



Fine Arts
ISSN: 1308 7290 (NWSAFA)
ID: 2016.11.4.D0182

Status : Review
Received: October 2015
Accepted: October 2016

**Sernaz Demirel Temel
Tan Temel**

Yıldız Teknik University, demirelsernaz@yahoo.com,
ttemel@yildiz.edu.tr,
İstanbul-Turkey

<http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2016.11.4.D0182>

BEDENSEL-ZİHİNSEL GELİŞİM, HAREKET KABİLİYETİ VE ÖĞRENME SÜRECİNE DANS EĞİTİMİNİN KATKILARI

ÖZ

İnsanın dünyayla kurduğu ilk temas biçimi olarak nitelendirilebilecek hareket olgusu, kuşkusuz ilk çağlardan beri bir iletişim yöntemi olarak kullanılmıştır. Birey doğduğu andan itibaren, çevresiyle ilişki kurabilmek üzere hareket eder. Bu yolla kendini var eder ve anlamlandırır. Bir bebek, dış dünyaya ait seslere ilgi duymaya başladıktan sonra, sesin geldiği yöne bakarak görme yetisini geliştirir. Karnının üstünde yaptığı hareketler, onu emekleme hareketine yöneltir. Bebekken yapılan tüm bu hareketler, bir yetişkin olduğunda yapılan hareketlerin temelini oluşturur. Hareketlerin belli bir ritimle bezenerek forma oturtulması neticesinde ise, "dans" ortaya çıkar. Dansın tarihi, insanlık tarihi kadar eskidir. Hareketten ayrı düşünülmeyecek insan yaşamında, dansın önemi yadsınamaz. Bilim adamlarının ve uzmanların uzun yıllara yayılan araştırmaları, şüpheye yer bırakmayacak şekilde göstermiştir ki; hareketin bilişsel gelişim üzerinde çok büyük olumlu etkisi bulunmaktadır. Bu makalede, hareket temeline dayanan dansın, birey yaşamının kalitesini artırıcı gücü ve dolayısıyla eğitimdeki önemi irdelenecektir. Fiziksel aktivitenin öğrenme becerileri üzerindeki olumlu sonuçlarına dikkat çekilecektir.

Anahtar Kelimeler: Dans, Hareket, Öğrenme, Eğitim, Gelişim

THE CONTRIBUTION OF DANCE EDUCATION TO PHYSICAL-MENTAL DEVELOPMENT, MOVEMENT ABILITY AND LEARNING PROCESSES

ABSTRACT

Movement; the first form of contact humankind has established with the world, has been a method of communication since early ages. The individual, from the moment of his birth on, intending to get in contact with his surrounding, starts to move. He brings himself into existence and attributes meaning to it. The baby, after developing interest for sounds of the outer world, improves its seeing ability by looking in the direction of the sound produced. All these stages of infancy constitute the foundation of our movements in adulthood. Whenever rhythm is included and these movements are put into form, "dance" emerges. Research of scientists and specialists going back many years, have shown that movement has tremendous positive impact on cognitive enhancement. This article, starting with physiological effects of dance education on our bodies, addresses the power of movement-based dance in enhancing personal life quality and henceforth a necessity for this discipline to be incorporated in the educational system. To draw attention to do positive results of physical activity on learning skills.

Keywords: Dance, Movement, Learning, Education, Development



1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Dans, insanoğlunun evrenle kurduğu en ilkel ilişkilerden biridir. Sözle iletişim kurmadan önce hareketle iletişim kuruyorduk. Bedene dönüşmeden önceki evrede hücrelerimizin birbiri ile kurduğu ilişkiyi, fetüsün anne rahminde rahim duvarına dokunuşunu, varoluşumuzu anlamlandırmak için hareket yoluyla dünyayla kurduğumuz ilk temaslar olarak nitelendirebiliriz. Bebeklik evresinde içgüdüsel olarak yaptığımız hareketler sayesinde sinir sistemimiz gelişir, beynimizde oluşan yeni nöron ağları ile hareket etme becerimiz artarken, kendimizi çevreyle kurduğumuz ilişki ile anlamlandırmaya başlarız. Bebeklik döneminden itibaren farklı aşamalardan geçerek geliştirdiğimiz hareket kabiliyeti, bir yetişkin olduğumuzda karakteristik özelliklerimiz açısından belirleyicidir. Var oluşumuzla başlayan hareket serüveni, bir forma oturtulup bilinçli olarak yapılmaya başladığı anda ise, dans başlar.

