

**TÜRK HALK OYUNLARI, DANS TERAPİSİ VE HALK HEKİMLİĞİ KAVRAMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİLER****Relationships Among The Concepts Of Turkish Folk Dances, Dance Therapy And Folk Medicine****İdris Ersan KÜÇÜK *****Cemal ACET ******Ebru ALPTEKİN *******ÖZ**

Dansın özellikleri ve işlevleri birçok açıdan ele alınmış, araştırmacıların ilgi odağı olmuştur. Bu özelliklerden biri de dansın sağaltma özelliğidir. Laboratuvar deneyleri ve toplumsal gözlemler üzerine elde edilen bulguların aktif rol aldığı araştırmalar dansın işlevlerinin sınanmasında oldukça önemlidir. Türk halk oyunlarının köken tartışmalarında yer alan şamanlık, günümüzde dans terapisi ile güncellenerek devam etmektedir. Bu yönüyle Türk halk oyunları sağaltıcı bir dans türü olarak halk hekimliğinin konu başlıklarının altında da incelenebilir. Türk halk oyunları, dans terapisi ve halk hekimliği kavramları arasındaki ortak noktalar dansın sağaltma özelliğini açıklamaya yardımcı olmaktadır. Bu çalışmada literatür taraması ve katılımcı gözlem yoluyla elde edilen bulgular nitel veri analizi yöntemi ile ele alınmıştır. Harry F. Wolcott'un geliştirmiş olduğu veri analiz yöntemi uygulanarak bulgulara yönelik betimleme, analiz ve yorumlama yapılmıştır. Örnek teşkil eden bulgulara göre dansın izleyicisi, icracısı ve öğreneni sağaltma amacına yönelik dans yararı görmektedir. Bu yararlar ise fiziksel ve ruhsal olarak ikiye ayrılmaktadır. Makalede bahsi geçen kavramlar arasındaki örtüşen ve ayrışan hususlar hakkında bilgi verilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Türk halk oyunları, Dans Terapisi, Halk Hekimliği, Sağaltma, Tedavi

ABSTRACT

The features and functions of dance have been discussed in many ways and have been the focus of the attention of researchers. One of these features is the healing feature of dance. Research in which the findings obtained from laboratory experiments and social observations take an active role is very important in testing the functions of dance. Shamanism, which takes place in the origin debates of Turkish folk dances, continues today by being updated with dance therapy. In this respect, Turkish folk dances can be examined under the headings of folk medicine as a type of dance with the healing feature. The common points between the concepts of Turkish folk dances, dance therapy, and folk medicine help explain the healing function of dance. In this study, the findings obtained through literature review and participant observation were handled with qualitative data analysis method. The data analysis method developed by Henry F. Wolcott was applied and the findings were described, analyzed and interpreted. According to the findings that constitute examples, the audience, performer and learner of dance benefit from the purpose of healing. These benefits are divided into two headings as physical and spiritual. The article provides information about the overlapping and differentiating points between the concepts mentioned.

Keywords: Turkish folk dance, Dance therapy, Folk medicine, Healing, Treatment

Araştırma Makalesi/Research Article Geliş Tarihi/Received Date: 26.09.2024 **Kabul Tarihi/Accepted Date:** 18.11.2024

* **Sorumlu Yazar/Corresponding Author:** Dr. Öğr. Üyesi, Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuarı, idris.ersan.kucuk@ege.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5320-1197

** Müdür, Özel Büyükyalı Raife Cebeci Anaokulu, cemal.acet@gmail.com, ORCID: 0000-0001-9507-5723

*** Müzik Öğretmeni, Nuriye-Vasıf Onat Kız Anadolu Lisesi, ebrualptkn@hotmail.com, ORCID: 0009-0003-3651-3852

EXTENDED ABSTRACT

The purposes for which dance is used have been frequently examined by researchers. One of these purposes is that dance heals people. Findings obtained as a result of participant observations of researchers and artificially created experimental environments play a very active role in testing the functions of dance. Subheadings were created to better understand the definitions and implications of the research. Folk dances in Turkey have long been explained by their roots allegedly coming from Shamanism. In this belief system, there is an important leader character called Shaman who has magician characteristics and provides healing. In the light of the information that has reached us today, the shaman's relationship with dance as a healer is inseparably close. In line with this foundation on which Turkish folk dances are based, a healing feature is seen. For this reason, Turkish folk dances are becoming the subject of folk medicine. In addition, as a traditional dance, Turkish folk dances are also an application tool for dance therapy. The relationships between the concepts of Turkish folk dances, dance therapy and folk medicine help explain the healing properties of dance. In this study, findings were obtained through literature review and participant observation. The aforementioned findings were analyzed using the qualitative data analysis method. The qualitative data analysis method put forward by Harry F. Wolcott, which consists of description, analysis and interpretation stages, forms the methodological basis of the research. There are three basic concepts in the research; Turkish folk dances, dance therapy and folk medicine. The basic action of Turkish folk dances is dancing. The basic action of dance therapy is to heal through dancing. The basic action of folk medicine is simply to heal. In order to better explain these three concepts and their functioning, subheadings such as "Shamanism and dance", "relationship between folk medicine and dance", "dance and movement therapy" and "dance therapy in Turkey" were created. The descriptions, analyses and examples made under these headings are given as a whole under the conclusion heading. Under the title of shamanism and dance, the concept of shamanism is explained based on literature review. Again under this heading, the characteristics of the shaman are discussed and their traces in Turkish folk dances are associated with a few examples. Under the title of the relationship between folk medicine and dance, it is explained what people resort to in their search for physical and spiritual well-being. The relationship between folk medicine and dance emerges in fields such as physiotherapy and psychology in medical science. Under this heading, the measurability of the benefits of dance is discussed. The therapeutic properties of dance are discussed under the title of dance and movement therapy. Under this heading, information about the pioneers of dance and movement therapy and their early works are given. Local terminological expressions of dance therapy among the Anatolian people are included. The last heading, Dance and Therapy in Turkey, deals with the therapeutic use of Turkish folk dances. Information was given about the work of pioneering researchers on this subject. It is explained which dances from the Turkish folk dance repertoire are used for healing purposes. If we need to list these dances; Çiğil çiğil from Afyon, Harkuşla from Bitlis, Türkmen kızı from İçel, Dolabe and Keje from Hakkari, Kocaarap from Aydın, Satioğlu and Çökertme from Muğla, Kaba hava from İzmir, Eski Harmandalı from Manisa, Daldalan, Temurağa, Köroğlu and Sim Sim from Tokat, Şavşat Barı and Döne dances from Artvin were used. In the conclusion, suggestions were made to prioritize regional differences in the use of Turkish folk dances for healing purposes. For example, it is argued that if a person cultured in the Eastern Black Sea region does not have a specific psychological trauma against regional dances, treating him/her with horon and karşılama dances should be more effective than treating him/her with a teke zortlatması dance. It is suggested that experiments should be increased in this regard. As a result of the analysis, it was concluded that dance therapy could not be a primary healing tool but could be a good

