



KADIR HAS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
SANAT VE TASARIM ANABİLİM DALI

**STANİSLAVSKİ SİSTEMİNE DAYANAN OYUNCULUKTA KARAKTERİN  
FİZİKSELLEŞTİRİLMESİ İÇİN EK BİR ÇALIŞMA TEKNİĞİ OLARAK LABAN  
EFORLARININ UYGULANMASI**

DENİZ İNCİ YENİLMEZ

DANIŞMAN: PROF. DR. ÇETİN SARIKARTAL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSTANBUL, NİSAN, 2020

**STANİSLAVSKİ SİSTEMİNE DAYANAN OYUNCULUKTA KARAKTERİN  
FİZİKSELLEŞTİRİLMESİ İÇİN EK BİR ÇALIŞMA TEKNİĞİ OLARAK LABAN  
EFORLARININ UYGULANMASI**

DENİZ İNCİ YENİLMEZ

DANIŞMAN: PROF. DR. ÇETİN SARIKARTAL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

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

İSTANBUL, NİSAN, 2020

Ben, DENİZ İNCİ YENİLMEZ;

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

DENİZ İNCİ YENİLMEZ

---

TARİH VE İMZA

## KABUL VE ONAY

**DENİZ İNCİ YENİLMEZ** tarafından hazırlanan **STANİSLAVSKİ SİSTEMİNE DAYANAN OYUNCULUKTA KARAKTERİN FİZİKSELLEŞTİRİLMESİ İÇİN EK BİR ÇALIŞMA TEKNİĞİ OLARAK LABAN EFORLARININ UYGULANMASI** başlıklı bu çalışma **17/04/2020** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Çetin SARIKARTAL (Danışman)	Kadir Has Üniversitesi	İMZA
Doç. Dr. Zeynep GÜNSÜR YÜCEİL	Kadir Has Üniversitesi	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Nilgün FİRİDİNOĞLU	İstanbul Üniversitesi	İMZA

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

İMZA

Müdür

Prof. Dr. Sinem AKGÜL AÇIKMEŞE

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ONAY TARİHİ: /04/2020

# İÇİNDEKİLER DİZİNİ

İÇİNDEKİLER DİZİNİ .....	i
TABLolar DİZİNİ .....	ii
TEŞEKKÜR NOTU .....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	v
GİRİŞ .....	6
BÖLÜM 2.....	12
STANİSLAVSKİ VE SİSTEMİ.....	12
2.1. STANİSLAVSKİ SİSTEMİ'NİN ERKEN DÖNEMİ.....	17
2.2. FİZİKSEL EYLEMLER YÖNTEMİ.....	22
2.3. EK BİR ÇALIŞMA ÖNERİSİ OLARAK LABAN EFORLARI.....	28
BÖLÜM 3.....	30
RUDOLF LABAN VE LABAN EFORLARI .....	30
3.1. RUDOLF LABAN.....	30
3.2. LABAN NOTASYONU VE LABAN HAREKET ANALİZİ.....	33
3.3. LABAN EFORLARI .....	37
3.5. ÖNERİ: EK BİR ÇALIŞMA YÖNTEMİ OLARAK LABAN EFORLARININ KULLANILMASI VE UYGULAMA GEREKLİLİĞİ.....	44
BÖLÜM 4.....	47
UYGULAMA.....	47
4.1. UYGULAMA TASARIMI.....	47
4.2. UYGULAMA VERİLERİ .....	48
4.2.1. Uygulama Metnine İlişkin Bilgiler .....	48
4.2.2. Uygulama.....	50
5.SONUÇ.....	55
KAYNAKÇA .....	58
ÖZGEÇMİŞ.....	63

## Tablolar Dizini

1 Resim 3.1. Laban Efor Grafiği.....	38
2 Resim 3.2: Laban Küpü.....	39
3 Resim 3.3. Eforların Sembolleri (Irmgard Bartenieff Tarafından Geliştirilmiştir.) .....	41



## TEŞEKKÜR NOTU

Bu kıymetli sürecimde bilgi ve desteklerini benden esirgemeyen sayın hocam Prof.Dr.Çetin Sarıkartal'a teşekkür ederim. Koşulsuz sevgi ve desteklerini her daim kalbimde hissettiğim çok değerli aileme; anneme, babama ve yol arkadaşım Batu'ya teşekkür ederim.

## ÖZET

Yenilmez, Deniz İnci. STANİSLAVSKİ SİSTEMİNDEKİ KARAKTERİN FİZİKSELLEŞEMEME PROBLEMİNE EK BİR ÇALIŞMA YÖNTEMİ OLARAK LABAN EFORLARININ UYGULANMASI, YÜKSEK LİSANS TEZİ, İstanbul, 2020

Bu araştırma, Stanislavski sistemi ile hazırlanılan karakterdeki olası karakterin fizikselleşememe problemine bir çözüm önerisi sunması açısından, Laban eforlarına başvurup bu sorunların giderilip giderilmediğine odaklanmıştır. Öncelikle Stanislavski'nin hayatı, kuramsal geçmişi ve “sistem” adını verdiği oyunculuk yöntemi anlatılmıştır. Oyuncunun, karaktere sistem ile hazırlandığında yaşayabileceği olası bir problem olan, karakterin oyuncuda fizikselleşememesi problemine değinilmiş ve bu tezin araştırmaya ihtiyaç duyan problem tanımı yapılmıştır. Laban eforlarının bu noktada, oyuncuya katkısının olup olmayacağı sorusu sorulmuştur. Rudolf Laban'ın hayatı, mesleki geçmişi, Laban eforları ve eforların uygulanışı detaylıca anlatılmıştır. Uygulama kısmında, sistem ile hazırlanılan karakterin fizikselleşmesine Laban eforlarının katkısının olacağı kanıtlanmıştır. Tezin sonuç bölümünde bu süreç kısaca özetlenmiş ve Laban'ın efor çalışmasının, Stanislavski sistemi ile hazırlanan bir oyuncunun yaşayacağı olası bir problem olan, karakterin fizikselleşememesi problemi, sürecinde oyuncuya ek bir çalışma olarak sunulabileceğinden ve bu ek çalışmanın oyuncuya sağlayacağı faydalardan bahsedilmiş ve tez sonlandırılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Stanislavski, sistem, Laban, eforlar, oyunculuk, karakter, fiziksellik



## ABSTRACT

Yenilmez, Deniz İnci. APPLICATION OF LABAN EFFORTS AS AN ADDITIONAL STUDY METHOD FOR CHARACTERIZATION OF PHYSICALIZATION PROBLEM IN THE STANISLAVSKI SYSTEM, MASTER'S THESIS, İstanbul, 2020

This research focuses on applying Laban efforts in order to offer a solution to the problem of characterization which is a problem that can be experienced by a player who is preparing for the role with Stanislavski system. Firstly, Stanislavski's life, theoretical background and acting method which he called "system" are explained. The problem is that the character cannot be physicalized in the player, which is a possible problem that the player may experience when preparing the character with the system. With this subject, the definition of the problem that needs research is made. At this point, the question of whether Laban's efforts would contribute to the player was asked. Rudolf Laban's life, professional background, Laban's efforts and their implementation are explained in detail. In the application part, it has been proved that Laban's efforts will contribute to the physicalization of the character prepared with the system. In the conclusion part of the thesis, it is mentioned that Laban's effort work can be presented to the player as an additional study in order to solve the problem of not being able to physicalize the character, which is a problem that a player prepared with the Stanislavski system can experience.

**Anahtar Sözcükler:** Stanislavski, system, Laban, Laban efforts, acting, character, physicality

## GİRİŞ

Konstantin Stanislavski 'den önce oyunculuk sanatında, oyuncunun karaktere hazırlanması için uygulayabileceği sistematik bir çalışma bulunmuyordu. Döneme ilişkin anlatımlardan öğrendiğimize göre, çoğu oyuncu, dönemin genel geçer oyunculuk adetlerine göre oynuyor ya da esin olgularını her zaman aynı şekilde denetleyemiyor, kimi zaman sahnede oynayamıyor, adeta taklit ediyorlardı. Bazı oyuncular ise doğuştan yetenekli ve herhangi bir sisteme, kurala ihtiyaç duymaksızın esin olgularını denetleyebiliyordu. Öyle ki her gün sahnede aynı coşku ile parlıyor izleyicileri adeta büyülüyorlardı. Peki, oyuncular esin olgularını denetlemede bu oyuncular kadar şanslı değilse ne yapılabilirdi?

Bu oyuncular bu kapasiteye, bu teatral yeteneğe doğuştan sahiptiler, hatta Varlamov hayatı boyunca kendisini geliştirmek için hiçbir çalışma yapmamasına rağmen büyük bir oyuncu olarak kariyerini sürdürdü. Her oyuncunun ihtiyaç duyduğu diğer maharetleri de geliştirseydi, şüphesiz çok daha büyük bir oyuncu olabilirdi. ... Varlamov bunu sezgisel olarak başarabiliyordu ama bu yetenek sürekli sıkı çalışma sayesinde belirli bir ölçüde edinilebilirdi. Stanislavski böyle düşünüyordu. [1]

Stanislavski yaratıcı ruh durumu ve esin olgusunun ne zaman ve nerede ortaya çıkacağına dair bir çalışma yapılabilir mi ve o koşullar nasıl yaratılabilir soruları üzerine düşünmeye başlamış ve bunun üzerine 'sistem' i keşfetmiştir.

Yaratıcı ruh durumu bilinçaltından kaynaklanır ve tesadüfi bir biçimde, belirsiz zamanlarda tezahür eder. Oysa oyuncunun, kesin olarak belirlenmiş bir zamanda performansını ortaya koyması ve bu performansı her istediğinde tekrar etmesi gerekir; bu nedenle oyuncu, o belirlenmiş zamanda yaratıcı ruh durumuna ulaşmak, esini yakalamak zorundadır.” [2]

Stanislavski, 'sistem' ile temsili oyunculuk anlayışı yerine organik bir bütünlüğü olan gerçekçi oyunculuğu sahnelemenin yöntemini bulmuştur. Stanislavski sisteminde oyuncu, yaratılan sahne gerçekliğinin içinde, oynadığı rol kişinin deneyimlerini deneyimler ve bunu bir insanın organik davranışlarını temel alan bir yöntemle kendi fizikselliğini de reddetmeden icra eder.

Stanislavski Sistemi her oyuncu ve her yönetmen için gerekli yasaları sunmasının yanı sıra, bir oyun ve bir rol üzerine çalışmanın somut bir yöntemini de önerir. Bu yöntemle oyuncu, bir insanın organik doğasını temel alarak canlı ve kendine özgü bir karakter inşa eder. [3]

Stanislavski oyuncuda olması gereken birtakım unsurları formüle ederek, bir biçim ve sıralamaya koyarak bunu bir sistem haline getirmiştir. Oyunculuğu, bilinç ile yapılan; psiko-fiziksel birliktelik içerisinde, her oyunda oyuncunun tekrarlayabileceği ve her seferinde farklı olacak bir deneyim elde edebileceği bir yöntem haline getirmiştir diyebiliriz. Stanislavski'nin uzun yıllar süren çalışmalarının sebebi, oyunculuğa bir yöntem sunmak ve tesadüfi esin olgularının psiko-fiziksel birliktelik içinde denetlenebilir olmasını sağlamaktır. Fakat bu psiko-fiziksel birlikteliği, yani psikolojik olan ve fiziksel olanın ayrılmaz birlikteliğini keşfetmeden önce Stanislavski, yaratıcı ruh durumunun, hayal gücünü ve iç yaşantıyı temel alarak bilinçaltının harekete geçirilmesiyle keşfedileceğini düşünüyordu. Bu sebeple ilk dönem çalışmalarında Stanislavski, psikoloji üzerinde durur. Bu yaklaşımın temel prensibi, oyuncunun esin olgusunun duyu belleği ve bilinçaltı yolu ile harekete geçirilmesiydi. Bu teknik ile organik ve her seferinde tekrarlanabilir bir yöntemi tam olarak elde etmekte güçlükler yaşandığını gözlemleyen Stanislavski, fiziksel eylemlerin de en az psikolojik çalışmalar kadar önemli olduğunu keşfetmiş ve çalışmalarını bu yönde sürdürmeye başlamıştır. Bilinçaltına bilinç ile ulaşmanın yollarını aramış ve duygunun hareketi değil, hareketin duyguları çağırması için çalışmaya başlamıştır diyebiliriz.

Stanislavski'nin 1917 yılından sonra yaptığı çalışmalar, oyuncunun yaratıcı ruh durumunu yakalaması için, salt imgesel ve duygusal, psikolojik bir analizin değil, fiziksel eylem ve amaçların da etkili olabileceğini keşfetmesini sağlamış; kontrol edilmesi zor psikolojik eylemler yerine, kontrolü daha kolay olan fiziksel eylemleri ön plana getirmesine neden olmuştur. [4]

Fiziksel eylemler yöntemi ile oyuncu, kendi bedenini reddetmeden, sahne gerçekliği içinde birtakım eylemler icra eder. Stanislavski 'ye göre eylemler duyguları çağırıştırır. Yani oyuncu karakterinin duygularını sahnede eyleyerek hisseder. Bu eylemlerin oyunun içinde ardışık olarak sıralanışı bir karakterin kesintisiz eylem çizgisini oluşturur. Ona göre oyuncu, karakterinin üstün amacını saptar ve oyundaki kesintisiz eylem çizgisini takip ederse, karakterin tempo ve ritmini yakalayacak, onu imgeleminde anlamlandırmış; karakterindeki organik ve gerçek olan duygulara yaklaşmış olacaktır.

Oyuncunun bir kerede hissetmediği bir role, içeriden dışarı değil, dışarıdan içeri yaklaşılması gerekir. Bu ilk başta en kolay yoldur. Böylelikle, gözle görülür, somut bedenle uğraşmış oluruz. Anlaşılmaz, değişken ve kaprisli duygularla ve içsel yaratıcı halimizin diğer unsurlarıyla uğraşmayız. Fiziksel ve zihinsel hayat arasındaki kopmaz bağı ve bunların karşılıklı ilişkisini temel alarak, insan bedeninin çizgisini yaratırız ve insan ruhunu doğal olarak uyandırırız.” [5]

Stanislavski 'ye göre bir oyuncuda karakteri fizikselleşmediğinde, seyirci oyuncu bütünlüğü sağlanamıyordu. Oyuncu rolünü ne kadar hissederse hissetsin, o duyguları bedenine aktaramadığı sürece seyirci bunu göremiyor ve oyun ile kurulması gereken bağından uzak kalıyordu. Stanislavski, bu dönemde oyuncularını karaktere hazırlarken rolün fiziksel mevcudiyetine yönelik çalışmalarını ağırlaştırmıştır. Stanislavski 'ye göre bir oyuncu taşıdığı karakterini de doğru telaffuz etmelidir. “Stanislavski, bir rolün dışsal ifadesindeki eksikliğin oyun yazarının derinlikli tasarımının biçimini bozduğunu söylüyordu. Bir oyuncunun karakterin incelikli içsel yaşamını vücuda getirmesi için duyarlı ve tepki verebilir fiziksel araçlara sahip olması gerekir. Oyuncunun enstrümanı kendi organizmasıdır.” [6] Stanislavski 'den sonraki dönemlerde, tarihsel olarak gözlemlendiğimizde, fiziksel aksiyon üzerine odaklanan araştırmalar ve çalışmalar devam etmiş ve yeni ekoller ortaya çıkmıştır diyebiliriz. Bu ekoller, yine tarihsel olarak gözlemlendiğimizde, okullarda ve çeşitli oyunculuk eğitim yaklaşımlarında oyuncunun gelişimi için sahne çalışmalarında değerlendirilmiş ve kullanılmıştır. Bu değerlendirilen ve oyunculuk sanatına katkısının olacağı düşünülen çalışmalardan birisi de Laban eforlarıdır.

Macar dansçı ve dans teorisyeni Rudolf Laban, II. Dünya Savaşı sırasında, fabrika işçilerinin performanslarını artırmak ve çalışma koşullarını rahatlatmak adına onlar ile

çeşitli hareket çalışmalarında bulunmuş ve bir insanın temel hareket motivasyonunu araştırırken, hareketin en temelde sekiz efordan oluştuğunu keşfetmiştir. Laban'a göre, bir insanın bir hareketi eyleyken, temel motivasyonu yani nedeni ne olursa olsun, bu sekiz efordan biri ile hareketi gerçekleştirir. Rudolf Laban, *Mastery of Movement* referans. Bu noktadan hareketle, Laban eforlarının; insan eylemleri ile olan ilişkisinden dolayı oyunculuk alanına da karakterin fiziksel mevcudiyetinin keşfedilmesi ve bunun üzerinde çalışılması için katkıda bulunacağı düşünülebilmektedir. Laban eforları, ağırlık, yerçekimi, zaman ve enerjinin akışı çerçevesinde insan davranışlarını toplam sekiz eforda toplar. Laban'a göre bir hareketin, hafif- güçlü, doğrudan-değişken, sürekli- kesik olmak üzere üç çift birbirine zıt niteliği vardır ve bu niteliklerin birbirleri ile karışımından toplam sekiz tane efor elde edilmektedir. Bu eforlar insan eylemlerinin hareket noktalarını saptar. Bu hareket noktaları, insanların bir noktadan bir noktaya ulaşmak için yaptıkları eylemlerdir. Rudolf Laban, insanın özünün hareket etmek olduğundan bahseder. Ona göre "insan, bir ihtiyacı karşılamak için hareket eder." [7] Laban bir insanın içsel yaşamını yansıtan en temel şeyin, hareketin kendisi olduğundan bahseder. Laban'a göre içsel motivasyonlar, hareket etmenin, planlı ya da plansız, özünü, gerekçesini oluşturur. Ancak bir bireyin içsel motivasyonunun dışarı yansıtılması hareket yolu ile gerçekleşir.

Laban eforları dünyada insanlar tarafından özellikle de dansçılar ve oyuncular tarafından, hareketin en temel motivasyonunu araştırmak açısından kullanılabilir. Oyuncular da bu noktada, özellikle karakterlerinin fiziksel keşfi sürecinde Laban'a başvurabilmektedir. "Bu keşif sürecinde Laban eforlarının kullanılması, Rudolf Laban'a göre dansçının ya da oyuncunun imgelemine de uyandırmak için etkili bir yöntem olacaktır." [8] Buradan hareketle, Stanislavski sistemini kendine kılavuz belleyen bir oyuncunun, Laban eforlarına başvurması; karakterinin fizikselliğini keşfedebilmesinde verimi artırır mı sorusu, bu tezin temel motivasyonunu oluşturuyor. Stanislavski sistemi ile Laban efor çalışmasının birlikte uygulanması, acaba karakterin fiziksel mevcudiyetinin, oyuncunun bedenindeki keşfi için ne kadar verimli olur ve bu, provaların hangi aşamasına, sistemin bütünlüğünü bozmayacak şekilde entegre edilebilir?

