

TEXT ANALYSIS AND ROLE INTERPRETATION IN ACTING

In order to create a distinct personality you must decide on the basis of the text and your own perceptions just how your character would behave and why. Among the factors to be considered are the motives of the character, the kinds of conflicts he encounters, and the peculiar behavioral patterns the character uses. Commonly the conflicts are selected and heightened for dramatic and illustrative effect. Since this is the case, an analysis of your character's personality traits and circumstances should be very helpful in developing a convincing and interesting performance.

Anahtar Kelimeler: Tiyatro, karakter analizi, rol
Key Words: Theatre, Character analysis, Acting

GİRİŞ

Oyuncu role hazırlanırken öncelikle deneme ve yanılma yoluyla kendisi için en uygun olan yöntemi belirlemelidir. Oyuncu, rolüne nasıl uyum sağlayacağı konusunda açık bir fikre sahip olmalıdır. Role hazırlık aşamasında bir yöntem belirlemek oyuncunun ufkunu geliştirecek, deneme ve karar verme mekanizmalarını harekete geçirecektir. Bu yöntem metin çözümlemesiyle başlar. Oyuncu karakterizasyon unsurları ve gövde hareketleri üzerine bir karara varmadan önce metni doğru analiz etmeli, metnin anlam katmanlarını ayırıştırılabilmelidir.

Önce oyun anlaşılabilir bir şekilde okunur. Yazarın toplumsal konumu, yazınsal, düşünsel, siyasal etkilenme alanı ve diğer yapıtları araştırılır. Oyunun yazılış tarihi bulunur. Tarihsel dönemi, genel tarih akışı içerisinde değerlendirilir. Örneğin, oyun niye yazılmıştır? Amacı nedir? Oyun toplumsal koşulları içerisinde nasıl bir seyirciye sesleniyor? Yazar toplumun yanında mı, karşısında mı? Oyun hangi ülkenin insanları için yazılmıştır? Örneğin Euripides'in bir oyununu incelerken Grek toplumunun yönetim biçimi ve ahlak değerleri gibi konularda genel bir bilgiye sahip olmak gerekmektedir. Ayrıca dönemin tiyatro anlayışı, tiyatro adamları ve tiyatronun o toplum için değeri değerinin ne olduğu araştırılmalıdır.

Metin Çözümlemesinin Aşamaları

1-Tüm oyunu incelemek; Oyun metninin edebi yanını dramatik olma özelliği açısından ele almalıyız. Yazılış biçiminin düz yazı mı yoksa şiirsel mi olduğuna bakılır. Yazar neden bu yazılış biçimini benimsemiştir? Bazı yerlerde neden süslü ve uzun cümleler, bazı yerlerde ise düz kısa cümleler kullanmıştır? Tiyatral olma nitelikleri açısından metnin aksiyon değeri nedir? Devingenlik nerede başlıyor? Bunları seçerken seyredilebilirlik özelliği göz önünde tutulmalıdır. Ayrıca sahne plastiği açısından mekân giysi ve dekor değerlendirmesi yapılmalıdır.

* Yrd. Doç. Dr. Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne Sanatları Bölümü. ERZURUM

2-Oyunun türünü belirlemek; örneğin oyun tragedya mı komedyaya mı, fantastik mi, yoksa gerçekçi öğeler mi içeriyor? Bunun belli bir tavrı getirmesi gerekir. Türün özelliklerinden yola çıkılır. Örneğin: Bir oyuncu Moliere oynarken abartılı bir oyunculuk üslubu kullanabilir. Ancak Shakespeare oynarken tavrı ve oyunculuk üslubu çok daha ince ve ayrıntılı olacaktır.

3-Oyunun ana izleklerini saptamak; Oyunun konusu, teması, yönelişi ve mesajı saptanmalıdır. İletilmek istenen 'düşünce' yani oyunun ana fikri ya da mesajıdır. Bu oyundaki 'özü' ortaya çıkarmak için yapılan çalışmaları kapsar. Oyunun dış yapısı serim, düğüm, çözüm bölümlerini kapsar. Oyunun hız-tartımı nedir?

