



KADIR HAS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FİLM VE DRAMA ANABİLİM DALI

**OYUNCU NEFESİ: NEFES ALIRKEN MERKEZİ
DİNLEMENİN OYUNCU ÜZERİNDEKİ DÖNÜŞTÜRÜCÜ
ETKİSİ**

DOĞANAY CİRELİ

DANIŞMAN: PROF. DR. ÇETİN SARIKARTAL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSTANBUL, EYLÜL, 2018

**OYUNCU NEFESİ: NEFES ALIRKEN MERKEZİ
DİNLEMENİN OYUNCU ÜZERİNDEKİ
DÖNÜŞTÜRÜCÜ ETKİSİ**

DOĞANAY CİRELİ

DANIŞMAN: PROF. DR. ÇETİN SARIKARTAL

YÜKSEK LİSANS TEZİ


Film ve Drama Anabilim Dalı Oyunculuk Programı'nda Yüksek Lisans için gerekli kısmi şartların yerine getirilmesi amacıyla Kadir Has Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne teslim edilmiştir.

İSTANBUL, EYLÜL, 2018

Ben, DOĞANAY CİRELİ;

Hazırladığım bu Yüksek Lisans Tezi tamamen kendi çalışmam olduğunu ve başka çalışmalardan yaptığım alıntılarım kaynaklarını kurallara uygun biçimde tez içerisinde belirttiğimi onaylıyorum.

DOĞANAY CİRELİ



TARİH VE İMZA

KABUL VE ONAY

DOĞANAY CİRELİ tarafından hazırlanan **OYUNCU NEFESİ: NEFES ALIRKEN MERKEZİ DİNLEMENİN OYUNCU ÜZERİNDEKİ DÖNÜŞTÜRÜCÜ ETKİSİ** başlıklı bu çalışma **13.09.2018** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Prof. Dr. Çetin Sarıkartal) (Danışman)

(Kadir Has Üniversitesi)

İMZA

(Doç. Dr. Zeynep Günsur Yüceil)

(Kadir Has Üniversitesi)

İMZA

(Dr. Öğr. Üyesi Oğuz Arıcı)

(İstanbul Üniversitesi)

İMZA

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.





İMZA

Müdür/SBE

ONAY TARİHİ: Gün/Ay/Yıl

Prof. Dr. Sinem Akgül Acikucese

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
GİRİŞ.....	1
1. ORGANİZMA VE NEFES.....	4
1.1 Beden- Zihin İlişkisi ve Organizma	4
1.2 Nefes, Düşünce ve İmgelem İlişkisi.....	6
1.3 Nefes, Sinir Düğümleri ve Bedenin Enerji Merkezi Arasındaki İlişki	10
2. ORGANİZMA VE OYUNCULUK	35
2.1 Organizma ve Oyuncu.....	35
2.2 İmgelem ve Hayal Kurma	38
2.3 Stres, Dinleme ve Teslimiyet	40
3. ATTİS TİYATRO VE THEODOROS TERZOPOULOS	43
3.1 Theodoros Terzopoulos Yöntemi'nin Açıklanması	43
3.2 Theodoros Terzopoulos Yöntemi'nde Bedenin Merkezinin Yeri ve Önemi-Nefes.....	46
3.3 Theodoros Terzopoulos Yöntemi'nin Fiziksel Alıştırması	50
4. ÇETİN SARIKARTAL STÜDYOSU	59
4.1 Temel Sinir Düğümlerini Dinleme Egzersizi	60
4.2 Temel Sinir Düğümlerini Dinleme Egzersizinin Çalışma Prensipleri	61
SONUÇ	66
KAYNAKÇA	72
EKLER.....	75
ÖZGEÇMİŞ.....	108

ŞEKİL DİZİNİ

Şekil 1.1 Somatik Motor Sistemi	11
Şekil 1.2 Otonom Sinir Sistemi	11
Şekil 1.3 Sinaps Bağlantı Yolu	12
Şekil 1.4 Parasempatik ve Sempatik Sinir Yolu	13
Şekil 1.5 Sempatik Sinir Sistemi	14
Şekil 1.6 Parasempatik Sinir Sistemi	17
Şekil 1.7 Sempatik ve Parasempatik Sinirler	18
Şekil 1.8 Diyafram	19
Şekil 1.9 Vücut Sinir Ağının Torasik, Abdominal ve Pelvik Pleksusla Bağlantı Bölümü	22
Şekil 1.10 Karın Arka Duvarındaki Prevertebral Pleksus ve Gangliyonlar	25
Şekil 1.11 Abdominal Pleksuslar ve Gangliyonlardan Geçen Sinirler	26
Şekil 1.12 Çakralar ve Endokrin Bezi	31
Şekil 1.13 Üçgen	32

TEŞEKKÜRLER

Öncelikle tez sürecimde maddi, manevi verdiği destekten dolayı canım annem Emine Tolunay Cireli'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Yoğun ve zorlayıcı bir süreç olsa da her koşulda esirgemediği manevi desteğiyle bu tezin yazılmasını mümkün kılmıştır. Akademik olarak ilerleme isteğim ve azmimi bana örnek duruşuyla kazandırdığı için babam Prof. Dr. Erdoğan Cireli'ye teşekkür ederim.

Danışmanım Prof. Dr. Çetin Sarıkartal, yüksek lisans eğitimim süresince katıldığım dersleri ve konuşmalarımız sayesinde bende yeni ve farklı bakış açıları kazanmamı sağlamıştır. Ayrıca tez sürecinin ihtiyacım olan her anında desteğini gösterdiği için sonsuz teşekkürleri borç bilirim.

Tez süresinde her türlü kaynak arayışında her zaman yardımcı olan hocam Dr. Öğr. Üyesi Oğuz Arıcı'ya çok teşekkür ederim. Sevgili arkadaşım Özlem Tıyrıdamaz'a sürecime katkıları ve her görüşmemizde bana hız kazandırdığı, belki de çıkış noktasını başlattığı için çok teşekkür ederim.

Prof. Dr. Yiğit Uyanıkgil ve Prof. Dr. Sinan Canan'a insan fizyolojisiyle ilgili destekleri ve bilimsel kılavuzlukları için teşekkür ederim.

Doğanay Cireli

ÖZET

CİRELİ, DOĞANAY. *OYUNCU NEFESİ: NEFES ALIRKEN MERKEZİ DİNLEMENİN OYUNCU ÜZERİNDEKİ DÖNÜŞTÜRÜCÜ ETKİSİ*, YÜKSEK LİSANS TEZİ, İstanbul, 2018.

Oyuncunun merkez bölgesine istemli alınan nefesin etkisiyle, bedeni dinlemesinin artacağı, tensel duyarlılığın gelişeceği ve oyunculuğuna katkı sağlayacağından hareketle; oyuncunun merkez bölgesi ile nefes arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlanmaktadır. Merkez bölgesi olarak ifade edilen bölgenin solunum sistemiyle olan bağlantısı; modern tıbbın günümüzde bilinen verileri ve alternatif tıbbın öngördükleriyle açıklanırken, bu bölgenin nefes ile ilişkisinde imgelem ve hayal gücünün etkisi araştırılır. Araştırma, Antonio Damasio'nun belirli bir sinir bilimsel bakış açısıyla Konstantin Stanislavski sisteminde imgelemin etkisinin incelenmesini kapsamaktadır. Bu tez, oyuncunun oynamaya hazır hale gelmesi için öneri niteliğindedir. Theodoros Terzopoulos yönteminin “fiziksel alıştırması” ve Çetin Sarıkartal'ın “temel sinir düğümlerini dinleme egzersizi” verilmiştir. Egzersizlerin çalışma prensipleri ile nefes ve merkez bölgesi arasındaki ilişki incelenmiş, böylelikle oyuncuda sistemli bir şekilde nefes egzersizleri aracılığıyla bedeni dinlemenin gelişeceği ve sahne üzerinde oyuncunun stresinin azalabileceğine yönelik bir çalışmadır.

Anahtar Sözcükler: Nefes, Beden, Zihin, İtkiye Dayalı Oyunculuk, Biyodinamik, İmgelem, Organizma, Pelvis, Solar Pleksus, Sinirbilim, Konstantin Stanislavski, Theodoros Terzopoulos, Çetin Sarıkartal

ABSTRACT

CİRELİ, DOĞANAY. *ACTOR'S BREATH: THE TRANSFORMATIVE IMPACT OF THE CENTRIC FOCUSING WHILE BREATHING ON ACTING PRACTICES*, MASTER'S THESIS, Istanbul, 2018

This thesis discusses the actor's conscious decision to breathe towards the central part of her body and how it increases the body awareness, physical awareness and her overall acting capabilities. Therefore it aims to analyze the connection between the actor's body center and the breath. The body center's relationship with the respiratory system is researched through data acquired by the recent medical knowledge and the predictions made by the alternative medicinal practices. The afore-mentioned body part's relationship with the breath is specifically researched on how it affects the imaginary and imagination. This research consists of Antonio Damasio's specific studies on neuroscience and in its possible relationship with Konstantin Stanislavski's system of acting. The thesis is a suggestion for an actor on her preparations to act. The method of Theodoros Terzopoulos' "physical research" and Çetin Sarıkartal's "The exercise of listening to principal nerve nodes" were taken as sample studies. Related research analyzes the connection between breathing techniques and the body center, hereby, by this research, one can conclude that through systematic breathing exercises body awareness can improve and the anxiety felt by the actors on stage can lessen.

Keywords: Breath, Body, Mind, Acting on Impulse, Biodynamic, Imagination, Organism, Pelvis, Solar Plexus, Neuroscience, Konstantin Stanislavski, Theodoros Terzopoulos, Çetin Sarıkartal

GİRİŞ

Nefesin yaşamın kaynağı olduğu kadar oyuncunun sahne mevcudiyetini temelinden etkileyen en önemli unsur olduğu aşikârdır. Bu yüzden de tezin bağlamı, nefes kontrolünü ve beden merkezini odak noktası almak suretiyle kurulacaktır. Bu sayede zihin, düşüncelerin hâkimiyetinden kurtulur. Tezin ana yapısını, oyuncunun sahne mevcudiyetini birebir etkileyen bu durumda zihin ve bedenin nasıl özgürleştiğini bireysel deneyimlerden yola çıkarak incelemek oluşturur.

Tezin temel tartışması, oyuncunun merkez bölgesine istemli ve istem dışı alınan nefesin etkisiyle, bedeni dinlemesinin artacağı ve oyuncunun gelişimine katkı sağlayacağı şeklinde çizilebilir.

İlk bölümde, önerilen alıştırmaların incelemelerine geçmeden önce bir altyapı oluşturulması amacıyla “Beden- Zihin ve Organizma” alt başlığı altında beden- zihin Kartezyen ayrımına değinilecektir. Çağdaş Sinirbilimin önde gelen temsilcilerinden Antonio Damasio çalışmalarında böyle bir ayrımın olmadığını; iki öğeden birine bir şey olduğu takdirde ötekinin de etkileneceğini belirlemiştir. Diğer taraftan bu bütünlüklü organizmaya istemli ve istem dışı alınan nefesin etkisi araştırılacağından, bu mekanizmayı imgelemin gücünün desteklediği düşünülmüştür. Bu yüzden “Nefes, Düşünce ve İmgelem İlişkisi” alt başlığı altında bunların birbiriyle olan ilişkilerine bakılarak kuramsal zemin hazırlanır. Buradan da oyuncu bedeninde odaklanılacak olan merkez bölgesi diye tanımlanan kısımların aydınlatılması için, ayrı bir alt başlık olarak “Nefes, Sinir Düğümleri ve Bedenin Enerji Merkezi Arasındaki İlişki” kısmı detaylandırılır ve oyunculukla bağlantı kurulması için istenen zemin tamamlanmış olur.

İlk bölümde verilen kuramsal bilgilerin oyunculukla bağlantıları, “Organizma ve Oyunculuk” başlığı altında ele alınacaktır. Organizmanın oyuncu kipine geçebilmesinin bir inşa süreci olduğundan hareketle, rol kişisi-oyuncu kişisi gibi terimlerle kavram karışıklığına yol açmamak için “organizma ve oyuncu” alt başlığı altında bu konu aydınlatılır. Bu kavramlara bir netlik getirildikten sonra ilk bölümdeki kuramsal bilgiyi de kullanarak rol kişisine giden bir inşa süreci başlar. “İmgelem ve Hayal Kurma” alt başlığı altında, verili koşulların hayal gücüyle bağlantısı ve imgelem meselesi Stanislavski'nin *sihirli eğer*'i ile birleştirilir. Çünkü oyunculukta önemli olan o –miş gibi dünya ile sahnedeki gerçek dünyayı

birleştirebilmektir. Ancak, hayal kurma aşamasında karşılaşılan bir takım engeller vardır. Bunların üstesinden nasıl gelineceği ve nefesin bununla bağlantısı “Stres, Dinleme ve Teslimiyet” alt başlığı altında verilerek oyunculuk açısından da kuramsal kısım tamamlanır.

Üçüncü bölümde, çalışmalarında nefesi en fazla kullananlardan biri olan Theodoros Terzopoulos’un yöntemi “ Attis Tiyatro ve Theodoros Terzopoulos” başlığı altında yer alır. Doğu’nun hareket ve tekrara bağlı oyunculuk öğretisi Batı’da bilimsel ve öğretililebilecek bir yöntem olarak görülmüyorken “Theodoros Terzopoulos Yöntemi’nin Açıklanması” alt başlığı altında Çağdaş Sanat uygulamalarında bunların güncel, çerçevesi belli bir yönetime dönüştürülmüş olmasının ayrıntıları verilir. Tezin bağlamı çerçevesinde “Bedenin Merkezinin Yeri ve Önemi- Nefes” alt başlığı ile yöntemdeki yeri ve oyuncuya açtığı olanaklar aktarılır. Oyuncuya yarar sağlayacağı düşünülen alıştırma dizgesi “Theodoros Terzopoulos Yöntemi’nin Fiziksel Alıştırması” alt başlığı altında verilir. Egzersizi geliştiren ‘Theodoros Terzopoulos’ ile yapılan röportajla da yönteminin detaylarına ilişkin bilgi ekte sunulacaktır.

Dördüncü bölümde Stanislavski Sistemine dayanan dramatik oyunculuğu benimseyen Çetin Sarıkartal’ın çalışmasına “Çetin Sarıkartal Stüdyosu” başlığı altında yer verilecektir. Bu tez bağlamında çalışmalarında kullandığı “Temel Sinir Düğümlerini Dinleme Egzersizi” bir alt başlık olarak ele alınacaktır. Bu egzersizin kuramla bağlantısı “Temel Sinir Düğümlerini Dinleme Egzersizinin Çalışma Prensipleri” alt başlığı altında aktarılacaktır. Ayrıca bu egzersiz sayesinde; oyuncunun oynama halinde karakteri arkadan dinleme durumunun da tam anlamıyla zemini oluşturulur.

Bu çalışma oyuncunun oynamaya hazır hale gelmesi için bir öneri niteliğindedir. Oynarken olması gereken açıklığa ulaşmasına ve tensel duyarlılığının geliştirilmesine yönelik bir araştırmadır. Burada oyuncu hangi oyunculuk yöntemini benimsemiş olursa olsun verilen alıştırma sadece beden duyarlılığını geliştirmeye yönelik olup, birini yapmanın da diğerini desteklediği söylenebilir. Tez kapsamında, bahsi geçen çalışmalar ışığında oyuncunun, kendi kimliğini bir kenara koyduğunu hayal edip; rol kişisine geçmeden önceki açıklık haline ulaşması ve oynama sırasında ise rolü arkadan dinlemesinin kolay olup olmadığı da tez kapsamında

değerlendirilmeye çalışılacaktır. Egzersizi geliştiren ‘Çetin Sarıkartal’ ile yapılan röportajla da bu çalışmanın detaylarına ilişkin bilgi ekte sunulacaktır.



BÖLÜM 1

ORGANİZMA VE NEFES

1.1. BEDEN- ZİHİN İLİŞKİSİ VE ORGANİZMA

Nefesin, yaşamın kaynağı olduğu kadar oyuncunun sahne mevcudiyetini temelinden etkileyen en önemli unsur olduğunu düşünüyorum. Bedeni uyandıran, yaratıcılığı tetikleyen, bedendeki bilinmeyen enerji kapılarını açan bu kaynak, bir ölçüde istemli olduğu kadar bir ölçüde de istem dışıdır. Nefesimizi biraz kontrol edebiliriz ama tamamen yönetemeyiz. Bu da kontrol dışı bir mekanizmanın varlığını bize gösterir. O halde zihin tarafından kontrol edilemeyen nefesin ve nefes çalışmasının oyunculuk üzerindeki etkisini araştırırken, oyunculığa nasıl bakacağız? Beden ve zihni ayrı ayrı düşünmekten kurtulabilir miyiz? Çünkü oyunculüğün zihin tarafından kontrol edilen bir şey olduğu fikri yaygın bir kanı olarak dururken, tamamen böyle olmadığı da bu tez bağlamında tartışılacaktır. Hepimiz birer organizma olarak dünyaya geliyoruz; yani bir vücut ve sinir sistemimiz var fakat organizma olarak oyuncu dediğimizde bu organizmayı oyuncu olarak kullanmayı öğrenmiş kipten bahsediyorum. Oyuncu kipine geçebilmek için de oyuncunun kendi bedeni üzerine düzenli olarak çalışması gerekir ki istenen açıklığa erişebilsin, izleyen/ dinleyen pozisyonda kalma marifetlerini geliştirebilsin. Ama bu yolda (beden üzerine çalışırken) ilerlerken, beden ve zihni ayrı ayrı düşünmekten kurtulabilir miyiz? Bu her ne kadar bugün yaygın bir düşünce olsa bile beden ve zihnin ayrı ayrı algılanması, bir felsefi tartışmanın sonucudur. İlk defa – insanın varlığının esas sebebinin düşünebiliyor olması- Descartes tarafından ileri sürülmüştür. Descartes'in ...”düşünüyorum, öyleyse varım” dediği yere buradan varılabilir ve bedenin düşünen zihin için bir nesne gibi algılandığı savunulur (Descartes, 2013).

Belki (ya da az sonra iddia edeceğim gibi) bana sınımsız yapışmış bir bedenim var, ama bir yandan yer kaplayan bir şey de değil yalnızca düşünen bir şey olduğum sürece kendimle ilgili açık ve seçik bir fikrim de olduğundan, diğer yandan düşünen bir şey de değil yalnızca yer kaplayan bir şey olduğum sürece bedenimle ilgili bir fikrim olduğundan, benim gerçekten bedenimden ayrı olduğum ve onsuz var olabileceğim kesindir. (Descartes, 2013, s. 169)

Descartes'in bir başka temel düşüncesi de düşüncenin zihne ait olduğu hayallerinse bedene ait olduğunu (çünkü hayaller istem dışı da oluşabileceği için) düşündüğünde zihin ve bedeni ayrı ayrı konumlandırır. Bunu şöyle açıklar:

Zihnin karşısındaymış gibi bakacağı, yani her istediğinde intibak edeceği şekilde sınıksız birleştireceği bir beden mevcutsa, o zaman benim bizzat bu beden sayesinde cisimleri hayal etmem mümkün olabilir. Öyleyse bu düşünce tarzı (hayal etme) salt anlamadan şu şekilde ayrılmaktadır: Zihin bir şey anlarken bir şekilde kendisine döner ve kendisinde zaten mevcut olan fikirlerden birine tekrar bakar. Ama bir şeyi hayal ederken bedene döner ve bedendeki bir şeye, yani kendiliğinden anlamış olduğu ya da duyularla algıladığı bir fikre karşılık gelen şeye dikkat çeker. (Descartes, 2013, s. 155)

Buna bağlı olarak Descartes zihin aracılığıyla nasıl dolaylı olarak bedeni kontrol edebiliriz diye düşünür. Fakat çağdaş sinirbilimin önde gelen temsilcilerinden Antonio Damasio'ya göre "Descartes'in yanılması işte budur: Vücut ile zihnin bir uçurumla birbirinden ayrılması" (2006, s. 256). Çağdaş sinirbilim çalışmaları zihin ve bedenin birlikte çalıştığını; beynin faaliyetlerini bedenin faaliyetleriyle beraber yürüttüğünü ve bunlardan birine bir şey olduğu takdirde diğerinin de etkileneceğini belirlemiştir.

"Bir beyin tarafından emredilen eylemlerin hepsi istemli değildir. Tam tersi beyinden kaynaklandığı söylenen eylemlerin büyük bir kısmı hiç de bir düşüncenin sonucu olmayabilirler" (Damasio, 2006, s. 103). Örneğin, sobaya elimizi deşirdiğimizde daha düşüncemiz/ bilincimiz bunu algılamadan bedenin refleksiyle elimizi çekmiş bulunuruz. Bu nedenle de oyuncunun zihni ve oyuncunun bedeni gibi bir ayırmadan söz etmek yerine yaşayan bir organizmada faaliyet gösteren bir oyuncudan söz edebiliriz. Oyuncunun istem dışı faaliyetleri olduğu gibi, düşünce ile yöneteceği faaliyetleri de oluyor. Bunlar aslında bir bütündür.

Nefes, bir yandan istemli bir yandan ise istem dışı bir faaliyet olduğundan oyuncunun kendini bir organizmayı kullanırken fark etmesinde temel bir rolü olduğu düşünülebilir. Sürekli nefes aldığımız için, nefes üzerindeki istemli kontrol mekanizması belki de gözümüzden kaçabilir. Fakat istediğimiz takdirde nefes üzerinde kontrol sağlayıp, bilinçli olarak nefes alışverişimizi deşştirebiliriz. İstemli nefes alışverişleri otonom sistemin işlevlerini bilinçli olarak ve bir dereceye kadar kontrol altına almayı hedefler. Bu sayede, nefes ile; yani oyuncunun merkez bölgesine alınan istemli ve istem dışı nefesin etkisiyle oyunculuğun gelişimine katkı sağlanabileceğidir.

Bu aynı zamanda hayal kurmayla paralel işleyen bir mekanizma da olabilir. Mesela belli bir nefesi yönetmek için eğitmen karşındakine "nefesi böbreklerine aldığını düşün" diyebilir. Bu düşünce eğitmenin söylediği bir cümledir ama buna karşı söylenen kişinin yaptığı bir hayal kurmaktır. Yani hayaller de bilinçli olabilir. O nedenle zihin ile imgelemin ortak çalışması bedensel süreçler üzerinde etkili olabilir.

1.2 NEFES, DÜŞÜNCE VE İMGELEM İLİŞKİSİ

Hayaller bilinçli olabileceği gibi istem dışı/ kendiliğinden gelen hayaller şeklinde de olabilir. Sonia Moore'un da belirttiği gibi, "Yıllar süren araştırması boyunca, Stanislavski 'bilinçaltına bilinç yoluyla ulaşmanın çeşitli araçları' üzerine deneyler yapmıştır" (2011, s. 8). Yani, imgelem çalışması denen şey; -Stanislavski'nin bilinçli yollardan bilinçdışı faaliyetlerin başlamasını sağlamaya çalıştım- dediğinde kastettiği, bile isteye kurduğumuz hayaller aracılığıyla, bir süre sonra gelen istem dışı hayallerin bunları takip etmesidir. Oyundan kaynaklanan verileri hayal ederken, rasyonel düşünce devre dışı kalıp hayal gücü kendiliğinden de çağrışım yoluyla hayaller çağırmaya başlar. Oyuncuyu asıl eyleme sürükleyen ise bu istem dışı hayallerdir. Oyuncu istem dışı hayallerin etkisiyle, o hayallere tepki vererek oynadığı anda oyunu yönetiyor gibi değil de kendiliğinden doğal olarak eylemde bulunuyormuş gibi olur. Yani o hayallerin etkisiyle oluşan itkiler oyuncuyu organik eyleme sevk eder. Biz de oyuncu olarak aslında hep bunun yolunu ararız.

Yeri gelmişken organik kelimesine de açıklık getirmekte fayda görüyorum.

Stanislavski'nin son yılları için anahtar bir kelime. Maalesef günümüzde bu kelimeye belirli bir anlam yüklendi. Stanislavski için bunun yeme içmeyle ilgisi yoktu. O bu kelimeyi insanın organizmasıyla, onun doğal işleyişiyle ilgili olan orijinal anlamında kullanıyordu. Organik, doğal insan süreçleriyle uyumlu olan neyse odur. Oyunculuk normal fizyolojik ve psikolojik süreçlere dayanıyorsa, yapay değilse organiktir. (Toporkov, 2017, s. 15)

Psiko-fiziksel temele dayanan bu oyunculuk sisteminin hayal etmeyle yakından bir bağı vardır. Bu noktada hayal etme durumu üç farklı şekilde kategorize edilebilir. Biri düşüncelerin etkisiyle oluşabilir, diğeri dış uyaranların etkisiyle oluşabilir veya son olarak yine organizmanın içinde beliren duyguların etkisiyle de oluşabilir. Son olarak bahsedilen durum oluştuğunda bu hayaller hissedilebilir/ bedensel belirti verebilir hale gelir. Bunu Damasio şöyle açıklar;

Eğer bir duygu, belli bir beyin sistemini harekete geçirmiş olan belirli zihinsel imgelerle bağlantılı vücut halindeki bir dizi değişiklikse, bir duyguyu hissetmenin esası, bu değişikliklerin, döngüyü başlatan zihinsel imgelerle yan yana olarak yaşanması deneyimidir. Başka bir deyişle bir his, ana vücudun bir imgesiyle, başka bir imgenin yan yana gelmesine bağlıdır. (2006, s. 158)

Burada 'imge' denilen şey ise sadece görsel değil aynı zamanda da kokuya, tada, dokuya, sese dair olan duyu izlenimlerinin genel adıdır.

Bu üç durumu çalıştıran mekanizmayı imge üzerinden açıklamaya çalışacağım. İlk durumun oluşmasında, yani düşünce yoluyla hayal etme dediğimizde *anımsanan imgeler* aslında aktive edilmiş oluyor. Örneğin bir kuş cıvıltısını hatırladığımızda; ister gerçek bir olayın yeniden canlandırılması olsun, ister hayali olsun bu mekanizma işliyor (Damasio, 2006). İkinci durumun oluşmasında, yani dış uyaranların etkisiyle oluşan süreçte ise *algılanan imge* devreye girer. Örneğin, bir patlama sesi duyduğumuzda, daha önce böyle bir olay yaşamış olalım ya da olmayalım, okuduğumuz dergilerden, televizyondan ya da karşılaştığımız benzer başka zamanlarda yaşadığımız imgelerle en yakından ilişkili sinirsel etkinlik, erken duyu kortekslerinde meydana gelir ve *algısal imgeler* oluşur. Son duruma, yani organizmanın içinde beliren duyguların etkisiyle olan imgelere de yukarıda Damasio'nun ifadesiyle açıklık getirilmiştir.

İmgeler doğrudan doğruya ve yalnızca, topografik biçimde düzenlenmiş ve erken duyu kortekslerinde meydana gelen bu sinirsel temsillere dayanır. Ancak imgelerin oluşumu, ya beynin dışına yönelik duyu alıcıların (retina gibi), ya da beynin içinde, korteks bölgelerinde ve korteks altı çekirdeklerde muhafaza edilen yönlendirici temsillerin denetimi altındadır. (Damasio, 2006, s. 112)

Bu yönlendirici temsiller ise yeniden bir resim oluşturmaya yarayan bir araçtır denebilir. Beynin başka yerlerindeki 'edinilmiş' yönlendirici sinirsel modellerin denetimi altında anbean oluşurlar. Edinilmiş denilmesinin sebebi; anımsanabilir *imgelerle* ilgili yönlendirici temsiller, öğrenmeyle ediniliyor ve bu yüzden de bir bellek oluşturulduğu söylenebildiği içindir. Yönlendirici denilmesinin sebebi ise, "başka sinirsel modelleri yönlendirmeleri, aynı sistemin parçası olan ve aralarında güçlü nöronal bağlantı bulunan devrelerde sinirsel etkinliği başlatmalarıdır" (Damasio, 2006, s. 116). Birinin yüzünün zihinde canlanması sırasında, hemen hemen eş zamanlı olarak yönlendirici temsil aracılığıyla yapılan geri ateşlemeyle kişinin yüzünün benzeri anlık olarak yaratılabilir. Bu bilgiden oyunculukla ilgili bölümde tekrar yararlanılacağını burada belirtmekte fayda var.

Damasio'nun yönlendirici temsil adını verdiği olguyu onun ifadesiyle özetlemek gerekirse, "sinir hücreleri belirli bir düzen içinde, belirli hızlarda, belirli süreyle, aslında başka sinir hücreleri topluluğu olan belli bir hedefe yönelik olarak ateşleme

yaptığında yaşama geçen, atıl bir ateşleme potansiyelidir” (2006, s. 118). Yani her an aktif olmaya hazır bekleyen gizil konumdadırlar.

Bu temsillerin bazıları doğuştan bazıları ise deneyimlerle edinilmiş olarak ayrılır. Doğuştan var olanlar zihnimizde bir imge oluşturmaz ve sadece hayatta kalmayı sağlar. Yani beynimizde doğuştan kurulan devreler olmasaydı nefes alamaz, tehlikeden sakınamazdık gibi; ama sonradan edinilen bilgiler ise imgeye dönüşebilecek kayıtları içerir. Burada önemli olan nokta: yönlendirici bilgilerin sürekli değişikliğe uğramasıyla yeni bilgiler edinilmesidir. “Sonradan edinilmiş yönlendirici temsiller kişiye özgü deneyimleri oluşturur ve durumlarla duygular arasında kurulan ilişkilerin farklılaşmasını sağlar” (Yusufoğlu, 2017, s. 42). Damasio bunu duygu mekanizmalarıyla detaylı olarak şu şekilde açıklar:

Prefrontal yönlendirici temsillerin verdiği karışık, bilinçsiz, otomatik ve istem dışı olarak amigdalaya ve ön singulata sinyaller halinde ulaştırılır. Bu ikinci bölgedeki yönlendirici temsiller şöyle tepki verir: Otonom sinir sisteminin çekirdeklerini harekete geçirip çevresel sinirler aracılığıyla bedene sinyaller göndererek, sonuçta iç organların, tepkiyi başlatan durumla genelde bağdaştırılan hale geçmelerine neden olur; motor sistemine sinyaller göndererek iskelet kaslarının yüz ifadesi ve vücut duruşu bakımından bir duygunun dış resmini tamamlamasını sağlar; endokrin ve peptid sistemlerini harekete geçirerek, kimyasal etkilerinin vücut ve beyin hallerinde değişimler meydana getirmesine yol açar ve son olarak beyin sapındaki ve bazal ön beyindeki belirsiz nörotransmitter çekirdeklerini belirli modeller içinde harekete geçirip, telensefalonun (büyük beyin) farklı bölgelerine (örneğin bazal gangliyonlara ve serebral kortekse) kendi kimyasallarını salgılamalarını sağlar. (Damasio, 1999, s. 143; akt. Yusufoğlu, 2017, s. 42)

Yani, bu karışık görünen döngüde yukarıda da belirttiğim gibi hissin meydana gelmesi, ana vücudun bir imgesiyle, başka bir imgenin (bir yüzün görsel imgesi, bir melodinin işitsel imgesi gibi) yan yana gelmesine bağlıdır. Bir yerde annenizin size çocukken söylediği şarkıyı duyduğunuzda, bu sese ve kaynağa ilişkin imgeler, bilinç dışı düzeyde yönlendirici temsillerin etkisi altında vücutta bir dizi değişikliğe sebep olur. Vücudun fiziksel ve kimyasal durumunu değiştirir. Değişen vücut hallerinin anbean görüntüsünü elde eden somatik (“soma” Yunanca beden demektir) duyuusal korteks, şarkının melodisinin yanında örneğin hüznü olarak tarif edebileceğimiz vücut halinin görüntüsünü elde ettiğinde, hüznü hissetmiş oluruz. Bu imgelerin yönlendirici temsiller aracılığıyla yan yana gelme durumu imgeleri düzenleyen biliş süreçlerinin paralel etkinliği ile olur. Böylelikle etkileşime girdiğimiz nesne ve durumlar hakkındaki fikirlerimiz oluşur. Burada söz konusu his bedenle ilgili olduğu için Damasio, buna somatik hal terimini kullanıyor ve aslında bir imgeyi işaretlediği

için buna “somatik işaretleyiciler” demeyi uygun buluyor. Burada kast edilen iç organlarla ilgili olan ve olmayan duyular anlaşılmalıdır (2006). Somatik işaretleyiciler, durumlar karşısındaki seçenek sayısının azalmasını sağlar.

Somatik işaretleyiciler, ikincil duygulardan kaynaklanan hislerin özel bir örneğidir. Bu duygu ve hisler öğrenme yoluyla, belirli senaryoların gelecekteki tahmini sonuçlarına bağlanmışlardır. Olumsuz bir somatik işaretleyiciyle gelecekteki belirli bir sonuç yan yana geldiğinde, ortaya çıkan bileşim alarm zili işlevi görür. Olumlu bir somatik işaretleyiciyle yan yana geldiğinde ise, teşvik edici bir uyarı olur. (Damasio, 2006, s. 186)¹

Somatik işaretleyiciler ve yönlendirici temsiller oyuncunun oynama sırasında kullandığı bir yol olduğu için oyunculukla bağlantılı bölümde tekrar bahsi geçecektir.

Toparlamak gerekirse beden- zihin arasında çeşitli fiziksel ve kimyasal süreçler meydana gelir. Fakat biz bu fiziksel- kimyasal süreçleri deneyimleyemeyiz. Bazı temsillerini- duyuşal izlenimlerini- deneyimleriz. Yani bizim tarafımızdan işlemlenmesi gerekir. Örneğin kapının çaldığını duymak için onun çaldığını (temsil) da hayal etmek gerekir. Yani, araya imgenin, duyu izleniminin girmesi gerekir. O halde, zihin- beden ilişkisinde sinirsel iletim ve dolaylı imgelem çok önemlidir.

Sinir hücreleri etkin hale gelince (bu duruma sinirbilim dilinde “ateşleme” denir), hücre gövdesinden yayılıp, aksondan geçen bir elektrik akımı oluşur. Bu akım bir eylem potansiyelidir ve bir sinapsa erişince nörotransmitter (sinirsel aktarıcı) denilen kimyasal maddelerin salgılanmasını başlatırlar. (Damasio, 2006, s. 46)

Eğer ki bedene yönelik çalışmalar yapılırsa, bu duyumsama artacak, sonradan hayaller ve ona bağlı itkiler çok güçlü/ hızlı ve rahat bir şekilde belirebileceklerdir. Zihin tarafından kontrol edilmeyen hayaller de böylece daha rahat belirebilir.

Nefesin de zihin ve hayallerle arasında bir ilişkisi olduğunu düşünüyorum. “Core” (Pelvis) bölgesi hayal edilerek alınan nefes bir süre sonra oranın da canlanmasına neden oluyor; çünkü o bölgenin beyinden görece kendi özerkliği var ve buradaki sinir düğümü bağımsız çalışabiliyor. Buna bağlı olarak bedende bir takım faaliyetler başlar. Yine duygular yukarıda anlatıldığı üzere aslında fiziksel ve kimyasal

¹ Somatik işaretleyici hipoteziyle ilgili detaylı inceleme için Cemil Can Yusufoglu'nun ‘Stanislavski sistemine göre psiko teknikte eylemi somatik işaretleyici hipoteziyle ele almak’ başlıklı yüksek lisans tezini (Yusufoglu, 2017) inceleyebilirsiniz.

süreçlerdir fakat biz bunları, ancak neden oldukları duyu izlenimlerinde hissedebiliriz. Bu duyu izlenimlerinin yol açtığı çağrışımlar bizim oyunculukta da kullandığımız çağrışımlardır. Bunlar itkileri doğurabilir ve eylemlere (tepkilere) yol açabilir. Belli izlenimleri bilerek çağırabiliriz fakat onları istem dışı başka şeyler de çağırabildikleri zaman biz organik tepkiler vermeye başlarız. Böylelikle oynayacağı kişinin o koşullar altında hangi tepkileri verdiğini oyuncu da yaşayarak öğrenir.

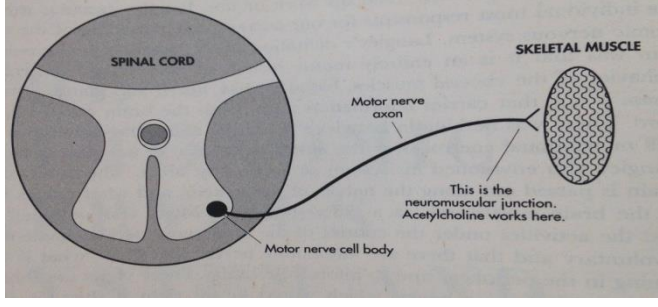
Bütün bunlardan ötürü kendimizi etkiye açabilme kabiliyetimizi geliştirmeliyiz. Bu yolda beden çalışırken imgeleri de çağırılmayı kolaylaştırıcı ve belki de vücut iletkenliğini geliştiren, nefesin pelvis bölgesindeki sinir düğümlerine doğru alınmasının katkı sağladığını savunuyorum. O halde sıra sinir düğümleri ve solunum mekanizması arasındaki ilişkiyi incelemeye geldi.

1.3 NEFES, SİNİR DÜĞÜMLERİ VE ENERJİ MERKEZİ

Soluk alıp vermek bedenin yaşamsal işlevidir. Bu yaşamın devamı ve canlı organizmanın mükemmel dengesinin (homeostazinin)² korunması nefes aracılığıyla olur. Yunan mitolojisine göre, "Pneuma" yani nefes, görülmez kişisel bir ruhtur ve sahibine hayat verir ("Solunum sistemi fizyolojisi", 2016). Canlı organizmada kimyasal, duygusal, fizyolojik ve zihinsel denge durumunu sağlar.

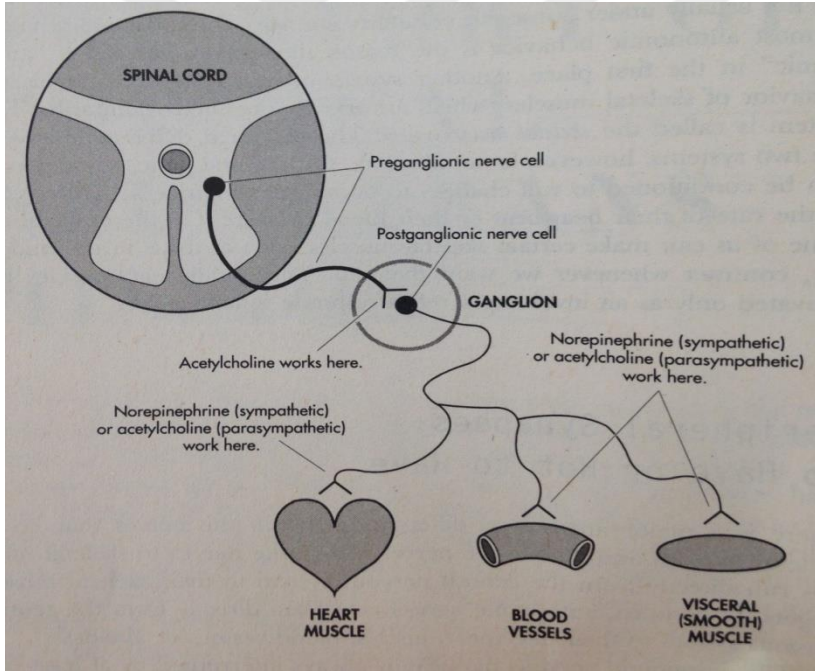
Solunum fizyolojisi üzerinden bakıldığında nefesin beden üzerindeki etkisi *otonom sinir sisteminin* (istem dışı fizyolojik mekanizmaların yönetildiği yer) sempatik ve parasempatik bölümleri arasındaki denge ile ilgilidir. Otonom sinir sistemi, sinir sisteminin isteğimiz doğrultusunda çalışan kısmı olan *somatik sinir sisteminden* farklı çalışır. Bu sistemler istemli ve istem dışı çalışma mekanizmalarına sahip olmalarını dışında diğer bir fark ise, "iki sistemin anatomik lokalizasyon ve hedef organa ulaşma şeklinin birbirinden farklı olmasıdır" (Taner vd., 2006, s. 349).

