen oyuncu, kendi bedeni üzerindeki hükmetme gücü ile alakalı olarak temsil eden ve edilenin ayrılmaz şekilde bir arada olduğu ruhsal ve düşünsel karmaşık bir durum oluşturur. Bu nedenle oyuncunun fiziksel, ruhsal ve düşünsel olarak bir bütün olan bedeninden yine bu bütünlüğe ulaşmış bir başka beden yaratabilmesi için öncelikle tüm yönleri ile kendi bedenine hâkim olması gerekmektedir. Böylelikle bu tez çalışmasında öncelikle irdelenmesi gereken kavramın "beden" olduğuna karar verilmiştir. Sonrasında da bedenin dünyayı şekillendirişine koşut olarak oyuncu bedeninin evrimine yaklaşılmasının daha doğru bir izlek oluşturacağı düşünülmüştür.

Bedenin tarihsel süreç içerisinde var oluşu kültürün, dünya tarihi'nin, toplumsal düzenlerin, siyasal iktidarların, ideolojilerin ve dinlerin bedene müdahaleleri ile şekillenmiştir. İster kurgusal, ister bilimsel gerçekliğe sahip bir bakışla olsun bedeni şekillendiren bu yapıların bedene yönelme noktalarının "tahakküm" yani bedene hükmetme isteği olduğunun tespiti ile genelde sanatın özelde tiyatronun bu tahakkümü değerlendirme şekline ulaşılmaya çalışılmıştır. Çünkü beden her dönemde tahakküm altına alınarak yaşamın taşıyıcı nesnesi konumuna getirilmiştir. Bazen sosyal bazen toplumsal, bazen de sanatsal yönelişin mesajını kendisini sınırsızca sunarak kuşaklar boyunca aktarmıştır. Her dönemde acı çektirilmiş, yok sayılmış, kutsallaştırılmış, en değerli mülkiyet ilan edilmiş, metalaştırılmış, tüketilmiş sonra yeniden ve yeniden üretilmiş ama hep "araç" olmuş "beden" kavramının yorumlanışı yöntem açısından bu

çalışmanın temel izleğini oluşturmuştur. Tarihsel süreçte bedeni şekillendiren belirleyenler kapsamında irdelenen birinci bölüm ile aslında bir sonraki bölümde tiyatronun bedene yaklaşımının izdüşümleri yapılmıştır.

Tiyatronun bedene bakışının anlatıldığı bölümde ise oyuncu bedeni özelinde insanlık tarihi süresince bedene yönelik algı ve vizyon değişimlerinin tarihçesine yer verilerek bugünün bedenini şekillendiren süreç üzerinde durulmuştur. Tiyatro tarihi boyunca bu potansiyelin bilinçli bir şekilde kullanılabilmesi adına bedeni kategorize edici üslup ile gerek fizyolojik gerekse duygusal ve psikolojik boyutta öğrenmenin gerçekleştirilebilmesini sağlayan farklı teorem ve yönteme dönüşmüş teknikler geliştirilmiş ve oyunculuk çalışmaları doğrudan bu yöntemler üzerinden yürütülmüştür. Bu yöntemlerde beden duygusal ve fiziksel varoluş olmak üzere iki belirleyene indirgenmiştir. Fakat ister harekete bağlı ister duygusal varoşuşa bağlı bedenin ilişkilendiği tüm olguların onun temas edilebilir, somut dış görünüşü üzerinden şekillendiği görülmüştür. Bu şekilleniş bedenin yapabilirliğinin, yaratıcılık sınırlarının nereye kadar zorlanacağının ve detayları ortaya çıkarabilmek için farkındalık kazanılması gereken beden mekaniğinin, hareketin gerçekleşme sürecinde bedenin yaşadığı değişimlerin çözümlenip birimlere ayrılmasının önemine vurgu yapmıştır.

Bazen insan, bazen doğa, bazen hayvan bazen de makine hareketine duyulan ilgi aracılığıyla bedenin hareketi uygulama şekli incelenmiştir. Bu hareketlerin bedenin hareket olanağını arttırıcı etkisi üzerinden yola çıkarak bunu oyuncu bedeni ile bedenine uygulamaya açılmış taklit ile başlayan sürecin içselleşmesine kadar hareketin evrilmesini ve kendi dinamiklerini oluşturması sağlanmıştır. Gerçekleştirilen uygulamalar ile beden ve hareket üzerine yapılan pek çok deneme sonrasında arıtılmış, oyucu bedenine yönelik eğitim kalıpları oluşturulmuştur. Zamanla doğu etkileşimiyle geliştirilen alıştırmalardan her bir yöntem bilimci kendi bakış açısı ve yoğunlaştığı alana dair uygun olanları seçerek kendi yöntemini oluşturmuş ve oyuncunun bedenini bu yöntem ile şekillendirerek kendi tiyatrosunun oyuncusunu yaratma amacını taşımıştır. Bu nedenle birinci bölümdeki dünya ve tiyatro tarihinin somut gerçekliğe ulaşmada oyuncu ve bedeninden beklentilerini yönlendirdiği fizyolojik yapısı üzerine odaklanılmış ve ikinci bölüm bu temel üzerine kurulmuştur. Böylece oyuncu bedenin

gereklilikleri kapsamında bedenin, mekân içinde hareket edebilmesini sağlayan iskelet, kas, solunum, sinir sistemi ve duyu organlarının koordineli çalışması ile gerçekleşen hareket sistemi incelenmiştir.

Hareketin eyleme eylemin de ifadeye dönüşümünü sağlayacak yetkin bir bedenin yaratılabilmesi yani performans gerekliliklerini maximum yeterlilik ile karşılayabilmeyi zorunlu kılan fiziksel uygunluğun oluşturulması oyuncunun bedenini geliştirme bilinci ile gerçekleşir. Bunun için kardiovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, denge, kassal dayanıklılık, vücut kompozisyonu ve esneklik ögelerinin doğru ve etkin bir süreçte geliştirilebilmesinin koşulları incelenmiştir. Ayrıca toplumsal koşullanmayla paralel olarak ayrılan beden-zihin bölünmesinin ortadan kaldırması üzerinde de durulmuştur. Bu noktada oyuncunun sahne üzerinde hem mekân hem de diğer bedenler ile ilişkilenmesinde belirleyici olan, dokunma ve pozisyon hissini içeren hareket algılayıcılarının bilgi alımı ve işlenişini sağlayan duyu yani "Propriyosepsiyon"dan bahsedilmiş ve bu duyunun geliştirilmesinin oyuncunun bedeni için uyum ve harekette maksimum yeterlilik gösterilmesini sağlayan bir dinamik olduğu savunulmuştur. Bedeni büyük bir organizasyon ile denetleyen beynin hareket ile ilişkisi aracılığıyla bedeni yönlendirişine değinilerek var oluş yanında gelişimi ve devamlılığı sağlayan öğrenmeye ulaşılmıştır. Oyuncunun hem somatik hem de denetleyici unsurlar aracılığıyla bedensel farkındalığını geliştirmesinin ve sınırlarını yıkmasının zihinsel ve davranışsal olarak en önemli yollunun öğrenme olduğuna değinilmiş sonrasında bu noktada savunu noktasını oluşturan öğrenme yöntemi "aynalama" üzerinde durulmuştur. Çünkü İnsan doğuştan itibaren bilinçli olarak dikkatini odaklayarak ya da bilinçsice maruz kaldığı çevresel uyaranlar aracılığıyla yani aynalama yöntemi ile öğrenmektedir. Aynalama hareket halindeki bir beden veya nesnenin hareketinin sadece göz ile yapılan takibi sayesinde beynin sinirsel yapısının öğrenmeyi gerçekleştirmesini tanımlamaktadır. Beyin bu şekilde izlenen hareketin kendi bedeninde de yapıldığı düşüncesiyle kendisinde pasif bir etkinlik oluşturur. Bu nedenle amaçsızca izlenildiği düşünülen hareketler, jestler veya mimikler sırasında dahi beden bilişsel anlamda algıladığı durumu zihninde "mış gibi" yapma ile kaslara iletir, kaslar da reel olarak o hareketi tekrar ettiğini sanarak pasif bir şekilde, kuvvet uygulamandan prova eder. Bu nedenle oyuncunun çevresini

gözlemlemesi, öğrendiği figüratif bir yapıyı aktif olarak uygulamadan mental olarak zihninde öğrendiği ana dönerek tekrar etmesi, fiziksel ve ruhsal bedeni uyarıcı bir öğrenme şeklini oluşturur.

Bu tez çalıması için de beynin ve bedenin öğrenmeye dayalı bu evrimsel süreci, oyuncunun bedensel ifadeyi yaratmasında etkin şekilde kullanılan yöntemsel bir dizgeyi oluşturmuştur. Oyuncunun, eğitmen, yönetmen vb. bir dış göz yönlendiriciliği ve denetimiyle başladığı bedenine yönelik gelişimsel süreci zamanla edindiği farkındalık ışığında bu yöntem ile bireysel olarak da devam ettirebilmesi hedeflenmiştir. Çünkü gözlem oyuncunun yaşamının her anında ve mekânsal olarak her yerde sürekli olarak aktif konumda tutması gereken bilinçsiz bir öğrenmedir. Buna taklit edilen hareketler de eklenince aynalama oyuncu için en işlevsel öğrenme metodu olmaktadır. Dolayısıyla bu yöntem ile edinilen deneyimler, kültürel birikimler, güdüler ve ruhsal durumun oyuncunun oluşturacağı yorumu şekillendireceği savunulmuştur.