4-Oyununda yer alan karakterlerin analizini yapmak; Karakter analizi yaparken oyuncunun kendine soracağı bazı sorular şunlar olabilir; her karakterin ilk göze çarpan **gücü ve zayıflığı** nelerdir? Her bir karakteri oyunun başlarındaki psikolojik, fiziksel ve ahlaki durumu nedir ve bu durum oyunun sonuna kadar neden ve nasıl değişmiştir? Değişiklik karakterin kendisi yüzünden mi, yoksa tamamen dışsal faktör nedeniyle mi meydana gelmiştir? Oyundaki her bir karakterin fonksiyonu nedir? Karakterin iyi, kötü, kudret, zenginlik, yoksulluk ya da kararsızlık gibi sembolik bir özelliği var mı?'

Oyuncu bundan sonra metindeki olay dizisini, kişiler arası ilişkileri, olayların sebep ve sonuçlarını listelemelidir. Oyun bölümlemesi, oyunun yapısına göre perde perde, sahne sahne ya da daha genel yapılabilir. Oyuncunun listesine ekleyebileceği diğer **unsurlar** ise; oyunun genel atmosferi, karakterin psikolojik durumu ve dekor, kostüm gibi **oyunun** görsel özellikleridir.

Yapılacak böyle bir metin çözümlemesi, oyuncunun oyunu ve oyun **kişilerini** kavrayabilmesi için önemlidir. Bu listelemeyi yaptıktan sonra oyun yeniden okunmalıdır. Okuma artık oyun kişileri üzerine daha fazla durulması gereken bir niteliğe sahip olabilir. Oyuncu oynayacağı karakteri mercek altına almaya başlamalıdır. Karakterin kendisi ve diğerleri hakkında ne düşündüğü, olaylara nasıl tepkiler verdiği, sözleri ve kendini ifade etme tarzı ayrıntılı şekilde saptanmalıdır. Oyuncu bu bölümde sorular üretmeli ve soruları metinden yola çıkarak cevaplandırmalıdır. Bu sorular şunlar olabilir; karakter kendisini sözlü olarak nasıl ifade ediyor? Çok fazla mı, çok az mı konuşuyor? Uzun, dolambaçlı cümleler mi kuruyor yoksa kısa, dolambaçsız cümlelerle mi konuşuyor? Karakter gerçekten düşündüklerini mi söylüyor yoksa sözleri ile düşünceleri ve duyguları uyuşturmuyor mu? Konuşmaları özü açısından pozitif mi, negatif mi?

Karakterin diyalogları onun, şiirsel mi, felsefeci mi, kabaca mı, yoksa idealist mi konuştuğunu ortaya koyuyor? Sözcüklerin seçimi önemli mi? Örneğin, şiddetli ve güçlü duyguları mı, ya da dirençsizliği ve başka özel bir niteliği andıran sözcükler mi kullanılıyor? Karakter kendi ruh durumunu, düşüncelerini, fiziksel durumunu ve fiziksel hareketlerini tanımlayacak sıfatları bulabiliyor mu?

Ayrıca, karakterin, oyundaki diğer karakterler ve olaylarla ilgisi de önemlidir. Oyuncu oyunu okurken, kendisine bazı sorular sorabilmelidir. Belli bir sahnede karakterin, diğer rol kişisine karşı tavrı nasıldır? Doğum ya da ölüm kanalıyla veya psikolojik ve toplumsal olarak çeşitli karakterler arasında ne tip ilişkiler kurulmuştur? Belli bir sahnede karakter nereden gelmiştir ve ne amaçla gelmiştir? Amacına ulaşıyor mu? Neden ve nereye gidiyor? Karakter, sahnede meydana gelen olaylara, kendini ve sahnedeki diğerlerine fiziksel ve toplumsal olarak nasıl karşılık veriyor? Oyundaki diğer karakterler, söz edilen karakteri, onun dürtülerini,

hareketlerini, zihinsel durumu ya da görünüşünü açığa vuracak şekillerde tanımlıyorlar mı? Karakter, diğerlerinin, kendisine söylediklerine, kendisi hakkında söylediklerine ya da ona karşı hareketleri karşısında nasıl tepkiler veriyor? Ya diğerleri sözü edilen karakterin söyledikleri ve yaptıklarına karşı nasıl tepki veriyor? Karakterin, oyunda meydana gelen olaylar üzerinde ne kadar etkisi vardır?