² Homeostazi: Vücudun dış ortama uyumunu ifade etmek için kullanılan homeostaz kavramı, hücre dışı gerçekleşen olaylar karşısında hücrenin kendi metabolizmasını koruma eğilimidir (Akgün, 2017).



Şekil 1.1: Somatik Motor Sistemi (Gershon, 2003, s. 10)

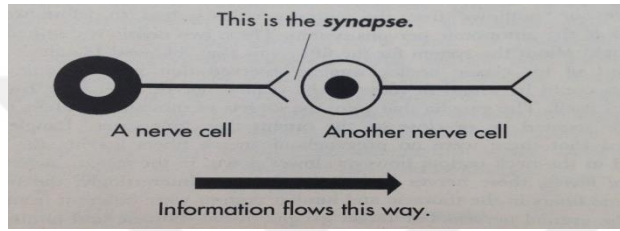
Somatik sinir sistemine ait aksonlar doğrudan ilgili kasları innerve (sinirlendirir) eder. Otonom sinir sisteminde ise presinaptik nöronların aksonları hedef organa ulaşmadan önce merkezi sinir sisteminin dışında bulunan otonomik ganglionlardaki postsinaptik nöronlar ile sinaps yapar. Postsinaptik nöronların aksonları ise hedef organları innerve eder (Taner vd., 2006, s. 349).



Şekil 1.2: Otonom Sinir Sistemi (Gershon, 2003, s. 10)

İstemli ve istem dışı çalışma mekanizmaları arasındaki lokasyon ve hedef organa ulaşma şekli farklılıkları, istemli solunumun çalışma mekanizmasını incelerken anlamamızı kolaylaştırabilir.

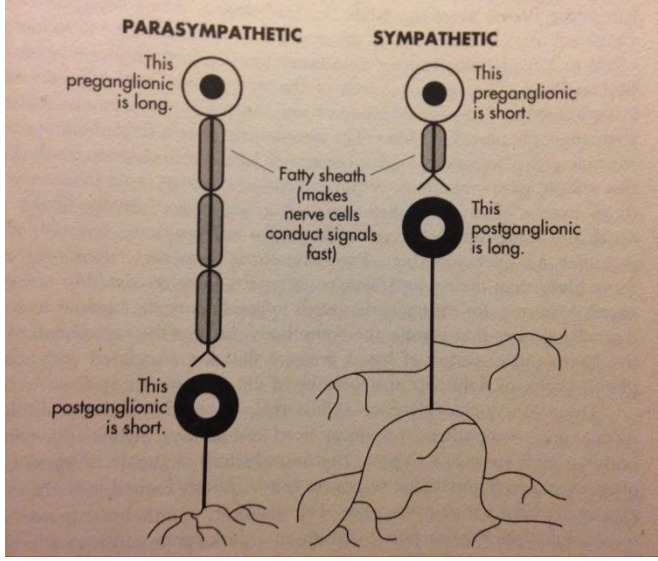
“Otonom sinir yolu her zaman sinaps olarak adlandırılan sinir hücreleri arasındaki en az bir bağlantı noktası tarafından kesintiye uğrar” (Gershon, 2003, ss. 10-11)³. Nefes aracılığıyla core bölgesindeki (pelvis) sinir düğümleri aktivitesinin artması hedeflenir. Buradaki uyarımların sıklığıyla orantılı olarak sinyallerin ileti gücü ve bağlantı sayısı da etkilenmiş olur. Egzersizlerde beden nefesin takip ettiği yolu öğrenmesi sırasında nöronal bağlantı yolu oluşur. Bu şekilde sürekli uyarılan sinirler arasındaki bağlantılar artarken, kullanılmayan bağlantılar zayıflayarak kopar. Bu bilgi nefes egzersizlerinin neden düzenli olarak yapılması gerektiğini de açıklar.



Şekil 1.3: Sinaps Bağlantı Yolu (Gershon, 2003, s. 11)

Otonom (istem dışı) sinir sistemi sempatik ve parasempatik sinir lifleri tarafından oluşturulur. Bu iki bölüm nadiren bağımsız olarak çalışır ve genellikle karşılıklı düzenli etkinliği temsil eder. Fakat bazı visseral (iç organlar) ve grandular (salgı bezleri) işlevlerindeki tepkiler öğrenilebilir ve bu sayede bir dereceye kadar, istemli olarak kontrol edilebilir (Widmaier vd., 2010, s. 202). Solunumun istemli kontrolü de otonom sinir sisteminde benzer bir mekanizmayla açıklanabilir.

³ Çeviri bana aittir.



Şekil 1.4: Parasempatik ve Sempatik Sinir Yolu (Gershon, 2003, s. 13)

Sempatik ve parasempatik sisteme ait nöronların uç kısımlarında gangliyon denilen trafo benzeri yapılar bulunmaktadır. Çok sayıda sinir hücresinden oluşan gangliyonlar merkezi sinir sisteminin dışındadır. Gövdeleri omurilik veya beyin sapında bulunan ve aksonları postgangliyonik hücreleri ile sinaps yapan hücrelere pregangliyonik nöron adı verilir. Aksonlarını gangliyonlardan hedef organlara veren hücrelere de postgangliyonik nöron denir (Barrett, 2015, s. 256). Sinir düğümü diye ifade edilen bölge çok sayıda sinir hücresinden oluşan bazı gangliyon veya gangliyon gruplarıdır.

Şekilde de görüldüğü gibi “sempatik sistemde bir presinaptik lif yaklaşık 10 postsinaptik (sinaps sonrası) lifle sinaps yaparken, parasempatik sistemde bu sayı yaklaşık 3’tür. Bu nedenle sempatik sistem vücutta yaygın bir cevaba neden olurken parasempatik sistem daha sınırlı bir bölgede etki gösterir” (Taner vd., 2006, s. 349). Yani sempatik sistem fiziksel veya fizyolojik stres koşulları altında aktivitesini bir bütün olarak artırırken buna ‘savaş ya da kaç’ (fight or flight) yanıtı denir. Parasempatik sistem ise “dinlen ve sindir” sistemidir. Daha uzun yollar boyunca ilerleyen çok daha yavaş bir işlev ritmine sahiptir ve vücudumuzdaki sistemlerin dengesinden sorumludur (Widmaier vd., 2010, s. 202).

Örnek olarak bizi ilgilendiren durum, sempatik sistemin savaş ya da kaç mekanizması sadece bir saldırı altında yahut hayati tehlike durumlarında ortaya çıkmaz. Kişide hayati tehlike içermeyen stres anlarında; seyirci karşısında, çalıştığı yönetmenin karşısında, ezberini unutma kaygısı yaşarken, performans kaygısı yaşarken ki durumlarda da sıklıkla devreye girebilir. Bu yüzden vücudun stresten arınıp rahatlamasında etkili mekanizma olan parasempatik sistemin bu gibi durumlarda etkinliği önemlidir.

Sempatik ve parasempatik sistemin ayrı ayrı etki alanlarını bilmek, nefes egzersizinin çalışma mekanizmasını yorumlarken yardımcı olabilir.

Sempatik Sinir Sistemi

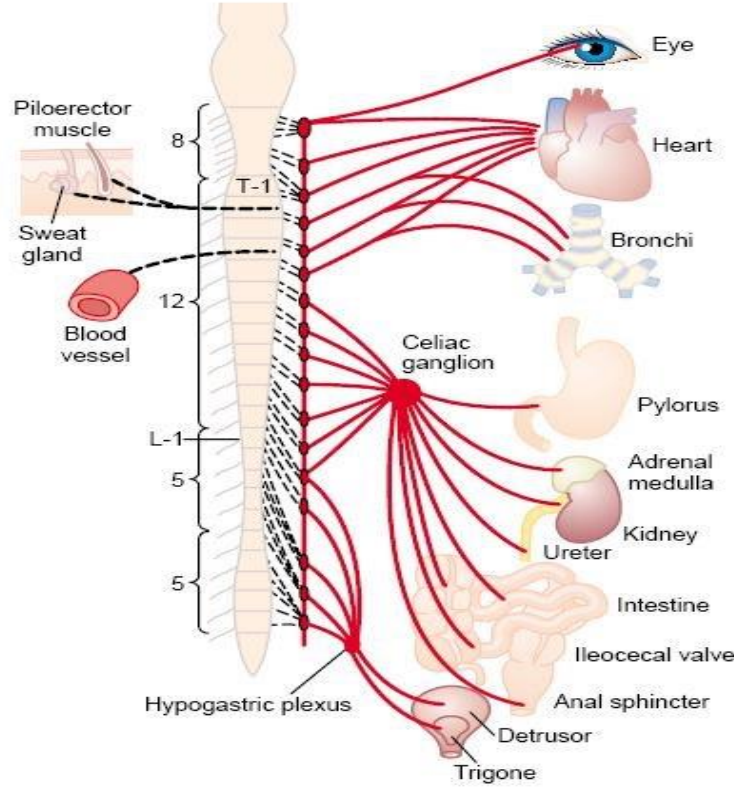


Figure 60-1

Sympathetic nervous system. The black dashed lines represent postganglionic fibers in the gray rami leading from the sympathetic chains into spinal nerves for distribution to blood vessels, sweat glands, and piloerector muscles.

Şekil 1.5: Sempatik Sinir Sistemi (Barret vd., 2016, s. 257)

Pregangliyonik sempatik nöronların gövdesi omuriliğin toraks⁴ ve lumbal⁵ bölgelerinde (T1-L3) bulunur.

Omuriliği ön boynuz yoluyla terk eder ve paravertebral⁶ veya prevertebral⁷ gangliyonlarda sonlanırlar.

Paravertebral gangliyonlar sinir lifleri ile bağlanarak, omuriliğin iki yanında birer gangliyon zinciri oluşturur.

Postgangliyonik liflerin bir kısmı prevertebral gangliyonlardan çıkar.

Abdominal⁸ prevertebral gangliyonlar pelvik- hipogastrik gangliyonlar, çölyak gangliyon, superior ve inferior mezenterik gangliyonlardan çıkan postgangliyonik lifler plexuslarda veya özel sinirlerin içinde seyrederek abdomen ve pelviste bulunan organlara ulaşır (Taner vd., 2006, s. 350).

Sempatik sistem heyecanlı durumlarda vücudun vereceği cevabı düzenlemek için hava yollarını genişletmek ve mide/ bağırsak hareketlerini azaltmak gibi konulardan sorumludur. Bu gibi durumlarda bilincin açılması/ uyanıklık hali beyindeki noradrejik nöronların aktivasyonu ile olur. Örneğin panik reaksiyona sebep olan durumlarda böbreküstü bezinden kana adrenal hormon salgılanır. Uyanıklığı sağlayan ise noradrenalin ve beyin sapındaki serotonin erjiknöronlar tarafından salgılanan serotoninidir. Bu dengenin kurulmasında yardımcı dopamin, GABA, enderfin ve diğer nörotransmitterlerin de rolü vardır. Genelde nörotransmitterler, vücutta yüksek enerji üretimine yol açan sistemi aktive eder. Bilinçteki elektriksel ve elektrokimyasal durumlar/ olağandışı bilinç durumları, nörotransmitterlerin farklı dengelerdeki etkileşimi ile ortaya çıkar. Dışarıdan verilen uyarılarla bu dengeleri değiştirmek mümkündür. (Kartal, 2010, ss. 206-207)

Pranayama, nefes alıp vermenin düzenlenmesi demektir (Osho, 2007, s. 290).

Otonom sinir sistemi istem dışı fizyolojik olaylarda rol oynadığı için pranayama bilimi de bununla bağlantılıdır. Nefesin derinliği, süresi ve sıklığının bilinçli olarak değiştirilmesiyle sistemdeki nörotransmitter dengelerin etkileşimi ve otonom sinir sistemi üzerindeki istemli kontrol rahatça sağlanabilir.

⁴ Toraks: Baş ve karın arasındaki yerdir.

⁵ Lumbal: Bel bölgesidir.

⁶ Paravertebral: Omur arkasında bulunan

⁷ Prevertebral: Omur önünde bulunan

⁸ Abdominal: Karın

Parasempatik Sinir Sistemi

Pregangliyonik parasempatik nöronlar beyin sapı ile omuriliğin sakral bölgesinde bulunurlar.

Parasempatik postgangliyonik nöronlar efektör organların içinde veya çok yakınında bulunur.

Toraks ve abdomende bulunan organlara giden pregangliyonik parasempatik lifler vagus sinirinin (X. kafa çifti) içinde seyreder. Pelvisteki organlara giden sakral parasempatik lifler ise pelvis sinirinin yapısına katılır. Parasempatik gangliyonlar baş bölgesi ile pelvisteki organların yakınında bulunurlar.

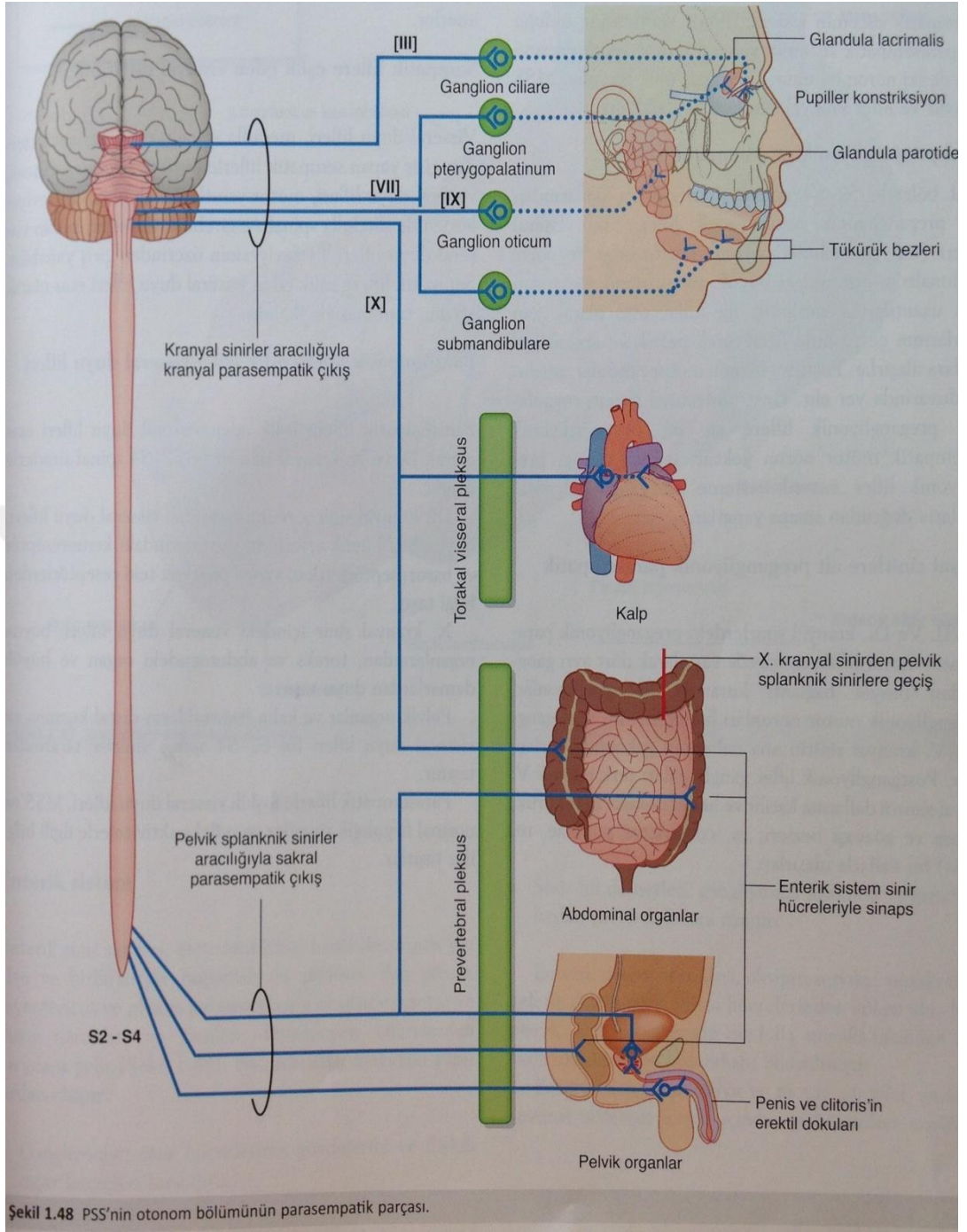
Parasempatik sisteme ait diğer postgangliyonik hücreler sindirim kanalının çeperlerinde kalp ve akciğerde dağınık halde bulunurlar.

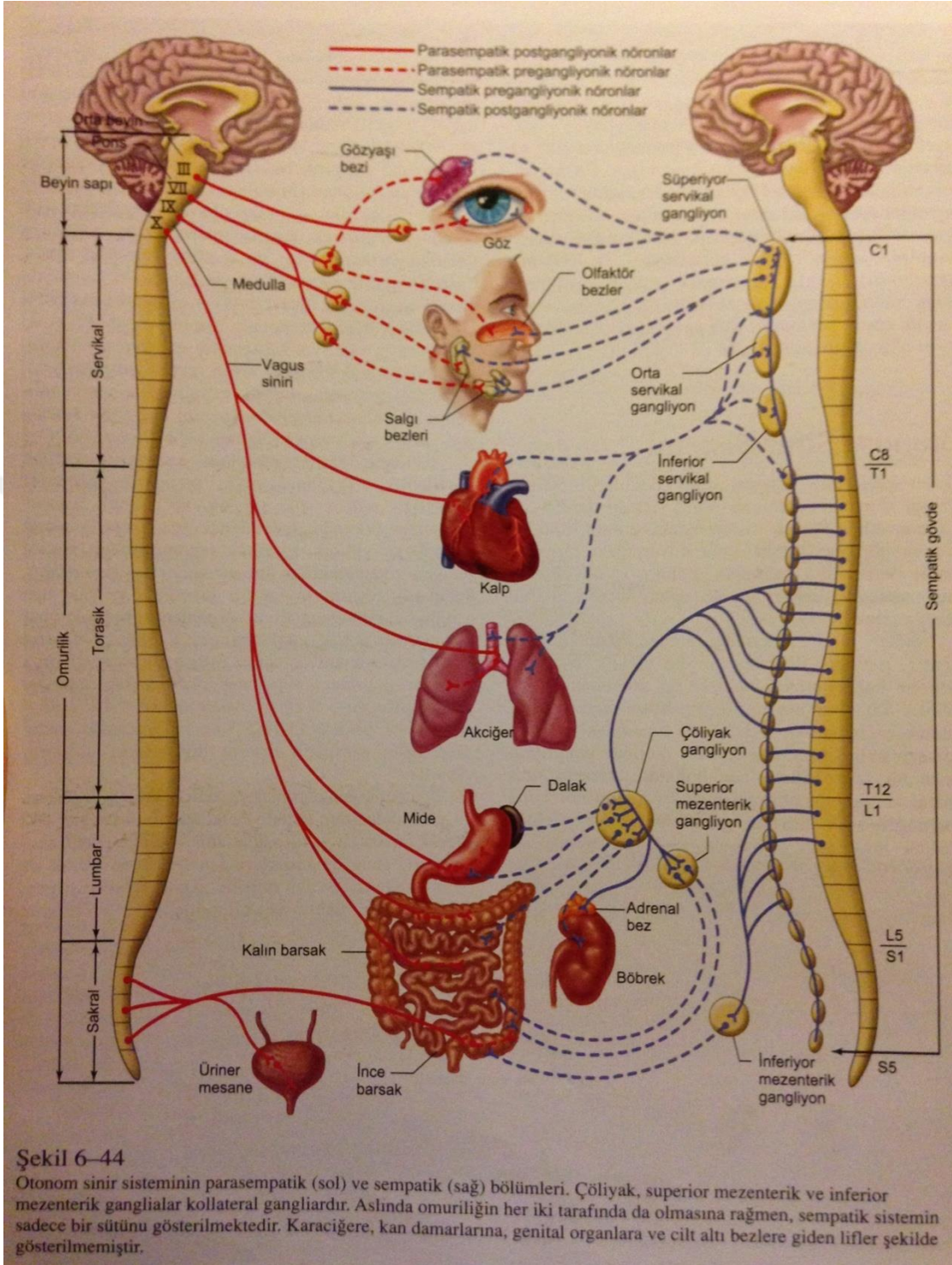
Parasempatik sistemin innerve ettiği yapılar sırasıyla; sindirim kanalının düz kasları, boşaltım organları, üreme organları, kalbin kulakçıkları, gözyaşı ve tükürük bezleri, intraoküler⁹ kaslardır.

Otonom sinir sistemindeki eksitasyon (uyarma) pregangliyonik nörondan postgangliyonik nörona, oradan da efektör organa kimyasal habercilerin aracılığı ile geçer (Barrett, 2015, s. 256). Bu sistem aktif olduğunda vücudun ürettiği enerji azalır. Beyinde asetil kolin isimli nörotransmitter, buradaki nöronlardan salgılanır. Amaç akciğer hareketinin düzene sokulması, kalp, mide sinirlerinin kontrolünün sağlanmasıdır (Kartal, 2010, s. 207).

Sempatik ve parasempatik sinir sistemleri birbirlerine karşı çalışıyor gibi görünseler de aslında uyumlu bir işbirliği içerisinde. Nefesin fizik beden üzerindeki etkisi bu iki bölüm arasındaki denge ile ilgilidir.

⁹ İntraoküler: Göz içi





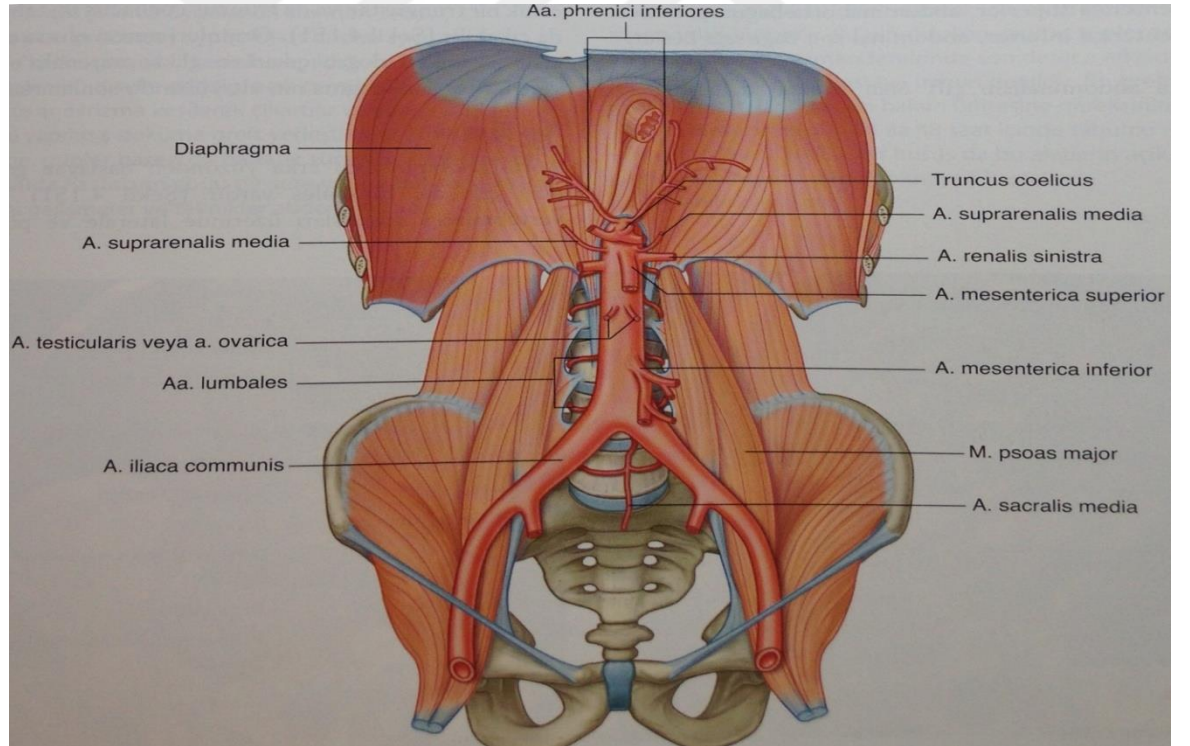
ŞEKİL 1.7: Sempatik ve Parasempatik Sinirler (Widmaier vd., 2010, s. 200)

Buraya kadar olan kısımda sempatik ve parasempatik sinir sisteminin birbiri üzerine ve tüm vücut sistemi üzerine etki mekanizmasına bakıldı. Solunum sistemiyle

bağlantısını daha iyi anlayabilmek için antagonistik¹⁰ etkileri ayrıntılı bir şekilde verilmiştir.

Egzersizlerdeki mekanizmaya doğru giderken, öncelikle normal solunum mekanizması ve buna dahil olan sinir sistemlerinden bahsedilecektir.

Normal solunum: Diyaframın¹¹ ve kaburgalar arasında lokalize olmuş kasların sinirsel kasılmasıyla normal sakin solunum başlatılır. Bu esnadaki en önemli kas diyaframdır. Frenik sinirlerin¹² aktivasyonu ile diyafram kasılır ve aşağıya, abdomene doğru hareket eder ve toraks boşluğunu (göğüs boşluğu) genişletir. Soluk verme sırasında bu kasların kasılması durur. Göğüs duvarı ve akciğerler elastik toparlanma ile soluklar arasındaki orijinal hacimlerine dönerler (Widmaier vd., 2010).



ŞEKİL 1.8: Diyafram (Drake vd., 2018, s. 387)

Solunum hem istemli kontrol (serebral kortekste lokalize olan, yani medullar merkeze uğramadan serebral motor korteksten gelen direkt sinyallerdir) hem de

¹⁰ Antagonistik etki: İki bileşenin birbirinin akımını engellemesidir.

¹¹ Diyafram: Tıbbi terim olarak “Diyafram” tez içerisinde diyafram olarak kullanılacaktır.

¹² Frenik Sinir: Diyafram siniri

otomatik kontrol (medulladaki pacemaker hücreler tarafından yürütülen) altındadır (Barrett vd., 2015).

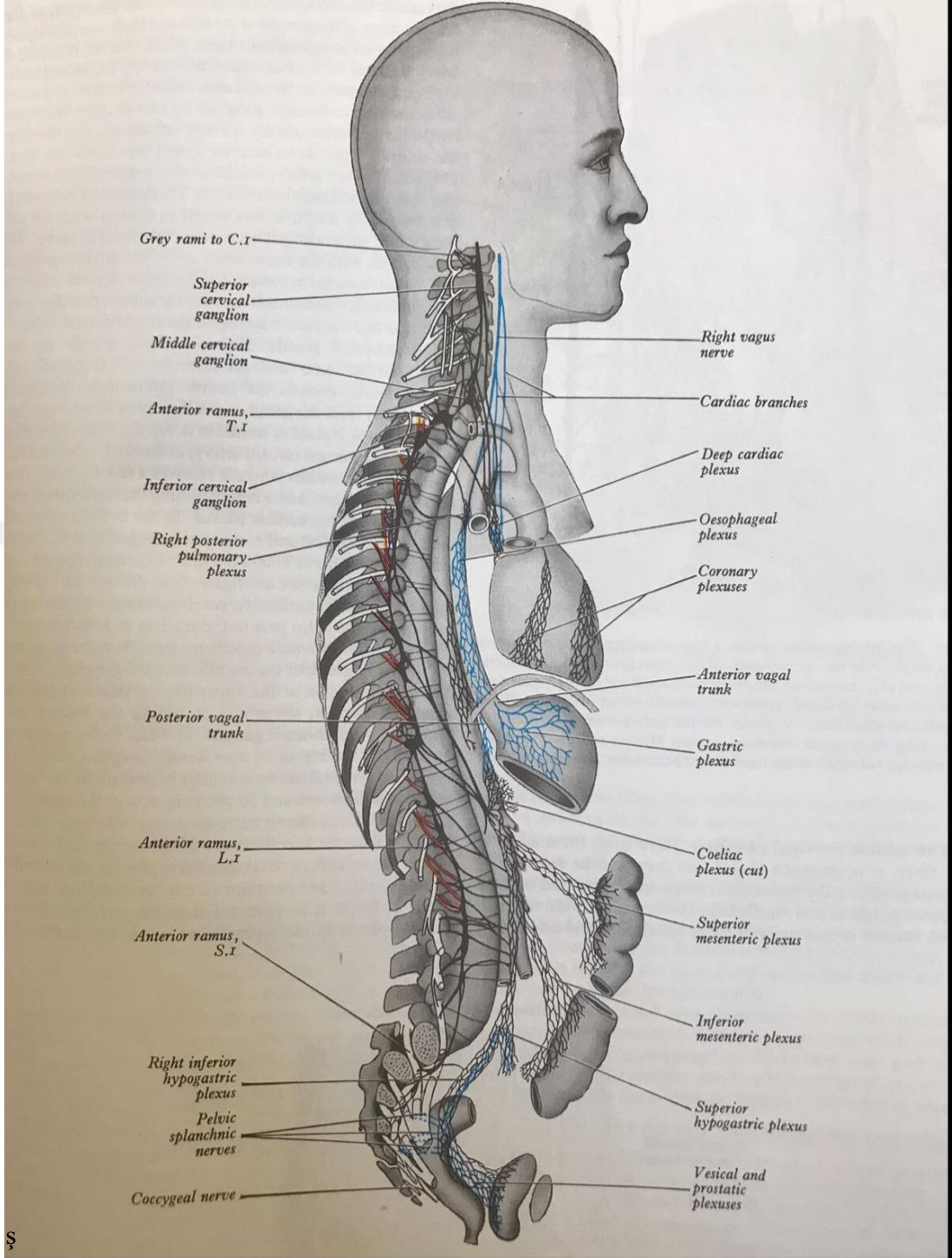
Solunum kontrolünde ritmik solunumun sinirsel oluşumu, solunum kaslarını ve diyaframın motor sınırları ile döngüsel uyarılmasına bağlıdır. Bu mekanizmanın kontrolü beyin kabuğu ile ilgilidir. Beyin kabuğu, beyin sapına sinyal gönderir. Beyin siniri davranışını değiştirir. Dolayısıyla sinyaller değişince diyaframın çalışması değişir. Bu dinlenme durumundaki nefes mekanizmasıdır ve sadece diyafram rol oynar. Fakat egzersiz durumunda, heyecanlanınca, derin nefes alıp-vermek gerektiğinde ya da üfleyince işleyen mekanizma farklıdır. Bu durumda hem karın hem kaburga kasları devreye giriyor ve bunların sınırları farklıdır. Mesela karın kasları normalde istemli çalışan kaslardır ve bunlar sakin durumda normal nefese dahil olmuyorlar. Ekstra devreye girmeleri için nefes merkezinden gelen sinyallerin istemli kontrol edilen kaslara dağıtılacak şekilde çeşitlenmesi gerekiyor. Bu da beyin sapında yapılıyor. Beyin sapından uygun yollara verilip omurilik içerisinde karın kaslarına- kaburga kaslarına dağıtılıyor. Bu eforlu/ eforsuz nefes almanın yöntemidir (Barrett vd., 2015).

Buraya kadar solunum mekanizmaları ile ilgili bahsedilenler bilimsel olarak kanıtlanmış nefes alma halleridir. Tez kapsamında önerilen ve pratikte işlerliği olan istemli nefes alma çalışmalarındaki solunum yolu mekanizması henüz bilimsel olarak kanıtlanmamıştır. Çünkü organizma bütünlüklü bir yapıdır. Burada sistem devreler üzerinden çalışmaz, bütün devreleri kullanır. Bu yüzden cerrahlar tarafından da bu bağlantılar parmak izi gibi olduğu söylenir. Oyuncu bedenindeki duyarlılığı arttırdığını savunduğum, nefesi hayal gücü yardımıyla sinir düğümlerine doğru alırken işleyen mekanizmanın, şuan bilimsel olarak bilinen gerçekler üzerinden bağlantısına bakılacaktır.

Nefes teknikleri çalışılırken nefes alışverişleri bilinçli olarak kontrol edilmesi hedeflenir. Bütün memeli türlerinde, solunum aşağı beyin sapı içindeki nöronal ağ tarafından kontrol edilir (Şahin, 2004). Bu bölgesi hasar gören bir canlının artık

solunumunu kontrol etmesi mümkün değildir. Bu sistemin ana bölümü, vagus ya da gezgin olarak da adlandırılan onuncu kafatası siniri olan akciğer-mide siniridir. Parasempatik sinir olan vagus arka beyne bağlıdır ve sempatik sistemle birlikte çeşitli ağlar oluşturmak üzere dallara ayrılarak omurilikten aşağı boyun, göğüs ve batına doğru ilerler. Güneş sinir ağına bağlı olan ağda sona eren lifler yoluyla daha aşağıda ki sinir ağlarına bağlıdır (Kartal, 2013, s. 208). Bu vagus siniri bizim nefes aracılığıyla bilinçli olarak denetleyebildiğimiz yerdir ve böylelikle istem dışı sinir sistemi bilinçli olarak kontrol edilebilir hale gelebilir.

Parasempatik sinir sistemine ait bir sinir olan vagus siniri (X kranyal) uyarıyı taşıdığı iç organların çalışmasını yavaşlatır.



ŞEKİL 1.9: Vücut Sinir Ağının Torasik, Abdominal ve Pelvik Pleksusla Bağlantılı Bölümü.
Mavi: Parasempatik ağlar, Siyah: Sempatik Gövde ve Dalları Kırmızı: Beyaz Rami Bağlantıları
(Drake vd., 2018, s. 395)

Vagus siniri, etki alanı nedeniyle diyaframla da bağlantı halindedir. Önemli organlarımızın otonom hareketleri, vagus- diyafram bağlantısı nedeniyle kontrol edilebilir. Nefes

çalışmalarında, diyafram kasının kuvvetlendirilmesi ve kontrolünün sağlanması; vagusun etki ettiği tüm organlar üzerinde de olumlu kontroller sağlayabilir. (Kartal, 2010, s. 33)

“Kafatasından çıktıktan sonra mide, bağırsak sisteminin bir kısmına, kalp ve karaciğerlere, pankreasa dallanarak uzanan sinir ağı, uyarıyı taşıdığı iç organların çalışmasını etkiler” (Kartal, 2015, s. 33). Tüm vücuda yayılan sinir ağının önemli bir düğümü olması nedeniyle vücudun tüm alanlarına ve fonksiyonlarına etki eder. Hem buradaki kasları ve bezleri uyarır hem de buralardan uyarı alıp beyne götürür.

Vagus sinirinin uyarılması için nefes alışverişlerinin azaltılması ve kapasitesinin yükseltilmesi gerekir. Çünkü ancak derin nefes verişler sırasında baskılanan soluk borusu sonucunda vagus sinirini uyarılır (Kartal, 2015). Bu yüzden de kontrollü solunumun nefes verme aşaması daha önem taşır. Bazen –s sesi ile bazen –ha sesi ile bazen de nefes veriş süresinin nefes alış süresinden uzun olmasına bağlı hissedilen sakinlik, parasempatik sinir olan vagus sinirinin aktive edilmesinden dolayı olabilir.

Vagus siniri ve diyafram arasındaki bağlantı otonom sinir sistemini kontrol etmek açısından önemli olduğu yukarıda belirtilmişti. Diyafram, ciğerlerin altında yapışık olarak bulunur. Nefes alırken karın üzerinde genişleyip organları yana ve aşağıya çekerek akciğerlerin genişlemesi için boşluk oluşturur. Karın kasları ve interkostal¹³ kaslarda uzayarak genişlemeye ve yana yayılmaya başlarlar. Diyaframın aşağı yukarı hareketi kullanıma bağlı olarak 2 ile 12 cm arasında gerçekleşir (Drake vd., 2018, ss. 162-167). Diyafram bir kas olduğu için, bu bölgenin hacimsel genişlemesi nefes egzersizlerinin düzenli yapılmasına bağlıdır. Derin ve sık nefes arasındaki hacimsel farklılık yapılan araştırmalar sonucu tespit edilmiştir.

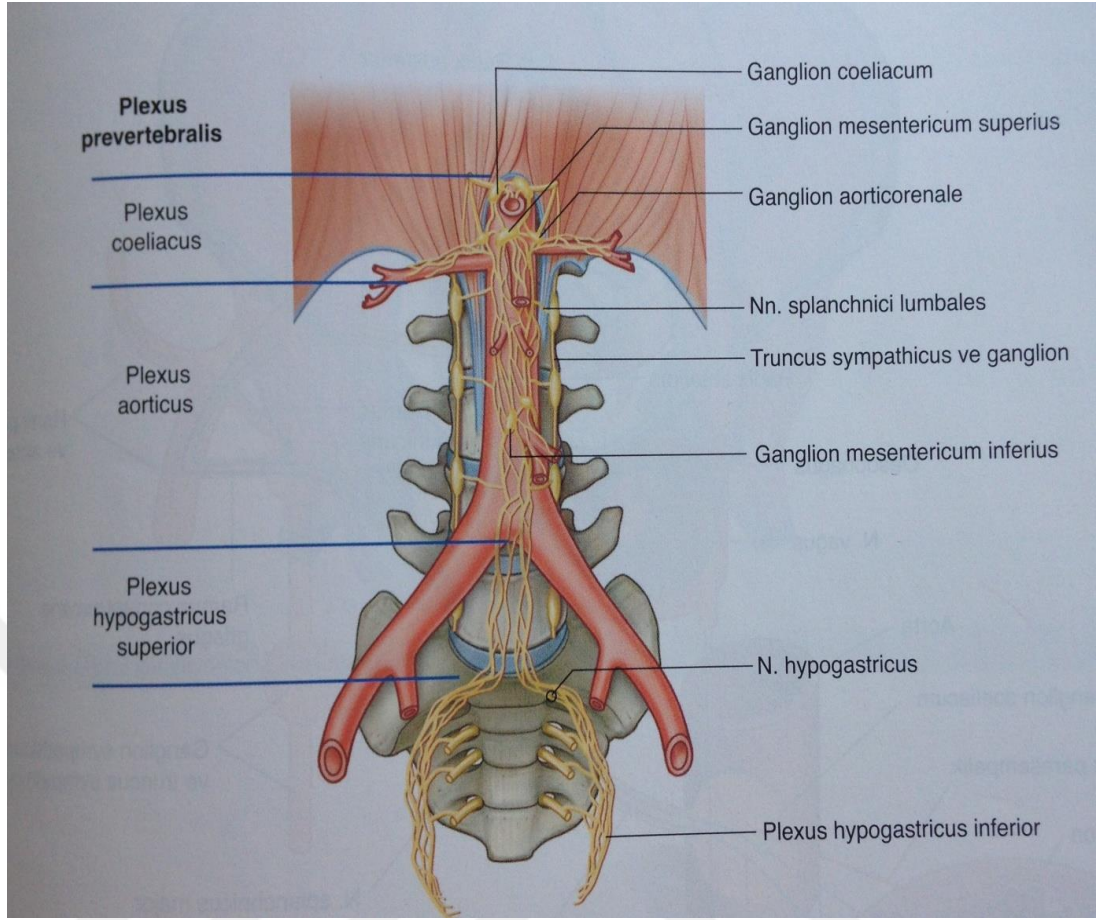
Aldığımız her nefes yaklaşık 150ml’lik bir bölümünü hiç kullanmadan dışarı atarız. Her solukta alınan 500 ml havanın ilk 350 ml si kullanılır, 150 ml’si ölü boşlukta kalır. Normal bir kişi istirahat halinde dakikada 20 kez 300 ml’lik nefesler alır. Böylelikle toplam çekilen hava dakikada $20 \times 300 = 6000$ ml’dir. O halde normal

¹³ İnterkostal: kaburgalar arası

solunum gerçekleştiren kişinin akciğere ulaşan hava miktarı dakikada $20 \times (300-150) = 3000$ olur. Solunum hızı ve derinliği değiştiğinde dakikada 10 kez derin solunum yapan kişi için bu oran $10 \times (600-150) = 4500$ ml olur. Bu hesaplamada gösteriyor ki aynı miktarda hava girişi olmasına rağmen dakika da gerçekleştirilen 20 ve 10 solunum arasındaki fark $4500 - 3000 = 1500$ ml/dk'dır. (Barrett vd., 2015, s. 633). Yani iki kişi arasında derin nefes alanın ciğerlerdeki kullanılabilir hava farkı 1/3 oranında daha fazla durumdadır. Bu da hem günlük hayatta hem de sahne de oyuncunun/ kişinin ihtiyacı olan enerjinin kaynağını gösterir.

