

ENERJİ SKOR İLİŞKİSİNDE OYUNCUNUN ÇALIŞMASI

Yüksek Lisans Tezi

Ezgi UZŞEN

Eskişehir, 2017

ENERJİ SKOR İLİŞKİSİNDE OYUNCUNUN ÇALIŞMASI

Ezgi UZŞEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sahne Sanatları Anasanat Dalı/Tiyatro Sanat Dalı

Danışman: Prof. Erol İPEKLİ

**Eskişehir
Anadolu Üniversitesi
Güzel Sanatlar Enstitüsü
Nisan 2017**

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Ezgi UZŞEN'in "Enerji Skor İlişkisinde Oyuncunun Çalışması" başlıklı tezi 27 Nisan 2017 tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca, Sahne Sanatları Anasanat Dalı Tiyatro Sanat Dalı Yüksek Lisans tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Prof. Erol İPEKLİ
Üye : Prof. Dr. Kerem KARABOĞA
Üye : Yrd. Doç. Ümit AYDOĞDU

Prof. Sıdıka Sibel SEVİM
Anadolu Üniversitesi
Güzel Sanatlar Enstitüsü Müdürü

ÖZET

ENERJİ SKOR İLİŞKİSİNDE OYUNCUNUN ÇALIŞMASI

Ezgi UZŞEN

Sahne Sanatları Anasanat Dalı

Anadolu Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Nisan, 2017

Danışman: Prof. Erol İPEKLİ

Oyuncu için sanatının araçlarını kontrol edebileceği, işleyebileceği alan skor olarak adlandırılan yapıdır. Oyuncunun en temelde seyirci ile kontak kurmakta kullandığı aracı ise skorun bir bileşeni olarak enerjidir. Oyuncuyu seyirci gözünde ilgi çekici kılan öncelikle günlük-üstü enerji yoluyla edindiği sahnesel varlığı yani sahne biosudur. Oyuncu çalışması yoluyla bu günlük-üstü enerji durumunu kazanılmış ve örgütlenebilir bir kaliteye dönüştürmektedir. Bu kalite herhangi bir fiziksel disiplini, bir oyunculuk yöntemini ya da oyuncunun kendi tasarımını enerji bağlamında nasıl ele aldığı ile ilişkilidir. Oyuncunun bu kaliteye ulaşmak için egzersiz yapması mümkündür.

Bu çalışmada oyuncunun kullandığı örgütlenebilir, dönüştürülebilir ve transfer edilebilir bir araç olarak enerji konu edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Oyuncu, Enerji, Skor, Çalışma, Günlük-üstü

ABSTRACT

ACTOR'S TRAINING IN RELATION TO ENERGY-SCORE

Ezgi UZŞEN

Department of Performing Arts

Anadolu University, Graduate School of Fine Arts, April, 2017

Supervisor: Prof. Erol İPEKLİ

For the actor the area that s/he can controls and directs his/her own work is the sturcture called score. Energy, as a component of the score, is a fundamental tool for the performer to contact with spectator. The initial thing to attract spectator's interest is the scenic-bios which actor gains through extra-daily energy. Performer transforms this state of extra-daily energy to an acquired and organizable quality through actor's training. This quality is related to the actor's training with any kind of physical discipline, acting method or his/her own design in the context of energy. For the actor, it is possible to exercise to achieve this quality. The main interest of this thesis is the energy as organizable, transformable and transferable tool/material for he actor.

Keywords: Actor, Energy, Score, Training, Extra-daily

27.04.2017

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tez/proje çalışmasının bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumunda bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve hiçbir şekilde intihal içermediğini beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Ezgi UZŞEN

İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	v
İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Sorun	1
1.2. Amaç	3
1.3. Önem	4
1.4. Varsayımlar.....	4
1.5. Sınırlılıklar	4
2. YÖNTEM	6
3. BULGULAR VE YORUM	7
3.1. Oyunun Temel Dinamikleri	7
3.1.1. Seyirci	7
3.1.2. Oyuncu	9
3.2. Skor	11
3.2.1. Skor enerji ilişkisi	12
3.3. Enerji Nedir?	14
3.3.1. Günlük-üstü enerji	15
3.4. Pragmatik Yasalar	16
3.4.1. Kışkırtılmış denge	16
3.4.2. Karşıt yönde gerilimler	22
3.4.3. Yoğunluk	25
3.5. Ortaklıklar	29
3.5.1. Dinamo-ritim ve pragmatik yasalar	29
3.5.2. İmmobilité mobile ve dinamik hareketsizlik	31
3.5.3. Doğru ritimde durmak ve sats	32

3.5.4. Biyomekanik	33
3.5.5. Güçlendirilmiş bir teknik ya da günlük-üstü olan	35
3.5.6. Tiyatronun evrensel yasaları	37
3.5.7. Suzuki	38
3.6. Enerjik Beden	41
3.7. Oyuncunun Çalışması	43
3.8. Örnek Egzersizler	46
3.8.1. Güneşe Selam	46
3.8.2. Ayaklar-denge	51
3.8.3. Somut direnç	51
3.8.4. Pelvis-omurga-dalgalanma	52
3.8.5. Coccyx-denge	54
3.8.6. Kedi	56
3.8.7. Omurga	58
3.8.8. Enerjiyi yönlendirmek	59
3.8.9. Riskli denge	61
3.8.10. Enerjiyi aktarmak	62
3.8.11. Değnek-denge-enerji	63
3.8.12. Enerjiyi genişletmek	64
3.8.13. Soyut direnç-denge	65
3.8.14. Soyut direnç-yoğunluk	65
3.8.15. Yürümek-denge-enerji	66
3.8.16. Daktil	69
3.8.17. Ok atmak	70
3.8.18. İzolasyon-yönlendirme	72
3.8.19. Enerjinin menzili	74
3.8.20. Enerji çeşitlemeleri	74
4. SONUÇ	76
KAYNAKÇA	78
ÖZGEÇMİŞ	83

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 3.1. Dengenin Yer Değiştirmesi	18
Şekil 3.2. Klasik Balede Attitud	19
Şekil 3.3. Odissi Dansçısı	20
Şekil 3.4. Keras-Manis	23
Şekil 3.5. Karşıt Yönde Gerilimler ve Direnç	25
Şekil 3.6. Ryszard Cieslak Omuz Üstünde Amut Duruşunda	36
Şekil 3.7. Dalgalanma	38
Şekil 3.8. Omurga	44
Şekil 3.9. Pelvis	45
Şekil 3.10. Surya Namaskar-1	47
Şekil 3.11. Surya Namaskar-2	48
Şekil 3.12. Surya Namaskar-3	48
Şekil 3.13. Surya Namaskar-4	49
Şekil 3.14. Surya Namaskar-5	49
Şekil 3.15. Surya Namaskar-6	50
Şekil 3.16. Surya Namaskar-7	50
Şekil 3.17. Coccyx Denge	55
Şekil 3.18. Kedi-1	56
Şekil 3.19. Kedi-2	57
Şekil 3.20. Kedi-3	57
Şekil 3.21. Kedi-4	57
Şekil 3.22. 2 Numaralı Temel Başlangıç Pozisyonu	67
Şekil 3.23. Güvercin Ayak	68

Şekil 3.24. Ayağın İçi	68
Şekil 3.25. Daktil	70
Şekil 3.26. Ok Atmak	71
Şekil 3.27. Yüzdeki Orta Çizgi ve Bedenin Orta Çizgisi	73

1. GİRİŞ

1.1. Sorun

Sanat kaosun enerjisini çerçeveleyecek bir kozmosa ihtiyaç duyar. Yani içeriğin, coşkunun, anlamın, duygunun taşınacağı bir evren oluşturulmalı, bir yapı inşa edilmelidir. Tiyatro sanatı için de yapının gerekliliği muhakkaktır. Tiyatro olayı doğası gereği seyircinin şimdi ve burada olmasıyla tamamlanabilir. Dolayısıyla seyircinin oyuna katılımı oyunun gerçekleşmesi açısından kaçınılmazdır. Oyunun seyirciyle paylaştığı her ne ise – ki bu anlamları, kodları, kültürü, sezgileri, fizikselliği, duyguları, coşkuyu ve daha pek çoklarını içerebilir- yapının varlığına bağlıdır. Çünkü herhangi bir bağlam içinde var olmadan paylaşılan, her ne ise, hedefe ulaşamaz. Kısaca tiyatronun seyirci ve oyuncu ilişkisinde iki yönlü gerçekleşen iletişimi gereği ileti alıcısına ulaşmak için yapıya ihtiyaç duyar. Bu durumda tiyatronun özde olmazsa olmaz iki gereksinimi oyuncu ve seyirci ilişkisinde yapı; paylaşımı, katılımı mümkün kılar.

Gösterim içinde metin yoluyla bir yapı kurulabilir ya da plastik ögeler yapı oluşturabilir. Yönetmen, yazar ve her türlü tasarım unsuru yapıya katkı sağlayabilir. Bütüncül tiyatro her elemanın ayrı ayrı yapıya hizmet ettiği bir ilişkiler ağı kurar. Ancak yukarıda sözünü ettiğimiz temel ilişki olmaksızın tiyatro olayından bahsetmek mümkün değildir. O halde seyirci katılımcı durumunda olduğuna göre, yapı ile karşılaşmaya hazır konumda bulunduğunu söylemek mümkündür. Seyircinin, gören ve katılan olarak konumunda oyuncunun da yapıyı oluşturduğu kabul edilebilir.

Bu çalışma içinde oyuncu için yapı skor olarak ele alınmıştır. Tiyatronun iki bin yılı aşan tarihinde oyuncu yapıyı çeşitli becerileri ile oluşturmuştur. Antik Yunan'da oyuncunun tekrarlanan tiyatro olayı içinde ses ve şarkı söylemek üzere eğitilmesi ya da tragedyaya ve komedyaya özgü ayrı hareket dizgelerini (emmelia ve kordax) öğrenmesi bir skor oluşturmak ile ilişkili olarak yorumlanabilir. Roma dönemi düşünüldüğünde örneğin, Quantillan'ın jest/tavır ile ilgili ele aldığı ayrıntılar yine oyuncunun kuracağı yapı ile ilişkili yorumlanabilir. Comeddia dell'arte oyuncusunun da tekrar tekrar işlediği ve üzerinde ustalaştığı rolünü yıllar içinde belirlenmiş hatta kalıplaşmış bir skora dönüştürdüğü söylenebilir. Örnekleri çoğaltmak mümkündür ancak kısaca, hemen hemen her çağda gereğince oyunculuk yapmak ile ilgili fikirler öne sürülmüş, tiyatronun işlevi değiştikçe egemen kültürün bu gereğince oyunculuk ile ilgili yaklaşımı değişmiştir. Yine de, hangi dönem olursa olsun oyunculuk için öneriler, kurallar söz konusu olduğunda

bunu gösterim anıyla ilişkili ele almak gereklidir. Dolayısıyla her tür yaklaşım sonuçta oyuncunun skoruna hizmet ediyor olacaktır. Öyleyse Jean Benedetti'nin "Art of the Actor" kitabının giriş bölümünde sorduğu soruyu anımsamak yararlı olacaktır: "... iki bin yılı aşkın sürede biçimde ve gösterimde gerçekleşen tüm değişikliklere rağmen oyuncunun sanatında kalıcı unsurlar var mıdır (...)"¹

Bu çalışma ister benzetmeci ister gerçekçi olsun, ister stilize, grotesk ya da ritüelistik etkiler içersin, oyunun tüm yapısı içinde oyuncunun skorunun varlığını kabul etmektedir. Skorun bileşenleri de üsluba göre ağırlıkları değişmekle birlikte oyuncunun sanatında tekrarlayan unsurlar olarak ele alınabilir. Bunlar oyuncunun vokal ve fiziksel becerilerini kullanışı olarak düşünülebilir. Elbette oyuncunun düşünce dünyası, imgelemi kalıcı ve tekrarlayan bu unsurlar arasındadır ancak bunların görünümü her koşulda oyuncunun somut varlığıyla ilişkili olarak ortaya çıkmaktadır.

Yirminci yüzyılın efsaneleşmiş oyuncusu Ryszard Cieslak bu çalışma içinde yapıya karşılık olarak kullanılan skor kavramını içinde mum yanan camdan bir bardak benzetmesi ile açıklamıştır. Skor, Cieslak'a göre bu cam bardaktır, somut ve güvenilirdir. Tekrarlanabilir çünkü çalışma ile elde edilmiştir. Gösterim öncesinde tasarlanmış yapıyı oluşturmaktadır. Alevi kontrol etmenin yoludur. Cam bardak olmaksızın alev çerçevesini kaybeder. Seyircinin rüzgârıyla sönebilir. Bu durumda skor alevi sönmekten korur. Oyuncunun gösterim içinde yapı olmaksızın içinde ışılan herhangi bir coşkuyu kuvvetle iletmesi mümkün değildir. Bu durumda alev yapıyı bozmak pahasına seyircinin algısına teslim olur ve söner. Diğer durumda çevreyi yani seyirciyi alevden koruyacak bir taşıyıcı olmazsa alev oyuncunun coşkusuyla tüm gösterimi yakıp kül edebilir. Her durumda yaratıcı oyuncunun kendini ifade edebilmek için skora, tüm psiko-fiziksel süreçleriyle tekrarlanabilir, güvenilir bir yapı oluşturmaya ihtiyacı vardır. Bu şekilde camdan bardak içinde yanan mum hem seyirciyi hem oyuncuyu aydınlatacaktır. Bu yapı, yani skor oyuncunun çalışması yoluyla elde edilebilir.

Ancak oyuncu her ne kadar tekrar edilebilir, güvenilir bir yapı inşa etmiş olursa olsun öncelikle sahne üstünde varlık göstermek zorundadır. Bu uzay içinde var olmak değildir. Oyuncu tiyatro bağlamında günlük olanın dışında yeni bir varlık göstermek durumundadır. Bu yeni varlık oyuncunun sahne biosudur ve oyuncunun enerji durumuyla

¹ J.Benedetti (2007). *Art of the Actor*. Oxon : Routledge, s. 5

ilişkili olarak ortaya çıkar. Oyunculuk sanatında enerji oyuncunun skorunun bir bileşeni olarak ele alınabilir. Çünkü skoru seyirci ile etkileşim halinde tutan öncelikle oyuncunun enerjik dilidir. Peki, burada konu edilen enerji nedir? Bazı oyunculara özel, herkeste bulunmayan bir nitelik midir? Soyut mudur? Metafizik olanla, taşkınlık, coşku, esrime ile mi ilişkilidir? Günlük hayatta da sıkça kullandığımız bu sözcük, tiyatro bağlamında ve oyunculuk sanatıyla ilgili olarak ele alındığında ne ifade eder?

Oyuncu skorunu oluşturmak üzere sanatının tekniklerini bilmek durumundadır. Bu nedenle sahne üzerinde sıkça karşılaştığı enerji sözcüğünün tiyatro bağlamında ne ifade ettiği önem kazanmaktadır. Enerji oyuncunun doğuştan getirdiği sadece ona özgü bir kalite değildir. Oyuncunun ne kadar yetenekli olduğu ya da olmadığıyla ilgili bir soruya cevap vermez. Enerji oyuncu olsun olmasın uzayda hacim işgal eden her tür varlığa ait bir niteliktir. O halde oyuncu sahne üstünde, prova süreçlerinde ya da eğitim çalışmalarında neden bu canlı-cansız her varlığın taşıdığı özellikle değerlendirilir? Oyuncudan beklenen enerjinin, tiyatro bağlamında başka bir karşılığı mı vardır? Oyuncunun kullandığı enerji sahne üzerinde ve tiyatro bağlamında bir fark taşır ancak bu enerjinin varlığı sorunu değildir. Sorun enerjinin nasıl kullanıldığıdır. Örneğin; yürürken, soluk alırken insan bedeninin kullandığı enerji ile oyuncunun sahne üzerinde yürüyüp, soluk alırken kullandığı enerji birbirinden ayrı değildir ancak söz konusu olan malzemenin farklı yorumlanmasıdır. Her günün olağan enerjisi sahne üzerinde oyuncu tarafından güçlendirilerek kullanılır. Oyunculuk sanatında ele alınması gereken temel soru “nasıl” sorusudur. Enerji söz konusu olduğunda da “nasıl” sorusu geçerlidir. Sonuç olarak canlı-cansız bütün varlıkların taşıdığı bir nitelik olarak enerji “ne” sorusunu ortadan kaldırmış sayılır çünkü bu nitelik hepsinde ortaktır. O halde sorun oyuncunun bu niteliğe sahip olup olmadığı değil, bu niteliği nasıl kullanacağı, nasıl güçlendireceği sorunudur. Oyuncu bir malzeme olarak kendinde zaten var olan enerjiyi, nasıl güçlendirecek, nasıl yönetecek, nasıl yönlendirecektir?

1.2. Amaç

Bu çalışma oyuncunun malzemesi ve aracı olarak enerjiyi üzerinde çalışılabilir bir birim olarak görmekte ve aşağıdaki sorulara yanıt aramaktadır:

Enerji nedir?

Enerji ve oyuncunun skoru arasındaki bağ hangi bakımdan önemlidir?

Bedenin günlük davranış ilkeleri ve günlük-üstü davranış ilkeleri oyuncunun sahne biosuyla hangi bakımdan ilişkilidir?

Oyunculuk çalışmasında enerjinin örgütlenmesi, denetlenmesi, çoğaltılması vb. için egzersiz yapmak mümkün müdür?

1.3. Önem

Oyuncunun üzerinde çalışılabilir somut malzemesi kendidir. Enerji bu somut malzemenin bileşenlerinden biridir ve doğrudan bedenle ilişkilidir. Dolayısıyla tanımlanamaz ya da kontrol edilemez değildir. Ancak oyuncu malzemesi üzerinde çalışmak için söz dağarcığına hâkim olmalı, kullandığı araçları tanımlama becerisine sahip olmalıdır. Enerjinin bedenin dinamikleri ve doğa yasaları ile ilişkisini bilmek, oyuncunun sahne biosunu yaratmak ve güçlendirmek üzere, üzerinde öncelikle durması gereken meselesidir. Benzer yasaların çeşitli yöntem ve uygulamacılar açısından ortaklaştığı noktaları bulgulaması ve enerji üzerine somut egzersizleri ele alması bakımından çalışmanın önem taşıdığı düşünülmektedir. Buna ek olarak çalışmanın bütününde oyuncunun çalışması kapsamında herhangi bir fiziksel yöntemin, enerjiye konu edilerek yeni bir malzeme olarak ele alınabileceğinin altı çizilmektedir. Çalışmanın bu bakış açısının ortaya konulması bakımından da önem taşıması umulmaktadır.

1.4. Varsayımlar

Bu çalışma ISTA'nın oyuncunun sahne biosuyla ilgili bulgularını temel varsayım olarak kabul etmektedir. Dolayısıyla farklı kültürlerde gösterimin ortak noktaları ya da oyunculuğun temel prensipleri üzerinde ayrı bir araştırma yapılması yoluna gidilmemiştir.

Bu çalışma enerjinin fizik yasalarıyla ilişkisi içinde, somut bir birim olarak ele alınabileceğini varsaymaktadır. Dolayısıyla çalışma içinde enerji sözcüğünün mistik, soyut, irrasyonel karşılıklarının oyuncunun çalışması dışında olduğu kabul edilmiştir.

Bu çalışma içinde enerjinin temsil anında seyirci ve oyuncu arasındaki iletişimin ön koşulu olduğu, bu nedenle enerji ve skor arasında tiyatro olayının gerçekleşmesi bakımından kopmaz bir bağ olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Oyuncunun düşünce dünyası, hayal gücü, kişisel deneyimleri, temsil anında ya da prova anındaki duygu durumu ve benzeri öznel yönelimleri çalışmada sözü geçen

ehlileştirilemeyecek alana dâhil edilmiştir. Bu çalışma oyuncunun tüm araçlarını ele almaz.

Bu çalışmada Barba ve ISTA'nın (International School of Theatre Anthropology) tüm bulguları ele alınmamış, söz konusu prensiplerin değerlendirilmesinde Grotowski'nin 'Pragmatik Yasalar' adlı makalesindeki sadeleştirme tercih edilmiştir.

Ayrıca oyuncunun bedensel ifadesinin bir parçası olan vokal donanımı ve becerileri bu konuda yapılan genel ayrıştırmayı kabul etmiş, enerji ve oyuncunun vokal araçları ilişkisi çalışmanın sınırları dışında tutulmuştur.

Örnek egzersizler sözü geçen prensiplerin en temel düzeyde algılanmasını hedeflemiştir. Bu bakımdan oyuncunun enerji üzerine çalışması yine oyuncunun tercihleri bakımından sınırlıdır. Örnek olarak sunulan egzersizler çalışmanın amaçları ile sınırlıdır. Oyuncunun dilediği takdirde herhangi bir malzemeyi, herhangi bir yöntemi enerjinin örgütlenmesi, çoğaltılması ve yönlendirilmesi bakımından kullanabileceği unutulmamalıdır.

Ek olarak sanatın uygulanışı ve algılanışında rasyonel akıl dışında sezgi, duygu ve deneyimler de etkilidir. Bu nedenle çalışma ancak deneyim yoluyla algılanabilecek durumları sözcüklerle anlatabilmek bakımından sınırlıdır.

2. YÖNTEM

Bu çalışma skor-enerji ilişkisinde oyuncunun günlük-üstü enerjiye ulaşmak için kullandığı temel yasalar ile ilgilenmektedir.

Bu kapsamda ISTA'nın bulgularından yola çıkılarak günlük-üstü enerjinin tanımı yapılmış, oyuncunun günlük-üstü enerjiyi elde etmek üzere kullandığı temel pratik yasalar saptanmıştır.

İkinci aşamada bu yasaların kendi yöntemini geliştirmiş başka tiyatro uygulamacılarının çalışmalarında nasıl ele alındığı saptanmaya çalışılmış ve oyuncunun günlük-üstü enerji oluştururken kullandığı teknik ile ilgili temel ortaklıklar bulgulanmıştır.

Üçüncü aşamada saptanan ortaklıkların oyuncunun çalışması kapsamında nasıl değerlendirilebileceğine ilişkin örnek egzersizler bu temel yasalarla ilişkili dikkat noktalarıyla birlikte ele alınmıştır.

Çalışmada sözü geçen üç aşama için de alan taraması yöntemi kullanılmıştır.

3. BULGULAR ve YORUM

3.1. Oyunun Temel Dinamikleri

Bu çalışma oyuncunun sahne biosunu oluşturmak için en temel ilgi alanını ele almayı amaçlar. Oyuncunun malzemesi kendidir ve oyuncu bu malzemeyi seyirci ile kontak kuracak şekilde kullanmak durumundadır. Esasen tiyatro olayı, seyirci ve oyunun bir arada olduğu belirlenmiş süreç, bu iletişimin sağlanmasına bağlıdır. Seyircinin duygusal, zihinsel, fiziksel, sezgisel, imgesel, sözel, kültürel olarak oyunla gerçek ve içten bir iletişim kurması ancak oyuncunun ‘ideal’ varlığıyla mümkündür. Oyuncunun sahnede sadece hacimsel olarak varlık göstermesinin bir tiyatro anı yaratmaya yeter olduğunu düşünmek oyuncuyu tiyatro sanatı içinde dışlayan, kuklalaştıran bir bakış açısına teslim olmak şeklinde yorumlanabilir. Tiyatro olayı özde neye ihtiyaç duyar? En temel gereksinimi nedir? Grotowski 1964’te Barba ile yaptığı, Tiyatronun Yeni Ahiti röportajında tiyatro için nelerin vazgeçilmez olduğuna ilişkin bir çıkarım yapar. Sonuç olarak oyuncu ve seyirci dışında kalan her şeyi *belki gerekli ancak yine de tamamlayıcı* öğeler olarak görmektedir.

(...) tiyatro oyuncusuz var olabilir mi? Ben bunu doğrulayan bir örnek bilmiyorum. Bu konuda akla kukla gösterileri gelebilir. Ancak onda bile sahne gerisinde, başka türde dahi olsa bir oyuncunun bulunması gerekmektedir.

Tiyatro seyircisiz var olabilir mi? Oyunun temsil haline gelebilmesi için en azından bir seyircinin olması gerekir. Demek ki geriye bize oyuncu ile seyirci kalıyor. Dolayısıyla burada tiyatroyu, “seyirci ile oyuncu arasında meydana gelen şey” olarak tanımlayabiliriz.²

Çağdaş tiyatro için yukarıda Grotowski’den alıntılanan düşünce geçerliliğini yitirmiş değildir. Çağdaş tiyatro içinde bu tamamlayıcı öğeler, yani tiyatro olayına dâhil olan her türlü tasarım ögesi kendine yer bulmaktadır. Ancak, tiyatronun hangi biçimi, hangi türü söz konusu olursa olsun, özde gerek duyulan ilişki oyuncu seyirci ilişkisidir.

3.1.1. Seyirci

Seyircinin tiyatro olayı içindeki durumu pek çok değişkene bağlıdır ve önceden örgütlenip, tahmin edilmesi mümkün değildir. Elbette seyircinin algısının manipüle edilmesi söz konusu olabilir ancak bu, oyunun seyircinin iplerini kesin olarak elinde tuttuğu şeklinde anlaşılmalıdır.

²J.Grotowski (2016). *Yoksul bir tiyatroya doğru* (çev:Osman Akınhay). İstanbul: Agora Kitaplığı, s.17

Tiyatro sanatını bildik şeylerin bir taklidi ya da kopyası olmaktan çıkarıp bir sanat haline getiren, oyuncunun gösterim görüşüyle seyircinin gösterim görüşü arasındaki bağlantısızlık, aykırılık, hatta birbirinden karşılıklı habersizlik durumudur.

Oyuncu ile seyirci arasındaki ortaklığın efsaneleşmiş anlarını oluşturan o yüce zaman dilimlerinin, her ikisi arasında güçlü bir bağa karşın, içinde seyircinin görüşü ile oyuncunun görüşü arasında dev bir farklılık barındıran anlar olduğu kanıtlanabilir. Büyük tiyatrodan – ya da en basitinden işlerliği olan tiyatrodan- oyuncu ile seyirciler şu özelliği olan tek bir gösterimde buluşur: gösterim onları ne kadar fikir birliğine zorlamadan aralarında bağ kurarsa, o kadar zengin olur. Kısacası basit sağduyu bizi bir gösterimi *anlamanın* yalnızca fikir sahiplerinin (yazar, oyuncu, yönetmen...) gösterimin içine ne koyduklarını görmek anlamına gelmediğini fark etmeye zorlar. Onu derinden anlamak da derinde gizli saklı olanı meydana çıkarmak olmayıp, özenle incelenmiş bir yolculuk boyunca keşiflerde bulunmak olmalıdır.

Bu da demektir ki “bir gösterimi anlaşılır kılmak” keşifler düzenlemekle değil, seyircinin ilgisinin kıyası boyunca yol alacağı akarsular tasarlamak ve bu kıyılarda değişik biçimlerde ufak beklenmedik bir yaşamın belirmesini sağlamakla olur. İzleyiciler kendi görme biçimlerini bu yaşama daldıracak ve kendi buluşlarını yapabileceklerdir.³

Seyircinin gösterim anında içinde bulunduğu durumu benzeşim yoluyla açıklamanın faydalı olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle Barthes’in *studium* ve *punctum* olarak adlandırdığı etkileri örnek göstermek mümkündür. Göstergibilimci Barthes, fotoğraf sanatı ile ilgi meşhur kitabı *Camera Lucida*’da fotoğrafla karşılaştığı anı kendisinde yarattığı etki bakımından parçalara ayırır: *studium* ve *punctum*. Barthes kendinde özel ilgi uyandıran fotoğraflarda bu iki ögenin birlikte var olduğunu söyler ve *Studium*’u aşağıdaki gibi açıklar;

Bunlardan birincisi bir uzantıya, bilgi ve kültürümün bir sonucu olarak, benim için oldukça tanıdık olan bir alanın uzantısına sahiptir. Bu alan fotoğrafçının hüner ve şansına bağlı olarak az veya çok stilize, az veya çok başarılı olabilir; ancak her zaman klasik bir bilgi kitlesine gönderme yapar. (...) bu tür bir insan ilgisini anlatacak Fransızca bir sözcük bilmiyorum ama sanıyorum böyle bir sözcük Latince’de var: *studium*. En azından ilk anda “çalışma” anlamında değilse de, bir şeye uygulama, insan için bir tat, genel, hevesli ama tabii ki özel keskinliği olmayan bir tür kendini verme anlamına gelir *studium*. (...) bu kadar çok fotoğrafla

³E.Barba ve N.Savarese (2002) *Oyuncunun gizli sanatı* (çev: Ayşın Candan). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, s.366-367

ilgilenmem ancak Studium yoluyla olur: çünkü biçimlere, yüzlere, hareketlere, mekânlara ve eylemlere kültürel olarak (...) katılıyorum.⁴

Studium tam anlamıyla kaygısız tutkunun, değişken ilginin, tutarsız tadın o geniş alanıdır: severim/sevmem. Studium âşık olma düzeyinde değildir, hoşlanma düzeyindedir; yarım bir tutku, yarım bir istek harekete geçirir (...) Studium'u fark etmem demek, kuşkusuz fotoğrafçının niyetleriyle karşı karşıya gelmem, onlarla uyum içinde olmam, onları kabul veya reddetmem, ama onları her zaman anlamam ve kendi içimde tartışmam demektir. Çünkü (studiumun geldiği) kültür yaratanlarla tüketenler arasında varılan bir anlaşmadır.⁵

Anlaşılabileceği üzere studium Barthes için üzerinde çalışılabilir, tartışılabilir, somut, kodlarla, kültürle algılanabilir bir bileşendir. Daha önce alıntılanan *fikir sahiplerinin* gösterimin içine ne koyduklarıyla ilintili olarak yorumlanabilir.

ikinci öge studiumu kırar (ya da deler). Bu kez onu arayıp bulan (studium alanının egemen bilincimle incelediğim gibi) ben değilimdir. Bu öge sahneden yükselir, bir ok gibi dışarı fırlar ve bana saplanır. Bu yarayı, bu diken batmasını sivri uçlu bir aletle yapılan ve bu izi anlatan latince bir sözcük var (...) bu izler, bu yaralar kesinlikle birer noktadır. O halde studiumu bozacak bu ikinci ögeye punctum demeliyim (...) bir fotoğrafın Punctumu beni delen (ama aynı zamanda beni bereleyen, bana acı veren) o kazadır.⁶

Punctum yani kaza gösterimin ehlileştirilemez alanına girmektedir. Seyirci açısından ve oyuncu açısından öngörülemez bir kazağın sonucu olarak gerçekleşir. Yukarıda alıntılanıldığı gibi tiyatroyu *bildik şeylerin* tekrarı olmaktan çıkarıp, onu bir sanat haline getirecek *beklenmedik bir yaşam* belirmelidir. Bu beklenmedik yaşam ya da Barthes'in deyimiyse kaza nedeniyle de punctum bu çalışmanın kapsamı dışında kalmak zorundadır. Çünkü ancak oyuncu ile seyircinin karşılaştığı eşsiz anda ortaya çıkabilir. Oyuncu tarafından etki olarak isteniyor olsa bile ancak seyirci varsa, daha sonra ele alınacağı gibi doğru iletişim aracı devredeyse ve o kaza gerçekleşirse punctum söz konusu olur.

