

**FELDENKRAIS METODU
VE
FARKINDALIĞIN OYUNCUNUN PERFORMANSINA ETKİSİ**

**Yüksek Lisans Tezi
Nazan YERLİ
Eskişehir, 2017**

FELDENKRAIS METODU
VE
FARKINDALIĞIN OYUNCUNUN PERFORMANSINA ETKİSİ

Nazan YERLİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Sahne Sanatları Anasanat Dalı/Tiyatro Sanat Dalı
Danışman: Prof. Erol İPEKLİ

Eskişehir
Anadolu Üniversitesi
Güzel Sanatlar Enstitüsü
Mayıs 2017

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Nazan YERLİ'nin "Feldenkrais Metodu ve Farkındalığın Oyuncunun Performansına Etkisi" başlıklı tezi **22 Mayıs 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. Sıdika Sibel SEVİM
Anadolu Üniversitesi
Güzel Sanatlar Enstitüsü Müdürü

ÖZET

FELDENKRAIS METODU

VE

FARKINDALIĞIN OYUNCUNUN PERFORMANSINA ETKİSİ

Nazan YERLİ

Sahne Sanatları Anasanat Dalı

Anadolu Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Mayıs, 2017

Danışman: Prof. Erol İPEKLİ

Oyuncunun sanatını icra aracı bedenidir. Bu bağlamda, oyuncunun bedeni başta olmak üzere, tüm ifade araçlarını eğitmesi, geliştirmesi, güçlü ve çalışır durumda tutması gerekir. Bu nitelikler, performansının kalitesi açısından önem taşımaktadır.

Oyuncunun hazırlığı, bireysel keşif süreciyle başlamalı, gelişim, değişim ve dönüşümle devam etmelidir. Oyuncu bu süreçte, malzemesi olan varlığıyla ilişkisini kuvvetlendirmelidir. Bu ilişki, oyuncunun kendisiyle derinden kuracağı bağlantıya ihtiyaç duyar. Bu açıdan oyuncunun farkındalığının geliştirilmesi önemli görülmektedir.

Oyuncunun hazırlık ve performans sürecinde bu alanlarda öğrenmeye ve gelişmeye ihtiyacı vardır. Bu konuda oyuncuya yol gösterecek birçok yöntem ve çalışma disiplini bulunmaktadır. Bunlardan biri olan, Feldenkrais Metodu, belirtilen alanları bünyesinde barındıran bir metot olarak görülmektedir. Çalışmada, farkındalığın güçlendirilmesinde metodun önermesi olan, hareketten yola çıkılmasının etkilerine odaklanılmıştır. Feldenkrais Metodu'nun incelenmesi, farkındalık ve oyuncunun performansı üzerine kurulu bu çalışmanın, bu alanda oyunculuk çalışmalarına katkı sağlaması hedeflenmektedir.

Anahtar Sözcükler: Oyuncu, Feldenkrais Metodu, Farkındalık, Beden, Performans

ABSTRACT

THE FELDENKRAIS METHOD

AND

THE EFFECT OF THE AWARENESS TO THE PERFORMANCE OF THE ACTOR

Nazan YERLİ

Department of Performing Arts

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

Supervisor: Prof. Erol İPEKLİ

Body is performers' instrument to perform his/her art. Therefore, the performer should educate and improve his/her expression instruments as well as the body and should keep them alert and strong. These features are essential for the quality of the performance.

The preparation of the performer should start with self-discovery and continue with improvement, alteration and transformation. During this process, the performer should intensify the dependence with his or her being. This dependence needs the relationship between the performer and the self. Therefore, it is fundamental for performer to improve his/her awareness.

During the preparation and performing process, the performer needs to learn and improve oneself on the field. There are many methods and study disciplines on this issue. Feldenkrais Method is one of them. In this study, the focus is the theorem of Feldenkrais Method, the movement and enhance human functioning. It is aimed that this work based on the examination of the Feldenkrais Method, the awareness and the performance of the actor, will contribute to this field acting studies.

Keywords: Actor, The Feldenkrais Method, Awareness, Body, Performance

22.05.2017

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.

Nazan YERLİ

İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	v
İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Sorun.....	1
1.2. Amaç	4
1.3. Önem.....	5
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar	6
2. YÖNTEM	7
3. BULGULAR ve YORUM	8
3.1. Moshe Pinchas Feldenkrais'ın Hayatı ve Çalışmaları	8
3.1.1. Feldenkrais Metodu'nun gelişim süreci	10
3.1.2. Karşılaşmalar ve etkileşimler.....	14
3.2. Feldenkrais Metodu'nun Yapısı ve İşleyişi	20
3.2.1. Fonksiyonel Entegrasyon dersleri	21
3.2.2. Hareket Yoluyla Farkındalık grup dersleri	24
3.2.3. Feldenkrais Metodu'nun genel prensipleri	27
3.2.4. Derslerin sonucundaki kazanımlar	28
3.3. Neden Hareket Yoluyla Farkındalık	29
3.4. Sinir Sistemi ve Fonksiyonların Yeniden Organizasyonu	33

3.5. Öğrenmeyi Öğrenme/ Yeniden Öğrenme.....	36
3.6. Alışkanlıklar-Alternatifler.....	40
4. HAREKET YOLUYLA FARKINDALIK VE PERFORMANS İLİŞKİSİ.....	43
4.1. Fiziksel Kazanım	43
4.1.1. Oyuncunun kendini ve bedenini tanınması	43
4.1.2. Oyuncunun hareket olanaklarının geliştirilmesi	45
4.1.2.1. İlk duruş.....	46
4.1.3. Oyuncunun kondisyonu: Enerji-denge-efor-yorgunluk.....	49
4.2. Oyuncunun Sözel İfadesi: Nefes-Ses-Konuşma Araçlarının Rahatlatılması	54
4.3. Oyuncunun Organik Bütünlüğü ve Farkındalığının Gelişmesi	59
4.3.1. Oyuncunun koordinasyonu: Bedenin organizasyonu.....	64
4.3.2. Odaklanma.....	65
4.3.3. Zamanlama ve ritim	68
4.3.4. Oyuncunun gerilimi	71
4.4. Oyuncunun Araştırma Süreci: Keşif, Alternatifler ve Seçim	74
4.5. Bir Bütün Olarak Oyuncudan Bir Bütün Olarak Karaktere	78
5. HAREKET YOLUYLA FARKINDALIK GRUP DERSLERİNDEN ÖRNEKLER	81
5.1. Dersleri Deneyimlemek İsteyenler İçin Bazı Uyarı ve Öneriler.....	81
5.2. Beden Taraması.....	82
5.3. Sarkaç.....	84
5.4. Oturmak ve Ayağa Kalkmak	86
5.5. Pelvik Saat /Kalça Hareketlerinin Hayali Bir Saat Kadranı Aracılığıyla Farkına Varılması	88

5.6. Nefes Esnasında Bölümlerin Ayırıcına Varılması ve İşlevleri	92
5.7. Baş-Çene-Dil ve Gözler	96
5.8. Hassas Sinir Uçları/ Kinestetik Duyu	96
5.9. Ben-İmgesinin Mükemmelleştirilmesi	97
5.10. Büyük Gözler	103
6. SONUÇ	106
KAYNAKÇA	114
ÖZGEÇMİŞ	113

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 3.1. Dr. Feldenkrais Bir Fonksiyonel Entegrasyon Seansında.....	21
Şekil 3.2. Dr. Feldenkrais Öğrencileriyle.....	26
Şekil 3.3. Merkezi Sinir Sistemi	34
Şekil 3.4. İskelet ve Kas Anatomisi Önden ve Arkadan Görünüm	35
Şekil 4.1. Normal ve Bozuk Duruşlar	47
Şekil 4.2. Pelvis ve Omurganın Dört Pozisyonu	51
Şekil 4.3 Pelvis Kasları	52
Şekil 4.4. Diyafram Kası	56
Şekil 4.5. Larenks Kasları	58
Şekil 5.1. Beden Sarkacı	84
Şekil 5.2. Bacak Bacak Üstüne Atma	91
Şekil 5.3. Başlangıç Duruşu	97
Şekil 5.4. Ayağı Başa Kaldırma	98
Şekil 5.5. İki Yana Sallanma	99
Şekil 5.6. Yatar Duruma Geçme	100
Şekil 5.7. Geri Dönme	100
Şekil 5.8. Ayağı Başın Üzerine Koymak	101

1. GİRİŞ

1.1. Sorun

Önce hareket ve ses vardı. İnsanın kendini ifade etme ve iletişim kurma çabası, söze ve yazıya dayanmadan önce, bedene, işaretlere ve sonra sese bağlı olarak başlamıştır. Dolayısıyla bedenin bir anlatım aracı olarak kullanılması, anlam yaratması ilk çağlardan modern zamanlara hep güçlü bir ifade biçimi olmuştur.

Tiyatro, ilkel törenlere ve ritüele dayalı Antik Yunan tiyatrosundan itibaren, her alanda olduğu gibi değişerek ve gelişerek ilerlemektedir. Kuralları, konuları ve uygulama biçimleri, anlatım araçları üzerine denemeler yapılarak daha etkili ve güçlü sahneleme olanakları araştırılmıştır. Tüm bu süreçte olmazsa olmaz iki unsur vardır: İlki oyuncunun ikincisi ise seyircinin varlığıdır. Tiyatro tüm elemanlarından bir anlamda tüm şaşasından, süs ve makyajından, buna söz de dahildir, vazgeçebilir. Ancak oyuncunun, dolayısıyla somut bedeninin varlığı vazgeçilmez bir gerekliliktir. Seyirci ise bir oyunun tamamlanabilmesi, yani alış-verişin, paylaşımın gerçekleşebilmesi için diğer zorunlu unsurdur. Seyirciyle kurulacak ilişkinin kalitesinin, oyuncunun performansının kalitesiyle doğru orantılı olduğu düşünülmektedir.

Tiyatro sanatının tarihsel gelişim sürecinde, oyunculuk üzerine yapılan çalışmalar ve araştırmalar önemli bir yer tutmaktadır. Antik Yunan’da koronun karşısına çıkarılan ilk oyuncu ile başlayan bu serüvende, oyuncunun hazırlığı ve performansı arasındaki ilişki farklı yöntemlerin araştırma konusu olmuştur.

Oyuncunun donanımı, becerileri ve algısı, seyirci ile arasındaki paylaşımın niteliğini büyük ölçüde etkileyecektir. Bu bağlamda oyuncunun, bedeni başta olmak üzere, tüm ifade araçlarını eğitmesi, geliştirmesi, güçlü ve çalışır durumda tutması gerekir. Bu nitelikler, performansının kalitesi açısından önem taşımaktadır. Oyuncunun “enstrümanı” olarak da tanımlanan bedeninin eğitimi, tüm ifade araçlarını sağlıklı ve etkili kullanılabilmesinde önemli bir unsurdur.

Oyuncunun bedenini eğitmesi iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama, “beden eğitimi” denildiğinde anlaşılan süreci içermektedir. Bu aşama, oyuncunun güç ve esneklik kazanmasına yönelik fiziksel faaliyetleri kapsamaktadır. Ancak, oyuncu açısından bedenin eğitimi, sadece iyi hareket etmek, bir sporcu gibi kaslı ve güçlü, bir dansçı gibi esnek olmaktan daha öte bir anlam taşımaktadır. İkinci aşama, bedenin bir

anlam ifade etmeye yönelik kullanıldığı, organize edilmiş güçlü bir enerji açığa çıkararak seyirci ile bir paylaşıma girdiği aşamadır. Oyuncu bedenini sahneye özgü olanı gerçekleştirmek üzere terbiye etmelidir.

Oyuncunun hazırlığı, bireysel keşif süreciyle başlamalı, gelişim, değişim ve dönüşümle devam etmelidir. Oyuncu bu süreçte, malzemesi olan varlığıyla ilişkisini kuvvetlendirmelidir. Bu ilişki, oyuncunun kendisiyle derinden kuracağı bağlantıya ihtiyaç duyar. Bu açıdan oyuncunun farkındalığının geliştirilmesi önemli görülmektedir. Bireysel farkındalığın artışı, oyuncunun bireysel varlığına dair algısını, yani ben-imgesini güçlendirecektir. Güçlü bir ben-imesi ise, oyuncunun sahne üzerinde bütünsel varlığını ortaya koyması anlamına gelmektedir. Burada sözü edilen farkındalık zihinsel ya da spiritüel bir yolculukla aydınlanma olarak düşünülmemelidir. Bilgi ve bilincin somut yolla deneyimlenmesiyle bir farkında olma hali anlaşılmalıdır. Oyuncu kim olduğunu, neler yapabileceğini bilmeli, kendini tanımalıdır. Yanı sıra, ne yapmak istediği ve bunu nasıl gerçekleştirebileceği konusunda netlik kazanmalıdır. Bir yapıyı parçalarına ayırmak, yeniden ve farklı şekilde inşa etmek için önce eldeki malzemenin “ne” olduğunun ve “nasıl” işlediğinin bilinmesi gerekir. Gündelik yaşamında beden işleyişine dair bilgisi olmayan bir oyuncunun, bedenini tiyatro bağlamında kullanması ve sanatının aracına dönüştürmesi mümkün olabilecek midir? Oyuncu kendini inşasında bu sorulara yanıt aramalıdır.

Oyuncu fiziksel hazırlığında, hareket olanaklarını geliştirirken de bireysel bir farkındalık taşınmalıdır. Hareketlerde nefes ve sesin koordinasyonu da gözetilmelidir. Duruş, hareket ve dengenin ilişkisine dair bilinç kazanmalıdır.

Bir diğer önemli nokta ise beden-enerji-performans ilişkisinin kurulmasıdır. Bedenin sağlıklı organizasyonu, oyuncunun enerjisini organize etmesi, doğru ve rafine bir şekilde açığa çıkarabilmesi için gereklidir. Bu organizasyonda oyuncunun gerilimi önem taşır. Bedenin hareket etmek, enerjiyi üretmek ya da bir durumu ifade etmek için gerilime ihtiyacı vardır. Ancak bu gerilimin seviyesi ve organizasyonu oyuncunun kontrolünde olmalıdır. Oyuncunun psikolojik gerginlik ve ihtiyacı olmayan kassal gerilimden arındırılması, yani bedensel geriliminin dengelenmesi gerekir. Bu dengeleme, kas tonusunun düzenlenmesi olarak da ifade edilebilir. Kas tonusunun düzenlenmesi, beden sağlığı organizasyonunu desteklerken, gerilimin kontrolü de kolaylaşacaktır. Bu durum, oyuncunun bedensel ve zihinsel esneklik kazanmasına yardımcı olacaktır.

Tiyatro eğitimine ve bedensel ifadeye, kendi pedagojik yaklaşımıyla yeni bir soluk getiren Jaques Lecoq şöyle demektedir: “Bedensel hazırlık ne bir bedensel modele ulaşmayı ne de daha önce var olan teatral biçimler dayatmayı hedefler. Her bir oyuncunun doğru hareket bütünlüğüne ulaşmasına yardımcı olmalıdır. Bu sırada oyuncunun bedeni yapması gerekenden fazlasını yapmamalı ve taşıması gereken şeyi parazitlememelidir.”¹ Oyuncunun bireyselliğinin altını çizen Lecoq’un harekete dair söyledikleri, oyuncunun tüm çalışma ve üretim süreci için de söylenebilir. Oyunculuk yöntemleri, farklı bedensel disiplinler oyuncunun elinde kendi yararına kullanabileceği malzemelerdir. Oyuncu, kendi varlığı ve bütünlüğüne ulaşmak için kendi yollarını bulmalı, kendisi için yararlı öğrenme ve gelişme biçimlerini keşfetmelidir. Buradaki bir diğer önemli nokta ise, fazlalıkların ortadan kaldırılmasıdır. Oyuncu sadece hareketlerinde değil, tüm ifade araçlarını kullanırken aynı prensibi gözetmelidir. Performansın çapaklarından arındırılıp temiz ve akıcı hale getirilmesi, parlak ve çarpıcı olmasına da katkı sağlayacaktır.

Oyuncunun bedensel anlatımının güçlenmesi, bedeninin organik bütünlüğünün sağlanmasına bağlıdır. Bu organik bütünlüğe bedenin işlevlerinin sağlıklı organizasyonu ile ulaşmak mümkündür. Oyuncunun bütünlüğü, beden-zihin organikliğini ifade etmektedir. Bu organiklik, beden ve zihnin koordinasyonuna ihtiyaç duyar. Bu koordinasyonla odaklanma, zamanlama ve gerilimin kontrolü arasında organik bir bağ bulunmaktadır.

Oyuncu bireysel inşasını tamamladıktan sonra, örneğin karakterin inşası sürecinde elindeki fiziksel malzemenin sınırlarını belirlemek, olanaklarını ve alternatiflerini üretmek konusunda da farkındalığa sahip olacaktır. Farkındalık ve güçlenmiş bir ben-imesi yoluyla oyuncu, yeni seçeneklere açık hale gelecektir. Seçeneklerinin artmasıyla ise performansında daha özgür ve yaratıcı olabilecektir.

Oyuncunun hazırlık ve performans sürecinde tüm bu alanlarda öğrenmeye ve gelişmeye ihtiyacı vardır. Bu konuda oyuncuya yol gösterecek birçok yöntem ve çalışma disiplini bulunmaktadır. Bunlardan biri olan, Feldenkrais Metodu, belirtilen alanları bünyesinde barındıran bir metod olarak görülmektedir. Bu bakımdan metodun içerdiği derslerin oyuncunun ihtiyaçlarını karşılaması açısından değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Beden ve zihni bir bütün olarak ele alan metod, farkındalığın hareket

¹ J.Lecoq, (2015), *Şiirsel beden- yaratıcı tiyatro eğitimi*, (çeviri: Mine Çerçi) Ankara: Notabene yayınları, s. 84

yoluyla kazandırılmasını önermektedir. Farkındalığın ise düşünce, duygu, algı ve hareket olmak üzere dört temel unsuru olduğunu kabul etmektedir. Bu unsurlar birbirleriyle organik bir bütünlük içindedir. Dolayısıyla birindeki gelişim diğerlerine de etki edecektir. Metot, hareketi bu unsurlar içinde en kolay yanıt verecek unsur olarak görür. Hareket yoluyla bedenin fonksiyonlarının yeniden düzenlenmesi için, bedenin sağlıklı organizasyonunu yeniden öğrenmeye ihtiyacı vardır. Metot içerdiği derslerle, belirli bir yapının içinde öğrenmenin özgürce deneyimlenmesi için alan yaratılması fikrinden yola çıkar.

Oyunculunun uygulamaya yönelik yapısının, hareketten yola çıkılması prensibiyle paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Bu çalışmada, ülkemizde yaygın olmamakla birlikte dünyada birçok performans sanatı okulunda eğitim programlarında yer verilen metodun, hem tanıtılması hem de oyuncuya sağlayabileceği katkılar üzerinde durulması hedeflenmektedir. Feldenkrais Metodu'nun bireysellik, bütünlük ve organizasyonun yeniden öğrenilmesi fikirlerinin oyunculuktaki karşılıkları aranacaktır. Çalışmada, metot ve oyuncunun yararı arasındaki olası bağlantı ve sonuçlar değerlendirilmeye çalışılacaktır.

1.2. Amaç

Bu çalışmanın amacı, oyuncunun ifade aracı olan bedeninin farkındalığının artırılmasının önemi ve oyuncunun sahne performansına etkisi açısından, ülkemizde henüz tanınmayan bir metot olan "Feldenkrais Metodu" hakkında bilgi vermek ve oyuncunun hazırlığına katkıları üzerinde durmaktır.

Çalışma, oyuncunun farkındalığının hareket yoluyla artırılmasını, uygulamada pratik ve etkin bir yol olarak görmekte ve şu sorulara yanıt aramaktadır:

Feldenkrais Metodu nedir?

Neden hareket yoluyla farkındalık tercih edilmelidir?

Oyuncunun farkındalığı ile anlatılmak istenen nedir?

Farkındalığın oyuncunun performansına etkisi nedir?

Oyuncunun performans kalitesine etki eden hareket, nefes-ses-konuşma, bütünlük, organizasyon, odaklanma, ritim gibi unsurlar ve metot arasında nasıl bir paralellik söz konusudur?

Oyuncunun organik bütünlüğü ve beden-zihin koordinasyonunun, farkındalık ve performansı ile ilişkisi nedir?

Oyuncunun bütünlüğünden karakterin bütünlüğüne geçiş arasında nasıl bir bağ kurulabilir?

Feldenkrais Metodu, oyuncunun hazırlık ve performansına etki eden tüm bu alanlarda nasıl bir katkı sağlayabilir?

1.3. Önem

Oyuncunun sanatını icra aracı bedenidir. Oyuncu bedenine, tıpkı bir müzisyenin enstrümanına gösterdiği bakım ve özeni göstermelidir. Enstrümanını iyi tanımalıdır. Sanatında ustalaşacak kadar düzenli emek ve zaman harcamalıdır. Oyuncunun bedeniyle kurduğu bağ, kendi benliğiyle kuracağı bağlantı açısından da önemli görülmektedir. Jerzy Grotowski'nin sözleri bu konunun önemini açıklar niteliktedir:

Tiyatronun özü bir karşılaşmadır. Kendini açığa vurma edimini gerçekleştiren insan, deyim yerindeyse, kendisiyle temas kuran birisidir. Bir başka deyişle, içten disiplinli, kesin ve bütünsel, uç noktada bir yüzleşmedir sözünü ettiğim, kişinin salt düşünceleriyle yüzleşmesi değil, içgüdülerinden ve bilinç dışından tutun da en berrak durumuna varıncaya kadar bütün varlığını kuşatan bir yüzleşmedir bu.²

Oyuncunun bireysel bir farkındalıkla kendisiyle kuracağı bağlantı, seyirciyle karşılaştığı performans an'larında, ifadesinin bütünlüğünde de açığa çıkacaktır. Oyuncunun bütünsel varlığı ve işlevsel organizasyonu, performansının verimi ve yorumunun güçlenmesinde önemli görülmektedir.

Oyuncunun bedensel farkındalığının geliştirilmesinin, performansını olumlu yönde etkileyeceği düşüncesi giderek yaygınlaşmaktadır. Feldenkrais Metodu da bu alanda kullanılan yöntemlerden biridir. Ülkemizde henüz sınırlı sayıda kişi tarafından uygulanmaktadır. Bu çalışmanın, yeni uygulamaların literatüre kazandırılması ve oyuncuların deneyimine sunulması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Feldenkrais Metodu'nun incelenmesi, farkındalık ve oyuncunun performansı üzerine kurulu bu çalışmanın, bu alanda oyunculuk çalışmalarına katkı sağlaması, sadece bedenlerde değil, algılarda da bir farkındalık yaratması umulmaktadır.

²J. Grotowski (2002). Yoksul Tiyatroya Doğru (çev: Hatice Yetişkin). İstanbul: Tavanarası Yayıncılık, s. 59

1.4. Varsayımlar

Bu çalışmada, Feldenkrais Metodu ve Hareket Yoluyla Farkındalık derslerinin oyuncunun bireysel farkındalığının gelişiminde etkili olacağı varsayılmaktadır. Dolayısıyla farkındalığın oluşturulmasında hareket temelli yaklaşımdan yola çıkılmıştır.

Bu çalışma farkındalığın, oyuncunun performansına olumlu etkisi olduğunu varsaymaktadır.

Beden ve zihin organizasyonunda, soyut olandan değil, somut olan bedenden yola çıkılmasının daha etkili olduğu kabul edilmektedir. Zihinsel sürece, bedensel işlevlerin düzenlenmesi yoluyla doğrudan etki edilebileceği varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Oyuncunun farkındalığının ve performansının geliştirilmesinde etkili farklı yöntemler bulunmaktadır. Bu çalışmada, Feldenkrais Metodu'nun oyuncuya katkılarının değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Metot benzer diğer metotlarla kıyaslanmamıştır.

Çalışmada farkındalığın güçlendirilmesinde metodun önermesi olan, hareketten yola çıkılmasının etkilerine odaklanılmıştır. Bu alandaki spiritüel çıkışlı çalışmaların etkileri kapsamın dışında tutulmuştur.

Çalışma oyuncunun inşası ve ifade araçlarının geliştirilmesi çerçevesiyle sınırlandırılmıştır. Oyuncun rolün inşasına yönelik içsel çalışmasına bu kapsamda girilmemiş, rolün fiziksel inşasına katkılarından genel hatlarıyla bahsedilmiştir.

Oyuncunun icrası eyleme dayalıdır. Çalışma, katılımcıların aktif olduğu, Hareket Yoluyla Farkındalık (Awareness Through Movement-ATM) grup derslerinin katkılarıyla ilgilenmiştir. Fonksiyonel Entegrasyon (Functional Integration-FI) derslerinin birebir niteliği örneklendirmeyi öznelletireceğinden, kapsamın dışında tutulması tercih edilmiştir.

2. YÖNTEM

Bu çalışma, Feldenkrais Metodu'nun, oyuncunun ifade aracı olan bedeninin farkındalığının artırılmasının önemi ve sahne performansına etkisi açısından, oyuncunun hazırlığına olası katkılarına odaklanmaktadır.

Bu kapsamda, öncelikle Feldenkrais Metodu'nun ortaya çıkışı, gelişim süreci incelenmiş, uygulama ve işleyişine dair temel noktalar ele alınmıştır.

Ardından metodun hareket yoluyla farkındalık yaklaşımının, oyuncunun performansına etkisi, oyunculuk alanında farklı görüşlerden yararlanılarak ilişkilendirilmiştir.

Son bölümde metodun, Hareket Yoluyla Farkındalık grup derslerinden örnekler verilmiştir. Bu bölümde, oyuncunun performansına etki eden unsurlarla ilişkisini somutlaştıracak farklı derslerden yararlanılmıştır.

Çalışmanın aşamalarında alan taraması yöntemi kullanılmıştır.

3. BULGULAR ve YORUM

3.1. Moshe Pinchas Feldenkrais'ın Hayatı ve Çalışmaları

Moshe Pinchas Feldenkrais 6 Mayıs 1904'te, bugün Ukrayna sınırları içinde olan, Slavuta' da doğdu. Ailesi, o henüz küçükken, Korets'in yakınındaki bir kasabaya, ardından 1912'de ise bugün Belarus olan, Baranoviçi'ye taşındı. I. Dünya savaşı sırasında birçok çatışmanın geçtiği Baranoviçi'de, Feldenkrais ergenlik ve lise yıllarının başlangıcına kadar yaşadı. Liseye devam ederken bir yandan İbranice ve Siyonist felsefe üzerine eğitim aldı. 2 yılın ardından eğitimini yarıda bırakarak, 1918'de henüz 14 yaşındayken, tek başına 6 aylık bir Filistin yolculuğuna çıktı.

1919'da Filistin'e varan Feldenkrais, orada, diplomasını almak üzere liseye dönene kadar(1923), işçi olarak çalıştı. Liseden mezun olduktan sonra (1925) , İngiliz topografi ofisi için haritacı olarak çalışmaya başladı.

Aynı dönem çevresindeki Yahudilerle savunma sanatları çalışmalarına katılarak jujitsu ile tanıştı. Jujitsu öğrendikten sonra kendi savunma tekniklerini geliştirmeye başladı. 1929 yılında bir futbol maçında sol dizini incitti.³

Savunma sanatlarıyla tanışması ve ardından dizini sakatlaması Feldenkrais'ın hayatındaki önemli dönemeçlerden sayılabilir. Jujitsu aracılığıyla başlayan hareketin analizi ile geçirdiği zamanlar onun kendi fiziksel gelişimine, bedeninin bütünlüğü ve sonraki varsayımlarına katkı sağlamıştır. Dizinden sakatlanması ise, Feldenkrais'ı kendi adıyla anılacak bir metot oluşturmaya kadar götürecek serüvenin çıkış noktası olarak önem taşır.

İyileşme sürecinde, C. Harry Brooks'un Emile Coue'nin oto-telkin sistemi üzerine çalışmalarını, yanı sıra kendi yazdığı iki bölümü de içeren "Autosuggestion - Kendi Kendine Telkin" (1930) adlı kitabı İngilizce' den İbranice' ye çevirdi. Ardından kendini savunma üzerine olan ilk kitabı Jujitsu (1931)' yu yayımladı.

Feldenkrais 1930 yılında Paris'e giderek mühendislik okulu olan Ecole des travaux Publics des Paris' e kayıt oldu. 1933 yılında mekanik ve elektrik mühendisliği alanlarından mezun oldu. Aynı yıl Judo' nun geliştiricisi Jigoro Kano ile tanıştıktan sonra Judo alanında çalışmaya başladı ve tekrar Jujitsu eğitmenliğine döndü. Yine 1933 yılı içinde Frederic Joliot Curie'nin araştırma asistanı olarak, Radium Enstitüsünde çalışmaya, bir yandan da Sorbonne' da mühendislik doktorası eğitimine başladı. 1935 - 1937 yılları arasında Rcuail-Cachan laboratuvarlarında, atomsal füzyon deneylerinde kullanılan, Van de Graaf Jeneratörü' nün yapımında çalıştı. 1935 yılında İbranice Jujitsu kitabını yenileyerek, "La

³M.Feldenkrais (2010). *Embodied wisdom collected paper of Moshe Feldenkrais*. Berkeley,California: North Atlantic Books, s:223

defense du faible contre l'agresseur" adıyla Fransızca versiyonunu ve 1938 'de "ABC du Judo - Judo'nun ABC'si" kitabını yayımladı.

1936'da Judo'da siyah kuşak, 1938 de 2. Dan seviyelerine ulaştı. Aynı yıl Yona Rubenstein ile evlendi. 1939 'dan 1940 a kadar Paul Langevin'in yanında manyetik ve ultrason üzerine araştırmalar yaptı.

1940 yılına gelindiğinde Almanlar Paris'e ulaşınca Feldenkrais İngiltere'ye kaçmak zorunda kaldı. İskoçya'da 1945 yılına kadar, İngiliz donanmasında bilim adamı olarak, anti-denizaltı araştırmalarını yürüttü. Bu esnada orada judo ve savunma dersleri verdi. 1942'de kendini savunma üzerine el kitabı niteliğindeki "Practical Unarmed Combat and Judo - Pratik Silahsız Dövüş ve Judo" yu yayımladı. Feldenkrais Fransa'dan kaçı sırasında nükseden ve denizaltı güvertelerinde uzun yürüyüşlerden dolayı ağırlaşan diz problemiyle baş edebilmek için kendi üzerinde çalışmaya başladı. Bu konudaki yeni fikirleri hakkında bir seri ders verirken, deneysel dersler vermeye de başladı ve bazı iş arkadaşlarıyla özel olarak çalıştı.

1946 yılında donanmadan ayrılarak Londra'ya yerleşti. Özel sektörde ürün geliştirme alanında ve danışman olarak çalışmaya başladı. "London Budokwai"de Judo dersleri almaya devam eden Feldenkrais, uluslararası Judo Komitesi'nin kuruluşuna öncülük etti ve Judo prensiplerinin bilimsel analizi üzerine çalışmaya başladı. 1949 yılında kendi metodu üzerine ilk kitabı olan "Body and Mature Behavior - Beden ve Olgun Davranış" adlı kitabını ve 1952'de Judo üzerine son kitabı olan "Higher Judo - Yüksek Judo'yu" yayımladı. Londra süreci boyunca George Gurdjieff, F.M. Alexander'ın çalışmaları üzerine araştırmalar yaptı ve Heinrich Jacoby ile çalışmak üzere İsviçre'ye gitti.

1951-1953 yılları arasında İsrail Ordusu Elektronik Birimini yönetmek üzere İsrail'e döndü. 1954 yılında kalıcı olarak Tel Aviv'e yerleşti ve ilk kez geçimini kendi metodunu öğreterek sağlamaya başladı. Londra'da başladığı kitabı, "The Potent Self - Güçlü Ben" in taslağı üzerinde çalışmalarını aralıksız sürdürdü.⁴

Kitabın düzenlenmesi uzun yıllara yayılacak, ancak yakın arkadaş ve öğrencilerinin de desteğiyle, ölümünün hemen ardından 1985 yılında yayımlanabilecektir.

1955 yılı civarında kendi geliştirdiği Awareness Through Movement (ATM) – Hareket Yoluyla Farkındalık derslerini kalıcı olarak yürütmeye başladığı Aleksander Yanai caddesindeki stüdyoya taşıdı.

Bu stüdyoda geliştirdiği ve vermeye başladığı dersler halen caddenin adıyla anılmaktadır ve özel bir grup ATM dersi olarak derlenmiştir.

⁴Feldenkrais, 2010, a.g.k, s. 224

“Functional Integration (FI) - Fonksiyonel Entegrasyon” derslerini ise anne ve babasının yaşamış olduğu apartman dairesinde vermeye başladı. 1957 yılı başlarında İsrail Başbakanı David Ben-Gurion’a ders (*FI*) vermeye başladı.

Dr. Feldenkrais’a göre Fonksiyonel Entegrasyon dersleri de alıcıyla vericinin birlikte gerçekleştirdiği öğrenmenin bir parçasıdır. Dolayısıyla bu pratikler için vermek ve almak ifadelerini kullanmayı seçmiştir. Feldenkrais literatüründe de bu ifade kullanılmaya devam etmektedir.

1950’lerin sonlarına doğru Feldenkrais çalışmalarını Avrupa ve Amerika’da tanıtmaya başladı. “Bodily Expressions - Bedensel İfade”yi yayımladı. 1967 de “Improving the Ability to Perform - Performans Becerisinin Geliştirilmesi” (1972 yılı İngilizce versiyonunda verilen başlık ile Awareness Through Movement - Hareket Yoluyla Farkındalık-*Türkçeye Bedensel Farkındalığın Yolu olarak çevrilmiştir*) adlı kitabını yayımladı. 1968 yılında ailesinin evinin yakınında, 49 Nachmani caddesinde Functional Integration - Fonksiyonel Entegrasyon (FI) pratikleri için bir stüdyo açtı ve burada ilk eğitmen eğitim programını, 1969-1971 yılları arasında, 12 öğrenciyle başlattı.

Aylık periyodlar halinde verdiği uluslararası kurslarının ardından, 1975 - 1978 yılları arasında San Francisco da, 65 kişilik bir öğrenci grubuna 4 yaz süren eğitmen eğitimi programını gerçekleştirdi. “The Case of Nora- Nora Dosyası” adlı kitabını 1977’de; “The Elusive Obvious - Elde Edilmesi Güç Netlik” adlı kitabını ise 1981 yılında yayımladı. 1980 yılında 235 öğrencilik Amherst eğitim programına başladı, ancak dört yıllık programın sadece ilk iki yazında ders verebildi. 1981 güzünde hastalandıktan sonra, açık grup dersleri vermeyi bıraktı. 1 Temmuz 1984 yılında (*geçirdiği beyin kanaması sonucunda*) hayata veda etti.⁵

3.1.1. Feldenkrais Metodu’nun gelişim süreci

Metodun gelişim sürecinde bilimsel bulgular, gelişmeler ve araştırmalar Dr. Feldenkrais’ın yaklaşımına dayanak teşkil etmiştir. Farklı disiplinlerin önermelerini kendi denemeleriyle, analizleriyle harmanlayan Dr. Feldenkrais, metodu adım adım oluşturmuştur. Yıllara yayılan tecrübe ve araştırmalar ışığında bu özgün metot şekillenmeye başlamış, birçok farklı disiplinden insanın da etkilemiştir.

Metodun ortaya çıkışında talihsiz bir sakatlık rol oynamıştır. Dr. Feldenkrais en bilinen cümlelerinden birindeki gibi “imkansız mümkün kılmış” ve bu olumsuzluktan

⁵Feldenkrais, 2010, **a.g.k.**, s. 225

olumlu ve etkin bir sonuca ulaşmıştır. Bu konuda, performans üzerine çalışmalarıyla tanınan tiyatro adamı Richard Schechner'in yaptığı söyleşide şunları söyler:

SCHECHNER: Tekniğinize nasıl ulaştınız?

FELDENKRAIS: Gençlik günlerimde futbol oynadım ve çapraz bağlarımdan birini yırtım. Sonrasında hayatımın zor dönemleri olan Almanların Fransa'yı işgali ve devamında, dizim bana sorun çıkarmaya ve her geçen gün giderek şişmeye başladı; yürüyemez hale geldim. Birkaç yıl sonra bir doktora göründüm. Doktor dizimi inceledi, röntgenler çekti ve şöyle dedi: "Bak, senin ameliyat olman gerekiyor. Bu şekilde devam edemezsin." Ben de "Operasyonun başarısız olma ihtimali var mı?" diye sordum. Doktor "Oh, evet, yaklaşık yüzde elli elli." dedi. Böylece ben "Hoşça kalın, bunu yapmayacağım" dedim. O ise; "Bu dizle devam etmen mümkün değil" dedi.

SCHECHNER: Peki ne yaptınız?

FELDENKRAIS: Sorunlarım artmadan önce dizimin bu haliyle 30 yıllık bir deneyimim vardı. Dizimi düzgün kullanabilmek için çok fazla zaman harcamış, ancak nihayetinde eski, iyi yolu unutmuştum. (...)

FELDENKRAIS: Dizim iyi duruma geldikten sonra, bir muz kabuğuna basıp kaydım ve herşey sanki hiç olmamış gibi başa döndü. Bu bende bir şok etkisi yarattı, çünkü o ana kadar sadece karar verdiğim şekilde davrandığımı düşünüyordum. Düşüş anında tüm teorimi unuttuğumu ve yanlış şeyi yaptığımı fark ettim. Herhangi normal bir insanın yapacağı şekilde kaymışım. Bir şeylerin kendi farkındalığıma ve kararlarıma rağmen gerçekleşiyor olması benim için yeni bir durumdu. Ne yaptığımı hiç bilmeden hareket ettiğimi anladım. Kendimi bir krizin içinde hissettim. Sonra insanların büyük kısmının ne yaptıklarını bilmediğini gördüm. Bunu bilmediklerini de bilmiyorlardı. Böylece fizyoloji ve psikoloji üzerine çok fazla okudum. Şaşkınlıkla hareket etmek için bedeninin bütün olarak kullanımı konusunda büyük bir cehalet, batıl inanç ve katıksız bir aptallık olduğunu gördüm. "Nasıl" işlediğimiz konusyla ilgilenen tek bir kitap bile yoktu.⁶

Kendi sözlerinden de anlaşılacağı üzere Dr. Feldenkrais, adıyla anılan bir metoda varan yolculuğa işte bu keşfin ardından başlamıştır. Bu uzun soluklu süreçte bedenin organik bütünlüğü, buna bağlı olarak da doğal ve sağlıklı işlevlerinin geri kazandırılması üzerinde yoğunlaşmıştır. Bedenin işlevlerinin kazandırılması içinse "öğrenme"nin birincil yaklaşım olduğu düşüncesine ulaşmıştır. Öğrenme süreci bebeklikte başlar ve devam eder. Bu süreçteki herhangi bir bozulma, aksama organik bütünde yansımaları bulur. Öyleyse bütünün işlevlerinin tekrar kazanımı için "yeniden öğrenme"nin devreye

⁶Feldenkrais, 2010, a.g.k., s. 95-96

girmesi gerekmektedir. İşte nasıl sorusu bu organik bütünün öğrenme yoluyla tekrar organize edilmesi ile ilgilenir.

Metodun gelişim sürecinde, Feldenkrais'ın prensiplerinden olan “sonuç değil süreç odaklı çalışmak ve basitten başlayıp adım adım inşa etmek” etkindir. Çalışmaların bir metot haline gelmesini de süreç doğurmuştur. Önce kendi üzerine yoğunlaşan Dr. Feldenkrais başlangıçta çalışmalarını ayırıştırmadan içiçe yürütmüştür. Belirli bir aşamadan sonra süreç yeni bir ihtiyaç doğurmuştur.

Dizimdeki sorun nedeniyle kendi üzerimde ya da daha doğrusu kendimle çalışmaya başladığımda, manipülatif Fonksiyonel Entegrasyon ve Hareket Yoluyla Farkındalık yaratacak grup çalışmaları arasında bir ayrıma gitmemiştim. Arada bir fark olduğunu düşünmediğim için ikisini de ayırım gözetmeden kullanıyordum. Ancak giderek, kendimle yaptığım çalışmanın, başkalarıyla bağlantı kurabilmek için, basit ve kesinlikle kolay olmadığını görmeye başladım. Bunu yapmaya da niyetim yoktu. Ancak fizikçi olan bir meslektaşım, kendimle yaptığım çalışmada yer almak istediğinde, bu kendiliğinden oluverdi. Çünkü deneyimimi bir başkasıyla paylaşmak zorunda kaldım. Nereye ve nasıl bakacağını bilemediği için benim yaptıklarımı taklit etmek onu tatmin etmiyordu. Ayrıca neyin önemli neyin sadece ayrıntı olduğunu ayırt edecek aşamada değildi. O daha çok soru sordukça ben onun varlığından daha fazla hoşlanmıyordum. Ne yaptığımı birkaç basit kelimeyle tarif edemiyor olmaktan dolayı ise rahatsız olmuşum. Kişisel yönelimime, sebeplerime ve sonrasında beni bu şekilde hareket etmeye yönlendiren duygularıma geri dönmem gerektiğini düşündüm. Yaşadığım zaman kaybına acıyor ve kendimden rahatsız oluyordum; onun meraklı sorularından hoşlanmıyordum ve kendimi aciz hissedişim onu rahatsız ediyordu. (...)

Kendimle ne yaptığımı ve bunun yarattığı hissi paylaşacak birinin varlığı bir taş atıp havuzdaki suyun durgun yüzeyini bulandırmak gibiydi. Sadede gelirsek, kendi kendine yön vermek süreciyle hesaplaştığımı kavramaya başlamıştım. Belirlenmiş her hareket bu süreci aydınlatılabildiği derecede önem taşıyordu. Benim durumumda süreç benim için açıkça mükemmel olmadığından, görünüşe göre başka insanlar için de mükemmel olamıyordu. (...) Öğrenmeyi öğrenmek meslektaşımın paylaşmam gereken temel şeydi. Ben bir öğretmen değildim, yine de beni yaparken gördüğü şeyi, yaptığım her ne ise, öğrenebilmesi gerekiyordu. İşe, arkadaşımın, öğrenmenin yapmaktan çok farklı bir şey olduğunu fark etmesini sağlamaya çalışarak başladım. ⁷

Bir başkası için uygulamalarını anlaşır kılmak ihtiyacıyla, bu uygulamaların sistemleştirilmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır. Uygulamaları belli bir dizgenin içinde sistemleştirmek fikrine yoğunlaşması ise, Dr. Feldenkrais'ı iki farklı uygulama biçimine

⁷M.Feldenkrais (1981). *Elusive obvious*. CA: Meta Publications, s. 89-91

yöneltmeye başlamıştır. Bu ihtiyaç aynı zamanda kendi sürecini, paylaşma ve diğer insanların faydasına sunma evresini de başlatmıştır. Fonksiyonel Entegrasyon' daki çalışmalarını sözlü bir forma dönüştürerek gruplarla çalışmaya olanak tanıyan Hareket Yoluyla Farkındalık grup derslerini oluşturmuştur. Tıpkı kıvılcımı ateşleyen meslektaşıyla olduğu gibi, her yeni soru yeni cevaplar aramasına yol açmıştır. Gelişim, dönüşüm ve keşif sürecine inanan Dr. Feldenkrais metodunu da bu inançla geliştirerek, yeni ve alternatiflere açık bir sistem oluşturmak için çalışmıştır. Sistemini belirginleştirirken pratik çalışmalarını başkalarıyla da gerçekleştirmeye başlamış, çevresindeki meraklı ve öğrenmeye istekli kitle de yıllar içinde giderek artış göstermiştir. Beyin felci gibi rahatsızlıklardan, sakatlanmalara; travmaya, yaşa, mesleğe bağlı fonksiyon bozukluklarına kadar, farklı problemlerin çözümünde her yaşta insana ders vermeye başlamıştır. Kendi kendine hareket kabiliyeti olmayan ya da zayıf olan kişilerle birebir gerçekleşen Fonksiyonel Entegrasyon çalışmalarını yürütürken, Hareket Yoluyla Farkındalık grup dersleriyle daha geniş kitlelere, eş zamanlı ulaşmaya başlamıştır. Süreç bir ihtiyaç daha doğurmuştur. Uygulama alanında çalışacak yeni eğitimcilerin yetiştirilmesi gerekmektedir. Başlangıçta asistanı olarak yetiştirdiği İsrail' deki dar bir kitleyi gözlem ve deneyim yoluyla uygulamalara dahil etmiştir. Daha önce belirtildiği gibi ilk eğitim programını 1969 yılında İsrail'de başlatmış, yıllar içinde Avrupa ve Amerika'da metodun dikkat çekmeye başlamasıyla, eğitimlik programlarının farklı ülkelerde oluşturulması gündeme gelmiştir. Günümüzde Moshe Feldenkrais'dan devraldığı bu mirası yürüten öğrencileri aracılığıyla, dünyanın çeşitli ülkelerinde yürütülen, uluslararası sertifikalı, eğitimci eğitimi programlarıyla yeni pratisyen ve eğitimcilerin yetiştirilmesine devam edilmektedir. Eğitim programları ilk iki yıl ATM ağırlıklı, son iki yıl ise FI ağırlıklı olarak dört yıllık periyodlar halinde yapılmaktadır. Programların yeniden açılması da dört yıllık süreç tamamlanıp mezun verdikten sonra gerçekleşmektedir. Yılda 40'ar günden oluşan toplam 160 günlük bir ders programı mevcuttur. Bazı programlar 3 yıllık bir ders planı oluşturmaktadır, ancak her koşulda en az 160 günlük bir sürecin tamamlanması gerekmektedir. Öğrenciler, eğitimcilerin ve Uluslararası Feldenkrais Eğitim ve Akreditasyon Kurulları'nın gözetimi ve onayı dahilinde, ilk 80 günlük programın ardından Hareket Yolunda Farkındalık grup dersleri vermeye hak kazanmakta, programın tamamlanmasının ardından ana sertifikalarını alarak Feldenkrais pratisyeni olarak kabul edilmektedir. İleri programlara devam pratisyenler, koşulların sağlanmasıyla ayrıca program eğitimci olarak da çalışma şansına sahiptirler.