"Fiziksel Eylem Metodunda, ya da doğru bir deyişle Fiziksel Eylem Yoluyla Analiz Metodunda, oyuncu, genellikle titiz bir detaylandırma ve eylemlerin mantıklı ardışıklığı

içinde “ben ne yapardım eğer...” sorusuna dayanarak kendi kişiliğinde yaratmaya başlar. ‘Eğer’ oyunun verili koşulları içinde oyuncunun kendi niyetleridir.” [9] Stanislavski, bir oyuncunun kendi bedenini reddetmeden, hazırlandığı karakteri kendisinde keşfetmesini ister. Bu şekilde oyuncu, sihirli eğer sorusu ile kendisinden kopmadan karakterini de deneyimler. Ona göre bu durum, bir oyuncunun biricik ve gerçek performansını sergilemesine fayda sağlayacaktır. Stanislavski, “karakterin oyuncuda fizikselleşemediği takdirde, bu fizikselliğin tıpkı greyfurt ağacındaki bir limon gibi dışarıdan aşılmasını” söyler. [10] Bu çalışmada, bir oyuncunun kendi kişisel eforunu reddetmeden (yani evrende kapladığı alanı, hızını, akışını ve ağırlığını reddetmeden) karakterin fizikselliğini ve efor eğilimini deneyimlemesi, Stanislavski sistemindeki “greyfurt ağacı ve limon” benzetmesini karşılayacak şekilde, rolün fiziksel olarak keşfedilmesi hususunda oyuncuya katkı sağlar mı ve bu çalışma, bir oyuncunun provalarına hangi aşamada eklenmelidir soruları incelenmiştir.

Stanislavski, sistem bir bütündür parçalanamaz der. Stanislavski, bir oyuncudan biricik ve organik olan karakterler yaratmasını beklemektedir. Ona göre, bir oyuncu karakterinin üstün amacını doğru saptar, kesintisiz eylem çizgisini takip eder ve imgelemine de doğru oluşturup; eylemin bütün öğelerini dikkatlice üzerinde taşırsa, her seferinde tekrarlanabilir ama her seferinde de biricik olana ulaşacaktır. Bu noktadan hareketle, Stanislavski’nin biriciklik tanımını bozmayacak şekilde Laban eforlarını dahil etmek gereksinimi ortaya çıkmıştır. Karakteri özümsemek kadar, bunu doğru yansıtabilmenin de önemini anlamış bir oyuncu olarak, bu tezde, oyuncu kimliğini öte tutmadan birtakım sorular soruyor ve bunlara cevap arıyor olacağım. İlk kısımda, Konstantin Stanislavski (2), Stanislavski Sistemi Erken Döneminden (2.1.) ve Fiziksel Eylemler Yönteminden (2.2.) bahsedilmekte olup, araştırma sorusunun hangi aşamada uygulanabileceği (2.3.) tartışılmıştır. İkinci kısımda, Rudolf Laban’dan (3.1.), Laban Notasyonu ve Laban Hareket Analizinden (3.2.) ve Laban Eforlarından (3.3.) bahsedilmektedir. Tezin 3.4. kısmında, Stanislavski sistemi ile Laban eforlarının beraber kullanılmasının oyuncunun karakteri fizikselleştirebilmesinde verim artırıcı bir rolü olup olmadığının uygulama ile aktarılmasının gerekliliği tartışılmaktadır. 4. Kısımda uygulama tasarımı (4.1.) ve uygulama verileri (4.2.) yer almaktadır. Akabinde gelen sonuç (5) kısmında ise, bir oyuncu olarak yaptığım uygulamanın sonucunu araştırma

sorum ile birlikte değerlendirmekte ve uygulamamın neticeleri eşliğinde kişisel görüşlerim aktarılmaktadır.



## BÖLÜM 2

### STANİSLAVSKİ ve SİSTEMİ

Konstantin Sergeyevic Alekseyev Stanislavski, 1863 yılında Moskova'da “kendini tiyatroya adanmış bir ailenin ikinci çocuğu olarak” dünyaya gelmiştir.[11] Varlıklı bir ailenin oğlu olan Stanislavski, 14 yaşında amatör olarak tiyatro yapmaya başlamıştır. Fyodor Fyodorovich Komisarjevsky'den tiyatro dersleri alarak oyunculuk hayatına başlayan Stanislavski, hocasının yönettiği piyes ve vodvillerde oynamıştır. “Stanislavski'nin bilinçlenmesinin ve sanatsal kariyerinin bu tarihte başladığı söylenebilir. *Sanat Yaşamım*'da Çocukluk ve Ergenlik dönemleri olarak bahsettiği 1877 ile 1906 yılları arasında, oyunculuğa ve yönetmenliğe dair, elinden geldiği ölçüde çözebildiği temel sorunlarla karşı karşıya geldi.” [12] Aile hayatına bakıldığında, sanatsever ve varlıklı bir ailenin oğlu olan Stanislavski, sanat ile yakından ilgilenebilecek fırsatı bulabilmiştir. İçindeki sanat aşkı onu, kendinde ve sanattaki birçok sorgulamaları yapabilmesine neden olmuştur. Sıklıkla tiyatro oyunları izlemiş gerek yurt içinden gerekse yurt dışından gelen büyük ustaları izleme olanağı bulmuştur.

19. yy'in son yarısında İmparatorluğun tiyatroyu tekeline alması ve oyunları kendi denetiminde tutması, tarihsel olarak gözlemlendiğinde, Rusya'da tiyatronun ve oyunculuğun bir süre duraklamasına neden olmuştur denebilir. Rusya'da bu dönem saray tiyatrosu dönemi olarak adlandırılmaktadır. Tiyatro ve sanat, sarayın kontrolü altındaydı ve gözetimler, sanatın özgür ve eleştirel bir içerik ile üretilmesine olanak vermiyordu. Fakat 1800'lerin sonlarına doğru sanayileşmenin artması ile büyük şehirlere kırsal kesimlerden büyük ölçekte göçler olmuş, arz talep artmış ve dolayısı ile de tüketim artmıştır. Bu durum sınıf çeşitlerinin farklılaşması ve kalabalıklaşması, özel tiyatroların gelişimi için de uygun ortamı yaratmıştır diyebiliriz. Özel tiyatrolar çoğalmış, sarayın sanat üzerindeki gücü azalmıştır. 1882 yılında 3. Alexander imparatorluğun tiyatro üzerindeki tekeli kaldırılmış ve bu yolda özel tiyatroların önünü açmıştır. Stanislavski, hocası Komisarjevski'nin de desteği ile 1888 yılında Sanat ve Edebiyat Derneği'ni



kurmuştur. 10 yıl kadar bu derneğin içerisinde çeşitli oyunları yönetmiştir. Bu süreç içinde, Dostoyevski ve Tolstoy'un romanlarını oyunlaştırmış ve yönetmiştir.

Stanislavski, dönem meslektaşlarının halkı “eğitmek” için yaptıkları propaganda tiyatrosunun dışında bir tiyatro anlayışına sahipti. [13] Seyirciye ne düşüneceklerini söylemenin sanat ile ilgili olmadığını düşünüyordu. Ona göre tiyatrodaki etik olan şey, gerçeği yakalamak ve bu gerçekliğin içinde halkı bilinçlendirmektir. Stanislavski 'ye göre seyirci, sahnede farklı duygu deneyimleri yaşamalı, soyut düşüncelere de tanıklık etmeliydi. Seyircinin sahnede gerçek bir insan deneyimi izlemesi için yıllarca emek harcayan Stanislavski, doğalcı anlatıma şiddetle karşı çıkar. “Stanislavski yaşamın dış görünüşünü sunan doğalcılığa değil, içerinin hakikiliği anlamına gelen gerçekçiliğe inandı.” [14] Buradan yola çıkıldığında Stanislavski, hayatın genel tasvirinden ziyade onun anlarını anlatmaya odaklanır.

1897 de (Mayerhold'un öğrencilik yaptığı) Moskova Filarmoni Okulunda tiyatro öğretmenliği yapan oyun yazarı Vladimir İvanoviç Nemiroviç-Dançenko'yla tanıştı. Kendi tiyatro etiklerini oluşturup eski oyunculuk yöntemlerini reddettiler ve 1898 de yüksek standartta oyunculuk ve oyun sahnelemeye adanmış bir “halk tiyatrosu” haline gelecek olan Moskova Sanat Tiyatrosunu (MST) kurdular.” [15]

Kaynaklardan öğrendiğimiz kadarıyla Moskova Sanat Tiyatrosu'nda, popüler oyuncular olmayacak ve sahne dekoruna kadar her şey yeniden üretilecekti. Tiyatro siyasi propagandalardan uzak fakat halkı aydınlatma unsurları ile donatılmış olacaktı. Yani sahnede politik öğütler verilmeyecek, fakat halk gerçeklerle aydınlatılacaktı. Moskova Sanat Tiyatrosu, ilk sekiz yıl sorunsuz ve büyük bir yükselişle gitmiştir. Özellikle Çehov'un yazdığı oyunlar oynanıyor ve topluluk büyük bir yükselişe geçiyordu. Stanislavski ve ekibi, o dönem halkına derinlikli oyunlar izletmiş ve onların adeta ufkunu açmıştır. Sanat hayatının başlangıcından beri sorgulamaya ve araştırmaya açık olan Stanislavski, kendi bütçesi ile, oyuncularının yeni tiyatro yaklaşımlarını deneyebilecekleri bir araştırma alanı olan stüdyoyu kurmuştur. Mayerhold'u bu stüdyonun başına geçirmiştir. Stanislavski, bu stüdyonun dönem sonu gösterisinden sonra bir şey fark etmiştir: Yönetmen ne kadar iyi yönetirse yönetsin, oyuncu donanımlı olmazsa, oyundan ve oyuncudan hiçbir kazanım elde edilemez.

...rolle yazardan daha çok temas kuran, onu eleştirmenden daha iyi analiz etmiş, oyunu yönetmenden daha iyi çalışmış, kendi yeterliliklerini, zihinsel araçlarını ve ifade etme imkânlarını araçlarını herkesten daha iyi bilen, bir virtüöz tekniği geliştirmiş, bedenini, sesini, yüz ifadelerini eğitmiş, sanat, resim ve edebiyat teorilerini ve bir oyuncunun ihtiyaç duyduğu başka her ne varsa anlamış oyuncudur. Sözün kısası, eğitimini ve yaratıcı güçlerini mükemmelliğe erdirmiş oyuncudur.” [16]

Yıllar sonra Stanislavski, 1905 devrimi girişimindeki başarısızlık ve kendindeki mekanikleşen oyunculuğunu Dr. Stockmann rolünü sergilerken fark etmesinin verdiği ümitsizlikten sonra, sorgulayıcı kimliğini tekrar ön plana çıkarmış ve bir oyuncunun içsel itkisinin her seferinde tekrarlanabilen bir şeye nasıl dönüştürülebileceğine dair bir arayışa girmişti. Stanislavski; Dr. Stockmann rolündeki kötü deneyimi için şunları söyler;

“İlk kez, yarattığımdan beri rolleri donatmakta kullandığım içsel içerik ile rollerin zaman içinde bozularak girdikleri o dışsal biçim en az yer ve gök kadar birbirinden farklıydı. Önceleri her şey güzel, heyecan verici, içsel gerçekten gelmişti. Şimdi geriye kalan tek şey boş kabuk, çeşitli rastlantısal nedenlerle ruh ve bedene takılıvermiş, gerçek sanatla hiçbir alakası olmayan toz ve kirdi.” [17]

Buradan hareketle, Stanislavski; bahsettiği tecrübesinde Stockmann’ı taklit ediyordu, Stockmann’ı gerçekten deneyimlemiyordu. Yani bir oyuncu olarak Stanislavski’nin sahnedeki “ben” olgusu boşlukta kalıyordu. Bu durumda karakter, bir oyuncu olarak Stanislavski ’de tam olarak fizikselleşemiyordu. Buradan hareketle Stanislavski için coşkuların zorlanması da karakterinin fizikselleşememesi de aynı derecede problem arz etmiştir diyebiliriz. Bu içsel olan ile dışsal olanın birbirinden ayrı düşmesi, Stanislavski’yi tinsel hazırlık sürecindeki ben olgusuna ve onun yaratıcı düşüncede aktif olması için yardımcı olacak bir çalışmaya itmiştir. Bu çalışma, sistemin temellerini oluşturmuştur. Bu süreç, Stanislavski’nin sanat hayatındaki olgunluk döneminin başlangıcı olarak var sayılan 1906 yılına tekabül eder. Bu dönem, Stanislavski Sistemi’nin temellerinin atıldığı ve anlamlandırıldığı dönemdir. Stanislavski sistemi bir sonraki (2.2.) bölümde anlatılacaktır.

“1906 ile 1912yılları arasında Stanislavski, oyunculuk sanatının (fizyolojik, fiziksel, entelektüel, duygusal, tarihsel) tüm yönlerini araştırma dönemine girdi.” [18]

Stanislavski, bütün oyuncuların üzerinde ustalaşabileceği bir yöntem üzerinde çalışmak istiyordu. Usta oyuncuların, sahnede seyirciyi büyülediği o sihirli anlara ulaşmanın bir yöntemini keşfetmek ve bunu sistemli tutarlı bir sıraya koymak amacını taşıyordu. O dönemde oyunculuğa ve oyuncunun yaratıcı sürecine dair bir çalışma yapılmamıştı. Bu sebeple psikoloji alanında, insan davranışı üzerine inceleme yapmaya başladı. Stanislavski, Fransız psikolog Theodule Ribot'un "*La Psychologie Des Sentiments*" adlı 1896 yılında yayımladığı çalışmasından "Duygusal Bellek" teriminden faydalanmış ve sonra sistemde bunu "*Duyu Belleği*" olarak isimlendirmiştir. Tiyatrodaki gerçeklik ve oyuncunun gerçekliği sahnede yakalaması üzerine düşünen Stanislavski, "*inanç*" ve "*sihirli eğer*" kavramını ortaya atmıştır. Stanislavski, oyuncunun, sahnedeki rolünün gerçekliğine inanması için kendisini o duruma koymasını gerektiğini söyler. Yani, eğer bu durumda ben olsaydım ne yapardım, diye oyuncu kendisine sormalı ve karakterle durum özdeşliği kurmalıdır. Böylece oyuncu, dekoru, ışığı ve kostümü ile yapay bir gerçeklikte olan sahnede, kendine alternatif bir gerçeklik yaratacaktır. Sahne gerçekliği... Stanislavski, Finlandiya dönüşünde Moskova Sanat Tiyatrosu ekibi ile çalışmaya başlamış fakat bu düşünceleri eşliğinde yaptığı çalışmalardan bir verim alamamıştı. Bu tasarıların işe yaraması için, bu öğelerin sistemli ve düzenli çalışılması gerektiğini düşündü ve bir sisteme dönüştürmeye karar verdi. Oyundaki "*verili koşullar*"ın oyuncunun kendi tasarısında olması gerektiğinden bahsetti. 1912 yılında Birinci Stüdyo kuruldu ve sistem ilk haline geldi. Bu evrede kasların gevşemesi, konsantrasyon, inanç, dikkat çemberi, görev, duygusal aksiyon, ritim, diğer oyuncu ile ilişki (Bu kısımlar Stanislavski Sistemi 2.2. kısmında bahsedilecektir.) üzerine durulurken, 1915 yılında bir oyuncunun ses eğitiminin de rolün içsel yaşantısına katkısı olduğunu keşfetmiştir. İleri çalışmalarında oyunun ve oyuncunun ritmi üzerine de kafa yormuştur. 1928 yılında iki kere kalp krizi geçirmiş ve oyunculuğu tamamen bırakmak zorunda kalmıştır. Stanislavski dinlenme sürecinse sistem üzerine tekrar çalışmış ve geliştirmiştir. Oyuncunun, sadece içsel motivasyon kurarak karaktere hazırlanmasının yetersiz olduğunu düşünmeye başlayan Stanislavski, 1930'larda fiziksel devinim üzerinde de durmaya başlamıştır. Bu onun son dönemi olarak sayılan 1926-1938 yıllarına tekabül etmektedir. Fiziksel devinimden, Fiziksel Eylemler yöntemi kısmında (2.3.) bahsedilecektir. Son döneminde, sahnedeki duygunun ya da atmosferin doğrudan oluşturulamayacağından, bunların ancak oyuncuların sahnede birbirleri ile duygu

ortaklığı yaşamaları ile olacağından bahsetmiştir. Bu durumun fiziksel bir devinim içinde gerçekleştiğinden bahseder. Önceki döneminde bilince bilinçaltı yolu ile ulaşmaya çalışan Stanislavski, son dönem çalışmalarında, duygunun salt olarak oynanmayacağından da bahseder ve bu dönemde bilinçaltına bilinç ile ulaşmak için birtakım çalışmalar yaptırır. Sahnede, sahne gerçekliği içinde tasarlanan ve icra edilen eylemler oyuncunun karakterin duygusunu hissetmesine olanak sağlar.

Bütün bu teorik araştırmalarını koca bir ömrüne sığdıran Konstantin Stanislavski, ömrünün son dönem araştırmalarında, karakterin psiko-fiziksel birlikteliği üzerinde durmuştur. Bu birliktelik; 2.2. bölümde anlatılacaktır. Karakterin psikolojik olarak var olması kadar bunu dışarı yansıtabilmesi de önemlidir. Stanislavski, bu iki unsurun oyuncuda eşit olarak bulunması gerektiğini söyler ve bu doğrultuda sistemi geliştirmeye karar verir. Fiziksel eylemler yöntemi 2.3. bölümde anlatılacaktır. Stanislavski, Tartüffe oyununu sistemin geldiği son nokta ışığında uygulamak üzere çalışmaya başlamış fakat provalar sırasında hayatını kaybetmiştir. Bu sebeple fiziksel eylemler yöntemi üzerine ve Stanislavski sisteminin son hali üzerine yeteri kadar çalışmamış ve genel geçer bir sistem işleyişi sıralaması yapamamıştır. Dolayısıyla, elimizde tamamlanmış bir sistem bulunmamaktadır. Kendisinden sonra gelen öğrencileri, Stanislavski'nin bilgileri ve yöntemi doğrultusunda sistemi şu anda bulunduğu haline getirmiştir. Kendisi, oyunculuğu yönemsiz bir karmaşadan alıp, her seferinde biricik ve tekrarlanabilir bir hale getirmiştir.

## 2.1. STANİSLAVSKI SİSTEMİ'NİN ERKEN DÖNEMİ

“Stanislavski'nin tarihsel önemi, oyuncunun yaratıcılığına dair içkin yasaları keşfetmesinde ve tiyatro sanatının ilk yöntemini geliştirmesinde yatar.” Sonia Moore. Stanislavski 'den önce, oyunculuk anlayışına yönelik yaklaşımlar ve fiziksel kondisyona yönelik eğitimler veriliyordu fakat bir oyuncunun sistemli bir şekilde çalışabileceği bir yöntem bulunmuyordu. Stanislavski, yetenekli oyuncuların, sahnede harika performanslar sergilediklerini ama bunun da gün be gün değişebilen bir durum olduğunu düşünmüştür. Yetenekli oyuncuların da kimi zaman sahnedeki esin olgularını denetleyemediklerini düşünen Stanislavski, buradan hareketle esin olgusunun denetlenebilir olup olmadığını düşünmeye başlamıştır. Stanislavski, yıllarca yaptığı gibi not tutma alışkanlığını sürdürmüş, Moskova Sanat Tiyatrosundaki çalıştıkları oyunların üzerinden ve kendi sorgulamalarından birtakım fikirler üretmiştir. Stanislavski, insan doğasını sahneye uygulamayı kendine amaç edinmişti. Yani bir insanın hayatta yaşadığı tüm gerçek duyguların sahnede gösterilmesi ve oyuncu tarafından da aynı şekilde hissedilmesi için çalışmalara başlamıştı.

