

ZEBEK DANSLARINDA KULLANILAN ALT EKSTİREMİTE TEMEL HAREKETLERİNİN LABAN DANS NOTASYON (LABANOTATION) SİSTEMİ İLE KAYIT ALTINA ALINMASI



RECORDING THE LOWER EXTREMITY BASIC MOVEMENTS USED IN ZEBEK DANCES WITH THE LABAN DANCE NOTATION SYSTEM

Ali ÇETİNKAYA*-Nihal CÖMERT**

ÖZ: Dünyanın tüm uygarlıklarında kendine özgü bir yer edinmiş olan dans, insanoğlu tarafından kendini ifade etme biçimlerinden biri olmuştur. İnsanın gündelik yaşamında dansı kullanması kendini anlama, anlamlandırma çabasından çıkmıştır. Labanotation olarak adlandırılan dans notasyonu sistemi bu çabalardan biri olarak geliştirilen bir sistemdir. Bu çalışma Labanotation ile Türk halk dansları için yapılan geniş çaplı çalışmanın bir bölümünü teşkil etmektedir. Çalışmada geleneksel danslara ait farklı kayıt ve öğretim yöntemleri ile tespit edilmiş temel hareketlerin Laban dans notasyonu sistemi ile notaya alınarak yazılı olarak kayıt altına alınması sağlanmış ve bu vesileyle hem yöresel dans adımlarının korunması ve aktarılması hem de değerlendirilmesi geç kalınmış bir öğretim yöntemi olarak alana kazandırılması amaçlanmıştır. Uluslararası camiada farklı dans disiplinlerinde yaygın olarak kullanılan Labanotation sisteminin geleneksel danslarımız için de uygulanabilirliğini sağlamak önemli bir kazanım olacaktır. Kazanımlardan biri de geleneksel dansların Labanotation sistemi ile kayda alınarak incelendiği en geniş kapsamlı ilk Türkçe kaynak olacak olmasıdır. Kuşkusuz sistemi tanıtan ve bazı dans örneklerinin aktarıldığı az sayıda çalışma¹ mevcuttur ancak bu kapsamda yapılmış özellikle geleneksel danslara ait temel hareketlerin Labanotation sistemi ile ele alındığı başka bir çalışma yoktur. İstanbul Teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Performans Anasanat Dalı Geleneksel Danslar Yüksek Lisans Programı çerçevesinde devam eden ve Labanotation kapsamında geleneksel dansların farklı türlerinin incelendiği bir tez çalışmasının bir bölümünden üretilen bu makalede Zeybek danslarına ait alt ekstremitte temel hareketleri ele alınmaktadır. Zeybek danslarının hali hazırda tespit edilen temel hareket yapıları ve kombinasyonları, özellikle alt ekstremitte bazında anatomik hareket ve açıklama prensibi detaylarıyla birlikte anlatılmıştır. Makalede, zeybek danslarının temel hareketlerinin, hareket kombinasyonlarının ve devamında dansın kendisinin Labanotation sistemi ile nasıl kaydedildiği ve bu sistemin geleneksel dansların aktarımında önemine dair gerekli bilgilere yer verilmektedir. Labanotation yazımında kullanılan sembollerin bir kısmı çeşitli kaynaklarda farklı şekilde

* İstanbul Teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Performans Anasanat Dalı Geleneksel Danslar Yüksek Lisans Programı Öğrencisi/İstanbul-cetinkayaa21@itu.edu.tr (Orcid: 0000-0002-8023-9219)

** Prof.-İstanbul Teknik Üniversitesi Devlet Konservatuarı/İstanbul-otken@itu.edu.tr (Orcid: 0000-0002-3313-5361)



This article was checked by Turnitin.

¹ Dilek Cantekin Elyagutu doktora tezinde Laban notasyonu sisteminin temel yapısını aktarmıştır. Detaylı bilgi için bk. (Elyagutu, 2015).

karşımıza çıkmaktadır.² Bu makalede temel hareketler ve kombinasyonları LabaNotator programının içeriğinde olan semboller ile kayda alınmıştır. Zeybek dansları hareket yapılarının farklı sistematik çalışmalarla³ ele alındığı kaynaklar mevcut olmakla birlikte Laban notasyon sistemi ile bunların tespiti ve kaydedilmesi ilk kez bu çalışmada ele alınmaktadır. Dolayısıyla bu özelliğiyle çalışma ilk ve özgün bir çalışmadır. Sonuç olarak geleneksel danslar alanına kazandırılması amaçlanan bu çalışmanın bugüne kadar anatomik, analitik vb. sistematik yapılmış çalışmalara yeni bir yön vermesi ve özellikle koreoloji alanında çalışma yapacak olan araştırmacılara yol gösterici bir kaynak olması ön görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Türk Halk Dansları, Geleneksel Danslar, Laban Hareket Analizi, Labanotation, Dans Notasyonu.

ABSTRACT: *Dance, which has a unique place in all civilizations of the world, has been one of the ways of self-expression by human beings. The use of dance in one's daily life comes from an effort to understand and give meaning to oneself. The dance notation system called Labanotation is a system developed as one of these efforts. This study constitutes a part of the large-scale study on Labanotation and Turkish folk dances. In the study, the basic movements of traditional dances, which were determined by different recording and teaching methods, were notated with the Laban dance notation system and recorded in writing, and by this means, it was aimed to preserve and transfer the local dance steps and to introduce them to the field as an overdue teaching method. Ensuring the applicability of the Labanotation system, which is widely used in different dance disciplines in the international community, for our traditional dances will be an important achievement. One of the benefits is that it will be the first and most comprehensive Turkish resource in which traditional dances are recorded and analyzed with the Labanotation system. Undoubtedly, there are a few studies that introduce the system and convey some dance examples, but there is no other study in this context that deals with the basic movements of traditional dances with the Labanotation system. In this article, which is produced from a part of a thesis study that continues within the framework of Istanbul Technical University Graduate Education Institute Performance Department Traditional Dances Master's Program and examines different types of traditional dances within the scope of Labanotation, the basic lower extremity movements of Zeybek dances are discussed. The currently identified basic movement structures and combinations of Zeybek dances, especially the anatomical movement and angulation principle on the basis of the lower extremity, are explained in detail. The article includes necessary information about how the basic movements of Zeybek dances, movement combinations and the dance itself are recorded with the Labanotation system and the importance of this system in the transmission of traditional dances. Some of the symbols used in Labanotation writing appear differently in various sources. In this article, basic movements and their combinations are recorded with the symbols included in the LabaNotator program. Although there are sources where the movement structures of Zeybek dances are discussed with different systematic studies, their detection and recording with the Laban notation system is discussed for the first time in this study. Therefore, with this feature, the study is a first and original study. As a result, this study, which is intended to be brought to the field of traditional dances, has not been examined in terms of anatomical, analytical etc. until today. It is envisaged that it will give a new direction to systematic studies and be a guiding resource especially for researchers who will work in the field of choreology.*

Keywords: *Turkish Folk Dance, Traditional Dances, Laban Movement Analysis, Labanotation, Dance Notation.*

² Semboller ile ilgili detaylı bilgi için bk. (Janos, 2011: 46-47; Guest, 2011: 303).

³ M. Öcal Özbilgin'in 2012 yılında yayımladığı "İzmir Zeybek Oyunları" başlıklı kitabında toplam 12 adet zeybek dansının Benesh notasyon sistemi ile yazımı aktarılmıştır (Özbilgin, 2012). Sonay Ödemiş'in; "HPNS dans analizi uygulama örneği: Aydın Harmandalı Zeybeği'nin yapısal ve anatomik analizi" ve "HPNS dans analizi uygulama örneği: Ötme Bülbül Zeybeği'nin yapısal ve anatomik analizi" başlıklı iki makalesinde Hareket Portesi Notasyon Sistemi ile yapılan analizlere yer verilmiştir.