Şu anda, Avrupa ve İsrail (EuroTAB), Kuzey, Güney Amerika ve Kanada (NATAB) ile Avustralya (AusTAB) bölgelerinde faaliyet gösteren üç kurul bulunmaktadır. Bu kurullara bağlı 60' a yakın program yürütülmektedir.

Kendi oluşturduğu özgün binden fazla ATM dersi halen dünya çapında Feldenkrais eğitimleri tarafından kullanılan temel derslerdir. Yıllar içinde bu eğitimler arasında kendi derslerini geliştirenler de bulunmaktadır. Performans sanatçılarından sporculara, nörologlardan, antropologlara, fizyologlardan, psikologlara birçok alandan bilim insanının yanı sıra, kendini değiştirmek ve geliştirmek isteyen her yaşta ve her kesimden kişiye ulaşan metot, dünyada giderek yayılmaktadır.

3.1.2. Karşılaşmalar ve etkileşimler

Dr. Feldenkrais'ın beden işleyişine ve hareketin analizine dair belirgin saptamalar yapmasında rol oynayan ilk faktör savunma sanatları üzerine yaptığı çalışmalardır. Jujitsu serüveni, onu Jigaro Kano ve Judo ile tanıştırmıştır. Dr. Feldenkrais J. Kano'nun ısrarıyla başladığı Judo aracılığıyla önemli kazanımlar elde etmiştir. Öte yandan Dr. Feldenkrais da Judo'nun Avrupa'da yayılmasına önemli katkılar sağlamıştır. Kendi geliştirdiği bıçak savunma hareketi, Kano ve öğrencileri tarafından çalışılmış ve Judo eğitimi içine alınan "beyaz" birinin geliştirdiği ilk hareket olmuştur. Metodun temelini oluşturan, bedenin yeniden organizasyonu, enerjinin üretimi, merkez ve dengenin sağlanmasına dair saptamaların kaynağında, Judo ile geçen uzun yılların yattığı söylenebilir. Dr. Feldenkrais Judo üzerine bir söyleşisinde şunları söyler:

Savunma sanatlarındaki denge, oldukça tuhaf ve alışılmadık bir denge biçimidir. Dengeni tekrar kurmayı, karşı taraftan daha hızlı becerebilmen gerekir. Ayrıca rakibinin dengeye ilişkin en küçük hatasını, boşluğunu yakalamalı ve bunu kendi avantajına kullanmalısın. Peki, dengeni nasıl rakibinden daha hızlı toparlayabilirsin? O bir insan ve sen de öylesin. Bozulan dengeni rakibinden hızlı tekrar bulmalısın, yoksa rakibini kontrol edemezsin. Dengeni sağlayamazsan kesinlikle ona karşı yeni bir hamle de yapamazsın. Şimdi, genel inanış şu: Bunu, eğer sen de "chi" varsa yapabilirsin. Ben de diyorum ki hadi oradan. (...) Bunu, ta ki yapmayı becerene kadar yapamazsın. Eğer yapabiliyorsan, ben de "chi" var diyebilirsin. Ama "chi" ye sahip olabilmek için, bedenini organize etmeyi öğrenmen gerekir. Bu organizasyonla rakibinden daha hızlı bir şekilde bozulan dengeni tekrar kurabilirsin. Peki bu organizasyonu nasıl sağlayacaksın? (...) Yeniden organizasyon, gören, duyan, dinleyen ve hisseden parçaların birbiriyle bağlantısının sağlanması için sadece bir yoldur. Öyle hareket etmelisin ki pelvisin ve bacakların koordineli çalışsın. Bu koordinasyon içinde enerji boşa harcanmamalı. Aynı şekilde pelvis, omurga ve baş arasındaki ilişkide gereksiz baskı, hareket

olmamalı. Bu yine şunu gösterir: Kemikler ve baş arasında bir organizasyon vardır ve aralarındaki bu ilişkinin düzenlenmesi, senin daha hızlı denge kurmak için organize olmanı sağlar. Nörolojik tepki zamanı rakibin ve senin için aynıdır. Ama bedenini daha hızlı organize edebilirsen, dengeni rakibinden daha hızlı toparlayabilirsin. Böylece onu yenebilirsin. Judoda gerçekten öğretilen ve yapılan budur.⁸

Dr. Feldenkrais Judo sanatının en eski ve önemli ustalarını gözlemleyerek, onlarla çalışarak analizlerini temellendirmeye başlamıştır. Yine aynı dönemlerde öğretme ve öğrenme, öğretene ve öğrenen arasındaki ilişkinin nasıl olması gerektiğine dair önemli bilgiler edinmiştir. Öğrenme sürecinde öğrenciyi desteklemenin, baş edemeyeceği engellerle umudunu ve güvenini kırmaktan, çok daha etkin olduğunu ve hızlı sonuç verdiğini, hem ustalarının yaklaşımından hem de Judo'nun ilerleme - kuşak, dan atlama-sisteminden çıkarsamıştır.

Dr. Feldenkrais, Feldenkrais Metodu'nun ilk eğitmenlerinden olan David-Zemach Bersin'in de belirttiği gibi "Ida Rolf, Heinrich Jacoby, F.M. Alexander ve Elsa Gindler gibi isimlerle birlikte bugün somatik adıyla anılan alanın kurucularından sayılmaktadır."⁹ Metodun oluşumunda etkili olan düşüncelerden biri de George Ivanovich Gurdjieff'in "stop technique - durdurma tekniği" adını verdiği teknik olmuştur. Bersin, bu konuda şöyle der: "Dr. Feldenkrais Gurdjieff'in yaklaşımıyla yakından ilgilenmiş ve onun disipliniyle kapsamlı bir etkileşim içinde olmuştur."¹⁰ Gurdjieff'e göre kişiler uyurgezer benzeri bir durumdadır ve uyandırılmaları gerekmektedir. Uyanık bedende düşünme, hissetme ve hareket etme üzere üç merkez bulunmaktadır ve bunların arasındaki dengenin sağlanması büyük önem taşımaktadır. Durdurma tekniği bir anda hareketi durdurarak, ilginin bu üç merkeze odaklanmasına dayalıdır. Kişi, yönlendiricinin "dur" komutuyla, bir çeşit donma halinde fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak kendini gözlemlemeye yönlendirilir. Mevcut durumu hakkında farkında, uyanık olmaya sevk edilir. Dr. Feldenkrais şöyle der:

Bu tarz metodların dikkatli kullanımıyla kişi, ben-imgesindeki tutulma nedeniyle oluşan, bedensel sınırlılıklarının üstesinden gelebilir. Söz konusu ben-imgesinin geliştirilmesi beraberinde geniş bir aralık ve sayıdaki hareket dizgesine de olanak sağlar. Bu yüzden, geri

⁸Feldenkrais, 2010, **a.g.k.**, s. 154-155

⁹Feldenkrais, 2010, **a.g.k.**, s. xi

¹⁰Feldenkrais, 2010, **a.g.k.**, s. 215

dönüşüm yeteneğimizi geliştirmek zaman ve uzamdaki konumlanışımıza dair bilincin genel gelişimiyle ele ele ilerler.¹¹

Gurdjieff'in tekniği Feldenkrais Metodu'nda da benzer şekilde kullanılır. Bu yolla kişinin ben-imgesiyle bağlantıya geçerek farkındalığının arttırılması hedeflenir. Dr. Feldenkrais Gurdjieff'in üç merkez yaklaşımına, bir dördüncüyü, duyularla algılamayı eklemiştir. Duyularla kastedilen ise duyma, koku alma, tat alma, görme, dokunma duyularına ek olarak kinestetik duydur. Kendisi de bir Feldenkrais pratisyeni ve oyuncu olan Victoria Worsley şöyle der:

Kinestetik duyu, sinir sisteminin son derece önemli bir bölümünü içerir. Kendiniz hakkında bilgi verir. Eklemlerinizin ne yaptığı, kemiklerinizin birbirlerine göre ve uzayda nerede bulunduğu, kaslardaki, gerginlik ve tendonlardaki esneklik seviyesi hakkında deri yoluyla geribildirim yapar. Eğer bu duyuya sahip olmazsanız, hareket etmeniz ve hatta ayağa kalkmanız güçleşir. Sinir sisteminiz bu geribildirime sürekli ihtiyaç duyar, böylece dik durmanızı ya da herhangi bir hareketi yapmanızı sağlamak için kas sistemindeki çalışmayı etkinleştirir, engeller ve ayarlar.¹²

Worsley' in de vurguladığı gibi, kinestetik duyu, içinde bulunulan fiziki ortamda ve zaman diliminde bedenin kapladığı alanın algılanması ile bağlantılıdır. Kinestetik duyu sayesinde parçalar arasındaki ilişki, bedenin hacmi, ne kadar güç kullanıldığı, bu gücün nasıl uygulandığı algılanır. Dıştan içe aktarılan bu veriler hareketi gerçekleştiren sinir, kas ve iskelet sisteminin haberleşmesi için olmazsa olmazdır.

Kişinin zaman ve uzamdaki fiziki varlığına dair kavrayışı ve algısı ise doğrudan ben-imgesine etki etmektedir. Bu bakımdan Dr. Feldenkrais durdurma tekniğinden derslerin yapısını oluştururken de yararlanmıştı. Alışılmışın dışında, kimi zaman tuhaf sayılabilecek, bir pozisyonda kalan kişi zaman-uzam ilişkisi içinde ben-imgesine dair algısını yeniden gözden geçirmek durumunda bırakılmaktadır. Bu çeşit bir odaklanma süreci ise kişinin gündelik ben-imgesi üzerinde de farkındalığının artmasına olanak sağlamaktadır. Aynı hareketin tekrarı ve veya iki farklı hareket arasında kısa süreliğine de olsa durma metodun uygulanmasındaki prensiplerden biridir. Derslerin belirli aşamalarında kullanılan durma ve dinlenme prensibi de bu paralelde düşünülebilir. Durma anları, hareketin netlik kazanmasına destek olurken aynı zamanda sinir sisteminin bu süreci rahatça özümseyebilmesine de olanak tanımaktadır.

¹¹Feldenkrais, 2010, **a.g.k.**, s. 17

¹²V. Worsley (2016). Feldenkrais for actors: how to do less and discover more. London: Hern Books., loc. 663-667

Dr. Feldenkrais'ın etkilendiği bir diğer önemli yaklaşım ise Gerda Alexander'ın geliştirdiği “eutony” yaklaşımıdır. G. Alexander'ın yürüttüğü eğitim programını tamamlayan Thérèse Melville, G. Alexander ve eutony üzerine şunları söyler:

Müzik ve Jacques-Dalcroze 'un Eurythmics (iyi ritim) sistemi üzerine eğitim almış olan G. Alexander 1930'ların başında (...) doğal hareket kavramı üzerine çalışmalarına başlamıştır. (...) Eutony kelimesi, Yunanca eu: iyi ve tonos: gerilim, iyi dengelenmiş gerilimi ifade eder. Tonus kas liflerinin gerginlik seviyesi ve tüm bedendeki dokuların uzaması olarak ifade edilebilir. Optimum sağlık, akış ve uyumlanabilen bir tonus gerektirir. Her durum başka bir kas tonusuna ihtiyaç duyar. Nefes, ses, postür, hareket tonusa bağlıdır. Tonus da duyu ve düşüncelerimize bağlı olarak düzenlenir. Duyular tonus aracılığıyla ifade bulur, iletişime geçer. Tonus beden-zihin bütünlüğünün en net ifade araçlarından biridir. Eutony'nin özü, bireyin başkalarıyla olan ilişkileri ve yaşamın tüm tezahürlerindeki, kendisine dair farkındalığında yatar. Buna ulaşmanın yolu ise; dinlenme ve hareket halinde ve çevreyle olan ilişkilerimizde deriden, kemiklere, eklemlere, hayati organlara, yani dış sınırlarımızdan içimize, kadar bedenin deneyimlediği en iyi duyuların gözlemlenmesinde yatar.”¹³

Dr. Feldenkrais da metodun oluşum sürecinde kas tonusunun düzenlenmesi üzerine ayrıntılı çalışmalar yapmış, bedendeki aşırı gerilimin azaltılması ve kasların rahatlatılması konusunda etkili sonuçlar elde etmiştir. Derslerin uygulanışında gözetilen bu yaklaşım da temel prensipler arasında yerini almıştır. İskelet sistemi, kaslar ve sinir sistemi birlikte çalışan bir mekanizmanın parçalarıdır. Bu mekanizma ile algı, duyu ve düşünceler arasında kaçınılmaz ve ayrılmaz bir bağlantı söz konusudur. Bu bağ, somatik yaklaşımın da barındırdığı, bedenin zihinsel ve fizyolojik işlevlerinin organik bütünlüğü savunusunun altında yatan, bilimsel gerçeklikle de bağdaştırılabilir.

Dr. Feldenkrais “kişinin sinir sisteminin hangi koşullar altında daha kolay ve daha başarılı bir şekilde öğrenebileceği” sorusunun cevabını ise Weber-Fechner Yasası'nda bulmuştur. Bu yasaya göre; bir kişinin bir uyarandaki değişimi fark edebilmesi için gereken sabit bir oran vardır. Uyarının başlangıç gücü ne kadar yüksekse, kişinin değişimi fark edebilmesi için uygulanması gereken yeni uyarın dozu da o kadar artmak zorundadır. Dolayısıyla başlangıçtaki uyarın ne kadar düşük olursa küçük değişimlerin fark edilmesi olasılığı da o kadar artacaktır. Örneğin çok aydınlık bir odada bir mum yakıldığında mum ışığının etkisi duyularla fark edilmeyecek kadar az olacaktır. Ancak tek mumla aydınlanan bir odada ikinci bir mum yakıldığında bu değişim algıda hemen

¹³T. Melville, www.thinkbody.co.uk/.../Eutony-Gerda-Alexander.pdf , (Erişim tarihi: 31.01.2017)

bir fark yaratabilecektir. Bu yasa Dr. Feldenkrais için önemli bir prensibe kapı aralamıştır. Beden ne kadar rahat ve gerilimsiz olursa kişinin çok küçük farklılıkları yakalama ihtimali o kadar artacaktır. Derslerin büyük kısmının yerde gerçekleştirilmesinin altında bu neden yatmaktadır. Böylece yerçekiminin etkisi ve bedenin taşıdığı gerilim azalmaktadır. Bireyin algısı hassaslaşmaktadır. Dr. Feldenkrais algı ve farkındalık arasındaki ilişkinin önemini şöyle açıklar:

Bir Yahudi atasözü “Deliler hissetmez” der. Hissetmeyen kişi farklılıkları algılayamaz, yani bir işle başka bir iş arasındaki farkı göremez. Oysa farkına varma yeteneği olmadan ne öğrenme ne de öğrenme yeteneğinin geliştirilmesi söz konusudur. Bu basit bir mesele değildir; duyu organlarımız kendilerine çarpan uyaran ne denli küçük ve hafif olursa o denli iyi fark edecek şekilde yaratılmışlardır. (...) Bu nedenle bu kitaptaki alıştırmalar, hareketlerdeki zorlanmayı azaltmaya çalışır, zorlanmadaki ufak değişikliklerin farkına varmak için önce zorlanmanın kendisinin azaltılması gerekir. Hareketi daha iyi, daha tam denetleyebilmek için, kişinin yüksek bir duyarlılığa, yani farklılıkları daha iyi algılayabilme yeteneğine ihtiyacı vardır.¹⁴

Kendisini etkileyen önemli isimlerden biri ise Paul Ferdinand Schilder (1886-1940) olmuştur. Freud’un da öğrencisi olan ve özellikle psikanaliz alanında önemli çalışmalar yapan Schilder, ayrıca grup psikoterapisinin de babası sayılmaktadır.

Schilder, alışkanlığa dayalı bir eylemi ortaya çıkaran şeyin, sadece bir tepki değil, duygusal durum, vejetatif reaksiyonlar* ve kas yapılarının birbirine bağlı olduğu bütünlüklü bir davranış modeli oluşturduğunu gözlemlemiştir. Schilder’in gözlemlerine göre, uyarının kendisi de, bütünün herhangi bir parçasında, bütünlüklü bir model oluşturacak sistemin parçası olarak düşünülmelidir. Dolayısıyla bir kişi travmatik bir olay yaşamış ve bu olay duygularında karmaşa, aynı zamanda iç organlarında tepkilere neden olmuş olabilir.¹⁵

Dr. Feldenkrais Schilder’in yaklaşımının önemi hakkında şunları söyler:

Bu noktada Paul Schilder'in konuyla yakından ilgili yaklaşımını yansıtan şu cümlesi ilginç olabilir: "Sadece yarı bilinçli izlenimleri alan, içgüdüsel ve ilkel bir hareketliliğe yol

¹⁴M.Feldenkrais (2000) *Bedensel farkındalığın yolu*. (çev. A. S. Avanoğlu- Ullrich). İstanbul: Okyanus Yayınları, s. 100-101

*Tüm iç organlarımız, bilinç dışında, istemsiz olarak görevlerini yaparlar. İstem dışı devam eden türlü organ hareketleri ve çalışmaları özel bir sinir sistemi tarafından yönetilmekte ve kontrol edilmektedir. Bu sinir sistemine, vejetatif (otonom) sinir sistemi denir. Vejetatif sinir sistemi, iç salgı bezleriyle sıkı bir bağlantı içerisindedir. Beyin korteksinin yönetimi altında çalışmayan bütün düz kaslar ve bezler, bu sinir sisteminden sinir lifleri alır. Vejetatif sinir sistemi, basit olarak, sinir düğümlerinden (ganglionlar) ve sempatik sinir liflerinden oluşmuştur. (<http://www.eokul-meb.com/cevresel-sinir-sistemi-nedir-vejetatif-otonom-sinir-sistemi-nedir-51219/>) (Erişim tarihi: 05.02.2017)

¹⁵M.Feldenkrais (2005) *Body and mature behavior: a study of anxiety, sex, gravitation, and learning* . London: North Atlantic Books. kindle loc.236

açan bir duyu organı bekliyoruz. Ancak bu tip uyaranlara karşı duygular çok duyarlı olabilir ve bu duyarlılık nevrozlar ve psikozlarda önemli bir rol oynayabilir. Tepki kendini çok şiddetli gösterecektir. Hatta bu psikolojik değişikliklerin anında vestibüler sistem** ve tonusta kendini göstermesini de bekleyebiliriz. Vestibül aparatındaki organik değişiklikler de zihin yapılarına yansır. Bu durum sadece tonusu, vejetatif sinir sistemi ve bedenin tüm tutumlarını etkilemekle kalmaz, aynı zamanda tüm algı araçlarımız ve hatta bilincimizi değiştirecektir.¹⁶

Shilder'in bu görüşleri, insanın psikolojik ve fizyolojik varlığının birbirinden bağımsız işlemediğini gösteren saptamalardır. Yaşam deneyimini oluşturan herşey bedenin diline de yansır. Öyleyse sorunun bedendeki yansımaları çözmeye yönelik her çalışma, başlangıçta buna neden olan psikolojik durum ve travmanın çözülmesine de yardımcı olacaktır. Dr. Feldenkrais da bu tarz bir dıştan içe yönelimi daha etkili bir yaklaşım olarak gördüğünden hareket temelli bir sistem üzerinde çalışmayı tercih etmiştir.

Dr. Feldenkrais, nöroloji alanında, birçok bulguyu zamanından çok önce keşfetmiş ve metodunu geliştirirken bu saptamaları dayanak almıştır. Kendi döneminin bu alandaki araştırmalarından da yararlanmış. 20. yy.'daki, beynin fonksiyonlarının gelişiminin sınırlı olduğuna ve bir aşamada duracağına dair yaygın görüşe ısrarla karşı çıkmıştır. Ona göre "beyin - hasarlı bile olsa- hızla değişme, yeni beceriler öğrenme ve kayıp fonksiyonlarını geri kazanma kabiliyetine sahiptir."¹⁷ "Fonksiyonların geri kazanımı" düşüncesi metodun oluşumunda diğer önemli etkidir. O dönem söylenenlerin aksine, insana ve onun değişebileceğine, dönüşümüne dair bu sarsılmaz inanç ve güveni metodun oluşumuna katkı sağlamıştır.

Farklı disiplinlerdeki eğitim geçmişi dışında, bir entelektüel olan Dr. Feldenkrais kendinden önceki ve dönemindeki hemen hemen bütün önemli araştırmacıların çalışmalarını takip etmiş, kimilerinin çalışmalarına eşlik etmiştir. Özgün fikirleriyle antropoloji, psikoloji, fizyoloji gibi bilimlerde alanının önemli isimlerini etkilemiştir. Peter Brook, Richard Schechner, Yoshi Oida, Yehudi Menuhin gibi önemli sanatçılarla

¹⁶Feldenkrais, 2005, **a.g.k.**, s. 121

** Vestibüler sistem, çoğu memelilerde denge ve uzaysal oryantasyon duygusuyla ilişkili, motor koordinasyon ve denge duygusuna liderlik eden duyu sistemidir. İşitme sisteminin bir parçası olan koklea ile birlikte iç kulakta bulunan labirente ve kulak vestibulumunda yerleşmiştir. (https://tr.wikipedia.org/wiki/Vestibüler_sistem /Erişim tarihi: 05.02.2017)

¹⁷Feldenkrais, 2010, **a.g.k.**, s. xi

da çalışmış olan Dr. Feldenkrais performans sanatçılarıyla da birçok çalışma gerçekleştirmiştir.

3.2. Feldenkrais Metodu'nun Yapısı ve İşleyişi

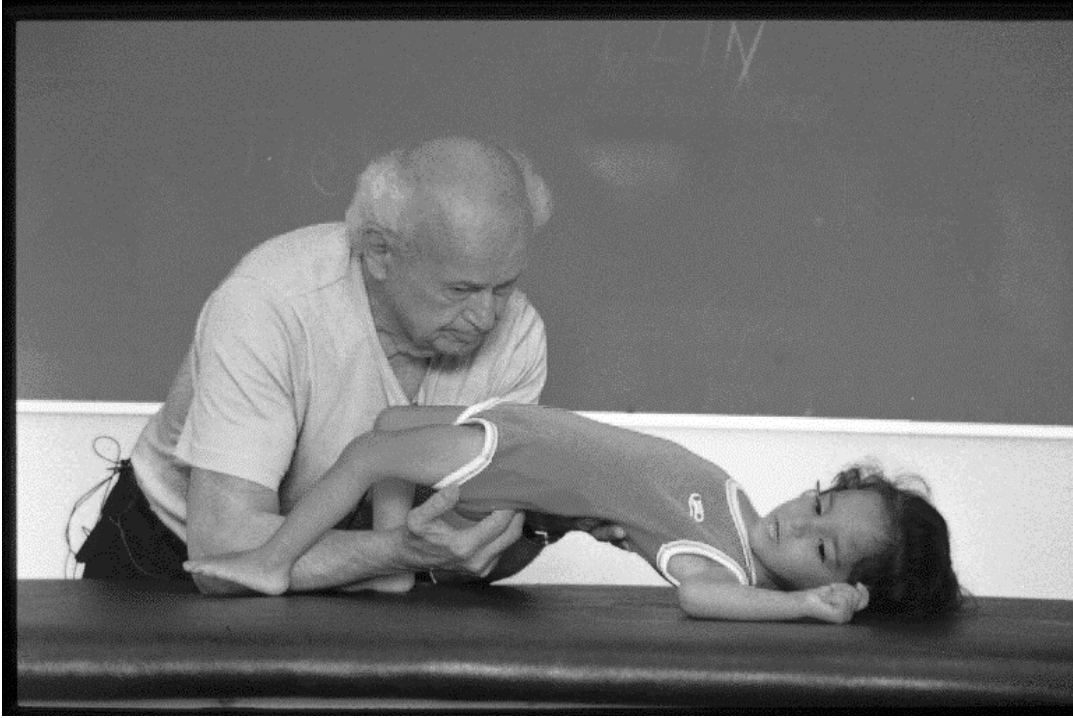
Feldenkrais Metodu yapısında; bedenın yeniden organizasyonu, buna bağlı olarak hareketteki organizasyon becerisinin geliştirilmesi, enerjinin üretimi, denge ve merkez arasındaki ilişkileri barındırır. Farkındalık; düşünce, duyu, duyu ve hareketin bütünü kapsar. Hareket ise bu grubun içinde ulaşılması, üzerinde çalışılması en pratik ve etkin yol olarak görülür. Ben-imgesinin, yani bireyin kendi varlığına ilişkin algısının gelişmesi, metodun yapısında yine önemli bir bölümdür. Ben-imgesinin gelişmesi ile kinestetik duyunun geliştirilmesi arasında ise doğrudan bir bağ vardır. Kinestetik duyunun gelişiminde kasların, dolayısıyla hareketin varlığına ihtiyaç vardır. Bedenin işlevlerinin yeniden düzenlenmesinde, kas tonusunun düzenlenmesi ve bedendeki gerilimin dengelenmesine yönelik çalışmalar da metodun yapısında yer alır. Sinir sistemi ve beden arasındaki organik bağın iyileştirilmesi ise organizasyonun temel parçasıdır. Bu bağ yeniden düzenlendiğinde, kaybedilen fonksiyonların geri kazanımı ve eksik fonksiyonların sisteme eklenmesi mümkün olacaktır. Sinir sisteminin en etkin öğrenebileceği koşulların yaratılmasında, dış uyaranlar azaltılırken, algıda hassasiyet yakalanması hedeflenir. Bu bakımdan yerçekiminin baskısının azaltılmasına çalışılır. Uygulamaların büyük kısmının yerde yapılmasının altında yatan temel neden, organizasyondaki ayrıntıların fark edilebilmesine destek sağlamaktır. Böylece, aynı zamanda yerçekiminin beden ve hareket üzerindeki etkisi hakkında da farkındalık yaratılır. Metod, yaşanan herşeyin bedende bir yansıması olduğunu kabul eder. Dolayısıyla organizasyonun bozulmasına herşey etki eder. Kaynağı ne olursa olsun, sorunun bedendeki yansımasını çözerek bütüne etki etmek üzerine çalışır.

Feldenkrais Metodu, yapısındaki bu bileşenleri iki ayrı uygulama şekliyle kullanır. İlki, birebir Fonksiyonel Entegrasyon, ikincisi ise Hareket Yoluyla Farkındalık grup dersleridir. Her iki ders de içerikte birbiriyle benzerlik gösterir. Hareket Yoluyla Farkındalık derslerinde yapılan sözel yönlendirmelerle, belirli hareket dizgeleri katılımcı tarafından gerçekleştirilir. Fonksiyonel Entegrasyon'da ise, bu hareket dizgelerini gerçekleştiren ve elleriyle yol gösteren kişi yönlendiricidir.

3.2.1. Fonksiyonel Entegrasyon dersleri

Fonksiyonel Entegrasyon metodun, fiziksel temas ve yönlendirmelerle, birebir uygulanan kısmını oluşturmaktadır. Fiziksel prensipler, biyomekanik, öğrenme ve kişisel gelişime dayalı bir yaklaşımdır. Başlangıç aşamasında bu dersler daha çok hareket kabiliyeti sınırlı ya da tamamen engelli kişilerle gerçekleştirilse de zaman içinde herkese uygulanan bir yöntem olarak metot içindeki yerini almıştır. Dr. Feldenkrais metodun bu uygulamasını şöyle ifade eder:

Fonksiyonel Entegrasyon duyuşal sistemimizin, dokunma, çekme ve basınç uygulamanın yaratacağı hisler; darbeyi okşayan elin sıcaklığı gibi, en eski elemanlarına dönüş yapar. Kişi, kas tonusundaki gerilimin azalması, nefesin düzenlenmesi ve derinleşmesi, karın bölgesinin rahatlaması ve genleşen ciltteki dolaşımın gelişmesini duyumsayarak, zihnine teslim olur. Bilinçli olarak unutulmuş, en ilkel davranış modellerini hisseder ve büyümekte olan küçük bir çocuğun iyi olma halini geri çağırır.¹⁸



Şekil 3.1. Dr. Feldenkrais bir Fonksiyonel Entegrasyon seansında
Kaynak: <http://davidzemach-bersin.com/wp-content/uploads/2011/12/MosheFI4.gif>
(Erişim tarihi: 20.04.2017)

Dersler genellikle yaklaşık bir saatlik periyodlar şeklinde gerçekleşmektedir. Uygulama çalışma için tasarlanmış, derse göre yüksek ya da alçak olabilen, bir masaj masasında gerçekleştirilir. Aşamaların büyük kısmı, sırtüstü, yüzükoyun ya da yanal

¹⁸Feldenkrais, 1981, a.g.k., s. 121

olmak üzere, yatay pozisyonlarda uygulanır. Fakat oturarak, ayakta vb. farklı pozisyonlar da gerekirse çalışmanın kapsamına alınmaktadır. Verici pozisyonundaki eğitmen, kişiyle elleri aracılığıyla temas halindedir. FI alacak kişinin fizyolojik, psikolojik, sosyolojik özelliklerinin ne olduğu bu aşamada daha da büyük önem taşımaktadır. Genellikle her çalışmada kişinin özel bir ihtiyacına yönelik bir uygulama seçilir. Kişinin özel alanına saygı gösterilmesi ve bu duyarlılıkla yaklaşılması esastır. Bir diğer esas, kişinin kendini rahat hissetmesine özen gösterilmesidir. Kişiye olmakta ve olacak olanları söylemek yerine onun fark etmesi ve ifade etmesine olanak tanınmalıdır. Yargı bildiren cümlelerden özellikle kaçınılmalı, hele hele, gözlemci olarak, varsa üçüncü kişilerin müdahalesinin, yargı belirtmelerinin önüne geçilmelidir. Verici ve alıcı arasında organik bir bağ kurulması söz konusudur.

İlk kez çalışılacak kişi hakkında sorular, gözlem ve basit hareketler yoluyla genel bir veri toplanması çalışmaya başlamadan önce tercih edilen ve önerilen bir prensiptir. Başta da belirtildiği gibi insan fiziksel, ruhsal ve çevresel faktörlere bağlı olarak bütün ve öznel bir varlıktır. Dolayısıyla fiziksel durumu kadar geçmişi, mevcut durumu, ailesi, mesleği, hobileri, inançları vb. karakteri meydana getiren her şeyin önemi vardır. Seçilen uygulamanın dizgesinde bu açıdan çok değişiklik olmasa da sistemdeki aksamının kaynağına ulaşmada toplanan kişisel veriler, hangi uygulamanın seçileceği, odağın nerelerde yoğunlaşacağı konusunda vericiye yön gösterecektir. Dr. Feldenkrais bu aşamada da söylenenden çok yapılan ya da olanla ilgilenmeyi önermektedir:

Sonuçta, analizin yapıldığı araç konuşmadır. Söz, insanların çoğunluğu için, kesin bilgileri iletmek için çok beceriksiz bir araçtır. Aynı kelimeler genellikle farklı kişiler için oldukça farklı anlamlara sahiptir. Bir saniyenin bir kısmında görülebilecek bir hareketi veya olayı tanımlamak için, hantal bir kelime akışı gereklidir. O zaman bile, açıklamada çok az kesinlik vardır. Er ya da geç, "ne demek istediğimi anlıyorsun" gibi ifadeler devreye girer. Bu nedenle, herhangi bir görsel ve dokunsal kanıt, hem daha güvenilir hem de daha emeksiz bir yol olarak düşünülmelidir.¹⁹

Karaktere dair yapılan analizde de, bireyin kendi hakkındaki sözel ifade ve yargılarından çok, bedensel ifadesi daha güvenilir bir kaynaktır. Dolayısıyla sorulara beden ne cevap verdiği odaklanmak, vericinin daha sağlıklı kararlar vermesine yardımcı olacaktır. Karşılıklı iletişim sağlıklı kurulmadan süreç de sağlıklı işlemeyecektir. Aynı yaklaşım ders sürecinde de işletilmelidir. Beden dili bilindiği üzere

¹⁹Feldenkrais, 2005, a.g.k., s. 135-136

güçlü bir iletişim aracıdır. Nefes, kas ve iskelet sistemindeki katılık ya da esneklik, istemsiz kasılmalar, mimikler eğer kulak verilirse, durum hakkında kelimelerden daha doğru ve net bilgiler verecektir.

İki kişi arasında kurulacak bağın önem taşıdığı bu tarz çalışmalarda, herhangi iki kişinin değil, tek ve kendine has iki insanın bu çalışmayı birlikte gerçekleştirdiğinin akıldan çıkarılmaması gerekir. Verici, bedenin farkındalığını arttırmak, yeniden öğrenmeyi sağlayabilmek ve hareket olanaklarını, kabiliyetini geliştirebilmek amacıyla bir dizi fiziksel yönlendirmeler yapar. Alıcının bedeni üzerindeki dönüşümü, tepkilerini gözlemler. Bu dönüşümü alıcı açısından da fark edilir, görünür kılmaya çalışır.

Kişiyile kurulacak iletişimin nasıl bir temasla gerçekleşeceği önemli bir seçimdir. Kişinin bedensel hassasiyeti, hangi alanda nasıl bir farkındalık yaratılmak istendiği bu seçimde etkili olmaktadır. Genellikle bir dersin içinde üç yoldan yararlanılmaktadır. Farklılıkların gözlemlendiği başlangıç, geçiş ve bitiş aşamaları daha çok tensel teması içerirken, iskeletsel ve kassal temaslar iskelet ve kas bilincinin geliştirilmesine hizmet eden temaslardır. Her temasın kendi içindeki derecesi ise vericinin ve alıcının arasındaki iletişimle belirlenmektedir. Bu çoğunlukla sözsüz, ihtiyaç halinde sözlü gerçekleşen bir iletişimdir. Eller vericinin antenleri niteliğinde düşünülebilir. Verici elleri aracılığıyla görür, dinler, gözlemler ve iletişim kurar.

Alıcı herhangi bir zorlanma veya acı hissediyorsa çalışmayı başka bir bölgeye kaydırmak uygun olacaktır. Acı ve öğrenme ters orantılıdır. Bir hareket rahatsızlığa neden oluyorsa sinir sistemi de rahatsız olmaktadır. Zorlama, acıya rağmen devam etmekteki ısrarlar, bedene savunmaya ve geri çekilmeye yönelik sinyaller gönderir. Bedenin gerginliği artarken, bu gerginlik sağlıklı fonksiyonlara da olumsuz etki eder. Öğrenmenin, fonksiyonların düzenlenmesinin yerini engelleme, direnç gösterme alır. Alıcının rahatlığının sağlanmasına dikkat edilmelidir. Alıcının rahat hissettirilmesi kadar vericinin de rahat olması, bedensel gerginliğini en aza indirmesi ve fonksiyonlarının sağlıklı işliyor olması bir o kadar önemlidir. Fonksiyonel Entegrasyon iki sinir sisteminin birbiriyle iletişimi şeklinde de ifade edilebilir. Karşılıklı her türlü iletişimde olduğu gibi, hele de temas söz konusu ise, gerilim gerilimi arttıracaktır. Buna bağlı olarak verici rahat bir pozisyonda çalışmalı, hem kendine hem alıcıya dinlenme, durma zamanları tanımalıdır. Uygulamanın belirli yumuşaklık içinde olması esastır. Temas ve yönlendirmeler nazikçe uygulanmalıdır.

Bir diğerk önemli nokta ise dersler arasında çeşitlilik gözetilmesidir. Her gün aynı dersin uygulanması sinir sistemini uykuya geçirirken, alıcı için de sıkıcı bir hale dönüşecektir. Yenilik ve merak duygusu, nitelikli bir öğrenme sürecinin temel unsurlarındandır. Her gün aynı dersi tekrarlamak mekanik bir egzersiz algısına neden olurken, dersler havanda su dövmekten başka bir işe yaramayacaktır.

Peki, bir sorunun giderilmesi, daha doğrusu bir fonksiyonun sağlığına kavuşması, eski alışkanlığın yerini yenisinin alması ne kadar çalışma sonunda gerçekleşir? Bu sorunun cevabı birçok değışkene bağlıdır. Kiminle çalışıyorsunuz? Bu kişi kaç yaşında? Nasıl bir geçmişten geliyor? Neyi değıştirmek istiyorsunuz? Sorunun kaynağı ne zamana dayanıyor? Bu değışimin önünde kalıcı fiziksel ya da zihinsel bir engel var mı? Kişi ne kadarlık bir çalışma periyodunu tolere edebilir? Anlaşılacağı üzere bir birey, karakter, hakkında akla gelebilecek tüm sorular ve cevapları ilk sorunun cevabına etki edecektir. Dr. Feldenkrais yine de fikir vermesi açısından bazı genellemeler yapmıştır:

Ana şikayetler giderilene kadar 30 ya da 40 günlük bir çalışmanın ardından haftada 2-3 seans konusunda ısrar ediyorum. Normalde, durumların yaklaşık yüzde ellisinde, beden bir kısmını kullanma konusundaki sınırlılıklar ve ağrılar çalışmaların günlük kısmı tamamlanmadan ortadan kalkmış olur.²⁰

Dr. Feldenkrais'ın çalışma önerisi daha çok, işlevlerdeki bozukluğun ağır olduğu bireyler için düşünülebilir. Gündelik hayatını sürdürmekte sıkıntısı olmayan bireyler açısından çalışma süreleri farklılık gösterebilir. Önemli olan, bireyin sürecinin gözlenerek imkan ve ihtiyaçları doğrultusunda ilerlenmesidir (Feldenkrais, 1993, s. 9; Feldenkrais, 1981, s. 121).

3.2.2. Hareket Yoluyla Farkındalık grup dersleri

Hareket Yoluyla Farkındalık dersleri metodun diğerk parçasını oluşturmaktadır. Dr. Feldenkrais neden “farkındalık” kelimesini kullandığını ve farkındalıktan anlaşılması gerekeni şöyle açıklar:

"Farkındalık" kelimesini bilinçli bilgi anlamında kullanıyorum ve basit bilinçle karıştırılmamalıdır. Evim ve kütüphanemi oldukça iyi tanıyorum, ancak eve gitmek için kaç adım attığımın farkında değilim. Yıllar boyunca evden ayrıлып eve döndüğümün bilincindeyim, ancak merdiven basamaklarının sayısının farkında değilim. Bir kez dikkat edip, performansında, gözlerimin değışimi gibi, başım, kollarım ve bacaklarımda hangi

²⁰Feldenkrais,1988, a.g.k., s. 35

eylemlerin hareketime eşlik ettiğini sayarsam, o zaman merdivenleri daha önce sadece bilinçle çıktığının farkına varabilirim. Dikkatimi bir adımdan ötekine kaydırdığının bilincindeyim. Adımlarımın farkındayım ve sayısını biliyorum. (...) Farkındalık hakkında konuşurken, öğrencilerimin bile şu hataya düştüklerini gördüm. Uyanıkken her yaptıklarının her an farkında olmalarını söylediğimi düşünüyorlardı. Benim “öğrenmem”, sağ kalçamı kaldırmam gerektiğinin farkına vararak başladı. Bu da ağırlığının çoğunu bir anlığına sola kaydırmam gerektiği anlamına gelir. (...) Ama çoğu zaman, normal şartlarda, dizimle ilgili bu farkındalığının olmadığı zamanlardaki gibi, normal bir şekilde yürüyorum. Her çıkışında evimin basamaklarını saymıyorum, kendime bu lüksü verebiliyorum, çünkü farkındalığım bana bu özgürlüğü veriyor.²¹

Dersler grupların sözel olarak yönlendirilmesiyle yürütülür. Fonksiyonel Entegrasyon’ da dokunma yoluyla kurulan iletişim, bu kez kelimeler aracılığıyla sağlanır. Eğitimci sözlü olarak katılımcıları bir takım hareket dizgelerini gerçekleştirebilmeleri için yönlendirir. Amaç yine bu yönlendirmelerle bireyin fonksiyonlarının düzenlenmesi, kendisiyle bağlantıya geçmesi ve ben-imgesinin geliştirilmesidir. Eğitimci, diğer bir deyişle yönlendirici kesin, net, anlaşılır ifadeler kullanarak kişilerin rahat ve kolay bir şekilde sürecin içinde kalabilmesine yardımcı olmaya çalışır. Derslerin süresi 45 ila 80 dakika arasında değişebilmektedir. Bu sürede dersin yapısı kadar, katılımcıların ihtiyaç duyduğu zaman da belirleyici olmaktadır. Katılımcı grubunun tek tek bireylerden oluştuğu bilinci sistemin bu kısmında da gözetilmektedir. Dolayısıyla ne söylendiği kadar nasıl söylendiği büyük önem taşımaktadır. Müzik, koku, dokunma gibi duyuları etkileyecek dışsal uyaranlar kullanılmaz. Aynı şekilde hedef transa geçmek değil, tam tersine “uyanma”nın sağlanmasıdır. Buna göre yönlendirici ses tonu ve konuşmasına da dikkat etmelidir. Elbette katılımcıları germeyecek ve rahatsız etmeyecek, didaktik olmayan bir tarz seçilmelidir. Ancak bu seçimin doğal, enerjik ve akıcı konuşmaya engel olmadığı altını çizmekte yarar vardır. Alternatif ifade biçimleri ve tekrarlarla her katılımcıya ulaşabilecek yollar üretilmeye çalışılır.

Derslerin büyük kısmı yerde gerçekleştirilir. Ancak yerle temasın, seviye ve yönlerin değiştiği, çeşitli kombinasyonların olduğu birçok farklı ders mevcuttur. Katılımcıların her aşamada kendilerini rahat hissetmeleri önemlidir. Yönlendirici bir şeyi göstermek yerine, söylenenin kişinin imgeleminde ve algısında canlanmasına yönelik önermelerde bulunur. Dolayısıyla bireyin önerilen hareketi gerçekleştirebileceği koşulları

²¹Feldenkrais, 1981, **a.g.k.**, s. 94

yaratmakla ilgilenir. Sorular, öneriler yoluyla odağın farklı alanlara yönelmesine de yardımcı olmaya çalışır. Soruların cevabı herkes için farklı olabilir. Dolayısıyla onların yerine cevap vermekle ilgilenmez. Önemli olan gidilecek yönü göstermektir. Her zaman bir cevap olması da gerekli değildir.



Şekil 3.2. Dr. Feldenkrais öğrencileriyle

Kaynak: <http://www.feldenkraismethod.com/wp-content/gallery/feldenkraiss-teaching/Feldenkraiss-Method-students.jpg> (Erişim tarihi: 20.04.2017)

Daha önce bahsedilen durma anları, dinlenme zamanları her dersin içeriğinde önemli bir parçadır. Katılımcılar belirli aşamalarda durmaya, dinlenmeye davet edilmelidir. Derslerin hiçbir aşamasında hiç kimse bir şeyi yapmak konusunda zorlanmamalıdır. Kişi kendi sürecinde istediği zaman, istediği ölçüde keşfe çıkmalı, durmak ve dinlenmek konusunda, komutlarla sınırlı kalmadan, serbest bırakılmalıdır. Yönlendirici kişinin kendisini zorlamasının ve aşırı güç sarf etmesinin önüne geçmeye çalışmalıdır. Her zorlama, tıpkı acıdan bahsederken söylendiği gibi, öğrenme sürecine zarar verecektir. Kişilerin karakterine ve özel alanlarına saygı göstermek, samimi ancak nazik ve saygılı bir iletişim kurmak, kişileri takdir yoluyla zaman zaman desteklemek yine önemli noktalaradır.

Bedenin yerle temasının gözlenmesi ve referans hareketlerin olması derslerin esaslarındandır. Bu gözlem ve referanslar başlangıç ve süreçteki değişim arasında kıyaslama yapılabilmesine olanak sağlamaktadır. Nefes ve hareket ilişkisinin gözlenmesi

ve bu konuda bilinç kazandırılması da bir diğer esastır. Duyular, duygu, düşünce ve hareket arasındaki bağlantı nedeniyle, kişi zaman zaman içsel durumunu gözlemlemeye sevk edilir. Bu yönlendirmeler organikliğin ve farkındalığın gelişmesine destek sağlamaktadır. Bunun yanı sıra hareketlerin organizasyonu ve koordinasyon becerisini geliştirmektedir.

Derslerin sonunda katılımcılar tekrar yerçekimiyle ilişki kurmaya ayağa kalkmaya ve yürümeye davet edilir. Bu kişinin yeni duruma dair algısının ve farkındalığının gelişmesi açısından önemli bir aşamadır (Feldenkrais, 1981, s.89; Feldenkrais, 2000, s. 96)

Oyuncu içinse genel olarak hareket yoluyla farkındalık, bedenin çalışma ilkelerinin en temel düzeyde incelenbilmesine olanak tanımaktadır. Böylece oyuncu bedenini tanımak, yönlendirmek, bozup yeniden inşa etmek için gerekli temel bilgiye sahip olabilecektir.

