



KADIR HAS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FİLM VE DRAMA ANABİLİM DALI

**FELDENKRAIS METODUNUN MEISNER OYUNCULUK
METODU KAPSAMINDA OYUNCUNUN DİNLEME VE
EYLEME KAPASİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ**

BURÇAK DİLEKLİ

DANIŞMAN: DOÇ. DR. ZEYNEP GÜNSÜR YÜCEİL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSTANBUL, OCAK, 2019

**FELDENKRAIS METODUNUN MEISNER OYUNCULUK
METODU KAPSAMINDA OYUNCUNUN DİNLEME VE
EYLEME KAPASİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ**

BURÇAK DİLEKLİ

DANIŞMAN: DOÇ. DR. ZEYNEP GÜNSÜR YÜCEİL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

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

İSTANBUL, OCAK, 2019

Ben, BURÇAK DİLEKLİ;

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

BURÇAK DİLEKLİ



KABUL VE ONAY

BURÇAK DİLEKLİ tarafından hazırlanan **FELDENKRAIS METODUNUN MEISNER OYUNCULUK METODU KAPSAMINDA OYUNCUNUN DİNLEME VE EYLEME KAPASİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ** başlıklı bu çalışma **4 Ocak 2019** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Zeynep Günsür Yüceil (Danışman)

(Kadir Has Üniversitesi)

Prof. Dr. Çetin Sarıkartal

(Kadir Has Üniversitesi)

Dr. Öğretim Üyesi Oğuz Arıcı

(İstanbul Üniversitesi)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Sinem Akgül Açıkmeşe

Sosyal Bilimler Enstitüsü

ONAY TARİHİ:

TEŞEKKÜR NOTU

Sevgili Mehmet Selim Akiő, Celal Mordeniz, Meltem Kırmızı, Beőire Bulut'a tez yazım sürecim öncesi verdikleri destek için çok teşekkür ederim. Kaynak ihtiyacım konusunda yardımları için Serap Özyurt ve Hakan Kıran'a; yazım sürecimi kolaylaőtıran Ahmet Ertürk ve odak grup çalışmalarımı birlikte gerçekteőtirdiđim oyuncu arkadaşlarım Tufan Afőar, Doğanay Cireli, Özlem Tıpırdamaz, Adnan Devran, Ezgi Yanık, Burcu Oktav, Can Özmen, Baőak Taner'e katkıları için müteőekkirim. Son olarak, son halini almadan önce özveri ve sabırla tezimin defalarca okumasını yapan fahri editörüm sevgili Elif Aydın'a sonsuz teőekkürlerimle...



İÇİNDEKİLER DİZİNİ

TEŞEKKÜR NOTU.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
1. GİRİŞ.....	1
2. MEISNER OYUNCULUK METODU.....	7
2.1 Sanford Meisner.....	7
2.2 Meisner Oyunculuk Metodunun Temel İşleyiş Biçimi.....	9
2.3 Metot Kapsamındaki Egzersizler.....	13
2.3.1 Tekrar egzersizleri.....	14
2.3.2 “Kapı çalma” egzersizi ve hazırlık.....	17
2.3.3 Bağımsız aktivite.....	18
3. FELDENKRAIS METODU.....	20
3.1 Moshe Feldenkrais.....	20
3.2 Feldenkrais Metodunun Temel İşleyiş Mekanizması.....	22
3.3 Hareket Yoluyla Farkındalık.....	23
4. MEISNER OYUNCULUK METODU VE FELDENKRAIS METODU ARASINDAKİ BAĞINTI.....	28
4.1 Anda Olmak	29
4.2 Farkındalık	31
4.2.1 Farkındalık ve kendine dönüklük.....	31
4.2.2 Mevcudiyet.....	33
4.2.3 Diğer oyuncu ile ilişki	34
4.3 İtki	35
4.3.1 Kassal gerilim ve transparanlık.....	39
4.3.2 Hareket kalıpları, alışkanlıklar ve nötrlük.....	41
4.4 Karşılık Verebilirlik.....	42
5. FELDENKRAIS HAREKET YOLUYLA FARKINDALIK DERSLERİNİN MEISNER METODU EGZERSİZLERİ KAPSAMINDA OYUNCUNUN DİNLEME VE EYLEME KAPASİTESİNE ETKİSİ.....	45
5.1 Odak Grup I - “Hareket Yoluyla Farkındalık” Derslerine Katılmış Oyuncuların Meisner Oyunculuk Egzersizleri Oyuncu Değerlendirmesi.....	45
5.2 Odak Grup II Hareket Yoluyla Farkındalık” Derslerine Katılmamış Oyuncuların Meisner Oyunculuk Egzersizleri Oyuncu Değerlendirmesi.....	51
5.3 Odak I ve II Gruplarının Meisner Egzersizleri Sırasındaki Performanslarının Karşılaştırmalı Olarak Değerlendirilmesi.....	54
6. SONUÇ.....	57
KAYNAKÇA.....	61
EKLER.....	64

ÖZET

BURÇAK DİLEKLİ, *FELDENKRAIS METODUNUN MEISNER OYUNCULUK METODU KAPSAMINDA OYUNCUNUN DİNLEME VE EYLEME KAPASİTESİNE ETKİSİ*, YÜKSEK LİSANS TEZİ, İstanbul, 2019.

Bu çalışmada, Feldenkrais Metodunun Meisner Oyunculuk Metodu kapsamında “oyuncunun dinleme ve eyleme kapasitesi” üzerindeki etkisi araştırılmıştır. İki metot arasındaki bağıntı tartışılmış ve Meisner Metodu egzersizleri sırasında Feldenkrais Metodu’nun oyuncuyu nasıl destekleyebileceğinin olasılıkları analiz edilmiştir. Moshe Feldenkrais’ın Hareket Yoluyla Farkındalık derslerine katılan ve katılmayan oyuncuların Meisner Oyunculuk Metodu egzersizleri sırasındaki performansları, oyuncuların dinleme ve eyleme performansları açısından ele alınmıştır. Bu bağlamda, oyuncuların değerlendirmeleri, kişisel gözlem notlarımla bir araya getirilip detaylandırılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Meisner, Feldenkrais, Hareket, Performans, Dinleme, Eyleme, Hareket yoluyla farkındalık, Oyunculuk

ABSTRACT

BURCAK DİLEKLİ, THE EFFECT OF FELDENKRAIS METHOD ON ACTOR CAPACITY OF LISTENING AND PERFORMING (DOING) WITHIN THE SCOPE OF MEISNER ACTING METHOD, MASTER'S THESIS, İstanbul, 2019.

In this study, the effect of Feldenkrais method on actor's capacity of listening and performing (doing) within the scope of Meisner acting method, was investigated. The relationship between the two methods was discussed and the possibilities of how the Feldenkrais Method can support the actor during the Meisner Method exercises were analyzed. The performances of the actors who did and did not attend the Movement Through Awareness lessons by Moshe Feldenkrais were evaluated in terms of their listening and action performances. In this context, the experiences of the actors and the author's observations were synthesized and elaborated.

Key Words: Meisner, Feldenkrais, Movement, Performance, Listening, Action, Awareness Through Movement, Acting

ÖNSÖZ

Bu bölümü tezimin de öncesinde yazmak istedim.

Çünkü tezimi bitirebilmemde bu teşekkürlerin itici bir güç oluşturacağını çok iyi biliyorum. Bu tezin fikir aşaması olan yüksek lisansa başvuru sürecimden yazımına başladığım şu ana kadar pek çok şey keşfettim ve deneyimledim. Tezimin araştırma sürecinin yazıya geçerek tamamlanmasının yüksek lisans diplomamı alabilmem için bir şart olmasından ziyade beni motive eden şey, aşağıda sayacağım önümde hep yeni yollar açan insanlara teşekkür etmemin en güzel vesilesi olacağına dair inancımdır. Bu yüzden sizin şimdi okuduğunuz bu sayfayı teze dair ilk cümlelerim olarak yazıyorum.

Çıktığım yolda tıpkı Butoh yürüyüşündeki gibi özgürce yürüyebilmemde büyük desteği olan, keşfedeceğim geniş yolları hep zerafetle açan, fırsatlar veren danışmanım Zeynep Günsür Yüceil'e; güç veren neşesi ve sonsuz desteği ile yanımda olan paylaştığımız her dakika için kendimi çok ama çok şanslı hissettiğim Dikmen Gürün'e; her konuşmamızda önümde yeni olanak ve olasılıkların belirlediği, oyunculuk eğitimi kararımın başından itibaren hep çalışmak istediğim nihayetinde başardığım ve çok mutlu olduğum Çetin Sarıkartal'a çok teşekkür ederim. Aslında 2 yıllık gibi görünen ancak öyle ya da böyle 4.5 sene bulunabildiğim Kadir Has Üniversitesi Film ve Drama Yüksek Lisans Programı benim için büyük dönüşümün ilk başlangıcı oldu bu üç güzel insan sayesinde. Hep hayatımda olmalarını dilerim.

Ayrıca, beni bu teze ulaştıran oyunculuk serüvenimin en kritik zamanında şansım olan, hayatıma dahil olduğu andan itibaren her alanda tüm güzel gelişmelerde dokunuşu bulunan, karşılıksız emeğini ve desteğini esirgemeyen Deniz Erdem'e; hayal ortağım, kendisinden çok şey öğrendiğim, inancıyla, dostluğuyla güç veren Şebnem Evren Balevi'ne ve güzele, doğruya olan inancımı hep ayakta tutan Koray Akkaya'ya çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Bu tezin beni daha nerelere götüreceğini henüz bilmiyorum. Bildiğim çoktan yeni bir yola çıkardığıdır. Son olarak keşfettirdiği değerli bilgilerle tezimin en büyük dayanak noktalarından birini oluşturan Scott William'sa büyük bir içtenlik ve alçakgönüllülükle rehberlik ettiği yeni keşif yolculuğu için çok teşekkür ederim. Onunla birlikte hayatıma kocaman bir ışık daha eklenmiş oldu. Yeniden yollarımızın kesişmesi dileğiyle...

Ve gösterdiği büyük özveri ve sevgiyle en büyük destekçim Anneme...

Burçak Dilekli

İstanbul, 2018



BÖLÜM 1

GİRİŞ

2016 yılında oyunculuk bölümü son sınıf öğrencisi olarak, *Oyunculunun Yolculuğu* (2015) kitabında Stanislavski kaynaklı oyunculuk anlayışları üzerine okuma yaparken, oyuncu için önemli olanın dikkatini kendisine yöneltmekten vazgeçip diğer kişiye vermekte olduğuna dair bir cümleyle karşılaştığımı hatırlıyorum. Bu fikrin sahibi Sanford Meisner'di. Oyunculuk egzersizleri, diğer metotlarınkine kıyasla oldukça sade ve orijinal görünen; o dönemlerde benim ve çevremdeki birçok oyuncununun sorunu olan oyuncunun sahne üzerinde kendisiyle ilgilenmesi problemine basit çözümler sunan Meisner'in yarattığı metot bende büyük bir merak uyandırmıştı. Denildiği gibi, "araştırmaların çoğu kendini araştırmaktır".¹ Benim de dinlemek ve karşılık vermek konusunda bir oyuncu olarak çektiğim zorluk beni Meisner'in peşine düşmeye yönlendirmişti. Yüksek lisans programına başlarken hazırladığım niyet mektubumda da bu nedenle, Meisner oyunculuk metodu üzerine bir tez çalışması yapmak istediğimi belirtmiştim. Ne şans ki bu merakım, Sanford Meisner'in öğrencisi, oyunculuk hocası ve yönetmen olan Scott Williams'la değerli hocam Zeynep Günsür'ün desteğiyle çalışma imkanı bulduğum süreçte giderilmiş oldu ve benim gözümde oyunculuk serüvenime de damgasını vurdu. Tabii ki, bu süreç kendi içinde yeni merakları da doğurdu ve bu tezin ilk tohumları Williams'la geçirdiğim derslerde atılmış oldu.

Meisner oyunculuk metodu dersleri sırasında gözlemlediğim ve deneyimlediğim ilk şey benim ve diğer oyuncuların gözlem yapma ve itkisel karşılık verme potansiyellerimizin giderek gözle görülür şekilde artması olmuştu... Egzersizler, oyuncuya plansız olma özgürlüğü vererek büyük bir olasılıklar kapısı aralıyordu. Bununla birlikte, yapılan tekrar

¹Van der Kolk, B. A. 2018. *Beden Kayıt Tutar* (Çev.) Nurdan Maral, İstanbul: Nobel Yaşam. s. 108.

egzersizlerini gözlemlerken fark ettiğim şey, oyuncuların zaman zaman da olsa itkilerini -bilinçli ya da bilinçsiz olarak- gözle görülür bir şekilde bastırması, kendine kapanması, gelen büyük itkilerin bedeninde sıkışması ve bazı itkilerin oyuncu tarafından fark edilememesiydi. Metodun ana dayanak noktalarından biri olan gözlem yapabilirlik düzeyim arttıkça benzer deneyimleri ben de yaşıyordum. Zaman zaman tekrar egzersizleri sırasında bedenimde büyük bir enerjinin biriktiğini hissediyordum. Kendimi fiziksel olarak bu büyük itkiler sebebiyle yerimde duramaz ama ne yazık ki bir karşılığa (eyleme) dönüşmesi adına ona yol veremezken ya da onu bastırırken buluyordum. Bu durum, “bu kısıtlılık halinin azalmasına ne yardımcı olabilir?” sorusunu sormama sebep oldu ve bu soru da beni geçmişte büyük bir sınırlılıktan kurtaran Feldenkrais metoduna yöneltti.

Feldenkrais metoduyla ilk kez 2014 yılında katıldığım oyunculuk kampında karşılaşmıştım. Konservatuvar eğitiminden alışkın olduğum fakat oyuncuyu hazırlamaktan ziyade yoran bir şey olduğuna inanarak asla barışamadığım, efora dayalı fiziksel hareketler dizisi yerine, metodun yerde bir mat üzerine uzanarak yapılan bu düşük tempolu yumuşak hareketler dizgesini ilk etapta çok dinlendirici bulduğumu hatırlıyorum. Celal Mordeniz yönetimindeki ilk dersin sonunda bedenimdeki değişiklikleri fark ettiğimde yaşadığım şaşkınlık beni bir kat daha memnun etmişti. Sabahın erken saatlerinde yapılan ortalama bir saatlik *Feldenkrais Hareket Yoluyla Farkındalık* dersi sonunda kendimi açılmış, hafiflemiş bulduğumu ve bedenimi eskiye oranla çok daha rahat hissettiğimi belirgin bir netlikle hatırlıyorum. Her sabah bedenim yeni bir kısmı odak alınarak yapılan bu derslerden birinin sonunda, o güne dek sürekli kasılı ve yukarıya çekilmiş tuttuğum söylenen omuzlarımın yerden kalktığımda ilk defa kendiliğinden bırakılmış olduğunu hissettiğimde oldukça şaşırmıştım. Yalnız, bu şaşkınlığım omuzlarımdaki gerilim ve yukarı çekilmeyi nasıl olup da bırakabildiğimden çok, nasıl olup da o güne kadar bahsedildiği şekilde gergin ve yukarı doğru çekili olduklarını hissedip farkına varamamış oluşumaydı. Çünkü o güne kadar, oyunculuk hocalarımdan "omuzlarını indir" komutunu her aldığımda omuz başlarımı aşağı doğru iter; buna rağmen yeniden gelen “omuzlarını indir” komutunda ne yapacağımı bilemez ve “indirdim zaten” diye düşünürdüm.

Bu kez kimseden bu sorunuma dair bir müdahale gelmeden, bedenim kendiliğinden omuzlarımı gevşetmenin bir yolunu bulmuştu. Hareketler yoluyla bedenim kendisine daha doğru bir omuz duruşunun nasıl olduğunu öğretmişti. Aradan geçen yıllar içinde bu sorun sürekliliğini kaybetmiş ve geriye dönüş yaşanmamıştı. Yalnızca zaman zaman farkında olmaksızın herhangi bir kasılma olduğunda anlık bir farkındalıkla bırakabildiğim bir hal almış ve Feldenkrais metodu dersleri benim için az hareketle çok şeyin başarıldığı ve en sevdiğim derslerden biri olarak kalmıştı. Geçmişte yaşadığım bu deneyim bende, kısıtlılık ve benzeri sorunların çözümünde Feldenkrais'ın sağladığı bedensel duyarlılığının artırılmasının yardımcı olabileceği fikrini böyle doğurdu.

Ayrıca, Feldenkrais metodunun bedensel rahatlama ya da doğru postür kazanımını ötesinde bilinçdışı davranış paternlerine farkındalık getirip sinir sistemine hareket yoluyla yeni bir mesaj ileterek, farkındalığın sağladığı bilinçle yeniden paternleşme ve nöromusküler programlayı koordine etmeyi de hedeflemesi bu noktada önemliydi². Çünkü sinir sistemine kayıtlı harekete geçirmeye eğilimli olduğumuz davranış paternlerimiz önceki deneyimlerimiz tarafından belirlenmekteydi. Bunlar aynı zamanda gelecek için verilen şartları da oluşturuyordu. Bilinçdışıdaki bu paternler sürdürüldüğü sürece bu bilinçsiz paternler önceden belirlenmiş biçimde harekete geçmeye ve karşılık vermeye neden oluyordu (Hartley, 1995). Bu bağlamda, Meisner oyunculuk metodu kapsamındaki egzersizler sırasında oyuncunun sinir sisteminde kayıtlı belirli davranış kalıplarının ötesine geçebilmesi eyleme kapasitesinin artması açısından önemli görünmekteydi. Bu sebepler beni Feldenkrais metodunun, Meisner Oyunculuk Metodu kapsamında oyuncunun dinleme ve eyleme kapasitesine etki edip edemeyeceğini araştırmanın peşine düşürdü.

Bu aşamada ortaya çıkan yeni soru “araştırmamda hangi kanal ve kaynaklardan yararlanabilirim ve izleyeceğim yol ne olmalı?” sorusuydu. Bununla ilgili olarak

² Örnek vermek gerekirse, Feldenkrais Metodu Alexander Metodunun çalışma prensiplerinden yararlanmasına rağmen işleyiş mekanizması ve felsefesi açısından Alexander metodundan oldukça farklıdır. Aleksander metodu kişinin dinamik postürüne odaklanırken, Feldenkrais metodu postürle direkt olarak ilgilenmez. Feldenkrais'ın sıklıkla belirttiği gibi metot esnek bedenler yerine esnek zihinler yaratmayı amaçlamaktadır. Feldenkrais Metodu Hareket Yoluyla Farkındalık dersleri de bu anlamda belirli sabit bir hedef noktaya yönelmek yerine, kişinin özgürce ve birey olarak deneyimlemesini destekler şekilde oluşturulmuştur (Jain, S. & Janssen K.& DeCelle S., 2004).

öncelikle, iki metodun yaratıcılarının yazdığı birincil kaynaklara yönelmeyi tercih ettim. Feldenkrais metodu araştırmalarını Moshe Feldenkrais'ın yazdığı ve söyleşilerinin yer aldığı kaynakları temel alarak; odak grup çalışmalarını, Feldenkrais'ın *Bedensel Farkındalığın Yolu* kitabında bölümlendirilen on farklı *Hareket Yoluyla Farkındalık* dersinin birebir uygulamasını yaptırarak gerçekleştirdim. Meisner Oyunculuk Metoduna dair tez incelememde takip ettiğim yol ise Sanford Meisner'in, *Sanford Meisner Ustalık Sınıfı* (Sanford Meisner Master Class) isimli derslerinin DVD kayıtları, *Oyunculuk Üzerine* (On Acting) isimli kitabı ve Scott Williams'ın Meisner Oyunculuk Metodu Dersleri sırasında ve sonrasında ders ve ses kayıtlarından aldığım kişisel notlara göre şekillendi. Meisner ve Williams'ın çalışmalarında kullanılan anahtar kelimeler ve egzersizin uygulanma biçimleri zaman zaman farklılık gösterdiği için odak grup çalışmaları için bir seçim yaparak daha ayrıntılı bir çalışma sunan Williams'ın Meisner Oyunculuk Metodu derslerinin ses kayıtlarına dayanan kişisel notlarımı kullanmayı tercih ettim. Bu sebeple, tezimdaki bölümlemeyi ne şekilde yaptığıma değinerek bu bölümü bitirmeden evvel olası bir anlam karışıklığını önlemek amacıyla aynı anlamda kullanımları olan anahtar kavramlara yer vermek istiyorum.

İlk olarak, Scott Williams'ın (2017), oyuncunun geliştirmesi gerektiğini söylediği iki önemli kavram bahsedeceğim: “Gözlem” ve “karşılık verme” kavramları... Burada bahsi geçen, Türkçe'ye cevap verme, tepki verme, yanıtlama olarak da çevrilebilecek olan “response” kelimesini karşılamak amacıyla “karşılık vermek” ifadesinde karar kılmamda birkaç neden etkili oldu. Tepki” kelimesi daha çok duygulara dair bir çağrışım yaparken, “cevap vermek” ifadesi soruya cevap verme anlamı da taşıması sebebiyle “response” kelimesinin alanını sınırlama tehlikesi taşıyordu. Bu sebeple, “karşılık vermek” ifadesi, cevap vermek ve tepki vermek gibi sözcük öbeklerinin anlamlarını karşılayabildiği gibi, daha geniş bir alana nüfuz ettiği için tezin bundan sonraki kısımlarında “response” kelimesi için Türkçe “karşılık vermek” ifadesini tercih ettim...

Bununla birlikte, Meisner (Santana, 2006) tekrar egzersizleri sırasında “dinlemek” (listening) kelimesinden bahsederken, aslında oyuncunun karşıdaki kişide gözlemlendiği davranışı dinlemesini işaret ettiği *Sanford Meisner Master Class* ders kayıtlarından

anlaşıldığı gibi, dinlemekle aslında tüm duyuları kullanarak yapılan gözlemi kastetmekteydi. Aynı durum Scott Williams'ın (2017) "gözlemlenmek" (observing) kelimesi için de geçerliydi. Williams'ın derslerinde ses tonu ve konuşma melodisi gözlemlenen davranışlar arasında sıralanmaktaydı. Bu sebeple, Williams ve Meisner'in kullandıkları bu iki kelime birbiri yerine de aynı anlamı ifade etmek üzere kullanılmaya devam edildi... Bu bağlamda, tezde hedef alınan "oyuncunun dinleme kapasitesi", genel bir tanımla oyuncunun tüm duyularıyla kendindeki ve dışarıdaki uyaranları fark etme ve alımlama kapasitesini ifade etmek için kullanıldı.

Meisner Oyunculuk Metodunda oyuncunun esas olarak geliştirmesi gerektiği söylenen ikinci kas "karşılık verme" kaslarının gelişimini oyuncunun eyleme geçmesinde etkiliydi. Bu sebeple tezin başlığında da adı geçen bir diğer kavram olan "oyuncunun eyleme kapasitesi" ise oyuncunun uyaranlara verdiği karşılık potansiyeli olarak sınırlandırıldı. Sanford Meisner'in oyunculuk metodunun temelini, tekrar egzersizleri ve tekrar egzersizleri üzerine inşa edilen *kapı çalma, bağımsız aktivite ve hazırlığın* oluşturması sebebiyle de oyuncunun dinleme ve eyleme kapasitesi, Meisner oyunculuk metodu kapsamındaki bu egzersizlerin uygulamalarına dair gözlem ve çıktıları dikkate alınarak incelendi.

Tezimin bölümlerinden bahsetmek üzere toparlamak gerekirse, bahsettiğim gibi, araştırma sorumu sorduğumda elimdeki ilk veriler, bahsettiğim gibi Scott Williams'tan Meisner Oyunculuk Metodu üzerine Kadir Has Üniversitesi'nde aldığım dersler ve Tiyatro Medresesi'nde Celal Mordeniz eğitmenliğinde gerçekteşen "Hareket Eylem ve Diyalog" oyunculuk atölyesinde Feldenkrais'ın *Bedensel Farkındalığın Yolu* kitabında yer alan on uygulamalı dersinde deneyimlediğim süreçten oluşuyordu. Hocam Çetin Sarıkartal'ın Performans Araştırmaları ve İleri Oyunculuk derslerinde sık sık yer verdiği sinirbilim araştırmaları çıktılarından yola çıkarak aradaki bağlantıyı sezinlesem de böylesi bir araştırma sorusunun beni böyle bir araştırma sürecine götüreceğinin ve tüm çalışmalarımın sinir bilimiyle karşılıklı bağlantısının bu kadar grift ve derinlikli olacağının henüz farkında değildim.

Araştırma süreci içinde edindiğim bu farkındalıkla güncel sinirbilim araştırmaları ve sonuçlarını dikkate alınarak ikinci ve üçüncü bölümlerde Meisner oyunculuk ve Feldenkrais metodlarının yaratıcılarının, metodların anlayış ve işleyişine yer verildi. Ardından gelen, iki metodun arasındaki bağlantının sıklıkla üzerinde durdukları farkındalık, dinleme, itki vb. kavramların ekseninde incelendiği dördüncü bölüm yine bu bağlamda düzenlendi.