Giriş

Dans; insanoğlunun varoluşundan eski olmakla birlikte canlıların duygularını ifade etmekte kullandıkları ve bedensel devinimlerle destekledikleri bir yöntemdir. Beden ve bedende gerçekleşen hareketler bu duyguların paylaşımında kullanılan bir aktarım dilidir. Dans üzerine geçmişten günümüze birçok bilimsel çalışmalar yapılmış ve bu eşsiz ifade etme biçimini tıpkı sözcüklerle olduğu gibi karşı tarafa aktarabilmek için beden hareketlerini bilimsel metotlarla yazıya alma çalışmaları uzun yıllar önce başlamıştır. Dansı çeşitli materyaller ile yazıya dökmek konusunda kullanılan ve bize dans hakkında bilgi verdiğini gördüğümüz en eski örnekler arasında Mısır hiyerogliflerini verebiliriz. Tabii doğrudan dans yazımı ile ilgili olarak yapılan çalışmalar 15. Yüzyıl'dan itibaren başlamıştır.⁴ İlk ortaya çıktığı günden bugüne dansın kayıt altına alınması, arşivlenmesi, aktarımı ve öğretiminde bilimsel bir yöntem arayışının hep var olduğunu görmekteyiz. Bu arayış vesilesiyle yapılan sistematik çalışmaların önemi ve gerekliliği çeşitli araştırmalarla ortaya konulmaya çalışılmış ve araştırmacılar tarafından defaatle dile getirilmiştir. Dansın bir sahne sanatı olarak kabul görmesi ve özellikle üretilen eserlerin yeniden sahnelenmesi isteğinin de bu gerekliliği arttırdığını, Erkan'ın "Dansın sahnede icra edilmesiyle birlikte, sahnelenen eserlerin farklı koreograflar tarafından değişik zaman dilimlerinde tekrar sunulma düşüncesi dans yazımını gerekli ve önemli bir hale getirmiştir" (Erkan, 1998) ifadesinden de anlaşılmaktadır.

Farklı dans disiplinleri için notasyon sistemlerinin icadı ve bunların kabul görmesi tüm dünyada olduğu gibi bizde de sancılı bir süreçten geçmektedir. Notasyon alanında yapılan çalışmalar sonucunda dünyada birçok dans yazım sistemi oluşturulmuştur. Bunlardan en yaygın olarak kullanılanları Laban hareket notasyonu ve Benesh hareket notasyon sistemleridir. Günümüzde Türk menşei çalışmaları da HPNS⁵ olduğunu biliyoruz. Ancak ister uluslararası arenada kullanılan yazım sistemleri ister ulusal bazlı yapılan çalışmalardan hiçbiri ülkemizde tam randımanlı olarak kullanılmamaktadır. Özellikle Labanotation alanında çalışan akademisyen⁶ sayısı bir elin parmaklarını geçmeyecek kadar azdır. Hali hazırda Türkiye'de çeşitli eğitim kurumlarında özellikle konservatuarların dans bölümlerinde koreoloji, dans notasyonu sistemleri, hareket notasyonu gibi başlıklarla yer alan dersler olmakla birlikte bu konuda da henüz müfredat birlikteliği sağlanamamıştır. Aşağıda adı geçen her bir eğitim kurumunda farklı notasyon sistemlerinin öğretildiği görülmekte hatta bazı kurumlarda farklı gerekçelerle de olsa dans notasyonuna hiç yer verilmediği bilinmektedir.

⁴ 15. Yüzyıl itibarıyla geliştirilen dans notasyon sistemlerinin kronolojik olarak aktarımı ve örnekler ile ilgili detaylı bilgi için bk. (Koçkar, 1998).

⁵ Nihal Cömert ve Sonay Ödemiş tarafından geliştirilen Hareket Portesi Yazım Sistemi'dir. Detaylı bilgi için bk. (Ödemiş, 2016).

⁶ Sakarya Üniversitesi DK Türk Halk Oyunları bölümü öğretim üyesi Dilek Cantekin Elyağutu ve Mimar Sinan GSÜ öğretim üyesi Sungu Okan, labanotation alanında çalışma yapan Türk araştırmacılar olarak ulusal ve uluslararası çalışmalara imza atmaktadır.

İstanbul Teknik Üniversitesi TMDK Türk Halk Oyunları bölümünde Laban hareket notasyon sistemi⁷, Ege Üniversitesi DTMK Türk Halk Oyunları bölümünde Benesh hareket notasyon sistemi⁸, Sakarya Üniversitesi DK Türk Halk Oyunları bölümünde Laban-Benesh hareket notasyon sistemleri ve Dicle Üniversitesi DK Türk Halk Oyunları bölümünde ise Hareket Portesi Notasyon sistemleri öğretilmektedir. Çağdaş dans ve bale bölümlerinin yer aldığı eğitim kurumlarında dans notasyonu derslerine hiç yer verilmemektedir. Hacettepe üniversitesinde bulunan ve özellikle dans notasyonu eğitimi verilmesi için açılmış olan koreoloji bölümü; lisans için öğrenci kabulü yapmakta fakat yüksek lisans için uzun yıllardır öğrenci kabul etmediğinden bölüm aktif eğitim hayatına devam edememektedir. Türkiye'deki farklı dans disiplinlerinin eğitiminde ve aktarımında aynı kaderin paylaşıldığını söylemek kuşkusuz yanlış olmaz. Ancak bu çalışma ile Labanotation sistemini halihazırda farklı dans disiplinleri için yazılmış yabancı kaynaklardan yararlanarak aktarmaya çalışan eğitim kurumu, akademisyen⁹ ve araştırmacılar için önemli bir kaynak sağlanmış olacaktır. Amaçlanan bu kaynak aynı zamanda yöresel dansların bu sistemle aktarıldığı geniş kapsamlı ilk Türkçe kaynak olacaktır.

Kuşkusuz geleneksel danslar, yaşatıldığı kültürün özellikleri ile şekillenmiş birbirinden bağımsız farklı dans türlerini bünyesinde barındıran çok geniş bir alandır. Farklı dans karakterlerinin oluşmasında çok sayıda değişken olmakla birlikte ana malzeme beden ve bedende kullanılan anatomik hareketlerdir. Farklı hareket biçimleri, hareket biçimlerinin değişik varyasyonlarla kullanımı ve bu biçimlerdeki detaylar, yöre yöre değişiklik göstererek içinde yaşadığı toplumun kimliğini yansıtır. Bu makalede ele alınan Zeybek kimliği ve kültürü de bu coğrafyada yaşayan ve en bilinen kültürlerden biridir. Zeybek kültürüne ait dansların alt ekstremite temel hareketlerinin Labanotation sistemi ile notaya alındığı ve hareket kombinasyonlarının incelendiği bölümlere geçmeden önce Labanotation sisteminin temel çalışma prensiplerine ve metodolojine kısaca bir göz atalım.

Laban Notasyon Sistemi

Labanotation olarak adlandırılan ve bir dans/hareket yazım sistemi olan notasyon sistemi Rudolf von Laban tarafından 20.yy başlarında icat edilmiş ve süreç içerisinde öğrencileri tarafından geliştirilmiştir. Rudolf von Laban çalışmalarına hareket ve sahne sanatlarına olan ilgisi nedeniyle hareketin analizi ile ilgili teoriler üreterek başlamış ve devamında hareketin unsurlarını detaylarıyla açıklayan bir notasyon sistemi geliştirmiştir. İnsan vücudunun yapabildiği bütün hareketlerin notaya alındığı bir sistem olan Labanotation; kolaydan karmaşığa doğru hareketlerin bütün formlarının

⁷ Labanotation hakkında daha detaylı bilgi için bk. (Janos, 2016; Janos, 2011; Topaz, 1996; Brown, 2008; Guest, 2011).