3.2.3. Feldenkrais Metodu'nun genel prensipleri

Metodun genel prensipleri her iki uygulama açısından da geçerli prensiplerdir.

Bu prensipleri şöyle sıralayabiliriz:

1. Beden organik bir bütündür.
2. En küçük bir hareket bile bedensel bütünlükle gerçekleşir ve bedenin tümünde bir etki yaratır.
3. Herkes bireysel özellikleriyle biriciktir.
4. Sonuç değil süreçle ilgilenilmelidir. Hareketin her aşaması tek tek inşa edilerek bütüne ulaşılmalıdır.
5. Öğretme değil, gözlem ve çıkarsama yoluyla yeniden öğrenmeye olanak sağlanmalıdır.
6. Öğrenme süreci rahat ve keyifli olmalıdır. Çözülmesi gereken bir problemle uğraşmak değil, düşünmenin, hissetmenin, hareket etmenin ve algılamanın yeni yollarının araştırılması söz konusudur.
7. Öğrenmenin gerçekleşebileceği özgür ve güvenli alan oluşturulmalıdır. Derslerin yapılacağı fiziki ortam da buna destek vermelidir.
8. Bireysel alana ve kişiliğe saygılı olunmalıdır.
9. Yargı bildirmekten kaçınılmalıdır. Kişinin odağı duygu, düşünce ya da fiziksel varlığa yönlendirilirken zorunluluk belirten cümlelerden de uzak durulmalıdır.

10. Hiçbir aşamada öğrenciler istemedikleri, hazır olmadıkları bir şeyi yapmaya zorlanmamalıdır.
11. Kişisel sürece doğrudan müdahale edilmemelidir. Neyi ne kadar hissedeceği, algılayacağı kişinin inisiyatifindedir.
12. Gelişim ve süreç sözel olarak desteklenmelidir.
13. Yer beden, hareketin desteğidir. Yerçekiminin etkisi gözetilmeli ve yerle beden ilişkisi kullanılmalıdır.
14. Aşırı güç, yani gereksiz efor kullanımından kaçınılmalıdır.
15. Gündelik hızın altında hareket edilmesine ve bireysel bir iç ritmin yakalanmasına dikkat edilmelidir.
16. Hareket nefes ilişkisi gözetilmelidir.
17. Hareket ve imajinasyon arasındaki ilişkiden yararlanılmalıdır.
18. Dinlenme zamanlarıyla sinir sistemine yeni keşif ya da önermeleri sindirme zamanı tanınmalıdır (Feldenkrais, 2002, s.149; Feldenkrais, 1981, s. 122).

3.2.4. Derslerin sonucundaki kazanımlar

1. Yeniden öğrenme yoluyla kaybedilen işlevlerin yeniden kazanılmasına, sinir sisteminin işlevlerinin düzenlenmesine yardımcı olur. Beden-zihin koordinasyonu sağlanır.
2. Alışkanlıkların saptanmasına ve yeni alışkanlıklar edinilmesine yardımcı olur.
3. Olanakların geliştirilmesi ve olasılıkların genişletilmesi ile hareket etme, düşünme, hissetme ve duyumlama açısından yaratıcı alternatifler üretilmesine, yeni yollar keşfedilmesine kapı açar.
4. Kişinin ben-imesi ve bireysel farkındalığın artmasına olanak sağlar. Fiziksel farkındalık; algı, bilinç ve öğrenme gibi becerilerde gelişme ve farkındalık artışına neden olur.
5. Kas tonusu dengelenir ve kasların gerilimi azaltılır. Bedende hafiflik hissi uyanır.
6. Nefes daha rahat ve düzenli bir hal alır.
7. Azalan gerilimin ve nefesin düzenlenmesinin olumlu etkisi konuşma araçlarının da gelişimine katkı sağlar.
8. Kan dolaşımı rahatlar. Yüzde de renklenme ve canlanma gözlemlenir.
9. Göz ve boyun kaslarındaki rahatlama ile gözler genişler, açılır, parlaklaşır.
10. Kişi kendini rahatlamış ve daha iyi hissetmeye başlar.

11. İskelet sistemi düzenlenir. Dengeli ve sağlıklı bir postür kendiliğinden oluşur.
12. İskelet üzerindeki baskının azalması bir uzunluk ve hafiflik etkisi yaratır.
13. Başın duruşu dengelenir, hareketleri serbestlik kazanır, ağırlık hissi azalır.
14. Fizyolojik veya psikolojik temelli şikayetlerde azalma, düzelme gözlemlenir.
Fiziksel ağrılarda azalma, bedensel engellere bağlı hareket kısıtlılığında olumlu yönde bir değişim gözlemlenir.
15. Hareket olanakları gelişir, kişinin hareket kapasitesi artar. Sporcu ve sanatçılarda bireysel çalışmalarında performansın artışına destek sağlar.
16. Bedenin efektif kullanımı aynı zamanda fiziksel yaşlanmanın ve yaşa bağlı dejenerasyonun yavaşlamasına, azalmasına imkan sağlar (Feldenkrais, 2010, s.18; Feldenkrais, 2000, s. 96).

3.3. Neden Hareket Yoluyla Farkındalık

Dr. Feldenkrais için yaşam ve hareket arasındaki koşutluk, hareketin gücü ve etkisine ilişkin temel saptamadır: "Hareket hayattır, hayat ise bir süreçtir. Sürecin kalitesini iyileştirirseniz yaşamın kendisinin kalitesi de iyileşecektir." ²²

Yaşam boyunca hareket devam edecektir. Bu aslında herkesçe bilinen kabul edilen bir gerçektir. Örneğin bir kişi hiç hareket etmeden öylece duruyorsa, neredeyse bir refleks gibi, ilk akla gelen soru yaşayıp yaşamadığıdır. Bunu öğrenmenin yolu ise hareket aracılığıyla olur. Nabzın atıp atmadığı, nefesin olup olmadığı hareketin gözlenmesiyle doğrulanır. Biyolojik bir fonksiyonun sonucunu nabız gösterir. Öyleyse hayat devam ettikçe hareketin geliştirilmesi, yeniden düzenlenmesi de mümkündür. Bu açıdan bakıldığında değişim ve ilerleme hayatın hiçbir aşamasında durağan değil, aksine dinamiktir.

Buna bağlı olarak sıkça kullanılan "yaşam enerjisi" deyişi de Dr. Feldenkrais için soyut, düşünce gücüyle ulaşılan mistik bir kavram değildir. Yaşam enerjisi, chi, ki, gündelik enerji, gündelik-dışı performatif enerji adına ne denirse densin enerji fiziksel yolla üretilir, yayılır ve tüketilir. Enerjinin güçlü ve sağlıklı üretimi ile efektif kullanımı ise bedenin yeniden organizasyonu ile sağlanır. Diğer bir deyişle enerji, denge ve hareket aracılığıyla, beden içinde üretilir, bedenden doğru açığa çıkar ve görünür hale gelir.

²²Feldenkrais, 2010, a.g.k., s. xi

Dr. Feldenkrais sık sık soyut kavramlarla değil, elle tutulur gözle görülür gerçeklerle ilgilendiğini dile getirir. Aynı şekilde beden olmadan düşünmenin mümkün olamayacağını vurgular. Dolayısıyla yaşam kalitesini ve öz-farkındalığı arttırmak için somut olana, yani harekete yönelmek en etkin yaklaşım olacaktır.

Hareketin ne olduğuna ve nasıl yapılacağına dair bir fikrin olması, zihinde canlandırılması, harekete geçmenin ön koşuludur. Burada kast edilen hareket bilinçli ve istemli olan hareketlerdir. Ne yapılmak istendiği ve bunu kolaylıkla uygulayabilmek için bedenin nasıl bir organizasyona ihtiyacı olduğu hakkında bir fikir yoksa harekete geçmek güçleşmekte, bazen imkansız hale gelmektedir.

“Ne” sorusu hareketin oluşumuna dair yaklaşımlarda temeldir. Bartenieff İlkeleri’nde de benzer bir yaklaşımla bu soruya dair şu aşamaların altı çizilir:

Hali hazırda *ne* yaptığınızı gözlemleyin. Bu; hareket ettiğinizde bedeninizde ne olduğunun farkında, idrakinde olmak demektir. (...) *Ne* yaptığınızı ve bunun size nasıl hizmet ettiğini kabul edin. Bu biraz kişisel geçmiş araştırmasına ihtiyaç duyar. Belirli bir hareket modelinin, en son ne zaman gerçekten olması gerektiği gibi gerçekleştiği ya da bu modelin ne zaman zayıfladığı hatırlanmalıdır. (...) Mevcut durumda ne yaptığınızı kabullenmek ise bedeninizin, bütünleştirmek istediğiniz parçasıyla ilişkisini tanımayı gerektirecektir. (...) *Ne* yapmak istediğinizi, yani niyetinizi bilin. (...) Niyetinizi daha da netleştirin. Hareketteki niyetiniz netleştikçe, nöromusküler sisteminizin sağlıklı işlemesi kolaylaşacaktır.²³

Harekete dair belirtilen kendini tanıma, koşullarını bilme ve kabul etmenin önceliği, değişim ve gelişimi başlatmak için her iki metotta da esas kabul edilir. Belirtilen konulardaki netlik, “nasıl” sorusunun cevaplanabilmesi için gereklidir. Dr. Feldenkrais buna ek olarak “geri döndürülebilirlik becerisini” ekler. “Bir hareket herhangi bir noktada derhal durdurabilir veya başlatılabilir ve her an yönü değiştirilebilir olmalıdır.”²⁴ Hareketin analizi bunun ön koşuludur. Bu analiz ise deneyim yoluyla kazanılır. Grotowski şöyle belirtmektedir:

Oyunculuk alanındaki bütün bilinçli sistemler “Bu nasıl yapılabilir” sorusunu sorar. Böyle olmalıdır zaten. Bir yöntem o “nasıl”ın bilincine varılmasıdır. İnsan ömrü boyunca bir kez kendine bu soruyu sormalıdır bence; ama kişi ayrıntılara girer girmez artık soruyu sormamalıdır, çünkü söze döktüğü zaman stereotipler ve basmakalıp anlatımlar yaratmaya başlar. O zaman “Ne yapmamalıyım?” sorusu sorulmalıdır.²⁵

²³P. Hackney (2002). Making connections. NY, London: Routledge, s. 24-25

²⁴Worsley, 2016, a.g.k., loc.1263-1264

²⁵Grotowski, 2002, a.g.k., s. 189

Grotowski ilk dönem uygulamalarında, oyuncunun becerilerinin toplanması yoluyla değil engellerin kaldırılması ilkesiyle çalışır. Grotowski'nin nasıl sorusuna yaklaşımı kadar, ne sorusuna bu iki yönlü yaklaşımı da önemlidir. Ne yapmak istiyorum ve bu koşullarla bu isteğimi nasıl eyleme geçirebilirim? Bu cevapların arayışında seçimlerimi kaliteli gerçekleştirebilmek için ne yapmaktan kaçınmalıyım? Bu sorular Feldenkrais Metodu'nun içinde de yanıt aranan sorulardır. Bedenim hareketi nasıl bir organizasyonla gerçekleştiriyor? Hareketi gerçekleştirirken bana engel olan ne?

İmgelem gücü ve hareket arasında da doğrudan bir ilişki bulunur. Hareketin imajı, zihinde ne kadar netse bunun bedendeki yansıması da o kadar net olacaktır. Ancak bu, eyleme geçene kadar ısrarla, derin konsantrasyon içinde hareketi hayal etmeye çalışmak demek değildir. En azından etkili ve hızlı bir yöntem olmayacaktır. Bedenin işleyişi ve organizasyonuna, hareketin niteliğine dair veri yoksa ya da eksikse, sessizce hayal ederek büyümlü bir şekilde hareketin imajının zihinde canlanmasını beklemek zaman kaybından başka bir şey olmayacaktır. Çoğunlukla tesadüfi, bilinçsizce gerçekleşen eylemler söz konusu olacaktır. Bu ise tekrarlanabilir, sade, kaliteli hareketlere ve sağlıklı işleyen bir bedene ulaşmak konusunda yorucu, kısıtlayıcı, öğrenme sürecini bozan ters bir etki yaratacaktır. Dr. Feldenkrais şöyle der:

Eski bir Çin özdeyişi vardır: “Duyuyorum ve unutuyorum. Görüyorum ve hatırlıyorum. Yapıyorum ve anlıyorum.” Tüm özdeyişler gibi, bu söz de tam olarak doğru olmasa da içinde bir bilgelik barındırıyor. Duyduğumuz herşeyi unutmayız ve gördüğümüz herşeyi de hatırlamayız. Ancak en iyi, yaptığımız şeyleri anladığımızı inanıyorum.²⁶

Feldenkrais Metodu, sondan başa doğru ilerlemeyi, yani imajdan harekete değil, hareketten imaja ulaşmayı önermektedir. Bedenin hareketi gerçekleştirmek için nasıl bir organizasyonuna ihtiyaç duyduğunu keşfetmek, araştırmak için somut olandan yani hareketten yola çıkılmalıdır.

Harekete dair veriler netleştikçe, zihinde yaratılan fikrin bedendeki yansıması da güçlü ve etkili sonuçlar doğuracaktır. Hareketin imajı güçlendikçe, kalitesi de değişim gösterecektir. Yanı sıra güçlenmiş, net bir imajınasyon yoluyla, hareket reel olarak yapılmaya bile, sinir sisteminde ve fonksiyonların düzenlenmesinde olumlu sonuçlara neden olabilecektir.

²⁶Feldenkrais, 1981, a.g.k., s. 89

İstemli hareketleri gerçekleştirebilecek olmak duygulara da yansıtacaktır. Mevcut duygusal durumun bedende, buna bağlı olarak hareketler üzerinde etkisi bulunmaktadır. Genel olarak tüm eylemlerin ardında duygusal bir boyutun varlığından söz edebiliriz.

Eğer sağlıklı bir süreç işlemekteyse genelde eyleme geçişle birlikte bu durum bize haz ve cesaret verecek, ilerlememize destek olacaktır. Dr. Feldenkrais “Ben esnek bedenlerin değil, esnek zihinlerin peşindeyim.”²⁷ demektedir. Düşündüklerimizi, hayal ettiklerimizi gerçekleştirebilme olasılığımız olduğunun farkına varmak, hem zihni hem bedeni özgürleştirici bir etki yaratacaktır. Zihin ikna oldukça beden de daha rahat harekete geçebilecektir. Ancak bunun tersi durumda, beklenti ve sonuç arasındaki tutarsızlık meydana geldiğinde, en yalın ifadeyle hayal kırıklığı yaşanacaktır. Başarısız ya da hatalı olmak birçokları için kabul edilemez bir durumdur. Bu ise ödül ve ceza yaklaşımının yaygın kullanıldığı sistemler tarafından bireye öğretilen bir şeydir. Hayal kırıklıkları arttıkça bazı şeylerin imkansız olduğuna ve değişmezliğine dair giderek katılaştıran inanç, bireyi denemekten bile alıkoyan bir hale dönüştürür. Katı, statükocu bir beynin, içinde var olduğu beden de farklı olmayacaktır. Dr. Feldenkrais bu durumu şöyle açıklar:

“Hareket Yoluyla Farkındalık” derslerinde imkânsız olası, sonra kolay, rahat, keyifli ve nihayet estetik açıdan zevk verici hale getiriyorsunuz. Ben, yeni beceriler öğrenmeyi öğrenmenin, becerilerin kendisinden daha önemli olduğunu düşünüyorum. Yeni beceri dikkatinizi çekmek için yalnızca faydalı bir ödüldür. Beceriye hak ettiğinizi hissedeceksiniz ve bu, öz güveninizi geliştirmeye yardımcı olacaktır.²⁸

Sağlıklı bir organizasyon ve motivasyon arasında doğru bir orantı olduğu söylenebilir. Zihinsel olarak ikna süreci ise başta belirtildiği gibi daha zordur. Ancak hareketten yola çıkmak, “imkansız sanılanın olası olduğunu” göstermek, zihnin esnekliğini de arttıracaktır. İhtiyacı olan hareketi kolaylıkla gerçekleştirebilen beden akıcı ve estetik hareketlere ulaşmak konusunda da rahatlayacaktır. Süreç yeni beceriler kazanılması sonucunu kendiliğinden getirecektir. Gelişimin verdiği cesaret ise yeni denemeler yapmak konusunda güven sağlayacaktır. Estetik biçimlere rahatlıkla ulaşmak konusunda cesur denemeler yapabilmek oyunculuk sanatı açısından da önemlidir.

Hareketin ise üç temel ögesi bulunmaktadır: Oryantasyon, Zamanlama ve Manipülasyon. Oryantasyon hareketin nereden nereye doğru gerçekleşeceğini

²⁷ <http://utahfeldenkrais.org/blog/moshe-feldenkrais-quotes/> (Erişim tarihi: 09.01.2017)

²⁸Feldenkrais, 1981, **a.g.k.**, s. 92

belirlenmesidir. Zamanlama hareketin hangi tempoda ve ritimde yapılacağıın kararının verilmesiyle belirlenir. Manipülasyon ise hareketin nasıl bir organizasyonla yapıldığı sorusunun cevabıyla ilgilendir. Meyerhold' un biyomekaniğinde “hareketin üç anı niyet, denge ve uygulama”²⁹ olarak belirtilir. Hareketin yöneliminde hangi niyetle yapıldığının önemi vardır. Bu niyet zamanlamanın belirlenmesinde de rol oynar. Denge ve uygulama ise organizasyonun niteliğini belirtir. Bu bakımından manipülasyonla ilişkili ele alınabilir.

Seçilen bir hareketi gerçekleştirmenin birden fazla yolu vardır. Bu üç unsura dair seçimlerdeki çeşitlilik ise harekete dair alternatifleri çoğaltacaktır. Sağlıklı bir postüre sahip, iyi organize olabilen bir bedenin hareketlerinin niteliği kadar alternatifleri de artacaktır. Hem gündelik hem de performatif hareketlerde rahatlık, sadelik, doğallık, akıcılık ve kalite belirgin bir biçimde gözlemlenecektir.

Dr. Feldenkrais hareketten yola çıkma nedenlerini şöyle sıralar:

- a) Sinir sistemi öncelikle hareketlerle meşguldür.
- b) Hareketin niteliklerinin ayırdına varmak daha kolaydır.
- c) Hareket hakkındaki deneyimimiz daha geniştir.
- d) Kişinin hareket edebilmesi kendisine verdiği değer açısından çok önemlidir.
- e) Kasların bütün çalışmaları birer harekettir.
- f) Hareketler sinir sisteminin durumunu yansıtır.
- g) Hareket bilinçliliğin temelidir.
- h) Solunum bir harekettir.
- i) Gerek duyumlar, gerekse düşünce harekete dayanır.³⁰

Fiziksel davranış sistemindeki bir keşfin, değişimin veya sinir sisteminin düzenlenmesinin psikoloji, algı ve düşünme biçimleri üzerinde etkisi olması kaçınılmazdır. Dolayısıyla bütünü somut parçası olan hareketten başlamak süreci daha verimli kılacaktır.

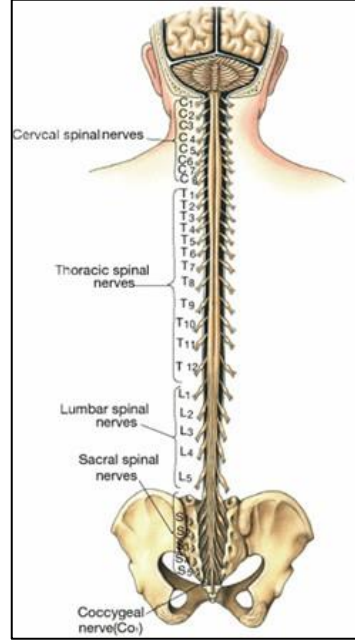
3.4. Sinir Sistemi ve Fonksiyonların Yeniden Organizasyonu

Dr. Feldenkrais, “Body and Mature Behavior” adlı kitabında sinir, kas ve iskelet sisteminin işleyişine dair ayrıntılı açıklamalar yapar. Hareket beyinde başlar. Beyin ise bir anlamda elektrikle çalışır. Beyin bir harekete dair niyetini sinir merkezine ulaştırır.

²⁹A. Berktaş (1997) *Tiyatro-devrim ve Meyerhold*. (çev: A. Berktaş). İstanbul: Mitos Boyut Yayınları, s. 311

³⁰Feldenkrais, 2000, **a.g.k.**, s. 63-71

Sinyalizasyon merkezi de diyebileceğimiz bu merkez, sinyali bu işten sorumlu sinirlere iletir. Sinir uçları bu bilgiyi hareket için kullanılacak kaslara ulaştırır. Uyarılan kaslardaki kasılma ve gevşemeler yoluyla desteklenen iskeletle birlikte hareket gerçekleşir.



Şekil 3.3. Merkezi sinir sistemi

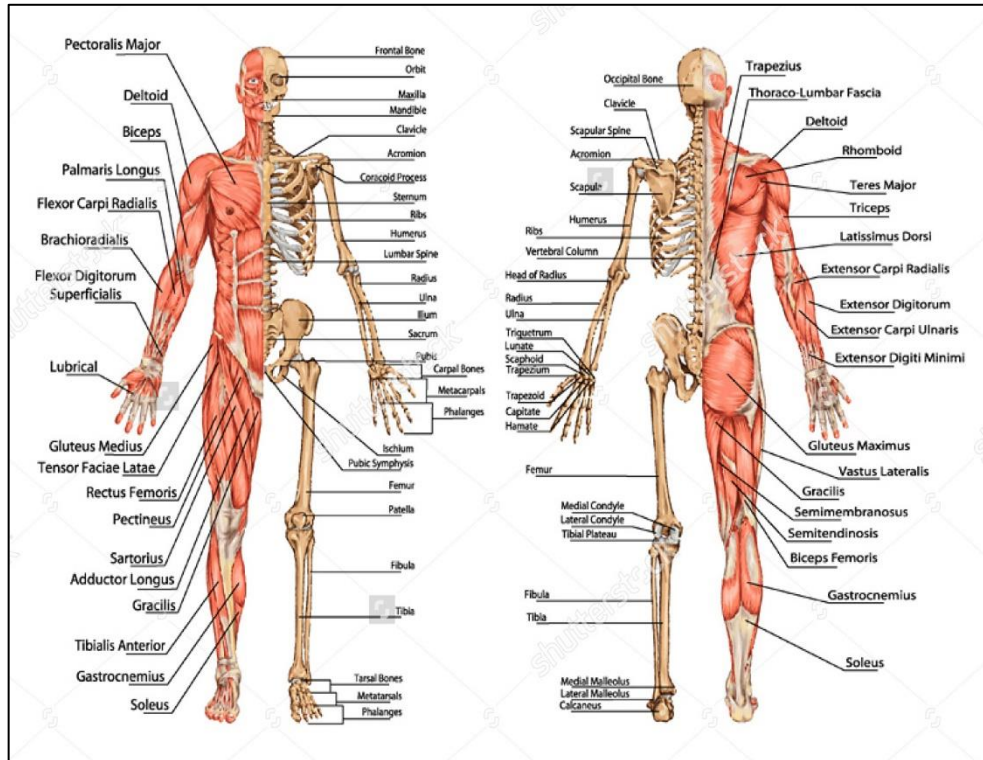
Kaynak: <http://player.slideplayer.biz.tr/26/8876979/data/images/img12.jpg> (Erişim tarihi: 12.04.2017)

Bu fonksiyonların işleyişinde, yani sinyalizasyonda, devrelerin bağlantısında herhangi bir bozulma varsa öncelikle bu durumun ortadan kaldırılması gerekmektedir. Yani akımın kaynağı “şalter” açık olmalı, kaynak yeterli güce, enerjiye sahip olmalı, paneldeki devreler doğru kablolarla doğru yerlere bağlanmış olmalıdır. Aşırı yüklenme, iletkenliğin yetersiz olması, yanlış bağlantı nasıl kısa devreye neden olursa, bedende de benzer bir etki oluşur.

İskeleti ve hareketi destekleyen kaslar ekstensör (uzayan) ve fleksör (kısalan) kas demetlerinden oluşmaktadır. Bu kaslar ise kırmızı ve beyaz kas liflerinden oluşmaktadır. Kırmızı kas lifleri yavaş kasılırlar ve buna bağlı olarak uzun süre yorulmadan işlev görürler. Beyaz kas demetleri ise hızla kasılan ve kısa sürede yorulan demetlerdir. Aynı zamanda antigravity (yerçekimi karşıtı) kaslar olarak da adlandırılan ekstensörler fleksörlere oranla daha çok kırmızı kas demeti içerirler. Dolayısıyla iskeletin ayakta durmasına destek veren kas grubu, ekstensörlerdir. Hareket ise iskeleti saran bu iki kas grubu arasındaki kasılıp gevşemeler sonucunda gerçekleşir. Bu iki kas grubu aynı zamanda birbirinin karşıtı olarak çalışmaktadır. Örneğin kol, dirsekten 90 derecelik bir

açıyla kırıldığında içteki fleksörler kısılırken, kolun dış yüzündeki ekstensörler bu harekete destek verecek şekilde açılıp uzarlar. Kasların istemli olarak çalışabilmesi için beyin tarafından gönderilen sinyallerin, sinir uçları yardımıyla ihtiyaç duyulan kas veya kas gruplarına ulaşması gerekmektedir. Kaslar, bu sinyal ulaşmazsa harekete geçemeyecektir. Sinir uçları ise bedenin temel direği olan omurga boyunca yayılmış durumdadır. Yani omurganın sağlıklı olması da bir o kadar önem taşımaktadır. Sinir sistemindeki herhangi bir nedenden dolayı bu sinyallerin iletiminde bir kopukluk meydana gelmesi halinde kaslar işlevini yerine getiremeyecektir. Aynı şekilde bu iletişimdeki her türlü bozukluk bedenin fonksiyonlarının da bozulmasına neden olacaktır.

Bu dizgenin sağlıklı işliyor olması halinde hareket, hedeflenen yönelim, zamanlama ve şekilde gerçekleşmiş olur. Buna ek olarak hareketin rahatça, fazladan güç harcamadan ve kaliteli gerçekleştirilmesi için kas ve iskelet bilincinin de geliştirilmiş olması gerekmektedir. Bedenin olanaklarının fark edilmesi ve geliştirilmesi için yapılan çalışmalar bu bakımdan metot içinde büyük önem taşımaktadır. Kişi kendi iskeletinin, kaslarının yapısı ve işlevleri konusunda kendi keşif sürecinde bilinçlendiğinde ise öğrenme gerçekleşmiştir diyebiliriz.



Şekil 3.4. İskelet ve kas anatomisi önden ve arkadan görünüm

Kaynak: <https://image.shutterstock.com/z/stock-vector-human-skeleton-from-the-posterior-and-anterior-view-didactic-board-of-anatomy-of-human-bony-and-131620088.jpg>
(Erişim tarihi: 12.04.2017)

Bu nedenle sinir sistemi, iskelet ve kas sistemi arasındaki bağlantının netleştirilmesi, varsa kopukluğun giderilmesi, bedenin fonksiyonlarının yeniden düzenlenmesi, geliştirilmesi ve hareket kapasitesinin artırılmasında temel yaklaşım olarak görülmektedir. Feldenkrais Metodu, daha önce de belirtildiği gibi, bu temel yaklaşım eksen alınarak oluşturulmuş ve bu üç sistem üzerinde çalışmaya odaklanmıştır.

Oyuncunun çalışmalarında ve sahne üzerindeki eylemlerinde niyetlerini gerçekleştirebilmesi için, öncelikle sinir, iskelet ve kas sisteminin işleyişine dair bilgi sahibi olması gerekir. Bu bilgi deneyim yoluyla elde edilir. Çeşitli oyunculuk yöntemlerinde tüm bu sistemlerin kullanılışı ve organikliği oyuncunun icrasıyla doğrudan ilişkilidir.

Bu fonksiyonların düzenlenmesi için ise yaklaşım kişiye bu bilgileri aktarmak, “öğretmek” değil; bu bilgiye ulaşabilecekleri yolu göstermek, yani “öğrenmeyi öğrenmeyi” ya da “yeniden öğrenmeyi” sağlayacak ve bundan keyif alabilecekleri bir alan yaratmaktan geçmektedir (Feldenkrais, 2005, loc. 435).

3.5. Öğrenmeyi Öğrenme/ Yeniden Öğrenme

Sağlıklı fonksiyonlara dair işleyiş becerisinin deneyim yoluyla öğrenerek geliştiği belirtilmişti. Bu fonksiyonların bozulmasında öğrenme sürecindeki kopmalar, sapmalar, buna bağlı gelişen alışkanlıklar rol oynamaktadır. Feldenkrais Metodu hareket yoluyla bu bozulmaya dair farkındalık yaratırken; öğrenmenin sekteye uğradığı, yetersiz kaldığı durumların ve bunların neden-sonuç ilişkisinin kişi tarafından keşfedilmesine, sağlıklı organizasyonun yeniden öğrenilmesine destek vermeye çalışmaktadır. Sistemin “hatalı öğrendiği” veya öğrenmeden sıçrama yaptığı aşamaya bir anlamda yeniden dönülmesine, keşif için ihtiyaç duyulan zamanı tanıyarak rahat, zorlanmadan ve keyif alınarak kişinin “öğrenmeyi öğrenmesi” ya da “yeniden öğrenmesi” konusunda uygun ortamı hazırlamaktadır.

(...) öğrenmenin bir insan için en önemli şey olduğuna inanıyorum. Öğrenme keyifli ve harikulade bir deneyim olmalıdır. Derste sıklıkla şöyle derim: “ Bakın, lütfen durur musunuz? Birçoğunuz, sanki sizin için korkunç derecede zor ve keyifsiz bir şey deniyormuşçasına, katı ve ciddi görünüyorsunuz. Bu yorulduğunuz ve daha fazla anlayamayacağınız anlamına geliyor. Mola verin ve bir kahve için. Ya da izin verin size bir

hikâye anlatayım ki gözlerinizin yeniden parladığını ve yüzünüzün güldüğünü göreyim, böylece siz dinleyip, söylediğim şeyin sizin için ne kadar önemli olduğunu kavrayabilin.”³¹

Tüm canlılar arasında öğrenme potansiyeli belki de en yüksek olan insanın, öğrenme süreci de farklılık gösterir. İçgüdülerin baskın ve yol gösterici olduğu hayvanlarda öğrenme hızla gerçekleşir. Hayvan yavruları bildiğimiz gibi kısa sürede ayağa kalkmaya, yürümeye başlar. Birçok fonksiyonu, örneğin emmek gibi, içgüdüsel olarak bir öğrenme, bilgilenme sürecine ihtiyaç duymadan gerçekleştirirler. Ancak insan yavrusu, yani bebekler söz konusu olduğunda süreç yıllara yayılır. “Genel olarak insanın, özelde kas kontrolünün, fonksiyonel gelişimindeki yavaşlığı, belirli bir fonksiyona göre, daha temel bir nitelik olduğunu düşünüyorum. Diğer gerçeklerle ilişkili olarak, bu yavaş gelişme insanın doğasını anlamak için büyük önem kazanmaktadır.”³² Dr. Feldenkrais bu temel farklılığı gözetirken birçok benzer metot da olduğu gibi, bebeğin öğrenme süreci üzerine incelemeler yapmıştır. Özellikle ilk iki yıl bebek, motor becerilerini aşama aşama geliştirir. Bebekler için öğrenme, deneme yanılma yoluyla gerçekleşen bir keşif sürecidir. Bu süreç oldukça yavaş, en rahat yolu bulana kadar tekrarlanan, oyunsu bir süreçtir. Ancak, büyümeyle doğru orantılı olarak büyüyen sosyal çevre ve ilişkileneyle, bu süreç değişmeye başlar. Sosyalleşme ile inanç, gelenek, kültür, ırk, cinsiyet vb. faktörler devreye girer. Beklentiler, yargılar, yasaklar, doğru-yanlış, normal-anormal, iyi-kötü, başarılı-başarısız ayrımları gibi sayısız müdahale ile öğrenme, kalıplaşan, formel ve sıkıcı bir hal almaya başlar. Bireysel gelişim sürecinde çoğunlukla, kişinin kendisiyle olan bağı zayıflarken toplumsal bağlar güçlenmeye başlar. Toplumun bağlayıcılığı karşısında birey öz varlığını ne kadar güçlü ortaya koyabilirse, o kadar sağlıklı kalacaktır. Ancak şu ya da bu şekilde aileyle başlayan çember giderek genişlerken bireysel alanlar daralmaya başlayacaktır. Tüm bu süreç mesafe kullanımı ve kişisel alanın belirlendiği proksemik algısında da rol oynar. Bir anlamda her şeyi yapabileceğine sonsuz inancın olduğu çocukluk dönemine dönme arayışının altında, kişisel özgür alana, keyifle öğrenilen keşif zamanlarına duyulan özlem de yatmaktadır. Gerçek kişisel potansiyele ulaşmak, toplumun parçası, ama öz benliğini koruyabilen, birey olarak var olabilmek için unutulmanın hatırlanmasına ihtiyaç vardır. İşte yeniden öğrenilen bir anlamda bu yaklaşımdır. Feldenkrais Metodu bu yüzden öğretmeyi değil, öğrenmeyi öğrenmenin yollarını göstermeyi tercih etmektedir.

³¹Feldenkrais, 1981, a.g.k., s. 118

³²Feldenkrais, 2005, a.g.k., s. 51

İki çeşit öğrenmenin olduğunu anlamalısın. Hafızaya bağlı gelişen bir öğrenme türü vardır. Örneğin, bir telefon rehberini alıp içindekileri içtenlikle öğrenmek veya bir anatomi kitabı almak ve her kasın bağlantılarını ve yerlerini öğrenmek gibi. Bu öğrenme, deneyimleme zamanından bağımsızdır. (...) Fakat beynimizi, sinir sistemimizi, bedenimizi ve kaslarımızı geliştiren, doğanın yasalarında gizli, başka bir öğrenme daha var. Bu yasalar, evrenin kozmik yasalarına dahildir. Onlar öylesine kesin ve sıralıdır ki bu düzen karşısında hiç bir şey söylenemez. Bu düzen yoksa normal bir insan olarak gelişemezsin. Engelli ya da otistik bir çocuk gibi normal olmayan biri olursun. Neden bir yaşındaki bir bebeğe kalem tutup yazmayı öğretemezsin? Bebek, kapasitesi gelişene kadar yazamaz. Görüyor musun, büyümeyle orantılı ilerleyen bir öğrenme türü var.³³

Öğrenme süreci, eğitim sisteminin içinde, ilk öğrenme tipine yakın gerçekleşir. Özellikle alışlagelmiş ezberci, dayatmacı müfredatlarla sınırlandırılmış sistemler, “öğretmenin” öğretmesinin, öğrencinin öğrenmesine yeterli olduğu inancına dayanır. Bir sınıfı oluşturan tüm bireylerin, öğrencilerin, aynı konuyu aynı yöntemlerle öğrenmesinin beklenmesi de yaygındır. Oysa öğrenme süreci karşılıklı bir etkileşim sürecidir. Verimli ve sağlıklı bir öğrenmenin gerçekleşebilmesi için öğretmenin, aslında yönlendiren olduğunu düşünmek, belki de daha olumlu bir yaklaşım olacaktır. Yönlendiren öğrencisine, usta çıracağına öğrenmeyi nasıl gerçekleştirebileceği konusunda yol göstermeye başladığında, ikinci tip “yaratıcı öğrenme” süreci başlayabilecektir. Bunun yolu, öğrenciye deneyim kazanması, korkmadan hata yapması, anlamaya çalışması, sonuçlarla değil keşif süreçleriyle ilgilenebilmesi için zemin hazırlanmasından geçmektedir. Böyle bir ortam, farklı bireylerin kendi süreç ve ritimlerinde güvende, rahat bir şekilde öğrenmenin tadını çıkarmalarına imkan tanıyacaktır. Barba'nın oyuncularına açtığı kapı, Dr. Feldenkrais'ın metoduna yaklaşımıyla benzerlik gösterir: “Oyuncularımın her birine “ kendi yolunuza gidin, ortak bir yöntem yok”, dediğimde yaşantımızın karar aşamasına girdik. Ne oldu? Dıştan ilgi noktası yitirildiğinde her aktörün çalışması güçleşti ama aynı zamanda daha kişisel oldu”.³⁴ Öğrenmeyi sağlayan bir kalıbı dayatmak ya da göstermek değildir. Yaratıcı öğrenme, konu öğrenci tarafından somutlaştığında yani “o” anladığında gerçekleşir. Bu daha uzun bir yol gibi görünse de, daha kalıcı, etkin ve yararlı bir öğrenmeden söz etmek mümkün olabilecektir. Yetişkinlerin de öğrenmek için, bebeklerde olduğu gibi, hazırlığa, deneyime ve uygun ortama ihtiyacı bulunmaktadır.

³³Feldenkrais, 1981, **a.g.k.**, s. 116-117

³⁴ E.Barba ve N.Savarese (2002). *Oyuncunun gizli sanatı*. (çev: Ayşın Candan). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, s. 80

Feldenkrais Metodu'nun öğrenme ve hazırlık ilişkisinde gözettiği yaklaşım, Schechner'in sanatsal ve gündelik performansa dair açıklamalarıyla benzerlik göstermektedir:

Performanslar, kimlikleri tanımlar, zamanı bükerek, bedeni yeniden şekillendirir ve cazip kılar, öyküler anlatır. Sanatın, ritüelin ya da sıradan yaşamın performansları "yenilenmiş davranışlar", "çift-tutumlu davranışlar", insanların icra etmek üzere eğitim aldığı ve prova ettiği eylemlerdir. Sanat üretiminin eğitim ve provayı içerdiği açıktır. Ama gündelik yaşam da yıllar süren pratik ve eğitimi, kültürel açıdan uygun belirli davranış kalıplarını öğrenmeyi, kişinin, sosyal ve kişisel koşullarıyla ilişkili olarak yaşam rollerine uyumlanmasını ve rolünü icrasını içerir. İnsan türüne özgü uzun süren bebeklik ve çocukluk, yetişkin yaşamın başarıyla uygulanması için uzun bir eğitim ve prova dönemidir.³⁵

Bir işe, bir yazıya, bir role, oyuna kısaca insanın dahil olduğu tüm eylemlere "hazırlık yapmak" gerekliliği yabancı bir kavram değildir. Hazırlık süreci, öğrenme ve uygulamanın arzu edilen şekilde gerçekleşmesi için bir ihtiyaçtır.

Barba öğrenmeyi öğrenmeden bahsederken şöyle devam eder:

İnsanın kendi enerjilerini ustalıkla kullanabilmesi için çok uzun bir süreç gerekir. Bu gerçekten yeni bir koşullanmadır. İlk başta oyuncu, yürümeyi ve hareket etmeyi öğrenen bir çocuk gibidir ve en basit hareketleri, edilgin hareketleri eyleme dönüştürmek için sonsuza dek yinelemelidir.

Bedenimizin toplumsal kullanımı ister istemez bir kültürün ürünüdür. (...) Başka bakış açılarını bulmak için, örneklerinden kopması gerekir. Kaçınılmaz bir biçimde yeni bir "kültür" biçimine doğru yönlendirilip yeni bir "sömürgeleştirmeden" geçmesi gerekir. Oyuncuların kendi yaşamlarını, kendi fiziksel anlatım yeteneklerini bulmalarını sağlayan yol, budur. (...)

Alıştırma, kişinin öğrendiği ve belli bir amaca yönelik seçip yinelediği eylemdir.³⁶

İnsan doğasında yeni bir bilgiyi almaya hazır olmak önemlidir. Yeterli hazırlık ve zaman yoksa, sistem yeni gelen bilgileri algılamakta zorlanırken öğrenmeyi reddetme eğilimindedir. Öncelikle bir sonraki aşamaya geçmeden; mevcut durum ve edinilmiş bilgiler yeterince tekrar edilmiş, kavranmış, rahatlıkla geri çağrılabilir olmalıdır. Sanatsal performansın icracısı olan oyuncunun da, hazırlık ve eğitime gereksinimi vardır. Bu hazırlık oyuncu açısından sahne üzerinde ve yaşamın içinde içi içe yürür.

³⁵R. Schechner (2013). *Performance studies*. Oxon: Routledge, s. 28-29

³⁶ Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s. 80

O halde tüm varlığı ilgilendiren ve etkileyen böylesi bir öğrenme sürecinde de hazır hissetmek, işleyiş zaman tanımak, yani acele etmeden adım adım ilerlemek uygun olacaktır. Sınır sistemi de süreçten oyunsu bir tat aldığında, gelen verileri, bilgileri daha rahat kabul edip öğrenecektir.

Ben-bilinci ve farkındalık açısından da durum benzerdir. Kendini tanımak, kişinin kendiyle bağlantısı olması gibi kavramlar sık sık duyulan ya da kullanılan kavramlardır. Bu kavramlar genellikle mistik, spiritüel sistemlerin bir öğretisi gibi algılanır. Oysa tüm bunlar deneyim yoluyla, metot açısından hareket yoluyla, kazanılıp geliştirilmeye açık kavramlardır.

3.6. Alışkanlıklar-Alternatifler

Alışkanlıklar fonksiyonlarımızı kullanabilmek açısından ihtiyaç duyduğumuz kazanımlardır. Bu kazanımlar yine öğrenme yoluyla sürece yayılarak edinilir. İstemli hareketlere bağlı olarak gerçekleşse de çoğu zaman, neredeyse içgüdüsel, düşünmeye gerek duymadan, farkında olmadan meydana gelirler. Burada iki farklı alışkanlık söz konusudur. İlk tür alışkanlıklar yaşamsal fonksiyonlarımızı yerine getirmek için ihtiyaç duyduğumuz, edindiğimiz temel alışkanlıklardır. Yemek yemek örneğini ele alalım. Kaşığı tutmak, yemeyi ağıza götürmek, çiğnemek, yutmak kazanılmış kendiliğinden yaptığımız ve hayati önem taşıyan alışkanlıklardır. Bu becerilerin kazanılmış ve alışkanlık haline gelmiş olması, tekrarlanabilir olması bireyin bağımsız bir şekilde hayatını sürdürebilmesi için birer gerekliliktir. Bu tarz alışkanlıklar hayatı kolaylaştıran alışkanlıklardır.

İkinci tür alışkanlıklar ise daha çok bireyin karakteri şekillenirken, davranış kalıplarını, iletişim biçimlerini, tepkilerini düzenleyen alışkanlıklardır. Bunların bazıları yararlı bazıları ise değiştirilmeye ihtiyaç duyulan alışkanlıklar olabilir. Dr. Feldenkrais şöyle der: “İyileşmeyi ancak alışkanlık haline gelmiş olan davranış ve hareket kalıplarını çözebilir ve onların yıkılmasına izin verirsek sağlayabiliriz.”³⁷ Bazı alışkanlıklar tümüyle düşünme biçiminin bir ürünüdür. Yıllardır aynı şekilde yapılagelen ve başka türlü yapılabileceğinin, daha iyi bir alternatif yol olabileceğinin, neredeyse düşünülmediği ya da en azından aranmadığı kabullenilmiş alışkanlıklar bulunmaktadır. Embodied Wisdom’ın önsözünde Bersin şunları aktarır:

³⁷Feldenkrais, 2000, a.g.k., s.251

Feldenkrais, yürüyüşündeki zorlanmanın nedeninin, yalnızca dizlerinin zayıf yapısı değil, aynı zamanda yürüme şekli olduğunu fark etmişti. Başka bir deyişle, harekete dair öğrenilmiş alışkanlıkları bu zorlanmayı arttırıyordu. İşte bu, Feldenkrais'ın "hatalı öğrenme" diye adlandıracağı genel problemdi. Weber-Fechner yasasını, fonksiyonel hareketle birleştirmek için pratik araçlar geliştirebilirse, bu araçları öğrenme koşullarının optimizasyonu, iyileştirilmesi ve rehabilitasyonu için kullanabilirdi.³⁸

Bilinçli tercihler bireyi de şekillendiren tercihlerdir. Seçim yapabilmek içinse seçeneklerin olması gerekir. Aksi takdirde burada söz konusu olan, alternatif olmadığı için zorunlu olarak yapılan tercihler olacaktır. Bir kez alternatif üretilmeye başlanıldığında özgür irade ve seçim şansı devreye girecektir. Çaresiz kabullenişin yerini özgürlük duygusu ve seçebilmek hazzı alacaktır. Alışkanlıkları fark etmek, alternatif yollar aramak ve değişikliğe gitmek hareket ve davranış sistemine olumlu katkılar sağlayabilecektir. Böylece bireyin hayat kalitesini iyileştirmesine, kendisini geliştirip dönüştürmesine de olanak sağlayacaktır. Metot işleyişinde göstermeciler ve tek tip bir grup davranışı önermek yerine, komutların kişinin algısındaki yansımalarına izin vererek kendi farkındalık sürecini gözetir. Bu düşünce, Huizinga'nın oyuna dair söylediklerini çağrıştırmaktadır:

Oyun, özgürce razı olunan, ama sınırları tamamen emredici kurallara uygun olarak belirli zaman ve mekan sınırları içinde gerçekleştirilen, bizzatı bir amaca sahip olan, bir gerilim ve sevinç duygusuyla "alışılmış hayat"tan "başka türlü olmak" bilincinin eşlik ettiği, iradi bir eylem veya faaliyettir.³⁹

Hareket Yoluyla Farkındalık derslerinde verilen sınırlamalar, oyunu bir yaklaşımla devam eden öğrenme sürecinde, davranış kalıplarının keşfedilmesine yönelik özgür alanı ortadan kaldırmaz. Yönlendirmeler kişinin aslında ne yaptığını ve bunu yapmanın alternatif yolları olduğunu fark etmesine yardımcı olur. Yeni yollar keşfetmek, Huizinga'nın söylediği oyun oynarken yaşanan "başka türlü olmak" bilincinin, gerçek hayata taşınabilmesine olanak sağlayacaktır.