İnsanlığın doğuşu kadar eski olan dans, her zaman doğayla bütünleşmenin ve kendini ifade etmenin bir aracı olmuştur. Eski çağlardan kalma duvar yazıları, heykeller, günümüze ulaşan mitolojik hikayeler, hepsi bu varoluşun kanıtlarıdır. Dans pratikleri, insanlığın ilk ortaya çıktığı dönemlerde daha çok içten geldiği gibi yapılırken, sosyalleşen uygar toplumlarda, belli disiplinlere bağlı kültürel bir öğeye dönüşmüştür. Yüzyıllardan beri doğum, ölüm, evlenme gibi önemli günlerde, kutlamalarda, savaşlar, avlanma, inanç sistemleri, doğanın gücü ve hastalıklarla mücadelede, ritüelistik yönleriyle var olmuş olan dans; günümüzde terapi, sanat formu ya da sosyal içerikli eğlence olarak var olmaya devam etmektedir. Sosyal, coğrafi ve kültürel farklılıklar, çok çeşitli dans türlerinin ortaya çıkmasında etkili olmuştur. Her topluluğa göre sosyal anlamda farklı biçimler kazanan halk oyunları kadar, tüm dünyada aynı disiplin çerçevesinde yapılan bale, çağdaş dans, eşlikli danslar, buna verilebilecek farklı örneklerdir.

Hareket ve beden olgusu, günümüzde hem bilim hem de sanatla ilişkili olarak yeni inceleme ve araştırma alanları yaratmaktadır. Uzun süredir tüm dünyada öğrenciler, üniversiteler, konservatuvarlar ya da özel okullarda eğitim alarak dansçı, koreograf gibi mesleklerde uzmanlaşabilmektedir. "Bu sanat dalıyla uğraşan sanatçılar ve bilim insanları, dansın sosyoloji, biyoloji ve antropoloji gibi disiplinlerle ilişkisini araştıran çalışmalar yapmaya başlamışlardır. Bu çalışmalarla, anatomi, kinesiyojoloji ve fizyolojinin dans eğitimine biyolojik açıdan, antropoloji ve sosyolojinin de toplumsal ve tarihsel açıdan önemli katkıları bulunduğu ortaya çıkarılmıştır" (Aktaş, 1999: IX). Sanat formlarının insan bedeninde yarattığı etkiler, günümüzde bilimsel yöntemlerle kanıtlanabilmektedir. Hareket ve öğrenme arasındaki ilişkiyi inceleyen bilim adamlarının ortaya koyduğu veriler aracılığıyla, dans etmenin insan bedeni üzerindeki olumlu etkileri ve motor gelişimine katkıları da ortaya konmuş durumdadır. Bu çalışmada, "Neden hareket ederiz?" sorusundan yola çıkılarak, hareket ve öğrenme arasındaki ilişki ile motor gelişim ve beyinciğin bu mekanizmadaki rolü vurgulanacaktır. Dansın eğitimdeki önemli rolü belirtilerek insan yaşamındaki etkilerine dikkat çekilecektir.

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Toplumsal yaşamda birey eğitiminde, dünya genelinde kabul edilmiş sistemler ve yöntemler kullanılır. Eğitimin temelinde, bedensel ve ruhsal gelişim isteği yatar. Topluma faydalı, iç dünyası ile barışık, üretken bireylerin yetişmesi içinse, güvenilir eğitim sistemlerine ve modellerine ihtiyaç vardır.



50 yıl önce, okul öncesi eğitimin gerekliliği bilinmiyor ve bu görev, aileler tarafından yerine getiriliyor iken, günümüzde okul öncesi eğitim büyük önem kazanmıştır. Bu dönemde, öğrenmeye yönelik olarak, müzik, dans, resim gibi sanat kollarının ön planda tutulduğu çalışma programları hazırlanmaktadır. Ancak halen yaygın olarak uygulanmamaktadır. Günümüz dünyasında gelişen teknolojinin etkisiyle fiziksel aktiviteden çok pasif dinleme şeklinde yapılan eğitim ve öğretim örgün eğitimde yaygındır. Bu makalede amaç, fiziksel aktivite artışının öğrenmeye katkısının olumlu yönde olacağı düşüncesini pekiştirmektir. Bu bağlamda dansın uygulama alanlarının yaygınlaşmasına katkıda bulunmayı hedefleyerek, eğitimdeki önemine dikkat çekmektedir.

3. NEDEN HAREKET EDERİZ? (HAREKET, DEVİNİM, SİNİR SİSTEMİ İLİŞKİSİ) (WHY DO WE MOVE? (THE RELATION BETWEEN MOVEMENT, MOTION AND THE NERVOUS SYSTEM))

İnsanın bir canlı olarak temel amacı, hayatta kalabilmektir. Bunun içinse esas olan, beslenmek ve kendini koruyabilme becerisini kazanmaktır. Bu becerilere sahip olabilmek için de hareket etmek gerekir. "İnsanoğlu evrim sürecinde, içgüdüsel olarak, hayatta kalma mücadelesiyle hareket etme kabiliyetini birlikte geliştirir. Avı avcıdan ayırt etmek ve kendisine eş seçmek için hareket eder. Algısal ve motor sistemler, sosyal bağ kurma yeteneğini geliştirmede büyük rol oynar. Başkalarının eylemlerini önceden tahmin ederek, işbirliğine veya mücadeleye uygun şekilde karşılık verme refleksinin gelişimi buna bağlıdır" (Hanna, 2014:5).