complementary element to existing treatments. While the ability to scale the healing properties of Turkish folk dances makes it a tool for physiotherapy and psychotherapy, the inability to create a scale makes it a subheading of folk medicine. According to exemplary findings, the audience, performer and learner of dance benefit from the healing purpose of dance. These benefits are divided into two: physical and spiritual. Information is provided about the overlapping and diverging issues between the concepts mentioned in the article.

İnsanın hareket yolu ile edineceği sağlıklı yaşam koşulları ve tedavi yöntemleri modern şehir yaşamında dikkat edilmesi gereken konulardan biridir. Sağaltma kavramı Türk halk oyunları bağlamında incelendiğinde hem sağlığın hem kültürün ortak kazanımı olarak manevi derinlikle eşleşerek değer kazanmaktadır. Terapi, dans ve Türk halk oyunlarını sarmal bir kavram dünyasında açıklamadan önce “dans” ve “oyun” terimlerinin bu makaledeki eş anlamlı kullanımına dikkat çekmek gerekir. Araştırmanın tasarımı keşifsel değil tanımlayıcı ve açıklayıcıdır (Tayşir, 2023: 18). Bu bakımdan araştırma, bahsi geçen kavramların arasındaki ilişki ağını göstermeye yöneliktir. Bu makalede, Türkçe yazılı kaynaklarda literatür taraması ve çeviri makaleler ekseninde bir araştırma sonucunda elde edilen veriler sınırlı ve sorumlu bir bilgi dağarcığını kapsamaktadır. Elde edilen bulgular Harry F. Wolcott’un geliştirmiş olduğu nitel veri analiz yöntemi ile açıklanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 222). Bu yöntemin aşamaları doğrultusunda makalenin alt başlıkları içerisinde betimleme, analiz ve yorumlamaya dayalı çıkarımlar bulunmaktadır.

Türk halk oyunları özeline gelmeden önce bu çalışmada dansın sağaltıcı özelliklerinden bahsedilecek ve çeşitli örneklerle desteklenecektir. Bu çalışmanın öznesindeki Türklük kavramı, sadece Avrasya coğrafyasında yer alan tüm Türk Dünyasını kapsamayıp, Cumhuriyet’in ilanı ile birlikte Anadolu’da yaşayan, ana dili Türkçe olan ve gönül birliği yapmış insan topluluğunu da ifade etmektedir. Diğer bir ifadeyle Anadolu’da icra edilen farklı etnik unsurların dansları da yine Türk halk oyunları bağlamında ele alınacaktır. “Türk Halk Oyunları” kavramı Türkiye Cumhuriyeti’nin kuruluşu ile ortaya çıkmış olsa da köken tartışmaları konusunda 17.yy’dan beri bilinen şamanlık başat rolündedir. Dahası Şaman teriminin “Kam” kelime köküyle ilişkilendirilerek, Uygur Türklerinin ilk yazılı kaynağı olan, 1069’da Yusuf Has Hacib tarafından yazılmış Kutadgu Bilig’de “kam”ın büyücü olarak açıklandığı ve böylece de daha eski tarihlendirildiği görülür (Harva, 2014: 363). Tasvirler göre şamanın sihirli güçleri vardır. Bu güçler onu aynı zamanda dini bir lider konumuna getirir. Törenlerin baş dansçısıdır ve şifa veren bir hekimdir (Eroğlu, 2010: 27). Türk halk oyunlarını doğrudan veya dolaylı olarak konu edinen birçok yazılı kaynakta Türklerin dans geleneğinin şamanlığa dayandığı konusunda fikir birliği vardır. Şamanların tedavi edici özelliklerinin yanı sıra dans etmeleri, şiir okumaları ve müzik aleti kullanmaları itibarı ile bazı bilim insanlarına göre insanlığın ilk profesyonel sanatçılarıdır. Bu görüşün kabulü üzerine sürdürülen bir araştırmada öncelikle bahsi geçen kavramların açıklanmasına ve birbirleri arasındaki ilişkilerine değinmenin yararı olacaktır.

Şamanlık ve Dans

Şaman kavramını batılı araştırmacılar üzerinden dünyaya bağışlayan Tunguz ve Mançu dilleri olmuştur. Bu dillerin Türk dilleri ile hiçbir alakası yok gibi görünse de anılan bu diller, Türk, Moğol, Kore ve Japon dilleri gibi Altay dil ailesine mensuptur. Bu durum bahsi geçen toplulukların kabaca birkaç kuşak önce aynı dili konuşan yakın akrabalar olabileceği fikrini verebilir. Şaman inancı eski Türklere dışarıdan “karişi” dendiğinde bu sözlerin gerçekliği üzerindeki sis perdesi tam olarak aralanmamaktadır. Bunun nedeni ise Şamanlık olarak bilinen inançsal kültürün Türklere örneğin Afrika, Fransa veya Suudi Arabistan’dan getirilmemiş olmasıdır (Davletov, 2017: 23-

24). Şamanlığın Türklere has özelliklerinin yanı sıra başka toplumlara ait ortak özellikleri de vardır. Batılı bir etnoloğun algısındaki şaman, büyücü bir hekimdir. Ayrıca “şaman” teriminin gelecekte haber verme ve coşkulu büyü yapma gibi anlamları da bulunmaktadır. Yazılı kaynakların çoğunda şaman olan kişinin sihir göstererek ruhlar dünyası ile insanlar arasında aracılık görevi yaptığı iddia edilir. Şaman kelimesinin Tunguzca’nın yanı sıra Sanskritçe’den türemiş olabileceği de ortaya konmuştur (Hultkrantz, 2004: 2).