⁸ Benesh notasyon sistemi hakkında daha detaylı bilgi için bk. (Şenel, 1990; Şenel, 1991).

tam yazılabildiği bilimsel bir metottur.” (Brown, 2008). Anatomi terminolojisi ile doğrudan paralel gitmesi ise sistemin uluslararası platformda daha fazla tanınır ve kabul edilir olmasını sağlamıştır. Macar kökenli Rudolf von Laban tarafından ilk olarak 1920’lerde Labanotation veya Kinetografi Laban olarak ortaya atılan bu sistem bilimsel temelli bir hareket kaydetme sistemidir. Bu sistemi Schrifftanz adı ile ilk defa 1928 yılında yayınladığı bir kitapta anlatmıştır. Laban’ın yayımladığı; “Schrifftanz”, Avrupa’da “Kinetography Laban”, Amerika’da ise “Labanotation” adıyla kullanılmaktadır (Janos, 2016). Sistem sadece dans bazlı değil hareket içeren her disiplinde kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Yayımlandığı tarihten günümüze dek çeşitli kurum ve kuruluşlar Labanotation üzerine yayınlar yapmakta, araştırma ve tartışma grupları oluşturmaktadırlar. Mary Wigman, Kurt Jooss, Albrecht Knust, Ann Hutchinson Guest, Muriel Topaz, Janos Fügedi, Maria Szentpal, Lisa Ullman ve A. K. Brown gibi isimler de bireysel olarak sistemin geliştirilmesine katkı sağlayan dansçı ve koreograflardır. Bunun yanında Macaristan Müzikoloji Enstitüsü (Institute for Musicology), Fransız Ulusal Hareket Notasyon Merkezi (*French national movement notation centre*), Londra Dans Dili Merkezi (Language of Dance Centre London), Amerika Dans Notasyon Bürosu (*Dance Notation Bureau, DNB*), Laban/Bartenieff Hareket Araştırmaları Enstitüsü (*The Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, LIMS*) ve Uluslararası Laban Kinetografi Konseyi (*International Council of Kinetography Laban, ICKL*) gibi dünyanın çeşitli ülkelerinde eğitim ve araştırma için kurulmuş ve kâr amacı gütmeyen kurum ve kuruluşlar da aktif olarak çalışmalarına devam etmektedir.

Labanotation Temel Yazım Prensipleri

Labanotation sistemi tıpkı müzik yazımında kullanılan porte ve notalarda olduğu gibi kendine ait porte ve sembolleri olan bir sistemdir. Sistemde kullanılan ve *staff* olarak adlandırılan porte dikey olarak birbirine paralel çizilen üç ana çizgiden oluşur. Bu çizgilerden ortada olan çizgi *support* çizgisidir ve ağırlık taşıyan beden bölümü burada ifade edilir. Kenarda kalan çizgiler ise ağırlık taşımayan ve *gesture* olarak ifade edilen beden parçalarını yazmak için kullanılır. Sistemde portenin okuma yönü aşağıdan yukarıya dikey doğrultudadır (Bk. Şekil 1). Portedeki support çizgisi dansçının bedenini arkadan göreceğimiz bir şekilde sağ ve sol olmak üzere ikiye böler ve vücudun sağında olan hareketler support çizgisinin sağ tarafına, vücudun solunda yapılan hareketler ise support çizgisinin sol tarafına yazılır. (Bk. Şekil 2).



Şekil 1: Yazım ve okuma yönü (Janos, 2011: 34).



Şekil 2: Laban portesi (Janos, 2016).

Yapılan hareketler support çizgisinin sağda ve solda olmak üzere hareketin gerçekleştiği bölümlere göre tasarlanmış ve birbirinden zahiri

çizgiler ile ayrılmış sütunlara yazılmaktadır. 1 numaralı sütuna ağırlık taşıyan beden parçasının hareketleri yazılır. 3 numaralı sütunlara *leg gesture* olarak ifade edilen ve ağırlık taşımayan bacadta oluşan hareketler yazılır. 4 numaralı sütunlara gövde hareketleri, 6 numaralı sütunlara ise *arm gesture* şeklinde ifade edilen kol hareketleri yazılır. 2 ve 5 numaralı sütunlar ise gerektiğinde yardımcı sembollerin yazıldığı alanlar olarak kullanılmaktadır (Bk. Şekil 3).



Şekil 3: Laban hareket portesi genişletilmiş hali (Janos, 2016).

Laban notasyon sisteminin hareketleri ve yönleri ifade eden temel sembolleri şekil 3'de detayları ile verilen sütunlara yazılır. Sembollerin şekli portede konuldukları sütuna göre bedenin tamamının veya belirli bir beden bölümünün yapması gereken anatomik hareketi ve bu hareketin yönünü gösterir. Sembollerin şekilleri dokuz farklı yön göstermektedir ve portede hangi sütuna yazılırsa yazılırsın değişmez. Ancak yazıldıkları sütuna göre bedende oluşan anatomik hareket biçimi değişkenlik gösterir. Oluşan hareket biçimlerinin seviyeleri de yine sembollerin içine konulan işaretlemelerle belirlenir. İçi tamamen dolu olan semboller alçak seviyeyi, içi boş tek noktalı semboller orta seviyeyi ve içi taralı semboller ise yüksek seviyede yapılan hareket biçimlerini ifade etmektedir (Bk. Şekil 4).

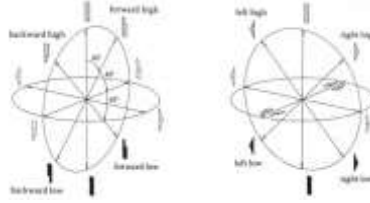


Şekil 4: Laban notasyon sistemi temel yön sembol ve seviyeleri (Topaz, 1996: 3).

Hareketin yönünün yanı sıra hareketin açısı da önemlidir ve yön sembolleri ile birlikte hareket açısının derecesini ifade eden semboller kullanılır. × × × × × × 6 farklı derecede verilen bu semboller yazıldıkları yere göre kimi zaman alınacak mesafeyi kimi zaman da eklem açısının azalıp artmasını ifade eder. Derecelendirme sembolleri portede support sütununa yazıldığında adım mesafenin azaldığını, gesture sütununa yazıldığında ise eklem açısının azaldığını gösterir.

Laban notasyon sisteminde ağırlığı taşıyan ayak hareketleri (adım, sekme) support çizgisine, ağırlıksız yapılan ayak hareketleri gesture çizgisine iç tarafta bitişik olmak üzere yazılır. Support çizgisinde alçak seviye sembol bacaklarda küçük açılı bir diz fleksiyonunu (plie), orta seviye bir sembol anatomik pozisyonda diz ekstansiyonunu ve yüksek seviye bir

sembol ayak bileğinde oluşan planter fleksiyon (röleve) hareketlerini ve bu hareketlerin sonucunda oluşan pozisyonları ifade eder. Gesture sütunlarına yazılan hareketler için orta seviye, uzvun yere paralel olduğu pozisyonudur (90°). Bu pozisyonda el, omuz eklemi ile ayak ise kalça eklemi ile aynı hizadadır. Omuz veya kalça ekleminde aşağıda olan el veya ayak alçak seviyede (yaklaşık 45°), yukarıda olan el veya ayaksa yüksek seviyededir (yaklaşık 135°). İster support ister gesture hangi sütunda olursa olsun, alçak seviye sembol içi komple karalanarak, orta seviye sembol içi noktalı olarak ve yüksek seviye sembol içi taralı olarak gösterilir (Bk. Şekil 5).




Şekil 5: Labanotation Seviyeler ve Ana Yönler Sistemi (Janos, 2016: 25).