Hareket, basit bir mekanizma değildir. İnsanın hayatta kalma mücadelesi, tıpkı diğer canlılarda olduğu gibi, korteks altı düzeyde gerçekleşir. İnsanoğlunu diğer canlılardan ayıran temel özellikler ise, kararlarını hem içgüdüsel, hem de korteks altı sinir sistemi yardımıyla verme ve hayatını organize edebilme becerileridir. Hareket yoluyla ve sinir sisteminin korteks bölgesiyle kurduğu ilişki sonucunda, bilinç üstü düzeyde mutluluk hormonu salgılanır. Böylelikle insan, sadece hayatta kalmak için değil mutlu olmak için de hareket eder. Bireyin duyularının gelişimi açısından, korteksin gelişmiş olması çok önemlidir. Dans aracılığı ile uyarılan korteks, duygusal ifadeler ve bu yolla yaşanan hisler sonucunda salgılanan hormonlara da bağlı olarak güçlenir ve beslenir. Çocuklar, ya hareket kabiliyetlerini geliştirmek, ya da bir düşünce veya duygularını ifade etmek veya sadece mutlu oldukları için, özgürce hareket ederler. Zıplamak, koşmak, hoplamak, oyun oynamak onlara büyük mutluluk verir.

4. HAREKET İLE ÖĞRENME ARASINDAKİ İLİŞKİ (THE RELATION BETWEEN MOVEMENT AND LEARNING)

Hareket ile düşünce arasındaki bağlantının temelini anlamak için, öncelikle beynin en erken gelişimine bakmak gerekir. İlk yılındaki bir bebek, hareketsizce yatmaktan yürümeye geçerken, olağanüstü bir güç ve koordinasyon sergiler. Bu beceri, her yeni harekette ayrıntılı bir sinir ağının faaliyete geçirilmesi sayesinde gerçekleşir. İlk yapılan hareketler, refleksif hareketlerdir. Moro (sıçrama) refleksi, rahimde dokuz haftalıktan itibaren gelişmeye başlar. Hayatta kalmak için gerekli olan Palmer refleksi ise; bebeğin yan dönmesi, oturması, emekleme, ayakta durma gibi hareketlerin gerçekleşmesini sağlayan reflekslerdir. "Bu tür refleksler, bize üzerinde düşünmemize gerek kalmadan otomatik olarak hareket etmemizde ve tüm duyularımızın gelişiminde yardımcı olur. Bunlar zamanla yok olmaz, daha yüksek düzeydeki sinir sistemleri olan beynin duyuşal



motor sistemi ve vestibüler, limbik sistemleri ile entegre olurlar" (Hannaford, 2005:112).

Bir bebeğin hareketlerinin gelişiminde kulaklar, ağız, eller, burun, gözler çevresel öğrenme açısından önemli duyuşal aygıtlardır ve öğrenmede katkı sağlarlar. Bebeğin önce karın ve sırt, sonra da boyun kaslarının gelişimi ile başını kaldırmaya başlaması, çevresini tanıma ve etkileşime girmesinde önemli yer tutan bir bedensel gelişimdir. Bebeğin sürekli hareket halinde olması, kas ve sinir sisteminin gelişmesini sağlar. Ancak, hareket etmesini engelleyen ya da yönlendiren uygulamalar veya araçlar (örneğin kundak, zıp zıp gibi) onun doğal bedensel gelişimini olumsuz yönde etkiler. Hareketi kısıtlayan ya da doğal gelişim sürecini bozan bu tür etkenler, bebeğin motor gelişimini geciktirir. Emekleme üst beden (kollarımız), alt beden (bacaklarımız) arasındaki çapraz koordinasyonlu bir harekettir. Emekleme eylemi, beynin iki yarısı arasındaki sinir yollarının gelişimini aktive eder. Dolayısıyla bu durum bedenün iki tarafının birlikte hareket etmesini sağlar. Eşit şekilde uyarılma ve çalışma ile beden, daha etkin şekilde hareket etmek üzere entegre olur. Çapraz biçimde, kol ve bacağın aynı anda hareket etme eylemine yer düzleminden 90 derece yukarı çevirerek bakıldığı takdirde, bu hareket dizininin yürümenin ve koşmanın temelini oluşturduğu görülecektir.

"Dünya ile ilgili ilk bilgileri, örneğin yerçekimi kanunlarını, anne karnında alırız. Anne karnındayken annenin hareketleri vasıtasıyla çevremizi keşfederiz. Annenin nefes alışışı, kalbinin atışı, yürüyüşü gibi unsurlar, sonraları matematik, dil ve doğal bilimlerle ilgili kalıpları anlamamıza yardımcı olacak uygun örnekler teşkil ederler. Zamanla hareketi, görüşümüzü şekillendirmek, çevremizin biçimini keşfedecek ve etrafımızdaki kişi ve güçlerle etkileşime girecek şekilde geliştiririz" (Hannaford, 2005:108). Anlama ve öğrenme yeteneğimiz üzerinde beş duyumuz olan görme, işitme, koklama, tatma ve dokunma, bedenimizin uzayda kapladığı alan ile ilgili bilgi verirler. Duyu organlarımız yoluyla çevremizin farkına vararak kendimizi anlamlandırırız. Yaptığımız her hareket, duyuşal bir motor olaydır. Gözlerimizin hareketleriyle çevremizi üç boyutlu olarak algılarız. Göz ve ağız arasındaki ilişki sayesinde bebek, yemeğe ulaşır, gitmek istediği hedefe yönlenebilir. Gözlerimiz kapalı dahi olsa, ellerimizi kullanarak çevremizi hissedebiliriz. Dokunarak cisimlerle iletişime geçebiliriz. Başımızın yaptığı hareketler yoluyla, duyu organlarımızla edindiğimiz bilgilere yönelebiliriz. Kokular ise, hafızamızla ilintilidir.