İddiaya göre “şaman” kelimesi ilk olarak 1692’de Moskova büyük prensi tarafından Çin’e gönderilen Yssbrant Ides ve yaveri Adam Brand’ın yazmış oldukları seyahatnamede yer almıştır (Harva, 2014: 363). Bu kelime yerine bazen Kam veya Baksı kelimelerinin tercih edildiği de görülür. Halk hekimi olan, ruhlarla temas edebilen, falcılık ve büyücülük gibi özellikleri bulunan şahıslara Hakas Türklerinde “Kam” adı verilir. Yakut Türkleri arasında erkek kamlar için “Oyun”, kadın kamlar için ise “Ödegen (Udagan)” ifadeleri kullanılır. Yine aynı kavram için; Kırgız Türklerinde “Baksı”; Kazak Türklerinde “Baksi” adlandırmaları görülmektedir (Eroğlu, 2010: 87). Şamanlık dünyanın birçok bölgesinde kendine özgü uygulamalar ve farklı isimlerle yaşamaktadır.

Abdülkadir İnan, Türkiye’de Türklerin dinleri ve Şamanizm üzerindeki en önemli otoritelerin başında kabul edilir. İnan, Eski Türk Dini Tarihi adlı çalışmasında, Ziya Gökalp’in Türklerin eski dini olarak “toyunizm” adını verdiği bir milli dinden bahsettiğini söylemekte ve toyunizm adını verdiği dinin Budizm olduğunu açıklamaktadır. M.S III. Yüzyılda Hunların ardından görülen Toba Devleti’nde, Şaman gelenekler görülmüş, kadın şamanlar devletin dini törenlerini yönetmişlerdir (Demir ve Çomak, 2015: 138). Günümüzde ve geçmişe dair yazılı kaynaklarda tören bahsi geçince dans ve müzik beraberinde anılan öğelerdir. Buna ek olarak Şaman’ın dans ve müzik eşliğinde iyileştirme yaptığı oldukça yaygın bir bilgidir.

Etimolojik yaklaşımlar ve farklı bölgelerdeki anlam farklılıkları haricinde Şaman’ın pratikte ne yaptığını açıklamak gerekirse dans ve müzik icraları sırasında bazı uygulamalar dikkat çeker. Bu uygulamaları araştırmacı Julian Baldick şöyle açıklar;

Bir hastayı tedavi etmek üzere gerçekleşen bir şaman icrasında, şaman gece çalışır. Paltosunu giyip tütün içer. Beyaz bir kırsığın derisi odanın ortasına konur ve şaman onun üstüne oturur. Sonra davulunu çalmaya ve kuş seslerini taklit etmeye başlar. Sonra anlaşılması güç parçalar tekrarlanır durur, şunun gibi:

Bozkırın atı Görün Öğret bana

Toprağın tılsımlı boğası Görün Konuş bana

Güçlü efendi Buyur bana...

Şaman ruhlarla konuşmaya onlara sorular sorup, cevaplar vererek devam eder. Amagyat isimli ruh ona geldiği zaman hiddetle ve genelde ağzı köpürerek dans eder. Nihayetinde, hastanın rahatsızlığının nedenini bilir ve bu “nedeni” tükürerek ve üfleyerek kovar. Ruhlara hangi kurbanların verilmesi gerektiğini bulur. Son olarak orada bulunan kişilere, kehanette bulunur ya da dansına karşılık gelen yolculuğu sırasında gördüklerini anlatır. Dans ederken oturuyorsa, yolculuğunda bir dinlenme noktasına vardığı anlaşılır. Ayağa kalktığında göklere yükseldiği anlamına gelir, düştüğünde ise yeryüzünün altına indiği anlaşılır (Baldick, 2016: 94-95).

Moskovalı antropolog Mariya Zhornitskaya'nın 1978'de yayımladığı bir makalede, Yakut şaman dansı üzerine bilgiler bulunmaktadır. Yazının içeriği 1950 yılında yapılan alan araştırmasına ve daha önceki gözlemcilerin yayınlarına dayanmaktadır. Bu kaynaktan edinilen bilgilere göre Şamanların dörtlüğe koşan ya da tırıs giden bir atın hareketlerini tekrarladığı gözlemlenir. Atın taklidi üzerine kurulu olan dansa şaman atın yularını giyer ve genel olarak kişneme, horuldama sesleriyle yakalanmış gibi yapar. Zhornitskaya'nın görüştüğü eskiden şamanlık yapmış yaşlılar, rengineyiklerinin ve kuğuların hareketleriyle seslerini nasıl taklit ettiklerini anlatır. Aktarılanlara göre hasta bir kadına müdahale eden bir şaman hasta ruhu kovalayabilmek için rengineyiğine dönüşür. Sonra bir atmacaya dönüşüp uçar, ruhu birdenbire bulur, sonra yine bir rengineyiğine dönüşüp kadının hayatı için kötü ruhun rengineyiğiyle dövüşür. Zhornitskaya araştırmaları sonucunda Yakut şaman danslarının iki guruba ayrılabilceği sonucuna varır: Hayvan taklitleri ve icranın sonunda, şamanı transa geçiren sermest(sarhoş) danslar (Baldick, 2016: 99-100). Günümüzde icra edilen Türk Halk Oyunları bu sınıflama örnekleri ile dolu olsa da tam olarak bir sınıflandırmaya gidilememiştir. Örneğin; Bitlis Kartal oyununun veya Aydın Germencik'de oynanan bazı Zeybek oyunlarının hayvan taklitleri içerdiği düşünülür (Çetin, 2018: 12). Dans ve ibadet tartışması her ne kadar devam ediyor olsa da Alevi-Bektaşî geleneğindeki samahlar, Mevlevî tekkelerinde dönülen semalar sermest danslara örnek olabilir.