Yorumun şekillendiği bedenin vazgeçilmez iletişim aracı ise harekettir. Hareket sahnede başlı başına bir anlatım aracı olabildiği gibi ayrıca dramatik olanın var edilebilmesi için de söze kuvvetli bir destek unsurudur. Dahası, oyuncunun kurguladığı harekete dayalı bedensel ifadeler anlatımı kuvvetlendirip, karakterizasyonu derinleştirmektedir. Sözlü ya da sözsüz hiçbir anlatım bedensel gerilim olmadan gerçekleşemez. Bu bedensel varoluş ve beden üzerinden şekillenen evrenselliğe sahip dil de sahnenin dilini oluşturur.

Harekete dayalı düşünce sistemi incelendiğinde hareket üretiminin iki farklı şekilde gerçekleştiği görülmektedir. Birincisi insan olmanın doğasında olan, genler ile gelen, bilince dayanmayan yani içgüdüsel olan, istemsiz, öğrenilmeden gerçekleşen hareket üretimi, diğeri ise çevresel faktörler ve toplumsal kurallar aracılığıyla fark edilmeden veya bilinçli, istemli olarak öğrenilen hareket sistemidir. Her ikisinin ortak noktası ise kelimelerin ve sesin yerini alan hareket ve harekete ait ritmlerin iç dünyaya yönelmesidir. İç dünyaya yönelme bireyin toplumsal olandan sıyrılarak bireysel olanı keşfetmesini getirir. Dolayısıyla kimliksel olarak çok katmanlı olan hareket, hem toplumsal hem de bireysel olanın soyut işaret sistemidir. Hareket toplumsallaşan boyutu

ile gündelik yaşamda, toplumsal kurallarla kişisel ve kültürel kaynakların biçimlendirdiği, kodlandırdığı toplumsal işlevlere sahip olan hareket kalıpları ile karşılaşır. Bedenimiz ve bedenimiz hakkındaki bilincimiz, dış sınırlamaların, yasakların hareketsizliğin, doğal olmaktan uzak hareket kalıplarının veya bize empoze edilen "standartların" etkisine girer. Bu olumsuz edimlerin etkilerini ve yarattığı sınırlamaları en aza indirgemek için de oyuncu bedenini öncelikle kendisi tanımalı ve bedeninin potansiyelinin farkına varabilmelidir.

Gündelik yaşam içerisinde kullanılan harekete yönelik tercihlerde düşünce, ağırlıklı bir yönlendirici olmak zorunda değildir. Hatta çoğu zaman insan, hareketi ve bedensel duruşu belirleyen temel etmenler çerçevesinde istemsiz olarak hareketlerini eyleme ve eylemlerini de davranış şekillerine evriltir ancak sahneye yönelik üretilen hareket bu denli doğal akış içerisinde spontan bir gelişim süreci izleyemez. Oyuncunun hareketi, belirli bir amaca yönelik olarak başlangıç, gelişim ve bitiş noktası tasarlanmış, bedensel olduğu kadar zihinsel ve ruhsal denetim mekanizmaları ile şekillendirilmiş bir dışa vurumdur.

Bu dışavurumun rastlantısal olmaması ve doğru belirleyenler ile şekillenebimesi için hareket eden bedenin canlı bir varlık olması özelliği ile zamana ve kendi fiziksel özelliklerine uygun değişken bir yapı olduğu savunulmuştur. Bedensel hareketlerin işlerliğinde, yetenekler, fizyolojik özellikler ve hareketin amacı bu değişkenliğin belirleyenleridir. Bedende açığa çıkan her hareket biyolojik ve fizyolojik bir sürecin sonucunda ortaya çıktığı için öncelikle hareket sistemine bağlıdır. Dolayısıyla her hareket bir nedene bağlı motorsal bir tepkidir ve hareketin sınırlarını belirleyen tek şey bedenin fizyolojik özelliklerdir ve bu sınırların oyuncu tarafından bilinmesi, bedensel anlatımı doğru kullanmasını sağlayacaktır. Çünkü sahne üzerinde hareket, gündelik yaşamdaki biçimden farklı, dönüştürülmüş bir düzenektir. Yaşam içindeki beden, sahne üzerindeki oyuncu bedene dönüştüğünde, o hareketi yapan beden artık oyun kişisinin özellikleri ile beslenmiş ve bir anlatımın bedensel olarak ifade edilmesini sağlayacak doğru ve etkili olan hareket dizgesini belirleyebilmiş olmalıdır. Bunun gerçekleşebilmesi için de oyuncu, bedeninin özgürleşmesi ve ifade kanallarının serbestleşmesini sağlamalıdır. Bu nedenle ikinci bölümün son aşamasında hareketin

üretici unsurlarına değinilerek bu karmaşık organizmanın işleyişi anlaşılmaya çalışılmıştır.

Son bölümde ise avant-gardelardan bu zamana oyunculuk ile ilgili yaşanan gelişim, harekete yönelik oluşturulmuş çalışmalar ve beden anatomisinin oyuncu bedeni üzerinden yeniden yorumlanışına bağlı olarak bazı alıştırmalar oluşturulmutur. Bu alıştırmalar değinilen yönlendiriciler yanında sistematiğini bedenin, hareketin ve enerjinin bölünmeden, kategorize edilmeden akıcı bir oluşuma sahip olması üzerine kurgulanmıştır. Bu nedenle alıştırmalar maddeleştirilmiş, duraklı yapılar olarak değil akıcılığa sahip bağlantı noktaları saptanmış dinamikler olarak tasarlanmıştır.

Sonuç olarak yapılan tüm araştırmalar sonunda bu tez çalışması bazı noktalarda eleştiri getirip, savunu yaratmıştır. Bunlardan ilki beden ve bedenin kavranmasına yöneliktir. Çünkü tiyatro tarihi içerisinde incelenen yaklaşımlarda oyuncunun bedenine farkındalık kazandırma çabası içinde olan yöntem ve çalışmaların Descartes'ın bedeni varlık olarak ikiye ayırması düşüncesi üzerine şekillendiği sonucuna varılmıştır. Beden kendi tarihi içinde öncelikle "insan bedeni" tanımıyla sınıflandırılmış sonra temel varlık sebebine ve bir makine olarak algılanmasına bağlı işleyiş sebeplerine göre fiziksel, ruhsal, zihinsel olarak birimlere ayırılmıştır. Bu süreç 17. yüzyılın en önemli filozofu olan Descartes'ın bedeni varlık olarak ikiye ayırmasıyla kanıksanmıştır. Buna karşın hâkim bir noktaya ulaşamasa dahi 20. yüzyılın başından beri sinirbilim alanında yapılan çalışmaların da etkisiyle bu görüşün değişmeye başlaması bu tez çalışmasının temel yönelimini belirlemiştir. Bu yönelimin çıkış noktası Walt Witman'ın "insanın bizzat bedene sahip olduğunu söylemek yanlıştır. Zira insan bizzat bir bedendir" (Lehrer, 2009:1) sözleri ile şekillenen "insan bedeni diye bir şey yoktur, insan bedendir" çıkarımıdır. Dolayısıyla beden duygu, zihin, madde ve enerjiden oluşan ayrılamaz tek bir varlıktır. Bu birimlere ayrı ayrı yaklaşılarak ya da iki birimin yan yana gelmesiyle açıklanamayacak kadar bütünlüklü ve mükemmel bir yapıdır.

Bu çıkarım önerilecek yönteme bakışı da şekillendirmiştir. Çünkü daha önce yapılan çalışmalar kendi tanımlarıyla bedeni hem ruhsal hem fiziksel hem de zihinsel olarak geliştiren teknikler kullanmıştır. Fakat tanımlamadan da anlaşılacağı gibi seçilen

teknik ve disiplinler bedene değil bedenin tek bir birimine yönelik lokal çalışmalar olarak kalmış ve organizmanın bütününe ulaşmada işlevselliği üzerine çok fazla yoğunlaşılmamıştır. Özellikle fiziksel çalışma yöntemlerinde eskrimden pandomime, akrobasiden dövüş sanatlarına kadar pek çok disiplinden bahsedilmiş, uygulanması gerektiği dile getirilmiş fakat bu disiplinlerin hangi noktalarda oyuncu bedenine yöneldikleri ya da nasıl fayda sağladıkları üzerinde detaylı bir yaklaşım oluşturulmamıştır.

Bu nedenle bedene tüm belirleyenlerini aynı anda etkinleştirecek yöntemler ile yaklaşılması gerekliliği ortaya çıkmış ve oyuncunun bedensel ifadeye ulaşmasında bedensel farkındalığı gerçekleştirmenin yol gösterici olduğu ileri sürülmüştür. Bu da, oyuncuya bedeni için amaçlı eyleme yönelik anatomik gerekliliklerini ve hareketin akıcılığını kapsayan alıştırmalar çerçevesinde bir çalışma programı önerisiyle diğer bir savunu noktasını getirmiştir.