Çevremizden edindiğimiz tüm bilgiler, bedensel ya da ruhsal bir karşılık bulur. Kaslarımız vasıtasıyla mutluluk, üzüntü, öfke gibi insana özgü duygularımızı, yüzümüzde ifade etme becerisine sahip oluruz. "Vücudumuzun kas/hafıza yapısında, sadece nasıl oturulacağı, durulacağı, yürüneceği ve koşulacağı değil, uzayın neresinde olduğumuz veya nasıl zarafet ve sağduyuyla hareket edeceğimiz de kayıtlıdır" (Hannaford, 2005:108). "Son dönemlerde yapılan araştırmalara göre, hareket ve öğrenme arasında da benzer ilişkiler mevcuttur. Hareketle ilgili beyinde bulunan bazı bölgeler ile bilişsel aktiviteler arasında, oldukça kuvvetli sinirsel bağlar görülmüştür. 1990'larda yapılan araştırmalar sonucunda, beynin ön kısmında bulunan frontal lobdaki düşünmeyi koordine eden alanların, doğrudan motor kontrol alanları ile bağlantılı olduğu kanıtlanmıştır" (Hannaford, 2005:110).

4.1. Motor Gelişim ve Beyincik (Motor Development and Cerebellum)

Beyincik (cerebellum), motor becerilerin performansını kontrol eder."Hareketlerimizin kontrolü için önemli bir merkezdir. Beynimizin



bu bölümü güç, zaman ve mekana bağlı olarak denge, duruş ile ilgili reflekslerimiz, kas kütleimizin artışı ve koordinasyon ile ilişkilidir" (Hartley, 1994:244).

"Araştırmalar, cerebellumun sinir liflerinin beyin başka alanlarıyla da iletişim kurduğunu göstermiştir. Dikkat, uzun dönem hafızası, uzamsal algı, güdü kontrolü ve frontal loba ait (bilişsel) fonksiyonların üzerinde de önemli rol oynadığı görülmüştür ki bu bahsedilen alanlar, aynı zamanda öğrenme sırasında aktive olan bölgelerdir" (Bass, 2008:353). Beyincik hakkındaki araştırmalar arttıkça, hareketin öğrenme ve hafıza ile olan ilişkisi, daha da açık bir şekilde ortaya konmuştur.

Uzun süre beyinciğin, kaba motor sistemi hareketlerini kontrol ettiği düşünülmüştür. Beyincik beyin en çok nöron bulunan bölgesidir. "Bir sinir hücresi için ortalama 250-300.000 sinaptik bağlantı bulunmaktadır. Bu özelliğinden dolayı, vestibüler sistemden (iç kulak) gelen duyuşal girdileri değerlendirerek bünyesine alabilme yeteneğine sahiptir. Limbik sistemde yer alan hipokampus, substantia nigra, bazal gangliyon vasıtasıyla aldığı bilgileri motor fonksiyonu ile ilişkilendirerek beyin diğer bölümlerine aktarır. Frontal lobun motor korteksi ile ortak çalışır. Beyincik bunu neo korteks ile arasındaki iletken yollar aracılığıyla yapar. Araştırmalardan çıkan sonuç, düzenli ve sistematik bedensel çalışmaların öğrenmeyi kolaylaştırdığı yönündedir" (Hannaford, 2005:111).

Beyincik, nasıl hareket ettiğimize, kasların dinlenirken ya da aktif durumdayken hareketine ilişkin öğrenmeye, koordinasyon için hareketin zamanlamasını ve dinamiğini de içerecek şekilde harekete yönelik tüm öğrenmeye rehberlik eder. "Örneğin başımızı hareket ettirirken görsel alanımızın gözümüzün retinasında sabitlenmesi gibi önemli hareketleri yapabilmemizi sağlar. Hipokampusla olan bağlantısı aracılığı ile ise, zıplamak, dik oturmak, ip atlamak, karmaşık dans figürlerini öğrenmek gibi motor öğrenmelerdeki hareketleri hafızaya kaydeder" (Hannaford, 2005:111).