Detaylı gözlem şansına sahip olduğum, düzenli olarak yürüttüğüm Meisner oyunculuk metodu egzersizlerinin çıktıları ve daha sonra bu gruplar içinde yer alan oyuncular ile yürüttüğüm *Feldenkrais Bedensel Farkındalığın Yolu* kitabında yer alan on dersin on haftalık birebir uygulanması süreci ve değerlendirmelerine de beşinci bölümde yer verirken sinir bilim araştırmaları her zaman bir dayanak noktası olmayı sürdürdü. 2017 ve 2018 yıllarında Scott Williams'ın Meisner oyunculuk derslerinde gözlem yapmanın yanı sıra deneyimleme şansımın olduğu bu sürece dair kişisel notlarım da sonuç bölümü öncesinde yer alan deneyim ve analize ayrılan bu bölümde paylaşılmaya çalışıldı... Feldenkrais Hareket Yoluyla Farkındalık dersleri özelinde yapılan uygulamalarının, Meisner oyunculuk metodu üzerinden oyuncunun dinleme ve eyleme kapasitesi üzerine etkisinin değerlendirilmesi amaçlandı. Bu bağlamda, ses ve görüntü olarak kayıt altına alınan odak grup çalışmaları ve egzersizleri uygulayan ve uygulayıcı olarak aldığım kişisel gözlem notlarım ışığında, Feldenkrais Hareket Yoluyla Farkındalık dersleri ve katılımcılarının bu derslere katılmış ve katılmamış olan oyunculardan oluşan iki odak grubunun Meisner Oyunculuk Metodu çalışmalarının süreç ve çıktıları değerlendirildi. Odak grup çalışmalarına katılan oyuncular, bu çalışmaları ilk kez deneyimliyorlardı. Bu anlamda aralarında bir tecrübe farkı yoktu. Çalışmaların sonucunda grup katılımcılarının cevaplandığı değerlendirme formlarından derlenen bilgiler paylaşılmak istendi. Bu bölümde ayrıca, Scott Williams ve Uluslararası Feldenkrais Metodu Uygulayıcısı olan oyuncu koçu Deniz Erdem'le yapılan röportaj ve görüşme notlarına yer verildi.

BÖLÜM 2

MEISNER OYUNCULUK METODU

2.1 SANFORD MEISNER

Sanford Meisner, 31 Ağustos 1905 yılında, Macaristan'dan göç eden Sanford Meisner Herman ve Bertha Meisner çiftinin ilk çocuğu olarak New York'ta Brooklyn'e bağlı bir bölge olan Greenpoint'te doğmuştur. Yahudi olmaları sebebiyle Amerika'ya göç eden bir ailenin çocuğu olan Meisner, Sandy ismi ile de bilinmektedir. Kendisinden iki yıl sonra doğan küçük kardeşi Jakop, üç yaşına geldiğinde iyileşmesi için çıkılan bir gezide içtiği inek sütü yüzünden tüberküloz mikrobu kaparak yaşamını kaybeder. Meisner, kardeşini erken yaşta kaybetmesinin psikolojisinde büyük bir etki bıraktığını söylemektedir. Okulda ve okul dışındaki hayatında izole olmuş; ebeveynleri tarafından Amerika'ya gelişlerine sebep olduğu öne sürülerek suçlanmıştır. Sonraki yıllarda, kız kardeşi Ruth ve erkek kardeşi Robert'ın doğumu bu izolasyonu biraz olsun azaltmıştır ancak duygusal olarak rahatlamak için en büyük yardımın piyano çalmak olduğunu söylemektedir (Meisner& Longwell, 1987:5-6).

Meisner, 1923 yılında Erasmus Lisesi'nden Mezun olduktan sonra piyano öğrenimi gördüğü Damrosch Müzik Enstitüsü'ne girer. Fakat profesyonel olarak oyunculuk fikri daha sonra 19 yaşına geldiğinde başlar. "Maymun Tobias" isimli arkadaşıyla Guild Tiyatrosu'na başvurmuşlardır. Meisner tiyatroya kabul edilebilmek için tiyatro kast direktörü Philip Loeb ve yönetici Theresa Helbem'e ile yaptığı görüşmede tiyatro geçmişi ile ilgili yalan söylemiştir. Daha sonra yalanının fark edilmiş olmasına rağmen tiyatroya alındığını söyleyen Meisner, bu görüşmeyi hala hatırladığını zaman zaman dile

getirmiştir. Meisner'in tiyatrodaki ilk oyunu Sidney Howards'ın yazdığı "Ne İstediklerini Biliyorlardı" oyunudur. Sonraki süreçte, Guild Tiyatrosu Oyunculuk Okulu'ndan burs almıştır; fakat Meisner'e göre bu okul oldukça vasat bir yerdir. Oyunculuk okuluna devam ederken Paris'ten yeni dönmüş genç besteci Aaron Copland tarafından, Harold Clurman ile tanışır. Clurman ile arkadaşlığı sürerken bir süre sonra da Lee Strasberg'le yolları kesişecektir. Meisner, Strasberg, Clurman ve bir diğer Guild Tiyatrosu çalışanı Cheryl Cawford'a katılarak 1931 yılında üç yıllık görüşme ve kaynak yaratma süreci sonrası kendileri dışında seçtikleri yirmi beş oyuncu ile birlikte Grup Tiyatrosu'nu (*Group Theatre*) oluştururlar (Meisner& Longwell, 1987).

Grup tiyatrosu on yıllık kurumsal sürecinde Amerika'daki oyunculuk anlayışı üzerine önemli bir katkı yapmıştır. O dönem 25 yaşında olan Sanford Meisner de tiyatronun kurucularından biri olmuştur. Meisner Grup Tiyatrosu'nun oyunlarında yer aldığı gibi aynı zamanda tiyatronun eğitmenlerinden biri olmuştur. Grup Tiyatrosu'ndaki oyunculuk anlayışına, Stanislavski'nin yönetmeni olduğu Moskova Sanat Tiyatrosu ve oradan edinilen teorik ve pratik kaynaklık etmektedir. Moskova Sanat Tiyatrosu oyuncularını olan Richard Boleslavski ve Maria Ouspenskaya turneye geldikleri Amerika'da kalmışlar ve 1924'te Amerikan Laboratuvar Tiyatrosu'nu kurmuşlardır. Grup üyeleri Stella Adler, Ruth Nelson, Eunice Stoddard, Lee Strasberg ve Harold Clurman da Grup Tiyatrosu'na katılmadan önce orada eğitim almışlardır (Meisner& Longwell, 1987:5-6).

Tiyatro dünyasındaki yönetmen ve yazarlar arasında büyük bir yankı uyandıran Grup Tiyatrosu ner var ki bir süre sonra çözülme dönemine girer. Bu dönem, Stella Adler'in 1934 yılında Harold Clurman ile birlikte Paris'e giderek Stanislavski ile tanışıp onunla beş haftadan fazla bir süre sistemin (Strasberg'in öğrettiği versiyonuyla) kendisi ve diğer grup üyeleri için zorlayıcı olan yönlerini de açıklığa kavuşturmak üzere çalışma şansı yakalamasından sonra başlar... Stella Adler, Paris'te yaptığı çalışmaların sonrasında Amerika'ya geri döndüğünde grubun diğer üyeleriyle, Stanislavski'nin oyuncunun sahnede kullandığı duyguyu çağırma için kendi kişisel geçmişinde yaşadığı duygu dolu olayı çevreleyen koşulları hatırlaması esasına dayanan coşku belleğine (*affective memory*) yaptığı vurguyu koşulların önemine kaydırıldığını anlattığını paylaşmıştır.

Stanislavski'ye göre gerçek hislere ulaşmanın yolu verili koşullardadır. Vurgudaki bu kayış, coşku belleğini çalışmalarının merkezine koyan Strasberg'in Grup Tiyatrosu'nda sahip olduğu yeri etkilemiş; Adler ve Stanislavski'nin birlikte çalışmasından bir yıl sonra, 1935 yılında Strasberg Grup Tiyatrosu'ndan ayrılmıştır. Strasberg'in coşku belleğini savunduğu bu süreçte Meisner, Stella Adler'i desteklemiş ve daha sonrasında da coşku belleği Meisner'in oluşturduğu metotta yer almamıştır (Meisner& Longwell, 1987).

Bu dönemde Çevre Oyunevi'nde (*Neighbourhood Playhouse*) çalışmaya başlayan Meisner, 1936 yılında bu okulun Drama Bölüm Başkanlığına getirilir (The Sanford Meisner Center, 2018). Ayrıca Grup Tiyatrosu'nun dağıldığı 1941 yılına kadar Grup'un oyunlarında oynamaya devam etmiştir. Sonraki yıllarda bir süreliğine, Çevre Oyunevi okulundan ayrılarak "Twentieth Century Fox" film şirketiyle çalışmış ve Actors Studio'da eğitmenlik yapmıştır.

1994 yılında Çevre Oyunevindeki görevine devam eden Meisner, arkadaşı James Carville ile kurucusu olduğu Meisner/Carville Oyunculuk Okulunda da ders vermiştir. 1995 yılına gelindiğinde Kaliforniya'ya taşınan Meisner, Carville ve Barter'ın da kendilerine katılmasıyla Sanford Meisner Sanat Merkezi'ni kurmuştur (Soyuerden, 2015). Hayatı boyunca üç kez larenks kanseri olan Meisner, oyunculuk okuluyla ilişkisini 1997 yılına kadar sürdürmüştür (Santana, 2006).

2.2 MEISNER OYUNCULUK METODUNUN TEMEL İŞLEYİŞ BİÇİMİ

1931 yılında kurulan, Sanford Meisner'in kurucuları arasında bulunduğu Grup Tiyatrosu, oyunculuk anlayışını Stanislavski'nin ilk dönem çalışmalarının (duyu & coşku belleği) oluşturduğu "sistem" inden almaktadır. Grup, faaliyet sürecinde zaman zaman New York şehri dışına giderek yazları Moskova'da geçirip Stanislavski'nin oyunculuk egzersizleri ve tiyatro oyunları üzerine çalışmış ve sonbaharda New York'ta çalıştıkları bu oyunları sahnelemiştir. Grubun içinde sanat yönetmeni olarak Harold Clurman, başrol oyuncusu olarak Stella Adler, baş yönetmen olarak Lee Strasberg bulunmaktadır. Fakat bugün

bakıldığında ilginç olan, bir zamanlar aynı çalışmalarını yapan başta Meisner olmak üzere, Stanislavski tekniği üzerine çalışan bu üyelerin zamanla başka yönler doğru gitmiş olmasıdır. Strasberg, Actors Studio'nun başına geçerken Stella Adler kendi stüdyosunu açmış; Meisner, Neighbourhood Playhouse'un Drama Bölüm Başkanı olmuş ve her biri Stanislavski'yi farklı şekillerde yorumlayarak öğretmiştir. Strasberg oyunculukta coşku belleği ve duyu hafızasının önemini vurgularken, Adler bu vurguya kesinlikle karşı çıkıp önemli olanın oyuncunun hayal gücü ve fiziksel eylemler metodu olduğunu söylemiştir. Meisner'in çıkarımı ise bambaşkadır (Williams, 2018b). Ona göre, "oyunculuk verili koşullar altında gerçekten yaşama" becerisinde yatmaktadır ve onun yaratıcısı olduğu oyunculuk metodunun işleyişi de bu anlayış üzerine kurulmuştur (Santana, 2006).

Meisner'in verili koşullar olarak bahsettiği şey, oyun metninde yazar tarafından verilmiş ve oyun dünyasına ait olan; karakterin yaşından, bir başka karaktere söylediği bir kelimeye kadar her türden bilgiyi içerir. Yazar, oyun metninde bütün koşulları vermiştir. Meisner zaman zaman "hayali verili" (imaginary given) ifadesini de kullanmaktadır fakat burada bahsedilen "hayali" sözcüğü metne dair bir ifadedir (Williams, 2018b). Oyuncu verili koşullara "inanmaz"; sadece onunla yaşar (Meisner & Longwell, 1987). Sahnede oynayan oyuncu, oyun sırasında sahne kenarından baktığında oyunun hayali dünyasına ait şeyleri değil sahne çalışanlarını görmelidir (Santana, 2006). Williams (2018a) bununla ilgili olarak Meisner'in oyuncunun hayal gücünden bahsetmediğini söylemekte ve Meisner'le öğrencisi arasında geçen diyalogu anlatmaktadır. Oyuncuyla çalışırken, sınıftaki pencereden dışarı bakan oyuncuyu durduran Meisner, oyuncuya ne gördüğünü sormuştur. Oyuncunun Alpleri, tepeleri ve yağın karı gördüğünü söylemesi üzerine pencereye yürüyüp dışarıya bakmış ve oyuncuya "Ben tuğlaları görüyorum" demiştir. Williams'a göre Meisner'in oyunculuk anlayışında "verili durum, kabul ettiğiniz ve onunla yaşadığınız bir şeydir. Hayali olan ise kafanızdadır". Oysa "balıklar suya inanmaz, içinde yüzerler." (Williams, 2018). Olan biten her şey şimdiki zamanda ve burada olmalıdır.

Tanımımıza geri dönecek olursak, oyunculüğün verili koşullar altında gerçekten yaşamak olduğunu söyleyen Meisner "Gerçekten yaşamak" ifadesiyle neyi kastetmektedir? Bu

noktada, Meisner'in altını çizdiği, oyuncunun yerine getirmesi gereken dört temel koşuldan bahsetmek gerekir. Bunlardan birincisi, Meisner'e göre "yapma gerçekliği"dir. Meisner, oyuncunun bir şeyi yapıyor-muş gibi davranması yerine onu gerçekten yapmasının yapma gerçekliğine yatırım yapmak olduğunu söyler. Örneğin, piyano çalmak için öncelikle piyanonun kapağı mı açılacak yoksa kapağı kapalıyken çalınmıyor gibi mi yapılacaktır? Elbette piyano çalınacaksa, yani -mış gibi yapılmayacaksa kapağı açılacaktır (Meisner, 1987). Bu yapma gerçekliğine yapılan bir yatırımdır. Scott Williams (2017), Meisner tarafından verilen bu örneğe benzer bir şekilde bizlere verdiği ilk Meisner Oyunculuk Metodu dersinde bizlerden fark edebildiğimiz sesleri dinlememizi istemişti. Williams, bir süre etrafı dinlememizden sonra bizi durdurarak neler duyduğumuzu sorunca duyduğumuz sesleri sayan bizlere, "dinlerken oynuyor muydunuz?" diye sormuş ve eklemişti: Meisner'in oyunculuk anlayışına göre oynuyordunuz. Evet, dinliyormuş gibi yapmayarak, dinleme fikriyle ilgilenmek yerine sesleri duymaya odaklanarak yapma gerçekliğine yatırım yaparız. Bu bağlamda, sesleri takip etmeye başlamak da tıpkı çalınacak piyanonun öncelikle kapağını açmak gibi, yatırım yapılan bir yapma gerçekliğidir. Ayrıca dinlerken bunu bir karaktermiş gibi yapmamış olmamız önemlidir. Bu neyi gösterir? Meisner'e (1987) göre yapma gerçekliğine yatırım yapıldığında karakterle ilgili olarak endişelenmeye ve karakter olmayı oynamaya gerek kalmamaktadır; çünkü karakter yapılan şeyde belirir.

Peki, tüm bunları yaparken, yani sesleri dinlerken izlendiğimiz farkında mıyızdır? Şayet izlendiğimizi fark ettiysek; bu durumda oynamış mıyızdır? Biz dinleme çalışması sırasında izlendiğimiz farkındaydık; fakat bu bizde bir oynama hissi doğurmamıştı. Ama aramızda izlenmekten kaynaklanan bir gerginlik hissettiğini söyleyenler de vardı. Meisner ise, bu soruna çözüm olarak oyuncunun oynarken seyirciyle kurduğu ilişkide dördüncü duvar fikrini tamamen kaldırmış ve yerine Stanislavski'den hareketle "kalabalık içinde yalnızlık" (public solitude) anlayışını getirmiştir. Williams (2017) bu durumu metrodaki kalabalık içinde kitap okuyan yolcunun durumuna benzetir. Buna göre izleyicinin varlığı yok sayılmamalı ve kabul edilmeli fakat; yapma gerçekliğine yatırım yapılmaya da devam edilmelidir. Ayrıca oyuncuda da seyirci için oynadığı düşüncesi yerine, seyircinin şahitliğinde oynadığı fikri hâkim olmalıdır. Buna göre, oyuncu

kalabalık içinde yalnızlık haliyle yapma gerçekliğine yatırım yaparak gerçekten yaşayabilmenin bir koşulunu tamamlamaktadır.

Gerçekten yaşamanın ikinci koşulu, duyguları değiştirmeye çalışmamaktır. Meisner oyuncunun duygularını nehre, metni ise kanoya benzetir. Kano nehre nasıl akacağını söyleyemez. Yani, metin oyuncunun nasıl bir duyguda oynaması gerektiği konusunda oyuncuyu etkileyememelidir. Ancak, kano nehrin kalitesini alır. Dolayısıyla kanonun nasıl yüzeceği nehrin akışına yani oyuncunun duygularına bağlıdır (Meisner&Longwell, 1987: 115-116). Oyuncu, tıpkı piyano örneğinde olduğu gibi -miş gibi yapmamalı ve o an kendinde var olmayan bir duyguyu oynamaya çalışmamalıdır. İtkilerine göre hareket etmelidir, çünkü itkiler bedenden gelir ve bu yüzden hafıza ya da duygulara göre daha güvenilirdir (Williams, 2018b). Metinde olması gerektiği düşünülen duyguya ulaşmaya çalışan bir oyuncu anın gerçekliğinden ve gerçeklikten uzaklaşacaktır. Kano nehrin niteliğini aldığı anda organik bir akış başlayacaktır.

Üçüncü koşul, oyuncuya olan şeyin neye bağlı olduğuyla ilgilidir. Strasberg oyuncuya etki eden şeyler konusunda oyuncunun kendi hatıralarından gelen coşku belleğine vurgu yaparken, Adler bu etkinin kaynağını hayal gücü olarak görmektedir. Meisner ise “çimdikleme” ve “ah” (pinch and ouch) örneğini vererek oyuncuya olan şeyin oyuncuya değil diğer kişinin ona ne yaptığına bağlı olduğunu söyler. “Ah” dediğin şey kendiliğinden ortaya çıkmaz. Diğer kişinin seni çimdiklemesi sana “Ah” dedirtir. Benzer şekilde oyuncu yapacağı şeyi kendi kendine karar vererek yapmaz, bu diğer kişiye bağlıdır. Meisner “yaptığınız şey size bağlı değildir, diğer kişiye bağlıdır.” demektedir. Oyuncu ne yapacağı ya da hangi halde olmasına dair zihinsel bir karar vermemelidir. Bu anlamda, Meisner’in düşüncesi Stanislavski kaynaklı fiziksel eylem metodunun içerdiği oyuncunun eylemlerine önceden karar verilmesi fikrinden farklıdır. Ona göre, eylemler itkisel olarak diğer oyuncuya karşılık verilmesi sırasında belirir.

Dördüncü koşul, sayılan üç koşulun gerçekleşmesini sağlayabilmek için aynı zamanda bir önkoşul sayılabilir. Oyuncu an be an gözlem yapmalı (dinlemeli) ve karşılık

vermelidir. Burada gözlenmesi ya da dinlenilmesi gereken sadece diğer oyuncunun sözleri değildir. Oyuncu aynı zamanda karşısındakinin hareketlerini, ses tonunu, mimiklerini, nasıl konuştuğunu; kısaca tüm davranışını gözlemeli ve karşılık vermelidir. Bu bağlamda, Barter'a göre (Santana, 2006), oyuncu tüm dikkatini diğer kişiye verip kendini ona açarsa ve karşısındakinin savunma mekanizmasını delip geçmesine izin verirse artık duygusal olmaya ya da bir şey hissetmeye çabalamasına gerek kalmaz; çünkü bu otomatik olarak gerçekleşmiş olur. Bu da Williams'ın (2018), sadeleştirerek ifade ettiği gibi “açıkça gözlemlenen davranış anına verilen itkisel karşılığı” yani “gerçeklikle yaşamayı” doğurur.

Özetle ifade etmek gerekirse, oyuncu yukarıda bahsedilen koşulları gerçekleştirdiği oranda gerçeklikle yaşayacaktır. Oyuncunun bu koşulları anlamasını sağlayan, oyuncuyu şimdi ve buraya getirerek gözlem yapma ve karşılık verme becerisini geliştiren temel yöntem Meisner tarafından geliştirilen *tekrar egzersizlerine* dayanmaktadır. Sonraki bölümde metot kapsamındaki tekrar egzersizleri, kapı çalma, bağımsız aktivite ve hazırlık ele alınacaktır.

2.3 METOT KAPSAMINDAKİ EGZERSİZLER

Meisner (1987), oyuncunun bir önceki bölümde bahsedilen koşulları yerine getirebilmesi için onun entelektüel tarafını elimine edici ve zihinsel olarak kendini manipüle etmesinin önüne geçecek egzersizler yaratmıştır. Bu egzersizlerin ilki *tekrar egzersizleridir* ve bahsedilecek olan diğer egzersizlerin tümü Meisner'in tekrar egzersizlerinin üzerine inşa edilmiştir. Bu bölümde egzersizler incelenecektir. Tezin giriş bölümünde belirttiğim gibi Meisner ve Williams'ın çalışmalarında kullanılan anahtar kelimeler ve egzersizin uygulanma biçimleri bakımından zaman zaman ortaya çıkan farklılıklar sebebiyle, odak grup çalışmalarını yürütürken bir seçim yaparak, daha ayrıntılı bir çalışma sunulmasını sağlayan Williams'ın Meisner Oyunculuk Metodu ders ses kayıtlarına ve röportajıma dayanan kişisel notlarımı kullanmayı tercih ettim. Bu nedenle egzersizler tarif edilirken ve çerçevelerinin ne olduğu belirtilirken Williams'ın anlatımına sadık kalınacaktır.

Tekrar egzersizleri Williams'ın uygulamasına bağılı olarak dört grup halinde incelenebilir. Bunlar uygulama sırasına göre, “tekrar egzersizi”, “bakış açısı”, “üç an” egzersizi ve “tatilsiz üç an” egzersizleridir. Tüm bu egzersizler oyuncuların ikili partner olup karşılıklı oturarak birbirini gözlemlemesiyle başlar. Partnerlerden beklenen birbirlerini gerçekten gözlemleyerek karşılık vermeleridir. Egzersizlerde oyuncunun yapma gerçekliği gözlemlenirken bulunmak ve karşılık vermektir. Oyuncu bu sırada başka bir karakter gibi değil kendi olarak davranmaktadır. Meisner'in (1987) egzersizlerle yapmayı amaçladığı şey “kafa” çalışmasını ortadan kaldırarak itkilerin ortaya çıkmasını sağlamaktır. Bu amaçla, oyuncu karşısındakinin söylediğini duyup tekrar ettiğinde zihinsellik kalkacak ve tekrar itkiyle yönlendirilebilecektir (1987:36).

2.3.1 Tekrar Egzersizleri

Bu bölümde, tekrar egzersizleri kapsamında mekanik tekrar egzersizine ve bakış açısından tekrar egzersizine; ayrıca Williams'ın Meisner'in tekrar egzersizlerinden türettiği üç an, tatilsiz üç an ve değiştir egzersizine değinilecektir.

Mekanik tekrar egzersizinde; iki oyuncu, A ve B karşılıklı otururlar. Oyuncu A oyuncu B'ye bakar ve oyuncu B'ye kendisinde gözlemlediği ilk gerçeği (fact) söyler. Söylenen bir soru, bir spekülasyon ya da bir yorum olamaz. Oyuncu B, oyuncu A'nın kendisine söylediğini duyduğu şeyi değiştirmeden tekrar eder. Oyuncu A bu sırada oyuncu B'yi dinler ve oyuncu B'nin söylediğini bu kez kendisi kelimesi kelimesine tekrar eder. Çalışma şu şekilde ilerler:

A: T-shirtün mavi

B: T-shirtün mavi

A: T-shirtün mavi

B: T-shirtün mavi

...

şeklindeki tekrar çalışmanın sonuna kadar sürdürülür. Tekrarlar sırasında oluşan hata durumunda eğitmen gerekli görürse egzersizi keser. Oyunculardan biri tekrar sırasında tekrar edilen üzerinde herhangi bir değişiklik yaparsa diğer partner karşılık verirken duyduğu son hali tekrar etmelidir. Oyuncu A “T-shirtün mavi” yerine "T-shirtün mavymiş” derse, oyuncu B hemen “T-shirtün mavi” yerine "T-shirtün mavymiş” şeklinde o an duyduğunu tekrar etmelidir.

