

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SAHNE SANATLARI ANABİLİM DALI
DRAMATİK SANATLAR ANASANAT DALI**

**OYUNCULUKTA FİZİKSEL VE DUYGUSAL KAPANMALARA
BİR ÇÖZÜM ARACI OLARAK YOGA**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Mehmet Kadir OSMANOĞULLARI

KOCAELİ 2020

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SAHNE SANATLARI ANABİLİM DALI
DRAMATİK SANATLAR ANASANAT DALI**

**OYUNCULUKTA FİZİKSEL VE DUYGUSAL KAPANMALARA
BİR ÇÖZÜM ARACI OLARAK YOGA**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Mehmet Kadir OSMANOĞULLARI

Prof. Dr. Sema GÖKTAŞ

**Tezin Kabul Edildiği Enstitü Yönetim Kurulu Karar ve
No:05/08/2020-19**

KOCAELİ 2020

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	IV
ÖNSÖZ	v
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1. YOGA’NIN DOĞUŞU VE TEMEL FELSEFESİ	12
1.1. YOGANIN TARİHÇESİ, DİNİ BOYUTU VE ÜLKEMİZDE KARŞILANIŞI	12
1.2. DOĞULU VE BATILI YAKLAŞIMLAR	17
1.3. MODERN İNSAN VE YOGAYA DÖNÜŞ.....	19

İKİNCİ BÖLÜM

2. KAYNAK OLAN TEMEL YOGA ÇEŞİTLERİ VE ÖZELLİKLERİ	21
2.1. HATHA YOGA	22
2.2. ASHTANGA YOGA	24
2.2.1. Yama	25
2.2.2. Niyama	25
2.2.3. Asana.....	26
2.2.4. Pranayama	26
2.2.5. Pratyahara.....	27
2.2.6. Dharana	28
2.2.7. Dhyana	30
2.2.8. Samadhi.....	30
2.3. VİNYASA YOGA	32
2.4. YİN YOGA	32

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. DRAMA VE OYUNCULUĞUN KÖKENİ.....	35
3.1. ANTİK YUNAN’DA TİYATRO YAPILARI VE OYUNCULUĞA ETKİSİ	37
3.2. ANTİK YUNAN’DAN SONRA KISACA OYUNCULUK TARİHİ.....	42
3.3. K. STANİSLAVSKİ VE SİSTEM OYUNCULUĞU	47
3.3.1. Eylem	52
3.3.2. İmgelem.....	54
3.3.3. Dikkatin Odaklanması.....	56

3.3.4. Kasların Gevşemesi.....	58
3.3.5. Amaçlar (Üst ve Yan Amaç).....	60
3.3.6. İnanç ve Gerçeklik Duygusu.....	62
3.3.7. Coşku Belleği.....	64
3.3.8. Duygu ve Düşünce Alışverişi.....	65
3.3.9. Hareket Ettirici Güçler	67
3.3.10. Kesintisiz Çizgi	69
3.3.11. Stanislavski'nin Fiziksel Eylem Yöntemi	71
3.4. VSEVOLOD MEYERHOLD VE BİYOMEKANİK	72
3.5. JERZY GROTHOWSKI/ YOKSUL TİYATRO TEKNİĞİ (METOT)	73
3.6. MODERN VE SONRASI DÜNYA'DA OYUNCULUK	75
3.7. OYUNCULUKTA YARATIM SÜRECİ	79
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
4. YOGA ARACILIĞI İLE OYUNCULUKTA SAĞLANAN KAZANIMLAR	83
4.1. KONSANTRASYON	83
4.2. BOŞ ŞİŞE HALİ	84
4.3. NEFES.....	85
4.4. ANDA KALMAK.....	86
4.5. BEDEN ESNEKLİĞİ, FARKINDALIĞI VE ODAK NOKTASI.....	88
4.6. YARATICI DÜŞÜNME BECERİSİ	89
4.7. FARKINDALIK	91
4.8. EKİP İLETİŞİMİ	93
SONUÇ	95
KAYNAKÇA.....	98
EKLER.....	105
Ek 1: Yoga Eğitmeni Özlem Var ile Yoga-Oyunculuk Bağlantılarına İlişkin Röportaj.....	105
Ek 2: Yoga Eğitmeni Özlem Var'ın Röportajında Önerdiği Yoga Atölyesindeki Pozlara ilişkin Görseller	125
Ek 3: Değerlendirme Ölçeği.....	130

ÖZET

Bu çalışmada günümüzün tiyatro yaşantısındaki en güncel sorunlarından birisi olan oyuncuların fiziksel ve ruhsal kapanmalarına ilişkin bir çalışma yapılmıştır. Bu hususta sıklıkla insan psikolojisinden ve kaynaklarından faydalanılmıştır. Tiyatro'nun oyuncusuz gerçekleştirilemeyeceği aşikârdır. Ancak bu denli temel bir aracın insan olması, tiyatronun kişiselleşmesine, ortak noktada buluşulmasında güçlüklerle ve çatışmalara neden olmaktadır. Bu yüzden tiyatronun başrollerinden birisi olan oyuncunun Yoga yardımı ile fiziksel ve ruhsal kapanmalara bir çözüm aracı olması hedeflenmektedir. Bu doğrultuda çalışmamız, Yoga'nın doğuşunu, tarihçesini, çeşitlerini ve faydalarını inceledikten sonra bir oyuncuda bulunması gereken kabiliyetlerle Yoga'yı birleştirmektedir. Böylelikle çalışmamızın amacı tiyatro oyuncularının geri kalan ekiple kolektif olarak çalışmasını kolaylaştırmak, performanslar arası dengesizlikleri asgari düzeye çekmek ve oyuncuyu provalar ve performanslar için en iyi şekilde hazırlamaktır.

Anahtar Kelimeler: Oyunculuk, Yoga, Performans, Oyuncunun Psikolojisi, Oyuncunun Fiziksel Becerileri, Oyunculukta dengesizlikler, Oyunculukta Odaklanma

ABSTRACT

In this study, a study was conducted on the physical and mental closures of the actors, one of the most current problems in today's theater life. Human psychology and resources are frequently used in this regard. It is obvious that the theater cannot be operated without actors. However, the fact that the fundamental tool is human, this causes a subjective personalization, plus difficulties and conflicts and meeting on common ground. Therefore, it is aimed that with the help of Yoga the actor, who is one of the fundamental elements of the theater, would have a solution for their physical and mental closures. In this direction, our study combines the skills that a player should have after studying the birth, history, types and benefits of Yoga. Thus, the aim of our study is to make it easier for theater actors to work collectively with the rest of the team, to minimize the imbalances between performances and to prepare the actor in the best way for rehearsals and performances.