3.1.2. Oyuncu

Tiyatronun seyirci ve oyuncu arasında kurulan kontak yoluyla gerçekleştiğinden söz edilmişti. Bu iletişimin kesin, belirlenmiş alanları olduğu gibi kesin olmayan, ehlileştirilemez alanları da mevcuttur. Ve bu alanlar sadece seyircinin gösterimi duyusu

⁴R.Barthes (2011) *Camera Lucida fotoğraf üzerine düşünceler* (3.baskı), (çev: Reha Akçakaya) İstanbul: Altıkkırbeş Yayın, s. 39

⁵Barthes , 2011, **a.g.k.**, s.41

⁶Barthes , 2011, **a.g.k.**, s.39-40

bakımından değil oyuncunun deneyimi bakımından da mevcuttur. Ancak oyuncunun karşı karşıya kaldığı bir başka durum daha söz konusudur:

Dansta ve oyunculukta sanatçı aracı ve yapıtı tek fiziksel şeyde kaynaşır; insan bedeni. İlginç bir sonuç olarak performans temelde bir ortamda yaratılırken seyirciye başka bir ortamdaymış gibi görünür. Seyirci kesin olarak bir görsel sanat yapıtı algılar.”⁷

Oyuncu hem yaratı hem de yaratıcı konumundadır. Hem tasarım hem tasarımcıdır. Sanatçı olarak oyuncunun malzemesi kendidir.

“Bir sanatçı olarak oyuncu çok zor bir görevle karşı karşıyadır. Sıkça söylendiği gibi oyuncunun malzemesi –yani tuvali ve fırçası- kendi (ruhu) ve bedenidir. Oyuncu bu nedenden ötürü sadece bir sanatçı olmakla yetinemez, kendini bir sanat yapıtı haline dönüştürmek gibi zor bir görevle karşı karşıyadır.”⁸

Kısaca iş oyunculuk sanatına geldiğinde prova ya da icra anında oyuncunun kullandığı malzeme/araç olarak oyuncunun kendisi: bedeni, sesi, enerjisi, duygu, düşünce, hayal dünyası, çevresel durumu, genetik mirası ve daha birçokları iş başındadır. Ancak kullandığı malzeme/araç kendi olmasına rağmen sadece kendi olmakla sanat olarak sınıflandırılmaz.

Birkaç çiçeği bir vazoya yerleştirdiğimizde bunu onların güzelliğini sergilemek ya da onların tadını çıkartmak için yaparız. Onlara çok gizli anlamlar da yükleyebiliriz, anne babaya ya da dine saygı, sevgi, onurlandırma gibi. Ama ne kadar güzel olursa olsun çiçeklerin bir kusuru vardır. Kendi bağlamlarının dışına çıkarıldıklarında yalnızca kendilerini betimlemeyi sürdürürler. Decroux'nun sözünü ettiği aktör gibidirler. Sadece bir adama benzemeye mahkûm bir adam, bir bedeni taklit eden bir beden. Bu hoş olabilir. Ama bir şeyin sanat olarak kabul edilmesi için sadece hoş olması yetmez. Decroux, sanat olarak kabul edilmesi için şeyin düşüncesi bir başka şey tarafından betimlenmeli, diye ekliyor. Vazo içindeki çiçekler ister istemez vazo içindeki çiçeklerdir. Bazen sanat yapıtının öznesidir ama hiçbir zaman kendileri sanat yapıtı değildir.”⁹

Barba'nın örneği ve Decroux'nun sanat tanımından yola çıkarak altı çizilmek istenen nokta oyuncunun tiyatro sanatına yaratıcı katkısıdır. Oyunculuk sanatının temeli ancak oyuncunun kendi bedenini, kendi varlığını tür, üslup ayırmaksızın yeniden ve yeniden inşa edebilme becerisidir. Oyuncunun kendi yapıta dönüşmelidir.

⁷ R. Arnheim (1997). *Art and visual perception: a psychology of the creative eye*. California: University of California Press, s.406

⁸S.Şebnem, 2011, *Oyunculuk sanatında dionysosçu dürtünün yeri üzerine*, Tiyatro Araştırmaları Dergisi. s.38

⁹Barba ve Savarese, 2002, *a.g.k.*, s.25

3.2. Skor

O halde bu çalışma içinde oyuncunun uğraştığı malzeme kendi ise ve kendinden başka bir şeyi temsil etmek mecburiyetinde ise ideal koşullarda kendine rağmen ve kendiyle birlikte ulaştığı sonucu aşağıda Cieslak'tan alıntılanıldığı gibi skor olarak adlandırmak mümkündür.

Provalarda seyirciye iletmek istediğimiz imgeleri, hareketleri ve anlamları ileten ve bizim oyuncular olarak hissedebileceklerimizden farklı olarak anlaşılabilir bir dizi hareket ve ilişki buluruz... Sonunda tutarlı bir skor oluştururuz. Bu skor... seyircinin gecedan geceye gördüğü bütün nesnel şeyleri içerir. (...) Skor, ilişkilerimi an be an düşündüklerimi bile içerir. Skor, içinde mum yanan bir bardak gibidir. Bardak somuttur, oradadır ve ona güvenebilirsiniz. Alev taşır ve yönetir. Fakat o alev değildir. Alev benim her gece yaşadığım içsel süreçtir. Alev puanı (skor) aydınlatan, seyircinin puanının (skorun) ardında gördüğü şeydir.¹⁰

Cieslak sözlerinde skor ve alevi ayırır. İcra anında seyirciyle karşı karşıya geldiğinde oyuncu açısından ışılan alev oyunculuk sanatının ehlileştirilemez alanına girer. Şimdi ve burada yaşanan karşılaşmanın doğuracağı etki, yaratacağı sonuçlar hem oyuncu hem de seyirci açısından kontrol edilebilir değildir. Ancak; skor her defasında tekrar edilebilir, rastlantıyı ya da kendiliğinden gerçekleşeni dışarıda bırakan biçimsel bir disiplini ifade etmektedir. Böylece, yapıntı olan yoluyla, oyuncunun işi sanata dönüşme potansiyelini taşır.

Gerçekte “kodlamak” veya belli bir skora göre hareket etmek, yani gündelik gerçekliğin dışında bir biçim yaratmak, oyuncunun özgürlüğünü elinden almak bir yana, onun sahnede daha üstün bir hakikati yaratmasına olanak sağlamaktadır. Schechner'in kodlanmış oynamayı tanımlamak için, Grotowski'ninse kendi geliştirdiği oyunculuk yöntemini açıklamak üzere kullandığı “skor” kelimesinin müziğe ait bir terim olması son derece anlamlıdır. Skor sabit bir biçime sahip olsa da, gerçekte bu tekdüzeliğe değil doğurganlığa yol açan bir biçimdir. Halk türkülerinde ezginin şiiri her seferinde yeniden ve yeniden aynı canlılıkla doğurması gibi, oyunculuk sanatındaki skor da, eğer Dionysosçu özle doğrudan bağlantılıysa, bir zamanlar onun içinden doğduysa, bu özü her seferinde yeniden geri çağırabilme yetisine sahip olabilir. Öyleyse skor gündelik gerçekliğin bir taklidi olmaktan öte bir şey olmalıdır. Hatta belki de ona biçim demek doğru değildir, skoru Grotowski gibi “yapı” olarak adlandırmak daha uygun olacaktır.¹¹

¹⁰P.Pavis, 1999, *Sahneleme: Kültürler Kavşağında Tiyatro* (çev: Sibel Kamber). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları, s.24

¹¹Sözer, 2011, *a.g.k.*, s.45-46

Elbette Skorun bileşenleri vardır ve oyuncunun üzerinde çalışabileceği her türlü somut malzemesinin yanında Cieslak'ın belirttiği gibi ilişkileri ve düşünceleri bile içerir. Burada önemli olan oyuncunun gösterim anında defalarca aynı canlılık ve içtenlikle tekrar tekrar oluşturabileceği bir yapı oluşturmasının gerekliliğidir. Çünkü skor seyirci ile kurulan ilişkide bir konteynır görevi görmektedir. Bardak ve alev örneğinde olduğu gibi, coşkuyu, yaratıcılığı, kuvveti yönetecek, yönlendirecek ve taşıyacak somut bir bileşene ihtiyaç vardır.

Bazıları, ilginç şeyler söyleyen bir gösterim yapmak için “söylenecek ilginç birşeylerin bulunması” gerektiğini düşünür. Bu yüzden kendilerini “maddesel” şeylerle meşgul etmektense - bu, oyuncu için gündelik-dışı davranış üzerinde anlatım öncesi çalışması olabilir- yaratıcı bir duruma gömülmek amacıyla kendilerini derin ve tinsel araştırmaya adanlar. Bu biraz anlatacağımız öyküye benzer. Bir insan topluluğu kıraç bir bölgede yaşamaktadır. Bazıları toprakla, kayalarla, çimentoyla ilgilenir. Su kanalları, sarnıçlar yapar. Ötekilerse sudan başka şey düşünmez, yağmur duasına çıkar.¹²

3.2.1. Skor Enerji İlişkisi

Sahne olgusu her zaman o denli kolay betimlenemez, çünkü oyunun (jeu) göstergeleri, güncel uygulamada çoğunlukla çok küçüktürler, zorlukla algılanabilir ve hep kapalı hatta okunamaz durumdadırlar: açık olmaktan çok bastırılan vurgular, bakışlar, hareketler, anlam uyandıran anlar oldukları gibi bir o kadar da anlamın zorlukla okunduğu ve pek az dışa vurulabildiği yerlerdir. İzleyicinin, sahnedeki oyunun duyuları harekete geçiren algısına yönelmesini sağlayan sezgi ya da gösterimle “göğüs göğüse” yakınlaşma olmaksızın, daha yeni somutlaşan bu gösterge nasıl saptanır? (...) enerji terimi burada konu olan temsil edilemeyen olguyu kavramak için çok gereklidir: Oyuncu ya da dansçı, varlıkları, devinimleri, tümcelemeleriyle izleyiciye doğrudan ulaşan bir enerji yayarlar. İşte asıl bu özelliğin bütün ayrımı oluşturduğunu ve anlamın özümленir duruma getirilmesine olduğu kadar bütün estetik deneyime de katkıda bulunduğunu hissederiz. Temsil edilmeyeni, ayrı değil asal olarak görünmeyeni, gerçekliğin egemen görsel kültürüne tepki olarak, dinleyiş, ritim, devinduyumsal algılamalar içerisinde, yani açık görsel göstergelerin ve rahatlıkla görülebilen birimlerin ötesinde tanımaya çalışırız.¹³

Bu çalışma Enerji'yi oyunculuğun temelinde görmektedir. Eğer oyuncu doğru enerjiyi kullanmazsa bedeninde ya da sesinde edindiği akrobatik becerileri ya da düş gücünün zenginliği ve kuvveti alıcısına ulaşmayacaktır. Oyuncu doğru enerjiyi kullanarak sahne biosunu var etmediği sürece yapı tek başına işler olmayacaktır. Çalışma

¹² Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s. 373

¹³ P.Patrice, 2000, *Gösterimlerin Çözümlemesi* (çev: Şehsuvar Aktaş). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları, s.45-46

enerjiyi skorun bir bileşeni olarak görmekte aynı zamanda onu hem skorun hem alevin taşıyıcısı varsaymaktadır.

Buna ek olarak çalışma içinde oyunculuk sanatında temel olduğu varsayılan enerji, fiziksel olanla ilişkilendirilmiştir. Çalışma amaçların daha anlaşılır olması açısından böyle bir ayırım yapma yoluna girmektedir. Sonuç olarak aksi gerekmedikçe oyuncu kendini bu tür bir ayırma sokmaksızın vokal, fiziksel, imgesel ve enerjisel becerilerini bir arada bağlantılı olarak kullanır.

Bu varsayım temellerini, Eugenio Barba ve ISTA'nın çalışmalarından almaktadır. Tiyatro Antropolojisi ile ilgili çalışmalarında enstitü tüm kültürlerde ortak olanın arayışına girmiştir. Hangi gelenekten, hangi toplumdan, hangi kişisel deneyimlerden gelirse gelsin bir aktörün/dansçının/icracının kendine has olan, biricik olan her şeyi dışında kaçınılmaz olarak tekrarladığı bazı prensipler vardır. Bu oyuncunun şahsıyla, kişiliği, ya da yaratıcılığıyla ilgili değildir. Bu prensipler, izleyicinin öncelikli olarak ilgisini çeken, sahne varlığıyla, sahne biosuyla ilişkilidir. Bu da sözü edilen kontrol edilebilir alana girmektedir.

“Rolden önce karakter vardır. Karakterden önce ne vardır? Sahne üzerindeki hakikatin temel koşulu nedir?”¹⁴

Bu çalışma, sahne üzerindeki hakikatin temel koşulu olarak oyuncunun günlük üstü enerjisini görmektedir. Tiyatro antropolojisinde aktörün varlığı iki enerji alanıyla belirlenmiştir: günlük davranışıyla oluşan enerjisi ve gündelik dışı davranışıyla oluşan enerjisi. Barba aktörün sahnedeki varlığıyla ne kadar etkili olabileceğini bu gündelik dışı olana bağlar. Gündelik dışı olan bedenün özel bir kullanımını olarak tarif edilir. Daha önce söz edildiği gibi skor ve alevi bir arada seyirciye ileten bir araçtır.

Bu noktada Barba bu çalışmanın da temellerini hazırlayan soruyu sorar:

Çok temel bir soruyla ilgileniyorum. Aynı şeyi yapan iki oyuncu gördüğümde neden bunlardan birine hayran kalırken diğerinden etkilenmem?” Her iki oyuncu da aynı şeyi ifade ettiğine göre, bu hayranlık ortak bir kod bilgisiyle ilgili değildir. Kodların ardında yatanla yani Barba'nın ifade öncesi dediği şeyle ilgilidir. İfade öncesi oyuncunun bedenini, ifade öncesinde nasıl kullandığıdır.¹⁵

¹⁴Barba ve Savarese, 2002, a.g.k, s.341

¹⁵ Pavis, 1999, a.g.k., s.23

Kısacası seyircinin gözünde aynı şeyi ifade eden iki oyuncunun farkı temsil adına değin geçirdikleri hazırlık sürecidir. İfade öncesi ile kastedilen sadece herhangi bir prodüksiyon için yaratı aşamasında oyuncunun kendini nasıl hazırladığı değildir. Kastedilen aynı zamanda oyuncunun sahne biosunu oluşturmak, kendi malzemesini özgürce kullanabilme becerisini kazanmak üzere yaptığı çalışmadır.

3.3. Enerji Nedir?

Genellikle herhangi bir sistemin iş yapma becerisi olarak tanımlanan enerji, öncelikle fizik bilimine ait bir kavramdır. Pek çok formda bulunabilir, transfer edilebilir, Newton Fiziğine göre yok edilemez ve yaratılamaz. Ancak bir formdan diğer forma değişebilir/dönüşebilir. Bugün günlük dilde başka alanlarda da kullanılmakta olan soyut anlamlar kazanmış, insan ilişkileri ile ilgili sıkça kullanılan bir sözcüktür; “enerjisi düşük”, “enerjisi bana iyi gelmedi”, “pozitif bir enerjisi var” gibi... Aynı zamanda sahne sanatlarında sıkça icracının sahip olduğu varsayılan bir kalite olarak dillendirilir. Oyuncular enerjiyi yükseltmek, enerjiyi tutmak, enerjiyi forse etmek, ekip enerjisi gibi adlandırmalarla sıkça karşılaşılır. Ancak hem günlük dilde hem bilimde çeşitli karşılıkları bulunan bu sözcüğün oyunculuk açısından ne türlü ele alınacağı, sözcüğün soyut anlamlar içermesi bakımından da sorular doğurmaktadır. Çeşitli tiyatro insanları tarafından kendi çalışma yöntemlerinin söz dağarcığı ile tanımlanan enerji, oyuncunun pratikte içgüdüsel ya da yöntemle ilişkili olarak kullandığı olmazsa olmaz malzemesidir.

Her tiyatro geleneğinin, oyuncunun seyirci karşısında gereğince oyunculuk edip edemediğini kendine özgü söyleme yolu vardır. Gereğince oyunculuk etmenin pek çok adı vardır. Batı’da en sık sözü edilen, enerjidir. Canlılık ya da en basitinden oyuncunun varlık göstermesidir. Doğunun tiyatro geleneklerinde göreceğimiz gibi başka kavramlar kullanılır. Hindistan’da prana ya da shakti gibi, Japonya’da koshi, ki-hai ile yugen gibi, Balide chikara, taksu ile bayu gibi, Çin’de kung-fu gibi deyimler buluruz. Çeşitli kodlanmış tiyatro biçimleri elle tutulamaz, tanımlanamaz ve ölçülemez bir nitelik olan bu gücü, bu canlılığı elde etmek için çok özel yöntemler kullanır. Bu yöntemler, oyuncunun bedeninin içsel duruşlarını yok ederek normal dengeyi değiştirmek ve günlük hareket dinamiğinden vazgeçmek üzere tasarlanmıştır.¹⁶

Çalışma bu iş yapma becerisi ya da kuvvet olarak tanımlanan sözcüğün tiyatro bağlamında nasıl karşılık bulduğuna tekrar açıklık getirmek, oyuncunun çalışması içinde

¹⁶ Barba ve Savarese, 2002, a.g.k, s.182-183

ve skorla ilişkili olarak yukarıda sözü geçen *çok özel yöntemler* ile nasıl işleneceğini bir kez daha ele almak amacındadır.

O halde öncelikle fiziğin alanında olan enerji, oyunculuk sanatını hangi açıdan ilgilendirir? Yukarıda söz edildiği gibi eğer enerji bir sistemin iş yapma becerisi olarak tanımlanırsa elbette insan bedeni büyük bir sistem olarak ve kapsadığı tüm mikro sistemlerle enerjiye ihtiyaç duyar. Soluk alırken, hareket ederken, en basit günlük işleri yaparken, uyurken, düşünürken ve hissederken insan bedeni enerji kullanır. Bu anlamıyla enerji, tüm insanlar gibi malzemesi kendi olan oyuncu için de hâlihazırda var olan bir niteliktir.

Oyuncunun enerjisi kolay tanımlanabilir bir niteliktir, oyuncunun sinir ve kas gücüdür. Bu gücün salt varlık gösterişi, her canlı bedende doğal olarak var olduğuna göre özellikle ilginç değildir. İlginç olan, bu gücün çok özel bir bağlam içinde, yani tiyatrodan yararlanılmasıdır. Yaşamlarımızın her anında bilerek ya da bilmeyerek enerjimizi biçimlendiririz. Bu günlük enerji kullanımından başka, bir de hareket etmek, eylemde bulunmak ve varlık göstermek için fazladan kullandığımız enerji vardır.¹⁷

Taviani'nin yukarıda alıntılanan sözlerinden yola çıkarak, oyunculuk sanatında enerji için yeni bir bağlam oluşturmak gerekir. Bu bağlam günlük hayatı sürdürürken kullanılan enerjiden bir başka enerji durumunu ve 'Enerjik Beden'i işaret eder.

3.3.1. Günlük-üstü enerji

Modern fizikte enerji, bedenin dâhili kapasitesine tekabül eden bir devinim birimidir. Dolayısıyla enerji bedenin zaman ve mekân içerisindeki daimi değişimine denk bir devinim olmakla birlikte, aynı zamanda içsel (duygusal) bir devinimdir. Enerji bir komut misali oyuncuya dışarıdan aşılana soyut bir fikir olmaktan ziyade, bir deneyim ve fiziksel hafıza şeklinde algılanır. O halde sorulması gereken şudur: oyuncunun bedeni elindeki fiziksel malzemenin taşıyıcısı haline nasıl gelecek?¹⁸

ISTA'nın çalışmaları bu sorunun çeşitli kültürlerde hangi ortak prensiplerle cevaplandırıldığı ile ilgilidir.

Tiyatro antropolojisi, insanın teatral durum içinde biyolojik ve kültürel davranışlarının incelenmesidir. Başka bir ifadeyle; insanın kendi fiziksel ve zihinsel varlığını günlük hayatın yasalarından farklılaşan yasalarla kullanması ve sergilemesinin araştırmasıdır.¹⁹

¹⁷Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.182

¹⁸T.Terzopoulos (2016). *Dionysos'un dönüşü* (çev: Burç İldem Dinçel). İstanbul: Habitus Yayıncılık, s.16

¹⁹R.Schechner (1985). *Between theatre & anthropology*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, s.28

Çeşitli kültürlerde gereğince oyunculuk yapmakla ilişkilendirilen bu enerji durumu ile ilişkili davranış biçimleri sözü geçen çalışmaların İngilizce baskılarında extra-daily olarak adlandırılmıştır. Türkçe çevirisinde ise gündelik-dışı, günlük-ötesi, gündelik-ötesi gibi karşılıklar kullanılmıştır. Oyuncunun skoru ile ilişkili olarak enerji kavramını ele alan bu çalışma enerjii oyuncunun malzemesi/aracı olarak görmekte bu nedenle enerjiye metafizik ya da ulaşılamaz anlamlar yüklemeyi çalışmanın kapsamı dışında tutmaktadır. Dolayısıyla öte ya da dış gibi ekler çalışmanın kapsamı içinde anlam karmaşası yaratacağından bir alternatif önerilmiştir. Çalışma içerisinde oyuncunun her günden farklı nitelikteki enerjiyi üretmek üzere kullandığı prensipler bir alternatif olarak, ne dışında ne ötesinde, sadece başka bir durumda kendisi olarak oyuncu söz konusu olduğundan, günlük-üstü olarak adlandırılacaktır.

Oyuncunun günlük-üstü prensiplerin kullanılması yoluyla başka bir nitelik kazanan enerjisi skorun bir bileşeni olarak temsil anında hem Skor'un hem Alev'in taşıyıcısıdır.

Kimi Doğulu ve Batılı aktörde öyle bir sahne varlığı niteliği vardır ki seyirci derhal etkilenir ve pür dikkat kesilir. Bu oyuncular donuk, teknik bir gösteri sunduklarında bile bu vardır. Ben uzun süre bunun oyuncuda yılların çalışma ve deneyimleriyle elde edilen özel bir güç, özel bir teknikten ileri geldiğini düşündüm. Oysa bizim teknik dediğimiz şey, gerçekte bedenün özel bir kullanımından ibarettir.

Bedenimizi gündelik yaşamdaki kullanımımız, gösterimdeki kullanımımızdan özde farklıdır. Gündelik tekniklerimizde bilinç yoktur. Kıpırdarız, otururuz, birşeyler taşırız, öperiz, bir fikre katılıp katılmadığımızı bildiririz ve bunların hepsini doğal olduğuna inandığımız, kendiliğinden ama aslında kültürel olarak belirlenmiş hareketlerle yaparız. Değişik kültürler değişik beden teknikleri belirler.²⁰

3.4. Pragmatik Yasalar

3.4.1. Kısırtılmış denge

Sözü geçen günlük-üstü prensipler oyuncunun icra sırasında enerjik bedeni yaratmasında işe koyulur. Oyuncunun sahne bios'unu oluşturan/güçlendiren bu prensiplerden birincisi dingedir.

Barba'nın sözünü ettiği ilk yasa, bedenün dengesi ile ilgilidir. Bu denge, gündelik dışı tekniklerde gündelik yaşamda olduğundan çok farklı bir düzeyde işler. Gündelik yaşamda kolay diyebileceğimiz bir denge kurarız. Kolaydır, çünkü çocukluğumuzdan beri bedenimize

²⁰ Barba ve Savarese, 2002, a.g.k, s.13

aittir. Gündelik-dışı tekniklerde ise başka bir denge düzeyine erişmek için bu alıştığımız dengeden vazgeçmek durumunda kalırız.²¹

İnsan bedeni kas ve iskelet sisteminin organizasyonu sonucunda durma becerisine sahiptir. Günlük ilkelere göre organize olan davranışında bedenin yerçekimi ile ilişkisi insan algısı için olağandır. Kişi dururken, yürürken, uyurken dengede olup olmadığını düşünmez. Dengeyi korumak ancak dengenin bozulduğu anlarda gelişen bir davranıştır. Bedenin ne tür bir dirence karşı durmakta, yürümekte ya da uzanmakta olduğu ancak günlük yasaların bozulduğu zamanlarda anlaşılabilir. Bedenin yerçekimine karşı gelişen direnci günlük davranışta düşmeden durmayı sağlar. Dayanak yüzeyi büyüdükçe beden için dengeyi korumak kolaylaşır. Yüzey küçüldükçe günlük denge durumu değiştiğinden yeni denge durumuna geçebilmek için beden başka tür bir davranış geliştirir. Klasik balede pointler üzerinde durulması yüzeyin küçülmesine bir örnek olarak düşünülebilir. Pointler dansçının zeminle ilişkisini yeni bir seviyeye taşır. Böylece; “Ayak gitgide ağırlığı kaydırmaya yarayan bir denge aletine, alıştırmalar yaparak geliştirilebilecek ve güçlendirilebilecek mekanik bir araca ya da organa dönüşür.”²² Dansçılar parmak uçlarında her günün dengesini bozmuş, bedenin tüm ağırlığını sanki yerçekimi yokmuşçasına parmak uçlarıyla taşır hale gelmişlerdir. Ancak denge insan bedeniyle ilişkilendirildiğinde sadece dayanak yüzeyin ölçüsü ile ilgili değildir. Bedenin ağırlık merkezi, günlük davranış içinde kas ve iskelet sisteminin yerçekimi ile ilişkisinde önemli rol oynar.

Denge -insanın bedenini dik tutma ve uzam içinde bu duruşla hareket etme yeteneği- organizmamız içinde bir dizi adale ilişkisi ile gerilimlerin sonucudur. Hareketlerimiz karmaşılaştıkça alışık olunandan daha geniş adımlar attığımızda ya da başımızı alışık olduğumuzdan daha önde ya da arkada tuttuğumuzda- dengemizi giderek yitirme tehlikesiyle karşılaşırız. Bedeni düşmeden alıkoymak üzere bir takım gerilimler kurulur.²³

İnsan bedeni, en basit davranışında bile, yerçekimi ile ilişkisinde dengesini korumaya çalışır. Ayakta dururken nefes almak bile ağırlığın değişimini tetikler, dolayısıyla ufak hareketlerle dahi olsa dengeyi korumak üzere bedenin efor sarf etmesi sonucunu doğurur. Dengenin olağanın dışında değiştirilmesi, bozulması ve tekrar

²¹ Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.361-362

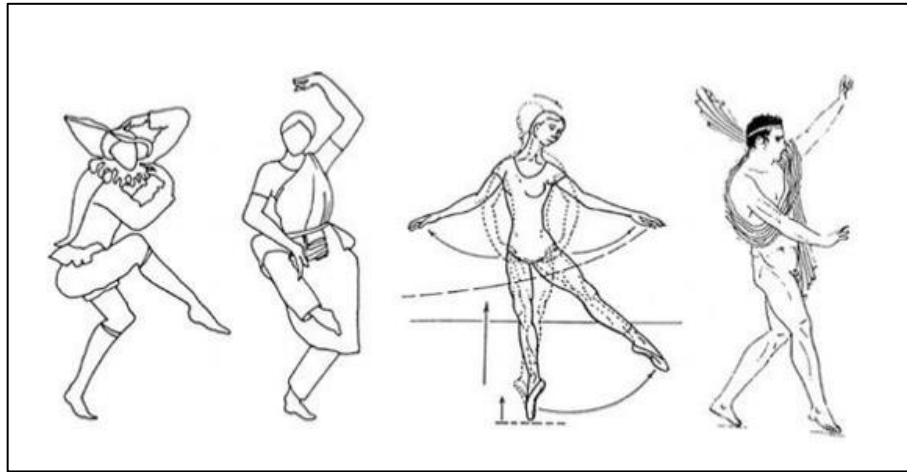
²²A. Carter (2010). *Dans tarihini yeniden düşünmek* (çev: C. Şipal). İstanbul: bgst Yayınları, s.82

²³ Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.125-126

denetim altına alınması çabası ise aktöre özgü bir tür yeni denge davranışı oluşturur. Bu yeni denge davranışı günlük-üstü enerjiji uyandırır.

Başka başka çağ ve kültürlerden aktör ve dansçıların en ortak özelliği gündelik dengeyi 'tehlikeli' ya da gündelik-dışı denge uğruna terk etmeleridir. Gündelik-dışı denge daha büyük fiziksel çaba ister. Beden gerilimlerini oyuncuyu anlatıma başlamadan önce bile canlı gösterecek biçimde genişleten işte bu fazladan çabadır.²⁴

Oyuncu önce kendi günlük dengesini provoke eder. Günlük-üstü olan öncelikle bu yolla ortaya çıkar. Oyuncu dengesini alışkanlıklarının dışında, yeni bir seviyede kullanır. Bedenin ağırlığı, kas ve iskelet sisteminin oryantasyonu yerçekimi ile ilişkisinde yeni bir boyut kazanır. Dolayısıyla mücadele söz konusudur. Yerçekimi ile her günkü mücadelenin yani alışkanlığın dışında yeni bir mücadele. Bilindiği gibi insan davranışı, daha doğrusu canlı davranışı en az enerji ile maksimum faydayı sağlamaya yöneliktir. Bu öncelikle ilkel insanın hayatta kalma dürtüsü ile ilişkilidir. Kısıtlı kaynaklar, iklimle mücadele, doğal düşmanlar evrim sürecinde insan davranışının öncelikle hayatta kalmak üzere örgütlenmesine neden olmuştur. Bu durumda doğal davranış minimum çaba sarf ederek maksimum kazancı elde etmektir. İşte gündelik davranışlar, daha sonra ele alınacak diğer prensipler gibi denge prensibi söz konusu olduğunda da ekonomiktir.