Stanislavski, bir oyuncunun, görür gibi yapmayı görmeyi, dinler gibi yapmayı duymayı yeniden öğrenmesi gerektiğini, sadece satırları okumayı oyuncu arkadaşlarıyla konuşması gerektiğini, düşünmesi ve hissetmesi gerektiğini fark etti. [19]

Stanislavski 'ye göre bir oyuncu, sahnede hem oyuncu olduğunun bilincinde olmalı hem de oynadığı rol kişinin duygularını deneyimlemeliydi. Bu deneyimi her oyunda aynı şekilde gerçek hissedebilmek ve yansıtabilmek için oyuncunun “esin” olgusunu denetleyebilmesi gerekiyordu. Oyuncunun coşkularını her oyunda gerçekten uyandırabilmesi için günlük hayatta kullandığı iradesi ona yardım etmiyordu. Stanislavski 'ye göre duyguları hissetmek, zihnin kontrol edilemeyen bir bölgesine aitti. Bu kontrol edilemeyen bölgeye Stanislavski, bilinçaltı adını vermiştir. Oyuncunun coşkuları sahnede gerçekten yaşayabilmesi ve bunları her oyunda gerçekten hissedip deneyimleyebilmesi için araştırmalara başlamıştır.

Bu gerçek Stanislavski'yi şu fikre götürdü: Bilinçaltı -coşkuların kontrol edilemez bileşimi- bütünüyle erişilmez değildir ve bu içsel mekanizmayı isteğe bağlı olarak çalıştırabilecek bir tür anahtar olmalıdır. Coşkuları kasten uyandırma e bir insanın coşkusal durumundan sorumlu olan psikolojik mekanizmayı dolaylı bir şekilde etkileme ihtimali üzerine çalışmaya başladı. [20]

Stanislavski, sanat yaşamının ilk yıllarında içsel mekanizmayı harekete geçirecek yöntemler ile ilgileniyordu. Bazı kaynaklar bunu “içten dışa oyunculuk” olarak tanımlamışlardır. Stanislavski, ilk dönemlerinde de fiziğin ve eylemlerin önemini vurgulamıştır fakat daha çok bilinçaltına, psikolojik çalışmalar ile ulaşmanın yollarını aramıştır. Bu dönemde, Stanislavski'nin yaklaşımında, oyuncu karakterin bilinçaltına giden yola kendi iç dünyası ile ulaşmaya çalışır. Burada esas olan, duyguların psikolojik olandan doğup sonra fiziksel olarak aktarılmasıdır. Bunun kimi zaman işe yaramadığını hem kendinde hem de oyuncu öğrencilerinde deneyimleyen ve gözlemleyen Stanislavski, içsel olana ulaşmanın önemini reddetmeden, bunun oyuncunun vücudunda fizikselleştirilebilmesinin de aynı derecede önem arz ettiğinin farkına varmıştır. Buradan hareketle, tekrar sorgulamalara başlamış ve karakterin fizikselliğinin nasıl oluşturulabileceğini düşünmeye başlamıştır diyebiliriz.

Duyu belleği tekniği, Pavlov 'un Koşullanmış Refleks Kuramı'na dayanır. Pavlov'un deneyinde köpek, zil sesiyle yiyeceği ilişkilendirir ve zil sesini duyduğunda koşullanmış refleks olarak aklına yiyecek geldiğinden -önüne yiyecek konmasa dahi- hemen salya salgılamaya başlar. Oyuncu da belli duygusal tepkileri uygun duygusal uyarılara koşullandırabilir; oyuncunun bu duygusal uyarıları belirlemesi ve üzerinde egzersiz yapması, kişisel deneyimlerinin duygusal hatıralarından oluşan bir depo oluşturmasını sağlar. [21]

İnsan, ilk doğduğu andan itibaren bir takım duygu ve durumlar deneyimler. Bu deneyimler onu hayatta tutabilmek için kas ve duygu hafızasına yerleşir ve çeşitli durumların tekrarı ile aynı duygular hissedilir. Stanislavski bu deneyimin depolandığı yere duygu belleği der. Stanislavski 'ye göre bir oyuncu, tıpkı normal hayatta geliştirdiği coşkuların uyandırılması mekanizmasını, sahnede de uyguladığında duyguların oyuncuya kendiliğinden geleceğini söyler. Sahnede, birtakım coşkuların oyuncuda uyandırılması ile

daha yoğun ve içten bir gerçeklik elde edilir. Stanislavski, bu döneminde -fizikselliğin önemini reddetmeden- duyu belleği ve bilinçaltının harekete geçirilmesi için çalışmalara ağırlık verir.

Stanislavski sanat yaşamının ilerleyen dönemlerinde, karakterin doğru fizikselleştirmesinin yapılabilmesi için Fiziksel eylemler yöntemini geliştirmiştir. Bazı kaynaklar tarafından bu dönem de “dıştan içe oyunculuk” olarak tanımlanmıştır. Fiziksel eylemler yöntemi yaklaşımında esas olan; icra edilen fiziksel eylemlerin, oyuncunun bilinçaltını harekete geçirmesidir. Coşkuları zorlayarak buna ulaşamayacağını fark eden Stanislavski, fiziksel eylemler yöntemini geliştirdi (2.3.) ve bilinçaltına bilinç ile ulaşmanın kapısını aralamış oldu. Stanislavski, fiziksel eylemleri keşfetmeden önce, oyuncu sahneye girmeden kendini bilinçaltında birtakım duyguları çağırarak için zorluyordu. Fakat Stanislavski, bunun sahne gerçekliğini yaşamaktan oyuncuyu alıkoyduğunu fark etti. Ona göre, sahne gerçekliğinin yaratılabilmesi için oyuncunun sahnede yaşaması ve sahneyi deneyimlemesi gerekiyordu. Sahnede olacak olan her fiziksel eylemin bilinçten bilinçaltına ulaşacak bir yol olduğunu fark etmiştir. Bilinçle yapılan fiziksel hareketin, oyuncuyu bilinçaltındaki duyguları deneyimlemesinde ve çağırmasında bir araç olarak kullanabileceğini keşfetti. Stanislavski sisteminin şekillenmesi ve son haline gelmesi, Fiziksel Eylemler yönteminin Sistem’in ana hatlarını oluşturması ile olmuştur. Stanislavski, psiko-fiziksel yaklaşım içerisinde, bir oyuncunun role hazırlanması için gerekli yasaları oluşturmuş, fakat onları neticelendirmeden vefat etmiştir. Geriye, tuttuğu notları ve taslakları kalmıştır. Buradan yola çıkarak onun çağdaşları ve öğrencileri, onun öğretileri eşliğinde sistemi bizlere anlatmış ve son haline getirmişlerdir.

Stanislavski 'ye göre, yaşamın sanatsal bir yeniden yaratımı olan tiyatro, yaşamın önemli sorunlarında birine sahiptir: tıpkı gerçek yaşamda harcanan dakikaların geri getirilememesi gibi sahne üzerinde geçen zaman tekrar edilemez. Oyuncular önceki akşam yaptıklarını tekrar etmeyi denediklerinde tiyatro sanat olmaktan çıkar; çünkü canlı olmaktan çıkar. Nasıl ki her geçen gün bir diğerinden farklıysa, yaşayan bir tiyatrodaki da her gösteri bir diğerinden farklıdır. Tiyatronun canlı olması için de sahne üzerinde yaşayan insanlar olmalıdır. [22]

Stanislavski 'ye göre oyuncu bir önceki performansını ya da provadaki performansını tekrar etmeye çalışmamalıdır. Ona göre oyuncu, bir önceki performansını tekrar etmeye çalışırsa gerçeklikten uzaklaşacaktır. Stanislavski' ye göre oyuncu, sahne gerçekliği içinde, her gün ilk defa yaşıyormuşçasına karakterinin eylemlerini sergilerse, her seferinde gerçek olana ulaşacaktır. Bu durumun da sistemde, oyuncunun her temsilde biricik olana ulaşmasını sağlayacaktır diye iddia edilmektedir.

Stanislavski sistemine fiziksel eylemler yöntemi dahil edilmezden önce, Stanislavski, oyunculuğu üç ana temelde tanımlamıştır; bunlar dramatik olan, sahnenin koşulları ve bilinçle yapılan oyuncunun psiko-teknigi, bu temellerin üzerine deneyimleme sürecini ve cisimleştirme sürecini dâhil eder. Bir rol, oyuncunun psikolojik dürtüsünü harekete geçirir. Bu dürtüler sisteme göre başta karmaşıktır. Oyuncu çalışmalarına devam ettikçe bir düzene oturur ve yaratıcı çalışma süreci belirginleşmiş olur. Bu belirginlik beraberinde süreklilik ve tutarlılığı getirir. Bütün bu oluşum, birtakım unsurlar ile elde edilir. Bu unsurlar; “Hayal gücü (verili koşullar), Birimler ve görevler, konsantrasyon ve amaçlar, eylem, gerçeklik duygusu ve inanç, tempo-ritim, anımsanan duygu, temas, adaptasyon, mantık ve sıralama, içsel karakterizasyon, içsel mevcudiyet, ahlak ve disiplin ve son olarak rötuş dokunuşları.” [23] Stanislavski bu unsurların insanların doğal olarak zihinlerinde olduğunu söyler. Bir bireyin, doğası gereği bir duyu hafızası vardır. İnsanın kendi doğasında kendiliğinden olan bu şeyi Stanislavski, bir oyuncudan sahne gerçekliği içinde, verili koşullar altında yapmasını beklemektedir. Sistemde bir oyuncu, imgelemine; sahne gerçekliği içinde, verili koşullar çerçevesinde oluşturmalıdır. Bu imgelem, duyu belleğini harekete geçirir ve oyuncuda, geçmişte yaşadığı birtakım duyguları tekrar hatırlamasını ve onu tekrar deneyimlemesini sağlar. Bu harekete geçen duygular ile karakterin koşulları bir araya gelir ve karakterin nedenselliği oyuncuda derinleşir. Bu duygular oyuncuda fizikselleşir ve oyuncu da bunu seyircisine aktarır.

“Psikolojik eylemler yöntemi, oyuncunun duygularını içsel yoldan uyarması ve psikolojik olarak uyarılan duyguların kendiliğinden dışsallaşarak fiziksel eylemlere dönüşmesi anlayışına dayanır.”[24] Stanislavski, psikolojik eylemler yöntemi rehberliğinde provalara giren öğrencilerinin, bir süre sonra coşkularını çok zorladığını ve karakterlerin oyuncuda tam olarak fizikselleşemediğini fark etmiştir. Aynı imgelem ile sahneye çıkan oyuncu, her seferinde coşkularını zorlamış fakat gerçek olana ulaşmakta gün geçtikçe zorlanmaya başlamıştır. Bunun üzerine Stanislavski sistem için çalışmalarını psikolojik



olandan fiziksel olana yönlendirmiş ve fiziksel eylemler yöntemine yönelik çalışmalarına başlamıştır. (2.3.)



## 2.2. FİZİKSEL EYLEMLER YÖNTEMİ

Stanislavski'nin 1917 yılından sonra yaptığı çalışmalar, oyuncunun yaratıcı ruh durumunu yakalaması için, salt imgesel ve duygusal, psikolojik bir analizin değil, fiziksel eylem ve amaçların da etkili olabileceğini keşfetmesini sağlamış; kontrol edilmesi zor psikolojik eylemler yerine, kontrolü daha kolay olan fiziksel eylemleri ön plana getirmesine neden olmuştur. Stanislavski, fiziksel eylemler yöntemini oluşturduğu dönemde, oyunculuğun eylemek-yapmak olduğunu düşünmüş; fiziksel eylemin oyuncunun sahne üzerindeki varlığının ulaşabileceği son nokta olduğu sonucuna varmıştır. [25]

Stanislavski, sanat yaşamındaki olgunluk döneminde, oyuncunun sahnede gerçekten var olabilmesi için; sahnede, tıpkı gerçek bir insan gibi hem içsel hem dışsal olarak var olması gerektiğinin bilincine varmıştır. Ona göre bir karakter, tıpkı bir insan gibi psiko-fiziksel birliktelik içinde hareket etmeliydi.

Bir deneyimi onun fiziksel ifadesinden ayırmak imkansızdır. Stanislavski, bir oyuncunun sahne üzerinde sadece fiziksel hareketleri icra ettiğinde psiko-fiziksel birliği bozduğunu, icrasının mekanik ve cansız olduğunu fark etti. Eğer bir oyuncu duygu ve düşüncelerini fiziksel bir şekilde ifade etmezse bu durumda da eşit derecede cansız olur. Barındırdığı düşünce ve coşkuları anlamadan bir insanı ya da bir karakteri anlamak imkansızdır. [26]

İnsani bir deneyim fiziksel ifadesinden ayrı tutulamaz diye düşünen Stanislavski, bir duygunun fiziksel olarak yansıtılmamasını da bir fiziksel ifadenin aynı şekilde duygu barındırmamasının da cansız bir şey olduğunu fark etti. Bu durumda Stanislavski, bir oyuncunun sahnede oynadığı karakterin hem duygu düşüncelerini hem de bunların fiziksel yolla icrasını beraber yapması gerektiğini keşfetti. Stanislavski'nin bu dönemki yaklaşımına göre, insanlarda duygu durumu içten başlayan bir şey değildi; insanlar birtakım eylemler icra eder ve bu eylemler de birtakım duyguları çağırır ve bu duygular da birtakım tepkiler doğurur. Ona göre bir oyuncu, oynadığı karakterin psikolojisine ulaşabilmek için ihtiyacı olan fiziksel eylemini doğru seçerse, sahnede karakteri ile psiko-fiziksel birlikteliğe ulaşacak ve sahnede yalın ve gerçek bir performans icra edecektir. Böylelikle sahneye çıkmadan önce coşkularını zorlamasına gerek

kalmayacak, sahnede o coşkular, fiziksel eylemlerden otomatik olarak çıkacaktır. Bu yöntemle, ilk dönemdekinin aksine bedenini harekete geçirmek için duygularını değil, duygularını harekete geçirmek için fiziksel eylemlerini kullanır. İvan Pavlov'un çalışmalarından da faydalanan Stanislavski, duyguların harekete geçirilmesinin fiziksel eylemler ile olacağını, Pavlov'un "*Koşullanmış Refleks Kuramı*"ndan çözümlenmiştir. Pavlov'a göre; eylem, duygunun ortaya çıkması için uyarıcıdır.

Etki, tepkiyi yaratır. Fiziksel eylemler yönteminde, etki, koşuldur. Tepki ise eylem ve eylemin gerçekleştirilmesiyle harekete geçen duygudur. Eylem ve duygunun birlikteliği, psiko-fiziksel eylemi meydana getirir. [27]

Stanislavski sisteminin savunduğu üzere, fiziksel eylemlerin doğru icrası ile oyuncu, karakterin karmaşık ruh durumlarına bile kolayca uyum sağlayabilecek, bunları gerçekten deneyimleyebilecek ve aktarabilecektir. Oyuncu eylemleri gerçekleştirip, üstün amacı doğrultusunda ilerlerse, duygu kendiliğinden gelecektir. Stanislavski, kasların hafızalarının olduğunu ve bunların duyguları çağırma yöntemi olarak kullanılabileceğini belirtmiştir. Bu durumda sıkı bir çalışma ve uygun egzersizlerle, bir oyuncu doğru fiziksel eylemi icra ederek istediği zaman istediği duyguyu çağırabilecek kondisyona gelebilecektir diye varsayabiliyoruz.

Stanislavski'ye göre öncelikle oyun iyice okunmalıdır. Olaylar ve eylemler iyice analiz edilmelidir. Oyuncu, sahnede verilen durumlar için nasıl eylemlerde bulunacağını oyunun özünden iyi çıkarsamalıdır. Oyunun özü olan kesintisiz eylem çizgisi ve üstün amaç, verili durumlardan elde edilen bilgiler ile oluşturulur. Oyuncu, karakterin eylemlerini ve eylemlerini yapmakta önüne çıkan engelleri iyi saptamalıdır. Oyunu seyirciye aktarmanın en önemli aracı karakterlerin üstün amaçlarıdır. Yönetmen ve oyuncu, oyundaki karakterlerin üstün amaçları doğrultusunda oyunu ve rolleri şekillendirir. Karakterlerin eylemlerinin ve o eylemleri eyleyişlerinin özü üstün amaçtan gelir. "Oyuncu üstün amaca, etken bir fiilden oluşan uygun ve anlamlı bir isim vermelidir. Oyunun yorumu buna dayanır." [28] Oyuncu, sahnede eylemlerinden, birbirine bağlı bir kesintisiz eylem çizgisi belirlemelidir. "Bu çizgi, üstün amacın sahne eylemleri içinde ardışık olarak somutlaşıştır." [29] Eylemlerin üstün amaç ile birbirine organik bir şekilde bağlanması kesintisiz eylem çizgisini oluşturur. Kesintisiz eylem çizgisi ise bir oyunun ana hattını oluşturur. Bir rolün inşası için üstün amaç ve kesintisiz eylem çizgisi en önemli

iki unsurdur. Sistemin bütün ögeleri bunların üzerine şekillenir. Oyuncu, üstün amaç doğrultusunda doğru eylemleri belirler ve bunları birleştirir. Stanislavski sistemine göre, oyuncu kesintisiz eylem çizgisini benimsedikçe, sahnede daha rahat hareket eder ve duygular kendiliğinden doğru yerlerde doğru şekillerde oyuncuda belirir.

Eğer oyuncuyu imgesel koşulların içine taşır. “Eğer... yerinde olsaydım ne yapardım? Sorusuyla oyuncunun kendisini verili koşullardaki X kişisi olduğuna inanmaya zorlaması gerekmez. Eğer bir varsayımdır, bir şeyin gerçekten var olduğunu ima ya da iddia etmez. Eğer sayesinde oyuncu kendisi için problemler yaratır. Bu problemleri çözmek için harcadığı çabaysa onu içsel ve fiziksel eylemlere götürecektir. Eğer, imgelem, düşünce ve mantıklı eylem için kuvvetli bir uyarıcıdır. [30]

Fiziksel eylemler yöntemine göre bir oyuncu, psikolojik analizleri de bunun fiziksel ifadesinden ayırmadan, yani psiko-fiziksel birliktelik içinde gerçekleştirmelidir. Buradan hareketle, fiziksel eylemler yönteminde de oyuncu, sahne gerçekliğinin içine kolayca uyum sağlayabilmek için sihirli eğeri de imgelemine de çok iyi kullanmalı ve harekete geçirmelidir diyebiliriz. Sihirli eğer ile oyuncu, karakterin içinde bulunduğu duruma kendisini koyar. Stanislavski sisteminde, oyuncu, kurmaca bir şekilde yaratılmış olan sahneyi aktarırken sahnedeki gerçekliğe inanmalıdır. Oyuncu o gerçekliğe inanmazsa, seyirci de inanmaz. Oyuncu, en temelde, karakterinin gerçekliğinde yaşadığını unutmamalıdır. Sahnedeki gerçeklik, karakterin gerçekliğidir. Sisteme göre oyuncunun inanması gereken en temel şey, budur.