Şamanlığın cinsiyete dayalı bazı farklılıklar gösterdiği durumlar da mevcuttur. İyileştirme seansında erkek şamanlarda görülmeyen bazı işlevler vardır ki, bunlara yalnız kadın şamanların tedavilerinde rastlamak mümkündür. Nitekim bazı kadın şamanlar, hastayı iyileştirmek için çıplak kamlık yaparlar. Ayrıca kadın şamanların iyileştirici gücü, bazen ölümü yaşama çevirebilme yetenekleri şamanlar hakkındaki memoratlarla da tasdik edilir. Antropolog Vlademir Bogoras da bazı şaman törenlerinde, özellikle tedavi seanslarında cinsel organların rol aldığını söylemektedir. Bundan başka şamanların anlatılarında genital bölgelerden bahsetmek ve aya yalvarmak gibi büyüler esnasında da kadın şamanın çoğunlukla çıplak olduğu söylenir. Kadın şamanların eskilerde daha yaygın olan çıplak kamlık yapmalarına son dönemlerde Sibirya Tatar şamanı Çiçek-Ay'ın ve Ulçî kadın şamanının çıplak kamlık veya meditasyon yaptıkları hakkındaki verilere rastlanmaktadır (Bayat, 2010: 119-120). Örnek ve açıklamalardan yola çıkıldığında Şamanın dans ile olan ilişkisi birbirinden ayıramaz ölçüde sıkıdır. İyileştirmeye dair birçok eylem dans aracılığıyla gerçekleştirilir. Günümüzde bu uygulamaların iz düşümlerini halk hekimliği ve dans ilişkisinde aramak hata olmaz.

Halk Hekimliği ve Dans İlişkisi

Bedenin sağlığına dair birikimsel tecrübenin usta çırak ilişkisiyle aktarıldığı ve tıbbi laboratuvar testlerinden geçmemiş tedavilerin uygulandığı şifacılığa halk hekimliği denir. Boratav'a göre; Halkın, olanakları bulunmadığı için ya da başka sebeplerle tıp doktoruna gitmeyince veya gitmek istemeyince, hastalıklarını tanılama ve sağaltma amacı ile başvurduğu yöntem ve işlemlerin tümüne halk hekimliği denir (Boratav, 1999: 155). Bilindiği üzere beden fiziksel sorunlarına çözüm arayan iyileştirme yöntemi fizyoterapidir. Bunun yanısıra beden tüm uzuvları sağlıklı çalışmasına rağmen insanın maneviyatında oluşabilecek sorunlara çözüm olması için çeşitli sağaltma yöntemleri tercih edilebilir. Bu yöntemlerden biri de dandır. Günümüzde gözlemlenen dansın terapötik¹ özellikleri, Türklerin kültür temellerinin dayandırıldığı Orta Asya kültüründe Şaman, Kam veya Baksî olarak adlandırılan özel yeteneklere sahip insanların uygulamalarında karşımıza çıkar. Bu noktadan hareket edildiğinde

¹ Tedavi edici, iyileştirici anlamında kullanılan tıp terimi.

dansın halk hekimliği ile ilişkisi dolaylı ve doğrudan olmak üzere iki şekilde belirmektedir. İstisnai deneysel çalışmalar haricinde dans, müziğe bağımlı bir sanattır. Bu yönüyle dans, icra edildiği müzik bağlamında sağaltıcı özellikler barındırıyorsa halk hekimliği açısından dolaylı yönden alakalıdır. Dansın temel dayanağı olan hareket ele alınacak olursa bu özelliği dansı halk hekimliği ile doğrudan ilgili hale getirir.

Hareket ve müziğin “uyum” içerisinde olması, dansın tanımlanmasında en çok vurgulanan öğelerden biridir. Bu bahsi geçen göreceli uyum, içsellığe veya törenselliğe atıfta bulunularak manevi derinliklerle eşleştirilir. Dans ile elde edilen iyileşmenin fizyoterapiden ayrılan yönü hareketin ruha dönük amaçlarla gerçekleştirilmesidir. Bu konuda zeybek dansını mercek altına alacak olursak; zeybek dansının diz eklemlerine olumlu olumsuz etkileri üzerine laboratuvar deneyleri bulunmasa da dansçının ruhunu memnun eden manevi bir derinliği olduğu iddiası vardır ki; bu iddianın birçok halk dansı için ifade edildiğini görürüz.

Halk hekimliğinin şamanlığa dayandırılan özelliklerinin sadece Türklerde var olduğunu söylemek güçtür, örneğin Lapon şamanlarının sağaltma sırasında kullandıkları davullar ile Altay şamanlarının kullandıkları davullar arasındaki benzerlikler dikkat çekmektedir (Harva, 2014: 418). Yine başka bir örnek olarak Kuzey Latin Amerika’da yaşamış Mayalar doğayı, doğanın elementlerini ve tüm varlıkları Yaradan’ın kendisini ifade biçimleri olarak kabul eder. Dans onlar için beden ve ruhun yaratılmış olmaya duyduğu şükranın ifadesidir. Mayaların trans dansı, ruhsal uyanışı, bedensel dayanıklılığı ve canlılığı, duygusal iyilik halini, zihinsel berraklığı sağlayan, bütüncül şifa anlamında insanı güçlendiren bir danstır. Güçlü vurmalı çalgı ritimleri eşliğinde bu dansa katılanlar, kendileri de özel seslerle müziği destekler, varoluşa şükran ifade eden haykırırlarla bu süreçte şifa bulduklarına inanırlar. Dansın şifa verici olması için hareket ve seslerle doğayı taklit etmek gereklidir (Arıt, 2017: 106-107). Bu noktada dans tüm bileşenleriyle ruhsal sağaltmanın etkili bir aracı olmaktadır.