Alternatifler çoğaldıkça zorunlu seçimlere bağımlılık azalacaktır. Kişiye düşen istediği durumda uygun olan seçeneği kullanmak olacaktır. Seçim şansı bireyin

³⁸Feldenkrais, 2010, **a.g.k.**, s. xvii

³⁹J. Huizinga (1993). *Homo Ludens: oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme* (çev. M.A. Kılıçbay). İstanbul: Ayrıntı yayınları, S.48

özgürleştirilmesi için önemli görülmektedir. Oyuncunun da performansa yönelik benzer bir özgürleşmeye ihtiyacı olduğu düşünülmektedir.

Hareket Yoluyla Farkındalık yöntemi oyuncunun bedeni kendi içinde karmaşık parçalardan oluşan bir sistem olarak algılamasına olanak tanır. Beden-zihin ilişkisinde oyuncunun tiyatro bağlamında yeniden yorumladığı bedeni öncelikle blokajlardan fonksiyon bozukluklarından, somut nedeni olmayan fiziksel engellerden arınmış olmalıdır. Yöntemin yeniden öğrenme anlayışı, eski ve olumsuz alışkanlıkların kırılmasına ve yeni alışkanlıkların edinilmesine olanak tanımaktadır. Oyuncu için, öncelikle sahne dışındaki yaşamında kazanılan bu düşünme ve yapma biçimi, ona sahne üstünde tüm ifade araçlarına alternatifler üreterek kullanma şansı yaratacaktır.

4. HAREKET YOLUYLA FARKINDALIK VE PERFORMANS İLİŞKİSİ

Buraya kadar metodun işleyişi ve sağladığı kazanımlar konusunda genel bilgiler verildi. Bu bölümde ise oyunculuk açısından metodun kullanım olanakları, oyuncunun bütünsel gelişimi konusu, farklı oyunculuk yaklaşımlarıyla harmanlanarak, açıklanacaktır. Bu noktada öncelikle oyuncunun enstrümanını tanıyıp geliştirmesi, bir anlamda kendini inşası açısından konuya yaklaşılacak, ardından oyuncunun performans kalitesine etkileri üzerinde durulacaktır.

4.1. Fiziksel Kazanım

Duygu ve düşünceler beden aracılığıyla ifade bulur, karşı taraf için anlaşılır olur. Duygu ve düşünceleri hareket, mimik, ses yoluyla anlamlandırırız. O halde öncelikle bu araçların oyuncu açısından tanımlanması, geliştirilmesi ve güçlendirilmesi gereklidir. Ardından gelen aşama ise bu kazanımların sürdürülebilir olması, korunabilmesidir.

4.1.1. Oyuncunun kendini ve bedenini tanınması

Oyuncunun seyirciyle kurduğu ilişki oyun yoluyla gerçekleşir. Dolayısıyla rolün görünür kılınması hedeflenir. Ancak rolün görünür olabilmesi, oyuncunun rolünü var edebilmesi, öncelikle oyuncunun sahne üzerinde varlık göstermesiyle gerçekleşecektir. Oyuncunun kendisiyle kurduğu ilişki ne kadar güçlü ise sahne üzerindeki varlığı da o kadar güçlenecektir. Bu güç, hazırlığın da iyi yapılmış olmasına bağlı olarak, icrasına da güç katacaktır. Hangi oyunculuk biçimi seçilmiş olursa olsun oyuncunun performansının niteliği, bu araçların gelişimi ve kalitesiyle doğru orantılıdır.

E. Morris sahne gerçeğinin yaratılabilmesi için oyuncunun kendini keşfetmesi gerektiğini söyler. “Oyunculuk, sahne üzerinde hakiki gerçeklerin yaratılması sanatıdır. Herhangi bir malzeme üzerinde oyuncunun temel sorusu, “gerçek nedir, bunu kendim-e/de nasıl gerçek kılabilirim olmalıdır?” Böylesi bir oyunculuk öğreniminde oyuncu kendini hem sahne üzerinde hem de sahne dışında bütünüyle keşfeder.”⁴⁰ Bu keşif birinci adım olarak görülmelidir. Ancak daha önemlisi, keşif devam eden bir süreç olarak algılanmalıdır. Yukarıda sözü geçen “hakiki gerçekler” ifadesi oyuncunun bu sürecinde önemli bir yer tutar. Kendi gerçeğiyle hakiki bir bağ kurmak, olanın dürüstçe ve açıkça farkında olmak gelişim, ilerleme ve dönüşüm için temel yaklaşımdır. Ben kimim, nasıl

⁴⁰E. Morris, J. Hotekis (1998). *Lütfen rol yapmayın*. (çev: İ. Bilgin). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları, s. 17

biriyim, alışkanlıklarım nelerdir? Peki, bir oyuncu olarak mevcut olanak ve becerilerim nelerdir, dahası bunları nasıl geliştirebilirim?

Grotowski, bu sorulara yanıt vermek için, oyuncu farkındalığının gerekliliğine işaret eder. “Öyleyse, oyuncu başkalarının normalde sahip olmadığı bir farkındalıkla, yaşamın küçük parçalarının farkında olmalıdır. Bu gerçekliği yapmak için oyuncu onu ayrıntılarına kadar görebilmeli, sonra inşa edebilmeli ve kendini gözlemeden, sahnede onu yaşayabilmelidir.”⁴¹ Oyuncunun farkındalığını arttırması, bedeninin olanaklarını geliştirmesi ve bedenine kulak vererek kendisiyle, kökleriyle ve bütünle bağlantıya geçerek, gerçekleşecek olana izin vermesi gerekir.

Böylesi bir kendini tanıma sürecinde hem sorular, hem de kullanılabilecek yöntemler çoğaltılabilir. Dolayısıyla Feldenkrais Metodu bu cevapları ararken faydalanılabilecek yöntemlerden sadece biridir. Ancak sistemin işleyişi ve yola çıkışı açısından etkin ve hızla yanıt veren bir yöntem olduğu düşünülmektedir. Bu konuda Peter Brook şöyle demektedir:

Her aktör için sanatının en temel kaynağı kendi bedenidir - ve hiçbir şey daha somut değildir. (...) Sonunda konusunda her alanda ustalığı kapsayan, bilimsel bir geçmişe sahip biriyle, Moshe Feldenkrais ile tanıştum. Feldenkrais hareket halindeki bedeni başka hiçbir yerde bulamadığım bir hassasiyetle araştırmıştı. ⁴²

Dr. Feldenkrais çalışmalarını olabildiğince yalın ve işlevsel bir şekilde derleyerek derslerini oluşturmuştur. İncelikle dokunmuş olan derslerin yapısına bağlı olarak tek bir dersin sonucunda bile fark edilir değişimler gözlemlenebilmektedir.(örnek: **5.2. Beden taraması**)

Oyuncu Yoshi Oida’ oyuncunun bedenini tanımasının önemini şöyle vurgular: “Bir oyuncunun ilk olarak öğrenmesi gereken şey, vücudunun coğrafyasıdır. Önce omurganızı araştırmalı daha sonra da bacaklarınızı ve kollarınızı keşfetmelisiniz.”⁴³ Oida’nın ifade ettiği bu coğrafyayı keşfetmek için, son bölümde verilen beden taramasının faydalı bir başlangıç olacağı düşünülmektedir. Oida, Peter Brook’la “The Conference of the Birds - Kuşların Konferansı”⁴⁴ provaları sırasında Dr. Feldenkrais’in

⁴¹T. Richards,(2005). *Grotowski ile fiziksel eylemler üzerine çalışmak*, (Çev.: H. Yıldız, A. Candan). İstanbul: Norgunk Yayıncılık, s.147-148

⁴²Worsley, 2016, **a.g.k.**, loc. 138-140

⁴³Y. Oida, L.Marshall,(2013). *Görünmez oyuncu*. (çev. Ö.T. De Chiara). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, s.32

⁴⁴Worsley, 2016, **a.g.k.**, loc. 148

çalışmalarına da katılmıştır. Beden taraması tüm Feldenkrais derslerinin içeriğinde yer alan bir aşamadır. Bu tarama, oyuncunun bedeninin o andaki mevcut durumunu, ders süresince ve sonunda bedenindeki farklılıkları gözlemlemesine olanak sağlamaktadır. Ancak daha önemlisi bedenin durumuna dair keşif sürecini başlatıyor olmasıdır. Tüm dersler bu coğrafyaya ışık tutarak, oyuncunun henüz keşfedilmemiş bölgelerini de bedenin haritasına ve hafızasına eklemektedir. Birçok oyuncu bedenine dair böylesi bir araştırmayı öğrencilik ya da ilk aktörlük zamanlarında yapar ve çoğunlukla tecrübe kazandıkça peşini bırakır. V. Worsley bu konuda; “Eğer tecrübeli bir aktörseniz, Feldenkrais Metodu’nun size uygun olmadığını, kendiniz ve hareket modelleriniz hakkında zaten yeterince şey bildiğinizi düşünüyor olabilirsiniz. Ancak, müsaadenizle, kimse bilemez. Bu konuda bilinmesi gereken çok şey var.”⁴⁵ demektedir. Worsley’ in sözleri sadece Feldenkrais Metodu için değil, hangi metot, disiplin söz konusu olursa olsun söylenebilir. Çünkü beden yaşamın göstergesidir, dolayısıyla her gün değişim ve dönüşüm içindedir. Sanatçı olarak oyuncu, bu her santimetrekaresini bildiği coğrafyada istediği keşif gezisine çıkabilir. Sonuçta her gün değişim ve dönüşüm olsa bile kişi artık bedenin yasalarını kavramıştır.

4.1.2. Oyuncunun hareket olanaklarının geliştirilmesi

Oyunculuk eğitiminde, hareket ve dans eğitimi önemlidir. Hareket, oyuncu açısından koreografik bir düzeni gerçekleştirmekten daha kapsamlı bir işlev taşımaktadır. Duygu ve düşüncelerin ifadesi beden aracılığıyla, hareket ve mimiklerle görünür hale gelmektedir. Oyuncunun hareket olanakları ve serbestliğinin artması çok yönlü bir ihtiyacın parçasıdır.

Bu konuda başka görüşlere de başvurmak uygun olacaktır. B.P.Vaillin biyomekanikten söz ederken Meyerhold ’un şu sözlerine yer verir: “Hissetmek ve hissettirmek için, ne yeniden yaşamak, ne de hissedileni yeniden tarif etmek gerekir; gereken tek şey hareket etmektir.”⁴⁶ Tartuffe Provalarında Stanislavski’nin şu sözleri de benzer niteliktedir: “Bana duygulardan bahsetmeyin, duyguları sabitleyemezsiniz. Yalnızca fiziksel aksiyonu uyandırabilir ve sabitleyebilirsiniz.”⁴⁷ Stanislavski’nin son döneminde üzerinde çalıştığı, fiziksel eylemler yaklaşımı kendinden sonra gelen birçok oyunculuk sistemine etki etmiştir. Farklı oyunculuk disiplinlerinin hemen hemen

⁴⁵Worsley, 2016, **a.g.k.**, loc. 525-527

⁴⁶Berktaş, 1997, **a.g.k.**, s. 322

⁴⁷Toporkov, 2017, **a.g.k.**, s. 185

hepsinde sözden, duygu ve düşünceden önce beden, hareketin varlığına ihtiyaç duyulduğunun altı çizilmektedir. Oyunculuk bir eyleme sanatı olduğuna göre, oyuncunun da öncelikle fiziksel eylemlere odaklanması, yani rolün inşasında anlamlı hareketlere yönelmesi esastır.

Hareketlerden fiziksel eyleme gidilen süreçte, oyuncunun bedenini daha iyi kullanabilmek için kendini teknik beceri ve olanaklarla donatması gerekmektedir. Bu donatım ise sahnede durmakla başlayan, yürümek, denge ve merkez hâkimiyetiyle devam eden, oyunculuk biçiminin ve rolün gerektirdiği tüm fiziksel gereklilikleri sağlamaya uzanan geniş bir yelpazeye yayılmaktadır.

4.1.2.1. İlk duruş

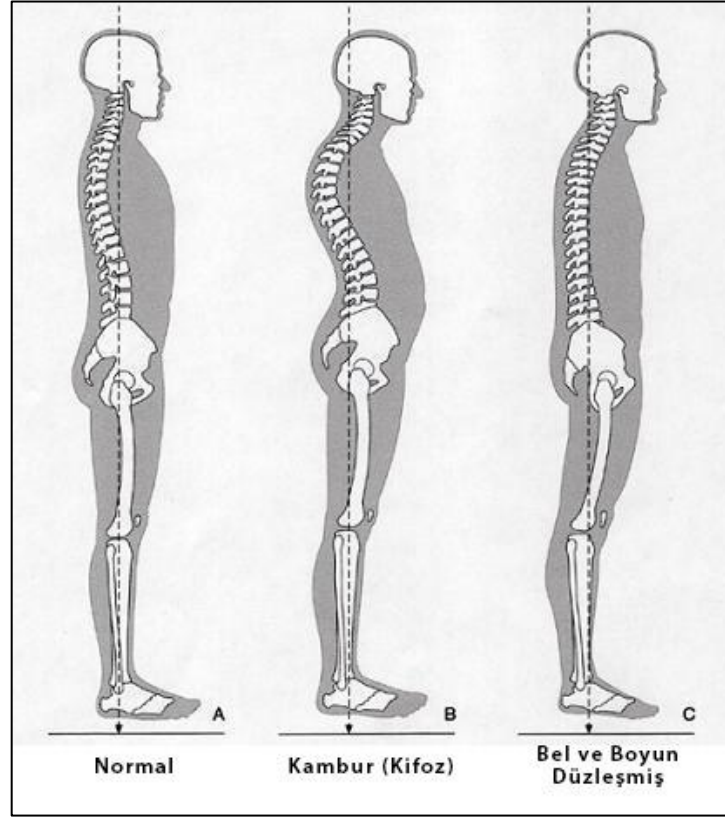
Sağlıklı, iyi bir postür beden fonksiyonlarının sağlıklı işleyişiyle mümkündür. Dr. Feldenkrais sağlıklı işleyişin kapsamını şöyle ifade eder: “İskelet yerçekimine karşı durup, kasların özgürce hareketine imkan verdiği sürece her duruş doğrudur.”⁴⁸ Bir kişi bedensel bir engelle sahip bile olsa, bedeninin koşullarına göre hareketini organize edebiliyorsa, onun duruşu da sağlıklı bir duruştur. İyi bir postürden, hangi yöne olursa olsun hareket etme becerisi anlamalıdır. Diğer bir deyişle hazır olma hali diyebileceğimiz bu duruş, harekete geçmek için fazladan hiç bir şey yapmaya gerek olmaması olarak da ifade edilebilir. Dr. Feldenkrais’a göre postür ve pozisyon sıklıkla birbirine karıştırılmaktadır, ancak farklı kavramlardır. “Pozisyon, beden çeşitli bölümlerinin konfigürasyonu ve konumunu tanımlar. Postür ise, konfigürasyon ve pozisyondaki herhangi bir değişime ulaşmada ve sürdürülemede, tüm öz varlığın kullanımını ifade eder.”⁴⁹ Bedenin duruşu dendiğinde, genellikle hareketsiz durmak algılanmakta ve statik bir anlam atfedilmektedir. Bu yüzden de statik olan, beden belirli bir durumda aldığı pozisyon kavramıyla eş anlamlı gibi kullanılmaktadır. Ancak yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı gibi, postür dinamik bir duruştur ve beden bir pozisyondan diğerine mümkün olan en az çabayla, en hızlı, etkin ve kaliteli bir biçimde geçebilecek biçimde organizasyonunu ifade etmektedir. Dolayısıyla İngilizcedeki “action” aksiyon kelimesinin barındırdığı dinamik anlamı daha uygun bir ifade olarak görmüştür. Bu yüzden postür kelimesinin karşılığı olarak “aksiyon halindeki duruş” anlamını içeren “acture - aktür”⁵⁰ kelimesini kullanmaktadır. Aynı kökten türemiş olan aktör kelimesi de

⁴⁸Feldenkrais, 2000, **a.g.k.**, s. 113

⁴⁹M. Feldenkrais (2002). The potent self. California: Frog books, s. 53

⁵⁰Feldenkrais, 2002, **a.g.k.**, s. 118

bu açıdan dikkate değerdir. Oyuncunun duruşu aksiyona hazır olma halini barındırmalıdır. Grotowski bu duruşun kaynağını kökenlerde arar.



Şekil 4.1. Normal ve bozuk duruşlar

Kaynak: <http://www.maniplasyonmerkezi.com/upload/images/%C4%B0%C3%A7-sayfa-g%C3%B6rseli-1a.jpg> (Erişim tarihi: 19.04.2017)

Neden Afrikalı Kalahari avcısı, Fransız Saintonge avcısı, Bengal avcısı ya da Meksikalı Huichol avcısı, hepsi de avlanırken omurganın azıcık büküldüğü, dizlerin hafifçe kırıldığı, bedeninde kuyruk sokumu kemiğiyle leğen kemiğinin oluşturduğu eklem tarafından desteklendiği bir duruş benimser. (...) Aslında, bedeninin belli bir ilk duruşu vardır. Bu öyle eski bir duruştur ki belki yalnızca homo sapiens'in değil homo erectus'un da duruşudur ve bir biçimde, insan türünün ortaya çıkışıyla ilgilidir.⁵¹

Grotowski, oyuncunun fiziksel gelişim çalışmasının başlangıcı olan, ilk duruşun kaynağını böyle tanımlamaktadır. Burada hedeflenen duruş, bedeninde taşıdığı, organik ve doğal dinamik duruştan farklı bir duruş değildir.

Bir oyuncudan ilk beklenen, eğitim sürecinden itibaren, "sahnede durabilmeyi" başarmasıdır. En yalın haliyle, "ayakların yere sağlam basması" ifadesi sıkça kullanılır. Yerle kurulacak güçlü temasın sağlanabilmesinin yolu ise sağlıklı ve dengeli bir

⁵¹Richards, 2005, a.g.k., s. 81

postürden geçmektedir. Bu ise daha önce de belirtildiği gibi sinir, kas ve iskelet sisteminin sağlıklı işleyişiyle mümkün olacaktır. Böyle bir organizasyonu tarif etmek çoğu zaman sadece olması gerekenin ne olduğunu söylemekle sınırlıdır. Bunun bedendeki ifadesinin ne olduğu ve nasıl gerçekleşebileceği konusunda ise açık ve net yollara ihtiyaç duyulmaktadır. Dr. Feldenkrais bu yolların saptanmasında beden ve yerçekimi arasındaki ilişkiyi ele almıştır.

Yaşamın tüm tezahürü, hareket ve sinir kapasitesi aracılığıyla ifade edilir. Bu nedenle bu tezahür, vücudun harekete geçmesine imkan tanımak için belirli durumda tutulması haricinde, yerçekimine karşı ayarlamalarla, çoğunlukla yer değiştiren ağırlıklarla ilgilidir. Yaşam ve hareketin pratikte aynı şey olduğu gerçeğini sık sık düşünmüyor olsak da, yaşayan dünyaya dair temel sınıflandırmamızı yerçekimsel uyarlanmaya göre belirliyoruz.⁵²

“Yerçekimsel uyarlanma” bedeninin yerle ilişkisinin yeniden düzenlenmesiyle paraleldir. Beden yerçekimli bir ortamda hareket eder. Yerçekimine karşı duran beden kendini desteklemeye ihtiyacı vardır. Bu desteğin kaynağında yerçekimi karşıtı kasların yanı sıra, yerden aldığımız itkinin desteği yatar. Hareketin düzeyi ve niteliğini yerle kurulan temas ve temassızlık etkiler. Dengenin kurulmasında yine bu organizasyon rol oynar. Feldenkrais derslerinde, beden deneyim yoluyla kendiliğinden doğal duruşa geçmek konusunda bilinç kazanır. (örnek: **5.3. Sarkaç**)

Duruşun nasıl olması gerektiğine dair baş dik, karın içeri ve sırt düz, ayaklar paralel vb. ifadeler gerek gündelik hayatta, gerek oyunculukta sıklıkla kullanılmaktadır. Oyuncu tüm bunları mekanik bir şekilde bedeninde gerçekleştirmeye çalıştığında muhtemelen katı, tuhaf, cansız bir bedenle karşılaşılacaktır. Daha önce hareket ve imajdan söz ederken, eğer güçlü bir imaj yoksa bunun bedendeki yansımalarının güçsüz kalacağı vurgulanmıştı. Sözel yönlendirmelerin oyuncunun bedensel ve zihinsel hafızasında karşılığı olmadığında, rahat ve doğal bir duruştan uzaklaşacaktır. Bedenin parçaları sanki uyumsuz, toplama bir şekilde bir araya gelmiş gibi dururken oyuncu bedenine yabancılaşacaktır. Oyuncu kendi özüyle bağını yitirmiştir. Oyuncunun kendine yabancılaşmış doğası performansında ve seyirciyle ilişkisinde de göze çarpacaktır.

Dersler içinde öğrenme yoluyla, deneyim kazanıldıktan sonra, olan ve olması gereken arasındaki fark, oyuncu açısından somutlaşmaya başlayacaktır. Diğer bir deyişle bir kez ayakların yere sağlam basmasının ne ifade ettiğini deneyimle keşfeden oyuncu

⁵²Feldenkrais, 2002, a.g.k., s .71

için bu ifade anlaşılır olacaktır. Buna ek olarak bundan uzaklaştığı anları, pozisyonları fark edebileceği, kıyaslayabileceği bir referansa sahip olacaktır.

Sağlıklı postüre kavuşan beden, tüm hareketlerinde bu postürün etkisini taşıyacaktır. Oyuncu duruştaki dinamik bilinci bedeninin tüm parçalarına yaymak konusunda ilk adımı atmış olacaktır. Burada denge ve bedeninin organizasyon becerisi, hareket kalitesi için geliştirilmesi gereken diğer becerilerdir.

4.1.3. Oyuncunun kondisyonu: Enerji-denge-efor-yorgunluk

Oyuncunun provalar ve oyun boyunca verimli çalışabilmesinin koşullarından biri de belirli bir kondisyona sahip olmasıdır. Oyuncunun tüm ifade araçlarını hazır ve çalışır tutmak konusunda daima gerekli özeni göstermesi gerekir. Bu kondisyonun sağlanması için kas ve kemik yapısının güçlendirilmesi, bedeninin belirli bir esnekliğe kavuşturulması önem taşımaktadır. Oyuncunun yararlanabileceği, spor egzersizleri, yoga, thai chi chuan, aikido gibi uzak doğu kaynaklı disiplinlerden, farklı hareket-dans, oyunculuk yaklaşımlarının çalışma ve ısınmaya yönelik egzersizlerine kadar çeşitli alternatifler bulunmaktadır. Önemli olan hangi seçimler devrede olursa olsun oyuncunun, bedenini sahneye yönelik hazırladığı hedefini gözeterek, kaynaklarını etkin, sağlıklı ve işlevsel kullanma farkındalığına sahip olabilmesidir.

Kendi kas ve iskelet sisteminin işleyişine dair bilgisi artan, bedenini daha iyi organize eden oyuncu, hangi egzersiz ya da çalışmayı seçerse seçsin, güç kullanımını kendi kontrolüne alarak, en yüksek faydayı sağlamak konusunda bilinç kazanmış olacaktır.

Stanislavski Sistemi ve Metot Oyuncululuğu'nun Amerika'daki başlıca temsilcilerinden olan Stella Adler bu konuda şöyle der:

Bir oyuncu olarak bedeninizle ilgili her şeyden kesin ve net bir şekilde haberdar olmalısınız. Kaslarınızı işinizde ustaca kullanabilmelisiniz. Gerçekleştirdiğiniz eylemleri hangi kasların kontrol ettiğini ezbere bilmelisiniz. Yine en az bu kadar önemli bir başka ayrıntı da, her eylemin kaslara ne kadar efor sarf ettireceğini öğrenmenizdir.⁵³

Adler'in söz ettiği netlik, ustalık ve kas kontrolünün ise bir eyleme sanatı olan oyunculukta ancak deneyim yoluyla kazanılabileceği düşünülmektedir. Adler'in sözünü ettiği "ezbere bilmenin" de kuramsal olmadığı açıktır. Bir anatomi kitabındaki bütün kas

⁵³S. Adler (2006). *Aktörlük sanatı*. (çev: N.U.Özüaydın). İstanbul: Mitos Boyut Yayınlar, s. 79

ve kemikleri ezberlemek ancak bilgi düzeyinde fayda sağlayacaktır. Oyuncunun genel anatomik bilgiye sahip olması faydalı olacaktır, hatta gerekli olduğu söylenebilir. Ancak önemli olan beden yoluyla öğrenilen, “ezberlenen” bilginin elde edilebilmesidir. Oyuncu bedenini hangi kas gruplarını, nasıl bir organizasyonla kullanmaya ihtiyacı olduğunu biliyorsa gerçekleştireceği tüm hareket ve egzersizleri daha rahat ve kaliteli yapma şansına sahip olabilecektir. Yanı sıra bedensel organizasyonu ve farkındalığı artıtkça yapılması çok zor, imkansız gibi görünen pek çok hareketi rahatlıkla, daha kısa zamanda, ihtiyacı kadar efor sarf ederek gerçekleştirebileceğini de görmeye başlayacaktır.

Böylesi bir rahatlık ve farkındalık, enerjinin üretimi ve organizasyonu açısından önemlidir. Hangi oyunculuk yöntemi devrede olursa olsun, oyuncunun sahnede var olabilmesi, güçlü, parlak ve dikkat çekici bir performans sergileyebilmesi için ise enerjinin üretimi, organizasyonu ve akıcılığının sağlanabilmesi gerekir.

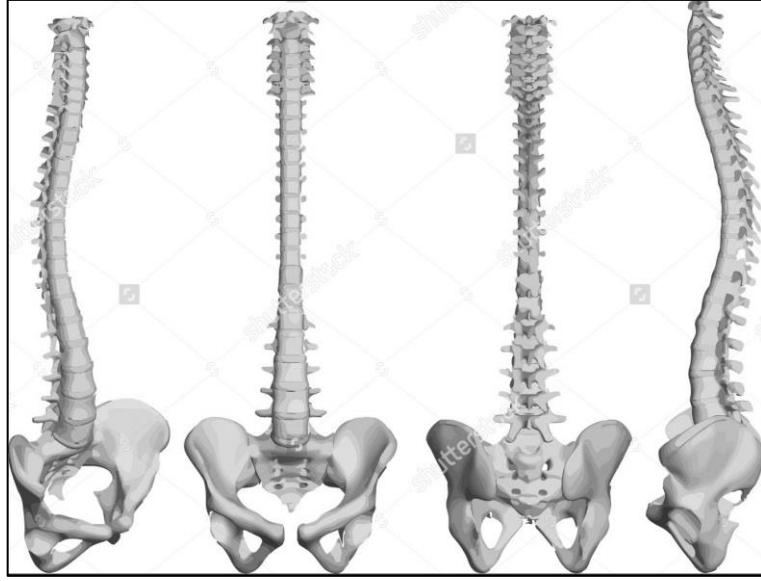
“Enerjik beden” den söz eden Terzopoulos’ un yaklaşımına göre “Enerji, bir komut misali oyuncuya dışarıdan aşılana soyut bir fikir olmaktan ziyade, bir deneyim ve fiziksel hatıra şeklinde algılanır.”⁵⁴ Dr. Feldenkrais’ın enerjiye yaklaşımıyla paralellik gösteren bu yaklaşımda da enerji, yine beden aracılığıyla somutlaşan bir kavramdır.

Bu enerjiyi üretebilmek için bedenin, pelvik tabanından desteklenmeye ihtiyacı vardır. Pelvik taban, denge ve enerji merkezi olarak bütünün de temel parçasıdır. Vanessa Ewan ve Debbie Green “Actor’s Movement” adlı çalışmalarında merkezde olmayı şöyle açıklar:

“Merkezde” ya da dengede olmak var olma közünün(core) nasıl çalıştığını bilmek demektir. Bedenin alt ve üst bölümleri arasındaki birleşme noktası olan pelvis merkezdir ve bedenin iki yarısı birbiriyle pelvis aracılığıyla bağlantı kurar. Köz, pelvisi kalça eklemlerinden bacaklara bağlayan, sırt boyunca uzanan ve karın bölgesinde yer alan tüm kasları kapsar. Bu yüzden merkez, net fiziksel yönelimleri mümkün kılan, enerji paketi olarak düşünülebilir. Oyuncu için, merkezde olmak közünün gücü ve bireysel farkındalığın varlığının işaretidir.⁵⁵

⁵⁴T.Terzopoulos (2016). *Dionysos’un dönüşü* (çev: Burç İldem Dinçel). İstanbul: Habitus Yayıncılık, s. 16

⁵⁵V. Ewan, D. Green (2015). *Actor movement: expression of the physical being*, London: Bloomsbury Publishings plc, s. 13



Şekil 4.2. Pelvis ve omurganın dört pozisyonu

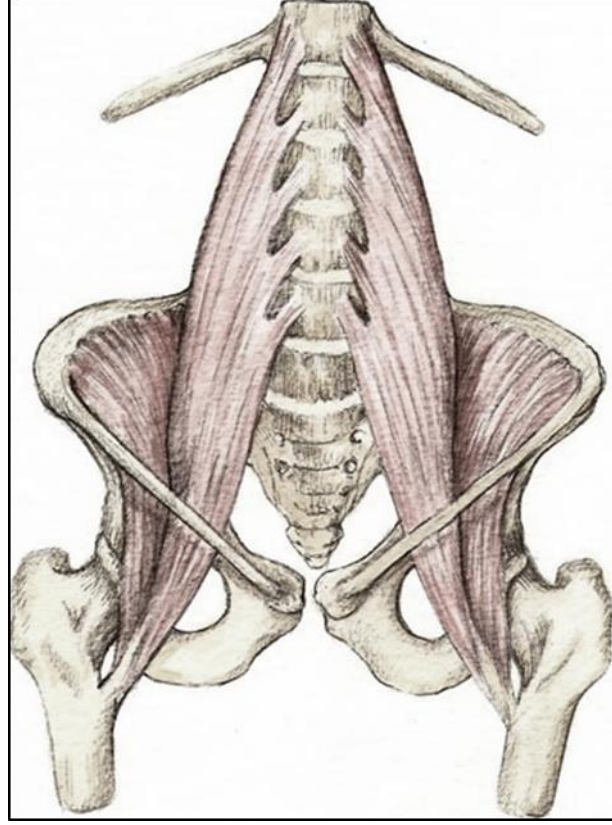
Kaynak: www.shutterstock.com/tr/image-vector/spine-vector-pelvis-four-positions-69963073
(Erişim tarihi: 02.04.2017)

Pelvik taban bedenin orta merkezini oluşturmaktadır. Bedenin merkezde ve dengede kalması pelvisin güçlü olması kadar serbest olmasına da bağlıdır. Kaslar aracılığıyla omurgayla doğrudan bağlantıda olduğundan, pelvisin her pozisyonu omurgayı ve başın ilişkisini etkilemektedir. Bunların organik ilişkisinin düzenlenmesi gerekir. Omurganın üzerinde yükselen başın pozisyonu organizasyonun önemli bir parçasıdır. Başın pozisyonu ve hareket kabiliyeti, bütün beden hakkında bilgi veren bir referanstır. Başın hareketleri hafifleyip rahatladıkça, kişinin bedeni de rahatlayacaktır. Omurga üzerindeki baskının azalması, omurga da bir uzamaya neden olacaktır. Kaslar da buna bağlı rahatlayacaktır. Özellikle sırttan başlayıp pelvis bölgesine uzanan kasların rahatlaması merkezin, yani pelvisin serbestçe hareket edebilmesine ve dengelenmesine imkan tanıyacaktır. (örnek: **5.4.** Pelvik saat)

Hareketin kalitesi, dengenin sürekli yer değiştirmesi ve yeni dengenin hızla kurulabilmesine bağlıdır. Dr. Feldenkrais denge hakkında şunları söyler:

Hem kararlı hem de dengesiz denge aşağıdaki nitelikleri veya özellikleri sunar: (1) Kolay değişim. Herhangi bir yöndeki denge durumundan yatay olarak hareket etmek, az enerji veya çaba harcamayı gerektirir. (2) Kolay geri dönüş. Denge bozulduğu zaman yeniden kurulması, aynı miktarda enerji harcanmasını gerektirir. (3) Kararlı dengede, sisteme enerji verilmediği sürece ilk yatay yer değiştirme gerçekleşemez. Potansiyel enerji minimum olduğundan, ağırlık merkezi olabildiğince düşük bir konumdadır, dışardan enerji verilmediği takdirde herhangi bir pozisyon değişikliği olmaz. (4) Kararsız dengede ağırlık merkezi mümkün olduğu kadar yüksektir ve potansiyel enerji maksimumdur. Pozisyonu değiştirmek için başka

hiçbir kaynaktan enerji tedarik sağlamaya ihtiyaç yoktur. Yer değiştirme, ortaya çıkmış potansiyel enerji üzerinden kendini besler.⁵⁶



şekil 4.3. Pelvis kasları

Kaynak:<https://static1.squarespace.com/static/52f1c886e4b0a96c7b532d8a/t/53e6ee6ee4b0b053add9376e/1407643247180/?format=500w> (Erişim tarihi: 19.04.2017)

Hareketin her aşamasında denge, aynı kalite ve rahatlıkla yakalanabilir olmalıdır. Bedenin dengeyle ilişkisindeki rahatlama, enerjinin rahat üretimi ve kullanımına etki edecektir. Enerji bloke oldukça bedenin bazı kısımları işlev kaybetmekte, görünmez hale gelmektedir. Bedenin ağırlığı artmakta, buna bağlı olarak fonksiyonlar yavaşlamaktadır. Beden dengeler arası geçişte bu ağırlığa bağlı olarak geri kalmakta, yani denge bozulmaktadır. Gündelik hayatta da önemli olmakla birlikte sahne sanatlarında, dolayısıyla oyunculukta bu organizasyonun kazanılmış olması bir gerekliliktir. Çünkü çeşitli oyunculuk yöntemleri oyuncunun sahnesel varlığıyla ilgili olarak dengeyi araştırır. Bu konuda deneyim yoluyla sağlıklı bir temel oluşturulması, oyuncunun enerji ve dengeyle ilgili sonraki çalışmalarının kalitesi ve verimliliğine doğrudan etki edecektir.

⁵⁶Feldenkrais, 2005, **a.g.k.**, s. 96

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 genişletiren işte bu fazladan çabadır.⁵⁷

Buradaki fazladan çaba, Dr. Feldenkrais'ın sözünü ettiği kararsız dengede potansiyel enerjinin açığa çıkmasıyla ilişkilidir.

Hareket ve enerji ilişkisinde bir önemli nokta da nefesin rahat ve düzenli olmasıdır. Bedendeki zorlanma, gerilimler hareket ve nefes arasındaki ilişkinin doğallığını ve akıcılığını da sekteye uğratmaktadır. Zorlanılan hareketler sırasında nefesin tutulması sıklıkla gözlenen bir durumdur. Bir diğer problem ise hareketin ve nefesin koordinasyonunun bozulmasıdır. Doğal işleyişte, bir harekete bağlı olarak beden kısılırken ya da daralırken nefesi verme, tersi durumda ise alma eğilimi gözlenmektedir. Ancak, nefes ve hareket akışın tersine işlediğinde, doğal ritim bozulmakta, beden bir anlamda kendi içinde çatışmaktadır. Bu çatışma, enerjinin üretimi ve organizasyonunun önünde diğer bir engeldir.

Enerjiyi üretmek kadar yoğunluğunu ve akışını kontrol edebilmek de önem taşır. Oyunculuk algısının, enerjinin sürekli en yüksek seviyede tutulması ve paylaşılmasının iyi oyunculuk olduğu düşüncesine sıklıkla rastlanmaktadır. Benzer şekilde kimi oyuncular kendini ne kadar zorlarsa, tüm araçlarını ne kadar aşırı güçle kullanırsa o kadar güçlü bir oyunculuk ortaya koyduğu yanılgısına kapılma eğilimindedir. Barba bu konuda şöyle der:

Batılı oyuncular enerjik olmayı istediklerinde, tüm enerjilerini kullanmak istediklerinde, çoğunlukla uzam içinde büyük canlılıkla hareket etmeye başlarlar. Büyük hızla ve kas gücüyle hareket yaparlar. Bu çaba ağır işçilik ve yorgunlukla bağlantılıdır. (...) 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.⁵⁸

Barba'nın sözünü ettiği aşırı güç ve hız aynı zamanda enerjinin kontrolünü de güçleştirir. Enerjinin kontrolsüzlüğü ise, oyuncunun bedeninin kontrolüne de hakim olmadığının göstergesidir. Böyle bir durumda çoğunlukla enerji dağınıklaşıp, hedefinden sapmalara uğrar ya da hedefe yönlenen enerji güçsüzleşir. Bu kontrolsüzlüğün, oyuncunun kondisyonuna da olumsuz yansımaları olacaktır. Üretilen enerji

⁵⁷Barba ve Savarese, 2002, a.g.k., s.124

⁵⁸Barba ve Savarese, 2002, a.g.k., s.22

organizasyondan yoksundur ve tasarruflu kullanılamamıştır. Bu durumda enerjisini boşa harcayan oyuncu, hem tekrar üretmek için fazladan çaba harcamak zorunda kalacak, hem de buna bağlı olarak daha çabuk yorulacaktır.

Kaslar kadar, iskeletin önemi ve gücüne dair bilincin gelişmesi önem taşır. Hareket ya da güç kullanımından söz ederken çoğunlukla sadece kas gücüne odaklanma eğilimi söz konusudur. Oysa kemik yapısı ve iskeletin gücü hiç de azımsanmayacak ölçülerdedir. Kaslara iskeletin görevi de yüklendiğinde bedende sıkışma, gerilim, katılık, kısılma gibi sonuçlar doğacaktır. Neredeyse hiç dinlenmeyen aktif kasların karşısında, tembelleşmiş, fonksiyonları azalmış, güçsüzleşen kemiklere sahip bir bedenin deformasyonu da daha hızlı olacaktır. İskeletin sağlıklı organizasyonu ile hem kaslara daha az yüklenilecek hem de daha az yorgunluk yaşanacaktır. Bu organizasyonun eksikliği esnekliğin azalması, ses ve nefesin güçsüzleşmesi, enerjinin zayıflamasına yol açacaktır. Bu durumda oyuncunun ifade araçları kısıtlanacaktır. Bu sorunlarla baş etmeye harcanan aşırı çaba aşırı yorgunluğa ve hızlı bir mesleki deformasyona da neden olacaktır.

Bu sorunların kaynağının ortadan kaldırılması ve bedenin işlevlerinin sağlıklı hale getirilmesi oyuncunun performansının güçlenmesine yardımcı olacaktır.

4.2. Oyuncunun Sözel İfadesi: Nefes-Ses-Konuşma Araçlarının Rahatlatılması

Oyuncunun ifade araçlarından biri de “söz” dür. Sözel ifadenin güçlenmesi, oyuncunun dili etkin kullanabilmesine bağlıdır. Bunun için geliştirilmiş pek çok diksiyon ve boğumlama çalışması bulunmaktadır. Tüm bu çalışmaların ise ortak bir başlangıç noktası vardır. Beden, nefes ve ses-konuşma araçlarının rahatlatılması ve koordine edilmesi gerekir. Grotowski, solunumdan bahsederken, sıralı ve organik bir bağlantının altını çizer.

Bir kimsenin kullandığı solunum biçimine dikkat edilmelidir. Üstelik bir tek kesin kural vardır. Önce bedensel eylem, sonra sesle anlatım gelir. Pek çok oyuncu ters yönde çalışır. Önce masaya vurur sonra bağırırsın! İyi işleyen bir larenks olmazsa sessel süreç özgür olamaz. Önce larenks, daha sonra çene ve çene kemikleri gevşetilmelidir.⁵⁹

Öyleyse; beden rahatlamadan nefes, nefes rahatlamadan ses, ses rahatlamadan konuşma rahatlamayacak ve anlaşılır olamayacaktır.

⁵⁹Grotowski, 2002, **a.g.k.**, s. 161

Bu bakımdan önce nefesin düzenlenmesiyle gerekir. Nefes, sadece konuşma açısından değil bedenın tüm işleyişı açısından önemlidir. Bir oyuncunun öncelikle nefes kullanımına dair bilinçlenmesi ve nefes kontrolünü sağlaması gereklidir. Oida nefesin farklı kullanımlarından söz eder:

Ne zaman nefes aldığımızı ne zaman nefes verdiğimiz ve nefesi ne zaman durdurduğumuzu düşünmeliyiz.

Bu sadece uzun cümleleri nefessiz kalmadan söylememize yardımcı olmaz, aynı zamanda nefes değişimlerinin içsel etkisini de gösterir. Bunu denemek için nefes alın, birkaç saniye nefesinizi tutun, sonra nefes verin. Şimdi tam aksini yapın, nefes verin, nefesinizi tutun ve şimdi nefes alın. Duygusal ve fiziksel hissin farklılaştığını hissedeceksiniz.⁶⁰

Daha önce de ele alındığı gibi, nefes ve hareketin ilişkisine dair benzer bir yaklaşım Feldenkrais Metodu'nda da bulunmaktadır. Nefesin biçimi ve yarattığı hissin gözlenmesi, oyuncunun ses ve konuşma araçlarının kullanımı kadar, rolün inşasında da yararlanacağı önemli bir unsur olarak düşünülebilir.

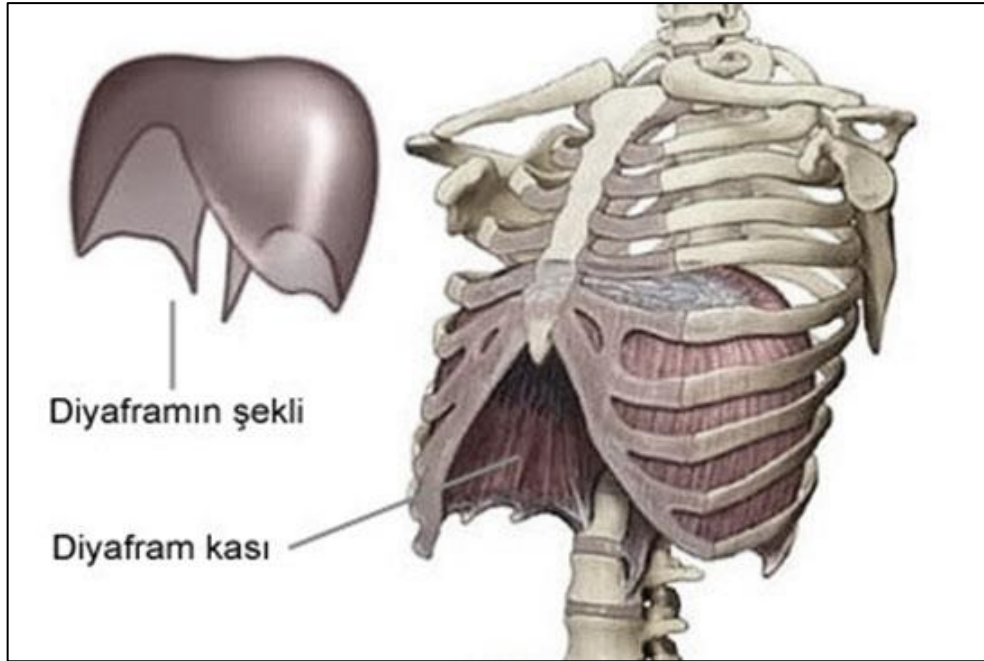
Nefes kullanımında oyunculuk açısından farklı yaklaşımlar söz konusudur. Genel eğilim diyafram nefesinin kullanılmasıdır. Diyafram nefesinden söz edilirken ilk akla gelen, akciğerlerin hemen altında, üst karın bölgesinde, yer alan diyafram kasıdır. Ancak nefesin, akciğerleri ve pelvisin de dahil olduğu alt karın bölgesini de kapsayan farklı kullanımları mevcuttur. Nefes, kişinin bedenine de bağlı olarak, bu bölgelerden yararlanmasıyla ve larenksin kullanımıyla sese dönüşür. (örnek: **5.5.** Nefes esnasında bölümlerin ayırđına varılması ve işlevleri)

Grotowski oyuncu açısından “bütünsel soluma”nın ve nefes kullanımında bireysel farklılıkların önemini vurgular:

Oyuncu için en etkili bütünsel solumadır. Ama bu konuda dogmatik olunmamalıdır. Her oyuncunun soluması onun fizyolojik yapısına göre değişir ve bütünsel solunum yapısı yapmaması buna bağlıdır. Ayrıca erkeklerle kadınların solunum olanakları arasında belli bir doğal farklılık söz konusudur. Kadınlarda, üst göğüs erkeklere oranla biraz daha gelişkin olsa da, doğru solunumda çok belirgin bir karın evresi söz konusudur. Çeşitli pozisyonlar ve akrobatik hareketler gibi bedensel eylemler bütünsel solunumdan başka solunum biçimleri gerektirdiği için, oyuncunun farklı solunum alıştırmaları yapması gerekir.