Keywords: Acting, Yoga, Performance, Actor's Psychology, Actor's Physical Skills, Acting imbalances, Acting Focus

ÖNSÖZ

Teşekkürlerime başlarken, şahsıma güvenini hissettiren, çalışmalarımı titizlikle inceleyen, lisans birinci sınıftan, yüksek lisans tez danışmanlığıma kadar uzanan yolculukta kendisinden çok şey öğrendiğim bölüm başkanımız ve kıymetli danışmanım Prof. Dr. Sema Göktaş'a, çalışmalarımızı yayınlama konusunda bizlere her zaman destek çıkan ve şevklerinden Dr. Öğr. Üyesi Erbil Göktaş'a, Kocaeli Üniversitesi'nin bana kattığı en büyük değerlerden birisi olan ve mesleğimi öğreten, sanatını her zaman hayranlıkla izlediğim hocam, dostum ve dayanağım olan Uzm. Öğr. Gör. Rusudan Savaneli'ye, her zaman nezaketi ve rejisör kimliğiyle bahsedeceğim David Nikoladze'ye, ilk mesleki akademik tecrübemi sağlamama vesile olan, asistanlığını yapmaktan gurur ve mutluluk duyduğum Girne Amerikan Üniversitesi- Drama ve Oyunculuk bölümü bölüm başkanı Dr. Öğr. Üyesi Levent Suner'e, aynı bölümün bana kattığı kıymetli hocalarım; Güneş Kozal'a, (sağladığı akademik kaynakçalar için ayrıca teşekkürlerimi iletmek isterim) Füsun Ataman'a, Cem Özkırdenez'e, Mehmet Atun'a, ve Pınar Kardeşler'e, çalışmamın Yoga bağlamına vesile olan ve bu çalışmada katkısı çok büyük olan değerli hocam Özlem Var'a, neredeyse kendimi bildim bileli her zaman desteğini, kardeşliğini yanı başımda hissettiğim yetenek pırıltısı Pınar İnandım'a, mizahı ve tertemiz yüreği ile bana pek çok şey öğreten dostum Aykut Güler'e, birlikte çalışmaktan en çok haz duyduğum değerli kardeşlerim İlker Bağlam ve Hakan Arslan'a, lisans döneminden bana kalan en büyük sırdaşım, canım Zeynep Çağla Şenol'a (Bonita), İstanbul'da ilk ekmek kapım olan ve içinden çok kıymetli dostluklar edindiğim Cici Tiyatro ekibine, lisans eğitimimden yüksek lisans eğitimime kadar desteğini maddi manevi hissettiğim, beni ben yapan değerlerin vesilesi canım ülkem Kıbrıs'a, tezime ve ruhuma katkı koyan, bu süreçte bana insanı anlamaya dair pek çok şey öğreten, mücadelenin kendisi olan Gökçe Şener'e, en değerli hazinem olan çekirdek ve geniş aileme koydukları katkıdan dolayı en derin sevgi ve saygılarımı iletmek istiyorum.

Sizler benim her zaman yüreğimde taşıyacağım, bana güç, ilham ve sıcaklık verenlersiniz. Pek çok kez arama fiziksel mesafelerin girdiği bu güzel insanları, nereye

gidersem oraya en değerli yerimde, kalbimde taşıyacağımı biliyorum. Gittiğim her yerde, güzelleşerek beraber olmak ümidi ile.



GİRİŞ

İnsan, ilk varoluşundan itibaren her zaman kendini yapılandırma ve şekillendirme içerisinde. Temel dürtüsü olan hayatta kalmak için elinden geleni tüm benliğiyle gerçekleştirmiştir ve daha da gerçekleştirmeye devam etmektedir. Bunu yaparken kimi zaman yıkıcı, baskıcı ve yok edici kimi zaman ise tam tersi davranmıştır. Bu varoluş sürecinde, hayatta kalma gayesi ile yaşamsal koşullarını sağlamak için bir yaratıcı mekanizma açığa çıkmıştır. O dönemlerde bu mekanizma insanın bilinçli olarak yön verdiği bir şekilde değil, güdüyle çalışmaktaydı. Yağmurdan korunmak için mağaraya girmek, üşümek için bitkilerden, postlardan kıyafet üretmek, avlanmak için hayvan seslerini taklit etmek gibi durumlar insanlığın ilk yaratımsal ve dürtüsel hareketlenmeleridir (Ağluç, 2013, s. 2-5).

Sanatsal değer taşıyan yaratımlara baktığımızda ise genellikle insanın en çaresiz, sıkışmış anlarında üretime geçtiğinin ve bu değerlerin kalıcı olduğunu, yaratıcılık barındırdığını görmekteyiz. Ortaya çıkan yaratıcı olgu bir tesadüf eseri değildir. Yaratım sürecinin başlamasının nedeni, bunun doğası olan probleme karşı çözüm arayışı denkleminin gerçekleşmiş olmasından ileri gelmektedir. Bir problem karşısında fikir ve eylem zinciriyle gerçekleşen yaratım esas olandır. Probleme karşı getirilmeye çalışılan bir çözüm varsa, yaratıcı süreç başlamış demektir. Kişi eğer ki çözümün parçası değilse, sorunun parçası olduğunun farkına varmalıdır. Fiziksel veya ruhsal sorunlarıyla başa çıkmaya kalkışmak elbette ki “iyileşmeyi” hedefleyen bir mekanizmanın ürünüdür. Bunun ışığında yaratım ile problem çözme yeteneği, zekâ ile ilintili midir sorusunun yanıtı sanılanın aksine olumsuzdur. Yapılan çalışmalarda yaratıcılığın geleneksel zekâ anlayışı (zekâdan kasıt nicel verilere dayalı I.Q. seviyesidir) seviyesiyle ilgili olmadığı, bilakis en yaratıcı insanların orta I.Q. seviyesine (110-120) sahip olduğu ispat edilmiştir (Vexliard, 1966, s. 109-110).

Peki, nasıl oluyor da pek çok başarılı sanatkâr orta I.Q. seviyesinde bir beyne sahip olurken, dünyaya yön veren eserler üretebiliyor? İşte burada karşımıza geleneksel zekâ anlayışının dışında çoklu zekâ kuramı dikkat çekmektedir. Geleneksel yöntemlerle bireyin zekâsı incelendiğinde kişinin problem çözme, eleştirel düşünme

ve mantığını kullanma becerileri denetlenir. Günümüzde dahi sıklıkla kullanılan bu yöntemle üniversite giriş (Örneğin: Scholastic Aptitude Test, SAT) sınavı yapılmaktadır. Eğitim psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, kişinin potansiyelini bulmaya yönelik teknikler geliştirilmeye başlamıştır. Böylelikle bireyler, matematik, fen bilimleri, okuduğunu anlama ve dil bilgisi kurallarından çok daha farklı alanlarda başarı sergileyebildiler. Bu bireylere yön veren çok zekâ kuramının amacı yeni eğitsel yöntemler oluşturarak her bireyin yapabileceklerini keşfetmesini sağlamaktır. Gardner'e göre beynin pek çok yapısı modüler yapısı bulunmaktadır ve pek çok okul üzerinde yaptığı çalışmada ise bu kurumların sadece dil ve mantık-matematik modüllerine temas ettiğini, diğer noktalara yönelik eğitsel bir alan açılmadığı ortaya konmuştur. Bu da beynin farklı yönlerinde kabiliyet gösterecek kişilerin bir nevi eğitim haklarından yoksun bırakıldığı sonucu çıkarılabilir. Başarı gösteren sanatkarların beyinlerinde yetenekleriyle ilgili olan bölümün gelişimi beslenebildiğinden, becerileri açığa çıkabilme şansını yakalamaktadır (Talu, 1999, s. 165-166).

