

## **AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ**

**Sayı: 41 Mart – Nisan 2014**

**Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi**

**ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası**

**Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZISTAN**

**JEL KOD:I2-20 \*\*\* ID:82 K:51**

**<http://www.akademikbakis.org>**

### **SAHNE SANATLARINDA**

## **GÜÇLÜ BİR ANLATIM ARACI OLARAK**

### **BEDEN<sup>1</sup>**

**Sema ERKAN**

***Ege Üniversitesi Devlet Türk Müziği Konservatuvarı Türk Halk Oyunları Bölümü***

**Özet:** Yüzyıllardır kendini değişik biçimlerde ifade eden sahne sanatları; insanın doğadan, toplumdun ve içinde yaşadığı kültürden aldığı değerleri estetik değerlerle buluşturan bir iletişim şeklidir. Sahne sanatlarının temel amacı seyirciyle iletişim kurmaktır. Bu iletişimin gerçekleşmesini sağlayan en güçlü araç da sanatçının bedenidir. Sanatçının bedeni aracılığı ile duygu ve düşünceleri sanatsal bir ifadeye dönüşürken, toplumsallaşmanın vazgeçilmez ögesi olan iletişim de sanatsal bir boyut kazanır. İletişimin birçok biçimini kullanarak sanatsal iletişimi gerçekleştiren sahne sanatları; etkin anlatım aracı olarak bedeni kullanan, seyircinin görme, işitme, hissetme duyularında estetik izlenimler bırakarak, yaşamı anlamasına ve yorumlamasına yardımcı olurlar. Var oldukları günden beri etkileşimli bir yaşam süren sahne sanatlarının, tarihsel süreçte geçirdikleri değişim-gelişim birlikteliği, eğitim sürecinde de birlikteliği getirmektedir. Bu süreçte bedeni etkin kullanmak amacıyla ortaya konan yöntem ve teknikler sahne sanatlarının eğitim alanına hizmet ederek ortak gelişimine yön vermektedir. Bu makalede sahne sanatlarının sanatçı-seyirci arasındaki iletişimi, güçlü bir anlatım aracı olan bedenin eğitim süreci ile sahnedeki kullanımı irdelenecektir. Sahne üzerinden kurulan beden dili iletişiminin, sahneye ait özelliklerle nasıl yeni bir hal aldığı, ne gibi değişikliklerle karşımıza çıktığı karşılaştırmalı olarak incelenecektir. Nitel araştırma yöntemine dayalı olarak oluşturulan çalışma, sahne sanatları açısından bedenin anlatım kapasitesini ve estetik gücünü tespit etmeye, disiplinler arası çalışmaların ve beden dili eğitiminin sağlayacağı yararları yöneliktir.

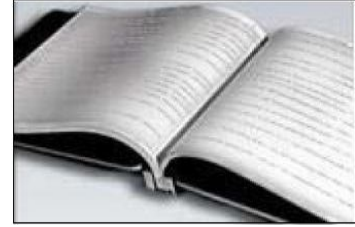
**Anahtar Kelimeler:** Sahne Sanatları, Beden Dili, Dans, İletişim.

## **HUMAN BODY AS A STRONG INSTRUMENT OF EXPRESSION**

### **IN PERFORMING ARTS**

**Abstract:** Performing art is a designed and planned communication with all of its different variations. In this communicational design, values of human nature, society or culture meets with consciously valued esthetics. The main concept of stage arts is the communication between the creator and the audience through the stage and the human body. The transformation process of the

<sup>1</sup> Bu makale yazarın (2012) "Beden Dili Dans Eğitiminin Oyunculuk Sanatındaki Yeri Üzerine Bir Yöntem Önerisi" adlı Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Sahne Sanatları Ana Sanat Dalı'nda yaptığı Doktora Tezi'nden üretilmiştir.



## **AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ**

**Sayı: 41 Mart – Nisan 2014**

**Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi**

**ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası**

**Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZISTAN**

**JEL KOD:I2-20 \*\*\* ID:82 K:51**

**<http://www.akademikbakis.org>**

dancers thoughts and feelings into an artistic expression adds an artistic dimension to communication as a big part of socialization. Performing arts helped the audience understand and interpret life through aesthetic viewpoints including seeing, but also hearing and feeling. The most important instrument in that process has always been the human body. Stage arts are in interaction among themselves and they have that common synergy both in educational and historical aspects. Methods and techniques developed for using the human body more effectively also contributed in arts education. In this article; the communication between the artist and the audience, also artistic educational process for the human body and its value on the stage will be discussed. How body language change or what does it transform into on the stage will be analysed relatively. This paper aims to state the expressional capacity of human body, interdisciplinary works and human body language education by qualitative research method in performing arts concept.

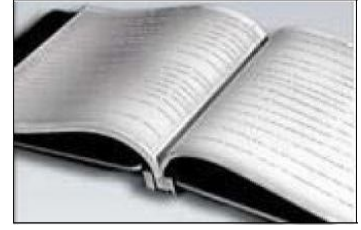
**KeyWords:** Stage Arts, Body Language, Dance, Communication.