Öğrenme esnasında, beyin en aktif kısmı beyinciktir. Beyincik ve talamus aracılığı ile bazal gangliyon, prefrontal korteksi aktive eder. Böylelikle uzamsal olarak, mantık muhakemesi yapma yeteneği gelişir. Bu yolla, örneğin yürürken ayaklarımızı koordineli bir şekilde kullanabiliriz. Kendi etrafımızda dönme hareketi yaparken düşmeden durabilmeyi başarabiliriz. "Televizyon seyretmek gibi aktif hareket içermeyen durumlarda ise, beyinciğin aktivitesi minimum seviyeye iner" (Hannaford, 2005:110).

4.2. Hareket ve Öğrenme İlişkisinde Dansın Yeri (The Place of Dance in the Relation Between Movement and Learning)

"1995'te Amerika'nın önde gelen beyin araştırmacıları Chicago'da toplanarak hareket ve öğrenme arasındaki bağlantıları incelemiştir. Egzersizler sayesinde kemik, kas, kalp ve akciğerleri şekillenirken, aynı zamanda beyindeki bazal gangliyon, beyincik ve korpus kallosumdaki nöronların ve sinir ağlarının büyük oranda geliştiği de ispatlanmıştır. Aerobik hareketler, beyne giden kan ve oksijen oranını arttırırken, koordine yapılan hareketlerin, sinirsel doğal nöral büyüme faktörleri olan nörotropinleri arttırdığı gözlemlenmiştir. Bunun, ayrıca nöronlar arasındaki sinirsel ağların gelişimini de etkilediği görülmüştür. Egzersiz yapmanın, özellikle hipokampus ve beyin frontal lobunda yeni sinir hücresi üretimini arttırdığı tespit edilmiştir" (Hannaford, 2005:125). "Kandaki oksijen konsantrasyonu, beyin işlevlerini yerine getirmede büyük önem teşkil etmektedir. Yapılan fiziksel egzersizler sonucunda vücutta artan oksijen seviyesi, beyindeki kılcal damar sayılarının da artmasına sebep olmaktadır.



Beyin, oksijeni işlevlerinde yakıt olarak kullandığı için, performansı bu sayede güçlenmektedir. Fiziksel aktivite yapan deneklerle yapmayanlar kıyaslandığında, fiziksel aktivite yapan gençlerin kanlarındaki oksijen seviyesinin daha yüksek olduğu ve bilişsel performanslarının arttığı görülmüştür. Bu denekler, kelime hatırlama, dikkat, görsel ve uzamsal boyutla ilgili testlerde daha yüksek puanlar almışlardır" (The Jossey-Bass, 2008:354). "Kas faaliyetleri ve denge hareketleri, nörotrofinlerin üretimini uyarır. Örneğin dopamin, mevcut sinir hücrelerinin gelişimini ve yeni sinir hücre sayısını artırır" (Hannaford, 2005:113). Bu yolla, beyindeki nöral sinirsel ağlar kuvvetlenmiş olur. Dolayısıyla hareketleri ve becerileri öğrendiğimiz ve onlara hakim olduğumuz zaman, beynimiz daha az enerjiye ihtiyaç duyar ve daha verimli çalışır. Jean Blaydes'e göre "beyni bir kas gibi düşünebiliriz. Tıpkı kaslarımızı geliştirmeyi düşünmek gibi beyni geliştirmenin en etkili yolu egzersiz yapmak ve hareket etmektir" (alıntılayan Spielmann, 2016:3-4); (aktaran Blaydes, 2002:1). Hareket etmenin en estetik ve ritmik yollarından biri ise danstır. Dans iskelet ve kas sistemini güçlendirecek egzersizleri içerdiği gibi bedenin uzay/uzam içerisinde serbestçe hareket etmesine imkan tanıyarak koordinasyonun gelişmesini sağlayan teknik ve kompleks bir çalışmadır. Kullanılan imajlar vasıtasıyla bedensel farkındalığa yeni bir boyut getirirken hayal gücünü geliştirir.

Aldıkları dans eğitimi sonucunda beden fonksiyonları ve koordinasyonları gelişen çocukların, zihinsel olarak da oldukça aktif oldukları gözlemlenmiştir. Bu çocukların iskelet sistemleri, daha iyi organize olur ve gelişim gösterir. Yaşadıkları durumlara daha sistematik bir bakış açısıyla bakabilirler ve öncelikleri sıraya koyma becerileri gelişir. Bu özellikler, müzik, matematik ve diğer sanat ve bilim dallarında daha yüksek performans göstermelerini sağlar. Algıları açık olduğu için yaratıcılıkları gelişir ve olaylara farklı şekilde yaklaşabilirler. Bu sayede, yaşadıkları olumsuzluklarla da değişik şekilde iletişim kurmak suretiyle, bunlarla mücadele imkanına sahip olurlar. "Seattle, Washington'da ilk okul üçüncü sınıf öğrencileri ile yapılan bir araştırmada öğrencilerin dilbilgisi derslerinde, dans egzersizleri yaptırılmıştır. Dans aktivitelerine katılan öğrencilerin okuma derecelerinde altı ay içerisinde yüzde 13'lük bir artış görülmüştür. Derslerde egzersiz olarak dönme, emekleme, yuvarlanma, sallanma, takla, esneme ve zıplama hareketleri düzenli olarak yaptırılmıştır. Araştırma sonucunda rutin bir şekilde yapılan uyarıcı aktiviteler sayesinde öğrencilerin dersteki odaklanmalarında belirgin artış saptanmıştır. Yapılan araştırmalar hareket ve öğrenme arasındaki bağlantının insanın hayatı boyunca devam ettiğini söylemektedir" (alıntılayan Spielmann, 2016:19); (aktaran Palmer, 1980).