Sıra nefes çalışmasında beden iletkenliğinin gelişmesine katkı sağlayacağı düşünülen sinir düğümlerini açıklamaya geldi. Abdominal bölgede yukarıdan aşağı inerken bu sinir düğümlerinden ilki Solar Pleksus'tur. Solar pleksus, karın arka duvarı ile midenin büyük kurvatürünün arkasında kalan kısımdadır. Buna pleksus coeliacus, celiac pleksus veya çölyak pleksus da denir. Solar pleksus'un bağlantılı kısımlarıyla tanımı ise karının arkasında, aortanın¹⁴ önünde ve diyafram kantarda yer alan ve sinir liflerini iç organlara dağıtan birkaç gangliyon içeren sinir pleksusudur (Drake vd., 2018, s. 362).

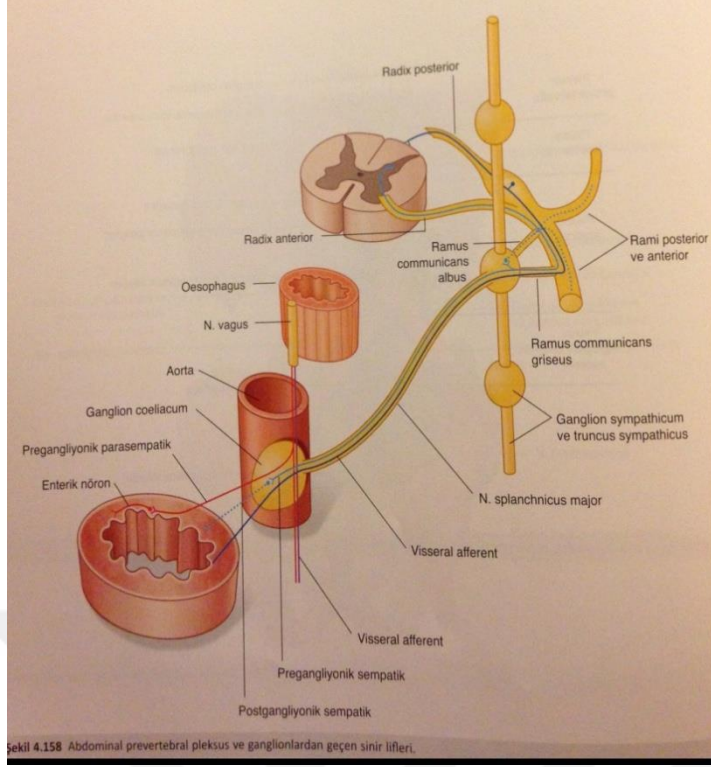
¹⁴ Aorta: Aort; vücuda kanı dağıtan ana atardamardır.



ŞEKİL 1.10: Karın Arka Duvarındaki Prevertebral Pleksus ve Gangliyonlar (Drake vd., 2018, s. 195)

Öncelikle solunum mekanizması üzerinden karın bölgesindeki prevertebral pleksus (omur önünde bulunan sinir ağı)’u anlamak, nefes çalışması için ilgili olan solar pleksus ve pelvik pleksus hakkında daha derin bilgi sahibi olmayı sağlayacaktır

Karında prevertebral pleksusun üç ana bölümü; solar pleksus, pleksus aorticus ve pleksus hypogastricus superior’dan oluşur. Pleksus hypogastricus superior, birçok küçük gangliyon içerir ve prevertebral pleksusun pelvis boşluğuna girmeden önceki son boşluğudur (Drake vd., 2018, s. 361). Burası nefes egzersizlerinde kastedilecek olan pelvisteki diğer sinir düğümünün yerini anlamak açısından önem taşır. “Pleksus hypogastricus superior, pelvis’e inen ve pleksus hypogastricus inferior veya pleksus pelvicus’un oluşumuna katılan nervi hypogastrici’yi verir” (Drake vd., 2018, s. 361).



Şekil 1.11: Abdominal Pleksuslar ve Gangliyonlardan Geçen Sinirler (Drake vd., 2018, s. 396)

Solar pleksus, ikinci beyin de denilen bu bölge son yıllarda sinirbilimcilerin ilgi odağı oldu. Burası hücre yapısı, etken maddesi ve reseptörler sayesinde beynin ikizi olduğu söylenir. Karın boşluğu denilen noktadan tüm vücuda yayılan bir sinir ağı olduğu için bu bölgeyi vücudun trafosu gibi düşünebiliriz.

Üstteki şekilde de görüldüğü gibi birçok sinir ve liflerin geçiş ve dağıtım noktasıdır. Böylelikle nefes egzersizindeki solunum mekanizmasına dahil olan sinirlerin lokasyonu verilmiş oldu. Fakat lokasyonlar bunlar olsa da bu tezde önerilen nefes çalışması egzersizi prensibindeki solunum mekanizması bazı hipotezleri içerir. Genel bir ifadeyle, pelvis bölgesine alındığı hayal edilen nefesin buradaki sinir düğümlerini aktive edebileceği düşünülebilir ve bu bilinçli uyarım sonucu aktive olmuş olan enerji bölgeleri aracılığıyla endokrin sistemi çalışabilir. Bir takım hormon bezleri devreye girebilir. Bunlar nörotransmitterler aracılığıyla sinirlerin daha iletken hale gelmesini ve böylelikle tendeki duyarlılığın artmasına sebep olabilirler. Bu genel hipotezi dayandırabileceğimiz, organizmanın fizyolojik işleyişine ilişkin olarak aşağıdaki teknik hipotezleri göz önünde bulundurabiliriz.

İlk olarak, nefes teknikleri kullanarak solar plexus üzerine diyaframın gevşemesi sırasında solar plexus komşuluğundaki yapıların fiziksel olarak temasına bağlı olarak bu yapının innerve ettiği (sınırlendirdiği) dalak, mide, kalın bağırsakta kanlanmayı sağlayıp aynı sindirim periyodunda olduğu gibi vücuttaki kanın büyük kısmının bu bölgeye toplanması sağlanıyor olabilir.

İkinci hipotez ise; solunum ile yapılan değişiklikler sonucu beyindeki nefes merkezi olan medulla oblongata üzerinden önce kısa bir sempatik aktivasyon sonrasında parasempatik bir aktivasyon sebebiyle yine solar plexus üzerine etki yapıp yukarıda bahsedildiği gibi bir etki oluşması sağlanıyor olabilir.

Üçüncü hipotez vagus'un (ve olasılıkla onunla birlikte nonspesifik olarak, hipoglossus'un,) keşfedilip tanımlanan iki yönlü aferent ve eferent (getirici ve götürücü) trafiğinin gerçekte çok daha örgün, organize ve yaygın olabileceğidir.

Birinci ve ikinci hipotezin bilimsel olarak desteklenmesi için elektro fizyolojik değerlendirmeler, MRI (Manyetik rezonans görüntüleme), Doppler USG gibi radyolojik görüntüleme tekniklerini kullanarak görüntülenmesi gereklidir. Yine randomize deneklerden oluşan bu nefes tekniğini kullanan ve kullanmayan insanlarda gün içi standart saatlerde stres hormonu olan kortizolün miktarına tükürükte bakılarak ya da kanda TNF gibi sitokinlerin incelenmesi ile bu egzersiz sonucunda vücutta oluşan değişiklikler biyokimyasal olarak da araştırılabilir.

Yine bu nefes tekniği kullanan ya da kullanmayan kişilerin üzerine yerleştirilen probalar yardımıyla beyin, göğüs, karın ve akciğer çevresinden elde edilen bulguların değerlendirilmesi yapılabilir. Yukarıda da bahsedildiği gibi bu konu özellikle klinik çalışmalar açısından oldukça önemlidir. Nefes teknikleri uygulayıcıları, elektro fizyolog, psikiyatrist ve sinirbilim alanında çalışmalar yapan bilim insanlarının bir araya gelerek yapılabileceği bu çalışmalar konuya oldukça önemli katkılar sağlayacaktır.

Bir diğerk çıkarım ise buradaki önerilen egzersizlerin etki mekanizması “emergent behavior” da olabilir. Emergent behavior, meydana çıkan/ gelişen/ beliren/zuhur etme anlamlarında kullanılabilir. Yani,

bireysel parçalarına bağılı olmayan, ancak birbirleriyle olan ilişkilerine dayanan bir sistemin davranışdır. Böylece ortaya çıkan davranış, bir sistemin bireysel bölümlerinin incelenmesiyle tahmin edilemez. Sadece parçaları ve onların ilişkilerini anlayarak öngörülebilir, yönetilebilir veya kontrol edilebilir. (“Emergent Behavior”, 2018)

Bu egzersizdeki nefes ritmi değışince sinir düğümlerinin aktivitesi değışiyor olabilir. Bir değışen aktivite de vagus siniri ve onun götürücü yani beyne getirici dalları aracılığıyla olabilir. Burada algılanıp duygu değışikliğı yapıyor olabilir. Bu ruh durum değışikliğinde beyinden gönderdiğimiz sinyaller buradaki gangliyonların çalışmasını modüle ediyor olabilir. Çünkü soluk ritminin değışmesi zihinsel durumu değıştirdiğı biliniyor. Bu zihinsel durum değışikliğı buradaki pleksusların çalışmasını etkileyerek onun sistemsel olarak ‘emergent behavior’ dır. Yani bu mekanizmasal biçimde açıklanan bir şey değıl, nedensel ilişkilerle çıkarılamaz ama böyle bir etki ortaya çıkabilir. Çünkü sistem karmaşıktır. Bu etki belki de indirgenemez, emergent bir etkidir. Emergent etkiye örnek olarak enerji artışının meydana gelmesi veya kendini iyi hissetme verilebilir. Benzer şekilde bilincin de emergent bir olgu olduğı düşünülebilir, çünkü onu da kimse bilmez. Bu yüzden bu mekanizmanın tam olarak ne olduğı ancak yukarıda önerilen deneyler sonucunda tam olarak açığı kavuşturulabilir.

Yukarıdaki hipotezlerden hareketle nefesin beden durumu üzerinde yarattığı etkiye ilişkin özetle iki çıkarım yapılabilir.

1. Nefes ritmini belirleyen medulla bölgesindeki beyin sapı merkezlerinin faaliyetlerinin düzenli olarak kontrol edilmesi, hem bu bölgeden bedene yayılan sakinleştirici sinyallerin miktarını hem de yine buradan beynin üst bölümlerine giden bilişsel düzenleyici sinyalleri sıklaştırır. Bu da zihinsel sakinleşmeye katkıda bulunuyor olabilir.

2. Mekanik nefes alış-veriş hareketleri sırasında diyafram ve karın içi organların masaj benzeri hareketleriyle kendiliğinden uyarılan sinir düğümleri (pleksuslar) kontrol ettikleri organların üzerine etkilerini değiştirebilir ve böylece sakinleşme etkisine katkı sağlayabilirler.

Bunların yanı sıra yavaş ve derin nefes alma egzersizleri boyunca değişen kan gaz parametreleri (Oksijen ve CO2 miktarları) de yine istenen sakinleşme etkisinin oluşmasına önemli katkılar sağlamaktadır. Tüm bu etkiler birleştiğinde, nefes egzersizlerinin beden sisteminin bütününe etkileyen bir düzenleyici olduğu sonucuna varılabilir¹⁵.

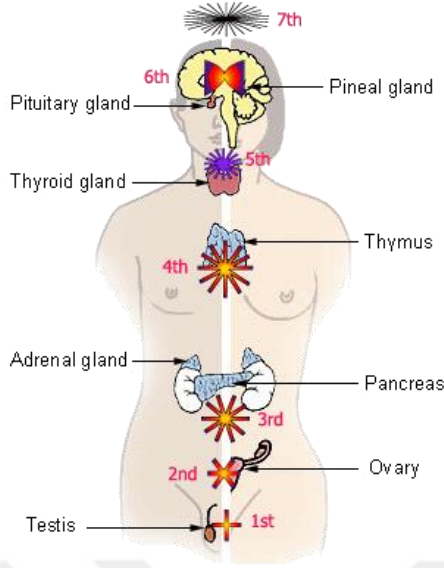
Oyuncular için; nefesin, pelvis ve solar plexus üzerindeki önemli etkisi, genel stresi azaltması bakımından olabilir. Stresin azalması, tende oluşanların/ organizmada oluşan minik etkilerin hissedilmesini sağlayabilir. Endokrin sistemi vücudun başlıca iletişim, kontrol ve düzenleme sistemidir (“Endokrin sistem fizyolojisi”, 2017). Oyunculuk adına en önemli mesele ise, daha güçlü tepkiler verebilmek için genel olarak eyleme kapasitesinin artmasını sağlanması olabilir. Bir nevi libido yükselmesi/ iştah artması olarak düşünebiliriz. Zaten yine endokrin sistemi libidoyu arttırdığı bilinen bir gerçektir. Nefesin bahsettiğim bu etkileri her biri birbirine bağlı olmakla beraber, sinir düğümüne alınan nefesin istem dışı tepkilerin oluşabilmesinde ve umulmadık/ zihin tarafından kontrol edilemeyen çağrışımların başlamasında da çok büyük etkisi olabileceğini savunuyorum.

İlerideki bölümlerde egzersiz ve oyunculukla ilgili bağlantısıyla tekrar bahsedeceğim solar plexus’tan, bu bölümde biraz çakralarla olan bağlantıyla ele alarak devam edeceğim. Yogada enerji merkezlerine çakra denir. Batılı araştırmacılar tarafından her biri belli hormon bezleri ve sinir merkeziyle ilişkilendirilir. Doğuda ise fizyolojik olmaktan çok bedene giren enerjinin kullanılabilir bir döngüsellığı olarak bakılır. Bu döngüsellığı de aslında kelimenin kendi anlamı da açıkça ifade etmektedir.

¹⁵ Dile getirilen hipotezler ve çıkarımların fizyolojik işleyişlerine ilişkin anlatımlardan Prof. Dr. Yiğit Uyanıkgil ve Prof. Dr. Sinan Canan ile yapılan kişisel görüşmelerden yararlanılmıştır.

Sanskritçe de akranın kelime karşılığı tekerlektir (Leadbeater, 2013, s. 1). Türkçe de ise, akır ve çarh anlamına da gelir ki, yine gökyüzünün, evrenin döngüsünü ifade eder (Bilgili, 2018). Dr. Motoyama’ya göre, “beden ile zihin arasındaki enerji dönüşümünü kolaylaştıran bir merkez olduğu kadar varoluşun iki komşu boyutu arasındaki enerji aktarımı ve dönüşümü için bir aracı olarak da görülür” (Motoyama, 2004, s. 28). Bu akralar, Budist yogiler için farklı Hindu yogiler için farklı isimlerle ifade edilse de ben burada tez bağlamında sadece bir akrayı bölgesel olarak ele alacağım. Beden ve zihnin birbirine bağlantı noktası olan manipura çakra/ solar pleksus sarı renkle ifade edilir. Aşağıdaki şekilde de görüldüğü gibi 3. bölgede bulunur. Bedeni diyaframın altı ve üstü olarak düşünürsek; altında kalan bölgelerdeki akralarda hayvansı yaşam gücünden gelen muazzam bir enerji bulunur. Bu da bizim oyunculukta olmasını istediğimiz bir enerjidir. Belki de bu yüzden Grotowski, Terzopoulos ve diğer uygulayıcılar bu bölgedeki sesi yere, toprağa doğru verilmesini istemesi, bu teoriyi bilinçli bir şekilde kullanıldığını dşndrtyor. Yaşayan bir organizma olarak kklerimizizi de işaret eder. Nasıl ki bebek doğduğunda bile göbek bağıyla bağlanıyorsa anneye ve yaşam kaynağını oradan karşılıyorsa, bizimde karın bölgemizde bulunan bu sinir düğümünün yeri yaşamsaldır. Aşağıdaki şemada da görülen; bu bölgenin pankreas ve insulin salgı beziyle bağlantısı vardır. İletişim, eyleme geçmek ve davranışla da bağlantısı olduğu söylenir. Buranın ikinci beyin gibi davrandığından bahsetmiştik. Entelektüel zek verileriyle hareket etmeyen sezgisel kararlar, ikinci beynin eseridir. Bu duruma “Gut feelings” yani karın hissiyatı deniliyor (Dabağlar, 2011). Bu kadar çok sinirlerin geçtiği bu bölge, nefesle bilinçli olarak uyarıldığı takdirde duyumsama ve vücut iletkenliğini arttırmaya etkisi olabileceğini hala savunuyorum. Daha sonraki bölümlerde oynama sırasında dinlemekten bahsederken de tekrar bu noktanın hatırlanması gerektiğini son olarak belirtmiş olayım.

The 7 Chakras & the Endocrine Glands



Şekil 1.12: Çakralar Ve Endokrin Bezi (“İnsanda salgı bezleri”, 2018)

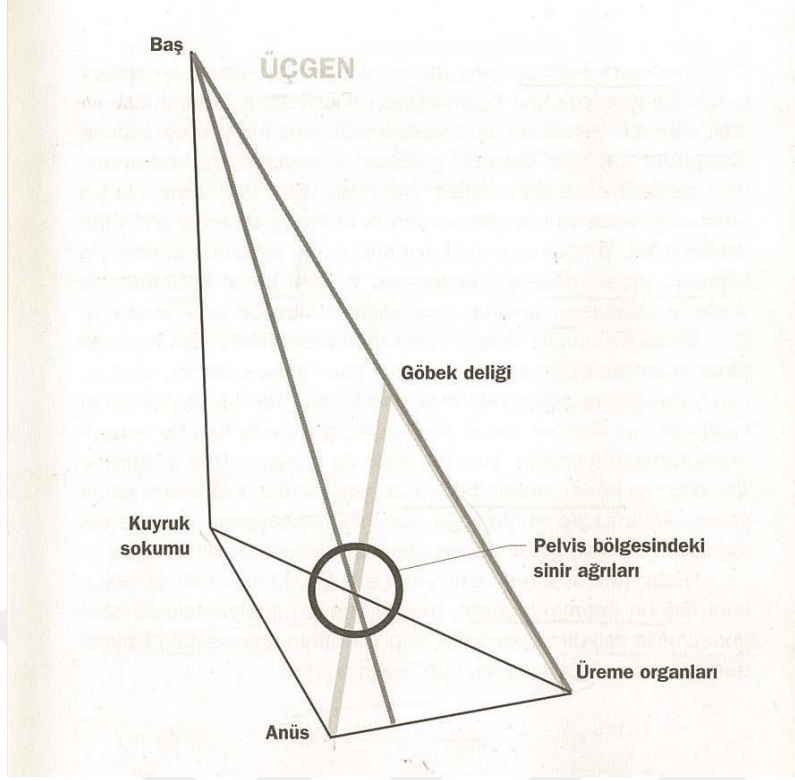
Çakraları açıklayarak devam edecek olursak; pelvis çakra yaratıcılık ve cinsel enerjile bağlantılı olduğu söylenir. Çetin Sarıkartal’ın da sık sık dediği gibi, “oyunculuk bir iştah/ libido işidir”. O yüzden bu bölgenin oyunculuk açısından önemi büyüktür. Çünkü bu bölge üzerine oyuncu ne kadar çalışırsa, yani bilinçli olarak nefes ile aktive ederse; zaten kendi başına da kısmi özerkliği olan bölgenin duyumu artar. Oynama sırasında da yukarıda vücudun trafosu diye adlandırdığımız solar plexus bölgesini dinlemeye yardımcı olur. Bu yüzden pelvis bölgesinin açılması çok önemlidir.

Pelvis bölgesine Terzopoulos’a göre aynı zamanda üçgen denmesinin sebebi, pelvis bölgesindeki sinir ağlarıyla birleşerek üç temel enerji bölgesini ifade etmesinden kaynaklanır. Diyaframdan soluk alıp verme egzersizi ile de bu üçgen serbest bırakılır (2016).

Kuyruk Sokumu/ Anüs / üreme Organları / Kuyruk Sokumu

Göbek Deliği/ Üreme Organları/ Anüs/ Göbek Deliği

Baş/ Anüs/ Üreme Organları/ Baş



ŞEKİL 1.13: Üçgen (Terzopoulos, 2016, s. 19)

Ayrıca ilişkili olduğu endokrin bezleri, yukarıda ki resimde de görüleceği üzere; yumurtalıklar ve erbezleridir.

Pelvis vücut iskeletinin ve kişinin ayakta durmasını sağlar, hareketi ile de omurganın konumu ve vücudun ağırlık merkezi de buna bağlı olarak değişir. O yüzden bedenin dengesini birebir etkiler. Üstten diyaframla alttan pelvik tavan kaslarıyla bağlantılı olan **psoas** kası bu iki bölge için de çok önemlidir.

Lombar sinir ağı psoas içi ve etrafından geçen karmaşık bir sinir ağ örgüsüdür. Birçok sinir, psoas yüzeyinin içine gömülüdür. Karın bölgesindeki organlar ve beyin arasındaki karmaşık iletişim psoas'ı da içine alır. Psoas belli omurları burarak iletileri yanıtlar ya da yorumlar. Lombar bölgedeki sinirler, abdominal beynimiz olarak düşünülebilir. Psoas karın bölgesinde içgüdüsel duyguların hissedildiği bölgede bulunur. Psoas'ın üst ucu ve diyafram, solar pleksus'ta bir araya gelir. (Yavuz, 2017)

Yukarıda da solar pleksusu açıklarken o bölgenin duyumunun biz oyuncular için ne kadar önemli olduğunun altı çizilmişti. Bu yüzden mekik hareketleri ve gereksiz yapılan baskılar psoas'ın kısılmasına; uyum ve ritmin bozulmasına yol açar. Nefes ve solunumun da etkilenmesine sebep olur. Bu yüzden bu bölgenin gevşetilmesi iki

sinir düğümü arası dengeli iletim hem de bu sayede zihin beden bütünlüğü için çok önemlidir.

Gerilmiş bir psoas, vagus sinirini de etkiler. Sempatik sinir sistemi ile psoas kası çok bağlıdır. Psoasın rahatlatılması; solunum ile mümkündür. Diyafragmatik solunum psoası rahatlatır ve gevşeme/sakinlik getiren vagus sinirini uyarır. Çoğu insan kendi psoas kasının çok az farkındadır ve gerilimini hissedemez. Fakat beden farkındalığı ile anlaşılabilir. Gergin olup olmadığının farkında olmak gerginliği serbest bırakmanın ilk aşamasıdır (Kelli, 2018).

Nefes egzersizi sırasında, yapılan pratiklerden bildiğimiz; beyin ile aşağı bölge arasındaki ilişkinin dengesini belirleyen tek şeyin nefes olduğudur. Nefes burada adeta bir köprü görevi görüyordur. Bu yüzden de tezde önerilen iki egzersizde de hayal gücü ile pelvis bölgesine alınan havanın daha sonra verilmesi sırasında solar plexus üzerinden tüm vücuda yayılmasıdır. Çalışma sırasında, buradaki iki sinir ağını, tek tek hissetmenin yeterli olmadığı deneyimlenmiştir. Ama iki sinir düğümünün gelen nefesle bağlandığı düşünüldüğünde bir açılma oluyor ve zihin kaygılı kontrol yerine coşkuya dönüşüyor. Yukarıdaki solunum mekanizmasında görünen ise, beyinden pelvise afferent ve efferent (getirici ve götürücü) sinirler aracılığıyla sürekli bir akış olduğudur. Buradaki önemli nokta bu akış hiç kesilmez sadece daha az aralıkta veya daha çok aralıkta çalışması gibi bir durum söz konusu olabilir. Nefes aracılığıyla sinirsel aktivite düzeyinin artırılması, egzersizler ile çoşturulması söz konusu olabilir. Nefes alışverişi ritmik bir süreç olduğu için diyafram yoluyla buradaki bütün plexusların hareketliliğini ve sıkışmasını sağlıyor. Daha derin yapılan solunumla ise buradaki sinirlerin sıkıştırma hareketinin buradaki sinirlerin aktivitesini artırması beklenir. Çünkü sinirler zaten fiziksel aktiviteye cevap verirler. Mekanoreseptörler ile mekanik hareketi algılar ve buna sinirsel cevap üretirler. Egzersize hayal gücünün katkısı fizyosistemin etkinliğini artırıyor olabilir. Beyinden ilgili yerdeki gangliyonlara otonom eferent sinirlerin (götürücü) aktivitesini artırabilir. Ve bu aktivite ile plexusların yürüttüğü işlevler ve bununla alakalı diğer yan işlevlerin artışına sebep olabilir. Bunların neler olduğunun anlaşılması için deneylere ihtiyaç olduğunu söylemiştim. Fakat bilinen vagus sinirinin parasempatik etkisiyle sakinleştirici etkinin devreye girip, zihnin kaygılı kontrolden kurtulmasıdır. Dolayısıyla bu masaj süreci vagus sinirini tetikliyorsa,

insanın stres yaratan amigdala bölgesindeki aktiviteyi baskılar. Stres aynı zamanda ön beyni alarma geçirdiği için oyuncu açısından hareketlerde tereddüt, akışa girmede zorluk, ezberdekilerin hatırlanmasında zorlanma yani, performans anksiyetesi meydana gelebilir. Vagus tetiklenmesi bu durumların azalmasını sağlayabilir. Amigdala rahatladığı için kişi daha iyi performans gösterebilir.

Ayrıca görülen o ki nefes egzersizlerinde anatomik ve fizyolojik bir bağlantı var. Sonuç olarak vücut bir bütün olduğu için otonom sinirler ve motor sinirler hepsi birbirine bağlıdır. Örnek olarak, biri yanındaki kişinin derisini sıkıştırırsa acıdan nefesi değişecektir. Nefes, ruh durumun da bir yansımasıdır. Kişi korktuğunda, sevindiğinde ya da farklı koşullarda nefes alış-verişi değişir. Aynı şekilde kişi nefesini değiştirdiğinde de “tersten” ruh durumu değişir. Çünkü normalde o bir sonuç iken, bunu bir sebep yapıp vücuda geri bildirmiş oluyor. Bu sinirsel mekanizma ile birlikte ritmin de değişmesi (derin derin veya yavaş olması) beyni hipnotik bir moda sokuyor. Hipnotik modun özelliği ise; örnek olarak çok sevilen bir kitabı okurken girilen zihin halidir. Bu hipnotik hale geçişi kolaylaştıracağı inanılan nefes aracılığıyla verilen sinyaller beyni günlük rutinden çıkarır. O andaki ruh durumundan sıyrılıp onu daha sakin konuma getirebilir. Bu konsantrasyon durumu ise kişinin hem telkine açık hale gelmesini hem de içsel telkin gücünü de artırıyor. Bu durum da “nefesi belime/ pelvise doğru alıyorum” dediğimiz durumu kolaylaştırır. Bu şekilde fizyosistemin etkinliğini artırır ve normal şartlarda gün içinde yapılamayan “açıklık durumu”na nefes egzersizleriyle ulaşılabilir. Bu konsantrasyon durumunun bilimsel verileri araştırılmış.

Buraya kadar ilerideki bölümde egzersizlerde işaret edilecek bölgelerin altyapısı verilmiş oldu. Yine egzersiz içinde de oyunculukla bağlantılı olarak tekrardan ele alınacaktır. Şimdi oyunculukla bağlantısına geçerken, üzerine inşa edeceğimiz canlı yapı olan organizmaya yönümüzü çevirelim.

BÖLÜM 2

ORGANİZMA VE OYUNCULUK

İlk bölümde zihin- beden bütünlüğünden, onların ayrı ayrı var olmadıklarından, tam tersine biri olmadan diğersinin olamayacağından bahsedildi. Bu görüş sinirbilim üzerinden Damasio'nun araştırmalarıyla desteklenerek ortaya kondu. Ve nefes kontrolüyle bu organizmanın sinir düğümleri istemli olarak uyarılarak zihin- beden arasındaki döngü sonucu vücut iletkenliğinin artacağı, bunların imgeleme olan bağlantısı ve duyumsama üzerine etkisiyle de yeni bir enerji açığa çıkabileceği savı geliştirildi. Bütün bunların araştırılması egzersizin incelenmesine hizmet etmesi amacıyla ortaya konduğu için, tezin yapısı gereği organizma ve nefes başlığı altında ele alındı. Bu bölüm ise verilen kuramsal bilgilerin oyunculukla bağlantılarına bakmak amacıyla organizma ve oyunculuk başlığı altında ele alınacak. Organizmanın oyuncu kipini alabilmesi için bir inşa süreci var ve öncelikle oyunculuk adına aynı dili konuşabilmek için sürekli bahsi geçen bu konuyu açıklığa kavuşturalım.

2.1 ORGANİZMA VE OYUNCU

Descartes'in "düşünüyorum öyleyse varım" sözüne Damasio sinirbilimin el verdiği ölçüde karşı çıkıp; zihin- beden arasında bir ayırım olmadığını ortaya koymuştu. Bu bölümde de Saffet Murat Tura'nın bir görüşünden yararlanacağız: "insan Descartes'in sandığı gibi doğa yasalarından kısmen azade bir edimsel özne olmayabilir, ama öğrenen ve zeki bir organizmadır" (Tura, 2011, s. 65). Ben ilk defa organizmanın oyunculuk dilinde kavram olarak kullanılmasıyla Çetin Sarıkartal'ın derslerinde karşılaştım. Oyunculuk yaparken kendini bir "ben" olarak değil de bir organizmanın kullanıcısı olarak tahayyül etmenin önemi beni de etkilemiş olacak ki, tezin bölümlerini bu başlık üzerinden kurmayı uygun gördüm. Her şeyin 'ben' kavramı üzerine oturtulduğu bir dünya düzeni içerisinde yaşamaktayız. Bu oyunculuk açısından da bir mesele, çünkü 'kendi' 'ben'lerimizi (ki bunu açıklarken bile anlaşılabilirliği adına alıştığımız ortak dil ile ifade ediyorum) sahneye taşıyoruz. Bu da oyunculukta bir problem olarak karşımıza çıkıyor.

‘Ben’, ‘kendilik’, ‘özne’ karmaşasına açıklık getirecek olursak, Tura bunu toplum yapısının devamı açısından ele alır. Lacan’ın ifadesiyle söylenmesi gerekirse beni bir ‘özne’ olarak kurması gerekir. Çünkü

İnsan türü için yaşamsal önem taşıyan toplumsal düzeni kurup sürdürebilmemiz, hatta politik ve ahlaki bir tavır alabilmemiz için kendimizin ve başkalarının bazı edimlerin faili olduğuna inanmamız, gündelik yaşamda bir doğa olayı olduğumuz fikrini bir kenara bırakmamız gerekiyor. (Tura, 2011, s. 66)

Yoksa yaptığı davranışların sorumluluğunu doğa olayına bağlayan toplumda yaşam kaos ve kendiliğinden ortadan kalkma sonucuna varabilir. Tura’nın asıl iddiası aslında edimsel öznesi olmayan biyolojik olaylara göre çalışan nöral mekanizmalara dayandığımızdır.

‘Ben’ kavramıyla düşünmenin önemli bir zararı, “burada böyle düşünüyordur” yargısıyla karakter yaratmaya çalışmaktır. Aslında öznesi olmadığımız bu süreçte sahip çıkıyoruz. “Düşünüyorum, dediğinizde bir iç sesi andıran bir öznel deneyim yaşıyorsunuz” (Tura, 2011, s. 68). Aynı durum, en kötüsü de oynama sırasında olabilen, bir yandan içten konuşan, belki kendini yargılayan küçük iç sesler ile adeta konuşan kafalar olarak sahnede beliriyor. O yüzden aslında oyunculuk açısından da baktığımızda, kişi, Tura’nın “Özne yok: İnsan bir doğa olayıdır” (Tura, 2011, s. 365) fikrini baştan kabul etse, mesleğini icra ederken de çok rahatlayabilir.

Çetin Sarıkartal, bu meselenin hayal gücü ile bağlantılı olduğunu ve hayal etmenin oyun sırasındaki eylemlere oyuncu olarak sahip çıkmaktan kaynaklanan eşiği aşmada kolaylaştırıcı olduğunu şu şekilde ifade eder:

Oyuncular yöntem öğreniyor ve yöntem çalışıyor fakat sahneye gelince blokajları ortaya çıkıyor. Burada hayal etmek çok önemlidir. Ben şimdi öğretmenin Çetin’i bir kenara koyduğumu sadece hayal ediyorum. Hayal etmek yeterli oluyor; bunu yapınca hayalimizde kendimizi kenara koyabiliyoruz ve karakter adına eylemlerde bulunabiliyoruz. Bu duruma karşı çıkan/ nasıl olacak diyen ise ‘ben’ ve bu öğrenilmiş bir şey. ‘Ben’ organizmada oluşan ve organizma tarafından gerçekleştirilen tüm eylemlere sahip çıkmak zorunda hissediyor kendini. Oysa aslında Sen bu organizma üzerine kuruldu ve her şey onun üzerine inşa ediliyor. Organizmayı geçici olarak kullanan bir karakter de kendi eylemlerini gerçekleştirebilir. (Sarıkartal, 2018)

Organizma olarak dünyaya geliyoruz ve düzen içinde bu inşa süreci meydana geliyor. Öğretmen rolü, anne, eş, sevgili, arkadaş vb. rolleri inşa ediyoruz. Ve bunların hiçbirini de birbirine karıştırmadan hayatımıza devam ediyoruz. Bu birbirinden

ayrılma olayını Schechner, liminal eşik kavramıyla tanımlar. Bir performans izlemek için gelen kişi, performans alanına geldiğinde bir eşikten geçerek boş bir alanda ilerler ve daha sonra sahne alanına varmasıyla seyirci konumunu alır. Yani doktorluğu bırakıp, seyirci rolüne geçer (2010).

Bunu sahneye taşıdığımızda, bir karakterin oyuncuda belirmesine öznemiz edim fikriyle yaklaşıldığında oyuncunun karakteri sahiplenme sorunu da ortadan kalkabilir. Çetin Sarıkartal'ın oyunculuğu öğrenmiş organizma için dedikleriyle konuyu toparlayabiliriz:

Oyuncunun bir organizma olarak var olduğunu, asal kendilik hissinin bu organizmaya ait olduğu, beninin bunun üzerine kurulan ayrıcalıklı ve varsayılan bir kullanıcı olduğunu, ancak bu organizmanın oyun halindeyken başka kullanıcılar tarafından da kullanılabilceğini ve o kullanıcıların açacağı kimi dosyaların, gösterecekleri kimi karakter özelliklerinin varsayılan kullanıcınınkinden farklı olabileceğini hayal edip kabul etmesi gerekir. (Sarıkartal, 2011; akt. Tıprıdamaz, 2017, s. 23)

Bu konuya bu açıdan bakmamıza vesile olan Güveloğlu'nun 'Öznemiz Bir Süreç Olarak Oyuncu: Fiziksel Eylemler' tezinde detaylı incelemeyi bulabiliriz.

Öznemiz doğal süreçler oluşumuzun oyunculuk açısından çok ciddi bir avantajı var. Organizmamızı doğru yöntemle istediğimiz temsilin kullanımına açabiliriz. Hafızamız elbette durmayacak ve bildiği yerden bizi yönlendirecektir. Yani sahne üzerinde açık olduğumuzda başımıza bir şey gelmeyecek çünkü istesek de bütün bildiklerimizi unutamayız. Bedenimiz kendi yolunu bulacaktır. Bize düşen bir kurgudan ibaret olan "ben"i geride bırakıp yeni rolümüzün gelip bedende belirmesine açık olmaktır. (Güveloğlu, 2011, s. 73)

Buradan hareketle kendimizi öznemiz bir süreç olarak görmek oyuncu olarak bize, rolü yaratmak ya da sahiplenmek yerine; rolün bedende belirmesi şeklinde bir tanımla bir kat daha yükten kurtaran bir sürecin kapılarını aralamış olur.

Genel hatlarıyla bu tezin kuramsal altyapısı, Tura'nın "organizma" olarak bahsettiği, Güveloğlu'nun öznemiz bir süreç dediği ve Damasio ile de temellendirilen bu bütünlüklü yapının sahip olduğu olanakları sonuna kadar kullanabilmesi adına istenilen açıklığa ulaşabilmesinin yolları üzerine kuruludur. Oyuncu burada önerilen

egzersizlerle bu açıklığa erişebilmeli ki 'iletken beden' diye tanımladığım en küçük itkiye bile duyarlı bir bedene sahip olabilsin.

İletken bedene doğru giderken ilk bölümde imgelemin öneminden bahsedilmişti. Bu bölümde oyunculukla bağlantısı üzerinden biraz daha detaylandırılarak ele alınacaktır.

2.2 İMGELEM VE HAYAL KURMA

İlk bölümde oyuncu halini almak için imgelem aracılığıyla nasıl bir mekanizma işlediğinin detaylı altyapısı kuruldu. Burada ise rol kişisine ulaşmak için imgelem ve hayal kurmanın yeri incelenecektir. Stanislavski, "Bir aktör ya imgelemini geliştirmeli ya da tiyatrodan ayrılmalıdır," (2015, s. 74) diyecek kadar hayati bir yerde görür imgelem meselesini. Çünkü biz oyuncu olarak organizmamızın olanaklarını rol kişinin kullanımına açıyoruz. Bu noktada başka kullanıcıların bu bedende hayat bulabilmesi için, o kullanıcıların koşulları şimdi, şu anda, bu sahnede, tam da seyirci karşısında yaşayan bir dünyaya dönüşmelidir.

Stanislavski günlük hayatımızdan, rol kişinin dünyasına geçişi kolaylaştırmak için *eğer* sözcüğü ile bir varsayım cümlesi kurar. *Eğer* Juliet olsaydım, belirli koşullar içinde yaşayan, ne yapardım? Oyuncunun hayal gücü bu noktada eksiksiz ve olayların temeli üzerine sapsağlam kurulmalıdır. Bu belli koşullar, oyuncunun ilgisini çeken canlılıkta oluşturulmalı, örneğin nasıl bir saray olduğu, Juliet o balkondan her gün nereyi görüyor; ormanı mı, yoksa bahçeyi mi ya da balkonun altında gözlerini ona dikmiş duran bir görevliyi mi – kısacası oyuncu en çok neden etkilenecekse hayal edip ona göre karar vermelidir. Bu verili koşulların hayali imgeleri aracılığıyla olur. Yazar bu konuda kısıtlı bilgi verir ve burada oyuncuya iş düşer. Yani imgelem vasıtasıyla meydana gelebilecek şeyler yaratır fakat bir de oyuncu yaratma yeteneğine sahipse, var olmayan, hiçbir zaman olmamış ya da olmayacak şeyleri de ortaya koyar. Bu yolda da imgelem oyuncuya yol gösterir (Stanislavski, 2015, ss. 72-73). Başta sistemin çalışma prensibini belirttiğim gibi, işleme mekanizması aslında tam da imgelem ve hayal kurmayla devreye girmiş oluyor. Yani, "Bilinçaltını uyaran *eğer*, psiko tekniğin *bilinçli teknik* ile *bilinçaltı*

yaratıcılık yaratma prensibini uygulama” (Yusufoğlu, 2017, s. 58) noktası bu şekilde canlanıyor. Böylelikle imgeleri uyaran eğer gerçekleştirildiğinde; verili koşullar çerçevesi altında, içtenlikli coşkular kendiliğinden uyanacak ve harekete geçecektir.