### **1.GİRİŞ**

Sanat duygusal ve düşünsel etkileme gücüne sahip insanlık tarihinin her döneminde var olan bir olgudur. Çağlar boyunca işlevselliğini kaybetmeden, toplumun değişimine katkı sağlayarak, doğal ve toplumsal yaşam gerçeklerini farklı biçimlerle sunarak varlığını sürdürmektedir. Toplumsal etkilerle ve bireysellikle yaratılan sanat; insanın doğadan, toplumdan ve içinde yaşadığı kültürden aldığı değerlerin bilinçli bir şekilde estetik değerlerle buluşmasıdır. “Sanat, çağının başlıca ifadesi sayılır” (Gombrich,1980: 485) tanımı sanat dallarındaki değişim ve gelişimin yaşanan dönemlerin özelliklerine bağlı olarak gerçekleştiğini ifade etmektedir. Sanat, insanın yaşam biçimi ile şekillenir ve toplumların tarihsel gelişimleri ile kültürel özellikler kazanır. “Her şeyden önce sanat kültürün bir parçasıdır ve belki daha da önemlisi özellikle inceledikleri bir görüngü türü olan, doğanın kültür tarafından yönlendirilmesinin en üst düzeyini oluşturur” (Ünlü, 2006: 24). Bu kültürel

değişim sürecinde insanın yaşam biçimi, yaşama bakışı, sanat biçimleri ve sanata bakışı değişmiş, her dönemde ve her toplumda, sanatın ortaya konusu ve algılanışı farklı olmuştur. Bu farklılık arayışı sahne sanatlarında da aynı şekilde gerçekleşmiştir.

Sahne sanatları; sesin, sözün, hareketin ve müziğin yorumla bütünleşmesi ile sanatçıya zengin anlatım olanakları sunan bir alandır. Estetik bilinç ve duyarlılıkla yaratılmış bir iletişim aracı olarak sahne sanatları “yüzyıllar boyunca insanın çevresiyle iletişim kurması, çevresiyle bütünleşmesi, düşünce ve duygularını paylaşması, kendini kabul ettirebilmesi için en etkin ve önemli araç” (Tuncay, 2010: 133) olmuştur. Özdemir Nutku sahne sanatlarının gelişim ve değişim sürecini şöyle anlatır: “Sahne sanatı; ilk bakışta yalnızca düşünce ve kültür tarihinin bir bölümü olarak kabul edilebilir. Kendine özgü kuralları içinde ayrı bir bölüm olarak süregelen öz görevinden bırakıldığında da düşünce ve kültür tarihi, durmadan değişen biçimlere uyarak, çağların profil değişimi,



## **AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ**

*Sayı: 41 Mart – Nisan 2014*

*Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*

*ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası*

*Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZISTAN*

*JEL KOD:I2-20 \*\*\* ID:82 K:51*

*<http://www.akademikbakis.org>*

düşünce ve yaşam biçimleri, üslup ve konuşmaları, dinsel, siyasal ve toplumsal yazgılarıyla sıkı sıkıya bağlıdır” (Nutku, 1982: 29).

Sahne sanatları; insanı, toplumu, yaşamı anlamak ve anlamlandırmak için her türlü malzemenin ustalıkla kurgulanmasını gerektirir (Şener, 2003: 154). Yılları bir saatte anlatmayı da bir dakikayı bir saate genişletmeyi de mümkün kılan, yaşamı göstermenin başka bir yoludur. Zaman, sahnede bilinen şekliyle ölçülemeyen sonsuz bir hal alırken, bu durum sanatın planlı bir iletişim şekli olduğunu göstermektedir.

Sanatsal bir yapıtta, seyirciyle kurulan iletişim içerisinde yer alan her öge, estetik bir atmosfer içinde yer almakta ve sanatçı-seyirci arasında izlenimi güçlü kılan bir bağ oluşmaktadır. Bu bağ ile iletişimin sağlanması, sanatın amacına ulaşması, duygu ve düşüncelerin paylaşımı demektir.

### **1.1.Beden Dili ve Sahne Beden Dili**

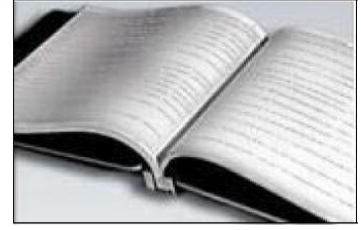
Günlük yaşamda beden dili, kişinin iç dünyasını, anlatmak istediklerini, istemli ya da istemsiz fiziksel organlar aracılığıyla aktarması, başka bir deyişle hareketlerle duyguların dışavurumudur. Kişinin kurduğu iletişimi bir kat daha pekiştirmesini sağlamak ve anlatımını güçlendirmek amacıyla yapılan beden hareketleridir. Beden dili, jestler, mimikler, baş, gövde, duruş, kol ve bacak hareketleri gibi öğelerle ortaya çıkar ve amaç karşı tarafa kendini ifade etmektir. İnsanın bedeniyle dışa vurduğu aslında iç

Sanatın duyguların dışa vurumu olduğu kabul edildiğinde; sanatçı ile seyircinin gerçekleştirdiği iletişim sanat eserini daha güçlü ve değerli kılmaktadır.

Sahne sanatları ile sanatsal boyut kazanan iletişim, tiyatro, bale, opera ve dans gibi sahne sanatlarında birden çok biçimi ile varlık göstermektedir. Yıllar boyu sanatçı-seyirci arasında sanatsal iletişimin kurulmasında sanatçının en güçlü anlatım aracı kendi bedeni olmuştur. Beden aracılığı ile kurulan bu iletişim günlük yaşamdan farklı kurullarla sahnede kendini göstermektedir. Beden Dili “mesajların jest, duruş biçimi, uzamsal ilişkiler v.b. ile iletildiği sözsüz bir iletişim biçimi” (Mutlu, 1998: 55) olarak tanımlanırken; sahne beden dilinde belirli sürede, sıkıştırılmış zaman ve seçici hareketlerle bir anlatım söz konusudur.

dünyasının bir yansımasıdır. Beden Dili kavramı üzerine yapılan çalışmaların sonucunda beden dili ile kurulan iletişimin sözlü iletişimden daha etkili olduğu görüşüne varılmış, “duyguların gizlenemediğini ve duyguların beden diline yansıdığını ortaya koymaktadır” (Erdem, 2009: 184).

