

OYUNCULUK EĞİTİMİNDE DANSIN BEDENSEL İFADEYE KATKISI¹

Dr. Pelin ELCİK YORGANCIOĐLU²

Arařtırma

ÖZET

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 tiyatrunun 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 sahne üzerinde bedenin hareketi üretmede kullandığı fizyolojik, zihinsel, duysal, duygusal özellikleri farkındalık ve ifade kapsamında incelenmelidir. 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 değerlendirmeler sunmaktadır. Bu çalışma ile oyuncunun bu süreci basit bir ısınma aşaması olarak görmesi yerine yaşamsal bir gereklilik olarak görme bilincine ulaşmasını sağlayacak teknik bakış ile bedensel anlatımı etkili ve doğru bir biçimde oluşturabilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Oyunculuk, Beden, Hareket, Dans, Fiziksel çalışmalar.

CONTRIBUTION OF DANCE TO BODILY EXPRESSION IN ACTING EDUCATION

ABSTRACT

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 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, Dance, Physical Exercises.

¹ Doktora tezinden üretilmiştir.

² Dr. Araştırma Görevlisi, Uludağ Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne Sanatları Bölümü Oyunculuk Ana sanat Dalı, pelinelcik@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1295-6336>

Giriş

Tiyatro tarihine bakıldığında, 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 aracının “oyuncunun bedeni” olduğu görülmektedir. Özellikle 20. Yüzyıl ile birlikte başlayan eğilimlerin uzantısı olarak günümüz tiyatrosunda da gerek uygulama, gerekse akademik alanda oyuncu ve ifadeye yönelik çalışmalar yoğun olarak oyuncunun bedeni üzerine odaklanmaktadır. Dolayısıyla oyuncunun, bedenini gündelik yaşam gerçeğinden farklı bir eylem alanına dönüştürerek, sahne estetiğine uygun kullanmasını sağlamak pek çok kuramcı ve uygulamacı için önemlidir. Bu da bedeni bir bütün olarak ele almak ile gerçekleşebilir. Bu nedenle oyuncunun bedensel ifade eğitimi için gerekli bedensel farkındalığın analizi, bedeni evrimsel olarak şekillendiren sosyal, kültürel, bilimsel ve sanatsal belirleyenlerin önemini ortaya koyar. Dolayısıyla, “oyuncu” ve temel malzemesi olan “bedenin” üzerine düşünce üreten, kuramsal nitelikli çalışmalar aracılığıyla yöntemler geliştiren önemli yönetmen ve kuramcıların bakış açıları incelendiğinde bu evrimsel süreç için pek çok farklı disiplinden faydalandığı ve karşılıklı etkileşime geçildiği görülmektedir. Bu etkileşimler de bedenin hareket ile olan ilişkisinin irdelenmesi gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır.

Hareket duygusal ve düşünsel değişimlerin fizikselleşmesi, davranışa dönüşmesidir ve anlam üreten hareket bir eylem ortaya koyar. Hareketin eylem ile ilişkisi tiyatrodaki kontrollü olarak yaratılan bir süreçtir ve hareketin eyleme dönüştürülmesinde pek çok farklı yöneliş ve disiplinden faydalanılır. Bu disiplinler arasında oyuncunun tiyatral anlatıma ulaşabilmesinde ve bedenini özgürleştirebilmesinde en önemli yardımcı disiplin aracı da tiyatro ile aynı kök ve üretilme sebebinden doğan danstır. Dans, sahne üzerinde oyuncunun bilinçli devinimini oluşturan hareketin, temel öğelerini ve bedenin hareketi üretmede kullandığı fizyolojik, zihinsel, duygusal özelliklerin tümünü organik bir bütünlük içinde bir arada barındırmaktadır. Dans, bütünlüklü bir bedensel gelişim sürecini basit bir ısınma aşaması olarak görmesinden çıkararak, yaşamsal bir gereklilik olarak görme bilincine ulaşmasını sağlar. Oyuncunun karakterin yaratımına yönelik özellikle bedene herhangi bir sınıflandırıcı kimlik ile yaklaşmaması ve hareketi cinsiyetçi bakış açısıyla değerlendirmemesi de oyuncuyu hem duygusal hem de fiziksel olarak kalıplar dışına çekerek özgürleşmesini sağlamaktadır. Bu sayede oyuncunun, varoluşsal edinimleri olan duyguları, düşünceleri, fiziksel yapabilirliklerini ve kendi bedenini özgürleşmiş bilinçli bir dış göz olarak inceleyebilmesini ve bu doğrultuda şekillendirebilmesini sağlar. Oyuncunun bedenini ve ifadeye yönelik arayışlarını organik bir yapıya ulaştıran dans, eylemden hareketle tüm yaratıcı ve üretici birimleri kapsayan, oyuncu ve bedeni için etkin, önemli ve bütünlüklü bedensel bir eğitim aracıdır.