Stanislavski, oyuncunun daima sahnede olduğunun bilincinde olması gerektiğini söyler. Sahnede yalnız olduğunda bile karşısında seyircinin olduğunu unutmamalıdır. Bu sebeple, oyuncu, her zaman konsantrasyonunu sahne üzerinde tutmalıdır. Bu konsantre olma durumunu sahnedeki partnerlerine ya da sahnedeki nesnelere yoğunlaşarak gerçekleştirmelidir. “Kamusal yalnızlık ancak, oyuncunun fiziksel eylemlerine ve imgeleminde o eylemleri çevreleyen şeylere azami dikkat göstermesiyle mümkündür.” [31] Stanislavski, oyuncunun sahneye daha rahat konsantre olabilmesi ve kamusal yalnızlığını kontrol altında tutup yönlendirebilmesi için dikkat hallerinden bahseder. Dikkat halleri, oyuncun çevresine göre yakından büyüğe doğru sıralanır. En yakını kendi çevresi, en uzağı ise en uzaktaki seyirciye kadar uzanır. Stanislavski, bir rolün

sözcüklerinin fiziksel yollarla seyirciye ve partnere aktarılmasının iletişim açısından büyük önem taşıdığından bahseder. Bir oyuncu doğru konsantrasyon halkalarını kullanarak, sahnedeki sözlü ve sözsüz eylemlerini nasıl icra edeceğini partneriyle çalışırken keşfedebilir.

Eylem ve amaç önceden belirlenebilir, oysaki adaptasyon partnerin davranışına ve karşılaşılan diğer engellere bağlı olacaktır. Yaşamda diğer kişiden ne istediğimizi ve bunu neden yapmak istediğimizi önceden bilebiliriz, fakat onu nasıl yapacağımız çoğu zaman beklenmedik bir şekilde gelişir. Adaptasyonlar, bir eylemin icrası sırasında keşfedilmelidir. [32]

Oyuncu sahnede tıpkı gündelik hayattaki bir insan gibi aktif olarak yaşayan bir organizmadır. Buradan da hareketle, bir oyuncunun her performanstaki oyunu farklı olacaktır. Yani sahnedeki gerçek eylemlerin yakalanması, her gün aynı şekilde olmayacaktır. Çünkü, oyuncu her gün sahneye çıktığında, o anı deneyimler ve bu dolayısı ile her temsil kendi içinde farklı olacaktır. Oyuncu bu durumda sahne gerçekliğine ve partneri ile olan iletişimine bağlı kalarak; sahnedeki değişken duruma sürekli uyum sağlayabilmelidir. Yani oyuncu, sahnede her daim tetikte olmalıdır.

Her insanda bireysel bir doğru ritim vardır. Oyuncu oynadığı karakter için doğru ritmi bulmak zorundadır. Bu, oyuncunun rolü içinde doğru hissetmesine yardımcı olur ve bir yönetmenin bütün gösteri için doğru ritmi bulması ne kadar önemliyse, oyuncunun rolünün doğru ritmini bulması da o kadar önemlidir. Doğru tempo ve ritim eylemin sahici olmasına yardımcı olarak, oyuncunun duygularını kışkırtmaya da yardımcı olur. [33]

Stanislavski için insan doğasının da bir hızı ve içsel devinimi vardır. Tempo, karakterin içsel devinimi ile ilgilidir. Ritim ise bu içsel olanın fiziksel dışavurumudur. Oyuncu, oynadığı karakterin içsel deneyimini keşfetmek ve ona tutarlı bir şekilde ilerlemek durumundadır. Buradan hareketle, Stanislavski, her rolün kendisine göre bir ritmi ve temposu olduğunu düşünmüş ve oyuncularını bu yönde yönlendirmiştir diyebiliriz. Stanislavski, karakterlerin ritim ve tempolarının oyuncuların bedenlerine doğru yansımalarını amaçlamıştır.

“...Bunun ardından, ritmin dalgalarına girersiniz ve değişik tempolarda, dalgalar arasında ilerlersiniz. Bütün fiziksel varlığınızda düzen, disiplin ve uyum vardır. Her şey yerli yerindedir ve doğaya uygundur.” [34]

Fiziksel eylemler yönteminde temel olan unsur, eylemlerin kararlaştırılması ve uygulanmasıdır. Bu yöntem doğrultusunda oyuncu, içsel olana dışarıdan yaklaşır. Oyuncu eylemlerini bu unsurlar ile prova eder ve sahne gerçekliğinin içinde rolünü sergilerse, sistemin savunduğu üzere, biricik ve gerçek olana ulaşacaktır. Sisteme göre oyuncu kesintisiz eylem çizgisini belirlemeli ve üstün amacı doğrultusunda davranışlarını analiz etmelidir. Bu davranışlar somut, yalın ve üstün isteğe uygun olmalıdır. Oyuncu, sisteme göre, dışsal ve içsel olanı birbirinden ayırmadan psiko-fiziksel birliktelik içinde sahnede her gün aynı titizlikle sergilemelidir.

Dönüşüm sürecindeki fiziksel karakterleştirme, muhteşemdir. Oyuncular, seyirciye sadece kendisini göstermeyip bir karakter yaratmak zorunda olduğu için, hepimizin dönüşüme ve fiziksel karakterleşmeye ihtiyacı var. Bir başka deyişle, istisnasız bütün oyuncular karakterler yaratır ve kendilerini fiziksel olarak dönüştürür. Karakter olmayan rol yoktur. [35]

Sisteme dair çalışmaların sonunda, çalışmalar sonucu ortaya çıkan ürün sahnede seyirciye sergilenir. Stanislavski sisteminde, bu sergilenen ürünün tam olarak seyirciye aktarılabilmesi için bir oyuncunun vücuduna; çalışılan karakterin içsel mevcudiyetinin ve fiziksel eylemlerinin de tam olarak yerleşmesi gerekliliğinden bahsedilir. Bir oyuncu sahnede, karakterinin duyguları kadar; fiziksel olarak mevcudiyetini de tam olarak aktarmak ile yükümlüdür.

Stanislavski, karakterizasyon konusunda şunları yazar: şimdiye kadar yapılanların tümü içsel karakterizasyonu yarattı. Bu arada dışsal karakterizasyonun da kendi başına çıkması gerekirdi. Ama bu gerçekleşmezse ne yapmak gerekir? O ana kadar inşa edilmiş olanın üzerinden gidip buna aksak bir bacak, veciz ya da sözcükleri yayarak yapılan bir konuşma, kollar ya da bacaklar veya bedenle ifade edilen belirli tutumlar eklemeniz gerekir – dışsal yönden edinilmiş tipik davranışlar ya da alışkanlık doğrultusunda. Eğer dışsal karakterizasyon kendiliğinden ortaya çıkmazsa, o zaman, dışarıdan aşılanmalıdır. Tıpkı greyfurt ağacındaki bir limon dalı gibi. [36]

Stanislavski, sistemde belirtilen tüm yaratıcı sürecin sonlarına doğru; doğal olarak rolün oyuncuda fiziksel olarak belirdiğine işaret eder. Oyuncudaki rolün fiziksel karakterizasyonu oluşmadığında adımların tekrar edilmesini ve gerekiyorsa dışarıdan fiziksellik aşılması gerektiğini de söyler. Stanislavski, fiziksel karakterizasyon çalışmalarında; oyuncuların karakterin olası yürüyüş ve postürünü araştırmalarının yapılmasının öneminden bahseder. Dışsal yaratıcılık için, kişinin daha önce denemediği tonlamaları denemesini, böylelikle vücudunu şaşırtması gerektiğini düşünür.

Yaşamının son dönemlerinde rolün fiziksel karakterizasyonu üzerine çalışmalarını yoğunlaştıran Stanislavski, bu konudaki çalışmalarını tamamlayamadan vefat etmiştir.



### 2.3. EK BİR ÇALIŞMA ÖNERİSİ OLARAK LABAN EFORLARI

Stanislavski sistemi ile rollerine hazırlanan bir oyuncu olarak, fiziksel eylemler tekniği ile eylemimi bulduğumda bile bazen, rolün bende yeteri kadar fizikselleşip fizikselleşmediğinden emin olamıyorum. Bazı provalarım ya da performanslarım sırasında, karakterin doğru ritim ve temposunu ve bazı fiziksel özelliklerini yakalayamadığımı ya da bundan emin olamadığımı düşünüyorum.

Kadir Has Üniversitesi'ndeki İleri Oyunculuk derslerimde hocam Prof. Dr. Çetin Sarıkartal'ın vasıtası ile Laban eforları ile uygulamalı olarak tanıştım. İleri Oyunculuk dersinin final sınavına Anton Çehov' un 'Martı' oyunundaki Nina karakterini önce sistemi uygulayarak çalışıp üzerine Laban eforlarını uyguladığımda Nina'nın iç ritmini çok iyi yakalamıştım. İleride yazacaklarımdan habersiz, bu yaptığım çalışma hep ön yargı ile yaklaştığım Nina'yı gerçekten anlamama neden olmuştu. Stanislavski sistemi ile Laban eforlarını nasıl ilişkilendirebileceğim üzerine düşünürken bu konu aklıma geldi. Stanislavski sisteminin bütünlüğünü bozmayacak şekilde bu araştırmaya Laban eforlarını nasıl dahil edebilirim sorusunu sordum. Sistemi bölemezdim, çünkü Stanislavski "*sistem bir bütündür parçalanamaz*" der.

"Kendini alanda bağdaştırmış ve bunda ustalaşmış kişi dikkate kavuşur. Kendini bir eforun ağırlık faktörü ile ustalaştırmış kişi niyete kavuşur ve zamana vakıf olunca karar verir. Dikkat, niyet ve karar dış bedensel eylemin iç hazırlık aşamalarıdır. Bunlar, hareket akışı boyunca, eforlar vücutta somut bir ifade bulduğunda ortaya çıkar." [37]

Macar dans teorisyeni Rudolf Laban, bir insanın mesleği ne olursa olsun, hareket sanatına vakıf olmanın, insanların hayatlarındaki en önemli şeylerden biri olduğunu düşünür. Laban, Laban Notasyonu, Laban Hareket Analizi ve Laban Eforları ile dans ve tiyatro literatürüne çeşitli katkılarda bulunduğunu söyleyebileceğimiz bir teorisyendir. Gençlik zamanlarından itibaren hareketin özünü araştıran Rudolf Laban (3.), II. Dünya Savaşı sırasında fabrika işçileriyle yaptığı çalışmalardan yola çıkarak, hareketin kökenini ve merkezini araştırmaya başlamış ve buradan hareketle Laban Hareket Analizini (3.1.) ve akabinde Laban eforlarını (3.2.) keşfetmiştir.



Laban, kariyeri boyunca insan hareketlerinin fiziksel ifadesi ve onların içsel motivasyonlarının arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yani genel olarak iki hareket şekli ile ilgili önemli bir farklılığın altını çizer. Tüm nesnelere harekete tabidir. Bir oluktan aşağı doğru kayan bir parça kömür hareket halinde olma durumudur. Bununla birlikte, hareket sadece içsel niyet ve fiziksel eylemin olduğu yerlerde bulunan bir kalitedir... Laban'ın M harfi ile belirttiği hareket, fiziksel hareket ve onun içsel enerjisini içeren psiko-fiziksel birliktelik sürecidir. [38]

Efor analizlerini psiko-fiziksel birliktelik içerisinde yapan Rudolf Laban, bir hareketin hem içsel motivasyonu hem de dışsal ifadesi üzerine araştırmalarını yoğunlaştırmıştır. Rudolf Laban'ın hareket üzerine yaptığı çalışmaların, oyunculukta da işe yarayabileceğini kullandığım kaynaklar vasıtasıyla de Laban'ın düşünceleri üzerinden de varsayabiliyorum. Laban Mastery of Movement kitabında da Choreutics kitabında da Laban eforlarının oyunculuk alanına faydasından söz etmiştir ve kendisinden sonra da bu çalışmaları, çağdaşları veya sonraki dönem takipçileri; oyunculuk alanında ek bir çalışma yöntemi olarak Laban eforlarını denemişlerdir.

Stanislavski'nin son dönem çalışmalarında rolün fiziksel mevcudiyeti konusunda, duruşların denenmesi, karaktere ait tempo ve ritmin oyuncunun bedeninde değiştirilmesi gibi çalışma önerileri mevcuttur. Hatta Stanislavski, gerekirse greyfurt ağacındaki bir limon dalı gibi, rolün fizikselliğinin gerekirse dışarıdan aşılması gerektiğini söyler. Ben de buradan yola çıkarak Laban eforları ile ilgili olan araştırmamı sistemin en son aşamasına uygulamaya karar verdim. Karakterin fiilleri, kesintisiz eylem çizgisi, üstün amacı vs. saptandıktan sonra, Laban eforlarına başvurulduğunda; oyuncunun bedeninde neler olacaktır ve karakter oyuncuda nasıl vücut bulacaktır sorusuna odaklandım. Sistemin bu aşamasına Laban eforları uygulandığında neler olur sorusuna dair bir oyuncu çalışmasına rastlayamadığım için karşılıklı inceleme alanı oluşmadan inceleme sadece tarafımda yapılacaktır.

Tezin 3. Kısmı Rudolf Laban (3.1), Laban Notasyonu ve Laban Hareket Analizi (3.2.) Laban Eforları (3.3.) içermektedir. 3.4. bölümünde; bu araştırmanın uygulamalı olma gerekliliği tartışılmaktadır.

## BÖLÜM 3

### RUDOLF LABAN ve LABAN EFORLARI

#### 3.1. RUDOLF LABAN

Ünlü Macar dans icraacısı ve teoristeni Rudolf Von Laban, 15 Aralık 1879 yılında Avusturya-Macaristan imparatorluğu sınırları içindeki Bratislava kentinde doğmuştur. Babası subay olan Rudolf Laban, babası gibi kendisi de kısa bir süre orduda görev yapmış fakat bu meslek tam olarak ona hitap etmemiştir. Babasının mesleğinden dolayı, gençlik dönemlerinde çokça seyahat eden Rudolf Laban, İstanbul da dahil olmak üzere birçok Orta Doğu ülkelerini gezmiştir. “Seyahatleri sırasında hem batı hem de doğu kültürünü gözlemlemiş hatta İstanbul’da bulunduğu süreçte sofi dansları ve Müslüman tasavvuf ritüellerini gözlemlemiştir. [39] Kaynaklardan öğrendiğimiz üzere, gençlik yıllarında Paris’te dansa başlamış, bunun yanında; mimari projeler üretmiş, resim yapmış, sirklerde çalışmış ve hatta aslan terbiyeciliği bile yapmıştır. Şiirler yazmış, gazetecilik yapmış, mizah dergilerine karikatürler çizmiştir.

1913 yılında Laban da dahil birçok sanat adamı ve dansçı bir araya gelerek İtalya’da bir sanat okulu kurmuşlardır (The School of Art for Dance, Sound and Word). [40] Kaynaklardan öğrendiğimiz üzere bu sanat okulunda, dansın sanatsal olarak kullanılması için öğrenci ve öğretmenler çeşitli çalışmalar ve deneyler yapma fırsatı bulmuşlardır. 1916 yılında Laban’ın öğrencileri ve çalışma arkadaşları Cabaret Voltaire adında kabare tiyatrosu oluşumu başlatmışlar ve bu kabarede, hazırlıksız ve rastgele, yani an içinde gerçekleşen gösteriler sunmuşlardır. Laban, kaynaklardan öğrenileceği üzere, Birinci Dünya Savaşı bittikten sonra 1922-25 yılları arasında Hamburg’da ekibi ile koro dansı üzerine araştırma ve çalışmalarını yoğunlaştırmıştır. 1927 yılında Berlin’de Koreografi Enstitüsü’nü kurmuştur. Koreografi üzerine çalışmalarını yoğunlaştırmıştır. 1936 yılında Hitler’in zorlaması ile olimpiyatlardaki sporcuların gösterilerini düzenlemiş ve onların koreografilerini yapmıştır. Baskı ile yaptığı bu işin sonrasında ülkede özgür bir sanatçı olarak daha fazla barınamayacağını anlayıp ülkeyi terk etmiş ve İngiltere’ye yerleşmiştir.

Laban, Laban notasyonu (Kinetographie)(Choreutics) (3.1.) adını verdiği bir işaretleme sistemi üzerine çalışmıştır. Bu işaretleme sistemi, tiyatro, antropoloji, buz pateni vb. alanlarda bir insanın temel hareket rotasının planlanmasında da kullanılan bir dans yazım tekniğidir diyebiliriz. “Kinetografi sadece modern dansı yapan koreograf için gerekli olan atılımı işaretlemelele kalmadı, aynı zamanda Laban’ın endüstride ilk çalışmalarında kullanılmak üzere uyarlandı.” [41]

2. Dünya Savaşı sırasında, Kinetografi alanındaki çalışmaları doğrultusunda, sanayideki verimi arttırma konusunda çeşitli çalışmalar yapması için çağırılan Rudolf Laban, fabrikalarda çalışan işçiler için işlerini kolaylaştıran egzersizler geliştirmiştir. [42] Fabrika alışanlarının vardiyalarında sürekli yaptıkları hareketleri zorlanmadan ve tutarlılıkla yapmalarını sağlamak ve dolayısı ile daha çok üretken olmaları için gerekli olan hareket sıralamalarını ve bunları öğretmenin yollarını araştırmıştır. Buradan hareketle, Laban’ın, bir insanın eylemleri ve bu eylemlerin doğru ifade edilmesi üzerine çalıştığı söylenebilir. Her gün vardiya aralarında yorulmalarına ve kas ağrıları çekmelerine rağmen düzenli olarak Laban ile çalışmalara katılan kadınlar, kendi bedenlerini keşfettiklerinden ve fabrikadaki hareketleri rahat yapmaya başladıklarından bahsetmişlerdir. “Laban, onlara daha fazla çalışmak zorunda olmadıklarını, hatta yaptıkları değişikliklerle işlerinde daha fazla memnuniyet duyacaklarını ve bunun da daha fazla üretime yol açacağını söyledi. Egzersizler gerginliğe ve krampa yol açacak ama onlar “kişiliğinin daha güçlü ve daha zgr” olduğunu görecekti.” [43] Laban, bu çalışmayı yaptıktan sonra; her insanın bir hareket yönelimi (pattern) olduğunu, bunların parmak izleri gibi sayısız ve farklı Şekillerde olduğunu gözlemlemiştir. Hareketlerin temellerinin ve bu hareket prensiplerinin çocukluktan bugüne gelen izlerden olduğunu düşünen Laban’a göre, “Bu ortak modeli tanımlayarak ve analiz ederek, kişinin sadece fabrika gibi görevlerde değil, kişisel ilişkilerde, yönetim pozisyonlarında ve değerlendirmeyi gerektiren her Őeyde, her koşulda nasıl tepki vereceğini ve karşılıklı tepki göstereceğini tahmin etmek mümkündür.” [44] Bu kanı, ileride onu Laban eforları diye anılan buluşa götürecektir.