Dans, aynı bir oyun ortamı gibi, başlıbaşına bir sosyal faaliyet alanı oluşturur. Bir arada olabilmek, paylaşmak, birlikte üretebilmek, güvenmek, dinlemek, bir diğerini hissedebilmek gibi önemli ve gerekli beceriler kazandırır. Böylelikle de, toplum içinde iletişim becerileri yüksek, empati ve estetik duyguları gelişmiş, paylaşımcı bireylerin yetişmesine imkan sağlar. Dans aracılığıyla vücutta, sadece iskelet sistemi değil aynı zamanda işitme, görme, dokunma ve diğer algı sistemleri de devreye girmiş olur. Tüm bunların birleşimi sonucunda ise, ritim duygusu oluşur. Ritim duygusu, en güzel hareket yoluyla ifade edilir. Ancak bu duygu, tüm insanlar için farklıdır. Hemen her insan, dansın ritmik hareketlerinden mutluluk duyar. Bedenini tanımaya ve kullanmaya başlayan çocuk, müzik eşliğinde yaptığı danslarla, vücut koordinasyonunu öğrenir. Alt beyinden üst beyine doğru kademe kademe gelişen hareketler, yaş evreleriyle birlikte anlam kazanmaya başlar.



Motor gelişimi ise, beynin hafıza merkezi ve duygusal alanları arasındaki koordinasyonun artmasıyla birlikte hızlanır. Grup içinde dans etmenin, sosyal olarak olumlu etkileri vardır. Dans etme yolu ile kişi, içinde birikmiş olan stres ve olumsuz duygulardan kurtulabilir ve var olan enerjisini daha iyi yönde kullanmış olur. Günümüzde modern yaşamın getirdiği anlayış nedeniyle birey televizyon, bilgisayar, video oyunları karşısında daha fazla zaman geçirme eğilimi göstermektedir. Düzenli egzersizden uzak, hayal gücüne dayalı fiziksel oyunları ve yoğun insanlar arası ilişkileri kısıtlayan yaşam biçimleri gittikçe yaygınlaşmaktadır. Fiziksel aktivitenin beyin fonksiyonlarını geliştirdiğine dair kanıtlara rağmen, öğrenciler halen okullardaki derslerde ve ödevlerini yaparken, zamanlarının büyük kısmını oturarak geçirmektedir. 2 yaşındaki çocukların arabada bebek koltuğunda geçirdikleri süre ile ilgili olarak yapılan bir araştırmaya göre, "1960 yılında çocuklar ortalama olarak yılda 200 saatini bir arabanın içinde geçirirken günümüzde 500 saatini araba koltuğunda geçirmektedir" (alıntılayan Spielmann, 2016:13); (aktaran Jensen, 1998). Çocukların hareket etme isteklerini engellemeden, koşmalarını, bir yerlere tırmanmalarını, yuvarlanmalarını, dans etmelerini teşvik etmek, onların öğrenme sistemlerini geliştirmek için oldukça etkili bir yoldur.

5. DANS EĞİTİMİNİN ÖNEMİ (THE IMPORTANCE OF DANCE EDUCATION)

"Amerika'da lisans düzeyinde dans eğitimi, 1926'da Wisconsin Madison Üniversitesi'nde kadınlara yönelik olarak ve Fiziksel Eğitim Programı adı altında başladı. 1970 yılından sonra ise eğitim sisteminde yapılan yeni düzenlemelerle Güzel Sanatlar Fakültelerinin altında bağımsız bir program olarak yer aldı. Günümüze kadar olan süreçte birçok farklı bağımsız kuruluş tarafından yapılan çalışmalarla ulusal eğitim sistemi ve müfredat ile ilgili düzenlemeler kanunlaştırılıp ülke genelindeki okullarda kalıcı olarak uygulanmıştır. 1994 yılında Amerika'da devlet desteği ile hazırlanan 'Hedef 2000: Amerikan Eğitim Hareketi' başlıklı kanun ile sanat eğitiminin zorunlu ders olarak eğitim sisteminde yer alması sağlanmıştır" (Bonbright, 2000:31). Yapılan yenilikler ve düzenlemeler ile önceden seçmeli olarak verilen dans, müzik, tiyatro ve görsel sanatlar ile ilgili sanat dersleri, ABD'nin ulusal eğitim sistemine dahil olmuştur. 1998 yılında "Dans Eğitimi Ulusal Standartları Organizasyonu (National Dance Education Organisation)" kurulmuş ve dans eğitiminin en etkili ve verimli şekilde yürütülmesi konusunda çalışmalar yapılması amacını misyon edinmiştir. Dünya genelinde faaliyet gösteren International Baccalaureate (IB Global) gibi eğitim organizasyonları tarafından sanat ve bilim alanında her ülkeye, kültüre ve eğitim sistemine adapte edilebilen müfredatlar hazırlanmaktadır.