⁶⁰Oida ve Marshall, 2013, **a.g.k.**, s. 106-107

Kişinin kendisini bütünsel solumaya alıştırmayı zorunludur. Bir başka deyişle, kişi solunum organlarının çalışmasını denetleyebilmelidir. ⁶¹



Şekil 4.4. Diyafram kası

Kaynak: <http://www.diyafam.gen.tr/images/diyafam-nedir.jpg> (Erişim tarihi: 19.04.2017)

Oyuncu kendisi için hangi solumanın daha elverişli olduğunu gözlemlemelidir. Ardından canlandıracağı roller özelinde benzer bir araştırmayı sürdürmelidir. Nefesin kullanımını esasen geniş boyutlu olarak tüm bedene yayılır. Nefesin farklı kullanımına ve genişliğine dair Oida aynı konuda şunları ekler:

Eski bir deyiş vardır: “Sıradan insanlar göğüslerinden, bilge insanlar *hara*’larından, yetenekli insanlar ise ayaklarından nefes alır... Yetenekli insanlar ise oyuncu ya da dövüş sanatçısı gibi bedenini çok gelişmiş şekilde kullanan insanlardır. Bu alanlardaki insanlar kendilerine yardımcı olması için topraktan enerji aldıklarını hayallerinde canlandırabilirler.”⁶²

Doğu kökenli bir oyunculuk eğitiminden gelen Oida, nefese ilişkin bu kültürden beslenmiştir. Nefesin tüm bedene yayılması için imgelem gücüne yönelik bir çalışma önerir. Bedensel çalışmalar yoluyla bu durumun kendiliğinden oluşması da mümkündür.

Rahat nefes için, karın bölgesinin rahat ve destekleyici olması gerekir. Bu bölgenin, çoğunlukla duruş bozuklukları, hatalı öğrenme, alışkanlıklar ve gerilime bağlı olarak, içe omurgaya doğru çekilmesi eğilimi yaygındır. Bu eğilim, nefesin bedenin ortasında sıkışmasına ve alt merkeze ulaşmasına engel olur. Merkezden gelen enerjik

⁶¹Grotowski, 2002, **a.g.k.**, s. 123

⁶²Oida ve Marshall, 2013, **a.g.k.**, s. 108

destek azalır. Beden nefes kapasitesini tam olarak kullanamaz. Boyun bölgesindeki gerilim bir diğer engeldir. Worsley, kitabında konu hakkında şöyle der:

Çeneniz ve dilinizle yaptıklarınız boynunuzla da bağlantılıdır. Boynunuzun omurganızın bir parçası olduğu göz önüne alındığında, burada olan şey sadece başın hareketini değil, aynı zamanda omurganın tümünü de etkiler. Yaptığımız her hareketin sonucuna yansır. Bu tersi yönde de aynı şekilde işler.⁶³

Gerilimin yarattığı sıkışma ise, sesin ve konuşmanın çıkışını etkiler. Boyun kaslarının rahatlama, çene ve dil kaslarının da rahatlmasına imkan verir. Worsley, Feldenkrais dersleriyle, bu bölgelerdeki kazanımlara şöyle değinir:

Ayrıca yöntemde, dil, çene, damak ve baş boşluğunun (ana rezonans alanlarını da kapsar) iç kısımlarının nefes almasını veya farkındalığını geliştirecek belirli dersler bulunmaktadır. (...) Bu dersler, gereksiz gerginlik düzeyini düşürürken belirli sesler için "yapılacaklar listesi" vermezler. Daha fazla seçenek oluşturmak adına, nefes-ses ve tüm benliğin kullanılmasını arasındaki ilişkiyi hissetmeye davet ederler. Daha iyi nefes alma, daha geniş rezonans veya gelişmiş açıklığa engel olan, bazı zorlayıcı alışkanlıklardan vazgeçmenizi sağlar.⁶⁴ (örnek: **5.6. Baş, çene, dil ve gözler**)

Kasların gerilimi ve kısılması zincirleme olarak tüm kaslara yayılır. Buna bağlı olarak, bölgesel bir gevşetme değil, bütün bedenin gevşetilmesi yüz kaslarını da rahatlatacaktır. Bu ise artikülasyon ve diksiyonun kalitesine olumlu yönde etki edecektir. Ancak gevşemeden kontrolsüz bir bırakma hali anlaşılmamalıdır. Grotowski, bu konuda şöyle der:

Birçok tiyatro okulunda öğretildiği gibi kimse bütünüyle gevşemiş olamaz, çünkü bütünüyle gevşemiş biri ıslak bir paçavradan başka bir şey değildir. Yaşamak kasılmış olmak değildir, gevşemiş olmak da değildir: bir süreçtir. Ama oyuncu hep kasılmış durumdaysa, doğal solunumunu etkileyen nedenin -hemen hemen hep ruhsal niteliklidir- keşfedilmesi gerekir.⁶⁵

Karnın içe omurgaya doğru çekilmesi kadar, aşırı gevşek bırakılması da bu organizasyonu bozmaktadır. Nefes de paralel olarak ya çok gevşek olur yavaşlar ya da yeterince tüm merkezlere ulaşmaz ve sınırlı kalır. Bu gevşeklikte sesin ivmesi olmaz ve Adler'in tabiriyle "dışa doğru uzanmaz". Başın beden üzerinde güçlü duruştan uzak olması, konuşma araçlarının aşırı gevşekliği ise anlaşılabilirliğin kalitesini bozar. Adler bu

⁶³Worsley, 2016, a.g.k., loc. 2789-2791

⁶⁴Worsley, 2016, a.g.k., loc. 2774 -2785

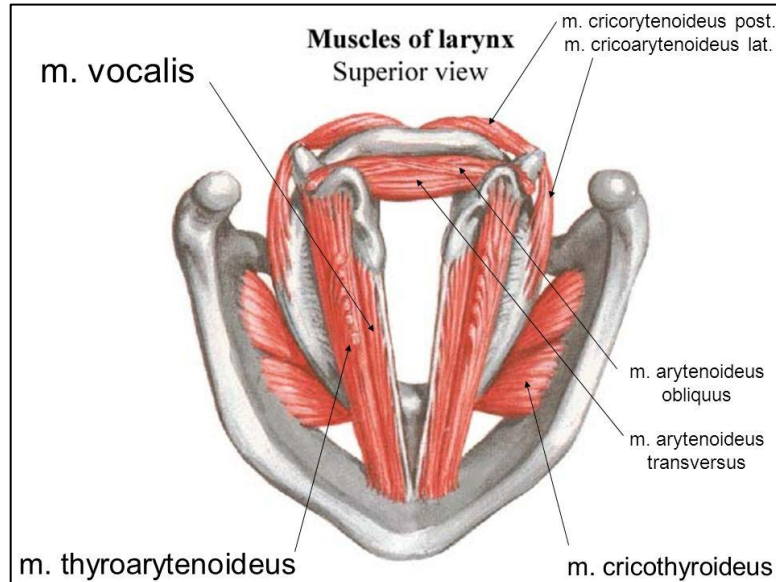
⁶⁵Grotowski, 2002, a.g.k., s. 191

konuyu şu cümlelerle açıklar: “Her konuştuğunuzda bir yere doğru uzanıyorsunuz. DIŞA. DIŞA. İçinize konuşmak deliliktir hiçbir anlamı yok. (...) Beden için de içine kapanmak iyi bir şey değil. Bir ağacın içe doğru büyüdüğünü düşünsenize, hoşunuza gider miydi?”⁶⁶ Buradaki ağaç örneği konuşmanın doğasını da açıklar niteliktedir. Konuşmanın doğası gereği açığa çıkabilmesi içinse, bedenin doğal açıklığında olması gerekir.

Konuşma, karşıya ulaşmak üzere, iletişimin önemli parçası olarak ortaya çıkmıştır. Sahne üzerinde diğer oyuncular ve seyirciyle kurulacak sözel iletişim, sözlerin duyulabilir bir tonda söylenmesinden daha derin bir anlam taşır. Stanislavski bu durumu “sözel aksiyon” olarak tanımlamaktadır.

Sözel aksiyon bir oyuncunun bir diğer oyuncuya zihinsel imgeleriyle temas etmesidir. Ve bunu yapmak için hakkında konuştuğunuz her şeyi berraklıkla görebilmeniz gerekir; böylece karşınızdaki oyuncu da bu şekilde görecektir. Sözel aksiyonun perdesi çok geniştir. Düşünceyi sözcüklerinizle, ses perdesinin değiştirilmesiyle, nidalarınızla aktarabilirsiniz. Düşüncelerin aktarılması da aksiyondur.⁶⁷

Sözün anlamsal boyutu, ne söylediğini bilmesi oyuncunun metinsel çalışmasının parçasıdır. Ancak anlamın açığa çıkması, ses ve konuşmanın olanaklarının kullanılmasına bağlıdır. Oyuncu bu araçların kullanımını konusunda araştırma yapmak ve kendini geliştirmekle yükümlüdür.



Şekil 4.5. Larenks kasları

Kaynak: http://images.slideplayer.com/25/7911452/slides/slide_79.jpg (Erişim tarihi: 27.03.2017)

⁶⁶Adler, 2006, a.g.k., s. 48-49

⁶⁷Toporkov, 2017, a.g.k., s. 225

Bu konuda edinilen entelektüel bilgi yeterli değildir. Nefes-ses ilişkisinin bilincinde olunması, sesin bedenin hangi bölgelerinde nasıl şekillendiğine dair bireysel deneyimin oluşması gerekir. Grotowski bu konuda şunları ekler: “Oyuncu yalnızca göğsünden ya da karnından soluk alıp verirse, yeterli hava depolayamaz, dolayısıyla kendini havadan tasarruf etmeye zorlayarak larenksini kapatır, böylece sesi bozar ve sonuçta ses bozukluklarının ortaya çıkmasına yol açar.”⁶⁸ Ses tellerinin ve larenksin kullanımı sağlıklı hale getirilmelidir. Sesteki bozukluklar doğrudan konuşmayı da etkileyecektir. Oyuncu, sesteki araştırmasını konuşma alanında da sürdürmelidir. Çene, dil, diş, dudak gibi artikülasyon araçlarının rahat ve koordineli çalışması üzerine keşif süreci devam etmelidir.

Worsley kitabında Feldenkrais’ın bir oyuncuyla çalışmasından örnek verir:

Peter Brook’un kumpanyasıyla, Teatro El Campesino’da gerçekleştirdiği atölyenin sonundaki tartışmada Feldenkrais; aktörlerden birine, başlangıçtaki güçlü iyileşmeden sonra, sesini düşürerek devam etmesinin gelişmesinde büyük katkısı olacağını düşündüğünü söyler. Bu aktöre kesinlikle konuşuyormuş gibi ama hiç ses çıkarmadan çalışmasını önerir. Aktörün bu yolla gelişimini başka bir aşamaya taşıyabileceğini söyler. Feldenkrais’ın altını çizdiği nokta, aynı egzersizleri tekrar tekrar yapmanın, dersin uygulayışını bir alışkanlığa dönüştürürken, daha az sonuç üretmeye başlamasıdır: Sinir sistemi, eskiden ürettiği yeni sansasyonla ilgilenmek yerine, bunu yaparken aynı duyumlara yatkın hale gelir ve böylece gittikçe daha az öğreniriz. Hiç ses çıkarmadığınızda, çok yeni ve farklı bir konuşma deneyimi elde edersiniz: ses olmadan, ses cihazınızın çeşitli kısımlarıyla neler yapabildiğinizin farkına varırsınız. Deneyin.⁶⁹

Dr. Feldenkrais oyuncunun yaptığı alıştırmaların niteliğine vurgu yapmaktadır. Sözü geçen tüm bu araçların gelişimi, oyuncu için sadece keşif zamanlarını değil, tekrar ve pratik zamanlarını kapsamaktadır. Oyuncu tekrar ve pratiğin, performansın gelişimine yönelik amacını unutmamalıdır. Tüm bu çalışmalar mekanik değil, gözlem ve farkındalıkla yürütülmelidir.

4.3. Oyuncunun Organik Bütünlüğü ve Farkındalığının Gelişmesi

Oyun, tüm teknik ve estetik araçlarıyla koordinasyon içinde işleyen büyük bir mekanizmadır. Bu mekanizmanın ana parçası ise, sahne üstünde veya gerisinde, insan faktörüdür. Her bir parçanın uyum içinde işlemesi için bütüne uyumlanma becerisi

⁶⁸Grotowski, 2002, a.g.k., s. 122

⁶⁹Worsley, 2016, a.g.k., loc. 3036-3037

geliştirilmelidir. Diğer parçalarla uyumlu bir bütünlüğü yakalamak içinse, oyuncunun öncelikle kendi içinde organik bir bütünlük yakalaması gerekmektedir.

Oida şöyle der: “Beden coğrafyasını öğrenmek sadece alıştırmalar yapmaktan ya da yeni ve ilginç hareket kalıplarını gerçekleştirmekten ibaret değildir. Bu coğrafyayı öğrenme, aktif bir farkındalık da içerir... Bedeninizin her yeri, küçük parçaları bile, farklı bir iç gerçeklikle bağlantılıdır.”⁷⁰ Oyuncunun kendini tanımasının öneminden daha önce bahsedilmişti. Bu tanıma Oida’nın da belirttiği gibi dışsal bir süreçle sınırlı değildir. Feldenkrais Metodu da bu bağlantıyı yadsımaz, ancak doğrudan müdahale de etmez. Metodun işleyişinde kendini tanıma süreci, dıştan içe kendiliğinden uzanır ve bütünleşir. Bu açıdan Oida’nın “aktif farkındalık” tanımı önemlidir. Farkındalık oyuncu açısından, mesleğine devam ettiği sürece, sahne üstünde olduğu kadar sahne dışında da hayati bir parçaymışçasına taşınmalıdır.

Theodoros Terzopoulos ise oyuncunun bedeni ve kendisiyle ilişkisinden şöyle söz etmektedir:

Antikitede Beden’in tanımı olan oyuncu, Beden fikriyle özdeşdir. Bedenin feshedilmiş olduğu modern dünyada insan kapitalizmin piyonu haline gelmiştir ve sırf kapitalizme hizmet etmek için vardır. Bugünün tiyatrosu evrensel beden fikrini yeni baştan düşünmeye ve bu düşünceyi kendine özgü bir mizaçla yoğura yoğura ona itibarını geri kazandırmaya mecburdur. Öz-farkındalığa sahip bilge bir savaşıcı olan oyuncu teatral eylemin merkezinde yer almalıdır.⁷¹

Terzopoulos’un da altını çizdiği gibi, modern yaşam insanı giderek kendi özünden, doğal kurgusundan uzaklaştırmaktadır. Beden önce makinelere teslim olup bazı fonksiyonlarını unutmuş, ardından gelişen teknoloji bedenini sanki tüm bağlarını ve işlevlerini elinden almıştır. İletişimin biçimi değiştikçe, duygu, düşünce, duyular ve hareketlerimiz giderek bir ekranın karşısında uyuşmuş ve tekdüzeleşmiş bir hal almaya başlamıştır. Teknolojinin sınırladığı ve işlevsizleştirdiği, hatta insansızlaştırdığı bu yeni dünyada tiyatro kaynağına, insana yani oyuncuya dönmek için uzun süredir çaba sarf etmektedir. Oyuncunun aradığı ise kendi kaynağıyla, özüyle tekrar bağlantı kurmanın yollarıdır.

⁷⁰Oida ve Marshall, 2013, **a.g.k.**, s. 32

⁷¹Terzopoulos, 2016, **a.g.k.**, s. 71

Bu aşamada öz-benliğin tekrar kazanımında büyük rolü olan kinestetik duyunun güçlendirilmesine tekrar dönmek uygun olacaktır. Erich Morris bu duyuyu şöyle tanımlamaktadır:

Gerçek ve hayali nesnelere kassal tepkidir.(...) Bu beş buçukuncu duyunun önemini, derslerde iki oyuncuyu aralarında küçük bir mesafe olacak şekilde, sırt sırta koyduğum, birbirlerini göremeden ve birbirlerine dokunmadan iletişim kurmalarını istediğim zaman keşfettim. Bu durumdalarken, kişilerin, birbirlerinin yalnızca varlıklarını değil aynı zamanda fiziksel ve duysal tavırlarını da hissedebildiklerini fark ettim. Bu anlaşılmaz bir durumsa da, algılanabilir. Bir sinema koltuğunda otururken arkanızda birinin varlığını hissettiğiniz gibi, o insan gittiğinde yokluğunu hissedersiniz. Bu, daha önce orada olan ama şimdi olmayan bir kişiye devinduyum tepkinizdir.⁷²

Morris, burada bu duyuyu tarif ederken başka bir kişinin varlığı ve algısından söz etmektedir. Burada ortaya çıkacak tepkinin boyutu, her iki tarafın da farkındalığının derecesine bağlıdır. Kişinin kendine ve alanına dair farkındalığı zayıfsa, bu alana yaklaşan başka bir varlığı hissetmek konusunda da zayıf kalır. Diğer açıdan kendisi de çevresine zayıf sinyaller verecektir. Sahne üzerinde ise varlığı güçlü, algıları açık oyuncuların kuracağı iletişim, oyunculuk performanslarına ve oyuna güç katacaktır.

Kinestetik duyunun sadece kişiler arasındaki ilişkilenebilirliğe bağlı olmadığı bir kez daha altını çizmekte yarar vardır. Morris'in de belirttiği gibi kinestetik duyu kassal bir duyudur. Dış dünyayla ve nesnelere mesafeye dair kurulan her türlü psikolojik ilişkinin nedeni ve sonucudur. Öz-varlığa dair yargılar kişisel alanı şekillendirir. (örnek: **5.7. Hassas sinir uçları/ kinestetik duyu**)

Kişisel alanın belirlenmesinde önemli noktalardan biri de “ben neredeyim?” sorusunun cevabında yatmaktadır. Adler de, sahnede ilk cevaplanması gereken sorunun bu olduğunu söyler:

Bir oyuncunun sahneye çıktığında ilk sorması gereken soru "Ben neredeyim?" dir. Bu soruyu dikkatle, düşünerek, üzerine düşerek yanıtladığında işe hazır demektir. (...) Oyun, sözlerin arkasındadır. Yirmi yıl boyunca koşullarınızı bilmeden harıl harıl çalışsanız bile başarısız olursunuz. Oyuncu daima bir yeredir. O yeri anlamak da kendi sorumluluğudur. Boşlukta oyunculuk yapılmaz. Ayrıca koşullar içinden kurguyu da çıkartması gerekir ki bunu da mekânın ona ne yapmasını söylemesine izin vererek gerçekleştirir.⁷³

⁷²Morris ve Hotckis, 1998, **a.g.k.**, s. 67-68

⁷³Adler, 2006, **a.g.k.**, s. 71-72

Adler'in sözlere oyuncunun sahne üzerindeki mekan ve uzamdaki konumlanışına atıfta bulunur. Ancak, oyuncunun varlığının yaşamda ve sahnedeki yansımaları birbirinden ayrı tutmaz. Oyuncunun "hem yaşamın içinde hem de sahnede kendini geliştirmekle"⁷⁴ yükümlü olduğunu söyleyen Adler'in bu yaklaşımı, oyunculuğa dair tüm yaklaşımlarda ifade edilmektedir. İçinde bulunulan koşulların bireyi nasıl şekillendirdiğini kavramak, başka koşullarda nasıl bir karakterin şekillenebileceğine dair fikir üretebilmesine de olanak sağlayacaktır. Oida beden mekan ilişkiden şöyle bahseder:

Günlük hayatımızda genelde bedenimizi derimizin içinde tutmaya çalışırız. Bedenimizi sağa sola hareket ettirir, sandalyelere çarpmadan yürümeye çalışır, kalabalık sokaklarda yolumuzu bulmaya çalışırız. Bütün bunları yaparken bedenimizin, etrafını çevreleyen alan içinde nerelerde konumlandığını düşünmeyiz bile.

Bununla birlikte oyuncunun bedeni sahne denilen eşsiz alan içinde var olur; bu alanı doldurması için de "genişlemesi" gerekir. Kemiklerinizin ve teninizin farkında olmanızın yanı sıra etrafınızı her "yönde" de hissedebiliyor olmanız gerekir.⁷⁵

Dr. Feldenkrais da, öz-benlik ve bedenin bütünselliğinden söz ederken sıkça bu sorunun önemine değinmiştir. Uzamda ve mekanda konumlanabilmek için kişinin nerede olduğunu bilmeye ihtiyacı vardır. Bu bilgiye, kinestetik duyunun yardımıyla ulaşılabilir. Bireysel farkındalığı arttıkça, bireyin kendini konumlandırması ve yönelimini belirlemesi de kolaylaşacaktır. (örnek: **5.8. Ben-imgesinin mükemmelleştirilmesi**)

Kinestetik duyunun ve ben-imgesinin güçlenmesi için dersler içinde, "durma tekniği"nden yararlanıldığından söz edilmişti. Aynı şekilde alışkanlığa bağlı yapılan bir hareketin değiştirilmesi, örneğin tersten yapılması da bir anlık ezber bozarken, sistemin yeni durumu algılaması ve kendini, konumunu yeniden tarif etmesi için uyarıcı bir etki taşımaktadır.

Bütünlükten uzak bir oyuncunun bedeninde sıkça gözlemlenen bir durum ise bütün ifadenin yüzde toplanması, bedenin geri kalanının ya da büyük kısmının ifadeden yoksun kalmasıdır. Çoğu zaman oyuncu bunun farkında değildir. Bazı oyuncular için ise bu olması gerektir. Başka bir yolu bilmezler ya da aramazlar. Bazıları içinse bu durumun farkındadır, ancak bunu nasıl çözebilecekleri hakkında fikirleri yoktur.

⁷⁴Adler, 2006, a.g.k., s. 200

⁷⁵Oida ve Marshall, 2013, a.g.k., s. 37

Grotowski çözüm için, beden ve zihin arasındaki ilişkinin beden lehine işletilmesini önerir:

Gelgelelim, bir kediyi izlediğimizde bütün hareketlerinin, en hızlılarının bile akıcı ve bağlantılı olduğunu görürsünüz, insanın böyle bir organikliğe ulaşması için zihin, ya doğru biçimde edilgenleşmeyi ya da yalnızca kendi işiyle ilgilenmeyi öğrenmeli, beden kendi için düşünebilsin diye yoldan çekilmelidir.⁷⁶

Oyuncunun kendisiyle bedeni ve hareket aracılığıyla kuracağı derin bağlantı, Grotowski'nin de belirttiği gibi, oyunculuğundaki organik ve akıcı gücün açığa çıkması için gereklidir. Bedene kulak vermek, onun liderliğini kabul etmek ve çıkaracağı yolculuğa izin vermekle, yaratıcılığa da izin verilmiş olur. Beden doğal, organik bir biçimde, yani kendiliğinden yolunu bulacak ve oyuncuya yol gösterecektir. Dr. Feldenkrais'ın da temel aldığı şekliyle, hareket yoluyla oyuncunun bedeni özgürleştikçe zihni de özgürleşmiş olacaktır. Bu özgürlük beden ve zihin arasındaki organik bütünlüğü güçlendirecektir.

Barba, Feldenkrais Metodu'nun ulaşmak istediği beden fikrini de yansıtan, organikliğe sahip bir bedenden söz eder:

Beden-zihin organikliği, boş hareketler yapmayan, gerekli eylemden kaçınmayan, kendi kendine ya da üretkenliğe tepki göstermeyen bir bedende ortaya çıkar.

Organik beden-zihin gerçekte “en basit, en normal insanlık hali”dir ve aktör sahneye çıktığı an hiç iz bırakmaksızın ortadan yok olması kesinlikle rahatsızlık verir. (..)

Gündelik yaşamda bu gerekli değildir. Zihnin bedene yönelttiği istekler gerçektir. Oysa sahnede gerçek olmayan istekler de gerçeğe dönüşmelidir.⁷⁷

Oyuncunun bu organikliğe özellikle ihtiyacı vardır. Oyuncu sahne üzerinde kendi gerçekliği üzerine, ikinci bir gerçeklik, yani rolün gerçekliğini, eklemelidir. Bu eksiklik rahatsız edicidir, çünkü ne oyuncu ne rolü sahnede yaşamıyor demektir. Bu eksikliğin giderilmesi birçok aşamayı kapsar. Önce, “gündelik yaşamda” beden ve zihin arasında bir kopukluk olup olmadığına bakılmalıdır. Niyet ve gerçekleşen arasındaki uyum, hayatın içinde yoksa sahnede var etmek mümkün olmayacaktır. İkinci aşama ise bu organikliği sahneye taşımanın yollarının araştırılmasıdır. Oyuncu kendi organikliğini sahnede de yaşatması gerektiğinin bilincinde olmalıdır. Kendini bu farkındalıkla sahnede

⁷⁶Richards, 2005, a.g.k., s. 98

⁷⁷Barba ve Savarese, 2002, a.g.k., s. 336-337

gözlemlenmelidir. Ancak bundan sonra karakter için bu organikliğin yaratımı söz konusu olabilir.

Bu aşamalardaki sağlıklı işleyiş, oyuncunun diğer oyuncularla kurduğu ilişki açısından da önemlidir. Worsley “kendi koridorunda oynayan”⁷⁸ oyuncudan söz eder. Oyuncu o kadar kendine dönük ve kapalıdır ki, sahne üzerindeki organik alış-veriş bir türlü gerçekleşmemektedir. Kimi “yıldız” ya da “bencil” oyuncular için de benzer bir durum söz konusudur. Oyuncu kendi koridorunda oyunundan o kadar memnundur ki, alış-verişin bozulduğunun farkında bile değildir. Kolektif gerçekleşen bir sürecin parçası, bütünden uzak kendi sürecini yaşamaktadır.

Bireyin fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik durumu etkileşim içinde olduğuna göre, ateşleyicisi ne olursa olsun, yaşanan sorun organik bütünlüğe zarar verecektir. Beden bir kısır döngünün içinde kapasitesinin altında yaşamaya devam edecektir. Ancak döngünün elemanlarından birinde oluşacak pozitif bir değişim, aynı şekilde diğer elemanlara yansıtılacak ve bedenin rahatlaması postüre, hareketlere, nefese, sese ve psikolojik duruma, dış dünyayla iletişime kadar yayılan geniş bir reaksiyon zincirine dönüşecektir.

Bu bütünlüğe ulaşmada iyi organize olmuş bir bedenin içinde, odaklanma ve ritim bilincine sahip, gerilimden arınmış bir oyuncunun var edilmesine ihtiyaç vardır. Oyuncunun bu varlığı, yaratıcı yorumuna ve rolün organikliğine yansıtacaktır.

4.3.1. Oyuncunun koordinasyonu: Bedenin organizasyonu

Oyunculuk gibi, aynı anda birçok etmenin devrede olduğu performans sanatları açısından, koordinasyon bir diğer önemli kavramdır. Bu koordinasyon, bedende sağlıklı bir organizasyonun yakalanmasına bağlıdır. Hareketin koordinasyonu başlangıç olarak ele alınabilir.

Grotowski, oyuncunun eğitimine dair açıklamalarında bu uyumun altını çizmektedir. “Vücudumuz ne kadar küçük olursa olsun, her harekete uyum sağlamalıdır”⁷⁹ diye belirtir. Bu uyumun yakalanması için oyuncunun en küçük hareketi, değişimi fark edebilecek bir uyanıklıkta olması gerekir.

⁷⁸Worsley, 2016, a.g.k., loc. 1158

⁷⁹Grotowski, 2002, a.g.k., s. 172

Bedenin koordinasyonunun içinde, tüm uzuvların bir hareketin etkisini taşımaları kadar, bedenin farklılaştırılması becerisine de ihtiyaç vardır. Bedenin kontrolüne sahip oyuncu, farklı uzuvları eş zamanlı ve birbirinden bağımsız olarak kullanabilecektir. Bu koordinasyonu, akıcılığı ve kaliteyi bozmadan sağlamak konusunda ustalaşmış olacaktır.

Bedenin organizasyonu bütünü organizasyondur. Performansı oluşturan tüm parçalar aynı şekilde bu organizasyona dahil edilmeli, yani koordine edilmelidir.

Grotowski, alıştırımlar ile gösteri arasındaki bağlantıya dair şunları ekler: “Sahnede bireysel olmanız gerekir. Oyunun durumlarına uyarlanan alıştırımların kişisel bir damga taşıması gerekir; değişik öğelerin eşgüdümü de bireysel nitelikte olmalıdır.”⁸⁰ Burada sözü edilen bireysellik, Feldenkrais Metodu’nun da özünde var olan bireysel yaklaşımla paralel görülmektedir. Her insan, onu var eden tüm iç ve dış etmenlerle biricik olduğuna göre, oyuncunun da bundan soyutlanması düşünülemez. Dolayısıyla oyuncu bedenini eğitirken de, geliştirirken de dayatılan kalıplara uymaya çalışmak yerine, kendi bedeninden yola çıkarak bu kalıplarla ulaşılmak istenen faydayı nasıl elde edebileceğini araştırmalıdır. Bir egzersizi, çalışmayı kendine uyarlamanın yollarını araştırmak, kendi bedenine ulaşmak ve o beden diğer öğelerle uyumunun peşinden koşmakla mümkündür. Bu araştırma oyuncunun özgün yorumunu bulmasında da ona yol gösterecektir.

4.3.2. Odaklanma

Odaklanma, oyuncunun kazanması ve geliştirmesi gereken önemli bir beceridir. Gerek bireysel çalışmalarında, gerekse prova ve performans zamanlarında oyuncunun dikkatini toparlamaya ihtiyacı vardır. Odaklanma, oyuncunun “o an”da kalabilmesinin dayanağıdır.

Stanislavski için “odaklanma gücü yaratıcı çalışmanın” başlamasının koşuludur. Oyuncunun sahip olması gereken “dışa dönük dikkat” ve “iç dikkat” olmak üzere iki odaklanma biçiminden söz eder.

Yönetmen, bugün, "şimdiye dek dışa dönük dikkat adını verdiğimiz şeyle uğraştık" dedi. "Bu dikkat, bizim dışımızdaki maddesel nesnelere yöneltilmiştir. "

İmgesel koşullar içinde gördüğümüz, işittiğimiz, dokunduğumuz, hissettiğimiz şeyler üzerinde odaklanan "iç dikkat" sözlerinin ne demeye geldiğini açıklamaya devam etti. Düş

⁸⁰Grotowski, 2002, a.g.k., s. 173

kurma yetisi üzerine evvelce söyledikleriyle, belirli bir imgenin kaynağı içte olduğu halde bu imgeyi zihin yolu ile dışımızdaki bir noktaya aktarışımızı nasıl hissettiğimizi anımsattı. İç görüş gücü ile bu çeşit düşler görmemiz ne kadar doğru ise, işitme, koklama, dokunma, tatma duyularımızın da aynı biçimde doğru olduğunu ekledi. "İç dikkat"inizin nesnelere beş duyunuzun bütün alanlarına yayılmıştır" dedi.⁸¹

Odaklanma da oyuncunun kontrolünde olmalıdır. Oyuncu dikkatini istediği noktaya, iç ya da dış, rahatlıkla toplayabilmeli, bu noktalar arasında organik geçişler yapabilme konusunda ustalaşmış olmalıdır. Feldenkrais Metodu'nda da bu yönde çalışmalar yer almaktadır. Derslerin uygulanışında başvurulmuş genel ve lokal odaklanma çalışmalarıyla, odağın parçalar ve bütün arasında gidip gelmesi deneyimlenir.

Odaklanma ile gözlerin kullanımı doğrudan ilişkilidir. Güçlü bir odaklanma için bakmak ve görmek arasındaki farkın da oyuncu tarafından öğrenilmesi gerekmektedir. Oida, görmenin, bakılanın ardındaki anlamı da kapsadığının altını çizer. "Gözlerinizi kullanmak sadece fiziksel dünyayla ilgili değildir. Şu deyişimi hatırlayın: "Gözümden perde kalktı." Gözler, nesnelere görebildiği kadar görünmez şeyleri de görür. (...) Eğer tabloya sadece bakarsanız onun sahte olduğunu anlarsınız. Ama gerçekten görürseniz öğrencinin cömert kalbini fark edersiniz."⁸² Diğer bir deyişle, görmek bakılanın algılanmasını içerir. Algılama ise, farkında olma ve odaklanmayla sağlanır. Sahne üzerinde her şey bir anlama hizmet edecek biçimde kurgulanır. Gözler bu anlamın oluşturulmasında ve aktarımında önemli yer tutar. Stanislavski'nin şu sözleri de bu düşünceyi destekler:

"(...)Partnerinize odaklanmanız gerekir. Bu sahnenin amacı nedir?"

"Cleante'ı ikna etmek..."

"Öyleyse, onun gözlerindeki ifadeyi, sana nasıl baktığını gör. Bu ifadeyi değiştirmeye, onu daha parlak hale getirmeye çalış. Ne yapman gerekir? Kendi içsel imgelemlerini aktarman, onun, senin gözleriyle görmesini sağlaman gerekir. Kulaklarına değil, gözlerine hitap et."⁸³

Oyuncu açısından bakmak ile görmek arasındaki farkın netleşmesi; doğru odak seçimi, hedefine yönelmiş dağınık olmayan eylemler kurgulanması ve sahne üzerindeki

⁸¹K.Stanislavski (1981). Bir aktör hazırlanıyor (çev. S. Taşer) Ankara: Dost Kitabevi Yayınları, s. 83

⁸²Oida, ve Marshall, 2013, **a.g.k.**, s.23-24

⁸³Toporkov, 2017, **a.g.k.**, s. 225

ilişkinin kurulması için gereklidir. Ewan ve Green, odaklanma ve gözlerin kullanımına dair şunları söyler:

Deneysel herhangi bir süreç başlar başlamaz, güçlü bir iç odak da geliştirilmeye başlanmalıdır. (...) İç odak yapılan işlemler derin bir seviyede ilişkilendirme ve farkındalık anlamına gelir. Oyuncu, bedeni yoluyla öğrenir ve çalışmayı bırakmış olsa bile iş başında kalmalıdır. (...) Gözler kapalı çalışmak sonuna kadar kullanılacak bir araç değildir. Yolculuğun başka bir parçasıdır. Gözleri kapatmak anlık odaklanma sorununu çözer. Ancak uzun yolculukları daha da zorlaştırabilir. Aynı şey gözler açık odaklanma için de geçerlidir. Odağın dışarıya açıldığı bir aşama olmalıdır.⁸⁴

Gözlerle sinir sisteminin arasında güçlü bir bağ bulunmaktadır. Bu bağ hem hareketler hem de imgelem gücü üzerinde etkilidir. Canlı bir imgelem gücü, yaratım ve performans sürecinde oyuncunun içsel aracı olarak önem taşır. Ayrıca gözler ve başın hareketleri, yönün tayini ve bedenin tüm hareketlerinde aktif role sahiptir. Barba, gözlerin oyuncunun ifade aracı olarak önemini vurgular:

Öte yandan beden rahat duruşta gözler etkinse –yani gözlem için görmekteyse- işte o zaman oyuncunun bedeni canlanır. Bu anlamda gözler oyuncunun ikinci omurgası gibidir. Tüm doğru gelenekler göz hareketlerini ve gözlerin izlemesi gereken yönleri kodlandırır. Bu sadece oyuncunun gördükleriyle ilgili değildir. Aynı zamanda oyuncunun kendisiyle, boş uzamı güç çizgileriyle, tepki göstermesi gereken uyarımlarla nasıl doldurduyuyla ilgilidir.⁸⁵

Gözler, bedenin hareketini ve ifadesini tamamlar. Barba'nın da belirttiği gibi "oyuncunun kararlılığını gösterir."⁸⁶ Kararlı bir eylem, güçlü bir eylemi ifade eder. Eylemdeki bu güç ise ifadenin güçlenmesiyle bağlantılıdır.

Dr. Feldenkrais gözlerin sağlıklı kullanımının öneminden söz eder. Gözlerin birden fazla işlevi vardır. Ancak modern dünyada bu işlevlerin bazıları kaybedilmişken, bazılarına aşırı yüklenilmektedir. Kaybedilen işlevlerin, bedenin her parçasında olduğu gibi, gözlerde de tekrar kazanılması sağlıklı bir organizasyon için gereklidir.

Bir adam gözlerini, eskiden kullanıldığı gibi, yani ufka, gökyüzüne, bedenine ve yaptığı işe bakmak için kullandığında gözler tam kapasite çalışır. Bu durumda, gözlerin bilgisizce kullanımının zarar verme ihtimali yoktur. Fakat bir bilim adamı, besteci ya da tasarımcı gözlerini, saatlerce on inçlik bir alana odaklanmak için kullandığında, gözlerini nasıl doğru kullanacağını bilmek onun için önemlidir. Zira, belirli bir eylem dışında gözün tüm işlevlerini

⁸⁴Ewan ve Green, 2015, **a.g.k.**, s. 11

⁸⁵Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s. 32

⁸⁶Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s. 33

dışlayarak onlara aşırı yükleniyor. Yüksek merkezlerdeki bazı kaslar, sinirler ve hücreler aşırı iş görürken, diğerleri sürekli baskılanıyor. Bu nedenle yalnızca az sayıdaki kişi, gözlerinden iyi bir şekilde yararlanmayı başarabilir. İnsanların sık sık özel yetersizliklerinin, egzersiz eksikliğinden kaynaklandığını söylediğini duyuyoruz. Burada herhangi bir egzersizin, egzersiz yapmaktan daha kötü olabileceğini görürüz; Çünkü bu insanlardan hiçbirinin gözleri egzersiz yapmamakta, ancak gözleri gittikçe bozulmaktadır. Onlar gözlerini mükemmel bir şekilde, yalnızca belirli bir kullanıma uyarlar; ancak başka amaçlar için kullanışsız hale getirirler.⁸⁷

Dr. Feldenkrais'a göre, gözlerin sürekli olarak tek yönlü kullanılması, diğer işlevlere zarar verir. Öyle ki tek bir işleve yüklenmektense hiç birine yüklenmemek daha iyidir. Bu yolla en azından aşırı yüklenmeyle gelen deformasyonun önüne geçmek mümkün olacaktır. Sağlıklı bir kullanım içinse, gözlerin çok yönlü çalıştırılması, tüm işlevlerinin kullanılması gerekir. Ancak bu şekilde gözler tam kapasitesine ulaşabilecektir. (örnek: **5.9.** Büyük gözler)

Hareket Yoluyla Farkındalık derslerinde gözlerin, hareketin kalitesindeki aktif rolü gözetilir. Yanı sıra görme ve odaklanma ilişkisi güçlendirilmeye çalışılır. Dersler sonucundaki kazanımlarda bahsi geçen gözlerdeki açılma, göz kaslarının rahatlaması kadar güçlenmesini ifade eder. Gözler ve ifade canlanır, netlik kazanır. Gözlerdeki açılma, görüş alanının artmasına ve farkındalığın güçlenmesine de neden olur. Bu ise oyuncunun odaklanmasına, dolayısıyla sahne üzerindeki kontrolüne destek verecektir.

4.3.3. Zamanlama ve ritim

Oida, tiyatro sanatında zamanın önemli bir unsur olduğunu belirtir. Oida'ya göre; "Resim ve heykel sanatları mekan içinde var olurken tiyatro, hem mekanda hem zamanda varlığını sürdürür. (...) Zaman boyutu tiyatro sanatının merkezini oluşturduğundan, zamanın "hareketi"nin de farkında olmak önemlidir."⁸⁸ Bu zaman oyunun geçtiği tarihsel zamanı, metinde geçen zamanı ve temsil zamanını içerir. Oyunun geçtiği zaman ve oyun zamanı birbirinden ayrı kavramlardır. Oyun zamanı performansın gerçekleştirileceği zamanla sınırlıdır. Oyuncunun performansı da bu zamana bağlı kalınarak şekillenmek zorundadır. Lecoq; "Teatral boyutun farkında olan oyuncu doğaçlamasına seyirci için bir ritim, bir tempo, bir süre, bir uzam, bir biçim verdiği zaman oyun başlar"⁸⁹ demektedir. Oyunun belirlenmiş tempo ve ritmi, oyuncunun rolünü icrası için sahip olduğu zaman

⁸⁷Feldenkrais, 2005, **a.g.k.**, s. 19

⁸⁸Oida ve Marshall, 2013, **a.g.k.**, s.51

⁸⁹Lecoq, 2015, **a.g.k.**, s. 45

dilimi bağlayıcıdır. Oyuncu bu koşullar içerisinde ifadesini anlaşılır kılmak için kendi tempo ve ritminde araştırmaya girmelidir. Burada araştırma rolün inşasına yönelik olduğundan iki katmanlıdır. Oyuncu zamanlama ve ritim yelpazesinden, rolün ritmini oluşturmak ve ifadesini güçlendirmek için seçimler yapmalıdır. Bu yaklaşımdan yola çıkıldığında oyun zamanı; oyun, oyuncu ve rol kişinin zamanı olarak ifade edilebilir. Terzopoulos, sahnedeki bu zamansal ilişkileri şöyle açıklar:

“Zaman boş yere yavaş akmaz.” Oyuncunun bedeni zamanı doğurur; zaman anlam, sezgi ve imgelerin taşıyıcısıdır. Zaman vücuda ritim verir. (...) Tiyatroda beden, sözcükler ve düşünceler zamandır. (...) Oyuncunun zaman algısı açıldıkça, bedeni, evrensel işlevini kazanması durumunda birçok şey hakkında birçok anı üretip ebedileşerek, çok yönlü bir duygu, fikir, hissiyat ve imge paspartusu halini almış gibi görünür. (...) Seyirci, zamana şekil vermek suretiyle bedenle konuşmayı birleştirmeye uğraşan oyuncunun yaratım sürecini izler. (...) Performansın estetiği, bedenin Zaman ve Hafıza ile kurduğu dinamik ilişkinin bir sonucudur.⁹⁰

Oyuncunun kişisel ritmi hakkında farkındalığı yoksa performansının ritim ve temposunda çeşitliliğe gidebilmek konusunda belirsiz bir alanda mücadele edecektir. Çoğunlukla eğitmenin ya da yönetmenin dışarıdan müdahalesi, tespit ve talepleri olacaktır. Ancak bu taleplerin oyuncu tarafından gerçekleştirilebilir olması, zaman ve ritim algısının niteliğiyle paraleldir. Toporkov’un, Stanislavski’yle bir provasından, aktardığı şu anekdot, bu duruma güzel bir örnektir:

“Doğru ritimde durmuyorsun!”

Ritim içinde durmak! Nasıl ritim içinde durabilirsiniz? Yürümek, dans etmek, şarkı söylemek tamam, ama durmak?

“Tarhanov’un trene binmesi senin için ciddi bir tehdit oluşturuyor gibi ayakta dikilir misin?”

“Üzgünüm, ama ritmin ne anlama geldiğini anlamıyorum.”⁹¹

Oyuncu, ritme dair algısı henüz netleşmediğinden kendisinden istenilene gerçekleştirmek konusunda sıkıntıya düşmektedir. Burada önemli olan bir diğer nokta ise “ritim içinde durmak” ifadesidir. Oyuncukta hareket ve söz kadar, durma anları ve sessizlik ifadenin güçlenmesi için gereklidir. Dolayısıyla bu anların da doğru enerji ve ritimle oynanmasına ihtiyaç vardır.

⁹⁰Terzopoulos, 2016, **a.g.k.**, s. 59-61

⁹¹Toporkov, 2017, **a.g.k.**, s. 61

Ewan ve Green zamanın kullanımına ilişkin şöyle der:

Hareket çalışması, kültürel olarak bilindik tempolarda yapılabilir. Böylece aktör belirli bir zaman çerçevesi ve biçiminde çalışır. Yavaş bir tempoda çalışmak sakinlik ve çeşitlilik deneyimi sunar. Zihin çalışmayı bırakmaz, ancak nefes akışına ve imgeleme alan tanır. Ortaya çıkan herhangi bir fiziksel dönüşümü keşfetmek için zaman olur. Thai Chi'deki, bilinçli akıcı hareket ve odaklanılmış köz enerjisi amaçlanan Yavaş Yürüyüş'te, buna dengenin sağlandığı ve bozulduğu anların farkındalığı eklenecektir. Sonuç olarak, beden ve zihin arasındaki bu ilişkiyi korumak, hangi tempoda olursa olsun serbest akış kalitesine imkan tanıyacaktır.⁹²

Burada vurgulanan yavaşlık ve keşif için zaman tanınması, Feldenkrais Metodu'nun prensipleriyle benzerlik göstermektedir. Derslerle bireyler, hareketin organizasyonundaki “fiziksel dönüşümü” fark etmeye ve beden bu harekete verdiği tepkiyi dinlemeye teşvik edilir. Böylece beden hareketin fikrinden değil, kendisinden doğan organik uyuma sevk edilmiş olur. Araştırma sürecinde gereken sabır, yavaşlık, ayrıntılara odaklanabilme becerileri oyuncunun da öğrenmesi gereken becerilerdir. Keşif sürecinde “beden ve zihin arasındaki ilişki” sağlamlaştıktan sonra, oyuncu ritimle istediği şekilde oynama serbestliğini elde edebilecektir.