“1945’teki savaşın sonunda, Laban’ın itibarı hem eğitim hem de sanayi platformlarında duyuldu. Kendisi, “doğru ortak alışkanlıklar yaratmayı ve sektörde eşit derecede iyi uygulanabilecek felsefi bir yaklaşım olan iş birliğine dayanan bir ruhu oluşturmayı” amaçlıyordu.” [45] Onun için dans hem kolektif bir bilinç hem de bireyin bireyselliğine

uzanan sonsuz bir araştırmaydı. Öğrencilerinin ya da deneyimcilerinin mükemmel hareket kabiliyetlerine sahip olmasına gerek yoktu. Sadece kendi fiziksel farkındalıklarına sahip olmaları yeterliydi. 1946 yılında Laban ve Warren Lamb, Hareket Sanatı Stüdyosunu kurmuş Laban burada “Eukinetics” (3.2.) kavramı üzerinde çalışmaya başlamıştır. Bu kavramı, fabrikadaki çalışmalarını döneminde edindiği fikirler üzerinden şekillendirir. Bu kavram, akabinde Laban eforlarına evrilecektir.

Rudolf Laban, Lisa Ullman’la beraber 1953 yılında Hareket Sanatı Stüdyosunu yönetmeye başlamış ve burada araştırmalarını yürütmeye devam etmiştir. Beş sene sonra, 1958 yılında vefat eden Rudolf van Laban, araştırmayı ve uygulamayı mesleki hayatı boyunca bırakmamıştır.



### 3.2. LABAN NOTASYONU ve LABAN HAREKET ANALİZİ

Bugün hareket sanatı, dünyadaki neredeyse bütün meslekleri kapsar. İnsan eylem, yani hareket eder. Bir yerden bir yere giderken hareket eder ve o hareketin bir başlangıç ve bitiş enerjisi vardır. Bütün bu enerjiler bir uyum içinde devinir ve bir bütünü oluşturur. Bütün insan eylemlerini kapsayan hareket, ilkel insanın ve bütün bebeklerin temel ihtiyacını oluşturur ve o ihtiyacı en temelden severler. Fakat insanoğlu büyüyüp geliştikçe, toplumdaki bireyler olarak ırklara ayrıştıkça daha tedbirli ve şüpheli hareket eder. Hareket etmenin temel olarak insanın varoluşu ile ilgili olduğunu unutmaz. [46]

Laban, karmaşık olmayan, ilkel benliğin hareketi hayat olarak algılamasının hiç de zor olmadığını söylemiştir. Hareketi ve hareket etmeyi karmaşıklaştıran ve zorlaştıranın gelişmiş insan olduğunu düşünen Laban, bu yüzden hareket etmekte zorlandığımızı ve bedenimizi özgürleştirmek için yardıma ihtiyaç duyup ilkel benliğimize geri dönmemiz gerektiğini düşünür.

Laban'ın hareket üstüne yaptığı çalışmalar iki genel başlığa ayrılır. Hareketin notasyonu ile ilgili olan çalışmaları Choreutics başlığında toplanır ve Labanotasyon olarak da bilinir. Laban Hareket Analizi olarak bilinen ikinci başlık Eukinetics'tir. Choreutics hareketin tam olarak ne olduğuyla ilgilenirken Eukinetics hareketin nasıl yapıldığıyla ilgilenir. [47]

Laban Hareket Analizinden bahsetmeden önce Laban notasyona değinmek yerinde olacaktır.

Rudolf von Laban'ın ilk olarak 1928'de yayınlanan sistemi olan Schritztanz (yazılı dans), iki yenilik sunuyor: 1. Vücudu temsil edecek, vücudun sağ ve sol taraflarının doğru şekilde temsil edilmesine izin veren dikey personel ve hareket akışını göstermede süreklilik; 2. uzunluklarına göre her bir eylemin tam süresini gösteren uzatılmış hareket sembolleri. Onun mekânsal ve dinamik prensiplere dayanan hareket analizi esnektir ve tüm hareket biçimlerine uygulanabilir. [48]

Rudolf Laban, "movement" olarak nitelendirdiğimiz hareketin kâğıda dökülmesi için, meslek hayatının erken yıllarında, Laban notasyonu, üzerinde çalışmıştır. Laban müzik notalarının kâğıda dökülmesi ve her çalındığında aynı şekilde icra edilebilmesi gibi,

hareketin de aynı şekilde kâğıda dökülebilirliğini ve her seferinde aynı şekilde icra edilebilirliğini araştırmaya başlamıştır. Bunun için Laban'ın temel motivasyonu, harekette uluslararası ortak bir dil yakalamaktır.

“İster sanat ister bilim olsun; hareketi analiz etme ve sentezleme uğraşına “Choreutics” diyoruz.” [49] Laban notasyonu, bütün fiziksel, duygusal ve zihinsel hareketler ve bunların işaretlenmesi üzerinde durur. Laban notasyonu, temel prensipte hareketi ve hareketin ne olduğunu irdeler.

Dans sanatında yapılanlar da dahil olmak üzere yakın zamana kadarki tüm hareket araştırmaları, kâğıt üzerinde temel faktörleri yakalama yollarının olmaması, hareketin analizine dair ortak bir yöntemin olmaması, evrensel bir terminoloji ve geçmiş ve gelecek nesillerin en baştan yeniden başlaması için yeniden başlayacak kayıtlı bir bilginin bulunmamasından kaynaklanıyordu. Labanotation'un, hareket çalışmalarının ihtiyaçlarını geçmiş ya da gelecek başka sistemlere ihtiyaç duymayacak şekilde doldurabileceği aşıkardır. [50]

Laban'a göre, “çalıştığımız, oynadığımız, dans ettiğimiz, savaştığımız sırada ve bir şeylere direnç gösterirken vücudumuzu enstrüman olarak kullanırız. Bu enstrümanla başa çıkmak ya hislerimizle ya da hareket notasyonunda (işaretlemesinde) verilen hareketlerin ana karakteristik özelliğiyle olur.” [51] Laban'ın hareketin notasyonu üzerinde yaptığı çalışmaların; sadece dansçılar için değil, genel olarak bütün insanların kullanabileceği bir alan olarak görülebilmesi mümkündür. Zira Laban hareketin kendisini inceleyerek bunun evrensel ifadesinin yakalanması üzerine çalışmıştır. Laban, Laban Notasyonu yani Choreutics üzerine yaptığı çalışmaların sonrasında, Eukinetics kavramına yönelir. Eukinetics kavramı genel olarak hareketin nasıl yapıldığı ile ilgilenir. Hareketin enerjisinin nasıl meydana geldiğini ve dinamiğini irdeler. Laban Hareket Analizi çalışması, yani Eukinetics, genel olarak hareket etmenin farklı yönlerini belirler ve hareket etmenin temelini açıklar ve bu konuda gözlemcisini eğitir. Laban, hareket etmenin sistemini geliştirmiş ve eylemin düşünsel kısmını ve fiziksel kısmını birlikte düşünmek gerektiğine dikkat çekmiştir.

Sahnedeki artist, sergilediği kişinin davranışlarını ve karakterini bedeni ile de açığa vurmaya yükümlüdür. Kişiliğin ve karakterin jestlerle, ses ve konuşma ile nasıl yansıtıldığını bilmelidir. İzleyici ile nasıl iletişim kuracağını bilmelidir.

Kendisi ve sahnedeki arkadaşları ile birlikte seyirci ve oyuncu birlikteliğinin kurulmasına yardımcı olmalı ve kendi bedenini ve kişisel alışkanlıklarını kontrol etmede ustalaşmış olmalıdır. Kendi sahnedeki davranışlarını, tıpkı sahne arkadaşlarını gözlemlediği gibi gözlemlemelidir. [52]

Burada gözlemleyebileceğimiz üzere, Laban aslında, sahne kişinin oynadığı rolün içsel ve dışsal mevcudiyetinin önemini vurgulamıştır. Bunların seyirciye iletilmesinin de seyirci-oyuncu birlikteliğini oluşturduğundan bahseden Laban, buradan hareketle, içsel ve dışsal bütünlük sağlanamadığında bu birlikteliğin de bozulduğuna vurgu yapmıştır.

Bir oyuncunun görevi, sadece alışlagelmiş davranış alışkanlıklarını değil, aynı zamanda karakterin kökeninde yatan gizli davranış alışkanlıklarını da bulmaktır. Bir oyuncu bilmelidir ki, kendi kişisel hareket alışkanlığı; inşa etmesi gereken karakterin hareketinin temelini oluşturur. Dolayısı ile oyuncunun kendi hareket alışkanlığını kontrol etmesi ve bunun farkındalığını geliştirmesi, ona önemli hareket farkındalıkları kazandırması için anahtar görevi üstlenecektir. [53]

Stanislavski'nin fiziksel karakterizasyon konusundaki “greyfurt ağacına aşılana limon dalı” benzetmesi gibi, Laban da bir oyuncunun kendi fizikselliğinin üzerine karakterini inşa ettiğini bu yüzden kendi fiziksel farkındalığında ustalığa ulaşması gerektiğini savunur.

Laban Hareket Analizi (LMA), hareketi son haliyle dört temel düzlemde tanımlar, Laban bu çalışmaya kendisi başlar fakat öğrencisi Warren Lamb buna dördüncü düzlemi de ekler; vücut (body), şekil (shape), alan (space), efor (effort).

“*Vücut*”, insanın vücudunun yapısını tanımlar. Bu kategori genel olarak insan vücudunun hareket ederken hangi noktalarla birbirine bağlı olduğunu, hangi kısımların hareket ettiğini vs. açıklar. Vücudun iç ve dış bağlantıları ve bu bağlantıların arasında hareketlerin başlayışı ve devam edişi; mekân ile ilişkilendirir. Bu ilişkilendirme beraberinde vücudun “*Şekil*” değiştirmesini getirir. Şekil (shape), Laban'ın öğrencilerinden olan Warren Lamb tarafından Laban Hareket Analizi literatürüne eklenmiştir. Şekil değiştirme genel olarak vücudun değişimlerini anlamlı bir bütünlük haline getiren, bütünleyici bir faktördür. Şekil genel olarak; vücudun aldığı şekilleri tanımlar ve onun çevre ile olan ilişkisini bize

açıklar. Bu kategoride üç şekil değişim hali vardır, vücudun kendisi ile olan alışılmış etkileşimi (kaşınma, öksürme, omuz silkme vs), vücudun yön açısından çevre ile olan etkileşimi (yürürken sağa sapma, kâğıda yazı yazma vs.), vücudun üç boyutlu olarak çevre ile etkileşime girdiğı hali (karada iken yüzme hareketlerini yapma, hamur yoğurma vs.). “Alan”, ya da uzay, daha çok çevre ile ilgili olan uzamsal kalıplar, uzamsal çizgiler ve bu çizgilerin yol alış hareketleri ile ilgili ilişkiyi tanımlar. Nasıl ki peş peşe gelen notalar bir uyumu oluşturuyor ve kulağıımıza bütünlüklü geliyor ise, nasıl ki iki ayağın koordineli bir şekilde hareketi bir bütünlük oluşturuyor ve bu bütünlük de yürüme biçimimizi açıklıyor ise (yavaş yürümek, koşmak, zıplamak vs.) Laban için bazı hareket kombinasyonları ve bunların bir bütünlük içinde organize edilişi de alan ya da uzay içinde bir uyumu oluşturur.





### 3.3. LABAN EFORLARI

Oyuncular ve dansçılar, harekete dair daha çok bilgiye sahip oldukları için, karakterlerinin çatışmalarını anlamak konusunda büyük bir avantaja sahip olacaklar. Ama daha ressam olamamış bir boyacı gibi, sadece paletlere ve boyalara sahip olmak yetmez; oyuncu ya da dansçının, basit eylemlerin ve onların sınıflandırmalarından daha da fazlasına ihtiyacı vardır. Bir ifadeyi anlatmak için hareketi kullanan bir oyuncu ya da dansçı, onun derinlikli analizinden ziyade onu bedeninde hissetmesi için çaba harcamalıdır. [54]

Laban, hareketin doğru icrası için bireyin temel hareket prensiplerini araştırmaya başlamıştır. Daha önce de belirttiğim gibi, fabrika çalışanlarının hareketlerini kolaylaştırmak ve onların performanslarını arttırmak için kolay hareket dizgeleri ve onların doğru icrası için çalışmalarını sürdürmüş ve bu çalışmaların akabinde eforları keşfetmiştir. “Efor” bir hareket faktörüne (zaman, ağırlık veya odak gibi) yönelik iç tutumdur. İletişimin etkililiği (sahnedeymiş veya değil), bu iç tutumların bilinçli seçimine ve seçeneklerine bağlıdır. [55] Hareketlerin başlangıç noktaları aynı olsa bile, hareketin içsel eyleniş amacı açısından da hareketin dışsal eyleniş biçimi açısından da farklılık gösterir. Bu farklılık aynı zamanda; uzamın, yani alanın kullanılışı açısından da hareketin hızı ve varış noktası ile iletişimi ve vücudun şekli ve vücudun kendi ile ilişkisi açısından da farklılık gösterir. Mesela bir şeyi itmek ile bir şeye vurmaya elin hızlı hareketi ile başlar ama hareket ikisinde de farklı pozisyonlarda devam ettiği için birbirinden ayrılır. Dolayısıyla, Laban’ın efor tanımı ve efor uygulamaları tamamen, hareketin özünü ve o özün insan vücudu ve mekanla, o özün iletişime geçtiği diğer öz ile doğrudan ilgilidir.

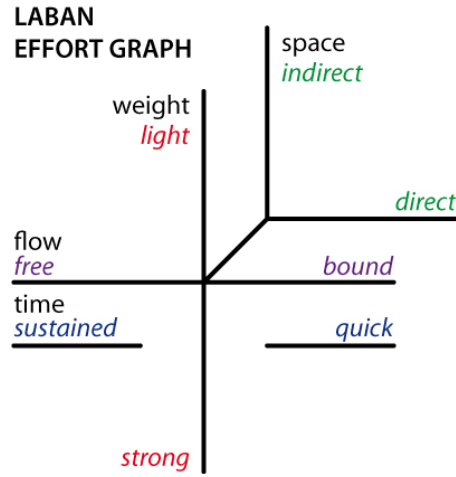
Bir oyuncu ve dansçı için efor çalışması, her insanın sahip olduğu itkiler dünyasına ve seçimlerine yaptığı bir yolculuk gibidir. İtkilerle bunların ifadeleri arasındaki ilişkinin anlaşılması; performansının organik bir şekilde var olmasını sağlar. Bu şekilde oyuncunun hareketleri ve temsil ettiği karakterin eylemleri yüksek düzeyde inandırıcılık kazanır. [56]

Laban ve ileri dönem çalışma arkadaşı William Carpenter’a göre, bireyin temel hareket prensiplerini anlamak için hareketin dört temel faktörünü de anlamlandırmak gerekir; zaman, mekân, ağırlık ve akış. Laban ve Carpenter, Carl

Gustav Yung'un dört psikolojik fonksiyon ile hareketin dört temel faktörünü ilişkilendirir; Algılama, ağırlığa karşılık gelir, Sezmek, zamana karşılık gelir, Düşünmek, alana karşılık gelir, Hissetmek akışa cevap verir. [57]

Laban, ağırlık, zaman, alan ve akış olmak üzere, bu dört temel unsuru; zıt kutupları ile toplam sekiz eforda açıklamıştır. "Hareket, vücudun belirli bir yerinden başka bir yerine geçtiğinde, akış(flow) başarıyla gerçekleşmiş olur. Bütün vücut harekete dahil olduğunda akış simultane bir şekilde gerçekleşir." [58] Akış (Flow) değişkeni, hareketin Bağlı ya da Serbest oluşu (Bound or Free); genel olarak bir efordan diğer efora geçişteki hareketleri birbirine bağlar. Bu sebeple, eforları belirleyen temel faktörlerden biri değil onları birbirine bağlayan değişken olarak sayılmaktadır. Laban, eforları belirleyen en temel faktörleri üç başlıkta değerlendirir; ağırlık, uzam ve zaman.

1. Ağırlık (Weight) => Hafif (Light) ya da Güçlü (Strong)
2. Uzam (Space) => Doğrudan (Direct) ya da Değişken (Indirect)
3. Zaman (Time) => Sürekli (Sustained) ya da Kesik (Broken)
4. Akış (Flow) => Bağlı (Bound) ya da Serbest (Free)



**1 Resim 3.1. Laban Efor Grafiği**

**Hafif (Light):** Yerçekiminden bağımsız, özgürce hareket eder. Dirence maruz kalmaz. Enerji akışı yukarı doğrudur. Vücudumuzun koltukaltı, bacak arası ve yerçekimine maruz kalan ayak alt tabanlarının enerji akışı yukarı doğru, havada uçma hissi.

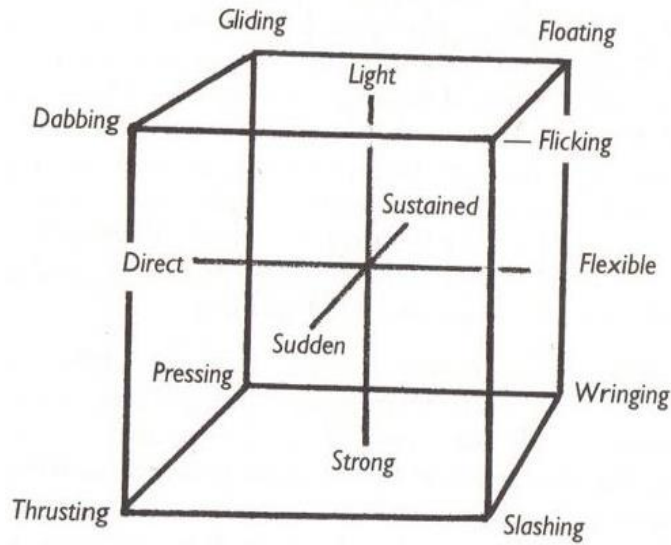
**Güçlü (Strong):** Yerçekimi ile yoğun bir hareket şekli. Dirence maruz kalır. Yerçekimi ayaklarda çok baskın. Ayaklar, bir ağaç gibi toprağın içine köklerini salar. Oyuncu, karakterinin güçlü olan baskısının derecesini kendisi saptar.

**Doğrudan (Direct):** Hareket yönü ileri doğru. Tam konsantre bir şekilde, karşıya doğru ilerlemek için kararlı bir hareket. Bu hareket konsantre ve ne yapacağından emin bir karakter için uygundur denebilir.

**Değişken (Indirect):** Kararlı bir yönelimi olmayan, hareket yönü değişken. Konsantrasyonu ve amacı belirli ve ileri doğru olmayan, dağınık bir hareket şeklidir. Yönü belirsizdir. Dış etkilerden kolayca etkilenebilir.

**Sürekli (Sustained):** Belirli bir noktadan başka bir noktaya düzenli akarak devinen, kesiksiz, süreğen bir harekettir. Yerçekiminde düzenli, yumuşak geçişlerle ve kopmadan salınır.

**Kesik (Broken):** Başlama ve hareket etme motivasyonu sürekli değişen, yenilenen, tutarlı bir hareket düzeni olmayan hareket. Enerjisi kesik kesik değişkenlik gösterir.