Oyuncunun Bedeni ve Eğitimsel Bir Disiplin Aracı Olarak Dans

Beden, tiyatrodaki maddesel olarak hem yazar, hem yönetmen hem de oyuncu için bir yaratım alanıdır. Gerçek olarak algıladığımız ve hatta yanılısama aracılığıyla zaman zaman özdeşlik kurduğumuz soyut ve düşsel olan oyun kişilerini yaratan oyuncunun bedeni; sesini kullanması, ritmi algılayışı, devinimleri ve üçboyutlu hacmi ile boşluğa şekil vererek soyut olanı gözle görülür somut gerçekliğe dönüştürür. Yaşamı tüm yanları ile sahnede tekrar yaratır. Bir metin ne kadar parlak, 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 kalır. Yani tiyatrodaki içeriği ileten metin, öykü veya sahne plastiği değil oyuncunun bedenidir.

Her beden aslında insanlığın hantal tarihinin yükü ile dünyaya gelir. Oyuncu ise bu yükü bir heykeltıraşın çamuru şekillendirmesi gibi şekillendirerek her defasında yeni bir bedende yeni hayatlar yaratır.

Bilinçli ve istemli değişiklikler yaparak, başka birçok bedene dönüşme çabasını içeren yaratım süreci metin odaklı tiyatrodaki, yazarın veri olarak iletildiği 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 kullanarak eş zamanlı ve artzamanlı simgelerin koordinat sistemine” (Çevik, 2004, s. 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, s. 11).

Dönüşüm eğer doğru ve bilinçli bir yol izlemez ise bazı sorunlar ile karşılaşılma riski doğar. Özellikle bedenifadesel bütünlüğüne yönelik fiziksel süreç ile bedenif 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 durumdur. Oyuncululuğun hem yaratıcısı hem de malzemesi olan oyuncunun bedeni bu şekillenışı ancak onu tanıyarak ve ona hükmederek gerçekleştirebilir. Bu nedenle oyuncunun fiziksel, ruhsal ve düşünsel olarak bir bütünü yaratabilmek için öncelikle kendi bedenine ait tüm psiko-fiziksel ayrıntılara hâkim olması gerekmektedir.

Tiyatro tarihi boyunca oyuncunun psiko-fiziksel özellikleri ve bunlardan faydalanılma biçimleri ile ilgili çeşitli yaklaşımlar ve uygulamalar geliştirilmiş ve yöntemselleştirilmiştir. Fakat özellikle farkındalığın oluşması 19. Ve 20. Y.y.’da bilim ve sanatta yaşanan köklü değişiklikler gerçekleşmiştir. Bu süreçte tiyatral anlatım aracı beden, rastlantısallıktan, kendi varlığı ve yapabilirliklerinden habersiz salt duygu durumunun aktarıcısı olmaktan uzaklaşıp, oyuncunun temel malzemesi olarak incelenen bir mekanizma haline almıştır. 19. Yy. sanayi devrimi ile başlayan Modernizmin etkisinde sanatın her alanına etki eden bilimsel yaklaşımlar ile yeni eğilimler tiyatroyu da etkilemiş, dönemin tiyatro adamları gerek tiyatronun organik bütünlüğünü oluşturan birimler, gerek karakter yaratımı, gerekse oyuncululuğun ne olduğu konusunda istedikleri bilimsel verilere ulaşmak için bir bilim adamı gibi “laboratuvarlar” kurmuştur. Bu atölyelerde en çok da bedensel ve ruhsal olarak ayırdıkları oyuncunun bedenini deney malzemesi haline getirerek bugünde oyunculuk teknikleri olarak adlandırdığımız kurallara ve yöntemlere bağlanacak sonuçlar elde etmeye çalışmışlardır.