Metodun işleyişinde amaç, dersler boyunca kişinin öğrenmek, keşfetmek için ihtiyaç duyduğu öz ritim ve zamanlamaya dair farkındalığının artmasına yardımcı olmaktır. Kişinin, kendi iç ritmini keşfetmesi bir sonraki adımı kolaylaştıracaktır. Hareketin ritmiyle oynayabilmek, ama kalitesinden ödün vermemek için nasıl bir organizasyona ihtiyaç vardır? Bu, kişinin kendi araştırma sürecinde, odağını ritmine yönlendirerek, cevap arayacağı bir sorudur. Hareketlerin hızlandırılması da zaman zaman derslerde başvurulan bir yöntemdir. Hareketin kalitesinin korunması referans olarak alınır. Her birey için ne kadar hızlanabileceğinin kararı, hareketin referansına bağlı kalarak, kendi olanakları içinde gerçekleşecektir. Bedene ve harekete dair netlik, beraberinde ritmin çeşitliliğini de getirecektir. Zamanlama ve ritim duygusu, oyuncunun performansında hareketin yanı sıra, müzik, ses-konuşma konusundaki becerilerinin gelişmesi için de büyük önem taşımaktadır. İç ritimden yoksun bir oyuncu, oyunculuğun parçası olan tüm bu alanlarda eksik kalacaktır. Oyuncunun rolünü yaratırken ihtiyaç duyduğu renklilik ve çeşitliliğin yakalanmasında, zamanlamaya dair böylesi bir öğrenme

⁹²Ewan ve Green, 2015, a.g.k., s. 20

gereklidir. Bu bilgi, Stanislavski'nin deyiimiyle "performansın tonu"⁹³nun yakalanmasını sağlayacaktır.

4.3.4. Oyuncunun gerilimi

Oyuncunun gerilimi, mesleğinin doğası gereği ortaya çıkar. Morris, "Gerilim her oyuncunun yaşadığı bir OLMA halidir ve genellikle bütün yaşamı boyunca baş etmeye çalışacağı bir haldir."⁹⁴ der. Oyuncunun performansının kalitesini güçlendirmek için, bu gerilimi ortadan kaldırmaya ihtiyacı vardır.

Gerilimin kaynağı içsel ya da dışsal nedenlere bağlı olabilir. Yaşanan, bedeninin kullanımına bağlı fiziksel bir gerilimse bununla baş etmek ve gerilimi azaltmak daha kolaydır. Gevşeme kısa sürede gerçekleşebilecektir. Bedenin bir hareketi gerçekleştirmek ve enerjiyi üretip yaymak için belirli bir kassal gerilime ihtiyacı vardır. Ancak sağlıklı, hatalı organizasyonlarla veya bilinçsizce hareket etmeye dayalı fazladan her efor kaslarda fazladan gerilime neden olacaktır. Bedendeki gerilim, sıkışma, blokajlar enerjinin üretimi, serbest dolaşımı ve etkin kullanımına engel olmaktadır. Kaslar enerjiyi ortaya çıkarmak için daha fazla çaba sarf etmektedir. Gerginlik, omuzların yukarı kalkması ve daralması, kolların sabit cansız, karın bölgesinin içe doğru kasılı olması, kapalı göğüs kafesi gibi çeşitli şekillerde kendini gösterir.

Ancak yaşanan gerilimin kaynağı derindeyse ve psikolojik boyutlara sahipse o zaman, kişiden kişiye değişmekle birlikte, daha uzun bir sürece gereksinim duyulması muhtemeldir. Kişinin duygusal durumu bahsedilen sağlıklı işleyişte doğrudan etkilidir. Aşağılık duygusu, utanç, suçluluk, korku, stres, yargılanma, kabul görmeme, dışlanma vb. birçok duygu ve durum, sosyal bir varlık olan insanın karşılaşabileceği ve baş etmesi gereken sorunlardır.

Kişinin fiziksel sağlığı nasıl hızla organize olup dengesini sağlamasına bağlıysa, psikolojik anlamda da bu denge, karşılaşılan durumlarla baş edebilme, hızla toparlanabilme becerisine bağlıdır. Bu konuda yetersiz hisseden kişinin psikolojik durumundaki anlık ya da uzun süreli, negatif duyguların varlığı kaçınılmaz olarak kendini bedende somut olarak gösterecektir. Örneğin anksiyete bedenin kasılması, korku postürünün bozulmasında önemli bir etkidir. Baş ağrılaşp düşmekte, omuzlar kasılmakta, pelvik taban ve bacakların bağlantısı katılaşımaktadır. Buna bağlı olarak omurganın

⁹³Toporkov, 2017, a.g.k., s. 59

⁹⁴Morris ve Hotckis, 1998, a.g.k., s.45

kendini destekleyememekte, nefes düzensizleşmekte, kısaca tüm beden çöküntüye uğramaktadır. Korkular baskın geldiğinde beden bir çeşit top gibi içe kapanma eğilimindedir. Beden cenin gibi içe kapanırken, kaslar gerilmekte, katılaşmaktadır. Böyle bir durumda fleksor ve ekstensorler birlikte sıkıştığında bedenin bütünlüğü bir anlamda parçalanmakta, sağlıklı işlev göremez hale gelmektedir.

Oyuncunun bedeninde de tüm bu gerilim tipleri benzer şekilde açığa çıkar. Oyuncu söz konusu olduğunda, bu sorunlar, performans olumsuz etkisi nedeniyle, daha kritik bir hal alır. Stanislavski, 'Bir Aktör Hazırlanıyor' da, bu gerilimin "zararlı sonuçları"ndan şöyle söz eder:

"Çalışmamızın daha başında, kasların gerilmesinden, gövdece tutulmalardan doğacak belalar üzerine hiçbir fikrimiz olamazdı. Doğuştan iyi sesli bir insanın ses organlarında böyle bir durum meydana geldiğinde ses kısılır, hatta bütün bütün de yitebilir. Bu çeşit bir büzülme, bir tutulma bacaklara saldırırsa eğer, o zaman aktör inmeliymiş gibi yürür; ellerine saldırırsa, eller uyuşur, odunlaşır. Aynı gerilme belkemiğinde, boyunda, omuzlarda da olabilir. Nerede olursa olsun, hepsinde de aktörü sakatlar, oynamaktan alıkoyar. Bununla birlikte, bu gerilme yüzünde meydana geldiğinde, yüzün çizgilerini buruş buruş eder, inmeli hale koyar, yahut yüz anlatımını taşlaştırır ki, beterin beteri de budur işte. Gözler dışarı fırlar, gerilmiş kaslar, aktörün içinde olup bitenlerin tam tersini, heyecanları ile hiç ilgisi ve ilişkisi olmayan bambaşka bir anlatımı dışa vurarak yüzü çirkinleştirir.

Gerilme, diyafram kasına, solunumla ilgili öteki organlara da saldırabilir, böylece, düzenli soluk alıp vermeyi engeller, solunumda sıkıntıya yol açar. Bu kas gerginliği gövdenin öteki kesimlerine de etki eder ve aktörün coşkuları üzerinde, o coşkuların anlatımı ile duygularının genel hali üzerinde sadece zararlı sonuçlar meydana getirir. " ⁹⁵

Prova veya performans zamanlarında yaşanan anksiyete oyuncunun bedensel ifadesini de sıkıştırır. Ses ve konuşma araçları da gerilimden doğrudan etkilenir. Yaşanan gerilim nefes, ses ve konuşmanın gücünü kaybetmesine, kapasitenin altında işlemesine yol açar.

Oyuncu, mesleğinin doğası gereği, kendini tüm açıklığıyla gözler önüne serer. Oyuncu için gerilimin kaynağı da burada yatar. Tüm gözlerin üzerinde olduğunu bilmek rahatsız edici bir durum olmakla birlikte, aynı zaman da oldukça cezbedici bir durumdur. Oyuncu bu iki çelişki arasında sahnede var olmaya çalışır. Bir anlamda, geriliminden, gerilim kaynağı seyircinin dikkatini çekmek için kurtulmaya çalışır.

⁹⁵Stanislavski, 1981, a.g.k., s. 90-91

Oyuncu, gerilimin bedenindeki yansımaları çözerek psikolojik gerilimiyle baş etmek konusunda da ivme kazanacaktır. Beden rahatladıkça zihin de rahatlayacaktır. Bedenin farklı bölgelerine yoğunlaşarak yapılan çalışmalar, farklı duyguların da açığa çıkmasına yol açacaktır. Stanislavski, 'Bir Aktör Hazırlanıyor' da bu konuda Tortsov' un ağzından şöyle der:

Tortsov, "Görüyorsunuz ki" dedi, "benim istediklerime karşılık vermek için ağırlığı bırakmak, kaslarınızı gevşetmek zorunda kaldınız. Çünkü ancak ondan sonra kendinizi tümüyle beş duyunuzun buyruğuna verebilirsiniz."

"Bu, kas gerginliğinin içsel coşku yaşantısını engellediğini açıkça göstermez mi? Bence, gergin halde kaldığınız sürece, ne duygunun ince ayrımları, ne de rolünüzün psikolojik yaşayışı üzerinde düşünebilirsiniz."⁹⁶

Stanislavski'nin söz ettiği bu yaklaşım, Feldenkrais Metodu'ndaki, duyunun hassasiyetinin artması için uyarıların ve gerilimin ortadan kaldırılması düşüncesiyle paralellik taşır. Beden ve zihin başka etkenlerle savaşırken algısı seçimlerine yeterince odaklanamayacaktır.

Oyuncu ne kadar gerilimsizse, performansın gerektirdiği gerilimini yaratmak ve taşımak konusunda o kadar rahat olacaktır. Diğer bir deyişle gündelik geriliminden arınırken gündelik-dışı gerilimi yaratabilecektir. Grotowski, bedeninin ihtiyacından az ya da çok gerilim taşımasının, oyuncunun performans kalitesine etkisini şöyle ifade eder:

"Oyuncunun iyice gevşemiş olması gerektiği çok da doğru değildir. Pek çok oyuncu, çok fazla gevşeme alıştırmaları yapar. Ancak sahneye çıktıklarında iki ölümcül sonuçla karşılaşır. Bir sonuç, çabucak, tümüyle kasılmalarıdır. Başlamadan önce gevşerler; ancak kendilerini bir güçlüğün karşısında bulunca geriliverirler. Ötekiler için sonuç, sahnede bir mendile, bir ruh arginine, bir güçsüzlük hastasına dönmektir. Yaşam süreci bir gerilimler ve gevşemeler ardışıdır. Öyleyse olay yalnızca gerilmek ya da gevşemek değil; bu ırmağı, gerekenin kasıldığı, gerekmeenin gevşetildiği bu akışı bulmaktır."⁹⁷

Grotowski'nin de vurguladığı gibi, rahatlama bedeni işlevsizleştirmek, uyuşturmak değildir. Oyuncu, istem dışı ve istemli gerilimleri arasındaki farkın bilincinde olmalıdır. Böylece gerilim de oyuncunun kontrolünde olacak, performansın kesintisiz akışına hizmet edecek bir araca dönüşecektir.

⁹⁶Stanislavski, 1981, a.g.k., s. 92

⁹⁷Richards, 2005, a.g.k., s. 136-137

Oyuncunun, geriliminin ve bu gerilimin kaynağının farkında olması birinci adımdır. İkinci adım ise, bu istemsiz gerilimle baş etmenin yollarını bulmasıdır. Dr. Feldenkrais gerilime, Grotowski'nin görüşüyle paralel bir açıdan yaklaşır. "İsteğimiz olmadan ya da buna rağmen işlev gören kasların istenmeyen kasılmalarını engellemeyi öğrenmek, koordine eylemlerin ana görevidir."⁹⁸ Metot aşırı eforun önüne geçerek, ihtiyaç duyulan kasılma ve gerilmenin bilinçli bir biçimde gerçekleştirilmesiyle ilgilenir. Metodun bu gerilimle baş etmek için "eylemlerin koordinasyonu" önerisi oyuncu açısından da pratik bir çözümdür.

Rolün gerilimi de dış ve iç olarak çift boyutludur. Bedendeki gerilim ve iç-gerilimin kontrolü birbiriyle bağlantılıdır. Richards, Grotowski'nin itki hakkındaki görüşlerine yer verirken "oyunculüğün ana vurgusunun eylemlere uzanan itkiler"⁹⁹ olduğunu söyler.

Grotowski'ye göre itkiler doğru gerilimle bağlantılıdır. Bir itki, gerilim halinde ortaya çıkar. Bir şey yapmayı amaçladığımızda, içeriden dışa yöneltilmiş doğru bir gerilim vardır. Grotowski, 1986'da Liege'de verdiği konferans da amaç sorununa değinmişti: "İç-gerilim (in-tension)- niyet (intension): Uygun bir kas seferberliği yoksa amaç yoktur. Bu da amacın bir parçasıdır. Amaç bedende kas düzeyinde bile var olur ve dışınızdaki herhangi bir hedefle bağlantılıdır. (...) Oyuncunun niyetleri düşünüldüğünde, çoğu kez, bunun bir duygu yükleme anlamına geldiği sanılır. Öyle değildir. Amaçlar fiziksel anılarla, çağrışımlarla, dileklerle, başkalarıyla kurulan ilişkiyle olduğu kadar kassal iç-gerilimle de bağlantılıdır."¹⁰⁰

Burada doğru gerilimle, niyetlenen eylemin gerçekleşmesi için gereken gerilimin oluşturulması kast edilmektedir. İç-gerilim, fiziksel eylemlere giden sürecin bir parçasıdır. Oyuncu gerilimi rolün isterlerine göre, yeniden organize etme becerisine sahip olmalıdır. Bedensel hakimiyeti ne kadar artarsa, gerilimini kontrol altına alması da o kadar mümkün olacaktır. Gerilim oyuncunun elinde tiyatral bir araca dönüşecektir.

4.4. Oyuncunun Araştırma Süreci: Keşif, Alternatifler ve Seçim

Oyuncunun malzemesine yaşamsal deneyimleri etki eder. Morris; "Oyunculuk sorunları çoğunlukla yaşam sorunlarıdır. Sahne dışında kendi durumunuzu dışa vurmakta güçlük çekiyorsanız, sahne üzerinde daha da büyük güçlük çekeceksiniz demektir. Çoğunlukla bir oyunculuk sorunu, oyuncunun yaşamında bir şeyler değiştirmeden

⁹⁸Feldenkrais, 2002, a.g.k., s. 85

⁹⁹Richards, 2005, a.g.k., s.134

¹⁰⁰Richards, 2005, a.g.k., s.135-136

çözülmez.”¹⁰¹ demektir. Her birey gibi, oyuncunun da davranış modelleri ve kalıpları vardır. Karakterini belirleyen, geçmişinden bugününe biriktirdikleri ve taşıdıklarıdır. Bu süreçte oluşan sorunlar Morris’in de belirttiği gibi sahne üzerine de yansımaktır.

Dr. Feldenkrais bireyin olgunlaşması ve karşılaşacağı kriz anlarıyla baş edebilmesi arasında bir bağ kurar.

Olgun kişi, önceki deneyimlerinden vazgeçebilir, onları mevcut durumuna aktarabilir. Mevcut sorunlarının uygun bir şekilde çözümü için, deneyiminin yalnızca gerekli olan kısımlarını aktararak, daha iyi bir iyileşme gücünün tadına varır. Olgunlaşmamış kişi için, reform ve değişim ortamından gelen her talep, üstesinden gelemediği bir krizdir.¹⁰²

Olgun birey değişime açık haliyle, yeni durumlara uyumlanmaya da açık hale gelir. Oyuncunun sahne üzerindeki olgunlaşması, bireysel olgunlaşmasının derecesine bağlıdır. Bu olgunluk, oyuncunun yaratıcı ve özgün yorumunun önünü açacaktır.

Oyuncu çıranklıktan ustalığa geçebilmek için, tüm alanlarda, kendisini geliştirmek konusunda yeterince zaman harcamış ve çalışmış olmalıdır. Morris oyuncunun bu konuda istekli ve ısrarcı olmasından söz eder. “Eğer bir oyuncu, enstrümanını eğitecek kadar olgun ve uzun yıllar harcamaya istekli ise, deneyerek, yanılarak, tekrar deneyerek, sonunda yaratıcı olarak “iyi” olacak sanatında doyuma erişecektir.”¹⁰³ Dolayısıyla, oyuncu sanatsal yaratıcılığa ulaşmak için, denemeye ve değişime açık hale gelmelidir.

Oida oyuncunun özgünlük arayışında “alışkanlık oyuncunun bir numaralı düşmanıdır”¹⁰⁴ der. Oyuncu alışkanlıklarının ötesine geçmeli, yeni arayışlarla alternatif yaklaşım biçimleri üretmek üzere çaba göstermelidir. Oida şöyle devam eder: “Oyuncu olarak hep aynı ifadeleri kullanırsanız (ne kadar iyi olurlarsa olsunlar) seyirciyi “etkileme” yeteneğinizi kaybedersiniz. Eski kalıplarla kendinizi kısıtlamamalı her zaman seyirciyle ilişkide olmanın yollarını aramalısınız.”¹⁰⁵ Oyuncunun öncelikle, kendi davranış kalıplarını bilmesi, alışkanlıklarını ve bunların neden-sonuç ilişkilerini kavraması gerekir. Bu mevcut potansiyelini kullanabilmesi açısından olduğu kadar, alternatif üretebilmek konusunda da yol göstericidir.

¹⁰¹Morris ve Hotckis, 1998, **a.g.k.**, s.27

¹⁰²Feldenkrais,2005, **a.g.k.**, s. 74

¹⁰³Morris ve Hotckis, 1998, **a.g.k.**, s. 51

¹⁰⁴Oida ve Marshall, 2013, **a.g.k.**, s. 128

¹⁰⁵Oida ve Marshall, 2013, **a.g.k.**, s. 130

Oyunculuktan Feldenkrais eğitmenliğine geçiş yapan ve özellikle metodun yaratıcılıkla bağlantısı üzerine çalışmalarıyla tanınan Alan S. Questel, yeni seçenekler keşfetmek, yaratmak ve kendi seçimlerine göre oynamanın öneminden söz eder. Feldenkrais Metodu'nun bu konudaki desteğini, keşif ve seçim arasındaki bağı şu cümlelerle açıklar:

Feldenkrais Metodu seçeneklerimizi artırır ve bir şeyleri nasıl yapabileceğimize dair daha fazla seçim şansı yaratır. Biri, herhangi bir şey yapmanın “doğru” yolunu düşündüğü zaman, ona bir sınırlama getirmiş olur. Bir şeyi yapmanın elbette “doğru” bir yolu olabilir. Ancak çoğunlukla bu “doğru” yol, ileri düzeyde bir araştırmayı ortadan kaldırır ve yaratıcılığı öldürür.

Düşünce zinciri bu durumda başka bir soruyu dayatır: Bir seçim yapabilmek için kaç olasılığa ihtiyacımız var? Birçok cevap duydum. İki, on, yüz? Birçok insan iki der, ancak zaten, bir değişken iki olasılık içerir. Burada tek bir seçenek, yapabilirim ya da yapamam seçimiyle ikiye çıkar. Fakat bu gerçekten bir seçim midir? Bu sahne üzerinde, belirli bir şekilde davranabilirim ya da davranmam haline dönüşür. Gerçek anlamda seçim yapabilmek için, en az üç olasılığa ihtiyacımız vardır. Üç olasılıkla, daha az sıkışmış hissetme şansımız vardır. Beş ya da on seçenekle, gerçekten keşfetmeye başlayabiliriz.¹⁰⁶

Oyuncunun alternatifleri elindeki güçlü kozudur. Alternatif üretebilmek içinse derinlemesine bir araştırmaya girmelidir. Stanislavski'ye göre ise “oyunculuk deneyimleme ve fizikselleştirme sanatı”dır.¹⁰⁷ Buna ulaşmada anahtar ise “oynama yap!” cümlesidir. Bu cümle ustalık ve yaratıcılık ikilisinin de cümlesidir. Oynamayı bırakıp yapmaya başlamak, sahne üzerinde gerçekten var olmak ve eylemek bir oyuncu için ancak “heveslilik yerine ustalığı” seçtiğinde gerçekleşebilir. Grotowski, hevesliliği “turistik” davranışa benzetir.

Bu, sağa sola doğru çalışıyorsunuz demektir; kuyu kazan biri gibi değil. Hevesliyle hevesli olmayan arasındaki ayrım işte budur. Hevesli az çok yüzeysellikle, ilk doğaçlamadaki bu sinir uyarımı sayesinde bir şeyi güzel yapabilir. Oysa bu, dumandan yontu yapmaktır. Her zaman ortadan yok olur. Hevesli ‘yanlara doğru’ araştırır. (...) Bunun mutlaka kilit taşlarına sahip bir katedrallerin inşasıyla ilgisi yoktur. Değer ölçüsü, tam olarak dikey doğrultuludur.¹⁰⁸

Grotowski, bu davranış biçimini, ustalığın karşısındaki yaygın bir tehlike olarak görür. Gereken çalışmayı kararlılıkla yürütmek yerine, vazgeçip başka yapılar aramak,

¹⁰⁶N.Potter (2016). *Movement for actors*. New York: Allworth Press, Kindle location:2074

¹⁰⁷Toporkov, 2017, **a.g.k.** s. 240

¹⁰⁸Richards, 2005, **a.g.k.**, s. 70

yüzeysel olan çalışma ile yetinmek sanatçının, tıpkı bir turist gibi gerçek deneyimden uzak olmasına neden olur. Her yeri görüp fotoğraflamak niyetiyle koşuşturup, şehrin özünü kaçıran bir turist gibi, yapmış olmakla yetinmek ustalığın önündeki en büyük engeldir. Aynı şekilde bir bağdan, gelenekten, özden yoksunluk da turistik bir yaklaşımdır. Arzu edilenin aksine sonuç zayıf yapıda, gevşek, tekrar ve keskinlikten uzak olacaktır. (Richards, 2005, s. 55)

Acelecilik yahut sabırsızlık da bu paralelde düşünülebilir. Acelecilik; oyuncunun karakter özelliği, teknik zayıflıkla karşılaştığında hızlanma eğilimi, süreç değil sonuç odaklı çalışma alışkanlığı gibi birçok nedene bağlı olabilir. Araştırma sürecinde bu eğilim, ayrıntıların silikleşmesine, oyuncunun gözünden kaçmasına neden olacaktır. Dahası yürüdüğü yolu bilmeyen oyuncu isterse geriye dönme, aynı yoldan tekrar yürüme, alternatif yollar keşfedebilme şansından da vazgeçmiş olacaktır. Oysa bir oyuncu açısından, her aşamada ileri ve geri sarılabilen, tekrarlanabilir ve alternatif eylemler üzerine çalışabilir olmak temel ve kıymetli bir meziyettir. Bu aceleciliğin performans sırasında da ortaya çıkması olasıdır. Bu ise; oyunun ritim ve temposunu bozacaktır. Rolün ayrıntıları, hem rol arkadaşları hem de seyirci için takip edilmesi güç hale gelecektir. Oyuncu ve performansı anlaşılma, silikleşme tehlikesiyle karşı karşıya kalacaktır. Oyuncu yerinde saymakla, elindekiyle yetinmekle ilgilenmemelidir. Aksine potansiyelini keşfetmek, daha ileriye taşımak konusunda meraklı ve araştırmacı olmalıdır. Oyuncu gözlem, araştırma ve tekrar için gereken zamanı ayırmalıdır. Dr. Feldenkrais, metodunun grup dersleriyle, performans sanatçılarının çalışma biçimi ve zaman kullanımını arasında bağlantı kurar:

Hareket Yoluyla Farkındalık'takine benzer usuller, resim yaparken, bir alet çalarken veya matematiksel problemi çözerken de bulunabilir. (...) Kendini aksiyon – ki bu harekettir – içinde gözlemlemeye harcanan zaman, ortaya çıkacak mükemmellik ve akıcılığın hızlanması sonucuyla karşılaştırıldığında önemsizdir.

Bir kemancı, aktör, yazar ya da kim olursa olsun, hayattaki hareket ya da işleyişinde, kendine yön vermede, farkındalığın öneminin ayırda değilse, düşündüğü şeyleri gerçekleştirme yolunun doğru olduğuna inandığı anda ilerlemesi duracaktır. (...) Yetenekli insanların iyileştirilmesi, kendilerinin eylemde olduğunu fark etmeleri yoluyla gelir. Yetenekleri, eylem biçimlerini seçme özgürlüğünden kaynaklanmaktadır. (...) Mükemmel ve tarifsiz bir performans sergileyen insanların en çok görülen özelliği, yaşamlarının tamamı boyunca üstlendiği günlük uygulama saatidir. Saatler süren tekrara dayalı pratik yapmak zor bir iştir. Yine de hareket veya eylemde farkındalık kazanmak için, pratikle geçen saatler

hayatımızın en heyecan verici ve ilginç zamanları olmaya devam etmektedir. Kişinin, kendisi olmak adına geliştiğinin farkında olması, yaşadığını hissetmesiyle bağlantılıdır.¹⁰⁹

Metodun işleyişinde bahsedilen gözlem, keşif, zamanın kullanımı, bireyin sürecinde kendisini kalite, akıcılık ve ilerleme olarak gösterir. Oyuncunun pratik yapma ve zamanın kullanımı konusundaki farkındalığı, sürecin efektif kullanımına katkı sağlayacaktır. Oyuncunun bireysel farkındalığı, performans farkındalığını da arttıracaktır.

4.5. Bir Bütün Olarak Oyuncudan Bir Bütün Olarak Karaktere

Sahne üzerinde gerçekleşen hiçbir eylem kaynağını aldığı yaşamdan ayrı değildir. Morris metodunu tarif ederken yaşam ve oynamanın birbirinden ayrı olmadığını vurgular.

"Metodun" amacı, sahnede organik bir gerçekliğe ulaşmaktır. Sahnedeki tüm gerçeklik, görünüşte, oyuncunun içsel yaşamından, yaşamsal deneyimlerinden yaratılır. (...) Bütün insanlar, değişik ve bütün insanların sorunları kendilerine has olduğuna göre, formüle edilmiş bir sistem nasıl herkesin işine yarayabilir? Yanıt, yaramayacağıdır. (...) BÜTÜNÜYLE KENDİNİZ OLMAK. Oyuncu bir kez o anda ve o yerde hakikate, kendi hakikatine ulaştığında, artık bu hakikati etkileyebilir ve metnin gerektirdiği herhangi bir şeye dönüştürebilir. OLMA, kısa zamanda ulaştığınız bir durum değildir, çok çalışma ve denemeyle olgunlaşan bir yaşama biçimidir. Kendini adama ve bir miktar yeteneğin yanı sıra, bir sanatçı olarak CESARET sahibi olmayı da gerektirir. (...) Yaşama ile oynama genellikle birbirinden ayrı tutulur. Oysa tutulmamalıdır.¹¹⁰

Yaşam ve oyun birbiriyle iç içedir. Ancak, yaşamın içindeki organiklik ve akıcılık sahnede, tiyatroya özgü olanla yeniden kurgulanır. Barba, "Sahne üzerinde organiklik, gündelik organikliğin büyütülmüşüdür."¹¹¹der. Oyuncunun performansı da tiyatroya özgü olanı taşımalıdır. Oyuncu, yakaladığı bireysel bütünlüğü, rolüne dair de gerçekleştirmelidir. Role dair bütünlük arayışı, hangi oyunculuk metodu söz konusu olursa olsun değişmeyecektir. Yaklaşım ve yöntemle bağlı olarak, bu bütünlüğün niteliği değişiklik gösterebilir. Ancak performansın kalitesi açısından bu bağın gerekliliği değişmeyecektir. Barba, bütünlükten yoksun oyuncunun karakterinde de bütünlük sağlayamayacağını söyler:

Ama rol nasıl karakter olmaksızın anlamsız olacaksa, karakter de aktörün beden-zihninin organikliği olmaksızın anlamsız olacaktır. Aktörün beden-zihni organik değilse karakterin

¹⁰⁹Feldenkrais, 1981, **a.g.k.**, s. 95-96

¹¹⁰Morris ve Hotckis, 1998, **a.g.k.**, s. 41

¹¹¹Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**, s.338

eylemleri, her ne kadar rolün “verili koşulları”na uysa da isteklere doğru yanıt veren tepkiler olamaz. Olsa olsa dış buyrukların mekanik uygulamaları olur.¹¹²

Bu mekanikliği aşmak için oyuncu, bireysel gelişim ve donanımına dair özeni karakterin inşasında da gözetmelidir. Morris tüm bu hazırlığı, oynamanın koşulu olarak belirtir: “Oyunculuk yüzde 95 hazırlıktır. Oynamaya hazırsanız, oynayabilirsiniz demektir.”¹¹³ Oyuncunun bireysel hazırlığı, karakterin hazırlığının başlangıç aşamasıdır. Dolayısıyla oyuncunun ifade araçlarının güçlenmesi, rolün ifadesinin de güçlenmesi anlamına gelir.

Oyuncunun rolünü tanımak ve inşa etmek için de derinlere inmesi gerekir. Oyuncu, bir karakterin davranış modellerini, hareket biçimlerini, alışkanlıklarını, kim olduğunu kavramalıdır. Alternatif bakış açıları ve yaklaşımlar geliştirilebilmesi, oyuncunun rolünü inşa ve icrasında çeşitliliğe katkı sağlayacaktır.

Hareket olanakları üzerine yapacağı araştırmalar, karakterin fiziksel inşasında da işine yarayacaktır. Beden kullanımındaki rahatlık ve alternatif üretebilme becerisi, rolün bedensel gereklerini performans boyunca rahatlıkla icra etmesine olanak tanır. Karakterin bedensel bir engeli, belirgin bedensel ya da ruhsal gerilimleri olabilir. Oyuncunun işi, kendini bu engele, gerilime teslim etmek değildir. Oyuncu bu durumun organik, ikna edici icrasıyla ilgilenir. Karakterin inşasındaki ihtiyaç ne olursa olsun, oyuncu bunu gerçekleştirmek konusunda rahat olmalıdır. Stanislavski, “Bu yüzden, herhangi bir şey yaratmaya girişmeden önce, hareketlerinizi engellemesin diye, kaslarınızı uygun duruma getirmeniz gerekir.”¹¹⁴ der. Stanislavski’nin de altını çizdiği bu ayırım, metodun kas tonusunun düzenlenmesi ve fonksiyonların işlevsel hale getirilmesi fikriyle benzerlik taşır. Stanislavski ancak, bu gerilim ortadan kalktıktan sonra oyuncunun “duyguları yüze çıkmak için özgür bir yol”¹¹⁵ kazanır, diye belirtir. Karakterin bedeni de fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik bir bütünlük taşır. Dolayısıyla oyuncunun bedeni rahat değilse, kendi bütünlüğü bozulacak, karakterin bütünlüğü de sekteye uğrayacaktır.

Oida bedeninin farklı kullanımının farklı duygular açığa çıkaracağından söz eder: “Bedeniniz iç varlığınıza iyice eklenmişse, en küçük bir fiziksel değişim bile farklı heyecanları harekete geçirir: İşaret parmağınızın avucunuzun içine kıvrılmış durmasıyla

¹¹²Barba ve Savarese, 2002, **a.g.k.**., s. 339

¹¹³Morris ve Hotckis, 1998, **a.g.k.**, s. 125

¹¹⁴Stanislavski, 1981, **a.g.k.**, s. 91

¹¹⁵Stanislavski, 1981, **a.g.k.**, s. 92

düz olarak durması arasındaki farkı hissedersiniz. Hangi farklı ayrıntıların hangi duygulara bağlı olduğunu net olarak bilirsiniz.”¹¹⁶

Oyuncunun bedensel farkındalığının duyu ve duygularla bağlantısı, Feldenkrais Metodu’nda karşılık bulmaktadır. Dersler boyunca, gözlem yoluyla, bireyin, bedenindeki her değişimin yarattığı hissi keşfetmesine olanak sağlanır.

Ne ve nasıl sorularının cevaplanması karakterin bütünlüklü inşası açısından da değerlidir. Niyetin ne olduğu ve nasıl bir eyleme ihtiyaç olduğunun araştırılmasına yeterince zaman ayrılmalıdır. Oyuncu, karakterini görünür, gerçek ve canlı kılmak aşamasında, ne kadar çok bilgi ve farkındalığa sahipse o kadar çok alternatif üretebilecektir. Karaktere giden yolda hareketten “fiziksel eyleme” uzanan süreçten kısaca bahsedilmişti. Stanislavski ile başlayan bu yaklaşım iç aksiyonun dış aksiyon yoluyla ifadesi açısından önem taşımaktadır. Stanislavski neden fiziksel aksiyonlarla işe başlanması gerektiğini şöyle açıklar:

Bir role anında hakim olamazsınız. Her zaman o rolün içinde tam olarak anlayamadığınız bir şeyler olacaktır, size direnen bir şeyler. Bu nedenle en açık, en berrak olanla, en ulaşılabilir olanla, yani oturtulması en kolay olanla işe başlayın. Sizin için bariz olan en basit fiziksel aksiyonların gerçekliğini keşfetmeye çalışın. Fiziksel aksiyonların gerçekliği sizi önce inanca, sonra “Ben ...’yim” noktasına ve en sonunda da yaratıcı aksiyon seline götürecektir. Size sanatsal yaratımın kapılarını açacaktır.¹¹⁷

Stanislavski’nin bu açıklamaları, Dr. Feldenkrais’ın, neden hareket yoluyla farkındalık yaklaşımını tercih ettiğine dair, açıklamalarını çağrıştırmaktadır. Metodun oyuncuya kazandıracığı hareket temelli farkındalık, fiziksel aksiyonların gerçekliğinin yakalanmasında bir yol olarak değerlendirilebilir. Oyuncu kazanımlarını ister hazırlık ve araştırma aşamasında, isterse egzersiz biçimine dönüştürerek, isterse rolün fiziksel inşasında kullanmak konusunda kendi yolunu bulacaktır. Metot oyuncunun fiziksel aksiyonları yakalamasında oynayabileceği bir araç olarak, kullandığı diğer araçlarına eklenecektir.

¹¹⁶Oida ve Marshall, 2013, **a.g.k.**, s. 88-89

¹¹⁷Toporkov, 2017, **a.g.k.**, s. 187-188

5. HAREKET YOLUYLA FARKINDALIK GRUP DERSLERİNDEN ÖRNEKLER

5.1. Dersleri Deneyimlemek İsteyenler İçin Bazı Uyarı ve Öneriler

Derslerin ideal olarak profesyonel bir eğitmen eşliğinde gerçekleşmesi daha sağlıklı olacaktır. Ancak böylesi bir eğitmenin yokluğunda dersler ve kazanımları hakkında fikir edinmek ve deneyimlemek isteyenler için bazı önerilerde bulunulması uygun görülmektedir.

Derslerin tamamını akılda tutarak yapmak güç olacaktır. Ayrıca böyle fazladan bir eforun gerekli olmadığını da belirtmek gerekir. Bu yüzden okuyarak yapmayı tercih edenlere bölüm bölüm ilerlemeleri ve bölümler arasında mümkün olduğunca bedenleriyle kuracakları bağlantıyı sürdürmeye çalışmaları önerilir. Başlamadan önce dersi birkaç kez okumak da faydalı olacaktır. Bunun dışında, mümkünse, derslerin sesli olarak kaydedilerek çalışılması da yardımcı olacaktır. Bir kişinin dersi size okuması da tercih edilebilir. Ancak bu kişinin müdahale etmemesi sadece ses olarak orada bulunmasına dikkat edilmelidir.

Dersler için düz bir zemin tercih edilmelidir. Yerle beden arasındaki teması ve geri bildirimini engellemeyecek bir egzersiz matı vb. kullanılabilir. Sandalyede yapılan dersler için, kolçakları olmayan bir sandalye ya da tabure tercih edilmelidir. Sandalyenin yüksekliğinin öğrencinin bilek ve diz arasındaki uzunluğa yakın olması daha uygundur. Bulduğunuz ortam sakın, temiz, rahatsız etmeyecek bir aydınlıkta, belirli bir oda sıcaklığında olmalı; müzik, koku vb., algılarınızı etkileyecek uyaranlar kullanılmamalıdır.

Hareketinizi kısıtlamayacak rahatlıkta ve aşırı terletmeyecek veya üşümeyecek kıyafetler giyilmeli, ancak ayakkabı varsa çıkarılmalıdır. Beden ısı değişimlerine maruz kaldığında bu rahatsızlığa odaklanma eğiliminde olduğundan çalışmanın verimliliği olumsuz etkilenecektir. (Potter, 2016, loc. 2104).

Beden ve olanaklarının tanınması için çıkılacak bu serüvende sonuçlara değil, aşamalar ve sürece odaklanılmaya çalışılmalıdır. Derslerin içeriğinde verilen yönlendirmelere, hareket komutlarına ve sıralamaya uyulmaya çalışılmalıdır. Öğrenci kendi rahatlık ve konforunu, bir eğitmen gözetiminde dahi, bireysel olarak gözetmelidir. Kendi bedenini dinlemelidir. Dersin önermesi uygun olmayan, zorlanmaya neden olabilecek herhangi bir hareket içeriyorsa yapmak konusunda ısrarcı olunmamalıdır.

Herhangi bir ağrı, acı hissediliyorsa, devam etmek yerine durup dinlenmek ve/veya hareketin bir önceki aşamasına dönmek tercih edilebilir. Bunun sebebi aşırı efor da olabilir. Bu hissedildiğinde hareketi küçültmek işe yarayabilir. Herhangi bir kısıtlılık, sakatlık benzeri bir nedenden dolayı yapılmaması gereken bir hareket dizgesi söz konusu ise, ya da o an beden yapmak istemiyorum diyorsa, bölümü atlamak yerine imajinasyondan yararlanmak tercih edilebilir.

Kimi derslerin içeriğinde okuyucuya yardımcı olması için verilen tekrarlama sayıları değiştirilmeden tutulmuştur. Ancak metodun uygulanışında tercih edilmediğini vurgulamak gerekir. Öğrenci, araştırmasını kendi ihtiyacına ve zamanlamasına göre yapmaya çalışmalıdır. Dolayısıyla kişinin ihtiyaç duyacağı tekrar, kendi bedeni ve işleyişine dair merak duygusunu, keşif sürecini tatmin etmesiyle orantılı olarak değişiklik gösterecektir. Tekrar artık yeni bir şey katmıyorsa, mekanik bir hal almaya başlamışsa ilerlemek ve yeni aşamaya geçmek konusunda bireysel farkındalıkla karar vermek, dış göz olan eğitmenin eksikliğinde daha da önem taşımaktadır. Bireyin mevcut durumuna göre, öğrenmenin boyutu ve kazanımların etkileri de değişecektir. Ya da burada bahsedilmeyen farklılıkların keşfedilmesi de olasıdır.

Derslerin bazıları, beden taramasından sonraki aşamaları içerdiğinden, söz konusu derslerin öncesinde kendi referansınızı oluşturmak adına beden taramasından yararlanılması önerilir.

5.2. Beden Taraması

Dersin niteliği ve grubun ihtiyacına göre farklı beden taramaları bulunmaktadır. Buradaki örnek kapsamlı taramalardan biridir. Bu tarama, ilk kez deneyimleyenler için daha ayrıntılı fikir verecektir.

Sırtüstü yere uzanın. Mümkünse bacaklar uzun, düz olsun. Dikkatinizi kendinize yöneltin. Bedeninizi dinleyin. Kendinize sorun: Hangi kısımların yerle teması daha belirgin? Muhtemelen bir başlangıç için pelviste bir yerler. Ama neresinde? Pelvisin sol yarısında, sağında, üst ya da alt kısmında mı? Pelvisin yerle teması rahat mı, yoksa değil mi? Temas tek bir yerde mi yoksa yayılmış mı? Ortadan dışa doğru tam ve eşit olarak yayılma olasılığı yoktur: Kimse tamamen simetrik değildir. (...) Peki, pelvisiniz hangi açıdan asimetrik? Yeterince dikkatli dinlerseniz cevabı bulacaksınız. Peki, kaburgalarınızın yerle teması nasıl? Muhtemelen kaburgalar pelvisten sonra en belirgin temas hissedeceğiniz bölge. Ama temas tam olarak nerede? Eğer pelvis asimetrik ise, büyük ihtimalle göğüs kafesiniz de olmayacaktır. Fakat bu bir zorunluluk değildir. Simetrik de hissediyor olabilirsiniz.

Kaburganızda temasın baskısı en çok nerede? Boynuna yakın bölümde mi? Sırtınızın altına doğru mu? Sağ? Sol? Dinlemenin sizin için kolay olup olmadığına bağlı olarak söylemek zor olabilir. Dinleme / duygu, gelişmesi için zaman alan bir beceridir. Bu beceriye zaten sahip olabilirsiniz ya da bunu geliştirmek için bu taramayı yapmaya ihtiyacınız olabilir. Fakat herkes, gelişebilir, daha ince ve küçük detayları fark edebilir. Omuzlarınızın teması nasıl peki? Bu daha kolay olabilir. Omuzlarınızı yere yakın mı hissediyorsunuz, yoksa bir şekilde farklı bir şey mi? Başınız? Kafatasının üst kısmı mı ya da alt kısmı mı net temas ediyor? Sol ya da sağ tarafımı? Muhtemelen bir kulak diğerine oranla yere daha yakındır. Bir kulak omuza da diğerinden daha yakın olabilir. Bunu fark etmek her zaman kolay değildir ama bir kez deneyin bakalım. Gerekirse kulaklarınıza dokunun: Mesafeyi elinizle ölçün. Bu bölgeler arasında, yerle temas eden veya etmeyen başka kısımlar da bulunur. Sırtınızın alt kısmı, yani bel bölgeniz ayakta durduğunuzda bir kemer oluşturur. Öyle yapmalıdır da. Ancak yerde yatmak, bu kemeri oluşturma işinin yükünü biraz azaltır. Biraz uzayarak zemine yaklaşabilir. Dokunuyor bile olabilir, ama çoğu zaman dokunmayacaktır. Sırtınızdaki kemerin yüksekliğinin uzunluğunun nasıl olduğunu hissedebiliyor musunuz? Kemerin sağ ve solda tarafında da farklılık olabilir. (...) Diğer kemer ise sizin boynunuzdur. Yere dokunması pek olası değildir. Ancak yine de, boynunuzdaki kemerin sırtınızda nereden başladığını ve başınızın nereye ulaştığını hissederek, boyun kemerinizin ne kadar sert veya yumuşak olduğunu ayırt edebilirsiniz.

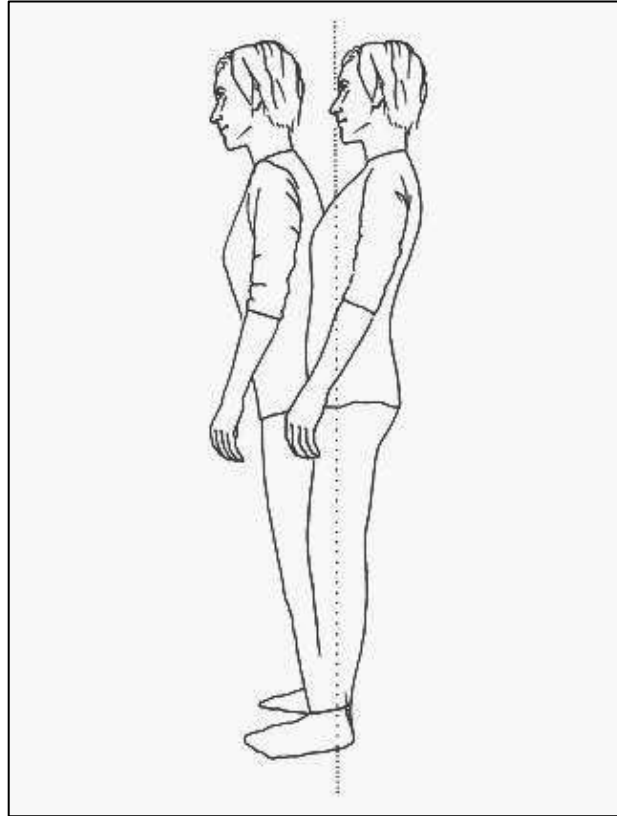
Peki ya bacaklarınız? Sizi temin ederim ki, sağ ve sol bacağınız aynı olmayacak. Farklar küçük veya büyük olabilir. Topuklarınıza odaklanın ve temas ettikleri yerlerin farkını gözlemleyin. Daha fazla iç kenarları mı yoksa dış kenarlarını temasta? İki topuk da birbirinden farklı olabilir. Aynı farkın bacağınızın tamamı için de geçerli olduğunu göreceksiniz. Bacağınızın hangi kısımları yere değiyor? Muhtemelen baldırın bir yerinde, ancak genellikle dizin arkasında ve ayak bileğinin arkasında boşluklar vardır.(...) Bacaklarınızın arasındaki mesafe genişliği ne kadar? Kollarınızın duruşu nasıl? Avuç içleri tavana mı bakıyor, yere mi temas ediyor? Yoksa elin dış yanları mı yerle temas ediyor? Kolların hangi kısımları dokunuyor? Aralarındaki fark nedir? Bedeninizden ne kadar uzakta durmasını tercih ediyorsunuz? Belki onları yere değil de gövdenizin üzerinde bir yere koydunuz. Seçiminiz rasgele olmayacaktır. Kendiniz için neyin 'doğru' hissettireceği belirli bir şekilde öğretilmediği sürece (ki bu öğretileri şu aşamada bir kenara bırakmalısınız. Böylece kendiniz hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz) seçiminiz rahat hissettiğiniz veya size tanıdık gelen bir seçim olacaktır.(...) Şimdi ayağa kalkın ve ayakta nasıl hissettiğinizi gözlemleyin. Belki de eskisi gibi. Belki daha ağır, daha hafif, daha uzun, daha kısa, ağırlığınızın bir ayakta daha fazla olduğunu ya da daha dengeli olduğunuzu ya da açıklanamaz biçimde başlangıçtan farklı olduğunuzu hissediyor olabilirsiniz.¹¹⁸

¹¹⁸Worsley (2016) a.g.k., loc. 600-639

Beden taraması başlı başına bir ders olarak da düşünülebilir. Beden hareket etmiyor olsa da, sinir sistemi aktif durumdadır. Bedenin her noktasına odaklanma ders boyunca sürer. Bedene sorulan sorulara cevaplar aranır. Bazı sorular belki de ilk kez sorulmuş ya da cevaplanmış olabilir. Kaslar yerçekimine karşı çalışmasına ara vermiş ve algıların hassasiyeti artmıştır. Bedenin mevcut durumu hakkında doğrudan veri toplanır. Ayrıca beden taraması bedenin ayakta nasıl durduğuna dair de fikir verir. Ayakta kaslar daha aktifken fark edilemeyen ayrıntıların yerde yataken belirginleşmesi muhtemeldir. Bu açıdan beden taraması oyuncunun, hem kendini tanımasında, hem de odaklanma ve gözlem gücünün gelişiminde yararlı olacaktır. Dersin sonunda söylendiği gibi ayağa kalkıldığında, ayakta duran bedenin az ya da çok farklı olduğu hissi uyanacaktır. Çünkü sorulardan birine bile olsa yeni bir cevap bulunmuşsa, beden bu yeni bilgiyle ayakta durmaya başlayacaktır.