2 Resim 3.2: Laban Küpü

Bir oyuncu veya dansçı için efor çalışması, her insanın sahip olduğu içsel seçimler ve itkiler dünyasına yaptığı bir yolculuk gibidir. İtkiler ve bunların ifadeleri arasındaki bağlantının kavranması; performansçının organik bir şekilde hareket etmesini ve akış içinde devinmesini sağlar. Bu şekilde oyuncunun hareketleri ve dolayısıyla temsil ettiği karakter yüksek düzeyde inandırıcılık kazanır. [59]

#### Sekiz Laban Eforu

Hafif / Değişken / Sürekli = Yüzme (Floating)

Hafif / Değişken / Kesik = Fiske atma (Flicking)

Hafif / Doğrudan / Sürekli = Kayma (Gliding)

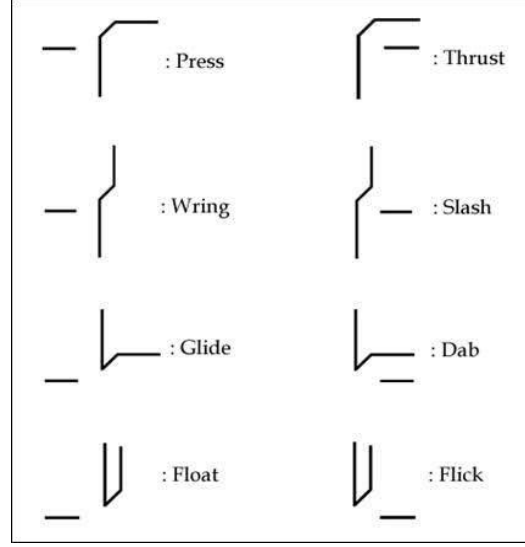
Hafif / Doğrudan / Kesik = Dokunma (Dabbing)

Güçlü / Değişken / Sürekli = Sıkma (Wringing)

Güçlü / Değişken / Kesik = Kesme (Slashing)

Güçlü / Doğrudan / Sürekli = Bastırma (Pressing)

Güçlü / Doğrudan / Kesik = Saplama (Punching/Thrusting)



3 **Resim 3.3.** Eforların Sembolleri (Irmgard Bartenieff Tarafından Geliştirilmiştir.)

8 basit eforun keşfedilmesi için egzersiz önerilerini; Jean Newlove'un Laban for Actor and Dancers (Putting Laban's Movement Theory Into Practice) kitabından kaynak alarak şöyle açıklanabilir:

1. **Yüzme (Floating):** Hafif, değişken, sürekli. Bağlı ya da serbest akış ile sergilenebilir. Yüzmedeki en önemli nokta; eforun yukarıya doğru ileri ya da geri hareket etmesi. [60] Bütün vücut kısımlarınızla yüzme eforunu deneyimleyin. Düşünün ki süzülüyorsunuz. Bütün yönleri kullanın, eforun hızını değiştirin. Mekânı kullanın, kalkın, oturun. Havada süzülmeye ya da denizin üzerindeki kâğıt gemiciğin süzülmesine benzer. Adeta sıvı olduğunuzu düşünebilirsiniz. Sanatçı rollerine uygundur. Bu eforda bir şey ile savaşmak yoktur. [61]
2. **Fiske atma (Flicking):** Hafif, değişken, kesik. Serbest akış ile yapılan bir harekettir. Omzunuza bir sinek ya da toz konduğunu düşünün, onu elinizle omzunuzdan ani bir şekilde fiskeleyin ve bileklerinizi ve parmaklarınızı bükün. [62] Yukarıyı ve aşağıyı, ileriye ve geriye deneyimleyin. Havaya ve havada fiske atmayı deneyin. Vücudunuzun hareket edebilen bölgeleri ile fiskeleyin. Omzunuz ile fiskeleyin, ayaklarınız ile fiskeleyin. Bütün vücudunuzu bu deneyime katın. Hızı ile oynayın. Zıplayarak havayı fiskelediğinizi düşünün. Bu eforda ağırlığa karşı bir direnç vardır.

3. **Kayma (Gliding):** Hafif, doğrudan, sürekli. Bağlı akış ile sergilenir. Bir şeyi yatay olarak ya da dikey olarak eliniz o düzleme paralel olacak şekilde düzleştirdiğinizi düşünün. [63] Zaman ve ağırlık içinde eforunuzun yönelimini değiştirerek, bütün bedeninizde teker teker kayma eforunu deneyimleyin. Ayaklarınızı yerden kaydırın, ellerinizi duvardan kaydırın. Bütün bedeninizde kayma eforunu deneyimledikten sonra, kendinizi tamamen havanın içinde kayar gibi düşünerek, havayla bütünleşin ama havayı yarararak onunla savaşın ve havadan kayın. Kayma eylemi, alana karşı savaşır, ama ağırlık ve zamana boyun eğer. [64]
4. **Dokunma (Dabbing):** Hafif, doğrudan, kesik. Çoğunlukla serbest akış ile sergilenir. Ellerde bir kumaşa dokunma ya da yazma eylemindeki gibi bir hissiyat bu efora hakimdir. [65] Bu eforu hem sağ hem sol elinizle tekrarlayın. Serbest akış içinde hızını değiştirerek yapın. Sonra dokunma eforunu ayaklarınız ile de deneyimleyin, parmak ucunuzla topuğunla yüzeyi hissedin. Sırtınızla deneyin, kalçanızla deneyin. Sosyallik, mizah yeteneği, çok yönlülük ve gündelik işleri kolayca yapıveren karakterlere uygundur. Bu eforda ihtiras yoksunluğu vardır denebilir.
5. **Sıkma (Wringing):** Güçlü, değişken, sürekli. Bağlı akış ile sergilenir. Eliniz ile ıslak mutfak bezini sıkın. Sonra o sıkma deneyimini vücudunuzda deneyimleyin. Kendinizi o mutfaktaki ıslak bez gibi hissedin ve kendinizi sıktığınızı düşünün. Bunu sağ sol yönlerini eşit miktarda deneyimleyecek şekilde bütün vücudunuzla yapın. Vücudunuzun bütün sınırlarına ulaşarak ve bütün yönlerini kullanarak sıkma eforunu hissedin. Alanı kullanmayı unutmayın, vücudunuzun alanlarında sıkma eforunu deneyimlerken bunu balı akış içinde yapmaya çalışın. Bir pozisyondan diğerine geçerken o akışın içinde salının. Sıkma eforu; ağırlığa karşı bir direnç ve savaşım vardır ama alan ve zamana boyun eğme vardır. [66]
6. **Kesme (Slashing):** Güçlü, değişken, kesik. Bu eforda eller liderdir. Bütün alanı ve vücudunuzun bütün alanlarını kullanırken iki eliniz ile de kesme eforunu uygulayın. Hızı ile alandaki mevcudiyeti ile oynayın. Sonra bütün vücudunuzda aynı şeyleri yapın. Ayaklarınızla eşit derecede yine mekân ve alan kullanarak hızını değiştirerek kesme eforunu yapın. Büyük bir zıplama ya da arkadan enerjiyi başlatmak, el ya da ayaklarınızı öne doğru hızlıca alarak kesme eforu yapmak size

daha da yardımcı olacaktır. Kesme eforu ağırlığa ve zamana karşı dirençlidir ama alana karşı boyun eğer. [67]

7. **Bastırma (Pressing):** Güçlü, doğrudan, sürekli. Bağlı akışın en net belirlediği efordur. Önce avuç içinizle bir yere gerçekten bastırın. Bastırma eyleminizin güçlü ve doğrudan belli bir yere gittiğini görmelisiniz. Örneğin duvara bastırın. Bu eforu vücudunuzun bütün bölgeleri ile deneyimleyin. Ağırlığa ve alana karşı bir direnç vardır. Sürekli olan bir güç uygulandığından dolayı da zamana karşı bir boyun eğiş vardır. [68]
8. **Saplama (Punching, Thrusting):** Güçlü, doğrudan, kesik. Her iki akış şekli ise de sergilenebilir. Bir kum torbası gibi, zarar görmeyecek eşyaya gerçek anlamda elinizi yumruk yapıp, güçlü ve doğrudan vurun. Yani yumruğunuzu saplayın. Sonra bunu havaya yaparak, havayı yumruklayın ve yumruğunuzun hava içinde nasıl seyrettiğine dikkat edin. Bunu bütün bedeninizle havaya karşı deneyimleyin. Bu efor ağırlık, alan ve zaman ile savaşıır. Hiçbirisine boyun eğmez. Hepsini deler. [69]

### 3.5. ÖNERİ: EK BİR ÇALIŞMA YÖNTEMİ OLARAK LABAN EFORLARININ KULLANILMASI ve UYGULAMA GEREKLİLİĞİ

Tezin 2.4. bölümünde, Stanislavski Sistemi ile role hazırlanan bir oyuncunun, karakterini fizikselleştirmede zorluk yaşadığında ya da doğru fizikselleştirmenin yapıp yapılmadığından emin olamadığında, ek bir çalışma yöntemi olarak Laban eforlarının uygulanmasının; oyuncuya sağlayacağı olası faydalardan bahsedilmiştir. Bu bölümde ise bilimsel bir veri elde edebilmek adına, Stanislavski sistemi ile çalışan bir oyuncunun fiziksel karakterizasyon çalışmasına, ek bir çalışma yöntemi olarak Laban eforlarının katkısının olacağı varsayımının, bir uygulamayla denenmesi gerekliliğinden bahsedilmektedir.

“Bir oyuncu olarak; fiziksel olarak biricik, inandırıcı ve sanki gerçekmiş gibi dinamiği olan karakterleri nasıl yaratırız?” [70] Bir oyuncunun oynadığı bütün karakterlerin kendilerine has derinlikleri ve hikayeleri vardır. Her bir karakterin geçmişinde, bugününde yaşadığı zorluklar vardır. Bütün bu karakterler, tıpkı biz insanlar gibi birbirinden ayrı bambaşka kişilerdir. Stanislavski, karakterleri inşa ederken; yazarın karakterleri yazış amaçlarının oyuncular tarafından ihmal edilmemesi gerektiğini söyler. Her karakterin bir varoluş amacı vardır, yani üstün amaçları. Üstün amaç; karakterin eylemlerini açıklayan, oyundaki temsil ettiği kesintisiz eylemlerinin bütünü yani karakterin oyundaki varoluş amacıdır. Her yazar, karakterlerini bu üstün amaçları doğrultusunda var eder. Onu bir başkasından ayıran, onu biricik yapan, geçmişi, aile yapısı, boyu, fiziksel özelliği, âşık olduğu ya da nefret ettiği bir kişi ve bu duygusal durumun sebebi, çatışması, bunu komik yapabilecek ya da dramatik yapabilecek bir altyapısı vardır ve bunların hepsi bütün karakterler için geçerlidir. Bu durumda oyuncu, karakterinin üstün amacını ve kesintisiz eylem çizgisini çok iyi saptamalıdır. Peki bu ‘biricik’ karakterleri yaratmaya çalışırken bunları fizikselleştirmekte zorlanırsak Laban eforları yardımımıza yetişebilir mi?

Eforlar, birçok yönden faydalıdır. Karakterlerin duygularını, ihtiyaçlarını, engellerini anlamakta ve özellikle karakterlerinin içsel ve dışsal çatışmalarını deneyimlemekte faydalıdır. Eforlar, konuşma olsun ya da olmasın oyuncuya alt metni iletmekte yardımcı olur. Eforlar ayrıca karakterin genel kişiliği hakkında fikir verir, jestlerini, konuşmasını ve hareketlerini özgünleştirir. [71]



Katya Bloom'un da ifade ettiği gibi karakteri özgünleştirmede ve özgürleştirmede faydası olacağı savunulan Laban eforlarının, karakterleri tekrarlanabilir ama biricik kılmaya yardımcı olabilecek bir çalışma olduğunu söyleyebiliriz. Laban, efor çalışmaları ile, karakterlerin ağırlık, uzam, zaman ve akış içindeki ilişkisini tekrar gözden geçirmemize yardımcı oluyor. Bu durum da Stanislavski'nin istediği karakterin biricik olması kaidelerini destekleyebilir ve yardımcı olabilir. Çünkü Laban eforları sayesinde oyuncu kişisel alışkanlıklarından kurtulabilecek ve karakterini fiziksel olarak sahne gerçekliğinde var edebilecektir.

Metni tazeledi; yepyeni renkler, farklı sesler buldum ve entelektüel zekamı devre dışı bıraktım. İç ritim, niyet ve duygular değiştiğinde, eforlar sayesinde bunları bağlayan geçiş anları buldum. Eforlar, metni araladı ve cümleler kendini ifade etti. Karakterlere karşı oyunda bahsedilmemiş bakış açıları buldum. [72]

Karakter, oyuncuda fiziksel olarak belirmediğinde, yani bir oyuncu karakteri içsel olarak çözümlenip dışa vurmakta zorlandığında, sahnede kendisinden alışkanlıklar bulunduğunda ve rolden çıktığında; aslında yarattığı karakteri ağırlık, uzam, zaman ve akış içerisinde yanlış değerlendirmiş ve karakterin üstün amacı doğrultusunda doğru fiziksel ifadesini yaratamamış olabilir. Karakteri bu sebepten dolayı fizikselleşmemiş ve vücudu kendi alışkanlıklarına dönerek tekinsizlikten kurtulmaya çalışıyor olabilir. Çünkü bir karakter kendisine uzamda yer edinemezse var olamaz, oyuncu istemsizce bilinci tarafından kendi fiziğine ve kendi kişisel alışkanlıklarına dönmeye çalışabilir. Laban eforları tam olarak bu noktada oyuncuya yardımcı olabilir. Eğer ki oyuncu, karakterin eforunu doğru saptarsa, oyuncu efor çalışmasını uyguladıktan sonra, karakter fiziksel olarak oyuncuda belirebilir. Oyuncunun yapacağı yürüyüş, ses, postür vs. deneme çalışmaları yerine Laban eforlarının uygulanması, Stanislavski ile çelişmeyen ve onu destekleyen bir uygulama olarak görülebilir. Doğru yapılan bir karakter analizi ile karakterin üstün amacı ve kesintisiz eylem çizgisi saptandığında, verilen bilgiler eşliğinde efor analizi yapılabilir. Efor analizi yapmak ancak ve ancak karakterin, metindeki verili bilgilerinin eşliğinde mümkündür. Bu durumda efor analizi, yazarın, karakteri yazma amacını bozan değil onu destekleyen bir çalışma sunar.

Laban eforları oyuncunun fiziksel farkındalığını ve ifadesini artıracak çalışmalardan biridir diye de düşünebiliriz. Efor çalışmaları kişinin kendi bedeni ile ilişkisini tekrar

gözden geçirmesine vesile oluyor. Uzuvarlarını eforların özelliklerine göre hareket ettiren oyuncu, sınırlarını keşfediyor ve rutin alışkanlıklarının ötesine de bu sayede geçebiliyor. Laban, bir insanın günlük hayatında da eylemlerde ustalaşması gerektiğini söyler. Ona göre bu şekilde insanlar, en az çaba ile en doğru fiziksel ifadeyi verebilir. Sadece sanat insanları değil, günlük hayatında doğal olarak hareket eden bütün insanlar için bu kaideyi belirtir. Mastery of Movement kitabında da bahsettiği gibi, insan bir ihtiyacı karşılamak için hareket eder. Bu ihtiyacı karşılamak için yapması gereken şey de hareketin kendisidir ve insan, o ihtiyacı karşılamak için doğal olarak hareket etmelidir. Dolayısıyla hareketin doğru icraası hayatın her alanına tabiidir. Laban, çalışmalarının insanların eylemlerinin doğru telaffuzuna yardımcı olduğunu savunur. Ona göre bir oyuncu, sahnede rolünü hissetmek kadar bunun doğru telaffuzunu da yapabilecek kadar hareketinde ustalaşmalıdır. Bu noktada, kaynaklardan da Laban'dan da okuduğumuz üzere; eylemin icraasında ve vücudun duyguları ifade edişinde problem yaşayan bir oyuncu Laban eforları vasıtasıyla sorununa çözüm arayabilecektir.

Bu tezde, Laban eforlarının, oyuncuya fiziksel karakterizasyonun inşası ve birçok konudaki olası katkılarından bahsedilmiştir. Oyuncunun rolünün fiziksel karakterizasyonunun oluşturulması sürecinde problem yaşadığı vakit başurabileceği olası kaynaklardan biri olan Laban eforları üzerinde durulmuş ve varsayımlar oluşturulmuştur. Kaynaklardan edinilen bilgiler ve veriler doğrultusunda oluşturulan varsayımları desteklemek adına, bir oyuncu olarak bunu kendi üzerimde uygulamalı olarak deneyimleyip, bu deneyimin raporunu paylaşmak gerekliliği doğmuştur.

# BÖLÜM 4

## UYGULAMA

### 4.1. UYGULAMA TASARIMI

Normal şartlar altında, tez uygulaması Anton Çehov'un Martı oyunundaki Maşa ve Medvedenko karakterlerinin ikili sahnesine yapılacaktı fakat 2020 yılında ortaya çıkan Corona virüsün bu süreçte Türkiye'ye de sirayet etmesinden dolayı partnerim ile planlanan buluşmayı gerçekleştiremedik. Sokaklarda hastalık haberleri gün be gün artarken, sokağa çıkarak bu riskin bir şekilde artmasına sebep olmak istemedik. Bu sebeple, tez danışmanım Prof. Dr. Çetin Sarıkartal hocam ile görüştük ve tez uygulaması için başka bir yol düşündük. Buradan da hareket ile; tezin araştırma sorusu, Anton Cehov'un Martı oyunundaki Nina karakterinin tek başına konuştuğu 2. Perdedeki bir sahnesine uygulanacaktır.

Oyuncu, oyunu okumuş ve karakterinin üstün amacını, kesintisiz eylem çizgisini saptamış olarak çalışmaya gelmelidir. Uygulama önce eforların keşfi ile başlamaktadır. Bu keşif süreci, zaman, mekân ve ağırlığın; akış içindeki devinimi ve efor varyasyonlarının keşfini içermektedir. Oyuncu, bu efor çalışması ile, kendi kişisel eforlarını da deneyimler, böylelikle karakterlerinin eforlarını çalışırken kendi baskın eforları ile karakterin eforunun arasındaki farkı hissedecektir, bu durum, fiziksel karakterizasyon problemi yaşandığında, kişinin kendi eforunu "akış" etmeni ile karakterin eforuna bağlayarak karaktere tekrar adapte olması için yardımcı olabilir. Eforlar deneyimlenmeden, okunan karakterin eforu doğru bir şekilde saptanamaz. Dolayısı ile önce eforlar deneyimlenmiştir. Eforlar keşfedildikten sonra, sistem üzerine çalışılmaya başlanmaktadır. Çalışmanın bu kısmında, karakterin mevcut sahnenin bilgileri ışığındaki baskın eforu saptanmaktadır. Oyuncu, karakterin belirlenen eforunu deneyimler. Eforun deneyimlenmesi ile oyuncu karakteri olarak kendini alanda, zamanda, ağırlıkta ve akış içinde var eder. Efor anlaşıldıktan sonra sahne bu doğrultuda oynanır. Sahne bittikten sonra oyuncunun vücudunda neler olduğuna dair kısa bir sohbet gerçekleştirilir ve bu, uygulama verilerine aktarılır.