Temelinde hareket barındıran dans kavramının, insanlığın evrende kurduğu en ilkel iletişim araçlarından biri olduğu düşünülür. İnsanlığın doğuşu kadar eski olduğu düşünülen dans, doğayla bütünleşmenin ve kendini ifade etmenin bir yolu olarak görülmüştür. Dansın, ilkel insanda belirli bir disipline bağlı kalmaksızın icra edildiği varsayılırken, günümüz toplumlarında, kurallara bağlı kültürel bir hal aldığı görülür. Bilindiği kadarıyla dans, doğum, ölüm, evlenme gibi özel zamanlarda, kutlamalarda, savaş, avlanma, inançlar, doğanın etkisi ve hastalıklarla mücadelede, ritüel durumlarla var olmuş ve günümüzde terapi, sanat formu ya da sosyal içerikli eğlence olarak yer almaya devam etmektedir. Dans, kişinin yaşamındaki negatif olayları bilişsel olarak anlayabilmesini ve aşmaya çalışmasını sağlarken, kişinin fiziksel kimliğini hissetmesine, sorunlarına çözüm arayışına girmesine ve beden stilini, şahsi saygısını ilerletmesine de yardımcı olma potansiyeli vardır. Dans etme yolu ile birey, içinde birikmiş olan stres ve olumsuz duygulardan kurtulabilir ve var olan enerjisini daha iyi yönde kullanmış olur. Bu sebeple de dansın bir çeşit terapi olduğu düşünülebilir. Dans yoluyla insanın kendini tanıması, varlığını anlaması ve kendini ifade becerisini güçlendirmesi için en etkili yollardan biridir.

Dans ve Hareket Terapisi

Güncel yazılı kaynaklara göre 21. yüzyılın başlarından beri sanat terapisi duygusal çatışmaları uzlaştırması, farkındalığı arttırması, sosyal becerileri geliştirmesi, davranışları yönetmesi, problemleri çözmesi, kaygıyı azaltması, gerçeğe yönlendmesi ve öz-saygıyı arttırması anlamında terapötik olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca sanat terapisi tamamlayıcı ve alternatif tedavi yaklaşımları içinde sağlık ve iyilik halini artırıcı bir güç olarak zihin-beden temelli yaklaşımlar içinde tanımlanmaktadır (Karadağ ve Uğur, 2015: 142-144). Psikiyatride tıbbi tedaviye

ek olarak sanatı kullanma fikri 19.yy'ın sonlarında 20.yy'a geçiş döneminde ortaya çıktığı bilinmektedir. Bu süre boyunca sanatla birlikte hasta katılımını dahil ederek, akıl sağlığı yerinde olmayan daha fazla insan sanat terapi yöntemiyle tedavi edilmeye başlanmıştır (Yazıcı, 2004: 54-62). Sanat Psikoterapileri, sanatın farklı dallarından yararlanan, Görsel Sanat Psikoterapisi, Dans Hareket Terapisi, Drama Terapi, Müzik Terapisi, Şiir Terapisi ve Biblioterapi ve birden fazla sanat dilinin birlikte ve anlamlı geçişlerle kullanıldığı Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi gibi farklı branşlara ayrılmaktadır.

Çalışmanın öznelinden biri olan halk hekimliğindeki dans kavramı, sanat terapisi başlığı altında yer alan dans hareket terapisi ile açıklanabilir. Dans ve Hareket terapisi kişinin fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel bütünlüğünü yükseltmeye yönelik dans ve hareketin terapötik kullanımı olarak tanımlanır. Bu alanın en etkili bileşenleri beden, dans ve yaratıcılığın terapötik ilişkisidir. Dans ve hareket terapisi ilk 1940'lı yıllarda Amerika ve ardından Avrupa'da uygulanmaya başlamıştır. Amerika ve Avrupa'da gösterdiği gelişimle uygulanmaya başlanan ve günümüzde de aktif kullanılan terapi yöntemlerinden biri olmuştur. Dans ve hareket terapisinin gelişim sürecinde hem modern dans hem de psikiyatri içindeki ilerlemeler etkili olmuştur. Modern dansın kurucularından kabul edilen Isadora Duncan'ın öğrencileri olan (1878-1927) Ruth St. Denis, Ted Shawn, dans terapisinin öncülerinden Marian Chace'in yetişmesinde de önemli bir rol oynamıştır. Chace, dansı bireyin duygusal ifade yoluyla özgürleşmesinin bir aracı olarak görmüştür.

Marian Chace'in dans terapisiyle tanışması 2. Dünya savaşı sonrası Amerika'da psikiyatri servislerinde artan hasta sayısı ile baş etmeye çalışılırken Washington'daki St. Elizabeth Hastanesi'ne yeni bir tedavi yöntemi geliştirilmek üzere davet edilmesiyle başlamıştır. Öğrencilerinden bazılarının dans ederken hareketlerin tekniğinden çok dışa vurdukları duygularla (yalnızlık, utangaçlık, korku vs.) ilgilendiklerini fark eden Chace hareket özgürlüğü üzerinde durarak onları bu konuda cesaretlendirmiştir. Bir süre sonra doktorlar ona antisosyal çocuklar, hareket problemi ve psikiyatrik rahatsızlıkları bulunan hastaları göndermeye başlamıştır. Chace, St. Elizabeth'de duygusal sorunları olan hastalarla çalışmış ve diğer insanlarla dans yoluyla iletişim kurmalarına çaba göstermiştir. Bu hastalardan bazıları şizofrenler ve bazıları ise travma sonrası stres bozukluğu çeken eski askerlerdir. Bu çalışmada müzik ve ritim eşliğinde hastaların hareket etmesi başarı kriteri olarak kabul edilmiştir. Chace'e göre uyum içerisinde yapılan hareketler sağlıklı ve rahat hissetmenin yoludur. Chace daha sonra Washington Psikiyatri Okulu'nda çalışmaya başlamış ve St. Elizabeth tıp personelinin diğer üyeleriyle birlikte hastalar hakkında tedavi kararları vermiştir.