Oyuncu A'nın, oyuncu B'de gözlemlendiği bir gerçekten yola çıktığını, dolayısıyla oyuncu B'nin T-shirt'ünün mavi olduğunu biliyoruz. Oysa bu gerçek oyuncu A için geçerli değildir, oyuncu A'nın mavi t-shirt'ü yoktur. Bu ne demektir? Williams (2017), bu egzersizde, iki oyuncu arasında olan şeyin metinle alakalı olmadığını söyler. Bu noktada önemli olan oyuncunun düşünceye mahal vermeyecek şekilde gözlem yapmayı sürdürerek tekrara devam etmesidir. Bu bağlamda egzersizin amaçlarından biri metni tepede yüzer hale getirmektir. Bu, metnin kano gibi nehirde yüzmesi anlamına gelir. Metin çalışılan işten ayrılmış ve yerine gözlem ve karşılık verme konulmuştur. Egzersiz sırasında oyuncular birbirinin davranışına karşılık verdikçe “T-shirtün mavi” cümlesinin işaret ettiği temel anlam kaybolmaya başlar. Bu durum, Meisner'in oyuncuya olan şeyin kendisine değil diğer oyuncuya bağlı olduğu görüşünü (çimdikleme ve ah örneğinde olduğu gibi) de desteklemektedir.

Bu egzersizde oyuncuların dikkat etmesi gereken konulardan biri oyuncunun kendisiyle ilgilenme halidir. Kendine dönen oyuncu düşünmeye başlar ve gözlem yapıp cevap verme akışı bozulur (Santana, 2006). Düşünmek böylelikle yapmanın önüne geçmiş olur (Williams, 2017). Oyuncu ayrıca dikkatini partnerinden çekerek süreci inşa etmeye ya da yönlendirmeye yönelmemelidir. Bununla ilgili olarak Williams (2017), partnere karşılık vermekle partnerle istediğini yapmak arasında bir fark olduğunu, oyuncudan gelen isteğin partnerin ona yaptığı şeyden farklı olduğunu söyler.

Bakış açısından tekrar egzersizinde, A ve B (partner) karşılıklı otururlar. Oyuncu A oyuncu B'ye bakar ve oyuncu B'ye ilk gözlemlediği gerçeği söyler. Bu gerçek, bir soru, manipülasyon ya da bir yorum olamaz. Oyuncu B, oyuncu A'nın söylediğini dinleyerek 1. tekil şahıstan tekrar eder:

A: Gözlerin kahverengi

B: Gözlerim kahverengi

A: Gözlerin kahverengi

B: Gözlerim kahverengi

...

Tekrar egzersizinde, metnin yüzeye çıktığından bahsetmiştik. Bakış açısından yapılan tekrar egzersizinde ise metin sahiplenilmiş ve tekrarın içine dahil olmuştur. Böylelikle oyuncu metni keşfetmenin imkanını bulur. Burada metin bir karar değil keşiftir.

Tekrar egzersizlerinde oyuncunun karşılık vermesini engelleyen durumlardan biri sosyal şartlanmadır (Williams, 2017). Meisner'e göre (1987) hem kibar hem oyuncu olunamaz (33). Oyuncu kibar olmakla ilgili fikrini unutmalı ve kibarlığı boşvermelidir. Bu elbette partnerine istediğini yapabileceği anlamına gelmemektedir çünkü söylediği gibi onun yaptığı kendisine değil diğer kişiye bağlıdır (s.34). Tekrar egzersizlerinin amaçlarından birinin oyuncunun itkilerini geri getirmek olduğundan bahsetmiştik. Williams'a göre bu itkiler doğumumuzdan itibaren bizden alınmaya başlanır. Benzer bir görüşle, Van der Kolk (2018:129) da kişinin içsel haritasının onun dünyayı algılayışını ve nasıl tepki verdiğini belirlediğini söylemektedir. Ve bu içsel harita, çocuğun bakımından sorumlu kişilerle iletişimine göre belirlenmekte, neyin güvenli ya da neyin tehlikeli olduğunun, kişinin çevresine dair nasıl düşündüğünün şablonunu şekillendirmektedir. Bu düşünceye göre, kişinin itkilerini bastırmayı ilk öğrendiği yerin bakımını üstlenen kişilerin yanı sıra olması muhtemeldir. Williams (2017), bu anlamda oyuncunun itkilerine göre hareket edebilmesi için cesur olması gerektiğinin altını çizmektedir.

2.3.2 Kapı Çalma Egzersizi ve Hazırlık

Hazırlık, oyuncunun canlılıkla işe başlamasını sağlaması bakımından önemli ve gereklidir. Hazırlık iki yolla yapılabilir: Fiziksel hazırlık ve zihinsel hazırlık... Hazırlık (1) fiziksel ise koşmak, sınav çekmek gibi fiziksel olarak efor gerektiren oyuncunun bedenini canlandıracak çalışmalar yapılabilir. Oyuncu bunu yaptıktan sonra kapıya gelir ve bu hazırlığını tıklamayla eyleme dönüştürür. Kapıyı tıkladığı an oyuncunun zihninin hazırlıktan şimdiki ana dönmesi gerekir. (2) Zihinsel hazırlıkta ise oyuncunun üç seçeneği vardır:

- Oyuncu, kendisi üzerinde hala etkisi bulunan bir hatırası üzerine düşünüp onu hatırlayabilir. Geçmişinde yaşadığı koşulları, zamanı ve neler olduğunu detaylıca hatırlayabilir.
- Oyuncu, henüz gerçekleşmemiş fakat gerçekleşme olasılığının onu etkilediği bir fanteziyi hayal edebilir. Oyuncunun ödül almak gibi bir hayali varsa ödül töreninde ödül alarak konuşma yaptığını hayal edebilir.
- Oyuncu, şu an hayatında çözülmemiş bir meseleyi ele alabilir. Örneğin, anne ve babasıyla önemli bir konuşma yapması gereken oyuncu ailesiyle konuşmasının provasını zihninde canlandırabilir.

Oyuncu zihinsel hazırlığını mümkünse tek başına kalabileceği bir yerde yapar. Zihinsel hazırlığı yaptığında hazır olduğunu hissettiği bir an gelecektir. Williams (2017) o anın tehlikeli bir an olduğunu söyler. Oyuncu kapıyı vurmaya üzere hazır hissettiği an kısa bir süre de olsa kendine zaman tanımalı ve dikkatini kendi hazırlığından partnerine çevirebilmek için şimdiki ana dönmelidir. Diğer yandan, hazırlık fiziksel ise oyuncu direk kapıyı çalabilir.

Kapı çalma egzersizinde oyuncu A sahnede olacak, oyuncu B ise hazırlığını dışarıda tamamlayarak kapıyı çalacaktır. Kapı çalma egzersizi de tekrar egzersizi üzerine kuruludur ve kapının çalınmasıyla birlikte tekrar egzersizi başlar (Meisner, 1987:46).

Burada dikkat edilmesi gereken nokta, kapıyı çalan oyuncu B'nin, zihinsel bir hazırlık yapmışsa karşısındaki oyuncu A'yı hazırlığının bir parçası olarak görme hatasına düşmemesidir. Oyuncu kapıyı çaldığı an hazırlığı bırakmış olmalıdır. Ayrıca, oyuncu A'nın kapının çalınacağını bilmesine rağmen anda kalabilmesi kapı çalındığı an ne yapacağını planlamaması gerekir. Oyuncu kapının çalınmasını bekliyorsa bir sonraki anı düşünüyor demektir. Oyuncunun bu egzersizde hem şimdiki anda kalabilmesi hem de hareket etmenin fikrini değil itkisini keşfetmesi beklenmektedir (Williams, 2017).

2.3.3 Bağımsız Aktivite

Hazırlıkla birlikte kapı çalma egzersizini de içeren bağımsız aktivite, Williams'a göre (2017) oyuncuya verili durumda canlılık halinde gerçekten yaşamayı öğretmektedir. Meisner (1987), kendi kendine verdiği görevi tamamlamaya çalışan oyuncunun konsantrasyonunun tamamını görevine vereceği için duygularının açığa çıkacağını söylemektedir. Bağımsız aktivite sırasında oyuncu B dışarı çıkıp fiziksel ya da zihinsel bir hazırlık yapacak ve hazırlığını tamamladığında kapıyı çalacaktır. Bu sürede, oyuncu A kendisine verdiği görev yani aktivitesi üzerinde çalışmaktadır.

Oyuncu A'nın kendisine verdiği görevin özellikleri şunlardır:

1. Fiziksel olarak meşgul etmeli, detaylı ve neredeyse yapamayacağı kadar zor olmalıdır. (Meisner, 1987).
 2. Yaptığı şeyi tamamlamak onun için önemli olmalı ve tamamlayamadığı takdirde bunun kişisel bir sonucu olmalıdır.
 3. O anda tamamlaması gerekmeli, acil olmalıdır. Onu şimdi yapması için bir sebep olmalıdır.
 4. Yaptığı şeyin kısıtlı net bir zamanı olmalı ve o zamanda bitirmelidir.
- Burada önemli noktalardan biri oyuncunun mektup yazmak gibi dikkatini zihnine yönlendirecek bir aktivite seçmemesidir.

Oyuncunun aktivitesi, annesinin aile yadigarı kolyesini koparmış birisinin 15 dakika içinde annesi gelip durumu fark etmeden kolyenin taşlarını takıp tamir etmeye çalışması olabilir. Oyuncu, annesinin kolyesini kopmuş halde görürse çok üzüleceğini bilir. Burada dikkat edilmesi gereken konu seçilen görevin oyuncu için kişisel olmasıdır. Oyuncu A görevini tamamlamaya çalışırken çalınan kapıyla tekrar egzersizi başlayacak, oyuncu A ve oyuncu B tekrar egzersizini yaparken, oyuncu A aynı zamanda aktiviteyi tamamlamaya çalışacaktır.

Sonuç olarak, Meisner Oyunculuk Metodu egzersizlerinin tümü, oyuncunun şimdiki anda gözlem yaparak itkisel karşılık vermesi esasına dayanır. Oyuncu bunu becerebildiği ölçüde zihni elimine olacak ve Meisner'in oyunculuk tanımı olan verili şartlar altında dürüstçe yaşamayı gerçekleştirmiş olacaktır. Meisner egzersizleri, oyuncunun bu tanımı yerine getirebilmesi için özel kuralların konularak uyulması beklendiği egzersizlerdir. Bu anlamda, gözlem yapmak ve karşılık vermek "dürüstçe yaşamının ilk koşuludur.

BÖLÜM 3

FELDENKRAIS METODU

3.1 Moshe Feldenkrais

6 Mayıs 1904'te, Rusya'da, bugün Ukrayna sınırları içinde, bulunan Slavuta'da doğan Moshe Feldenkrais'ın asıl adı Moshe Pinchas'tır. 1912'den ailesinin Filistin'e göç ettiği lise yıllarına kadar ise Belarus'ta yaşamıştır. Gençlik yıllarında inşaat işçiliği, yardımcı öğretmenlik yapan Feldenkrais aynı zamanda futbol oynamış ve bir tür silahsız savunma tekniği olan Jujitsu öğrenmiştir (Feldenkrais, 2000).

1925 yılında liseden mezun olur ve haritacı olarak İngiliz topografi ofisinde çalışır. 1929 yılında bir futbol maçı sırasında dizini incitmiştir (Feldenkrais,1988). 1930 yılında gittiği Paris'te makine ve elektrik mühendisliği okur ve mezuniyetinin ardından sonra Sorborne'da uygulamalı fizik doktorasına başlar. Doktora eğitimi sırasında Frederic Joliot - Curie ile araştırma asistanı olarak çalışmış, aynı zamanda Judo'nun yaratıcısı Jigaro Kano'dan Judo eğitimi almaya başlamış ve Jujitsu dersleri vermeye geri dönmüştür. (Feldenkrais'ın yayınladığı ilk kitabı 1931 yılında yayımladığı *Jujitsu*'dur.) Jujitsu Paris Klübü'nü kurmuş ve Judo'da da siyah kuşak alan ilk Avrupalılardan biri olmuştur³. Daha sonra 1935 yılında İbranice yazdığı kitabını revize ederek Fransızcasını yayımlamıştır (Feldenkrais, 2010).

³ <https://feldenkrais-method.org/archive/moshe-feldenkrais/>, (Erişim tarihi: 14.10.2018)

1940 yılında Nazilerden kaçarak İngiltere'ye gitmiş ve 1940-45 yılları arasında İskoçya'da anti-denizaltı araştırmalarını gerçekleştirmiştir. Bu süreçte dizindeki rahatsızlık tekrar ortaya çıkmış ve kendi bedeni üzerinde çalışmalar yaparak Feldenkrais metodunun ilk tohumlarını atmıştır (Feldenkrais, 2000). Yeni gelişen fikirleriyle ilgili olarak dersler vermeye başlamış ve ayrıca deneysel dersler yürütmüş, bazı çalışma arkadaşlarıyla birebir çalışmıştır (Feldenkrais, 2010).

1946 yılında Londra'ya taşınarak özel sektörde danışman olarak çalışmış, burada judo dersleri almaya devam etmiş ve judonun ilkelerini bilimsel olarak incelemiştir. Üç yıl sonra Feldenkrais metodu üzerine ilk kitabı *Beden ve Olgun Davranış*'ı (Body and Mature Behavior) yazmış, dizinden yaralandıktan sonraki süreç boyunca hareket ve farkındalık arasındaki ilişkiyi araştırmaya devam etmiştir.

1951'de İsrail'e dönen Feldenkrais, İsrail ordusunda Elektronik Bölümü başkanlığını iki yıl boyunca yürütmüş, ardından istifa ederek Tel Aviv'e yerleşmiş ve daha önce Londra'da yazmaya başladığı *Güçlü Ben* (The Potent Self) zerine tekrar çalışmaya başlamıştır. Bu dönemde, kendi metodu üzerine dersler vermeye başlar ve *Zihin ve Beden* (Mind and Body) kitabı ile *Bedensel İfade* (Bodily Expression) kitabını 1960'ların ortalarında, şu an *Hareket Yoluyla Farkındalık* (Awareness Through Movement-ATM) adıyla yayımlanan *Hareket Yoluyla Farkındalık* derslerinden oluşan *Performans Becerisinin Geliştirilmesi* (Improving the Ability to Perform) kitabını 1967'de, *Elde Edilmesi G Netlik* (The Elusive Obvious) kitabını 1981'de yayımlar. Anatomi, psikoloji, sinirbilim, ocuk gelişimi, hareket bilimi, gelişim, fizyoloji, doğu farkındalık uygulamaları ve diğer bedensel yaklaşımlar ile ilgilenen ve çalışmalarına dahil eden Feldenkrais, yaşamı boyunca aralarında Peter Brook ve oyuncularıyla çalışmalar yapmış; Yoshi Oida, İsrail Babakan'ı David Ben-Gurion gibi farklı alanlardan kişilere ders vermiştir. 1981'de geçirdiği rahatsızlıktan sonra ders vermeyi bırakan Feldenkrais 1984 yılında beyin kanaması geçirerek hayatını kaybeder (Feldenkrais, 2010).

2.2 Feldenkrais Metodunun Temel İşleyiş Mekanizması

Feldenkrais Metodu Moshe Feldenkrais tarafından geliştirilen, nazik hareketlerin kullanıldığı ve dikkatin hareketi geliştirmeye verildiği; kişinin işleyişini geliştiren bir somatik eğitim biçimidir. Fizik, biyomekanik, sinirbilim, nöromusküler sistem ve öğrenme yaklaşımı prensipleri üzerine inşa edilmiştir. Dikkati farkındalığın dışında kalmış olan bedenin bölümleri üzerine yoğunlaştıran hareket dizgileri yoluyla kendilik imajını genişletmek hedeflerinden biridir. Alışkanlık kaynaklı nöromusküler kalıplara ve katılıklara karşı farkındalık yaratarak kişinin yeni davranış ve hareket yolları geliştirmesi için seçeneklerini genişletir (Feldenkrais, 2010).

Feldenkrais geliştirdiği metodun üzerinde ilk olarak, futbol oynadığı gençlik günlerinde çapraz bağlarından birinin yırtılmasından sonra, ileriki yıllarda dizinde çıkan problemler sonucu gittiği doktorun ameliyat olması gerektiğini söylemesi; fakat ameliyatın başarılı geçmesi yönünde ancak yüzde elli garanti vermesi üzerine çalışmaya başladığını ifade etmektedir. Dizi iyileştikten bir süre sonra düşerek tekrar başa dönmüş ve hareket farkındalığı kazanmak için fizyoloji ve psikoloji üzerine okumalar yapmıştır. Feldenkrais'ın bu süreçte en çok şaşırdığı şey, insanın hareket ederken bedeninin nasıl işlediği konusunda "tek bir kitabın" dahi olmadığıdır (Feldenkrais, 2010: 95-96).

Zaman içinde kendi uygulamalarını başkalarına anlatma ihtiyacı duyan Feldenkrais (2010), çalışmalarını sistematik bir hale getirmek ve uygulanabilirlik sağlayan hareketler dizgesini anlaşılabilir bir dile dökmek amacıyla çalışmalarını iki başlık altında toplamıştır: *Fonksiyonel Entegrasyon* (Functional Integration) ve *Hareket Yoluyla Farkındalık* (Awareness Through Movement) dersleri.

Fonksiyonel Entegrasyon dersleri özel eğitilmiş Feldenkrais uygulayıcıları tarafından yapılan birebir derslerdir. Uygulayıcının, kişiye fiziksel temas yoluyla ve sözel olarak

yaptığı bir dizi yönlendirmeden oluşan bu derslerin amaçları genel olarak kişinin kassal geriliminin azalması, fiziksel olarak rahatlaması ve farkındalığının artırılması ile davranış paternlerinin yeniden keşfedilmesi; bir bakıma yeniden öğrenmenin sağlanmasıdır.

Hareket Yoluyla Farkındalık dersleri ise bir kişi veya daha fazla kişiden oluşan grubun sözel ifadelerle yönlendirilmesine dayanmaktadır. Fonksiyonel entegrasyon derslerinden farklı olarak uygulayıcı hiçbir fiziksel temasta bulunmaz. Uygulayıcı hareket dizgelerini sözlü olarak sıralayıp uygulayanları yönlendirir. Dersler sırasında kişiler sert olmayan düz bir zeminde hareket dizgelerini kendi bedenlerinde uygularlar. Hareket dizgeleri arasındaki geçişlerde durularak bedendeki olası değişimler fark edilmeye çalışılır. Bunun için uygulayıcı, düzenli olarak yerle temasın, nefes alışverişinin ve hareketin öncesi ve sonrası arasındaki değişimin fark edilip hissedilmesini sağlayacak yönergeler verir. Derslerin sonunda ve bazı derslerin ortasında kişinin yerden kalkması ve yürümesi istenir. Bu arada kişinin dikkati tekrar bedenine çekilerek olası farklılıkları algılamaya yönlendirilir (Feldenkrais, 2000). *Hareket Yoluyla Farkındalık* dersleri, Feldenkrais'ın, *Fonksiyonel Birleştirme*'deki çalışmalarının daha geniş gruplarca uygulanmasına olanak vermesi açısından yalnızca sözlü yönergelerle uygulanabilmek üzere sistematize ettiği derslerdir (Feldenkrais, 2010). Bu sebeple, bir sonraki bölüm için yapılan değerlendirmeler ve derslerin çıktılarını *Fonksiyonel Birleştirme* dersleri için de geçerli olacaktır.

3.3 Hareket Yoluyla Farkındalık

Feldenkrais, (2010) metodunun daha iyi olgunlaşmasını sağlamak için kas ve sinir sisteminin iki yönlü ilişkisini kullandığını söyler. Her ikisi de kişinin gelişimini belirlemektedir. Ayrıca insan beyni doğumdan itibaren gelişmeye başlamaktadır. Ancak, bu gelişim, kişisel deneyimler yoluyla yönlendirilir ve kalıplaşır. İnsanların hayvanlarda bulunan içgüdüsel davranış biçiminden farklı olarak neyin doğru ya da neyin yanlış olduğu konusunda deneyimlerine bağlı ve bununla kısıtlı yargıları vardır. Bu da yeniden öğrenmenin sonunu getirmektedir.

Feldenkrais (2010) bu kısır döngünün kırılabilmesi için beynin duyumsayabilen, soyut ve bedende ne olduğunu sözcüklerle ifade edebilen supralimbik bölümünün kullanılması gerektiğini söylemektedir. Bunun gerçekleşmesi için, dersler sırasında tüm uyaranları kendi minimumlarına indirgeyerek, kas sistemindeki ve duyulardaki herhangi bir değişikliğin en düşük derecesine getirilmesi amaçlanır. Duyarlılık en üst seviyeye çıkarılarak, normal şartlarda gözden kaçabilecek en ince detayın dahi fark edilmesi sağlanmaya çalışılır. Bu durum, Feldenkrais'a göre, renk körü bir kişinin "kırmızı ve yeşil arasındaki farkı ayırt etme yeteneğinin tamir edilmesi" gibidir. Ona göre kişinin, ayırım konusundaki becerisi geliştiğinde kendisi ve etrafındakilere dair detayları daha iyi algılayabilecektir (2010: 72).

Feldenkrais'ın hareket yoluyla farkındalık dersleri kapsamında işaret ettiği bir diğer önemli konu, bedenin duruşu ve kaslara dair farkındalıktır. Beden duruşundaki ayrıntılar farkedilmeden merkezi sinir sistemindeki süreçlerin anlaşılamayacağını, insanın içinde olup bitenin kaslar aracılığıyla fark edilebildiğini söyler. Bu nedenle kişinin duygularını bastırırken hangi mekanizmalarını çalıştırdığının farkında olması için "kaslarının işleyiş tarzının" farkında olması lazımdır. Kas aygıtında bir değişikliğin gerçekleşmesi ise "beynin ilgili kısmında bir değişiklik" olmasına bağlıdır (Feldenkrais, 2000:60). Hareket Yoluyla Farkındalık dersleriyle beynin istemli hareket bölümünde değişikliğe neden olarak beynin bu kısmına etki edilmesi amaçlanır. İçeride gelişen süreçlerin ancak dışarıdaki kaslarda neden oldukları değişimlerle fark edilebileceğini söyleyen Feldenkrais (2000), hareket temelinde yapılacak önemli değişikliklerle kas aygıtının değişeceğini ve böylelikle alışkanlıkların en önemli dayanakları olan kas dayanaklarını kaybedeceklerini ve değişmeye uygun hale geleceklerinin altını çizer.

Ayrıca, derslerin genel olarak kişinin yerde uzanarak yaptığı hareketlerle gerçekleşiyor olması kassal paternlerin ortaya çıkmasını önleyecek ve ayakların alışkanlıksal kalıplarının önüne geçilmiş olacaktır. Böylelikle, sinir sisteminin yerçekimi sebebiyle herhangi bir dışa dönük uyaran almaması ya da davranış paternleriyle bağlantılı bir itki almamasının koşulları oluşmuş olur. Dersler sonrasında kişi aynı davranışsal uyaranı aldığı anda o uyarana cevabının değiştiğini fark ederek şaşırır (Feldenkrais, 2010).

Bunu sağlamak için, Hareket Yoluyla Farkındalık dersleri sistematize hale getirilmiş yazılı yönergelerle dayanır ve ağrı ya da acı vermeyen oldukça yavaş, nazik şekilde yapılır. Hareketler, dikkat tamamen yapılan işe verilerek genelde ortalama yirmi kez tekrarlanır. Bu tekrarlar sırasındaki yavaşlık kişinin bedenindeki anlık değişiklikleri farketmesi için çok önemlidir. Ayrıca, derslerin sonunda genellikle kişi hafif, uzamış hisseder, hareketleri organikleşir ve akışkanlaşır.

Bundan sonraki bölümde, Feldenkrais metodu ve Meisner oyunculuk metodu arasındaki bağıntının incelenmesi sırasındaki detaylara yer verilecektir. Fakat detayların daha anlamlı bir çerçevede değerlendirilebilmesi için bu bölümü sonlandırmadan önce metod derslerinin etki etmeyi amaçladığı “kendilik” imgesinden bahsetme gerekliliği doğmaktadır.

Feldenkrais (2000:11), davranışların kişinin kendisine dair oluşturduğu kanı ya da şema tarafından yönlendirildiğini söyler. Ona göre, düşünüş, hareket etme, gözlemlenme, yürüyüş biçimleri kendini algılama haline (kendilik imgesi) göre şekillenmektedir. Kendilik imgesi kişinin doğumundan itibaren aile, toplum, eğitim vb. gibi çevresel nedenler ve deneyimler yoluyla zamanla gelişmektedir. Ona göre,

Eğitim toplumun sunduğu şekliyle iki yönde çalışır. Bir yandan “kurala” uymayan her türlü eğilimi cezalandırma ve desteği çekme yoluyla bastırır, öte yandan bireye içten gelen ihtiyaç ve isteklerini yenip kendinden uzaklaşmasını sağlayacak yollar sunar. Bunun sonucu olarak yetişkinlerin pek çoğu bir maskenin ardında yaşarlar. Bu maske gerek başkalarıyla gerekse yalnızken görmek istedikleri çehredir. Böylece bireyler organik özgünlüklerini gizleyebilmek için, bireysel hedeflerini, içten gelen gereksinim ve isteklerini keskin bir eleştiriden geçirirler. Böylesi hedeflerle istekler vicdan rahatsızlıkları korku yaratacağı içindir ki bunları gerçekleştirme ihtiyacını bastırmaya çabalar.... (...) Sonunda genellikle maskelerine öylesine alışır ki onun kendileri olduğunu sanır, organik güdülerini artık hiç hissedemez olur, organik tatmin duyma yeteneklerini tümünden yitirirler... (Feldenkrais, 2000: 17-19).