## 4.2. UYGULAMA VERİLERİ

### 4.2.1. Uygulama Metnine İlişkin Bilgiler

Anton Cehov'un Martı oyunundaki Nina'nın 2. Perdedeki yalnız monoloğu, bir önceki bölümde de bahsettiğim üzere, koşullar çerçevesince, uygulamanın yapılacağı metin olarak seçilmiştir. Tez uygulaması olarak kullanılan bu metnin karakter incelemesi yapılmıştır. Olay akışına göre Nina henüz, kendisini şehir dışına gitmeye sürükleyen olaylarla karşılaşmamıştır. Metindeki Nina'nın eylem çizginden hareketle, Nina, şu anda; göl evinin bulunduğu Sorin çiftliğine ve burada yaşayan ünlü sanatçı komşularına karşı bir hayranlık duymakta ve onlardan biri gibi olma hayalleri kurmaktadır diye düşünülmüş ve sahnedeki Nina kurgulaması oyun metnindeki bilgiler ışığında değerlendirilmiştir.

Nina, oyun sergilenmeden önce, sanatçı olarak gördüğü, Arkadina ve ünlü yazar Trigorine karşı rolünü oynayacağı için çok heyecanlı olduğunu Treplev'e söyler. Onların takdirini almak Nina için çok önemlidir. Zira ona göre, kalbi bir martı gibi o göle uçmaktadır çünkü onlar gibi olmayı dilemektedir. Arkadina'nın eleştirileri yüzünden başarısızlığa uğrayan Treplev'in oyunundan sonra, sahneye çıkma hayallerinin olduğundan ama bunu asla gerçekleştiremeyeceğinden iç çekerek bahseden Nina, övgü dolu sözleri kabul eder ve gitmek istemediğinden onlarla olmak istediğinden bahseder. Bu bilgiler ışığında Nina, çiftlikteki sanatçılara büyük bir hayranlıkla bakmış ve onları yüceltmıştır. Onlar gibi sanatçı olma ve bu şekilde zenginliği soyluluk ile birlikte düşününen insanlardan öc alma özlemi duyan Nina, sonraki sahnede onların ilahi yanlarından ziyade, beşerî yanlarını görür. Bunun karşısında yaşadığı şaşkınlık içerisinde Nina, şu sözleri söyler:

Uygulama metni 1:

Nina: (Yalnız) Ünlü bir aktristin hem de böyle saçma bir nedenle gözyaşı döktüğünü görmek ne tuhaf! Yığınların hayran olduğu, her gün gazetelerde kendisinden söz edilen, fotoğrafları satılan, yapıtları yabancı dillere çevrilen bir yazarın da bütün gününü olta başında tüketip iki tatlı su kefali yakaladığında sevinmesi de garip değil mi? Ben bu ünlü kişilerin gururlu, yanlarına varılmaz kişiler olduklarını, kalabalıkları hor gördüklerini sanırdım. Soy sop tanınmışlığını,

zenginliği her Őeyden çok önemseyen sıradan insanlardan, nleri ve adlarının göz kamaŐtırıcılıđıyla bir çeŐit  aldıklarınđı düŐünürdüm. Oysa onlar da ağlıyorlar, balık tutuyorlar, kâğıt oynuyorlar, herkes gibi gülüyor, fkeleniyorlar

Uygulama metni 2:

Nina (Yalnız): nl bir aktristin, bir hiç uğruna hıkırđı hıkırđı ağladığını görmek ne tuhaf! Ya diğerine ne demeli? Yığınların hayran olduğu, adı her gün gazetelerde geçen, fotoğrafları satılan, eserleri yabancı dillere çevrilen bir yazar; bütün günlerini olta başında tüketiyor, iki kefal tuttu diye sevincinden deli oluyor. Ben nllerin gururlu, yanlarına varılmaz kişiler olduklarını, kalabalıklara tepeden baktıklarını sanırdım. nleri ve isimlerinin parlaklığıyla, soyluluğu ve zenginliği her Őeyden çok önemseyen sıradan insanlardan, c aldıklarınđı düŐünürdüm. Oysa onlar da herkes gibi... Ağlıyorlar, balık tutuyorlar, kâğıt oynuyorlar, gülüyor, fkeleniyorlar.

Uygulama metnini, ilk başta yukarıdaki ilk parça olarak seçtim. Fakat uygulama metninin yorumlanması sırasında, karakterin fiziksel eylemlerinin belirlenmesi sürecinde zorluk yaşadım. İlk parçadaki yorumlanma, dramaturjik açıdan benim aktarmak istediğim Nina karakterinin yansıtılmasında bir oyuncu olarak bana zorluk çıkarttı. İlk yorumlamayı oynadığımda “Soy sop tanınmışlığını, zenginliği her Őeyden çok önemseyen sıradan insanlardan, nleri ve adlarının göz kamaŐtırıcılıđıyla bir çeŐit  aldıklarınđı düŐünürdüm.” Cmlerini oynarken ünlü insanların bahsedilen “bir çeŐit c alma” eylemini söylediğimde yargılar bir yerden oynadığını fark ettim. Oysaki, burada Nina dramaturjik olarak ünlü insanların, nleri ve isimlerinin göz kamaŐtırıcılıđı ile; soy sop tanınmışlığını her Őeyden stn tutan sıradan insanlardan bir nevi  aldıklarından bahsederken bu durumu yargılamamalıydı. Uygulama sonrasında da kameradan kendimi izlediğimde, yargılar yerden oynayıŐımın deđiŐmediđini fark ettim. Buradan hareketle metne tekrar dndgmde eviri değiştirmeye ihtiyaç duyduğumu fark ettim. etin hocamın Martı çevirisine baŐvurdum; burada cümleyi söylerken vurgu ve tonlamalarımda da eylemi oynayıŐımda da büyük bir deđiŐim oldu. Bu sebeple dramaturjik olarak karakteri doğru icra edebilmem adına ikinci çeviriyi tercih ettim.

#### 4.2.2. Uygulama

Mevcut pandemi koşulları sebebiyle yalnız deneyimlenen bu tez uygulamasında çeşitli farkındalıklar ve zorluklar yaşandı. İkili olması planlanan sahne, koşullar sebebiyle tekli sahneye dönüştürüldü. Corona virüs sebebiyle üniversitelerde eğitim hayatına ara verildiğinden dolayı, uygulamayı evde yapmak durumunda kaldım. Bir oyuncu olarak mevcut duruma adapte olabilmem gerekiyordu bu sebeple ev ortamımı sahne ortamına dönüştürdüm. Bu durum biraz zamanımı aldı fakat mekânı boşalttıktan ve kamerayı seyirci yerine koyduktan sonra biraz da olsa rahatladım.

Ses ve bedenimi ısıtarak uygulamaya giriş yaptım. Öncelikle Jean Newlove'un Laban for Actors and Dancers kitabını rehber alarak eforları bedenimde deneyimledim. Kendi kişisel eforumun ne olduğunun farkına vardım. Sıkma eforunun yani wringing eforunun benim baskın eforum olduğunun farkına vardım. Eforları teker teker deneyimledikten sonra, ilk uygulamaya geri döndüm. Bu uygulama kısmında karakterin repliklerini tekrar ederek karakterin yürüyüşü ve ritmi ile oynadım. Sergilenecek olan karakterin fiziksel eylemlerini ve üstün amacını gözden geçirdim. İlk deneme çekimi yaptım. Neler olup bittiğini görmek istiyordum. Bu noktada, çeviri ile ilgili yaşadığım probleme denk geldim. Nina'nın belirlenen sahnedeki fiziksel eylemini dramaturjik olarak yanlış yorumladığımı fark ettim. Buradan hareketle çeviriyi değiştirmeye karar verdim. Çevirinin değişmesi, cümlelerin söyleniş şeklini değiştirdiği için kişisel olarak ikinci çeviride daha rahat ettiğimi düşünüyorum. Çevirinin değişmesi ile birlikte aynı süreci tekrar ettim. Sesimi bedenimi ısıttım ve karakterin repliklerini tekrar ederken karakterin yürüyüşü ve ritmi ile oynadım. Karakterin üstün amacı ve fiziksel eylemi bende daha net belirdi. Bunu fark ettikten sonra karakteri oynamaya kendimi hazır hissettim. Video kaydını açtım ve birkaç dil sürçmesi vb aksaklıklardan sonra istediğim yorumlamaya eriştim. Uygulamanın ilk kısmını, sisteminin kaideleri çerçevesinde, sergiledim ve videoya kaydettim. Uygulamaya kısa bir ara verdim ve Nina'nın baskın eforunu saptamak için dramaturji çalışması yaptım.

\*\*\*

Nina bu monolog sırasında, karakterinin yolculuğunun bu aşamasında zihinsel olarak da fiziksel olarak da herhangi bir şey ile savaşıyor, hatta fark ettiği bir gerçekliğe boyun eğiyor(indulging).

- Dolayısı ile ağırlığının hafif olduğunu söyleyebilirim.
- Zamanda kesik değil sürekli olduğunu da söyleyebilirim çünkü monolog süresinde değişen bir ruh durumu yok.
- Soylu ve sanatçı insanların da beşerî olduklarını farketmesi onun alıştığı düşünceden farklı olduğu için, alan içerisindeki yönü değişikendir diye düşündüm çünkü karakter, alan içerisinde dışarıdan bir bilgiden etkilenmiş ve alıştığı düşünme biçimi yön değiştirmiştir.

Buradan hareketle, olay akışı içerisindeki 2. Perdede Nina, yüzme(floating) eforuna sahip olarak tarafımca düşünülmüştür.

\*\*\*

Floating eforunun saptanmasının akabinde, eforun deneyimlenmesi aşamasına geçilmiştir. Floating eforu Jean Newlove'un Laban for Actors and Dancers kitabını rehber olarak tekrar deneyimlenmiştir. Kollar ve eklemlerden başlayarak yüzme-süzülme hareketi deneyimlenmiş ve sonrasında bu bütün vücudun bölümlerine teker teker uygulanmıştır. Hareketin hızı ve yönü değiştirilmiştir. Mekân içinde efor deneyimlenmiştir. İmge olarak sıvı olma hali kullanılmıştır ve bu sıvılığın alan içinde hafif, değişken ve sürekli olduğundan emin olunana kadar bu imge tutulmuştur. Efor gerçekten vücut tarafından anlaşılana kadar çalışma devam etmiştir. Karakter metin sırasında bir şey ile savaşımadığından dolayı ben serbest akış ile sergilemeye karar verdim. Bu yüzden sıvı olma imgesini kullandım. Çalışma sonrasında bu efor düşünülerek deneme çekimi yapılmıştır. Yapılan deneme çekimi sonrasında üçüncü bir göz olarak izlediğimde dramaturjik olarak sıkıntımın kalmadığını anladım ve nihai uygulama çekimini yaptım.

### ***Uygulama sonrası;***

Uygulama aşamalarını derleyecek olursam;

- 1) Öncelikle mekân, uygulamaya elverişli olacak şekilde düzenlendi.
- 2) Oyuncu ses vücut ısınması yaparak bedenini ve zihnini uygulamaya hazır hale getirdi.
- 3) Eforlar, herhangi bir karakter vs düşünülmeden deneyimlendi. Oyuncu gündelik eforunun ne olduğuna dair gözlem yaptı ve diğer eforları da deneyimlediği için, kendi efor alışkanlığından bağımsız hareket etmeyi deneyimledi.
- 4) Bu çalışma bir kenara bırakıldı ve Nina karakteri Stanislavski sistemi kaideleri çerçevesinde incelendi.
- 5) Nina, ikinci çeviri kullanılarak üstün amacı doğrultusunda sergilenmiş ve kaydedilmiştir.
- 6) Çalışma bir kenara bırakılmış ve karakterin eforuna karar verilmesi için dramaturji çalışmasına başlanmıştır.
- 7) Stanislavski'nin üstün amaç ve kesintisiz eylem çizgisindeki Nina'nın davranış ve varoluş şekline bakıldığında, (floating)süzülme-yüzme eforunun denenmesinin daha uygun olacağına karar verilmiştir. Bu durum dramaturjik olarak da sebep sonuç ilişkisi kurularak gerekçelendirilmiştir.
- 8) Tekrar (floating) süzülme-yüzme eforu deneyimlenmiştir. Bu efor deneyimlenirken Nina'nın replikleri ve üstün amacı da düşünülmüştür.
- 9) Birkaç denemeden sonra, Nina'nın belirlenen monoloğu, belirlenen ve çalışılan efor ile beraber sergilenmiş ve kameraya kaydedilmiştir.
- 10) Kaydedilen uygulama öncesi ve uygulama sonrası videoları, aralarındaki farklar açısından incelenmiş ve tarafımda yorumlanmıştır.

Daha önce de bahsettiğim gibi Kadir Has Üniversitesi'nde deneyimleyeceğim ve kayıt altına alacağım uygulamamı, mevcut corona virüs sebebiyle okulların tatil edilmesinden dolayı evimde tek başıma deneyimlemek zorunda kaldım. Normal şartlar altında sahne partnerim ile birlikte Maşa-Medvedenko sahnesine uygulama yapacaktım. Bu uygulama iki farklı zaman dilimini içeren iki farklı sahneye uygulanacağı için bana hem daha fazla efor inceleme alanı açacaktı hem de sahne estetiği açısından daha teatral bir ambians



oluşturacaktı. İki farklı oyuncunun baskın kişisel eforlarını bir kenara bırakıp, iki farklı karakterin iki farklı sahnedeki eforlarını deneyimleyip bunu deneyim olarak aktarabilmeleri benim tezim için elbette daha faydalı bir veri bütünü oluşturacaktı. Partner ile çalışsaydım, eforları deneyimlerken de sahne çalışması yaparken de kendi üçüncü gözümü ihtiyaç duymaksızın partnerim ile bilgi ve görüş alışverişi yapabilecektim. Bu durum, karakterlerin ikili sahneleri sırasında sahip oldukları baskın eforlar nasıl birbiri ile bağlanıyor sorusuna da aynı zamanda cevap bulmama fayda sağlayacaktı. Fakat içinde bulunduğumuz süreci olgunlukla karşılamak ve yeni bir çözüm üretmek gerekiyordu. Bunun üzerine aynı oyundaki Nina karakterine eforları uygulamaya karar verdim.

Uygulama mekânım ev olacağı için ev içerisinde rahat uygulama alanı yaratmam gerekiyordu. Bu problemi evdeki alışık olduğum mekân algısını değiştirerek ve eşyaları kaldırarak çözüme kavuşturdum. Isınma çalışmaları ile uygulamaya başladım, sonra kaynak kitabımın önerileri doğrultusunda eforları deneyimledim ve baskın eforumu saptadım ve deneyimledim. Bu deneyim beni mekâna daha da çok uyumladı. Mekâna alıştıktan sonra uygulamama başladım. Uygulama yaparken başta çeşitli zorluklar yaşadım. Başta sistem rehberliğinde sergilediğim Nina karakterini oynarken, karşımda kameranın olması beni adeta audition çekimlerine girmişim gibi hissettirdi. Bu durum bende ufak bir rahatsızlık yarattı çünkü Nina karakterini normal şartlar altında sahnede oynamam gerekiyordu ve Nina karakterini geniş bir alanda sergilemem gerekiyordu. Kameranın varlığını unutana kadar birkaç kez dil sürçmesi yaşadım fakat kendimi çektikçe kameraya alışmaya başladım ve kendimi alana bırakmam ile daha da rahatladım.

Çeviri değişimi bir oyuncu olarak beni çok rahatlattı. Elbette ki tek bir doğru çevirinin olduğunu söylemek çok yersiz olacaktır elbet fakat ikinci denediğim çeviri bir oyuncu olarak beni daha da rahatlattı. Çeviri problemi aşıldıktan sonra uygulamanın ilk kısmını birkaç deneme çekiminden sonra tamamladım. Sonra dramaturji kısmına geçtim. Floating eforuna karar verdikten sonra tekrar eforu deneyimlediğimde bir oyuncu olarak bende ne gibi değişiklikler olacak merak ediyordum. Efor ile Nina karakterini oynadığımda, ayaklarımın daha çok havada süzülüğünü fark ettim. Sanki bir önceki uygulamaya nazaran alan içerisinde daha hafiftim. Sanki ben o replikleri söylerken Nina'nın düşünceleri daha havada idi. Ağırlık etmeninin benim vücudumdan kaynaklandığını bu açıdan ilk videoma bakarak söyleyebilirim. Uygulama çekimim bittikten sonra uygulama öncesi ve uygulama sonrası videolarımı izledikten sonra bir oyuncu olarak eforun

deneyimlenmesi ile birlikte kendi kişisel baskın eforumdan uzaklaşıp, Nina'nın sahne sırasındaki kararlaştırdığım eforunu sergilediğimin farkına vardım. Uygulamanın sonrasında da kendi baskın efor deneyimimi kenara bıraktığımı, Nina'nın eforunu deneyimlediğimi hissettim.

Uygulama deneyimimde genel olarak; fiziksel alışkanlıklarımı daha rahat bir kenara bırakabilmeme yardımcı olduğu için bu çalışmanın bana fayda sağladığını düşünüyorum. İlk uygulamama baktığımda ayaklarım daha ağır yere basıyor ve alan içinde kapladığım mevcudiyetim de daha ağır. Yorumlamama baktığım zaman her iki haliyle de üstün amacımı koruduğumu görüyorum fakat üstün amacım doğrultusunda sahip olduğum fiziksel eylemimi ikinci videoda daha net ifade ettiğimi görüyorum. Eforların uygulanması, bir oyuncu olarak tahayyül ettiğim düşüncenin doğru fiziksel ifadesi için bana yardımcı olmuş ve kişisel davranışlarımı ve alışkanlıklarımı bir kenara bırakarak beni yepyeni bir davranış biçimine yönlendirmiştir diyebilirim.

## 5. SONUÇ

Stanislavski sistemi, oyuncunun karakterin psiko-fiziksel dünyasına girebilmesi ve onu seyirciye yansıtabilmesi için oyunculara birtakım önerilerde bulunuyor. Bu öneriler ışığında rollerine hazırlanan insanlar, kimi zaman başarıya ulaşıyor, kimi zaman da birtakım güçlükler çekiyorlar. Bu güçlüklerden biri, ki Stanislavski son zamanlarında bu konu üzerine çok durmuştur, kaynaklar tarafından da bunu görebiliyoruz, fizikselleşme problemi: kimi zaman oyuncular, karakterlerinin kendilerinde fizikselleşmediğini düşünebilirler. Bedenleri ile rolü aktardıkları sırada birşeylerin eksik olduğunu hisseden oyuncu, bu fizikselleşememe sürecinde nasıl bir yol izleyebilir? Stanislavski'nin ardından gelen kimi öğrencileri ve kendisinden sonra gelen başka kuramcılar, oyunculukta doğru icraya dair oyunculara yardımcı olacak araştırmalar yapmıştır. Bu araştırmalar günümüzde de hala devam etmektedir diyebiliriz. Aynı Stanislavski gibi, branşının araştırmacı ruhlu kuram ve dans hocalarından Rudolf Laban'ın teorik ve pratik yaklaşımlarınının da oyunculuga katkı sağlayacağı yönünde kaynaklar ve çalışmalar mevcuttur. Laban, II. Dünya Savaşı sırasında fabrika işçilerinin, hareketi daha hızlı ve üretken yapabilmeleri ve bu sırada kendi bedenlerini de koruyabilmeleri adına, hareketin temel motivasyonları üzerine araştırmalar yapmış ve bu araştırmaları onu Laban eforlarına götürmüştür. Kaynaklara göre Laban eforları, birçok alanda kullanılabileceği gibi, oyunculukta da bir oyuncunun kişsel alışkanlıklarından kurtulabilmesi ve bedenini özgürleştirebilmesi için önerilen çalışma yöntemlerinden birisidir. Bu noktada Laban eforlarının, Stanislavski sistemindeki fiziksel karakterizasyona da katkısının olabileceği bilgisi araştırılmış ve irdelenmiştir.