İnsanoğlunun sürekli içsel veya dışsal bir problemle karşı karşıya kaldığını görmekteyiz. Nedeni ise insan fıtratı ve yaşantısal tecrübeleri gereği dengesiz, tutarsız, yargılarla dolu ve kalıplara sığdırılmazdır. Bizler hem kişisel hem de mesleki yaşantımızda tutarlılığa ihtiyaç duyarız çünkü bu bize ileriye dönük, güvende ve devamlılığı olan bir his sağlar. Oyunculuk gibi insanın iç dünyasından beslenen ve bu kadar tutarsız, komplike bir enstrüman ile iş yürütmenin zorluğu açıktır. Karakteri yaratmak, anlamak ve anlatmakla yükümlü olan oyuncular, bunu gerçekleştirmek için devamlı olarak kendi problemlerinden sıyrılmaya mecburdurlar. Aksi takdirde aynışma ve üretimsizleşme sorunları baş gösterecektir. Oyunculuk kuramcıları yıllardır üretim sürecinde ve performans esnasında nasıl bir yaratım ve sabitleme tekniği geliştirebileceklerinin arayışındadırlar. “Sabitlemek” kavramından kasıt ise oyuncunun temsiller arası dengesizlik gösteren performans grafiğidir.

Bu durum oyuncunun kendisi, yönetmen ve izleyici tarafından sıklıkla gözlemlenmektedir. Temsiller arası yaşanan bu dengesizlik oynanan oyun ve yaratılan karakter gibi pek çok amaçta sapmalara neden olmaktadır. Sapmalar ise sanatsal ürünü rotasından şaşırtarak farklı bir yöne sürüklemektedir. Anlık değerlendirmeler

aracılığıyla bu sapmaların tetikleyicileri tespit edilmeye çalışılır. Genellikle neden olarak oyuncunun sağlıklı beslenmemesi, fiziksel kondisyonunda yetersizlik, yoğun alkol/madde kullanımı ve stresli yaşam koşulları öne sürülür. Bunlar elbette ki performansı etkileyen güçlü faktörler arasında yer almaktadır. Bu teoriden hareketle akıllara şu soru gelmektedir, tüm bu koşulları dengelemeyi başaran bir oyuncu temsiller arası dengesizlik, üretimsizleşme veya performansta düşüklük yaşamaz mı? Yaşayacağı muhakkaktır. Nedeni ise bahsi geçen etmenler arasında mesleğin temel mekanizması olan ruha ve duygulara dönük antrenmanın yer almayışından ileri gelmektedir.

Metot oyuncularından usta oyuncu ve eğitimci Stella Adler; “duygular oynanamaz, yalnızca eylemler yapılabilir” demiştir. Bu ifade çalışmamızın merkezine olan ruhsal kapıyı aralayan bedensel sürecin öneminin idraki için destek sağlamaktadır. Oyunculuk için dengeli ve kalıcı yaratımın ancak harekete geçerek, eyleyerek sağlanabileceği savunulur. Duygular kadar tutarsız bir zemine güvenilemez (Özüaydın N. U., 2011, s. 125).

Tutarlılık ve dengede kalma konusunda temel engellerimizden bir tanesi kendimize koyduğumuz sözsöz etiket bariyerleridir. Örneğin kendimizi “sabırlı” bir insan olarak adlandırdığımızda, sabırsız bir davranış sergilersek bundan rahatsızlık duyarız. Nedeni kendimize yapıştırdığımız ben sabırlı bir insanım etiketidir. Hayatımız boyunca üzerimize “tutarlı” olmak adına yapıştırdığımız etiketler bizim en büyük bariyerlerimizdir. Bu bariyerleri aşmak insanın etiketlerine olan bağlılığından - nedeni tutarlı olma dürtüsüdür- ötürü güçleşmektedir (Selvili, 2018, s. 91).

Varlığımızda bunun gibi pek çok fiziksel, zihinsel, ruhsal bariyerler mevcuttur. Bunun ise genetik yatkınlık veya yaşadığımız travmalarla oluşan davranışsal, zihinsel ve fiziksel pek çok nedeni bulunmaktadır. İnsanlık, oyuncular bu bariyerlerle mücadele ederken büyük bir kapanma, üretimsizleşme ve verimsizleşme sürecine girmektedirler. Bu anlamda meslekten uzaklaşan, yaratamayacağına inanan pek çok oyuncu -sadece oyuncu değil pek çok sanatkâr veya farklı meslek gruplarıyla uğraşan insanlar- ile karşılaşmaktayız. Yaşanan bu durumun bir başka nedeni ise insanlığın doğasından uzaklaşan kişiliklere bürünmesinden ileri gelmektedir. Herhangi bir prova

sürecinde olan oyuncu hem bedenlen hem zihinsel olarak fazlaca bariyerle doludur. Yaşadığımız modern dünya, insanı doğasından kopardığından, insanlık hızla kendine ait olmayana doğru yaklaşma gayretindedir.

Popüler olanın peşinden gittikçe oyuncular barındırdığı ruhsal ve fiziksel donanımdan yoksunlaşma yaşamaktadırlar. Günümüzde oyuncuların bedenlerine yaptırdığı fiziksel müdahaleler göz ardı edilemeyecek kadar fazladır ve bu durumun göstergesidir. Mesleki derdinin temelinde başkalaşma olan oyuncuların birbirine benzeyen “tipik” müdahaleleri, bile isteye gerçekleştiriyor olması bunun somut göstergesidir. Kişinin kendisiyle barış içinde olması, özellikle oyunculuk sanatında ehemmiyet teşkil etmektedir. Barışamayan birey, içsel huzuru dışsal dönüşümlerde aramaya devam etmektedir. Oysaki bir oyuncunun derdi birileriyle simetrik bir düzlemde benzeşmek değil, gündelik asimetriyi koruyarak başkalaşmaktır. Kendi barışını bulamadıkça katlanarak artan bu döngü sayesinde, yaşantıda durup kendine dönmek güçleşir. Bu barışı sağlamak için ihtiyacımız olan şey yalnızca disiplinli egzersizler ve yaşam değil, özgür ve kontrolü elinde tutabilen psiko-sosyal haldir (Küçükkaya, 2011, s. 94-99).