Günlük ilişkilerde kimi zaman bilinçli kimi zaman bilinçsizce kullanılan beden dili, içinde fizyolojik, psikolojik ve toplumsal özellikleri barındırır. Kişinin büyüdüğü ve yetiştiği aile ortamı, toplumun gelenek görenekleri, ülkenin coğrafi konumu



## **AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ**

**Sayı: 41 Mart – Nisan 2014**

**Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi**

**ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası**

**Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZISTAN**

**JEL KOD:I2-20 \*\*\* ID:82 K:51**

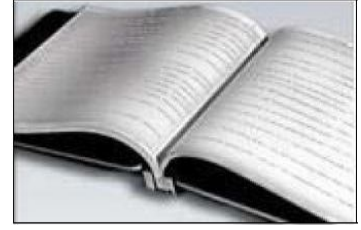
**<http://www.akademikbakis.org>**

yaşam koşulları, ekonomik koşulları kısacası ait olduğu kültürün özellikleri beden dilini etkileyen unsurlardır. Kültür, toplumların yaşam biçimi, insanların çevrelerine uyumu, toplumsal olarak öğrenilen ve aktarılan davranış biçimleridir. Toplumların var oluşuyla ortaya çıkan kültür, aynı zamanda bireyler ve toplumlar arasındaki farklılıkların da nedenidir. Beden hareketlerinin içerdiği anlam kodları kişilere toplumlara hatta kültürler göre farklı biçimlerde anlamlandırılabilir. Mutluluk, korku, öfke, şaşkınlık, üzüntü gibi temel duyguların beden hareketlerine yansımaları hemen hemen tüm kültürlerde ortak. İnsanlar dünyanın her yerinde kızgınlık korku, hayranlık, şaşkınlık, üzüntü, sevinç gibi duygularını aynı yüz ifadeleri ile açığa vururlar. Temel duygular dışında kalan beden dili hareketlerinin kültürel özellikler ile biçimlendiğini söylemek mümkündür.

Kişi beden dili kullanımını, beden dilinin neye nasıl tepki vereceğini yaşarken gözlem yoluyla farkında olmadan öğrenmekte ve aynı anda uygulamaya başlamaktadır. Bu konuda Samy Molcho; “uygun beden dili öğrenilebilir. Gerçekte bu bir yaşam sürecinde bilinçsiz olarak zaten yapılmaktadır” (Molcho, 2000: 14) yorumu ile Otto Schober’in “bedenimizle ilettiğimiz mesajlar genellikle bilinçsiz olarak meydana gelen, ruh halimizi ve hislerimizi anlatan belirtilerdir” (Schober, 2003: 21) yorumu, beden dilinin yaşam içerisinde kendiliğinden öğrenilir olduğu fikrini desteklemektedir.

Beden dili iç dünyamızı, duygu ve düşüncelerimizi yansıtan, doğal olarak ortaya çıkan ve sürekli kontrol altında tutulmayan bir anlatımdır. Beden dili sözcüklerin altını çizen, onları destekleyen ve anlaşılmasına yardımcı olan gizemli bir dildir. Büyük bir anlatım gücüne sahiptir. “İnsan hayat boyunca çoğunlukla farkında olmaksızın günlük beden dilini son derece etkili olarak kullanır. Ancak bedenini, kelimeleri kontrol ettiği gibi kontrol edemez. Bedenimiz olaylara ya da durumlara karşı çok daha fazla kendiliğinden tepkiler verir. Gerçek duygu ve düşüncelerimizi kelimelerin arkasına gizlemek belki mümkündür ama beden dilimizi gizlememiz çok kere mümkün değildir. Duygu ve düşüncelerin anlaşılmasında kelimeler değil, beden esastır” (Baltaş,1993: 13). Günlük yaşamda “sembollerle, benzetmelerle ve çoğu zaman refleks olarak” (Tonbul, 2003: 13) kullanılan beden dilinde bilinçli bir kullanım söz konusu değildir. Sahne sanatlarında ise sanatçı, günlük beden dilinin bu özelliklerini ve kullanımını sahneye belli bir denetim altında taşımak zorundadır.

Sahne beden dili, günlük yaşamda kullandığımız beden dilinin özelliklerini sahnede devam ettiren sahneye ait farklı özelliklere bürünerek yeni bir biçim alır. Sanatçı-seyirci arasında iletişim kuran sahne sanatları yeni biçimi ile sahne beden dilini iletişim aracı olarak kullanır. Sahne sanatlarında amaç; “kavrananı seyirciye aktarmaktır kavrananın aktarıldığı an içinde beden dili önemli bir etki alanı



## **AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ**

**Sayı: 41 Mart – Nisan 2014**

**Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi**

**ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası**

**Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZISTAN**

**JEL KOD:I2-20 \*\*\* ID:82 K:51**

**<http://www.akademikbakis.org>**

yaratır” (Tonbul, 2003: 14). Dolayısı ile sanatçının aktarma eyleminde kullandığı beden dili en az söylenen sözcükler kadar değerlidir.

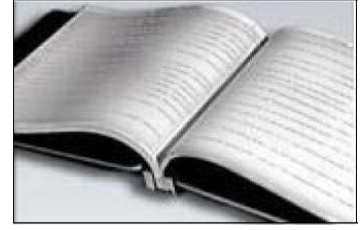
Sanatsal bir yapıt yaşamı anlamaya ve yorumlamaya yarayan seyirciler üzerinde oldukça etkili bir araçtır. Sahne kanalıyla kurulan iletişim seyircinin görme, işitme ve hissetme duyularına hitap ederek estetik izlenimler bırakmaktadır. Sahne üzerinden kurulan sanatçı-seyirci arasındaki iletişim “seyircinin anlama kavrama etkilenme yeteneğinin büyük rol oynadığı” (Tuncay, 2010: 116) bir iletişim düzenidir.