Dans ve hareket terapisinin temeli, kişinin hareketlerinin, düşünce sisteminin ve hislerinin yarattığı disipline dayanır. Kişinin hareketlerinin algılanması, fark edilmesi ve hareket kapasitesinin genişletilmesi sonucu, bu sürece tanıklık eden dans terapisti kişinin farkındalığını arttırmaya, yeni hareket algıları oluşturmaya ve böylece duygularında ve sözel iletişimde yeni iletişim mekanizmaları geliştirebilmesine yardımcı olur. Kişisel gelişim ve sosyal iletişimi destekleyen dans terapisi, birebir seans ya da grup terapisi olarak sağlık, eğitim ve sosyal hizmet alanlarında, bu eğitimi almış lisanslı terapistler tarafından uygulanır. Kurumsal olarak sağlık veya sanat kurumlarında gerçekleştirilen bu sağaltma yöntemi, halk arasında geleneksel dans icra edilen ortamlarda kendiliğinden oluşmaktadır. Ancak halk bu sağaltımı bilimsel ifadelerle veya bir farkındalık ile açıklamasa da Anadolu'nun genelinde yaygın olan "Kurtları Dökmek" deyiimi, dans yolu ile rahatlatmanın bir ifadesi olarak karşımıza çıkar. Ayrıca Kütahya'da bu deyiime benzer olarak "Yaylaam Basıldı", "Bassık Yanım Galmadı", "Gurtlarım Gırdı" gibi ifadeler bulunmaktadır (Altınbay, 2018). Bu noktadan yola çıkıldığında dansın gelenekte

yaşayan sağaltıcı özellikleri ile bilimsel deneylere dayalı sağaltıcı özellikler paralellik göstermektedir. Ancak unutmamak gerekir ki bazı halk ifadeleri danstan alınan hazzın abartılı anlatımı olan retorikten ibarettir. Türkiye’de halk hekimliğinin konularından birini oluşturan dans geleneği, sanat ve tıp alanında dans ve hareket terapisi adı altında gözlenebilir.

Türkiye’de Dans ve Terapi

Dans sanatı genellikle müzik sanatıyla birlikte var olan bir kavramdır ve görsel sanatların bir dalıdır. Bu nedenle bir sanat terapisi dans ve müzik içermeyebilir ancak her dans terapisi bir çeşit sanat terapisi. Sanat terapisi Anadolu’da ilk olarak Selçuklular dönemindeki müzikle tedavi yapan hastaneler ile karşımıza çıkmaktadır. Ardından bunu Osmanlı dönemindeki hastaneler izlemiştir (Erer ve Atıcı, 2010: 31). Cumhuriyet sonrası döneme bakıldığında sanat terapi alanındaki çalışmalar günümüze yakın dönemlere denk gelmektedir. Örneğin; İstanbul Fransız Lape hastanesinde Dans hareket psikoterapisi çalışmaları hastane içinden ya da dışından gelen katılımcılarla S. Seda Güney yönetiminde bireysel ya da grup terapisi şeklinde uygulanmaktadır. Şizofreni, entelektüel bozukluklar, kronik rahatsızlıklar, demans, madde bağımlılığı, depresyon, kaygı ve duygudurum bozukluğu gibi tanıları olan çeşitli yaşlardaki hastane sakinleri ile dışardan tedavi ya da kişisel gelişim amaçlı gelen kişilere uygulanmaktadır. Ayrıca bahsi geçen hastane, dans terapisi öncülerinden Dr. Marcia Leventhal’ı 14 Kasım 2013’te, dans terapisini ruh sağlığı alanında çalışan profesyoneller, eğitimciler, yaratıcı sanatlar, bedensel ve kişisel gelişim ile ilgili farkındalığını arttırmak isteyen kişilerle buluşturmak için ağırlamıştır (Sanat Psikoterapileri Derneği, 2013).

Türk halk oyunlarının psikiyatride, terapötik anlamda kullanımına baktığımızda Ege Üniversitesi ve Gaziantep Üniversitesi’nde yapılan çalışmalar dikkate değer niteliktedir (Ertural ve Ertural, 2007: 117-127). Yapılan çalışmalarda halk oyunlarının biçimsel yapısıyla bireysel dışavurum, elle temas ve dairesel formlar kullanılmıştır. Müziğin içindeki ritim yapısının ve müziğin etkilerinin çalışmalarda önemli rol oynadığı gözlenmiştir. Daire formlarının grup ile etkileşim sağlama ön plana çıkarken bireysel dışavurum süreçlerinde kişinin kendini anlama ve ifade etme şekilleri dansın terapötik yönlerini açığa çıkarır. Türk halk oyunlarının yapısındaki dairesel, eşli oyunlar, el ele omuz omuza tutuşma gibi formlar incelendiğinde ruhsal olarak kişinin grup içi iletişim, güven duygusu, ikili ilişki ve dayanışma gibi konulara destek olduğu söylenebilir. Örneğin; Giresun’un Eynesil ilçesi Dizgine Yaylası şenliklerinde her yıl horon halkasının ortasına getirilen şifaya muhtaç insanların olması dans terapisinin halk hekimliğindeki somut örneklerinden birisidir.