Modernizmden sonra oyuncu bedeninin varoluşunu etkileyen ikinci tarihsel aşama ise postmodernizm ile gelen ifadenin fizikselleşmesine yönelik tavidir. Geleneksel estetik değerlerin ve alışlagelmiş görme biçimlerinin yerle bir edildiği bu dönemle 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, s. 57) değildir. Küreselleşme ile birlikte gittikçe küçülen yeni Dünya, yaşanan iki büyük savaş ve yaşamsal olarak geçirdiği büyük değişimler sonucu Postmodernizm olarak adlandırılan kendi sanatsal anlayışını yaratmıştır. Bu anlayışta öne çıkan etmenlerden birisi de modernizmde başlayıp postmodernizde güçlenen “disiplinlerarasılık” olmuştur. Klasik dönemde Batı sanatının keskin çizgilerle ayırdığı dans ve tiyatro tekrar birbirini aramaya başlamıştır.

Modernizmden postmodernizme bu akış ile metin odaklıdan oyuncu odaklıya, psikolojik gerçeklikten fiziksel yönelimlere, ruh-beden ikiliğini ortadan kaldırarak bireyin özünde olana dönme çabaları günümüz tiyatrosunu şekillendirmeyi başarmıştır. Oyuncu alışılmış tüm sınırları aşma, anlamın taşıyıcısı devingen bir organizmaya dönüşme çabasıdır. Devingenlik, 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 bilinçle şekillenmiştir.

Bilimsel veriler ışığında yerçekimi ve diğer bedenlerle olan etkileşimi aracılığıyla beden, fiziksel akışkanlık 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 gelişimine ihtiyaç duyulmuştur. Bu ihtiyaçlar kapsamında da beden 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 yönelme hedefi güdülmüştür.

Zihinsel ve bedensel olarak belirli bir yetkinliğe ulaşmış oyuncuya ihtiyaç duyan bu çağın tiyatrosu oyuncu eğitimini de yaşama dair birikimler üzerine inşa etmeye çalışmaktadır. Bu noktada oyuncu bedeni bölümlere ayıran kartezyen düşünce mirası ile duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak olanaklarını üst düzeyde kullanarak her an, her koşulda “an”ın sanatını yaratmaya hazır bir enstrümana sahip olmalıdır.

Fakat özellikle eğitim aşamasında bu gerekliliklerin karşılanması noktasında, genel beklentinin aksine beden ağırlıklı olarak duygusal ve fiziksel olarak ayrıştırılarak yoğun biçimde duygusal varoluşu anlatan alıştırmalar üzerinde durulmaktadır. Fiziksel varoluş ise basit birkaç ısınma egzersizinden öteye gidememekte, beden anatomik sınırlandırmalar içinde bırakılarak özgürleşmesi engellenmektedir. Dans bu aşamada oyuncu bedenin tiyatral anlatımı oluşturmada daha sağlıklı ve bütünlüklü bir işleyiş içerisine ulaşabilmesi için gerekli olan fizyolojik belirleyenleri oyuncunun bedenini özgürleştirmesine yönelik öneriler ile desteklemektedir. Bu sayede oyuncunun bu süreci basit bir ısınma aşaması olarak görmesinden çok yaşamsal bir gereklilik olarak görme bilincine ulaşmasını sağlamaktadır. Bu bağlamda dansın performans olarak tiyatro ile ilişkisi dışında neden eğitim aşamasında da faydalanılan bir disiplin olduğu şu noktalardan incelenebilir;