Dans alanında yüksek lisans ve sanatta yeterlikten mezun olan kişilerin sayısı her geçen gün artmaktadır. Bununla birlikte diğer bilim alanlarında çalışanların, dansı kendi alanlarıyla ilişkilendirerek yaptıkları bilimsel (tıp, psikoloji, sosyoloji gibi) araştırmalar sayesinde dansın insan hayatına pozitif etkilerine dikkat çekilmiştir. Özellikle beyin ve sinirbilim alanında yapılan çalışmalar ile dansın ve hareketin bedensel/algısal gelişimdeki önemi bilimsel yöntemlerle kanıtlanmıştır. Bu kanıtlarda beyin gelişiminde olumlu katkıları olan dansın erken yaşta eğitim sisteminin içine dahil edilmesinin önemi vurgulanmıştır. David A. Sousa, "Sanat Genç Beyni Nasıl Geliştirir (How the Arts Develop the Young Brain) adlı kitabında sinirbilim ve sanat arasındaki ilişkiye dikkat çekerek sanatın bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim sürecinde genç beyinlere etkisini



vurgulamıştır. Sousa'ya göre, insan beyninin ilk gelişim yıllarında nöral bağlantılar çok hızlı bir şekilde yapılanmaya başlar. Çocukların oyun oynaması, dans etmesi, resim yapması, şarkı söylemesi bu gelişimi desteklerken, beynin öğrenme kabiliyetini kazanması ve çocuğun bütün duyularının gelişmesinde büyük rol oynar. Okula başlama çağına ise bu aktivitelerin geliştirilmesi ve devamlılığı gerekmektedir. Sanat sadece dışavurum değil aynı zamanda çok derin bir algı mekanizmasıdır" (Bradley, Bonbright, Dooling, 2013:38-39). Çocuk psikoloğu Jean Piaget'in yürüttüğü, "8 ile 16 yaş arası 8061 Finli çocuk üzerinde yapılan bir araştırmada, duyumotor aktivitenin bilişsel yetenekleri beslediği, çocukluk dönemindeki zayıf motor işlevinin, fiziksel yetersizliğe ve ergenlikte zayıf akademik başarıya yol açtığı bulunmuştur" (Hanna, 2014:5).

"İkinci veya üçüncü bir dili sözel olarak öğrenme hakkındaki bir diğer araştırmada, birden fazla dili kullanabilen çocukların beyin yapılarının daha farklı olduğu ve çoklu görevleri daha kolay bir şekilde yerine getirdikleri ispatlanmıştır. Öğrenilen her bir yeni dil sayesinde beynin farklı kısımlarının aktive olduğu gözlemlenmiştir. Buna paralel olarak birden fazla dans türünü öğrenen öğrenciler sadece beyinlerini ve bedenlerini çalıştırmakla kalmıyor, aynı zamanda var olan potansiyellerini arttırarak yaratıcılıklarını geliştirebilmektedir" (Hanna, Erişim tarihi: 2016, 3 Ağustos).

Ülkemizde Milli Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanan kanun ve düzenlemeler ile sanat eğitimi veren kurumlar ve özel kurslar faaliyet göstermektedir. Konservatuvarlarda tam zamanlı olarak ilk okuldan itibaren sanat eğitimi verilmektedir. Yarı zamanlı eğitim programları ile konservatuvar dışındaki okullardan öğrencilerin kendi eğitimlerine devam ederken, ek olarak sanat eğitimi alabilmeleri mümkün olabilmektedir. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olarak faaliyet gösteren özel sanat kurslarının sayılarının her geçen yıl arttığı gözlemlenmektedir. Dünyadaki gelişmelere paralel olarak bakıldığında ise ülkemizin genelinde maalesef yeterli sayıda ve donanımda dans eğitimi veren kurum bulunmamaktadır. Dünyada dans alanındaki bilimsel araştırmaların incelenmesi, takip edilmesi, Türkiye'de bu alanda çalışmalar yürüten akademisyenlere, sanatçılara araştırmalarında destek verilmesi, eğitim sistemi ile ilgili yapılacak çalıştaylarda sanatçıların fikirlerinin alınması sanatın eğitimdeki yeri ile ilgili yeni bir bakış açısı getirecek ve var olanı geliştirecektir.