Şekil 3.1. Dengenin yer değiştirmesi
Kaynak: Barba & Savarese, 2006, loc.549

Ancak sahne üzerinde aktörün davranışı ekonomik olmayan bir enerji tüketimini gerektirir. Daha önce de değinildiği gibi oyuncuyu seyirci gözünde öncelikle ilgi çekici kılan bu günlük üstü enerjidir.

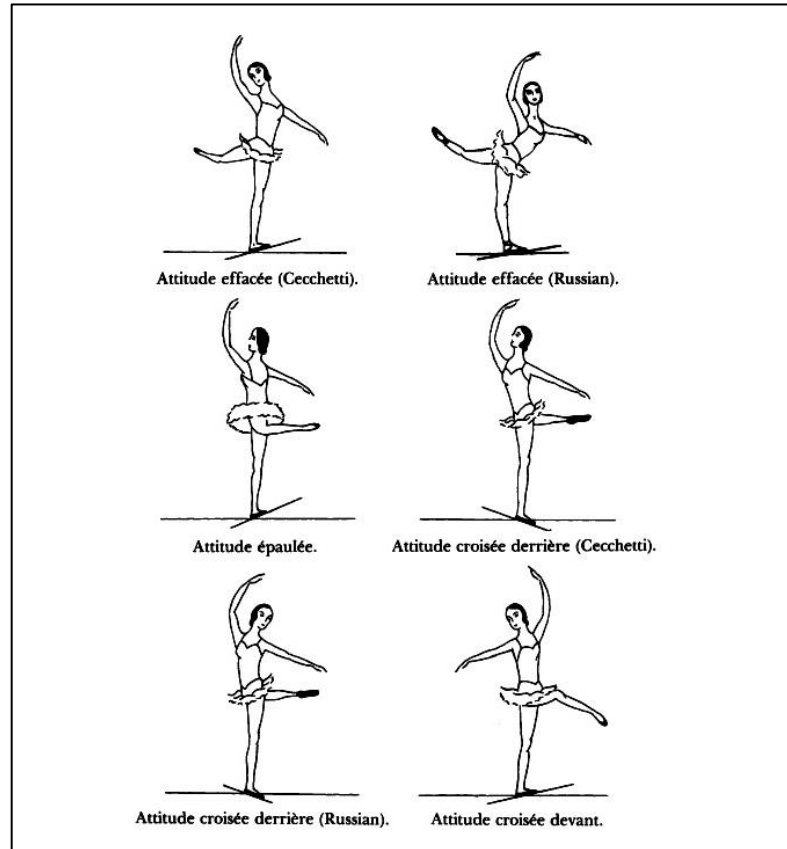
²⁴ Barba ve Savarese, 2002, a.g.k, s.124

Çeşitli tiyatro ya da sahne pratiklerinde dengeye ilişkin bu yaklaşım kolaylıkla gözlemlenebilir. Örneğin Barba'nın Tiyatro Antropolojisi Sözlüğü'nde ilgili bölümde işaret ettiği Decroux ve geliştirdiği Corporel Mim anlayışında dengeyi yukarıda ele alınan şekilde manipüle edilmesi yoluyla ortaya günlük-üstü bir enerji çıkar.

Avrupa'da bir pantomim geleneğinde bu dengesizlik durumundan bilinçli olarak yararlanır. Anlatım aracı olarak değil ama belli organik süreçlerin ve beden yaşamının yoğunlaştırılması için kullanılır. Dengedeki herhangi bir değişim oyuncunun maddesel varlığını da katarak vurgulayan bir dizi belirli organik gerilim yaratır.²⁵

Bir Batı geleneği olarak klasik bale de aynı kapsamda ele alınabilir.

Avrupa'daki tek kodlanmış tiyatro biçimi olan klasik balenin kuralları dansçıyı özellikle sakıncalı dengeyle hareket etmeye zorlar gibidir. Bu hem temel duruşlar için hem de arabesk, atitüd gibi bedenin tüm ağırlığının tek bacak hatta tek ayağın parmak uçlarında destek bulduğu hareketler dizisi için geçerlidir. En önemli hareketlerden biri olan plié'de dizler bükülü olarak dans edilir ve bu dönüş ya da sıçrama için en iyi başlangıç duruşudur.²⁶



Şekil 3.2. Klasik balede Atitüd
Kaynak: Grant, 1982, Loc.3413

²⁵ Barba ve Savarese, 2002, a.g.k, s.126

²⁶ Barba ve Savarese, 2002, a.g.k, s.127

Günlük-üstü bir enerji durumu oluşturmak üzere Doğu geleneğinde de temel duruş pozisyonları ile bu provoke edilmiş denge durumu kullanılmaktadır.

Japon No tiyatrosunda oyuncu, topuklarını yerden hiç kaldırmadan yürür. Topuklarını kaydırarak ileri hareket eder. Bunu deneyecek olursak derhal ağırlık merkezimizin konum değiştirdiğini ve bu yüzden dengemizin de değiştiğini görürüz. No oyuncusu gibi yürümek istiyorsak, dizlerimiz hafif bükülü olmalı. Bu, omurgadan aşağı doğru ve dolayısıyla tüm bedende hafif bir baskı yaratır. Bu tam sıçramaya hazırlanırken aldığımız duruştur. (...)

Hint Odissi dansında dansçının bedeni, kalçalardan, omuzlardan ve baştan bir S harfi geçiyormuş gibi tutulur. (...) Kabuki'nin *wagoto* biçiminde aktör bedenini, omurgadan sürekli eylem isteminde bulunan, yana doğru, dalgalı bir biçimde hareket ettirir. Oyuncunun dengesi ve dolayısıyla beden ağırlığı ile tabanı, ayakları arasındaki ilişki sürekli değişir.

Bali tiyatrosunda dansçı oyuncu ayaklarının tabanı ile aşağı doğru bastırırken aynı anda parmak uçlarını kaldırır. Böylece yer ile temasını yarı yarıya indirmiş olur. Düşmemek için bacaklarını açıp dizlerini bükmesi gerekir. Hintli Kathakali oyuncusu ayaklarının yanlarıyla bastırır ama sonuç yine aynıdır. Bu yeni taban dengede temel bir değişikliğe yol açar.²⁷



Şekil 3.3. Odissi dansçısı
Kaynak: Eugenio Barba, 2002, s.14

²⁷ Barba ve Savarese, 2002, a.g.k, s.126-127

Dengenin provoke edilmesi oyuncunun ekstra bir efor sarf etmesine neden olur. Çünkü ağırlık merkezi değiştiğinde, yerçekimine karşı koymak üzere beden yeniden örgütlenmesi gerekir. Oyuncu kendi bedeni ve doğa yasalarıyla her günkü insan davranışlarının ötesinde kendi yarattığı bir mücadele içindedir. Dolayısıyla *eylem içinde denge yoluyla* günlük-üstü enerji kullanmaktadır.

Dengeyi araştırmamız, eylem içindeki denge'nin nasıl olup da temel bir dram yarattığını anlamamızı sağlar. Oyuncunun bedenindeki farklı gerilimler, seyirci tarafından kinestetik bakımdan temel güçler arasında bir çelişki olarak duyulur.

Ama asgari çaba sonucu olan bir dengeden karşıt güçleri görüntüleyen bir başkasına –ki bu da denge konusunda ustalaşmış bir oyuncu bedeninin imgesidir- geçebilmek için denge dinamik olmalıdır.²⁸

Oyuncu bedeninde enerjiyi dönüştüren bu prensip sadece açık seçik hareket ettiğinde gözlemlenebilen bir durum değildir. Oyuncunun seyirci açısından statik sayılabileceği anlarda bile bu provoke edilmiş denge durumu söz konusudur. Daha önce ele alınan soruya dönelim; seyircinin algısında bir oyuncuyu diğerinden daha ilgi çekici kılan nedir? Bu soru ortak ve tekrarlanan prensipler açısından oyuncunun ne yaptığı ile ilgili değil, nasıl yaptığı ile ilgilidir. Oyuncu sahnede hiçbir şey yapmadan duruyormuş gibi görünse bile, temelde bütün bedeni ortak ve tekrarlayan prensipler bakımından iş başındadır, canlıdır. Ve prensipler, seyircinin duyumu bakımından, kaynağa işaret eder.

Sonuçta dansçının ve oyuncunun performansı için görsel olarak dinamik olmanın sadece hareket etmekten kesin bir şekilde ayrılması esastır. (...) hareket salt yer değiştirme izlenimi verdiğinde ölü görünür. Elbette fiziksel olarak her tür hareket bir çeşit güçten kaynaklanır. Ancak sanatsal performans için önemli olan seyirciye görsel olarak iletilen canlılıktır. İfadeden ve anlamdan sorumlu olan bu canlılıktır.²⁹

İlgi çekici olan sezgiler ve duyular yoluyla öncelikle bu canlılıktır. Oyuncunun hareketsiz görünümünün ardında dahi hareket etme potansiyeli yatar. Dansçının dengede durduğu anlar düşme tehlikesini içerir. Tıpkı tohumun ağaç olma potansiyeli gibi oyuncunun potansiyeli sadece görünür olan yoluyla değil içerdiği güç ile de ilgi çekicidir. Oyuncunun tekrarlayan ilkeler yoluyla oluşan sahne biosu bilinmez olanı, beklenmedik olanı, çatışmayı, riskli dengeyi içerir. Bu nedenle ilgi çekicidir.

²⁸Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.130

²⁹Arnheim, 1997, **a.g.k.**, s.408

3.4.2. Karşıt yönde gerilimler

Oyuncunun sahne biosunu oluşturan/güçlendiren bu prensiplerden ikincisi Tiyatro Antropolojisi Sözlüğü'nde *Karşıtlıkların Dansı* başlığıyla ele alınmıştır. Burada oyuncunun günlük-üstü enerji durumuna ulaşması için karşıt güçleri kullanması söz konusudur.

Batılı oyuncular enerjik olmayı istediklerinde, çoğunlukla uzam içinde büyük canlılıkla hareket etmeye başlarlar. Büyük hızla ve kas gücüyle büyük hareketler yaparlar. Bu çaba ağır işçilik ve yorgunlukla bağlantılıdır. Doğulu oyuncular (ya da Doğunun büyük oyuncularını) neredeyse hiç kıpırdamadan daha da yorulabilir. Onların yorulma nedenleri aşırı canlılık ya da büyük hareketler yapmaktan kaynaklanmaz, karşıtlıkların oyunundan kaynaklanır. Beden enerji yüklü olur, çünkü içinde yavaş hareketlerde ya da görünürde hareketsizlik halinde bile bedeni canlı, güçlü bir biçimde var eden bir dizi potansiyel farklılıkları kurulmuştur. Karşıtlıkların dansı, beden ile *birlikte* dans etmeden önce bedenin *içinde* dans eder. Oyuncunun yaşamının bu ilkesini anlamak önemlidir. Enerji mutlaka uzam içinde hareket etmek değildir.³⁰

Buradaki karşıtlık, daha önce denge prensibinde değinildiği gibi, mücadeleden kaynaklanır. Çeşitli tekniklerde dirence karşı koymak hem hareket halinde hem de görünmez hareketlilik halinde oyuncu bedeninde bir çeşit diyalog oluşturur. Esas olan oyuncunun sahnesele varlığını seyirci gözünde ilgi çekici kılan özüdür. Başka bütün teatral unsurların dışında oyuncunun varlığı temsil anında seyirciye kendi bedeninde bir başka temsil yaratabilir. Bu da oyuncunun hem ikili doğası hem de kendi bedeninde yarattığı yapıntı çatışma yoluyla gerçekleşir. Dengenin kışkırtılmasında olduğu gibi oyuncu önce kendini düşme noktasına getirir sonra kendini düşmekten alıkoyar. Karşıtlığın kullanılması da bu bakımdan ele alınabilir. Karşıtlık yoluyla hem ifade öncesinde hem de gösterim anında oyuncunun bedeninde diyalog söz konusu olmaktadır.

Gündelik beden tekniklerini kullanarak yürürken kalçalar bacakları izler. Kabuki ve No oyuncularının gündelik dışı tekniklerinde bunun aksine kalçalar sabit kalır. Yürürken kalçaları kilitlemek için hafifçe dizleri bükme ve böylece aşağı doğru basan gövdeyi tek birim halinde kullanabilmek üzere omurgayı harekete dâhil etmek gerekir.³¹

Bu durum No oyuncularını için Koshi'nin varlığına işaretettir.

³⁰ Barba ve Savarese, 2002, a.g.k, s.22

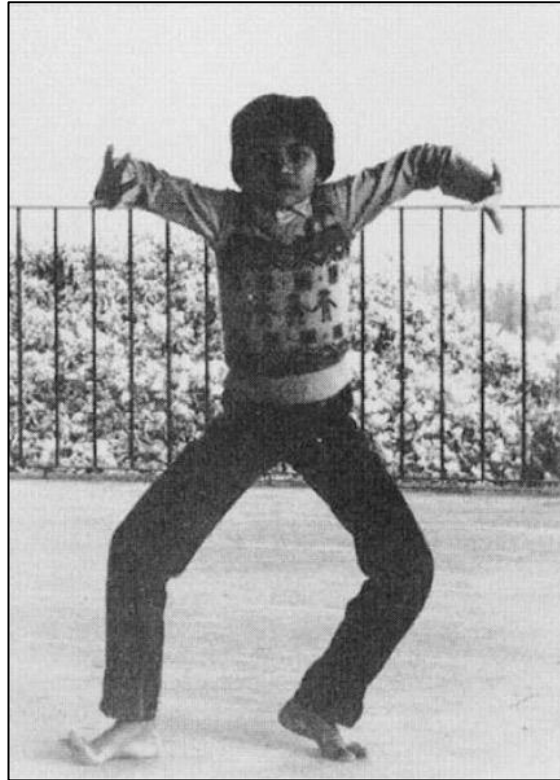
³¹ Barba ve Savarese, 2002, a.g.k, s.16

“Kalçaları sabitleyip, bacakların hareketini izlemelerini önermekle bedende iki farklı gerilim düzeyi yaratılmış olur. Aşağıdaki (hareket etmesi gereken bacaklar) ve yukarıdaki (kalçaları itme görevi üstlenen omurga ile gövde) gerilim”³²

Sözcük yalnızca ağırlık merkezinin yere yakınlaşmasıyla değişen denge durumuyla ilgili değildir. Aynı zamanda bir dirence karşı yürümenin yarattığı enerji düzeyine yani karşıt gerilimler yoluyla elde edilen günlük-üstü enerjiye işaret eder.

Japon geleneğinde enerji ve karşıt gerilimler ile ilişkili bir diğer deyim de *hippari hai*'dir. “Bu, “Bir şeyi ya da bir kişiyi, o anını yaparken kendine doğru çekmek” anlamına gelir. Hippari hai bir oyuncunun bedeninin üst ve alt kısımları arasında, aynı zamanda ön ve arkası arasında bulunur.”³³

Sözü geçen Japonca deyim birbirine karşı duran iki ayrı güç olarak algılanabilir. Oyuncu açısından ilgi çekici olan yanı ise bu iki karşıt gücün oyuncunun sahne biosunu yaratmak üzere aynı bedenden kaynak bulmasıdır. Karşıt gerilimlerin kullanımı benzer şekilde Bali dansında da mevcuttur.



Şekil 3.4. Keras-Manis
Kaynak: Schechner, 1985, s.30

³² Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.** s.186

³³ Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.** s.20

Bali dansının tüm biçimleri gerçekte *keras* ile *manis* arasındaki bir dizi karşıtlık üzerine kurulur.

Keras güçlü, sert, şiddetli demektir. Manis narin, yumuşak, tatlı. Keras ile Manis çeşitli hareketlere uyarlanabilir, bir dansta bedenın çeşitli bölgelerinin duruşlarına, aynı gösterim içindeki ard arda hareketlere. (...) her durumda bedenın bazı bölgelerinin keras duruşu ve manis duruşu arasında sürekli olarak gidip gelişin sonucudur.³⁴

Tiyatro antropolojisinde bu karşıt yöndeki kuvvetlerin, enerjinin niteliği bakımından anima ve animus olarak adlandırıldığını söyleyemek mümkündür. Bu bağlamda sözcükler sadece eril-dişil karşıtlığını içermez. Bu adlandırmayla *çok rahat algılanabilir bir kutupsal karşıtlık tanımlanmaktadır*. Aynen keras ve manis’de olduğu gibi şiddetli animus, yumuşak anima söz konusudur. “Anima ile animus bir terazinin iki kefesine benzer, bir concordia discors gibidir, karşıtlıkların etkileşimi, mıknatıslı bir alanın kutupları ya da beden ile gölgesi arasındaki gerilim gibi.”³⁵

Yukarıda sıralanan örnekler çoğaltılabilir. Sonuç olarak, Barba’nın *karşıtlıkların dansı* olarak adlandırdığı ikinci prensip temelde bir “ilişkiye” işaret eder.

İkinci yasa (...) hareketlerin ya da itkilerin yönüne karşı durma yasasıdır. Bedenin bir bölümü bir yönde hareket ederken bedenın bir başka yeri karşıt yönde hareket eder. Bunun kaslar üzerinde özellikle kasılma ve gevşemelerde önemli bir etkisi vardır.

(...) Kasılma ve gevşemeler arasında öyle bir etkileşim vardır ki gündelik yaşamda olmasına karşın bu Barba’nın lüks durum dediği gösterim anında daha da güçlenir. Bu kesinlikle aynı anda oluşan karşıt yönler sorunudur. Ancak bedenın içinde olur. Kişi sola doğru bir hareket yaparsa, sağ tarafa karşı hareket düzenleyen bir itki vardır. Aynı biçimde yukarı, aşağı, öne, arkaya olduğu gibi. Bu normal yaşamda gündelik tekniklerde olur, ama gösterim durumunda aşırı bir güçlendirme vardır ki bu da bambaşka bir nitelik taşıyan bir şeye dönüşür.³⁶

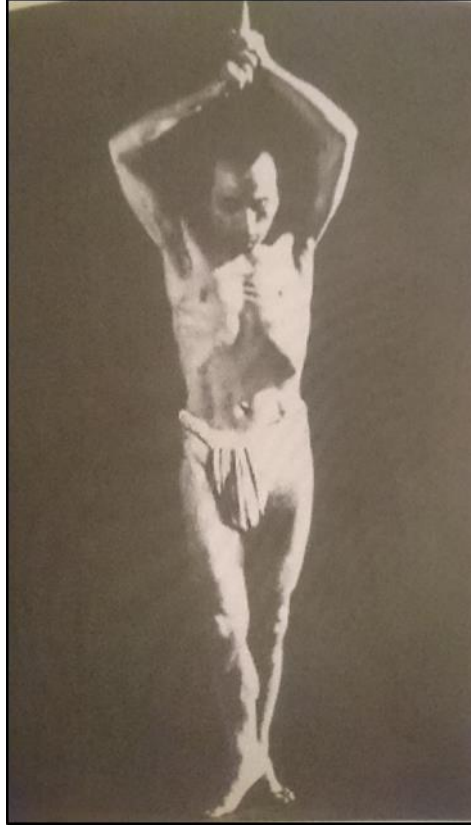
Grotowski’den alıntılandığı gibi bedenın karşıt yönler arasındaki etkileşimi kullanması günlük davranışları da kapsar. Sağ eliyle bir ağırlık taşıyan insan bedeni sol tarafına doğru karşıt bir kuvvet yönlendirmek durumundadır. Beden yerçekimine karşı böyle örgütlenir. Ancak oyuncu için karşıt kuvvetlerin kullanımında başka bir özellik söz

³⁴ Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.194

³⁵ Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.192

³⁶ Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.362

konusudur. Günlük davranış, tıpkı günlük dengede söz konusu olduğu gibi, provoke edilir. Güçlendirilir.



Şekil 3.5. Karşıt yönde gerilimler ve direnç
Kaynak: Leabhart, Etienne Decroux, 2016, s.87

“Oyuncunun bedeni, yaşamını izleyiciye karşıt güçler arasındaki bir gerilim aracılığıyla açıklar. Bu, karşıtılık ilkesidir.”³⁷

3.4.3. Yoğunluk

Üçüncü prensip enerjinin uzam ve zaman içinde durumunu ele almaktadır. Bu prensip Barba tarafından *Elemenin Değeri* başlığıyla ele alınmıştır.

Eleme, sahne üzerinde ve oyuncu açısından gerçek tiyatro yaşamını ayırt ettiren şeyi, aşırı anlatımsallık ve canlılıkla sağa sola saçmak yerine elde tutmak anlamına gelir. Elemenin güzelliği aslında dolaylı eylemin, asgari etkinlikle ortaya konan azami yoğunluktaki yaşamın güzelliğidir.³⁸

Asgari etkinlik ve azami yoğunluk başka bir deyişle en durağan anda dahi oyuncunun durağanlık için gerekenin üstünde bir enerji durumunda olmasıdır. Bu

³⁷ Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.21

³⁸ Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.24

durumda da daha önce denge ve karşıtlık ile ilgili prensiplerde ele alınan davranışın bir benzeri söz konusu olur. Oyuncunun bedeni en basit eylemi gerçekleştirirken dahi onu bağlamından söküp alır. Bu durumda yine eylemin kazandığı enerjisel nitelik önemlidir. Oyuncunun sahnesel varlığını güçlendiren eylemin kalitesidir.

Bedendeki karşıtlıklar dansının ortaya çıkarttığı ilke –tüm dış görünüşe karşı- eleme yoluyla işleyen bir ilkedir. Eylemler bağlamdan yalıtılır ve bu sayede ortaya çıkarlar. Dans içine örülmüş hareketler gündelik hareketlerden çok daha karmaşık gibidir. Gerçekte, basitleştirmenin ürünüdürler. Bedenin yaşamını yöneten karşıtlıkların kendilerini en basit düzeyde ortaya koyduğu anlardan bir araya gelmişlerdir. Bu oluşur, çünkü sayısı iyi belirlenmiş bazı güçler yani karşıtlıklar bir arada ya da ardarda gelecek biçimde yalıtılıp, büyütülüp, toplanmıştır.³⁹

Daha önce Grotowski'den alıntılanan 'gündelik tekniklerin aşırı güçlendirilmesi' bu kapsamda düşünülmelidir. Bu durumda oyuncunun en basit eylemi yaparken dahi o eylemin gerektirdiğinin kat be kat üstünde bir enerji kullanması söz konusudur. Eylemin içerebileceği enerji miktarı arttırılmıştır. Enerji bakımından bir çeşit yoğunlaştırma söz konusudur. Barba en basit eylemler için harcanabilecek maksimum enerjiyi örnek verir.

Örneğin bir sigara yakma eylemi içine tüm bedeni dâhil etmek, ufacak bir kibriti değil de ağır bir kutuyu kaldırıyormuş gibi davranmak (...) Bu yöntemle çalışmak, hareketsiz haldeyken bile oyuncunun tüm bedenini canlandıran bir enerji niteliği açığa çıkarır.⁴⁰

Oyuncunun en basit eylemi gerçekleştirmek üzere tüm bedenini angaje etmesi günlük-üstü bir davranış biçimidir. Bu davranış biçimi uzam ve zaman içinde enerji ile ilişkili olarak günlük-üstü enerjiyi oluşturur. Oyuncu bir kibrit kutusunu kaldırırken dahi kendini maksimum güç harcamaya ittiğinde bedenin gündelik algısı yıkılır.

“Gündelik davranış işlevselliğe, güç ekonomisine, kullanılan enerji ile elde edilen sonuç arasındaki ilişkiye dayanırken, gösterimcinin gündelik-dışı davranışında her eylem, ne kadar küçük olursa olsun, fazlalığa, aşırılığa dayandırılır.”⁴¹

Basit bir denklem kurmak istenirse, örneğin bir bardağın içine o bardağın hacminin on katı su sığdırmaya çalışılır. Yani enerji yoğunlaştırılır. Oyuncu bu mantık yoluyla belirli bir hacme (bedenine), o hacmin örneğin on katı enerji sığdırmaya çalışır. Bu yoğunlaştırılmış enerjidir. Beden günlük-üstü prensipler yoluyla uyarılır, zorlanır,

³⁹ Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.22

⁴⁰ Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.24

⁴¹ Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.223

parçalanır. Tıpkı atomun parçalanması ile ortaya çıkan enerji gibi, yapı bozuma uğratılan bedenin açığa çıkardığı günlük-üstü enerjidir.

Karşıt güçler yoluyla yaratılan günlük-üstü enerjiden söz ederken Japon geleneğinde koshiden bahsedilmiştir. Aynı gelenekte enerji ile ilişkili bir diğer kavram 'tame'dir. Eylem içinde yoğunlaştırılmış enerjiyi tarif etmek üzere kullanılır.

No ve kabuki'de Koshi kavramından başka, bütünleyici biçimde yeni bir enerji niteliğinin yaratılmasını tanımlayan farklı bir kavram vardır. Fizikte enerji düşürülmemeli ve yitirilmemelidir. Tiyatroda ve dansda da durum buna benzer. Oyuncular, sürekli olarak ürettikleri ve yeniledikleri enerjiyi korumalıdır. Bunu bir engel, bir baraj kurarak yaparlar. İşte tame budur.

(...) Bu, enerjiyi içeride tutma, uzamda kısıtlı bir eyleme çok daha büyük bir eylemin gerektirdiği enerjiyi emme yeteneğidir.⁴²

Bir başka deyişle oyuncu eylemi gerçekleştirirken kendine bir direnç alanı yaratır. Daha önce değinildiği gibi gündelik prensipler ekonomik olma ilkesine dayanır. Yani kişi bir bardağı tutacaksa bu eylemi gerçekleştirmek üzere gereğinden fazla enerji kullanmaz. Ancak sahne üzerinde devreye giren günlük-üstü prensipler nedeniyle oyuncu bir bardağı tutacak olsa bile günlük-üstü enerji harcar. Bu günlük-üstü enerji sadece uzamda bardağın tutulmasının büyütülmesi olarak anlaşılmamalıdır. Oyuncu bardağı tutarken nihai hedef bardağı tutmak değil, o eylemin tamamlanması için geçirilen sürecin canlılığıdır.

Mekân-zaman ne demektir? Kanımca bu, içsel enerjinin ve içteki ihtiyacın bir izdüşümüdür. Bazen oyuncu, çatlak içerisindeki zaman-mekân algısını saf dışı bırakıp hemen sonuca ulaşmak ister; yerinde sayıyordur oysa. Bazen de çatlak içerisindeki zaman-mekân algısına kendini kaptırıp uyur ve böylece teyakkuz ve bilinç hali tamamıyla devre dışı kalır. Sanatsal ifade geliştirme fikrinin tamamı, B noktasına asla varamayacak olmanın bilinciyle A noktasından B noktasına ilerlediği zamandaki ara birimde gizlidir. Oyuncu ufka doğru ilerler, ancak ufuk ondan uzaklaştıkça uzaklaşıyordur.⁴³

Dolayısıyla bardağın ne kadar eforlu tutulduğunun dışında önem kazanan enerjinin uzam ve zaman içinde nasıl kullanıldığıdır.

⁴² Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.200-202

⁴³ Terzopoulos, 2016, **a.g.k.**, s.60

Oyuncunun Gizli Sanatı'nın Enerji başlıklı bölümünden bir örnekle uzam içinde enerji ve zaman içinde enerjinin daha anlaşılır olmasının mümkün olduğu düşünülmektedir.

No'da şöyle bir kural vardır: herhangi bir eylemin onda üçü uzam içinde, onda yedisi ise zaman içinde olmalıdır. Çoğunlukla, bu şeyi tutmak istersem, o eylemi gerçekleştirmek için tam gereken enerjiyi kullanırım. Ama No'da enerjinin yedi kat fazlası kullanılır. Eylemi uzam içinde gerçekleştirmek üzere değil, onu aktörün içinde tutmak ve korumak üzere (zaman içinde enerji). Bu demektir ki No oyuncusu, herhangi bir eylem için salt uzam içindeki eylemin gerektirdiğinin iki kat fazlasını kullanır. Oyuncu bir yandan uzam içinde bir miktar enerji yansıtırken öbür yandan kendi içinde onun iki katını korur, böylelikle uzam içindeki eyleme bir direnç yaratır.⁴⁴

Oyuncu uzam içinde ve zaman içinde enerjiyi kullanırken bedeniyle ve bedeninin içinde hareket eder. Zaman içinde enerji bedeninin içinde hareket etmek olarak da düşünülebilir. Bu bir tür dinamik hareketsizlik durumuna işaret eder. Söz konusu olan uzam içinde yer kaplayan hareket değil, beden içinde saklı tutulan gerilimdir. Enerji uzam ve zaman içinde kullanılabilir ya da uzam içinde hareket olmadan zaman içinde kullanılabilir. Uzam içinde hareket büyütülmüş olduğunda zaman içinde enerji hareketin kalitesini artırır. Ve en durağan anlarda bile zaman içinde enerji yoluyla dinamik bir hareketsizlik durumuna geçilir. Oyuncunun bedeni görünürde eylem içinde olmasa bile beden içinde enerji harcamaktadır. Kısaca eylem uzam içinde sona ermiş olsa bile zaman içinde sürekliliğini korur.

Bu tanımlamaya çalışılan üçüncü ilkeyi Grotowski Pragmatik Yasalar adlı makalesinde herhangi bir terminolojik tartışmaya girmeye gerek görmeden ele almıştır. Sonuçta fark pratik anlamda açıktır:

Üçüncü pragmatik yasa, oyuncunun en uç noktaya ulaştığı eylem sürecinin uzaydaki enerji ya da zamandaki enerji açılarından uygulanabilir ve gözlenebilir olmasıdır. Elbette enerjinin ne olduğu, uzaydaki ve zamandaki enerjinin ne anlama geldiğini kapsayan yeni bir terminoloji tartışması başlatabiliriz. Her durumda fark bellidir. İşlemi ya başlatıp hareket ettirerek uzamda üretilen kinetik enerjiye çevirmek ya da bastırarak, derinin altına gizleyerek uzamda gerekli olan potansiyel enerjiye dönüştürmekle ilgilidir. Hareketlerin itkileri başlar ama sonra geri tutulur. İşte o zaman bedenin canlı olduğu, sanki derinin altında saklanıyormuşçasına boşlukta bir şeylerin olduğu görülür. Beden canlıdır, çok kesin bir şey

⁴⁴ Barba ve Savarese, 2002, a.g.k, s. 203

yapmaktadır ama nehir, zaman içinde akmayı sürdürmektedir. Uzamdaki kinetik enerji ikinci bir düzeye geçer. Bu, zaman içindeki enerjidir.⁴⁵

Oyuncunun skorunu oluşturmak için elbette yukarıda sözü edilen üç prensip yeterli değildir. Ancak daha önce de değinildiği gibi günlük-üstü enerjiyi kışkırtacak olan bu prensiplerdir.