Bu durumun önüne geçmek, kişinin düşünüş ve hareket paternlerini değiştirmek için öncelikle kendisine ait kanıyı, yani kendilik imgesini değiştirmesi gereklidir. Ona göre,

edimin dinamiğinde yapılan bir değişiklik, kendilik imgesinde bir değişiklik dolayısıyla davranışların "altında yatan itici güçlerin tarzının değişmesi demektir". Kendilik imgesi yaşam boyunca sabit kalmayıp değişikliğe uğrasa da zamanla olan değişiklikler alışkanlığa dönüşür ve kişinin eylemleri kalıplaşır (Feldenkrais, 2000: 25).

Feldenkrais'a (2010) göre bütün eylemlerin temelinde yatan "ben" imgesi hareket, duyu organlarının algılanması, duyu ve düşünceden oluşur. Kendilik imgesinin hareketle ilgili kısmı üzerinde çalışarak, bunlarla bağlantılı olan duyu organlarının algısı, duyu ve düşünceye de etki etmek amaçlanmaktadır. Çünkü bu dört unsur birbirinden ayrılamaz. Dolayısıyla, bunlardan birinin değişmesi diğer üçüne birden de etki edecektir. Feldenkrais'ın, 1967 yılı gibi sinirbilim araştırmaları için erken bir dönemde yazdığı Bedensel Farkındalığın Yolu kitabında, kendilik imgesinin daha büyük olabileceğini fakat ortaya çıkan imgenin yalnızca kullanılan ya da kullanılmış hücreleri içerdiğini söylemesi şaşırtıcıdır (2000:32).

Feldenkrais (2010) sırtüstü yatmış bir kişinin bedeninin ayrıntılarına odaklanmaya çalıştığında farkına varacağı şeyin bazı beden parçalarının daha zor hissedildiği, bazılarının algılama alanına dahi giremediği olacağını söyler. Bedenin en fazla hissedilen bölümleri günlük hayatta en çok kullanılan parçalardır. Oysa kişi bütünsel bir kendilik imgesine sahip olabilmek için öncelikle iskeleti, eklemleri ve beden yüzeyinin net bir şekilde farkında olmalıdır. Bu bağlamda, kişinin dersler aracılığıyla bedenini alışık olmadığı bir pozda hayal etmesi bedeninde uzama, genişleme ya da büyüme gibi değişiklikler oluyormuş gibi hissetmesi bedeninin farkına varmasını sağlayacaktır. Kendilik imgesinin sistematik biçimde değişip düzeltilmesi davranışların tek tek ele alınarak düzeltilmeye çalışılmasından daha kolay olacaktır ve bu anlamda "imgenin genel dinamiğini düzeltmek enstrümanın akort edilmesiyle aynı anlama gelir" (Feldenkrais, 2000:47). Bu bağlamda, hareket yoluyla farkındalık dersleri ile kişinin kendisiyle bağlantıya geçmesi ve kendilik imgesinin geliştirilmesi amaçlanır.

Feldenkrais metoduna giriş niteliğinde olan bu bölümün ardından, Meisner Oyunculuk ve Feldenkrais Metodları arasındaki bağıntının değerlendirildiği bir sonraki bölümde,

Feldenkrais Hareket Yoluyla Farkındalık derslerinin olası çıktıları başlıklar altında detaylandırılarak, Meisner oyunculuk metodunun oyuncuda artırılması amaçlanan dinleme ve eyleme kapasitesine hangi yollarla etki edebileceği araştırılacaktır.



BÖLÜM 4

MEISNER OYUNCULUK METODU VE FELDENKRAIS METODU ARASINDAKİ BAĞINTI

Feldenkrais ve Meisner arasında birbirini besleyen bir bağıntı olduğunu düşünmeye başlamama denk gelen dönemde hocam Çetin Sarıkartal ile yaptığımız ilk görüşmede merak ettiğimiz şeylerden biri, kaynaklarda bu iki metodun herhangi bir şekilde birlikte ele alınıp alınmadığıydı. Yurt dışındaki bazı üniversitelerin oyunculuk programlarının müfredatlarına bu iki metodun ayrı ayrı dersler halinde alındığını görmüştük. Fakat iki metot arasındaki bağıntıyı araştıran akademik bir çalışma yoktu.

Bu noktada, bir oyuncu, oyuncu koçu ve aynı zamanda da Feldenkrais Uygulayıcısı olan Victoria Worsley'in (2017) *Oyuncular için Feldenkrais* kitabıyla geç de olsa karşılaşmak benim için sürpriz oldu. Meisner Oyunculuk Metoduna da değinerek, Feldenkrais'ın oyuncuk üzerine etkilerinden de bahsettiği kitabında oluşturduğu izleğin anahtar noktalarından faydalanarak, bu noktalara ekler yapmanın okuyucuya daha belirgin bir yol haritası sunacağı inancıyla bu kaynağı da çalışmama dahil ettim. Buna bağlı olarak, tezimin bu bölümünde, odak gruplarla yaptığım uygulama süreçlerinin değerlendirmeleri ve araştırma sonuçlarına da zaman zaman değinirken, Feldenkrais ve Meisner metotları arasındaki bağıntıyı anda olmak, farkındalık ve kendine dönüklük, mevcudiyet, diğer oyuncu ile ilişki, itki, kassal gerilim ve transparanlık, hareket kalıpları ve alışkanlıklar, nötrlük, karşılık verebilirlik gibi önemli noktalara değinerek açıklıyor olacağım. Bu noktalardan bahsedilirken görüleceği gibi her bir konu aynı zamanda birbiriyle iç içedir ancak detayların gözden kaçırılmaması adına başlıklandırma yoluna gitmeyi tercih ettim. Bu sebeple, Feldenkrais Metodunun Meisner Oyunculuk Metodu kapsamında oyuncunun dinleme ve eyleme kapasitesine etkisini araştırmak amacıyla yapılan uygulamaların değerlendirmesi de bu noktalardan oluşan bir çerçevede gerçekleşecek.

4.1 ANDA OLMAK

Barter⁴: [...] Sandy⁵ oyuncunun iki temel problemi olduğunu hissetti: Birincisi kendilerine odaklılar (self-conscious). İkincisi, dinlemiyorlar (Santana, 2006).

Kendi kendini irdelemek mümkün değildir; tamamlanamaz. Aslında, bir kişi dinlerken, düşünürken ve bakarken aynı zamanda “Bu iyi”, “Bu iyi değil”; “Bu budur”, “Bu, bu değildir” diye yargılıyorsa bu bir illüzyondur. Bu, belirli anda kişi net ve doğru olarak görmesini sağlayan farkındalığına müdahale eder. Farkındalığı gelişim içinde olan küçük bir çocuğu gözlemlersek, tanımadığı bir nesne gördüğünde genelde baktığını ve yargılamadığını, kıyaslamadığını görebiliriz. Sessizleştiğini gözlemleyebiliriz. Başka hiçbir şey görmez ve duymaz. O şey, çocuğun bütün ilgisini kendine çeker. Tabii ki, söylediğimiz gibi bu, *çocuğun gözlemlerken kendini dinleyebilme yetisidir*. Dikkatini verdiği başka hiçbir şey yoktur. Bütün dikkati onda hapsolmuştur. Bu yetiyi sadece çocuklarda ve -bazılarını bilge diye de nitelediğimiz- bu çocukça algıyı yakalamış insanlarda gözlemleyebiliriz (Feldenkrais, 2010:175).

Sanford Meisner’ın ders verdiği dersler ve Martin Barter’la yapılan söyleşiden oluşan Sanford Meisner Ustalık Sınıfı Eğitimi (Santana, 2006) belgeselinde, dönemin Sanford Meisner Sanat Merkezi sanat yönetmeni ve eğitmeni Barter, “Yaşam şimdide gerçekleşir. Şimdide olan tek gerçek ise iki kişinin arasında şimdi burada ne olduğudur. Bir oyuncu ne kadar yetenekli olursa olsun dinleyemiyorsa oynayamaz. Eğer oyuncu geçmişte yaşıyorsa gerçekte canlı değildir, geçmişte olan bir şeye odaklanmaktadır ya da geleceği düşünüyorsa onun hakkında endişeleniyorsa şu an da olmayan bir şeyi düşünüyor demektir”, diyerek anda olmadan oyunculuk yapılamayacağından bahsetmektedir. Meisner egzersizleri de oyuncunun dikkatinin an be an değişimleri gözlemlemek ve karşılık vermek üzere şimdide olmasını gerektirmektedir.

Öte yandan, Feldenkrais metodunun da benzer şekilde metodun gerekli etkiyi gösterebilmesi için bahsettiği koşullardan ilkinin anda olmak olduğunu söyleyebiliriz. Peki, şimdiki anda olmak için Feldenkrais metodu aracılığıyla neler yapılabilir? Bunu

⁴ Sanford Meisner Sanat Merkezi sanat yönetmeni ve eğitmeni Martin Barter.

⁵ Sanford Meisner, öğrencileri ve çevresindekiler tarafından Sandy ismiyle de anılmaktadır.

sağlamak üzere, Feldenkrais dersleri sırasında hareket dizgelerini tekrarlarlarken her zaman dikkatimizi bedenimizde ne olduğunu hissetmeye ve yapılan hareketi fark etmeye yönlendiriliriz. Hareketler sırasında her zaman açıklıkla, dinler bir şekilde şimdiki zamanda olmamız gerekir (Worsley, 2016). Bedene yönelen ilgi otomatik olarak anda kalmayı sağlar çünkü bedenimiz her zaman şimdidedir, geçmiş ya da gelecekte değil...

Örnek vermek gerekirse, zihne takılı kalmanın emareleri, bu açıdan Feldenkrais çalışmaları sırasında da kendini gösterebilir. On hafta boyunca sürdürdüğüm *Feldenkrais Hareket Yoluyla Farkındalık* derslerinin uygulaması sırasında fark ettiğim şeylerden biri yan yana uzanan iki kişinin yönergeleri verilen hareketleri yerine getiriş farklılıklarıydı. İki kişiye aynı anda verilen, aynı yönergelerin beden hareketleri açısından sonucu hareketlerinin büyüklüğü, hızı, keskinliği ve ritmi açısından oldukça farklı olabiliyordu. Fakat hareketi yaparken nefeslerine ve bedenlerinin çeşitli bölgelerinde neler olduğuna dikkat etmeleri konusunda kitabın verdiği komutları tekrar ettiğimde iki farklı kişinin yaptığı hareket benzerliği belirgin bir şekilde birbirine yaklaşmış oluyordu. Bu sonuç, Worsley'in (2016) hareketin nasıl yapılacağına dair kişisel düşüncelerin bazen daha önce yapılan bir ders ya da herhangi başka bir fikirden ve kalıptan kaynaklanıyor olması fikrini de destekliyor. Çünkü hareketler otomatik olarak gerçekleştiği zaman anda olmak ve yeni keşifler yapmak mümkün olmaz. Fakat *Bedensel Farkındalığın Yolu* kitabının yönlendirdiği gibi hareket yönergeleri süresince aynı zamanda bedeninin hangi noktalarına dikkat edilmesi gerektiği, nefes alış veriş şekli, bedeninin bir parçasının başka bir parçaya etki edip etmediği, bedende hareketin öncesi ve sonrası arasında bedensel bir duyumsama farklılığı olup olmadığı gibi sorularla deneyimleyen farkında ve anda kalması desteklenir ve hissettiği bedensel farkındalıkları tespit etmesi yeni deneyimlerin önünü açar ve kişi şimdiki anda kalmaya devam eder. Bu şekilde, derslerin kişiden talep ettiği en önemli noktalardan biri varsayımlarını bir kenara bırakarak, ilk kez deneyimliyorlarmışçasına merakla şimdiki anda yeni olasılıkları hissetmeye açık olmalarıdır.

Benzer bir durum Meisner metodu için de geçerlidir. Bununla ilgili olarak Williams (2017) 14 ay boyunca haftada sekiz oyunu olan ve önünde oynaması gereken 8 ayı daha

bulunan bir oyuncu arkadaşından bahsetmiş, bunun normalde oyuncuyu eğer oyuncu meraklı değilse delirtebileceğini, oyuncunun her zaman “Bugün ne olacak acaba?” (Williams, 2017) demesi gerektiğini söylemişti. Williams’ın (2017) da belirttiği ve Feldenkrais derslerinde olduğu gibi oyunculukta da merak duygusuna ihtiyacımız vardır ve bu merak önceki deneyimlerimize rağmen her oynayışımızda şimdiki zamanda olarak açık hale gelmemiz için bir ön koşuldur. Oyuncu bazen evde yaptığı provada ya da metne ve karaktere dair fikirlerine takılıp kalabildiğinden o anda neler olduğu ile ilgilenemez hale gelmektedir. Oysa, tekrar etmek ya da kafamızdaki doğru fikrine takılıp kalmak yerine yeni şeyleri tekrar tekrar keşfetmenin peşine düşmek için şimdiki zamanda yaptığımız işe kendimizi vermeli ve tüm olasılıklara açık olmalıyız (Worsley, 2016).

Anda olmayı sağlamanın yollarından bir diğeri de Meisner oyunculuk metodundaki en önemli kavramlardan biri olarak olan "yapma gerçekliği"nde bulunuyor. Barter (Santana, 2006) yapma gerçekliğini “...Yüzde yüzünle orda olmak. Biz buna yapma gerçekliği diyoruz, sizden istediği ne yapıyorsanız yüzde yüz yapmak... Denemek değil yüzde yüz yapmak” olarak tanımlıyor. Bu tanım, bölümün girişinde alıntılanan Feldenkrais’ın (2010) bir çocuğun tüm varlığıyla gözlemlediği şeyde olması görüşüne de oldukça benzemektedir. Dolayısıyla hem Feldenkrais hem de Meisner oyunculuk metoduna göre anda olmak tüm olasılıklara açık şekilde yapılan işe angaje olmayı yani kendini o işe vermeyi gerektiriyor ve kendi yöntemleriyle bunu destekliyor.

4.2 FARKINDALIK

4.2.1 Farkındalık ve Kendine Dönüklük

Bölüme giriş yaparken kavram karmaşasının önüne geçmek amacıyla, İngilizce’de "awareness" ve "self consciousness" şeklinde ayrılan iki ifadenin Türkçe’deki karşılığının tek bir sözcük, “farkındalık” sözcüğü olmasının beni daha net bir tanım yapma zorunluluğuna ittiğini belirtmeliyim. Bu yüzden kelimelerin Türkçe ifadelerini kullanırken “farkındalık” kelimesini “awareness” sözcüğünü ifade etmek için, "self-

consciousness” terimini ise, kullandığım kaynakların bağlamından da yola çıkarak "kendine dönüklük” ve “kendi halini düşünme" kavramları ile açıklamaya çalışacağım.

Öncelikle söylenmesi gereken, Feldenkrais’ın, metodun sağladığı farkındalık (awareness) kavramıyla günlük hayattaki bilinçlilikten ya da zihinsel bir süreçten farklı bir şeyi kastettiğidir. Buradaki farkındalık “kinestezik”⁶ bilgiden gelen bir farkındalıktır (Feldenkrais, 2005). Kişinin yargılamalarda bulunarak düşüncelere dalmasının onun net ve doğru olarak görmesini sağlayan farkındalık yeteneğini kesintiye uğrattığının altını çizen Feldenkrais (2010), Hareket Yoluyla Farkındalık derslerini bu kinestezik bilginin geliştirilmesi yönünde düzenlemiştir.

Meisner ise, bu görüşe paralel şekilde, oyuncuya tekrar etme görevi vererek bilinçli olarak kendine dönük düşünmeyi durdurur ve bizi anda tam olarak karşılık verebilir hale getirmeyi amaçlar (Worsley, 2016). Tekrar görevi ayrıca kendine dönüklük hali olmadan oyuncuların nasıl dinlemeyi öğreneceklerini de öğretmeyi amaçlar. Bu sebeple, tekrar egzersizleri her zaman partnerde gözlemlenen bir gerçeğin gözlenip söylenmesiyle başlar. Çünkü “mavi t-shirt giymişsin” cümlesini kurduklarında iki oyuncu da bunun doğru olduğunu bilir. Ve bir süre sonra sadece sözleri değil sözlerin nasıl söylendiğine odaklanmaya başlarlar. Bu da oyuncunun zihninde olmaktan dışarı çıkması demektir (Santana, 2006). Tekrar egzersizi yapmakta olan öğrencisini uyaran Meisner (Santana, 2006), onun nasıl karşılık vereceğini “düşünerek” bulmaya çalıştığını söyler ve şöyle der: “Sadece tekrar et. Zeki olma” (Meisner, Santana, 2006). Buradaki yapma gerçekliği gözlem yapmak ve karşılık vermektir. Meisner, yapma gerçekliğinin zıttı olan şeyi ise bütün benliğiyle bağlantıda olmamak ve anda varılmamak olarak tanımlıyor. Yani farkındalığın tam tersi (Worsley, 2016).

⁶ Kinestezik duyumlar: (*anatomi*) kas, kiriş ve eklemlerde bulunan kinestetik reseptörlerin sağladığı duyum. Beden uzuvlarının konumu, hareketi, yönü, gücü ve gerginliği konularında bilgi sağlar. Kinestetik geribildirim olarak adlandırılan bu bilgi, hareketlerin koordinasyonu ve kontrolünde kullanılır. <http://www.psikolojisozlugu.com/kinesthesis-kinestetik-duyum>, (Erişim tarihi: 20.10.2018)

Meisner'in tekrar egzersizine geri dönecek olursak" dinlemek" ifadesi, Scott Williams'ın (2017) ifade ettiği haliyle "gözlemlemek" kavramının Feldenkrais'ın yukarıda alıntılanan, çocuğun yargısız olma haline yaptığı vurguyla da örtüşmektedir. Williams'ın (2017) tekrar egzersizlerinde ilk öğrettiği kurallardan biri yapılan gözlemin bir yargıya dayanmamasıdır. Gözlem, somut olarak gözlemlenebilir gerçeklerden yola çıkmalıdır. Gözlem bir soru, manipülasyon, yargı olmamalıdır... Gözlerinden yaşlar akan partnerimize "üzüldün" demek yerine "ağlıyorsun" demenin daha doğru olacağı açıklamasını yapan Williams'a göre yorumlamamak, anda kalmak konusunda önemlidir. Bu egzersizlerde, zihnin çalışmaması için tekrarın dayandığı gözlemin fiziksel, somut ve yoruma dayanmayan bir gözlem olması, yani Feldenkrais'ın bahsettiği gibi yargısız olması gereklidir.

4.2.2 Mevcudiyet

İki metot için ortaklık oluşturan bir diğer terim, "embodiment" kavramı "mevcudiyet" anlamına gelir ve biyolojik olarak bedenimizin içinde olmanın dışında bir çeşit bedende canlılıkla varoluşu ve rahatlık hissini temsil eder. Tabii ki bu durumun iki uçlu olduğunu düşünürsek iki nokta arasında herkesin farklı derecelerde bulunduğu söylenebilir. Fakat, hayatta bedeninde rahat olmayan, zihninde sıkışıp kalmış ya da zihni başka bir yerde olan insanları ayırt edebildiğimiz gibi, izleyici olarak da sahnede bedeninde rahat ve canlı olan oyuncuyu ve olmayan oyuncuyu fark edebiliyoruz. Bununla birlikte, Feldenkrais'ın kinestezik duyumsama farkındalığına dönecek olursak kendimizin kinestezik duyumuyla yaptığımız şeye karşı bağlantımızı hissederek mevcudiyetimizi arttırabiliriz. Burada sözü edilen farkındalık bizi zihnimize götüren bir farkındalık değil bedenimizde köklendiren bir farkındalıktır (Worsley, 2016).

Odak grup çalışmalarında da tekrar egzersizleri sırasında oyuncuyu gözlem yapmak ve karşılık vermekte engelleyen en önemli sebeplerden birinin oyuncuların ifadesine göre, zihninin başka yerde olmasının yanı sıra bedenle kurulan ilişkideki rahatsızlık olması bu fikri desteklemektedir. Tekrar egzersizini akışkan bir şekilde yapamayan ya da gözlem yapmakta zorluk çeken oyunculara egzersiz sonunda bu konu hatırlatıldığında,

oyuncuların bir kısmı hem zihinlerinin işlediğini hem de dikkatlerini partnerlerine vermekte problem yaşadıklarını söylemiştir. Bu cevap verilmediğinde ise, cevapların büyük bir kısmını oyuncuların karşılık vermek istemeleri ama bir türlü kendilerini rahat hissetmemeleri ifadesi oluşturmaktadır. Çünkü, oyuncu ancak “mevcudiyet” halindeyse uyaranlardan etkilenmeye açık ve uyaranlara karşılık verebilecek özgürlüğe gelmesi için önemli bir koşulu yerine getirmiş demektir (Erdem, 2018⁷).

4.2.3 Diğer Oyuncu ile İlişki

Feldenkrais dersleri sırasında hareketler mümkün olduğunca zorlamadan, yavaş ama akıcı; bedeni dinleyerek (duyumsayarak) ve bedendeki değişikliklerin farkedilebilmesi amaçlanarak yapılır (Feldenkrais, 2000). Hareketin yarattığı his, nefes alışverişi, yerle ve mekanla değişen ilişki Feldenkrais dersi sırasında ilgilenilen ve dinlenen şeylerdir. Worsley (2016), anda olarak kendini bu şekilde dinlemenin başkasını dinlemek için de önemli bir ön koşul olduğunu söyler. Çünkü, anda ne olduğunu dinleyebilme kabiliyeti ile hareketteki değişimleri ve küçük farklılıkları fark edebilmek aynı zamanda başkasıyla arada ne oluştuğuna dair değişimleri ve küçük farklılıkları da dinleme kapasitesini artırır. Oyuncu karşısındakini dinleyemediğinde, Meisner oyunculuk metodunun “sana olan şey sana bağlı değildir, sana olan karşındakinin ne yaptığına bağlıdır” prensibi işlemez hale gelir (Santana, 2006).

Feldenkrais dersleriyle artan farkındalık, oyuncuyu Williams’ın (2017) öze dair olan davranış olarak belirttiği kişinin sesindeki ince detayların, davranışın değişimine karşı daha hassas yapabilir ve dolayısıyla bunlara verdiği karşılığın aralığını da genişletebilir. Açılacak yeni olasılıklar oyuncunun kendi tasarımının da ötesinde olabilir (Worsley, 2016). Bu anlamda, diğer oyuncuyu dinlemekle farkındalık arasında doğrudan bir ilişki olduğundan söz edilebilir.

⁷ Deniz Erdem ile yapılan röportajın tamamı ekte yer almaktadır.

4.3 İTKİ

“...bütün iş senin doğal_itkilerinde biter.” (Santana, 2006).

“Ama bugünlerde eğilim, (ancak) toplumsal olarak kabul edilebilir olduğunda güdülerini izlemek yönünde...” (Santana, 2006).

Meisner’in (1987), oyunculuk metodunda zihinsel manipülasyonu uzaklaştırarak itkileri ortaya çıkarmak amacıyla da oluşturduğu egzersizlere yer vermiştik. Ona göre oyuncunun yeteneği itkisellikte yatmaktadır. Organik gerçekleşen süreçte eylem itkinin sonucudur (Santana, 2006). Peki ama itki tam olarak ne demektir ve nasıl ortaya çıkmaktadır? Bu noktada, itkiyi yalnızca “içeriden bir itiş” (Richards, 2005:133) olarak tanımlamanın, her itki metodun da keşfetmeye çabaladığı itkisellik ve açıklık durumu hakkında kısıtlı bir bilgi sunacağını düşündüğümden, bu başlıkta itkinin oluşum sürecini detaylı olarak inceleme ihtiyacı hissediyorum.

Çetin Sarıkartal’ın (2014) Kadir Has Üniversitesi İleri Oyunculuk derslerinde sinir bilim çalışmalarına değinerek paylaştığı gibi itki, organizmada gerçekleşen fiziksel ve kimyasal sürecin bir parçasıdır. Bununla birlikte, Freud “dürtü” (trieb) terimine ilk kez 1905 yılındaki yazısında yer verip daha sonraki dönemde reddettiğinden, ekleme ve çıkarmalarda bulunduğu; süreç içinde Lacan’a, Kernberg’den Spinoza’ya kadar birçok itki ve bazen genel bir başlık altında dürtü kuramının ortaya atılmasından ve bu kuramların ortaya çıkış tarihlerinin çeşitliliğinden ötürü bu tezin kapsamında “itki” terimine dair bir sınırlandırma yapma gereksinimi ortaya çıkmaktadır (Psikanaliz Yazıları, 2002). Bu noktada bunu gerçekleştirebilmek amacıyla olabildiğince somut kanıtlardan ilerlemek adına Feldenkrais’in da çalışmalarında sıkça yer verdiği sinirbilim verileri dayanak alınacaktır.