Buna bir de ilk bölümde anlatılan somatik işaretleyiciler ve yönlendirici temsiller üzerinden tekrar ele alarak açıklık getirmekte fayda var. Organizmanın temel amacı var olmak ve hayatta kalmaktır. Bu yüzden de homeostatik denge kurulumu hep sağlanır. Yani herhangi bir uyaranla karşılaşma anında vücudun en az hasarla durumu atlatabilmesi için bütünlüklü yapımız kendi önlemini alır. Peki, o halde nasıl olacak da biz her hafta, aynı sahneyi defalarca oynayacağız ve o anda ilk defa bir karşılaşmaya maruz kalacağız, yani yaşayan bir süreç yaratabileceğiz?

Bir sahne canlandırılırken algılanan ve anımsanan imgelerin birlikte bir dengesi söz konusu olabilir. Yine Juliet’ten örnek vererek devam edelim. Juliet, Dadı’yı Romeo’dan haber getirmesi için odada bekler. Dadı, geldiğinde süreci uzatmak adına Juliet’e çeşitli bahaneler öne sürer. Yoruldum, dinleneyim biraz vs. gibi... Juliet, Dadı’nın rahatlaması için omuzlarına dokunduğunda o anda algılanan bir imge oluşacağı gibi, önceki provalardan da anımsanan imgeler canlanır. “Henüz gerçekleşmemiş ve belki de hiç gerçekleşmeyecek bir şeyin imgeleri, doğası bakımından, çoktan olmuş bir şeyin aklınızda kalan imgelerinden farklı değildir; geçmiş olandan çok, olası bir geleceğin anısını oluştururlar” (Damasio, 2006, s. 111). Demek ki bu anılar duygu ve davranışlara neden oluyorsa, sahnede de her seferinde daha derin ve organik sonuçlara götürebilir. Stanislavski’ye göre ne denli çok yinelenirse kendi iç imgeleriyle dokunmuş, işlenip örülmüş olur ve belleğin o denli derinine iner, bir kez, iki kez ya da birçok kez yinelenebilir (2015, s. 85). Ama yine de bu tam sorumluzun cevabını karşılamadı. Aktüel mevcut bir olayın yarattığı, algılanan imgelerin yönlendirdiği eylemlerle belki de cevabını bulacak. Yani rol arkadaşının belki tam da o anda elini o şekilde savurması sonucu algılanan bir imgenin senin üzerinde yarattığı etkiye verdiği tepkiyle; ya da o sahnede olanları tam anlamıyla dinleyerek, duyumsayarak, belki de o an oluşan atmosferin ağırlığını derinin üzerinde hissederek, buradaki mevcut koşullarla bu imgelerin çoğalması sağlanabilir. Zaten dinleme bölümünde bu noktaya biraz daha detaylı bakılacaktır. Buradaki verili koşulların hayalinin organizma üzerinde farklı etkileri olabilir.

Yönlendirici temsillerin öğrenme yoluyla kişiye özgü deneyim sağladığından bahsetmiştik. Bu temsiller yeni bilgilerin oluşmasının ve bellekte imge oluşmasının da kaynağıdır. “Prefrontal bölge, olayları organizmayla ilişkisi açısından koşullara göre sınıflandırma işiyle meşguldür (Yusufoğlu, 2017, s. 71). Yani Juliet’i oynadığımız sırada onu saran tüm koşulların prefrontal kortekste sınıflandırıldığını ve buna ilişkin yönlendirici temsilleri canlandırdığını ve tüm motor ve kimyasal süreçleri aktive ettiğini düşünebiliriz. Böylelikle oynarken verili koşulların tüm organizmayı sarmasına da belki açıklık getirilmiş olur (Yusufoğlu, 2017, s. 71).

Nasıl organizma üzerine inşa edilen ben çevre koşullarının etkisiyle oluyorsa, rolün de bedende belirmesi verili koşullar denen dış etmenleri inşa ederek oluşur. Aslında dekor, kostüm, aksesuar vb. seyirciye hizmet etmesi için varmış gibi görünse de asıl oyuncuya hizmet ederler. Stanislavski “Biz bu araçları daha çok, aktörlerin üzerinde yapacakları etkiler için kullanırız,” (2015, s. 210) der. Oyuncu bu dış etmenlerle hayal gücünü bağlamayı öğrenmelidir. Çünkü bu pratiği kazanamayan oyuncular da bir takım stresler belirebiliyor ve bunlar da oynamanın önünde engel teşkil edebiliyor.

2.3 STRES, DİNLEME VE TESLİMİYET

Oyunculukta önemli olan; o *-miş gibi* olan dünya ile buradaki/ sahnedeki gerçek dünyayı birleştirebilmektir. “Eğer oyuncu imgeleminin yardımıyla sözlerin arkasındaki ilginç anlamları bulursa vücudu sözlerden önce ve sonra ‘dile gelecek’, tonlamaları da anlamlı ve ilginç olacaktır. Stanislavski “seyirciler tiyatroya alt metni duymaya gelir” der ve ekler: “Metni evlerinde de okuyabilirler”” (Moore, 2011, s. 58). Oyuncu bu iki dünyayı imgelem aracılığıyla birleştireceği sırada yani; hayal kurma ile dinleme görevini birleştireceği sırada engel olan unsur olarak *stres* karşımıza çıkar.

Verili koşulları oyuncu hayal edebilir fakat tam oynama sırasında somatik işaretleyicileri devreye girebilir. Yani oyuncu belki bir önceki provada yönetmenin tepkisini çektiği için kendini daraltabilir. Veya oyuncu gerçek hayatta başına geleni çağırıyorsa bu da yine oynamanın önünde bir engeldir. Çünkü atlatılmış bir durum

söz konusu olur. Veya tam da istemsiz bir şekilde bir olay karşısında oyuncu çenesine dokunuyor ki bu da kendi hayatından taşıdığı bir reflektir veya seyirci karşısında seyrediliyor olmanın getirdiği bir tedirginlik, ellerin amaçsızca hareketi ya da ilginin seyirciye yönelmesi vb. şeklinde örnekleri arttırabiliriz.

Bunların her biri stresin varlığını gösteren unsurlar olmakla beraber; ancak dinlemek ile ve *an'a*/ verili koşullara teslim olmakla üstesinden gelinbilir. Çünkü bizler ne sadece kafamızda hayal kuran düşünce balonlarıyız, ne de günlük hayattaki 'ben'lerimizi sahneye çıkartıyoruz. Oyuncu bu hissin sahibi olmadığı kabulüyle bedenini kendini koruma telaşını engeller. Oyuncunun en asli görevi kurulan hayalin şimdi şu anda bu sahnede tam da seyirci önünde gerçekleşmesi olmalıdır. En basitinden hayalin gerçek olmadığı fikrini direktmek yerine, bunu kabul ederek öncelikle oradan başlamak gerekir. Çünkü aslında buna karşı çıkan yine 'ben'lerin sahnedeki varlığıdır. Daha sonra da kurulan hayali burada yaşatmak için bedeninden başlayarak mekânı, maddi koşulları, oradaki varlığı dinleyebilmek gerekiyor. Aktüel olarak var olan ile olmayanı; yani şu an gerçekten oyuncuyu uyaran şey ile metinden geleni hayalde birleştirebilme hızı ve pratiğini bir oyuncu geliştirebilmelidir. Bunu da anda, sahnede; örneğin belki Juliet'in kararlılığını onu oynayan oyuncunun dudaklarını bükmesinde bulacak. Yani o anda kendi bağlantısını kurma açıklığına oyuncu erişebilmelidir. Hayatta kendimizi korumaya programlıyız fakat oyunda bir oyun olduğunun bilincindeyiz. Hayatta karşımızdakini görmeyişimizin aksine oyunda tam da maksimum farkındalık ve açıklık düzeyinde olduğumuz için *an'ı* yakalayabiliyoruz. Ya da yakalamalıyız. "Yeni koşullara kendinizi uydurun, bu koşulların dediklerine kulak verin ve ona göre oynayın" (Stanislavski, 2015, s. 88) der. Bu noktada da dinlemenin ve koşulları kabul edip teslim olmanın önemi ortaya çıkıyor. Ama stres dinlemenin önündeki en büyük engeldir. Kişi stres altındayken bedenini dinleyemiyor, bedeninin olanaklarına açılmıyor ve maalesef zihin ile beden arasında kopukluk meydana geliyor. Oyuncu bilinçli olarak hayal kursa bile, beden de bunun izlerini yakalayamadıkça itkilerini duyumsamıyor. Bunun için de bedeninin canlanması, o kurulan hayalin beden sınırlarına yansması gerekir. Bedenin de o koşullar altında ama bu sahnede oyunun gerçekleştiği koşullara teslim olması lazımdır. Böylelikle beden onun içine girdiğini kabul ettiği anda yani zaten etrafı tam da o anda etkileştiği anda bu gerçeklik sağlanmış olur.

Birçok tecrübeli oyuncu bunu zaman içerisinde pratik olarak öğrenir. Ancak, kimi psiko fiziksel egzersizler aracılığıyla sistemli bir şekilde öğrenilmesi de mümkündür ve itkiye dayalı oyunculuk öğrenimini tercih etmiş olan bir programda özel bir yeri olmalıdır. Bu süreci her seferinde ustalıklı ve yetkin bir şekilde hayata geçirebilmek için muhayyile ve etkilenim maksimuma çıkarılması gerekir. (Sarıkartal, 2011)

Nefes çalışması organizmanın buna açılmasında etkilidir. Hayal gücü ve imgelem çalışmasının, kabul etmeyle/ teslimiyetle sonuçlanmasını sağlar. Böylelikle şu an buradaki somut unsurlarla verili hayali koşulların birleşmesini sağlayabilir.

Bu aşamaya kadar kuramsal kısmı oluşturulan beden çalışmasının örnekleri olarak; son iki bölümde, hem çağdaş uygulamalarda performansta gündelik olanın üzerinde oyunculuk yöntemini benimseyen Theodoros Terzopoulos'un egzersizi hem de Stanislavski sistemine dayanan dramatik oyunculuk yöntemini benimseyen Çetin Sarıkartal'ın egzersizi aktarılacaktır.

BÖLÜM 3

ATTİS TİYATRO VE THEODOROS TERZOPOULUS

3.1. THEODOROS TERZOPOULOS YÖNTEMİNİN AÇIKLANMASI

Terzopoulos'un sıklıkla vurguladığı "Apollon ve Dionysos başlangıçta ve bir zamanlar aynı bedendeydi" sözü ve belki de sürecini bunun üzerine temellendirmesiyle başladı her şey. Çalışma tekniği açısından modern Batı'lı olmaktan çok, Doğu'lu sahne sanatlarına daha yakın bir yerde konumlanır Terzopoulos. Oyuncunun kendi bedeni üzerine fiziksel olarak çalışmasını temel alan bu yöntem oyuncunun kendi fiziksel sınırlarını aşmak, korkunun üzerine gitmek, toplumsal egonun limitlerini de yıkarak kendi oyuncu yolculuğunu keşfetmek üzerinedir. Bir nevi beden ve zihnin özgürleşmesi çalışması olduğu söylenebilir.

Terzopoulos'un zihnin ve bedenin özgürleşmesi olarak kast ettiği bir yandan da siyasi bir duruştur fakat tez kapsamında bu noktaya girilmeyecektir. Oyuncunun toplumsal masklarından sıyrılma sürecinde Grotowski'nin 'negatif yol' (via negativa) olarak tanımladığı tekniğinin izlendiği de söylenebilir. Sosyal bedenin kodlarından arınma ve bilinçaltının imgelerinin açığa çıkması... Grotowski'nin ifadesiyle "o halde bizimki negatif bir yol (via negativa); bir hünerler toplamı değil engellerin sökülüp atılması" (Grotowski, 1992, s. 40) der.

Kerem Karaboğa 'Oyunculuk Sanatında Yöntem ve Paradoks' adlı kitapta Stanislavski, Grotowski, Meyerhold ve Brecht'in oyunculuk yöntemlerini ele almıştır (2005). Terzopoulos'u da bu çerçeveden değerlendirecek olursak çalışmalarının sosyoloji ve psikoloji alanındaki çalışmalarla ilişkilendirilebildiği ve bir bilimsel araştırma laboratuvarı pratiği açısından bakıldığında tam da kendinden öncekilerin yolunu izlemiş olduğu görülür. Nasıl diğerleri belli kişilerden etkilendiyse Terzopoulos'ta da bir Nietzsche etkisi olduğu söylenebilir. Nietzsche'nin Tragedyanın Doğuşu adlı kitabı Apollon ve Dionysos üzerinden sanatın iki yönlülüğünü içerir:

Mantıksal bir çıkarsamayla, ama sezginin anında oluşan keskinliğiyle, sanatın sürekli gelişiminin Apolloncu ve Dionysoscucu bir ikiliğe bağlı olduğunu anladığımızda estetik bilimi için çok şey yapmış oluruz: Yaradılışın, bazen araya giren uzlaşmalara rağmen sürekli çatışan cinsiyet ikiliğine bağlı olması gibi. (Nietzsche, 2009, s. 17)

Terzopoulos'a göre Apollon ve Dionysos aynı bedende bulunurlar. Terzopoulos'un deyişiyile, diyafram kapıdır. Nefes ile diyaframdan pelvise geçilirse, diyafram genişletilip çalışılırsa, her şey bir noktada buluşur. Zaman yok olur, üst aşağı, aşağı yukarı olur. Doğa yasalarında kutuplaşma vardır. Gece/gündüz, sıcak/soğuk, sağ/sol, siyah/ beyaz vardır ama bunlar ayrışmaz ve tek bir noktada birleşir. Terzopoulos'un çalışma sisteminde iki ayrı uç yoktur. İki ucu ayrı ayrı çalışmak yerine bunların aynı anda birbirleri içinde erimesine çalışılır (Terzopoulos, 2018)¹⁶ der. İki karşı ucun tek bedende birleşmesine yol açan kapı Terzopoulos'a göre diyaframdır. Terzopoulos diyafram kapısını açan yolun ise nefes olduğunu söyler.

Diğer açıdan öteki yöntemler bir okullaşma yolu veya tümüyle oyunculuk alanına yöneldiyse; Terzopoulos için yöntemin rejjiye hizmet etmesi veya yöntemin esaslarına dair görüşleri çeşitli turne veya atölyelerde diğer oyuncularla paylaşılması önemlidir. Yöntemlerin ortaklaşmasına dair üçüncü faktör; yönetmenin tartışmasız bir yol gösterici otorite olarak kabul edilmesi ve son faktör olarak 1970'lere kadar ortaya çıkan oyunculuk yöntemlerinin dönemin avant garde sanat görüşüyle kurdukları etkileşimdir. Önceki yöntemler yeni bir form ve eğitim anlayışı ortaya çıkarmayı ve gelecekte eskiyi bütünüyle dönüştürebileceğini, hayatı ve sanatı yenileyeceğini düşünürler (Karaboğa, 2008, ss. 114-116). Fakat Terzopoulos'un bu noktadaki konumuyla

tragedyayla bir tür tiyatro öncesine, tiyatronun kökensele ilkelerini çağdaş koşullarda yerine getirecek bir teatral etkileşime ulaşmaya çalıştığı söylenebilir. Bu nedenle, onun açısından bugün için yapılabilecek en iyi şey, kişisel çalışma alanında keşfedilen bulgular üzerinde durmayı, onları açığa çıkararak derinleşmeyi sağlamak ve benzeri arayışları sürdürenlerle temas yoluyla çoğalmaktır. (Karaboğa, 2008, s. 117)

Terzopoulos, yöntemin oluşturulma aşamasından bahsederken Attica'daki Amphiaro tapınağındaki hastanede uygulanan bir tedavi yöntemini anlatan 17. Yy. a ait bir kitaptan esinlendiğini belirtir. Bu tedavi yöntemi gün doğumu ile birlikte başlar. Hastalar açık olan alanda daire biçiminde hizalanarak yürümeye koyulurlar. Bu yürüyüşün hızı kademeli olarak arttırılır. Dizleri kırık şekilde yürüyen bu hastalar değişen tempoya ayak uydururlar. Yürüyüşün beşinci saatinde dirseklerini de

¹⁶ Terzopoulos, T. 2018, *Theodoros Terzopoulos'un Yöntemi Atölye Notları*, Attis Tiyatro, Yunanistan.

kıvıracak devam ederken tempodan taviz vermezler. Her gün sekiz saat süren bu yürüyüşün sonunda benzersiz bir enerji açığa çıkar ve hastaların karaciğerinden, midelerinden veya kalbinden kaynaklandığını söyledikleri bir takım ağrıların ortadan kalktığı ve sağlıklarına kavuştukları belirtilmiştir (2016-2017)¹⁷.

Terzopoulos buradan hareketle kendi yöntemine dair belki de en temel yönelimini belirler. Bedenin sınırlarını aşmak... Fiziksel yorgunluk belirmeye başladığında, acı ortaya çıktığında durmadan üzerine gidilmesi gereklidir. Ancak o noktadan sonra bedenin saf enerjisinin ortaya çıkması söz konusu olur. Çünkü bu acı aslında bilincin kontrolünün devreye girmesidir, kendini koruma altına almak istiyordur. Ama aynı zamanda da bilinçli kontrolün sınır noktasıdır. Benim birebir yaşadığım bir örnekle açıklamam gerekirse; saatler süren çalışmalar sırasında tam da bırakmaya niyetlendiğim sırada Terzopoulos'un yanına gelip "yorgunluk sadece zihinde, gerçekte yorgunluk diye bir şey yok" demesinin üzerine, bunu kabul edip devam ettikten sonra ortaya kendi bedenimin oluşturduğu başka bir enerji açığa çıktı. Onun üzerine tekrar çalışmanın sonuna kadar götürebilecek enerjiyle dolup devam ettiğimi çok net deneyimledim. Bu aslında ilk bölümde anlatılan hayal kurma/ inanma/ teslim olma ile beden ve zihin ayrımının olmadığına da bir örneğini oluşturuyor.

Tabii ki ikinci yönelim ise

Bedendeki bu değişim dışarıdan bir uyarıcı yoluyla değil, kan dolaşımının hızlandırılması, nefes alışverişinin gündelik tartımın dışına çıkılarak dengesizleştirilmesi bedende yeni enerji kanallarının açılması ve bedenin kendisini her aşamada yeni koşullara uyarlaması sayesinde gerçekleşir. (Karaboğa, 2008, ss. 76-77)

Yönelimleri bu yönde şekillenen Terzopoulos, Eugenio Barba'nın oyunculukta anlatım öncesi dediği evreyle ilişkilendirilir. Bu gündelik yaşam davranışlarına karşı hareketlerin benimsetilmesini anlatan bir deneyimdir.

Terzopoulos'un yönteminde enerji bölgesi, pelvistir. Yani onun üçgen diye tanımladığı bölge egzersizin ana noktasını oluşturur. Burayı egzersizlerle açmak ve rahat nefes alışverişinin sağlanması temel noktadır. Yöntemi itibarıyla daha Doğu'lu bir anlayışa yakın olduğunu yukarıda söylemiştim. Farklı geleneklerin oyuncularını da bunu gayet iyi bilir, Japon Noh Tiyatrosu'ndaki *ki-hai* nefesin bedenle derin uyumunu, Bali

¹⁷ Terzopoulos, T. 2016- 2017, *Theodoros Terzopoulos'un Yöntemi Atölye Notları*, Attis Tiyatro, Yunanistan.

Tiyatrosu'ndaki *pegunda bayu* ise nefesin doğru dağılımını ifade etmektedir. *Koshi* yine Noh, Kyogen ve Kabuki Japon geleneğinde oyuncunun kalçasına ilişkin kullanılır ve güç/ denge merkezidir (Barba, 2002, ss. 186-187). Ama Doğu geleneğinden ayrıldığı nokta, onlar küçük yaştan itibaren ustalarının eğitimi altında hareket tekrarına dayalı ve onu mükemmelleştirmeye yönelik bir eğitimden geçiyorlar. Bu Batı anlamında bilimsel öğretilen bir yöntem olarak görülmez. Terzopoulos'un yönteminin farkı ise geliştirdiği yöntemi çağdaş sanat uygulamalarında çerçevesi belli bir yapıya dönüştürmüş olmasıdır.

Biyodinamik yöntem'in esası, bedenin enerji kaynaklarının araştırılmasına dayanır. Sıra bahsi geçen üçgen bölgeye, bedenin merkezi ve nefesle bağlantısı açısından bakmaya geldi.

3.2 BEDENİN MERKEZİNİN YERİ VE ÖNEMİ- NEFES

Terzopoulos açısından yukarı diyafram sadece "kaynağa götüren bir geçittir", nefes ve enerjinin tüm bedende dikey olarak yayılabilmesi için yukarı diyaframın rahat ve açık olması gerekir ama kendi başına bir enerji merkezi gibi kabul edilmez. Bu anlamda, "biyodinamik yöntem" açısından ve yine tabiri caizse, oyunculuk göbek deliğinin aşağısında kalça bölgesinde başlar. (Karaboğa, 2008, ss. 78-79)

Pelvis bölgesinin Terzopoulos'un yönteminde işlevi çalışmanın merkezi konumundadır. İlk bölümde çakralar, etkilediği hormonlar ve bağlantı yerleriyle ilgili bahsi geçmişti fakat burada yöntem içindeki işlevine bakacağız. Merkez pelvis bölgesindeki sinir ağları, bedenin bahsi geçen alanındaki tüm yaşamsal organlarını birbirine bağlayan bir dizi sinir ağıdır. Karnın alt kısmında, pelvisin tam orta yerinde yer alır. Terzopoulos'un oyunculunun başladığı dediği yer işte burasıdır.

- Kuyruk sokumu/ Anüs / Üreme Organları/ Kuyruk Sokumu
- Göbek Deliği/ Üreme Organları/ Anüs/ Göbek Deliği
- Baş/ Üreme Organları/ Baş

Diyaframdan soluk alıp verme bu bölgeyi serbest bırakır. Bedenin sınırlarını aşma yolunda zorlayıcı duruş ve hareketlerde; değişen solunum hızı ve farklı bir diyafram kullanımına mecbur kalınır. "Oyuncu beden merkezi hissini kademeli olarak bu süreç içerisinde hisseder" (Terzopoulos, 2016, s. 18).

Terzopoulos pelvisin önemiyle ilgili şunları der:

Enerjiyi, aşağıdan, ayaklardan kontrol etmeye çalışırsanız diyaframa ulaşamazsınız. Baş bölgesinden başladığımızda da aynı şey geçerlidir. Ama pelvis bölgesini özgürleştirirseniz ve oradaki büyük enerjiyi serbest bırakabilirseniz hem bedeninizi hem de zihninizi özgürleştirerek karşınızdakilerle iletişim kurabilirsiniz. Aslında önemli olan aklınızı, zihninizi, ruhunuzu, sesinizi, bedeninizi yani her şeyi açık bir hale getirebilmeniz. (akt. Yeşil, 2016, s. 91)

Asıl ulaşmak istenilen bedeni her şeye duyarlı hale getirmek olduğu için organizma da bütünlüklü bir yapıya sahip olduğuna göre, bu kadar sinir ağlarıyla örülü olan bölgenin önemi hayati değer taşır. Doğu felsefesine göre o bölgenin doğurganlıkla ifade edilmesi ya da Terzopoulos'un açıklık kavramını "oyuncunun iç ve dış uyaranlara açık, sürekli bir değişim halinde olan bedeni, yaşamla ölüm arasındaki bir ipin üstünde dengede duruyor," (2016, s. 15) derken çok hassas ve duyarlı bir noktada olunması gerektiğine dikkat çekiyor. Diyaframdan soluk alıp vermek bu bölgenin serbest kalmasını sağlar. Nefes kontrolüne sahip olan oyuncu bedeninde kasılmaya sebebiyet vermeden eylemi yapmak için gerekli enerjiyi kullanabilir.

Aslında oyuncu bedenin sahip olduğu olanakları sonuna kadar kullanıp nasıl elindeki malzemenin taşıyıcısı haline gelecek sorusunun da bir anlamda cevabı burada bulunabilir. İlk bölümde bahsedilen stres kaynakları, günlük hayattan taşınan korkular ve bu sebepten dolayı duyumsanamayan veya hakkıyla iletilemeyen itkiler de bu nefes kontrolünün hâkimiyetinin kazanılarak uygulanması sonucuyla yani, psiko-fiziksel egzersizlerle aşılabilir. "Yorgunluk engeli aşılmış, zihnin savunma araçlarıyla korkuları asgari düzeye indirgenmiş, fiziksel hayal gücünün çok yönlü ve olağandışı boyutları olabildiğine serbest bırakılmıştır" (Terzopoulos, 2016, s. 20). Böylelikle "Batı kültürüne has zihin ve beden arasındaki Kartezyen ayrımın sahneden yavaş yavaş çekilmesiyle zihin çoğu işlevini özümseyerek, gözlerle dolup taşan bir hale gelen beden düşünür, duyumsar ve hisseder" (Terzopoulos, 2016, s. 20).

Egzersiz sırasında hissedilmeye başlanan merkez bölgesinin yeri ve dolayısıyla önemi oyuncuyu sahne mevcudiyetine taşıyan enerjinin oluşum kaynağının yeri

olması, aslında oyuncuyu *an*'a taşıması, hayal gücünü geliştirmesi ve dolayısıyla imgelem hızının artması açısından yarar sağlar. Böylelikle bölgenin nefesle aktive edilmesi iletken bedene yolculuğunda da kolaylaştırıcı etmendir.

Grotowski'nin sözleriyle anıların bedenselliğine vurgu yapan bu bütünlüklü yapıya bakalım:

Bizim mesleğimizde bir çağrışım nedir? Yalnızca zihinden değil vücuttan kaynaklanan bir şeydir. Belirli bir anıya geri dönmektir. Bunu zihinsel olarak analiz etmeyin. Anılar her zaman fiziksel reaksiyonlardır. Unutmayan derimizdir, unutmayan gözlerimizdir. İşittiğimiz şey hala içimizde yankılanıyor olabilir. (1992, s. 53)

Terzopoulos, bedeninin yedi enerji bölgesinden meydana geldiğini ve bedenin bir bütün olarak (beden- içgüdü- hayal gücü- zihin) olarak hareket edebilmesi için bu alanların birleştirilmesine dair temel bir fikirle çalıştığını belirtir (2016, s. 21). Enerji bölgesi denilince akla yoga gibi çalışmalar gelse de; kendi yönteminin ne bir yoga ne de jimnastik olarak görülmemesi gerektiğini söyler. Yogayla arasındaki temel fark; yoga teslimiyet ve uyku hali yaratırken biyodinamik yöntemi tam tersine uyanıklık ve yeni bir enerji ortaya çıkması üzerine kuruludur.

Terzopoulos beden- zihin bütünlüklü hareketini bu yedi enerji bölgesi üzerinden tanımladığı için kısaca bu bölgeler hakkında bilgi vermek istiyorum.

7 Enerji Bölgesi

1. Bölge: Anüs- Omurga Tabanı (Kuyruk Sokumu)

Bedenin muntazam durması, denge ve destek üzerine etkilidir. Bedenin üç temel enerji bölgesi dediğimiz üçgenin, serbest bırakılması ayrı bir öneme sahiptir. Çünkü bu hayvani enerjinin serbest bırakılmasıyla doğrudan alakalı bir durumdur.

2. Bölge: Üreme Organları

Buraya ilişkin farkındalık cinsiyetle ilgili suç ve korku kodlarının yavaş yavaş ortadan kalkmasını sağlar.

3. Bölge: Aşağı Karın ve Göbek Bölgesi (Aşağı Diyafram)

Oyuncunun bu bölgeyi güçlendirmesiyle, güvensizlik veya endişe söz konusu olmadan özgüven ve kararlılıkla zorlayıcı fiziksel durumların üstesinden gelir. Aşağı

diyafram hayal edilerek alınan nefes; havanın ciğerlerin derinine inmesinden yansıyan devinim, karın kaslarından üreme organlarına uzanan aktif bir his verir.

4. Bölge: Göbek Bölgesi- Yukarı Karın Kasları (Karın Boşluğundaki Sinir Ağları- Yukarı Diyafram)

Koridor görevi gören bölgedir. Ortaya alışılmadık titreşimler çıkartır. Alınan hava koridoru geçer ve üreme organlarına ulaşır.

5. Bölge: Göğüs Kafesi

Duygusal gerilimin ortaya çıkarılması adına yanlış alınan nefes ile oraya binen yük, oyuncunun aynı zamanda zihinsel dünyasını da baskı alır. Duygunun doğal gelişimini tam da yaratım sürecinde engeller. Günlük hayattan gelen stres ve sinirsel enerji göğüs kafesinde birikir. Buradaki akışın düzenli olabilmesi için oyuncu bu bölgenin rahatlatılması üzerine çalışmalıdır. Solunumun muntazam işleyişiyle beraber rahatlama, stres ve sinirsel enerji birikimi azaldığından konsantrasyon oranı da artar. 4. Ve 5. bölgelere dair bilincin kazanılması aktif hale geçiş ve gevşeme hissi geliştirilerek bedende bir enerji kanalı olarak algılanmaya başlar.

6. Bölge: Yüz

Yine bu bölgedeki çalışma çift yönlüdür. Günlük yaşamdaki gerginlikler rahatlatılırken, söz konusu kasların da rol gereklilikleri bağlamında genişletilip/daraltılabilecek aktiflikte olmalıdır. Diyafram ve üçgenin açığa çıkardığı enerji ile solunum sırasında dışarı verilen hava yüz kaslarını genleştirir.

7. Bölge: Beyin Korteksi

Beden ve zihin arasındaki açıklığı engelleyen korku ve suç kaynaklı bilgilerin sorumlusudur. Fiziksel dürtülerin doğması, hislerin, içgüdülerin ve hayal gücünün serbest bırakılmasının önüne set çeker. Beyin ve zihnin dinamik bir bütünlük oluşturduğu konsantrasyon ve nefes kontrolü aracılığıyla oyuncu, bir anda mutlak bir şekilde var olacak bir şekilde eğitilir (Terzopoulos, 2016, ss. 25-32)¹⁸.

Tüm bu prensipler “Büyük ölçüde Grotowski’nin “Yoksul Tiyatro” pratiğinin izinden giden bu çalışma biçiminde belli bir türde tiyatroya aidiyet, oyuncunun

¹⁸ Daha detaylı bilgi için bkz: Terzopoulos, T. *Dionysos'un Dönüşü*, İstanbul: Habitus Yayıncılık, 2016.

teslimiyetini, önceki alışkanlıklarından vazgeçmesini ve kendi bedeni, tekniği üzerine yoğunlaşmasını gerektirir” (Karaboğa, 2008, s. 151).

Terzopoulos’un felsefesinde Grotowski’nin izlerinin görüldüğü aşikârdır. Her yöntem geliştiricinin etkilendiği, izlerini takip ettiği kişiler muhakkak var. Stanislavski Hint Yoga alıştırmalarından, Meyerhold Japon Kabuki Tiyatrosu öğelerinden, Brecht Çin Pekin Operası sanatçılarından performanslarından, Grotowski Hint Kathakali Tiyatrosu’nun alıştırmalarıyla etkileşimden kendi öğretilerini geliştirmelerinde fayda sağlamışlardır. Terzopoulos da kendi yöntemini geliştirmede Bakkhalar oyununun hazırlık aşamasında yukarıda anlattığım hastanenin uygulamasından esinlenerek; kendi süreçlerinde deneye yanlı bir hareket dizgesine varmıştır.

Artık bütün verilen kuramsal bilgilerin nihayet uygulanıp, deneyimlenebilmesi için egzersiz dizgesinin verilmesi aşamasına gelindi. Oyuncu düzenli şekilde bu fiziksel alıştırma yapmalıdır ki; nefes kontrolü ile uyarılan sınırlar sık tekrardan dolayı daha kalın hat oluşturacaktır. Böylelikle oyuncu bedeninin tensel duyumsama kapasitesinin artacağı ve ulaşılmak istenen açıklık kavramına yakınlaşacağı varsayılır.

3.3 THEODOROS TERZOPOULOS YÖNTEMİ’NİN FİZİKSEL ALIŞTIRMASI

Beden üzerine olan bu çalışma yaklaşık 30-40 dakika sürmektedir. Bu alıştırma sayesinde beden ısınmış, diyafram üzerinde çalışılmış, nefes aracılığıyla tüm tıkalı kanallar açılmış ve böylece enerji bölgeleri aktive edilmiş olur. Yoğun fiziksel çalışmayla ulaşılmak istenen yer oyuncunun kendi bedeni üzerindeki sınırlandırmaya yönelik hâkimiyetin kırılmasıdır.

Bu alıştırmaları yaparken her bir döngü bir nefes veriş süresinde tamamlanmalıdır. Alınan nefes pelvis bölgesine doğru olmalıdır, bunu da oyuncu nefesi oraya aldığı hayal ederek desteklemelidir.

Oyuncu, bu ısınma alıştırmalarında bile, bu çalışmanın her ayrıntısını hayali ya da gerçek bir imgeyle haklı çıkarmalıdır. Alıştırma ancak söz konusu imgeyi oluştururken vücut alıştırmaya karşı bir direnç göstermezse doğru yapılmış demektir. Bu yüzden vücut ağırlıksız, itkilere karşı plastik kadar yumuşak, dayanıklılık gösterirken çelik kadar sert, hatta yerçekimi yasasını yenebilecek güçte gözükmelidir. (Barba, 1994, s. 122; akt. Şahin, 2015, s. 31)

Egzersizler bireysel de yapılabilir, grup halinde de yapılabilir. Eğer grup halinde yapılacaksa kişiler çember şeklinde sıralanır. Beraber nefes alır verirler ve grup ritmi yakalanır. Bu aynı zamanda konsantrasyonu arttırıcı, grubun iletişimini de geliştirici bir çalışmaya da hizmet eder.

Bütün hareket dizgesi Ekler- EkC kısmında Terzopoulos'un kendi kitabında yayınladığı sıralama ve açıklamayla sunulmuştur. Bu bölümde, 2018 yılında eklenen yeni hareketler ve bazı hareketlere dair ayrıntılar verilecektir. Terzopoulos hem kendi tiyatrosundaki oyuncularıyla hem de her yıl düzenlediği atölye aracılığıyla farklı bedenlerle çalışır. Her yıl deneme- yanılma yoluyla egzersizlerin üzerine küçük eklemelerle yöntemini geliştirir. Daha oyuncu yapabilirliğine hizmet eden şekilde egzersizleri revize etmektedir.

1- Ayaklar yan yana kapalı, dizler hafif kırık ve oyuncu yerçekimine karşı dik konumdadır. Kalça (kuyruk kemiği) biraz içe doğru ve kilitlidir. Omuzlar ve kollar serbest halde aşağı doğru, gözler ise karşıda göz hizasının biraz yukarısındaki bir noktayı hedef alır. Bu noktaya 180 derece periferik bakış duyarlılığı ile bakılmalıdır. Bu bütün egzersizler boyunca oyuncunun temel duruş pozisyonudur. İlk pozisyona başlarken, nefesin hedeflenen bölgeye alınımını kolaylaştırmak için eller ters üçgen şeklinde (iki başparmağı ve iki işaret parmağı birbirine değecek) göbek deliğinin iki cm altından hizalanarak yerleştirilir. Her nefes alışta ellerin altında olan bölge aşağı doğru hacmen genişler, her nefes verişte daralır. Omurga, üçgene göre dik konumda kalmalıdır ki egzersiz süresince nefesle birlikte havanın o hat boyunca giriş- çıkışı serbest ve rahat bir şekilde sağlansın. Ağızdan nefes alma ve verme esastır. Her nefes alış verişte kademeli olarak hacim artışı sağlanması amaçlanır. Ellerin alt karın

üzerinde durması nefesin o bölgeye kolay iletilmesine yardımcı olur. Nefes hem karın üzerinde hissedilen elin sıcaklığını sever hem de odağın nerede toplanacağına dair yönlendirme bu sayede yapılmış olunur.

2- Nefes alınır ve nefesin verilmesiyle birlikte çok yavaş bir şekilde baş ve gözler sol tarafa uyumlu bir şekilde hareket ederken, eller üçgen bölgeden ayrılıp yanlardan aşağı doğru hafifçe iner ve serbest olduğu noktada konumlanır. Tüm bu süreçte dizler, omurga ve üçgenin açısı değişmez. Bu aşamada etkin olarak konum değiştiren baş kısmıdır. Bunlar ilave verilen detaylardır. Egzersizin akışı EkC-2’de anlatıldığı gibidir.

3- Egzersizin akışı EkC-3’de anlatıldığı gibidir.

4- Egzersizin akışı EkC-4’de anlatıldığı gibidir.

5- –s sesi burada doğal olarak kesikli bir halde ağızdan çıkar. Hareket 15-20 defa yapıldıktan sonra oyuncu ilk pozisyona geri döner. Bunlar ilave verilen detaylardır. Egzersizin akışı EkC-5’de anlatıldığı gibidir.

6- Oyuncu ilk pozisyonudadır. Aynı hareket bu defa yukarı ve aşağı doğru hızlı 15- 20 tekrar yapılır. Tekrar oyuncu ilk pozisyona geri döner.

7- Burada omuzları ayrı ayrı döndürme hareketi yapılmaz. O yüzden bu egzersiz yapılmamaktadır.

8- Eşzamanlı olarak iki omuz aynı anda önden arkaya doğru tam tur döndürülür. Burada önemli olan yavaş olunmasıdır. Oyuncu omuzlarını kasmadan hareketin akışkanlığı içinde bir tam daire yaptığını hayal etmelidir. Nefesi vermeye başlamasıyla birlikte omuzlarında dönme hareketi başlayacağı hatırlanmalıdır. 3’er defa hareketler tamamlanınca oyuncu ilk pozisyona geri döner. Bunlar ilave verilen detaylardır. Egzersizin akışı EkC-8’de anlatıldığı gibidir.

9- Doğal olarak ağızdan çıkan –s sesi kesikli duyulur. 20- 30 defa hareket tekrarlandıktan sonra başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Bunlar ilave verilen detaylardır. Egzersizin akışı EkC-9’da anlatıldığı gibidir.

10- 20- 30 defa hareket yapıldıktan sonra kollar yukarıda kalacak şekilde hareket bitirilir. Bunlar ilave verilen detaylardır. Egzersizin akışı EkC-10’da anlatıldığı gibidir.

11- 10’ar defa iki yöne yapıldıktan sonra hareket tamamlanır. Bu ilave verilen detaydır. Egzersizin akışı EkC-11’de anlatıldığı gibidir.

12- 2 defa sağa ve sol tarafa egzersiz EkC-12’de anlatıldığı gibi tamamlanır. 3 defa sola doğru gidildikten sonra son ulaşılan noktada beklenir ve ortalama 20 saniye

köpek nefesi alınır. Hareket sağ taraf içinde yapılıp, tamamlanır. Bunlar ilave verilen detaylardır. Egzersizin akışı EkC-12'de anlatıldığı gibidir.

13- Omuzlar bu noktada serbesttir ve kollar yere paralel durur. Yeni bir nefes alınır ve verilen nefesle beraber parmaklar yavaşça yukarı kaldırılır, avuç içi karşıyı gösterir. Diğer nefes veriş ile birlikte parmaklar yavaşça aşağıyı gösterecek şekilde hareket eder ve ellerin dışı karşıyı gösterir. Bu hareket iki yöne doğru ikişer defa yapıldıktan sonra tamamlanır. Bunlar ilave verilen detaylardır. Egzersizin akışı EkC-13'de anlatıldığı gibidir.