Roller bir oyunun tematik olarak yaptığı aktarımın sözcüleridirler. Roller de tematik bağlamda çözümlenebilir. Bunun için öncelikle rolün fiziksel profili çıkarılmalıdır. Bir oyun kişinin fiziksel profilini çıkarmak, aynı zamanda onun duygusal ve toplumsal koşullarını gösteren bir etkidir.

1-Rolün Görüntüsü: Oyuncu, rolün fiziksel görüntüsüne karar vermelidir. Kendi vücudunun duruşlarıyla istenen görüntüyü bulmalıdır. Rolün görüntüsünün nasıl olduğunu belirlerken belli başlı bazı sorular vardır, örneğin; rolün boyu ne kadar uzun? Ağırlığı ne kadar? Yaşı kaç? Sağlıklı mı sağlıksız mı? Fiziksel olarak güçlü mü zayıf mıdır? Çekici mi, itici mi? vücudundan ve giysilerinden hoşlanıyor mu yoksa hoşlanmıyor mu?

2-Duruşun Durumu: Rol kişisi bir anlamda kendi vücudu içinde hapsolmuştur. Ne zaman ne hissetti vücudu ile dışa vurulur ve yıllar yılı neler yaşadığı, silinmez bir şekilde yüzüne, duruşuna, jestlerine ve hareket ediş tarzına yerleşir. Bu temel duyguları belirlemek için oyuncunun rol kişisine daha fazla sorular sorması gerekir. Örneğin; rolün davranışları temelde iyimser mi yoksa kötümser mi? Rolün yaptığı ve düşündüğü her şeyi etkisine alan tek bir temel ruh durumu ya da duygu mu var? Hissettiklerini özgürce ifade ediyor mu yoksa duyguları baskı altında mı? Gövdesi ve hareketleri üzerinde sürekliliğini koruyan bir ruh durumunun etkileri belirlenmeye çalışılmalıdır. Rol kişisi vücudunu yayıyor mu yoksa kendi içine mi büzülüyor? Hareketleri özgür ve rahat mı yoksa gergin ve sınırlanmış mı?

3-Vücudun Anlam İleticiliği ve Rolün Toplumsal Tavrı: Bir karakterin hareketleri onun neşeli, cesur, dengeli, endişeli, uçar, kuşkulu gibi pek çok özelliğini gösterir. Toplumsal ve sosyal güdülenmelerin dışında, her bireyin görünümü, bir imajı ve yapısı vardır. Dikkat edilmesi gereken nokta, kişinin gövdesine dair nasıl bir imaja sahip olduğu ve bunu hareketleri aracılığıyla nasıl dışarı vurduğudur. Oyuncu bedenini kullanarak bu özelliklerin anlam iletiliciliğini yapmalıdır. Rol kişisinin nasıl bir dünyada yaşadığı ve bu dünyanın onun bakış açısını nasıl etkilediği belirlenmelidir. Örneğin baskın bakış açısı fazla sofu-dinci mi? Hedonist mi? Devrimci mi? Hükümet teokratik mi, monarşik mi, diktacı mı yoksa demokratik mi? Toplum, tarım toplumu mu, feodal mi, yoksa savaşçı bir toplum mu? Toplumda çalışanlar ve liderler kimlerdir? Yabancı ülkelere ve fikirlere karşı tavırları nasıldır? İnsanlar nereden bilgi alıyor; gazete mi, dergi mi, şehir tellalı mı, sarayda dedikodu mu, mektup mu yoksa gezginler mi bilgi alma aracıdır? Ne tip eğlenceler vardır, turnuvalar mı, fuarlar mı, gezgin ozanlar mı, halk dansları mı, saray oyunları mı? Barınak, yeme, ısınma, eşya gibi günlük yaşam koşulları nelerdir? Bu gibi sorular, rolün hayata bakışını ve bunun, onun hareketlerini ve genel fiziksel davranışını nasıl etkileyebileceğini aydınlatmalıdır.²

Rol yalnız olduğunda ve başkalarıyla birlikte olduğun da farklı şekillerde davranabilir. Rolün çevresine, duruma ve insanlara ne kadar aşına olduğu ve bu çevredeki rahatlığı, hareketlerine yansiyabilir. Örneğin; toplumdaki konumu nedir? Toplumsal beklentilerine göre mi davranıyor? Mevcut diğerleriyle aynı yaşta mı, onlardan daha mı küçük yoksa daha mı büyük? Bir lider mi yoksa bir takipçi mi? Komuta mı ediyor yoksa savunma pozisyonunda mı? Saldırgan mı yumuşak başlı mı? Konuşkan ve olaylara katılan biri mi yoksa çekinik ve hep ken-