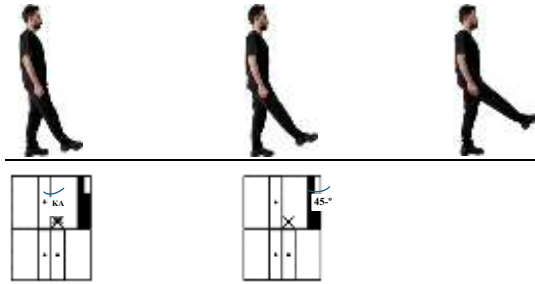
Bedende Anatomik Olarak Oluşan Alt Ekstremitte Hareketlerinin Labanotation Sembollerinde Karşılıkları

Kalça Eklemi Hareket Çeşitleri

Kalça eklemi frontal, sagittal ve horizontal düzlemlerde oluşan hareket kabiliyetine sahiptir. Bu hareket çeşitleri Fleksiyon, Ekstansiyon, Abduksiyon, Adduksiyon, Eksternal Rotasyon, İnternal Rotasyon, Elevasyon ve Depresyon ve bu hareketlerden en az 4 tanesinin farklı açılarda ve düzlemlerde arka arkaya yapılmasıyla elde edilen Sirkumdüksiyon hareketi dahil olmak üzere toplamda 9 adettir.

•Fleksiyon

Normal hareket açıklığı yaklaşık 115-125 dereceleri arasında değişen ve bacağın bütününün anatomik pozisyonda sagittal planda anterior konumda ileri doğru kaldırılması hareketine verilen isimdir. Labanotation sembollerinde bu hareketin karşılığı  sembolü ile gösterilir. Aşağıda gösterilen fleksiyon hareketi derecelendirme prensibi doğrultusunda küçük açı, 45 - ve 45 derecelerinde yapılarak fotoğraflandırılmıştır. Bu derecelerde yapılan hareket laban sisteminde alçak seviye olarak gösterilmektedir (Bk. Şekil 6-8).



Şekil 6: KA fleksiyon.

Şekil 7: 45° fleksiyon.


Şekil 8: 45° fleksiyon.

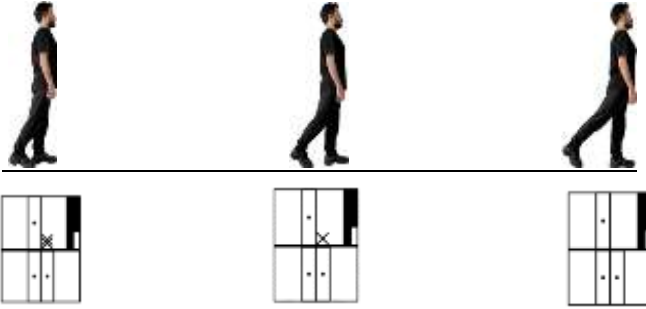
Fleksiyon hareketinin açısı büyüdüğünde Labanotation sistemine göre seviye farkı oluşmaktadır. Hareketin açısı arttığında kullanılan sembol aynı kalmakla beraber semboldeki seviye işaretlemesi değişir. 90 derece yapılan fleksiyon hareketi sembolün orta seviye yazılması, 90 derecenin üzerinde yapılan fleksiyon hareketi ise sembolün yüksek seviye yazılması ile gösterilir (Bk. Şekil 9).



Şekil 9: Kalça eklemi fleksiyonu açlandırılması¹⁰

- **Ekstansiyon**

Normal hareket açıklığı yaklaşık 10-45 dereceleri arasında değişen ve bacağın bütününün anatomik pozisyonda sagittal planda posterior konumda geriye doğru kaldırılması hareketine verilen isimdir. Labanotation sembollerinde bu hareketin karşılığı  sembolü ile gösterilir. Aşağıda gösterilen ekstansiyon hareketi derecelendirme prensibi doğrultusunda küçük açı, 45 - ve 45 derecelerinde yapılarak fotoğraflandırılmıştır. Bu derecelerde yapılan ekstansiyon hareketi laban sisteminde sembolün alçak seviye yazılması şeklinde gösterilmektedir (Bk. Şekil 10-12).



Şekil 10: KA ekstansiyon. Şekil 11: 45-° ekstansiyon. Şekil 12: 45° ekstansiyon.


Ekstansiyon hareketinin açısı büyüdüğünde Labanotation sistemine göre seviye farkı oluşmaktadır. Hareketin açısı arttığında kullanılan sembol aynı kalmakla beraber semboldeki seviye işaretlemesi değişir. Anatomik olarak ekstansiyon hareketinin 90 derece ve üzerinde yapılması mümkün olmamakla beraber hareketin sembolle istenilen seviyede gösterilmesi sistematik olarak mümkündür (Bk. Şekil 13).

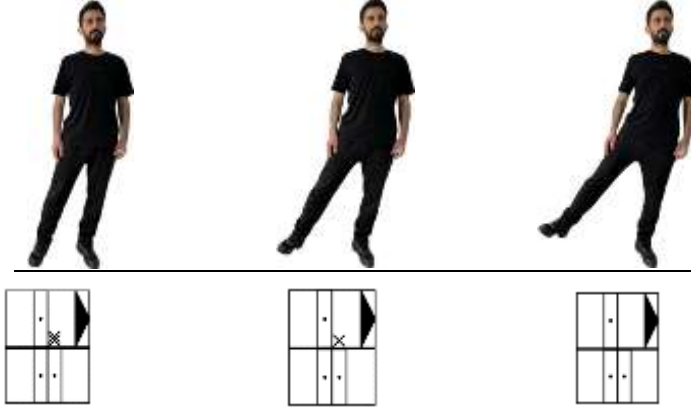
¹⁰ Bu bölümde fotoğrafların bir kısmında yer alan açlandırma tabloları, "Hareket Portesi Notasyon Sistemi" kitabından alınmıştır (Ödemiş, 2016).



Şekil 13: Kalça eklemi ekstansiyonu açıldırılması.

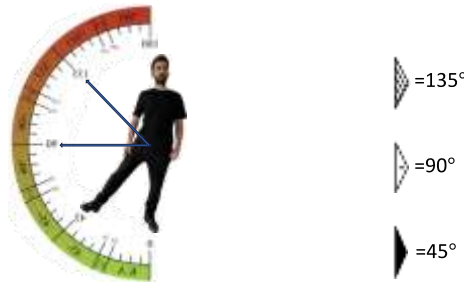
• Abduksiyon

Normal hareket açıklığı yaklaşık 45-70 dereceleri arasında değişen ve bacağın bütününün anatomik pozisyonda frontal planda lateral konumda kaldırılması hareketine verilen isimdir. Labanotation sembollerinde bu hareketin karşılığı  sembolü ile gösterilir. Aşağıda gösterilen abduksiyon hareketi derecelendirme prensibi doğrultusunda küçük açı, 45 - ve 45 derecelerinde yapılarak fotoğraflandırılmıştır. Bu derecelerde yapılan abduksiyon hareketi laban sisteminde sembolün alçak seviye yazılması şeklinde gösterilmektedir (Bk. Şekil 14-16).




Şekil 14: KA Abduksiyon. Şekil 15: 45-° Abduksiyon. Şekil 16: 45° Abduksiyon.