5.3. Sarkaç

Ders aracılığıyla oyuncu, normalde ne yaptığına dair bir tanıma sürecinden geçer. Sağlıklı ve dengeli duruşta ayakların yerle temasının önemine dair farkındalık oluşmaya başlar.



Şekil: 5.1. Beden sarkacı
Kaynak: Worsley, 2016, loc. 1313

Ayakta durun ve ayaklarınızın ağırlığını nerede hissettiğinizi gözlemleyin. Parmaklar? Topuk? Ayak tabanların içinde? Dışında mı? Bir bacakta diğerinden daha fazla mı? Veya sadece bir ayakta ötekinden farklı olarak mı? Ayaklarınızdan başınıza kadar bir süpürge sopası gibi yalnızca bir çizgide hareket edebildiğinizi hayal edin. Dizleri kırmadan veya bedeni bükmeden veya herhangi başka bir şey yapmadan her şey birlikte hareket ediyor. Baş aşağı bir sarkaç gibi. Ayaklarınız sabit, bileğinizden itibaren, bütün bedeninizle bir çizgi gibi, öne doğru gidin. Böylece ağırlığınız parmaklarınıza geçer, bedeniniz ileri doğru giderken başınız uzamda hareket eder. Düşmeye başlamadan önceki noktaya kadar gidebilirsiniz veya bir ayağınızı kendinizi yakalamak için hareket ettirebilirsiniz. Ama bu son aşamaya kadar gitmeyin. Dengeli limitinizde kalın ve bunun ne kadar ileride olduğunu hissedin. Şimdi geriye yaslanın. Bütün tek çizgiyi koruyun. Rahat olduğunuz sınırı bulun. Bu şekilde ileri ve geri gidin. Bunu, ayak bileklerinizi dışında hiçbir yeri kırmadan yapıp yapamadığınızı gözleyin. Böylece tüm beden aynı çizgide ve başınız, boynun üzerinde, serbestçe havada sallanıyor. Muhtemelen bir yönde diğer yönden daha ileri gidebilirsiniz, bu yüzden o yöndeki hareketi küçülterek diğeriyle eşitlemeye çalışın. Mümkün olduğunca eşit olduklarında, sallanmayı her yönde biraz giderek küçültmeye başlayın; ta ki içeri giren birinin sizin hareket ettiğinizi göremeyeceği noktaya kadar. Hala hareket ettiğinizi, ancak bunun minimumda olduğunu hissedin. Ayağınızın üzerinde bedeninizin nerede olduğunu hissedin. Ağırlığınız başlangıçla aynı yerde mi, biraz ileride yoksa geride mi?

Şimdi de aynı sallanmayı sola ve sağa doğru yapın. Dengenizi kaybetmeden ne kadar gidebileceğinizi keşfedin. Sağ ya da soldan biri yönünde, daha ileri gidip gitmediğinizi fark edin. Kendiniz daha fazla gitmek için zorlamak yerine, rahat olduğunuz tarafla eşitlemek için daha ileri gittiğiniz yönde mesafeyi küçültün. Merkeze gelene kadar mesafeyi küçülterek yanlara gidin. Ortada yine de devam eden hareketin hissini koruyun. Şimdi orta nerede?

Bu dört ana yöne doğru gidişi deneyimledikten sonra, her yöne eşit mesafede giderek tam bir daire çizebilirsiniz. Bir yönde diğerinden daha fazla gitmemeye dikkat edin. Tam bir çizebildiğiniz mesafeye kadar hareketi küçültün. Daha sonra merkeze gelene kadar daireyi küçültmeye devam edin. Ayakta nasıl duruyorsunuz? Ayaklarınızdaki ağırlık nasıl yayılıyor? Bedeninizde başka farklılıklar hissediyor musunuz?¹¹⁹

Bu ders, ayak tabanlarının yerle ilişkisinin algılanmasını sağlar. Ayak tabanlarının tüm kenarlarıyla yerle temas sağlanamaması halinde, yerden alınan destek azalır ve ağırlık tabana dengeli yayılamaz. Bu durumda kaslar dengeli bir duruş yakalamak için fazladan çalışır. Ayağın ağırlığı taşıyan kısımları da bundan etkilenecek deformasyona uğrar. Ayak parmaklarında kasılma, topukta baskı, içe ya da dışa basma gibi sorunlar bu

¹¹⁹ Worsley , 2016, a.g.k., loc. 1313-1320

dengesiz dağılımın sonuçlarıdır. Bu durum yürüyüşü de etkiler. Aynı şekilde merkez, yani pelvis-omurga-baş ilişkisinin de gözetildiği derste, beden dengeyi sağlamak için nasıl hareket ettiğine dair de bir farkındalık oluşur. Basit ve kısa bir ders olmakla birlikte beden tamamı, iskelet ve kaslar birlikte çalışır. Ders sonunda tabanların ağırlığı daha dengeli yayılmaya başlar. Omurga ve baş, pelvisin üzerinde hizalanırken daha sağlıklı bir duruş yakalanır.

5.4. Oturmak ve Ayağa Kalkmak

Sağlıklı duruşa dair benzer bir farkındalık oturmak ve kalkmak eylemlerinde de söz konusudur. Bu ders, yine yerle ilişki algısını arttırırken, beden otururken ve kalkarken nasıl bir organizasyonla desteklenebileceğine dair farkındalık yaratacaktır.

Bir sandalyeye oturun ve nasıl oturduğunuza dair neler fark edebildiğinizi gözlemlemeye çalışın. Hiçbir şeyi değiştirmeye ya da düzeltmeye çalışmayın, sadece ne yaptığınızı gözlemleyin. Örneğin ağırlığınızın nasıl dağıldığını, sırtınızın şeklini gözlemleyin. Sırtınız yuvarlanmış ya da yay şeklinde olabilir. Belki pek de emin değilsinizdir. Ayaklarınız yerde nerede ve nasıl duruyor? Ayaklarınızın hizalanışı, bedeninizin altında bir yerde mi, beden önünde mi, yoksa başka bir yerde mi?

Sandalyenin ön kenarına oturun ve burada oturmanın nasıl bir his olduğunu hissedin. Sırtınızın şekli nasıl? Ayaklarınız nerede ve nasıl duruyor? Ne kadar yapabiliyorsunuz o kadarını gözlemleyerek, yavaşça ayağa kalkın ve oturun. Bu hareketi yavaş ve nazikçe birçok defa tekrarlayın. Süreç boyunca kendinizi dinleyin.

Sandalyeden kalkıp oturmaya devam edin. Fakat bu kez sürekli yukarı doğru bakın. Birçok defa tekrarlayın ve nasıl hissettiğinizi gözlemleyin.

Şimdi hareketi sürekli aşağı doğru bakarak tekrarlayın. Bu kez nasıl hissediyorsunuz? Farklı mı? Birkaç tane farklılık bulabilir misiniz?

Tekrar sandalyenizin kenarına oturun. Ayaklarınızı yerde çok az, en fazla 4-5 cm. geri alın ve bedeninizin altında bir yere koyun. Bu nasıl bir oturuş fark edin. Bu pozisyon, oturuşunuzda bir şey değiştirdi mi? Sırtınızın şeklinde? Kendinizi nasıl dengelediğinizde? Ayaklarınız bu yeni pozisyondayken birkaç kez ayağa kalkın ve oturun. Ne hissettiğinize dikkat edebilmek için yavaş hareket edin. Herhangi bir fark var mı? Sadece hareketi yapışınızla ilgili değil, aynı zamanda içsel algınızda ve başkaları tarafından nasıl algılanacağınıza dair kişisel imajınız da bir farklılık var mı?

Ayaklarınızın pozisyonunu değiştirmeden tekrar yukarı bakarak oturup kalkın. Bunun sırtınızın şeklini ve dengenizi değiştirip değiştirmediğini gözlemleyin.

Şimdi aynı şeyi aşağı bakarak yapın. Bu değişikliğin yarattığı farklılığı gözlemleyin.

Durun ve bir süre dinlenin.

Ayaklarınızı bedeninizin altına doğru biraz daha geriye doğru koyun. Tekrar birkaç kez kalkıp oturun. Bu yeni pozisyon kendinizi nasıl algıladığınızı değiştirdi mi? Daha kolay mı ayağa kalkıyorsunuz? Daha mı hızlı? Daha dengesiz veya hareketli misiniz? Bu ikisi aynı şey olabilir mi?

Ayaklarınız bu pozisyondayken, yukarı bakarak birkaç kez kalkın ve oturun. Sonra aynı hareketi aşağı doğru bakarak yapın. Bakışlar oturuş ve kalkışınızın biçimini etkiledi mi?

Durun ve bir süre dinlenin.

Tekrar sandalyenizin kenarına oturun. Bu kez ayaklarınızı, ilk oturduğunuz zamanki, başlangıç pozisyonunuzdan biraz önde bir yere koyun. Birkaç kez ayağa kalkın ve oturun. Bu nasıl sizce? Daha tercih edilir bir pozisyon ve kalkış mı?

Bu pozisyonda önce yukarı, sonra aşağı bakarak kalkıp oturun. Nereelerde farklılık olduğunu fark edin.

Ayaklarınızı biraz daha öne doğru ilerletin. Bu nasıl? Hala sandalyeden kalkabiliyor musunuz? Hareketi yaparken bedeninizi daha ağır mı hissediyorsunuz? Bedeninizin başka parçaları da aksiyona eklendi mi?

Yine, ayakların bu yeni pozisyonunda bakışın yönünün değişmesi fikriyle oynayın. Hangi aşamalarda farklılıklar olduğunu gözlemleyin.

Durun.

Başlangıç pozisyonunuza geri dönün ve birkaç kez ayağa kalkın ve oturun. Farklı mı? Odağınız bedeninizin başka bölümlerine mi yöneldi? Sandalyeden farklı bir şekilde mi kalkıyor ve oturuyorsunuz? Daha hafif, ağır ya da başka türlü mü hissediyorsunuz? ¹²⁰

Otururken ve ayağa kalkarken fazladan yapılan hareketler, fazladan efora neden olurken, hareketin kolay ve akıcı olmasına da engel olur. Hiç düşünmeden yapılan bu eylemlerin yeniden gözlenmesi, daha sağlıklı bir organizasyonun öğrenilmesine olanak sağlayacaktır. Bu ders, baş ve gözlerin bu organizasyondaki önemini de belirginleştirecektir. Bu anlayış tüm hareketlerin yapılmasında ortak nitelik taşıır.

¹²⁰ Potter, 2016, **a.g.k.**, loc. 1983-2004

5.5. Pelvik Saat /Kalça Hareketlerinin Hayali Bir Saat Kadranı Aracılığıyla Farkına Varılması

Saat imajı birçok derste kullanılmaktadır. Yanı sıra, farklı pelvik saat dersleri de bulunmaktadır. Pelvis odaklı olmakla birlikte birçok unsuru içinde barındıran ders, sonuçta birden fazla kazanıma imkan sağlamaktadır.

1. Başlangıç Duruşu

Sırtüstü yatıp dizlerinizi bükün, bacaklarınız rahat bir şekilde kalçalarla aşağı yukarı aynı hizada açık durmalı. Kollarınız da rahat bir şekilde bedeninizin yanına bırakın.

2. Sırt Çukurunun Değiştirilmesi

Kalçanızı sırt kaslarınız aracılığıyla bel omurlarınız yere kavisi yapacak şekilde kaldırın. Bu kavisi altından bir farenin geçmesini sağlamak içinmiş gibi arttırmaya çalışın. Bunu yaparken ayaklarınızın nasıl yere dayandığını, ayrıca kalça eklemlerinin ön kısmının kalçanızı yerden kaldırmanıza, böylece basıncın kuyruk sokumuna kaymasına nasıl yardım ettiğini fark edeceksiniz.

3. Kalçada Saat Kadranı

Kalçanızın arkasına bir saat kadranı çizilmiş olduğunu hayal edin. Altı rakamı kuyruk sokumunun üzerinde, oniki ise dolayısıyla kalçanın üst ucunda omurgayla birleştiği yerde duruyor olsun. Buraya ellerinizle dokunabilirsiniz, beşinci bel omurunun sonu olmalı. Bu hayali saat kadranını aklımızda tutarsak şöyle diyebiliriz: Biraz önce yaptığımız harekette kalçanızı kaldırmış ve böylece en fazla ağırlığı altı noktası diyebileceğimiz noktaya yüklemiş olmuştunuz.

Şimdi bu kadranı tamamlayalım. Üç noktası sağ, dokuz noktası sol kalça eklemi üzerinde düşecek. Diğer saatler de bunların aralarında yerlerini alacak.

4. Saat Altı'dan Oniki'ye

Şimdi yeniden kalçanın yere yaptığı basıncın çoğunu altı noktasına düşürmeye çalışalım, yani kuyruk sokumuna. Sırt kaslarınız bel omurlarını yukarıya doğru bükecek, bu kavisi de kaslarınızı sıkmanıza neden olarak kalça ve diz kaslarınızı daha yukarıya kaldıracaktır. Bu sıkma yere sapasağlam kımıldamadan basan ayaklarınızın üzerine bir çekim uygulayacak. Şimdi ağırlığı oniki noktasına kaydırın, böylece kalçaların üst kısmıyla bel omurları yere değerken kuyruk sokumu yerden kalkacak, ayaklardaki ağırlık da artacaktır.

5. Nefesiniz Hareketten Bağımsız Olsun

Altı noktasına, sonra yeniden onikiye dönün, bunu 25 kere tekrarlayın. Giderek, uyguladığınız gücü azaltarak bir pozisyondan diğerine aniden geçmek yerine yavaşça kayın, nefesinizi de hareketten bağımsızlaştırmaya çalışın. Nefesiniz yavaş, sakin ve bedeninizin duruşundaki değişikliklerle ilintisiz olsun. Kalçanız bir pozisyondan diğerine çaba harcamadan akıcı bir şekilde yavaşça geçsin.

Bacaklarınızı uzatıp sırtınızı nasıl hissettiğinize bakın. Hangi noktalarda sırtınızın yerle temasında değişiklikler olmuş? Nefesinizi hareketten bağımsızlaştırdığınız anda başınızın

kalçanızla birlikte hareket etmeye başladığımı, kalça hareketini sanki ufak çapta taklit etmeye başladığımı fark ettiniz mi?

6. Başın Arkasındaki Saat Kadranı

Şimdi başınızın arkasında küçük bir saat kadranı varmış gibi hissetmeye çalışın, başınızı yere koyduğunuzda en fazla basınca maruz kalan yer kadranın ortası olsun. Kalça saat altı'ya (kuyruk sokumu) ağırlık verirken omurga, başı aşağıya doğru çekerek çeneyi gırtlığa yaklaştıracaktır, böylece baştaki ağırlık noktası da ortadan altı noktasına kayacaktır. Kalçanın ağırlığı oniki noktasına kaydırıldığında ise omurga başı geriye doğru iterek, çeneyi gırtlaktan uzaklaştıracak ve başın ağırlık noktası da oniki noktasına kayacaktır. Bu başın yukarı kısmına doğru bir noktadır.

7. Baş Kalça Hareketlerini Tekrarlar

Kalça hareketini 25 kez tekrarlayın. Ağırlığımızı bir altı, bir oniki noktasına kaydırırken başınızın da aynı yönde birlikte hareket etmesine engel olmayın.

Nefesinizi nasıl etkilediğine, ayrıca gövdenizin bu hareketleri ne şekilde kalçadan başa, baştan kalçaya ulaştırdığına dikkat edin

Biraz dinlenin.

8. Saat Üç'ten Dokuz'a

Dizlerinizi yine bükün, kalçanızın ağırlığını saat üç'e, yani sağ kalçaya doğru verin. Bu pozisyonda sol ayak sağdan daha fazla ağırlık taşımak zorunda kalır, sol kalça da yerden kalkar. Sağ ayaktaki basınç biraz azalmış olur. Şimdi ağırlığı sol kalçaya, dokuz noktasına kaydırın. Kalçanızın üzerinde soldan sağa, sağdan sola yuvarlanma hareketini 25 kere tekrarlayın.

Göğüs kaslarını gereksiz bir şekilde kasmadığınız ve nefes ritminizi bozmadığınız sürece başınızın bu hareketi küçültülmüş haliyle nasıl tekrarladığına dikkat edin.

Bir süre dinlenin.

9. Saat Boyunca Gezinmek

Dizlerinizi yine bükün, ağırlığımızı oniki noktasına verin. Ağırlık noktasını şimdi bir'e kaydırıp sonra yeniden oniki'ye dönün. Bu hareketi beş kez tekrarlayın. İmdi de bir üzerinden iki'ye kaydırıp oniki'ye tekrar dönün, bunu da 5 kez tekrarlayın. Daha sonra aynı şekilde üç'e kadar ilerleyip oniki noktasına dönerek bunu da 5 kez yineleyin.

Altı noktasına kadar birer birer arttırarak her seferinde beşer kez tekrarlanmak üzere ilerleyin, sonra da aynı şekilde birer birer geri giderek yeniden oniki noktasına gelene kadar her noktayı beşer kez tekrarlayarak geri dönün. Hareketlerinizin acı olmasına, saatlerde hiçbir duraksama olmamasına dikkat edin.

Kalçanın üzerine yaslandığı nokta hakkındaki farkındalığımızın giderek nasıl arttığına, ağırlığı taşıyan yolun başlangıçta nasıl kesik kesik bir noktadan diğerine giden düz bir çizgi halinde iken yavaş yavaş nasıl yuvarlaklaşmaya başladığına dikkat edin.

Hareketinizi bitirip yere dümdüz uzanın. Kalçanızın sol yarısıyla sağ yarısını nasıl farklı algıladığınıza bakın. Dinlenirken hareket esnasında başınızın hareketleri gövdenizle birlikte

yapmış olup olmadığını hatırlamaya çalışın. Farkında olmadan yaptığımız pek çok hareket vardır.

10. Saati Aksi Yönde Gezinmek

Dizlerinizi yine bükün, kalçanızı da oniki noktasına getirin. Ağırlığımız 5 kez art arda onbir noktasına kaydırıp sonra yeniden oniki'ye getirin. Sonra on noktasıyla aynı şeyi yapın. Yukarıdaki alıştırmayı aynı şekilde ancak bu kez aksi yöne doğru, önce ileri sonra geriye doğru akıcı bir şekilde tekrarlayın.

Dinlenirken bedeninizdeki değişimleri inceleyin.

11. Yayı Uzatmak

Ağırlığımızı üç noktasına, yani sağ kalçaya verin. Buradan dört noktasına, sonra yeniden üç noktasına, ardından iki noktasına kaydırın. Saat iki noktasından üç üzerinden dörde hareket edin ve geri gelin. Bunu beş kez tekrarlayın. Sonra her iki yönde birer saat ilerleyin, yani bir sonraki hareketiniz bir noktasıyla beş noktası arasında olsun, daha sonraki hareket ise oniki noktası ile altı noktası arasında. Her hareketi 5 kez tekrarlayın.

Dinlenin ve bu arada bu alıştırmaya sayesinde kalçanızın yerle temasının nasıl değiştiğine dikkat edin.

Aynı hareketi şimdi de sol tarafta dokuz noktasından yola çıkarak tekrarlayın.

Dinlenin. Başınızın nasıl hareket ettiğine dikkat ettiniz mi? Hareket sırasında ayaklarınızın ya da bedeninizin başka bölümlerinin neler yaptığına dikkat ettiniz mi?

12. Bütün ve Bölümleri

Kalçanıza, saatin dönüş yönünde hareket ettirerek 20 kere dönüş hareketi yaptırın. Bu hareket sırasında bedeninizin hem tümünü, hem de tek tek bölümlerini izleyin. Dikkatinizi sistematik olarak bedeninizin tek tek her bölümünde yoğunlaştırın, ancak bunu yaparken bütünlük duygusunu da unutmayın(...)

Kalçanızın ve başınızın hareketine ara vermeden şimdi de başınızın hareketlerini inceleyin. Sırayla bir başı bir kalçayı hareketi yönlendiren merkezler olarak düşünün. Hareketin giderek nasıl düzeldiğine, akıcılaştığına, dengelendiğine, belirginleşip hızlandığına dikkat edin.

Dinlenin. Ardından kalçanızı bu kez de saatin aksi yönüne doğru 20 kez hareket ettirin.

13. Nesnellik ve Öznellik

(...)Şimdi saat kadrınının yere çizili olduğunu, rakamların da bunun üzerine yazılı olduğunu düşünün. Hayalinizde altı ile oniki noktaları arasındaki mesafeyi ölçün. Sonra da bedeninizdeki kadranda bu iki nokta arasındaki mesafeyi tahmin ederek iki durum arasındaki farkı hissetmeye çalışın. Hangi tahmin gerçeğe daha uygun? (...)

14. İçsel ve Dışsal Temas

Kalçanızı yine saat yönünde hareket ettirin. Bu kez rakamları kalçanızın üstüne yapıştırılmış kabartmalar olarak düşünün ve basınç noktası haline geldiklerinde yerde damga gibi iz bıraktıklarını hayal edin. İnsanın bir iç ve bir dış teması, sonunda bu ikisi tek bir temel harekete dönüşünceye kadar, sırayla kurduğunu söylerken kastettiğim buydu.

Hareketinize ara verin ve dinlenin. Her zamanki gibi bedeninizin yerle ilişkisinde ne gibi değişiklikler oluşmuş olduğunu gözleyin.

15. Saatin Aksi Yönünde

Hareketi bu kez saatin aksi yönünde tekrarlayın. Dinlenirken dersin başında bedeninizin yerde nasıl durduğunu hatırlamaya çalışın ve değişimi saptayın. (...)

16. Sağ Diz Bükük

Sağ dizinizi kaldırın, sol bacağınızı sağdan biraz açık olarak yerde kalsın. Saat doğrultusunda hareketi 20 kez daha tekrarlayın. Şimdi hangi noktaların öncekine göre yere daha çok, hangilerinin daha az değdiğine dikkat edin.

17. Sol Diz Bükük

Bu kez de sol dizinizi büküp sağ bacağı uzatarak hareketi saatin çalışma yönünün aksine doğru 20 kez daha tekrarlayın. Hangi noktalardaki basınç daha belirgin? Şimdi daha belirsizleşen noktalar, sağ diziniz bükükken belirsiz olanların simetriğinde kalanlar olacaktır.

İki bacağınızı da uzatarak kalçanızın yere temasında daha başka değişikliklerin gerçekleşmiş olup olmadığına bakın. (...)

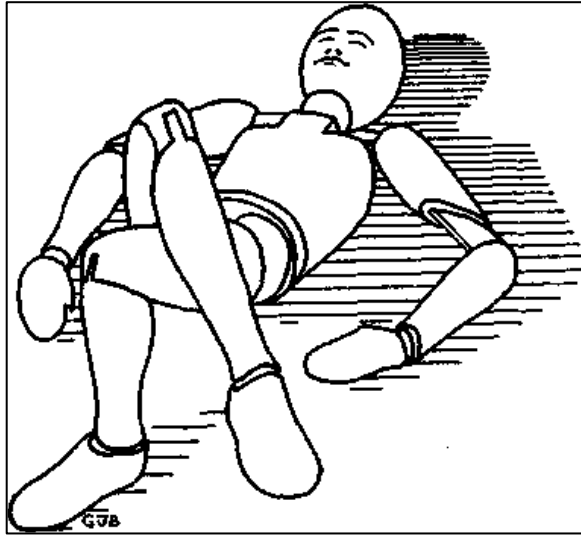
18. Bacaklar Açık

Bacaklarınızı birbirinden açarak yere yatın, kalçanızı saat yönünde hareket ettirin. Şimdi yer temasının hangi noktalarda daha kuvvetli, hangi noktalarda daha zayıf olduğunu kontrol edin. Hareketi aksi yönde yeniden yapın ve farka dikkat edin.

19. Bacak Bacak Üstüne Atılmış

Sağ bacağınızı solun üstüne atın. Hareketi 20 kez saat yönünde, 20 kez aksi yönde yapın. Dinlenirken etkilerine dikkat edin.

Şimdi de sol bacağınızı sağın üstüne atarak aynı şeyi tekrarlayın.



Şekil 5.2. Bacak bacak üstüne atma
Kaynak: Feldenkrais, 1987, s.108

20. Farklılığı Saptama

En azından bir dakika dinlenin. Sonra son derece yavaş bir şekilde yan dönün ve aynı yavaşlıkta ayağa kalkın. Kalçanızın omurganıza yaptığı açıdaki, nefesinizin niteliğindeki, kol

ve bacaklarınızın hareketlerindeki değişikliklere dikkat edin. Gözlerinizde, yüz kaslarınızda neler hissediyorsunuz?¹²¹

Pelvisin daha önce bahsedilen omurga ve baş ilişkisinin öğrenildiği derste, pelvis kasları fazladan eforun kaldırılmasıyla rahatlayacaktır. Buna bağlı olarak nefeste rahatlama ve genişleme sağlanacaktır. Pelvisin, omurga ve başla ilişkisinin netleşmesi duruşta dikleşmeye neden olacaktır. Tüm bedenin harekete dahil olduğu ve imajinasyonu da içeren derste, bedenin organik bütünlüğü, koordinasyon, odaklanma becerilerine dair de bir farkındalık oluşacaktır. Gözlerin hareketle ve yönlerle bağlantısı süreçte keşfedilebilecektir. Derste ayakların yerle temasının harekete etkileri de gözlemlenir. Dersin sonunda yürüyüş daha rahat ve koordineli hale gelecektir. Bedenin dengelenmesi ve enerjinin artışı dersin sonundaki kazanımlardan bir diğeridir.

5.6. Nefes Esnasında Bölümlerin Ayırdına Varılması ve İşlevleri

1. Başlangıç Duruşu

Sırtüstü yatarak, bacaklarınızı uzatın, ayaklarınızı açın, dizlerinizi kaldırın. Tabanlarınız ayaktayken olduğu gibi yere bassın. Dizlerinizi defalarca birbirine yaklaştırıp uzaklaştırarak, ayak başparmağınızla yanındaki parmak arasından başlayıp, tabanlarınızın ortasından geçen bir çizgi ile aynı hızda durana kadar yaylandırın. (...)

2. Nefes ve Göğüs Kafesinin Hacmi

Soluk alın, ciğerlerinizi size bir rahatsızlık vermeyecek derecede hava ile doldurun.(...) Göğüs kafesi genişlerken ve göğüs kemiği omurgadan uzaklaşırken, omurganızın göğüs kafesi boyunca yere değip değmediğine dikkat edin. Omurganızı yere bastırmaya çalışmayın, bu hareketleri yaparken hiç çaba ya da zorlanmaya girmeyin. Ciğerlerinizi bir güzel havayla doldurup göğüs yükselirken omurganın aynı zamanda yere doğru itilip itilmediğini gözlemleyin.

Şimdi harekete ara verin. Bir nefes daha alacağınız zamana dek bekleyip hareketi yeniden yapın ve bunu defalarca tekrarlayın.

2. Nefes Almadan Nefes Alma Hareketleri Yapma

Bu hareketi tekrarlayıp nasıl yapılması gerektiğini iyice anladığımız zaman, göğsünüzü yine yükseltmeye çalışın, ama nefes almadan. Yani nefes alıp verme hareketlerini yapın ama bu arada ikinize ne hava alın ne de verin. Bunu nefes alma ihtiyacı duyana kadar yineleyin. Ara verip biraz dinlenin. Bu bir dizi hareketin her birini 5-6 kez tekrarladıktan sonra nefesinize bakın. Alıştırmaya başladığınızdan ne derece farklı şimdi?

3. Alt Bedenin Hacmini Genişletme

Dirseklerinizi yere dayayarak parmak uçlarınızı karnınıza koyun. Ciğerlerinizi havayla doldurana kadar bekleyin. Sonra nefesinizi tutun ve soluğunuzu dışarıya vermeden ama

¹²¹ Feldenkrais, 2000, **a.g.k.**, s. 187-197

verecekmiş gibi göğsünüzü içine çekin. İçerideki havanın basıncı artınca gövdenizin alt kısmındaki basınç da artacaktır. Bu basınç aşağıya, anüs çemberine doğru yönlenebilir. Hava göbek deliğinin aşağısına doğru itilirse göbeğin alt kısmı futbol topu gibi yuvarlak bir hala alacaktır. Karnını şişerken ellerinizin havaya doğru yükseldiğine ve hafifçe yanlara doğru açıldığına dikkat edin.

(...) basıncın karında her yöne doğru, aynı zamanda geriye yere doğru olmak üzere eşit miktarda yayılmasına dikkat edin. Bunu bir kez başardıktan sonra göreceksiniz ki karnınızı aşağıya ayaklara doğru iterken aynı anda soluk veriyorsunuz. Ciğerler yeniden havayla dolana kadar bekleyin, soluk vermeyi bırakıp karnınızı ileri aşağı iterek kalça bölgesindeki etli kısımların yere doğru itildiklerini hissedene kadar bedeninizin alt kısmını çevre genişletmeye çalışın. Dinlenin ve bu arada nefes alma hareketlerinin ve şeklinin nasıl değişmiş olduğuna dikkat edin.

4. Tahterevalli Hareketi

Ciğerlerinizi havayla doldurun ve nefesinizi tutun. Nefes alıp vermeden, bir önceki alıştırmada yaptığınız gibi göğsünüzü daraltıp gövdenizin alt kısmını genişletin. Şimdi de göğsünüzü gerip karnınızı içine çekin, bu hareketi nefesinizi tutmaya devam edebildiğiniz sürece sürdürün. Sanki karnınız ve göğsünüz bir terazinin iki kefesi imiş de, biri inerken öteki kalkıyormuş gibi yapılan bu tahterevalli hareketini beş-altı kez artarda tekrarlamanın size pek zor gelmemesi gerekir.

5. Diyaframın Hareketleri

Yukarıdaki hareketi beş-altı kez tekrarlayın. Sonra hızınızı size rahatsızlık vermeyecek ölçüde arttırarak yeniden yapın. Göğüs ve karnı indirip kaldırma hareketini yeterince hızlı tekrarlayabilerseniz, kaburgalarla göbek deliği arasında bir hareket sonra da bir gürültü fark edeceksiniz. Oradaki bir şey pozisyonunu değiştirmekte ve bir yukarı başa doğru, bir aşağı ayağa doğru bastırmaktadır. Bu hareket eden şey diyaframdır.(...)

6. Normal Nefes

Sırtüstü yatarak kol ve bacaklarınızı uzatın, ayaklarınızı açın. Karnı ve göbeği indirip kaldırma hareketini bu pozisyonda alışılmış solunum ritminizi değiştirmeksizin tekrarlayın. Bu hareket önceden yaptığınız gibi nefes tutularak yapıldığı gibi, nefes alırken de yapılabilir. Bu şekilde solunum için vazgeçilmez olan hareketleri, solunuma eşlik eden fazlalık hareketlerden ayırabiliriz.

Bu hareketi 25 kez yineleyin. Biraz dinlendikten sonra yüz üstü dönün, kollarınızı başınızın üzerine doğru kaldırın, ellerinizi açın, bacaklarınızı uzatıp açın. Aynı hareketi şimdi de bu pozisyondayken yapın.

7. Tam Simetrik Omurga

Tam olarak simetrik olan bir omurgaya seyrek rastlanır. İnsanların çoğunda omuz bölgesinde kalça bölgesinin aksi yönünde kıvrımlıdır.(...)

8. Merkezin Hissedilmesi

Yüzüstü yatarak devam edin. Göğsünüzü genişletirken göğsün önce göğüs kemiğinin tam ortasının mı yere değdiğini, karnı genişletirken aynı şekilde ortasının mı yere bastırıldığını

saptamak önemlidir. Ama bunu yapmak hiç de o kadar kolay değildir, çünkü özellikle bu tip konularda gözlem yeteneğimizin gelişimi yetersizdir. Bedenimiz yerde belki simetrik bir biçimde uzanıyor, sağ ile solu arasında bir fark yok diye düşünürken, dışarıdan bakan bir gözlemci bunun hiç de böyle olmadığını rahatlıkla görebilir. Yine de birkaç kez deneyerek bunları hissetmeye çalışın.

Devam edin. Ama bu kez göğsünüzü genişletirken göğüs kafesinizin solunu daha belirgin bir şekilde yere bastırın, sonra sıra göbeğe geldiğinde onun da önce sağ yarısını daha kuvvetle yere bastırın.

Bu sırada sırtınız sağ kalça eklem yerinden sol omuza doğru eğri hareket edecek. Bu hareketi 25 kez tekrarladıktan sonra şunlara bakın: Göğüs ve karın şimdi önce ortalarıyla mı yere değişiyor; bu “orta” yerin neresi olduğuna dair algınızda bir değişiklik olmuş mu, olduysa değişiklik ne şekilde olmuş? Aynı hareketi şimdi de aksi yöne doğru yapın, yani sağ göğüs, sol karın kısımlarını önce yere değdirmeye çalışın. (...)

Sırt üstü dönün. Göğüs ve karnı indirip kaldırma hareketlerini şimdi yeniden yapın, göğsün artık ne denli hareketli olduğunu görebiliyor musunuz? Rahatlama duygusunun farkında mısınız? Gövdenizin üst kısmının nerelerinde hareket daha hoş, rahat hissediliyor; bu rahatlama duygusunu yaratan ne?

9. Yan Yatarken Tahterevalli Hareketinin Yapılması

Sağ yanınıza uzanın. Sağ kolunuzu başınızın yukarısına doğru uzatarak, başınızı üzerine koyun. Başınızı sol elle parmaklarınız sağ şakaklarınıza, avcunuz başın üzerine doğru gelecek şekilde tutun. Sol elin yardımıyla sol kulak sol omuza yaklaşacak şekilde başınızı yan tarafa doğru kaldırın. Başınızı bu şekilde tutarak göğüs kafesini her yöne doğru genişletin, karnınızı içeri çekin. Sonra da karnınızı her yöne doğru genişletip göğüs kafesinizi daraltın. Bunları yaparken kaburgalarınızın her iki yanda da hareketlerine dikkat edin. (...) Hareketi 25 kez yineleyin. Sonra sırt üstü yatın, sırtınızın hangi kısımlarının aşağı inmiş olup, şimdi yere eskisinden daha iyi yere değdiğini hissetmeye çalışın. Şimdi de sol yanınız üzerine uzanarak hareketleri 25 kez de bu şekilde tekrarlayın.

10. Sırt Üstü Yatarken Tahterevalli Hareketinin Yapılması

Sırt üstü yatın; kollarınızı bedeninize paralel uzatın, ellerinize ve ön kolunuza dayanarak omuzlarınızı yerden kaldırın. Gövdeniz şimdi yere eğimli duruyor, baş ve omuzlar bir yere dayanmıyor olacak. Başınızı çeneniz göğüs kemiğine değene kadar eğin. Tahterevalli hareketini hem göğüsle hem karınla birkaç kez 25'er kez olmak üzere şimdi de bu pozisyonda yapın. Sonra sırt üstü uzanıp dinlenin.

Şimdi yine biraz önceki gibi dirsek, ön kol ve ellerinizin üzerinde biraz doğrulun. Başınızı bu kez de arkaya bırakın, çeneniz göğsünüzden olabildiğince uzaklaşsın. Karın ve göğüs tahterevalli hareketini yine 25 kez yapın, bu arada omurganızın hareketlerini gözleyin.

Sonra yeniden sırt üstü yatıp nefesinizin ne durumda olduğuna dikkat edin. (...)

11. Dizüstü Duruşta Tahterevalli Hareketinin Yapılması

Dizlerinizi birbirinden açarak, ayaklarınızı baldırlarınızla bir hizaya getirecek şekilde, yani tırnaklarınız yerde olmak üzere, yerleştirerek diz çökün. Başınızı alnınız önünüzde yere

değene kadar eğin. Avuçlarınızı başınızın her iki yanına yere koyarak ağırlığınızın bir kısmını başınıza çok ağırlık binmemesi için onlara aktarın.

Göğsünüzü hava ile doldurarak karnınızı içine çekin, sonra da göğüs kafesinizi içine çekerek karnınızı genişletin. Tahterevalli hareketini 25 kere tekrarlayın. Bu alıştırmayı yaparken göğüs kafesinizi genişlettiğinizde bedeninizin öne başa doğru ilerleyip başın yerde biraz süründüğün dikkatinizi çekiyor mu?(...)

Hareketi 25 kere tekrarladıktan sonra sırt üstü yatarak nefesinizdeki farklılığı ve sırtınızın şimdi yerle temasının nasıl olduğunu inceleyin.

12. Tahterevalli Hareketlerinin Solunuma Etkisi

Bu hareketlerin solunuma etkisinin önceki hareketlerden daha çok olmuş olması gerekir. (...) Ciğerlerde kas olmadığını, ciğerlerin kaburga, diyafram ve karın kasları tarafından hareket ettirildiğini de göz önünde tutun. Alışık olduğumuz dik duruş esnasında çabuk nefes alıp, yavaş dışarı verdiğimiz dikkatinizi çekmiş miydi hiç? (...) Bunları kendinizde gözlemlemeyi bir deneyin.

13. Omurganın Çukurlaşması, Yuvarlaklaşması ve Kalçanın Hareketi

Dizleriniz birbirinden açık olarak diz çökün. Önceki gibi ellerinize dayanarak başınızı yere koyun. Sol dizi başa doğru biraz çekin, sağ dizi olduğu yerde bırakın. Göğüs ve karın arasında tahterevalli hareketini tekrarlayın.(...) Omurganızın eş zamanlı ama farklı iki hareketini izleyin: önceden de olduğu gibi dışarıya doğru kavis ve çukurlaşma, ama aynı zamanda kalçaların omuzlara oranla sağa ve sola doğru dönme hareketi yapması.

Bu hareketi de 25 kez yineledikten sonra sırt üstü yatın, dinlenin, bu arada da göğüs kafesinizdeki, solunumunuzdaki, sırtınızın yerle temasındaki değişimi izleyin.

Sonra yeniden, bu kez de sağ diz başa doğru çekilmiş olarak aynı hareketi 25 kez tekrarlayın. Bir öncekine göre kalçanızın hareketlerindeki değişimi takip edin. Bu değişimin asıl nedenini bulmaya çalışın. Eğer bulamazsanız önemli değil, zamanla hareketleri inceleme, ayırtına varma yeteneğiniz geliştikçe öğreneceksiniz.

14. Sırtı Genişletme

Dizlerinizi yeterince açarak, ortada tabanlarınız birbirine değip simetrik olarak örtülecek bir şekilde yere oturun. Sağ elinizi sol göğsünüzün yan tarafında alt kaburgalara, sol elinizi de sağ göğsünüzün yan tarafında alt kaburgalara koyarak kendi kendinizi kucaklıyormuş gibi oturun. Başınızı eğin, göğsünüzü genişletin, karnınızı içine çekin; tahterevalli hareketini şimdi de bu şekilde yapın.

Arkada parmaklarınızın altında kaburgalarınızın nasıl açıldığını hissediyor musunuz? (...) Bu hareketi de 25 kez yapın. Sırt kaburgalarınızı izleyin. Eskisi gibi mi hareket ediyorlar?

Yavaş yavaş ayağa kalkın. Bedeninizin şimdi daha dik durup durmadığına bakın. Omuzlarınızın duruşunun da çok değişmiş olduğunu hissediyor olmalısınız. Nefes alıp verişinizi inceleyin, mutlaka başka zamanlardan daha iyi olmalıdır.¹²²

¹²² Feldenkrais, 2000, a.g.k. s. 163-174

5.7. Baş- Çene- Dil ve Gözler

Sırtüstü yatın. Dizleriniz ayaklar tabanlarınız yere değecek şekilde kırık olsun. Başınızın konumunu hissedin. Başının arkasının hangi kısmı yere temas ediyor? Ev (*ev ile kastedilen başın merkezde ve dengede olduğu başlangıç pozisyonudur.*) nerde? Başınızı nazikçe sola ve sağa yuvarlayın ve hareketin hangi yöne doğru daha kolay olduğunu gözlemleyin. Gerçekten kolay olamı dinlediğinizden ve bunun değiştiğini hissettiğinizde durduğunuzdan emin olun. Böylece bu gerçek kolaylıkta herhangi bir değişiklik olup olmadığını fark edeceksiniz. Dilinizi çıkarıp ağzınızın sağ köşesine dokununuz. Dilinizin, başınızı nazikçe birkaç kez sağa doğru yönlendirmesine izin verin. Böyle nasıl? Farklı mı? Sonra da aynısını solda deneyimleyin. Şimdi başı tek başına sağa- sola çevirin ve farkı hissedin. Bu sefer, dilinizi sağa doğru hareket ettirin ve başınızı sola çevirmeye çalışın. Diliniz gerçekten sağa doğru gidiyorsa, başın sola gitmesi zar zor olacaktır! Nazik, yavaş olun!

Tekrar sadece başınızı yuvarlayın ve nasıl olduğunu hissedin. Bu sefer ağzınızı çok az açın. Çenenizi biraz sola ve sağa kaydırın. Bu hareketi yapmak çok kolay olacaktır. Bu yüzden çok yumuşak ve küçük ve yavaş olsun. Sadece iki ön dişinizin üstü ve alt kısmının hizası değişecek kadar. Kaydırdığımız yönlerden biri daha kolay olabilir. Boynun arka kısmını dinleyin. Kafatasının tabanında kas tonusunda bir farklılık hissediyor olabilirsiniz. Şimdi çenenizi sağa doğru hareket ettirin, sonra başınızı sağa çevirin. Çeneniz sola gitsin ve sonra başınız sola dönsün. Aynı anda gözlerin hareketini de gözlemleyin. Başınızla mı, çeneye mi birlikte hareket ediyor? Yoksa ikisinden ayrı mı? Çenenizi, gözlerinizi ve başınızı birlikte sağa ve sola hareket ettirin. Çenenizi ve gözlerinizi sağa doğru hareket ettirin, ancak bu sefer başınızı sola yuvarlamaya çalışın. Şimdi çene ve gözler *sola* ve başınızı *sağa* doğru hareket ettirmeye çalışın. Sonunda, onları tekrar birlikte, *eş zamanlı* sola ve sağa hareket ettirin. Şimdi başınızı tek başınıza çevirin. Şimdiki kolaylıkla baştağının farkına dikkat edin. Başın duruşunu hissedin. Ev şimdi nerede? Bu dersi aynı şekilde otururken de yapabilirsiniz.¹²³

5.8. Hassas Sinir Uçları/ Kinestetik Duyu

Bu kısa ders, kinestetik duyu ve beden-zihin ilişkisinin fark edilmesi açısından önem taşımaktadır. Elin varlığı, hareketi ve konumunun kinestetik duyu aracılığıyla zihinde bir imaj yarattığı gözlemlenir.