2- Bkz., James Penrod. Movement For The Performing Artist, Mayfield Publishing Company, California, 1974, s.70.

dini gözleyen biri mi? Açık sözlü mü, ketum mu? Kendinin olan fikirleri mi ifade ediyor yoksa başkalarının söylediklerini mi tekrarlıyor? Genel çizgileriyle, eğer karakter bir duruma hâkim olsaydı, konumundan emin olsaydı ve bakış açısını açık seçik ifade edebilseydi nasıl hareket ederdi, belirlemeye çalışılmalıdır.

Yukarıda sıralanan bölümlerden sonra oyuncu artık rolünü kendi bedeni üzerinde uygulamaya başlayabilir. Uygulama, rol kişinin duruş biçimi, yürüyüş şekli, oturma biçimi, nesnelere kullanmasındaki temel halleri, genel olarak hareketin belirlenmesidir. Örneğin, rol temelde öfkeli bir yapıya sahipse, öfkesini çoğunlukla, saldırgan, gürültücü ve tehditkâr bir vücut duruşu ile açığa vurur. Ya da öfkesini sakın bir duruş altında gizleyebilir. İşte bu örnekten de anlaşılabilir gibi karakterin kişileştirme özelliklerine göre görüntüsel özelliklerinin oyuncu tarafından kavranması ve açık bir karar verilmesi önemlidir. İlerleyen bölüm ise oyuncunun bireysel çalışmanın üstüne geçerek sahneleme aşamasına entegre olmasıdır. Artık metnin en doğru şekilleriyle çözümlenmiş, oyuncu oynayacağı kişiliği kavrayarak egzersiz ve denemeleriyle kendi bedenine oturtmuştur, sıra sahnelemenin asal mantığını ya da mantıklarını bulmaya gelmiştir. Yöntemimiz başından beri oyuncunun rol analizinde, bölümlerine göre pek çok soru bulması ve bunları yanıtlanması şeklinde gelişti. Oyuncunun sahnelemeye entegre olmasında da benzer sorular oluşturularak cevaplama yöntemi kullanmak doğru olacaktır. Sorular şu şekilde sıralanabilir;

- 1- Sahneleme aşamasında rejî neyi başarma amacındadır?
- 2- Sahne ve bir bütün olarak oyunun ritmi ne olmalıdır?
- 3- Rol hangi hareket ve jestlerle rejînin tüm planına katkıda bulunabilir?
- 4- Sahnelerin temel ritmi nasıldır? Kişilerin genel ritmi oyuna nasıl katkı sağlayabilir?
- 5- Sahneye giriş ve çıkışlarda, karakterin nerede ve nasıl bulunduğu mevcut mekân ve kişilere karşı karakterin tutumunu belirliyor mu?
- 6- Kişiliğin sahnedeki görünümünde jest ve hareketleri nasıl olmalıdır?
- 7- En etkili hareket hangisidir?

Hareket tasarımında genellikle yapılan yanlışlar şunlardır:

- 1- Sahne boyunca hareketsiz kalmak.
- 2- Rastgele ve koordine edilmemiş hareketler yapmak.
- 3- Vücudun yanlarında tutulan dirseklerle hareket etmek.
- 4- İfade edilmekte olan düşüncelerle ilgili olmayan hareketler yapmak.

Sahneleme aşamasında göz önünde tutulması gereken bir başka olguda jestlerdir. Oyuncu jestlerin oyuna sağladıklarını iyi bilmelidir. Jestler dramatik anlamı güçlendirmekte, olay örgüsü ile ilgili mantıksal noktaları seyirciye açıklamada yardımcı olmakta, kişilere ve olaylara karşı psikolojik tepkileri güçlendirmekte, teatral etkinliği arttırmakta ve görselliği çekici kılmaktadır.