1) Dans bedeni özgürleştirir. Sandra Noll Hammond dansı "vücudun yaptığı hareketleri zaman, ritim, boşluk ve uzaya bağlı olarak anlatan ve bunu uygulayan bir enerji ve kuvvetle kanıtlayan bir dil" (Hammond, 1984, s. 68) olarak görür. Duygu Aykal da hareket üretim unsurları mekân-zaman ve enerji üzerinden şöyle tanımlar; "dans, plastik sanatlar gibi mekân içinde bir düzendir ve mekânsal ritimden yararlanır. Müzikte olduğu gibi, zaman içinde bir düzenlemedir ve zaman ritimden yararlanır. Dans hem görsel, hem işitsel ritmi kullanan, bir mekân-zaman sanatıdır" (Aykal, 2002, s. 52). Bu tanımlamalar dansın bedene bütünlüklü bir bakış açısıyla yaklaşan etkili bir araç olduğunu desteklemek için önemlidir. Fakat dansı bu noktada ayrıcalıklı kılan dansın (özellikle modern dans öncüleri aracılığıyla) 20. Yüzyıl'da bilimsel çalışmalardaki analiz yöntemiyle kanıksanan “bedeni kategorilere ayırma” yaklaşımının olabildiğince dışında kalmasıdır. Çünkü dans için beden bir bütündür ve onu var eden hiçbir özelliği birbirinden ayrı değildir. Dolayısıyla fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak kategorize edilmesi gereken beden değil, bedene yönelik üretilen çalışmalardır.

Bu, anatomik kategorizasyon dışında cinsiyetçi yaklaşımları da kırmaktadır. Dansın özellikle bedene herhangi bir sınıflandırıcı kimlik ile yaklaşmaması ve hareketi cinsiyetçi bakış açısıyla değerlendirmemesi oyuncunun hem duygusal hem de fiziksel olarak kalıplar dışına çekilerek özgürleştirilmesini sağlar. Oyuncu kendi cinsel, anatomik ve toplumsal duruşunu kolay ve hızlı terk ederek yansılması istenen karakterin bedensel ve sosyal konumunu daha çabuk kavrar. Dolayısıyla, dans sadece oyuncu bedeninin fizyolojik gelişimini destekleyen bir egzersiz sistemi değil ayrıca bedenın fiziksel ifade arayışlarını yetkin bir dille geliştirebilen bir farkındalık aracıdır.

2) Eylemin temeli hareketin, üretim ve analiz ilişkisi dans için de oyunculuk içinde benzer açılardan bedeni şekillendirir. Çünkü oyunculuk gibi dans da eyleme dayalı icra gerektiren ve icra edenin (dansçı, oyuncu veya performer) bedeninin temsil alanına dönüştüğü disiplinlerdir. Beden üzerinde yaratılan bu alan icra eden için öznellik ve özgünlüğün başlangıç noktasını oluşturmaktadır. Beden ve ürettiği eyleme dayalı ifade biçimi ister oyunculuk olsun ister dans performansı olsun, icra anında oluşturduğu için sanatçı bedenen ve zihnen üründen ayrılamaz durumdadır. Bu biricik olma durumu sanat dalı için özgünlüğün ve niteliksel iyileşmenin sağlandığı özneliği getirmektedir. Bu üretim süreci sonunda ortaya çıkan anlam ve ifadeye yönelik seçili hareketlerin sahnelenmesi yani bilinç düzeyine çıkarılması ile oyuncunun bedenini daha verimli kullanabilmesini sağlamada önemli bir yardımcıdır.

Elbette ki dans için üretilen seçili hareket ile tiyatrodaki karakter yaratımı için üretilen seçili hareket birbirinden farklıdır fakat kullanılan temel hareket birimleri her iki disiplin için de aynıdır. Günlük hayatta bedenın yaşamsal ihtiyaçları için kullandığı harekette de, oyuncunun günlük hayatı yansıladığı sahne üzerine taşınan harekette de dansçının soyutlama yoluyla elde ettiği harekette de değişmez bu hareket birimleri yer almaktadır. Bu bağlamda oyuncu sahne üzerinde kullandığı seçili hareketler için nasıl günlük hayattan besleniyorsa dans da onu besleyen bir yardımcı unsurdur.