İletişim ilişkisinin estetik kaygılarla biçimlendirilmesiyle ortaya çıkan sanat, tarih boyunca her toplumun kendi ihtiyacına göre var ettiği, insanın duygu ve düşüncelerini paylaştığı, kendini kabul ettirmeye çalıştığı ve çevresiyle bütünleşmek için kullandığı bir araç olmuştur. Sanatçı-seyirci ilişkisinin canlı yüz yüze, anında oluşan etki tepki zinciriyle kurulması ve bu özelliğinin canlı tutulmasının vazgeçilmez bir koşul olması nedeniyle, sanatçı-seyirci iletişimini her seferinde sağlıklı ve yeterli düzeyde yeniden oluşturmak sahne sanatlarının zor işlerinden biridir. (Tuncay, 2010: 133-135).

Günlük yaşamdan farklı olarak sahnedeki iletişimde devreye giren seyirci faktörü tüm sahne sanatları için vazgeçilmezdir. “Sahne sanatı, bir başkası için seyredilebilmek özelliğine bağlı bir

sanattır. Seyirci olmadan sahne olmaz, seyredilen olmadan seyirci esas gerekeni yerine getirmiş olamaz” (Göldere, 2002: 161). Seyirci ile iletişim kurma zorunluluğu sanatçının temel ilkelerinden biridir. Günlük yaşamda kişiler arasında kendiliğinden kurulan iletişim, sanatçı-seyirci arasında temelde aynı özelliklerle kendini gösterirken, bir takım farklı özellikleri de edinerek gerçekleşmektedir. Aktif olarak iletişim içinde olmasa da mesajı alması beklenen alıcı seyircidir. Bu yönüyle günlük yaşamda kurulan iletişim dizgesindeki iletişim öğeleri sahne üzerinden kurulduğunda farklılaşmaktadır. Her ne kadar teknik unsurlara bağlı olsa da, sahneden kurulan iletişim öncelikle duygusal bir doyumdur. Seyirciyle duygusal bağı kurabilen sanatçının sağladığı paylaşım, iletişimin olumlu sonucudur.

Bedenin iletişimdeki gücünü daha bilinçli ve etkin şekilde kullanan sanatçılar kullandıkları sahne beden dili ile günlük yaşamdaki beden dili arasında farklılıkları da bilinçli bir şekilde ortaya koyarlar. Günlük beden dili yaşamın gerçeği, sahne beden dili ise sanatın gerçeğidir, dolayısıyla bu gerçeklerin beden diline yansımalarında, günlük yaşamın sahne üzerindeki anlatımında farklı özellikler söz konusudur. “Sahne üstünde var olan beden dili bilinçli bir seçim ve bilinçli bir yaratıdır” (Tonbul, 2001: 13). Sahne üzerindeki beden dili kullanımında, günlük yaşamdaki kullanımdan farklı olarak bilinç ve kontrol söz konusuyken günlük yaşamda bu denetim çoğunlukla yoktur.



## **AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ**

**Sayı: 41 Mart – Nisan 2014**

**Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi**

**ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası**

**Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZISTAN**

**JEL KOD:I2-20 \*\*\* ID:82 K:51**

**<http://www.akademikbakis.org>**

Sahne sanatçısının en temel işlevi yaşamın gerçeğini bir yorum doğrultusunda sahnede yeniden var etmektir ve bu süreçte bedenine ve zihnine tamamen hakim olması gerekmektedir. “Sanat gerçeğin taklidi değil, yeniden yaratılmasıdır. Sanat yarattığı imgeler yoluyla yaşamı özgün bir tarzda yaratır ve yorumlar”(Turgut, 1990: 189). Bu yaratma sırasında da sanatçının kendi bedeninin anlatım olanaklarını keşfetmesi ve bunları bir denetim altına alarak kullanması işinin gereğidir. Gerçeği imgelerle yansıtmaya görevi olan sanatçı, seyircinin duyarlılığını arttırmak adına yaşamın gerçeğini estetik göstergelerle yeniden canlandırır.

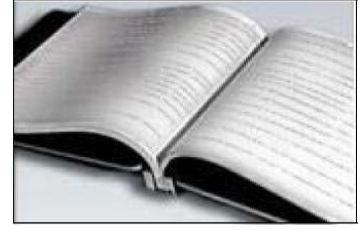
Sahne beden dili ile sanatçı “kendi imgelem ve çağrışım alanının dolayısıyla seyircinin çağrışım alanını kışkırtır ve seyircide bir etki alanı yaratır” (Tonbul, 2001: 14). Günlük beden dilinde içgüdüsel olarak ortaya çıkan, sahne beden dilinde istemli ve bilinçli bir şekilde ortaya konmaktadır. Sahnedeki bedensel dışavurumların, içinde yer aldığı dinamik ve görsel ortamın seyirci tarafından okunması söz konusudur (Özer, 2002: 269). Sanatçının gönderdiği kodlar seyircinin zihninde karşılık bulduğunda, iletişim sağlanmış demektir.

Sahne beden dili hem günlük yaşamdaki beden diline benzer hem de günlük beden dilinin ayrıntılarından ve abartılarından uzak olmalıdır. Sahne beden dilinin, işlevsiz abartılı hareketlerden uzak, günlük ve olağan beden hareketleriymiş gibi olma zorunluluğu bulunmaktadır. Günlük

yaşamdakinden farklı ama günlük yaşamdaymış hissi uyandırmalıdır. Kendine özgü yöntemlerle mesajlarını bedenselleştirmek, seyirciyi etkileyebilecek güçlü sentezleri geliştirip uygulamak ve “seyircinin duygu düşüncelerini uyararak farkındalık sağlamak” (Özer, 2002: 269) sanatçının görevidir.