6. SONUÇ (CONCLUSION)

Bedenle kurulan doğru ilişki, kişinin adeta bütün hayatını şekillendirir. Bu bilgi, bilimsel araştırmalarla da desteklenmiştir. Dolayısıyla dansın hem fiziksel hem de duygusal olarak bir ihtiyaç olduğu söylenebilir. Dans eden, müzikle ilgilenen, resim yapan, şiir yazan kişilerin, gözlem yetenekleri keskinleşir, yaratıcılıkları ve öğrenme yetenekleri artar. Sanatla uğraşan bu kişiler, bir süre sonra bir bütünün içerisindeki detayları görebilir ve her şeyi uygun bir bağlama yerleştirebilir hale gelirler. Sanat, insanın yaşam kalitesini yükseltir. Çoğu zaman bilim adamlarının da sanatla ilgilenen kişilerle benzer özelliklere sahip olduğu görülmüştür. Sanat, bilim adamlarının yeni icatlar yaparken ihtiyaçları olan yaratıcılığı besler. İnsanlık tarihinde bilimsel çalışmaları ve büyük buluşları ile tanınan bilim insanlarının içerisinde sanatçı kişilikler taşıdıkları pek çok insan tarafından bilinen bir gerçektir; tarih bu tür örneklerle doludur. Aynı büyük fizikçi Albert Einstein'ın dediği gibi: "Hayal etmek bilgidен daha önemlidir. Bilgi sınırlıdır. Hayal gücü ise, dünyayı kuşatır."



Dans şüphesiz, bir disiplin işidir. Bedeni doğru yönde geliştirmek için, çok özenli ve disiplinli çalışmak gerekir. Bu nedenle, küçük yaştan itibaren bu disiplini alan çocuklar, hayatları boyunca hangi meslek dalında faaliyet gösterirlerse gösterebilirler, bu disiplinden faydalanırlar. Bu bağlamda, bebeklikten başlayan gelişim süreci boyunca, hareketin insan hayatında çok önemli bir yere sahip olduğu şüphe götürmez. İnsanı diğer canlılardan ayıran en temel özellik; onun düşünerek, bilerek, öğrenerek hareket edebilme ve bu yolla duygularını ifade edebilme becerisidir. Düşüncelerimiz ve bedenimiz bir bütündür. Bonnie Bainbridge Cohen bu bütünlüğü şu şekilde tanımlamaktadır: "Bedenimiz zihnimizle birlikte hareket eder. Yaptığımız herhangi bir hareketin kalitesi zihnimizin beden yoluyla kendini ifade etmesidir. Zihnimiz rüzgar ve bedenimizde kum gibidir. Eğer rüzgarın nasıl estiğini bilmek istiyorsak kuma bakabiliriz" (Cohen, 2003:1). Bireyin doğuştan sahip olduğu bu yeteneğinin en doğru şekilde yönlendirilmesi son derece önemlidir. Günümüz yaşam koşullarında azalan hareket alanları nedeniyle bedenen geri kaldığımız konular eğitim desteğiyle bir nebze olsun arttırılabilir.

Bu makalede sunulmuş olan bilimsel verilerin de açıkça ortaya koyduğu gibi, hareket ile öğrenme ve bilişsel beceriler arasında doğrudan ve önemli bir bağlantı bulunmaktadır. Özellikle küçük yaşlardan itibaren bireylere kazandırılacak hareket kabiliyetinin çok yönlü ve etkili yolu dandır. Eğitim sistemine dahil edilen dansın, çocukluktan itibaren bireylerin kişisel ve fiziksel gelişimine katkılarının büyük olduğunu söyleyebiliriz. Ülkemizde dans eğitiminin, okul öncesi dönemden başlayacak şekilde, örgün eğitimde hak ettiği konuma getirilmesi önerilir. Böylelikle gelecek nesiller, gelişmiş yaratıcılıkları ve öğrenme kabiliyetleri aracılığıyla, çevreleri ve kendi özbenlikleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurabileceklerdir.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

1. The Jossey-Bass., (2008). Reader on the Brain and Learning. Published by Jossey- Bass, San Fransisco.
2. Hannaford, C., (2005). Smart Moves. Salt Lake City, Utah: Great River Books.
3. Hartley, L., (1994). Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering. Berkeley, California: North Atlantic Books.
4. Aktaş, G., (1999). Temel Dans Eğitimi. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
5. Bonbright, M.J., (2000). Dance: The Discipline. Art Education Policy Review, Cilt:102, Sayı:2, ss:31-32.
6. Cohen, B.B., (2003). Sensing, Feeling and Action. Contact Editions, Northampton.
7. Hanna, J.H., (2016). What Makes a Dance? The Brain a Choreographer, Dancer and Spectator. www.4dancers.org/2016/07/what-makes-a-dance-the-brain-as-choreographer-dancer-and-spectator. Erişim tarihi: 3 Ağustos 2016
8. Spielmann, C., (2013). The Effects of Movement Based Learning on Student Achievement in the School Classroom. www.trikke.com/wp-content/uploads/2013/07/Physical-Movement-Learning-Study.pdf. Erişim tarihi: 1 Nisan 2016
9. Hanna, J.L., (2014). Dancing to Learn: The Brain's Cognition, Emotion, and Movement. United State of America, Rowman & Littlefield Publishers.
10. Bradley, K., Bonbright, J., and Dooling, S., (2013). Evidence: A Report on the Impact of Dance in the K-12 Setting, National Dance Education Organization. www.arts.gov/sites/default/files/Research-Art-Works-NDEO.pdf. Erişim tarihi: 16 Haziran 2016.