Bu önerinin temelini bütünlüklü bir akış oluşturmaktadır. Bu bağlamda öncelikle oyuncu bedeninin sahne üzerinde hareket ile kurduğu ilişki ve bu ilişkide bedenin hangi koşullar altında olması gerektiği üzerinde durulması gerekmiştir. Hareket ve bedenin ortak anlatım ve etkinlik aracı olduğu sportif ve sanatsal disiplinler arasında oyuncuya ait bedenin ihtiyaçlarının bu disiplinlerin bedene bakışıyla hangi noktalarda kesiştiği araştırılmıştır. Ulaşılan bulgular sonucunda hareketin oluşumunu sağlayan hareket sistemi ve hareketin üretici unsurları kapsamında oyuncunun bedensel farkındalığın ulaşabilmek için temel belirleyenin akış olması gerektiği sonucunu doğurmuştur. Çünkü başka bir bedene dönüşme bedenin bütünlüklü olarak içinde bulunulması gereken bir durumdur ve her anlamda bütünü oluşturan birimlerin birbirleri ile kesintisiz bir bağlantı içinde olması gerekmektedir. İster hareketi oluşturan hareket birimleri arasında, ister bedenin fizyolojik olarak hareketi oluşturduğu kas-iskelet-sinir sistemi organizasyonunda olsun temel birim enerjinin kesintisiz olarak akması gerekmektedir. Çünkü evrende var olan her şey enerjiye bağlıdır. Gündelik yaşam gerçeğinin bedenine sahip oyuncunun rol kişisine dönüşmesinde de, somut gündelik hareketi soyut sahne diline dönüştürmesinde de dönüşüm enerji ile olacaktır. Oyuncu sahnede nefes doğrultusunda aldığı enerjiyi hareketin kinetik enerjisine oradan da efor

özelliği ile zaman ve mekanın enerjisini de kullanarak anlamı oluşturacak amaçlı eyleme dönüştürecektir. Buradaki temel sorun hareket-beden ilişksinde hareket sistemi ve hareketin üretici unsurlarının nasıl etkin bir yol ile buluşturulacağıdır. Elbette ki bu sorunun cevabı yöntemi de beraberin de getirecektir. Beden sadece fiziksel ya da sadece ruhsal bir varlık değildir. Sadece bedenin farkındalığına yönelik geliştirilecek çalışmalar bu kategorilere indirgenebilir. Kısacası fiziksel olan beden değil ona yönelen alıştırmalar olduğu savunusu getirilmiştir. Tanımlayıcı dış göz ve somut fiziksellik ile algılandığı için fiziksel olarak adlandırılan çalışmalar hem somatik hem de kinestetik olarak bedene bütün olma durumu üzerinden yaklaşan alıştırmalardır. Bu nedenle fizikseldir. Bedensel olan ise bireyin bu fiziksel alıştırmalar uyarınca kazandığı somatik gelişimdir yani insanın kendi duyumlarına dayanarak kendini kendi içinden gözlemlemesi, kendi içinden kendini duyumsaması, algılaması ve en önemlisi kendini hareket ettirmesidir. Bu da farkındalığın geliştirilmesi ile daha etkin, doğal, yaratıcılığın zihinden önce bedenden geldiği buna rağmen bilincin de aktif olduğu bir ifade yaratımının gerçekleşmesini sağlar. Dolayısıyla bu çalışmanın önerisi olan yöntemin amacı, reddedilen tanımlamalardaki "fiziksel yapı"yı değil bedeni geliştirmektir. Bu nedenle bu çalışma için başlık olarak "oyuncunun bedensel ifadesine yönelik fiziksel çalışmalar" tanımlaması yapılmıştır.

Bu noktada benzer sanatsal kaygılar ile estetik bir bedensel iletişim olan dans oyuncunun bedensel ifadeye yaklaşımında önemli bir disiplin olduğu savunulmuş ve oyuncu bedenine etkileri farkındalık üzerinden yorumlanmıştır. Çünkü dans ve oyunculuk kaynak olarak ortak yaratım süreçleri ile beslenmiş iki disiplindir. İnsan bedeni ile ortaya konulan bir yaratım sürecinin sonunda gerçekleşen estetik bir ürün olan dans bedenin eğitimi için de önemli bir yöntemsel materyaldir. Gerek bedenin fizyolojik unsurlarının geliştirmesi, dengeli bir koordinasyon içinde organik bütünlüğe ulaşması, gerek toplumsal ve dönemsel belirleyenlerin beden üzerinden somutlaştırılarak görselleştirilmesi ile fikirlerin, olayların, kurguların, yaşamın aktarıldığı bedenin karakteristik özelliklerini oluşturan araçlardan birisidir. Kısacası oyuncunun duygusal ve fiziksel olarak ifadeye yönelmesini sağlayacak temel malzemeleri bünyesinde barındıran öznel, soyut ve bir o kadar da gerçekçi bir iletişim

kanalıdır. Bunun yanında hem performatif hem de sözel iletişime gerek duymadan anlatımın tek taşıyıcısı olmasıyla bedeni yücelten ve onun yapabilirliklerini ortaya çıkaran bir sahne sanatıdır. Böylece konvansiyonel tiyatro birikimi dışında özellikle postmodern zamanlar ile dans ve tiyatronun işbirliğinin yoğun bir şekilde sahnede kullanılmaya başlanması eğitim aşamasında da bedenin olanaklarının geliştirilmesi ihtiyacını doğurmaktadır. Çünkü bedenin ve anlatımın bir bütün olarak algılanması, gündelik hareket kalıplarının mekaniği içerisine sıkışmış ve sesin anlatım gücüne inanmış konvansiyonel oyuncunun sınırlarını zorlayan bir durum teşkil etmektedir. Ses olmadan var olabilen tiyatronun beden olmadan var olamaz. Çünkü görmeden işitsel olarak algılanmaya çalışılan durumlarda dahi beyin zihinde sanal bir kurgulama ile hayali bedenler yaratıp o bedenlerin hareketleri ile işitsel olarak duyumsadığı durumu canlandırarak kodlar. Dolayısıyla beden olmadan var oluşun bir anlamı yoktur. Bu noktada bedenin varlığı kabul edilse dahi, kartezyen düşünce kalıntıları ile kategorizasyona uğraması bedenin varlığını reddetmek kadar ağır bir durumdur. Çünkü beden tektir, görünen ve görünmeyendir. Pek çok kimliğe sahip, pek çok olası kimliği sahiplenecek potansiyeli olan fakat kimliksiz, tarafsız ve nötrdür. Toplumsal, kültürel, sanatsal, yaşamsal erkler ona nasıl bir durumu uygun görürse beden o olur. Bu nedenle bu çalışmada bu kategorizasyon reddedilir ve beden pek çok kimliği taşıma ve yansıtabilme özelliğine geri döndürülme çabası ile bir bütün olarak algılanır. Bu nedenle bedene yönelik genel bakış ve çalışmalara karşı çıkarak alternatif bir alıştırma sistemi üretilmiştir.

Alternatif yaklaşım iki aşamada şekillenmektedir. Birincisi bedene bakış, bedenin kategorize edilmesi ve bedeni oluşturan belirleyenler kapsamında bedenin tanımlanması ikincisi bedensel ifadeyi elde etmede uygulanan bedene bağlı kategorizasyon ve bedensel ifade için beden farkındalığının öneminin vurgulanmasıdır. Bu bağlamda özellikle ısınma egzersizlerinde beden odağının yitirilmesi, dikkati kaybeden ve amacından sapan klişe temrinlerin varlığı reddedilerek dansa bağlı doğaçlama, ilişkilenme tekniklerinin oyuncu eğitimi için bütünlüklü bir çalışma olacağı görüşü savunulmuştur. Çünkü Sahnede bedeni ile var olan fakat varlık sebebi ile sınırlı ilişki kurup onu rastlantısal olarak yönetmeye çalışan veya otomatize ve mekanikleşme

riski ile karşı karşıya kalmış klişe gündelik hareket kalıplarının dışına çıkamayan oyuncudan çok daha fazlasına ihtiyaç vardır. Bu nedenle bu çalışmada üretilen alıştırmalar sözel iletişimi minimalize ederek bedenin gerçek anlamda uyanmasını ve diyalog kurmasını sağlama amacı taşıyan fiziksel çalışmalar olarak tasarlanmıştır. Duyumsama, figüratif doğaçlama ve dans kombinasyonları yani bedene üretici ve yaratıcı üretim malzemesi üzerinden bakan yöntem önerileri ile öncelikle hareket ve bedenin uzamda varoluş kaynağı enerjinin akıcılığını yitirmeden devam ettirmesini sağlayacak alıştırmalar üzerinde durulmuştur. Çünkü bugün tiyatral anlayışında bedenin sınırsız, kimliksiz ve keşfedildikçe yaratıcılığı artan anlatımın en önemli malzemesidir.