3) Dans, salt fiziksel anlamda da oyuncunun kendisini eğitmesini içeren sistematik bir eğitim yöntemidir. Çalışmaya hazırlık sürecine yönelik ısınmadan başlayarak, çalışma anı ve sonrasına kadar bedene yapılan tüm yüklemeler ile organizmada bir değişikliğin meydana gelmesini ve sonuç olarak da yetkinliğin artmasını sağlamaktadır. Belirli bir sistem ve sıralamaya bağlı uygulanan bu teknikler her bedenın işleyiş ve varoluş açısından duygusal, ruhsal ve fiziksel anlamda tek olmasından dolayı bedenın çalışma mekaniğini her bireyde farklı olarak şekillendirmektedir. Bu nedenle bedenın daha az ya da daha çok esnek olması, kinesitetik duyarlılığın düzeyi, kondüsyonel yetkinlik, bilişsel farkındalık gibi özellikler açısından farklı gelişim tabloları izlenir.

4) Dans ve oyunculuk soyutlama ve oyunsuluk açısından da benzer yaklaşımlara sahiptir. Tiyatral anlatımda olduğu gibi dans için üretilen hareket de gündelik gerçekliğin hareket kalıplarından farklıdır ve soyut anlatım 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 oyun gibi eğlendirici bir süreç ile gerçekleştirir. Dolayısıyla; dans oyuncunun bedenini oyun alanına dönüştürür. Böylece bedeni mekanik temrinlerden uzaklaştırır. Bilinç ve bilinçdışı, duygu ve ifade arasında bir köprüye dönüştürür. Dansın doğaçlamalar aracılığıyla sağladığı hareketin yaratımı ve eyleme dönüşümü sırasında deneyimlenen canlanma, aktive olma ve haz sayesinde beden kendini yeniden yaratılan, dönüşen bir özne olarak keşfeder. Estetik kaygılara da sahip olan bu süreç ile ifadeyi bütünlüğe ve doygunluğa ulaştırır.

Dans oyunculuk eğitiminde, bu oyunsu süreç ile oyuncunun bedenini kendiliğindenliğin yoğun olduğu bir süreç ile tanımasını sağlar. Bu doğrultuda da yaratım sürecini verimli şekilde yürütebilmesini, karakterin fiziksel, ruhsal ve düşünsel analizlerini daha doğru şekilde yapabilmesini ve yansıtabilmesini sağlar. Oyuncunun, beden-hareket ilişkisindeki belirleyici unsurlara hâkim olmasını, doğal harekete tesadüfi olmayan yollar ile ulaşmasını ve karakter yorumlarında tek tipleşme tehdidinden uzaklaşmasını sağlar. Dolayısıyla bedenin doğal dürtülerinin keşfedilmesinin yollarını dolaylı olarak destekler.

5) Dans oyuncu bedenin de bedensel farkındalığın oluşmasına katkıda bulunur. Peki, bedensel farkındalık ile anlatılmak istenen nedir? Farkındalık zihinsel, fiziksel, duygusal, duygusal ve somatik olarak algının hiçbir engelle karşılaşmadan ve sınırlandırılmadan bedeni uzam içinde farklı boyutlarda şekillendirebilmesidir. Bu sayede hareketin oluşum alanları geliştirilerek yani yapabilirliği artırılarak bedenin baskılanan duygusal ve düşünsel varoluş ile yeniden ilişki kurulmasını sağlar. Oyuncu içsel malzemesinin ve sahip olduğu dürtülerin farkına varır. Bu aşamada somatik yaklaşım dansı oyuncu bedeni için gerekli olan disiplinlerin içinde önemli bir noktaya taşır.

“Soma, insanın kendi duyularına 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 öznedir, verileri yalnızca kendi duyuları 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 farklıdır, çünkü bedene bakışın ikili karakteri, yaşayan her insan için kaçınmayacağı 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, s. 11).

Somatik sistem, kasları harekete geçirme, duyu organlarından gelen duyuları 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 duyularının yanı sıra insan bedeninin mekanik algılarını oluşturan denge, doğrusal hız, döngüsel hız, eklem pozisyonu, kemik-kas-tendon ve kinestetik duyuları içermesi bakımından somatik sistem oyuncu bedenini doğrudan etkilemektedir (Durie, 2005, s. 75).