3.5. Ortaklıklar

3.5.1. Dinamo-ritim ve pragmatik yasalar

Karşıt kuvvetlerin yarattığı gerilimin kullanılması, zaman ve mekân içinde enerji ve dengenin kışkırtılması başka metotlarda da söz konusudur. Adlandırmalar değişik olsa da temelde işaret ettikleri oyunculuk sanatında yaratılması istenen etkide paraleldir. Örneğin Etienne Decroux'nun Corporel Mim anlayışında hareketin zaman ve uzam içinde oluşuyla edindiği kalitenin *Dynamo-Rhythm* terimiyle karşılık bulunduğu söylenebilir.

“Decroux, harekette üç ögenin birleşimini tanımlamak için dinamo-ritim kelimesini icat etti. Hareketin yolu/yörüngesi, hızı ve ağırlığı – uzamda hareket ederken karşılaştığı direnç”⁴⁶

Hareketin zaman-uzam içinde oluş biçimi enerjinin niteliğini belirler. Eğer beden direnç, karşılık yoluyla kışkırtılmışsa ya da günlük davranışın dışında indirgenmiş ya da geliştirilmişse gündelik-üstü enerji açığa çıkar.

Hareketin bir *konturu* vardır, bu demektir ki *yörünge* tamamlanmıştır. Eğer yörünge bir iz bırakabilseydi işte bu kontur olurdu.

Konturdan sonra, *hız* vardır. Fransızcada hız sözcüğünün anlamı bağlama göre çeşitlenir. “çabuk,” “seri” demek için kullanılabilirdiği gibi, bir başka bağlamda belirlenmiş bir yörüngeyi tamamlamak için gereken zaman için kullanılabilir.

O halde elimizde... araç vardır; kontur vurgudur, hız; çabuk ya da yavaş olmak ve nihayet güç ya da şiddet...

Biliyoruz ki güç ancak çıkarım yoluyla anlaşılabilir, onu göremeyiz.⁴⁷

Hareketin yörüngesi/izlediği yol kontura karşılık gelmektedir. Bu, mekân içinde enerjiyi görünür kılar. Hareketin hızı ise zaman içinde enerjiye karşılık gelmektedir. Bu

⁴⁵ Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s. 362

⁴⁶ T. Leabhart, (2016). *Etienne Decroux*, California: Routledge, s.81

⁴⁷ L. Alaniz (2013) *The Dynamo-Rhythm of Etienne Decroux and His Successors*. *Mime Journal*, s.8

yavaş ya da çabuk olmak olarak anlaşılacağı gibi hareketin bir noktadan diğerine geçişte yaşadığı süreçtir. Hareketin gücü ise yoğunluk ile ilişkilendirilebilir. Daha önce de ele alındığı gibi zaman içinde enerji ve uzam içinde enerji arasında kurulacak çeşitli kombinasyonlar hareketin yoğunluğunu yansıtır. Decroux'nun dinamo-ritim olarak kavramlaştırdığı durumu Alaniz reosta'nın işleyişine benzetir.

Decroux reosta sözcüğünü (değişken dirençlerdeki akımı ayarlamak için kullanılan düzenek) hiç kullanmamış olsa da dolaşım fikrini içeren ritim sözcüğünün de aynı kökten (rheo) gelmesi kapsamında dinamo-ritim ve reosta arasında bir analogi kurulabilir. Dahası dinamo-ritim; tıpkı ampulün ışığının yoğunluğunu, fırının ısınıya ya da elektrikli fanın hareketini yükseltmek ya da azaltmak için kullanılan reosta gibi, direnci kullanan bir güç, bir enerji oyunu gerektirir.⁴⁸

Oyuncunun edindiği bir kalite olarak dinamo-ritim, beden-enerji ilişkisinde yoğunluğun ayarlanmasını sağlayan bir reosta gibi işlev görebilir. Kısaca oyuncunun enerjisini nasıl kontrol ettiği dinamo-ritim ile açıklanabilir. Decroux'nun varislerinden Thomas Leabhart dinamo-ritmi açıklarken enerjinin yoğunluğunu ya da sergilenmesini kontrol etmenin önemini altını çizer.

Enerjinin kaybolmamasını ya da aktörün çalışmasını bozmamasını sağlayacak öğelerle çalışıyoruz. Elektrik için şalterlerimiz var, suyu tutmak için bentlerimiz ki böylece taşmıyor. Aktörün işinde biçim enerjiden kuvvetli olduğunda sonuç formalizm olur, enerji biçimden fazla olduğundaysa sonuç ekspresyonizmdir. Bazı aktörler enerjilerini nasıl kontrol edeceklerini bilmedikleri için kendi kendilerini yok ediyorlar.⁴⁹

Enerjinin hareket yoluyla zaman ve uzam içinde kontrolü önemlidir. Çünkü hareketle enerjinin ilişkisi biçime doğrudan etki eder. Ancak bu sadece bir üslup problemi değildir. Oyuncunun enerjiiyi kontrol etmesi sanatının aracını kontrol etmesi demektir. Dinamo-ritim kavramının anlaşılması yoluyla bu kontrol sağlanabilir. Kısaca denilebilir ki dinamo-ritim enerjiiyi harekete dönüştürme biçimidir ve farklı öğelerin bir kombinasyonuyla oluşur.

Esasen dinamo-ritim enerjinin harekete dönüşme şeklidir. Decroux bu nitelikle zaman, ritim ve kassal gerilim açısından çalışıyordu. İnsanlara bu birleşimin nasıl görülebileceğini, bu faktörde bulunan hareketin ifadesinin, biçim karşısında nasıl anlaşılacağını öğretiyordu.⁵⁰

⁴⁸Alaniz, 2013, **a.g.k.**, s.9

⁴⁹Alaniz, 2013, **a.g.k.**, s.42

⁵⁰Alaniz, 2013, **a.g.k.**, s.9

3.5.2. Immobilité mobile ve dinamik hareketsizlik

Üzerinde durulması gereken bir diğer benzerlik oyuncu açısından uzam içinde statik ancak beden içinde dinamik bir durum olarak dinamik hareketsizliktir. Oyuncu eylem içinde yoğunlaştırılmış enerjiyi kullanarak hareketsiz durumda bile hareket halindedir. Decroux'nun immobilité mobile olarak adlandırdığı bu durum Barba tarafından dinamik hareketsizlik olarak adlandırılmıştır.

Herhangi bir harekette kısırtılmış dirençlerin paleti sıfırdan maksimuma ulaşır. “Yeterince güçlü bir direnme durumu olduğunda, hareketi engelleyebilecek maksimum direnç hareketli hareketsizliktir.” Tüm beden ya da onun dirence konu olan parçası hareket edemez, ancak bunun karşısında çok güçlü bir iç hareket vardır.

Eugenio Barba ve Nicola Savarese, Decroux'nun çalışmasındaki hareketli hareketsizlik prensibini Geleneksel Asya Tiyatrosu formlarında da, örneğin Hindistan'da Odissi Dansı, Japonya'da Buyo Dansı, Çin'de Pekin Operası'nda da gözlemlemiştir. Onlar, bu olgu için Dinamik Hareketsizlik terimini geliştirmiştir.⁵¹

Dinamik hareketsizlik yoluyla oyuncu bedeninde oluşan saklı gerilimle sürekli tetikte olma halini yansıtır. Tetikte olmak oyuncunun ifadesi bakımından her an harekete geçmeye hazır bir yansıma oluşturur. Bu oyuncunun sahnesel varlığına canlılık katar. Oyuncu görünürde eylem halinde olmasa bile söz konusu saklı gerilimlerin yarattığı günlük-üstü enerji aracılığıyla oynamaktadır.

Oyuncu, durur halde olmak ve stasis/hareketsizlik arasındaki farkı (stasis:sıkışmış ya da eylemsiz) keşfetmeli ve durmayı hareketin merkezi olarak anlamaya başlamalıdır. Oyuncu durur halde olduğunda farkındalığı yükselmiştir; bakmak ‘görmek’ olur ve işitmek ‘dinlemek’ olur. Durmanın içinde nefes, hazır olma hali ve aktörün geleceği sezisi vardır. Durmak, herhangi bir hareket için potansiyel içerir.⁵²

Bu dinamik hareketsizlik durumu, günlük davranışlar içinde hareketsiz olmaktan farklıdır. Varlık durağan olsa bile enerji taşır. Bunun için ağacın ağaç, taşın taş, bedenin beden olması yeterlidir. Durağan haldeki maddenin içerdiği enerji bedenün gündelik yasalarla kurduğu ilişkiye paralel düşünülebilir. Ancak potansiyel enerji, günlük-üstü enerji ile ilişkili olarak dinamik hareketsizlik olarak yorumlanabilir. Potansiyel enerji belirli bir konumdaki nesnenin enerjisi ile aynı nesnenin referans konumdaki enerjisi arasındaki enerji farkı olarak tanımlanabilir. Örneğin yay gerildiğinde pozisyonu

⁵¹Alaniz, 2013, **a.g.k.**, s.25

⁵²V.Ewan ve D. Green (2015). *Actor Movement*. Bloomsbury, Methuen Drama, s.15

değişmiştir. Bırakıldığında taşıdığı potansiyel enerji kinetik enerjiye dönüşür. Bu durumda gergin yay müdahale edilmemiş konumundakinden daha büyük kuvvet taşır. Oyuncu bu dinamik hareketsizlik durumunda potansiyel enerjiyi bedeninin çeşitli gerilimleriyle elde eder. Kasların, duruşun, dengenin kışkırtılması ve bu kışkırtılmış anda ortaya çıkan potansiyel enerjinin tutulması dinamik hareketsizliktir.

Barba Sats ile ilişkili olarak (Sats'ın biçimlerinden biri olarak) ele aldığı dinamik hareketsizliği Ingemar Lindh'in tanımladığı şekliyle alıntılar:

“Ingemar Lindh Decroux'nun hareketli hareketsizliğini şöyle tanımlar: hareketsizlikte niyeti gerçekleştirmek. Bu etologların MI, Niyet Hareketleri dediği şeydir: kedi henüz hiçbir şey yapmıyordur, ancak anlarınız ki bir sineği yakalamak ister.”⁵³

Kedinin harekete geçme niyeti gibi, dinamik hareketsizlik de harekete geçme potansiyeli taşır. Oyuncu durduğu anda bile beden-zihin ilişkisiyle kendinde bulunan potansiyel enerjiyi uyarır. Bu yine günlük-üstü enerjidir.

3.5.3. Doğru ritimde durmak ve sats

Grotowski Pragmatik Yasalar makalesinde, bu çalışmada günlük-üstü enerjiyi oluşturmak üzere ele alınan üç yasadaki bahseder. Bunların dışında ise ikincil yasalar olduğunu vurgular. Bunlardan biri de Sats'dır.

İkincil yasalar da vardır. Örneğin Barba'nın Skandinav deyimini *sats* ile tanımladığı karşıt itki, hareket karşıtı olarak adlandırabileceğimiz şey vardır. Bu vardır ve çok somuttur. Farklı düzeylerde bir hareketten önceki gizil güç dolu sessizlik gibi ya da belli bir anda yapılmakta olan eylemin durdurulması olarak ortaya çıkabilir.

(...) Sats sonucunda görülen neyse ve olan neyse, zaman içinde sindirilir. Sats, işlemin biçim olarak algılanması için, biçimin de kalıp olarak algılanması için gereken süreyi sağlar.⁵⁴

İşte bu noktada Odin Teatret'in sats'ı, hareket karşıtı ya da güç dolu sessizlik tanımlarıyla Decroux'nun hareketli hareketsizlik düşüncesiyle birleşir. Benzer yaklaşımı Stanislavski'nin oyunculuk anlayışında da görmek mümkündür.

“Odin tiyatrosu deyimini sats, yani eylem itkisi, ki bu da zaman içinde enerjidir, Stanislavski'nin “doğru ritimde durmak” tanımına özdeşir.”⁵⁵

⁵³ E.Barba (2005). *The paper canoe* (çev: Richard Fowler). 3. Baskı. Londra : Routledge, s.57

⁵⁴ E.Barba ve N.Savarese, 2002, **a.g.k.**, s. 362

⁵⁵ E.Barba ve N.Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.210

Doğru ritimde durmak Tiyatro Antropolojisi Sözlüğü içinde Toporkov'un Stanislavski Provada adlı kitabından alıntılanmış, daha önce niyet hareketleri (MI) olarak anılan davranış ile benzer şekilde örneklenmiştir.

'Doğru ritimde durmuyorsun!'

Ritim içinde durmak –Nasıl ritim içinde durabilirsiniz? Yürümek, dans etmek, şarkı söylemek tamam, ama durmak? (...)

Üzgünüm ama ritmin ne anlama geldiğini anlamıyorum.

'Önemli değil. Köşede bir fare var. Bir sopa al, ona pusu kur ve yerinden çıkar çıkmaz onu öldür. Yok, öyle kaçırsın. Yakından izle, yakından. Ellerimi çırpıtığım an vur ona. Bak gördün mü, çok geç kaldın. Bir daha dene... bir daha. Konsantre ol ve vuruşu el çırpmasına denk getir. Gördün mü, şimdi öncekinden farklı bir ritimde duruyorsun. Farkı hissedebiliyor musun? Durmak ve fareyi izlemek bir ritimdir, sana sessizce yaklaşan kaplanı izlemekse başka bir ritim.⁵⁶

Kedinin sineği kapmak için tetikte beklemesi, fare deliğinin önünde onu yakalamak için bekleyen ya da kaplan saldırısına maruz, donakalmış bir insan... Bütün bu örneklerde beden yapmaya/eyleme hazır durumdadır. Beklenti içindedir. Niyeti bellidir. Kedi patisini hızla kaldıracaktır. Adam sopayla hızla fareye vuracaktır ya da arkasını dönüp kaplandan kaçacaktır. Örneklerde eylem henüz söz konusu olmamıştır. Ancak kasların gerilimleri gerçektir. Niyetler bedeni yönlendirir. Ve ancak bedendeki gerilimler yoluyla sezilir. Eylem olmak üzeredir ancak henüz olmamıştır.

3.5.4. Biyomekanik

Bu uzamda dondurulmuş günlük-üstü enerji Meyerhold'un Ön-oyunculuk/Predigra ilkesinde benzer şekilde işler.

Oyuncunun çalışması oynamak ve ön-oyunculuk arasındaki becerikli değişmeceler ile meydana gelir. (...) esasen bizi ilgilendiren oynamak değil, ancak predigra, ön-oyunculuktur. Çünkü seyircide uyanan beklenti, onda daha önceden kışkırtılmış, zaten alımlanmış, önceden sindirilmiş bir şeyden daha büyük gerilim içerir. (...) Seyirci eylem olasılığına dalmak ister."⁵⁷

⁵⁶V.Toporkov (2017). *Stanislavski provada*. (çev: C.Yalaz, D.Dalyanoğlu,&Ö. Eren)İstanbul: bgst Yayınları, s.61

⁵⁷ Barba, 2005, **a.g.k.**, s.57

Biyomekanik oyunculuk tekniği, Meyerhold'dan alıntılandığı gibi, özünü bu dinamik-hareketsizlik, yani enerji yüklü bir durma halinin akış içinde oluşturduğu ritimle bulur. Biyomekanik egzersizler bu anlayışla yapılandırılmıştır.

Denilebilir ki Egzersizlerin odakları ritim kavramındadır – temporal ritim olduğu kadar uzamsal ritim. Meyerhold'un öğrenci aktörleri sahnede diğerlerine karşı bedensel çeviklik ve bedensel duyarlılık, sonra O'nun müzikalite olarak adlandırdığı şeyi geliştirmek için çokça doğaçlama yaptılar. Böylece aktörlerden hareket ettiklerinde mırıldanmaları istenebilirdi ya da onlar konuşma ve diyaloglara müzikal partiyonlar gibi davranabilirlerdi. Ritme ilişkin bu ilgiler ortak noktalarını durma ya da 'silhouette', hareketin uzamsal ve/veya zamansal olarak kırıldığı ifade anında buldu.⁵⁸

Bu şekilde biyomekanik egzersizlerin zaman ve uzam içinde enerji ile ilişkisi üzerine de düşünmek mümkündür.

Biyomekanik egzersizlerin bir başka yönden de daha önce sözü edilen prensiplerle ortak noktaları bulunmaktadır. Günlük-üstü dengenin oyuncunun bedeninde farklı gerilimler yaratmak yoluyla nasıl günlük-üstü enerji doğurduğundan daha önce söz edilmişti. Benzer şekilde Biyomekanik egzersizler yoluyla Meyerhold'un oyuncudan beklentisi beden mekanizmasında dengeyi tanınması, ağırlık merkezini egzersizler yoluyla sürekli değişime uğratarak enerjik bedene ulaşmasıdır.

Oyuncu fiziksel olarak da kusursuz olmalıdır. Yani bedeni üzerinde doğru, tereddütsüz ve kesin bir hâkimiyeti olmalıdır. Bedeninin ağırlık merkezini her an avucunun içi gibi tanımalıdır. Oyuncunun yaratımı uzamda plastik biçimler yaratmak olduğu için bedeninin mekaniği üzerinde çalışmalıdır. Çünkü gücün her ortaya çıkışı, canlı organizma da dâhil olmak üzere, mekaniğin benzer yasalarına bağlıdır. Sahne üzerinde plastik biçimlerin oyuncu tarafından yaratımı da doğal olarak insan organizmasındaki gücün görüntü biçimidir.⁵⁹

Aydoğdu'dan alıntılanan *insan organizmasındaki gücün görüntü biçimi* kuşkusuz bu çalışma içinde ele alınan günlük-üstü enerji ile eşdeğerdir. Bedenin mekaniği üzerinde çalışmak Biyomekanik egzersizlerde ortaya çıktığı üzere dengenin kışkırtılması, karşıtlıkların kullanılması (otkaz), ve ritim; zaman-uzam içinde enerji ve kombinasyonları üzerinde çalışmaktır.

Bütün bu alıştırmalarda iki eylem çizgisi ayırdedebiliriz. Birincisi *otkaz* yani red'dir. Her aşama karşıtı ile başlamalıdır. Tokat atmak için önce kolumuzu geri çekeriz, sonra ileri hamle

⁵⁸A. Hodge (2010). *Actor training*. Oxon: Routledge, s.30

⁵⁹Ü. Aydoğdu (1997). *Meyerhold ve Piscator'un gerçekçi tiyatroya karşı bütüncül tiyatro anlayışları*. Eskişehir, s.51

yaparız. Bu yüzden alıştırmalar bir eylemin düz çizgisel uygulamaları değildi, dolambaçlı zikzaklı bir süreçti. İkinci eylem çizgisi, üç aşamalı bir hareket dizisinin yinelenmesiydi. Üç heceli bir ölçü gibi şu biçimde ilerliyordu: (1) nötr ayakta duruştan (2) tabanın ön tarafında dururken omurgayı esneten yukarı doğru bir hareketten (3) yere doğru güçlü bir hareketle dizleri bükerek bir yandan kolları geriye atıp, ağırlığı öndeki bacağa yüklemek.

Biyomekanik alıştırmalarını dikkatle incelersek hiçbirinin düz çizgiler halinde gerçekleşmediğini, buna karşılık hepsinin ağırlık merkezinin sürekli yer değiştirmesiyle ve bir bakış açısından ötekine geçişlerle bir dizi duruş değişimlerini izlediğini buluruz. (...) oyuncu izlek ile eylemin hep örtüşmediği dinamik bir ağ örnektir.⁶⁰

Meyerhold'un onayıyla 1920'lerde kayda alınan biyomekanik egzersizler⁶¹ göz önünde bulundurulduğunda, ağırlık merkezinin sürekli yer değiştirmesi kısırlanan günlük denge yoluyla oyuncunun ulaştığı yeni kaliteye örnek gösterilebilir. 'Taşı Fırlatmak', 'Surata Tokat', 'Göğse Sıçramak', 'Ok Fırlatma' ve 'Hançer Saplamak' Meyerhold'un biyomekanik etütlerinden bazılarıdır. Robert Leach Taşı Fırlatmak egzersiziyle ilgili alıntılardığı Jonathan Pitches'in deneyiminde ağırlık değişimleri ve denge arayışı açıkça anlaşılabilir.

Fiziksel temelin sağlamlığı ile düşme, sıçrama, koşma ve abartılmış beden pozisyonları ve aynı hareketin ağırlık merkezinden uzakta yapılışı bu merkezi yeniden bulmayı talep eder. Etüt ağırlığın soldan sağa sürekli değişimini ve bir anda alt bedenden üst bedene aktarılmasını gerektirir. Hiyeroglif beden biçiminden adapte edilen bu etüt, özellikle egzersizin içerdiği sıçramalarla kişinin dengesini sınar.⁶²

3.5.5. Güçlendirilmiş bir teknik ya da günlük-üstü olan

Grotowski ve çalışma arkadaşları da Tiyatro Laboratuvarı'nda yaptıkları çalışmalar sonucunda bedensel/corporal egzersizler ve plastik egzersizler adıyla andıkları bir grup egzersiz geliştirdi. Bu egzersizlerin temel hedefi oyuncunun kendi bedenine yeni bir güven duymasını sağlamaktı. Ekibin daha önce Yoga üzerine yaptığı alıştırmalar ise öncelikle yoganın içe dönük bir konsantrasyon geliştirdiğinin gözlemlenmesi nedeniyle sadece belli duruşların egzersizlere katılması sonucunu doğurdu. Bu duruşlar baş aşağı uygulanan bir dizi hareket içeriyordu.

Grotowski ve çalışma arkadaşları corporal egzersizler olarak bilinen bir seri egzersiz geliştirdi. Bu corporal egzersizler, omurganın esnekliğini geliştiren çeşitli amut, omuz

⁶⁰ E.Barba ve N.Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.346-347

⁶¹ Meyerhold's Theater and Biomechanics, <https://youtu.be/dUUgaQqgBS0> Erişim tarihi: 17 Ocak 2017

⁶² Hodge, 2010, **a.g.k.**, s.33

amudu, yuvarlanma, takla ve sıçramalar içeriyordu ve oyuncuya kendi bedeninde dengenin çeşitliliğinin sınanmasını sağlıyordu.⁶³

Anlaşılacağı üzere baş aşağı duruşları, dönüşleri ve benzeri pozisyonları içeren bu egzersizler ağırlık merkezinin aşırı uçta değiştirilmesi yoluyla dengenin sınanmasını da sağlıyordu. Denilebilir ki baş üstü uygulanan egzersizler günlük davranışın neredeyse akrobasi düzeyinde alaşağı edilmesidir. Ancak elbette amaç akrobat oyuncuya ulaşmak değildir.



Şekil 3.6 Ryszard Cieslak Omuz üstünde amut duruşunda.

Kaynak: https://culturehub.co/works/In_Jerzy_Grotowskis_Theatre Erişim tarihi: 10 Şubat 2016

Söz konusu hareketlerin uygulanmasının başlıca amaçlarından birisi, organizmada meydana gelen değişikliklerin incelenmesidir; yani nefes alıp vermenin, kalbin atış ritminin, denge yasalarının, duruş ile hareket arasındaki ilişkinin incelenmesidir.⁶⁴

Sözü edilen yasalar kapsamında Grotowski de yeni bir oyuncu doğası geliştirmek üzere, bedeninin gerilimlerini tanıyabilen, biyomekanik yasalarını tecrübe eden, kısaca fizikselliği yoluyla iletişim kurabilen bir *oyuncu anatomisine* ulaşmayı hedefliyordu:

⁶³ Hodge, 2010, **a.g.k.**, s.208

⁶⁴ Grotowski, 2016, **a.g.k.**, s.113

“Özel bir oyuncu anatomisi geliştirilmesi gerektiğini düşünüyorum; sözgelimi değişik rol oynama biçimleri için vücuttaki çeşitli konsantrasyon merkezleri bulunmalı, oyuncunun vücudunda, bazen enerji kaynakları olarak hissettiği bölgeler aranmalı.”⁶⁵

Bu oyuncu Barba'nın çalışmalarında *günlük-üstü* bir teknik Grotowski'de *güçlendirilmiş* bir teknik ile çalışmaktadır. Ortak noktaları prensipler yoluyla oyuncunun seyirciyle iletişimini mümkün kılan günlük-üstü enerji durumuna ulaşmaktır. Grotowski'den alıntılandığı gibi, çeşitli oyunculuk biçimleriyle çalışma becerisi ancak yöntemlerin ardında yatan temel prensipler yoluyla mümkündür. Bu durumda oyuncunun sahnesel varlığının kültürler arasında ortak prensipler yoluyla şekillenebileceğini söylemek mümkündür.

Barba'nın ISTA'da yaptıklarıyla benim Kaynaklar Tiyatrosu'nda yaptıklarım arasında derin bir bağlantı vardır. İkimiz de kültürler aşırı olgularla ilgilimiz. Herhangi belli bir kültür, nesnel, biyo-sosyolojik altyapıyı belirler. Çünkü her kültür, gündelik beden tekniklerine bağlıdır. Öyleyse kültürler değiştikçe, sabit kalan noktanın ne olduğunu, hangi kültürler aşırı öğelerin ortaya çıktığını gözlemek önemlidir.⁶⁶

3.5.6. Tiyatronun evrensel yasaları

Jacques Lecoq'un pedagojisinde de daha önce bulgulamaya çalışılan ortaklıklar mevcuttur. 'Tiyatronun evrensel yasaları'ndan söz eden Lecoq için ortak ilkeler beden dinamiklerine bağlıdır.

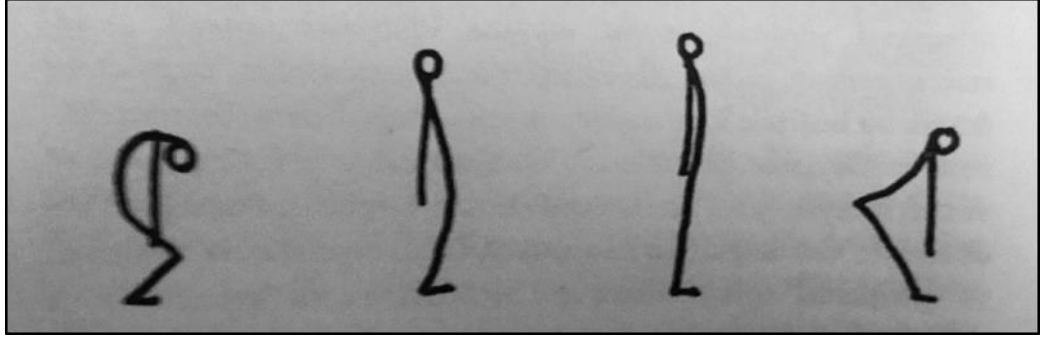
Lecoq değişik tiyatro formlarında oyunun motorlarını inceler ve bu yönde sıklıkla 'tiyatronun evrensel yasaları'ndan söz eder. (...) 'evrensel yasalar' ile Lecoq'un ileri sürdüğü; örneğin, trajedinin oynanması için metin ve bağlamdan bağımsız birkaç önermenin bulunduğu. Ve Lecoq için bu önermeler ne soyut ne de akademiktir: bu önermeler söz konusu biçim içinde en temelde işe koşulan dinamiğe, ritme ve hareket yasalarına bağlıdır.⁶⁷

Lecoq'un çalışma sisteminde de ritim, hareket yasaları söz konusudur. Lecoq, fiziksel eylemlerin analizi yöntemiyle oyuncu için gereken deneyimsel bilgiye ulaşmayı hedefler. Belirlediği üç hareket (dalgalanma, ters dalgalanma, çiçek açma) üzerinde ve belirli ilkeler doğrultusunda *işlem* dediği çeşitlemeler yapar.

⁶⁵ J. Grotowski (2002). *Yoksul tiyatroya doğru* (çev:Hatice Yetişkin). İstanbul: Tavanarası Yayıncılık, s.40

⁶⁶ E.Barba ve N.Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.364

⁶⁷ Hodge, 2010, **a.g.k.**, s.223



Şekil 3.7. Dalgalanma
Kaynak: Lecoq, 2015, s. 90

Teknik işlemlerin ana ilkeleri şunlardır: büyütme ve küçültme, denge ve nefes, dengesizlik ve ilerleme.

(...)Her zaman hareketin denge sınırını ve uzamsal sınırını bulmak için hareketi azami ölçüde büyütmeyle başlarız. Dalgalanma hareketini azami ölçüde büyütme demek öne ve arkaya doğru uzam içinde denge pozisyonlarına ulaşmak demektir. Bundan sonra aynı hareketi *küçültme* için dışarıdan algılanmayacak hale gelene dek harekete ters işlem uygularız. Bu sefer hareketin karşıt uçtaki sınırına ulaşırız. Bu sınır görünüşteki hareketsizliğin içindeki nefestir.⁶⁸

Teknik işlemlerde daha önce çalışma içinde altı çizilmiş olan provoke edilmiş denge ve uzam-zaman içinde enerji ile ilişkili esasları görmek mümkündür. Hareketin aşırı uçlarda büyütülmesi ve küçültülmesi oyuncunun bedeni ile ilgili deneyiminin günlük ilkelerin dışında çeşitlenmesidir. Dolayısıyla üretilen günlük-üstü enerjidir. Ek olarak hareketin dışarıdan algılanamayacak denli küçültülmesi yani görünüşteki hareketsizlik, daha önce örneklenen dinamik hareketsizliktir.

3.5.7. Suzuki

Ele alınan prensiplerle ilgili bir başka benzerlik de Suzuki yöntemiyle kurulabilir. Daha önce doğunun kodlanmış gösterim biçimlerinden söz ederken Japon geleneği ele alınmıştı. Pelvik bölgenin kontrol edilmesi ile enerjinin örgütlenmesi arasındaki ilişkiye Kabuki ve No oyuncularının bedende iki farklı gerilim yaratma yollarından biri olarak değinilmişti.