Bu süreçte beden hiçbir zaman duygu-zihin-fizik diye ayrılmamış ve bilinç her an bedenin uyanışının, yaşayışının, cevap verişinin, reddedişinin ve yenilenişinin denetleyicisi olmadan tanığı olmuştur. Bu nedenle oyuncunun role yaklaşımında kontrolü ve süreci kaybettiği esrime anlarına yenik düşmemesini sağlamak için bilinç alıştırmalar boyunca uyanık tutularak beden ile ilişkisi düzenlenmeye çalışılmıştır. Beden bilinç olmadan da deneyimlerini kaydetmekte, onları kullanabileceği her bir hücreye kodlamakta ve bilincin denetleyemediği kendi sistematiği içindeki işleyişini devam etmektedir. Fakat "farkında olma" durumunu oluşturan bilincin devreye girmesi ancak beden isterse oluşabilecek bir işbirliğidir çünkü fark edilemese de beden denetlenmesi için zor ikna edilen, özerk ve muazzam bir organizmadır. Bu denli zor bir malzeme ile çalışmak da zor bir süreci beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla farkındalık için her an bilince ihtiyaç vardır bu nedene odaklanma konusunda amaçtan ayrılmaya neden olmayacak alıştırmalar seçilmiştir.

Fizyolojik olarak da sportif çalışmaların aksine kardiovasküler alıştırmalar üzerine yoğunlaşmadan güç ve esnekliğin inşa edilmesi hedeflenmiş ve bunun içinde oyuncuya gerek eğitim gerekse performans pratiği içinde bedenini kendi ağırlığının yerçekimi ile olan ilişkisi üzerinden şekillenecek bir alıştırma dizgesi uygulanmıştır. Bu egzersizler ile özellikle bedenin hareket ve enerji merkezlerini oluşturan omurga, karın, bel ve kalça bölgesinin esnetilmesi, açılması ve kuvvetlendirilmesi ile bedenin geri kalanının özgürce hareket etmesi sağlanmıştır.

Oyuncunun performansı için teknik ve estetik beceri faktörlerinin sağlanması kadar sürdürülebilir olması da önemlidir. Bu nedenle çalışmalar süresince öncelikle bedenin asimetrik, blokajlı ve hiç keşfedilmemiş noktalarının keşfedilmesi hedeflenmiştir. Çünkü bedenin doğru, işlenebilir, nötr pozisyona geçmesi için öncelikle otomatikleştirerek kalıplaştırdığı tepki ve davranış şekillerinin engellenmesi gerekmektedir. Sonrasında eğer sinyal iletiminin engellenmesinin ve bedenin o bölgesinin hareke kapalı olmasının sebebi zihinsel, fiziksel ya da ruhsal bir engelleme ise bu engellemenin tespit edilmesi gereklidir. Alışkanlık kazanılarak otomatikleşmiş davranış ve tepkilerin farkına varılarak baskılanması ve değiştirilmesi için psiko-fiziksel bir eğitim ile farkındalığın geliştirilmesi amaçlanmalıdır. Bedenin reaksiyonlarını ve fizyolojik kullanımını düzenleyen bir sistematik üzerine kurulacak teknik ile fiziksel yapı dışında duygu ve düşünce sisteminin de gerilimlerini rahatlatarak bedenin enerji akışının daha doğru ve kesintiye uğramadan devam edebilmesini sağlanmalıdır. Bu gereklilikler kapsamında bedenin kontrollü bir geçiş ve alışma süreci yaşamasını sağlayacak daha az şiddette fakat konsantrasyon, kontrol, merkezlenme, akıcı hareket ritminin oluşturulması, hareketin netliğe kavuşturulması ve nefes alıp-verme üzerine etkin alıştırma seçimleri yapılmıştır. Bu sayede zihinsel ve fiziksel bir bütün olarak görülen bedenin şeklen doğru anatomik duruma erişmesinde, denge, esneklik ve kuvvete dayalı eksikliklerin giderilmesine ve fiziksel uygunluğa olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Engellemelerin aşılması için bedenler arası çalışmalar ile başka bir bedenin bakışının kullanılarak bedenin kendisi ile tanışması hatta yüzleşmesi sağlanmıştır. Böylece bugünün tiyatrosunun oyuncu bedeninden beklentilerine yönelik alternatif bir bakış ve alıştırma bütünü oluşturulmuştur.

KAYNAKÇA

ARIKAN, Yılmaz (2009), *Uygulamalı Tiyatro Eğitimi,* İstanbul: Pozitif Yayınları.

ARİSTOTELES, (1963), *Poetika,*çev., İsmail Tunalı, İstanbul: Remzi Yayınevi.

ARTAUD, Antonin (1992) *Suç Ortakları ve İşkenceler,* çev., Ahmet Soysal, İstanbul: Nisan Yayınları.

ATAKAN, Nancy (2008), *Sanatta Alternatif Arayışlar,* İzmir: Karakalem Kitabevi.

AUTARD, Jacqueline M. Smith (1996). *Dance Composition,* , London: A&C Black Limited.

BAKHTİN, Mihail (1984), *Rabelais and his World*, Bloomington:Indiana University Press,.

BATUR, Enis (2004) *Modernizmin Serüveni*,İstanbul: Alkım Kitabevi.

BAUDRILLARD, Jean (2004), *Tüketim Toplumu,* çev. Hazal Deliceçaylı ve Ferda Keskin, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

BERTHOZ, A. (2000). *The Brain's Sense of Movement*, London: Harvard University Pres.

BLAIR, Rhonda (2008), *The Actor, Image And Action: Acting and Cognitive Nurosciance*, Lexington: Routledge.

BRECHT, Bertold (1987), *Epik Tiyatro,* çev., Kamuran Şipal, İstanbul: Cem Yayınevi.

BRECHT, Bertold (1987), *Sanat Üzerine Yazılar* çev., Kamuran Şipal, İstanbul: Cem Yayınevi.

BROCKETT, Oscar, (2000), *Tiyatro Tarihi*, Ankara: Dost Kitabevi.

BROWN, Colin (1986), *New International Dictionary of New Testament Theology 4 Volume Set*, Zondervan Publishing House.

BVANS, James Roose (1990), *Experimental Theatre*, London: Roulledge.

CANDAN, Ayşın (2013), *Öncü Tiyatro ve Digital Çağda Gösterim,* İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

CARLSON, Marvin (2007), *Tiyatro Teorileri*, çev., Eren Buğlalılar, Barış Yıldırım, Ankara:De Ki Yayınları.

CARTER, David (2011), *Oyunculuk Sanatı Ve Bu Sanatta Ustalaşmak*, İstanbul: Kalkedon Yayınları,.

CHENEY, Gay (1989). Cheney Basic Concept İn Modern Dance, Canada: Princeton Book Company.

CLARENCE, Adolphe Scott (1999), *The Kabuki Theatre of Japan*, New York: Dover Publications.

CLARENCE, Adolphe Scott (2013), *The Classical Theatre Of China*, London And Newyork: Routledge.

COHEN, Sarah R., **(**2000), *Art, Dance, and the Body in French Culture of the Ancient Régime*, New York: Cambridge University Press.

COLEMA, James (1969). *Psychology and Effective Behavior, Scott*, U.S.A.: Foresman and Company.

CONFINO, Irene Eynat (1984), *Beyond the Mask*, Carbondale and Edwardsville: Southern Illinois University Press.

CRAİG, Edward Gordon (1946), *Tiyatro Sanatı Hakkında,* çev., Nureddin Sevin, Ankara: MEB Devlet Konservatuvarı Yayınları.

ÇABUKLU, Yasar (2004), *Toplumsalın Sınırında Beden,* İstanbul: Kanat Kitap.

ÇABUKLU, Yaşar (2004), *Toplumsalın Sınırında Beden,* İstanbul: Kanat Kitap.

ÇALIŞLAR, Aziz (1993), *20. Yüzyılda Tiyatro,* İstanbul: Mitos-Boyut Yayınları.

ÇELENK, Semih (1992), *Sokakta Tiyatro,* İzmir: Altınkent Matbaacılık.

DALCROZE, Emile Jaques (1921), *Rhythm, Music and Education,* çev., Harold F. Rubinstein, New York: G. P. Putnam's Sons,.

DEMİREL, Haydar (2002), *İnsan Anatomisi ve Kineziyoloji,* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

DERE, Fahri- DURGUN YÜCEL, Behice (1994), *Spor Eğitimi İçin Fonksiyonel Anatomi*, Adana: Okullar Pazarı Kitabevi.

DERE, Fahri- OĞUZ, Özkan, (1996) *Artistik Anatomi,* Adana: Nobel Tıp Kitabevi.

ELLFELDT, Lois (1998). *A Primer for Choreographers,* U.S.A, Illionis: Waveland Press Inc.

ERGÜN, Selda (2012), *Çağdaş Doğaçlama,* İstanbul: Mitos-Boyut Yayınları.

ERİNÇ, Sırrı (1995) *Postmodernizm,* İstanbul: Çınardeneme Yayınları.

ERİNÇ, Sıtkı (1995), *Resmin Eleştirisi Üzerine*, İstanbul: Hil Yayın.

EYNAT-CONFİNO, Irène (1984), Beyond *the Mask: Gordon Craig, Movement, and the Actor*, United State Of America: Southern Illinouis University Press.