20. yüzyıla yön veren tiyatro yönetmenlerinden biri olan Barba, sahne beden dili ile ilgili olarak Tiyatro Antropolojisi yazısında insanın gündelik yaşamdaki beden kullanımı ile sahnedeki beden kullanımının farklılığına dikkat çekmiş ve şöyle demiştir: “Gündelik yaşamda bilinçli teknikler kullanılmaz. İçinde bulunulan toplumun kültürel özellikleri, bu toplumda kişinin üstlendiği sosyal rol ve meslek kullanılan beden tekniğini belirler. Gündelik yaşamda bir şey yapılırken en az enerji ile en çok sonuç elde edilmeye çalışılır. Bilinçli beden tekniğinin kullanıldığı tiyatrodaki ise üretilmiş enerjinin en üst kapasitede kullanımı yoluyla oyuncunun sahnede canlı hale getirilmesi hedeflenir. Beden tam olarak biçime sokulur, dönüştürülür, iletişim bilgilendirme yoluyla sağlanır. Vücudun gündelik-dışı teknikleri hepimize tanıdık gelen bir gerçekliği temel alır gibi görünen ama hemen tanınamayacak bir mantığı izleyen fiziksel süreçleri kapsar” (Ergün, 2003: 80).

Günlük beden dilinin sahne beden diline dönüşmesi sürecinde sanatçının ihtiyacı olan teknik bilinç, sahnenin nasıl bir beden



## **AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ**

**Sayı: 41 Mart – Nisan 2014**

**Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi**

**ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası**

**Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZISTAN**

**JEL KOD:I2-20 \*\*\* ID:82 K:51**

**<http://www.akademikbakis.org>**

istediğini iyi analiz etmekle sağlanacaktır. Bu konuda sanatçının beden dili eğitimi zorunlu bir çalışma alanı olarak kendini göstermektedir.

### **1.2. Sanatçının Beden Dili Eğitimi**

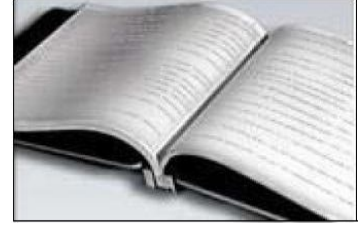
Beden dili eğitimi, sanatçının birikim edinmesine ve bedenini sahip olduğu olanakları ortaya çıkarmasına yardımcı olabilecek bir yöntemdir. Beden dilinin iletişim içerisindeki önemi anlaşıldığından beri başlı başına bir çalışma alanı haline gelmiştir. Beden dili üzerine yapılan araştırmalar bu konuda eğitimin gerekli olduğunu göstermiş ve sadece sanatçılar için değil günlük yaşamdaki tüm sosyal alanlar için önemli bir hal almıştır. Bu konu ile ilgili kaynaklarda karşılaşılan bedeni tanımak, beden ile düşünmek, bedenin aklı gibi deyimler, öğrenme süreci sonucunda kişilerde bir bilinçlenmenin olduğunu altını çizmektedir.

Beden dili eğitimi, hayatı güzelleştirmek ve kolaylaştırmak için kullanılan bir çalışma alanıdır. Kişinin bulunduğu çevre ile uyum sağlaması, çevresindeki kişilerle olumlu bir iletişim kurabilmesi ancak kendi bedenini iyi kullanması ile mümkündür. Beden dilini bilinçli olarak kullanabilmek öncelikle kişinin kendini tanımaya yardımcı olur, özgüvenini artırır ve çevresi ile kurduğu ilişkilerde iletişim becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Kişi hem kendi beden dilini kontrol edip, hem de çevresindeki insanların beden dili işaretlerine duyarlı olursa olumlu ilişkiler kurar ve her alanda daha başarılı

olur. Kendi iç işleyişini bilen, bunu dışa başarıyla yansıtılabilen kişiler beden dillerini etkin şekilde kullanırlar. Kendisini ve karşısındaki kişiyi analiz edebilecek kadar beden dili eğitimi alan kişi, çevresi ile kurduğu ilişkilerde karşı tarafı daha kolay anlama ve kendini istediği gibi ifade etme özelliğine sahip olur.

Duyguların en doğal şekliyle ifade edildiği iletişim aracı bedendir. İnsanoğlu büyüdükçe duyguların doğal bir şekilde bedende ortaya çıkışı yavaş yavaş kaybolur. İnsanda belli bir kontrol ihtiyacı doğar. Duyguları belli etmek zayıf yönlerin ortaya çıkması gibi algılandığından kişi kendini koruma ihtiyacı ile duygularını gizlemeye çalışır. Ancak bu durumlarda duygularının ortaya çıkmasını engellemeye çalışsa da, beden dili bu gizlemeye engel olan bir dildir. “Düşünceler, duygular, tutumlar ve inançlar gibi soyut kavramların tümü, insanların davranışlarında yakalanabilecek niteliktedir... Beyin, geçmişte kalmış ya da geleceği yaşıyor olabilir. Oysa beden kesinlikle içinde bulunulan anı yaşıyordur” (Akgül, 2006: 34). Önemli olan insanın kendini tanıması ve bedeniyle düşünebilmesidir.

Eğitimin kişiye kattığı, herkesin iç dünyasını düşüncelerini okuyabilme özelliği değil, kişinin kendi iç dünyasını çözümleyebilme yeteneğine sahip olmasıdır. Kendi iç dünyasını çözümlemesi sonucunda, “bedeniyle verdiği uyarıları değerlendirip duyguların egemenlik kurduğu bir sırada mantığını devreye sokarak kontrol sağlamasıyla son



## **AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ**

**Sayı: 41 Mart – Nisan 2014**

**Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi**

**ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası**

**Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZISTAN**

**JEL KOD:I2-20 \*\*\* ID:82 K:51**

**<http://www.akademikbakis.org>**

bulacaktır. Mantık gerekli önlemleri alarak daha sağlıklı bir ruh hali yaratabilecektir” (Akgül, 2006: 36).