Geleneksel Japon performans sanatları derinlik ve yükseklik, gök ve yer arasındaki dengeyi paylaşır. (...) bununla birlikte denge, gücün kaynağı, pelvik bölgeden bütün yönlerde doğar, enerjiyi uzamda yatay olarak yayar. Bu yüzdendir ki üst beden yukarıya doğru mümkün

⁶⁸J. Lecoq (2015). *Şiirsel beden: yaratıcı tiyatro eğitimi* (çev: Mine Çerçi). Ankara: Notabene Yayınları, s.92

olduğunca hızlı hareket ederken alt beden bir tür karşı-hareketle alçalmaya çabalar. Böylece ayakların yer ile özel bağlantısı yoluyla kurulan duyum daha da güçlenir.⁶⁹

Tadashi Suzuki geleneksel formun uzantılarını çağdaş uygulama alanında kullanan bir uygulamacı olarak oyuncularıyla çalışmasında ayak ve yeri duyuş, yer ile ilişki kurmak üzerine bazı egzersizler kullanır. Bu egzersizler pelvik bölgede enerjiyi tutmak ve kontrol etmekle doğrudan ilişkilidir. Dolayısıyla Tadashi Suzuki'nin bağlandığı kültürle prensipler arasında bir ilgi kurmanın çaba gerektirmeyeceği düşünülebilir. Kendisi de pelvik bölgenin uyarılması yoluyla elde edilen günlük-üstü enerjinin sahne sanatlarının ortak ilgisi olduğunu düşünmektedir. “Tabii ki oyuncunun enerjisinin dağılımını, onu pelvik bölgesinde birleştirerek kontrol etmeyi öğrenmesi fikri benim eğitim alıştırmalarımaya özgü değildir. Sahne için geliştirilmiş bütün fiziksel teknikler muhakkak böyle bir prensibi gerektirir.”⁷⁰

Başka fiziksel tekniklerde de dengenin kısıktırılması, harekette zıtlıkların kullanılması ve dinamik durma anlarının, pelvik bölgenin yerçekimi ile ilişkisinde yapay olarak uyarılmasıyla sağlanabileceğinin altı çizilmektedir. Suzuki ‘ayakların grameri’ başlığıyla ele aldığı egzersizleriyle bu uyarımı yaratmayı hedefler. Bu egzersizler yoluyla oyuncunun kazandığı kalite Japon sahne sanatlarında geleneksel olarak yaratılması hedeflenen enerji kalitesiyle de doğal olarak benzerlik göstermektedir. Bu egzersizler yoluyla oyuncunun elde ettiği yeni enerji kalitesi ve söz konusu prensipler aşağıda alıntılanıldığı gibi ortaklaşmaktadır.

Tiyatromdaki oyuncularla eğitim çalışmasındayken, belirlenmiş bir süre için ritmik müzik içinde ayaklarını sertçe yere vurdukları bir egzersizim var. Sertçe yere vurmak belki de en doğru terim değil, çünkü pelvik bölgeyi hafifçe gevşetirler ve şiddetli bir hareketle yere vurarak kendilerini taşırlar. Müzik bittiğinde geriye kalan son enerjilerini kullanırlar ve yere düşerler. Sessizlik içinde dümdüz yatarlar (...) Bir durmadan sonra müzik, bu defa usulca, yeniden başlar. Oyuncular, hepsi kendi tarzında, bu yeni atmosferle uyum içinde kalkarlar ve nihayet tam dikey duruş pozisyonuna dönerler. Bu egzersiz hareket ve hareketsizliğe ve birbiriyle çelişen/kontrast akışa ve bedensel kuvvetin tutulması temeline dayanır.⁷¹

Örnekleri çoğaltmak mümkündür. Ancak temelde ortaya çıkan, sözü geçen prensipler yoluyla ulaşılmak istenen sonuçtur. Denge, karşıtlıklar ve uzam-zaman içinde

⁶⁹T.Suzuki (2014). *The way of acting: the theatre writings of Tadashi Suzuki* (çev: J. Thomas Rimer) 10. baskı. New York: Theatre Communications Group, s.10-11

⁷⁰ Suzuki, 2014, **a.g.k.**, s.9

⁷¹ Suzuki, 2014, **a.g.k.**, s.8

enerjiye ilişkin prensipler oyuncunun sahnesel varlığını güçlendirmek üzere kullanılmaktadır. Grotowski'nin dediği gibi *Pragmatik Yasalar* sonuca ulaşmaya yöneliktir.

Pragmatik yasalar bize belli durumlara ulaşmak, belli sonuçları almak ya da belli gerekli bağlantıları kurmak için nasıl davranmamız gerektiğini gösterir. Bize bir şeyin nasıl çalıştığını değil bizim nasıl çalışmamız gerektiğini öğretir. Barba üç pragmatik yasa oluşturmuştur. Birisi belli bir biçimde davranırsa, bir şey belli bir şekilde olur. Sorun bir şeyin nasıl olduğunu çözümlenmek değil, onun olması için ne yapılması gerektiğinin bilinmesidir.⁷²

O halde yapılması gerekenin denge yasalarıyla oynamak, zıt kuvvetlerin yarattığı gerilimleri kullanmak ve uzam-zaman içinde enerjinin varyasyonlarını keşfetmek olduğu düşünülebilir. Oyuncu hem ifade öncesi düzeyde hem de sahne üzerinde bu prensipleri çeşitli görüntüleri ile kullanır. Stil, üslup, biçem, tür. Hangisi düşünülürse düşünülün temelde yatan öncelikle sahnesel varlığın ışmasıdır. Daha önce de değinildiği gibi skor ve alev yoluyla seyirciye ulaşan onunla diyalog kuran şey ilkin oyuncunun bedeninde ve bedeniyle yarattığı günlük-üstü enerjisidir.

Oyuncunun biyolojik düzeyinde sürekli ortaya çıkan ilkeler, çeşitli oyunculuk tekniklerine olanak verir. Bunlar oyuncunun sahne varlığı ile dinamizminin belirli kullanımlarıdır.

Belli bazı fizyolojik etmenlere uygulandığında (ağırlık, denge, omurganın duruşu, uzam içinde gözlerin yönelişi) bu ilkeler, anlatım öncesi organik gerilimler üretir. Bu yeni gerilimler değişik bir enerji niteliği üretip yayar, bedeni “tiyatral” bakımdan “kararlı”, “canlı” yapar ve oyuncunun sahne “varlığı” ya da sahne bios'unu gösterir, herhangi bir kişisel anlatım biçiminden önce izleyicinin ilgisini çeker. Bu apaçık biçimde kronolojik bir önce değil, mantıksal bir öncedir. İzleyici açısından ve gösterim içinde birbirinden ayrılmaz.⁷³

Oyuncunun çalışması öncelikle “*varlığı*” canlı kılan bu kaliteye yönelik olmalıdır. Çeşitli tiyatro türleri bu temel kaliteye ek olarak oyuncudan farklı kaliteler geliştirmesini bekler. Farklı metotlar oyuncunun yaratımında önceliklerini dışarıdan içeri ya da içeriden dışarı örgütler. Farklı uygulamacılar oyuncunun kalitelerini bir yöntem oluşturarak ya da prodüksiyona yönelik olarak ifade etmelerini bekler ya da kendi düşüncelerini dikte eder. Önceki bölümlerde ele alındığı şekliyle temelde oyuncunun sahip olması beklenen ilk

⁷² E.Barba ve N.Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.361

⁷³ E.Barba ve N.Savarese, 2002, **a.g.k.**, s. 9

ortak kalite ise gündelik davranışının kışkırtılması yoluyla edindiği günlük-üstü enerjisidir.

3.6. Enerjik Beden

Enerjik beden oyuncunun herhangi bir yöntem ya da teknik için ihtiyaç duyduğu bedendir. Teknik oyuncunun sahnesel varlığıyla ışımsa seyirciyle kurulan bağ ya da diyalog da kusurlu olacaktır. O halde oyuncunun *teknik*in ötesine geçebilmek için varlığını canlı kılan yasaların bilgisine deneyim yoluyla ulaşması gerekmektedir.

Oyuncu öğrenir ve kişiselleştirir. Sahne bios'unu yöneten ilkeleri bilmek, kişinin bir teknik öğrenmesinden çok, öğrenmeyi öğrenmesini olanaklı kılar. Bu, uzmanlaşma tekniğinin sınırlarını aşmayı seçen ya da zorunda olanlar için olağanüstü önem taşır.

(...) Bu tekniği değil de tekniğin ötesine geçmeden önce sahip olunması gereken tekniğin sınırlarını anlama sorunudur.⁷⁴

Oyuncu bu bilgiye ulaştıktan sonra onu nasıl kullanacağı artık bir biçim sorunudur. Önceki bölümlerde Stanislavski, Meyerhold, Grotowski, Decroux, Lecoq, Suzuki gibi önemli uygulamacılardan söz edilmişti. Bu oyuncu eğitimi ile özel olarak ilgilenen yönetmen-pedagoglar tiyatro dünyası içinde yalnız değildir. Örnekler çoğaltılabilir ancak çalışmanın amacı tiyatro dünyası içinde oyuncunun sahnesel varlığına ilişkin bir derleme yapmak değildir. Seçimler sadece ortak olanın altını çizmek üzere yapılmıştır. Savarese'nin de belirttiği gibi bir temel oluşturmak söz konusudur.

Batı'da Grotowski ve Barba gibi ustalarca zenginleştirildiği biçimiyle eğitim çalışmaları bir gelişim süreci geçirdi. Önce aktör, alıştırma ya da şablon parçacıklarını onları kendi enerjilerini biçimlendirecek şekilde kullanabilene dek öğrenmek ve ustalık kazanmak zorundaydı. Aktörün bireysel yeteneklerine ve sürecin "ısı"sına göre belli bir süre sonunda aktör artık öğrenilmiş alıştırma uygulamıyor, daha tam ve derin olan başka bir şeyi, bedenini sahnede canlı kılan ilkeleri denetliyordu.

Bir kez daha yineleyelim: bunlar denge, karşıtlık, ritm ve yoğunluk çeşitlendirmeleri (Decroux buna dinamo ritm derdi) olup bir tür ikinci koşullanmış reflekse dönüşerek aktörün seyircinin ilgisini çekme gücünü ve yeteneğini üzerine kurabileceği bir temeli oluşturur.⁷⁵

Esas olan oyuncunun günlük-üstü enerjiye ulaşmak, onu örgütlemek üzere bilgiye ulaşabileceğinin ve bunun yöntemlerden ya da biçimlerden bağımsız olarak mümkün

⁷⁴ E.Barba ve N.Savarese, 2002, **a.g.k.**, s. 9

⁷⁵ E.Barba ve N.Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.90

olabileceğinin altını çizmektir. Bilgiye eriştikten sonra onunla ne yapacağı yaratıcı oyuncunun tasarrufundadır. Bundan sonra oyuncu günlük-üstü enerjisini kontrol edip örgütlemek için kullanacağı temel prensiplere sahiptir. Yapıyla (kendiyile) oynayabilir, onu bozabilir, üretime yönelik ihtiyaçlarına uygun biçimlerde kullanabilir.

Oyuncunun “enerjik dil”i gerçekte enerji dansıdır. Enerji dans edebildiğine göre oyuncu, doğrudan dikkatini enerjiye değil, onu aktaran kanallara verir. Buna benzer biçimde bir çeşme mimarı suyu oynatmak istiyorsa suyun doğasını değiştirme saçmalığına kalkışmaz, onun yerine hidrolik yasalarına göre kanallar yapar. Bu kanallar oyun değildir, ama su oradan geçerken oyuna başlar.⁷⁶

Günlük-üstü enerjinin örgütlenip yönlendirildiği beden enerjik beden yani Barba'nın deyimiyile genişmiş bir bedendir.

Genleşmiş beden, sıcak bir bedendir. Ama duyguların etkisiyle ya da heyecanla yapılan bir şey anlamında değil. Duygu ve heyecan, hem gösterimci, hem de izleyici için sadece bir sonuçtur. Genleşmiş beden, her şeyin ötesinde, deyimim bilimsel anlamında korlanmış bir bedendir: gündelik davranışı oluşturan zerrecikler, kışkırtılmışlardır ve daha fazla enerji üretirler, devinimde bir artışa uğramışlardır, birbirlerinden daha da ayrılır, genişlemiş ya da kısıtlanmış bir uzamda daha büyük bir güçle birbirini çeker ve birbirlerine karşı koyarlar.⁷⁷

Genleşme, prensiplerin beden-zihin ilişkisinde yorumlanmasıyla ilişkilidir. Bu yorumlama deneyim yoluyla gerçekleşir. Oyuncunun ifade öncesi çalışması genişlemeye, enerjik bedene ulaşmaya yöneliktir. Bu araçlarını tanımak ve onları kullanabilmek için daha önce üzerinde durulduğu gibi edinilen bilginin deneyimlenmesi yani egzersiz/çalışmadır. Oyuncu günlük-üstü prensipler yoluyla tıpkı bir müzisyenin günlük egzersizleri yoluyla ulaştığı bilgiye ulaşır. Meyerhold'un Biyomekanik egzersizler ile ilgili yaptığı benzetmenin bu noktada açıklayıcı olduğu ve benzer prensipleri kullanan yöntemler için de ortaklaştığı düşünülebilir.

Biyomekanik eğitim bir piyanistin çalışmalarına benzetilebilir... Egzersizlerin ve etüdlerin teknik zorluklarını aşmak, mesela bir Chopin noktürnünü çalmak için gerekli olan lirik enerjinin reçetesini öğrenciye sunmaz... ama sanatında ustalaşmak için teknikleri ustalıklı uygulamalıdır. Teknik hayal gücünü kucaklar.⁷⁸

Oyuncunun çalışması prensipler yoluyla, daha ifade öncesinde sahnesel varlığını oluşturmak üzere uyguladığı egzersizlerdir. Bunlar bir oyunculuk yöntemine ait olmak

⁷⁶ E.Barba ve N.Savarese, 2002, **a.g.k.**, s. 329-330

⁷⁷ E.Barba ve N.Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.223

⁷⁸K.Karaboğa (2008). *Tragedya ile sınırları aşmak: Theodoros Terzopoulos tiyatrosu*. İstanbul: E Yayınları, s.122

zorunda değildir. Bir biçimin ana hatlarını oluşturmak üzere düzenlenmiş olmak zorunda değildir. Egzersizler oyuncunun özgür yaratımı için, her hangi bir yaratım sürecine dâhil olmadan önce dahi kullanabileceği kendini farkında ve hazır tutma yoludur.

Önceki bölümlerde oyuncularında ulaşmak istedikleri nitelikler doğrultusunda kendi çalışma disiplinlerini geliştiren bazı uygulamacılar ele alınmıştı. Terzopoulos da Attis Tiyatrosu'nda benzer şekilde çalışmaktadır. O'nun oyuncusu da günlük egzersizler yoluyla belli enerjisel kaliteye ulaşır.

Oyuncunun günlük alıştırmalarının uygulama alanındaki hedefi, hayal gücünü itiraz kabul etmeyen teknik kurallardan ibaret kapalı bir sistem içine hapseden çabuk sonuçlar almak değildir. Egzersizler, farkındalık işlevlerini harekete geçirir ve *Enerjik Beden*'i şekillendirir.⁷⁹

Yöntemler değişse de oyuncunun çalışması ile ilgili anlayış ortaktır. Her yöntem kendine has özellikler içerse de Grotowski'nin *Pragmatik Yasalar* olarak adlandırdığı prensipler noktasında ortaklaştığı düşünülebilir. Her yöntem oyuncusunun temsil anında ulaşmasını hedeflediği nokta konusunda farklılık gösterse de oyuncunun çalışması, sahnesel varlığı konusunda ortaklaşır.

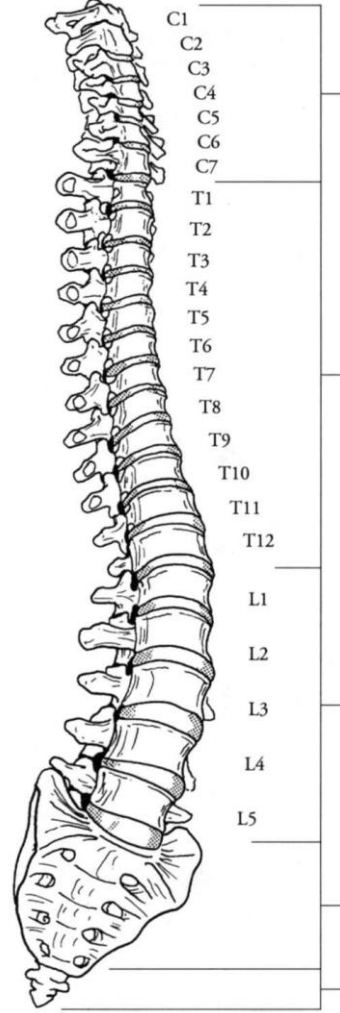
3.7. Oyuncunun Çalışması

Oyuncu çalışmasında enerjik bedene ulaşmak için bedenin belirli bölgelerine yoğunlaşır. Provoke edilen, omurganın duruşları, merkez olarak genellenebilecek pelvik bölgenin, aşağı karın bölgesinin yönlendirilişidir. Omurga gündelik davranış içinde bedenin bir çeşit aksını oluşturur. İnsan bedeninin örgütlenmesi içinde iskelet ve kas sistemi ile birlikte iç organların desteklenmesi, omuriliğin korunması gibi işlevlerinin yanında gövdenin ve kafatasının hareketini sağlar. Omurganın bitimindeki coccyx ya da kuyruk sokumu adı verilen omurlar pelvik bölgenin merkezinde bulunur. Omurga günlük-üstü enerjinin beden yoluyla artiküle edilmesinde gövde ve pelvik bölge ile ilişkisi bakımından da önemli rol oynar.

Anlatım öncesini belirleyen kas esnekliğinin niteliği, doğrudan omurganın duruşuna bağlıdır. Omurga, ağırlığa ve hareketsizliğe bağlı olarak eğilebilir. Ama aynı zamanda bir gerilim mimarisi yaratacak biçimde dik duruş ya da özel bükülmelerle oyuncunun varlığını zenginleştirir.

⁷⁹ T.Terzopoulos, 2016, a.g.k., s.16

Kodlanmış tiyatral biçimlerle bağlantılı ya da onların parçası olan tüm gündelik-dışı beden teknikleri, belli duruşların ustalıklı geliştirilmesine bağlıdır. Yani omurganın ve ona bağlı olan boyun, sırt, bel, omuzlar, karın ve kalçaların belli bir şekilde yerleştirilişine bağlıdır. Çeşitli tiyatral biçimler, omurganın kas esnekliğini etkilemek için aldığı şekiller sayesinde ortaya çıkar.⁸⁰



Şekil 3.8 Omurga

Kaynak: Calais-Germain, 1993, s.34

Pelvik bölge de enerjinin kaynağı olarak genellenen merkez içinde yer alır. Yukarıda bahsedildiği gibi omurganın sonu pelvik bölgenin ortasında yer alır. Bu nedenle pelvisin hareketi omurganın hareketliliğini de etkiler. Daha önce ele alındığı gibi pelvik bölge ağırlık merkezi olmasıyla bedeni yerçekimi ile ilişkisinde destekler. Dolayısıyla dengenin kısırtılması söz konusu olduğunda pelvis günlük-üstü enerjiyle doğrudan ilişkilidir.

⁸⁰ E.Barba ve N.Savarese, 2002, a.g.k, s.354-355

(...) pelvis, gövdeyi destekleyip dengeler. Pelvisin pozisyonu değiştiğinde, omurganın hizası etkilendiği kadar, baş kısmına dek bütün bedenin dengesi de etkilenir. Dolayısıyla bedenin üst kısmındaki muazzam dengenin sağlanması için doğru bir pelvis pozisyonu hissi esastır.⁸¹



Şekil 3.9 Pelvis

Kaynak: Calais-Germain, 1993, s.43

Daha önce bedenin tetikte olmak, hazır olmak ile edindiği enerjisel niteliğe değinilmişti. Bu nitelik de pelvisin uyarılması ile ilişkili olarak düşünülebilir.

Dizlerin hafifçe bükülmesi, pelvis merkeziyle ayak tabanı merkezi arasındaki dinamik bütünlüğün geliştirilmesini sağlayıp bir kıvraklık ve çeviklik hissi yaratır. Dizlerin hafifçe bükülmesiyle, pelvis merkezindeki hislerin aktif hale getirildiği vücut pozisyonu, birçok antik uygarlıktaki savaşçılara, sporculara ve dansçılara mahsus, genelde insan bedeninin sınırlarını zorlayan bütün kıvraklık ve canlılık durumlarını kapsayan, benzer ilkel beden pozisyonlarını çağırır.⁸²

Denge ve karşıtlığa ilişkin prensiplerin sadece omurga ve pelvik bölge ekseninde değil, bütün zihin-beden yapılanması içinde ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Ancak bu çalışma omurga ve pelvik bölgeyi oyuncunun günlük-üstü enerjiye yönelik çalışmasında bir baz olarak ele almaktadır.

“Her gündelik-dışı teknik, gündelik teknik noktasındaki bir değişimin sonunda ortaya çıkar. Bu değişiklik omurgayı, dolayısıyla bedenin üst kısmının uzamasını, leğen kemiğinin duruşunu, yani uzamda hareket ediş tarzını etkiler.”⁸³

⁸¹ T.Terzopoulos, 2016, a.g.k., s.22

⁸² T.Terzopoulos, 2016, a.g.k., s.17

⁸³ E.Barba ve N.Savarese, 2002, a.g.k., s.355

Bedenin pek çok mikro sistemler içeren büyük ve karmaşık bir mekanizma olduğu ilk bölümde vurgulanmıştı. Dolayısıyla omurga ve pelvik bölge ile ilişkili olarak ele alınacak egzersizlerin bütün bedenle ilişkili olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Ve elbette bedenin fizik yasalarıyla ilişkisi de gündelik olanın kışkırtılması yolunda egzersizlerin yönünü belirlemede etkili olacaktır. Ayrıca egzersizin muhakkak beden-zihin koordinasyonu içinde gerçekleşebileceği ve imgelemin her zaman oyuncunun hizmetinde olduğunu göz önünde bulundurmanın faydası olacaktır. Egzersizler tek başına omurganın ya da tek başına pelvik bölgenin çalıştığı fiziksel eylemler olarak düşünülemez. Elbette egzersizler bütün beden için kapsayıcıdır. Çalışmanın günlük-üstü enerji ile kurduğu ilişki bakımından böyle bir ayırımın uygun olacağı düşünülmüştür. Bu dikkat noktalarına ek olarak solunumun da göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Soluk alıp vermek bedenin dirimsel işlevidir. Oyuncu nefes kontrolüyle başlayarak ciğerlerinin derinliklerinden muhtelif ritimlerde soluk alıp vermeyi öğrenir. Aldığı her nefesle, yukarı diyafram, alt ve üst karın kaslarından üreme organları ve bel bölgesine kadar yayılan bir hareketlilik elde eder.⁸⁴

Soluk yaşamsal öneminin yanı sıra oyuncu için bedende enerjinin ritmine ve yoğunluğuna etki etmektedir.

Oyuncunun enerji üzerine fiziksel çalışması aslında birbirinden ayrılamaz karmaşık sistemlerin ürünüdür. Malzemesi kendi olan oyuncu için çalışmanın sınırları ise sonsuzdur. Bu çalışmada ele alınan konulara ek olarak oyuncu; hafızasıyla, düşünce dünyasıyla, kültürel kimliğiyle, ideolojik duruşuyla, imgelemi, fiziksel ve vokal becerileri, duyguları, sezgi dünyasıyla ve kendine ait tüm malzemesi/araçları ile çalışabilir. Ancak çalışmanın kendini belli sınırlar içinde ifade etmek durumunda olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Söz konusu egzersizlerin günlük-üstü enerjinin algılanması noktasında ortaklaştığı düşünülmektedir.

3.8. Örnek Egzersizler

3.8.1. Güneşe selam

Egzersiz “Güneşe Selam/Surya Namaskar” olarak bilinen yoga pratiğinin bir türüdür. Aşağıda alıntılanan setten başka uygulamalar da bulunmaktadır. Bu birbirine bağlanmış duruşlarda ağırlık merkezinin bir akış içinde yer değiştirmesi bedenin denge

⁸⁴ T.Terzopoulos, 2016, a.g.k., s.18

ile ilişkisini her durumda tekrar kurmaktadır. Bu bakımdan denge ve enerji ilişkisi içinde değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak hareketlerin karşıt yönlerde gerilimler oluşturması da ele alınan prensipler açısından değerlendirilebilir. Daha önce, örneğin Grotowski'nin oyuncularla çalışmasında, yoganın daha çok içe dönük bir konsantrasyon oluşturduğu belirtilmişti. Bu durumda egzersizin oyuncu için denge-enerji ilişkisi içinde değerlendirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Egzersiz bunun dışında kasların esnekliği ve pelvis-omurga etkinliği bakımından da zengindir. Ve egzersizin bu ilişkinin enerji üretiminde taşıdığı rol bakımından da değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

- Avuç içleriniz karşıya bakar halde kollarınızı bedenini iki yanından mümkün olduğunca uzağa erişerek yukarı kaldırın. Avuç içleri başınızın üstünde bir araya gelsin. Boyun her zaman omurganın bir uzantısı olarak hareket etmeli. Bakışlar kollarla birlikte yukarıya yönelsin. Avuç içleri bir araya geldiğinde bakışınız da parmak uçlarına yönelsin. Bakışın ve kolların yukarıya uzanması soluk almayla eşzamanlı olmalı. (...) Kolları kaldırırken omuzların yukarı, kulaklara doğru hareketini kürek kemiklerini aşağı ve geriye yönlendirerek engelleyin. (...) Yukarıya bakarken başı geriye atmayın yüz tavana paralel olsun.



Şekil 3.10. Surya Namaskar 1

Kaynak: Maehle, 2007, s. 25

- Soluk vermeye başladığımızda pelvis ileriye doğru boşalmaya başlar. Aşağıya inerken göğüs bölgesini açık ve yukarıda tutun. Göğsü düşürmeyin. Kollar iki yandan yere yerleşene

kadar eşzamanlı olarak insin. Parmak uçları ayak parmak uçlarıyla aynı çizgide olsun. (...) Soluk vermenin sonunda başın tepesi zemini gösterebilir. Boyun uzun ve kafa bütün omurgayı uzatan bir ağırlık gibi, bacaklar uzun, güçlü ve destekleyici olsun.



Şekil 3.11. Surya Namaskar 2
Kaynak: Maehle, 2007, s. 27

- Soluk alırken gövdeyi kaldırın. Sırtınızın alt bölgesini çukurlaştırın ve kirpiklerinizin altından yukarıya doğru bakın. (...) Elleriniz yerden ayrılmalı, zemine sadece parmak uçlarından temas edin. Göğüs bölgesini yukarıya yönlendirin. Omuzları genişletin. Kürek kemiklerini aşağı ve geriye doğru bastırın.



Şekil 3.12. Surya Namaskar 3
Kaynak: Maehle, 2007, s. 27

- (...) Soluk verirken ellerinizi yere sağlam bir şekilde yerleştirin. Eller omuz genişliğinde açık olmalı. Parmaklar ayırık ve orta parmaklar birbirine paralel. Soluk vermeye devam ederken ayaklarınızı tek sıçramayla arkaya taşıyın. Böylece beden baştan ayağa düz bir hat oluşturursun. Ayakları kalça genişliğinde açık olacak şekilde yerleştirin ve parmak uçlarında esnetin. Soluk vermeyi tamamlarken kollarınızı yavaşça kırın. Bedeninizi zemin üstünde havada kalacak şekilde aşağı indirin. Dirsekler vücudun iki yanında sabit olmalı. (...)

yüzünüzü yerden yukarı doğru kaldırın. (...) Topuklardan uzarken kuyruk sokumu düşer böylece sırtın aşağı kısmı uzar ve pelvis bir sonraki aşama için doğru pozisyona gelir. Bu eylem göğsün de ileriye doğru uzamasıyla dengelenmelidir. Böylece bütün omurga uzar ve aşağı karın bölgesi beli desteklemek üzere yerden uzaklaşır.



Şekil 3.13. Surya Namaskar 4

Kaynak: Maehle, 2007, s. 28

- Harekete soluk almayla başlayın. Kollarınızı düzleştirin ve göğsünüzü öne doğru çekin. Ayak parmaklarınızı sizden uzaklaşacak şekilde yuvarlayın. Ayakların üstünü yere doğru bastırın. (...) Kürek kemiklerinin arasını açık /geniş tutun. (...) Göğsü omurganın uzaması için kollar boyunca esnetin. (...) Çeneyi tavana doğru kaldırın. Bunu yaparken ensenin uzunluğunu koruyun.



Şekil 3.14. Surya Namaskar 5

Kaynak: Maehle, 2007, s. 29

- (...) Soluk verirken ayaklarınızı tekrar esnetin ve tabana doğru basmaya dönün. Topukları tabana doğru indirin. Aynı anda kalçanızı yukarı doğru kaldırın (...) Ağırlığı tekrar ayaklara doğru kaydırmak için ellerinizle zemini itin. Omuzlarınızı geniş tutun (...) Pozisyon beş defa soluk alıp verecek şekilde korunmalıdır. Bakış ise karna doğru yönlendirilmelidir. (...)



Şekil 3.15. Surya Namaskar 6
Kaynak: Maehle, 2007, s. 30

- Soluk verirken bacakları hafifçe kırın. Soluk alırken ayaklarınızı sıçrayarak ellerin arasına taşıyın. Ayaklar bu pozisyondayken birbirine yapışık olmalı ve gövde kalkarken, bakış yukarıya doğrultulmalı. (...) Bu 3. Pozisyonun bir tekrarıdır.
- Soluk verirken gövde bacaklara doğru toplanır. Parmak uçları ayaklarla aynı çizgiye gelir. Bu 2. Pozisyonun tekrarıdır.



Şekil 3.16. Surya Namaskar 7
Kaynak: Maehle, 2007, s. 32

- Soluk alırken göğüs yükselir böylece sırtın düzlüğünü korurken gövdeyi yukarı kaldırın. Kollar iki yandan dışarı uzasın ve soluk verirken başlangıç pozisyonuna dönün.⁸⁵

⁸⁵G.Maehle (2007). *Ashtanga Yoga: practice end philosophy*. New World Library, s.25-32

3.8.2. Ayaklar-denge

Egzersiz Odin Tiyatrosu oyuncusu Roberta Carreri'nin 'Dance of Intentions' adlı atölye çalışmasının bir parçasıdır. Atölye çalışması bir akış içinde tasarlanmış, Carreri'nin de belirttiği gibi gelişimini ve değişimini hala sürdürmektedir. Çalışmanın bu bölümünde örneklenen egzersizlerden bazıları daha önce ele alınan prensipler çerçevesinde bu atölye çalışmasının içeriğinden seçilmiştir. Aşağıda örnek olarak seçilen egzersiz de ayakların zemin ile kurduğu ilişki yoluyla dengenin araştırılmasını içermektedir. Bu ilişkinin bütün bedene nasıl etki ettiği ve ağırlık değişiminin ayrıntıları ile gözlemlenebilmesi dikkat noktaları olarak ele alınabilir.