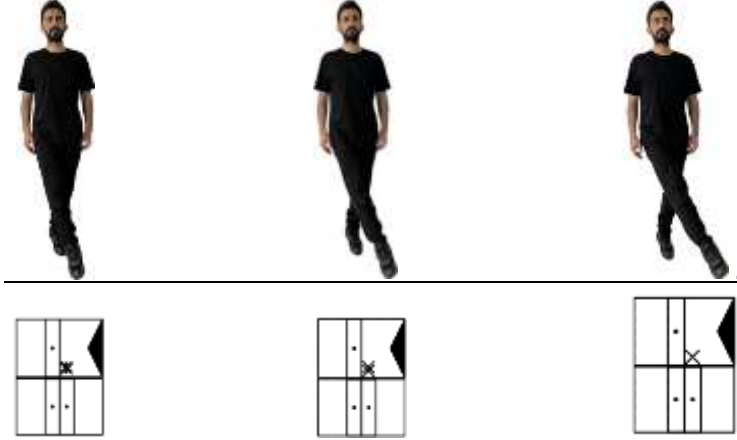
Abduksiyon hareketinin açısı büyüdüğünde Labanotation sistemine göre seviye farkı oluşmaktadır. Hareketin açısı arttığında kullanılan sembol aynı kalmakla beraber semboldeki seviye işaretlemesi değişir. Anatomik olarak hareketin 90 derece ve üzerinde yapılması mümkün olmamakla beraber sembolle istenilen seviyede gösterilmesi sistematik olarak mümkündür (Bk. Şekil 17).



Şekil 17: Kalça eklemi abduksiyonu açıldırılması.

• Adduksiyon

Normal hareket açıklığı yaklaşık 30-45 dereceleri arasında değişen ve bacağın bütününün anatomik pozisyonda frontal planda lateral konumda kaldırılması hareketine verilen isimdir. Labanotation sembollerinde bu hareketin karşılığı  sembolü ile gösterilir. Aşağıda gösterilen adduksiyon hareketi derecelendirme prensibi doğrultusunda küçük açı ve 45 - derecelerde yapılarak fotoğraflandırılmıştır. Bu derecelerde yapılan adduksiyon hareketi laban sisteminde sembolün alçak seviye yazılması şeklinde gösterilmektedir (Bk. Şekil 18-20).



Şekil 18: KA Adduksiyon.

Şekil 19: 45-° Adduksiyon.

Şekil 20: 45° Adduksiyon.

Adduksiyon hareketinin açısı büyüdüğünde Labanotation sistemine göre seviye farkı oluşmaktadır. Hareketin açısı arttığında kullanılan sembol aynı kalmakla beraber semboldeki seviye işaretlemesi değişir. Anatomik olarak hareketin 90 derece ve üzerinde yapılması mümkün olmamakla beraber sembolle istenilen seviyede gösterilmesi sistematik olarak mümkündür (Bk. Şekil 21).

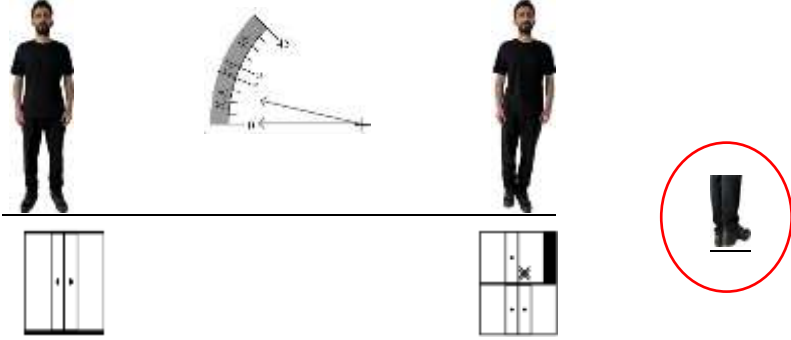


Şekil 21: Kalça eklemi adduksiyonu açıldırılması.

• Elevasyon

Normal hareket açıklığı oldukça kısıtlı olmakla beraber ortalama 30 derece ile bacağın pelvis kuşağı dahil olmak üzere superior konumda kaldırılması hareketine denir. Aşağıda gösterilen elevasyon hareketi derecelendirme prensibi doğrultusunda küçük açı derecesinde yapılarak

fotoğraflandırılmıştır. Bu derecelerde yapılan elevasyon hareketi laban sisteminde gesture bölümüne sembolün alçak seviye yazılması şeklinde gösterilmektedir (Bk. Şekil 22-23).

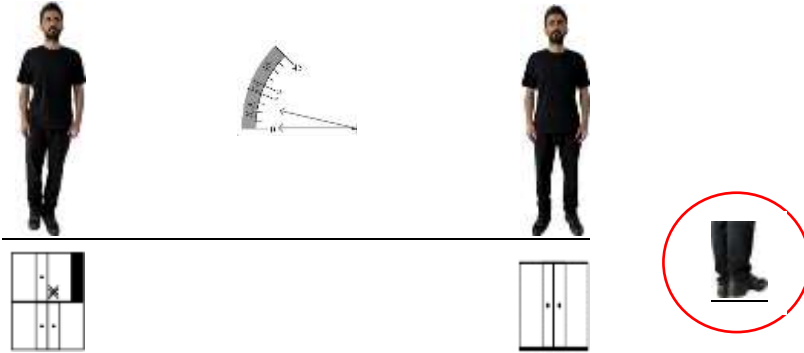


Şekil 22: Başlangıç pozisyon.

Şekil 23: KA Elevasyon.

• Depresyon

Elevasyon hareketinin aksi yönünde inferior konumda yapılan ve normal hareket açıklığı oldukça kısıtlı olan depresyon hareketi bacağın pelvis kuşağı dahil olmak üzere aşağı itilme hareketi olarak tarif edilebilir. Aşağıda gösterilen depresyon hareketi derecelendirme prensibi doğrultusunda küçük açı derecesinde yapılarak fotoğraflandırılmıştır. Bu derecelerde yapılan depresyon hareketi laban sisteminde gesture bölümüne sembolün alçak seviye yazılması şeklinde gösterilmektedir (Bk. Şekil 24-25).



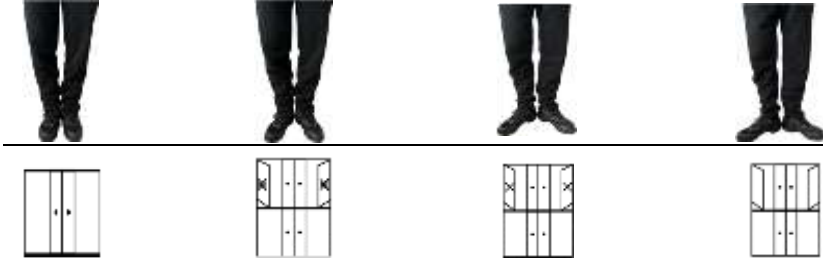
Şekil 24: KA Depresyon.

Şekil 25: Başlangıç pozisyon.

• Eksternal Rotasyon

Normal hareket açıklığı yaklaşık 45-60 dereceleri arasında değişen ve bacağın bütününün anatomik pozisyonda horizontal planda eksternale (dışa) doğru olan hareketine verilen isimdir. Labanotation sembollerinde bu hareketin karşılığı \downarrow sembolü ile gösterilir. Aşağıda gösterilen eksternal rotasyon hareketi derecelendirme prensibi doğrultusunda küçük açı, 45 - ve 45 derecelerinde yapılarak fotoğraflandırılmıştır. Bu derecelerde yapılan


hareket laban sisteminde alçak seviye olarak gösterilmektedir (Bk. Şekil 26-29).

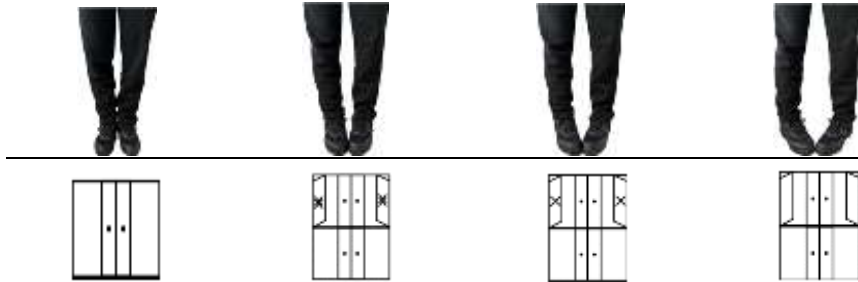


Şekil 26: Başlangıç poz. Şekil 27: KA E. Rot. Şekil 28: 45° E. Rot. Şekil 29: 45° E. Rot.