Halkın oyun geleneğinde karşımıza çıkan bu ve benzeri sağaltma örneklerinin yanı sıra sistematik olarak öğretilen ve sahnelenen halk oyunu yoluyla sağaltma sağlamayı amaçlayan öncü çalışmalardan bir diğeri ise 2009 yılında Dilek Cantekin tarafından down sendromlu çocuklara uygulanan öğretim yöntemi denemesidir. Bu çalışmada eş zamanlı ipucu öğretim yöntemi uygulanmış ve araştırmanın kıstaslarına göre %80 oranında başarı elde edilmiştir (Elyagutu, 2009: 28). Türk Halk Oyunları’nı meslek edinmiş icracı ve araştırmacıların çalışmalarında da terapötik örnekler mevcuttur. Bu noktada “Psikotik bozukluğu olan kişilerle yapılan dışavurumcu sanat terapisinde Türk halk danslarının kullanımı (Acet, 2017: 11)” adlı proje Türk halk oyunlarının terapi ile buluşmasında öncü niteliğindedir. Bu çalışmada Afyon’dan Çiğil çiğil, Bitlis’ten Harkuşla, İçel’den Türkmen kızı, Hakkari’den Dolabe ve Keje, Aydın’dan Kocaarap, Muğla’dan Satioğlu ve Çökertme, İzmir’den Kaba hava Manisa’dan Eski Harmandalı, Tokat’dan Daldalan, Temurağa, Köroğlu ve Sim Sim, Artvin’den Şavşat

Barı ve Döne oyunları kullanılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda uygulanan kitle üzerinde olumlu değişimler gözlenmiştir. Ancak bu değişimin öncesi ve sonrasına ait ölçütler halen geliştirilmeye muhtaçtır.

SONUÇ

Yapılan incelemeler ışığında Türk halk hekimliğinde dansın doğuşu ile ilgili daha fazla veriye ihtiyaç olduğu görülsede Türk halk hekimliğinde dansın köklerini şamanlık geleneğinde aramak, Türklerin Orta Asya'dan göçtükleri fikrine göre yanlış olmayacaktır. Türk Halk hekimliğinin günümüzde dans terapisi olarak adlandırılan uygulamalardan yararlanmasına kadar geçirdiği süreçte farklı kültürel kodlar kazanmış ve Anadolu medeniyetlerinden edinimler sağlamıştır. Maneviyatında yaşadığı sorunlarına çare arayan insan, dansı önemli bir araç olarak gördüğü için Türk halk oyunları da Anadolu'nun eğlence kaynağı olmasının yanı sıra çözüm aranan duygu durumlarına da çare olmuştur. Olumsuz ruh halinin veya bazen sadece mevcut duygu durumunun daha iyi hal alması amacıyla yapılan eylemlere sağaltma, tedavi, iyileştirme, terapi gibi isimler verilmiştir. Bu terimlerin kullanımıyla pratikte yapılan şey sağlıklı beden ve ruhun sağlıklı hale getirilmesidir ve halk hekimliğinin özünü oluşturduğu söylenebilir. Ancak bu ifadelerin gelenek bağlamında kullanımında “sağaltma”, tıp alanında kullanımında “tedavi” veya “terapi” terimleriyle anlam bulduğunu görmekteyiz. Bu noktada halk hekimliği ve tıp hekimliği arasında paralellik gösteren bilginin farklı adlandırılmasına şahit olmaktadır.

Yapılan çalışmalarla dans hareket terapisi olarak bilinen terapötik uygulamalarda önem kazanan Türk halk oyunları, halk hekimliğinin bir aracı olurken modern tıbbında sanat ile kesiştiği noktada kendine yer bulmuştur. Türk halk oyunlarını halk hekimliğinin bir aracı olarak değerlendirdiğimizde, kültürler arasındaki ilişki gibi halk oyunlarının da kişiler arasında dans ve yaratıcılık yoluyla karşılıklı bir etkileşim yaratma özelliğine dayandığı söylenebilir. Bu yönüyle bakılırsa halk dansları içerisinde yaratıcılık kavramının kişilik oluşumu, sosyalleşme ve düşünme becerilerini geliştirdiği görülür. Ancak yapılan çalışmalarda Türk halk oyunları ve diğer dans türleri arasında sağaltma bakımından bir kıyas yapılması oldukça göreceli sonuçlar doğurmaktadır. Bu nedenle geleneksel bir dansın sağaltıcı özellikleri de yine o dansın kültürel bağlamına yakınlık duyan bireylerde işe yarayabileceği düşünülür. Örneğin; Doğu Karadeniz’de kültürlenmiş bir bireyin şayet yöre danslarına karşı özel bir psikolojik travması yoksa horon ve karşılama danslarıyla sağaltılmasının, bir teke zortlatması dansıyla sağaltılmasından daha etkili olması beklenir. Bu çıkarımların sağlamasını yapmak üzere yeni deneylerin gerçekleştirilmesi ve yapay laboratuvar ortamlarının yaratılması gerekmektedir. Bu deneylerle ilgili bir diğer sorun ise etik tartışmalarıdır. Hasta verilerinin mahremiyeti sonuçların ispatlanmasına engel teşkil edebilir. Bu konuda araştırmacıya duyulması gereken güven kilit rol oynamaktadır. Bu çalışma sonucunda dansın yarar sağladığı düşünülen farklı algılar tespit edilmiştir. Bunları sıralamak gerekirse “bireyin dansı izleyerek edindikleri yararlar”, “bireyin dansı icra ederek edindikleri yararlar” ve “dansın bir lider tarafından bireye öğretilmesinden doğan yararlar” olarak sıralayabiliriz (Altınbay, 2018). Bahsi geçen yarar sağlama şekillerine ek olarak sağlanan yararın fiziksel ve ruhsal iki yönü vardır.