En basit tanımıyla” dürtü”, Vehbi Keser’in, “İçeriden Gelen” makalesinde tariflediği gibi itki ya da diğer bir ifadeyle dürtü, içeriden dürterek eyleme enerjisi vermektedir ve diğer bir ifadeyle içeriden gelendir. Yukarıda bahsedilen isimlerin itkiye dair görüşleri ne kadar farklılık gösterirse gösterebilirler, itkiyi bedeni dışlamadan merkezde bir noktaya koyarak açıklamış olmaları bu tanımı destekler niteliktedir. Özetle, itki içeriden gelip dışarı çıkmayı amaçlayan; gözlemlenebilir, olduğu nokta bedende tespit edilebilen bir görüngüdür (2002: 35).

Peki itki hangi yollardan geçerek gözlemlenebilir bir hal alır? Feldenkrais (2005), her olayda yaşanan üç özellik olduğundan bahsetmektedir. Bunlardan birincisi *somut gerçeğin duyuusal sınırlar aracılığı ile farkedilmesiyle* sonuçlanan uyarılma yani *algılama*; ikincisi, *uyarılmanın sinir sistemine ulaşarak onu etkilediği, benlik durumunun bütünleşmesi* hali yani *duyumsama*; ve son olarak üçüncüsü *psikosomatik (zihin-beden) reaksiyondur* (s.172). Sinir sistemi, çevresel ve merkezi sinir sistemindeki duyu (giren) ve motor (çıkan) sinirler aracılığıyla algılama (duyum) ve ifade etme (çıkartma) ile ilgilenirken motor sinirlerden gelen itkiler kaslardaki faaliyeti uyarır ve duyu sinirleri kasların durumu ve faaliyetine ilişkin mesajları beyne geri iletir (Harthley, 1995). Yani motor ve duyu sinirleri aracılığıyla an be an iki yönlü bir iletişim mekanizması işler ve bu şekilde kas hareketindeki kontrolün ayarlanması kolaylaşır. Bahsedilen, müdahale olmaksızın itkinin oluşum sürecidir ve normal şartlarda yeterli uyaran bulunmaktaysa itki bu üç aşamadan oluşmaktadır. Peki, bahsedilen ideal sürecin dışında ne gibi olasılıklar mevcuttur? Oyuncuyu itkisel olmaktan alıkoyan ya da itkiselliğini kısıtlayan neler olabilir? Bu soruya cevap bulmak adına ideal uyarılma-duyumsama-reaksiyon süreci dışındaki olasılıklara bakalım.

Birinci olasılık, kaslarda ve deride bulunan vücut dışından gelen uyarıları alan sinir uçlarının merkezi sinir sistemine iletiminden sonra oluşan sürecin “istemli” olarak adlandırılmasına rağmen bu eylemlerin koordinasyon süreci bilinçli olduğu kadar bilinçdışı da yönetilerek oluşabilmesidir. Duyu-motor süreçlerinin pek çoğu farkındalık

eşiği altında gerçekleşmektedir. Bazı süreçler bilinçli gerçekleşir ancak duyu bütünlemelerinin çoğunluğu bilinçdışı olur. Karşılık için ortaya çıkan itki, harekete geçen motor sinirler boyunca beynin ilgili alanları tarafından koordine edilip iletilir (Hartley, 1995). Bilinçdışı da gerçekleşebilen bu sürecin somut sonuçlarından bazıları, hareket paternleri ve kaslarda alışkanlıksal tutulumlardır (Van der Kolk, 2018).

İkinci olasılık, tüm uyarıların sinirde tepki oluşturmamasıdır. Belirli bir eşik şiddeti vardır ve bu eşik altında kalan uyarılar sinirde tepkiye yol açmazlarken, eşik şiddetindekiler zayıf ve bölgesel tepkilere yol açan bir veya birkaç itkiye neden olur. Bu süreç kısaca, reseptörlerin uyarılması yoluyla oluşan “impuls”un bir efektöre ulaşmasıyla efektörün⁸ bir salgı bezi ya da kas olması durumuna bağlı olarak salgı bezinde artış ya da azalış veya kasta kasılması ile sonuçlanmaktadır. Fakat, uyarının şiddeti düşükse oluşan itki de zayıflayarak etki alanı küçülmektedir. (Gözler&Tüzer&Çalikkocaoğlu, 2013)

Üçüncü olasılık, bilinçdışı duyu bütünlemeleriyle zaman zaman bağlantılı olmasına rağmen tam olarak alt kümesi sayılamayacağı için ayrıca bahsetmek istediğim bir olasılık olarak kısaca ifade edilecek olursa, itkilerin savunma mekanizmalarının doğurduğu bastırma, baskılama ya da blokaj sebebiyle kısıtlanmış ya da tamamen engellenmiş olma halleridir. Savunma kavramı bu bağlamda, “bir dürtüye karşı hareket halinde olan bir karşı güç bir karşı yatırım” olarak ifade edilir ve bilinç dışıdır (Kalem, 1999: 2-6).

Bu noktada değinilmesi gereken Feldenkrais’ın (2005), kişinin doğduktan sonra herhangi bir etkiye maruz kalmaksızın genetik olarak da taşıdığı refleksif karşılık verişlerle, doğumundan itibaren çevre etkisiyle şekillenen ve çevredeki değişime göre etkilenen karşılık verişler arasında bir ayırım yapmak gerektiği düşüncesidir. Herhangi bir deneyime

⁸Sinir hücrelerinin bağlı olduğu ve bir uyarı karşısında bir iş ya da madde oluşturan, merkezî sinir sisteminde oluşan impulslara verilen cevapları yerine getiren bezler, kaslar, elektrik organı gibi herhangi bir organ. Bir organizmanın uyarıya karşı reaksiyon gösteren vücut kısmı, örneğin kas. Türk Dil Kurumu, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=106858, (Erişim Tarihi: 13.09.2018)

dayanmaksızın uyaranlara aynı karşılığın verilmesi biyolojik mirastan gelen refleks hareket; genetik mirasa göre nesillere aktarılmayan davranış ise genetik bir karakter değil edinilmiş davranış ya da edinilmiş karşılık vermedir (response). İnsan davranışı, genetik varlığın zaman içinde çevresel etmenlerle etkileşimine bağlı olarak edinilmiştir. Ona göre, gerçek içgüdüsel davranışlar (karşılık verişler) çevre ve deneyimden etkilenmezdir. Peki, yalnızca sinir yollarında değişiklik yaparak öğrenilemeyen davranışın içgüdüsel olması ne demektir? Bu, doğum itibarıyla gelişen savunma mekanizmalarının da içinde bulunduğu geriye kalan tüm davranışların edinilmiş olduğu ve kalıcı olmadığı anlamına gelmektedir. Aynı zamanda, kalıtımsal yolla gelen fiziksel karşılık verişleri engelleyen ya da kısıtlayan edinilmiş davranışların da ortadan kaldırılabildiğini göstermektedir (Van der Kolk 2018). Peki ama nasıl?

Bu soruyu sorduktan sonra elimizdeki bilgiyle, bölümün girişinde alıntılanan Meisner'e (1987) ait iki cümleye tekrar dönelim. Bütün işin itkilerde bittiğini fakat oyuncunun onu ancak toplumsal olarak kabul edilebilir olduğunda izleme eğilimi gösterdiğini söylemekteydi. Söylediği gibi toplumsal olarak kabul edilebilir olmadığında, oyunculuk derslerinde ve odak grup çalışmalarında kendimde ve başka oyuncular da gözlemlediğim gibi oyuncu itkiye, onu yok sayarak, bloke ederek, baskılayarak vb. şekilde "karşı koyuyor" ya da itkiyi sınırlandırıyor ise çözüm nerededir? Meisner oyunculuk metoduna göre verilen tüm karşılıkların kaynağı karşı taraftır, davranış gözlemden yola çıkar. Kişi gözlem sırasında zihninden özgürleşir ve bu özgürleşme itkiselliği de getirir. Fakat oyuncunun eğilimi bahsedilen savunma mekanizmaları sebebiyle, Meisner'in de bahsettiği gibi eğilim ancak toplumsal olarak kabul edilebilir konularda itkileri izlemek yönündeyse ne yapılmalıdır? Oyuncuyu belirgin şekilde özgürleştiren ve ilerleme kaydettiren tekrar egzersizleri ve gözlem ve karşılık verme üzerine inşa edilen bu metot, oyuncunun eylem kapasitesi açısından Feldenkrais metoduyla nasıl desteklenebilir?

Worsley'in (2016) de dediği gibi, Feldenkrais derslerinde fark ettiğimiz ve açtığımız gerilim ve gerilim alışkanlıkları ya da kassal tutulumun çoğunluğu genel olarak savunma mekanizmamızın bir parçasıdır. Hislerimiz motor paternlerimizin bir parçası olduğu için

onlara duyusal-motor sistem aracılığıyla geçmişe dönmeden ve doğrudan müdahale etmeden yaklaşmak mümkündür. Değişimin olması için “zihin, beden ve beyin gevşemenin güvenli olduğuna ikna olmalıdır.” (Van der Kolk, 2018: 216). Dersler yoluyla bedensel olarak güvenlik duygusu yaşayan organizmanın, takılı kalmış savunma mekanizması zayıflayacak ve alışkanlıksal paternlerde takılı kalmak yerine daha fazla olasılık ve işlevsel davranış seçenekleri ortaya çıkacaktır. Ayrıca, zihin ve motor sistemin birlikteliğinde, hareketi ve duyumsamayı keşfederken kişinin anlık kendiliğinden değişimlerin sonucuna ayak uydurması kolaylaşacaktır. Ayrıca kendilik imgesinin kişinin tüm davranış ve algılama, düşünüş ve buna bağlı duygulanım şeklini biçimlendirdiğine ikinci bölümde değinmiştik. Bu bağlamda, kişinin savunma mekanizmalarının altında yatan itici güçlerin değişmesi için gereken bütünsel bir kendilik imgesinin oluşturulması ve sistemli bir şekilde değişip düzenlenmesi kısaca “enstrümanın akort edilmesi” Feldenkrais metodu için olasılıklı görünmektedir (Feldenkrais, 2000:47) Ayrıca oyuncu daha büyük bir açıklıkla uyarılara maruz kalabildiğinde, Meisner Oyunculuk Metodunun amaçladığı gibi uyarıyı gözlem ve onlara karşılık verme kapasitesi aynı oranda artacaktır.

4.3.1 Kassel Gerilim ve Transparanlık

“Gerçek içgüdüsel ifadenin ortaya çıkmasını engellemek için oluşan çene gerginliğini görebilirsiniz. Bu oyuncular için iyi değildir” (Meisner, 1987: 30).

“Refleksler, istemli iskelet kasları devreye girdiğinde bilinçli kontrol tamamen ve sorunsuzca kenara çekilmedikçe kendilerini gerektiği gibi gösteremezler.” (Feldenkrais, 1995: 175).

Bessel van der Kolk (2018) duyguların içeride bağlı olması durumunda bedenin de fiziksel olarak sınırlanmış olacağını ve bu gibi durumlarda insanların omuzları, yüz kaslarının gerginleştiğini belirtir ve gerginliğin serbest bırakılma durumunda duyguların da açığa çıktığını vurgular. Bu açıklama, Meisner'in (Santana, 2006) Ustalık Sınıfı derslerinde, çene gerginliğinin içgüdüsel ifadesinin ortaya çıkmasını engellemek için

oluşturduğunu söylediği öğrencisine yaptığı yorumu destekler görünmektedir. Ayrıca, bu ve benzeri şekillerde görülen bedendeki gerilim halleri çok fazla gürültüye sebep olur ve bu gürültü altında oyuncunun kendisini duyumsaması da zorlaşır. Bu şartlarda oyuncunun bedeninde ne olup bittiğini dinlemesi zorlaştığı gibi, diğer oyuncuyu ve onun ne yaptığını dinleyerek karşılık vermesi de zorlaşır. Buna bağlı olarak, oyuncunun içten dışa akışkanlığı, dolayısıyla transparanlığı azalır (Worsley, 2016). Daha önceki bölümlerde ifade edildiği gibi kinestezik duyarlılığın artması için kassal gerilim azalmalıdır. Burada bahsedilen elbetteki sadece rahatlamak değildir. Feldenkrais oyuncunun gerçekten rahatlarsa hiçbir şey yapamayacağını, istenilenin gerginliğin hiç olmaması değil, yönlendirilebilen ve aşırı kas gerginliğinin ortadan kaldırıldığı bir hal olduğuna dikkat çeker. Burada amaçlanan güçlü, basit, sağlıklı ve aynı zamanda keyifli bir güç kullanımıdır (eutony⁹). Bu hal, kendini bırakmışlık değil sadece yer çekiminin talebine cevap veren bir gerginlik halidir (Feldenkrais, 2010).

Çetin Sarıkartal (2016), oyunculuk derslerinde yer verdiği kendisinin geliştirdiği sandalye egzersizlerinde, oyuncunun tek kişilik parçasını oynanmadan önce oynayacağı parçayı sözlerinde hiçbir değişiklik yapmadan seyirciye anlatmasını istemektedir. Oynayacağı parçayı sözlerini değiştirmeden seyirciye anlatan oyuncu saatin ters yönünde dairesel bir istikamette yürürken Sarıkartal oyuncudan kendisinin söyleyeceği, bedeninin belirli parçalarını dinlemesini ister. Dinlemekten kasıt oyuncunun müdahale edip dinlenilmesi istenilen bölgeleri “düzeltmeye” çalışması değildir; duyuşsal bir dinlemeden bahsedilmektedir. Dışarıdan bakıldığında zaman zaman oldukça belirgin, zaman zaman daha küçük düzeyde gerilimli görülen beden parçalarını direktifler doğrultusunda dinleyen oyuncunun, tuttuğu bir şeyi *salveriyormuşçasına*, bedensel ifadesinin serbestleştiği ve duygulanımın başladığı seyirci pozisyonundan bakıldığında dahi gözlenebilir. Buna bağlı olarak, çalışma alanında geniş bir daire çizerken bedeninin söylenen parçalarını dinleyerek yürüyen oyuncunun bu süreçte çok daha açık ve içinde olup bitenlerin an be an ortaya çıkışı açısından daha transparan bir hale geldiği görülmektedir.

⁹ Gerda Alexander (1908-1994) tarafından vücuttaki gerilimleri dengelemek, kolaylıkla hareket etmek ve çevresiyle daha uyumlu hale getirmek için geliştirilmiştir. London Eutony Center, <https://eutony.co.uk/what-is-eutony/>, (Erişim tarihi: 11.10.2018)

Bu açıdan bakıldığında da Meisner oyunculuk metodu çalışmaları kapsamında, oyuncunun oyun esnasında ya da provalar sürecinde tek başına olduğu, dışarıdan gözlenip yönlendirilmeye olanak bulunmadığı durumlarda bedeninde bir gerilim halinde tuttuklarını salıvermesi Feldenkrais metoduyla mümkün olabilir görünmektedir. Çünkü dersler süresince oyuncu kinestezik farkındalıkla nefesindeki değişim, kalp atışı ve kasların durumundaki farkı da hissetmeyi ve gereksiz gerilimi serbest bırakabilmeyi de öğrenebilir. Bu şekilde bedeninde, dolayısıyla içinde ne olup bittiği ile bağlantıda kalır çünkü Damasio'nun (2018) söylediği gibi bedensel durumun algılanması hissin özünü oluşturur; aksi halde bir şeyi farketmemiş olursak aynı zamanda hissetmemiş de oluruz ve farkında olmaksızın kaslarda beliren fiziksel emareleri de bastırabiliriz (s.93).

4.3.2 Hareket Kalıpları, Alışkanlıklar ve Nötrlük

Feldenkrais (2010), *nötrlüğü* belirli bir özelliğin baskılamasından özgürleşmek için gerekli bulduğunu söyler. Nötrlük, sabitlenmiş davranış ve hareket kalıpları dışındaki kombinasyonları görebilmek üzere bir özgürlük getirmektedir. Benzer şekilde, Meisner (Santana, 2006) de öncelikle fiziksel olarak *nötr* olmanın oyuncuyu kendisine gelecek ve üzerinde çalıştığı şeylere karşı daha açık hale getirdiğini savunur. Oyuncu nötr olduğunda bir çeşit duygusal esnekliğe ulaşabilir. Eğer gergin ve rahat değilse karşılık veremez olmaktadır.

Bu bağlamda nötr olmanın önündeki engellerden biri Feldenkrais'ın (2005) bahsettiği gibi paternlerin alışkanlığa dönüşerek duygusal eğilimi sabitlemesidir. Tekrarlayan duygu durumları her zaman bedensel tutum ve önceden koşullanmış istemsiz halle birlikte ortaya çıkmaktadır. İstemli sistemden çıkan hareket kalıpları da tıpkı alışkanlıksal kas tutulumları ve davranış kalıpları gibi kişinin duygusal ve kassal deneyiminden ileri gelmektedir.

Feldenkrais (2010), kişinin ne yaptığını bilene dek istediği şeyi yapamayacağını söylemektedir. Yani size neler olduğunu fark edemediğinizde bir şeyleri değiştirmek olanaklı değildir (Van Der Kolk, 2018). Nötr duruma gelmek için oyuncu öncelikle bunun önündeki engelleri yani bunu engelleyen mekanizmalarını fark etmelidir. Bunun için, oyuncunun çevresi, kendi iskelet ve kas yapısı ile iletişim kurma yeteneğine sahip olması aynı anda önemlidir (Feldenkrais, 2010).

Buna bağlı olarak, Feldenkrais metodu dersleriyle ilgili olarak belirtildiği gibi, kişinin kendilik imgesindeki tutulmadan kaynaklanan bedensel sınırlılıklarını dikkate almak önemlidir (Feldenkrais, 2010). Hareket yoluyla kendilik imgesinin gelişmesiyle kişinin alışkanlıklarının ve hareket kalıplarının ötesine geçerek daha geniş olasılıklara kapı açmanın bir yoludur denilmektedir.

4.4 KARŞILIK VEREBİLİRLİK

“Davranış harcadığımız para gibidir. Davranış verir, karşılığında davranış alırız.”
(Williams, 2017).

“Davranış bizim partnerimize verdiğimiz karşılıktır. Karşılık sadece sözcüklerle değil davranışla da verilir ve davranış her zaman önce belirir.” (Santana, 2006)

Worsley’e (2016) göre, oyuncunun kendi halini düşünme durumundan kurtulması ve zihnin elimine olmasına vurgu yapan Meisner oyunculuk metodu açısından, sahnede farkındalık hissiyle bulunmak ilk bakışta çelişkili bir durum gibi görünebilir. Fakat farkındalık hissini varlığı ancak bunun kendi halini düşünme durumu olmaması ve ne yaptığını dair yargıların, sürüp giden zihin konuşmalarının bulunmaması birbiriyle çelişen şeyler değildir. Bu görüşünü açıklamak için eski Çin ‘kutsal’ dövüş öğretilerinden bahseden Worsley’in (2016) örnek verdiği ‘Bubishi’ olarak adlandırılan dövüş prensiplerine yer vermek bu konuda daha somut bir anlayış sağlayabilir. Worsley’in

bahsettiği prensiplerden ilki, dövüş tekniklerinin bilinçli düşüncenin yokluğunda gerçekleşmesini ifade etmektedir. Bahsedilen “teknik” kelimesiyle kastedilen tekme, yumruk, fırlatma vb. gibi dövüş hareketleridir. Dövüşçü tekniği mükemmelleştirmek için uzun mesailer harcayarak çalışır. Bu çalışmalar sırasında dikkatini tam olarak hareketleri nasıl yaptığına verir. Fakat bir antrenman maçında ya da maçta fikirleri oynayamaz, bilinçli olarak orada ne yaptığını düşünemez ve yargılayamaz. Aksi halde yavaşlar. Dövüşçü basitçe kendinin, mekânın ve diğer kişinin farkında, anda olarak anında karşılık vermeli ve an be an gözlem yaparak karşılığında eylemde bulunmalıdır. Eğer ne olup bittiğine dair uyanık olamaz, anda karşılık veremez ve bunu direkt yapamazsa; o anda olana en uygun şekilde karşılık veremez ve bunun sonucunda puan kaybeder ya da darbe alır. Bu durum Feldenkrais’ın çocuk örneğindeki gibi dövüşçünün yargılamadan tamamen bir şeyi yapmakla meşgul olması durumudur. Dövüşçünün kendinin ve çevresindeki her şeyin, herkesin farkında olmasıdır ve bu kendini halini düşünme durumundan farklıdır. Bu bağlamda, Feldenkrais derslerinin beden üzerindeki süreci tıpkı dövüş sanatlarındaki gibi hareketin mükemmelleşmesi çalışmalarına benzetilebilir. Oldukça yavaş ve keşfe dayalı, zaman alarak sürediden hareket dizgelerinin kazandırdığı farkındalık becerisi oyuncunun sahne üzerinde de özel bir zaman harcamasını gerektirmeden kendiliğinden sürüp gider.

Bubishi’nin ikinci prensibi ise zamana ve değişime göre hareket etmektir (Worsley, 2016). Şu anda ne olduğu ve durumun nasıl değiştiğine göre hareket etmenin oyunculuk açısından ifadesi Barter’ın (Santana, 2006) “Eğer geçmişte ya da gelecekteysem cevap veremem. İkimizin arasında olan şey tam olarak şimdi burada olur” sözleri üzerinden değerlendirilebilir (Santana, 2006). Oyuncu partnerini gözlemleyip karşılık vererek, an be an neler olduğunu ve nelerin değiştiğini takip ederek, ne olması gerektiğiyle değil *şu anda ne olduğu* ile ilgilenir (Williams, 2017). Feldenkrais derslerinde de hareketin nasıl olması gerektiğine dair fikrin peşinden gitmek yerine an be an ne olduğu hissedilerek keşfedilir ve buna uygun hareket edilir (Worsley, 2016).

Cevap verebilirliğin önündeki en büyük engellerden biri kişiyi anın dışına çıkararak ne olup bittiğine karşı farkındalığını azaltan zihinsel aktiviteler; kendini düşünme halidir.

Oyuncunun da farkındalıkla ve tüm varlığıyla süregiden şeyin içinde olması, anlık değişimleri dinlemeyi ve karşılık vermeyi sağlar. Meisner egzersizlerinde diğer oyuncunun farkında olarak partnerini an be an gözlemleyen oyuncu *ayna nöronlar*¹⁰ aracılığıyla partneriyle daha derin bir bağlantı kuracak ve vereceği karşılık da buna bağlı olarak derinleşebilecektir.

Feldenkrais derslerinin kişide genel gerilim eşiğini azaltma yoluyla sinir sisteminin savunma mekanizmalarının aşağı çekilmesi ve oyuncunun sınırlarının ötesine geçmesi için güvenlik hissi oluşturduğundan bahsetmiştik (Worsley, 2016:171). Kişinin bedensel güvenlik duygusunu yaşaması için Feldenkrais çalışması içinde bulunmasını önerilmektedir. Böylelikle çalışmanın sağladığı somatik deneyimlemelerle kişi hareket etmek için kendini güvende hissedecek, “fiziksel hislerini ve kas hareketlerini” yeniden kazanacak ve özgürleşecektir (Van Der Kolk, 2018: 228). Bu şekilde kendine daha erişilebilir olan oyuncu duygusal olarak daha açık olur ve diğer oyunculara daha fazla karşılık verebilir hale gelebilir (Erdem, 2018).

Özeyele, iki metod arasındaki bağıntıya değinilen ortaya çıktığı gibi Feldenkrais metodunun oyuncuyu Meisner Oyunculuk Metodu kapsamında dinleme ve eyleme kapasitesi bakımından destekleyebileceği görülmektedir. Buna göre, sonraki bölümde Feldenkrais Metod derslerinin oyuncuda Meisner Oyunculuk Metodu kapsamında ne gibi değişikliklere yol açacağı ve oyuncunun dinleme ve eyleme kapasitesine ne şekilde etki edeceğini uygulama üzerinden gözlemlemek üzere yapılan odak grup çalışmaları ve çıktıları ele alınacaktır.

¹⁰Frontal loblar, empatinin -başkası gibi “hissedebilme” becerimizin- merkezi olarak kabul edilmektedir. 1994 yılında İtalyan bilim adamları, korteksteki özelleşmiş hücreleri keşfederek bunları “ayna nöron” olarak isimlendirmişlerdir. Deney maymunlarının premotor alanına takılan elektrotlarla kendilerinin fıstık ve muz aldığı anda ateşlenen nöronlarının, araştırmacının bir kutuya yemek parçaları koyarken izledikleri sırada ateşlenen nöronlarla aynı alandakiler olduğunu, yani maymun beyninin araştırmacının hareketlerini izleyerek onu aynaladığını fark etmişlerdir (Van Der Kolk, 2018:58).