Gözlerinizi kapatın ve elinizi yüzünüzün önünde tutun. Gözlerinizi kapalıyken hala görebileceğiniz bir anlam var, değil mi? Kafanın arkasına gelinceye kadar elinizi yavaşça başınızın etrafında hareket ettirin. Hala “görebilirsiniz”, değil mi? Parmaklarınızın ne kadar kıvrılmakta olduğunu, avucun ne kadar açık olduğunu ve parmak aralarındaki mesafeyi "görebilmeniz" mümkün olabilir. Bu, sinir uçlarının hassasiyetidir: elinizi, bedeninizde

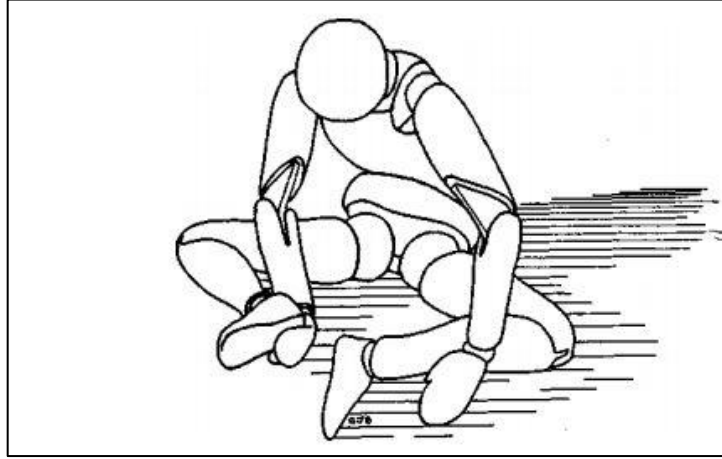
¹²³ Worsley, 2016, a.g.k., loc. 2793-2811

herhangi bir yere veya başka bir nesneye dokunarak veya onu görerek hissetmiyorsunuz. Yalnızca sizin kinestetik duyunuzu kullanıyorsunuz(...) Şimdi bu duyuya sahip olmamanın ne demek olduğunu düşünebiliyor musunuz?¹²⁴

5.9. Ben-İmgesinin Mükemmelleştirilmesi

1. Başlangıç Duruşu

Yere oturun, dizlerinizi açın, ayaklarınızı dış kenarları yere gelecek şekilde önünüze yere koyun, kollarınızı ise bacaklarınızın arasına bırakın. Sağ elinizi sağ topuğunuz avuç içinize yerleşecek şekilde topuğunuzun altına koyun. Bunu yapabilmek için topuğunuzun biraz kaldırıp elinizi bir kama gibi topuğunuzla yer arasına sokun. Başparmağınızı açmayıp topuğunuza tutan parmakların yanında bırakın. Sol elinizin parmaklarını sağ ayağınızın başparmak dışındaki parmaklarının üzerine koyun, başparmağınızı da ayak başparmağıyla yanındaki parmağın arasından geçirerek elinizin parmaklarını kapayın, böylece dört ayak parmağı sol eliniz tarafından kavranmış olacaktır.



Şekil 5.3. Başlangıç duruşu
Kaynak: Feldenkrais, 1987, s.108

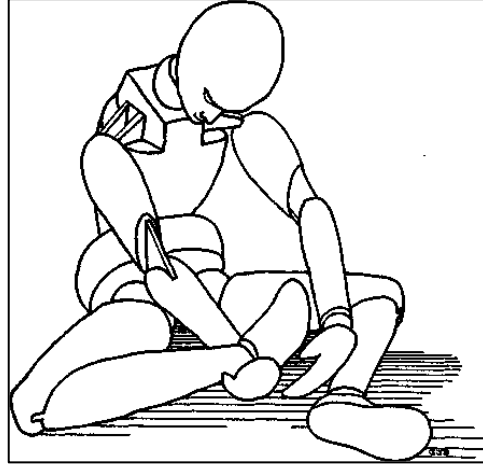
2. Ayağımızı Başımıza Doğru Kaldırın

İki elinizin yardımıyla sağ ayağınızı aynı zamanda bedeninizden açığa doğru iterek kaldırın. Sonra yuvarlak bir hareketle başınıza doğru çekin, sonra da eski yerine götürün. Hareketi tekrarlayın, bacağınızı kaldırırken soluk verin. Başınızı size rahatsızlık vermeyecek derecede öne bırakın, böylece yavaşça başınızın biraz yükseğine kadar kaldıracağınız bacağınız yeniden yere bırakılmadan önce bedene doğru yaptığı hareketini daha akıcı bir şekilde tamamlayabilecektir.

Harekete zorlanmadan, çaba göstermeden, hareketi zorlamadan devam edin. Her seferinde daha akıcı, kolay, kaygan, rahat bir şekilde olmasına dikkat ederek tekrarlayın. Göğsünüzün, omuzlarınızın, kürek kemiklerinizin ne durumda olduğuna dikkat edin,

¹²⁴Worsley, 2016, a.g.k., loc. 679-685

kendinizi yormaktan ya da bir şeye ulaşma isteğinden vazgeçin.(...) Hareketi 20 kez kadar tekrarlayın, sonra dinlenmek üzere yere uzanın.



Şekil 5.4. Ayağı başa kaldırma
Kaynak: Feldenkrais, 1987, s.108

3. Bilince Vurulmamış Hareketler

Az bir güç harcayarak yaptığımız bu hareketlerde uzanıp dinlemek, yorgunluğu ortadan kaldırma değil, tam bir bilinçlilik halinde yaptığımız hareketin ne gibi değişikliklere neden olduğunu anlama amacına yöneliktir. Bu değişimlerin gözlenmesi en az bir iki dakika ya da biraz daha uzun bir zamanı gerektirir.(...)

4. Sırtüstü Yatarken Ayağı Kaldırma

Bu kez sırtüstü yatın, ayaklarınızı önceki gibi tabanlarınız birbirine bakar durumda, dizler dışa doğru olarak çekin. Sağ ayağınızı kaldırın, kollarınızı dizlerinizin arasından öne uzatıp yine sağ avucunuzla sağ ayak topuğunuzu, sol elinizin parmaklarıyla da ayak parmaklarınızı kavrama pozisyonunu alın. Ayağınızı tavana, bedeninizden uzağa doğru akıcı ve sakin bir şekilde kaldırmak için ellerinizi kullanın, sonra ayağınızın izlediği yolun başınıza yönelmesine izin verin, aynı zamanda başınızı ayağınıza doğru kaldırın. Ayağınız bırakmadan aşağıya doğru rahat edeceği bir pozisyona indirin. Hareketi zorlanmadan 25 kez tekrarlayın.

Ayağınızın havada çizeceği yol kolay, yumuşak bir harekete yol açsın. Hareketi iyi yapma amacını bırakırsanız hareketi daha kolay yapacaksınız. Ayağınızın izlediği yoldaki değişimleri, göğsünüzdeki ve kollarınızdaki güç uygulamalarını gözleyin. Sırtüstü yatıp dinlenin.

5. Bedeni Oturuşa Getirmek

Önceden olduğu gibi dizlerinizi açın ve bacaklarınızı bedeninize doğru çekin. Sol ayağınızı rahat bir şekilde yere koyun, sağ ayağınızı yine biraz önceki gibi her iki elinizle tutun. Sağ ayağınızı bedeninizden uzaklaştırmak için ellerinizi kullanın, sonra kalçanızı sağa çevirin, üst bacağınız diz kapağınızın hemen üstünden itibaren sağa doğru yere değsin. Baş

ve gövde de sağa dönecektir. Soluk verirken başınızın yere yakın bir şekilde geniş bir yay yaparak sağ dizinize doğru hareket edebilmesi ve böylece bedeninizin oturur hale gelebilmesi için öne doğru bükülün.

Aynı şeyi bir kez daha deneyin. Bu kez sol bacağınızın yerden kalkıp gerilip sonra geriye biraz sola doğru hareket ederek oturmaya geçerken dizden bükülerek size yardım etmesine izin verin. İlk denemede ya da ikinci denemede bunu başarmanız ne gerekli, ne de önemlidir. Belki pek çok denemeden sonra da bu şekilde oturmaya geçmek size zor gelecek. Her durumda sırtüstü yatın, yavaşça ve zorlanmadan sağa dönmeye çalışın.

6. Başla Yere Yakın Olarak Yay Hareketi Yapmak

Başınız yere yakın olarak ellerinizle sağ ayağınızı başınızın yere yakın olmasına yardım edecek şekilde hafifçe çekin. Başınız, yerde dizin biraz sağ yanına, önüne gelecek şekilde hayal ettiğiniz bir noktaya doğru çekilsin. Bu arada sol bacağınız yine yardımcı olarak kullanın. Şunları unutmayın: Göğsünüz gevşek olsun, kendinizi çok zorlamayın; harekete dönüşmeyen kas hareketlerinin olduğu yerlere dikkat edin.

Hareketi birkaç kez tekrarlayın. Her seferinde bedeninizin hareketle ilgili imgesinde şimdiye kadar yer almamış olan parçalara dikkat edip, imgenizi tamamlamaya çalışın.

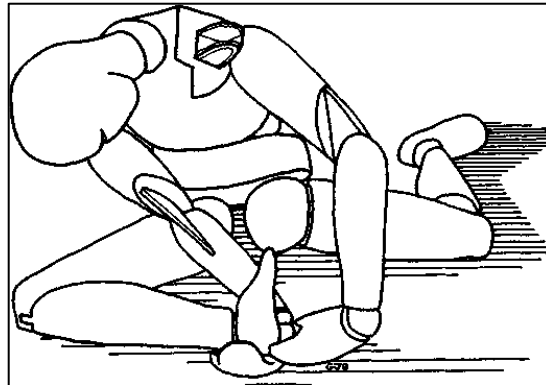
Bunu 25 kere deneyin, ama bir sonuç beklemeyin. Sonra iki dakika dinlenin.

7. Yeniden Başlangıç Duruşunda

Oturun, dizlerinizi kıvrıp iki yana doğru açın. Kollarınızı yine bacaklarınızın arasından uzatıp önceden yaptığımız gibi sağ ayağınızı kavrayın. Ayağınızı ileri, başınızın üzerine doğru kaldırıp, bir değişiklik, düzelme olup olmadığını gözleyin.

8. İki Yana Sallanma

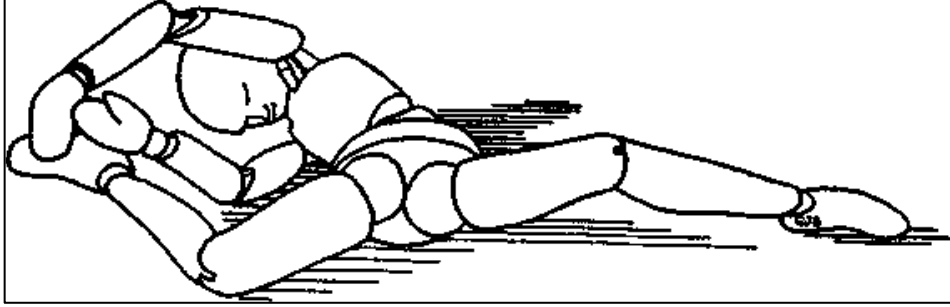
Sağ ayağınızı bırakmadan, kıvrık duran sol dizinizi sağa yere doğru yatırın, sol ayağınızı dizinizin ve sol ayağınızın iç yüzü yere değecek şekilde sola geriye doğru kaydırın. Aynı zamanda sağa ayağınızı önünüze yere koyun, başınız omurganızla birlikte öne eğilecektir. Başınızı sizin için en rahat olacak yöne doğru, yani ya sağ dizinize ya da baldırınıza doğru yere yaklaşırın. Gövdenizi olabildiğince küçük ve rahat hareketlerle sağa sola doğru sallayın.



Şekil 5.5. İki yana sallanma
Kaynak: Feldenkrais, 1987, s.108

9. Oturur Durumdan Sağa Doğru Yuvarlanarak Yatar Duruma Geçme ve Geri Dönme

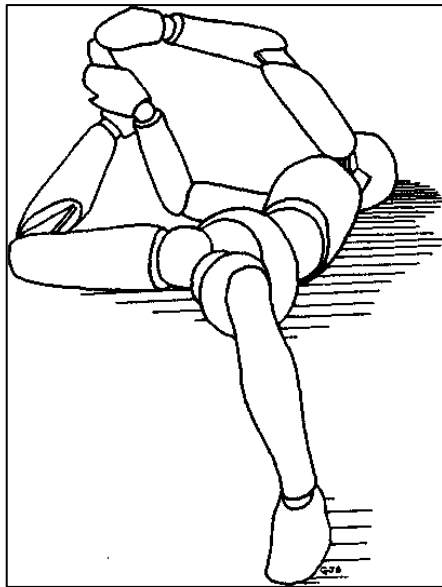
Böyle birkaç küçük hareketten sonra sallanma hareketini büyütün, öyle ki başınız öne eğik olarak sağa yere yuvarlanıp sırtüstü pozisyona gelin. Elbette bu arada sol bacağınız da yerden kalkacaktır. Eğer sallanma hareketi yeterince akıcı ve rahat idiyse sırtüstünde kalmayıp hemen sol yanınıza doğru yuvarlanacaksınız.



Şekil 5.6. Yatar duruma geçme
Kaynak: Feldenkrais, 1987, s.108

Sol ayağınızı yere vurup yeniden sağa dönün. Bedeninizi büküp yuvarlanın, hareketi başınız idare etsin, başınızın sağ dizinize ulaşana kadar yere akın durmasına dikkat edin. Sol bacağınızı sola, bedeninizin arkasına doğru kıvrımayı unutmazsanız mutlaka yeniden oturuş durumuna geçebilirsiniz.

Yeniden oturuş durumuna geçtiğinizde doğrulmayıp, baş ve omurganızı yere yakın bir durumda tutmaya çalışın. Bu pozisyonda baş ve omurganızın bir hareketiyle bedeninizi biraz sola çevirin, böylece ivme kazanıp yeniden sağa doğru yerde yuvarlanma durumuna geçebilirsiniz. Yuvarlanma hareketini 25 kez tekrarlayıp dinlenin.



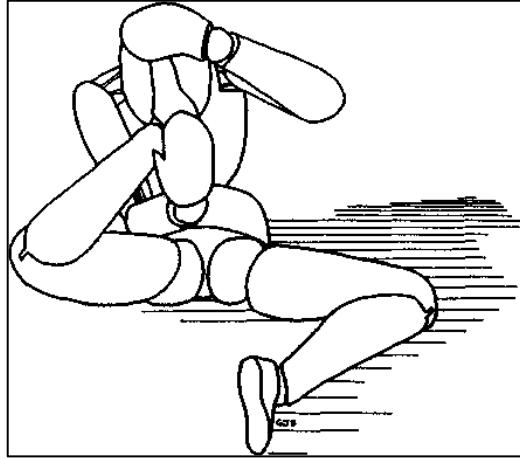
Şekil 5.7. Geri dönme
Kaynak: Feldenkrais, 1987, s. 108

10. Yalnızca Zihinde Canlandırma Yoluyla Tekrar

Yatar pozisyondan oturmaya, oturmadan yeniden yatma pozisyonuna geçmeyi başaramadıysanız hareketi şimdi yalnızca zihninizde canlandırarak yapmayı deneyin, hem sırtüstü hem de oturarak olmak üzere beşer kere. Bunu yaparken bedeninizin olabildiğince büyük bir kısmına dikkat edin zihninizde canlandırduğunuz hareketi inceleyin, kesinti olmadan akıcı bir şekilde gerçekleşmesine dikkat edin. Soluğunuzun sakin bir şekilde devam etmesine özen gösterin. Sonra hareketi bir kez daha gerçekten yapmayı deneyin.

11. Hem Gerçekte Hem de İmgelemde Oturuş Pozisyonundayken Ayağı Kaldırmak

Dersin başındaki gibi yere oturun. Yine her iki elinizle sağ ayağınızı kavrayın, önceden yaptığımız gibi ayağınızı başınızın üzerine kaldırın, ama ayağınızı bu kez başınızın üstüne koyun. İyi organize olmuş bir bedende tabanın çukur kısmının başın üzerine koyulması için büyük bir çaba harcamaya gerek olmaz. Ancak sizin için zorsa yalnızca oturun ve hareketi bütün ayrıntılarıyla, ama tek akıcı bir hareket olarak “iç gözünüzle” görmeye çalışın. Yapılması zor gelen bir hareketin yaratacağı duygunun imgelemesinin de ne derece zor olduğunun farkına vardınız mı?



Şekil 5.8. Ayağı başın üzerine koymak

Kaynak: Feldenkrais, 1987, s. 108

12. Duygusal Algılama ve Denetimin Yerini Alan Adlandırma.

(...) Hareketin zor gelişimin nedeni, sinir sisteminin kaslara gönderdiği emir ya da uyarların bu harekete uymamasından kaynaklanır. Bizim örneğimizde beden yeterince öne eğilmeyecektir; bunun nedeni de sırtı dik tutuma görevi yapan kasların yanlış duruş nedeniyle çok aşırı çalışma alışkanlıkları yüzünden gevşemeyip işimizi engellemeleridir.(...)

13. Beden-İmgenizi Tamamlayın

Gözlerinizi kapayarak bu dersin bütün hareketlerini, duruşlarını, pozisyonlarını tam tamına gözünüzde canlandırın. Her imgelediğiniz hareketten sonra uzuvlarınızdaki duyguyu inceleyin. Her bir hareketi iki üç kere zihninizde canlandırın, her yeni “hareketten” önce

yeterince ara verin. Bundan sonra yeniden ayağınızı kaldırmayı deneyip Şimdi isteğinize daha iyi uyup uymadığına, daha rahatça kaldırılıp baŐınının üzerine koyulup koyulmadığına bakın.

14. Düzeltme Sınırsızdır

Belli bir harekete karşı direnç ve engel o ölçüde büyümüş olabilir ki, burada açıkladığımız değişimlere öğretmensiz yapılan bir saatlik ders içinde ulaŐılamayabilir.(...)Ayrıca herkeste çok önemli bir düzeltme oluyor ki önemli olan da budur. Çünkü kişi her çalışmada düzeltmeyi ve algılamayı hedeflerse, o zaman ulaŐacağı noktanın bir sınırı yok demektir.

15. Şimdi İmgeleminizde Bütün Hareketleri Aksi Yöne, Yani Sola Doğru Yineleyin

Ayağa kalkın, biraz dolaşın, bu arada üzerinde çalıştığınız tarafın diğerine göre farklılık gösterip göstermediğine, eğer gösteriyorsa bunun ne gibi bir farklılık olduğuna dikkat edin. Yüzünüzü, gözlerinizi, hareketlerinizi inceleyin; sağa dönün.

Sırtüstü yatın, dizlerinizi kaldırın. Gözlerinizi kapayıp bedeninizin sağ ve sol yanlarının yerle temasında ne gibi değişikliklerin ortaya çıkmış olduğunu fark edin. Bu dersin bütün hareket aŐamalarını aksi yöne, yani sağ yerine sol yanınıza doğru yaptığınızı zihninizde canlandırın, yalnız sözcüklerle tekrarlama değil duyumları tekrarlamaya özen gösterin. İmgeleminizde her hareketi üç kez yineleyin, her bir hareket arasında yeterince zaman bırakın.

16. İmgelem Yoluyla UlaŐılabilecek İlerleme, Hareket Gerçekten Yapıldığında UlaŐılabilecek Olandan Daha Büyüktür

Önceden yaptığınız gibi simetrik oturuşa geçin, sol ayağınızı iki elinizle kavrayıp başınıza kaldırın, baŐınının üzerine koymaya çalışın, sonra da sağ ayağınızla aynı Şeyi tekrarlayın. Hareketi yalnızca imgeleminizde yapmış olduğunuz sağ yanınızın emirlerinize hareketi gerçekten yapan sol yanınızdan daha iyi uyduğunuz, hareketi daha iyi yaptığını göreceksiniz. (...)

17. Farkına Varmak Mekanik Bir Biçimde Tekrarlamaktan İyidir.

Bu sonucun boyutlarını düşünün. Bir yanla yarım saat belki de hatta bir saat çalıştınız, diğer yan için yalnızca birkaç dakika harcadınız, üstelik de yalnızca imgeleminizde; yine de onun ulaŐtıđı baŐarı diğerinden daha iyi oldu.¹²⁵

Ders, pelvik saat gibi, imgelem gücü, kas ve iskelet bilinci, esneklik, koordinasyon, bütünlük gibi neredeyse tüm aşamaları içeren derslerden biridir. Hareketin ileri ve geri sarılmasını içeren bölümler, tekrarlanabilirlik ve akıcılığın deneyimlenmesine olanak tanıyacaktır. Dersin önemli kazanımlarından biri de, esneme hareketleri yapmadan kas tonusunun rahatlamasına bağlı olarak, esneklik artışıdır. Ders sonunda, bedensel hacim ve kişisel alan algısında belirgin bir farklılık oluşur. Diğer kişi ya da nesnelere mesafesi

¹²⁵Feldenkrais, 2000, a.g.k., s. 212-226

ve hacminin değiştiği hissi uyanır. Beden genişlerken diğer Şeyler sanki kucũlmũŐ gibi bir algı oluşması muhtemeldir. Bedenin iki yarısındaki fark gözlemlendikten sonra, istenirse aynı dizge diğer taraf için somut olarak deneyimlenebilir. Ya da sinir sisteminin dengeyi nasıl kurduğunu gözlemlmek için ders bu aşamada bırakılabilir.

5.10. Büyük Gözler

Göz odaklı yapılan dersler, gözlerin sinir sistemiyle güçlü ilişkisi nedeniyle oldukça etkilidir. Bu yüzden bu dersin ardından dinlenmeye vakit ayrılmalıdır. Dersin tamamı imajınasyon yoluyla yapılabileceği gibi, bazı bölümler imaj oluştuktan sonra hareket yoluyla deneyimlenebilir. Ancak zorlamadan ve çok yavaş hareket edilmelidir.

1. Sırt üstü yere uzanın ve bedeninizi tarayın. Bedeninizin yerle temasındaki tüm duyum ve duygularınızı fark edin. Farkındalığınızı yüzünüze ve başınıza getirin. Yüzünüz nerede? Başınız nerede? Başınızı üç boyutlu mu hissediyorsunuz? Sadece gözlemlenin ve Şimdi nasıl hissettiğinizi aklınızda tutun, böylece ders sırasındaki değişiklikleri fark edebilirsiniz.

2. Gözlerinizi kapatın (aksi yöneltmediği sürece dersin çoğunda gözler kapalıdır) ve ellerinizi karnınıza göbeğin altında bir yere koyun, nefesiniz karnınızı yumuşak bir Şekilde yukarı ve aşağı hareket ettirene kadar dinlenin. Sonra yavaşça birkaç kez başınızı iki yana yuvarlayın. Hangi yöne gitmek daha kolay? Bu sırada gözleriniz ne yapıyor? Birkaç kez gözlerinizin hareketi yönlendirmesine izin vererek deneyin. Gözler sağa giderken baş da eşlik etsin. Gözler sola giderken baş takip etsin. Ve sonra gözleriniz ortada tavana bakar gibi sabitken başınız sağa ve sola yuvarlansın. Harekete küçük başlayın ve yavaşça hareket edin. Dereceli olarak hareketi büyütebilirsiniz. Nefesinizin bu hareketler boyunca rahat olmasına dikkat edin. Nefesin akışı kesiliyorsa ya da nefesinizi tutuyorsanız çok fazla zorluyorsunuz demektir. Bırakın ve dinlenin.

3. Dizlerinizi ayak tabanlarınız yere basacak Şekilde kırın. (ya da daha rahat geliyorsa ayak tabanları birbirine değecek Şekilde dizleri iki yana açın) Tüm ışığı engellemek için avuçlarınızı gözlerinizin üzerine koyun. Belki parmaklar alına değecek Şekilde bir elin parmakları diğerinin biraz üzerinde olabilir. Karanlık olsun ve en az iki dakika boyunca böyle kalın. Siyah olan Şeyleri düşünün, en karanlık Şey nedir? Siyah kürk, gece, bir mağaranın derinleri? Sadece en karanlık, en derin siyahı düşünün.(...) Sonra yavaş yavaş ışığa izin verin. Ellerinizi yavaş yavaş uzaklaştırın ve dinlenin. Gözleriniz, yüzünüz ve bedeninizdeki değişiklikleri fark edin.

4. Ellerinizi alnınıza getirin. Kaşlarınızın arasındaki bölgeyi ve çevresini çok nazikçe keşfetmek için parmaklarınızı kullanın. Birinin kaşlarını çattığında kırışan bölgedeki deriyi hissedin ve hafifçe farklı yönlerde kaydırın. Her bir ayrı nokta için en kolay yön nedir? Tanıdık

hareket deseni nedir? Sadece keşfedin. En kolay hareketinizde bir kasılma hissettiğinizde, deriyi hafifçe ona yöne hareket ettirmek için parmaklarınızı kullanın. Birkaç saniye orada tutun ve serbest bırakın. Bunu birkaç kez tekrarlayın. Ellerinizi indirin ve dinlenin.

5. Sağ gözünüze odaklanın. Zihninizde sağ gözün iç köşesini ve dış köşesini hissedin ve parmaklarınızı üst kirpik boyunca izlediğinizi hayal edin. Gözünüz hareket ediyor mu?(ediyorsa sorun değil) Gözün kavisine ve ortada nasıl biraz dışarı çıktığını fark edin. Kısa bir süre dinlenin. Ardından sağ gözün iki kenarı arasında gözkapağınızın çizgisini takip ederek gidip geldiğini hayal edin. Yavaş olun. Hangi noktada zorlandığınızı algılamaya çalışın. İmajı netleştirmek için nazikçe parmağınızla dokunarak yardım alabilirsiniz. Bırakın ve dinlenin.

6. Sağ göze bir kez daha odaklanın. Göz çukurunun etrafındaki çizgiyi hayal edin. İç köşeden yukarı kaşa doğru gidin. Kaş boyunca ve dış köşeye doğru hayalinizde çizgiyi izlemeye devam edin. Alta doğru inin ve çukurun alt kısmı boyunca, kemiğin içinden ilerleyerek iç köşeye geri dönün. Nerelerde algınızın zayıf olduğunu açıklığa kavuşturmaya çalışın. Bu yerlerde, önce parmağınızla dokunabilir ve daha sonra yalnızca duyularınızı kullanarak devam edebilirsiniz. Açıklık getirmek için dokunun. Zihinsel olarak birkaç kez dolaşın, duyuşal imajınızı güçlendirin ve dinlenin.

7. Göz kapağının cildini çok yavaş, çok küçük bir daire içerisinde hareket ettirmek için parmağınızı kullanın, Algılamaya yetecek derecede daha fazla değil. Daireye saat 9'dan başlayın, tekrar 9'a gelin, Bırakın. Başka bir noktaya ya da saate geçin, tekrar edin. Dairenin bazı bölümlerinde bir direnç var mı fark edin. Bu yerlerde hafifçe daha küçük ve yavaş gezin. Belki de göz ya da başınız harekete eşlik ya da ters yönde hareket etmek istiyor. İzin verin. Rahat olanı arayın ve konforlu tepkilerin peşinden gidin. Bunu göz kapağı üzerinde birkaç yerde yapın. Sonra bırakın ve dinlenin.

8. Farkındalığınızı tekrar sağ gözünüze getirin. Şimdi hayal gücünüzü kullanarak yüzünüzde, sağ gözün etrafında daha büyük bir daire bulunduğunu düşünün. İç köşeden yukarı, iki kaşın ortasına, yani alnın merkezine doğru bir daire çizmeyi hayal edin. Alnın ortasından sağa doğru ve dış köşenin çevresinde kulağa ve oradan çene eklemine, elmacık kemiğinin altından burun köprüsüne doğru kıvrılıyor. Ve daire gözün köşesine geri dönüyor. Gözün etrafında büyük bir daire çiziyorsunuz. Gözlük takıyor olsaydınız, gözlüğün sağ çerçevesinin dışından geçen bir daire takip ediyor olurdunuz. Bu yerlerin imajını hayal gücünüzle güçlendiriyorsunuz. Duyusal haritanızın bu imajları da içerecek şekilde genişlediğini hissedin. Dairenin yönünü değiştirin. Bırakın, bacaklarınızı uzatın ve dinlenin. Sağ gözünüz artık, bir sineğin veya kurbağanın gözü gibi çok büyük hissediyor, yüzünüzün çeyreğini bir bütün olarak kapsıyor.

9. Gözleriniz kapalıyken bacaklar düz sırtüstü yatmaya devam edin. Çok ama çok yavaş sadece sağ gözünüzü açın ve kapatın. Bu kez sol gözünüzü açın ve kapatın. Kıyaslayın. İki göz arasındaki farkları fark edin. Başınızı iki yana yuvarlayın. Başlangıçtan farklı mı? Bırakın ve dinlenin.

10. Sol gözünüzle # 5 - # 9 arasındaki aşamaları tekrarlayın. (...)

22. Her iki yanda # 7 ve # 8 tekrarlayın.

23. Her iki gözde de # 9'u tekrarlayın. Dinlenin. Gözlerinizdeki hissi algılayın. Gözlerinizi yavaşça açın ve kapatın Nelerin değiştiğine dikkat edin. Gözleriniz açın. Yandan yuvarlanarak yavaşça ayağa kalkın. Nasıl hissediyorsunuz. Gözlemleyin.¹²⁶

¹²⁶ <http://www.floatingbody.com/low40.htm> / (Erişim tarihi: 14.04.2017)

6. SONUÇ

Grotowski'nin "tiyatronun özünde bir karşılaşma" olduğu tanımı bu çalışmaya esin kaynağı olmuştur. Oyuncunun kendisiyle yeniden karşılaşması dürüst bir yüzleşmeyi gerektirir. Bu yüzleşme oyuncunun, farkındalık kanallarını açmasını ve performans gücünün artmasını sağlar.

Bu bağlamda çalışmada, Feldenkrais Metodu'nun, oyuncunun performans gücü açısından önemli görülen unsurlarla paralellikleri saptanmaya çalışılmıştır. Oyunculuk bir eyleme sanattır. Dolayısıyla, seçilen örnek grup dersleriyle bu etkilerin pratikte gözlemlenmesi ve anlaşılır kılınmasına imkan tanınması hedeflenmiştir.

Oyuncu başta kendinin farkında olmalıdır. Ardından sahne üzerinde kendinden istenilenin bilincinde olmalıdır. Kendi yorumunu katabilme ve alternatif üretebilme olasılığı bu aşamadan sonra mümkün olacaktır. Buna ulaşmanın pek çok yolu mevcuttur. Feldenkrais Metodu bu farkındalığın gelişiminde kullanılacak yollardan biridir. Metot, ben-imgesinin güçlenmesi ve bedenin bütünlüğünün hem fark edilmesi hem de bu bütünlüğün yeniden sağlanıp korunması açısından, herkes için olduğu gibi, oyuncunun faydasına da açıktır. Kişinin ben-imesi ve farkındalığının artması, var olma bilincinin belirginleşmesine yardımcı olacaktır. Fiziksel farkındalık genel olarak algı, bilinç ve öğrenme gibi becerilerde gelişme ve farkındalık artışına neden olacaktır.

Farkındalık, aynı zamanda bir kendini tanıma halidir. Oyuncu açısından kendini tanımak, alışkanlıklarını bilmek, alternatifler üretmek hem bireysel hem mesleki gelişimi açısından önem taşımaktadır. Oyuncu kendini daha iyi tanıdıkça, sahip olduğu davranış modellerini de tanımlayacaktır. Oyuncu, gerilime neden olan modeller hakkında bilinçli bilgiye sahip olduğunda, gerilimiyle baş etmek için yeni yollar keşfetme şansı da bulacaktır. Öz farkındalık ve kinestetik duyu artıp beden bütün olarak var olmaya başladığında, bu sorunun kendiliğinden çözülmesi olasılığı doğabilecektir. Bu açıdan metodun faydalı olacağı düşünülmektedir. Bedenin belirli bölgelerinde sıkışıp kalan oyuncu rahatlamaya başladıkça ifade araçları da rahatlayıp güçlenecektir. Bütünün parçası olarak nefes ve ses-konuşma araçları da sağlıklı işleyecektir. İfade bütünlüklü olarak güçlendikçe, oyuncunun bu açığı kapatmak için fazladan efor sarf etmeye ihtiyacı azalırken, performansında sadelik, kalite ve etkili bir anlatım ortaya çıkacaktır. Bu durum, dengenin yakalanması, enerjinin üretimi ve organizasyonunda oyuncuyu destekleyecektir. Böylece oyuncunun, açık ve rahat bir beden ile dış dünyayla, ikinci

kişilerle karşılaşması daha güçlü olabilecektir. Bu akışın rahat ve güçlü olması, oyuncunun sahne üzerinde hem bireysel performansı, hem de diğer oyuncularla ve seyirciyle kuracağı iletişim açısından da büyük önem taşır Oyuncunun ifadesinin temel unsuru olan bedensel araçlarının farkındalığı, kazanılması gereken bir beceri olmalıdır. Bireysel hazırlığı tamamlayan hazır oyuncu, oyunculuk yaşantısında adaptasyon, uygulama becerisi ve başarısı açısından gelişim gösterecektir.

Zihin ve beden bir bütündür. Dolayısıyla bütün işlevleri birbirine bağlıdır ve birbirlerinin içinde bulunduğu duruma göre şekillenirler. Tüm parçaların bütünleştirilmesi, oyuncunun icrasındaki bütünlüklü uyumun yakalanması için gerekli bir aşamadır. Metodun tüm derslerindeki organik bütünlüğe hizmet eden yapı, oyuncunun bütünlüğüne destek sağlayacaktır. Metodun ben-imgesi ve algılama gücü üzerinde yoğunlaşan yapısı, oyuncunun kendisi ve çevresine dair odaklanma becerisini geliştirmek açısından değerlendirilebilir.

Daha önce belirtildiği gibi binlerce dersi içeren metot, tüm bu unsurların farklı şekillerde deneyimlemesine de olanak sağlamaktadır. Oyuncunun merak ve keşif duygusunu sürekli uyanık tutması, mekanik tekrarın ortadan kaldırılmasında önemli bir unsur olarak görülmektedir. Bu unsurun hangi metot, çalışma, egzersiz seçilirse seçilsin gözetilmesi gereklidir. Dersler ezberci bir tekrara dayalı değildir. Derslerin çeşitliliği, , dikkatle ve sabırla o anda kalınmasına imkan sağlar. Aynı dersin tekrar yapılmasında da her defasında yeni bir şey keşfetme olasılığı, süreç odaklı çalışıldığında, yüksek bir ihtimaldir. Bu davranış modeli ile tiyatral gereklilik arasında benzerlik görülmektedir. Oyuncu, her performans gecesinde rolünü tekrar var eder. Ancak bu tekrarların o anda, ilk kez oluyormuşçasına doğal ve kendiliğinden olmasını sağlamaya çalışır.

Metot fiziksel olandan yola çıkarken herkes için bu yolun işlevsel olmasına dayanır. Çalışmada, oyuncunun bedensel keşif sürecinde daha aktif olduğu, Hareket Yoluyla Farkındalık grup dersleri ele alınmıştır. Ancak Fonksiyonel Entegrasyon dersleriyle süreç desteklenirken, hızlandırılabilir. Bu derslerde, beden görece olarak edilgen olsa da, sinir sisteminin aktif olma hali devam etmektedir. Dolayısıyla, oyuncunun alacağı fonksiyonel Entegrasyon dersleri güçlü bir destek sağlayacaktır.

Oyuncu, tıpkı her metot ya da öğreti de olduğu gibi, kazanımlarını kendi süzgecinden geçirmelidir. Oyunculuk skalasında, kendi yolunda ilerlerken kazanımlarını

pratiğe, egzersize dönüştürmek ya da performansa aktarmak konusunda kendi seçimlerini yapmalıdır.

Feldenkrais Metodu, oyuncuya birçok seçeneğin kapısını aralayan bir araç olarak düşünülmelidir. Elbette, benzer başka metotlar ve yaklaşımlar bulunmaktadır. Oyuncu seçim yapabilmek için tüm seçeneklerini değerlendirmelidir. Bu metotlardan hangi ya da hangilerinin onun için uygun olduğuna kendisi karar vermelidir. Önemli olan oyuncunun, beden organik bütünlüğü ve bireysel farkındalığın gelişiminin performansı açısından önemini kavranmasıdır. Feldenkrais Metodu, iki yönlü yapısıyla etkin ve hızlı sonuçları açısından tercih edilebilir. Her dersin sonunda mutlaka bedende değişim gözlene de, daha kalıcı sağlıklı bir organizasyonun öğrenilebilmesi için belirli bir süreye ve çalışmaya ihtiyaç vardır.

Yapılan değerlendirmede, farkındalığın artırılmasının oyuncunun performansını olumlu yönde etkileyeceği sonucuna varılmıştır. Feldenkrais Metodu, farkındalığın yaratılmasında oyuncu ve oyuncu adaylarına bir alternatif olacaktır.

KAYNAKÇA

- Adler, S. (2006). *Aktörlük Sanatı*. (N.U.Özüaydın, Çev.). İstanbul: Mitos Boyut Yayınları.
- Allain, P. (2003). *The Art of Stillness: The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*. New York: Palgrave Macmillan.
- Arnheim, R. (1997). *Art and Visual Perception: a Psychology of the Creative Eye*. California: University of California Press.
- Barba, E., & Savarese, N. (2002). *Oyuncunun Gizli Sanatı* (1. Baskı b.). (A. Candan, Çev.) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Barker, S. (1981) *The Alexander Technique*. New York: Bantam Books.
- Batson, G. (2009) *Somatic Studies and Dance by the International Association for Dance Medicine and Science*. www.DanceEducation.org (Erişim tarihi: 31.01.2017)
- Berktaş, A (1997) *Tiyatro-Devrim ve Meyerhold*. (çev: A. Berktaş). İstanbul: Mitos Boyut Yayınları.
- Bradley, K. K. (2009). *Rudolf Laban*. Oxon: Routledge.
- Calais-Germain, B. (1993). *Anatomy of Movement*. (R. Mackenzie, Çev.) Washington.
- Diderot, D. (2000). *Oyunculuk Üzerine Aykırı Düşünceler*.
- Ewan, V., & Green, D. (2015). *Actor Movement: Expression Of The Physical Being*, Bloomsbury: Methuen Drama.
- Feldenkrais, M. (1981). *Elusive Obvious*. CA: Meta Publications.
- Feldenkrais, M. (1987) *Awareness Through Movement*. Middlesex: Penguin Books.
- Feldenkrais, M. (2010). *Embodied Wisdom Collected Paper of Moshe Feldenkrais*. California: North Atlantic Books.
- Feldenkrais, M. (1993). *Body Awareness as Healing Therapy: The Case of Nora*. California: Frog Books.
- Feldenkrais, M. (2000) *Bedensel Farkındalığın Yolu*. (A. S. Avanoğlu- Ullrich, Çev.). İstanbul: Okyanus Yayınları.

- Feldenkrais, M. (2002). *The Potent Self*. California: Frog books.
- Feldenkrais, M. (2005) *Body And Mature Behavior: A Study Of Anxiety, Sex, Gravitation, and Learning* . London: North Atlantic Books.
- Goldberg, S. (2000). *Klinik Nöroanatomi* (M. Türker, Çev.). İstanbul: And Yayıncılık.
- Grotowski, J. (2002). *Yoksul Tiyatroya Doğru*. (H. Yetişkin, Çev.) İstanbul: Tavanarası Yayıncılık.
- Hackney, P. (2002). *Making Connections*. New York: Routledge.
- Hodge, A. (2010). *Actor Training*. Oxon: Routledge.
- Huizinga, J. (1993). *Homo Ludens: Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme* (M.A. Kılıçbay, Çev.). İstanbul: Ayrıntı yayınları.
- Kampe, T. (2015) *Eros and Inquiry: The Feldenkrais Method® as a Complex Resource*. Theatre, Dance and Performance Training, 6:2, 200-218, DOI:10.1080/19443927.2015.1027451 <http://www.tandfonline.com/loi/rtdp20> (Erişim tarihi: 09.12.2016)
- Karaboğa, K. (2008). *Tragedya ile Sınırları Aşmak : Theodoros Terzopoulos Tiyatrosu*. İstanbul: E Yayınları.
- Karaboğa, K. (2010). *Oyunculuk Sanatında Yöntem ve Paradoks*. İstanbul: Habitus Yayıncılık.
- Karakaş, S. Ve Bekçi, B. (2003) *Zihin/davranış ile Beden/Organizma İlişkilerini Ele Alan Bilim Dallarının Doğuşu ve Gelişimi*. ISSN 1303 5150. www.neuroquantology.com (Erişim tarihi: 01.02.2017)
- Kolektif. (2006). *Türkçe Tıp Dili Kılavuzu*. Koceli: Kocaeli Üniversitesi Basımevi.
- 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.
- Melville, T. *Eutony*. www.thinkbody.co.uk/.../Eutony-Gerda-Alexander.pdf (Erişim tarihi: 31.01.2017)

- Meyerhold, V. (2014). *Tiyatro Üzerine*. (T. Kanbur, Çev.) İstanbul: Agora Kitaplığı.
- Moore, S. (2009). *Stanislavski Sistemi*. (Ö. Çiçek, B. Sezgin , & C. Yalaz, Çev.) İstanbul: bgst Yayınları.
- Morris, E. ve Hotckis, J. (1998). *Lütfen Rol Yapmayın*. (İ. Bilgin, Çev.). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Oida, Y. & Marshall, L. (2013). *Görünmez Oyuncu*. (Ö. T. Chiara, Çev.) İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Pergola, M.D. (2003) *Working with Actors*.
http://feldenkraisinstitute.com/images/uploads/WrkingWithActors_artcl.pdf
(Erişim tarihi: 02.04.2017)
- Potter, N. (Dü.). (2016). *Movement for Actors*. New York: Allworth Press.
- Richard, A. C. (2015) *Feldenkrais and Actors: Working with the Royal Shakespeare Company Theatre, Dance and Performance Training*, 6:2, 174-186, DOI:10.1080/19443927.2015.1027454 <http://www.tandfonline.com/loi/rtdp20> (Erişim tarihi: 27.09.2016)
- Richards, T. (2005). *Grotowski ile Fiziksel Eylemler Üzerine*. (H. Yıldız, & A. Candan , Çev.) İstanbul: Norgunk Yayıncılık.
- Rosenfeld, A. (1981). *Teaching the Body How to Program the Brain is Moshe's 'Miracle'*
New York: Smithsonian Magazine Vol.11 No. 10
http://feldenkraisinstitute.com/images/uploads/Smithsonian_FINY.pdf (Erişim tarihi: 31.05.2016)
- Schechner, R. (1985). *Between Theatre & Anthropology*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Schechner, R. (2013). *Performance Studies*. Oxon: Routledge.
- Stanislavski, K. (1981). *Bir Aktör Hazırlanıyor* (S. Taşer, Çev.) Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Stanislavski, K. (1993). *Bir Karakter Yaratmak* (S. Taşer, Çev.) İzmir: İleri Kitabevi.

- 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.
- Toporkov, V. (2017). *Stanislavski Provada*. (C. Yalaz, D. Dalyanoğlu, & Ö. Eren , Çev.) İstanbul: bgst Yayınları.
- Worsley, V. (2016). *Feldenkrais For Actors: How To Do Less And Discover More*. London: Hern Books
- Zinder, D. (2016). *Beden Ses İmgelem*. (S. Cevher, & Ç. Yılmaz, Çev.) İstanbul: Mitos-Boyut.
- <https://somatics.org/library/mh-hanna-conversation> (Erişim tarihi: 16.03.2017)
- <http://www.flowingbody.com/low40.html> (Erişim tarihi: 19.04.2017)
- <http://www.eokul-meb.com/cevresel-sinir-sistemi-nedir-vejetatif-otonom-sinir-sistemi-nedir-51219/> (Erişim tarihi: 05.02.2017)
- https://tr.wikipedia.org/wiki/Vestibüler_sistem/ (Erişim tarihi: 05.02.2017)
- <http://utahfeldenkrais.org/blog/moshe-feldenkrais-quotes/> (Erişim tarihi: 09.01.2017)
- <http://davidzemach-bersin.com/wp-content/uploads/2011/12/MosheFI4.gif> (Erişim tarihi: 20.04.2017)
- <http://www.feldenkraismethod.com/wpcontent/gallery/feldenkraisteaching/FeldenkraiMethod-students.jpg> (Erişim tarihi: 20.04.2017)
- <http://player.slideplayer.biz.tr/26/8876979/data/images/img12.jpg> (Erişim tarihi: 12.04.2017)
- <https://image.shutterstock.com/z/stock-vector-human-skeleton-from-the-posterior-and-anterior-view-didactic-board-of-anatomy-of-human-bony-and-131620088.jpg> (Erişim tarihi: 12.04.2017)
- <http://www.maniplasyonmerkezi.com/upload/images/%C4%B0%C3%A7-sayfa-g%C3%B6rseli-1a.jpg> (Erişim tarihi: 19.04.2017)

www.shutterstock.com/tr/image-vector/spine-vector-pelvis-four-positions-69963073
(Erişim tarihi: 02.04.2017)

<https://static1.squarespace.com/static/52f1c886e4b0a96c7b532d8a/t/53e6ee6ee4b0b053add9376e/1407643247180/?format=500w> (Erişim tarihi: 19.04.2017)

<http://www.diyaftram.gen.tr/images/diyaftram-nedir.jpg> (Erişim tarihi: 19.04.2017)

http://images.slideplayer.com/25/7911452/slides/slide_79.jpg (Erişim tarihi: 27.03.2017)