Provada üretmek veya alımlamak için deyim yerindeyse psiko-sosyal yönden de özümüze dönüp, “boş bir şişe” olunması gerekmektedir. Dolu bir şişe, içerisine bir damla dahi alamaz. İşte bu noktada yoga oyuncuların yaratım ve kapanma süreçlerine ilişkin problemleri eyleyerek ve niyetle çözmek konusunda oldukça etkili bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Yoga sadece oyunculukta değil, pek çok meslek grubunda yaşanan deformasyonlarda çözüm aracı olarak kullanılmaktadır. Bir oyuncunun beden sınırlarını genişletmeden, doğasında bulunan duygulardan kopuk, modern toplumun mekanik parçasına bürünmüş şekilde yaratım yapması olanaksızdır. Çağımızın en popüler eylemi olan oturmaktan uzaklaşıp, harekete geçmek ve kaçtığımız tutarsız, zapt edilemez benliğimizi baskılamak yerine, ona dönüp bu çırpınıların nedenselliğini anlamak oyuncunun denge talebindeki asli görevidir. Eğer gerçekten kontrolü elde tutarak, tutarlı ve üretken bir yaklaşım sergilemek istiyorsak tüm uzaklaştığımız iç dünyamıza ve bedenimize geri dönmeliyiz. Zihin her zaman söyleşi halindedir ve susturmak imkânsızdır. Ancak Yoga pratikleri kazanım olarak bunlara yön verebilmek, iç sesten kaçmanın getirdiği yorgunluktan ziyade

dinleyebilmenin ve nihayetinde çıkışa yönelmenin sağladığı ferahlığa ulaşabilmek, bedensel ve ruhsal bir disiplin sağlamaktadır. Bu pratik oyuncuya kısıtlama değil, tam tersine kontrolsüz bir kaynağı yönetme becerisi kazandırmaktadır (T.K.V. Desikachar, 2014, s. 113-115).

Günümüzde oyunculuk teknikleri metot ve sistem oyunculuğu olarak iki ana çerçevede şekillenmektedir. Özetle “sistem” olarak adlandırılan kavramın içeriği, K. Stanislavski’nin oyunculuk tekniği üzerine yaptığı çalışmalar iken, “metot” ise K. Stanislavski ile çalışıp; Amerika Birleşik Devletleri’nde kendi tekniklerini üretmeye çalışan kişilerin ürettiği yöntemlere verilen addır (Özüaydın N. U., Stanislavski Sistemi ve Metot Oyunculuğu'nun Arasındaki Temel Farklar Açısından Karşılaştırılması, 2013, s. 24).

K. Stanislavski “duygu belleği” kavramıyla, oluşturduğu oyunculuk sistemi adına ilerleyen zamanlarda kendi de dâhil olmak üzere pek çok soru işaretine neden olmuştur. Bahsi geçen tekniğe göre oyuncu rol dramaturgisine bağlı olarak, yaşantısında saptadığı benzer veya benzer olmayan, işine yarayabileceğine inandığı deneyimleri imgeler. Benzer olmayan deneyim de oyuncunun bu teknikte işine yaramaktadır. Seyirci oyuncunun hangi deneyimini hatırladığını göremez, hissedemez. Dolayısıyla rol gereği hastalıktan kusan birini canlandırması gereken oyuncunun illa ki bunu durumu önceden yaşamış olması gerekmez, beklenemez. Seyirci dışsal olanla ilgilenir ve bunu alımlar. Oyuncu bu durum karşısında onun midesini bulandıran bir görüntüyü, yemeği vb. şeyleri imgeleyerek de aynı etkiyi yaratabilmektedir. Bu teknik yukarıda da söz edildiği üzere Stanislavski’nin kendisi olmak üzere pek çok oyunculuk kuramcısı tarafından faydasız bulunmuştur. Faydasızlığın nedenlerinden bazıları ise; “duygu belliğinin” getirdiği motivasyonların rolle derece bazında aynı olamaması -derecelerde yapılan oynamalar sonucu inandırıcılığın yitirilmesi-, oyuncunun karakterin düzleminden çıkması ve kendine dönmesi, yarattığı rollerin reaksiyonlarının aynılaşması ve en merkez sorun olan bir anının üzerine defalarca gidilmesi sonucu etkinin azalması, artması, anlamsızlaşması veya değişen koşullarla yaşanan anının oyuncuyu role yaklaştırmak yerine, anının üzerinde kişisel deneyimi olmasından ileri gelen içe kapanma belirtileri olarak gözlemlenmiştir (Yiğit KOCABIYIK, 2018, s. 9).

İçerisinde bu tekniği barındıran yaratım araçları; içten-dışa ve dıştan-içe olarak adlandırılmıştır. Bu kavramların açılımına özet olarak bakacak olursak; içten dışa teknikte oyuncu karakterin içsel sürecini yaşar, duygularını çağırır ve onun doğrultusunda eyleme geçer. Dolayısıyla eylemi tetikleyen olgu duygu olur. Dıştan içe oyunculukta ise oyuncu ilk olarak ulaşmayı hedeflediği duygunun eylemlerini yapar, gerçek duyguya bu şekilde ulaşır. İki teknikte de amaç birdir. En gerçeğe ulaşmak, en yaratıcı olanı bulmak ve her performansta aynı seviyeyi bu teknik yardımıyla korumak. K. Stanislavski 1917 yılından sonra üzerine çalıştığı “Fiziksel Eylem Yöntemi” ile rolün gerekliliği olan eylemler gerçekleştirildiği takdirde, duyguların kendiliğinden açığa çıkacağını savunmuş ve dıştan içe bir anlayış benimsemiştir (Özüaydın N. U., 2011, s. 35).