BÖLÜM 5

FELDENKRAIS HAREKET YOLUYLA FARKINDALIK DERSLERİNİN MEISNER METODU EGZERSİZLERİ KAPSAMINDA OYUNCUNUN DİNLEME VE EYLEME KAPASİTESİNE ETKİSİ

Uygulamalar kapsamında iki oyuncunun oluşan odak grup I'e on hafta boyunca düzenli olarak haftalık asgari bir kez olmak üzere Hareket Yoluyla Farkındalık (HYF) derslerinin yapmaları sağlanmıştır. Daha sonra HYF derslerine katılmamış altı oyuncuyu da içeren toplam sekiz kişilik oyuncu grubuna Meisner Oyunculuk Metodu, temel prensipleri anlatılarak egzersizleri uygulatılmıştır. Egzersizlerin tamamlanmasının ardından verilen değerlendirme formlarında HYF derslerine katılan oyuncular odak grup I ve odak grup I oyuncularının HYF derslerine katılmadan önce sahne üzerindeki bedensel gerilimlerini değerlendirdikleri derecelerle, HYF derslerine katılmamış ve Meisner oyunculukları egzersizleri öncesindeki bedensel gerilimlerini odak grup I oyuncularıyla aynı derece puanlayan iki oyuncu, odak grup II olarak değerlendirilmiştir. Bunu yapmaktaki amaç, tez çalışmalar kapsamındaki uygulamalar öncesinde bedensel gerilimlerinin birbirinden çok farklı olan oyuncuların karşılaştırarak oluşabilecek hatalı bir değerlendirmenin önüne geçilme isteğidir. Ayrıca odak grup I ve odak grup II içindeki oyuncu sayıları eşit tutularak eşitlik prensibi gözetilmiştir.

5.1 ODAK GRUP I - "HAREKET YOLUYLA FARKINDALIK" DERSLERİNE KATILMIŞ OYUNCULARIN MEISNER OYUNCULUK EGZERSİZLERİ OYUNCU DEĞERLENDİRMESİ

Odak grup I çalışmasıyla, Hareket Yoluyla Farkındalık derslerinin düzenli tekrarının, Meisner Oyunculuk Metodu kapsamındaki egzersizlerde oyuncunun dinleme ve eyleme

kapasitesine etkisinin araştırılması amaçlandı. Bunun için öncelikle, Feldenkrais metodu derslerinin oyuncuların bedensel farkındalığının gelişip gelişmediği sorgulandı.

Derslerin uygulamalarını gerçekleştirmek için oyuncularla on hafta boyunca haftalık olarak bir kez bir araya gelindi. Moshe Feldenkrais'ın Bedensel Farkındalığın Yolu (2000) kitabında yer verilen on dersin sistematize edilmiş sözlü direktiflerine birebir bağlı kalınarak tarafımdan verilen yönergelerle, yumuşak bir zemin üzerinde yere uzanmış halde bulunan oyuncuların hareket dizgelerini uygulamalı olarak tekrarlaması sağlandı. Yönlendirici olduğum, direktifleri bir çalıştırıcı olarak dışarıdan verdiğim dersler sırasında herhangi bir fiziksel müdahalede bulunmaktan kaçınıldı. Derslerin takibinde kitapta yer alan seçili derslerin sıralama ve sistemine uyuldu; derslerin başında uygulamanın nasıl yapılması gerektiğine dair kitapta sözü geçen bilgiler oyuncularla paylaşıldı. Ders yönergeleri dışına çıkılmadı ve kişisel yorum katılmadı. Her bir dersin sonunda oyuncunun ayağa kalkarak vücudundaki değişimleri fark etmesi ve ifade etmesi teşvik edildi.

Feldenkrais Metodu Hareket Yoluyla farkındalık derslerinin tamamlandığı tarihin hemen ardından Meisner Oyunculuk Metodu Egzersizleri grup çalışmalarına başlanarak tamamlandı. 4 gün boyunca günde ortalama 4 saat süren çalışmaların tamamlanmasının ardından tüm oyuncular tarafından değerlendirme formu dolduruldu. Bu bölümde oyuncuların formda paylaştıkları değerlendirmelere dayanarak yalnızca oyuncuların değerlendirmelerine yer verilecek; Feldenkrais derslerine katılmamış oyuncuların değerlendirmelerinin bir sonraki kısımda sunulmasının ardından gelen üçüncü kısımda iki odak grubun dinleme ve eyleme kapasiteleri açısından egzersizlerdeki performansları, çalışmaya dair görüntü kayıtları ve gözlem notlarımdan faydalanılarak karşılaştırmalı olarak değerlendirilecektir.

Gerekli değerlendirmelerin yapılabilmesi için derslere katılım sağlayan iki oyuncuya ilk olarak, *Hareket Yoluyla Farkındalık derslerini yapmaya başlamadan önceki dönemde sahnede bedenlerinde gerilim olup olmadığı* soruldu. Oyuncuların her biri sahnede

bedenlerinde gerilim olduğunu belirttiler. Bunun üzerine, oyuncuların *Feldenkrais dersleri öncesi sahne üzerinde yaşadıkları bedensel kasılmayı 1 en düşük 10 en yüksek olacak şekilde 1'den 10'a kadar bir aralıkta değerlendirmeleri* istendi. Oyuncu A gerilimini 7, oyuncu B gerilimin 3 olarak derecelendirdi.

Bunun üzerine oyunculara, *Feldenkrais egzersizlerini yapmaya başlamadan önceki dönemde bedenlerindeki bu gerilim ya da kasılmayı bedenlerinin en çok hangi bölge ya da bölgelerinde hissettikleri soruldu ve açıklamaları* istendi: Oyuncu A, bazen sahne üzerinde kendini ifade etmekte zorlandığında parmaklarının kasılı kaldığını fark ettiğini belirtti. Boynunun, bedeninde dikkat etmesi gereken noktası olduğunu ve bu yüzden yeterli rahatlama sağlanamadığında veya oynarken beklenmedik bir durum olduğunda ilk olarak bu bölgelerin etkilendiğini ifade etti. Boynundaki kasılmanın parmaklarındaki kasılma kadar net hatırladığı bir kasılma olmadığı için ne süreyle kasılı kaldığını hatırlamadığını ama rahat ve serbest olmadığını hatırladığını, bunun da oyuncu olarak hareket alanını kısıtladığını ve karakterin bedeninde hapsoldüğünü hissettiğini paylaştı. Ayrıca sol kaşıyla ilgili sorun yaşadığını ve zaman zaman sol kaşının yukarıya doğru çekilerek gerildiğini ekledi. Oyuncu B, sahne çalışmaları sırasında çoğunlukla omuz, bazen de sırt bölgesinde bir gerilim olduğunu ancak bunun farkında olmadığını; dışarıdan fark edilip kendisine söylendiğinde fark edip gerginlikten kurtulabildiğini ifade etti.

Buna göre, *Feldenkrais dersleri öncesi yaşadıkları bedensel gerilimin ne gibi sorunlara yol açtığı, performans anında ve sonrasında nasıl hissettikleri* soruldu: Oyuncu A, boyun ve omuzlarının kasılı olmasının onu karakterin içine hapsolmuş gibi hissettirdiğini ve kendini rahat ifade edememesine yol açtığını, omzundaki gerginlik nedeniyle kollarının da kısıtlandığını, kaşının birinin yukarıya doğru gerilmesi sebebiyle yüzünün hep aynı ifadeyi aldığını fark ederek o gerilimi bırakmayı denediğini söyledi. Oyuncu B, performans sonrasında etki bırakacak büyük gerginlikler yaşamadığını ancak gerginliğin performans esnasında kendisini tamamen serbest bırakmasını ve açmasını engelleyen bir durum oluşturduğunu ifade etti.

Bunun üzerine, *oyunculara kassal ve beraberinde varsa yaşadıkları duygusal gerilimi azaltmaya çalışıp çalışmadıkları, çalışıyorlarsa bunun için ne yaptıkları ve istedikleri etkiyi alıp almadıkları* soruldu: Oyuncu A bu soruya, kaşının yukarı kalktığını fark ettiğinde nefes almaya ya da gerilimini azaltacak şekilde davranmaya çalıştığını, gerilimin işlerin yolunda gitmediğini hatırlatan bir şey olduğu için rahatsızlık hissi verdiğini, parmaklarında kasılma hissettiğindeyse silkeleyerek gerilimi azaltmaya çalıştığını fakat bu çabanın bir süre etki etse bile gerilimin geri gelmesini engelleyemediğini belirtti. Oyuncu B, gerilimin farkına vardığı an Eric Morris'in "gerilimi kabul etme" çalışmasını uyguladığını söyledi. *Oyunculara ayrıca Feldenkrais dersleri öncesi bedenlerinde oluşan gerilimin sebebinin ne olduğu* soruldu: Oyuncu A, fiziksel rahatlamaı gerçekleştiremememe, rolüne tam hazırlanamama, anda olamama gibi durumlarda gerildiğini belirtti. Oyuncu B, zihinsel kontrolü bırakamamasının gerilime yol açtığını söyledi.

Feldenkrais dersleri sonrasında bedensel farkındalıklarında değişiklik olup olmadığı sorulduğunda ise iki oyuncu da Feldenkrais dersleri sonrası bedensel farkındalıklarında değişiklik olduğunu belirtti ve A oyuncusu yaşadığı bedensel farkındalığı 10 üzerinden 7, B oyuncusu 8 olarak derecelendirdi.

Buna göre, *bedensel farkındalığındaki değişimi* yorumlayan oyuncu A, kasılmasının ulaştığı ya da etki ettiği diğer noktaları da fark ederek, örneğin bir anda elini silkeleyerek parmağındaki gerilimi bırakmak yerine parmak ucu noktasından itibaren küçük küçük gerilimi bıraktığını ve onun etkisinin yukarıya kendiliğinden yayılmasını sağladığını anlatmış, artık kasıldığını daha çabuk fark ederek kasılan noktayı rahatlatılabildiğini söyledi. Oyuncu B, Feldenkrais dersleri sonrası bedensel farkındalığındaki değişimi, "Sırtım ve omurgam konusunda farkındalığım arttı. Artık hem varlıklarını performans sırasında hissediyorum hem de onları unutuyorum. Bu unutma odaklanmamı artırdığından zihinsel süreci kenara bırakınca omuzlarımda bir gerginlik kalmıyor" şeklinde ifade etti.

Değerlendirme formu sorularının ikincil amacı Feldenkrais Hareket Yoluyla Farkındalık derslerinin, Meisner egzersizleri sırasında oyuncuların dinleme ve eyleme kapasitelerine etki edip etmediğini değerlendirmektir.

Bu kapsamda, oyunculara *Meisner egzersizleri sırasında bedensel gerilim yaşayıp yaşamadıkları* soruldu: Oyuncu A gerilim yaşadığını; oyuncu B ise gerilim yaşamadığını belirtti. Bunun üzerine, oyuncuların *sahnedeyken yaşadıkları bedenlerindeki kasılmayı 1'den 10'a kadar bir aralıkta değerlendirmeleri* istenildi. A oyuncusu yaşadığı bedensel kasılmayı 10 üzerinden 4, B oyuncusu 1 olarak derecelendirdi.

Oyunculara Meisner egzersizleri sırasında oluşan kasal ve (varsa) beraberindeki duygusal gerilimi azaltmaya çalışıp çalışmadıkları sorulduğunda oyuncu B oluşmadığını belirtirken oyuncu A ise gerilimi azaltmaya çalıştığını söyledi. Buna göre oyuncu A'ya *oluşan gerilimi azaltmak için ne yaptığı ve bunun işe yarayıp yaramadığı* soruldu. Oyuncu A aslında sadece iki kez parmağının gerildiğini fark ettiğini ve o an hissettiği gerilimi bırakabildiğini ve böylece odak noktasına çabuk dönerek partnerini dinleyebildiğini belirtti.

Bunun üzerine oyunculara *oluşan gerilimin nedeni* soruldu: Oyuncu A tekrar egzersizlerinde partnerini tam anlayamadığı ya da uyumlanamadığı durumlarda gerildiğini belirtti. Oyuncu B ise gerginlik yaşamadığını ifade ederek bu soruyu cevaplamadı.

Gerilim yaşadığını söyleyen oyuncu A'ya *Feldenkrais çalışmalarının Meisner egzersizine etki edip etmediği, ettiyse nasıl bir etkisi olduğu* soruldu: Oyuncu A, Feldenkrais çalışmalarının etkisiyle kasılmayı daha çabuk algıladığını, gerilimi küçük bir noktayı serbest bırakarak çözebildiğini, bedensel farkındalığı geliştiği için gergin olan bölgenin tamamını algılayıp sonrasında onu bırakabildiğini bilmenin onun için rahatlık sağladığını söyledi. Oyuncu B, Feldenkrais çalışmalarının Meisner egzersizine etki

ettiğini; çünkü Feldenkrais çalışmalarıyla Meisner çalışmaları arasında geçen sürede performans sırasında sahnede bedensel olarak daha serbest olduğunun farkına vardığını, duyguların ve itkilerin serbest bırakıldığı bir yöntem olarak değerlendirdiği Meisner oyunculuk çalışmalarında bu rahatlamanın akışa çok daha kolay girmesini sağladığını, çok fazla yüksek duygunun yaşandığı çalışmalardan sonra bile duygu yoğunluğunun getirdikleri dışında bedeninde bir kasılma ve ve gerginlik olmadığını dile getirdi.

Oyunculara, *Meisner egzersizleri sırasında dikkatlerini partnerinde tutmakta ne zamanlar zorlandıkları ve bunun sebepleri* soruldu: Oyuncu A, partnerinde olan ufak değişiklikleri takip etmeye odaklandığı için dikkatini partnerinde tutmakta zorlanmadığını belirtti. Oyuncu B, yalnızca bir egzersiz sırasında zorlandığını, partnerinin ona bir oyun direktmesi sonucu egzersizi doğru yapabilmek adına dikkatini kendine kaydırmak zorunda kaldığını; ama buna rağmen partnerini onun belirttiği yerden dinlemeye çaba gösterdiğini söyledi.

Buna göre, *Meisner oyunculuk egzersizleri sırasında itkisel dışavuruma (hareket etmek, dokunmak, bağırma, uzaklaşmak, yaklaşmak) ihtiyaç duyup duymadıkları ve herhangi bir şekilde (fazla ya da farklı) karşılık vermek istedikleri; ihtiyaç duydukları ama veremedikleri durumlar olup olmadığı* soruldu ve açıklamaları istendi: Oyuncu A, yaklaşmanın kendisine daha kolay geldiğini fakat bazen partnerinden sıkılıp biraz uzaklaşmak istediğinde ne ölçüde yapabildiği konusunda emin olmadığını çünkü çok daha şiddetli bağırma veya itme gibi itkiler geldiğinde bunu yapmakla “oynuyor muyum?” düşüncesi arasında gidip gelebildiğini; bu anlarda tekrar dikkatini partnerinde gördüğü detaya yönlendirdiğini ifade etti. Oyuncu B, böyle bir durum yaşamadığını, bunda partnerlerinin de aynı açıklıkta olmasının etkisi olduğunu ve bu sayede duyduğu güvenle de kendisini rahatlıkla serbest bırakabildiğini ifade etti.

Buna göre, oyunculara *hareket etmek, dokunmak, bağırma, uzaklaşmak, yaklaşmak ya da herhangi bir şekilde fazla veya farklı karşılık vermek istediklerinde; ihtiyaç duyduklarında bunu nasıl anladıkları* soruldu: Oyuncu A, karşılık verme halinin içten

gelen bir itkinin bedende hissedilmesi şeklinde ve onu dinleyip aynı anda onu partnere ileterek son bulan bir süreç olduğunu, bu durumun bedeni ve partneri aynı anda dinleyip oluşması nedeniyle, somut olarak tarif edemediğini belirtti. Oyuncu B, partnerini dinlemeye odaklandığında, etkiye tepki olarak yükselen itkilerini kabul ettiğini, onları yargılayıp sorgulamadığını, sadece kabul ederek kendisinde vücut bulmalarını sağladığını; bu durumun egzersizi doğru uyguladığında partnerinin ya da diğer çevresel etkenlerin etkilerinin sonucunda oluşan tepkiler olduğunu düşündüğünü ifade etti.

Buna göre oyunculara daha fazla ya da daha farklı karşılık veremedikleri durumlarda bunun nedenlerinin neler olabileceği soruldu: Oyuncu A, daha fazla ya da daha farklı karşılık veremediği durumların partnerinin yükselmesine kapılarak bazen itkilerini bastırması; bazen “oynuyor muyum” korkusundan kendini baskılaması; bazen de yeni bir karşılaşma yaşadığında bedeninin/ organizmasının alışık olamama durumunun etkisiyle şaşırıp anı kaçırmamasından kaynaklandığını ifade etti. Oyuncu B, böyle bir karşılık verememe durumu yaşamadığını belirtti.

5.2 ODAK GRUP II - “HAREKET YOLUYLA FARKINDALIK” DERSLERİNE KATILMAMIŞ OYUNCULARIN MEISNER OYUNCULUK METODU EGZERSİZLERİ OYUNCU DEĞERLENDİRMESİ

Bu bölüm, *Hareket Yoluyla Farkındalık derslerine katılmamış* oyunculara Meisner oyunculuk metodu egzersizlerinin tamamlanmasından sonra verilen değerlendirme formu çıktılarını içermektedir. Oyuncuların değerlendirmelerinin incelenmesinin birincil amacı Feldenkrais derslerinin etkisi olmaksızın Meisner oyunculuk metodu egzersizlerinin oyuncuların dinleme ve eyleme kapasitesine etkisini araştırmaktır. İkincil amaç ise bu Hareket Yoluyla Farkındalık derslerine katılan ve katılmayan oyuncuların Meisner oyunculuk egzersizleri kapsamında dinleme ve eyleme kapasiteleri açısından performanslarının karşılaştırılabilmesi için veri elde edilmesidir.

Bu amaçla oyuncular, HYF derslerine katılan oyuncularla birlikte 4 gün süren Meisner Oyunculuk Metodu Egzersizleri grup çalışmalarına katıldı. Çalışmalarda oyunculara

egzersizler Meisner oyunculuk metodunun temel işleyişi ikinci bölümde yer verildiği gibi detaylı olarak anlatıldı. Odak grup I ve odak grup II'ye sorulan Meisner Oyunculuk Metodu egzersizleri ile ilgili sorular odak grup I için HYF dersleri öncesi, HYF derslerini hiç yapmamış odak grup II için Meisner Oyunculuk Metodu çalışmaları öncesi dönem işaret edilerek oluşturulan aynı soru formlarıyla hazırlandı ve uygulama çalışmalarının ardından oyuncular tarafından değerlendirme formu dolduruldu.

Sorulması üzerine, oyuncular *Meisner Oyunculuk Metodu egzersizleri öncesinde sahne üzerinde yaşadıkları bedensel kasılmayı 1 en az 10 en fazla olacak şekilde 1'den 10'a kadar bir aralıkta* değerlendirdi. Oyuncu C gerilimini 3, oyuncu D ise gerilimini 7 olarak derecelendirdi.

Sorulması üzerine oyuncu C, *Meisner Oyunculuk metodu egzersizlerini yapmaya başlamadan önceki dönemde* boyun ve bacak bölgelerinin kasıldığını söyledi. Oyuncu D, genellikle tüm vücuduna yayılan genel bir kasılma yaşadığını, bazen de bu kasılmaların bacak ve ayaklarda yoğunlaştığını ifade etti. Oyuncu C, performans sırasında omuzlarının ağrıdığını ve bunun onu rahatsız ettiğini, performans sonrasında ise ağrılar geçtiğinde rahatladığını belirtti. Oyuncu D, gerilimin bedenini kaskatı hale getirebildiğini, bunun vücudunun itkiyle tepki göstermesini zorlaştırdığını ve hatta bu gerilim baskın olursa karşısındakine odaklanmak yerine kendisine odaklandığını ifade etti.

Sorulması üzerine, oyuncu C *Meisner egzersizlerini yapmaya başlamadan önceki dönemde oluşan duygusal gerilimi* yok saymış olabileceğini, nasıl yapacağını bilmeden *kassal gerilimini* azaltmaya çalıştığını, bununla birlikte bu çabasının bazen etki sağladığını bazense sağlamadığını belirtti. Oyuncu D, *oluşan gerilimi azaltmak için* sahne öncesi kendini rahatlatmaya ve bedenini açmaya, kendisini yargılamamaya çalıştığını, psikolojik olarak da kendisine telkinde bulunup rahatlamaya çalıştığını fakat bazen rahatlamamanın olduğunu ancak genellikle rahatlamaya sağlanamadığını ve oluşan gerginliği azaltmak için bedensel bir çalışma yapmadığını, psikolojik olarak bu durumun üstesinden gelmeye uğraştığını söyledi.

Buna bağlı olarak, Oyuncu C, *Meisner alışmaları öncesinde oluşan gerilimin zihnindeki* “acaba nasıl olacak, nasıl geçecek ?” düşüncelerinin ve kendisine sorduğu “yapabilecek miyim?” sorusundan kaynaklanabileceğini belirtti. Oyuncu D, kendisini yargılaması ve partnerinin yargılama ihtimalinin gerilim yarattığını söyledi.

Sorulması zerine, oyuncuların her ikisi de *Meisner egzersizleri sırasında bedensel kasılmayı* yaşadıklarını ifade ettiler. Oyunculardan *yaşadıkları bedensel gerginliği 1’den 10’a kadar bir aralıkta değerlendirmelerinin* istenmesi üzerine oyuncu C bedenindeki kasılmayı 10 üzerinden 4, Oyuncu D ise 6 olarak değerlendirdi.

Sorulması zerine, Oyuncu C, *Meisner egzersizleri sırasında oluşan gerilimle ilgili olarak* kendini rahatlamak için kendine telkinde bulunduğunu belirtti. Oyuncu D ise, partnerine odaklanmaya çalıştığını ve tüm dikkatini partnerine verip onda tutmaya çalışarak kopuk kopuk da olsa gerilimini azalttığını ancak genel olarak bunu pek başaramadığını, yalnızca bağımsız aktivite sırasında gerginliğinin azaldığını ifade etti. Buna bağlı olarak, *oluşan gerilimin nedeninin* sorulması zerine Oyuncu C, geriliminin fazla düşünmesinden ve yanlış hareket etme korkusundan kaynaklanıyor olabileceğini söyledi. Oyuncu D ise, izleniyor olmanın, dikkatini kendisinden uzaklaştıramamasının, kendisini yargılamasının ve başarılı olma düşüncesinin gerilime sebep olduğunu açıkladı.

Sorulması zerine, oyuncu C, *Meisner egzersizleri sırasında dikkatini partnerinde tutmakta* en çok kendine döndüğü zamanlarda dikkatini bir Şeye sabitleyemediğinde, tekrar egzersizlerinde bazen bir kelimenin çok uzun süre tekrar edilmesi durumunda *zorlandığını* ifade etti. Oyuncu D ise, konsantrasyon eksikliği ile egzersiz girişlerinde genel olarak zorlandığını söyledi

Sorulması zerine Oyuncu C, partnerini itmek gibi *fiziksel bir tepki vermek istediğinde* “ayıp olur” düşüncesiyle kendini zaman zaman tuttuğunu belirtti. Oyuncu D ise zaman zaman *daha fazla karşılık vermek* istediğini ancak yanlış anlaşılma düşüncesiyle karşılık

veremediğini belirtti. Oyuncu C partnerine daha fazla ya da karşılık vermeye ihtiyaç duyduğunda itkilerini hissettiğini belirtti. Oyuncu D, gelen dürtülerini takip ettiğini dile getirdi.

Sorulması üzerine, oyuncu C, soruyu “utanmak” ve “alışık olmamak” sebebiyle *daha fazla ya da daha farklı karşılık veremediği durumlar* olduğunu söyledi. Oyuncu D, bastırma, utanma, alışkın olmama gibi sebeplerle karşılık veremediği zamanlar olduğunu fakat Meisner tekniğine alışmanın zaman aldığını, sonrasında gelen dürtülere izin vermekte biraz zorlandığını ifade etti.

5.3 ODAK I VE II GRUPLARININ MEISNER EGZERSİZLERİ SIRASINDAKİ PERFORMANSLARININ KARŞILAŞTIRMALI OLARAK DEĞERLENDİRİLMESİ

Feldenkrais Metodu Hareket Yoluyla Farkındalık (HYF) derslerine katılan oyuncular tarafından yapılan değerlendirmelerden yola çıkarak, HYF dersleri öncesi bedenlerinin farklı noktalarında gerilim ve ağrı sorunu yaşayan oyuncuların performanslarının bu durumdan olumsuz etkilendiği, genel olarak oluşan gerginliği azaltmak için çaba gösterdikleri fakat kalıcı bir çözüm elde edemedikleri anlaşılmıştır. Yapılan dersler sonrasında oyuncuların bedensel farkındalıklarının büyük bir oranda arttığı ve buna bağlı olarak bedenlerindeki gerilim ve ağrının azaldığı ya da tamamen kaybolduğu ifade edilmiştir. Ayrıca Feldenkrais Metodu Hareket Yoluyla Farkındalık dersleriyle bedensel farkındalığı artan oyuncunun Meisner egzersizleri sırasında yaşadığı fiziksel gerilimleri tespit ederek rahatlattıkları, dinleme (gözlem) ve karşılık verme (eyleme) sürecinde itkilerini duyma ve buna uygun hareket etme noktasında bu farkındalıktan yararlandıkları söylenebilir.