Bu süreçte uzun zamandır oyunculuk eğitimlerinde kullanılan bir oyunculuk yaklaşımı olduğu için Stanislavski sistemine dair gerek türkçe gerek ingilizce kaynak bulmakta zorluk yaşamadım. Fakat Laban eforları benim yüksek lisans eğitim sürecimde duyduğum ve henüz türkçeye çevirisi de yapılmamış bir çalışma yöntemi idi. Bu sebeple kaynaklarımı toparlamam birazcık zamanımı aldı. Laban ile ilgili çokça ingilizce kaynağa rastlamama rağmen, kaynak taramamı, tezimin içeriği ile uyumlu olacak şekilde sınırlandırdım. Bu araştırma sürecimde, Barbara Adrian'ın Actor Training the Laban Way

kitabını yol gösterici kaynak olarak kullanmak istesem de kullanamadım. Kitabın içinde beden ve ses egzersizleri vasıtası ile Laban eforlarının elementlerinin keşfine ilişkin detaylı bilgi ve araştırmalar mevcut. Alanın keşfi ve grubun alan içerisindeki entegrasyonuna dair çalışma yolları öneriyor. Gerçekten faydalı bulduğum bu kitabı normal şartlar altında bana yol gösterici kaynak niteliğinde kullanacaktım fakat hem sınıf arkadaşım ile mevcut çalışmayı gerçekleştiremediğimden dolayı, hem de bu kaynağın daha ziyade formasyon eğitimlerinde kullanılabilir bir kaynak olduğunu düşündüğümden dolayı kaynağı kullanamadım. Merak edip, ilgilenen olursa şayet kaynakçama ekliyorum. [73]

Yine aynı şekilde tavsiye ettiğim ve kaynak olarak da kullandığım bir doktora tezini daha önermek isterim. Bu kitap; dans ve oyunculuk hocası Yat Malmgren'in ve Rudolf Laban'ın teorilerinden hareketle oyunculuk ve dans sanatlarındaki dramatik karakter analizi üzerine yoğunlaşıyor. Öncelikle önemli sistemin enerji tanımını Stanislavski, Laban ve Jung çerçevesinde aktarıyor. Bu enerjilerin dönüşümleri sırasındaki içsel ve dışsal aksiyonları ve rolün karakterizasyonu konusunu da irdeledikten sonra, Laban-Malmgren sisteminin daha dans ve beden formasyonu gerektiren kısmına geçiyor. Bu kısımlarını her ne kadar kullanmak ve incelemek istesem dans ve oyunculuk eğitimlerinde bir öğretici tarafından kullanılabilir bir kaynak olduğunu düşündüğümden dolayı tez sürecimin uygulama kapsamına bu kaynakçayı dahil etmedim. İlgilenen ve incelemek isteyen olursa diye kaynakçama ekliyorum. [74] Laban ve Malmgren sistemi üzerinden hareket psikolojisi ve karakter analizi konusunu içeren bir makale daha önermek isterim. Bu makale Jung'un arketipleri ve Stanislavski'nin fiziksel eylemlerini Laban'ın geç çalışmaları ile bir araya getirerek yeni bir sistem kuran Yat Malmgren'in karakter analizi üzerinde durmaktadır. Tezimdeki Laban kısmında, 57 nolu alıntıda da bahsedilen Jung'un arketipleri ve Laban'ın eforun dört elementini irdelemek isteyen meslektaşlarıma bu kaynağı önerebiliyorum. [75]

Bu tezde, Stanislavski sistemi ve Laban eforları anlatıldıktan ve ortak çalışma önerisine dair gerekli ilişki kurulduktan sonra Stanislavski sistemi ile role hazırlanan bir oyuncuya ek bir çalışma önerisi olarak Laban eforlarının uygulanabilirliğinin bilimsel bir yolla desteklenmesi için uygulama yapılması önerisi sunulmuştur. Bu sunulan öneri kapsamında bir uygulama araştırması yapılmış ve bu araştırmanın sonucunda Anton Cehov'un Martı oyunundaki Nina karakterinin bir sahnesinde gözlem yapılmasına karar

verilmiştir. Uygulama mevcut koşullar sebebiyle evde yapılmıştır. İlk uygulama sırasında kendi fiziksel davranış biçimimi hala üzerimde taşıyor olmam sebebiyle yanlış fizikselleştirdiğim Nina karakterine, floating yani yüzme-süzülme eforunu uyguladığımda, fizikselleştirme problemimin çözüldüğüne tarafımda uygulama verilerim de göze alınarak karar verilmiştir. Bu bilgi, uygulamam sonucunda da tarafımda desteklenmiş bir bilgi olup, karakteri fizikselleştirmede bir oyuncu olarak bana yardımcı olmuştur. Tıpkı greyfurt ağacına aşılana bir limon gibi, floating eforu, Nina'nın zaman, mekân ve alandaki kapladığı alanını tekrar mevcut etmeme ve onu bir akış içinde sergilememe fayda sağlamıştır.

Bu tezde, Stanislavski sistemi ile role hazırlanırken, ek bir çalışma yöntemi olarak Laban eforlarının kullanılması, rolün fiziksel mevcudiyetinin inşası sürecinde, oyuncuya katkı sağlar mı sorusu sorulmuş ve uygulamalı olarak deneyimlenerek bu soruya cevap aranmıştır. İçsel olanın doğru icrası için kullanılacak ek çalışma yöntemlerinden biri olarak varsaydığım ve bu doğrultuda araştırmamı uygulamalı olarak deneyimlediğim Laban eforlarının uygulanmasının, oyuncunun fiziksel alışkanlıklarından kurtulup karakterini kendi bedeninde fizikselleştirebilmesi için faydalı bir çalışma yöntemi olarak sayılabileceğini uygulama süreci ertesinde kuvvetle önerebiliyorum.

## KAYNAKÇA

- 1- Vasili TOPORKOV, Stanislavski Provada. Çev: Cüneyt Yalaz, Duygu Dalyanoğlu, Özgür Eren. (İstanbul: BGST, 2017.) s.183
- 2- Konstantin S. STANISLAVSKI, Stanislavski'nin Mirası. Çev: Metin Göksel (İstanbul: Mimesis sayı:3) s.146
- 3- Sonia MOORE, Stanislavski Sistemi – Oyunculuk Eğitimi İçin Bir El Kitabı. Çev: Özgür Çiçek, Bülent Sezgin, Cüneyt Yalaz. (İstanbul: BGST, 2006.) s.40
- 4- N. Uğur ÖZÜAYDIN, Stanislavski Sistemi ve Metot Oyunculuğu. Mitos boyut. 1. Basım. 2011. İstanbul syf 115
- 5- Konstantin Stanislavski, Bir Rol Yaratmak. Çev. Tufan Göbekçin. Alfa Tiyatro. İstanbul. 2013 S .
- 6- Sonia Moore, Stanislavski Sistemi Oyunculuk Eğitimi İçin Bir El Kitabı. BGST Yayınları. İstanbul, 2016 syf 89
- 7- Rudolf LABAN, The Mastery of Movement. Sf 1
- 8- 8- Rudolf LABAN, The Mastery of Movement. Sf 21
- 9- Jean BENEDETTİ, Stanislavski Bir Giriş. Çev. Kerem Karaboğa. Habitus Yayıncılık. İstanbul. 2012. Sf 72
- 10- (Stanislavski'nin not defterlerinden 1936-7 s 377-9)
- 11- Jean BENEDETTİ, Stanislavski: Bir Giriş. (İstanbul: Habitus 2012.) s.18
- 12- Jean BENEDETTİ, Stanislavski: Bir Giriş. (İstanbul: Habitus 2012.) s.18
- 13- Sonia MOORE, Stanislavski Sistemi. (İstanbul: BGST 2016) s.13
- 14- Sonia MOORE, Stanislavski Sistemi. (İstanbul: BGST 2016.) s 40
- 15- Rose Whyman, Oyunculukta Stanislavski Sistemi. Gösterim Yayınları, çev, Hakan Gür, Ankara, 2012. Sf 50.
- 16- Konstantin Stanislavski, Toplu Eserler. 4.cilt, s.25
- 17- Konstantin Stanislavski. My Life in Art. Çev. J.J. Robbins, Londra: Methuen, 1980
- 18- Jean BENEDETTİ, Stanislavski: Bir Giriş. (İstanbul: Habitus 2012.) s.45
- 19- Sonia MOORE, Stanislavski Sistemi. (İstanbul: BGST 2016.) s 34-35
- 20- Sonia MOORE. Stanislavski Sistemi BGST Yayınları, İstanbul 2016 sf 35

- 21- N. Uğur ÖZÜAYDIN, Stanislavski Sistemi ve Metot Oyunculuğu. Mitos Boyut Yayınları. İstanbul 2011. S 105
- 22- Sonia MOORE, Stanislavski Sistemi. (İstanbul: BGST 2016.) s 37
- 23- Konstantin STANISLAVSKI, Bir Karakter Yaratmak. Çev. Tufan Göbekçin (İstanbul: ALFA 2018.) s316-317
- 24- N. Uğur ÖZÜAYDIN, Stanislavski Sistemi ve Metot Oyunculuğu. Mitos Boyut, 2011. İstanbul. Sf. 40
- 25- N. Uğur ÖZÜAYDIN, Stanislavski Sistemi ve Metot Oyunculuğu. Mitos Boyut Yayınları. İstanbul 2011. S 115
- 26- Sonia MOORE, Stanislavski Sistemi. (İstanbul: BGST 2016.) s 46
- 27- N. Uğur ÖZÜAYDIN, Stanislavski Sistemi ve Metot Oyunculuğu. Mitos Boyut Yayınları. İstanbul 2011. S 116
- 28- Sonia MOORE, Stanislavski Sistemi. (İstanbul: BGST 2016.) s 85
- 29- Sonia MOORE, Stanislavski Sistemi. (İstanbul: BGST 2016.) s 86
- 30- Sonia MOORE, Stanislavski Sistemi. (İstanbul: BGST 2016.) s 55
- 31- Sonia MOORE, Stanislavski Sistemi. (İstanbul: BGST 2016.) s 60
- 32- Sonia MOORE, Stanislavski Sistemi. (İstanbul: BGST 2016.) s 71
- 33- Sonia MOORE, Stanislavski Sistemi. (İstanbul: BGST 2016.) s 74
- 34- Konstantin STANİSLAVSKİ, Bir Karakter Yaratmak. (İstanbul: ALFA Basın Yayın Dağıtım 2018.) s 312
- 35- Konstantin STANİSLAVSKİ, Bir Karakter Yaratmak. (İstanbul: ALFA Basın Yayın Dağıtım 2018.) s 252
- 36- Rose WHYMAN, Oyunculukta Stanislavski Sistemi: Modern Performans Alanındaki Mirası ve Etkisi. (Ankara: Dost Kitabevi Yayınları 2012.) s 307
- 37- Rudolf LABAN. The Mastery of Movement. (United Kingdom. Dance Books Ltd. 2011) s 80-81
- 38- The Way of Transformation. The Laban-Malmgren System of Dramatic Character Analysis sf 84
- 39- Karen K. BRADLEY, Rudolf Laban (Routledge, 2009), s 2
- 40- Karen K. BRADLEY, Rudolf Laban (Routledge, 2009), s 7
- 41- Eden DAVIES. Beyond Dance, Laban's Legacy of Movement Analysis (New York, Routledge, 2006) s 9

- 42- Karen K. BRADLEY. Rudolf Laban. (New York, Routledge. 2009) s 25
- 43- Eden DAVIES. Beyond Dance, Laban's Legacy of Movement Analysis (New York, Routledge, 2006) s 28
- 44- Eden DAVIES. Beyond Dance, Laban's Legacy of Movement Analysis (New York, Routledge, 2006) s 31
- 45- Eden DAVIES. Beyond Dance, Laban's Legacy of Movement Analysis (New York, Routledge, 2006) s 30
- 46- Rudolf LABAN. Choreutics. (United Kingdom, Dance Books Ltd., 2011) s 6
- 47- Celal Mordeniz Tez çalışması KAYNAK SF 101
- 48- Ann Hutchinson Guest, Labanotation The System of Analizing and Recording Movement. Routledge. 2011 New York. Sf 3
- 49- Rudolf LABAN. Choreutics. (United Kingdom, Dance Books Ltd., 2011) s8
- 50- Ann Hutchinson Guest, Labanotation The System of Analizing and Recording Movement. Routledge. 2011 New York. Sf 8
- 51- Rudolf LABAN. Choreutics. (United Kingdom, Dance Books Ltd., 2011) s 35
- 52- Rudolf LABAN, The Mastery of Movement on the Stage. (Macdonald and Evans) s89
- 53- Rudolf LABAN, The Mastery of Movement on the Stage. (Macdonald and Evans) s89
- 54- Rudolf LABAN, The Mastery of Movement on the Stage. (Macdonald and Evans) s95
- 55- Karen K. BRADLEY, Rudolf Laban (Routledge, 2009), s31
- 56- Rudolf LABAN, The Mastery of Movement on the Stage. (Macdonald and Evans) sV
- 57- Viladimir Mirodan. Acting the Metaphor-The Laban-Malmgren System of Movement Psychology and Character Analysis. 2015. Sf 5  
<https://doi.org/10.1080/19443927.2014.999109>
- 58- Jean NEWLOVE. Laban for Actors and Dancers, Putting Laban's Movement Theory into Practice: a Step by Step Guide. (London, Nick Hern Books. 1993 s 46
- 59- Rudolf LABAN, The Mastery of Movement on the Stage. (Macdonald and Evans) s17



- 60- Jean NEWLOVE. Laban for Actors and Dancers, Putting Laban's Movement Theory into Practice: a Step by Step Guide. (London, Nick Hern Books. 1993) s 84
- 61- Jean NEWLOVE. Laban for Actors and Dancers, Putting Laban's Movement Theory into Practice: a Step by Step Guide. (London, Nick Hern Books. 1993) s 84
- 62- Jean NEWLOVE. Laban for Actors and Dancers, Putting Laban's Movement Theory into Practice: a Step by Step Guide. (London, Nick Hern Books. 1993) s 79
- 63- Jean NEWLOVE. Laban for Actors and Dancers, Putting Laban's Movement Theory into Practice: a Step by Step Guide. (London, Nick Hern Books. 1993) s 83
- 64- Jean NEWLOVE. Laban for Actors and Dancers, Putting Laban's Movement Theory into Practice: a Step by Step Guide. (London, Nick Hern Books. 1993) s 83
- 65- Jean NEWLOVE. Laban for Actors and Dancers, Putting Laban's Movement Theory into Practice: a Step by Step Guide. (London, Nick Hern Books. 1993) s 81
- 66- Jean NEWLOVE. Laban for Actors and Dancers, Putting Laban's Movement Theory into Practice: a Step by Step Guide. (London, Nick Hern Books. 1993) s 81
- 67- Jean NEWLOVE. Laban for Actors and Dancers, Putting Laban's Movement Theory into Practice: a Step by Step Guide. (London, Nick Hern Books. 1993) s 82
- 68- Jean NEWLOVE. Laban for Actors and Dancers, Putting Laban's Movement Theory into Practice: a Step by Step Guide. (London, Nick Hern Books. 1993) s 79
- 69- Jean NEWLOVE. Laban for Actors and Dancers, Putting Laban's Movement Theory into Practice: a Step by Step Guide. (London, Nick Hern Books. 1993) s 83

- 70- Katya BLOOM, Barbara ADRIAN, Tom CASCIERO, Jennifer MIZENKO, Claire PORTER. *The Laban Workbook for Actors*. (Great Britain. Bloomsbury Publishing. 2019) s 49
- 71- Katya BLOOM, Barbara ADRIAN, Tom CASCIERO, Jennifer MIZENKO, Claire PORTER. *The Laban Workbook for Actors*. (Great Britain. Bloomsbury Publishing. 2019) s 86
- 72- Katya BLOOM, Barbara ADRIAN, Tom CASCIERO, Jennifer MIZENKO, Claire PORTER. *The Laban Workbook for Actors*. (Great Britain. Bloomsbury Publishing. 2019) s 59
- 73- Barbara ADRIAN, *Actor Training The Laban Way*. (New York. Allworth Press. 2008)
- 74- Vladimir MIRODAN, *The Way of Transformation*. PhD Dissertation Department of Drama, Theatre and Media Arts. Royal Holloway Collage University of London 1997
- 75- Vladimir Mirodan. *Acting the metaphor: the Laban–Malmgren system of movement psychology and character analysis*. 2015.  
<https://doi.org/10.1080/19443927.2014.999109>

# ÖZGEÇMİŞ

## **Kişisel Bilgiler**

Adı Soyadı : Deniz İnci Yenilmez

## **Eğitim Durumu**

Lisans Öğrenimi : Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuvarı- Oyunculuk  
Yüksek Lisans Öğrenimi : Kadir Has Üniversitesi Film ve Drama- İleri Oyunculuk  
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

## **İş Deneyimi**

Çalıştığı Kurumlar ve Tarihleri: Kadir Has Üniversitesi Film ve Drama Bölümü 2017-2019

Erbulak Oyunculuk ve Yazarlık Evi 2019-

## İçindekiler Tablosu

İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....	i
TABLolar DİZİNİ .....	ii
TEŞEKKÜR NOTU .....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
GİRİŞ .....	6
<b>BÖLÜM 2.....</b>	<b>12</b>
<b>STANİSLAVSKİ VE SİSTEMİ .....</b>	<b>12</b>
2.1. STANİSLAVSKİ SİSTEMİ'NİN ERKEN DÖNEMİ .....	17
2.2. FİZİKSEL EYLEMLER YÖNTEMİ.....	22
2.3. EK BİR ÇALIŞMA ÖNERİSİ OLARAK LABAN EFORLARI .....	28
<b>BÖLÜM 3.....</b>	<b>30</b>
<b>RUDOLF LABAN VE LABAN EFORLARI .....</b>	<b>30</b>
3.1. RUDOLF LABAN .....	30
3.2. LABAN NOTASYONU VE LABAN HAREKET ANALİZİ .....	33
3.3. LABAN EFORLARI .....	37
3.5. ÖNERİ: EK BİR ÇALIŞMA YÖNTEMİ OLARAK LABAN EFORLARININ KULLANILMASI VE UYGULAMA GEREKLİLİĞİ.....	44
<b>BÖLÜM 4.....</b>	<b>47</b>
<b>UYGULAMA.....</b>	<b>47</b>
4.1. UYGULAMA TASARIMI.....	47
4.2. UYGULAMA VERİLERİ .....	48
4.2.1. Uygulama Metnine İlişkin Bilgiler.....	48
4.2.2. Uygulama .....	50
<b>5.SONUÇ .....</b>	<b>55</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>58</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>63</b>