Beden dili eğitiminin bütün bunlara ek olarak, bu çalışmanın öznesi olan sanatçılar açısından da önemi büyüktür. Beden dilini bilinçli kullanabilme yetisini kazanmak sanatçı için yaratıcılığı harekete geçiren, doğallığı sağlayan itici bir güç olarak kendini gösterecektir. Bu doğallık aynı zamanda yaratıcılığı da beraberinde getirecektir. Sanatçı için içtenlik ve doğallık, iletişimin gücünü arttıran, ikna edebilmeyi sağlayan olgulardır. Bu olgular üzerinden hareket eden ve aksiyonu sahnede gerçekmiş gibi gösteren, yazarın kullandığı sözcüklerin içyapısında yer alan atmosferdir. Sahne üzerindeki bir sessizlik veya bir duruş çoğu zaman sözden daha önemlidir ve sözün yaratamayacağı atmosferi yaratabilir (Sorell, 1992: 144). Sanatçının bu gücü bedeninden alması, duygusal tepkiyi bedeni aracılığıyla yaratması sanatın gereklerindedir.

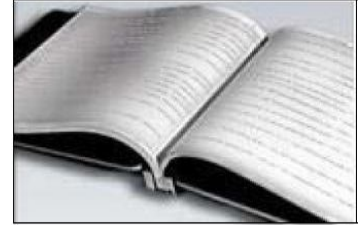
Bedenin anlatım gücünün anlaşılmasıyla birlikte tarihsel süreçte sahne sanatlarında sanatçının bedenini farklı kullanma çabaları başlamıştır. Beden eğitimi ile ilgili farklı alanlarda araştırmalar yapılmış ve bu teknikler sanatçıların eğitiminde denenmiştir. Sanatçı yetiştiren kurumlarda bedeni analiz etmek ve sahip olduğu en üst kapasitede kullanabilmek için beden dili eğitimi zorunlu bir çalışma alanı olarak görülmüştür.

Kişinin disiplinli çalışması, birikimleri, deneyimleri ve bedensel uygunluğundan doğrudan etkilenen sahne sanatlarının, sanatçının bedenine yönelme girişimleri günümüzde devam etmekte ve aynı önemi taşımaktadır. “Sese ve bedene yönelme, kişinin kendini tanımasını ve maskesini parçalayıp, sesini ve bedeninin olanaklarını tam kapasite kullanmasını sağlar. Kendini tanıyan kişi kendini dışa açabilir. Çevresindeki insanlar ve nesnelere ilişkileri gelişir. Bunların sonucunda yaratıcılığı artar. Enerjinin iyi kullanımı, tepkilerin gelişimi gibi özellikler kişilik gelişiminde olumlu etkilerde bulunur. Kişi kendini ve çevresine daha iyi gözlemleyebildiği ve tanıdığı için kendi ile diğerleri arasındaki benzerlik ve farkların ayırdına varır” (Ergün, 2003: 13).

Beden dili eğitiminin başlangıç noktası hareket eğitimidir. Hareket, bedensel anlatımı araç olarak kullanan bu sanat dallarının temelini oluşturmakta, günlük yaşamda ve sahnede iletişimin kurulmasını sağlayan en temel öğedir. Hareketin mekanik anatomik, alansal ve dinamik içeriklerini irdelemek ve bunları bilinçli bir denetime sokmak beden dili tekniğinin anahtarı niteliğindedir.

Hareket sistemlerini kullanarak bir hareketin ifadeye dönüşebilmesi için sanatçının içinde bulunduğu duruma uygun duygusal düşünsel ve fiziksel koşullar ile bedeni arasındaki ilişkiyi anlayabilmesi gerekir. “Beden, fiziksel, zihinsel, duygusal, vokal, ruhsal açılardan oyuncuya hizmet edecek, onun karakterini





## **AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ**

**Sayı: 41 Mart – Nisan 2014**

**Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi**

**ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası**

**Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZISTAN**

**JEL KOD:I2-20 \*\*\* ID:82 K:51**

**<http://www.akademikbakis.org>**

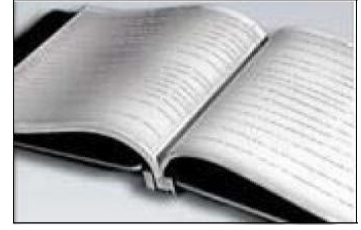
şekillendirmesi için ona destek olabilecek yegane araçtır” (Selçuk, 2011). Düşüncelerin duyguların bedene dolayısıyla harekete yansımından sözlerin esas anlamları belli olur. Beden zihin birlikteliğini yakalamak sanatçının çalışmasında önemli süreçlerden biridir. Sözle kurulan iletişimin beden ile devam etme sürecinde bedeninin yapabilirliğinin boyutlarını bilen sanatçının kurduğu iletişim daha güçlü olacaktır. Mesajın karşıdaki kişiye doğru aktarıldığından emin olmak için bedenin farkında olmak, beş duyu kullanımının da günlük hayattan farklı olarak bilinçli ve kontrollü kullanılmasını gerekli kılar.