- Ayakta düz durun. Bakışlarınız önde olsun.
- Sağ ayağınızın başparmağının ucunu zemine yerleştirin. Sol ayak tabanı tamamen yerle temas halinde olsun.
- Ayağınızı parmak ucundan parmak köklerine kadar yere itin.
- Sağ ayağınızın ön bölümü yerle temas ettikçe sol ayağınızı yavaşça yerden kaldırın. Parmak uçları yeri işaret etsin.
- Enerjiyi ve ağırlığı sağ ayak boyunca topuğa doğru itmeye devam edin. Sol ayağınızın başparmağını zemine yerleştirin.

(...)

- Ağırlık ve denge aktarımını soldan sağa, sağdan sola, ileri ve geri tekrarlayın.

(...)

Çok yavaş ve akıcı şekilde çalışmayı unutmayın. Egzersizdeki her hareketin kesinliğini kontrol edin. Dengenin korunduğuna ve bedenin bütün olarak egzersize angaje olduğuna emin olun. İlk egzersizi ağır çekimdeymiş gibi uygulayın böylece bedendeki herhangi bir problem tespit edilip düzeltilebilir. Hareketin yavaş ilerleyişinden emin olmak için egzersizi sekiz sayıda yapabilirsiniz. Bir ritim bulduktan sonra hızlanabilirsiniz. Ancak hız hareketin herhangi bir bölümünde kesinliği kaybetmenize neden olmamalı.⁸⁶

3.8.3. Somut direnç

Egzersiz Kontak Doğaçlama çalışmalarından biridir. Ayakların yer ve beden ağırlığı ile kurduğu ilişkinin bir benzeri bir dayanak noktası olarak duvar ve bedende değişen kontak noktaları aracılığıyla kurulmaktadır. Egzersiz içinde duvar somut bir direnç kaynağı olarak kullanılmaktadır. İnsan bedeninin yer çekimi ile ilişkisinde gelişen direnç davranışı bu egzersiz içinde öncelikle ayaklara ek olarak bir başka dayanak noktası kullanıldığı için oyuncunun beden yoluyla enerjinin aktarımında araştırma yapmasını sağlar niteliktedir. Aynı zamanda somut direncin deneyimlenmesi, direncin soyut olarak

⁸⁶J.Turner (2005). *Eugenio Barba*. London : Taylor&Francis e-Library, s.115-116

da kullanılmasına kolaylık sağlayacaktır. Öncelikle omurga yoluyla araştırılan temas bedeninin çeşitli bölgelerine taşınabilir. Bu egzersizin ağırlık, denge, enerjinin aktarımı ve direnç başlıklarında değerlendirilmesi mümkündür. Egzersizde çeşitlemeler arttıkça bedeninin bir dayanak noktasına iletilen enerji yoluyla erişim alanının artacağı da düşünülmektedir. Egzersiz boyunca kontak noktasının mümkün olduğunca küçük olmasına dikkat edilmelidir. Tempo çeşitlemeleri yapılabilir ancak korunması gereken bedeninin değişen bir noktasının sürekli duvarla temas halinde olmasıdır. Temas sürekliliğini korumalı, bu noktada herhangi bir boşluktan kaçınılmalıdır.

- Sırtınızı duvara yaslayın. Ayaklarınız duvardan hafifçe uzak olsun.
- Ağırlığınızı kalça ve kuyruk sokumundan yavaşça duvara verin. Ağırlığınızın transfer olduğunu hissettiğinizde kontak noktasını sırtınız boyunca omuzlarınıza doğru kaydırın. Yukarıdan aşağıya kontak noktasını tekrar kaydırın.
- Duvardan ayrılın ve yavaşça ağırlığınızı tekrar duvara verin.
- Kontak noktasıyla duvara isminizi yazın ya da bir şekil çizin vb.
- Duvar boyunca dikey olarak yuvarlanın. Kollar ve bacaklar kullanılmadığında yuvarlanma daha yumuşak olacaktır. Duvarla kontaklarınızda boşluklar, kayıplar oluyor mu kontrol edin.
- Kontak noktasını kafanıza ya da kollarınıza taşıyın. Duvarın desteğiyle yukarı-aşağı hareket edin.⁸⁷

3.8.4. Pelvis-omurga-dalgalanma

Aşağıda alıntılanan egzersizlerin pelvis ve omurganın etkileşimini araştırmaya yönelik olduğu düşünülmektedir. ‘Enerjinin dümeni’ olarak omurga ve enerjinin kaynağı olarak pelvik bölge bu örnek egzersizler yoluyla incelenebilir görülmektedir. Omurganın ve pelvik bölgenin oyuncunun enerjisiye yönelik çalışmasına esneklikle cevap verebilmesi önem taşımaktadır. Bu anlamda egzersizler omurga ve pelvisin artikülasyon becerisini geliştirmeye yönelik de değerlendirilebilir. Ayrıca pelvisin konumlanması bedeninin denge davranışını her değişiklikte yeniden konumlandırmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla zemin ile ilişkide farklı seviyelerde ve farklı dayanak noktalarıyla gerçekleştirilen egzersizlerin denge araştırmasına da konu olabileceği düşünülmektedir.

- Gevşek ve rahat bir şekilde ayakta durun. Ayaklar paralel, dizler hafifçe kırılmış olsun.
- Pelvisinizi yavaşça ileri geri hareket ettirin.
- Hareketi büyütün. Hareketin ayrıntılarını inceleyin. Bütün omurga bu harekete nasıl katılıyor ve hareket omurgaya nasıl bağlanıyor gözlemleyin.

⁸⁷T.Kaltenbrunner (2004). *Contact improvisation* (çev: Nick Procyk). Oxford: Meyer und Meyer, s.105

- Pelvisin omurga boyunca kafaya kadar bir dalga yaratmasına izin verin ve tersini de yapın.
- Dizleriniz gevşek olduğu halde bu dalgalanma hareketinin vücudunuzda boylu boyunca dolaşmasına izin verin.⁸⁸

1. Sırtınız bir duvara dönük, ayakta durun. Topuklarınız duvardan yaklaşık 15 santimetre uzak olsun.
2. Pelvisi geriye doğru eğerek dalgalanma hareketine başlayın. Böylece kalçanız duvara dokunsun.
3. Şimdi, dizleri hafifçe kırarken pelvisi öne doğru eğin. Pelvis öne doğru yuvarlanarak duvardan uzaklaştıkça pelvisin tam üstündeki omur duvara değsin. Pelvisi önde tutmaya devam edin.
4. Tek tek bütün omurların duvara değmesine ve sonra duvardan uzaklaşmasına izin verin. Boyun omurlarından başa kadar bütün yolu izleyin (boynun ortası duvara değmeyecektir). Nihayet baş duvara ulaştığında pelvis epey önde kalacak ve hareketi tersine izlemeye hazır olacak.
5. Şimdi pelvisi tekrar geriye itin. Baş duvara yaslı olduğu halde pelvis duvara yaklaşsın. Kalçanız tekrar duvara değdiğinde baş öne gelsin.
6. Pelvisten yukarı dalgalanmayı birkaç defa tekrarlayın. Her omurun duvara değişimini tek tek hissedin. Sırtınızda duvara net olarak değmeyen bölgelere dikkat edin. Dalgalanmayı yavaş ya da çok hızlı deneyin.
7. Şimdi duvardan uzaklaşın. Bütün egzersizi arkanızda hayali bir duvarla tekrar edin.⁸⁹

1. Başınızın göğsünüze doğru düşmesine izin vererek başlayın.
2. Ardından başı arkasından kaldırım böylece yüzünüz yukarıya doğru dönsün. Baş yönlendirmeye devam ederken önce boynu uzatın ardından sırtın üst kısmını.
3. Baş arkaya doğru gittikçe dalganın aşağı doğru inmesine izin verin.
4. Dalga pelvise ulaştığında baş tekrar öne gitmeye hazırdır.
5. Bırakın hareket bir dalga gibi baştan aşağı bütün yolu geçsin. Hatta sizi gerçekten mekân içinde hareket ettirmesine izin verin.⁹⁰

Yukarıda alıntılanan üç egzersizde pelvisten kaynaklı bu dalgalanma hareketi üzerinde denetim sağlandıkça dalgalanmanın çeşitli yönlerde denenmesi de söz konusu olabilir. Ayrıca oyuncu dalgalanma yoluyla ilerlemenin yollarını araştırabilir.

1. Yerde elleriniz ve dizleriniz üstünde durun. Sırtı ve boynu rahatlatın.
2. Sırtınızı ortasından yukarı doğru yuvarlayın, baş ve pelvis birbirine baksın.

⁸⁸Kaltenbrunner (2004), a.g.k., s.76-77

⁸⁹S.Wang (2000). *An acrobat of the heart : a physical aproach to acting inspired by the work of Jerzy Grotowski*. New York: Vintage Books, s.46

⁹⁰Wang (2000), a.g.k., s.46

3. Kavisi tersine çevirin böylece baş yukarı kalkarken pelvis geriye eğilsin.
 4. (...) Şimdi kavisi bir defada tersine çevirmek yerine önce pelvisi öne itin ve yön değişikliğinin başa doğru ilerlemesine izin verin.
 5. Ardından pelvisi ters yönde itin ve değişikliğin tekrar başa kadar ilerlemesine izin verin.
 6. (...) Şimdi yön değiştirmeye baş ile başlayın. Başın kalkması ya da inmesi baştan boyuna ve aşağı pelvise kadar ilerlesin.
 7. (...) Şimdi bütün bedeniniz dalgalanmayla ileri geri hareket etsin. Göğüs bir konkav oluşturacak şekilde geriye hareket ettiğinde dirsekleri kırın. Bunu bir de dalgalanmayı pelvisten ya da baştan başlatarak deneyin.
 8. Şimdi hareketi dizlerinizi yerden kaldırarak deneyin.⁹¹
1. Yüzüstü yere yatın. Avuç içlerini yere omuzların yakınına yerleştirin.
 2. Pelvisi yukarı kaldırmaya başlayın. Ardından pelvis yönünü değiştirsin, belinizi yukarı doğru çekerken öne doğru gitsin.
 3. Pelvis zemine geri dönerken dalgalanmanın sırtınızda bir tümsek gibi kaymasına izin verin.
 4. Dalgalanma omuzlarınıza ulaştığında, dalganın boyun ve başa da ulaşması için ellerinizle itin. Eğer dalgalanmayı doğru uygularsanız bir tırtıl gibi ilerlemiş olacaksınız.⁹²

3.8.5. Coccyx-denge

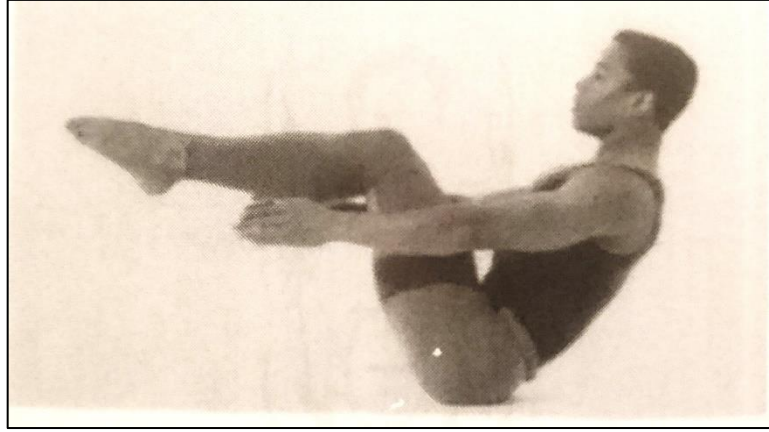
Bu egzersiz Lester Horton'un teknik çalışmalarından alıntılanmıştır. Dans tekniği için kasların gelişimi bakımından belli bir tempo içinde uygulanması gerekmektedir. Ve çeşitlemeleri de mevcuttur. Burada alıntılandığı haliyle en temel ve basit uygulaması ise oyuncunun, kuyruk sokumu/coccyx üzerinde denge kurmasına bağlanabilir. Egzersiz öncelikle alışkanlığın dışında bir denge davranışı içermektedir. Kolların ve bacakların uzaması zıt yönde kurulan gerilimlere bir örnek olarak gösterilebilir. Beden coccyx üzerinde denge sağlamaya çalışırken yerle bütün ve kuvvetli bir temas halindedir. Kollar ve bacaklar ise yukarı ve ileri uzamaktadır. Pozisyonun korunabilmesi için enerjinin hem aşağı/zemine doğru iletilmesi aynı anda omurga boyunca yukarı iletilmesi gerekmektedir. Bedeni kollar ve bacakların gerilimiyle birlikte dengede tutan bu zıt yönde ilerleyen kuvvetlerdir.

Coccyx Denge

- Yerde sırt üstü uzanın. Bacaklar düz. Kollar bedenini iki yanında.

⁹¹Wang (2000), a.g.k., s.48

⁹²Wang (2000), a.g.k., s.49



Şekil 3.17. Coccyx denge

Kaynak: Perces, Forsythe, & Bell, 1992, s. 16

- Beden coccyx denge pozisyonuna gelene kadar gövdeyi yukarı kaldırın ve bacaklarınızı kırın. Kollar bedenın iki yanında ileri uzayacak şekilde yere paralel. Çene hafifçe aşağı indirilirken baş öne doğru eğimli. Ayaklar yavaşça yerden ayrılırken bacaklar beden coccyx denge pozisyonuna gelene kadar kıvrılmaya devam etsin.
- Coccyx denge pozisyonunu korurken gövde yukarı ve bacaklar da ileriye doğru uzamaya devam etsin.
- Bedeni başlangıç pozisyonuna gelecek şekilde aşağı indirin. Yere öncelikle aşağı sırt bölgesi temas etsin. Omurganın yere kademeli olarak uzanışı gibi bacaklar da kademeli olarak yere insin ve uzasın. Baş ve ayaklar aynı anda yere değsin ve kollar bedenın iki yanında başlangıç pozisyonuna dönsün.⁹³

Egzersiz bacakların ve kolların çeşitli pozisyonlarıyla zenginleştirilebilir. Oturma kemiklerinin birinden diğerine ağırlığın transfer edilmesi de zeminde bir denge araştırmasına dönüşebilir. Zeminden gelen direnç kolların ve bacakların uzamda yönlendirilmesi ve enerjinin dengeyi koruyacak şekilde beden boyunca yayılması, egzersizin çeşitlenmesi yönünde dikkat noktaları olarak değerlendirilebilir. Benzer bir araştırma aşağıda alıntılanmış olan kontak doğaçlama egzersizinde de mevcuttur. Burada esas olan beden ağırlığının destek noktalarıyla keşfedilmesi ve yerçekimi beden ilişkisinde enerjinin bedende izlediği yolun hareket olanaklarını nasıl zenginleştirdiğinin araştırılması olarak düşünülebilir.

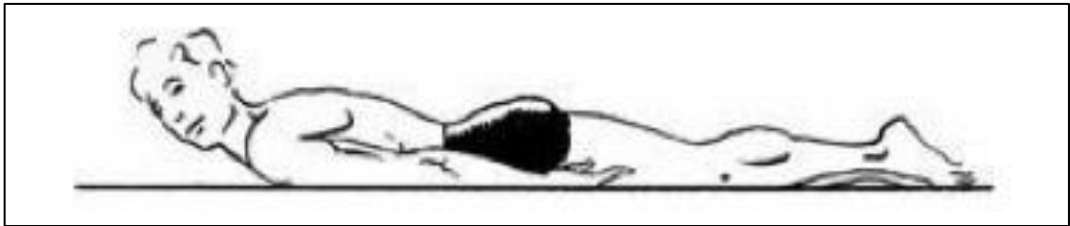
- Yere oturun
- Bacaklarınızı ve kollarınızı havaya kaldırın.
- Dengenizi oturma kemikleri üzerinde kaydırın

⁹³M.B.Perces, A.M.Forsythe ve C.Bell (1992). *The dance technique of Lester Horton*. New Jersey: Princeton Book Company, s.91

- Şimdi iki ya da üç kontak noktasıyla denemeler yapın. Kollarınızı ya da bacaklarınızı da kullanabilirsiniz.
- Yere uzanın, dinlenin. Yere tamamen temas etmeyi hissedin.⁹⁴

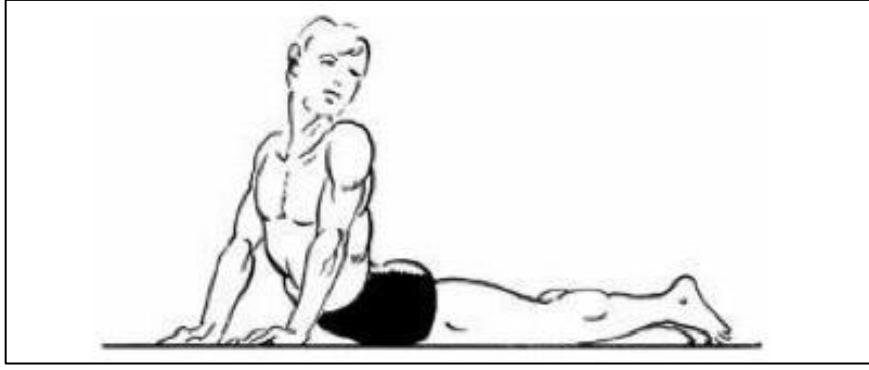
3.8.6. Kedi

Egzersiz Grotowski'nin 1959-62 yılları arasında Tiyatro Laboratuvarında yaptığı çalışmalara dayanmaktadır. Eugenio Barba tarafından kayda alınmıştır. Omurgayı ve kasları gevşetmek üzerine çalışılmış olsa da daha önce örneklenen 'Güneşe Selam' ve omurga-pelvis ilişkisi içinde örneklenen egzersizler gibi sadece bir gevşeme egzersizi olarak düşünülmemelidir. Egzersiz, ağırlık değişimi yoluyla oyuncunun omurga-pelvis ilişkisi üzerine çalışmasını ve zemin ile temas yoluyla karşıt gerilimlerin bedende enerji üretimine etkisini gözlemlemesine zemin hazırlamaktadır. Egzersiz üzerinde çalıştıktan sonra oyuncu avuç içleri ve ayaklar üzerinde kuracağı denge durumunu bir süre sınavabilir. Daha sonra bedenin bu dayanak noktaları korunarak yere yatay konumda omurga ve pelvisin davranışlarının araştırılması mümkündür. Ayrıca dayanak noktaları değiştirilerek ya da azaltılarak bedenin kısırlanmış dengeyle çalışması da söz konusu olabilir. Kedi egzersizi bu şekilde yorumlanarak bir çeşit hareket yoluyla enerji-yoğunluk-hız araştırmasına da dönüştürülebilir. Egzersiz dört dayanak noktasından tek noktada denge kurmayla bağlanıp coccyx denge pozisyonuna taşınabilir. Denge daha sonra oturma kemikleri ya da bedenin yan bölgeleri üzerinde araştırılabilir. Sonuç olarak Kedi egzersizi de örneklenen diğer egzersizler gibi oyuncu açısından sonsuz doğaçlamaya olanak sağlayacak şekilde değerlendirilebilir.

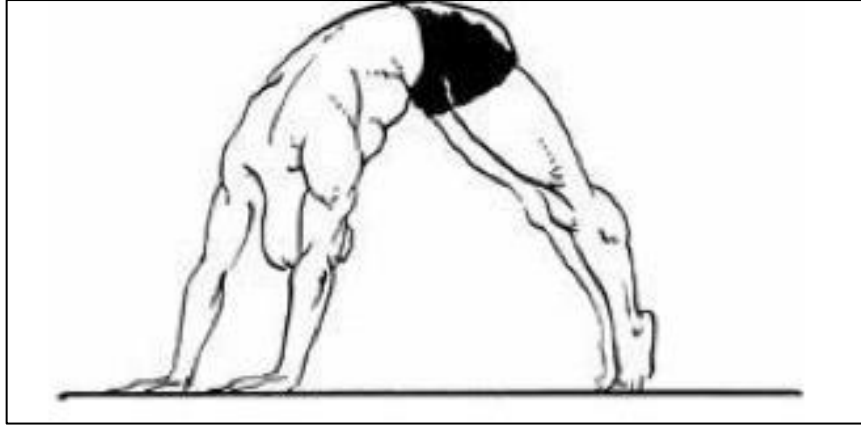


Şekil 3.18. Kedi 1
Kaynak: Wang, 2000, s.57

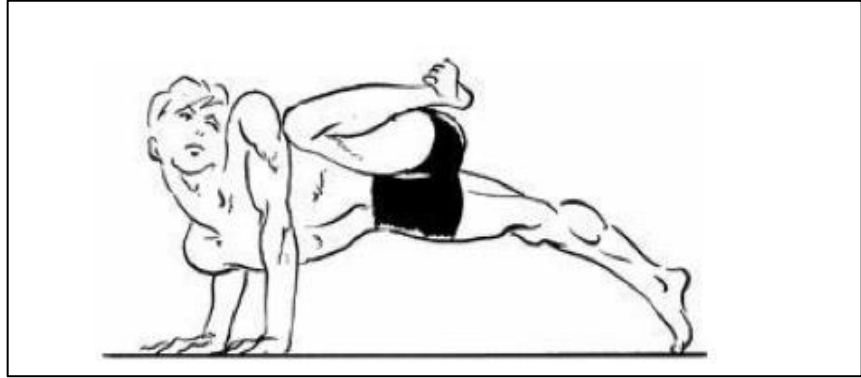
⁹⁴Kaltenbrunner (2004), a.g.k., s.76



Şekil 3.19. Kedi 2
Kaynak: Wang, 2000, s.57



Şekil 3.20. Kedi 3
Kaynak: Wang, 2000, s.58



Şekil 3.21. Kedi 4
Kaynak: Wang, 2000, s.59

Bu alıştırmaya, uyanıp gerinen bir kedinin gözlemlenmesine dayanır. Oyuncu kendini tümüyle rahat bırakarak yüzükoyun dümdüz yere uzanır. Bacaklar ayırık, kollar gövdeye dik açı yapacak biçimde açık, avuçlar yerde durur. 'Kedi' uyanır ve ellerini göğsüne çeker, avuçların dayanak oluşturabilmesi için dirsekler yukarı bakar. Kalça yukarı kaldırılır, bu arada bacaklar ellere doğru parmak uçlarına basarak "yürür". Sol bacağı yana doğru kaldırıp gererken, başınızı da kaldırıp uzatın. Sol bacağı ayak parmaklarının uçlarına dayanarak yeniden yere indirin. Başınızı yukarı kaldırmayı sürdürerek aynı hareketleri sağ bacakla da yapın. Ağırılık

merkeziniz ilk önce omurganın merkezine gelecek, daha sonra enseye doğru yükselecek şekilde omurgayı gerin. Sonra dönüp sırtüstü düşün, gevşeyin.⁹⁵

3.8.7. Omurga

Aşağıda alıntılanan egzersizler Roberta Carreri'nin Dance of Intentions adlı atölye çalışmasının bir parçasıdır. Atölye içinde müzik eşliğinde yapılmaktadır. Egzersiz için hareketin başlangıç noktası omurganın bir parçası gibi düşünülen gözler olacaktır. Enerji önce dinamik hareketsizlik noktasında yoğunlaştırılmalı ve öncelikle bakış/gözler yoluyla sonra omurganın devinimiyle bütün bedende harekete olanak sağlamalıdır. Egzersiz içinde gözler yoluyla odağın değiştirilmesinin enerjinin kalitesinde değişikliğe neden olabileceği öngörülmektedir. Bu yolla çeşitlemeler yapılabilir. Ayrıca egzersiz için kullanılacak bir müzik ikinci bir atmosfer gibi, direnç gösteren bir karşı kuvvet ya da bir dayanak noktası olarak düşünülebilir.

Yılan Dansı

- Yılan dansı omurga ve gözlerde başlar (Roberta gözlerin “son omur” olduğunu söylemektedir.)
- Gözler yumuşak odakta, müziğin itkilerine reaksiyon vererek mekâna bakmaya başlayın.
- Omurga (gözleri de içerecek şekilde) yavaşça hareket etmeye başlar. Ve hareket müziğe cevap verdikçe daha da yoğunlaşır.
- Hareketi, sonunda yılanın uzamda hareket etmesine izin verme ihtiyacı duyana kadar, bulunduğunuz noktadan ayrılmadan yavaş yavaş büyütün.
- Daha sonra hareketi tekrar yalnızca bulunduğunuz noktada gerçekleştirecek şekilde küçültün. Yılanın dansını tekrar içinize alın.
- Omurganızın bir parçası olarak gözlerinizle de çalışmayı unutmayın.
- (...) Bir yılanın kolları ve bacakları olmadığını unutmayın. Bu kollarınızı bedeniniz iki yanında sıkıca tuttuğunuz anlamına gelmez. Ancak bedeniniz omurgadan gelen ivmeye uymalıdır.
- Unutmayın, sizi yılanın tüm uzamda dans etmesine zorlayacak güç hem müziğin hem de hareketin ivmesidir.⁹⁶

Kobra

(...)yılan bir kobraya dönüşebilir. Kobrayı diğer yılanlardan ayıran şey dikey olarak yükselebilen becerisidir. ‘yılanı’ ‘kobra’ya dönüştürmek için ayaklarınızı birbirine paralel olarak yerleştirin ve:

1. Dizlerinizi hafifçe kırın ve karnınızı omurganıza doğru çekerken kuyruk sokumunu kıvrın. Bunu yapmak için karın kaslarınızı kullanmalısınız. (...)

⁹⁵Grotowski, 2002, a.g.k., s.109

⁹⁶Turner, 2005, a.g.k., s.112-113

2. Çenenizi yönlendirerek enseyi uzatın. Başınızı öne itmeye dikkat edin. Bunun yerine çenenizi iterek başınızı hafifçe geriye bastırın.
3. Karın kaslarınızı kasıp bakışınızı kuvvetlendirin. Çeneniz yukarıda olmasına rağmen bakışınızı önünüzdeki bir noktaya sabitleyin.

Sonuçta ağırlık merkeziniz tam topuklarınızın ortasında ve sırtınız dümdüz olacak. Bedeninizin aksı tamamen dikey olarak dengeyi ayağın arka tarafında koruyun. Gereğinden fazla güç kullanmayın çünkü bu durumda enerji akışını engelleyecek negatif gerilimler yaratırsınız.

Bu pozisyonu kullanarak bir tür dinamik hareketsizlik biçimi elde edersiniz.

(...)Şimdi Kobra pozisyonunu izleyen üç aşamaya uygulayın.

- (...) Ağırlığı sağ ayağa geçirin;
- Sol ayağı önce sağ ayağa doğru ve sonra sağ ayağın önüne gelecek şekilde kaydırın;
- Ağırlığı sol ayağa geçirin;
- Ağırlığı sol ayakta tutarak sağ ayağı öne kaydırın;
- Ağırlığı sağ ayağa geçirin.

Bu şekilde kobra pozisyonunu koruyarak ileri doğru hareket edebilirsiniz. (...)

Bu pozisyon güç ve dayanıklılık hissi üreten küçük içsel gerilimlerin karmaşık yapılanmasının sonucudur.(...) kollar ve bacaklar gerilimden bağımsız kalmalıdır.⁹⁷

3.8.8. Enerjiyi yönlendirmek

Aşağıda alıntılanan iki egzersiz Roberta Carreri'nin Dance of Intentions adlı atölye çalışmasının bir parçasıdır. Enerjinin yönlendirilişi, hareketin gerçekleşme biçimini doğrudan etkiler. Dolayısıyla ilk egzersize ilişkin not önem taşımaktadır. "Sıçramak" egzersizinin, basit olmasına rağmen, enerjinin yukarı ve aşağı yönlendirilmesi ile ilgili deneyim yoluyla bilgi kazanmayı sağlayacağı düşünülmektedir. İkinci egzersizde de benzer bir anlayış vardır. Hareket öncelikle somut olanla ve bir partner ile karşılıklı gerçekleşmektedir. Topun ne tür bir enerjiyle atıldığı farklı enerji kalitelerini deneyimlemek bakımından değerlendirilebilir. Yumuşak-sert, hızlı, yavaş ve benzeri karşıtlıklar arasında yönlendirilen enerji nesne ortadan kalksa bile hareket yoluyla korunabilir. Dolayısıyla egzersiz enerjinin bir nesne yoluyla partnere iletilmesinden öte dikkat noktaları içermektedir. Oyuncu egzersizi yalnız uygularken enerjinin niteliğinin hareketi nasıl etkilediği üzerinde çalışmalıdır. Egzersizin fırlatma eyleminin yanında dengenin sınanması ile ilişkilendirilerek zenginleştirilebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla oyuncu kendi çalışması içinde çeşitlemeler deneyebilir. Egzersiz için öngörülen fırlatma ve tutma anında gerçekleşen donma/durma noktaları da dinamik

⁹⁷ R.Carreri (2014). *On training and performance: traces of an odin actress* (çev: Frank Camilleri). Oxon: Routledge, s.190-191

hareketsizlik durumunda gerçekleştirilmelidir. Dolayısıyla durma/donma anlarının akış içinde eylemde bir kesinti olmaksızın gerçekleşmesi gerektiği düşünülmektedir.

Sıçramak

Tanıdık bir eylem ve enerjinin kullanılışı üzerine düşünmemizi sağlayan görünüşte basit bir diğer egzersiz sıçramaktır.

- Bulduğunuz noktada 'yukarı' sıçrayın
- Bulduğunuz noktada 'aşağı' sıçrayın
- Dizlerinizi ve bileklerinizi yumuşak tutmayı unutmayın
- Tekrarlayın.

(...)Yukarı sıçramak ve aşağı sıçramak arasında bir fark vardır -bu yükseklikle ilgili değil enerji ile ilgilidir. Eğer aşağı sıçarsak yere şiddetle ineriz. Oysa yukarı sıçarsak yere hafif ve sessiz ineriz. Sıçrarken enerjiyi yukarı yönlendirdiğinizde ve aşağı yönlendirdiğinizde oluşan farkı deneyin.⁹⁸

- Partnerinizle bir tenis topunu birbirinize atıp, topu yakalayarak çalışın. Topun yakalandığı ve bırakıldığı her anı dondurun.
- Yalnız çalışırken topu fırlatmayı doğaçlayın.
- Bütün egzersiz boyunca hareket sürekliliğini korumalıdır.
- Ritim, yoğunluk, hız, yön ve büyüklük dinamiklerini değiştirerek hareketi çeşitlemeye devam edin.⁹⁹

Atmak/fırlatmak egzersizi bedenın farklı bölgeleri kullanılarak bir nesneye bağılı kalmadan solo ya da partnerle gerçekleştirilebilir. Eller, dirsekler,göğüs, ayaklar, pelvis egzersiz için çeşitlenmeler yapılacak bölgeler olarak düşünölmektedir. Oyuncu, örneğın dirseğıyle enerjiyi somut ya da soyut partnerine nasıl yönlendirebilir? Bu enerjinin kalitesi nedir? Yumuşak mı, sert mi? Hareketin izlediğı yol kavisli mi, direkt mi? Hareket hızlı mı, yavaş mı? Örneğın kol eylem içinde bedenden ne kadar uzaklaşıyor? Peki bu uzaklığı sağlayan enerji kalitesi nedir? Bütün bu sorular uzam-zaman içinde enerji çeşitlenmeleri olarak düşünölebilir. Egzersiz için temel eylem atmak/fırlatmaktır. Bir partnerle gerçekleştirildiğinde bedenın aynı bölümlerini kullanmak ya da her harekette karşılıklı olarak bölgeleri değıştirmek, yoğunlukları değıştirmek şeklinde de çalışılabileceğı öngörölmektedir.