Konumuz olan Türk halk oyunları, dans terapisi ve halk hekimliği arasında bilimsel doğrulamaya dayalı kırılgan bir kavramlar sarmalı vardır. Örneğin; çorba içmenin soğuk algınlığına iyi geldiği halkın yaygın bilgisidir ancak çorba eczanede satılmaz ve bir tedavi kürünün parçası değildir. Çünkü laboratuvar testleriyle belirlenmiş dozda alınmamış olması onu ilaçtan ayırır. Bu örneğe istinaden halk hekimliğinin konusu olan şamanlık veya halk dansı terapisi ile tıp biliminin bir dalı olan fizyoterapi arasındaki ayrımı da çorba-ilâç ikilemine benzetmek yanlış

olmaz. Türk halk oyunlarının sağaltma özelliklerinin ölçeklendirilebilmesi onu fizyoterapi ve psikoterapinin bir aracı haline getirirken ölçek oluşturmama durumu ise onu halk hekimliğinin bir alt başlığı haline getirmektedir. Günümüzde tıp uzmanlarının dans ve hareket terapisini mevcut tedavi yöntemlerine ek tamamlayıcı unsur olarak konumlandığını görürüz (Aktaş, 2023: 3). Literatür taramasına ve katılımcı gözleme dayalı yapılan bu çalışmada şamanlık, halk oyunları ve hareket kavramlarını kısaca “dans” olarak genelleyecek olursak dans terapisinin fizyoterapi gibi sistematize edilme çabasını tespit edebiliriz (Oral, Rezaee, Tatlıbal, Altınbay, Rashidlamir, 2022: 451). Mevcut çalışmaların halk oyunları ile bağı dans tanımlaması üzerinden oluşmaktadır. Bu nedenle Türk halk oyunlarının diğer bilim dallarıyla eş güdümlü değerlendirilmesi, disiplinler arası çalışmalarla genişlemesi Türk halk oyunlarının keşfedilmeyi bekleyen yeni özelliklerini de ön plana çıkartacaktır.

KAYNAKÇA

- Acet, C. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinde Türk halk dansları kullanımı. *Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Dergisi*, 10, 11-24.
- Aktaş, G. (2023). *Dans/hareket terapisi*. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri.
- Altınbay, T. (2018, Haziran 06). Kütahya Tavşanlı Başköy Oyun Gelenekleri. (G. A. Çakır, Röportaj Yapan)
- Arit, A. N. (2017). *Maya Şaman şifası-Maya Şamanizmi'nde beden, zihin ve ruh şifası*. İstanbul: Ray Yayıncılık.
- Baldick, J. (2016). *Hayvan ve Şaman Orta Asya'nın antik dinleri*. İstanbul: Hil Yayın.
- Bayat, F. (2010). *Türk kültüründe kadın Şaman*. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Boratav, P. N. (1999). *100 soruda Türk folkloru*. İstanbul: Gerçek Yayınevi.
- Çatay, Z. (2016). Beden ve ben arasında dokunan ağ:dans/hareket terapisi. *İstanbul Bilgi Üniversitesi*. Erişim adresi <https://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/uploads/6/4/5/5/6455557/catayzeynepbedenvebenaras.pdf>
- Çetin, N. (2018). Aydın geleneksel danslarının etnokoreolojik açıdan incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı, İzmir.
- Davletov, T. B. (2017). *Şaman doğanın şifası uyanınca*. İstanbul: Asi Kitap.
- Demir, A. F. ve Çomak, N. A. (2015). *Şaman ve Türk dünyası*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Demirel Temel, S., ve Temel, T. (2016). Bedensel-zihinsel gelişim, hareket kabiliyeti ve öğrenme sürecine dans eğitiminin katkıları. *Fine Arts*, 11(4), 171-180.
- Elyagutu, D. C. (2009). Down sendromlu çocuklara Türk halk oyunlarını eş zamanlı ipucuyla öğretim yöntemiyle öğretilmesi. (Yayımlanmamış lisans bitirme tezi). Sakarya Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları Bölümü, Sakarya.
- Erer, S., ve Atıcı, E. (2010). Selçuklu ve Osmanlılarda Müzikle Tedavi Yapılan Hastaneler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 36(1), 29-32.

- Eroğlu, T. (2010). *Türk dans antropolojisine giriş*. Ankara: Yurtrenkleri Yayınevi.
- Ertural, N. ve Ertural, M. S. (2007). Halk oyunları icralarının otistik bireylerin iletişimsel gelişimine ve sosyalleşme sürecine etkisi üzerine bir inceleme . *Engellilerde Spor ve Sanat Sempozyumu Bildiri Kitabı* (s. 117-127). Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayınları.
- Güney, S. S. (2013). www.sanatpsikoterapileridernegi.org:
<http://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/dans305n-304yile351tirici-guumlcuuml-ileldquodacirchiletmeye-youmlnelikrdquo-yakla351305m-frans305z-lape-hastanesirsquonde-danshareket-psikoterapisi-danshareket-psikoterapisti-sevin-seda-guumlney-ma-rdmp/dansn> Erişim tarihi: 15 Ağustos 2013
- Harva, U. (2014). *Altay panteonu*. İstanbul: Doğu Kütüphanesi.
- Hultkrantz, A. (2004). Şamanizmin çevresel ve olgusal yönleri. (Çev. A. O. Abdurrezak). *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*, 29, 75-88. Erişim adresi
https://isamveri.org/pdfdrq/D01093/2004_29/2004_29_HULTKRANTZA.pdf
- Karadağ, E. ve Uğur, Ö. (2015). Kanserli hastalarada çok konuşulmayan bir uygulama: sanat terapisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 142-144. Erişim adresi
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/753248>
- Küçük, G. (2017). Psikiyatrik bozuklukların tedavisinde drama terapisi, psikodrama, dans ve hareket terapisi. *Libido Dergisi*.
- Oral, O., Rezaee, Z., Tatlıbal, P., Altınbay, G. A., Rashidlamir, A. (2022). The effects of physical exercise, dance and movement therapy on the immune system during COVID-19 pandemic. *Scientific Chronicles-Vol. 27th, Issue 3*, 446-455.
- Plevin, M. (2016). Dans ve hareket terapisi. (Z. Kocaoğlu, Röportaj Yapan 03 Haziran 2016)
- Sarıkaya, N. A., Ayhan, .H ve Sukut, Ö. (2017). Farklı gruplarda dans ve hareket terapisinin kullanımı ve etkileri. *Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi*, 3(1), 1-5. Erişim adresi
https://jag.journalagent.com/jaren/pdfs/JAREN_3_SUP_1_1_5.pdf
- Tayşir, E. A. (2023). *Bu tez nasıl bitecek?* İstanbul: İletişim Yayınları.
- Yazıcı, O. (2004). Distimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 54-62.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.