Bedenin sahip olduğu güç “insana özgü bu doğal potansiyel, fiziksel, duygusal ve algılamaya dayanan organik bir bileşimdir” (Tek, 1992: 29). Oyuncunun temel malzemesi olan bedenini tanıması, özelliklerini bilmesi, yapısını ve işleyişini çözmesi oyuncuya bedenine hakim olma olanağı sağlar. Güçlü bir anlatım özelliğine sahip olan bedeni, sahne üzerinde bilinçli ve kontrollü kullanmak bedene hakim olmakla, bedeni anlamakla ve hissetmekle mümkündür. Kendi içi dünyasını iyi bilen, içinden gelen uyarıları tanıyan ve hayal gücü ile birleştirip yaratıcılığını arttırabilen (Tek, 1992: 33) oyuncular bedenlerini keşfedebilir ve sahne üzerindeki iletişimlerini de daha inandırıcı ve akıcı hale getirebilirler. Bu konu ile ilgilenen kişiler, beden dili eğitimi almış ve beden farkındalığı kazanmış olan oyuncuların önemli bir ayrıcalık kazandıkları görüşünde birleşmektedirler. “Beden dili

eğitimi, sahne sanatçılarının role girme canlandırma oyunculuk yöntemlerine yönelik uygulama çalışmalarını içeren önemli süreç olarak değerlendirilmelidir” (Tuncay, 2010: 90).

Sanatçılar için, bedensel yetkinlik ve yetenek birbirine bağlı olarak gelişim göstermektedir. Sahne sanatçıları için ikisinin birleştiği nokta oynamaya hazır olduğunu gösterir. Beden çalışması ile oyuncunun tekniğini geliştirmesinde egzersiz disiplinli ve soyut bir çalışma olarak yer alır. Egzersiz teknik için bir önkoşul olsa da sanatçı her ikisini paralel bir şekilde öğrenmek zorundadır. Tekniğin dayatmalarıyla egzersizin anlamı kavranmış olur. Teknik egzersiz için bir özendirme, egzersiz ise tekniğin temelidir. Egzersizler tekniğin içinden çıkar. Beden egzersiz yaptığı süre içerisinde edilgen olarak öğrenme devam ettiğinden başarı her seferinde kendiliğinden artar (Gerber & Wroblewsky, 2001: 133). Bedensel yetkinliği kazanmak için, beden çalışmasına ihtiyaç olduğu bilinmektedir.

Beden çalışmasında önemli öğelerden biri olan farkındalık, beden gelişiminin ve değişimin ilk basamağıdır. Farkındalık; zihinsel, fiziksel, duygusal (görme, duyma, koku, tat, dokunma) duygusal, proprioseptif (bedeni iç gözle algılama) gibi çeşitli boyutlarda meydana gelebilir. Farkına varıldıktan sonra, deneyimlemek, kabul etmek ve seçim imkanı doğar. Bedenin farkına varmak, kişinin bedeniyle ve alanla (çevreyle) ilişkisini yeni ya da farklı boyutlarda deneyimlemesidir.



## **AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ**

**Sayı: 41 Mart – Nisan 2014**

**Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi**

**ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası  
Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZISTAN**

**JEL KOD:I2-20 \*\*\* ID:82 K:51**

**<http://www.akademikbakis.org>**

Bedenin doğuştan gelen yapısal özellikleri ile oluşan alışkanlıkları değiştirmek ancak farkındalıkla mümkündür. Beden farkındalığı algının vücutta olup biteni öncelikle fiziksel boyutta yargılamadan, itmeden izlemesi ve olanla var olmasıdır (Selçuk, 2011).

Bedenin çeşitli durumlar karşısında kendini korumaya alması ile bedende oluşan kasılmalar hareket kapasitesini sınırlandırmaktadır. Sanatçının hareket alanını daraltan bu alışkanlıklarını fark etmesi ve kendi bedenindeki kasılmaları keşfetmesi ile bedeninde bir takım değişimleri gerçekleştirmesi mümkündür. “Oyuncunun bedeni, kendi gösterim olarak sunduğu sahne üzerinde, dar sınırlarını terk eder, izleyici tarafından görülen ve yaşanan uzamın en uç sınırlarına kadar uzanır” (Pavis, 2000: 122). “Oyuncunun bedensel beceri kazanması harekete yönelik yapılan çalışmaların önemini arttıracaktır. Oyuncuların özellikle gevşeyebilmeleri için yaptıkları egzersizler onları gereksiz kas gerginliklerinden kurtaracak, vücutları üzerindeki oto kontrolü arttıracak, sahne üzerindeki hareket alanlarını genişleterek hareketlerde bütünlük, kesinlik, rahatlık ve uyum sağlayacaktır” (Aras, 1995: 7).

Beden farkındalığı oluşturmak adına yapılan egzersizler, ifade araçlarının gelişmesini sağlar. Rolün fiziksel ve ruhsal olarak yaratılmasında sanatçının kontrolünü, gücünü ve doğallığını artırır. Bedeni hem fiziksel dayanıklılık hem de anlatım aracı anlamında geliştirmek

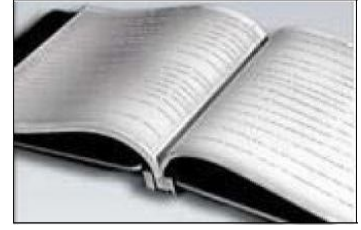
oyuncunun sahnede mekanla, kişilerle ve nesnelere ilişkisini ilgilendiren bir durumdur. Ancak bu ilişkiler bütünü içerisinde seyirciyle bütünleşme ve iletişim sağlıklı olabilir.

Tiyatro, dans bale ve opera gibi tüm sahne sanatları sanatçılarının beden tekniğinden yararlanması, farklı birikimler kazanmanın bir yoludur. Sanatçı-seyirci “ilişkisinin canlı, yüz yüze, anında oluşan etki tepki zinciriyle kurulan bu temel ilişkiyi her seferinde yeniden oluşturabilmek ve günümüz ölçülerinde sağlıklı ve yeterli düzeyini korumak çağdaş sanatın temel sorunlarından biri” (Gerber & Wroblewsky, 2001: 133) olarak görülürken; tüm sanat dallarının birbirlerinin çalışma alanlarına dahil olması, sentez teknikler oluşturulması çağdaş çalışmalar için vazgeçilmez bir ortaklıktır. Sahne sanatlarına bu ortak çalışmalarla denenen farklı sunuş biçimleri eğitimle edinilecek birikimin yanı sıra sahne sanatlarının gelişim sürecine de katkı sağlayacaktır.