Bedene nesnel bir varlık ve bilimsel bir materyal olarak dışarıdan bakarak yaklaşan fizyoloji, psikoloji ve tıp gibi bilim dalları bedeni gözlemleyebilir, ölçebilir, analiz edebilir. Oysaki “soma” bireyin bu yaklaşımsal veriler ışığında kendisinin bedenini içerden algılayıp, duyumsayıp, deneyimleyerek ifade ettiği bedensel yaşantıdır. Çünkü insan bedenini ancak kendi duyularına 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 tutar, gözleme kapasitesini, bilinçliliğini ve farkındalığını geliştirir.

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 etkin bir çalışmadır. Dans oyunculuk ile temel ortak noktası olan hareket aracılığıyla bu süreci yaratır. Hareketin üretimi ve uygulanması noktasında farkındalık

propriyoseptif duyunun geliştirilmesi ile gerçekleşir. Bu duyu hız, doğruluk ve hareket kalitesi anlamında hareketi geliştireceği için ifadenin daha doğru ve etkili şekilde var edilmesini sağlar. Bu noktada oyuncu ve dansçı bedeni için de önemli olan «propriyosepsiyon» yani altıncı duyuya bir bakmak gerekmektedir.

“Propriyosepsiyon” 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 duyudur. Kinesitetik algının merkezinde olan propriyosepsiyon bilinen beş duyuya bedenin de dâhil edilmesiyle oluşan, eklemler, kirişler ve kaslar içine yerleşmiş, özel sinir ucu alıcıları tarafından sağlanan “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.dokortv.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 duygusunu 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 ve Gök, 2006, s. 23-26).

Bu duyu aracılığıyla oyuncu bedenin tüm kaslarına dağılmış milyonlarca sensör aracılığıyla konum ve denge duygusunu kullanarak 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. Propriyosepsiyon oyuncunun bedeni için maksimum uyum ve harekette maksimum yeterlilik gösterilmesini sağlayan dinamik bir duyudur. “Doğuştan gelen bu beden farkındalığı ve belli bir alanda bedenin nerede olduğunu bilme “yeteneği” olan propriyosepsiyonun kinestezi, kas duygusu 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 bedenimizin fiziksel hissini ifade eden bilimsel bir terimdir. Propriyosepsiyon yalnızca günlük hareket bilincine yardımcı olmakla kalmaz, ifade gücü yükselten önemli bir olgudur (Batson, 2008, s. 46).

Propriyosepsiyon, oyuncunun diğer bedenler ve sahne tasarım etmenleri ile olan ilişkilenmesinde kullandığı ve kullanım kalitesine göre performansı üst seviyeye çıkararak 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 nesnelere 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 duygusuna 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. 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 (Miller ve diğerleri, 2001, s. 128-136).

Dans bu duyunun gelişimi için önemli bir disiplindir. Bedenin doğru konumlanışını ve hareketin yöneliminin görsel ve işitsel belirleyenler olmadan da gerçekleşmesini sağlayan altıncı duyuyu geliştirmesine yardımcı olur. Bedenin yerçekimi ve ağırlık ile olan ilişkisi, dönüşler dâhil denge hareketlerindeki ağırlık merkezinin konumu, uzam ile bağlantı gibi dansa ait olduğu varsayılan teknik olgular ile oyuncunun hareket mekaniğini özgürleştirir ve özgüvenini artırır. Bu teknik yetkinlik oyuncuya sahne üzerinde anda gerçekleşen hareketleri doğallıkla yönlendirebilme, dışarıdan gelen etkilere karşı vereceği anlık seçimlerden oluşacak tepkileri zorlanmadan gerçekleştirme olanağı sağlamaktadır.