Eksternal rotasyon hareketinin açısı büyüdüğünde Labanotation sistemine göre açı farkı oluşmaktadır. Hareketin açısı arttığında kullanılan sembol aynı kalmakla beraber semboldeki seviye işaretlemesi değişir. 90 derece yapılan fleksiyon hareketi sembolün orta seviye yazılması, 90 derecenin üzerinde yapılan fleksiyon hareketi ise sembolün yüksek seviye yazılması ile gösterilir.

• İnternal Rotasyon

Normal hareket açıklığı yaklaşık 45-60 dereceleri arasında değişen ve bacağın bütününün anatomik pozisyonda horizontal planda internale (içe) doğru olan hareketine verilen isimdir. Labanotation sembollerinde bu hareketin karşılığı  sembolü ile gösterilir. Aşağıda gösterilen internal rotasyon hareketi derecelendirme prensibi doğrultusunda küçük açı, 45 – ve 45 derecelerinde yapılarak fotoğraflandırılmıştır. Bu derecelerde yapılan hareket laban sisteminde alçak seviye olarak gösterilmektedir (Bk. Şekil 30-33).



Şekil 30: Başlangıç Poz. Şekil 31: KA İ. Rot. Şekil 32: 45° İ. Rot. Şekil 33: 45° İ. Rot.

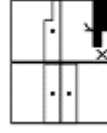
Zeybek Dansları Alt Ekstremite Temel Hareketleri

Makalede ele alınan zeybek dansları alt ekstremitte temel hareketlerinin Labanotation ile kayda alınması ve incelenmesi Ötken'in "Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Temel Hareketlerin Tespiti ve Anatomik Analizi" (Ötken, 2002) ve "Türk Halk Oyunlarında Hareket Analizi" (Ötken, 2011) adlı çalışmalarında tespit edilmiş olan temel hareketler baz alınarak yapılmıştır. Söz konusu kaynaklarda Zeybek danslarının icra edildiği üç farklı yöreden incelenen 24 adet dans içerisinde bu makale için 9 adet temel hareket seçilmiş ve bu hareketler Labanotation sistemi ile kayda alınıp

incelenmiştir. Çalışmamızda yalnızca alt ekstremite bölümü ele alınacağından tespit edilmiş olan temel hareketlerin fotoğraflanması yeniden yapılmıştır. Aşağıda seçilmiş olan 9 adet alt ekstremite temel hareket pozları ve bunların kombinasyonları labanotation sistemi ile açıklamalı olarak aktarılmaktadır.

Temel Hareket 1:

- Ayaklar başlangıç pozisyondayken sol ayakta orta seviye ileriye doğru bir adım atılır. Sağ ayakta aktif olarak geri adım olmamakla beraber sol ayakta gerçekleşen ileri adımdan dolayı sağ kalça ekleminde 45- derecelik bir ekstansiyon hareketi oluşmuştur. Laban siteminde sağ ayak için kullanılan *hold*¹¹ sembolü ile ayağın yerle teması korunmuş ancak diğer ayakta atılan adım dolayısıyla beden anterior eksende ileri doğru taşındığından sağ ayağın yerle olan teması planter fleksiyonda pençede olacak şekilde oluşmuştur. Bu konumda iken hareketin ağırlık merkezi ortada her iki ayak üzerindedir ve aynı zamanda sağ dizde küçük açılı bir fleksiyon mevcuttur (Bk. Resim 1).
- Resim 1’de verilen görsel aynı kalmakla beraber sol ayakta ileri atılan adımla birlikte ağırlık merkezi değişir ve sadece sol ayak üzerine aktarılırsa Laban notasyon sisteminde bunun yazılımı değişir. Kinestetik olarak dansçının bildiği ancak görsel olarak fotoğraftan anlaşılacak olan bu fark Laban notasyon sistemi ile temel hareket 1’in varyasyonu olarak kaydedilmiştir. Ağırlık merkezinin her iki ayakta olduğu notasyon kaydı şekil 34’te ağırlık merkezinin sadece sol ayak üzerinde iken sağ ayağın parmak ucu ile ağırlıksız yerle temas halinde olduğu yazım, şekil 35’te verilmektedir.



Resim 1: Temel Hareket 1. Şekil 34: Labanotation kaydı. Şekil 35: Labanotation kaydı.

Temel Hareket 2:

- Pozisyon 2’de vücut ağırlık merkezi sağ ayak üzerindedir. Aynı zamanda sağ diz ekleminde küçük açılı bir fleksiyon vardır. Sol bacak yaklaşık 45° alçak seviye kalça fleksiyonundadır (Bk. Resim 2). Labanotation yazımında ise sağ ayak yerinde bir adımla support çizgisinde sol ayak ise alçak seviye ileri sembolü ile gesture çizgisinde gösterilmektedir. Temel hareket 2 notasyon kaydı şekil 36’da aktarılmıştır.

¹¹ Labanotation sisteminde *hold* (o) sembolünün anlamı, porte üzerinde hangi bölüme konursa o bölümde gerçekleşen hareketi yeni bir sembolle iptal edene kadar korumaktır.



Resim 2: Temel Hareket 2.



Şekil 36: Labanotation kaydı.

Temel Hareket 3:

- Pozisyon 3'te vücut ağırlık merkezi sağ ayak üzerindedir. Sağ dizde yaklaşık 45- derecede fleksiyon mevcuttur. Sol kalça eklemine yaklaşık 45 derece fleksiyon ve sol diz eklemine de yaklaşık olarak 90 derece fleksiyondadır. Aynı zamanda sol bacak küçük açılı adduksiyondadır (Bk. Resim 3). Labanotation yazımında ise sağ ayak yerinde bir adımla support çizgisinde orta seviye yerinde sembolü ile, sol diz eklemi alçak seviye ileri sembolü ile ve sol ayak eklemi ise alçak seviye yana sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 3'ün notasyon kaydı şekil 37'de aktarılmıştır.



Resim 3: Temel Hareket 3.



Şekil 37: Labanotation kaydı.

Temel Hareket 4:

- Pozisyon 4'te vücut ağırlık merkezi sol ayak üzerinde iken sol dizde küçük açılı bir fleksiyon mevcuttur. Sağ kalçada yaklaşık 45- derece abduksiyon ve beraberinde sağ dizde 90 derecelik bir fleksiyon mevcuttur (Bk. Resim 4). Labanotation yazımında sol ayak support çizgisinde orta seviyede yerinde bir adımla ağırlığı taşıırken dizdeki küçük açılı fleksiyon "x" sembolü ile gösterilmektedir. Sağ bacakta ise diz eklemi gesture çizgisinde alçak seviye yana sembolü ile ve yine sağ ayak bileği eklemi gesture çizgisinde orta seviye sol arka vev sembolüyle gösterilmektedir. Temel hareket 4'ün notasyon kaydı şekil 38'de aktarılmaktadır.



Resim 4: Temel Hareket 4.



Şekil 38: Labanotation kaydı.

Temel Hareket 5

- Hareket 5'e göre sağ kalça anatomik pozisyonundadır. Sol kalçada yaklaşık 45- derecede adduksiyon aynı zamanda sol dizde küçük açılı bir fleksiyon mevcuttur. Sol ayağın yerle teması planter fleksiyonda pençede olacak şekilde gösterilmiştir. Bu konumda iken vücut ağırlık

merkezi ortada olacak şekildedir (Bk. Resim 5). Labanotation yazımında ise sağ ayak yerinde support çizgisinde hold sembolü, sol ayak sağ yana support çizgisinde alçak seviye yana sembolü ile gösterilmektedir. Görsele bakıldığında ağırlık merkezi konusu net anlaşılacak için; şekil 39'da ağırlık merkezinin ortada olduğu hali şekil 40'da ise ağırlık merkezinin sağ ayak üzerinde olduğu versiyonları aktarılmıştır.