## **2.SONUÇ**

Sahne sanatları her dönemde değişen koşullara uygun anlayış ve anlatış biçimi bulma çabası içindedir. İnsanın yaşadığı değişim süreci algılayış biçimini de değiştirdiğinden bu arayışların sürekliliği kaçınılmazdır. Bu durum sanatçı açısından çok yönlü bir eğitimi gerekli kılmakta ve bedensel yetkinliği öngörmektedir.

Bu makalede sahne sanatçılarının kendi bedenlerini çözümlemesinin, sahne



## **AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ**

**Sayı: 41 Mart – Nisan 2014**

**Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi**

**ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası**

**Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZISTAN**

**JEL KOD:I2-20 \*\*\* ID:82 K:51**

**<http://www.akademikbakis.org>**

sanatları açısından önemi vurgulanarak, bu konu ile ilgili sentez yöntem önerilerine ulaşılmıştır. Anlatım aracı olarak beden kapasitesini genişletmenin tüm sahne sanatları için ön koşul olduğu saptanmıştır. Çalışmada günlük yaşamdaki beden dili ile sahne beden dili arasındaki benzerlik ve farklılıklarla ilgili yapılan saptamalar da, sahne sanatçıların sözselsel, sessel ve bedensel olanaklarını arttırmasının, sanatlarının gereği olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu çalışmalar üzerinden varılan sonuç; sahne sanatçıların eğitiminde beden ve hareket tekniklerinden yararlanması gerektiği ve bu durumun uzun yıllardan beri kabul edildiğidir. Bu yönde yapılan çalışmaların da her zaman güncelliğini koruduğudur. Sahne sanatlarının; sahne üzerindeki ve eğitim alanındaki birlikteliği aynı zamanda çağdaş çalışmaların başarılı bir şekilde gerçekleşmesinin de anahtarı olacaktır.

### **3.KAYNAKÇA**

**Akgül, K. P. (2006).** Kişilerarası İletişimde Dans ve Beden Dili İşlevini Etkileyen Etmenler. Selçuk Üniversitesi, Doktora Tezi.

**Aras, A. P. (1995).** Tiyatroda Hareketin Önemi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi

**Baltaş, Z. & Baltaş, A. (1992).** Bedenin Dili. İstanbul: Remzi Kitabevi.

**Erdem, O. (2009).** Duygusal İletişim ve Beden Dili. İstanbul: Yakamoz Gelişim.

**Ergün, S.(2003).** Çağdaş Doğaçlama. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları.

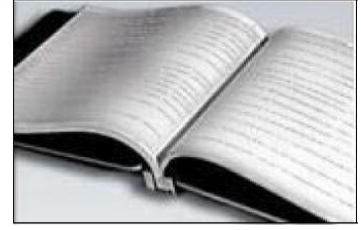
**Gerber, A. & Wroblewsky C. De. (2001).** Pantomimin Anatomisi. (Baykul, Y., Çev.). İstanbul: Mitos Boyut Yayınları.

**Gombrich, E. H.(1980).** Sanatın Öyküsü. (Cömert, B.,Çev.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

**Göldere, S. (2002).** Martha Graham ve Modern Dansta Alan, Zaman, Yapı, Form İlişkisi. M. Evcı ( Ed), Dans Daima. (131-163). İzmir: Favori Yayınları.

**Molcho, S.(2000).** Beden Dili (Sessiz Diliniz). İstanbul : Gün Yayıncılık.

**Mutlu, E. (1998).** İletişim Sözlüğü. (3. Baskı). Ankara: Cantekin Yayıncılık.



## **AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ**

**Sayı: 41 Mart – Nisan 2014**

**Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi**

**ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası  
Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZISTAN**

**JEL KOD:I2-20 \*\*\* ID:82 K:51**

**<http://www.akademikbakis.org>**

**Nutku, Ö. (1982).** Sahne Bilgisi. İstanbul:  
İzlem Yayınları.

**Özer, H. E. (2002).** Çağdaşlık Ölçütleri ve  
Dans. M. Evcı ( Ed), Dans Daima.  
(257-271). İzmir: Favori Yayınları.

**Pavis, P. (2000).** Gösterimlerin  
Çözümlemesi. (Aktaş, Ş., Çev.).  
Ankara: Dost Kitabevi.

**Schober, O. (2003).** Beden Dili (Davranış  
Anahtarı). (Özbent, S.,Çev.).  
İstanbul: Arion Yayınevi.

**Selçuk, H. (2011).** Farkındalık. 20.Şubat  
2011.

<http://www.hazaselcuk.net/yazilar/farkindalik.html>

**Sorell, W. (1992).** TheDance Has  
ManyFaces.Chicago: IL. A. Capella  
Books.

**Şener, S. (2003).** Yaşamın Kırılma  
Noktasında Dram Sanatı. Ankara:  
Dost Kitabevi.

**Tek, F. (1992).** Bedenin Dili ve  
Oyunculuk. Mimar Sinan  
Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.

**Tonbul, G.(2001).** “Geleceğin  
Tiyatrosunda Beden Dili”, İzmir  
Müzik ve Sahne Sanatları Kongresi,  
28-30 Mart 2001, İzmir: İBB Kent  
Kitaplığı: 38

**Tuncay, M. (2010).** Sahneye Bakmak 1.  
İstanbul: Mitos Boyut Yayınları.

**Turgut, İ.(1990).** Sanat Felsefesi. İzmir:  
Karınca Matbaacılık.

**Ünlü, A.(2006).** Türk Tiyatrosunun  
Antropolojisi. Ankara:  
Medicographics Ajans ve  
Matbaacılık.