6) Bedenin hareket özelliği ile ilgili bir diğer önemli yönlendirici de kinestezidir. Konum ve denge duyusuyla ilişkili olarak bilişsel yani bilinçdışı bir farkındalık olan proprioepsiyonun yanında kinesitetik algıyı oluşturan diğer bir etmen olan kinestezi; eklem hareketini tanımlayabilme veya değerlendirebilmektir ve propriyosepsiyona göre daha çok hareketle ilgili davranışsal bir kavramdır. Bilinçdışı olarak değil bilincin kontrolünde hareketin tekrarlanması ile bedenin nasıl hareket etmekte olduğunu tespit edebilmesidir. Zamanla beden o harekete dair maximum performansın nasıl oluşturulabileceğini kendiliğinden saptayabilmektedir.

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 duyumuyla 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, s. 21) diyerek, bedenimizi uyarıcı uyarılardan gelen sinyallerin kassal mekanizma ile beyni uyarmasına ve beynin fiziksel değişimleri oluşturmasına, fiziksel değişimlerinde hafıza aracılığıyla duygusal değişimlere dönüşmesi savını ortaya atmaktadır. Duyuları 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 ve dans tüm bedeni bilinçsizce fizyolojik güç çalışmasına sokarak kassal hafıza gelişimini sağlar.

7) Dansın oyuncu bedenine farkındalık açısından diğer bir katkısı da fizyolojiktir. Oyuncuda denge, hız, 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 yeteneği gibi yetilerini geliştirir. Bedenin kendi kendisini hareket ettirmeme alışkanlığı, direnme, erken yorulma, yaratıcılığı sınırlama, gibi engellemelere karşı mücadele etmesini sağlar.

Bu bağlamda hareketi oluşturan üç anatomik sistem yani kas ve iskelet sistemi, solunum sistemi ve sinir sistemi oyuncunun bedeni için gerekli fiziksel yönelişine yardımcı temel unsurlardır. Oyuncunun bedenini bu sistemlerin çalışma prensipleri doğrultusunda eğitmesi onu rahatlatarak gücünü, dayanıklılığını, esnekliğini, kontrol kabiliyetini ve duygusal 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 en önemli iki dinamik esneklik ve kondisyondur.

Esneklik yani bedenin uzama hareketini maksimumda yapabilmesi ile oyuncunun uzamda kullandığı alanı fark etmesini sağlar. Bunun yanında mekân ile ilişkilendirerek hem kinesfer anlamında kendi hareket alanını tanıması hem de uzamsal oryantasyonunun gelişmesini sağlar. Çünkü Esneklik hareketi oluşturan fizyolojik bileşenleri uyumlu bir bütünlük içinde toplamakta estetik görünümü arttırarak görsel algılamayı değiştirmektedir. Yeterli esnekliğe erişmiş olan oyuncunun hareket kapasitesi yüksek ve sakatlanma riski ise oldukça düşüktür. Gereksiz gerilim ve katılaşımları engelleyerek enerjinin kesintisiz şekilde akmasını sağlar.

Esnekliği yetersiz bir oyuncu bedeninde ise anlatıma destek kas grupları bedeni çevreleyen ve duyguların dışavurumunu engelleyen sınırlara dönüşmektedir. Esneme kabiliyeti olmayan kas yapısına sahip bedenlerde duyguların yerini 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 yetkinliğe ulaşamayan oyuncu bedeni ise asimetri sorunu ile karşılaşır.

Bedenin bir bölümünün hareketi, diğer bölümlerin hareketlerini de etkiler ve bütün parçalarının birbirleri ile ilişkili ve bağlantılı çalışması, bedenin koordinasyonel özelliğidir. Yetersiz ve orantısız esneme çalışmaları, sporcu bedenine yönelik geliştirilmiş tekdüze yaklaşımlar ya da bedene bir bütün olarak yaklaşılmaması koordine gelişimi olumsuz etkiler ve bedende zamanla asimetric bir düzenleme oluşturur. 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. Dans bedene bütünlüklü yaklaşımı ve içerdiği fiziksel egzersiz süreçleri aracılığıyla bu asimetrinin kırılmasında, blokajların açılmasında ve sakatlanma riskinin azaltılmasında etkili bir yardımcı disiplindir.