Resim 5: Temel Hareket 5. Şekil 39: Labanotation kaydı. Şekil 40: Labanotation kaydı.

Temel Hareket 6:

- Ağırlık merkezi hareket 6'da sağ ayak üzerinde ve sağ ayak sağ ön çapraza ileri bir adımdadır. Sol bacakta küçük açılı abduksiyon ve yine sağ dizde ise küçük açılı fleksiyon mevcuttur. Sol ayak planter fleksiyonda pençe temasındadır (Bk. Resim 6). Labanotation yazımında ise sağ ayak sağ ön çapraza ileri adım support çizgisine orta seviye sağ verev sembolü, sol bacak alçak seviye abduksiyon ve sağ ayak bileği eklemi için alçak seviye adduksiyon gesture çizgisine abduksiyon için alçak seviye sol yana, adduksiyon için alçak seviye sağ yana sembolü ile gösterilmektedir. Temel hareket 6'nın Labanotation kaydı şekil 41'de aktarılmıştır.



Resim 6: Temel Hareket 6.



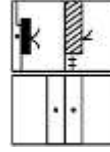
Şekil 41: Labanotation kaydı.

Temel Hareket 7:

- Pozisyon 7'de vücut ağırlık merkezi sağ diz üzerindedir. Bu pozisyonda sağ dizde +90 derece fleksiyon ve eşzamanlı sağ bilekte ayağın yerle pençe temasını sağlayan planter fleksiyon mevcuttur. Sol kalça yaklaşık 90 derece ve sol diz yaklaşık 135 derece fleksiyonda olup sol ayak yerle taban temasındadır (Bk. Resim 7). Labanotation yazımında sağ diz eklemi support çizgisinde yüksek seviye yerinde ve sağ pençe teması sembolü ile gösterilirken sol kalça eklemi üst bacak için orta seviye ileri sembolü alt bacak için alçak seviye yerinde sembolü ile gesture çizgisine yazılır. Temel hareket 7'in Labanotation kaydı şekil 42'de aktarılmıştır.



Resim 7: Temel Hareket 7.



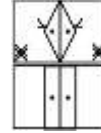
Şekil 42: Labanotation kaydı.

Temel Hareket 8:

- Pozisyon 8'de vücut ağırlık merkezi her iki ayak üzerinde ve ortadadır. Her iki ayakta planter fleksiyonda pençe teması mevcuttur. Aynı zamanda her iki kalça ve diz eklemleri yaklaşık 90 derece fleksiyondadır (Bk. Resim 8). Labanotation yazımında sağ ve sol ayaklar orta seviye yana sembolü ve beraberinde pençe teması sembolü ile support çizgisinde verilir. Dizlerde olan fleksiyon hareketi gesture çizgisinde ✕ sembolü ile gösterilmiştir. Temel hareket 8'in Labanotation kaydı şekil 43'de aktarılmıştır.



Resim 8: Temel Hareket 8.



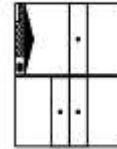
Şekil 43: Labanotation kaydı.

Temel Hareket 9:

- Pozisyon 9'da vücut ağırlık merkezi sağ ayak üzerindedir. Sol bacakta yaklaşık 45 derecelik bir adduksiyonla beraber sol ayakta yaklaşık 45 derecelik dorsal fleksiyon mevcuttur. Görselde sol topuk yerle temas halinde görünmektedir ancak böyle bir temas söz konusu değildir (Bk. Resim 9). Labanotation yazımında bu temasın olmadığı net bir biçimde okunmaktadır. Sağ ayak support çizgisinde orta seviye yerinde adım sembolü ile sol bacak alçak seviye sağ yana sembolü ile gösterilir. Sol ayak ekleminde oluşan dorsal fleksiyon hareketi de eş zamanlı olarak yüksek seviye ileri sembolü ile gesture bölümüne yazılmaktadır. Temel hareket 9'un Labanotation kaydı şekil 44'de aktarılmıştır.



Resim 9: Temel Hareket 9.



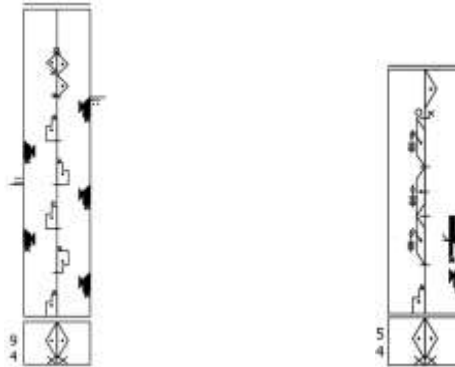
Şekil 44: Labanotation kaydı.

Zeybek Dansları Alt Ekstremite Temel Kombinasyonları

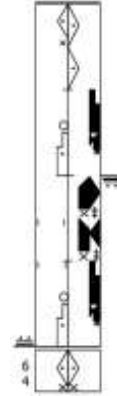
Ortaya çıkışından bugüne farklı türleri ve çeşitli tanımları ile dans kavramının olmazsa olmaz bileşenleri, zaman, mekân ve bedendir. Dansı oluşturan bu ana unsurlar içinde beden hareketleri ve hareket

kombinasyonları bize dansın aidiyetine dair bilgiler verir. Bedende her bir eklemden oluşan ve en küçük birim olarak kabul edilen hareket ile bu anatomik hareketlerin eş zamanlı oluşumundan ortaya çıkan görüntü poz olarak tanımlanır. Bölünebilen en küçük ritmik yapıya sahip hareket tekrarları temel hareketleri oluştururken, temel hareketlerin farklı sıralamalar ile birbiri ardına getirilmesiyle hareket kombinasyonları meydana gelmektedir. Temel hareket kombinasyonlarının belirli ritmik yapılarla oluşturduğu bütün ise dansın kendisini ifade eder.

Çalışmanın bu bölümünde, incelenen zeybek danslarına ait alt ekstremite temel hareketlerinden oluşturulan kombinasyon örneklerine yer verilmiştir. Kombinasyonlar tek bir zeybek dansından değil farklı zeybek danslarının içerisinde en sık kullanılan temel hareketlerden oluşturulmuştur. Bu nedenle zeybek danslarının ritmik yapıları her ne kadar 9 zamanlı olsa da burada aktarılan kombinasyon örnekleri 9'un içinde var olan temel hareket kombinasyonları olarak farklı ritmik yapılarda kaydedilmiştir. Aşağıda kayda alınan kombinasyonlar en yaygın olarak bilinen Zeybek danslarından *Harmandalı* başta olmak üzere icra edilen birçok zeybek dansında var olan ve danslarda farklı varyasyonlarla karşımıza çıkan temel hareket kombinasyonlarıdır. Şekil 45'de verilen ve Zeybek danslarında var olan temel yürüyüş kombinasyonu 9 zamanlı olarak kayda alınmıştır. Geleneksel danslarda ve Zeybek danslarında, birkaç örnek hariç, kullanılan temel hareket kombinasyonlarını tanımlayacak ortak terimler ne yazık ki yoktur. Bu nedenle çalışma içerisinde analiz edilen ve kayda alınan temel hareketler sayılarla ifade edilmiştir. Kültürde var olan veya dans eğitmenlerinin ve icracıların kullandıkları *Heykel* veya *Ağır Atlama*, *Atik* ve *Eşme* gibi az sayıda kombinasyon isimleri var olmakla beraber hareket kombinasyonlarının hepsi için bu isimlendirmeler söz konusu değildir. Ancak az sayıda olsa da aşağıda verilen temel hareket kombinasyonları alanda bilinen isimleri ile kayıt altına alınmıştır.