İçten-dışa oyunculuk sistemi oyuncuyu içe dönmeye maruz bırakan bir sistem olarak görülmektedir. Peki, bir oyuncu bu içe dönüş sürecini yaşarken acaba yaşantısından provaya getirdiği problemleri hemen bir kenara itmeyi ne kadar başarabilir? Aynı şekilde bir oyuncu dıştan-içe oyunculuk sistemini denemek için gereken eylem zincirlerini yapmaya, kendi bedensel kapanmalarını provada açmaya ne kadar hazırdır? Bizler hayatımızda kişiliğimizi şekillendirirken kişisel blokağlar ve çemberler oluştururuz. Fiziki bir blokajdan örnekleme yapmak gerekirse; gündelik hayatında duruş bozukluğu yaşayan bir oyuncunun sahne üzerindeki duruşu, karakterin fiziksel özelliklerine yansımaktadır. Buna bağlı olarak hareket çemberinin daralması gibi problemler göz ardı edilmemelidir çünkü bu durum ileride oyuncunun istihdam olmasında karşısına engel olarak çıkabilir. Elbette ki herhangi bir oyunda bulunan herhangi bir karakter için “duruş bozukluğu” hizmet ediyor olabilir. Aktarılacak istenen bu durumun genel geçer rol çalışma süreçlerinde, oyuncunun rol yelpazesini kısıtlamasına ilişkindir. Oyunculuk eğitimi veren üniversitelerin öğrencilerine baktığımızda sadece duruş bozukluğu gibi pek çok bariyere sahip kişiler, farkındalık yaratılmadan ve koşullu bir tedaviye maruz bırakılmadan eğitimlerini tamamlamaktadırlar.

Oysaki eğitim sürecinin en başında bu ve benzeri durumlar bir uzman tarafından saptanabilir ve tedavisi için yoga çok büyük bir araç olabilir. Eğitim süresince oyuncu hem kişisel sağlığına kavuşabilecek hem de rol yelpazesini genişletebilecek zamana

rahatlıkla sahiptir. Oyunculuk mesleğinde akademik eğitim sadece oyunculuk tekniği ve kuramı kazanımını hedeflemez. Bunun yanında hareket, dans, dövüş sanatları, şan ve akrobasi gibi kardeş disiplinler vesilesiyle yetiştirilen oyuncunun pek çok donanım ile mezun olması amaçlanır. Tıpkı bu disiplinler aracılığıyla oyuncu donandığı gibi, fiziksel ve ruhsal engellerle baş etme yöntemi olan yogada da aynı ölçüde çift yönlü bir donanım ve genişleme sağlanmaktadır. Bir önerme olarak ise; eğitim sisteminde yoga ve oyunculuk rahatlıkla entegre edilebilir. Temel nedeni yoganın kalbe ve bedene dokunmasıdır ki oyunculukta bunun kendisidir (Marlene, 2018).

Fiziksel problemin yanında, yaşantımızda yoğun bir stres altındayız. Bu stresin sonucunda; fazla hassasiyet, agresiflik, konsantrasyon eksikliği, algı problemi, şuursuzluk gibi pek çok problem açığa çıkar. Bunlar ise oyuncuya; yönetmen/dramaturg vb. reji ekibinden gelen talimatları algılamakta güçlük, yapılan uyarılarda profesyonel olmayan kişisel algıya ve kapanma, partnerler arası ilişkide iletişimsizlik, rolün fiziksel ve ruhsal gerekliliklerini yerine getirememesi, deneme-yanılma/başarma mekanizmasında aksaklık, ekip ruhundan uzaklaşma, oyun içerisinde uyumdan kopma, tempoda düşüklük, yaşanabilecek problemler karşısında çözüm becerinde zayıflık, üretimde motivasyonsuzluk ve prova katılımında disiplinsizleşme şeklinde geri dönmektedir. Bu aksaklıklara akademik çalışmalarda fazlaca yer verilmesi de ne yazık ki sıklıkla karşılaşılan ve oyun üretme sürecini sektöre uğratan büyük problemlerdir.

Bir oyuncunun gündelik yaşamından provaya getirdiği gerilimi atması için sadece hızlıca yapılan hareketler serisinden oluşan ısınma düzeninin ne kadar etkili olduğu ise tartışmaya açıktır. Bedenen sağlanan ısınma, ruhsal anlamda gerekli yumuşaklığı sağlamamaktadır. Sadece bedeni ısıtmaya yönelik egzersiz yapıldığında; zihin, ruh ve duygular gevşemez. Fiziksel ısınma kesinlikle bu yolda bir araçtır ancak yalnız başına yeterli değildir. Bedensel bariyerler bedenle çözüldüğü gibi içsel bariyerler de içe bakılarak, araştırılarak ve gevşetilerek çözülmelidir. Esnemek, yarısı fiziksel yarısı zihinsel bir süreç olmalıdır. Eğer esnemeye gayret eden herhangi bir kimse, bedeninin limitlerini aşmak konusunda başarısız olacağına inanıyorsa, esnemenin ve gevşemenin büyük bir kısmı hiç olmuştur. Hiçbir eğitici, ders verdiği kişinin kas ağrısı eşiğini hissedemez. Bu yüzden kişi, kendi limitlerini kendi çizer. Bu

limitler kısır bir çerçevede çizilirse, zihnen kişi kendi bedeninin izin verdiği ölçüde en üst esnemeye erişeceğine inanır, onun peşinden gider. Dolayısıyla kimse konfor alanından kolaylıkla çıkmayacağından, zaten hali hazırda yapmakta olduğu “hareket potansiyelini” sadece tekrar eder.

Yogada sıklıkla kullanılan “niyet etmek” kavramı bu noktada önem arz etmekte ve içsel yolculuğun temelini oluşturmaktadır. Her pratik öncesi kişi istediği bir niyette bulunur ve bu niyeti, kendine içinden tekrar eder, deyim yerindeyse kalbine yerleştirir. Yapılan pratiğin edilen niyet doğrultusunda kişiye şifa olması temenni edilir. Pratik esnasında yüksek konsantrasyon, imgelem becerisi, beden ve nefes büyük rol oynamaktadırlar. Uygulama tam anlamıyla kişinin konfor alanının dışına çıkması ve kabiliyetlerini fark etmesine yöneliktir. Böylelikle hem zihnen hem de bedenen salt benliğe yaklaşılr, öze dair keşifler yapılır, kişisel bakış açısı ve bariyerlerden uzaklaşılr. Pratikler ve meditasyonlar esnasında zihin ve beden genellikle kişiyle bir savaş halindedir. Çoğunlukla içimizdeki eleştirel bir ses hareketi, nefesi yarıda kesmemiz, fiziki acılara odaklanmamız, dışarıya dönemiz, pozlardan çıkmamız, kendimize dışarıdan bakıp eleştirmemiz vb. pek çok konularda adeta komut vermektedir. Yogada bu seslerle savaşa girmektense, bu sesleri daha çok dinlemek ve nefes ile sakinleştirmek öğretilmektedir. Zira biz kaçtıkça, bizim kovalamaya devam edeceğimiz aşikârdır.