⁹⁸Turner, 2005, a.g.k.,s.117

⁹⁹Turner, 2005, a.g.k.,s.124

Bedenin farklı bölgeleri arasında zıtlıklar yoluyla ilişki kurmak mümkündür. Örneğin pelvis ve eller birbirine zıt yönler içinde hareket edebilir. Hem karşıt gerilimler hem de denge davranışı bu yolla sınanabilir. Çeşitleme uzam-zaman içinde enerji durumuyla ilişkilendirilebilir. Eller uzamda hangi yolu izliyor? Hangi hızda? Pelvis buna karşıt yönde bir karşılık verdiğinde beden dengede kalmayı nasıl sağlıyor? Benzeri sorularla yapılacak hareket araştırması aynı zamanda enerjinin yoğunluğu bakımından da ele alınabilir.

3.8.9. Riskli denge

Egzersiz bedenin bir parçasının yönlendirmesiyle hareket etmenin yollarını araştırır. (...) Yapmayı taklit etmek ve gerçekten yapmak arasında yolu şaşırtabileceğinden çok zor bir egzersizdir. Egzersizin amacı sahte davranıştan kurtulmak ve beden ile zihnin birlikte çalışmasını sağlamaktır.

- Dizler hafifçe kırılmış olarak ayakta başlayın (başınızın tepesinden bedeniniz boyunca inen ve topuklarınızın ortasına düşen bir çizgi olduğunu hissetmelisiniz).
- Sizi alnınızdan ileri doğru çeken ve ağırlık merkezinizden uzaklaştıran hayali bir ipe karşılık verin.
- Bir adım atın
- Adım atma eyleminin nerede başladığı, eylemin hangi anında dengenin değiştiği ve adım atma ihtiyacı doğduğu üzerinde düşünün.
- Dengede durun ve hareket etme zorunluluğu yaratmak üzere bedeninin bir bölümüne odaklanın. (...)
- Bedeni riskli denge durumuna getirin –neler olduğunu gözlemleyin. Beden bir itkiyi adım atma isteği oluşmadan önce ne kadar takip edebiliyor?
- Sonraki adımı atmadan önce, bedeni bu yeni denge durumuna getirerek oluşturduğunuz hareket etme itkisini ya da zorunluluğunu bulun.
- Yön değiştirmeden önce üç ya da dört adım atın.
- Bu şekilde ileri ve geri gidin. Dolaşın.
- Hareketlerin devamlılığını ve akışkanlığını koruyun –her zaman kararlı ve anda.
- Büyük itkiler, küçük itkiler, büyük adımlar ve küçük adımlar arasında çeşitlemeler yapın.¹⁰⁰

Egzersiz için esas olan hareket etme itkisini yaratana kadar denge sınırını zorlamak ve enerjiiyi bu yönde söz konusu bölgeye yönlendirmektir. Yukarıda alıntılanan yapmayı taklit etmek ve yapmak arasındaki temel fark budur. Oyuncu bu egzersizde denge sınırını düşme pahasına zorlamalıdır. Düşme gerçekleşmeden ilerlemek ikinci dikkat noktasıdır. Egzersiz bedeninin herhangi bir bölümü merkez alınarak çeşitlenebilir. Egzersiz içinde

¹⁰⁰Turner, 2005, a.g.k.,s.118-119

yoğunluk ve hız çeşitlendirmeleri yapılabilir. Bedenin bir bölümüne örneğin, omuza ya da çeneye yönlendirilen enerji hareketin sınırdaki büyümesine kadar ilerlemelidir. Riskli denge anında bütün vücut bu anlamda angaje olmalıdır. Örneğin omuzdan gelen itki ile dengenin en uçta kısıtlanmasında bedenin diğer bölümlerinin de aktif olmasına izin verilmelidir. Bir diğer dikkat noktası ise itki sonucunda hareketin nasıl sonlanacağıdır. Enerji hangi yoğunlukta yansıtılacak? Örneğin itkinin takip edilmesi ile uzamda ne kadar ve hangi ritimde ilerlenecek? Enerjinin ne kadarı tutulacak? Bu ve benzeri soruların oyuncunun egzersizi çeşitlenmesinde yol gösterici olabileceği öngörülmektedir.

3.8.10. Enerjiyi aktarmak

Aşağıda alıntılanan egzersiz Iben Nagel Rasmussen'in Odin Week kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmalarının bir parçasıdır. İlk aşamada bir partnerle çalışılması uygun görülmektedir. Egzersiz öncelikle bir dirence karşı hareket etmek, dolayısıyla enerji üretmek ile ilişkilidir. İkinci olarak partnerle somut bir nesne aracılığı ile kurulan temasın enerjinin aktarılması ve izlenmesini somutlaştırdığı düşünülebilir. Egzersiz içinde kumaş parçası aracılığıyla partnerlerin koruduğu yumuşak direnç somutlaşır. Kumaş aracılığıyla direncin korunması esastır ancak partnerler kumaşa ne çok kuvvet uygulamalı ne de gevşek bırakmalıdır. Egzersiz aşağıda alıntılanıldığı şekliyle uygulandıktan sonra kumaş parçasının yeri değiştirilebilir. Enerjinin aktarımı ve yönlendirilmesi ile ilgili çeşitlendirmeler yapılabilir. Daha sonra kumaş parçası egzersizden çıkarılmalı ve partnerler arasında enerji akışının bu gözle görülür nesne olmadan da gelişmesi sağlanmalıdır. Egzersiz üçüncü aşamada kumaş olmaksızın aynı yumuşak direnci korumak şeklinde gerçekleşmelidir. Partnerler birbirlerini takip ederken kumaş olsun ya da olmasın enerjinin yoğunluğu, kalitesi ve yönlendirmesine ayak uydurmalıdır. Burada lider konumunda olan partner belirleyici olacaktır. Egzersiz içinde liderin yönlendirmesi ile partnerler riskli denge pozisyonlarını da deneyimlemelidirler. Egzersiz partnerle gerçekleştirilip enerjinin yumuşak dirence karşı örgütlenmesi bu anlamıyla araştırıldıktan sonra bireysel olarak tekrarlanabilir. Bireysel olarak çalışan oyuncu lider konumundadır. Kumaşın bedeninde, örneğin kalça çevresinde uyguladığı basıncı bir hayali partnerle çalışıyormuş gibi canlandırmalıdır. Partnerle çalışırken korunan tüm prensipler solo çalışma için de geçerlidir. Hem solo hem partnerle çalışma sırasında, lider takipçisine enerjiyi en net şekliyle aktarmak durumundadır. Herhangi bir bulanıklık kondağın kopmasına neden olacaktır. Egzersiz bir akış içinde gerçekleştirilmelidir.

Egzersizin ayrıntıları konusunda kontrol geliştikçe enerji, denge ve hareket çeşitlendirmeleri de uygulanabilir.

Bir buçuk metre uzunluğunda bir kumaş parçası kullanılacak.

- A kumaş parçasını B'nin kalçası çevresine yerleştirir. B'nin arkasında dururken kumaş parçasının iki ucunu sıkıca tutar.
- Hem A hem de B sandalyede oturur gibi bir pozisyon alır. Önemli ayrım A'nın ileri doğru hareket eden bir enerji kullanırken B'nin enerjisi geride tutmasıdır.
- A kumaşa karşı oluşan direnç noktasını hissetmeli ve bu direnci sürekli koruyarak ileri doğru hareket etmelidir.
- B dirence karşılık vererek A'nın gittiği yönü takip etmelidir.
- Hem A hem de B dizlerini kırık, sırtlarını dik tutmalı ve hareketi yavaş sürdürmelidir.
- Ne A ne de B kumaşı çekmemeli. İkisi de dirençle çalışmalıdır.¹⁰¹

3.8.11. Değnek-denge-enerji

Değnek-denge

Meyerhold aktörde enerjinin yayılımı ve dengenin sürekli yer değiştirmesi konusunda farkındalığı yükseltmek için sıklıkla toplar ve değneklerle çalışırdı. Yaklaşık 120 cm uzunluğunda ve 2cm çapında bir değnek alın. Değneği bir ucunu orta ve işaret parmaklarınızda dengeleyin. Değneği dengesini koruyarak diğer elinizin parmaklarına geçirin ya da fırlatıp diğer elinizin parmak uçlarında yakalayın. Dirsekte, burunda, çenede ayakta ya da dizde değneği dengelemeyi deneyin. Değneği dengeleyerek yürümeyi sonra koşmayı, oturmayı, çömelmeyi ya da yere uzanmayı deneyin.

Değnek zaten orta ve üst sırt kasları yoluyla gövdenin uzantısı olan kolun da bir uzantısıdır. Değnek bedende dengenin sınanması için üst düzey bir testtir. Çünkü değnek düşerse bu bedenin dengede olmadığını gösterir. Aktör dengesindeki en küçük değişikliği bile değneğin yukarıdaki ucuna bakarak saptayabilir.¹⁰²

Değnekle çalışma enerjinin bir nesneye yönlendirilmesi noktasında ele alınabilecek bir egzersizdir. Bu egzersizde öncelikli amaç dengenin bir nesne ile sınanmasıdır. Oyuncu değneğin esnek olmayan yapısı ve dikey pozisyonu ile bedeninin onun pozisyonunu korurken aldığı tutumu araştırmalıdır. Omurga değneğin düşme eğilimine nasıl cevap veriyor gözlemlemelidir.

Egzersiz bir sonraki aşamada partnerle çalışma olarak ele alınabilir. Burada partner değnektir. Oyuncu egzersiz içinde hem enerjiyi değneğe yönlendirecek hem de kullandığı

¹⁰¹Turner, 2005, **a.g.k.**,s.126

¹⁰²N.Potter (2016). *Movement for actors*. New York: Allworth Press, loc. 342

farklı enerji niteliklerini değnek yoluyla grselleştirebilecektir. Bu durumda değnek vücudun başka bir uzantısı olarak düşünülebilir. Iben Nagel Rasmussen'in¹⁰³ değnekle doğaçlama hareket çalışması bu bağlamda bir örnek olarak değerlendirilebilir. Rasmussen'in değnekle çalışmasının ritim, yoğunluk, günlük-üstü denge ve karşıt yönde gerilimler bakımından zengin bir örnek olduğu düşünülmektedir.

3.8.12. Enerjiyi genleştirmek

Aşağıda Kari Margolis'in merkez hissini kuvvetlendirmek ve enerjiyi genleştirmek ile ilişkili egzersizleri alıntılanmıştır. Egzersizler enerjinin yansıtılması ve dinamik hareketsizlikle ilişkili olarak ele alınabilir. Bu egzersizlerin, Carreri'nin 'Yılan Dansı' ile enerjinin içeride tutulması ve genleşip yansıtılması bakımından benzerlik taşıdığı düşünülmektedir. Ayrıca enerjinin merkezden kontrollü olarak yansıtılması ile ilişkili çalışmalar olarak da değerlendirilebilir. Bu anlamda oyuncu enerjiyi ne kadar yansıtacak/yayacak sorusu enerjinin merkez kapsamında tutulması yoluyla çalışılabilir görülmektedir. Egzersiz deneyimlendikten ve ayrıntılar üstünde kontrol sağlandıktan sonra enerjinin merkez kapsamında kalması ya da sınırı aşması, merkezin omurga içine sıkıştırılması ya da bedenin erişim alanının dışına taşınabilmesi noktalarında araştırma yapılabileceği düşünülmektedir.

- Ayakta durun, bacaklar pelvis genişliğinde açık olsun.
- Gvdenizi bir varil gibi düşünün. Bu hayali varilin hacmini hissetmek için kollarınızla yere paralel bir disk çizin.
- Varilin içinde bir boru olduğunu düşünün. Bu boru soluğu/enerjiyi/duyguyu beden boyunca yukarıya ve kuyruk sokumundan aşağıya taşır. Bu hatta merkez diyoruz.
- Omurga daraldıkça merkezin de nasıl daralabildiğini ve varilin i hacmi kadar genişleyebildiğini hissedin.(...)
- Ayakta durun, bacaklar pelvis genişliğinde açık olsun.
- Merkezi omurganın hacmi kadar sıkıştırın. Avularınızı bir araya getirerek merkezdeki değişimin jestüel yansımaya izin verin. Merkezdeki değişime izin verin.
- Direncin desteğiyle, gevşeyin ve merkezin kendiliğinden başlangıçtaki durumuna dönmesine izin verin. Jestin merkezin durumunu yansıtır Şekilde değişmesine izin verin.
- Dört defa tekrarlayın.(...)
- Ayakta durun, bacaklar pelvis genişliğinde açık olsun. Avularınız karnınızda olsun.

¹⁰³Physical Training at Odin Teatret, 1972. <https://youtu.be/s8dj4awiMJY> Erişim tarihi: 14 Nisan 2016

- Merkezi, hayali varilin genişliği kadar genişletin. Merkezdeki bu değişimin jestüel yansımalarına izin verin. Enerjinin merkezin kapsamında kaldığından jestin büyüklüğünün sadece varil kadar olduğundan emin olun.
- Direncin desteğiyle, gevşeyin ve merkezin kendiliğinden başlangıçtaki durumuna dönmeye izin verin. Jestin merkezin durumunu yansıtır şekilde değişmesine izin verin. Dört defa tekrarlayın.¹⁰⁴

3.8.13. Soyut direnç-denge

Bu egzersiz için dikkat noktası somut olmayan bir direnç yaratabilmektir. Daha önce de üzerinde durulduğu gibi oyuncunun çalışmasında ve icrasında beden ve zihin birlikte işe koyulur. İmgelem yoluyla yaratılan soyut direncin, örneğin aşağıda ele alındığı gibi su içinde hareket ediyormuş gibi hayal etmenin, enerjinin bedene somut etkilerini gözlemlemek için yol gösterici olacağı öngörülmektedir. Oyuncunun kendisi tarafından yaratılan ve kendi bedeni dışında olduğu hayal edilen bir dirence karşı mücadele etmesi, hem enerjinin yoğunluğunu arttıracak hem de denge davranışını bu yönde değiştirecektir.

- Sualtında hareket ettiğinizi hayal edin
- Çok büyük adımlar atın (...)
- Tüm hareketlerinizi biçimlendirecek şekilde suyun direncini kullanın
- Enerjinizi kararlı bir şekilde hareket etmek için yönlendirin. Hareketiniz kesin olsun. Dengeyi ve hareketin akışkanlığını koruyun.
- Başlarken çok büyük bir adım atın ancak bedeninizin ağırlığını adım attığınız ayağa aktarmadan önce sadece parmak ucu zemine temas etsin.
- Çalışırken omurgayı, dizleri ve bilekleri her zaman yumuşak tutmayı unutmayın.
- Bu egzersizi yaparken asla hareketsiz kalmayın.¹⁰⁵

3.8.14. Soyut direnç-yoğunluk

Bir önceki egzersizle paralel olarak düşünülebilecek bu egzersizde yaratılan soyut direncin yoğunluğunu değiştirmek söz konusudur. Direnç yoğunlaştıkça enerji de doğal olarak yoğunlaşacaktır. Çünkü bu durumda karşı kuvvete rağmen hareket etmek söz konusudur. Egzersizin günlük davranışın ötesinde bir davranış biçimi uyaracağı düşünülmektedir. Dolayısıyla örneğin yüzü sağa çevirmek ya da kolu yukarı kaldırmak

¹⁰⁴Potter, 2016, a.g.k., loc.5811-5823-5835

¹⁰⁵Turner, 2005, a.g.k.,s.122

bile olağan atmosfer içinde olduğundan daha çok efor gerektirecektir. Egzersiz öncelikle ağır çekimdeymiş gibi uygulanmalıdır. Bedenin tepkileri ve enerjinin yönlendirilişi konusunda deneyim ilerledikçe uzam-zaman ve ritim çeşitlemeleri uygulanabilir.

1. Mekânda yürüyerek başlayın. Rahatça yürüyün, izin verin kollarınız serbestçe salınsın.
2. Mekânı kollarınızın içinden salınıp geçtiği bir hava denizi gibi düşünün. Havanın kollarınıza karşı nasıl baskı uyguladığını hissedin. Havanın yüzünüzü nasıl süpürdüğünü hissedin.
3. Ayağınız içinde sallanırken, Omuzlarınız ya da pelvisiniz onu yarıp geçerken havayı hissetmeyi deneyin. Arkanızda bıraktığı küçük anaforları düşünün. (...) Havanın, her adımda, dizlerinizi her kaldırdığınızda, ileriye doğru hareket ederken göğsünüzde nasıl baskı yaptığını hissedin.
4. Şimdi havanın yoğun bir sisle kaplandığını düşünün. Yürümeye devam edin (...). Sisin bedeniniz etrafında nasıl kıvrıldığını düşünün. Saçlarınıza, kollarınıza, ellerinize, parmaklarınıza nasıl dokunduğunu hissedin.
5. Sisin daha da yoğunlaşmasına izin verin, nerdeyse sıvılaşsın. Yürümeye devam edin ama sizin size etki etmesine de izin verin. Suyun içinde yürümenin nasıl olduğunu anımsayın. Diziniz suyun içinde nasıl kalkmalı, baldır ayağı ileri itmek için taşımak için nasıl itmeli, ayak suyun içinden geçip tabana ulaşmak için nasıl basmalı anımsayın. Kolunuzu kaldırıp bıraktığınızda sıvının onu nasıl desteklediğini hissedin.(...)
6. Şimdi sıvı daha da koyulaşsın. (...) Yoğunluğunu tüm vücudunuzda; parmaklarınızın çevresinde, yüzünüzde hissedin. (...)
7. Bu yoğun sıvının içinde kolunuzu sallamayı deneyin. Yüzünüzü çevirmeyi deneyin. Burnunuz, çeneniz, tüm profiliniz bu maddeyi nasıl yarıp geçiyor hissetmeyi deneyin.
8. Gözlerinizden yayılan bir ışık demeti hayal edin (...) gözlerinizi sağa ya da sola çevirirseniz bu ışık huzmesi sıvının içinde geçtiği yolu da biçecektir.
9. Bedeninizi kontrol edin. Eğer bedenin herhangi bir bölümü titriyorsa bırakın sıvı o bölümde daha da yoğunlaşsın.¹⁰⁶

3.8.15. Yürümek-denge-enerji

Aşağıda alıntılanan egzersizler Tadashi Suziki'nin oyuncu ile çalışması içinde yürümenin on farklı biçimini ele almaktadır. Yürümenin bu farklı biçimleri ayakların konumlanması ile doğrudan ilişkilidir. Egzersiz içinde ayaklar, zeminle temasını günlük davranışın dışında kurmaktadır. Bu anlamıyla denge her yürüyüş biçiminde sınanmaktadır. Oyuncu bu yürüme biçimleri yoluyla kışkırtılmış dengeyi kullanarak enerji üretebilir. Ayrıca adımların şiddeti ne olursa olsun egzersizde temel prensip,

¹⁰⁶Wang (2000), a.g.k., s.20-22

herhangi bir salınım ya da dağınıklığın oluşmasını engellemektir. Bu da adımın şiddeti ile açığa çıkan kuvvetin torsoyu etkilemeyecek ve dengeyi bozmayacak şekilde kontrol edilmesi yani tutulması anlamına gelir. Her yürüme biçiminde, yorgunluğa rağmen, enerjinin başlangıç ve bitiş arasında aynı kuvvette yansıtılması esastır. Bu yürüme biçimleri yoluyla ağırlık nasıl yer değiştirir ve değişimin kalitesi nasıl gerçekleşir araştırılabilir.

Yürümenin On Yolu

1. Mühürlemek ya da Ezmek. Bu eğitim çalışmasında temel bir harekettir. İki Numaralı Temel ile aynı başlangıç pozisyonu kullanılır. Sağ bacağı olabildiği kadar yukarı çekin. Doğrudan ve şiddetle bütün ayak tabanı ile yeri vurun. Aynısını sol bacakla yapın. Gövdenin seviyesi değişmemeli ve ağırlık bir yandan diğerine hızla değiştikçe hiç titreme olmamalı. Kollar düz, eller sıkmadan yumruk yapılmış. Yapan, yürüyüşün sonunda ne kadar yorulmuş olursa olsun her adım/damga ilki kadar kuvvetli olmalı. (...)



Şekil 3.22. 2Numaralı Temel Başlangıç Pozisyonu

Kaynak: Allain, 2003

2. Güvercin ayak. Kollar bel boşluğunda ve dizler hafifçe kırık. Dizler birbirine sıkıca yapışık, bir bacak biraz önde ve ayak parmakları içeri kıvrılmış. Arkadaki bacak (ilkin sağ) zeminle temasını koruyarak öne doğru yeri süpürür. Öbür ayağın önünde durur. İşlem beden düz bir çizgide öne doğru hareket ederken diğer bacakla tekrarlanır. (...)



Şekil 3.23. Güvercin Ayak
Kaynak: Suzuki, 2014

3. Ayağın dışı. Dizler kırık ve bir kutu şekli oluşturacak şekilde dışa doğru açık. Gövde, bel ve kalçayı/lumbar bölgeyi neredeyse bir çıkıntıya dönüştürecek şekilde sırttan bir kavisle öne doğru eğik. Kollar iki yanda ve bedeninin ağırlığı ayakların dış kenarında. Sağ ayak yukarı ve ileri doğru bir daire çizer. Pedal çevirir gibi bir devinimle sol ayak sağ ayağı takip eder.
4. Ayağın içi. Dizler birbirine sıkıca yapışık. Ağırlık ayağın iç tarafında. Eller bel boşluğunda birbiri üstünde ve avuç içleri dışarıya bakacak şekilde konumlanmış. Ayaklar sırayla yanlara doğrudan ve hızlı tekmeler savurur. Ve şiddetle tekrar merkeze getirilir. Ağırlık bir yandan diğer yana hızla değişirken sallantı minimal düzeyde olmalı ve gövde seviyesini olabildiğince korumalı.



Şekil 3.24. Ayağın İçi
Kaynak: Suzuki, 2014

5. Parmak uçlarında. Kollar iki yanda düz. Dizler hafifçe kırık olduğu halde küçük adımlarla parmak uçlarında yükselin. Yaylanma olmamalı. Devinim akıcı ve kaygan olmalı. Belli belirsiz de olsa, ileriye giden devinimin karşısında her adımdan sonra, ayakların

desteklendiği kısa bir duruş olmalı. Beden yukarıya doğru esnese de zeminle teması korumak için buna karşı koymalısınız.

6. Yanlara kaymak. Dizler kırık ve ayaklar bir arada, karşıya dönük. Önce sol sonra sağ ayakla yarım daireler çizin. Yüz, gövde ve kalçalar ileriye gösteriyor. Ayaklar iki yana kayar gibi yere baskı yapıyor. Duruşlarda ve ağırlık değişimlerinde kesinlik olmalı. Devinim ayaktan değil merkezden başlamalı.
7. Vücut önde yanlara manevra. Ayaklar bir arada ve karşıyı gösteriyor. Sola adım atmadan önce sol bacağı net bir şekilde dizden yukarı çekin dolayısıyla ağırlık değiştirin. Sağ diz kırık olduğu halde sağ bacağı yukarı çekin. Sağ ayağı vücudun diğer yanına, sol ayağın hafif önüne ve yakınına yerleştirin. Sol bacak hareketini tekrarlayın. Her zaman gövdeyi karşıda tutun ve bedenini seviyesini koruyun. Bacakların bu devinimi bedeni çizginin dışına taşıma eğilimindedir. Bu yüzden diyagonalı korumak önemlidir. Dizler (...) seviyesini korumalıdır.
8. Yanlara damga. Devinim sola doğrudur. Beden hızla yana giderken gövde karşıyı göstermeye devam eder ve baş diyagonaldedir. Sol bacak yan tarafı damgaladığında arka bacak düzleşir. Sağ bacak sol bacağın yanına çekilir ve hareket tekrarlanır.
9. Kayma yürüyüşü. Ayakların süründüğü küçük, hızlı adımlarla gövde mekânda hızla kayar. Ayakta durmaktan yürümeye geçerken maksimum hıza aşama yapmadan, hemen ulaşılmalıdır. (...) parmak uçları her küçük adımın sonunda biraz yukarı kalksa da ayaklar yerle temasını korumalıdır. (...)
10. Ördek yürüyüşü. Kolların hafifçe bükülerek öne doğru gerildiği bir çömelme pozisyonudur. Avuçlar yukarıya dönük. Ayaklarınızı yüksek hızda sürüyün. Dikey ve yanlara giden hareketleri en aza indirin. Merkezi hafifçe yukarıda ve sırtı düz tutun. (...) bu üst bacak kaslarında özel bir dayanıklılık gerektiren, fiziksel olarak en zahmetli yürüyüştür.¹⁰⁷

3.8.16. Daktil

Daktil biyomekanik egzersizlere başlamadan önce yapılan bir tür hazırlık egzersizidir. En temel biyomekanik egzersiz olarak ele alınabilecek Daktil omurganın dikeyde yukarı ve aşağı uzayıışı, seviyede ağırlık merkezini yukarı uzama ve çökme arasında çeşitleyerek kullanması bakımından denge ve zıt yönde gerilimler ile ilişkili görülmektedir. Bu hazırlık egzersizi durma olmaksızın uygulanmalıdır. Akış içinde el çırpma ile sonlanan egzersizin oyuncunun herhangi bir ivmeye başlamak için tetikte olmasını hedeflediği düşünülmektedir.

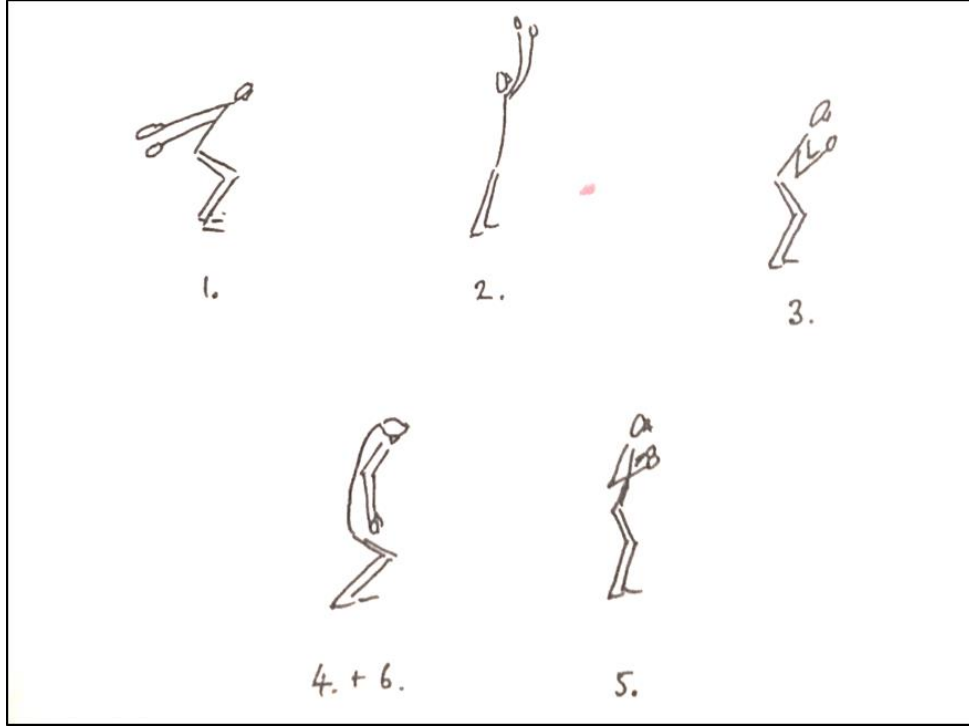
Aktör bütün kasları tamamen gevşemiş, ayakları birbirine paralel ve hafif açık şekilde durur (bir boksörün duruşunu andırır bu pozisyon...), dizler hafifçe bükülmüş ve kollar iki yana serbestçe bırakılmıştır.

¹⁰⁷P.Allain (2003). *The art of stillness: the theatre practice of Tadashi Suzuki*. New York: Palgrave Macmillan, s.107-110

İşaret üzerine aktör ellerini, avuç içleri alın hizasında birbirine bakacak şekilde hızla kaldırır. Vücut, ayakuçlarında yükselecek kadar bu hareketi takip eder.

Sonra eller (göğüs ve mideye paralel olacak şekilde) hızlı ve sertçe indirilerek, iki kere kısa ve keskin bir şekilde birbirine çarpılır. El çırpmalarının momenti dizlerin bükülmesine ve ikinci çırpmadan sonra ellerin dışarı doğru sıçramalarına neden olacaktır.