Şekil 45: Zeybek dansı yürüme kombinasyonu. Şekil 46: Ağır atlama/heykel kombinasyonu



Şekil 47: Zeybek dansı eşme kombinasyonu.

Şekil 48: Zeybek dansı atık kombinasyonu.

Sonuç

Sonuç olarak dünyada ve ülkemizde dans yazımına dair bilimsel ve sistematik metotlarla yapılan çalışmalar olduğunu biliyoruz ancak bu çalışmanın en önemli bulgusu, uluslararası arenada farklı dans disiplinlerinde yaygın olarak kullanılan Labanotation sisteminin geleneksel danslarımız için uygulanabilirliğini ortaya koymak olmuştur. Tespit etme, kayıt altına alma, tasnif ve analiz biçimlerinin hemen hepsini içinde barındıran Labanotation sistemi bilimsel bir sistemdir. Sistemin sadece dans disiplini için değil içinde hareket barındıran bütün disiplinler için kullanılabilir olduğu da yine bu konuda çalışma yapan araştırmacılar tarafından dile getirilmektedir. “Laban Hareket Notasyonu sisteminin, özellikle hareket bilimi ile uğraşan bölümlerde ölçme ve değerlendirme konusunda bir standart getireceği açıktır... Laban Hareket Notasyonu sisteminin öğretmenler tarafından bilinmesi en azından hareket bilimine dayalı sanat ve spor dallarının öğretim yöntemlerinde bir standartta ulaşılacağı anlaşılabilir bir gerçektir” (Elyagutu, 2016). Bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere hareket içeren her disiplinde hareketi kayıt altına almak aktarım ve öğretim yöntemlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple bugüne kadar yapılan geleneksel arşivleme metotlarının yanı sıra zeybek danslarında kullanılan temel hareketlerin ve hareket kombinasyonlarının bilimsel bir yöntem ile kayıt altına alınmasını ve aynı zamanda anatomik hareket analizlerinin yapılmasını sağlayan bu çalışma ile, Labanotation bilimsel bir öğretim ve aktarım yöntemi olarak geleneksel danslar alanına uygulanmıştır. Dans eden bedende anatomik olarak oluşan alt ekstremitte hareketleri zeybek danslarındaki kullanım biçimlerine göre tespit edilerek en çok kullanılan 9 tanesi kayıt altına alınmıştır. Temel hareket kombinasyonları ile tamamlanan çalışma, geleneksel dans türlerimizin içinde önemli bir yeri olan Zeybek dansları alt ekstremitte temel hareketlerinin ilk defa bu sistemle ele alındığı bir çalışmadır ve Zeybek danslarına ait kültürel kodlarla oluşturulmuş hareket kombinasyonlarının

hem dansların korunmasına hem de yeniden üretimine katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ödemiş, S. (2012). HPNS dans analizi uygulama örneği: Aydın Harmandalı Zeybeği'nin yapısal ve anatomik analizi. *KTÜ 1. Uluslararası Müzik Araştırmaları Sempozyumu: "Müzik ve Kültürel Doku"*, 266-295, Trabzon.
- Ödemiş, S. (2016). *Hareket portesi notasyon sistemi*. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Ödemiş, S. (2018). *Türkiye'de geleneksel danslar alanında yapılan sistematik çalışmalar*. İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Ötken, N. (2002, Mayıs). *Türk halk oyunlarında kullanılan temel hareketlerin tespiti ve anatomik analizi*. İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sanatta Yeterlik Tezi.
- Ötken, N. (2011). *Türk halk oyunlarının'da hareket analizi*. İstanbul: Yalın Yayıncılık.
- Özbilgin, M. Ö. (2012). *İzmir Zeybek dansları*. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Brown, A. K. (2008). *Labanotation for beginners*. London: Dance Book Ltd.
- Elyağutu, D. C. (2015). *Halk oyunları öğretiminde hareket notasyonu (laban) ve geleneksel metodun öğrenme başarısı açısından karşılaştırılması*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.
- Elyağutu, D. C. (2016). Türk halk dansları eğitiminde notasyon ve analize dayalı bilişsel öğretimin gerekliliği. *II. Uluslararası Müzik ve Dans Kongresi E-Bildiriler Kitabı*, (ed.: Tarkan Yazıcı-Kürşat Gülbeyaz), 99-106, Muğla.
- Erkan, S. (1998). *Türk halk oyunlarında Benesh hareket notasyonunun uygulama şekli*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Guest, A. H. (2011). *Labanotation the system of analyzing and recording movement*. New York and London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Janos, F. (2011). *Tanc-jel-iras*. Budapest: L'Harmattan Könyvesbolt.
- Janos, F. (2016). *Basics of laban kinetography for traditional dancers*. Budapest: Institute for Musicology Research Centre for the Humanities Hungarian Academy of Sciences.
- Koçkar, M. T. (1998). *Halkdansları, çağlar boyunca iletişim sanatı olarak dans ve halk dansları*. Ankara: Spor Kitabevi.
- Moderniz, C. (2011). *Tiyatroda hareket eylem diyalog*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Okan, S. (2020, Haziran). *İgor Stravinski ve George Balanchine iş birliği: Agon Balesi'nin laban notasyonu üzerinden bir incelenmesi*. İstanbul: Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Şenel, S. E. (1990). *Hareket notasyonu halk oyunları yazımı*. İzmir: Levent Müzikevi Yayınları.
- Şenel, S. E. (1991). *Hareket notasyonu bale dans yazımı*. C. 1, İzmir: Levent Müzikevi Yayınları.

Topaz, M. (1996). *Elementary labanotation: A study guide*. New York: Odette Blum.
Yorgancıoğlu, P. E. (2021). Koreolojik açıdan hareketin üretici unsurlarından üç bakış; "Laban", "Preston-Dunlop", "benesh". *VIII. Uluslararası Müzik ve Dans Kongresi*, 438-450, Bakü.

"İyi Yayın Üzerine Kılavuzlar ve Yayın Etiđi Komitesi'nin (COPE) Davranış Kuralları" çerçevesinde aşağıdaki beyanlara yer verilmiştir. / The following statements are included within the framework of "Guidelines on Good Publication and the Code of Conduct of the Publication Ethics Committee (COPE)":

Etik Kurul Belgesi/Ethics Committee Approval: Makale, Etik Kurul Belgesi gerektirmemektedir./Article does not require an Ethics Committee Approval.

Destek ve Teşekkür / Support and Acknowledgment: Akademik ve kişisel gelişimime rehberlik eden, engin bilgi ve deneyimi ile bana yol gösteren, değerli vaktini benimle cömertçe paylaşan Prof. Nihal Cömert'e sonsuz minnet ve şükranlarımı sunarım./ I would like to express my endless gratitude and appreciation to Prof. Nihal Cömert, who guided my academic and personal development, guided me with her vast knowledge and experience, and generously shared her valuable time with me.

Çıkar Çatışması Beyanı/Declaration of Conflicting Interests: Bu makalenin araştırması, yazarlığı veya yayınlanmasıyla ilgili olarak yazarların potansiyel bir çıkar çatışması yoktur. / There is no potential conflict of interest for the authors regarding the research, authorship or publication of this article.

Yazarın Notu/Yazarın Notu: Bu makale, Labanotation kapsamında Türk Halk Danslarına ait ana türlerinin incelediği geniş kapsamlı bir tez çalışmasından türetilmiş ve makalede Zeybek türü danslarının yalnızca alt ekstremitte temel hareketleri ele alınmıştır. / This article is derived from a comprehensive thesis that examines the main types of Turkish Folk Dances within the scope of Labanotation, and only the basic movements of the lower limbs of Zeybek type dances are discussed in the article.