Genelde oyuncuların kullandığı en etkin jestler şunlardır:

- 1- Emin olmamış ya da tereddüt bildirme amacıyla tam ortasında bırakılmış, yarım jestler.
- 2- Büyük bir olasılıkla güven ya da karakterin dışındaki bir şeyle olan ilgiyi akla getirmek için, vücuttan öteye doğru yapılan tam, özgür ve açık jestler.
- 3- Kişisel bir ilgiyi vurgulamak ya da karakterin sınırlanmış ruh durumunu vurgulamak için, vücuda doğru yapılmış ya da sınırlanmış jestler.
- 4- Vurgu için tekrarlanan jestler.
- 5- Yüz, baş, parmaklar, el, kolun dirsekten aşağısı ya da ayak gibi vücudun izole edilmiş bir kısmını kullanan jestler.
- 6- Bir şekilde tüm vücudu işin içine katan jestler.

Bir kişileştirme geliştirirken spesifik hareket tiplerine karar vermeli, bunlar oyuncunun rol yorumunu yansıtmalıdır. Oyuncunun duyguları aktarabilen bir hareket örneğini ortaya koymak için, hareketi analiz etmesi ve sonrada spesifik bir dramatik bağlam içerisinde karakter yaratmak için hareketin izole edilmiş parçalarını seçebilmesi önem kazanmaktadır. Oyuncu vücut kullanımıyla ilgili, örneğin; vücudun duruşu, yer kullanımı, zaman kullanımı, uyumun ve uyumsuzluğun kullanımı, dinamiğin kullanımı ve diğerlerine uyarılma gibi kategorilerde hangi soruları sormalıdır? Başlangıçta, bir harekette ne aranacağına dair bir duygu edinebilmek için oyuncunun kendisini bir duygu yoğunlaşması alanı ile sınırlaması daha kolay olabilir. Ayrıca oyuncunun bu alanlarda nasıl hareket ettiğinin de bilincinde olması gerekmektedir. İnsan yaşarken karakteristik bir hareket biçimi geliştirir. Hareketleri kişisel bir vücut dili oluşturur ve aynı konuşma dili gibi anlaşılıp incelenebilir. Bir kişileştirme geliştirirken oyuncu özel hareket tiplerinde karar kılmalı ve bunları öyle bir biçimde birleştirmelidir ki, rol yorumunda, hareketin tasarımında belli bir anlam bütünlüğüne varılabilsin. Dolayısıyla insanların nasıl hareket ettiğini gözlemlemek bir rolü geliştirirken oyuncuyu klişe hareketler yapmaktan alıkoyar. Örneğin, bir insanın 70 yaşında oluşu mutlaka eklemelerinin esnemez hale geleceği ve ayaklarını sürüyerek yürüyeceği anlamına gelmez. Oyuncu hareketi analiz ederken gözlemden mutlaka yararlanacaktır. Oyuncunun bireylerin hareket ediş biçimlerini karşılaştırırken ve izole edilmiş parçaları seçebilmek için hem gözlem yaparken kendine ve hem de rol kişisine sorması gereken sorular şu başlıklar altında toplanabilir;

Gövdenin Duruşu ve Kullanımı: Yürürken, ayakta dururken ya da otururken, vücut yukarı doğru dikey olarak gerilmiş mi, ya da aşağıya doğru basık, sanki büyüyor gibi yana doğru mu genişlemiş? Öne ya da geriye eğilimli olarak mı taşınıyor? Vücudun her hangi bir bölümünde özellikle omuzlarda veya boyunda bir gerginlik var mı? Kişi vücudunun bir yanını diğerinden daha fazla kullanma eğiliminde mi? Örneğin yaptığı jestlerde çoğunlukla yalnızca sağ kolunu mu kullanıyor? Vücudunun bir kısmını kalan kısmından daha fazla mu hareket ettiriyor? Örneğin kimi insanlar gövdelerini ve başlarını kaskatı yerinde tutar ve jestlerinin çoğunu kollarının dirsekten alt kısmı ile ya da elleri ile yaparlar. Bunun dışında kişi çoğunlukla belli bir jesti mi tekrarlıyor? Örneğin konuşurken ağızını belli bir şekilde büküyor ya da sürekli başını sallıyor mu? Ellerini sabit mi tutuyor hareket ettiriyor mu? Ya da ellerini karakteristik bir şekilde mi tutuyor?