FEATHERSTONE, Mike (2005), *Postmodernizm ve Tüketim Kültürü*, çev., Mehmet Küçük, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

FELDENKRAIS, Moshe (2000), *Bedensel Farkındalığın Yolu*, çev. Serap Avanoğlu, İstanbul, Okyanus Yayınları.

FISSCHER, Ernst (2005), *Sanatın Gerekliliği*, İstanbul: Payel Yayınları.

FO, Dario (1991), *The Tricks of Trade*, London: Methuen and Co.Ltd.

FORAN, Bill (2001). *High-Performance Sports Conditioning*, Canada: Human Kinetics Publisher.

FORDHAM, Frieda (1993), *Jung Psikolojisinin Ana Hatları,* çev., Aslan Yalçıner, İstanbul: Say Yayınevi.

FOUCAULT, Michael (2003), çev. Işık Ergüden, *Seçme Yazılar 4: İktidarın Gözü*, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

GOLDBERG, RoseLee (2011), *Performance Art*, Thames&Hudson.

GROGAN, Sarah (1999), *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*, London: Routledge.

GROTOWSKİ, Jerzy (2002), *Yoksul Tiyatroya Doğru,* ed. Eugenio Barba, Çev. Hatice Yetişkin, İstanbul: Tavanarası Yayıncılık.

HAGENDOORN, Ivar (2004), *Towards a Neurocritique of Dance*, Berlin: Friedrich Verlag.

HANNA, Thomas (1995), *What is Somatics?, Bone, Breath, & Gesture Practices of Embodiment*, ed, Don Hanlon ,Johnson, Berkley, California: North Atlantic Books.

HUIZINGA, Johan (1995), *Homo Ludens*, çev., Mehmet Ali Kılıçbay, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

INNES, Christopher (2004), *Avant-Garde Tiyatro*, çev., Beliz Güçbilmez, Aziz V. Kahraman, Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.

KARABOĞA, Kerem (2005), *Oyunculuk Sanatında Yöntem ve Paradoks*, İstanbul: Boğaziçi Yayınları.

KARABOĞA, Kerem (2008), *Tragedya ile Sınırları Aşamak,* İstanbul: e-Yayınları.

KARACABEY, Süreyya (2009), *Brecht'ten Sonra,* Ankara: De Ki Tiyatro Yayınları.

KINAY, Cahit (1993), *Sanat Tarihi,* Ankara: Kültür Yayınları.

KORAD BİRKİYE, Selen (2007), *Çağdaş Tiyatroda Kültürlerarası Eğilim,* Ankara: Deki Yayınevi.

KUMIEGA, Jennifer (1985), *The Theatre of Grotowski*, New York: Methuen.

LABAN, Rudolf (1950), *The Mastery of Movement on the Stage*, London: Mac Donald & Evans.

LECOQ, Jacques (2015), *Şiirsel Beden,* çev. Mine Çerçi, Nota Bene Yayınlaı.

LEHMANN, Hans-Thies (2006), *Postdramatic Theatre,* çev. Karen Jürs-Munby, Londra: Routledge.

LEY, Graham (2006), *Short Introduction to the Ancient Greek Theater,*Chicago&London: The University of Chicago Press.

MEYERHOLD, Vsevelod (1997), *Tiyatro, Devrim ve Meyerhold*, *der.*, Ali Berktay, İstanbul: Mitos-Boyut Yayınları.

MITTER, Shomit *(*1992), *Systems Of Reharsal ,* Londra, Roudledge.

MOORE, Sonia (1984), *The Stanislavski System*, New York: Penguin Books.

NIETZSCHE, Friedrich (2009), *Yunan Tragedyası Üzerine İki Konferans,*çev., Mahmure Kahraman, İstanbul: Say Yayınları.

NİCOLL, Allardyce (1958), *The Development Of The Theatre*, London/Toronto/Mellington/Sydney.

NOVACK, Cynthia J. (1990), *Sharing The Dance,* Wisconsin: The University of Wisconsin Press.

NUTKU, Özdemir (1995) *Oyunculuk Tarihi Başlangıcından XIX. Yüzyıl'a,* İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

NUTKU, Özdemir (2001), *Dram Sanatı,* İstanbul: Kabalcı Yayınları.

NUTKU, Özdemir (2002), *Oyunculuk Tarihi Cilt II*, Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.

NUTKU, Özdemir (2002), *Oyunculuk Tarihi Cilt I,* Ankara: Dost Kitabevi.

ÖZÜAYDIN, Nazım Uğur (2006), *20.Yüzyıl Tiyatrosu'nda Estetik Düşünce,* İstanbul: Mitos-Boyut Yayınları.

ÖZÜAYDIN, Nazım Uğur (2011), *Stanislavski Sistemi ve Metot Oyunculuğu,* İstanbul: Mitos-Boyut Yayınları.

PICON-VALLIN, Beatrice (1997), *Iouri Lioubimov,* Paris: CNRS Editions.

PLATON, (1973), *Devlet,* İstanbul: Hürriyet Yayınları.

PLATON, (1998), *Yasalar,* İstanbul: Kabalcı Yayınları.

PRESTON DUNLOP, Valerie - LAHUSEN, Susanne (1990), *Schrifttanz: A View of German Dance in the Weimar Republic,* London : Dance Books.

PRESTON-DUNLOP, V.- LAHUSEN, J. (1990), *Rudolf Laban: An Introduction to his Work and Influence*, Plymouth: Northcote House.

PRICE, Jonathan (2003), *Vsevelod Meyerhold*, London and New York: Routledge.

REHM, Rush (1994), *Greek Tragic Theatre*, New York: Routledge.

RICHARDS, Thomas (2005), *Grotowski İle Fiziksel Eylemler Üzerine Çalışmak,* çev., Hülya Yıldız, Ayşın Candan, İstanbul: Norgunk Yayınları.

RUBIN, Don- PONG, Chua Soo- CHATURVEDI, Ravi (1998), *The World Encyclopedia Of Contemporary Theatre,* London And New York: Routledge.

RUBİN, Don –PONG, Soo- CHATURVEDİ, Ravi (1998), *The World Encyclopedia Of Contemporary Theatre: Asia/Pasific,* London And Newyork: Routledge.

SENNETT, Richard (2002), *Ten ve Taş Batı Uygarlığında Beden ve Şehir*, İstanbul: Metis Yayıncılık.

SHINER, Larry (2004), *Sanatın İcadı: Bir Kültür Tarihi,* çev. İsmail Türkmen, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

SNYDER, Joan- DRUMSTA, Michael (1989), *The Dynamics of Acting*, National Textbook Company.

SNYDER, John- DRUMSTA Michael P. (1989), *Dramatics of Acting*, Chicago: Random House.

SOLOMAN, Eldra Pearl (1999), *İnsan Anatomisi ve Fizyolojisine Giriş*, çev: Doç. Dr. Levent Ertuğrul, İstanbul: Akademi.

STANISLAVSKI, Konstantin, (2013), çev. Suat Taşer, *Bir Karakter Yaratmak*, İstanbul: Pegasus Yayınları.

STANİSLAVSKİ, Konstantin (1992), *Sanat Yaşamı,* çev., Suat Taşer, İstanbul: Eko Basımevi.

STANİSLAVSKİ, Konstantin (1999), *Bir Rol Yaratmak,* çev., Ç. Genç, F.Güllü, B. Tanyel, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.

STERNBERG J. Robert – WILLIAMS M. Wendy (2002). *Educational Psychology, 2nd Edition,* Boston: Allyn And Bacon.

STYAN, L. (1990), *Modern Drama in Theory and Practice, Volume: 2,* Cambirdge: Cambirdge University Press.

SYPHER, Wylie (1956), *Four Stages Of Renaissance Style*, New York.

ŞAYLAN, Gencay (2006), *Postmodernizm,* Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

ŞENER Sevda (1998), *Dünden Bugüne Tiyatro Düşüncesi,* Ankara: Dost Kitabevi.

ŞENER Sevda (2012), *Dram Sanatı,* İstanbul: Mitos Boyut Yayınları.

TAPLİN, Oliver (2003) *Greek Tragedy in Action,* London: Routledge.

THOMASEN, Eivind - RIST Rachel A. (1996). Aktaran: Arman Esen, *Anatomy and Kinesiology for Ballet Teachers,* London: Dance Books.

THOMSON, George (1990), *Tragedyanın Kökeni,* çev. Mehmet H. Doğan, İstanbul: Payel Yayınevi.

TOPORKOV, Vasily (1979), *Stanislavski in Rehersal: The Final Years,* New York: Theatre Arts Books.

TURNER, Bryan (1992), *Regulating Bodies: Essays in Medical Sociology*, London:Routledge.

VARAPOULOU, Eleni (2000), *Theodoros Terzopoulos and The Attis Theatre: History, Methodology and Comments,* Athens: Agra Publications.

WILLIAMS, Simon J. – BENDELOW, Gillian (1998) *The Lived Body: Sociological Themes, Embodied Issues,* London: Routledge.

WİLES, David (1988), *Theatre And Citizenship The History Of A Practice,* London: Cambrich University Press.

YILDIRIM, Mehmet (1994), *İnsan Anatomisi,* İstanbul: Nobel Yayınları.

ZWEİG, Stefan (2003), *Freud ve Öğretisi,* çev., Emin Alçın, İstanbul: Papirüs Yayınları.