14- Egzersizin akışı EkC-14'de anlatıldığı gibidir.

15- Kollar 3 nefes temposuyla içi içe geçer (makas hareketi gibi) ve 4. Nefesle beraber yana açılmış olur. 20 defa bu hareket devam eder. Bunlar ilave verilen detaylardır. Egzersizin akışı EkC-15'de anlatıldığı gibidir.

16- 30'ar defa önden arkaya, arkadan öne doğru hareket yapılır. Bu ilave verilen detaydır. Egzersizin akışı EkC-16'da anlatıldığı gibidir.

17- Ayaklar yaklaşık 3 ayak mesafesinde yanlara doğru açılır. Ellerin sağa ve sola sarkaç gibi döndürüldüğü uç bir anında, baş da dönüşlere eklenerek harekete devam edilir. Bunlar ilave verilen detaylardır. Egzersizin akışı EkC-17'de anlatıldığı gibidir.

18- Egzersizin akışı EkC-18'de anlatıldığı gibidir. Bu hareket 7 defa yapılır. İlave hareket: Bir sonraki nefes alış 5'e bölünerek kesikli olarak alınır ve bir nefes 7'e bölünerek kesikli olarak verilerek tamamladır. Bir nefes alış-veriş süresi (5-7 döngüsü olarak) 10 defa yapılır.

19- Oyuncu son kaldığı pozisyon içinde nefes alır. Nefesi verirken elini sağdan sola yarım daire çizer şekilde yavaşça arkaya alır ve kuyruk sokumunun üzerine koyar. Üçgenin konumunu her nefes verişle birlikte kaydırır. Burada ki nefes verişler, köpek nefesi olarak kesikli verilir. Yani köpek nefesi ile birlikte hareketler arası geçiş sağlanır. İlk sağ bacak bükülü, sol bacak daha gergin, bakış sol aşağı iner. Böylelikle her ne kadar omurgaya dik konumda durmaya devam etse de üçgen sağa kayar. Sonra arkaya, sola ve öne doğru her nefes verişle birlikte üçgenin konumu değiştirilir. Oyuncunun hedefi her geçişte hareketi en uç noktaya taşımaktır. Bir tur bittikten sonra tam ters yöne de üçgenin kayması yaptırılır ve sonunda orta noktaya gelerek hareket tamamlanır. Eller yine ters üçgen şeklinde alt karının üzerine gelir. Bu sayede üçgenin konumunun yer değiştirilmesiyle diyaframın farklı noktaları etkinleştirilir.

20- Göğüs burada sabit, omurga üçgene dik ve hareket eden tek şey üçgendir. Yaklaşık 20 defa yapılır ve hareket tamamlanır. Bunlar ilave verilen detaylardır. Egzersizin akışı EkC-20’de anlatıldığı gibidir.

21- Nefes alınır ve nefesin verilmesiyle birlikte –s sesi ile yavaşça aşağı inmeye başlanır. Bu esnada omurganın dikliği korunur. Son noktaya gelinip nefes alınır ve verme esnasında köpek nefesine geçilerek yavaş yavaş yukarı tekrar ilk pozisyona geri dönlür. Egzersiz, 3 solunum döngüsü boyunca bütün grup tarafından yinelenip herkesin çömelmesiyle sonlanır.

22- Aşağıda çömelmiş pozisyonda olan oyuncuda omurga aktif hale gelir. Boyun solunum fonksiyonlarını kolaylaştıracak şekilde açılır ve nefes alır. O andan itibaren nefesi verme kısmına odaklanır. Nefesi serbest bir şekilde, ittirmeden –ha ile kesikli olarak dışarı verir. Bu esnada oyuncunun böbrekleri ve alt karnında bası hissi meydana gelir ve neredeyse üreme organlarına kadar nefes aldığı hissedir. Bu aynı zamanda hızlı bir ısınma şeklidir ve oyuncunun konsantrasyonunu toparlayacak etkili bir pozisyonudur.

23- Eller omuz genişliğinde açık olacak şekilde bedene yakın ve avuç içleri yerdedir. Parmaklar arkayı gösterir. Bunlar ilave verilen detaylardır. Egzersizin akışı EKC-23’de anlatıldığı gibidir. 2 defa döngü yapılıp, hareket tamamlanır.

24- Oyuncu yerdedir. Ayak tabanı kalçaya yakın ve yere basar. Pelvis bölgesinin açılmasıyla birlikte ayaklar da açılır. Eller de omuz genişliğinde açıktır ve yön değiştirerek parmaklar diğer tarafı gösterir. Ayaklarla arasında ki mesafe bu defa daha fazladır. Bunlar ilave verilen detaylardır. Egzersizin akışı EkC-24’de anlatıldığı gibidir. Egzersiz 2 defa tekrarlanarak tamamlanır ve bir sonraki nefes alışta beden yukarıda kalır. Burada yaklaşık 20 saniye köpek nefesi vererek devam eder ve bitiminde bir nefes alır. Nefesi vermesiyle beraber ilk pozisyona geri döner.

25- 10 defa hareket tekrarı yapılır. Bu ilave verilen detaydır. Egzersizin akışı EkC-25’de anlatıldığı gibidir.

26- Egzersizin akışı EKC-26’da anlatıldığı gibidir. Çalışma süresince ayak parmakları da aktiftir. 2 defa hareket tekrar edilir. Ek bilgi: Ellerin öne doğru uzanışı sırasında hedef, ayak parmaklarına dokunacak kadar inmektedir. 3. Nefes veriş sırasında eller öne doğru en uç noktaya ulaştığı yerde beklenir. Bir sonraki nefes veriş 2 ha olarak (-ha-ha şeklinde) orta tempoda dışarı verilir. Nefes verişler doğal olarak kesikli olarak duyulur fakat önemli olan burada nefesi ittirmeden vermektir. Ortalama 20 defa tekrarlanır. Nefes alınır ve nefes veriş sırasında yavaş yavaş tekrar

geriye doğru giderken, yerle 45 derece açı yapar pozisyonda, eller öne doğru uzanırken durulur. Burada köpek nefesi ile devam edilir. Sonra tekrar nefes alınır ve verme esnasında oyuncu sırtüstü yere temas edecek şekilde egzersizi tamamlar.

27- EkC-27'deki egzersiz burada yapılmamaktadır.

28- Egzersizin akışı EkC-28'de anlatıldığı gibidir. Burada ilk nefes verişle birlikte pelvisin yukarıda gidebileceği son noktada durulur. –ha ile kesikli olarak nefes verilir ve bu esnada nefes ittirilmez. Hareket 1 defa daha yapılır ve tamamlanır.

29- Egzersizin akışı EkC-29'da anlatıldığı gibidir. Yani ayaklar başın arkasında kalacak şekilde konumlanır. 4 solunum döngüsü yapıldıktan sonra akışta anlatıldığı şekilde geri ilk pozisyona dönülür.

30- Egzersizin akışı EkC-30'da anlatıldığı gibidir. Hareket 3 defa tekrarlanır. Ayaklar yere indirildiğinde temas etmez ve köpek nefesi alınarak devam edilir. Sonra 10 defa hızlı bir şekilde nefes verişle odaklanılarak, bacaklar üçgen bölgeden aldığı güç ile kaldırılıp- indirilir. Hareket tamamlanır.

İlave hareket: Oyuncu yerde yatar, bacaklar hafif kırık ve ayak tabanları yere basmaktadır. Ellerini başının arkasına alır. Oyuncu nefes verişine odaklanır. Bakış hizası 45 derece açıyla karşıya doğru olmalı ve her nefes verişle birlikte yukarı kalkar/ aşağı da nefes alır. Bunu mekikle karıştırmamakta fayda vardır. Burada üçgen bölgesinin gücünden yararlanır, mekikteki gibi kassal sıkışma istenmeyen bir durumdur. Hareket 20 defa tekrar edilir.

İlave hareket: Oyuncu bacakları bedene 90 derece açı yapacak şekilde yukarı kaldırır. oyuncunun ayak tabanları ve bakışları tavandadır. Bir önceki harekette olduğu gibi üçgen bölgeden destek alarak, her nefes verişle birlikte yukarı kalkar. Fakat burada her yukarı kalkış sola ve sağa şeklindedir.

İlave hareket: EkC-27'de anlatılan akışın son aşaması yapılır. Yani, oyuncu yerde yatar. Nefesi dışarı verirken dizlerini göğüs kafesine doğru çeker ve kollarıyla bacaklarına sarılır. Nefes alırken bacaklarını göğsünden uzaklaştırır. Nefes verirken kendine doğru çekilir. Bu hareket sırt için özellikle çok faydalıdır. 3 defa tekrar edilir.

31- Oyuncu yavaşça yan tarafa dönerek dizlerinin üzerine kalkar. Bu sırada omurga dik, kuyruk sokumu kemiği ise içe doğru kilitlidir. Eller ağız hizasında kilitli ve odak noktası karşıdadır. Nefesin verilmesiyle birlikte ayak topuklarının arasına ağır ağır oturulur. Diğer nefes verişte ise ilk pozisyona geri dönülür. 2 defa

tekrarlandıktan sonra eller nefes veriŖle birlikte öne doğru uzatılır ve yavaş yavaş ayakların arasına oturulur.

İlave hareket: Diğer nefesle beraber geriye doğru yatılır ve kollar da geriye verilir. Sırt, kolların dıŖ yüzü ve ellerin dıŖ kısmı yere temas eder. Bu pozisyonda köpek nefesi verilerek durulur. Bütün ön vücuda açıklık getiren bir harekettir ve nefesi uç noktalara kadar duyumsamayı sağlar. Ve son nefesin verililiŖiyle birlikte oyuncu oturma pozisyonuna geri döner.

32- Oyuncu nefesi dıŖarı verdiği sırada kalçasını zeminden oynatmadan ayakları arasındaki mesafeyi açar ve öne doğru göğsü yere temas edene kadar yavaş yavaş eğilerek ilerleyiŖini sürdürür. Bu Ŗekilde omurga yere paralel/ yatay konumdadır. Eller ise zemin üzerinde ve serbesttir. Alınan nefes böbreklere kadar itilir. 5 defa nefes alma döngüsü bu pozisyon içinde yapılır. Nefes verirken ilk pozisyona geri döner. Bacaklarını rahatlatmak için yavaşça öne doğru uzatır ve silkelere. Rahatlama tamamlandıktan sonra bir sonraki nefes veriŖe odaklanılarak hızlı bir Ŗekilde 3'er defa ayaklar içten dıŖa ve dıŖtan içe döndürülür. Bu döndürme hareketi her bir nefes dıŖarı verilirken yapılır. Egzersiz 31 ve 32, EkC-32'de farklı sıralamayla anlatılmıŖtır. Fakat son revize hali burada anlatılan sıralamadaki gibidir.

33- Egzersiz akıŖı EkC-33'de anlatıldığı gibidir.

İlave hareket: eller yerde, bacaklar omuz geniŖliğinde açık ve ayak tabanları yere basar Ŗekilde oturma kemiklerinin üzerine oturulur. Nefes alınır ve nefes verme esnasında sola doğru dönerken sağ kol; sağdan sola omzun gerisine doğru savrulur ve son noktada tam gerideki bir noktaya temas eder. Bu dönüş sırasında sola dönerken sağ dizin iç kısmı yere temas eder, tersine dönüşte sol kısım temas eder. Bu hareket sola ve sağa Ŗekilde hızlı yapılır. Her ortaya geliŖte nefes alınır. 7 defa bu tamamlandıktan sonra dönüşlerde bacakların konumu deđiŖtirilir ve sola dönerken sağ bacak düz olarak uzatılıp, göğsü yere daha yaklaŖtırılır. Sağ tarafa dönüşte ise tam tersi geçerlidir. Dönüşlerin sonunda eller üst üste konup yere temas eder ve alnı onun üzerine koyup tek bacak göğse çekilirken diğer bacak düz uzatılır. Bu Ŗekilde yüzüstü yatan oyuncu köpek nefesi alınıp verilir, sonra aynısı ters bacak için yapar ve döngü tamamlanır. Burada amaç zorlu pozisyonda bile nefesin kendi yolunu bulup, daha fazla hacim artıŖı sağlayacak alanı yaratmaktır.

İlave hareket: nefes al ve nefes veriŖ esnasında kollar iki yana açık ve avuç içi yeri gösterirken, kollar yere paraleldir. Sağ diz bükülü ve sol diz gerginken kalça hizası sağ tarafa eğimli konum alınır. Nefes verirken sol tarafa yavaş yavaş geçilir ve sol

diz bükülü, sağ bacak gergin konumdadır. Nefes alınır, köpek nefesi ile diğer tarafa geçilir. Sağ ve sola geçişler 4 defa tekrar eder ve hareket tamamlanır.

34- Oyuncu çömelme pozisyonundadır. Ayaklar bağlara zarar vermemek için açık, odak ise karşı noktadadır. Nefesi verme kısmına odaklanan oyuncu, her verilen nefesle beraber 3 nefes verme temposuyla elleri makas yaparak kademeli olarak yukarı kalkar ve 4. nefeste ilk pozisyona döner. Bu kesik kesik nefesler üreme organları ve bel bölgesini aktive etme işine yarar. 10 defa bunu yaptıktan sonra nefesi düzenlemek adına birkaç nefes döngüsü de çömelme pozisyonunda kalır.

35- Egzersizin sonunda kuyruk sokumundan başlayarak her omuru tek tek hissedilerek yukarı kalkılır. Başlangıç pozisyonundaki hale dönülür. Eller yine ters üçgen şeklinde alt karnın üzerine konur. Oyuncu nefes alır ve derin soluk sesi –ha olarak kesintisiz verir. Bu hareket 7 defa yapılır. Bir sonraki nefes alış 6'e bölünerek kesikli olarak alınır ve bir nefes 8'e bölünerek kesikli olarak verilerek tamamladır. Bir nefes alış-veriş süresi (6-8 döngüsü) olarak 10 defa yapılır. Tüm egzersizler tamamlanır.¹⁹

Sonuçta hem ellerin altında hissedilen hacimsel bir artış hem de hissel olarak nefes alma kapasitesinde artış meydana gelir. Bu yıl egzersiz dizgesi arasına ilave edilen köpek nefesi ve –ha sesi (fakat bu metalik olarak duyulan/ veya -ha sesini dışa patlatmak ile karıştırılmamalı)'dir. Soluk verirken doğal olarak duyulan nefesin getirdiği derin ses olarak anlaşılmasında fayda vardır. Bu –ha-ha ile dışarı verilen hava, içerde böbrekler, kaburgalar, alt karın ve üreme organlarına vuruşlar şeklinde daha yoğun hissedilmesine sebep olur. Fakat bu his zorlanma değil daha çok bölgeyi canlandırıcı bir etkisi vardır. Köpek nefesleri sayesinde gerginliğin daha kolay alınması ve hızlı bir masaj etkisi işlevi görüyor olabilir. Deneyimsel olarak ek bilgi vermem gerekirse, hem kendi yaşadığım hem de diğer çalışma grubundaki oyunculara gözlemlediğim nefesin bu itici gücü sayesinde daha hızlı ve daha kolay akışa girildiği, zihnin daha hızlı sakinleştiği ve bedenin ritmini daha kolay duyumsayabilir hale geldiğidir. Nefes ritmi ile oynamak ve farklı şiddetlerde nefes almak, bedeni şaşırtmakla ilgili olabilir. Bu sayede sistemi kontrol altına almak olarak da yorumlanabilir. Oyuncuyu tıpkı hipnozda telkine açık hale getirmek gibi, bedeni içsel telkine de hazırlıyor olabilir. Ayrıca daha hızlı ve yoğun bir şekilde kan

¹⁹ Egzersizleri ilk defa yapacak kişiler için bir yürütücü eşliğinde çalışılması önerilir.

akışını oraya alıp bu sayede oranın daha kolay canlanması sağlanıyor olabilir. Bunun yanı sıra nefesin burun yerine ağızdan alınması hem daha fazla hava girişine sebep olurken hem de oksijenin daha hızlı kana karışmasını sağladığı için hızlandırıcı bir etkisi de olabilir.



BÖLÜM 4

ÇETİN SARIKARTAL STÜDYOSU

Çetin Sarıkartal Stüdyosu, Stanislavski sistemine dayalı oyunculuğu öğrenmeyi kolaylaştırmak için zaman içinde geliştirilmiş bir takım birbiriyle bağlantılı egzersizleri içinde barındıran bir oluşum diyebiliriz. Ben bu egzersizleri ileri oyunculuk dersi aracılığıyla deneyimledim. Her biri kendi başına farklı farklı egzersizler olarak uygulansa da, her birinin de birbirini desteklediği şüphesiz. Oyunculuk zaten bir bütün olduğu için herkesin kendi işine yarayan tekniği/ yöntemi/ egzersizleri alıp kullanması ve kendi oyunculuk yolunu oluşturması gerektiğini düşünüyorum. Çetin Sarıkartal'ın bu egzersizlerinin aslında birbirini destekler nitelikte olması, daha bütünlüklü yapıyı oluşturmada da kolaylaştırıcı bir etken oldu. Stüdyo'ya dair Sarıkartal'ın kendi tanımını şöyledir:

Stanislavski Sistemi'nde oyunculuğu öğrenmek için benim geliştirdiğim ve birbiriyle ilişkilendirilebilen bir dizi egzersiz ve de başkalarından öğrendiğim bazı egzersizlerden oluşan bir alet çantası var diyelim, ben bunu kullanmayı öğretebiliyorum. (Sarıkartal, 2018)

Sarıkartal bu sisteme dayanan tüm teknikleri ise organik oyunculuk veya itkiye dayalı oyunculuk olarak ifade edebileceğimizi söyler.

Tez bağlamında nefesin istemli kullanımı aracılığıyla 'Temel Sinir Düğümlerini Dinleme Egzersizi' ele alınacaktır. Bir önceki bölümde Çağdaş Sanat Uygulamalarına dayanan oyunculuk yönelimini kendi felsefesiyle belirlemiş Terzopoulos'un alıştırma dizgesi detaylandırılmıştı. Bu bölümde de Stanislavski Sistemine dayanan Dramatik Oyunculuk felsefesini benimsemiş Çetin Sarıkartal'ın alıştırması detaylandırılacaktır. Burada farklı felsefeleri benimseyen kişilerin tekniklerinin ayrı ayrı verilmesinin sebebi; uygulayıcı oyuncu olarak kişi hangi oyunculuk yolunu kendine seçiyor olursa olsun, temel görevi dinlemek üzerine olduğu için, bedeninin açıklık kapasitesini artırma bakımından karşılaştırma yapmaya fırsat vermektir.

Bu egzersizin de amacı, bedende olup bitenleri dinleyebilme, duyarlılığın artması; bununla birlikte imgelem ve hayal kurma gücünü geliştirmedir. Kişi bu egzersizi doğru imgelerle uygulayabildiği takdirde süreci yönetmemeyi, süreci takip etmeyi ve aynı zamanda oynama halindeki durumu da anlamayı başarır. Bu egzersiz, “oyuncuyu oynatan değil ama oynamaya hazır hale getiren, yani benim “açıklık” diye tabir ettiğim etkilere açıklık ve de üzerinde oluşan etkileri hissedip tepki verebilmesini uygun hale getiren bir egzersiz” (Sarıkartal, 2018) olarak tanımlanır. O halde egzersizi tarif etmekle başlayalım.

4.1 TEMEL SİNİR DÜĞÜMLERİNİ DİNLEME EGZERSİZİ

Oyuncu yerde sırtüstü uzanır ve gözlerini kapar. Sol elini göbek deliğinin 2-3 cm aşağısındaki bölge olan pelvis pleksus’un üzerine avucunu yerleştirecek şekilde koyar. Sağ elini de göğüs kafesinin altında diyaframla örülü bölge olan güneş sinir ağının üzerine, yani solar pleksus’un üzerine yine avuç içi gelecek şekilde yerleştirir. Ağzından nefes alış verişine devam eder. Burada oyuncunun en önemli görevi *dinlemektir*. Oyuncu hiç acele etmez, duyumsamak için elleriyle sinir düğümlerinin üzerine bastırmaz ve kendini oksijene boğmaz. Belirli bir akışta, nefes uzunluklarını eşitlemeye ya da yönetmeye çalışmadan nefes alışverişine devam eder. Vücudunda meydana gelen bir takım değişikliklerin farkına varır. Burada hissetmesi gereken elinin altındaki sinir düğümlerinin olduğu bölgelerden gelen minik sinir atımlarını duymaktır. Bilinçli bir şekilde nefes aracılığıyla bu sinir düğümlerinin uyarılmasını sağlar ve değişiklikleri takip eder.

Bunu dışarıdan bir yönlendiriciden gelen komut aracılığıyla (eğer ki bu bir grup çalışması ise) ya da kendi (bireysel çalışma ise) hayal gücü ile de destekler. Aşağıdaki sinir düğümünün kırmızı bir ateş topu gibi hayal edilmesi, üst taraftaki sinir düğümünün de sanki ondan kopup daha küçük, turuncu bir güneş parçası olarak doğduğu hayal edilmesi gerekmektedir. Her bir nefes alışta, gelen serin havayla birlikte sanki o kırmızı alev topu iyice kızararak körüklenecek ve onun ısısı üst taraftaki turuncu renkli güneşi de ısıtacak, o turuncu renkli güneşten de ısı tüm vücuda yayılacaktır. Bu aynı zamanda bir imgelem çalışmasıdır. Bu süreç bir süre oyuncu bu akışa alışana kadar devam eder. Ve bunun sonucunda istemsiz gülmeler veya ağlamalar meydana gelir. Burada önemli olan nokta egzersiz sürecinde bu hayal

ve vücudu dinleme bırakılmaması, olan değişikliklerin sakin/ acele etmeden takip edilmesidir. Bir süre sonra bu gülme ve ağlamalar (bazen biri, bazen biri sonra arkasında diğeri şeklinde) bir doyum noktasına ulaşır ve sönümlenir. Gözler açılır (eğer grup çalışmasıyla dışarıdan gelen bir komut ile yoksa kendi hissettiğin anda) ve yukarıda baktığın yerin görülmesi gerekir. Yavaş yavaş sakinleşilir ve çalışma bitirilir. Eğer bir grup çalışması ise yavaşça oturma pozisyonuna geçilip, dışarıdan gelen komut ile etraftaki katılımcıların görülmesi istenir. Gülmeler bir süre daha devam eder. Sonra çalışma bitirilir.

Bir süre bu çalışma yapılıp, deneyim kazanıldıktan sonra, egzersizin ikinci aşaması olan yerde sırtüstü yatarken ellerin sinir düğümleri üzerinden kaldırılıp yerde serbest kalarak yapılmasını içerir. Bu noktada hayal gücü ve imgelemin yeri çok daha önem taşır. Çünkü sinir düğümlerinin atımlarını dinlemeye/ daha rahat duyumsamaya ve bedendeki oluşumu takip etmeye katkı sağlar.²⁰

4.2 TEMEL SİNİR DÜĞÜMLERİNİ DİNLEME EGZERSİZİ'NİN ÇALIŞMA PRENSİBİ

Bu bölümde hem şimdiye kadar anlatılan teoriyle hem de benim deneyimim ve Çetin Sarıkartal'ın röportajından elde edilen veriler ışığında temel sinir düğümlerini dinleme egzersizinin çalışma prensibi ve oyuncuya açtığı olanaklar açıklanmaya çalışılacaktır. Aslında bu aşamaya kadar parçalara bölünmüş kısımlar belki de bir bütünlük kazanacaktır.

Egzersiz benim iletken beden diye tanımladığım, Çetin Sarıkartal'ın açıklık olarak ifade ettiği bedene ulaşmayı hedefler. Bunu da nefesin istemli/ kontrollü alınımı aracılığıyla sağlar. Bedendeki değişiklikleri takip etmeyi, farkına varmayı, daha sonradan da detaylandırılacak “arkadan izleme” kavramını anlamaya da hizmet eder. Aslında kişinin kendi keşif yolculuğu ve bir nevi kendini araştırmasıdır denebilir.

Barba “Alıştırmalar araştırmaya hizmet eder,” der (1994, s. 124; akt. Şahin, 2015, s. 32). Buradaki araştırma aslında dinlemenin katmanlı yapısına yöneliktir. Bir yandan

²⁰ Egzersizi ilk defa yapacak kişiler için yürütücü eşliğinde çalışması önerilir.

beden iletkenliğinin artmasına şahit olurken, bir yandan da egzersizin esas amacı olmayan rol kişisini oynama esnasında müdahale etmeden dinlemeyi öğrenir oyuncu. Egzersizi aşama aşama giderek bağlantılı olan yerleri detaylandırırım.

Oyuncu sırtüstü yere uzanıp, gözlerini kapatması ile öncelikle odağını çevreden kendi üzerine yöneltir. Konsantrasyon alanını daraltır. Yerçekimine teslim olan beden ise üzerinde kontrol ve görev duygusu olmadan kendini böylelikle sadece odağını dinlemeye verebilir.

Sol elini aşağıdaki enerji düğümüne, sağ elini de yukarıda ki enerji düğümü üzerine koyar. Bastırmadan bu bölgelere belli bir akışta nefes alır ve verir. Oralardaki sinir atımlarını elinin altında hissetmeye başlar. Bu sayede kişi yavaş yavaş daha derin dinlemeye ve odaklanmaya geçmiş olur. El altında hissedilen sinir atımları sırasında aslında, ilk bölümde bahsedilen nefesin kontrollü alımı sayesinde buradaki sinir düğümleri aktive ediliyor olabilir. Bu bilinçli uyarım sonucu aktive olan enerji bölgeleri aracılığıyla endokrin sistemi çalışabilir ve bir takım hormon bezleri devreye girebilir. Bunlar nörotransmitterler aracılığıyla sinirlerin daha iletken hale gelmesine ve böylelikle tendeki duyarlılığın artmasına sebep olabilir. Yani vücutta meydana gelen fiziksel ve kimyasal olayların hissedilmesi başlar. Aslında bedenin zaten var olan kendi enerjisi ile bir devinim başlatılır. O noktalara bastırılmamasının ve yavaş, acele etmeden bu devinimin takip edilmesinin sebebini Sarıkartal açıklar: “Herhangi bir şekilde acele edildiğinde işlerin tekrar başa sardığını, duyarlılığın kaybedildiğini biliyorum” (Sarıkartal, 2018). Benim de gözlemleyerek şahit olduğum nokta, panik ile bol bol alınan nefeslerden dolayı hem duyumsama hissini yakalanamadığı hem de ellerde vücuda alınan oksijen fazlalığından dolayı kilitlenmeler meydana geldiği.

Bu sürece biraz alışıldıktan sonra; anlatılan veya hayal edilen hikâye kısmı devreye girer. Bunun aynı zamanda imgelem çalışması olduğu da belirtilmişti. Başlayan fiziksel ve kimyasal olayların hissedilebilmesi aslında ‘nefes, düşünce ve imgelem’ bölümünde anlatılan bir duyguyu hissedebilmenin esası ana vücudun imgesiyle başka bir duygunun yan yana gelmesi esasına bağlı olduğuydu. Buradaki hikâye ve hayal kurma ile de bu imgelem pratiği ve gücü artar.

Bir süre sonra akışa alışıp, dinlemeyi gerçekleştiren kişide istemsiz gülme veya ağlamalar meydana gelir. Çünkü kişi ısrarla enerji bölgelerine yaptığı bu bilinçli uyarım sonucu bir tür ekstaz hissine doğru evrilir. Hatta bu gülmeler günlük hayattan pek de tanıdık olmadığımız, vahşi gülmelerdir. Sarıkartal kendi gülüşüne ilişkin olarak “ben hayatta hiç öyle gülmüyorum” der (Sarıkartal, 2018). Bunun sebebinin ise şöyle açıklar: Bu gülme ya da ağlamalar bizim günlük hayatta pek yaptığımız eylemler gibi değildir; yani bu yüzden sahip çıkmadığımız eylemlerdir (Sarıkartal, 2018). Dışarıdan gelen bir şey karşısında istem dışı olarak bu gülme ya da ağlama boşalmasını yaşıyoruz. Bir yandan istemli bir şekilde istem dışı bir mekanizmayı harekete geçirdiğimizin de kanıtıdır bu durum. Bu şekilde dışa vurulmasını da Sarıkartal iki sebebe bağlar “bir, anlamsızlığından, iki, kontrol mekanizmasının zayıflamasından kaynaklanan şeyler” (Sarıkartal, 2018). Kontrol mekanizmasının zayıflamasıyla birlikte egzersize taşınan sosyal kimliğin de kırılımı başlar. ‘Organizma ve Nefes’ bölümünde detaylıca anlatılan kısımlar aslında egzersiz aşamasında deneyimlenerek yerli yerini bulmaya başlıyor. Orada görünen varsayılan kullanıcı, kontrol mekanizmasının zayıflamasıyla beraber organizmamızın üzerine inşa ettiğimiz ‘ben’lerin de güçlü bir şekilde üzerimize yapışma özelliği zayıflıyor. Nasıl günlük hayatta, toplum içinde gülme ve ağlamalarımızı saklıyorsak; burada tam aksine egzersiz yapıyor olmanın bilinciyle rahat bir şekilde istenen dinlemeye odaklanıp, hayal gücü aracılığıyla bedendeki değişim durumunu takip ediyoruz. Sonuçta o vahşi gülmelerin de sahibi aslında ‘ben’ değilim ve bu aslında egzersizin çift yönlü işleyen aşamasına geçmeye taşır bizi. Yani Sarıkartal’ın kavramıyla “arkadan dinleme” diye ifade edebiliriz. Çünkü ileride oynarken de oynadığın kişiye ait duygular bu beden üzerinde akarken onları sahiplenmeyip, müdahale etmemeye alışıyor kişi bu egzersiz aracılığıyla. Oyuncu haline geçebilmek denen şey; kendini oyuncu gibi hayal edip bunu hissedebilmeyi, yani kabul edebilmeyi gerektirir. Oyunculuk halini yaşarken duyulan haz vardır, rol kişisine karışmamak; kenardan izlemekten kaynaklanır. “Yani organizmadan çok güçlü şekilde deneyimler geçiyor ve bu deneyimlerin sahibi değilsin. Şey gibi: bir tür olay mekânı/ mahalli gibisin” (Sarıkartal, 2018). Bu egzersiz sırasında da birebir yaşanan durum bu oluyor. Gülmeler ya da ağlamalar sırasında neler olduğunun farkındasındır. Ama asla bu durum senin değil ve bunu biliyorsun. Bundan da duyduğun bir haz var. Kontrol etmeden, engel olmadan bedenin aracılığıyla bunu takip ederken bir yandan da bedeninde akmasını dinliyorsun. Aynı durum oynarken, rol kişinin gelip senin

bedeninde belirmesi diye önceki bölümde tanımlanan durumda da oluyor: Geçici bir süre aracı olarak bu bedeni kullanmasını izliyorsun, müdahale etmiyorsun ve haz duyuyorsun.

Her şey yolunda giderse, kişi egzersizi verimli şekilde kullanırsa bir süre sonra gülmeler doyma noktasına gelecek ve sönümlenecektir. Ancak benim bizzat yaşadığım ya da grup içinde gözlemlediğim bazı durumlara da değinmek isterim.

En son sahiplenme meselesinden devam edersek, egzersiz sırasında kimi durumlarda Sarıkartal bazı kişilerin yanına gidip, “sahiplenme kadını/ adamı” der. Bu sahiplenme durumunu zaten detaylıca açıklamıştık. Fakat burada egzersiz sırasında kişinin dikkat etmesi gereken nokta gerçekten o dışı vurulanın organikliği mi yoksa tam da oyun sırasında sahip olunan kaygı temelli olan davranışlar gibi mi olduğudur.

Örneğin şu tarz sorular akla gelebilir: “Yanımdaki arkadaşım bir sürece girdi, ben hissedemiyor muyum?/ Hissedemiyorum, seyirciler de orada izliyorlar; etraftan duyduğum gülme seslerine eşlik etsem?/ Yanımdaki de hissetmiyor aslında ama bağırıp duruyor/ hoca onunla ilgilendi, gelip bana müdahale etmiyor”, gibi kaygı ve sorular bitip tükenmeden devam edebilir. Burada tek yapılması gereken ve basit olan sakince nefes almak, sadece verilen hayali kurup kendi bedenini duyumsamaya dönmek ve minik bir kıpırtının peşine takılıp onun izini sürmektir. Çünkü bu adı üzerinde egzersiz/ alıştırmayı yapa yapa dinleme gücü artacak, sinir bağlantı hattı kalınlaşacaktır. Vücudun öğrenme yeteneği olduğundan bahsetmiştik. Yaptıkça bu beden öğrenecektir. Fakat en tehlikeli olan ve unutulmaması gereken nokta ise bir defa öğrendim artık ömür boyu kullanırım diye düşünülmesi olabilir. Çünkü bedenin kendi yeni durumu karşısında adaptasyon sürecinin de ne kadar hızlı olduğuna değinmiştik. Sinir hücreleri aktive olmadıkça açıklık hissi kısa bir süre sonra tekrar kapanacaktır. Sarıkartal da bedenin sağırlaşabileceğini söyler. “Kapıyı açtım artık açık, hep açık... Hayır, değil” (Sarıkartal, 2018).

Yeterli çalışma yapıp, beden duyarlılık kazanmaya başladığında egzersizin ikinci aşaması olan yerde sırtüstü yatarken, artık eller sinir düğümlerinin üzerinden kaldırılıp onların da yerde serbest konumlanmasıdır. Bu durumun oyuncuya katkısı oynama sırasında nasıl elimizi o bölgelere götürüp duyumsamaya çalışamayacaksa, eller de diğer vücudumuzun parçası gibi eyleme geçmek isteyeceklerse; bu egzersiz

sırasında onlar da özgürlüklerine kavuşma alışkanlığı kazanmalıdır. Bu noktada imgelem ve hayal gücüne iki kat iş düşer. Artık kolaylaştırıcı etki olan eller devrede değildir. Daha yüksek konsantrasyonla aynı bölgelere odaklanıp, hayali kurmak gerekir. Verimli şekilde bu çalışma tamamlanırsa, tüm beden de özgürce sürece dâhil olduğunun farkına varılacaktır. Bu egzersizler ne kadar çok yapılırsa, vücut artık kendiliğinden bir şekilde sinir düğümleri üzerindeki atımları dinlemeyi öğrenir. Oynama sırasında dinlenen nokta Solar Pleksus'tur ama orayı dinlemeyi arttırmak için alttaki sinir düğümü üzerine çalışmak gerekir. Bu noktada Sarıkartal ve Terzopoulos aynı düşünülmüşlerdir.

Son olarak belirtmeliyim ki, bu egzersizden tam verim alınamaması hayal kurmaya karşı gösterilen direnç kaynaklıdır. Bu aynı zamanda oyuncu oynama halindeyken de yaşadığı bir problemle örtüşebilir, yani verili koşulların hayalini kurmakla ilgili. O yüzden başta dinlemeyi geliştiren bu egzersiz, dolaylı olarak oynama sırasındaki imgelem pratiğini de kazandırır. Başta “hayal edilen şeylerin gerçekten var olabildiklerini kabul etmemiz gerekiyor” (Sarıkartal, 2018). Nefes, stres ve teslimiyet başlığı altında bahsi geçen döngü aslında burada da geçerli oluyor.

Bu bölgeler üzerine çalışmanın önemi tezin en başında söylediğim oyuncunun sahne mevcudiyeti açısından da bakıldığında önemlidir. Sahnede normal hayattan kat kat fazla enerji harcanır. Bu yüzden de normal hayattaki enerjiyi oraya taşıyamayız. Ama temel libidinal enerjinin pelvik pleksus denen sinir düğümünün güçlü çalışmasıyla ilgili olduğu söylenir. Sarıkartal da oyunculuk libido/iştah işidir der, Terzopoulos da yaşamın kaynağının pelvis bölgesinden geldiğini söyleyerek o bölgenin önemine dikkat çeker.

SONUÇ

Bedenin özgürleşmesi, her oyuncunun erişmesi gereken ve bunun için üzerine çalışması, düşünmesi, geliştirmesi gerekli olan en temel görevidir. Çünkü oyuncu bu beden vasıtasıyla mesleğini icra edecektir. Farklı karakterlere ev sahipliği yapacaktır.

Oyuncuya şu sorulmalıdır: “En içgüdüselinden en rasyoneline kadar senin bütün psiko- fiziksel kaynaklarınla zorunlu bir bağlantıya sahip olan bütünsel edime varmanı engelleyen şeyler nelerdir? Solunum, hareket ve hepsinden önemlisi- insani temas için girdiğin yolda onu engelleyen şeyin ne olduğunu bulmak zorundayız. Hangi direnmeler bunlar? Nasıl elenebilirler? Oyuncudan, onda engeller oluşturan şeyleri çalmak, uzaklaştırmak istiyorum. Yaratıcı olan şey onunla kalacaktır. Bu bir özgürleşmedir. (Bablet ve Grotowski, 1992, s. 72)

Bu engeller aşılmadıkça oyuncu rolünün en tırmandığı anda da bunlara çarpacaktır. İşte bu noktada alıştırmaların önemi devreye giriyor. Girişte de bu tezi yazmamın ana amacının oyuncunun oynamaya hazır hale gelmesi için bir takım alıştırmalar ışığında bedenin duyarlılığını arttırmaya yönelik önermeleri içereceğini belirtmiştim. Aslında amaç bedenin özgürleşmesi için bir kapı aralamaktı. Bu noktada karşılaşılan engellerden bahsedildi. Birçoğunun temelinde neoliberal sistem içinde yetişmiş ve yaşıyor olduğumuz için hayatın ve çevrenin getirdiklerinin sahneye taşınmasından kaynaklanan problemler olduğu ortaya çıktı. Öncelikle hayatta kalabilmemiz için organizmamızın üzerine kurulan bir takım inşa süreçlerinin varlığından söz edildi; sonra da bu durumun sahnede nasıl engel teşkil ettiğine değinildi. Doğal olarak hayatta o inşa süreci bize gereklidir, çünkü hayatta her türlü uyarana açık bir şekilde dolaşmamız bizi bilinmez bir noktaya taşıyabilir. Hayatta, oyundaki gibi sınırlar belli olmadığı için sürekli bir şeylerle yaşanan karşılaşmalar sıkıntı yaratabilirdi. Ama neyse ki kendini korumaya programlı yapımız var ve hala hayattayız.

Bu yapının bize sağladığı olanakları görmek için öncelikle beden- zihin ilişkisinden başlandı. Sinirbilim araştırmalarıyla görünen o ki beden- zihin ayrımı diye bir durum yok. Bunun üzerine öznesiz süreçler olduğumuz fikri geldi. Böylelikle sinirbilimin bize oyunculuk alanında yeni kapılar aralamış olduğunun farkına varıyoruz. Bu tez ise bize alıştırmaların içinde bunu deneyimleme fırsatı veriyor.

Alıştırmalar sayesinde zihnin kontrolü yavaşlıyor. Bu durum, inşa ettiğimiz mekanizmayı bir bakıma askıda bırakıyor. Oyuncu kişisi olarak orada/ her şeyin farkındayım fakat fiziksel ve kimyasal süreçlerin etkisiyle konsantrasyonum bedenimi dinlemektedirken, açığa ise daha vahşi bir yaratım çıkıyor. Bu Çetin

Sarıkartal'ın tanımıyla 'pasif aktivite'deki dinleme sürecidir. Bu o kadar güçlü ve benzersiz bir yaratım sürecine dönüşür ki; yaratılan hem yeni bir enerji hem de bu beden sınırları içinde oluşup, devinen ve ortaya başka bir ürün veren süreçtir. Belki de bu en özgün yaratımdır, çünkü ne tekrarı ne de bir benzeri olacaktır.