Feldenkrais Metodu Hareket Yoluyla farkındalık derslerine katılan oyunculara Meisner oyunculuk egzersizlerinde bedensel gerilim yaşayıp yaşamadıkları sorulduğunda yapılan değerlendirmelerden, bir oyuncunun gerilim yaşamadığını belirttiği, diğer oyuncunun ise gerilimini 10 üzerinden 4 olarak değerlendirdiği görülmüştür. Oyuncuların kendilerine

odaklandıkları, partnerleri ile uyum içinde olmadıkları zamanlarda gerilimin oluştuğu; oluşan gerilimi oyuncuların birinin Feldenkrais çalışmalarının getirdiği bedensel farkındalıkla fark edip bırakabildiği, diğer oyuncunun ise odağını partnerine vererek geriliminden kurtulduğu ifade edilmiştir.

Yapılan değerlendirmelere göre, HYF derslerinin sağladığı bedensel farkındalık sayesinde oyuncuların kendilerini gereksiz kasılma durumundan uzaklaşabilmelerinin daha fazla anda ve itkilerini serbest bırakarak itkisel olmalarına katkı sağladığı anlaşılmaktadır. Ayrıca oyuncuların ifadelerinden derslerin, alışkanlıklarını fark edip değiştirmelerinde, duygularının serbest bırakılmasında Meisner egzersizine yardımcı olduğu sonucu çıkarılmaktadır.

Yapılan değerlendirmelerde oyuncuların zaman zaman zihinlerinin devreye girdiği, dikkatlerini kendilerine yönelttikleri, fiziksel yakınlıktan rahatsız oldukları ve kendi güvenli alanlarından çıkarak risk aldıkları durumlarda zorlandıkları sonucu ortaya çıkmıştır. Oyuncuların bir kısmının fiziksel yakınlık ve temasla ilgili sorun yaşayarak kaçınma davranışına yönelebildikleri fakat partnerlerine odaklandıkları zamanlarda itkisel hareket edebildikleri sonucu çıkarılmıştır.

Yapılan değerlendirmelerin sonucunda HYF derslerine katılan iki oyuncunun birinde savunma mekanizması ile bastırma sebebiyle ya da alışık olmadığı bir durumla karşılaştığında partnerlerine karşılık vermede daha az sorun yaşarken, diğer iki oyuncunun utanç hisleri, kibar olma ihtiyacı ve tepki vermenin ayıp olduğu düşüncesi gibi çevresel koşullanmışlıklarının partnerlerine karşılık vermelerinde olumsuz etki ettiği anlaşılmıştır.

Odak grup çalışmalarında da tekrar egzersizleri sırasında oyuncuyu gözlem yapmak ve karşılık vermekte engelleyen en önemli sebeplerden biri, zihninin başka yerde olmasının yanı sıra bedenle kurulan ilişkideki rahatsızlıktır. Tekrar egzersizini akışkan bir şekilde yapamayan ya da gözlem yapmakta zorluk çeken oyunculara egzersiz sonunda bu konu hatırlatıldığında oyuncu C ve D hem zihinlerinin işlediğini hem de odaklanma problemi

yaşadıklarını söylemişlerdir. Oyuncu D, buna ek olarak bazı zamanlar ise karşılık vermek istediğini ama bir türlü kendisini rahat hissetmediğini belirtmiştir.

Sonuç olarak, oyuncuların karşılık vermedeki engellerinin çoğunluğunun, kendine dönme, dikkatini partnerinde tutamama, anda olamama, hata yapma ve yargılanma korkusu, kendini yargılama ve bir anlamda alışkanlıksal kalıplara yol açan sosyal şartlanma gibi sebeplerden kaynaklandığı görülmektedir. Odak grup I oyuncularının HYF derslerindeki kazanımları ile birlikte bu engelleri daha az yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Williams'a (2018a) göre oyunculuk egzersizleri üzerinde çalışan bir oyuncunun itkisel karşılık vermesindeki yani eylemesindeki bariyerleri, çalışmasına bağlı olarak azalacaktır. Gerçekten de oyuncuların değerlendirmelerine ve yapılan gözlemlere göre iki odak gruptaki oyuncular da egzersizlerin yapıldığı dört günlük çalışma boyunca günden güne daha özgür ve daha itkisel karşılık verebilmeye başlamıştır. Williams oyuncuların engellerinin azalması için yalnızca egzersizleri kullandığını söyler (2018b). Bununla birlikte odak grup çalışmalarının sonucunda, Feldenkrais Metodunun, Meisner Oyunculuk Metodu kapsamında oyuncuların dinlemek ve eyleme kapasitelerine olumlu etkisi olduğu gözlenmiş ve değerlendirilmiş; bu sonuç iki odak grubun karşılaştırılmasıyla da desteklenmiştir. Deniz Erdem, Meisner egzersizlerine çalışan oyunculara dair benzer bir gözlemlerle oyuncuların egzersizler sırasında ortaya çıkan yakınlık anında sosyal hayattaki gibi savunma mekanizmalarına başvurabildiklerini, zihinden davranabildiklerini ya da iyi görünme, onaylanma gibi sebeplerle tepki veremediğini belirtmiştir. Buna göre, Erdem (2018), Feldenkrais metodunun oyuncunun farkındalık seviyesi geliştirerek, Meisner egzersizlerinde oyuncunun dinleme ve eyleme kapasitesine yüzde yüz etkisi olacağını; Feldenkrais metodunun kazanımlarıyla kendisiyle bağlantıda olan oyuncunun Meisner oyunculuk metodu egzersizlerinin yapmaya çalıştığı gibi "itkisel karşılık vermeyi çok daha kolay" yerine getirebileceğini söylemektedir (Erdem, 2017¹¹).

¹¹ Deniz Erdem ile yapılan görüşmenin notlarının tamamı ekte yer almaktadır.

BÖLÜM 6

SONUÇ

Giriş bölümünde detaylıca açıklanmaya çalışıldığı gibi Meisner Oyunculuk Metodu egzersizleri öncelikle oyuncunun gözlem yapma (dinleme) ve karşılık verme (eyleme) kaslarını geliştirmeyi amaçlamaktadır (Williams, 2017). Bir oyuncunun Meisner'in (1987) ifadesiyle “verili koşullar altında gerçekten yaşayabilmesi” öncelikle oyuncunun diğer kişiyi dinleyip karşılık vermesine bağlıdır. Bu bağlamda, Meisner Oyunculuk Metodu egzersizlerinin tamamı gözlem yapmak ve karşılık vermek esasına dayanmaktadır. Oyuncunun tekrar egzersizlerinde gerçekten yaşaması ise oyuncunun gözlemine “itkisel” karşılık vermesi olarak tarif edilmektedir (Williams, 2018a). Williams (2018b), egzersizler yardımıyla oyuncunun gözlem yapma ve itkisel karşılık verebilmesi önündeki engellerin giderek azalacağını söylemektedir. Williams'ın derslerindeki kişisel deneyimim ve odak grupların çalışmaları sırasındaki gözlemlerim de bu görüş doğrultusunda olmuştur. Bununla birlikte, egzersizler sırasında oyuncuların bilinçli ya da bilinçsiz yollardan itkilerini zaman zaman bastırması, sınırlandırması, fark etmeden baskılaması ya da kendilerine dönmeleri gibi dinleme ve eyleme kapasitelerini azaltan davranışlarda buldukları gözlemlenmiştir. Bunun üzerine, Meisner egzersizleri çerçevesinde oyuncuların eyleme ve dinleme kapasitelerinin artırılmasının Feldenkrais metodu tarafından desteklenip desteklenemeyeceği araştırılmak istenmiştir. Olası beden çalışmaları üzerine geliştirilmiş metodların arasından Feldenkrais metodunun seçilmesindeki en önemli etkenlerden biri metodun kişinin yalnızca doğru postür ve “gevşeme” gibi bedenine etki etmesi dışında kendilik algısı üzerine çalışması, duyu organları ve dokulara dair bir farkındalık kazandırması ve en önemlisi hareket yoluyla sinir sistemiyle iletişime geçerek varolan paternlerin değişmesini sağlamasıdır.

Meisner Oyunculuk Metodu kapsamında oyuncunun dinlemesi ve eylemesi önündeki engellerin bir çok sebebi olabilir. Bu farkındalıkla, tez kapsamında, yapılan araştırmalara dayanarak; anda olamamak, hareket paternleri, alışkanlıklar, kassal tutulumlar, kişinin kendine dönmesi, farkındalığın azlığı, sosyal şartlanma, savunma mekanizmalarının devreye girmesi gibi oyuncuların dinleme ve eylemelerinin önündeki temel engellerden sayılabilir. Bu sebeple, inceleme sırasında, bahsedilen engellerin altında yatan psikolojik sebepleri doğrudan çözmeye çalışmak yerine; düşünce ve duygulanımla bağlantısı olan “hareket”in peşinden giderek somatik deneyimleme yoluyla kişinin tüm organizmasına etki etmeye çalışan Feldenkrais Metodunun oyuncunun dinleme ve eylemesi önündeki engellerin ortadan kalkmasında olumlu katkısı olacağı düşünülmüş ve iki metodun arasındaki bağıntı incelenmiştir. Teorik kaynaklara dayanarak yapılan incelemelerde, Feldenkrais Metodunun oyuncunun eyleme ve dinleme kapasitesini bir çok yönden olumlu etki edebileceği sonucu çıkarılmış ve Feldenkrais Metodu Hareket Yoluyla Farkındalık Dersleri (HYF) aracılığıyla bu olumlu etkilerin uygulama yoluyla oyuncular üzerinden araştırılmasının peşine düşülmüştür.

Bunun sonucunda yapılan uygulamalarda, Feldenkrais Metodunun, yerde uzanarak tekrarlanan hareket dizgeleri sırasındaki değişimleri, nefesi gözlemleyerek; bedensel ve mekânsal bir farkındalıkla yapılan Hareket Yoluyla Farkındalık (HYF) derslerinin kişinin anda olmasına yardımcı olduğu anlaşılmıştır. Odak grup I oyuncularının kinestezik duyarlılıklarının artmasıyla bedenlerindeki küçük değişimleri hissedebiliyor olmalarının oyuncuları Meisner egzersizleri sırasında gerilimlerini serbest bırakabilmeleri ve gelen itkileri dinleyebilmeleri açısından eyleme kapasitelerini arttırdığı ve böylelikle odak grup II oyuncularına kıyasla partnerine daha iyi karşılık verebildikleri, derslerde yapılan gözlem ve oyuncuların değerlendirmelerine dayanarak söylenebilir. Gerginliğin serbest bırakılmasının duyguların açığa çıkmasını sağladığından bahsetmiştik (Van der Kolk, 2018). Meisner egzersizlerinin çalışılması sırasında odak grup I oyuncularının duygularının odak grup II oyuncularına göre daha az bastırıldığı gözlemlenmiştir. Odak grup II oyuncuları egzersizlerde sık sık kendilerine dönme davranışları gösterirken, odak grup I oyuncularının dikkatlerini bedenlerinde ve partnerlerinde odak grup II'ye kıyasla daha fazla tutabildikleri gözlem notları ve oyuncuların değerlendirmelerinden anlaşılmıştır. Odak grup I oyuncularının itkilerini bedensel farkındalıktan dolayı fark

etmeleri ve engellemeleri kolaylaştırırken, uygulamalar sırasında partnerleriyle oluşan yakınlık anlarında odak grup II oyuncularının kaçınma ve kapanma davranışında buldukları gözlenmiş, oyuncuların değerlendirmelerinden bunun sebebinin sosyal şartlanmalar olduğu anlaşılmıştır. Odak grup II oyuncularının egzersizlerde oluşan gerginlikle baş ederken bedenlerini düşünmemeye çalışmaları ya da ne yapacaklarını bilememeleri, bedensel farkındalıklarının Odak grup I oyuncularına göre düşük olduğunu göstermektedir. Buna bağlı olarak egzersizler sırasında dışarıdan gözlemlenmiş olan bedenlerine gelen itkiyi bastırdıkları anlar egzersiz sonlandıktan sonra kendilerine hatırlatıldığında bu anların oluştuğundan zaman zaman haberdar olmadıkları anlaşılmıştır. Bu durum Worsley'in (2016) oyuncunun bedensel farkındalıklarının düşük olduğu zamanlarda kaslarda beliren fiziksel emareleri bastırdıkları fikriyle de örtüşmektedir. Dört gün boyunca yapılan Meisner egzersizlerinin gelişim süreci dikkate alındığında odak grup II oyuncularının odak grup I oyuncularına göre davranış kalıplarıyla daha çok hareket ettikleri fakat bu kalıpları her zaman fark etmedikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Oyunculara, egzersizi tamamladıklarında egzersiz sırasında tekrar eden davranışları ile ilgili sorulduğunda, oyuncuların davranış kalıplarının farkında olmadığı görülmüştür. Odak grup I oyuncularından birinin ise zaman zaman davranış paternleri çerçevesinde cevap verdiğini fark etmesi bu davranışın onun için bilinçdışı gerçekleşen bir davranış olmadığını göstermektedir. Ayrıca, partnerleriyle oluşan yakınlık durumlarında odak grup I oyuncularının odak grup II oyuncularına göre savunma mekanizması olarak kaçınma eğilimi göstermemeleri ve partnerlerini gözlemleyerek cevap vermelerinde HYF derslerinden kaynaklanan bedensel bir güvenlik hissinin etkili olduğu ileri sürülebilir.

Sonuç olarak, yapılan uygulamalarda HYF derslerine katılan oyuncuların, derslere katılmayan oyunculara göre Meisner Oyunculuk Metodu egzersizlerindeki partnerlerini dinleme ve onlara karşılık verme performanslarının daha yüksek olduğu oyuncuların değerlendirmeleri ve kişisel gözlem notlarından anlaşılmıştır. HYF derslerine katılan oyuncular egzersizlerin öncesinde de bedenleriyle kurdukları ilişkinin değiştiğini ve serbestleştiklerini; HYF derslerinin Meisner egzersizleri sırasında kendilerine doğrudan olumlu etkileri bulunduğunu değerlendirme formlarında belirtmişler ve tarafımdan bu etkiler egzersizler sırasında gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, Feldenkrais Metodunun HYF

dersleri aracılığıyla Meisner Oyunculuk Metodu kapsamında yapılan egzersizlerde oyuncunun eyleme ve dinleme kapasitesine olumlu etki ettiği açıktır. Deniz Erdem'in (2017, 2018), Feldenkrais metoduyla ilgili olarak, Meisner egzersizleri yapan oyuncunun farkındalık seviyesinin artacağı ve Şimdiye getireceği; oyuncunun duyumsama yoluyla organizma olarak kendisiyle bağlantısının artmasıyla an be an organik olarak iŐleyeceđi ve sonuç olarak oyuncunun itkisel cevap vermesini olumlu olarak etkileyeceği görüşü yapılan uygulamaların sonuçlarını doğrular niteliktedir.



KAYNAKÇA

- Adler, S. 2006. *Aktörlük Sanatı*. (Çev.) N.U.Özüaydın, İstanbul: Mitos Boyut Yayınları.
- Balanuye, Ç. 2016. *Spinoza'nın Sevinci Nereden Geliyor?*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Damasio, A. 2003. *Spinoza'yı Ararken* (Çev.) Emre Kumral, İlay Çetiner, Ankara: ODTÜ Yayıncılık.
- Feldenkrais, M. 2010. *Embodied Wisdom Collected Paper of Moshe Feldenkrais*. California: North Atlantic Books.
- Feldenkrais, M. 2000. *Bedensel Farkındalığın Yolu*. (Çev.)A. S. Avanoğlu- Ullrich, İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Feldenkrais, M. 2005. *Body And Mature Behavior: A Study Of Anxiety, Sex, Gravitation, And Learning* . London: North Atlantic Books.
- Gözler, S , Tüzer, E , Çalikkocaoğlu, S. 2013. “Nöromusküler Mekanizmanın Protetik Diş Hekimliğindeki Yeri”. İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi, 16 (1): 83-114.
- Hartley, L. 1995. *Wisdom of the Body Moving*. California: North Atlantic Books.
- Jain, S.; Janssen, K.; DeCelle, S. 2004. “Alexander technique and Feldenkrais method: a critical overview”. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 15 (4): 811-825.
- Kalem, E. 1999. *Yaşam Biçimi Ölçeği Ego Savunma Mekanizmaları Testinin Türkçe Formu Dil Eşdeğerliliği, Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışmaları Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Keser, V. 2014. “İçeriden gelen” *Psikianaliz Yazıları* (4): 35-40.
- Santana, J. A 2006. *Sanford Meisner Acting Class*. Los Angeles, CA: Open Road Films, the Sanford Meisner Estate, ve the Sanford Meisner Centre. Martin Barter'ın Yorumlarıyla. DVD, 461 dk.
- Meisner, S., Longwell, D. 1987. *Sanford Meisner On Acting*. New York: Vintage Books.
- Richards,T. 1995. *Grotowski ile Fiziksel Eylemler Üzerine* (Çev.) Hülya Yıldız, Aysin Candan, İstanbul: Norgunk Yayıncılık.

- Sarıkartal, Ç. 2016. *İleri Oyunculuk Ders Notları*. İstanbul: Kadir Has Üniversitesi.
- Sarıkartal, Ç. 2017. *İleri Oyunculuk Ders Notları*. İstanbul: Kadir Has Üniversitesi.
- Sharot, T. 2017. *Başkalarının Aklı* (Çev.) Tevfik Uyar, İstanbul: Domingo.
- Soyuerden, E. 2015. “Sanford Meisner ve Oyunculuk Tekniği”, Oyunculunun Yolculuğu, Ed. Selda Ergün, İstanbul, Mitos-Boyut Yayınları: 321-356.
- Toporkov, V. 2017. *Stanislavski Provada*. (Çev.) C. Yalaz, D. Dalyanoğlu, Ö. Eren. İstanbul: BGST Yayınları.
- Van der Kolk, B. A. 2018. *Beden Kayıt Tutar* (Çev.) Nurdan Maral, İstanbul: Nobel Yaşam.
- Williams, S. 2017. *Meisner Oyunculuk Tekniği Ders Notları*. İstanbul: Kadir Has Üniversitesi.
- Williams, S. 2018a. *Scott Williams ile Röportaj Ses Kaydı*. İstanbul: Kadir Has Üniversitesi.
- Williams, S. 2018b. Scott’s Blog. The Impulse Company.
<https://www.impulsecompany.co.uk/scott-s-blog/>. (Erişim tarihi: 09.08.2018).
<https://eutony.co.uk> (Erişim tarihi: 16.11.2018)
<https://www.themeisnercenter.com/history.html> (Erişim tarihi: 16.09.2018)
<https://feldenkrais-method.org/archive/feldenkrais-method/> (Erişim tarihi: 20.10.2018)
www.thinkbody.co.uk/.../Eutony-Gerda-Alexander.pdf (Erişim tarihi: 29.05.2018)
<https://www.nytimes.com/1997/02/04/theater/sanford-meisner-a-mentor-who-guided-actors-and-directors-toward-truth-dies-at-91.html> (Erişim tarihi: 12.11.2018)

EKLER

EK-A FELDENKRAIS HAREKET YOLUYLA FARKINDALIK DERSLERİNE KATILMIŞ OYUNCULARIN (ODAK GRUP I) DEĞERLENDİRME FORMU ÖRNEĞİ¹²

1) Daha önce hiç Feldenkrais Bedensel Farkındalık dersi yaptınız mı?

Evet

Hayır

2) Son 2 ay süresince kaç kez Feldenkrais Bedensel Farkındalık egzersiz dersi tamamladınız?

3)Feldenkrais egzersizlerini yapmaya başlamadan önceki dönemde sahnede bedeninizde gerilim oluyor muydu?

Evet

Hayır

4)Bedeninizdeki kasılmayı değerlendirecek olsaydınız 1 fiziksel gerilimin/kasılmanın en az 10 gerilimin en yüksek yoğunlukta hissedildiği dereceler olacak şekilde puanlayınız.

¹² Okuyucunun okurken rahat edebilmesi için cevaplar için verilen boşluklar kaldırılmıştır.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bedensel gerilim varsa lütfen aşağıdaki soruları cevaplayınız.

5)Feldenkrais egzersizlerini yapmaya başlamadan önceki dönemde bedeninizdeki gerilim ya da kasılmayı baldır, omuz, kol vs. en çok hangi bölge ya da bölgelerinizde hissediyordunuz? Ayrıntılı örneklerle açıklayabilir misiniz? (Oynadıktan sonra fark ettiğiniz ağrı ya da gerilim noktalarını da dahil ederek)

6) Bu bedensel gerilimin sizde ne gibi sorunlara yol açtığını anlatır mısınız? Hem performans sırasında hem de performans sonrası için nasıl hissediyordunuz?

7) Oluşan kassal ve beraberindeki varsa duygusal gerilimi azaltmaya çalışıyor muydunuz?

Bunun için neler yapıyordunuz ve istediğiniz etkiyi sağlıyor muydu?

8) Sizce oluşan gerilimin nedeni neydi?

9) Feldenkrais egzersiz dersleri sonrası bedensel farkındalığınızda değişim oldu mu?

Evet

Hayır

11) Ne ölçüde bir değişim olduğunu değerlendirecek olsaydınız 1 değişimin en düşük ,10 değişimin en yüksek yoğunlukta hissedildiği dereceler olacak şekilde puanlayınız.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12) 9. soruya cevabınız evet ise bedensel farkındalığınızdaki değişimi anlatır mısınız?

8) Meisner egzersizleri sırasında bedensel gerilim yaşadınız mı?

Evet

Hayır

9)Bedeninizdeki kasılmayı değerlendirecek olsaydınız 1 fiziksel gerilimin/kasılmanın en düşük 10 gerilimin en yüksek yoğunlukta hissedildiği dereceler olacak şekilde puanlayınız.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bedensel gerilim varsa lütfen aşığıdaki soruları cevaplayınız.

10) Meisner egzersizleri sırasında Oluşan kassal ve beraberindeki varsa duygusal gerilimi azaltmaya çalışıyor muydunuz?

Evet Hayır

Bunun için neler yapıyordunuz ve istediğiniz etkiyi sağlıyor muydu?

11) Sizce oluşan gerilimin nedeni nelerdi?

12) Feldenkrais çalışmalarının Meisner egzersizine etki ettiğini düşünüyor musunuz? Etki ettiyse nasıl bir etkisi oldu?

13) Meisner egzersizleri sırasında dikkatinizi partnerinizde tutmakta ne zamanlar zorlandınız? Sizce sebebi neydi?

14) Meisner oyunculuk egzersizleri sırasında hareket etmek/ dokunmak/ bağırarak/uzaklaşmak/yakınlaşmak ya da herhangi bir şekilde fazla/ farklı karşılık vermek istediğinizi/ihtiyaç duyduğunuz ama veremediğiniz durumlar oldu mu? Örneklendirerek detaylı olarak yazınız.

15) Hareket etmek/ dokunmak/ bağırmak/uzaklaşmak/yakınlaşmak ya da daha herhangi bir şekilde fazla/ farklı karşılık vermek istediğinizi/ihtiyaç duyduğunuzu nasıl anlıyordunuz/ anladınız? Detaylı olarak yazınız.

16) Daha fazla ya da daha farklı karşılık vermemenizin nedenleri neler olabilir? (Fark etmemek/ bastırmak/ utanmak/ alışık olmamak... vb.) Detaylı olarak yazınız.



**EK-B FELDENKRAIS HAREKET YOLUYLA FARKINDALIK
DERSLERİNE KATILMAMIŞ OYUNCULARIN (ODAK GRUP II)
DEĞERLENDİRME FORMU ÖRNEĞİ¹³**

1) Daha önce hiç Feldenkrais Bedensel Farkındalık dersi yaptınız mı?

Evet Hayır

2) Son 2 ay süresince kaç kez Feldenkrais Bedensel Farkındalık egzersiz dersi tamamladınız?

3) Meisner egzersizlerini yapmaya başlamadan önceki dönemde sahnede bedeninizde gerilim oluyor muydu?

Evet Hayır

4) Bedeninizdeki kasılmayı değerlendirecek olsaydınız 1 fiziksel gerilimin/kasılmanın en az 10 gerilimin en yüksek yoğunlukta hissedildiği dereceler olacak şekilde puanlayınız.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bedensel gerilim varsa lütfen aşağıdaki soruları cevaplayınız.

¹³ Cevaplar için verilen boşluklar kaldırılmıştır.