Bu sesin varlığını kabul etmek ve onunla tanışmak en akılcı hamle olacaktır. Hepimizin içinde zaman zaman yükselen bu sesin adı Uz. Psk. Zeynep Selvili Çarmıklı’nın tanımlamasıyla “baş denetmen”. Kendisinin görevi kişinin beceriksizliklerini, yetersizliklerini, geçmişe dönük hatalarını, tembelliklerini ve en önemlisi başaramayacağını sürekli eleştirel bir tavırla kişiye hatırlatması ve söylemesidir. Peki, bu sese sahip bir oyuncunun prova sürecinde bir şeyler denemesi veya oyun esnasında hata yapmaktan korkmaması ne kadar mümkün olabilir? Bu bağlamda bedenimiz ve ruhumuz ne kadar özgürleşebilir? İnsanoğlu uyguladığı çifte standart aracılığıyla kendini prangalara mahkûm eder. Sanatkârlar mesleklerini icra ederken neden bu mobbingi kendilerine uygulamaktan geri duramazlar? Başkalarına karşı göstermeye çalıştığımız anlayış, merhamet neden kendimize gelince yok olur? Bu kendimize karşı uyguladığımız çifte standardın kaynağı nedir? Bu noktada bireyin

öz şefkat eksikliği ve farkındalığı devreye girer. Yakınlarımıza karşı takındığımız koruyucu tavır, kişinin kendisine sıra gelince “baş denetmen” vesilesiyle yerini yıkıcı bir sese bırakır. Bilinmelidir ki bu noktada zihnimizi, bedenimizi dinlemeye ve sevmeye ihtiyaç duyuyoruz. Yoga karanlık gibi görünen bu yoldaki en aydınlatıcı fener olabilir (Selvili, 2018, s. 151-157).

Özellikle ABD’de bulunan pek çok dans ve oyunculuk atölyelerinin ders programına yoga alınmış durumdadır. Örneğin Meisner tekniğiyle ün salmış atölyelerden birisi olan “Lea Marlene Actors Studio” oyunculuk eğitiminde yoga temelli çalışmalar yürütmektedir. Bunun nedeni, sanatkarların kendi yaratım sınırlarını genişletmek ve öz şefkate ulaşmaktır. Ülkemizdeki üniversitelerin oyunculuk bölümlerinde yoganın henüz yardımcı araç olarak kullanılmamasının nedeni; bilimselliği ile getirdiği faydalar konusundaki endişeler ve bu bağlamda çalışan eğitimcilerin oldukça az sayıda olmalarıdır. Yoga ustaları ve akademisyenler, yoga bağlamı konularda yayın ve söylem ürettikçe, bu eksikliğin giderileceği ümit edilmektedir. Yoganın tek amacı sanıldığı gibi fiziksel kondisyonu artırmak, dayanıklılık sağlamak değildir. Bu kazanımlarından sadece bir tanesidir. Örneğin; herhangi bir dans türü esnasında yapılan pek çok keskin hareket sakatlanmalara neden olmaktadır. Dans ederken daha az aktif olan alt kas grupları (bağ dokular) yoga yaparken aktif hale geldiğinden, dansçıların sakatlanma ihtimallerinin azaldığı gözlemlenmektedir. Bunun yanında ihtimalleri azaltmakla kalmayan yoga pratiği, aynı zamanda pek çok sakatlık tedavisinde de kullanılmaktadır. Yoganın herhangi bir iş ve hayat pratiğinde sıklıkla kullanılmadı, kullanıldığı esnada da fiziksel kondisyona yönelik faydalarının ön plana çıkarıldığı görülmektedir. Örneğin yoga, spor bilimleri ve bale/modern dans gibi alanlarda bir bedensel esneme aracıdır. Oysaki psikoloji ve psikiyatri bilim dallarının hastaları ve danışanları üzerinde ruhsal dinginliğe ulaşmak için önerdikleri en temel pratik, yogadır. İnsan zihnini, ruhunu en iyi tanıyan ve duygu ile beden arasındaki köprüyü anlamlandıran bu bilimsel otoritelerin yogayı önermesi, aslında yoganın bilim dünyasında kabul gördüğünü ancak henüz akademik çevre tarafından bu bilginin popüler olmadığı sonucu çıkmaktadır (Andre, 2016).

Bu çalışma pek çok oyunculuk tekniği deneyen ama sonuçlarından yeteri kadar fayda sağlayamayan oyuncuların temel sorunlarının, teknikleri denemeye ruhsal ve

fiziksel olarak hazır olmayışlarından ileri gelmesine ilişkin bir savunuyu ve incelemede bulunacaktır. Bu hususta bir oyuncunun istediği her türlü açıklığa kavuşabilmesi için yoga kullanışlı bir araç olarak sunulacaktır. Yoga yapan bireylerin kazanımlarına bakıldığında, oyunculukta beklenen kabiliyetlerle birebir örtüşmesi oyuncuların bu pratiği rutinleri haline getirmesi konusunda bir başka itici güç olmaktadır. Yoga pratikleri yaparak, ihtiyacımız olan şeyin kendimizi, bedenimizi ve nefesimizi dinlemek olduğunun farkına varmak, ehemmiyet teşkil etmektedir.

Bununla beraber yoganın bir başka kazanımı bütünlüktür. Ayrı ayrı ya da birlikte kullanılan beden uzuvları ve mekanizmaları oyuncu için pozitif bir farkındalık yaratmaktadır. Bu doğrultuda da yoga ve oyunculuk teknikleri incelenip, çalışmanın çıkış noktası olan boş şişe olma halini yaratmak için bir yoga pratiği (antrenman olarak düşünülebilir) sunulacaktır. Bu pratik yoga çeşitlerinden karma bir şekilde oluşturulup, oyuncunun en çok ihtiyaç duyduğu alana yönelik seçki yapılacaktır.

Ağırlıklı olarak “farkındalık” kavramı oyuncu için işlevsel olacaktır. Bu bağlamda yoganın genel tarihçe ve içerik hatlarından bahsedilerek, pratik aşamasında ağırlıklı olarak yin yoga egzersizleri bulunacaktır. Nedeni ise bahsedildiği üzere farkındalık kavramı en güçlü meditatif bir yaklaşımla sağlanmaktadır. Yin yoga gerek zihinsel gerekse bedensel açıdan yoga çeşitleri arasında en meditatif biçim olarak dikkat çekmektedir. Aynı zamanda modern dünya rutinindeki yüksek tempo ve stres yüklü yaşam koşullarını ikinci plana atmak, içsel bir yolculuğa ve sonuç olarak dinginliğe erişmek için yine Yin Yoga güçlü bir alternatiftir. Meditasyon oldukça geniş bir kavram olmasıyla beraber kendi içinde de pek çok kavramı barındırmaktadır. “Meditasyon” adlı çalışmada sanat ve meditasyonu birleştirici bir yaklaşımla inceleyen Uz. Klinik Psk. Christophe Andre, kavramı 24 alt başlığa ayırmıştır. Bunlardan oyunculuk adına en temelleri; “Nefes almak, kendi bedeninde yaşamak, düşüncelerini gözlemek, duygularına alan tanımak, farkındalığını artırabilmek için dikkatini açmak, eyleme geçmek ve geçmemek, zihnindeki hapisanelerden kurtulmak, kontrolü bırakmak ve çalışmak” kavramlarıdır. Çalışmada bu alt başlıklar birebir incelenmese de farklı alt başlıklar altında kasıtlarından sıklıkla bahsedilmektedir (Andre, 2016, s. 8-9).