Bu ani ve keskin hareketlerin etkisi, enerji baldırlara ve ayaklara doğru ilerlerken, öne ve aşağı doğru bir hareketlenme şeklinde aktörün bütün vücuduna aktarılacaktır. Şimdi aktör egzersizi uygulamak için hazırdır.¹⁰⁸



Şekil 3.25. Daktil

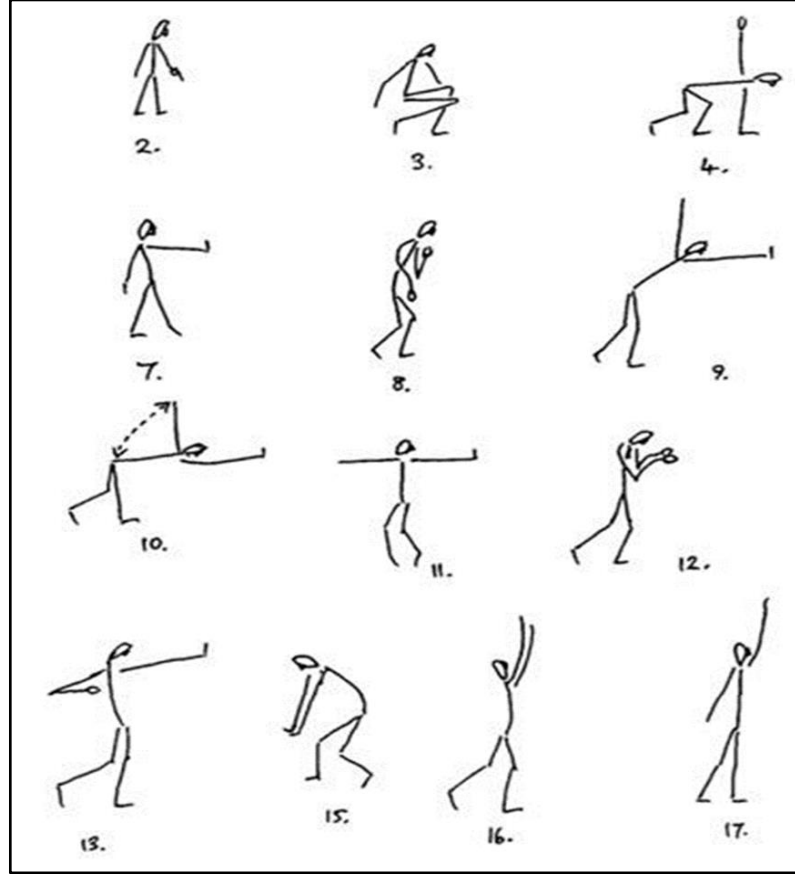
Kaynak: Hodge, 2010, s.35

3.8.17. Ok atmak

Meyerhold'un Ok Atma egzersizi çalışma içinde üzerinde durulan prensiplerin hemen hepsiyle ilişki kurulabilir nitelikte görülmektedir. Egzersizde oyuncu, bedenini uzam içinde ağırlık merkezini çeşitli seviyelerde kullanmaktadır. Dolayısıyla denge durumu akış içinde sürekli değişmektedir. Bu kışkırtılmış denge durumu durma anlarında da korunmaktadır. Durma anları ele alınan tüm egzersizlerde olduğu gibi ritim içinde kalmakta kısaca dinamik hareketsizlik şeklinde gerçekleşmektedir. Omurganın çeşitli pozisyonlarda yukarı doğru uzaması ve ayakların zemin ile teması koruması hem yere hem de yukarı doğru enerji akışını içermesi bakımından karşıt yönde kuvvetler

¹⁰⁸K.Karaboğa (2010). *Oyunculuk sanatında yöntem ve paradoks*. İstanbul: Habitus Yayıncılık, s.256

yaratmaktadır. Aynı zamanda kolların çeşitli pozisyonlarda birbirine karşı yarattığı gerilim de bu kapsamda değerlendirilebilir.



Şekil 3.26. Ok Atmak
Kaynak: Hodge, 2010, s.39

Başlangıç: Daktil ile aynı

1. Sağ ayağın parmak ucu ve sol ayağın topuğundan yavaşça sola dönün. Kollar iki yanda.
2. Dizleri kırın ve düzleştirin. Sol el ile sol omuza bir fiske vurun. Sol kol tamamen kırık olsun sonra kolu aşağı doğru uzatın ve parmakla (yerdeki hayali bir yaya) işaret edin.

Durma.

3. Dizleri yavaşça kırın, gövde dik dursun. Kollar iki yanda.
4. Sol el hızlıca yere gitsin (hayali yayı almak için) ve bu durumda yere paralel olan gövdenin ağırlığını taşıyın. Sağ kol dikey olarak uzatılmış, dizler kırık, ağırlık sol bacakta.

Durma.

5. 3. Pozisyona geri dönün.
6. Yavaşça düzelin. Ağırlık iki ayakta eşit, kollar yanda, omurga düz.
7. Sol kolu yavaşça kırın böylece el sol omza dokunsun ardından sol kolu sol el yukarıyı gösterecek şekilde uzatın. Ağırlık sağ ayakta.

Durma.

8. Sağ kol hayali oku göstermek üzere sol kalçadan başlayarak yere paralel büyük bir kavis çizsin. Sol kol omuza doğru kırık. Ağırlık sol ayağa geçsin ve gövde sola dönsün.

9. Sağ kolu dikey olarak başın yukarisına kaldırın, sol kolu uzatın. Eller yukarıyı gösterson. Gövde sola yatık. Baş hafifçe aşağıda, ağırlık sol ayakta. Sağ ayak topuk üstünde olacak şekilde sağ bacak dizden kırık. Sol bacak düz.

10. Sağ kolu hızlıca kırın, sağ kalçaya dokunun ve yine dikey olarak yukarı uzatın, gövde yere paralel olacak şekilde sola eğilsin, sol kol ileri doğru uzun.

Durma.

11. Sağ kol bulunduğu yerden geriye doğru bir kavis çizerek yatay pozisyona gelsin. Bu sırada ağırlığı hızla sağ ayağa geçirin ve gövdeyi dikey pozisyonuna döndürün. Baş yukarıda sol kol hala ileriye doğru uzun.

Durma.

12. Sol kolu sol el omuzun yakınına gelecek şekilde yavaşça kırın bu sırada sağ kol başın üstünden büyük bir kavis çizerek sol kolun yanına gelsin. Ağırlık sol ayakta.

13. Sağ kol hayali yayı çekerken, sol kol yatayda uzasın. Ağırlık hala sol ayakta.

14. 12. Pozisyona dönün.

15. Gövdeyi hızla sağa döndürün ve aşağı eğin. Ağırlık sağ ayakta. İki kol da aşağıda (yayla sağ ayağa nişan almış gibi), torso sağa doğru eğilmiş. Baş aşağıda.

Durma.

16. Dizleri kırın ve hızla düzeltip sıçrayın. Önce sol sonra sağ ayak yere değsin. Sağ kolu hızla aşağı indirin bu sırada boynu ve omurgayı yukarı doğru esnetin. Ağırlık iki ayakta eşit. İki ayak da zeminde sabit.

17. Sol kolu yavaşça yana indirin. Egzersizin başındaki gibi yönünüz karşıda durun.¹⁰⁹

3.8.18. İzolasyon-yönlendirme

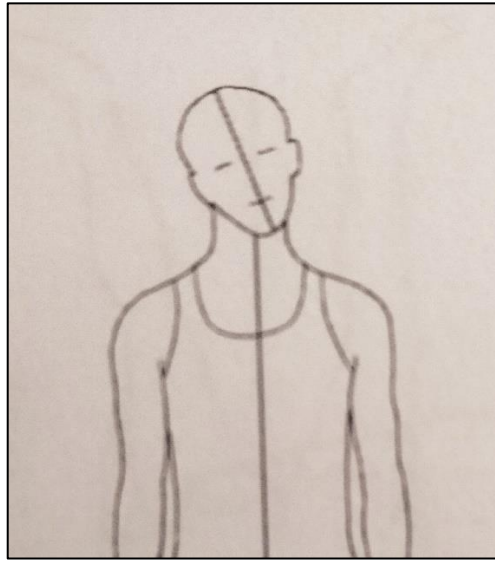
İzolasyon egzersizleri enerjinin bedeninde sadece belirlenmiş bir bölümüne yönlendirilmesi ile ilişkilidir. Bedenin kalanı dinamik hareketsizlik yoluyla canlılığını korusa da uzam içinde hareket eden sadece oyuncunun hedeflediği o bölgedir. Bu egzersiz bütün beden canlılığını korurken odağı sadece belirlenmiş bölgede yönlendirmek olarak düşünülebilir. Burada örnek olarak ele alınan egzersiz dışında pek çok izolasyon egzersizi mevcuttur. Ancak izolasyonun temel yaklaşımını anlamak bakımından örnek egzersizin yeterli olacağı düşünülmektedir. Egzersiz bedeninde her iki yanıyla uygulandıktan ve egzersiz üzerinde kontrol sağlandıktan sonra zamanda ve yoğunlukta çeşitlemelere gidilebilir. İlerleyen aşamada bedende başka bölgeleri arasında bir diyalog oluşturacak şekilde araştırmalar yapılabilir. Daha önce enerjinin yönlendirmesi ile ilgili bir varyasyon olarak belirtilen pelvis ve eller arasındaki diyalog bu bağlamda

¹⁰⁹ Hodge, 2010, a.g.k., s.37-38

değerlendirilebilir. Ayrıca izolasyonların bir akış içinde uygulanması yoluyla karşıt yönde gerilimler üzerine de çalışmanın mümkün olduğu düşünülmektedir.

Bu egzersiz, bedenini bir yanını vurgulayan, belirli bölgeler için küçük hareketler dizgesidir, diğer tarafta da tekrarlanabilir.

- Nötr duruş. Karşıya bakın. Kollar iki yanda serbest.
- Başınızı sağa eğin ardından dikey pozisyonuna getirin – bedenini ve yüzünüzün ortasından geçen dikey bir çizgi ve ayrıca sadece yüzünüzün ortasından geçen dikey bir çizgi hayal edin. Baş omuza eğildiğinde yüzdeki orta çizgi ve tüm bedenini orta çizgisi bir açı oluşturur. Baş tekrar dikey konumuna döndüğünde iki çizgi birleşir. (...)



Şekil 3.27. Yüzdeki orta çizgi ve bedenini orta çizgisi

Kaynak: Leabhart, Etienne Decroux, 2007, s.116

- Çene ileri ve sonra geri.
- Sol omzu kaldırın ve indirin.
- Sağ omzu yukarıdan arkaya ardından yukarıdan öne çevirin. Nötr duruma geri dönün.
- Sternum (göğüs) yukarı ve öne. Ardından tekrar geriye. Hareket serbest/gerilimsiz ancak kuvvetli olsun.
- Sağ dirseği dışa çevirip, yana itin – birini dürter gibi. (...) kol tekrar normal pozisyonuna dönmeden önce dirseğin yanda oluşturduğu üçgeni bir an koruyun. Dirsek düzelirken el, kolun normal pozisyonunda olduğu gibi, kalçaya yakın kalsın.
- Dizleri kırın.
- Kalçayı itin, sağa, arkaya, sola, öne, arkaya ve merkeze.
- Sağ dizi düzeltin ve tekrar kırın.
- İki dizi de düzeltin.
- Sol bacağı ve sol ayağı dışa çevirin, kalçalar karşıda kalsın. Paralele dönün.
- Parmak uçlarında yükselin sonra topuklarınızı indirin.

- İki omuzu kaldırın, sonra indirin.
- Kaşlarınızı kaldırın sonra indirin.
- Başınızı öne düşürün sonra merkeze getirin.

(...) Hareketin tam olarak gerçekleşmesine çalışın; bedeninin kalanında dinamik hareketsizliği koruyun.¹¹⁰

3.8.19. Enerjinin menzili

Egzersiz enerjinin beden yoluyla uzam içinde araştırılmasına yönelik değerlendirilebilir. Daha önce enerjiyi merkezde tutmak, ya da dinamik hareketsizlik ele alınmıştı. Bu egzersiz kapsamında da hareketin yönü, hızı, büyüklüğü yoluyla enerjinin erişim alanı/menzili araştırılabilir görülmektedir. Egzersiz bedeninin her yönde ve seviyede hız, ritim, büyüklük çeşitlendirmelerini kullanması dengenin kısıtlanması ve karşıt yönde gerilimlerin çalışılması noktasında da ele alınabilir.

- Paralel duruşta başlayın.
- Ayaklar paralelde, genişçe açık ve yerden ayrılmadan sadece kollarla başlayın. Dizler yumuşak kalsın ve torso kolları takip etsin.
- Her seferde bir kol kullanarak, art arda, mekânda çeşitli noktalara ulaşın. (...)
- Hareketiniz belirgin olsun. Tüm dikkatinizi ulaşmak istediğiniz o noktaya verin.
- Mekândaki bu farklı noktalara ulaşmaya çalışırken kendi kişisel alanınızdan ne kadar uzağa ulaşabileceğinizi sınavın.
- Bütün uzamı kullanın, 360 derece, yükseğe ve alçağa, diyagonale, öne, arkaya, yanlara (...)
- Bir bacağınız yerde sabit kalsın. Serbest kalan bacağınızın da yardımıyla, elinizle daha uzağa erişmeye çalışın.
- Her uzamadan sonra merkeze geri dönün.
- Şimdi kollar yerine bacakları kullanın. Aynı şeyi yapın ve destek bacağın hareketiyle kolları dengenizi korumak için kullanın. Gerekirse bir elinizle yerden destek alın.
- Bedenin sorunları ve karşı-dengeyi çözmesine, hareketin gerçek ya da potansiyel bir düşmeye dönüşmesine izin verin.¹¹¹

3.8.20. Enerji çeşitlendirmeleri

Aşağıda Roberta Carreri'den alıntılanan bölüm bir egzersizden çok egzersizin hangi kalitelerle yapılabileceğine ilişkin öneriler olarak düşünülebilir. Bu çalışma içinde örneklenen egzersizler ve bunların dışında kalanlar için farklı enerji kaliteleri ve yoğunlukları ile çalışabilmek üzere aşağıda yer alan öneriler bir anahtar görevi taşıyabilir.

¹¹⁰Ewan ve Green, 2015, **a.g.k.**, s.272-273

¹¹¹Ewan ve Green, 2015, **a.g.k.**, s.301-302

Herhangi bir eylem dizisi bu kaliteler ile tekrarlanabilir. Alıntılanan bölüm atölye çalışmasının bir parçasıdır. Atölye içinde katılımcılar tarafından oluşturulan eylem dizgelerinin büyüklük, yön, yoğunluk, hız çeşitlemelerinin yanında farklı enerji kaliteleriyle de uygulanması söz konusudur. Esasen ele alınan tüm örnek egzersizler bu farklı kalitede enerjilerle çalışılabilir.

Farklı Enerji Kaliteleri

Aynı eylem dizgesini farklı enerji kaliteleriyle tekrarlayabilirsiniz – ben buna suyun halleri diyorum. (...)

- Sis. Yılanınız sistir. Gözleriniz sis. Sis hafif midir, ağır mıdır? Ne renktir?
- Dağdan akan bir nehir. Nehir hızlıdır ancak bir düzlükle karşılaştığı anda yavaşlar.
- Amazon nehri. Vahşi ve kuvvetli. Aynı zamanda ölü ağaçların gövdelerini ve hayvanları sarar.
- Sodanın ya da şampanyanın bardakta yükselip burunda patlayan baloncukları. Minicik ve hafif.
- Fırtına sırasında deniz, devasa dalgalar yükseldiğinde ve kıyıya çarptığında herşeyi ezip geçer.
- Gece göl. Siyah ve görünüşte sakin. Karanlık yüzeyi durgun ve pürüzsüz.
- Buzdağı, ağır ve ihtişamla hareket eden. Sert ve soğuk.¹¹²

¹¹²Carreri, 2014, a.g.k., s.205-206

4. SONUÇ

Çalışma içinde ele alındığı gibi oyunculuk sanatı pek çok yapının işlediği karmaşık bir sürecin ürünü olarak değerlendirilebilir. Oyuncunun günlük-üstü enerjisi, onun seyirciyle etkileşime geçebilmesinin ön koşuludur. Elbette oyunculuk sadece enerji ile ilgili bir çalışma sürecini talep etmez. Esasen oyuncunun her türlü donanımı birbirine sıkıca bağlıdır. Zihinsel ve bedensel süreçler birbirinden bağımsız olarak işleyemez. Ancak bu çalışma hem günlük hayatta hem de oyuncunun sanatıyla ilgili olarak çeşitli anlamlarla karşılık bulan bir kavramın tekrar ele alınması ile ilgilenmiştir. Bu nedenle oyuncunun birbirine sıkıca bağlı fiziksel, vokal, imgesel, zihinsel, kültürel ve genetik donanımlarını birbirinden ayrı olarak ele almak zorunda kalmıştır. Açıktır ki bu karmaşık süreçler birbiriyle etkileşim halinde çalışır.

Oyuncunun sanatında “nasıl” sorusu belirleyicidir. Sonuçta bir bütün olarak çalışacaktır, fakat nasıl? Günlük-üstü enerji nasıl elde edilir? Tutarlı ve içten bir skor nasıl oluşur? Bedenin ve sesin sınırları nasıl geliştirilebilir? Bu çalışma öncelikle oyuncunun sahne üstündeki varlığını nasıl güçlendireceğiyle ilgilenmiştir.

Oyuncu günlük davranış yasaları ile sahne üzerindeki yasaları birbirinden ayırmak durumundadır. Oyuncu enerjinin sonradan kazanılan bir nitelik olmadığını bilmelidir. Enerji vardır. Canlı-cansız tüm varlıklarda bulunur. Sadece bazı özel insanlara has değildir. Ancak tiyatro bağlamında oyuncunun kullandığı günlük-üstü enerji zaten var olanın güçlendirilmiş bir halidir. Çalışma bu noktada öncelikle enerjinin tanımıyla ilgilenmiştir. Oyuncu bu malzemeyle çalışırken ağırlık değişimleri, yerçekiminin beden ve hareket üzerine etkisi, ritim, uzam ve zamanla ilgilenir ve bu dikkat noktaları üzerinde uğraşarak günlük-üstü enerji kalitesine ulaşabilir. Oyuncunun ulaştığı bu ikinci enerji kalitesi onun tutarlı skorunun bazını oluşturacaktır.

Bu çalışma içinde oyuncunun günlük-üstü enerji üzerine çalışırken ISTA ve Barba'nın çalışmalarından hareketle bulgular ve Grotowski'nin sınırladığı şekliyle üç temel yasa ile ilgilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bunlar; denge, karşıt kuvvetler ve uzam-zaman içinde yoğunluk çeşitlemeleridir. Bu üç madde doğrudan oyuncunun fizikselliğini ilgilendirmektedir. Dolayısıyla çalışma içinde ayrı bir bölüm olarak örnek egzersizler ele alınmıştır. Egzersizler en temel düzeyde ağırlık değişimleri, omurga-pelvis ilişkisi, denge

üzerinde yoğunlaşmıştır. Ancak tüm fiziksel süreçlerin aynı zamanda zihinle ilişkili olduğu unutulmamalıdır.

Ayrıca, oyuncu günlük-üstü enerji üzerine çalışırken dilediği her türlü malzemeyi kullanabilir. Örneğin; kontak doğaçlama, aikido, tai chi chuan, yoga gibi disiplinler ya da bunların dışında sayılabilecek herhangi bir disiplin oyuncunun çalışmasına konu olabilir. Önemli olan oyuncunun egzersize nasıl yaklaştığıdır. Oyuncu günlük-üstü enerji kalitesini edinmek üzere kendi çalışmasına konu ettiği her tür egzersizi sözü geçen prensipler yoluyla değerlendirmelidir. Aksi takdirde yapılan fiziksel aktiviteden öteye geçemeyecektir.

Oyuncunun çalışması sabırla ve zamanla kendine has özellikler taşıyacak şekilde gelişecektir. Burada söz konusu olan örneğin egzersizler içinde ele alınan yoga pratiği Güneşe Selam'ın ne kadar aslına uygun gerçekleştirildiği değildir. Oyuncu bu yöntemlere sadık kalmak zorunda değildir. Oyuncunun çalışması içinde belirleyici olan yöntemlerin özünde işleyen yasalar ve oyuncunun bunları kendi bedeninde sonuca yönelik nasıl işlediği olacaktır. Dolayısıyla çalışma içinde ele alınan egzersizler bir reçete değildir. Bu örnek egzersizler temel bir mantığı bulgulamak üzere ele alınmıştır. Oyuncunun çalışması benimsenip kişiselleştiği ölçüde sonuç verecektir. Oyuncu herhangi bir egzersizi kendi çalışmasına konu edebilir. Önemli olan onu kendine mal edebilmesidir.

Bütün bunlara ek olarak oyuncunun günlük-üstü enerjiyi tanıması, skoru oluşturmak için tek başına yeterli değildir. Ancak daha önce de alıntılanıldığı gibi skorun seyirci tarafından kabul edilmesi ve mümkünse alevin ışıması için öncelikle gereken sahnesel varlığın güçlendirilmesidir. Yine de enerji üzerine çalışmak oyuncunun çalışmasının sadece bir parçasını oluşturabilir. Ayrıca “(...) çalışma, sanatsal sonuçları garantilemez. Daha çok, kişinin hedeflerini netleştirmenin bir yoludur.”¹¹³

Oyuncunun çalışması her seferinde mükemmel skora ulaşmayı garanti etmez, ancak oyuncunun çalışması yoluyla günlük-üstü enerji yaratıcı oyuncu için ikinci bir cilt gibi öğrenilmiş, çalışılmış, kazanılmış bir niteliğe dönüşecektir.

¹¹³E.Barba ve N.Savarese, 2002, a.g.k, s.80

KAYNAKÇA

- Alaniz, L. (2013, 8 31). The Dynamo-Rhythm of Etienne Decroux and His Successors. *Mime Journal*. doi:10.5642 .
- Allain, P. (2003). *The Art of Stillness: The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*. New York: Palgrave Macmillan.
- And, M. (1973). *Tiyatro Kılavuzu*. İstanbul: Milliyet Yayınları.
- Arnheim, R. (1997). *Art and Visual Perception: a Psychology of the Creative Eye*. California: University of California Press.
- Artaud, A. (2009). *Tiyatro ve İkizi* (2. b.). (B. Gülmez, Çev.) İstanbul: YKY.
- Aydoğdu, Ü. (1997). Meyerhold ve Piscator'un Gerçekçi Tiyatroya Karşı Bütüncül Tiyatro Anlayışları. Eskişehir.
- Barba, E. (2005). *The Paper Canoe* (3. baskı b.). (R. Fowler, Çev.) Londra: Routledge.
- Barba, E., & Savarese, N. (2002). *Oyuncunun Gizli Sanatı* (1. Baskı b.). (A. Candan, Çev.) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Barba, E., & Savarese, N. (2006). *a Dictionary of Theatre Anthropology: The Secret Art of The Performer 2nd Edition* (2. Baskı b.). (R. Fowler, Çev.) Oxon: Routledge.
- Barthes, R. (2011). *Camera Lucida Fotoğraf Üzerine Düşünceler* (5. b.). (R. Akçakaya, Çev.) İstanbul: Altıkkırkbeş Yayın.
- Benedetti, J. (2007). *Art of the Actor*. Oxon: Routledge.
- Birkiye, S. K. (2007). *Çağdaş Tiyatroda Kültürlerarası Eğilim*. İstanbul: DeKi Yayınevi.
- Bradley, K. K. (2009). *Rudolf Laban*. Oxon: Routledge.
- Brockett, O. G. (2000). *Tiyatro Tarihi*. (S. Sokullu, S. Dinçel, T. Sağlam, S. Çelenk, S. Öndül, & B. Güçbilmez, Çev.) Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Calais-Germain, B. (1993). *Anatomy of Movement*. (R. Mackenzie, Çev.) Washington.
- Carlson, M. (2013). *Performans: Eleştirel Bir Giriş*. (B. Güçbilmez, Çev.) Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.

- Carreri, R. (2014). *On Training and Performance: Traces of An Odin Actress*. (F. Camilleri, Çev.) Oxon: Routledge.
- Carter, A. (Dü.). (2010). *Dans Tarihini Yeniden Düşünmek*. (C. Şipal, Çev.) İstanbul: bgst Yayınları.
- Corporeal Mime 1-Yves Lebreton-part 1. <https://youtu.be/5ovSwkUVevE> (Erişim Tarihi: Şubat 1, 2017).
- Corporeal Mime 2 - Yves Lebreton - part 2. <https://youtu.be/1yrsgp7Gio8> (Erişim Tarihi: Şubat 1, 2017).
- Diderot, D. (2000). *Oyunculuk Üzerine Aykırı Düşünceler*.
- Drain, R. (Dü.). (2004). *Twentieth-Century Theatre*. Londra: Routledge.
- Duels Chaplin Keaton - Le clochard milliardaire et le funambule déchu - 2016 [DOCU] (1080HD). <https://youtu.be/Leg86rBKdlw> (Erişim Tarihi: Ocak 6, 2017).
- Ewan, V., & Green, D. (2015). *Actor Movement*. Bloomsbury, Methuen Drama.
- Ewans, M. (2008). *Movement Training for the Modern Actor*. Oxon: Routledge.
- Gerber, A., & Wroblewsky, C. d. (2001). *Pantomimin Anatomisi*. (Y. Baykul, Çev.) İstanbul: Mitos-Boyut.
- Grant, G. (1982). *Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet*. New York: Dover Publications.
- Grotowski, J. (2002). *Yoksul Tiyatroya Doğru*. (H. Yetişkin, Çev.) İstanbul: Tavanarası Yayıncılık.
- Grotowski, J. (2016). Kolektif içinde, *Yoksul Bir Tiyatroya Doğru* (O. Akınhay, Çev.). İstanbul: Agora Kitaplığı.
- Güngören, İ. (1987). *T'ai Chi Ch'uan*. İstanbul: Yol Yayınları.
- Hackney, P. (2002). *Making Connections*. New York: Routledge.
- Hoare, S. (1992). *Yoga*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hodge, A. (2010). *Actor Training*. Oxon: Routledge.

- Hulton, P. (Prodüktör). (2013). *Core Training for the Relational Actor* [DVD]. Routledge.
- Innes, C. (2010). *Avant-Garde Tiyatro 1892-1992* (2. b.). (B. Güçbilmez, & A. V. Kahraman, Çev.) Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Jerzy Grotowski interview Wywiad z Jerzym Grotowskim.
<https://youtu.be/y1nA4HCa6zI> (Erişim Tarihi: Nisan 16, 2017).
- Kaltenbrunner, T. (2004). *Contact Improvisation*. (N. Procyk, Çev.) Oxford: Meyer und Meyer.
- Karaboğa, K. (2008). *Tragedya ile Sınırları Aşmak : Theodoros Terzopoulos Tiyatrosu*. İstanbul: E Yayınları.
- Karaboğa, K. (2010). *Oyunculuk Sanatında Yöntem ve Paradoks*. İstanbul: Habitus Yayıncılık.
- Keefe, J., & Murray, S. (2010). *Physical Theatres: a Critical Reader* (2. b.). Oxon: Routledge.
- Kolektif. (2016). *Yoksul Bir Tiyatroya Doğru*. (O. Akınhay, Çev.) İstanbul: Agora Kitaplığı.
- Leabhart, T. (2016). *Etienne Decroux*. California: Routledge.
- Lecoq, J. (2015). *Şiirsel Beden: Yaratıcı Tiyatro Eğitimi*. (M. Çerçi, Çev.) Ankara: Notabene Yayınları.
- Loui, A. (2009). *The Physical Actor: Exercises for Action and Awareness*. Oxon: Routledge.
- Maehle, G. (2007). *Ashtanga Yoga: Practice end Philosophy*. Canada: New World Library.
- Meyerhold, V. (2014). *Tiyatro Üzerine*. (T. Kanbur, Çev.) İstanbul: Agora Kitaplığı.
- Meyerhold's Theater and Biomechanics - Screener. <https://youtu.be/dUUgaQqgBS0> (Erişim Tarihi: Ağustos 26, 2016).
- Moore, S. (2009). *Stanislavski Sistemi*. (Ö. Çiçek, B. Sezgin , & C. Yalaz, Çev.) İstanbul: bgst Yayınları.

- Murray, S., & Keefe, J. (2007). *Physical Theatres: a Critical Introduction*. Oxon: Routledge.
- Oida, Y., & Marshall, L. (2013). *Görünmez Oyuncu*. (Ö. T. Chiara, Çev.) İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Oida, Y., & Marshall, L. (2016). *Oyuncunun Oyunları*. (Ö. T. Chiara, Çev.) İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Pavis, P. (1999). *Sahneleme: Kültürler Kavşağında Tiyatro*. (S. Kamber, Çev.) Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Pavis, P. (2000). *Gösterimlerin Çözümlemesi*. (Ş. Aktaş, Çev.) Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Perces, M. B., Forsythe, A. M., & Bell, C. (1992). *The Dance Technique of Lester Horton*. New Jersey: Princeton Book Company .
- Physical Training at Odin Teatret, 1972. <https://youtu.be/s8dj4awiMJY> (Erişim Tarihi: Nisan 14, 2017).
- Potter, N. (Dü.). (2016). *Movement for Actors*. New York: Allworth Press.
- Richards, T. (2005). *Grotowski ile Fiziksel Eylemler Üzerine*. (H. Yıldız, & A. Candan , Çev.) İstanbul: Norgunk Yayıncılık.
- Roberta Carreri's personal training, 1986. <https://youtu.be/uheUqHR6td4> (Erişim Tarihi: Haziran 25, 2016).
- Ryszard Cieslak on the Corporals pt. 1. <https://youtu.be/TI-p3KmpfDM> (Erişim Tarihi: Mayıs 23, 2016).
- Ryszard Cieslak on the Corporals pt. 2. <https://youtu.be/C1lrAHA45Pc> (Erişim Tarihi: Mayıs 23, 2016).
- Ryszard Cieslak on the Corporals pt. 3. <https://youtu.be/P7n-hTTIffk> (Erişim Tarihi: Mayıs 23, 2016).
- Schechner, R. (1985). *Between Theatre & Anthropology*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

- Sözer, Ş. (2011). Oyunculuk Sanatında Dionysosçu Dürtünün Yeri Üzerine. *Tiyatro Araştırmaları Dergisi*, 37-55.
- Suzuki, T. (2014). *The Way of Acting: The Theatre Writings of Tadashi Suzuki* (10. b.). (J. T. Rimer, Çev.) New York: Theatre Communications Group.
- Terzopoulos, T. (2016). *Dionysos'un Dönüşü*. (B. İ. Dinçel, Çev.) İstanbul: Habitus Yayıncılık.
- The Body Speaks. <https://www.youtube.com/playlist?list=PL6059D10F20119BAF> (Erişim Tarihi: Aralık 24, 2016).
- The Transparent Body, 2000 1 Individual paths. <https://youtu.be/aDIEQs2dFq8> (Erişim Tarihi: Ağustos 4, 2016).
- Toporkov, V. (2017). *Stanislavski Provada*. (C. Yalaz, D. Dalyanoğlu, & Ö. Eren , Çev.) İstanbul: bgst Yayınları.
- Turner, J. (2005). *Eugenio barba*. London: Taylor&Francis e-Library.
- Varley, J. (2011). *Notes From an Odin Actress: Stones of Water*. Oxon: Routledge.
- Wang, S. (2000). *An Acrobat of the Heart : a Physical Aproach to Acting Inspired by the Work of Jerzy Grotowski*. New York: Vintage Books.
- What is energy? 1996. <https://youtu.be/u9P1zdaC0qY> (Erişim Tarihi: Ocak 9, 2017).
- Zinder, D. (2016). *Beden Ses imgelem*. (S. Cevher, & Ç. Yılmaz, Çev.) İstanbul: Mitos-Boyut.