Her seferinde başka bir boyut kazanacak muhteşem bir yapıya sahibiz. İşte biz bunu verili koşullarla birleştirdiğimiz anda ortaya bizim bedenimizi kullanan, bedenimizin aracılık ettiği rol kişileri meydana geliyor. Bu bedende beliriyor ve hayat buluyorlar. Bu da "Romeo şöyle olmalı" klişesini belli oranda ortadan kaldırıyor. Tabii bu noktada yanlış bir düşünce akla gelmesin; oyunun çizgisinin değişmesinden bahsetmiyorum. Çünkü Romeo'nun koşulları belli ve bunlar değişmez; önemli olan o koşullarda bu bedenin yaratıcılığında hayat bulmasıdır. Oyuncu da bu karşılaşmayı, o an deneyimliyor ve rol kişisini hissetmiş oluyor. Bu tesadüfi bir karşılaşma değil, sınırları/ koşulları belli, her hafta aynı oyun, aynı sahnede, o bedende zahir edecek fakat o sahne gerçekliğindeki koşulların farkındalığına açık olarak yapılacaktır. Bunlar için kuramsal kısımda somatik işaretleyiciler ve yönlendirici temsillerin ne olanaklar sunduğu verilmişti. Bu açıklığa ulaşmak için de alıştırma ile oyuncunun kendini hazırlaması ve geliştirmesi gerekir.

Açıklık, gelen etkileri kabul etmek, dinleyebilmektir. Teori kısmında anlatılanlardan yola çıkarak sahnede solar pleksüs'ümüzü dinlememiz gerektiği sonucuna vardık. Solar pleksüs bir ara yüz olarak görev görür. Bir nevi beden sınırlarını beyine, beyinden gelen konutları da beden sınırlarına ileten araçtır. Oynama sırasında arkadan dinlemeyi sağlayan mekanizma da bu olabilir. Oyuncu açısından yarar sağlayacak bir düşünce geliştirecek olursak, anlatılan her durumu üçlü bir katman olarak hayal etmek/ metaforize etmek olabilir. Tezin bütün bölümlerini ele alarak solar pleksüsle ilgili 3 tane 3'lü katman açığa çıkar. Solar pleksüs'ü dinlemede; arkada oyuncu kişisi- arada solar pleksüs ve önde rol kişisi vardır. Diğer 3'lü katman, beden sınırları- solar pleksüs- beyindir; alıştırmada ise, egzersizi yapan oyuncu kişisi- solar pleksüs ve vahşi gülmelerin açığa çıktığı yaratım yer alır. Bu şekilde katmanlı bir mekanizmanın var olduğunu bilmek, bütün koşullarda oyuncuyu rahatlatan ve o eşik halini geçmeye yardım edecek bir ifade olabilir. Süreci sahiplenme yükünü kenara bırakıp, ne ile karşılaşacağımızın kapılarını açan bir metafor/ hayal gücü çalıştırıcı/ imge olarak düşünebiliriz. Solar pleksüs, turuncu- sarı

rengiyle gerçekten ışınlarını tüm vücuda yayan ve tüm görevi devredebileceğimiz, bizim de arkadan keyifle onu dinleyip neler getireceğini takip etme heyecanı yaşayacağımız yer olur. Oyuncunun, oradaki minik atımların duyumsaması aktifleşir. Bu bir anlamda kontrol dışı süreç çünkü her uyarana açıksın ve o anki karşılaşmayla şekilleniyor; ama bir yandan da tamamen bilinçli ve o zamanın gerçekliğinde olduğu için kontrollü. Hala oyuncu kişisi orada fakat pasif bir aktivitededir. Solar pleksus fiziksel ve kimyasal süreçlerimizi işletirken rol kişisi de özgürce bu bedende hayat bulur.

Bedenimizdeki kanalların hepsi tek tek nefesle açılıp, yolunu bulabilir ve burada nefes başlama butonuna basmak gibi bir görev alır. Metabolizmayı yeri geldiğinde zorlayıp, bedende hacim artışı sağlayabilir. Bizi 'şimdi'ye/ bu 'an'a getirip ve sınırları aktive ederek solar pleksus'un atımlarını duymamızı, oradan da dışarı açılmamızı sağlayabilir. Nihayetinde beden ve zihin özgürlüğüne kavuşur. Terzopoulos'un deyimiyle "sınırların ötesine" geçilir. Böylelikle bir insanı, kendi derinliklerimizle tanıyıp, deneyimleyip, hissedebiliriz. Duyguları hissedebilmek için doğru imajlarla eşleşmesi gerektiğini söylemiştik. Bu egzersizlerle imgelem gücü boyut atlar, beden de açıklığa kavuşur. Fakat unutulmaması gereken önemli nokta, solar pleksusun duyulması için pelvik pleksus'un çalıştırılması ve onun aktiflik pratiğinin kazanılması gerekliliğidir.

Bu yüzden bu açıklığa ulaşmak için oyuncu kendi çalışma yolunu oluşturmalıdır. Bunun bir meslek olduğu bilinciyle bilimsel açıdan yaklaşmalıdır. Başta Stranislavski metodun en büyük gereksinim olduğunu söyledi ve oluşturduğu sistemle bize bunun yolunu açtı. Sistem nasıl oyuncunun günlük hayattaki duygu dalgalanmalarını sahneye taşımasının önüne geçiyorsa, alıştırımlar da öyle bedeni belli kalıplara sokuyor. Bu kısıtlama anlamında değil, oynamak için hazırda bulunmak anlamındadır. Yöntemlerin bir felsefesinin olması, bilimsel verilere dayanması ve dolayısıyla aktarılabilir olması adına çok önemlidir. Oyuncu kafasında teknik ile ilgili sorunlar kalmayınca sadece sahnede olana kendini bırakabilecektir.

Bu tez oyuncunun oynama hazır hale gelmesi için bir takım egzersizlerin mekanizmasını incelemiş; sahnede an'ı/ gerçek anı yaşamanın bir yolunu öneri niteliğinde ortaya koyar. Burada biyodinamik yöntemin psiko-fiziksel reforma giden

bir geçit olduğunu soyleyebiliriz. Biyodinamik bir odaklanma sanatı, nefes kontrolüyle bedenın enerjisini canlandırmadır. Sinir bilim ise bu bedene içerden bakmanın, bilimsel temellere oturmasının yolunu açmaktadır.

Kısaca toplamak gerekirse, oyuncunun sahnede istenen açıklığa ulaşması hedef alındı. Sahnede açık olduğumuzda bu – doğal olarak organizmamızın programlandığının aksine – demek değildir ki bir travmaya sebep olacak; bir oyun var ve oyuncu kişisi olarak farkındayım. Verili koşullar, karakterin durumu ve ben onun kullanımı için bu bedeni açıyorum. Bu hayal zaten başta sahiplenmeyi bıraktıracak, boylice zihin kendini kontrol altına almayacaktır. Nefes dengesizlikleri başa gelmeyecek ve solar pleksus koşulların çerçevesinde ara yüz olarak etkisini gösterecektir. Tabii ki bunun bir önceki adımı olarak pelviste açıklık kazanmak gerekir. Açıklığa gitmek için de bedeni nefesin etkisiyle aşırı uyarım yaparak (günlük/ haftalık) geliştirmek gerekir. Buna oyuncu kendi yöntemini oluştururken karar vermeli ve boylice iletken bedene gitme pratiğini geliştirmelidir.

Bu tez kapsamında şimdi kendi adıma da yaptığım çalışmaları daha iyi anlayıp, bağlantı kurduğumu fark ediyorum. İlk egzersizi yapıp sonra sistemi anlamlandırmak adına örnek vermem gerekirse; hayal etmenin öneminden bahsettim. Bu hayal etme zihinle tartışma gibi olmamalıdır. Çünkü buna belki de ilk direnç olarak zihin bu durumu yargılayabilir. Yani kaç yıldır bu organizma üzerine inşa olduk, şimdi bunu kenara bırakıyorum dediğinde belki de zor bir algılama oluşturacaktır. O yüzden, bu alıştırmalar yapıldıkça, zihin kontrolü yavaş yavaş bırakacak ve açığa çıkan enerjinin günlük hayattan farklı, daha ilkel ve hayvansal olduğu fark edilecektir. Bu farkındalıkla bu bütünlüklü çalışma sistemi de anlaşılacak ve taşlar yavaş yavaş yerine oturacaktır. Fiziksel alıştırmalar deneyerek anlaşılıyor ve bu yüzden de yapılırken hem kuramsal hem de pratik olarak öğreniliyor. Burada verilen örnekler/ karşılaşılan sorunlar dikkat alınarak okunursa aslında sürecin tam da söylendiği gibi işlediği ve sonuçta da etkinliği anlaşılacaktır. Çünkü bu felsefi bir tartışma ya da mistik bir olay olmadığından, yapılıncaya sonuca görülebilecek bir alıştırmalar önerisidir.

Benim nerim; ilk önce alıştırmaları düzenli ve yavaş bir şekilde yapmaktır. Verilen dizgelere sırasıyla uymak ve orada karşılaşabilecek sorunların, normal süreçler

olduğunu unutmamak gerekir. Tekrar konsantre olarak ısrarla devam etmek önemlidir. Açığa çıkan sonuçlarda ulaşılan hayvansal enerjinin, günlük enerjiden farklı olduğunu keşfetmek ve bunun da kişinin alıştığı halinden farklı, günlük/alışıldık olmayan varlığının tadına bakmak oyuncuyu cesaretlendirir. Alıştırmaları yapmak giderek kolaylaşacaktır. Ayrıca burada iki farklı alıştırma önerisi verilse de birini yapmanın diğerini desteklediği tarafımdan deneyimlenerek kanıtlanmıştır. Çünkü özde pelvik pleksus aktive oluyor. Terzopoulos'un alıştırmaları pelvis bölgesini temel alarak oluşturulmuş dizgelerdir. Zorlayıcı beden duruşları içinden gönderilen nefesin kendine yol açmasıdır ve hacim genişlemesi sağlar. Amaç pelvis bölgesinin rahatlatılması ve sinir ağlarının aktive edilmesidir. Çetin Sarıkartal'ın çalışmasında da yerde uzanılarak hikâyeye birleştirilen bir hayal gücüyle birlikte pelvisten yukarı doğru sinir düğümleri nefes aracılığıyla uyarılır.

Alıştırmaları deneyimleyerek öğrenmek aslında burada kuramsal sırayla anlatılan süreci tersten bir şekilde sonucu itibariyle anlaşılabilir kılar. Yani kuramsal kısımda organizmayı ve 'ben'ler çevrenin etkisiyle gelişti diye anlatılınca konunun anlaşılacağı, mantıklı bir sonuca varılıyor fakat burada alıştırmalarla deneyimleyince; sonucunda ulaşılan 'ben harici' varlık hissi - ki bunu sahnedeki rol kişisi ile de özdeşleştirebiliriz-, vahşi enerji bu bedende – organizmada deneyimlenmiş olur. Buradan sonra kişi artık daha pratik bir şekilde 'ben'i kenara bırakıyorum hayalini kabul edebilir. Çünkü artık hissi vardır ve bu beden onu derinlemesine yaşamıştır. Hayalin doğru bir imgeyle birleşmesi böylelikle kolaylaşmış olur.

Alıştırmaların her aşamasında beden ve zihnin birlikte çalıştığı da çok net fark edilebilir. Bu yola Çetin Sarıkartal'ın dersine ve Theodoros Terzopoulos'un atölyesine katılarak çıktım. Zaman içinde birbirlerini desteklediklerini görmüş oldum. Bu tez ile de kuramsal kısmını araştırınca bedenin içinde işleyen mekanizmanın sinir bilim sayesinde oyuncuya nasıl bir alan açtığını fark etmiş oldum. Ayrıca hayatıma vagus sinirinin önemi ve psoas kasının işlevi girdi.

Oyuncu olarak kendi yöntemimizi geliştirmeliyiz, işimize yarayan alıştırmaları almalı, kendi ihtiyacımız neyse onun yolundan gitmeliyiz. Bu sınırların ötesine gitmek kişinin kendi elinde. Israrcı olmalı ve "bu beden neler yaratacak, kimlere

nasıl mesken olacak ve biz de buradan neler öğreneceğiz?” sorularının heyecanını ve merakını hep taşımamız.

Bu tezde istemli ve kontrollü alınan nefesin sinir düğümlerini uyarımıyla bedeni dinlemenin geliştirilmesi ve açıklık kazanılması incelenmiş oldu. Bu süreç sinirbilimsel yaklaşımla ele alınmıştır. Bedenin bütünlüklü yapısı ve fiziksel kimyasal olayların nefes alınan bölgeleri uyarması sonucu var olan enerjinin ötesinde bir enerji açığa çıktığı sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte oyunculuk adına en önemli sonucu ise yukarıda 3'lü katman diye ifade edebileceğim bir sonuca beni götürmüş olmasıdır.



KAYNAKÇA

- Akgün, R. 2017, *Homeostaz*, Sinirbilim.org, Erişim tarihi: Ağustos 2018, <https://sinirbilim.org/homeostaz/>
- Bablet, D., ve Grotowski, J. 1992, 'Oyuncunun Tekniği', *Mimesis Tiyatro Araştırmaları Dergisi*, Sayı 4, "Yoksul Tiyatro Özel Sayısı", C. Yalaz (Çev.), Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Barba, E., ve Savarese, N. 2002, *Oyuncunun Gizli Sanatı Tiyatro Antropolojisi Sözlüğü*, YKY, İstanbul.
- Barrett, K.E., Boitano, S., Barman, S.M., ve Brooks, H. L. 2015, *Ganong'un Tıbbi Fizyolojisi*, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.
- Bilgili, N. 2018, *Çıkrık*, Baytekinbalkan.com, Erişim tarihi: Ağustos 2018, <http://baytekinbalkan.com/index.php/ct-menu-item-18/3489-cikrik-cigri-gok-cigrisi-carkifelek-cakir>
- Cumhur, M. (Ed). 2006, *Temel Anatomi*, Odtü Yayıncılık, Ankara.
- Emergent Behavior*, 2018, Thwink.org, Erişim tarihi: Ağustos 2018, <http://www.thwink.org/sustain/glossary/EmergentBehavior.htm>
- Endokrin sistem fizyolojisi*, 2017, İstanbul.edu.tr, Erişim tarihi: Mayıs 2018, <http://cdn.istanbul.edu.tr/FileHandler2.ashx?f=endokrin-sistem-fizyolojisi.pdf>
- Dabağlar, N. 2011, *Karındaki İkinci Beyin Nedir?*, İndigodergisi.com, Erişim tarihi: Mayıs 2018, <https://indigodergisi.com/2011/12/karindaki-ikinci-beyin/>
- Damasio, A. 2006, *Descartes'in Yanılgısı. Duygu, Akıl ve İnsan Beyni*, B. Atlamaz (Çev.), Varlık Yayınları, İstanbul.
- Descartes, R. 2013, *Metafizik Üzerine Düşünceler: Tanrı'nın Varlığının ve İnsan Zihninin Bedenden Ayrı Olduğunun Kanıtlandığı Metafizik (İlk Felsefe) Üzerine Düşünceler*, Ç. Dürüşken (Çev.), Kabalcı, İstanbul.
- Drake, R. L., Mitchell, A., ve Vogl, A. 2018, *Gray's Anatomi Öğrenciler İçin*, B. Durgun (Çev.), Elsevier, Ankara.
- Gershon, M. D. 2003, *The Second Brain*, Harper, New York.
- Grotowski, J. 1992, 'İlkeler' *Mimesis Tiyatro Araştırmaları Dergisi*, Sayı 4, "Yoksul Tiyatro Özel Sayısı". S. Saral (Çev.), Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Grotowski, J. 1992. 'Skara Koşmak' *Mimesis Tiyatro Araştırmaları Dergisi*, Sayı 4, "Yoksul Tiyatro Özel Sayısı", C. Yalaz (Çev.), Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Grotowski, J. 1992, 'Yoksul Bir Tiyatroya Doğru', *Mimesis Tiyatro Araştırmaları Dergisi*, Sayı 4, "Yoksul Tiyatro Özel Sayısı", H. Bahçeci, H. Öz (Çev.), Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Güveloğlu, S. 2013, 'Öznesiz Bir Süreç Olarak Oyuncu: Fiziksel Eylemler Yöntemi Üzerine', Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kadir Has Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kartal, M. 2013, *Nefes Tekniklerinin Sinir Sistemi Üzerine Etkileri*, Nefesteknikleri.com, Erişim tarihi: Mayıs 2018, <http://nefesteknikleri.com/236-makale-Nefes-Tekniklerinin-Sinir-Sistemi-Uzerinde-Etkileri-.html>
- Kartal, M. 2013, *Nefes Farkındalığı*, Ray Yayıncılık, İstanbul.
- Kartal, M. 2015, *Nefes Alma Sanatı*, Ray Yayıncılık, İstanbul.
- Karaboğa, K. 2005, *Oyunculuk Sanatında Yöntem ve Paradoks*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul.
- Karaboğa, K. 2008, *Tragedya ile Sınırları Aşmak Theodoros Terzopoulos Tiyatrosu*, E Yayınları, İstanbul.

- Kelli, F. 2018, *Yoga Therapy For The Trauma Of SSRI Withdrawal*, Psychintegrity.org, Erişim tarihi: Ağustos 2018, http://psychintegrity.org/wp-content/uploads/2017/09/Kelli_ISEPP-Handout.pdf
- Leadbeater, C. 2013, *The Chakras*, The Theosophical Publishing House.
- Osho. 2007, *Yoga Bireyin Doğuşu*, N. Epçeli (Çev.), Omega Yayınları, İstanbul.
- Moore, S. 2011, *Stanislavski Sistemi*, Ö. Çiçek, B. Sezgin, C. Yalaz (Çev.), Bgst Yayınları, İstanbul.
- Nietzsche, F. 2009, *Müziğin Ruhundan Tragedyanın Doğuşu*, İ. Z. Eyüboğlu (Çev.), Say Yayınları, İstanbul.
- Terzopoulos, T. 2016, *Theodoros Terzopoulos'un Yöntemi Atölye Notları*, Attis Tiyatro, Yunanistan.
- Terzopoulos, T. 2017, *Theodoros Terzopoulos'un Yöntemi Atölye Notları*, Attis Tiyatro, Yunanistan.
- Terzopoulos, T. 2018, *Theodoros Terzopoulos'un Yöntemi Atölye Notları*, Attis Tiyatro, Yunanistan.
- Sarıkartal, Ç. 2018, Kişisel görüşme, 12 Nisan, İstanbul.
- Sarıkartal, Ç. 2011, *Varsayılan Kullanıcıyı Kenara Bırakmak*, Yayınlanmamış Konferans Metni, Kadir Has Üniversitesi, İstanbul.
- Sarıkartal, Ç. 2018, *Performans Araştırmaları Ders Notları*, Kadir Has Üniversitesi, İstanbul.
- Schechner, R. 2010, *Ritual, Play and Performance*, Mimesis, 17.
- Canan, Sinan. 2018, Kişisel görüşme, 6 Ağustos, İstanbul.
- Stanislavski, K. 2015, *Bir Aktör Hazırlanıyor*, S. Taşer (Çev.), Pegasus Yayınları, İstanbul.
- Solunum Sistemi Fizyolojisi*. 2016, Biyologlar.com, Erişim tarihi: Ağustos 2018, <http://biyologlar.com/solunum-sistemi-fizyolojisi>
- Şahin, G. 2015, *Grotowski Tiyatrosu ve Yoga*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Şahin, G. 2004, *Solunumun Kontrolü*, Journalagent.com, Erişim tarihi: Mayıs 2018, http://www.journalagent.com/eurasianjplmonol/pdfs/SOLUNUM_6_5_245_254.pdf
- Terzopoulos, T. 2016, *Dionysos'un Dönüşü*, B. Dinçel (Çev.), Habitus Yayıncılık, İstanbul.
- Terzopoulos, Theodoros. 2018, Kişisel görüşme, 27 Temmuz, Yunanistan.
- Tıprıdamaz, Ö. 2018, *Ses ve Anlamın İzinden Karakterin Peşine Düşmek: Metin Temelli Tiyatroda "Çiğneme- Kastetme" Egzersi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kadir Has Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Toporkov, V. 2017, *Stanislavski Provada*, C. Yalaz, D. Dalyanoğlu, Ö. Eren (Çev.), BGST Yayınları, İstanbul.
- Tura, S. M. 2011, *Madde ve Mana: Rasyonelitenin Kökeni*, Metis Yayınları, İstanbul.
- Widmaier, E. P., Raff, H., ve Strang, K. T. 2010, *Vander İnsan Fizyolojisi*, S. Demirgören (Çev.), İzmir Güven Kitabevi, İzmir.
- Yavuz, E. 2017, *Psoas Kası Nedir?*, Medium.com, Erişim tarihi: Mayıs 2018, <https://medium.com/ecehan-yavuz-blog/psoas-kasi-f7272e8370a>
- Yeşil, G. 2016, *Oyunculuk Eğitiminde ses ve Beden: Bir Metot İncelemesi Olarak Theodoros Terzopoulos*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yusufoğlu, C. 2017, *Stanislavski Sistemine Göre Psikoteknik Eylemi Somatik İşaretleyici Hipoteziyle Ele Almak*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kadir Has Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

ŞEKİLLER

Drake, R. L., Mitchell, A., ve Vogl, A. 2018, *Gray's Anatomi Öğrenciler İçin*. B. Durgun (Çev.), Elsevier, Ankara.

İnsanda Salgı Bezleri. 2018, Dersimiz.com. Erişim tarihi: Eylül 2018, https://www.dersimiz.com/ders_notlari/Insanda-Salgi-Bezleri-Hormonal-Sistem-oku-21994.html

Gershon, M. D. 2003, *The Second Brain*, Harper, New York.

Terzopoulos, T. 2016, *Dionysos'un Dönüşü*, B. Dinçel (Çev.), Habitus Yayıncılık, İstanbul.

Widmaier, E. P., Raff, H., ve Strang, K. T. 2010, *Vander İnsan Fizyolojisi*, S. Demirgören (Çev.), İzmir Güven Kitabevi, İzmir.



EKLER

Ek A: Prof. Dr. Çetin Sarıkartal İle Görüşme// 12 Nisan 2018

1- Bu alıştırma içinde ellerin işlevi nedir? Sağ ve sol elin yerinin önemi var mıdır?

Bu konudaki kendi tecrübelerimden kaynaklanan kanım var. Tersini de yaptırdığım oluyor ama eğer ben bir oyuncuyu veya kendimi dinliyorsam elimle; tercihen sol elimi aşağıdaki sinir düğümü hizasına, sağ elimi de güneş sinir ağının üzerine koymayı tercih ediyorum. Sanki bir tür enerji veriyormuş gibi ellerimle bedeni öyle hissediyorsun. Öyle daha iyi oluyormuş gibi geliyor. Tersini yapmadım mı? Zaman zaman tersini yaptım, yine netice aldığım oldu.

2- Bu egzersizi nasıl keşfettiniz?

Aslında başlangıcı; önce bu noktaları dinlemiyordum. Oyuncularla çalışırken, enerjinin bedenlerinin belli bölgelerinde biriktiğinin (bizim oyuncular arasında kasılma diye tabir ettiğimiz) belirtilerini görmeye başlamıştım. O bölgelere içimden gelen bir şekilde elimi yaklaştırdım, bazen dokundum, bazen de uzaktan tuttum. Oradaki gerginliğin açılmasına faydası olduğunu keşfettim. Uzunca bir süre öyle devam ettim. Elimle oraları dinliyordum.

3- Alıştırma ayakta mı yapılıyordu?

Ayakta da, yatarak da... Nasıl denk gelirse, çok önemli olmuyor. Bazen oynama sırasında bile oyunu kesip oyuncuyu o halde tutup, tam oyununda sıkıştığı, kasılma hissettiği yerde; orayı dinlemesini söyleyip, “tut” diye bir komuttan sonra, benim kasılma gördüğüm yerde elimle dinlerdim. Bir süre sonra açıldığına tanık olunca, tabi ona merak sarıyorsun. Elle beden arasına ne oluyor derken... O sırada da büyük sinir düğümlerini dinlemesiyle genel bir rahatlama ve açılma olduğunu/duyarlılıkta bir artış olduğunu- baya tensel duyarlılıkta- ve buna bağlı konusu/hikâyesi olmayan güçlü duygu boşalımının yaşandığını gördüm. Ondan sonra da demin açıkladığım son formunu yavaş yavaş deneyimleyerek buldum iki elimle. Ama itiraf etmeliyim ki başka oyuncuların vücutlarını dinlerken oldu bu. Yani en önemli şey de beni teşvik eden: ellerimi yaklaştırdığımda ya da dokunduğum oyuncuların ısınma ve bir enerji geçişi hissettiğini söylemeleri oldu. Yani onların

ifadeleri üzerine de geliştirdi egzersiz. Öyle öyle, yavaş yavaş nereyi dinleyerek en kısa sürede etkili sonuç alıyoruz gibi böyle bir gelişmesi oldu egzersizin. Önemli olan şey şu: başlangıçta çalıştığım oyuncuların benim onları ellerimle dinlemem, enerji belki aktarımı gibi bir şey olması ile oluyordu. Ama bir süre sonra (belli sayıda seanstan sonra) oyuncunun kendi kendine de yapabilmesi, yani kendi elleriyle bu sinir düğümleri hizasına koyduğunda kendi başına da bu süreci yaşayabilmesi, bir başka çalıştırıcı/ kişinin ona enerji aktarması gerekmeksizin kendi bedeninde üreyen enerji ile de bunu yapabildiğini keşfedince; esas o zaman bir egzersize dönüştü bence. Çünkü ondan önce çalıştırıcının bir tür katkısı oluyor oyuncuya – dışarıdan yapılan bir şey- ama öbür türlü oyuncu kendi kendine yapmaya başlayınca bu egzersiz oluyor. Hem fiziksel olduğu hem de özellikle imgelemele ilgili bir boyutu olduğu için, sonuçta da güçlü duygular belirip dışa vurduğu için psiko-fiziksel bir çalışma olduğunu düşündüm.

4- Bunu kişi ayakta yapabilir mi kendi kendine?

Teknik olarak yapabilir. Ben kendi çalışmalarım da bunu ayakta da denedim. Ama ayakta yapılmasından daha önce; bence yatarken çok daha rahat yapılıyor. Çünkü beden üzerinde hiçbir kontrol ve görev duygusu olmadığı zaman yalnızca dinlemeye odaklanmak daha kolay olduğu için; sonra yerçekimi ile olan ilişki beden de dağılmış oluyor yattığınız sıra; onun da bir etkisi oluyor/ daha rahat oluyor. Bence ikinci aşaması belki şu olabilir: elleri koymadan, yalnızca o bölgeleri zihninde odaklanarak da uyarılması ve fiziksel ve kimyasal sürecin başlatılabilmesinin mümkün olduğunu gözlemledim. Bence 2. Aşama yattığı yerde ellerini koymaksızın da bu egzersizi yapar hale gelmesi olabilir. Ancak ondan sonra ayaktayken de denirse sonuç olacağını düşünüyorum. Ben bu şekilde yaşadım kendi deneyimimde. Çalıştırdığım bazı öğrencilerimde de böyle geliştiğini gördüm. Yani elin desteği olduğu sürece yatarak veya ayakta yaptığın sürecin çok bir önemi yok. Çünkü ayağa kalkınca ne yapacaksın? Bunu sorma nedenin oynamak için işe yaraması değil mi? Oturarak ya da ayakta yapabiliyor olmanın eller aynı ayaklar gibi eylemde kullanılabilecek serbestlikte ise yani eller bu iş için/ dinlemek için kullanılmıyorsa anlamı olacağından, önce bence ellerden kurtulmaya çalışılması gerekir. Ama herhangi şekilde acele edildiğinde işlerin tekrar başa sardığını, duyarlılığın kaybedildiğini biliyorum. Yani yavaş yavaş ve gerçekçi olmak gerekir.

5- Bazen kişilerin kendini dinleyemediğini, sizin el ya da komutlarla süreci kolaylaştırdığınızı gördüm. Bununla ilgili ne söylersiniz?

Evet doğru...

6- Ya da bireylerin sürece hiç giremediği de olur mu?

Benim katkıma rağmen hiç dinleyemeyebilir. Çünkü benim kanımca bu tür çalışmalarda insan bedeninde üretilen bir enerjiyle yapılan çalışma olduğu için bu; özellikle dinlemenin yerine ve o sırada bu noktaların tahayyülde yani imgelemde canlı bir şekilde hissedilmesi gerekiyor. Zaten belki hatırlıyorsun, hayal edilmesi gereken küçük görsel bir hikâye de anlatıyorum. Yani; aşağıdaki noktanın bir kızıl ateş topu gibi hayal edilmesini, onun yukarıdaki solar pleksusu bir turuncu küçük bir güneş gibi sanki ondan doğmuş bir güneş gibi hayal edilmesi ve her nefeste serin bir havanın gelip, aşağıdaki noktayı/ alev topunu körüklediği hayal edilmesi ve onun ısısının yukarıdaki güneşi de ısıttığı, o turuncu güneşten yayılan ısısında tüm bedene yayıldığıнын hayal edilmesi. Yani bir imgelem çalışmasıyla destekleniyor bu. Özellikle eller bırakıldığı sırada, imgelemin katkısı çok yüksek oluyor. Oralari dinleyerek bedende ki oluşumu takip edebilmek için, böyle bir hayal kurma temrini çok yararlı/ katkıda bulunuyor. Kişi bunu yapamıyor. Zihin dağılıyor. En yaygın gördüğüm şeylerden bir tanesi negatif enerji üretimi oluyor. Çünkü zihin, bedende oluşan süreçleri eğer çok güçlü dış etkiler yoksa (elektrik falan verilmiş olsa dışarıdan) baya direnebiliyor duymamak için... Böyle bir kabiliyeti var. Yani, zihinsel süreçler; bedensel süreçleri belli ölçülerde bloke edebiliyor. Hissetmeme gibi... O blokajı açmak için yani, kişi kendi eliyle ilişkisinde (mesela orada inançsızlık geliştiriyor) ben buraya elimi koysam ne olacak? Ben biliyorum bunu... ya da başkalarına mesela o sırada bir şeyler olmaya başlıyor- biliyorsun grup olarak yapınca aslında çok da kısa sürede oluyor- Çünkü inançsızlığın kırılmasında grup olarak çalışıyor olmanın da etkisi oluyor. Ama bazen yandakinde bir sürecin başladığı, ondan çıkan seslerden/ nefesinin değişiminden falan anlıyorsun seni teşvik edebiliyor, senin de böyle süreci daha hızlı yaşamayı sağlayabiliyor. Ama bazen de yandakinin kendi kendine numara yaptığını düşünerek yargılamaya başlayabiliyorsun, kapris yapasın geliyor. Direnirsem bakalım ne olacak gibi... Şunu da unutmamamız gerekir; bizim bilincimizin en önemli faaliyeti kontrol etmektir. Başımıza bir şey gelmesin,

travma yaşamayalım diye kendinde böyle bir görev addeder bilinçli faaliyet. Bu da tabii anlamsız bir şey olunca... yani, nedeni yok/ bir şeyi yok/ olay örgüsü olarak bir sebep yok ortada durup dururken hislenmek- hâllenmek için... Bilinç bunun saçma ve asılsız bir şey olduğunu düşünerek engel olmak istiyor kendiliğinden.

Yani düşünce mi devreye giriyor? Evet. Kişinin o inançsızlığa yönelik düşünce sürecini bırakması gerekiyor. Ama örneğin bunu bırakayım diye kavga etmesi de zaten aynı düşüncenin daha kuvvetli üremesini sağlıyor. Benim elimden geçen ısıyı hissedip kabul etmesi, kendi elinden geçen ısıyı hissedip kabul etmesinden bence daha kolay oluyor. **Hem ısı hem de belki siz geldiğiniz için düşünceleri bir anlığına susuyor?** Evet, yani bedene yaklaşan bir başka eli dinlemek, doğal olarak dışarıdan gelen bir etki olduğu için bence daha kolay oluyor. Ben zaten hakikaten dokunduğum bedeni sahiden dinliyorum. Ben zaten yüksek bir odaklanmayla/ hedef olarak gelmiş oluyorum. Sanırım süreç oradan hızlanıyor. Bir de insanın eli de bu işi yaptıkça daha mahir hale geliyor. Çünkü elle imge arasındaki, yani yine hayal gücü ile el arasında ki bağ da çok etkili oluyor. Yani ben ellerimle enerji verdiğimi düşündüğüm için daha güzel aktarabiliyorum. Ellerimi oraya koyup dur bakalım ne olacak şimdi demiyorum/ yargılamıyorum yani... **Bir de sözcüklerle de destekliyorsunuz: Bazen “sahiplenme” bazen de “al al al” gibi kelimeler kullanıyorsunuz.** Evet, çünkü kişinin özellikle dışarıdan ben elimle enerji verdiğimi düşünüyorsam, onunda aldığı düşünmesi çok büyük bir faydası oluyor süreci kısaltmakta. Ama mesela almak ve ekstra bir enerji geliyor olması, o ısınma kesinlikle haz duygusu uyandırıyor. Ama bu sırada başka süreçlerde gelişmiş yargılar vs bence hızla devreye giriyor. Örneğin yaygınlıkla gördüğüm: orada bir haz üretimi başladığı sıra, başka duygusal süreçlerin tetiklenmesi gibi... yani, kişi suçluluk duyabiliyor zevk aldığı için... bu sosyal olarak öğrenilmiş bir şey olabilir, tamamen insan olarak. Yani, aktör olarak/ profesyonel olarak bir şey olduğunu düşünmüyorum ben bunların. İnsan olarak hayatına ilişkin engellerin/ filtrelerin hepsi bu sırada devreye girebiliyor. Mesela utanabiliyor almaktan ya da şunu seziyorum: tuhaf bir şekilde kabullenmiş olduğu yalnızlık duygusunu birden bire kırdığı için yani, bir başka insanla temas halinde olduğunu seziyor ve bu bildiğimiz sosyal ya da mahrem kalıpların hiçbirine benzemiyor. Şunu çok sezerim ve bunu burada söylemek istiyorum: hani birini çok özlediğin zaman karşılaştınca ağlayarak sarılırsın ya bu nedenle başlayan ağlama seanslarının çok olduğunu düşünüyorum. Bu türden bir şeyi sanki çok özlemiş gibi bir hisle ağlıyor.

Memnuniyetten ağlamak gibi... bazen de suçluluk duygusuyla yargılayarak ağlamak gibi... biliyorsun, sen de tanıksın; bu sırada güçlü bir şekilde ağlamakla çok güçlü bir şekilde gülmek arasında salınabiliyor deneyim. Kişiler yüksek sesle ağlayıp, yüksek sesle gülüyorlar bu sırada. Ağlamadan gülmeye, gülmeden ağlamaya sonra tekrar gülmeye geçilebiliyor ve ideal olarak da/ istatistiksel olarak da böyle egzersiz uzunca bir süre yapıldıktan sonra ağlamalar kesiliyor ve o alınan zevk ve alınan haz kabul edilip tadı çıkartıldıktan sonra çoğunlukla bir takım arsız kahkahalar ve gülmeler takip ediyor. Bu baya vahşi – kişinin günlük hayatta tanık olmadığımız gülmeler- ben kendim de bu egzersiz sırasındaki gülüşümü her seferinde (kaç seferdir yapıyorum) yadırgıyorum. Çünkü ben hayatta hiç öyle gülmüyorum.

7- *Neden peki sadece gülme ve ağlama tepkileri geliyor?*

Aslında ağlama ve gülme çok bizim yaptığımız eylemler gibi değil, dikkat ettin mi? Yani çok sahip çıktığımız eylemler değildir. Başımıza bir şey geliyor ve bizi ağlatıyor/ güldürüyor gibidir ya, burada da istemdişi duygu boşalımının ağlama ve gülmeyle dışa vuruluyor olması; bir: anlamsızlığından, iki: kontrol mekanizmasının zayıflamasından kaynaklanan şeyler. Çünkü insan normal olarak, normallik öyle tuhaf şey ki; ağlamasını da gülmesini de tutmaya programlıdır. Özellikle biz başka insanların önünde ve hatta kendi kendimizzeyken bile normal olarak ağlama başladığında doğal olarak ağlamayı durdurma çabası da başlar. Buna programlıyız. Kontrolü kaybetmenin bir belirtisi olduğu için ya da büyük kahkahalar ancak çok güvendiğimiz dost çevrelerinin yanında yaptığımız şeylerdir. Bize çok normal gelen ama bence aslında baya tuhaf bir şey söyleyeceğim: bir insan çılgın bir kahkahayı metroda asla atmaz, diğer insanları rahatsız eden bir şey olarak kabul etmişiz biz bunu, bir kahkahanın herhangi bir insana herhangi bir zararı olur mu bilmiyorum ama sesini yükseltmek bile başkalarına zarar vereceği için; bunu ancak bir çocuk yaparsa hatta hoş buluyoruz. Gülmelerini mutlulukla karşılıyoruz ama bizler mümkünse kamusal alanlarda ağlamıyoruz ve gülmüyoruz. Yani, duygularımıza hakim olduğumuzu birbirimize göstermek sosyal ilişkilerin çok temelinde olan bir şey.

8- O halde bu egzersizi sizin sisteminizde kullanma amacınız nedir?

Oyunculuğun bence iki önemli süreci var. Bir tanesi: içerde/ bedende olup bitenleri duyabilmek çok önemli, yani duyarlılığı arttırmak. Çünkü insan hislerinin farkına varabiliyor. Duygular olabilir, kendi kendine oluşmuştur. Ama bunlar tende belirti verdiği zaman hissediyoruz biz bunları. Üzüldüğümüzü, sevindiğimizi, her türlü duygu her neyse tiksindiğimizi... bunların tamamını deride/ tende belirti verdiği zaman hissediyoruz. Bu durumda bizim ihtiyacımız olan şey demek ki, bedende var olan yani ana gövde de var olan sinirlerin iletkenliklerini/ duyarlılıklarını arttırmalıyız ki, bedendeki hissi oluşan şeyler hissedilebilsin. Hissedilirse, ikinci olarak oyunculuğun süreci zaten tepki vermektir. Yani, dışa vurulabilsin hissedilen şeyler, itirmeden/ yönetilmeden/ organik bir şekilde dışa çıkabilsinler. Bunun için de dışa vurumun önündeki engellerin kaldırılması yeterlidir. Çünkü süreç başlamış, aslında o zaten dışa vurulmak ister. Aksi takdirde bir dışa vurulmayan itkiler, küçük ya da büyük bir şekilde ukde olarak kalıyorlar. Stres oluyor zaten bunlar. Yani stres dediğimiz şeyin önemli oluşum sebeplerinden birisi bu. İçerden bir şeyler itmeye başlıyor ama bizim haberimiz olmuyor ve bunları eylemselleştirmedikimiz için de bir gerilim olarak, genel vücut gerilimine katkıda bulunuyorlar. Bu artıyor artıyor artıyor ve gece dinlenirken ne kadar rahatlayabilirse ya da akşam partilerken rahatlamaya çalışıyoruz dışa vurarak bunları. Ama oyunculukta en küçük itkilerin bile serbestçe hemencecik tepkiye dönüşebilmesi, hak ettiği kadar... böyle bazen minicik bazen çok güçlü lazım... Bunun için de bu egzersiz oyuncunun hazırlanması açısından önemli. Oyuncuyu oynatan değil ama oynamaya hazır hale getiren, yani benim “açıklık” diye tabir ettiğim etkilere açıklık ve de üzerinde oluşan etkileri hissedip tepki verebilmesini uygun hale getiren bir egzersiz. Yani, eğitim egzersizi.

9- Bu aşamada kişi kendi sosyal kimliğini de bırakıyor mu? Yoksa egzersizdeki bu karşılaşmalar sırasında mesela suçluluk duyuyor demiştiniz, o halde buradan yola çıkarsam sosyal kimliğini bırakamıyor mu?