8) Dans, ritm ve buna bağlı olarak ritm duygusunun geliştirilmesini sağlar. Bu nedenle hareketin temel üretici unsuru 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. Hem duygusal hem de fiziksel ilişkilenmelerin temelindeki değişmez düzenin uygulayıcısı beden-uzam-hareket birlikteliğinin yanında zaman da organik bütünlüğe hizmet eder. Zamanın farklı şekilde kullanılmasıyla oluşan ritm oyuncu bedeni için hem kendi hem de karaktere yönelik içsel bir süreçtir. Dolayısıyla oyuncu doğru zaman kullanımıyla bedensel olarak karakterin ritmine ulaşabilir.

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.

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 bedenin 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. Müzik-ritm ve hareket

bağlamında oluşturulan dansa ait fiziksel egzersizler ritmin duyumsanması noktasında oyuncunun zamanı ve ritmi algılamasını kolaylaştırır.

Sonuç

Sonuç olarak, dans/hareket pratiği ve literatürü beden aracılığıyla anlama ile fiziksel, duygusal, zihinsel ifade ve simgeleştirme süreçleri arasındaki köprüyü kurma konusunda önemli bir bilgi birikimi sunmaktadır. Çünkü bir eğitim disiplini olarak kullanılan dans egzersizleri kapsamında yapılan fiziksel çalışmalar beden farkındalığını ve kullanımını geliştiren, hareketi olgunlaştırarak duygusal içeriğini ortaya çıkaran ifadeye dair yaratıcı bir süreçtir. Bu sayede duygu, düşünce, imge gibi yaşamsal dürtüler, hareket aracılığı ile somutlaştırılarak oyuncuya, bedeniyle var olması, düşünmesi ve hissetmesi hatırlatılmaya çalışılır. Eğitici yönü ile kendi içinde bütünlüklü yöntemsel sistemlere sahip olan dans, kendisini entelektüel birikim içinde zenginleştiren oyunculuk için de işlevsel olan kaynaklara sahiptir. Bu kaynaklar ışığında dans, oyuncunun yaratıcılığını taşıdığı, sanatını icra ettiği üstün tasarım (beden) hakkında tüm bilgiyi bütünlüklü olarak kullanarak oyuncu bedeni için hedeflenen bütünlüklü gelişimi sağlamaya yönelik oyuncunun kendini eğitmesini sağlayan sistematik bir eğitim yöntemidir.

Kaynakça

- Aykal, D. (2002), Dans Sanatı, Koreografi Ve Dans Eğitimi İlişkileri, M. evci (ed.), Dans, Daima..Dans Üzerine Yazılar, Ankara: Favori Yayınları,(s.51-63).
- Batson, G. (2008), "Proprioception", International Association for Dance Medicine and Science, IADMS.
- Çevik, A., (2004), Dramatik Metin Çevirisinde Karakteri Aktarmak, Uluslararası IV. Dil, Yazın ve Değişibilim Sempozyumu Bildirileri:2004, 212-223.
- Durie, B. (2005), Senses special: Doors of Perception, New -Scientist, 29 Ocak 2005, www.newscientist.com/article/mg18524841-600-senses-doors-of-perception/
- Erinç, S. (1995), Postmodernizm, İstanbul: Çınardeneme Yayınları.
- Ersöz, A., (2005), Çağdaş Dans Sanatında Koreografi Sürecinin Üretici Ve Yaratıcı Yönüne Kavramsal Yaklaşım, Yüksek Lisans Tezi, dan. Geyvan McMillen, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sanat ve Tasarım Yüksek Lisans Ana Sanat Dalı, İstanbul.
- Fischer, E. (2005), Sanatın Gerekliliği, İstanbul: Payel Yayınları.
- Hammond, S.(1984), Ballet Basic-Second Edition, California: Mayfield Publishing co.
- Lehrer, J., (2009), "Proust Bir Sinirbilimciydi", (Ferit Burak Aydar, Çev.). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Miller, A. J., Wojtyś, E – Huston, L., FRY, Welch D. (2001), "Can Proprioception Really Be Improved By Exercises", Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc: official Journal of the ESSKA. Cilt: 9, Sayı: 3, ss: 128-136.
- Yılmaz, 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.