5) Meisner egzersizlerini yapmaya başlamadan önceki dönemde bedeninizdeki gerilim ya da kasılmayı baldır, omuz, kol vs. en çok hangi bölge ya da bölgelerinizde hissediyordunuz? Ayrıntılı örneklerle açıklayabilir misiniz? (Oynadıktan sonra fark ettiğiniz ağrı ya da gerilim noktalarını da dahil ederek)

6) Bu bedensel gerilimin sizde ne gibi sorunlara yol açtığını anlatır mısınız? Hem performans sırasında hem de performans sonrası için nasıl hissediyordunuz?

7) Oluşan kasal ve beraberindeki varsa duygusal gerilimi azaltmaya çalışıyor muydunuz?

8) Bunun için neler yapıyordunuz ve istediğiniz etkiyi sağlıyor muydu?

9) Sizce oluşan gerilimin nedeni neydi?

10) Meisner egzersizleri sırasında bedensel gerilim yaşadınız mı?

Evet Hayır

11) Bedeninizdeki kasılmayı değerlendirecek olsaydınız 1 fiziksel gerilimin/kasılmanın en düşük 10 gerilimin en yüksek yoğunlukta hissedildiği dereceler olacak şekilde puanlayınız.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bedensel gerilim varsa lütfen aşağıdaki soruları cevaplayınız.

12) Meisner egzersizleri sırasında Oluşan kassal ve beraberindeki varsa duygusal gerilimi azaltmaya çalışıyor muydunuz?

13) Bunun için neler yapıyordunuz ve istediğiniz etkiyi sağlıyor muydu?

14) Sizce oluşan gerilimin nedeni neydi?

15) Meisner egzersizleri sırasında dikkatinizi partnerinizde tutmakta ne zamanlar zorlandınız? Sizce sebebi neydi?

16) Meisner oyunculuk egzersizleri sırasında hareket etmek/ dokunmak/ bağırarak/uzaklaşmak/yakınlaşmak ya da herhangi bir şekilde fazla/ farklı karşılık vermek istediğinizi/ihtiyaç duyduğunuz ama veremediğiniz durumlar oldu mu? Örneklendirerek detaylı olarak yazınız.

17) Hareket etmek/ dokunmak/ bağırarak/uzaklaşmak/yakınlaşmak ya da daha herhangi bir şekilde fazla/ farklı karşılık vermek istediğinizi/ihtiyaç duyduğunuzu nasıl anlıyordunuz/ anladınız? Detaylı olarak yazınız.

18) Daha fazla ya da daha farklı karşılık vermemenizin nedenleri neler olabilir? (Fark etmemek/ bastırmak/ utanmak/ alışık olmamak... vb.) Detaylı olarak yazınız.

EK-C DENİZ ERDEM İLE RÖPORTAJ

22 Kasım 2018

Burçak Dilekli: Öncelikle bu röportaja zaman ayırdığın için çok teşekkür ederim. İlk olarak sormak istediğim, oyuncu koçu ve Feldenkrais Practitioner'ı¹⁴ olarak Feldenkrais metodunun oyunculuk çalışmalarındaki önemine dair neler söyleyebileceğin...

Deniz Erdem: Oyuncunun farkındalığını geliştirmek için kendi üzerine çalışma yolculuğunda Feldenkrais metodunun çok etkili olduğunu söyleyebilirim. Yani, Feldenkrais metodu oyuncunun kendi ile bağlantısındaki farkındalık seviyesini değiştiren bir sistem.

Oyuncunun öncelikli işi, kendi enstrümanının etkilenebilir, özgür ve yaratıcı bir halde olmasını sağlamak. Peki, oyuncu bunu nasıl yapacak, nasıl özgür olacak? Kendiyle ilgilenmek, kendinin farkında olmak yerine kendini farkındalık seviyesine taşımasıyla olacak... Oyuncu, an be an organik olarak mevcut olabilirse dürtüsel ve itkisel olabilir. Bunun yolu ise düşünme, hissetme, hareket etme ve duyumsama süreçlerinin bütünsel olarak işlemesidir. Feldenkrais metodunun kişiye sağladığı şeylerden biri kişiyi ana getirmek, bedeniyle bağlantı kurmasını, dolayısıyla ne hissettiğinin farkına varmasını sağlamak. Farkındalığın unsurları olan duyularla algılama, hissetme, düşünme ve hareket etme süreçleri bütünleştiğinde, kişi tam ve bütün bir varlık olma noktasına gelebiliyor. Böylece uyaranlardan etkilenip kendini dürüstçe an be an ifade edebiliyor. Dolayısıyla, Feldenkrais çalışan bir kişi bu unsurları aynı anda aynı yöne yönlendirmeyi öğrenebiliyor. Yani an be an organik bir bütünlükte işlemeyi öğreniyor.

¹⁴ Deniz Erdem Amsterdam'da 2013 yılında başlayan ve üç buçuk yıl süren 800 saatlik Uluslararası Feldenkrais Metodu Eğitmen Eğitimi programını tamamlayarak Feldenkrais Practitioner (uygulayıcısı) olmaya hak kazanmıştır.

Sınıflarımda tekrar tekrar okuduğum ve bence oyunculuğu, oyunculukta olanı ve olmayanı özetleyen şu cümleler çok önemli: Diyor ki Moshe Feldenkrais, “Kişi kendisini uyum içinde yaptığı işe veriyorsa performansı kendiliğinden göze iyi görünmeye başlıyor. Bunun anlamı, hiçbir parçasının yaptığı işin dışında başka bir şeye yönelmemiş olması. Öğrenme sürecinde “hoş” hareket etme niyeti uyumsuzluk yaratır. İlginin bir bölümü yanlış yere yönelmiştir çünkü. Bu da farkındalık yerine kendinin farkında olmaya götürür kişiyi.” Öğrenme süreci dediğimiz şey aslında her an devam etmekte olan bir süreç. İnsanın yaşadığı her an bu sürece dahil. Eğer farkındalıkla yaşanırsa tabii...Ve Feldenkrais, “hissetmeyen kişi öğrenemez” diyor. Yani, kişi performans sırasında bütün parçalarıyla aynı yöne, yani işini yapmaya doğru yöneliyorsa o zaman zaten performansı iyi olmaya başlıyor. Ama zihni “Acaba yapabiliyor muyum?” fikrine ya da iyi olma arzusuna doğru yönelirse bir kaygıya, birilerinin arzusunu yerine getirme çabasına girişirse; özetle bir parçası onu yaptığı iş dışında herhangi başka bir şeye yöneltirse uyum doğrudan bozuluyor.

B.D: Bahsettiğin bazı kelimeleri açabilir miyiz? Mesela “awareness” yani farkındalık gibi. Ve bu farkındalıkla, “self-consciousness” (kendinin farkında olma) arasındaki fark gibi...

D. E.: Senin ‘kendine düşme’ dediğin şey zaten self-consciousness aslında... Mesela aklımdan bir fikrin geçmesi, “Acaba aksesuarımı aldım mı?”, “Yönetmen benimle ilgili ne düşünüyor?”, “Şu anda iyi oynuyor muyum?” vs. *bunların hepsi bedeninden uzaklaşıp kendi zihnine hapsolmasına sebep oluyor.* Oyuncu tam o sırada sahnede ve monoloğunu çalışıyor aslında ama bedeninde mevcut değil. Aklı yani düşüncesi başka bir yere yönelmiş durumda. Oysa ki bütün parçalar (düşünme, hareket etme, hissetme, duyularla algılama) yapması gereken ya da halihazırda yapmakta olduğu şeye yönelmiş olsa farkındalık yaşanacak. Ve o zaman kendiyile bağlantı halinde, hislerinin farkında, an be an işleyen organik bir varlık var olacak. Kendini izlemek yerine dış dünyadaki bütün uyarıların farkında ve onlarla bağlantı halinde olacak. Mekân, seyirci, nesnelere, partneri, her şeyle etkileşimde. Bunların hepsi bir uyarı ve her şey onlarla kurduğu ilişkiden doğuyor zaten. Uyarı-etki-tepki-ifade süreci tamamlanıyor. İtkiler geliyor ve ifade ediliyor... O temas olmadan insan kendinde kalıyor sadece...

B.D: Feldenkrais metodunda kullanılan bazı kelimeler var... Mevcudiyet (embodiment), kassal gerilim, cevap verebilirlik, davranış patternleri ve transparanlık gibi. Örneğin “embodiment”... Zaten sen de söyledin; kafanda olduğun zaman orada olmuyorsun. Bunun cevabını verdik galiba... Ama mesela şu **kassal gerilim** mevzusuna dair şöyle bir argümanım vardı: Zaten gerimliysen itkileri hissedemezsin. Bedeninde aşırı bir yük varsa, gelen itkileri hissetme açısından bir sorun yaşar mı oyuncu, bunu merak ediyorum. Bu konuda senin fikrini merak ediyorum. Bu durum, cevap verebilirliği etkiler mi? Ya da transparanlığı?

D.E.: Çok önemli bir konu bence bu. Şimdi burada Moshe gibi ‘somatik’ kavramının kurucuları arasında anılan Gerda Alexander’ın ‘*eutony*’ dediği yaklaşıma değinelim. Moshe, Gerda Alexander’ın çalışmalarından da etkileniyor. ‘*Eutony*’ iyi dengelenmiş gerilimi ifade ediyor. Kastaki gerilim ve gerilimin düzeyi hareketin kalitesini ve nasıl olduğunu da belirliyor. Kasların her an duygu ve düşüncelere bağlı olan gerilip gevşemesi, fiziksel hareketin yapısını etkiliyor. Şimdi, sinir sistemi en rahat nasıl öğrenir ve en rahat nasıl mevcut olabilir? Moshe, “Öğrenme, sinir sisteminin en rahat olduğu koşullarda gerçekleşebilir,” diyor. Sinir sistemi, eğer orada bir ağrı varsa, bir gerilim varsa orayla ilgilenir. Yani nörolojik olarak böyle bir süreç yaşanıyor, sinir sistemi sadece oraya odaklanıyor. Rahat hareket edemiyor, başka bir şeyle ilgilenemiyor ve beden istediği netlikte istediği forma dönüşemiyor. Bunu aşmak için oyuncunun çalışma öncesi bütün bu gerilimi dengelemiş, rahatlamış, bütünsel bir oluşa geçmiş olması lazım. Yani “mevcut” olduğu bir noktaya ulaşması lazım. “Mevcut olmak” ne demek? Mevcut uyaranlardan etkilendiğin ve tepki verdiğin bir an be an başından geçirme hali. Sen Eric Morris Metodu’na değinmeyeceksin ama Eric Morris’in “olma” dediği hal de bu “mevcudiyet” hali. Ve bu ancak o gerilimin farkında olup ifade ederek olabilir. Çünkü o sırada kendisine farkında olduğu ya da olmadığı gerilim yaşatacak birçok uyarana maruz kalıyor olabilir oyuncu. Dolayısıyla en başta yapacağı şey, kendi durumunun farkında olmak. “Şu anda ben ne hissediyorum ve ne tür bir mevcudiyet halindeyim? Uyarılardan etkilenmeye açık, incinebilir ve buna tepki verebilecek, ifade edebilecek özgürlükte miyim? Başlamaya hazır mıyım?” Kendi bedenine bağlantıda olarak bu sorulara dürüstçe yanıt verebilirsin. Feldenkrais’la gerilimi fark ederek bedensel farkındalığı da yaşayabilirsin. Aslında kasların belli bir tansiyonu tutmak üzere çalışır durumda olduğunda, “artık durabilirsin” diyebilirsin onlara. Bilinç düzeyinde “bırakabilirsin” diyebilirsin... Ve

ben oyuncularla çalışırken sadece bunu kullanıyorum. Şöyle düşünelim, örneğin kişinin “iyi olmaya çabalama” gibi bir gerginliği varsa, dipte böyle bir gerginlik taşıyorsa bütün kaslar gergin olacaktır. Çünkü duygusal olarak bir hissin bedende de karşılığı olacaktır. Fiziksel alanda da aynı çaba görülebilir. Çünkü çaba halinde kişi, iyiyi yapmak üzere... Ben sadece Feldenkrais’ı kullanarak, oyuncuya “fark et ve kaslarındaki gerilimi bırak” dediğimde ve oyuncu bıraktığında, duygu da çözülüyor aynı anda. Çünkü her şey birbirine bağlı...

B.D: Sence oyuncunun davranış patternlerini, geçmişinden ya da şimdinden getirdiği davranış kalıplarını, bertaraf etmek mümkün olabilir mi Feldenkrais’la?

D. E.: Feldenkrais diyor ki, ancak nasıl yaptığının farkına varırsan, onu yapmak istediğin gibi yapabilirsin. Farkında olursan seçeneklerin olduğunu görür ve senin için uygun olanı seçebilirsin. Yani sen ancak bir patternin olduğunu fark ettiğin noktada değişime başlayabilirsin. Bunu birinin söylemesi bile yeterli değil... Birinin sana patternlerinin olduğunu söylemesi belki bir soru işareti yaratabilir sende ama ancak senin bunu “Aaa, meğer ben bu şekilde hareket ediyordum” şeklinde algılamanla, buna dair farkındalığının oluşmasıyla değiştirebilirsin kalıplarını... Ve Feldenkrais’in amaçlarından biri, senin nasıl hareket ettiğini görmeni sağlamak. Ki oradan sonra seçim hakkın oluşabilir. Bu ne demek? Alternatiflerin olduğunu gör. Feldenkrais, engeller yoluyla seni gündelik hareketlerinin dışına çıkararak patternini, alışkanlığını görmene ve farklı olasılıklarının olduğunu ve potansiyelinin de daha farklı olabileceğini göstermeye çalışıyor. Ve bu seni benlik imgeni (self image) fark etmeye doğru götürüyor. Çünkü her birimizin kendiyile ilgili; nasıl olduğu, nasıl hissettiği, nasıl hareket ettiğiyle ilgili bir fikri var. Ama bunun ne olduğunun farkında değiliz. Bunu fark ettiğin noktada değiştirebilme şansın var. Çünkü ancak farkında olduğun bir şeyi değiştirebilirsin.

B.D: Peki, olasılıkların yanında aynı zamanda basit olanı, daha temel olanı görmeyi de sağlayabilir mi?

D. E.: Tabii. Feldenkrais basit olanla, çabasız olanla, hareketin sadece başlangıcıyla ilgilenir. Çabasızlaştıkça en temele doğru ilerleriz. Basitlik, çapaklardan arınmış, kendiliğindedir. Sana en uygun olan organizasyonu içerir. Akışkandır.

Başka fikirlerin karışmadığı ve kendiliğinden olan şey, kendine has bir zarafet taşıyor. Akış, bir ritm taşıyor ve organik olan, mükemmel bir zamanlamayla gerçekleşiyor. Bu basit olanı, rahat ve çabasız olanı, kendi engelinin ne olduğunu fark ederek yakalayabilirsin. Bu engeli fark etmediğinde engel seni ele geçirir, katı ve kesik kesik hareket etmene yol açar.

B.D: Bir sorum daha olacak: Oyuncunun itkilerini bastırmaması konusunda Feldenkrais'in bir etkisi olabilir mi? Ya da nasıl bir etkisi olabilir?

D. E.: Feldenkrais, öyle bir hareket etmeyi öğretiyor ki insana. Basitçe, zarafetle, akışkan ve an be an bütün olarak. Bu bilinçle hareket ettiğinde engelle karşılaşırsan, çözmek üzere adım atabiliyorsun. İtkiyi bir insanın ifade etmemesinin sebebi, tam öncesinde bir engel yaşamasıdır büyük bir ihtimalle. Kendini geri çekiyor olabilir. O aşamaların (uyaran-etki-tepki-ifade sürecinin) bir noktasında bir şey yapıyor, yaşanıyor büyük ihtimalle. Her ne sebeple olursa olsun bu şey, onu organik olarak yaşanan süreçten çıkarıyor olabilir. İtkiyi ifade etmesini engelliyor. O noktada Feldenkrais metodundan aldıkları aracılığıyla hareket etmeye başlarsa, yavaşlayabilirse ve durabilirse, soru sorabilirse, zaten itkiyi nasıl engellediğini, patterninin ne olduğunu fark edebilir. Onun için çabalamayı bırakırsa, itkiyi ifade etmeyi engellemeyi bırakabilir.

B.D: Feldenkrais metodunda yer alan güvende hissetme konusundan da bahsedebilir miyiz bu noktada?

D. E.: Şimdi aslında bir anın içerisinde birçok nörolojik süreç yaşanıyor. Çünkü bir uyaran bende geçmişle ilgili bir sürecin tekrar hatırlanmasına sebep olabiliyor ve ben bir nörolojik süreç yaşıyorum orada; bir şeyler hatırlıyorum, geri dönüş yaşıyorum. Duygusal veya fiziksel olarak bir şeyler hissetmeye başlıyorum. Biz fark etmeden duygusal beynimiz devreye girebiliyor ve rasyonel tarafa şalter indirebiliyor. Yani "kaç, saldır veya don" süreçlerini içeren hayvani tarafımızdan gelen koruma sistemi var ya, onun devreye girmesi. Bu koruma sistemi aslında, güvende olmadığımızıza dair geçmişten kaynaklı bir hisle hareket ediyor. Geçmişte olan fiziksel ya da duygusal bir travma olabilir ya da hayatta sosyal olarak yaşadığımız bir olay olabilir. Bizi şimdi'de olmaktan uzaklaştırıyor. Bazen bu, ben işimi yaptığım sırada da yaşanabilir. Fakat biz bunu hatırlamıyoruz bile ne zaman ve nasıl yaptığımızı. Bu korumanın nasıl çalıştığının bile farkında değiliz. Ama buraya soru sormaya başladığın nokta, ki

Feldenkrais tam da an be an soru soruyor ne olduğuna dair, sen kendinin koruma sistemini fark edebilir, kendini neyden sakındığını görebilir ve böylece izin verebilirsin. Yavaşlayıp soru sormaya başladığında rasyonel beynin tekrar devreye girebilir. Ve aynı zamanda şimdi'ye dönüp gerçek bir tehlike yaşamadığın bilincine erişebilirsin.

B.D: Davranış patternlerini fark etmekteki gibi?

D. E.: Davranış patterni dediğimiz şey de o koruma sistemini gerçekleştirmek için var aslında. İlişki kurma biçimlerimizde bazı davranışları tekrarlayarak alışkanlık yaratıyoruz, benzerlik kurduğumuz durumlar karşısında benzer tepkileri veriyoruz. Ama başka olasılıklarımız olduğunu görmüyoruz, ta ki buna soru sorana kadar... Ve kendi yaptığımız şeyi fark edene kadar... Feldenkrais bunu fark etmemizi sağlıyor. **Güvende hissetme** dedin, bu da çok önemli. İnsan güvende hissettiğinde özgür davranabilir ve kendi olabilir. Kendi biricikliğinde var olabilir. Tam ve bütün noktaya geldiğinde, aslında şimdi'de olabildiğinde, güvensiz bir ortamda olmadığını daha net fark edecektir. Bizim hedeflerimizden biri sürekli "şu anda" olduğumuzu fark etmek. Sürekli geri dönüşler yaşıyoruz dedim ya, kendimizi korumaya almamızın sebebi o geri dönüşler aynı zamanda... Ya da davranış kalıplarımızı devreye sokmamızın sebebi o geri dönüşler... Oysa ki ben şimdi'de olduğumun daha fazla farkında olsam, an be an burada olduğumu ve geçmiş ya da gelecekte değil, şimdinin ve buranın koşullarıyla ilişki kurduğumu fark etsem kendimi çok daha özgür hissederim ve kendim olmaya çok daha fazla izin veririm. Burada olma izni veririm ve de açık, incinebilir ilişkiler kurabilirim.

B.D: Peki, senin düzenli olarak Feldenkrais yapan bir öğrencin var mı? (Varsa) oyuncunda gözlemlediğin gelişmeler var mı?

D. E.: Evet, var. Bir kere sahnede çok daha fazla kendine güveninin geldiğini gözlemliyorum. Burada olma halinin geliştiğini, itkiselliğinin arttığını gözlemliyorum. Ve bir de hareket etme biçiminin değiştiğini, daha akışkan hareket ettiğini görüyorum.

B.D: Peki, Feldenkrais'ın Meisner çalışmalarına, oyuncunun dinleme ve cevap verme kapasitesi açısından bir etkisi olduğunu düşünüyor musun? Gözleme sürecinde gördüğün kadarıyla?

D. E.: Farkındalık seviyesini geliştireceği için ve kişiyi şimdiye getireceği için yüzde yüz etkisi olacağını düşünüyorum. Tam ve bütün bir varlık olarak, kendi duygularıyla bağlantıda ve an be an organik olarak işleyen bir varlık olarak orada olacağından. Meisner'in yapmaya çalıştığı, bu itkisel cevap vermeyi, çok daha kolay yerine getirebileceğini düşünüyorum oyuncunun.

B.D: Eklemek istediğin bir şey yoksa bitirebiliriz. Çok teşekkür ediyorum.

EK -D: DENİZ ERDEM İLE GÖRÜŞME NOTLARI

10 Aralık 2017

Meisner oyunculuk egzersizleri sırasında oyuncuların bedeninde bir sıkışma olduğu ya da itkileriyle davranamadıkları görülüyor mu? Görülüyorsa bunun nedenleri nelerdir?

Evet görülüyor tabii. Ve bunun birçok farklı sebebi var. Burada birkaç önemli noktaya değinebilirim.

Oyuncular herhangi bir egzersize başlamadan tam önce hazırlık teknikleriyle enstrümanlarını daha özgür ve incinebilir noktaya taşımadıklarında ve dürüstçe an be an işlemediklerinde enstrümanları bloke olabiliyor. Kendinde belli duygulara dokunmayı engelleyen oyuncu, hem anın içinde dürüstçe organik bir yaşantı yaşayıp gerçek bir mevcudiyet gösteremiyor, hem de uyarandan etkilenemiyor. Ya da uyarandan etkilenmiş olsa bile tepkisinin ifade bulmasına bilinç dışından engel koyabiliyor. Buda an be an organik bir iletişimin oluşmasının önünde bir engel oluşturuyor. Oyuncu sahnede oluşan yakınlık anında da sosyal yaşamında geliştirdiği kendini koruma tekniklerine başvurabiliyor.

Bir diğeri zihinden davranmak. Oyuncu merak ve keşfetme dürtüsüyle bir rolü keşfetmek, sahneyi anlamak yerine, sahne veya rolle ilgili belli kararlara varabiliyor. Bu kararları sahne üzerinde uygulamaya çalışabiliyor.

Üçüncü bir sebep; iyi görünme arzusu, karşı tarafın beklentilerini karşılama eğilimi, onaylanma isteği, kendi gücünde duramama, kaybetme korkusu vs. gibi oyuncunun

kendisine ait motivasyonlarının devreye girmesi. Oyuncu farkında bile olmadan o anda olmakla ilgilenmek yerine bu itkilerden biri doğrultusunda hareket etmeye başlayabiliyor.

Gerilimini reddetmek de enstrümanın an be an etkilenebilir olmasını ve tepki vermesini engelleyebiliyor.

Büyük itkiler daha belirgin olabiliyor daha küçük itkileri oyuncu engellemeden eyleme dönüşmesini nasıl sağlar? Feldenkrais metodunun buna nasıl katkısı olur?

Feldenkrais, uyarınları çok daha kolay algılayabileceğimiz bir hızda hareket etmemizi önerip, bu sırada sorular sorarak kendimizle bağlantı kurmamıza ve nasıl hareket ettiğimizi farketmemize yardımcı olur. Bu sayede an be an uyarınlarn bizi nasıl etkilediğini gözlemleyebilecek zamanımız da olabilir. Ve tabi nasıl hareket ettiğinin farkına varmak, bunu istediğin yönde değiştirme sürecine izin verir.

Feldenkrais sonuç odaklı olma halimizden çıkıp, hayatı süreç olarak yaşamayı öğrenmemizin bir aracı aynı zamanda. Her şeyi süreç olarak algılayıp bu şekilde hareket etmek, bizi sahnede de özgürleştirir.

Moshe Feldenkrais'ın en çok ilgilendiği konulardan biri organik bütünlük kavramıdır. Hareketin bütünleşmesi, duygu ve düşünceyi de etkiler. Hareket, duygu ve düşünce aynı yöne yönelebilir. Basit olandan yani hareketten yola çıkmak bizi baskıdan özgürleştirir. Sinir sistemi rahatlar, gerilim azalır. Mevcudiyet hissi artar, organik bir bütünlük hissi oluşur.

Bütün bunlar oyuncunun farkındalığını arttırır, akışkan hareket eden oyuncu itkilerini herhangi bir engele takılmadan eyleme dönüştürebilir. Moshe şu sözleriyle oyunculuğun temel problemini tarif etmektedir sanki: 'Kişi kendisini uyum içinde

yaptığı işe veriyorsa performansı kendiliğinden göze hoş görünmeye başlar. Bunun anlamı, hiçbir parçasının yaptığı işin dışında bir yere yönelmemesidir. Öğrenme sürecinde hoş hareket etme niyeti uyumsuzluk yaratır. İlginin bir bölümü yanlış yere yönlendirilmiştir; bu da farkındalık yerine kendinin farkında olmaya götürür.’