Şimdi bu bırakma sözcüğü oyuncu eğitimiyle ilgilenen çevrelerde ya da oyuncu dünyasında çok yaygın olarak kullanılan bir şey. Ama burada bıraktığını hayal ediyorsun aslında. Kim neyi nereye bırakıyor. Biliyorsun aslında bunlar çok aşkın iddialar, kişinin kendinden geçebilmesi vs yani çok uzun pratiklere girip, ustalarla

çalışılıyor falan değişik disiplinlerde böyle şeylerin yapıldığını duyuyoruz bende bunları anlamsız bulmuyorum ama modern yaşamın içerisinde/ bir sektörün içerisinde oyunculuk yapan birisinin zaten hayatından, bu hayattan çekilip bir yere girip de buna odaklanarak bir süre yaşaması gibi bir şey çok pratik değil. Mümkün, yapılabilir ama çok pratik değil. O nedenle burada imgelem konusunda yani, imgeleme çok büyük iş düştüğü için, bunun aynı zamanda bir imgelem çalışması olduğunu unutmamak gerekir. Yani, belki şöyle bir kanaat çok önemli başlamak için: bizim dünyada var olan şeyleri aktüel olarak da maddi anlamda da; şuanda aktüel ile virtüel ayrımını kullanacağım da onun için dedim; yani, karşımızda var olan masayı hissetmemiz ile olmayan hayal ettiğimiz bir masayı hissettiğimiz aynı süreçte gerçekleşiyor. Şöyle söylersem belki daha iyi anlaşılacak, sahiden var olan bir masanın sahiden var olması yeterli değil. Bizim onu duysal olarak da yani, ben imge derken bütün duyu izlenimlerine imge diyorum, yalnızca görsel bir şey olarak düşünülmemeli sesi de, dokunsallığı da, tadı da karşılaşma sonucu oluşan etkinin duysal izlenimi olarak düşünün. Biz duyu izlenimleri aracılığı ile var edebiliyoruz. Yani, masa var ama benim onu görebilmem için aramda maddi bir temasın oluşması ve benim bunu hissetmem lazım. Aksi takdirde masaya çarparım, yaralanırım ama çarpana kadar mesela onu görmeyebilirim. Dikkatsizlik anlarında olabiliyor böyle şeyler. Yâda masanın üzerinde duran anahtar bakıyorumdur ve bir türlü görmüyorumdur. Anahtar orada, gözüm burada, gözüm sağlam, niye görmüyorum? Anahtarı gördüğüm sırada ondan bana yansıyan ışık geldiği anda işlemem için hayal gücü devreye giriyor ve anahtar hayali de oluşunca anahtarı teşhis edip görebiliyorum. Bizim böyle dolaylı bir algı mekanizmamız var. Şimdi buradan hareketle oyunculukta büyük bir imkân doğuyor bize. Aktüel olarak olan şeylerle, aktüel olarak olmayan şeyleri birlikte hayal edebiliyoruz ve hayal ettiğimiz için de bunlardan, onların imgelerinden etkilenip tepkilerimizi dışa vurabiliyoruz. Bir sahnede ya da bir sette bir yandan oranın gerçekliğini algılamak, bir yandan da sanki başka zaman mekân gibi düşünüp tepki verebilmemiz buradan kaynaklanıyor. Böylelikle biz olmadığımız başka bir insan adına eylemlerde bulunuyoruz ve bu seyirci tarafından da öyle kabul edilebiliyor. Yani, orada oluşan eylemler de hisler de gerçek oluyor. O halde imgelemin çok büyük yeri var. Bırakmak dediğimiz şey, gerçekten bıraktığımızı ve dinlediğimizi düşündükçe bırakabiliriz ve dinleyebiliriz. Yani, sosyal kimliğimizi bir kenara bırakıyoruz adı altında mesela ben bu türden

egzersizler sırasında kendileriyle kavga ettiklerine çok tanık olmuşumdur. Kovmaya çalışıyor kendisini. “Ben” insanı terk eder mi kovmak ile tam tersine daha büyük bir dirençle gelir. Yapılması gereken şöyle bir şey, sanki bırakmışsın gibi hayal edeceksin. Yani, bunu şöyle karşılaştırabiliriz. Mesela bir atlet normalde koşamadığı bir dereceyi, koştuğunun ona seyrettirilmesiyle gerçekten yapabilir hale getirilebiliyor. Spor egzersizlerinde de kullanılan bir şey. Yüksek atlamalarda, uzun atlamada atlayamadığı bir dereceyi baya fotomontaj ile atladığı dereceyi atlayamadığı bir derece konduğunda onun o dereceye daha çabuk erişmesine etkili olduğu gerçekten de bilinen bir şey. Aynı etki ile çalıştığını düşünüyorum. Aktörün bunu aktif olarak hayal ediyor olması aktüalite de gerçekleştirmesini, sahiden gerçekleştirmesini kolaylaştırıyor. Bir temel şey gerekiyor bu tür çalışmalar için, hayal edilen şeylerin gerçekten etkili olabildiklerini kabul etmemiz gerekiyor. Çünkü bu doğru ama bu konuda büyük bir direnç var. Hayallerin yalan olduğu, yanlış kanısı var. Hayaller yalan değil, virtüel bir yerde var oluyorlar. Bir hayali gördüğümüz sıra vücudumuzda bir görme işlemi meydana geliyor ama aktüel dünyada gördüğümüz şey yok. Virtüel olarak bir yerde var. Ama oynarken zaten aktüel olarak var olanlarla virtüel olarak var olanları bir evrende birleştirmemiz gerekiyor. İşte bu tür egzersizlerin işe yaraması için hem imgelemi geliştiriyor ama doğru imgelerle desteklenirlerse de çalışmış oluyorlar, o çok önemli. Yani, bırak diyorum, sahip çıkma diyorum. Mesela şöyle; bir tane ağlayan kadın çıkıyor ortaya hüngür hüngür ağlıyor. Şimdi bu ağlamanın bir sebebi var mı? Yok. Biz vücuttaki bir süreci tetikledik. Fiziksel/ kimyasal süreç oldu vücutta ve bu ağlama şeklinde boşaldı, kahkahalarla da boşalıyor olabilirdi. Zaten birazdan da öyle oluyor falan filan. İşte bu sırada zihin müdahale edip anlam veremeye çalışıyor. Buna bir hikâye yazıyor ya da geçmişte sahip olduğu anılar yüzünden ağladığını düşünerek kendine acımaya çalışıyor, üzölmeye çalışıyor. Ben bu sırada diyorum ki “buna sahip çıkma” çünkü sahibi olan bir duygu değil. Bir neden-sonuç ilişkisinde olaylara dayanarak belirmedi. Tamamen yapay olarak belirdi. Senin şuanda aktör olarak yapman gereken bunu izlemek/ dinlemek. Bu sırada oluşan, ilerde oynarken oynadığın rol kişisine ait duygular sende akarken bu bedende onlara müdahale etmemeye de alışyorsun. Çünkü aktörün en büyük problemi bir şey kendiliğinden oluşmaya başladığında “hah oluyor” deyip onu yapmaya çalışması. Yahu zaten oluyor, sen karışırırsan keseceksin.

10- Bu benim de birebir deneyimlediğim bir şeydi. Yani hem yerde egzersiz sırasında yatarken “arkadan dinlediğim” hem de oynama sırasında “arkadan dinleme” dediğimiz durumu deneyimledim. Bu “arkadan dinleme” halini biraz siz açar mısınız?

Sanki bütün organizma normal olarak bir insan tarafından, kendimden örnek vereyim Çetin bunun asal kullanıcısı: default user’ Bizim sanırım şöyle bir kabulümüz de gerekli, oyunculuk açısından çok önemli bir şey bu. Yani, bu organizma bizden ibaret değildir. Ben dediğimiz anda organizmanın tamamını kapsayan bir şeyden söz etmiyoruz. Organizma açıkçası bizim sonradan yönetmeyi öğrendiğimiz onun hem asal kullanıcısı hem de yine bilgisayar tabiri ile söylersem “administrator”ı olduğumuz, admin’iz ya biz aynı zamanda, aynı bilgisayarın bir tane asal kullanıcısı var ama başka kullanıcılara verebiliyor değil mi? Oturum açabilirler, kullanabilirler oradaki software’leri vs. ama kendi dosyaları olur onların. Karakterler böyle bir şeyler işte olacak ileride biz oynarken. Yani, bu organizmayı geçici bir süre başka bir karakter kullanacak. Ama bunu insan kendisi olarak yapamaz. Bir oyuncu kipinin belirmesi gerekiyor önce. Yani sanki burada hayal gücü önemli bunu kabul etmesi gerekiyor, kendisine ve oynayacağı rol kişisine olabildiğince eşit uzaklıkta olan bir oyuncu halini oluşmayı öğrenmesi gerekiyor. Aslında bu çok şaşırtıcı bir şey gibi geliyor ama değil, aslında birçok mesleği icra ederken bunu yapıyoruz. Yani, bir cerrahta normal olarak kendi kişisel hayatını sürdürdüğü birçok özelliğini bir kenara bırakarak bir cerrah kipine geçer ve orada mesela hiç eli titremez, orada çok nettir ve kesip/ biçip/ diktiği bedenle olan ilişkisinde neden merhametten söz etmeyiz. Ya keserken hiç acımadınız mı? Demeyiz. Çünkü insani olanın dışında profesyonel olan bir yere geçmiştir ve orada görevini icra etmektedir. Sonuçları itibari ile çok insanidir, bir yaşamı uzatıyordur/ bazen bir ölüm tehlikesini ortadan kaldıran çok önemli bir iş yapıyordur ama bunu yaparken de şuanda bir hayat kurtarıyorum diyen insani bir yerden yine yapamaz. Oyuncunun da kendisini şuanda oynuyorum. Bir takım marifetler edindim/donanımlar kazandım ve bunları her zaman kullanan ben dışında bir başka sanal kişinin emrine vereceğim ki/ kullanımına açacağım ki vücut bulsun. Burada vücut bulsun, ben de değil; bu organizma da vücut bulsun. Bu sırada oyuncu temel olarak, izleyip/ dinleyen pozisyonda kalmalıdır. Görevleri biliyor. Yani, zihnini kullanıma açıyor, bedeni kullanıma açıyor, zihin- beden ayrımı şeklinde değil. Burada bu ayrımlardan kurtulup, temiz bir kafayla bu işi

yapabilmenin yolu/ serinkanlı bir şekilde oynayabilmenin yolu doğru hayaller kurabilmekte. Kendisini bir başka kullanıcıya açtığını hayal eden ve bunu izleyen ve de eğitim sırasında öğrendiği araç ve marifetleri, o yeni insanın kullanımına sunabilen kişiye oyuncu diyoruz. Oyuncunun yaptığı da budur. Oynamak bu demektir. Yoksa ne başka bir insanı taklit etmektir, çünkü oynadığımız kişi yoktur biz oynamadan önce neyi taklit edeceğiz, iki: kendi ruhumuzdan beliren başka bir benliğe falan böyle bir ruhani tarafı da yoktur. Hayal ettiğimiz şeyleri virtüel gerçekler olarak hayal edersek zaten oyuncuk başlamış oluyor. Bu nedenle her insan oynayabilir. **Yani bu egzersizde bunu desteklediğini mi söylüyorsunuz?** Evet, oyuncu haline geçebilmek, kendini oyuncu gibi hayal edip bunu hissedebilmeyi/ kabul edebilmeyi; oyunculuk halini yaşarken duyulan bir haz vardır, karışmamak; kenardan izlemek. Yani, organizmadan çok güçlü şekilde deneyimler geçiyor ve bu deneyimlerin sahibi değilsin. Şey gibi: bir tür olay mekânı/ mahalli gibisin. Çok ilginç bir duygudur. Sadece oynarken hissedilebilen bir duygudur. Görev duyguları vardır. Oyunun nasıl gittiğini takip edebiliyorsun, kamera ya da seyirci ile olan ilişkinin şuanda nasıl gittiğini takip edebiliyorsun, bunları dinliyorsun ve bu deneyimlerden/ o anki yaşananlardan sonuçlar çıkartabiliyorsun. Oyuncu olarak dosyaların oluşuyor: tecrübe dediğimiz şey. Buna geçmeyi, bunu benimsemeyi ve de bunu sağlıklı bir şekilde yapıp, normal hayatla bunu karıştırmamayı sağlamak için de işe yarayan bir egzersiz olduğunu düşünüyorum.

11- Gerçi bahsettiniz ama yine de “dinleme” sizin için neyi ifade ediyor?

Kendini dinleme/ karşıdakini dinleme...

Dinleme açık bir şekilde etkileri kabul edebilmek demek. Aktif bir şeydir fakat bir şey yapmayız o sırada. Pasif bir aktivitedir. Oyuncunun eylemi bu olmalı işte. Çünkü o zaman sahnede ya da kamera önünde gerçekleşen bütün eylemleri karakter yapıyor oluyor. Aksi takdirde oyuncu oynuyor ve bu sezilir. Benim açıkçası tekniğimde bu iyi bir şey değil, oynadığımızı görmek. Bundan hoşlanan seyirciler olabilir, ben hoşlanmam. Ben onu öğretmiyorum, kendimi de oraya düşmüş bulduğumda hoşlanmıyorum. Daha az zevk alıyorum ondan. Yani marifet gösteriyor olmakta zevklidir. Mesela şapkadan tavşan çıkartıyorsun insanlar buna inanıyor, bu da güzel zevkli bir şey ama ben oyunculüğün böyle olmadığını düşünüyorum.

12- Başa dönmüş gibi olacağım ama grup çalışması egzersizi kolaylaştırdığını düşünüyorum.

Çoğu kişi için, yani yüzde ile önemli sayıda katılımcı başkaları ile yapıyor olmaktan ötürü... yani riskli bir şey ya heyecanlı bir şey falan... **Ama ilk duyduğu sese de reaksiyon veriyor, evdeyken başka ses duymamış oluyor.** Evet evet... başka birinde başlayan süreç seninkini de tetikleyebildiği için ya da beraber bir şeye inanmak, maalesef inanması gerekiyor... **Peki, o anda duyduğuna tepki vermesi de bu egzersize dâhil midir?** Bilinçli bir tepkiyse, yani organik bir tepkiyse tabi. Ama çoğunlukla tanık olduğum bir şey var. Birilerinin sesi çok çıktığı için kışkırdığı için bağırın görüyorum. **Mesela çok yaygındır ya biri güler ve gülersin.** Hah o mesela organik olarak sana bulaşıyor, nöronların etkilenmesiyle oluyor; onu kabul etmelisin zaten. Çünkü o bir gerçek. Yapay bir şekilde yönetmeye çalışmamalısın süreci, çünkü dinlemeyi kesmiş olursun. Senin yaptığın esas şey ne dinlemek... çünkü dinledikçe ten daha duyarlı hale geliyor... dinledikçe nörotransmitterler artıyor... sinirlerin iletkenliği artıyor, akış duygusu artıyor ve sen sürece daha iyi bağlanıyorsun ve arkadan dinlemek ama çok güçlü bir deneyim yaşarken; yani o pasif aktivite dediğim şeyi anlamak kolaylaşıyor nasıl bir şey olduğunu. Zaten birkaç kez yapınca da evet oluyor diyorsun ve o inançsızlığın kırılıyor. **Sonra kendi başına yapman da kolaylaşıyor.** Evet, giderek daha kolay oluyor. Hani oldukça daha kolay olur ya böyle şeyler...

13- Oyuncu- egzersiz- karakter arasındaki ilişkiye dair söylemek istediğiniz neler var?

Şimdi bu karakter çalışmasıyla ilgili bir şey değil ama karakter gelip oyuncu da belirebilecek bir şey. Yani ben Çetin olarak oynayamam. Çünkü belki farkında değilim ama Çetin'in günlük yaşamını sürdürürken de ben bir performans halindeyim. İşte öğretmen Çetin, baba-duygusal- öfkeli Çetin vs. değişik halleri şusu busu; yani ben orada sadece oyunculuk yaparken ki gibi oynadığımın farkında değilim ama oynamaya çok benzer bir şey içerisindeyim. İnsan kendini gerçekleştirir hayat içerisinde. Yani, bunu performans olarak da görebiliriz ama çok şükür ki fark etmeyiz. İnsan kendisini oynamaya başladığı zaman çünkü psikolojik olarak sıkıntılı bir yere gider ama insan kendisini yani Çetin Sarıkartal'ı gerçekleştirirken; atıyorum Hamlet'i de aynı anda gerçekleştiremez. Yani, Çetin

oynamıyor Hamlet'i. Oyuncuya geliyor. Aksi takdirde Hamlet'i Çetin'e benzetmeye çalışırım. Bu sıklıkla oluyor biliyorsunuz. Hayır, onu konuşmuyoruz, ben Danimarka Prensi değilim. Ama acaba bu organizma sahip olduğu olanaklarla Hamlet'in yerinde olsaydı "sihirli eğer" ve onun koşulları altında olsaydı, onun düşündüklerini düşünüp, onun gördüğü hayalleri imgeleri görseydi ve de onun oyunda ima edilen eylemlerini gerçekleştirseydi ne olacaktı diye oynuyoruz. Bunları yapıyoruz. Şimdi bunu oyuncu olarak gerçekleştirebiliriz ve de bir zamanlar Haluk Bilginer'in anlatımını yazmışım ben zihnime. Çünkü sorduğumda o çok güzel bana anlatmıştı ve daha sonra hem deneyimleyerek hem de öğrencilerimin deneyimlerini gözlemleyerek onayladım ben de. Tuhaf gelecek ama "sanki siz rolü oynuyormuşsunuz gibi değil de rol sizi oynuyormuş gibi hissedersiniz" demişti. Gerçekten böyle oluyor işler çok yolunda gittiği sıra, tam böyle oluyor. Siz hiçbir şey yapmıyormuşsunuz ama eylemler rahat rahat akıyor kendi nedensellikleri içerisinde ve tamamen rol kişinin dünyasının gerekleri olarak, o koşullar altında ve gerçek olarak gerçekleşiyorlar. Ama arkada bir yerde de siz oyuncu olarak duru bir zihinle bunları takip ediyorsunuz, bunlardan arkasından izleyerek deneyimler kazanıyorsunuz. Akıyor mesela onun duyguları son derece perişan durum mafoluyor, ama oyuncu olarak siz buradan çok büyük baya oynama hazzı hissediyorsunuz. Ama çok şükür bunu seyretmiyoruz. Bunu seyretmemizi ben uygun bulmuyorum. Uygun bulanlar olduğunu da düşünüyorum açıkçası. Bu ekol farkı olabilir, ama şu hiçbir zaman yok. Bu sırada Çetin burada yok yani. Çetin güvenli bir yerde, bitsin akşamleyin güzel bir oyun geçer inşallah ve onun zevki ile hayatına dönüp eğlenecek, gülecek falan filan...

14- *Bedenin merkezi nedir sizce?*

Bu merkez meselesi tartışmalı bir konu. Aslında insan vücudu aynı olmadığı için, kişiden kişiye orantılarda değişik olduğu için, bir defa doğru bir merkez yok. Yaklaşık bir yerlerde, yine o göbivarında bir yerlerde olduğu düşünülüyor. Ben de katılıyorum buna ama... ayrıca şu da var, insanların kendi hayatlarını yaşarken adetleri ve davranış alışkanlıkları var. Burada sosyal ya da psikolojik bir şeyden söz etmiyorum. Yerçekimi ile mekân içerisinde ilerlerken ve de içlerindeki zaman duygusuyla hayatın temposu arasında ilişki kurarken, kurdukları şeyler/tercihler var. Bedenin devinimi sırasında merkez oluşuyor. Bu merkez, doğru merkez olmayabilir mesela, ömrü boyunca bedeni yanlış bir şekilde taşıyan ve devinen

insanlar vardır/olabilir. Bunların hatta hastalık şeklinde sonuçları olabiliyor. O nedenle ben bir ideal merkez meselesi ile ilgilenmiyorum. Benim burada ilgilendiğim sinir düğümleri meselesi. Çünkü bu çalışma bir enerji ve enerji akışının hissedilmesi çalışması olduğu için, açıkçası beynin dışındaki en büyük sinir düğümü ve belli ölçülerde özerk çalışan sinir düğümünün, bu bağırsak bölgesinin tam içinde bulunan, o göbek deliğinin yaklaşık iki-üç parmak altına denk gelen ve tam ortada bulunan düğüm olduğunu düşünüyorum. Benim açımdan, bu çalışma için merkez orası. Ama şunu söyleyeyim, çalıştığımız bir rol kişinin kendi merkezini hissettiği yer orası olmayacaktır ve o merkezin ayrıca bulunması gerektiğini düşünen çalışmalar var. Örneğin Michael Çekov'un çalışmaları; rol kişinin merkezi bulunması gerekir diyor. Bunun için ayrıca egzersizler de yapılıyor. Belki haberin var. Ama merkezin farkındalığının hayalde tutulması, evet. Bu tür mesela, sinir düğümlerinin faaliyetini dinlemeye alışmış birisi, yarın bir rol kişisini oynarken, onun merkezini daha kolay hayalinde tutabilir/ kaybetmemeyi daha iyi başarır.

15- *Oradan oynamaktan bahsetmiyorum da ben, o noktanın farkındalığının oyunculuk adına bir önemi var mı?*

Açıkçası ben bunu çok çalıştırmıyorum, oyuncularla çok çalıştığım nokta değil. Ama şu önemli bence, düşünmekten özerk; düşünceyle hükmetmemek ve müdahale etmemeye alışmak için bu aşağıdaki sinir düğümünü özellikle dinlemek önemli. İkinci olarak, genel olarak da şey söyleniyor zaten: temel libidinal enerjinin, yani libido gücünün bu merkezin güçlü çalışmasıyla, bu sinir düğümünün özerkliğiyle çok yüksek olduğu söyleniyor. İştahın arttırdığı vs. e oyunculukta iştah işidir. Genel olarak, aşağıdaki sinir düğümünün güçlü çalışmadığı birisinin, depresyondaki birini bile oynaması zordur. Çünkü oyuncu, normal insan yaşarken ki enerji harcama miktarı ile oyuncunun oynarken ki harcadığı enerji miktarı karşılaştırılırsa oyuncu çok yüksek enerji harcar; normal hayat sürdüren insana göre. Aynı görünür bütün hareketler ama oyuncu iç enerji olarak çok yüksek enerji harcar normal insana göre.

16- *Bu benim kendi özel deneyimimden yola çıkarak deyinmek istediğim bir konu. Burada eğitim almadan önce de farkında olmadan solar plexus'u*

dinleyerek, hem karşıdaki oyuncuyu hem mekânı hem de iç ritmimi oradan duyumsuyordum.

Solar pleksus'tan söz etmedim, hep alttakinden söz ettim. Çünkü genelde, günlük yaşamda sönük oluyor. Böyle insan çok iştahlı iştahlı dolaşmamalı ortalık yerde. Ayıptır yani, ama şu da var; günlük yaşamla ortak olan nokta aslında yukarıdaki nokta, yani solar pleksus. Çünkü normal insan hayatında organik tepkilerde bulunurken de, oyuncu oynarken de/ rol kişisi daha doğrusu eylemlerde bulunurken de ona ait itkilerin ana dağıtım merkezi/ trafo; solar pleksus. Yani beyinden gelen komutların beden sınırlarına iletiildiği, beden sınırlarından gelen uyarımların da işlenmek üzere beyine ileten ana trafo, yukarıdaki diyafram örülü olan ve de nefeste buna göre değişip iniyor. Yani, oynama sırasında solar pleksus aktiftir fakat iyi duyabilmek ve solar pleksus'un çalışmasının daha rahat olabilmesi için de aşağıdaki sinir düğümünün genel açıklık halinin oluşturulması gerekir. Sen oynarken solar pleksus faaliyetini iyi duymak istiyorsan, aşağıdaki noktayı açmalısın ki o ikisinin arasındaki bağ sayesinde oluyor. Akıl yoksa kapatır, egemen oluyor; nefesi tutuyor, kasıyor iskelet kaslarını ve göğüs kafesini senin solar pleksus'ta hissedeceğin itkinin oluşum anını kesiyor, engel oluyor. Duygu oluşuyor ama sen hissedemiyorsun.

17- Sinirbilim ile ilgileniyorsunuz. Bunun oyunculuk üzerine etkisi nedir?

Stanislavski sistemini çalışıyoruz biliyorsun, çok önemli ve çalışan bir sistem, uygulanabiliyor ama orada keşfedilen şeylerin organizmada meydana gelen süreçler açısından açıklanmasını sağlıyor. Stanislavski'nin zamanındaki ya da onun sistemini ileriye taşıyan Grotowski'nin zamanındaki bilime göre şuanda baya ciddi bir bilimsel devrim yaşıyoruz. Yani, sinirbilim birçok disipline ilham verecek önemli bulgular geliştiriyor. Biz 2010'lardan itibaren falan da oyunculuk teorisi araştırmalarında aktif bir şekilde kullanıldığını görüyoruz. İşte burada sinir düğümlerinden söz ediyoruz. Nasıl çalıştıklarına dair farkındalık/ bilgi falan, bizim de yeni egzersizler geliştirmemize, uyguladığımız teknikleri daha ıslah etmemize daha temizlememize daha etkili hale getirebilmemize ve de yeni bir takım uygulamalarla beslememize olanak sağlıyor. Ben çok faydası olduğunu düşünüyorum. Bir de bu oyunculuk denen işi mistik bir yerden çıkarıp, bilimsel yere oturtmasını oyuncuların zihnindeki bazı kuruntulardan kurtulmalarını, kaygılardan arınmalarını, bunu daha bir meslek olarak hissetmelerini; yani ortaya çıkan şeye insanlar/ toplum sanat diyebilir ama ortada

sanatçılar olarak dolaşmaya gerek yok yani. Çünkü öyle birisi yok, oynamayı bilen oyuncular var; işlerini yapıyorlar. Bunun sonucunda kısmetse inşallah sanat eseri olarak kabul edilen şeyler çıkar. Zaman zaman çıkıyor. Bizde hayranlıkla izliyoruz bazı oyuncuların bazı performanslarını... bazı oyunlarda... bazı filmlerde falan ne güzel... bizlere de kısmet olur inşallah ama... yaptığımız işi bu sanmamalıyız. Bu bir süreç, biz performans sanatlarının bir branşı olan oyuncuk mesleğini icra ediyoruz.

18- *Bu dikey hat olan beyin- omurga- merkez bölgesinin bağlantısı sizce neden önemlidir?*

Bilmem. İlk defa düşündüm böyle bir şeyi senin sorunun üzerine. Böyle bir bağ var bence, ben bu üç merkez arasındaki bağı düşünürüm. Beyni genel olarak düşün. Beyin de birden fazla merkez olabilir falan ama önemli değil, yani rasyonel aklın faaliyeti; sonra solar pleksus faaliyeti ve sonra aşağıdaki sinir düğümü faaliyeti. Bunlar bir şekilde bağlı ama ters bağlı bence oyunculuk açısından. Yani, hayatta kalmak için doğru olabilir bu bağ; egemenlik yukarıdan aşağıya doğru ama geçici sürelerle aşağıdan yukarıya da bir egemenlik kurabilmek de iyi olabilir. Ve hayal gücü bu konuda yardımcı olabilir. Yani, sanki karnımızın içindeki yer daha önemliymiş, solar pleksus ona bağlı olarak önemliymiş ve beyin de bir hizmet sektörümüğü gibi düşünmenin, böyle hayal etmenin oyunculuğa çok faydası oluyor.

19- *Sizin egzersizleriniz bence hepsi birbirine bağlı/ birbirini destekliyor...*

E akademik çalışma içerisinde olan birisinin o bağlantı bilgilerini oluşturması lazım. Yani, sistem öğretmeye çalışıyoruz.

20- *Ve Çetin Sarıkartal Stüdyosu oluştu sanırım. Bundan biraz bahsedermisiniz?*

Kendiliğinden öyle bir şey oluştuğunu söyleyebiliriz. Buradan öğrendikleriyle ve tabii daha sonra üzerine koyarak kendi tecrübeleriyle çeşitlemeler, yeni egzersizler; başka yerlerde/ başka atölyelerde öğrendikleriyle bunları birleştiren öğrencilerim çok. Hakikaten iyi oynayan öğrencilerim var. Böyle de bir şey oluştu diyebiliriz. Ben de aslında sadece buna odaklanarak çalışmayı ne yalan söyleyeyim biraz istiyorum artık. Çünkü bir akademisyen olarak da bir yandan çalışırken, sadece bunlara yani tek bir şeye çok fazla odaklanamazsın. Yani, müfredat oluştururken vs yaparken. İstedikğin kadar zamanı, tek bir noktaya ayırarak yapamazsın. Bu bir laboratuvar, bir proje değil. Bundan ibaret değil. Sadece bu tür şeylere odaklanan; yani kendi

tekniğimi daha çok anlamak için daha fazla zaman ayırmayı bende istiyorum ne yalan söyleyeyim.

21- Peki, bu Çetin Sarıkartal Stüdyosu nedir diye bir başlık açıyor olsak, nedir bu Çetin Sarıkartal Stüdyo'su?

Sistem, Stanislavski sistemi. Yani, yeni bir sistemimiz yok. Ama Stanislavski sisteminde oyunculuğu öğrenmek için benim geliştirdiğim ve birbiriyle ilişkilendirilebilen bir dizi egzersiz ve de başkalarından öğrendiğim bazı egzersizlerden oluşan bir alet çantası var diyelim, ben bunu kullanmayı öğretebiliyorum. Ama kendime özgü sistemim var dersem bu yanlış olur. İtkiye dayalı organik oyunculuk benimsendiyse, sistem bir tane. Grotowski de bu sisteme katkıda bulunan birisi, inşallah bizimde katkılarımız olur bu anlamda da. Ama o sistemi kendi öğrencilerime öğretebilecek, özel bir çanta... tool kit diyorlar ya, öyle bir şey zaman içerisinde geliştirdiğimi düşünüyorum.

22- Son olarak egzersize dair başka eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Evet, şu var. Çok sıklıkla rastladığım sıkıntılı durum şu: egzersizi yapıyor arkadaşlar ve sürekli yapmıyorlar. Oysa bu tamamen sinirlerin endokrin sisteminin uyarılmasına dayanıyor biraz önce açıkladığım gibi. Düzenli olarak uyarmanız gerekiyor. Yani, o sırada oluşan açıklık ve duyarlılık hali kapanır. Bütün egzersizler gibi düzenli olarak yapılması gerekir. Oyuncular, diğer sanatsal mesleklerde günlük egzersizler vardır. Oyuncular yapmaz. Bu sözünü ettiğimiz egzersiz de baya her gün yapamıyorsanız bile en azından haftada bir- iki defa yapmanız gereken bir şey. Aksi takdir de bugün çok iyi olur, yapmazsanız birkaç ay yere yatıp dinlemeye başladığımızda daha zor olur/ ya da olamayabilir. Evet, beden sağırlaşabilir. Yani, organizma bir yandan yaşamaya çalışırken, bir yandan da ekonomi yapmaya çalışan bir yapısı var. ilginç bir şey. Oyunculuksa, bonkörlük... yani ekonomi/ tasarruf değil de, harca... böyle bir şeyi öğretmek organizmaya. Canına acıyan tarafı var insanın bir de canını harcamak isteyen tarafı var. Oyunculuk harcamak isteyen taraftan yapılan bir şey. Egzersizler oyuncunun kendisinin oluşturduğu sistem ile belli sıklıkla, kendisi için ihtiyacı da belirleyebilir. Ben her gün şu kadar yapılmalı diyemem, saçma olur; herkes kendisini bilir. Uyku düzeni, bir sürü şeyi değişik insanların ama hangi sıklıkla yapılacaksa o sıklıkla düzenli yapılması durumunda çalışır bu tür hazırlayıcı egzersizler. Şey değil yani, kapıyı açtım artık açık, hep açık... hayır, değil. Bu kapı kendiliğinden kapanan

bir kapıdır. Düzenli olarak açmak ve açılmayı unutturmamak gerekir. Şalter açıp kapatabilmek gibi. İstedığımız zaman açmak ve istediğimiz zaman kapatmak gerekiyor ya oynayabilmek için; açıp açıp kapamak gerekir. Uzun süre açılmayınca şişiyor o kapı ve zor açılıyor.



Ek B: Theodoros Terzopoulos İle Görüşme// 27 Temmuz 2018

1- Kökenlerimizin beden üzerindeki rolü nedir?

Kökler çok önemlidir. Çocukluğunda -kollarını kapat, bacaklarını kapat, bedenini kapat, ruhunu kapat, kalbini kapat- bu sözleri etrafından tecrübe ettiysen; bu artık sadece beden problemi değil, ideolojik ve politik problemdir. Estetik bir problem de değildir. Bu bir hapishanedir. Mesela benim ailem, büyükannem Trabzon'dan, diğer büyük annem Samsun'dan gelmişler. Orada kadınlar yerde erkek gibi çömelerek bacakları açık şekilde otururlarmış. Babaannemden bana sizin geleneksel bir davranış biçiminiz olan haremlik selamlıktan bahsedirdi. Bu tamamen tepkisel bir durumdur. Bunun adı, kök, eğitim ve ailedir. Bütün bu davranış kalıpları ve alışkanlıklar, ilk aileden hemen ardından eğitimden gelir. Atölyede eğitime gelen Türk öğrencilerimiz olduğunda, daha tanışmadan Türk olduklarını anlıyoruz. Senin ailen ve aldığın eğitim tutucu olmasa bile, içinde bulunduğu toplum bu davranış kalıbını benimsemene olanak sağlıyor. Bu hapishanenin anısı sende her zaman kalır. Ama sen özgürce denemeye devam edersen kendini ve bedenini açabilirsin. Bir kız öğrencimiz ilk defa yapıbozumu çalışmasını yapmaya çalıştı ama onun için imkânsızdı. Çünkü birçok bölgesi kapalıydı ve panik oldu. Aslında esas emir beyninden geliyordu. Bu görünen sadece beden değil, ideolojik ve politik bir problemdi. Senin fikirlerin, hayata karşı duruşundur. Hayaller, fanteziler; her şey bedenden gelir. Beden olmadan bütün bunlar imkânsız. Sadece ruh olsaydı bunların hiçbiri olmazdı. Beden bütün bunların tapınağıdır. Sosyal topluma sadece zihnimizle değil, bedenlerimizle de bağlıyız.

2-Oyuncuların sizin tekniğinizin ilk hazırlık egzersizlerini uygulamaları dahilinde, oyuncunun oynamaya hazırlık sürecine katkı sağladığını düşünüyorum. Egzersizinizin ilk aşaması sizin yönteminizdeki yeri nedir?

Eğer hazırlık egzersizlerini yapmayı unutursan zaman kaybedersin, devamlılığını kaybedersin. Bu çok önemlidir, asla unutma. Hedefim daha fazla havayı daha aşağıya (pelvisi göstererek) göndermek ve benim yöntemimdeki görevim budur. Bu bir obsesyon, sürekli bunu yapıyorum. Sürekli daha derine gitmeye çalışıyorum. Ne yapıyorsam yapayım – yüzmek, koşmak vd.- oraya (pelvis) daha fazla hava

yollamaya çalışıyorum ve hep daha derine ulaşmaya çalışıyorum. Her şey diyaframının ne kadar açık olduğuna bağlıdır. Bazen oyuncularda çalışmaların yarım olduğunu görüyorum. Eğer orayı sürekli açarsa, temelini inşa ederler.

2-Attis tiyatrosunda bu egzersizlerin yeri büyük ve düzenli sıklıklarla yapıldığını biliyorum. Bu hareket dizgesinin çıkışı, oluşturulması nasıl oldu? Nelerden ve kimlerden etkilendiniz?

Bu çalışmayı kurmamdaki ilk problemiğim aktördü. Beden dayanıklılığı çok önemlidir. Bedensel dayanıklılığın varsa, psikolojik dayanıklılığın var. Eğer psikolojik dayanıklılığın varsa bedenini destekleyebiliyorsun. Koşmak, genel egzersiz yapmak belki işe yarayabilir ama birçok farklı farklı teknikler çalışmak; buna katılmıyorum. Benim için önemli olan pelvis bölgesidir. İlk performansımdan beri bunu biliyordum. Yönetmenliğe odaklanmadım. Benim için yönetmenlik çok önemli değil. İyi bir yönetmen olabilirim. Benim hedefim hiçbir zaman iyi bir yönetmen olmak ya da iyi bir sahne tasarımcısı olmak olmadı. Bunlar benim için yaratıcı çalışmalar değil. Yaratıcı çalışmalar usta olmak, hoca olmak, aktörü anlamaktır. Bunun anlamı; aktörle çalışmak için aktörün bedenini anlamak, deneyimlemen gerekiyor, aktöre dair birçok şeyi biliyor olman gerekiyor. Psikanalizi bilmen, psikolojiyi bilmen, aktöre yakın olman gerekiyor. Bedeni ve insanoğlunu bilmen gerekiyor. Benim için nefes alıp vermek bunun temeliydi. Bir sürü gelenekte de olduğu gibi -yoga, İnka, Afrika... Fakat yoga çok pasif, rahatlıyorsun ve o huzurda tanrıyla buluşuyorsun. Benim çalışmam tam tersi diyonizyak olan ve bu da enerji demektir. Bu bedeni nasıl aktive ettiğın, diyaframı nasıl aktive ettiğın, nefes alıp vermeyi aktif hale getirdiğın ve teksti aktive ettiğın bir çalışmadır. Bu pasif bir çalışma değil. Bu da bedende daha fazla hava olması demektir. 1984'te arketipsel bir oyun çalışmaya karar verdim,"Bakhalar". Bunun için bedenle çalıştık. Dayanıklılık, hava ve konsantrasyon en önemli noktaları. Provaları 2 ay yapmayı planlamıştık ama sonra 9 ayı buldu. Bunun sebebi performansın sonucuyla ilgilenmedim. Yunanistan'da her yere seyahat yaptım. Doğal koşullarda, nefesle egzersizler yaptım ve bundan sonra hızlı bir şekilde sonucu gördüm. . Bütün deneyimlerimi bu Bakhalar'daki Dionysos metniyle yaptım. Bu provalar gündüzden geceye değil geceden gündüzeydi. 22.00 den 05.00'e kadardı. Bu başka bir metafizik boyuttu. Bu bir dinginlikti. Şehrin sesi yok, çok sakin, biz çok konsantreyiz ve metafizik anlamda

ilahilik vardı. Bu yüzden havanın bu egzersizleri etkilemesi de farklı bir boyutta oldu (Metafiziksel, sembolik, ritüelistik ve dini anlamda). Bundan sonra hemen anladım ki konsantrasyon, dayanıklılık ve güç çok önemlidir. Psikolojik güç, beden gücü, hayaller ve hedef. Benim görevim, konsantrasyon ve pelvis bölgesidir. Bu kaotik olan değil. Bu şekilde başladım ve Bakhalar benim ilk deneyimimdir. Çok yaratıcı bir çalışmaydı. İnsanlar İstanbul'da Akım'de izledi. Şahika Tekand bunu görünce çok şaşırды. Gazetelerin ilk sayfasına oyunun haberleri çıktı. Ama bu başka ülkelerde de aynıydı. Çünkü bundan sonra pasif dramatik tiyatro, pasif insanlar, sahnede tembellik değişti. Onlar sahne de tanrıyı gördü ve bu Dionysos'tu. Yunan tanrısı sahnede idi.

3-Sizin çalışma tekniğinizin modern Batılı olmaktan çok, geleneksel Doğu'lu sahne sanatlarının anlayışına yakın duruyor. Belki Doğu'da hareket tekrarına dayanan bir oyunculuk varken, siz nefesinde etkisiyle başka bir noktaya taşındınız. Kendi çalışmalarınızı diğer bedene dayanan yöntemler arasında nasıl ayırırsınız?