Oyunculuk sanatında iletişim oldukça geniş bir yer tutmaktadır. Gerek partnerleri gerek reji ekibi gerekse kendisi ile oyuncu sürekli olarak iletişim kurma beceresine sahip olmak zorundadır. Aksi takdirde mesleki açıdan ciddi sıkıntılarla karşılaşmaktadır. Kolektif sanatların en başında gelen sahne sanatlarının parçası olan oyuncular bahsedildiği üzere diğer sanatkârlardan önce çoğunlukla kendileriyle dahi iletişim halinde değildir. Kendisiyle bağları kuvvetli olmayan bir sanatkâr, sanat hayatı boyunca tekrara, kalıplaşmış üretime mecbur kalacaktır. İnsan, doğası itibariyle yaşamsal tecrübesine bağlı olarak ruhsal ve fiziksel değişimine bir ömür devam etmektedir. Sanatkâr bunları gözlemlemeyi bırakmamalı, en büyük hazinesi olan içsel evriminden kopuk bir yaşam sürmemelidir. Bu ve benzeri sorunlar için yoga ve meditasyon kazanımlarıyla bizlere şifa sağlamaktadır. Çalışma, tüm oyuncular için evrensel bir dil ve bahsi geçen şifadan yararlanmak için yol gösterici olmayı hedeflemektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. YOGA’NIN DOĞUŞU VE TEMEL FELSEFESİ

1.1. YOGANIN TARİHÇESİ, DİNİ BOYUTU VE ÜLKEMİZDE KARŞILANIŞI

Yoga sözcüğünün etimolojisine baktığımızda Sanskrit diline göre “yug” kelimesinden türediğini görmekteyiz (Priya 2010). Yogi Bora Ercan hocanın bu dile Sanskritçe denilmesinin doğru olmadığını, Sanskrit dilinden gelen bu “yug” sözcüğünün “yuc” diye okunması gerekliliğine dikkat çektiğini görmekteyiz. Yoganın anlamına baktığımızda ise tek bir ifadeye ulaşmak olanaksızdır. Pek çok anlamı olduğu bilinen Yoganın; birleştirmek, bir olmak gibi durumları tanımladığı bilinir (Ercan, Yogaya Etimolojik Yaklaşımlar, 2014). Vâcaspati Mishra, çalışmasının başında yoga teriminin “yuha”, “toplanma” anlamında değil, “yuji”, “konsantrasyon” anlamında türetilmesi gerektiğini belirtmektedir (Feuerstein 1998, 90). Ancak bu konu hakkında bilimsel çalışmalar yürüten uzmanların henüz kesin bir tanımlama yaptığı söylenemez. Hindular için oldukça kutsal olan ve içerisinde hem edebi hem de felsefi açıdan oldukça büyük bir değer taşıyan Bhagavad Gita isimli eser, yaygın kullanımıyla Gita’ya bakacak olursak; Yoga için “envansiyon” yani “samabhava” ifadesini kullanır. Sankrit diline ait olan samabhava sözcüğünün kastı farksız olmak, eşit olmak, dengeli ve uyumlu olmaktır.

“Batı’da ve Türkiye’de artarak yaygınlaşan yoga, kelime olarak boyunduruk anlamındadır. Kavram olarak ise bireysel bilincin evrensel bilinçle birleşmesini ifade etmektedir. Özelde ise Hint dinlerinde “mistik birliğe ulaşmak amacıyla sistemleştirilen meditasyon aracı”dır ve Tanrı Şiva tarafından insanlara öğretilmiştir.” (Günay, 2007/2, s. 52).

Günümüz çağında insanlığın tüketim arzusu yogada dahi önlenemez bir seviyeye ulaştı. Batılı yaklaşımı, eğitim sistemini eleştiren Doğu, aslında çağın zorunluluğu olarak yöntem değiştirmek zorunda kaldı. Yogi öğretileri ilk dönemlerde sadece birkaç kişiye sunulurdu. Bugüne baktığımızda ise pek çok yoga okulu

bulunduğundan, öğretileri öğrenmek isteyen herkes faydalanma şansına erişiyor. Bu da Doğu ve Batının eğitim anlayışındaki entegrasyonuna bir örnek teşkil etmektedir. İçerik olarak bu öğretiler tüm dünyaya ulaşma konusunda hızla ilerlediğinden kavramlar da Sanskrit dilinden, İngilizce ve Batılı kavramlara evrilmektedir (Ramacharaka 2009, 6-7).

Yogi pratik anlamıyla yoga öğretilerini uygulayan kimseye verilen addır. Etimolojisini incelediğimizde yoga ile aynı soy ağacından geldiğini, “yug” kelimesinden türediğini görmekteyiz. Anlamsal karşılığı ise yoga pratiğinde ustalaşmış, derinleşmiş ve öğretici olabilme durumuna erişmiş kimsedir. Yogini ise aynı anlamın kadın uygulayıcısına verilen isimdir. Yoginler kültürünün ortaya çıkışını kesin bir şekilde tespit etmek zordur. Her ne kadar daha önceki çalışmalarda yoginilere yönelik açık referanslar bulunsa da hem arkeoloji hem de metinsel kanıtlar, dokuzuncu yüzyılda yogini kültürünün ortaya çıktığına işaret etmektedir. Tüm yoga uygulayıcıları bu yogi ve yoginilerin izinden giderek, takipçileri olabilirler (Feuerstein 1998, 92).