AKBABA, Sırrı (2006). "Eğitimde Motivasyon", *Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi,* Yıl:2006, Sayı: 13, ss: 343-361.

AKGÜN, Necati (1982). "Egzersiz Fisyolojisi", *Ege Üniversitesi Yayınları,* s: 280, İzmir.

AKIN, Banu Ayten (2013), "Farklı Metinlerde Oyuncunun Serüveni", *İnönü Üniversitesi Sanat ve Tasarım Dergisi*, Cilt:3, Sayı:7, 2013, ss.99-104.

AKSOY SUGİYAMA, Ceren (Tarihsiz), "Antropolojide Beden Sorunsalına Bedenlileşme Teorisinin Katkısı", *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Antropoloji Dergisi,* Sayı: 24, 2010, Ankara ss.69-95.

ALİYAZICIOĞLU, Özlem (2010), "Fütürizm'in Sahne Tasarımına Getirdikleri", *Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Yedi Dergisi*, Sayı:4, 2010, ss.17-28.

ARTAUD, Antonin (1989), "Vahşet Tiyatrosu", çev. Emrah Kolukısa, *Mimesis Tiyatro Çeviri-Araştırma Dergisi,* No:1, 1989, s.12-17.

AYDIN, Handan (2008) "Copeau: Aktörün Nötr Konumundan Filizlenen Samimi Tiyatro", *İstanbul Üniversitesi Tiyatro Eleştirmenliği ve Dramaturji Bölüm Dergisi*, Sayı: 13, 2008.

BAL, Ali Asker (2009), "Çağdaş Türk Resminde İmge Örtüsü Bağlamında Beden Temsilleri", *Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Yedi Dergisi*, Sayı:2,Temmuz 2009, ss.39-45.

BARBA, Eugenio (1991), "Tiyatro Laboratuvarı", çev: Çiğdem Genç, *Mimesis Tiyatro Çeviri-Araştırma Dergisi No:4 (Yoksul Tiyatro Özel Sayısı),* 1991.

BATSON, Glenna (2008). Proprioception*, International Association for Dance Medicine and Science,* IADMS

BOYACIOĞLU, Fuat (2004), "Geleneksel Tiyatro ve Uyumsuzluk Tiyatrosu", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Blimler Enstitüsü,* Sayı: 13, ss.205-219.

BROOK, Peter (1991), "Towards A Poor Theater'ın İngilizce Baskısına önsöz", çev., Çiğdem Genç*, Mimesis Tiyatro Çeviri-Araştırma Dergisi No:4 (Yoksul Tiyatro Özel Sayısı),* 1991.

ÇAĞLAYAN, Saniye – KORKMAZ, Murat – ÖKTEM, Gönül (2014). "Sanatta Görsel Algının Literatür Açısından Değerlendirilmesi", *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 3, Sayı: 1, ss: 160-173.

ÇEVİK, Kadir (1994), "Anadolu Tiyatrosu Üzerine Tartışmalar: Tiyatronun Dinamikleri 1", *Agon Tiyatro, İki aylık Eleştiri İnceleme - Tartışma - Çeviri Dergisi,* Eylül-Ekim 1994, Sayı: 4, ss.11 -14.

ERDENK, Sibel (2012), "Dünden Bugüne Tiyatro Anlayışında Değişen Beden Algısı", *Süleyman Demirel Üniversitesi Güzel Sanatlar Hakemli Dergisi ART-E Kasım Özel Sayısı,* Kasım 2012, ss.86-96.

FORSYTHE, Eric (1994), "Ludwik Flazsen'le söyleşi", çev., Çiğdem Genç, *Mimesis Tiyatro Çeviri-Araştırma Dergisi*, Sayı:5,1994.

GROTOWSKİ, Jerzy (1991), "Yöntem Araştırması'", çev., Ömer Faruk Kurhan, *Mimesis Tiyatro Çeviri-Araştırma Dergisi No:4 (Yoksul Tiyatro Özel Sayısı),* 1991.

GÜRÜN UÇARER, Dikmen (1999), "Alternatif Tiyatro Üstüne Notlar", *Sanat Dünyamız Kültür Sanat Dergisi,* Sayı:72, 1999 ss.79-85.

GÜRÜN, Dikmen (1999), "Tiyatroda Uzam-Zaman Kavramı", *Sanat Dünyamız Kültür Sanat Dergisi,* Sayı:74, Kış 1999 ss.55-60.

HİMAM ER, Dilek (2009), "Modanın Yaratım Nesnesi Olarak Tasarım Bedenler", *Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Yedi Dergisi*, Sayı: 2, Temmuz 2009, İzmir, ss.17-25.

KARABOĞA, Kerem- ÖZÇITAK, İhsan (1994), "Commedia Dell'arte", *Mimesis Tiyatro/Çeviri-Araştırma Dergisi,* Sayı:5, ss.227-258.

KIRCHMAN, Kay "The Totality of the Body: An Essay On Pina Baucsh's Aesthetic". *Ballet international/tanz aktuell* helf 5, May 1994.

KIZILÇELİK, Sezgin (2003), "Küreselleşme, Beden Ve Şizofreni", *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi,* 25 (4), Haziran 2003 Özel Eki, ss.89-94.

KORKMAZ, Özgen – MAHİROĞLU, Ahmet (2007) "Beyin, Bellek ve Öğrenme", *Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu Eğitim Dergisi,* Cilt:15, Sayı:1, Mart, ss: 93-104.

LECOSSOİS, Helene (2009), "Antonin Artaud, Samueal Beckett: Bedeni Sarsmak", *Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Yedi Dergisi,* Sayı:2, Temmuz 2009; s.51-55.

MARIJEN, Franz (1991), "Oyuncunun Çalışması 66", çev., Metin Göksel, *Mimesis Tiyatro Çeviri-Araştırma Dergisi No:4 (Yoksul Tiyatro Özel Sayısı)*, 1991.

NASHNER, L.M. (1985). Strategies for organization of human posture. *In: Igarashi, Black (eds),Vestibular and visual control on posture andlocomotor equilibrium,* New York: Basel, ss: 1-8

OKUMUŞ, Ejder (2009), "Bedene Müdahalenin Sosyolojisi", *Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi -www.e-sarkiyat.com,* ISSN: 1308-9633, Sayı: II, Kasım 2009, ss.1-15.

OTMAN, Saadet - DEMİREL, Havva - SADE, Ayfer (1995) "Tedavi Hareketlerinde Temel Değerlendirme Prensipleri", *H.Ü. , Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Yayınları,* ss:14-60, Ankara, 16: 11-36.

ÖTKEN, Nihal (2004), "Halk Oyunlarında Bir Hareket Analizi Yöntemi Ve Sonuçları", *Akademik Araştırmalar Dergisi*, Ağustos-Ekim 2004, Yıl:6, Sayı:22, ss. 71-96.

ÖZAYTEN (1997), "Gösteri Sanatı", *Eczacıbaşı Sanat Ansiklopedisi,* İstanbul: Yem Yayınları, cilt:2.

ÖZERDİM, Muhaddere (1971), "Çin Tiyatrosu Tarihsel Gelişimi ve Özelliği", *Tiyatro Araştırmaları Enstitüsü Dergisi,* Ankara, s.119-154.

ÖZMENTEŞ, Gökmen (2009), "Müzikte Zihin-Beden İlişkisi", *ATATÜRK KÜLTÜR, DİL VE TARİH YÜKSEK KURUMU 38. ICANAS Uluslararası Asya Ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi MÜZİK KÜLTÜRÜ VE EĞİTİMİ Bildirileri*, II. CİLT ANKARA-2009 ss.627-647.

SAYGILI, Abdurrahman (2005), "Modern Devlet'in Beden İdeolojisi Üzerine Kısa Bir Deneme", *Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi,* Cilt 54 Sayı:3, 2005, 323-340

SÖZER, Şebnem (2011), "Oyunculuk Sanatında Dionysosçu Dürtünün Yeri Üzerine", Tiyatro Araştırmaları Dergisi, Sayı:31, 2011, s.37-55.

SUCAN, Serdar - YILMAZ, Alpaslan- CAN, Yusuf- SÜER, Cem, (2005**). "**Aktif Futbol Oyuncularının Çeşitli Denge Parametrelerinin Değerlendirilmesi", *Sağlık Bilimleri Dergisi,* Sayı 14, s: 156.

ŞEN, Serdar (2006), "Laik Ve Anti-Laik Söylemlerde Beden İmgesi: Söylemin 'Beden'selleşmesi" *ÇTTAD,* V/12, (2006/Bahar), s.s. 81–102.

TEKEREK, Nurhan (2001), "Halk Tiyatrosu Geleneğimizde Soyutlama Abstraction Ve Yapısal Yansımaları" *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 7, Sayı:7, s.205-213.

WOOLLACOTT, MH – HUMWAY, Cook A. (1990). "Changes in Posture Control Across The Life Span- A Systems Approach", *Phys Ther,* ss: 799-807.

YILDIZ, Pelin (2005), "Sahne ve Seyirci Etkileşiminin Tarihsel Gelişiminde Göstergebilimsel Açıdan Bir Analiz",*Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,* Sayı: 13, ss.425 442.