Yer ve Zaman Kullanımı: Gövdenin ağırlığının yer değiştirmesi, başın, gövdenin ve kolların hareketleri yer kullanımında önem kazanmaktadır. Örneğin oyuncunun jestleri çoğunlukla kendine mi yoksa ileriye mi dönük? Jestler ileriye doğru uzatılıyor mu yoksa geride mi tutu-

luyor? Jestler tam mı yarım mı görünüyor? Jestler boşlukta düz mü yoksa eğik hatlar mı izliyor? Kişi aynı jestleri yapma eğiliminde mi? Hareketler temelde hızlı mı, yavaş mı? Hareketlerin tekrarlanan belli bir ritmi var mı yoksa ritim çoğunlukla değişiyor mu? Hareketleri o kişinin zamanla mücadele ettiği hissini mi veriyor yoksa kişinin çok fazla zamanı var gibi mi görünüyor? Kişi pek çok farklı hareket örneğini hızla birleştiriyor mu yoksa uzun süre sadece birkaç tür hareket mi yapıyor?

Uyumun ve Uyumsuzluğun Kullanımı: Hareketlerin akışı pürüzsüz ve takıntısız mı yoksa hareketler sık sık bölünüyor kopuyor gibi mi? Gövdenin çeşitli bölümlerinin hareketleri birbiri ile uyumlu bir bütün mü oluşturuyor yoksa vücudun bir bölümünün hareketi, temel hareket örneği ile çatışıyor mu? Hareketler sanki yerçekimi kuvvetine direnç uyguluyormuş gibi ağır ve yavaş mı yapılıyor?

Dinamiğin Kullanımı: Kişi devamlı olarak, yumruğu ile havayı yumruklamak gibi, sert yüzeyler üzerinde parmaklarını tıkrıdatmak gibi, ayaklarını yere vurmak ya da bir şey göstermek için parmağını ileri doğru uzatmak gibi keskin veya perküsif (ritimsel vuruş cinsinden) hareketler mi yapıyor? Jestler ya da vücut, boşlukta bir itme hareketi mi yoksa bir çekme hareketi mi yapıyor gibi görünüyor? Hareketleri devamlı mı yoksa jestlerin öncesinde ve sonrasında tereddüt mü ediyor? Jestler vücudun, baş veya bacaklar gibi herhangi bir parçasının salınmasına veya eğilmesine mi sebep oluyor?

Diğerlerine Adaptasyon: Kişi diğerlerine doğru mu yöneliyor yoksa kendini geride mi tutuyor? Hareketleri diğerlerine yanıt veriyor mu yoksa tepkisiz mi? Kişi beraber olduğu topluluğun jest ve hareketlerini yapma eğiliminde mi? Hareketleri içinde bulunduğu duruma ve söylenenlere uygun mu yoksa değil mi? Hareketler rahatsız ve gergin mi yoksa düzenli ve rahat mı? Kişinin hareketleri, içinde bulunduğu grupla yakından ilgili olduğunu mu yoksa dikkatinin grubun dışındaki kimseler ve hareketler tarafından dağıldığını mı gösteriyor? Elbette ki jestler, diyaloglardan doğmaktadır. Bu nedenle jestin anlamının en iyi hangi sözcüğün üzerindeyken güçlenebileceğine karar verilmelidir.³

Sonuç olarak, oyunculuk sanatında bir role hazırlanma ve yapılan hazırlığı sahneye taşıyabilme yaşamsal bir öneme sahiptir. Oyuncu, en iyi şekilde sunumunu yapabilmenin yolunu buluncaya dek denemelere devam etmelidir. Ayrıca unutmamak gerekir ki, tiyatro sanatı, kolektif bir sanattır, her alan uzmanı ve sanatçı kendi içsel, bireysel çalışmasıyla yola çıkar. Bu durumda oyuncu, hem diğer oyunculara hem de rejinin tüm uzmanlık dallarına karşı titiz davranmalıdır.

3- Bkz., David Alberts, *The Expressive Body*, Heinemann, Washington, 1997, s.64.

KAYNAKÇA

ALBERTS, David, *The Expressive Body*, Heinemann, Washigton, 1997.

CADDEN, John, *Drama Appreciation For A-Level*, Hodder&Stoughton, London,1988.

KING, Nancy, *Theatre Movement The Actor And His Speace*, Drama Book Specialist, New York, 1971.

MINTON, Cerny Sandra, *Body & Self*, Human Kinetics Books, Illinois, 1989.

PENROD, James, *Movement For The Performing Artist*, Mayfield Publishing Company, California, 1974.