Bir şeyler netleşmediğinde var olamaz. Benim performansçılarında yöntemimi görebilirsin. Soyut değil, alternatif değil, kafa karıştırıcı değil. Tamamen farklı ve bir hedefi var. Estetik. Bu defa estetik diyorum çünkü estetikde yöntemi görebilirsin, politik ideolojiyi, filozofik içeriği, ontolojik içeriği görebilirsin. Benim çalışmam sadece sahne üzerine egzersiz yapmak değil. Oradan oraya koştururken metni konuşmak alternatiflidir. Ve bunlardan her yerde var. Bir kaç tane iyi beden dili hariç, hepsi bunların imitasyonudur. Beden dili, Pina Baucsh'un kurduğu dildir. Oldukça belirlenmiş... Eugenio Barba'nın ki de beden dili değil, farklı ülkelerden ve farklı geleneklerden gelen ritüellerdir. Herkes için temel olan başlıca varoluş ontolojidir. Buradan kendi sistemimi yarattım. Ama bu diğer sistemlerden farklıdır. Pina Bausch beden dilini oluştururken burjuva sınıfını eleştirel yaklaştı. Küçük burjuva. O hayalleri tasarladı, estetik tasarladı. Bu sanat tiyatrosudur. İnsanlar dans olarak görebilir ama benim için yaptığının işiyle nasıl bağladığı çok önemlidir. Evrensel enerji. Bunu bizim çalışmalarda da Savvas her zaman söyler. Bunu Attis'de görebilirsin. Bauhaus da evrensel aktör, evrensel beden denemişlerdir. Fakat farklı zamanlardı. Ben burada denediğimde belki 40 yıl önceydi. İzlediğinde fark edebilirsin; nasıl baş ile göğüs birleşiyor; göğüs ile aşağısı birleşiyor veya aşağısı ile... Eğer Attis'in bir performansını izlediysen bu Attis oyuncusu ya da bu değil hemen anlayabilirsin.

5-Beden enerjisi sizin için neyi ifade ediyor? Pelvis bölgesi ve oradaki sinir düğümünün harekete geçirilmesi oyuncu açısından neden önemlidir?

Enerji temeldir, aslıdır. Enerji Tanrı'dır, Tanrı'nın yüzüdür. Enerji her şeydir. Enerji olmadan bedenden, düşünceden, fantezilerden bahsedemeyiz. Fanteziler enerjisiz bir hiçtir, sadece filoloji ve literatürdür. Yada enerjisiz ideoloji ve estetik pasiftir. Enerji, insanın yaratıcılığına bir köprü görevi görür. Enerjisiz insanlar izole bir şekilde sahnede, ofiste ve sonunda da narsist bir hal alır. Bizim görevimiz insanlarla bir köprü oluşturmaktır. İnsanlarla bir olmak, seyircilerle ve diğerleriyle... bu enerjisiz imkansız. Enerji olmadan düşünmek, yazmak imkansız.

Eğer ki fazla ve derin nefesle beden kanalını açıp, daha derine ve derine gidersen direkt olarak orasıyla bağlantıya geçersin. Eğer biz enerjiyi yavaş yavaş oradan oraya göndererek açığa çıkartırsak özel bir sıcaklık yaratabiliriz. Bütün pelvis bölgesi canlanır. Bu şekilde derhal bağlantı kurulur. Bunun için grup beden çalışmaları doğru yapılmalı ve bu şekilde bu özel sıcaklığa doğrudan doğruya bağlantıya geçilebilir. Bu sinir düğümleriyle olan bağlantı değil bağlantılı olandır; refleksolojik bir bağlantıdır.

6-Enerji kavramı ve bedenin kendi fiziksel sınırlarını aşması sizin tekniğinizde önemli bir yerde. Bu egzersizle bağı nedir?

Temel ve esas fonksiyon doğru nefes almak ve nefes vermektir. Eğer havayı derine gönderirsen, avuç için pelvis bölgesinin üzerindeyken derhal sıcaklık ve hava yolunu bulur. Biz buraya üçgen diyoruz. Bedenin üçgeni... Bedenin üçgeni serbest bırakılmışsa daha sonra bloke olmuş karın ve sonra göğüs kısmıyla çalışırsın. Daha sonra tamamen özgür olursun. Serbest olabilirsin ve enerji de evrensel olur. Bu enerjiyle birleşiktir.

8-Oynama sırasında bedende stres yani kasılmalar meydana gelebiliyor. Oysa beden bir aracı konumunda kalmalı diye düşünüyorum. Yani beden gelen itkiyi kabul etmeli ve tekrar hakkettiği kadar enerjiyle tepki olarak geri verilmelidir. Ben

buna iletken beden demek istiyorum. Sizin tekniğiniz ile merkez bölgesini çalışmanın, iletken bedene dönüşmede katkıları ne olabilir?

Eğer aktör sahnede rolünü oynarken kasılma, stres veya kısıtlanmış hissediyorsa; hemen nefese başvurmalıdır. Çünkü bunun anlamı hava bedene yeterli değildir veya kullanılan diyafram iyi değil ve yaratıcılık engelleniyordur. Çünkü orada problemler hayat/ o günün sorunları veya tiyatroyla ilgili bazı psikolojik sorunlar olabilir. Ama oyuncu fark ettiği anda nefese yönelirse, her şey yavaş yavaş daha yumuşayacaktır. Yumuşaklık/ bedenin gerilimsiz olması çok önemlidir. Derslerde de Savvas sık sık bunu tekrar eder; bu yumuşaklık enerjik bir yumuşaklıktır. Çünkü ancak bundan sonra istenen açıklığa ulaşılabilir. Bu durum nitelik verir, başkalarıyla iletişime geçmeyi, diğerlerinden mesaj almanı ve diğerlerine mesaj verebilmeni sağlar. Çünkü beden açık olduğunda her şey açıktır. Bu enerjidir. Beden yumuşak; her şey yumuşak ve aynı zamanda da aktive edilmiş olmasında enerji büyük rol oynar. Eğer beden blok ise orada artık gelecek yoktur. Artık gerçek bir bağlantıdan söz edemeyiz, artık dışarıdan bilgiler almaya çok duyarlı değildir. Yada bir şey üretmeye veya içindeki bilgilere ulaşmaya ve bir şeyler yaratmaya müsait değildir. Çünkü blok/kapalılık ölüm demektir.

9-Solar pleksus bölgesi ile ilgili ne düşünüyorsunuz? Pelvis ve solar pleksus arasında nasıl bir bağ var?

Bunun tam kuramsal cevabını bulamam. Bunu her gün aslında yapıyorsunuz (Atölye çalışmalarını kasteder). Ama eğer solar pleksus daha serbest olursa burası pelvis için güç sağlayabilir. Eğer üçgeni tencere olarak düşünürsen; solar pleksus da yumurtadır. Yumurtanın kaynaması olarak düşünebiliriz. Solar pleksus oranın güvenliği gibidir. Solar pleksus aktive olduğunda üçgenle işbirliği içindedir.

10- Metine geçildiğinde pelvis ile bağlantının kopmaması için o bölgenin hayal edilmesi gerekiyor. Ne zaman o bölgeyi hayal etmezsek bağlantı kopuyor. Hayal gücünün zihin ve beden arası etkileşime katkısı nedir?

Bu en temel 3. Göz hissidir. Orayı düşünmüyorum. Eğer bunu düşünürsem beraberinde kaybederim. Çünkü onu yönetmeye başlarım. Onu tutup sonra küçültürüm. 3. Göz hissi için benim dediğim karşıdaki noktaya bak ve bu

Dionysos'un gözleridir. Buraya (duvara) bakmıyorum, ama kastettiğim oraya (dionysos) bakıyorum. Oradaki noktaya konsantre olursam, üçgen bölge aynı zamanda kendi kendini kontrol eder yani 3. gözün kontrolüne geçer. Yani bu şu demek; ben şuan buradayım ama aynı zamanda da oradayım. Bu başka bir boyuttur. Bu çalışmayı daha kolaylaştırır. Mevcudiyet durumunu kolaylaştırır. Ama ben yokum bir başka boyuttayım. Eğer ben buradayım ve bakmıyorsam, özgür değil, hapisimdir. (iç bakış)

12- Her yıl egzersizlerde küçük değişiklikler yapıyorsunuz? Bu değişikliklerin bedeni hazırlamaya etkisi nasıl oldu?

Daha kolay çalışmak için her yıl bir şeyler değiştirmek zorundayım. Büyük soru şu: 10 yıl önce beden daha farklıydı. 30 yıl önce farklıydı, daha açıktı. 10 yıl önce teknoloji başladı. Teknolojinin şiddeti başladı. Teknoloji tarafından bedenin ırzına geçiliyor. Şuan her şey daha zor. Daha kolaylaştırmak daha basitleştirmek gerekiyor. Bir şeyler yaratmalıyız, köprü görevi görecektir daha fazla anlamaya dair. Çünkü buraya gelen insanlarda problemleri görüyoruz. 5-7 yıl önce her şey daha kendiliğindendi. Ama şimdi daha zor. İnsanlar yavaş yavaş daha fazla kapanmaya başlamış. Bu inanılmaz. İlerde olacakların görünen gerçekleri gibi.

Ek C: Theodoros Terzopoulos Yöntemi'nin Fiziksel Alıştırması

1. Ayakları bitişik, dizleri gevşek ve hafifçe bükülü olan oyuncu dik konumda. Tam karşısında bir noktaya yoğunlaşmış durumda. Kollar ve omuzlar serbest, kuyruk kemiği içe doğru kilitli. Ciğer bölgesinin ve diyaframın açılarak, egzersiz boyunca solunum süresinde kullanılan havanın vücut içerisinde serbestçe dolaşmasını kolaylaştırabilmesi için omurga üçgene göre dikey konumda. Konsantrasyon noktası sayesinde, oyuncu mekan içerisinde çevresel farkındalık kazanır. Burun ve ağızdan nefes almak suretiyle, ciğerlerin derinliklerine kadar çekilen hava, diyaframı, üreme organları ve bel bölgesine dek etkinleştirir. Alıştırmanın başından sonuna kadar ayrı bir özen gösterilen “s” sesiyle nefes verme sayesinde ağız, dudak ve dil kasları, ses çıkarımı için salt gereken havayı kullanacak şekilde çalıştırılır. Bu pozisyonda tüm grup topluca nefes alıp verir. Ciğerlerdeki açıklığın kademeli olarak genişleyebilmesi için, nefes verme sürelerinin her defasında yavaş yavaş artırılması gerekir. Alıştırma üç ila beş solunum döngüsü boyunca sessizce tekrar edilir.
- 2- Oyuncu ilk pozisyonda. Solunum sırasında dışarı verilen havayla beraber baş ve gözler sola kayar. Birbiriyle tam bir uyum içinde olan baş ve gözler birlikte hareket eder. Solunum sonunda oyuncu tam olarak sola bakar. Bu hareket çok yavaş bir tempoda icra edilir ve hava dışarı verilene dek sürer. Solunumun tamamlanmasından sonra, oyuncu nefesi diyaframına çekip bir sonraki soluk verme süresiyle eş zamanlı olarak başını aynı şekilde sağa çevirir. Dizler bükülü, omurga da üçgene göre dikey konumda kalmaya devam eder. Sola ve sağa doğru yapılan üç hareketin ardından alıştırma tamamlanır. Ve sonunda grup ilk pozisyona geri döner.
- 3- Oyuncu başını ve gözlerini yavaşça yukarı kaldırır. Hareket, solunan havanın dışarı verilmesi tamamlanana dek sürer. Solunumun tamamlanmasından sonra, oyuncu nefesi diyaframına çekip bir sonraki soluk verme süresiyle eş zamanlı olarak başını ve gözlerini aşağı eğer. Kafa ne boynu çitlatacak kadar yukarı kaldırılmalı ne de boğaz bölgesini kilitleyecek kadar aşağı eğilmelidir. Aşağı ve yukarı doğru yapılan üç hareketin ardından alıştırma tamamlanır. Ve sonunda grup ilk pozisyonda geri döner.
- 4- Havanın dışarı verilmesiyle oyuncu baş ve gözlerle soldan sağa tam bir daireyi tamamlamış olur. Dönüşlerin her biri yavaş tempoda icra edilir ve hava dışarı verilene dek sürer. Oyuncu, üç solunum süresine tekabül eden üç soldan sağa dönüşü tamamladıktan sonra, bu defa sağdan sola olacak şekilde aynı işlemi tekrar eder. Gruptaki herkesin nefes alıp verişiyile baş dönüşünün tam bir uyum içinde olması gereklidir.

5- İlk pozisyonda olan oyuncu diyaframın derininden nefes alır. Nefesin ilk alındığı andan sonra, içeri çekilen havanın bedene serbestçe girmesine dikkat ederek tamamıyla egzersizin soluk verme bölümlerine konsantre olur. Dışarı verilen havayla birlikte başına hızla sola ve sağa doğru hareket ettirir. Çenenin ve dudakların rahatlatılması elzemdir. Başın sola yada sağa her dönüşü nefesi dışarı verme süresine eşittir. Her baş hareketi için temel komutu veren daima üçgen bölgesidir ve böylelikle, her harekete tüm bedenin eşlik ettiğine yönelik bir his geliştirilir. İlk pozisyonda tam karşıda bir yerde bulunan konsantrasyon noktası, şimdi başın yada gözlerin hareketine bağlı olarak sağa ve sola doğru ilerler. Egzersiz aynı tempoda bütün grup tarafından tekrar edilir.

6- Yukarıdaki alıştırmada kazanılan işlev oyuncunun başını aşağı ve yukarı doğru hareket ettirmesiyle tekrar edilir.

7- Oyuncu ilk pozisyonda. Hava “s” sesiyle dışarı verildiği sırada, sağ omzu önden arkaya tam bir dönüş yapar. Başlangıç pozisyonuna geri döndüğünde, nefesi içine tekrar çeker ve bir sonraki soluk verme süresinde dönüşü tekrarlar. Egzersiz, sağ ve sol omuzların önden arkaya yapacakları üç dönüşle tamamlanır. Daha sonra alıştırmada, sağ ve sol omuzların bu sefer arkadan öne yapacakları üç dönüşle tekrarlanır. Egzersiz süresince oyuncunun tam bir dönüşü eksiksiz bir şekilde tamamlayabileceği kalıcı omuz hareketini bulması gereklidir.

8- Bir önceki alıştırmada oyuncu ilk pozisyondan başlamak suretiyle, tek bir nefes veriş süresi boyunca her iki omzu önden arkaya çevirir. Döngüyü tamamlayıp ilk pozisyonda döndüğünde soluk alır ve bir sonraki nefes verme süresi içinde aynı dönüşü yeniler. Alıştırma, omuzların önden arkaya yapacağı üç dönüşle tamamlandıktan sonra, omuzların bu kez aksi yönde, arkadan öne doğru yapacağı üç dönüşle tekrar edilir.

9- İlk pozisyonda olan oyuncu diyaframdan nefes alır. Nefesin çekildiği ilk andan itibaren egzersizin soluk verme kısımlarına odaklanır. Soluma sırasında dışarı verilen havayla, her iki omzu da yukarı ve aşağı yönde hızlıca beraber hareket ettirir. Dışarı verilen her hava, tek bir omuz hareketine denktir. Bu hareketin temel komutu üçgen bölgesinden verilir. Bükülü durumda olan dizler bedenin belden aşağısını etkinleştirir. Egzersiz aynı tempoda bütün grup tarafından tekrar edilir.

10- Başlangıç pozisyonunda oyuncu dışarı verilen havanın beraberinde, ellerini sanki omurganın bir uzantısıymışçasına yavaşça yukarı kaldırır. Bunu baş bölgesi izler. Odak noktası bu defa yukarı aktarılmıştır. Dışarı verilen havanın eşliğindeki el

ve baş hareketi, tüm grup tarafından eş zamanlı olarak icra edilir. Bu pozisyonda üçgen geriye doğru esnemez ve bedeni destekleyip aktif hale getirebilmek için omurgaya göre hep dik konumda kalır. Dışarı verilen havayla birlikte oyuncu hızlı bir tempoda, ellerini sanki tavana dokunmak istiyormuşçasına sırayla yukarı kaldırır. Daha evvelki alıştırmaların işlevlerine koşut bir şekilde oyuncu, ilk nefesi gene diyaframdan alır ve sonrasında yalnızca soluk verme anlarına yoğunlaşır. Bedenin üst bölgesi kendi kendine çalışmayı sürdürmekte, ancak her bir hareketin komutunu üçgen bölgesi vermektedir.

11- Ayakları bitişik, dizleri gevşek ve hafifçe bükülü olan oyuncu dimdik durur. Birbirine paralel durumdaki eller, omurganın bir uzantısı olarak yukarıda kalmaya devam eder. Oyuncu içine derin bir nefes çeker. Dört soluk verme süresine eşdeğer dört tempoda, vücudun gövdesi, sadece ve sadece sağ tarafa açıklık sağlayacak kadar sola kayar. Kaburga kemiklerinin esnetilmesini kolaylaştırmak için sağ el baş bölgesinin üzerinde gezinirken, sol el sol bacağa paralel konumdadır. Sonraki dört tempoda gövde sağa kayar. Kaburga kemiklerinin esnetilmesini kolaylaştırmak için baş bölgesinin üzerine şimdi sol el dolaşırken, sağ el de sağ bacağa paralel konumdadır. Egzersiz gitgide artan bir hızda sola ve sağa doğru dönüşümlü olarak yinelenir. Alıştırmanın sonunda herkes ilk pozisyonuna geri döner; omurganın bir uzantısı olarak birbirine paralel durumdaki ellerse yukarıdadır.

12- Yukarıdaki pozisyonu koruyan oyuncu sol avucuyla sağ bileği yakalar. Havanın dışarı verilmesiyle beden yavaş tempoda, sadece ve sadece sağ kısma açıklık sağlayacak kadar sola doğru alçalır. Bu pozisyonda oyuncu derin bir nefes alır ve tek bir soluk verme süresince ağır tempoda gövdesini sadece sol kısma açıklık sağlayacak kadar sağa doğru hareket ettirir. Soldan sağ tarafa geçiş sırasında oyuncu sağ avucuyla sol bileği yakalar. Alıştırma sola ve sağa doğru üç kez tekrar edilerek tamamlanır. Her bir yinelemede, ciğer bölgesinin açık kalarak diyaframda sıkışma yaşanmamasını sağlayan omurganın üçgene göre konumunun etkin, hizasının da muntazam olduğuna yönelik hislerin korunması esastır.

13- Yukarıdaki egzersizin sonunda oyuncu, ayaklarının bitişik, dizlerinin gevşek ve hafifçe bükülü olduğu dik pozisyonuna geri döner. Ve tam karşısında bir noktaya odaklanır. Birbirine paralel durumdaki eller, omurganın bir uzantısı olarak yukarıda kalmaya devam eder. Havanın dışarı verilmesiyle eller omuz genişliğinde yanlara doğru aşağı indirilir. Omuzlar rahat, belkemiği üçgene göre dikey konumdadır. Sonraki soluk verme süresinde, oyuncu parmak ve avuçlarını yukarı kaldırır.

Parmaklar esnetilip birleştirilir. Bir sonraki soluk verme süresince, avuç ve parmaklar aşağı indirilir. Alıştırma sırasında oyuncu üçgenle olan bağı sürekli korur. Avuç ve parmakların yukarı ve aşağı doğru yapacağı üç hareketle birlikte egzersiz sonlandırılır.

14- Bir önceki alıştırmanın ardından, kollarını omuz genişliğinde yana açan oyuncu dimdik durur. Parmaklar birleştirilir, ancak bu sefer eller mümkün mertebe gergindir. Soluk verme süresinde oyuncu ellerini göğüs hizasında önüne doğru hareket ettirir. Hala birleşmemiş durumda olan parmaklar oyuncunun tam karşısındadır. Sonraki soluk verme süresince oyuncu, avucun tamamını şu sırayı izleyecek biçimde döndürür: parmaklar- avuç içi- bilek. Sağ avuç içi saat yönünde, sol avuç içi de saatin aksi istikametinde döner. Her iki avuçtaki hareket eşzamanlı olarak gerçekleşir. Üç avuç dönüşüyle birlikte alıştırma tamamlanır. Kolları göğüs hizasında olan oyuncu başlangıç pozisyonuna geri döner.

15- Oyuncu yukarıdaki pozisyonda olmak şartıyla tam karşısında bir noktaya yoğunlaşır. Dizler gevşek ve hafif bükülü kalmaya devam eder. Omurga üçgene göre dik konumdadır. Nefesi burun ve ağızdan içine, diyaframın derinlerine çeker. Oyuncu nefesi içine çektiği andan itibaren egzersizin soluk verme kısmına yoğunlaşır. Üç solunum süresine tekabül eden üç tempoda, hava dışarı verildiğinde, oyuncunun tam karşısında duran elleri dönüşümlü olarak iç içe geçerler. Dördüncü solunum süresine denk gelen dördüncü tempoda kollar yana açılır ve göğüs kemiği bölgesi olabildiğince zorlanır. Dörtlü solunum döngüsü gittikçe artan bir hızda tekrar edilir. Egzersiz süresince, yaşadığı aşırı zorlanmaya karşın sabit kalmayı sürdüren gövde aracılığıyla oyuncu, üçgen ve omurga arasındaki ilişkiye dair fazlasıyla kuvvetli bir his kazanır. Alıştırma aynı tempoda tüm grup tarafından yinelenir ve kolların omuz genişliğinde yana açılmasıyla zirveye ulaşır. Grubun tamamı aynı pozisyonda sessizce durur, ta ki nefes darlığının azalmasıyla diyaframla olan bağ tekrar kurulana kadar.

16- Oyuncu ilk pozisyonda. Eller omuz genişliğinde yana açık. Omuzlar gevşek. Ve odak noktası tam karşısında. Oyuncu nefesi ilk çektiği andan itibaren egzersizin soluk verme kısmına yoğunlaşır. Dışarı verilen havanın eşliğinde eller, gitgide artan bir hızla önden arkaya olacak şekilde iç içe geçen daireler çizerler. Ellerin çizdiği dairenin çevresi devamlı genişler. Ellerin hızının gelişimini kolaylaştırmak adına alıştırmanın tamamında omuzlar gevşektir. Üçgen ve omurga arasındaki ilişki hissini kararlılıkla korunması, gövdenin daima sabit kalabilmesi açısından

zorunludur. Egzersiz bütün grup tarafından aynı tempoda icra edilir. Grubun uyumunu dışarı verilen hava sağlar. Hız gelişiminin uç bir noktasında eller, yukarı ve paralel yönde olacak şekilde, aniden durur. Alıştırma tüm grup tarafından bu defa aksi yönde olmak kandıyla tekrar edilir.

17- Bir önceki alıştırmadan ardından oyuncu ilk pozisyonuna döner. Eller omuz genişliğinde yana açılmış durumda, omuzlar da gevşektir. Havanın dışarı verilmesiyle birlikte eller yanlardan, ayaklarla temas haline gelene dek aşağı doğru indirilir. Oyuncu en baştaki pozisyonudadır. Bu pozisyonda üçgen hissini muhafaza etmek suretiyle bacaklarını belli bir mesafede açar. Kendini yere bırakana kadar bu pozisyonu korur. Etkin haldeki omurga ve içe doğru kilitli kuyruk kemiği aracılığıyla üçgen ve ayak tabanları, vücuda dair son derece sağlam bir temel teşkil ederek, zeminin derinden duyumsandığı bir çeviklik hissini geliştirilmesini sağlar. Oyuncu bu pozisyonda diyafram ve bel bölgesinden derin bir nefes alır. Nefesi içine çektiği ilk andan itibaren alıştırmadan soluk verme kısımlarına odaklanır. Eller tamamen serbesttir. Dışarı verilen havayla birlikte hızlandıkça hızlanan eller, vücudun çevresinde sarkaç misali bir daire çizerler. Omurga bedeninin geri kalanına göre dikey konumdadır. Odak noktası tam karşıdadır. Bütünüyle hareketsiz durumdaki üçgen ne sol elin ne de sağ elin hareket dinamiklerine tabidir. Egzersiz ellerin gitgide artan hızı vasıtasıyla icra edilir. Alıştırmadan dinamikleri kas gerilmesinin bir sonucu değildir; ellerin hareketini sağlayan temel komut üçgen bölgesinden, dürtü de dışarı verilen havadan ileri gelir. Ellerin hareket gelişiminin uç bir noktasında hız, eller hareketsiz kalana ve yanlardan serbest bırakılana dek kademeli olarak düşürülür.

18- Oyuncu baş ve işaret parmaklarını birleştirip ellerini alt karın bölgesinin üzerine koyar. Nefesi burun ve ağızından içine, diyaframın derinlerine çeker ve “ha” sesbirimiyle dışarı verir. Alınan ve verilen her nefesle birlikte yüz yavaş yavaş genişler, ağız ve gözler de olabildiğince açılır. Yüzün genişlemesi kas gerilmesinin bir sonucu değil, yüzü içeriden genişleten nefes alıp verme eyleminin bizzat kendisidir. Tüm grup aynı tempoda nefes alıp verir.

19- Oyuncu sol elini alt karın bölgesinin, sağ elini de kuyruk kemiğinin üzerine koyar. Hava dışarı verildiği sırada üçgen olabildiğince sola kayar. Her ne kadar dizler bükülü ve omurga üçgene göre dikey konumda kalmaya devam etse de dizler, omurga ve konsantrasyon noktası, üçgenin hareketine bağlı olarak değişkenlik gösterir. Dışarı verilen her havayla birlikte üçgen, evvelki pozisyondan geriye, sağa ve öne doğru kayar. Üçgenin bütün geçişlerinde, oyuncunun hedefi hareketi en uç

noktada icra edebilmektir. Alıştırma tüm grup tarafından aynı tempoda üç döngü boyunca yinelenir. Ve bunu aynı işlemin tersi, sağdan sola olacak şekilde izler. İçeri çekilen her nefes, üçgenin hareketine bağlı olarak diyaframı farklı yönlerde etkinleştirir. Egzersizin sonunda oyuncular ilk pozisyonlarına geri dönerler. Elleriyle tıpkı bu alıştırmaların başındaki pozisyonda olduğu gibi kalmaya devam eder.

20- Oyuncu yukarıdaki pozisyonda, odak noktasıysa tam karşısında. Nefesi içine çektiği ilk andan itibaren alıştırmaların soluk verme kısımlarına odaklanır. Bu alıştırmada dışarı verilen her hava, üçgenin öne ve arkaya doğru hızlı bir tempoda yapacağı bir harekete tekabül eder. Etkin haldeki omurga dikey konumdadır sabit olan göğüs kafesi bölgesini etkileyen tek şey üçgenin hareketleridir, o da yansıtıcı bir yere kadar. Egzersiz tüm grup tarafından aynı tempoda icra edilir.

21- Oyuncu ellerini yüz hizasında birleştirir. Omurga dik, içe yönelmeyen ayak tabanlarına göre dizler de dikey konumda, kuyruk kemiğiyle içe doğru kilitli. Hava dışarı verildiği sırada oyuncu, omurgayı hiçbir şekilde esnetmeden ağır ağır çömelir. Ve havanın tekrar dışarı verilmesiyle yavaş yavaş ilk pozisyona geri döner. Egzersiz beş solunum döngüsü boyunca bütün grup tarafından yinelenip herkesin çömelmesiyle sonlanır.

22- Çömelme pozisyonunda omurga aktif hale gelir, boyun da solunum fonksiyonlarını kolaylaştıracak şekilde açılır. Oyuncu diyaframdan üreme organlarına kadar derin bir nefes alır. Beş ila yedi solunum döngüsü boyunca bu durumda kalmayı sürdürür. Çömelme, performans öncesinde, hele hele ısınma için yeterli vakit olmadığı koşullar altında, oyuncunun konsantrasyonunu sağlayacak ideal bir pozisyonudur.

23- Oyuncu yere oturur. Avuçlar ve ayak tabanları zeminin üstündedir. Elleri omuz genişliğinde açık olmakla birlikte, mümkün mertebe bedene yakındır. Pelvis bölgesinin açılmasıyla beraber açılan bacaklar da keza mümkün mertebe bedene yakındır. Omurga dikey ve etkin, omuzlar da gevşektir. Odak noktası tam karşıdadır. Hava dışarı verildiği esnada oyuncu, sol bacağını kıpırdatıp da hareketi kolaylaştıracak bir yardım almadan, sağ dizini hafifçe içe doğru, zemine değebilene kadar kırar. Havanın tekrar dışarı verilmesiyle sağ diz evvelki pozisyona dönerken, sol diz aynı şekilde kırılır. Alıştırma üç ila beş solunum döngüsü boyunca yinelenir.

24- Oyuncu yerdedir. Ayaklar pelvis bölgesinin açılmasıyla birlikte açılır, eller de yine omuz genişliğinde açıktır. Bacak ve kollar ile beden arasındaki mesafe bu defa biraz daha fazladır. Hava dışarı verildiği sırada oyuncu, üçgenden başlamak suretiyle

vücudu yavaşça yukarı doğru kaldırır. Oyuncu bu hareketi geliştirirken, bedeni dizlerden baş bölgesinin sonuna kadar düz bir çizgi oluşturur. Hava tekrar dışarı verildiği sırada oyuncu, ilk pozisyonuna ulaşana kadar ağır ağır alçalır. Egzersiz üç ila beş solunum döngüsü boyunca tüm grup tarafından aynı tempoda icra edilir.

25- Oyuncu bir önceki pozisyonudadır. Nefesin çekildiği ilk andan itibaren egzersiz soluk verme kısımlarına odaklanır. Dışarı verilen her havayla beraber hızlı bir tempoda bedeni yukarı ve aşağı yönlerde hareket ettirir. Alıştırmanın muntazam bir şekilde icra edebilmesi için oyuncunun üçgen, omurga ve ayak tabanlarıyla avuç içlerinin merkezlerine ilişkin hislerinin yerli yerinde olması esastır.

26- Bacaklarını uzatmış bir halde yerde olan oyuncunun belkemiği dikey, elleri de öne doğru uzatılmış durumdadır. Hava dışarı verildiği esnada, yavaş yavaş her omurgayı duyumsayacak şekilde, belkemiği tamamıyla zeminin üzerine yaslanana kadar alçalır. Havanın tekrar dışarı verilmesiyle, baş bölgesinden başlayıp ilk pozisyona dönene dek, her omurgayı duyumsayacak şekilde ağır ağır yukarı kalkar. Alıştırma aynı tempoda üç ila beş solunum döngüsü boyunca tüm grup tarafından yinelenir. Egzersiz icra edilirken başların, bacakların, kolların ve gövdelerin tamamıyla serbest ama bir o kadar da etkin olmaları esastır. Oyuncunun konsantrasyonu çoğunlukla üçgen bölgesindedir. Yavaş yavaş alçalmasına ya da yükselmesine tepkisel olarak, alt karın bölgesi aktif hale gelip beden hareketini destekler.

27- Önceki alıştırmanın sonunda oyuncu yerde yatıyordu. Eğilip sağ dizini kavrar. Nefesi dışarı verdiği esnada, sol bacağı havaya kaldırmadan sağ dizi göğsüne çeker. Nefesi tekrar içine çekmesiyle serbest bıraktığı dizin ilk pozisyonuna dönmesinin ardından, dizi yeniden göğsüne çeker. Egzersiz üç solunum döngüsü boyunca tekrarlanır. Ve bunu önce sol dizin, sonra da her iki dizin aynı işlemi tekrarlaması izler. Alıştırmanın, her iki dizin de havanın dışarı verilmesiyle eş zamanlı olarak göğse çekilmesinden oluşan son safhası, boyun kaslarını rahatlatıp dinlendirdiğinden, bilhassa yoğun stres altında geçen dönemlerde sırt için fazlasıyla faydalıdır. Bu pozisyonda grup üyeleri arasında herhangi bir görsel temas yoktur ve uyum, bizzat oyuncuların kendi nefes alıp verme seslerini dinlemesiyle sağlanır.

28- Önceki egzersizin sonunda oyuncu yerde yatıyordu; pelvis bölgesinin açılması üzerine dizler bükülmüştür. Hava dışarı verildiği sırada, pelvis bölgesini olabildiğince yukarı kaldırarak, pelvisin yükselmesini desteklemek için ellerini kaburganın üstüne koyar. Bu pozisyon diyaframdan nefes alıp verme pratiği

açısından idealdir çünkü oyuncuyu havayı ciğerlerin derinliklerine itmeye zorlar ve böylece diyafram, üreme organlarından böbreklere kadar hareketlilik kazanmış olur. Egzersiz beş ila yedi solunum döngüsü boyunca tekrar edilir.

29- Oyuncu önceki pozisyonda sol bacağı hafifçe yukarı kaldırır ve ayak parmaklarının yardımıyla pelvis bölgesine, vücudun arkasında olacak şekilde ayakları yere değdirerek bir itki sağlar. Bu yeni pozisyonda, ayakların birbirine bitişik ve gergin olması gereklidir. Kollar aksi yönlerde zeminle temas halindedir. Beş ila yedi solunum döngüsü boyunca grup, nefesin alınış ve verilmesinin uyumlu olup olmadığını yoklar. Alıştırmanın sonunda herkes her omurgayı duyumsayacak şekilde döner, ta ki zemine uzanacakları ana kadar.

30- Oyuncu yerde yatmaktadır. Birbirine bitişik durumdaki bacaklar tam karşıya doğru uzatılmıştır. Eller kalçaların altına yerleştirilir. Oyuncu, tabanlar ve ayaklar parmakları yukarı bakacak şekilde, hafifçe bacaklarını yerden kaldırır. Hava dışarı verildiği sırada, bacaklarını, gövdeye göre dik açı oluşturacak biçimde yavaş yavaş yukarı kaldırır. Havanın tekrar dışarı verilmesiyle, bacakları ilk pozisyona gelene dek ağır ağır aşağı indirir. Oyuncu alıştırmanın sonuna kadar ayaklarını yerden kıpırdatmaz. Hem yükseliş hem de alçalış anlarında ayakların gergin, omuzlar, boyun ve göğüs kafesi bölgesinin de serbest olmaları esastır. Egzersiz tüm grup tarafından yedi solunum döngüsü boyunca yinelenir.

31- Bir önceki alıştırmanın sonunda kendini yerde bulan oyuncu, omurgaya gereksiz yük bindirmemek adına yanlamasına hareketlerle kalkar. Omurga dik, kuyruk kemiği içe doğru kilitli, odak noktası da tam karşıda olacak biçimde dizlerinin üstünde duruyordur şimdi. Dışarı verilen havanın eşliğinde, ayak topuklarının arasına oturana kadar ağır ağır alçalır. Havanın tekrar dışarı verilmesiyle, yavaş yavaş yerden kalkarak önceki pozisyonuna döner. Alıştırma bütün grup tarafından beş solunum döngüsü boyunca tekrar edilir. Diz problemleri olan oyuncular dikkat etmelidir.

32- Bir önceki alıştırmanın akabinde oyuncu, dizleri bitişik, ayak tabanları da kalçalara yakın olacak şekilde, ayak topuklarının arasında oturmaktadır. Odak noktası gene tam karşıdadır. Oyuncu üç ila beş solunum dönüşü boyunca bu postürü korur. Grup aynı tempoda nefes almakla beraber, alınan her nefesin süresinde belli bir artış vardır. Hava dışarı verildiği esnada oyuncu, kalçalarını zeminden oynatmadan ayak topuklarının arasındaki mesafeyi açıp, sanki bir şey yakalamak istiyormuşçasına yavaş yavaş öne doğru ilerler. Oyuncu, göğüs yere temas edene dek

ilerleyişini sürdürür. Birbirine paralel durumda olan eller zemin üzerinde serbest, omurga da yatay konumdadır. Oyuncu bu pozisyonda içine çektiği havayı böbreklerine kadar iter. Grup üç ile beş solunum döngüsü boyunca bu pozisyonda kalmayı sürdürür. Alıştırmanın bir sonraki adımında, tek bir nefes veriş sırasında oyuncu yavaş tempoda, ayağını aynı pozisyonda tutmayı sürdürürken, ellerin yardımıyla gövdeyi kaldırır ve ayak topuklarının arasında, eller birbirlerine paralel olacak şekilde, sırt üstü yatana ve omurganın bir uzantısı olarak yere temas edene kadar arkaya döner. Nefesin ciğerlerin derinlerinden üreme organlarına dek içeri çekilmesi bu pozisyonda geliştirilir. Bütün grup aynı tempoda üç ila beş solunum döngüsü boyunca aynı andan nefes alıp verir. Ardından tek bir soluk sırasında, oyuncu, ellerin yardımıyla yavaş yavaş kalkar ve ön konuma geri dönüp bir diğer üç ila beş solunum döngüsü boyunca aynı pozisyonda kalır. Ve sonunda, alıştırmanın başındaki pozisyona geri döner. Bu pozisyonda çok çok yavaş olmak kaydıyla bacaklarını yana getirir ve rahatlamaları için tam karşıya uzatır. Grup bacak ve dizleri silkerek rahatlatır. Ardından, hızlı bir tempoda, ayak tabanlarını içten dışa ve dıştan içe doğru döndürür. Her bir dönüş, havanın dışarı verildiği ana denk gelir.

33- Bir önceki alıştırmanın akabinde oyuncu, bacaklarını öne doğru uzatıp tam karşıda bir noktaya yoğunlaşır; omurga dikey konumda, omuzlar da gevşektir. Nefesin çekildiği ilk andan itibaren egzersizin soluk verme kısımlarına odaklanır. Dışarı verilen her havayla birlikte hızlı tempoda, kollar sanki bir şeyi kavramak istiyormuşçasına karşıya doğru uzanırken, sırayla sol ve sağ oturma kemiğinin (pelvis bölgesinin hemen altında bulunan kemiğin) üzerine bastıra bastıra öne doğru ilerler. Alıştırma on soluk verme süresince egzersize aynı şekilde devam eder. Aynı tempoda icra edilen alıştırma, bu işleyişin öne ve arkaya doğru atacağı üç turla tamamlanmış olur.

34- Çömelme pozisyonundaki oyuncu tam karşıda bir noktaya yoğunlaşır; omurga diktir. Çapraz bağlara zarar vermemek adına mümkün mertebe dışa dönük olan ayaklara göre dizler dikey konumdadır. Oyuncu, nefesin çekildiği ilk andan itibaren egzersizin soluk verme kısımlarına odaklanır. Üç soluk verme süresine denk üç tempo boyunca, dışarı verilen her havanın eşliğinde eller dönüşümlü olarak iç içe geçer. Dördüncü solunum süresine tekabül eden dördüncü tempoda, kolların göğüs kemiği bölgesini sonuna kadar zorlayarak tamamen yana doğru açılmasıyla yükselen beden, bacakların gerilmesiyle tekrar alçalır ve vücut sonraki dört solunum döngüsüne yeniden başlar. Egzersiz gitgide artan bir hızla icra edilir. Egzersizin

sonunda oyuncu, solunum hızı tekrar normal seyrine dönene dek çömelme pozisyonunda kalır. Oyuncular, aldıkları kesik kesik nefesleri, içeri çekilen havayı üreme organları ve bel bölgesine aktarmak için kullanırlar. Ardından, kuyruk kemiğinden başlayıp çömelme pozisyonundan, her omurgayı duyumsayacak şekilde yukarı doğru kalkarlar, ta ki en baştaki dik duruşuna dönene dek.



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı :Doğanay Cireli
Doğum Yeri ve Tarihi :İzmir, 09/05/1988

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi :Ege Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü
Yüksek Lisans Öğrenimi :Kadir Has Üniversitesi Film ve Drama Oyunculuk
Bildiği Yabancı Diller :İngilizce- İtalyanca

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar ve Tarihleri: - 2018- 2019: Tatavla Sahne - Oyun Karıştı
- 2017- 2018: İstanbul Kumpanyası- Şimdi Sırası Mı?
- Çiftlikte Patırtı
- 2016-2017: İnterstellar Players -Hansel& Gratel
- 2015 :Studio Oyuncuları -Apophasis/ Demezcilik

İletişim

Telefon : 05332451553
E-posta Adresi : doganaycireli@gmail.com