YILMAZ, A. – GÖK, H. (2006). Aktaran: Arman Esen, "Propriyosepsiyon ve Propriyoseptif Egzersizler", *Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Romatizma Dergisi,* ss: 23-26, Ankara.

YILMAZ, Leman (2002), "Dans ve Tiyatro", *Sanat Dünyamız Kültür Sanat Dergisi,* Sayı:85, 2002.

YIM, Paula K. Chiplis - LAURA A. (2000). "Biological Research For Nursıng", *Sope Journals* Cilt: 1, Sayı: 4, ss: 321-331.

YUMUL, Aras (2000), "Bitmemiş Bir Proje Olarak Beden", *Toplum Ve Bilim Dergisi,* sayı 84**,** Bahar 2000.

(HATZİDİMİTROU, Penelope (2006), "Attis Theatre: (Corpo)Realities in the (Post)Modern Condition", Reise mit Dionysos - Das Theater des Theodoros Terzopoulos/ Journey with Dionysos - The Theater of Theodoros Terzopoulos, ed. Frank M. Raddatz, Theater der Zeit.

CANATAN, Kadir (2011), "Medeniyet Değişimi: Nefis Terbiyesi'nden Beden Terbiyesi'ne", *Beden Sosyolojisi,* (ed.Kadir Canatan), İstanbul: Açılım Kitap, 345-371.

CANATAN, Kadir (2011), "Profetik Dinlerde Dünya Ve Beden'in Değeri: Karşılaştırmalı Bir Yaklaşım", *Beden Sosyolojisi,* (Kadir Canatan), İstanbul: Açılım Kitap, 191-217.

CARNICKE, Sharon Marie (2006), "Stanislavsky's System: Pathways For The Actor", *Twentieth Century Actor Training,* Ed., Alison Hodge, London: Routledge, s.11-36.

CORBİN, Alain (2006), "Bedenin Acılatı, Sılıntıları Ve Sefaleti", *Bedenin Tarihi Fransız Devrimi'nden Büyük Savaş'a,* (der: Alain Corbain, Jean Jacques Courtine, Georges Vigarello), çev: Orçun Türkay, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 169-219.

DONNELLY, Michael, (1992), "On Foucault's Uses Of The Nation 'Biopower'", *Michel Foucault, Philosopher,* çev. Timothy J. Armstrong, , New York: Harvester Wheatsheaf, 199-203.

FOKİN, Valery (2006), "The System of Terzopoulos", Reise mit Dionysos - Das Theater des Theodoros Terzopoulos/ Journey with Dionysos - The Theater of Theodoros Terzopoulos, ed. Frank M. Raddatz, Theater der Zeit.

FORTİN, S. (1995), *Toward a New Generation: Somatic Dance Education in Academias,* USA: Impulsei Human Kinetics Publishers, 253-262.

GÉLIS, Jacques (2008), "Beden, Kilise ve Kutsal", *Beden Tarihi Rönesans'tan Aydınlanma'ya*, (der: Alain Corbain, Jean Jacques Courtine, Georges Vigarello), çev: Saadet Özen, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 17-83.

KRASNER, David (2006), "Strasberg, Adler And Meisner: Method Acting", *Twentieth Century Actor Training,* Ed., Alison Hodge, London: Routledge, s.129-150.

LAMB, Warren (2006), "Foreword", *Beyond Dance: Laban's Legacy of Movement Analysis,*ed. Eden Davies, London: Routledge, s.XI.

MANDRESSI, Rafael, "Teşrih ve Anatomi" *Bedenin Tarihi Rönesans'tan Aydınlanma'ya***,** (der: Alain Corbain, Jean Jacques Courtine, Georges Vigarello), çev: Saadet Özen, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 255-273.

MARTI, Huriye (2011), "Hz. Peygamber'in Hadislerinde Bir Değer Simgesi Olarak Beden Ve Mahremiyeti", *Beden Sosyolojisi,* (Kadir Canatan), İstanbul: Açılım Kitap, 233-247.

MILLER, Ashton J.- WOIJTYS, E – HUSTON, L – FRY, Welch D. (2001). Can Proprioception Really Be İmproved By Exercises *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*: *official Journal of the ESSKA.* Cilt: 9, Sayı: 3, ss: 128-136.

SHIELDS, Christopher (1999), "Soul and Body in Aristotle", *Aristotle Critical Assesments, Volume III, Psychology and Ethics,* (ed: Lloyd P. Gerson), New York: Routledge.

VIGARELLO, Georges- HOLT, Richard (2006), "İşlenen Beden 19.Yüzyılda Jimnastikçiler ve Sporcular", *Bedenin Tarihi Fransız Devrimi'nden Büyük Savaş'a*, (der: Alain Corbain, Jean Jacques Courtine, Georges Vigarello), çev: Orçun Türkay, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 249-287.

WITMAN, Walt (2009), "Hissetmenin Tözü", *Proust Bir Sinibimciydi*, (der. Jonah Lehrer) çev. Ferit Burak Aydar, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 1-28.

WOLFORD, Lisa (2006), "Grotowski's Vision of the Actor", *Twentieth Century Actor Training,* Ed., Alison Hodge, London: Routledge.

ZARILLI, Philip (1996), "On the Edge of a Breath. Looking", *Acting (Re)Consıdered,* ed. Philip Zarilli, New York Routledge.

ALDEMİR, Gülay Yasemin (2010). *Drama ve Dans Eğitiminin 10-14 Yaş Çocuklarda Motor Özelliklerin Gelişimine Etkisinin İncelenmesi,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan. Yrd. Doç. Dr. Nusret Ramazanoğlu, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul

ALIÇ Yeşim (2008), *Tiyatroda Bedensel Anlatımın Karakter Yaratmaya Etkisi Ve Önemi,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan., Prof. Suat N. Özturna, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Anasanat Dalı Tiyatro Sanat Dalı, İstanbul.

ALPAYLI ERDOĞAN, Didem (2003), *XX. Yüzyıl Oyunculuk Yöntemlerinde "Beden"*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan., Doç. Zeliha Berksoy, Mimar Sinan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Anasanat Dalı Tiyatro Programı, İstanbul.

COŞKUN, Ezgi (2008), *Fiziksel Tiyatro Çalışmalarının Kapsamı ve dv8 Grubunun Fiziksel Tiyatro Yaklaşım*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan., Yrd. Doç. Dr. Muzaffer Sümbül, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Ana Sanat Dalı, Adana.

ÇELİK, Emre (2005), *Dansta Güncel Yaşamın İvmesi (Momentum of The Moment*), Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan., Doç. Şebnem Aksan, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Anasanat Dalı Bale Programı, İstanbul.

ÇORBACI, Cenk (2007), *Antikçağ Tiyatrosu Ve Günümüze Yansıması*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan., Doç. Dr. Hüseyin Sabri Alanyalı, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

DEHMEN, Bedirhan (2010), *Yirminci Yüzyılın Son Çeyreğinde Dans Tiyatro Buluşması: Pına Bausch, Lloyd Newson, Wım Vandekeybus*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, dan., Prof. Dr. Dikmen Gürün, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tiyatro Eleştirmenliği ve Dramaturji Anabilim Dalı, İstanbul.

DUYGULU, Cem (1984), *Adolphe Appia 'nın Sahne Plastiğine ve Işıklamasına Getirdiği Yenilikler.*

ERSOY ALTINOK, Aylin (2012), *Artistik Anatomi ve Güzel Sanatlar Eğitimindeki Yeri,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan. Doç. Dr. Deniz Bayav,

Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Edirne.

ERSÖZ, Aylin (2005), *Çağdaş Dans Sanatında Koreografi Sürecinin Üretici Ve Yaratıcı Yönüne Kavramsal Yaklaşım*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan. Geyvan McMillen, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sanat ve Tasarım Yüksek Lisans Ana Sanat Dalı, İstanbul.

ERSÖZ, Aylin (2011), *Rönesans'tan Günümüze Dansın Sorunsallaştırılması,* Yayımlanmamış Doktora Tezi, dan. Prof. Dr. Dikmen Gürün, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tiyatro Eleştirmenliği ve Dramaturgi Anabilim Dalı, İstanbul.

GİRİTLİ, Leman Yılmaz (2000). *Dansta ve Tiyatroda Hareket Olgusu,* Yayımlanmamış Doktora Tezi, dan. Prof Dr. Osman Senemoğlu, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tiyatro Bilimdalı, İstanbul.

GÖKÇE, Evrim (2006). *Profesyonel Dans Eğitimi Alan Dansçılarda 20 Haftalık Özel Stretching (Germe) Egzersiz Programının Fleksibilite (Esneklik) ve Dans Performansı Üzerine Etkisi,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan. Doç. Dr. Bülent Bayraktar, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sahne Sanatları Anasanat Dalı Bale Programı, İstanbul.

GÖLDERE, Selçuk (1998), *Dramatik ve Epik Tiyatro Role Yaklaşma Yöntemleri,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan. Prof. Dr. Nurhan Karadağ, Ankara Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü Tiyatro Anabilim Dalı, Ankara.

GÖLDERE, Selçuk (2004), *Stanislavski Meyerhold Grotowski Oyunculuk Yaklaşımı Alan Zaman Yapı Form İlişkisi,* Yayımlanmamış Doktora Tezi, dan. Prof. Dr. Nurhan Karadağ, Ankara Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü Tiyatro Anabilim Dalı, Ankara.

GÜRÇAYIR, Selcan (2007), *Çağdaş Kentte Beden Folkloru*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan. Prof. Dr. M. Öcal OĞUZ, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Halkbilimi Anabilim Dalı, Ankara.

GÜRSOY, Coşkun (2008). *Kronik Bel Ağrısının Rehabilitasyonunda Propriyoseptif Egzersizlerin Kas Kuvveti ve Fonksiyonel Düzey Üzerine Olan Etkisi*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, dan. Prof. Dr. Filiz Can, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Ankara.

HABİF, Verda (2008), *Antik Yunan'da Oyunculuk ve Çağdaş Uygulamalar,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan. Yrd. Doç. Dr. Kerem Karaboğa, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tiyatro Eleştirmenliği ve Dramaturji Anabilim Dalı, İstanbul.

KARABULUT, Tufan (2010), *Modern Tiyatronun Klasikten Postmodern'e Oyun Yazım Ve Sahneleme'deki Yönelişler,* Yayımlanmamış Sanatta Yeterlilik Tezi, dan., Prof. Suat N. Özturna, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Anasanat Dalı Tiyatro Sanat Dalı, İstanbul.

KARLIOVA TEK, Fidan (1992), *Beden Dili Ve Oyunculuk,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan, Prof. Zeliha BERKSOY, Mimar Sinan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Anasanat Dalı Tiyatro Programı, İstanbul.

KIRIKKALP Muzaffer (2005), *Oyunculuk Açısından Hareket Ve Temel Hareket Egzersizleri,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan. Yard. Doç. Dr. Muzaffer Sümbül, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Ana Sanat Dalı, Adana.

KİN, Ayşe (1996). *Step ve Aerobik Dansın Üniversiteli Bayanların Fizyolojik Parametrelerine Etkisinin Karşılaştırılması*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan. Doç. Dr. Fehmi Tuncel, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara

KURT, Berna (2007), *Dansçı Erkağe Yönelik Önyargılı Bakışın "Sinop Köçekleri" Örneği Üzerinden İncelenmesi,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan. Prof. Dr. Şermin Tekinalp, Yrd. Doç. Dr. Fahriye Dinçer Koçak, İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KURT, Berna (2007), *Dansçı Erkeğe Yönelik Önyargılı Bakışın "Sinop Köçekleri" Örneği Üzerinden İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan., Prof. Dr. Şermin Tekinalp,İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

MORDENİZ, Celal (2011), *Tiyatroda Hareket, Eylem ve Diyalog***,** Yayımlanmamış Doktora Tezi, dan., Prof. Dr. Zeynep Sayın, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tiyatro Eleştirmenliği Ve Dramaturji Bölümü, İstanbul.

ÖZÇINAR, Meral (2005), *Modern Öznenin Varoluş Sorunu ve Sinemadaki Yansıması*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan. Oğuz Ahmet Adanır , Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, 2005, İzmir.

ÖZTÜRK, Liman Nezahat (2008) *Aerobik-Step Ve Pilates Egzersizlerinin Kuvvet, Esneklik, Anaerobik Güç, Denge Ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan. Yrd. Doç. Dr. Nevin Atalay Güzel, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.

SEBİK, Şehlem (2008), *Beden Temsilleri: 1990 Sonrası Türk Sineması Örneği*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan. Doç.Dr. Dilek İmançer, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Radyo Televizyon Ve Sinema Anabilim Dalı, İzmir.

TÖNEL, Adnan (1994), *Yirminci Yüzyılda Avant-Garde Tiyatronun Oyunculuk Tekniği***,** Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan., Doç. Zeliha Berksoy, Mimar Sinan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Anasanat Dalı Tiyatro Programı, İstanbul.

TUNCAY, Murat (2005)**,** *Tiyatral Anlatımda Güldürü Dersi Yayımlanmamış Ders Notları,* Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Sahne Sanatları Anasanat Dalı Yüksek Lisans Programı Dersi, İzmir.

TÜRKOĞLU, İlkay (2009), modern Dansta Solo: Koreograf İle Dansçı Arasında Gidip Gelen Beden, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, dan. Prof. Aydın

Teker, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Ana Sanat Dalı Bale Programı

WILSON, Robert (2000), "Benim için ışık aktör gibidir", *Cumhuriyet Gazetesi, 28.5.2000.*

(YÜKSEL, Can (2013) *Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Pazarlama İletişimi Yüksek Lisans Programı, Hikaye Anlatımı Dersi*, http://www.slideshare.net/canyuksel/carl-jung-kolektif-bilinalt-ve-arketipler

CANAN, Sinan (2015) *Değişen Beynim,* https://www.youtube.com/watch?v=rTHTsZrh_5Q

ÇATAY, Zeynep (2014), *Beden Ve Ben Arasında Dokunan Ağ,* http://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/

ÇATAY, Zeynep (2014), *Beden Ve Ben Arasında Dokunan Ağ: Dans/Hareket Terapisi*, 1-15, http://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/

DEMİREL, Şehnaz (2007), *İki Beden Tek Devinim: Kontak Doğaçlama,* http://mimesis-dergi.org/2007/10/iki-beden-tek-devinim-kontak-dogaclama/

DURİE, Bruce (2005), *Senses special: Doors of Perception*, New -Scientist, 29 Ocak 2005, www.newscientist.com/article/mg18524841-600-senses-doors-of-perception/

ELMAS, Hüseyin (2011) , *Ondokuzuncu Yüzyıldan Günümüze Özgürlük Bağlamında Sanat Neydi, Ne Oldu?*, http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/578

GENÇ, Adem (2007), "Köktenci Sanat'ta Devrimsel Gelgit: Kavram-İmge Diyalektiği", www.academia.edu/359116

GRİESBECK, Christian (1996), *Introduction to Labanotation*, www.uni-frankfurt

Hareket Nedir?, (2015), http://hareket.nedir.com/#ixzz3uz6vtGOK

http://bgst.org/dans-gundem/erkekler-arasi-dostlugu-temel-alan-bir-fiziksel-tiyatro-safak-uysal-ve-bedirhan-dehmen-ile-gunesli-pazartesi-uzerine

http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/13/192/1519.pdf

http://scholarship.claremont.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1011&context=mimejournal

http://www.atletinyeri.sitemynet.com/isinma.htm, 11.09.2004

http://www.giovannifusetti.com/public/file/Poetic.body.pdf 10/06/20 13-14

http://www.hazalselcuk.net/yazilar/oyunculuktavucutveharekettiyatrosu.html

http://www.udel.edu/PT/PT%20Clinical%20Services/journalclub/sojc/05_06/oct05/plyometric.pdf

https://prezi.com/h8dmd2c1ttqa/propriyosepsiyon-ve-propriyosepsiyon-tedavisi/

https://reikienerjivekuantummerkezi.files.wordpress.com/2010/08/ckras1.jpg

İndiavideo.org

Jerzy Grotowski, (2015) http://oyuncuonline.8m.com/grotowski2.htm

KAPROW, Alan (2009), *Hayata Adanan Sanatsal "Oluşumlar",* 20.01.2009, http://lebriz.com/pages/lsd.aspx?lang=TR&sectionID=2&articleID=456&bhcp=1)

Kas sistemi, https://elifiscanrefleksoloji.wordpress.com/sistemler/iskelet-sistemi/

MORGÜL, Mahiye (2004) *Cumhuriyet Bilim Teknik* 17 Ocak 2004, Sayı: 878 Temmuz 2004, http://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/makale/morgul-3.html

Newson, Jo Butterworth İle Söyleşi, 1998, http://www.dv8.co.uk/about.dv8/LN_butterworth.html,

SELÇUK, Hazal (2015), *Oyunculukta Vücut ve Hareket Tiyatrosu,*

Somatoduysal Homunkulüs, (2015) https://tr.khanacademy.org/science/healthandmedicine/nervous-system-and-sensory-infor/somatosensation 20140327T18:45:57.777Z/v/somatosensory-homunculus

TAŞCIOĞLU, Ramazan (2005), *Propriyosepsiyon ve Propriyosepsiyon Tedavisi,*

Tate.Org.uk, performans art, jesica lack

VIII. Ünite Maniyerizm ve Barok Sanatı", (2008) http://hbogm.meb.gov.tr/aol/kitaplar/aol/SanatTarihi1_2/8.pdf ss.87-97.

www.ceebd.co.uk

ÖZGEÇMİŞ

AD, SOYAD: Pelin ELCİK YORGANCIOĞLU

DOĞUM YERİ VE YILI: Aydın/1981

YABANCI DİL: İngilizce

EĞİTİM: Yüksek Lisans

YÜKSEK LİSANS: 2009, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Ana Sanat Dalı

LİSANS: 2004, Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Türk Halk Oyunları Bölümü

LİSE: 1999, Söke Lisesi

İŞ TECRÜBESİ:

2009/ Araştırma Görevlisi Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne Sanatları Bölümü

2008-2009 /Araştırma Görevlisi Olarak Uludağ Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne Sanatları Bölümü