Hint felsefesi ve dinlerinde bir çeşit ibadet aracı olan yoga, tanrıya yaklaşma aracı olarak değerlendirilebilir. O zamanlarda da tıpkı bugün olduğu gibi dünyaya ait olan, dünyevi tüm araçlardan sıyrılıp, ruh ve tanrı arasında köprü görevi gördüğünü söylemek mümkündür (Karaali 2008). Modern Dünya’da Tanrı’nın göreceli bir kavram olduğu, buna bağlı olarak da modern zamanda yapılan yoga uygulamalarında ilişki kurulan Tanrı’nın kim, ne olduğu öznel bir gerçektir ve kişiden kişiye çeşitlilik gösterir. Yoga’nın kendi içerisinde barındırmış olduğu dinsel bir evreni vardır. Ancak bu pratiği deneyimleyen kişiden beklenen kendi Tanrı inancını, anlayışını bir kenara bırakması değil, Yoga’nın doğuşuyla ilgili dini ve felsefi bilgilerden genel hatlarıyla haberdar olunmasıdır. Böylelikle pratiklerin hangi amaçlar doğrultusunda oluşturulduğunu bilmek, deneyimleyen kişi için Yoga’nın anlam-eylem bütünlüğünü ve tutarlılığını görünür kılmaktır. Dolayısıyla da Yoga yapmak için herhangi bir dini veya öznel inanış engel teşkil etmeyeceği gibi, kişiyi kendi yolculuğundan da saptırmayı hedeflememektedir. Türkiye’de yoga alanında eğitim veren ilk resmi kurum “Herkes İçin Spor Federasyonu’dur. Bu kurum çalışma hayatına 1990 yılında başlamıştır (Zehra Elçin Özdenler 2019). Özel yoga merkezleri ise ülkemizde ilk kurulduğu dönemlerde (2000-2010), Türk basınında sıklıkla Hint dinlerini yaymak,

Müslümanları yoldan çıkartmak ve İslam dinine göre caiz olmayan etkinlikler yürütmekle itham edilmiştir. Devamında 2009 yılında T.C. Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından yapılan açıklamada, yoganın yeni bir din akımı olduğu öne sürülmüştür. Devamında İslam akademisyenlerine yöneltilen “Müslüman kişi yoga yapar mı yapmaz mı?” soruları gündem olmuştur (bkz. (Saka 2009). Günümüzde Din İşleri Yüksek Kurulu Başkanlığı resmi sitesinde “Bir Müslümanın, başka bir dinin inanç ve ibadetlerine dayandığını bilerek yoga yapması uygun değildir” ifadesi yer almaktadır. (bkz. (Başkanlığı 2018) Yoganın dini gerçekliği elbette ki doğuşu itibariyle mevcuttur. Ancak bu felsefe ile ilerleme ve uygulanma mecburiyeti bulunmamaktadır. Herhangi bir dinin eylemsel ritüelinden duayı ve tanrı için yapılma halini çıkarttığınız zaman geriye kalan sessiz şekilde yapılan eylem zincirleri ve kişidir. İçi dini bakımdan boşaltılmış eylemlerde herhangi bir dini inanıştan veya herhangi bir dini yükümlülükten söz etmek doğru olmayacaktır. Bu duruma Yoga için Hindu dinlerinden hareketle geliştirilen eylem ritüeli denilmesi yanlış olmayacaktır. Yoga için Hindu dinleri felsefesinden yararlanıldığını söylemek yerinde olacaktır. Ancak burada ayrışması gereken nokta; yararlanılan felsefeler tüm insanlığın, tüm dinlerin birleştirici, sevmek ve saymak, kendini dinlemek gibi ortak söylemlerinden daha fazlası değildir. Bu bakımdan yoga yapan bireylerin herhangi bir dini ritüel gerçekleştirdiklerini söylemek, içi dini bakımdan boşaltılmış eylemlerin dinsel bir eylem olduğunu söylemek gibi gerçekçi olmayacaktır. İstisnai durumlar haricinde yoga uygulamaları yapan merkezlerde genellikle kısaca yoganın doğuşu, felsefesi, pratik çeşitleri ve zaman zaman mantralarından¹ bahsedilip devamında sadece pratik kısmına geçilir. Bu anlatılar da ise ayırıştırma çok birleştirme gözetilerek söylemler üretilir. Üretilen söylemler de Hümanist bir tutum sergilenir ve tüm dinlerin ortak ahlaki değerleriyle oldukça büyük benzerlik gösterir. İşte bu noktada Yoga, bir dine mensup olmanın getirdiği pratikten, evrensel bir boyuta taşınarak tüm inanıştan insanlar için işlevsel hale gelir. Merkezlerde tercih edilen mantralar çoğunlukla kesik hecelerden oluşan tınılar veya Sanskrit dilinde tüm insanlığın ortak manevi değerlerine temas eden söylemlerdir. Bahsi geçen söylemler; herhangi bir dine mensup olmanın

¹ Mantra; Meditasyon esnasında veya bitiminde tekrarlanan belirli heceler, kelimeler yahut cümlelerden oluşur. Bu cümleler kimi zaman dini söylemler, kimi zaman kesik heceler tınıları itibariyle şifa getirdiğine inanılan sesler, kimi zaman ise kişinin kendisine ait, ruhsal sağlığına iyi geldiğine inandığı söylemler olabilir. Bu durum uygulama yapan bireyin veya grubun seçimine bağlıdır. Mantraların söylenme zorunluluğu bulunmadığı gibi her yoga pratiği yapan yerde sıklıkla kullanılan bir araç değildir (Kıroğlu, 2016).

değil, insan olmanın değerlerini taşımaktadır. Bu bakımdan bu söylemleri de herhangi bir dini ritüel ile örtüştürmek doğru olmayacaktır.

Mantraların kullanımı Türkiye’de bulunan yoga merkezlerince çok yaygın olmadığını belirtmiştik. Yurt dışında yapılan akademik çalışmalar mantra meditasyonunun somut kazanımlarını şu şekilde sıralamıştır:

- 1) Tekrarlanan seslerin kişiyi olumsuz veya olumlu düşüncelerden uzaklaştırdığı ve nötr bir tavra büründürdüğü saptanmıştır. Bu esnada kişinin kan basıncında düşüş yaşandığını, dolayısıyla stres, kaygı, olumsuzluklara sürüklenme ve anı yaşayamama gibi sorunların azaldığı gözlemlenmiştir.
- 2) Pozitif yönde melodik hafızayı güçlendirdiğini, kişiler üzerinde huzur, dinginlik ve barışçıl düşünceler ürettiğini, manevi boşluk hissinin azaldığını, nefes alma koordinasyonunun arttığını, kasların gevşemesini sağladığını, yaşamda karşılaşılan olaylara karşı tarafsızlığı ve ruhsal dengeyi arttırdığını yapılan çalışmalar ortaya çıkarmıştır (Chan 2014).

Üzerinde duracağımız Yin Yoga pratikleri, meditasyon ve fiziksel derinliğe ulaşmada bizlere hizmet edecektir. Bu pratikler esnasında yüksek oranda enstrümantal müzik eşliğinde sükunetin ve eylemlerin olduğunu söylemek mümkündür.

Yogada uzmanlaşma, eğitmenlik türevi kurslara gidilmediği takdirde yoga hizmeti veren kurumlarda ahlaki ve dini boyuta temas edilmeden, genel hatlarıyla kısaca anlatılmaktadır. Bunun yerine “dingin ve farkında olan insan” felsefesiyle çeşitli deyimlere veya mantralara yer verilmektedir. Bu söylemlere oldukça az yer verildiği gibi, herhangi bir din ile bağdaştırılmaktan da kaçınılmaktadır.

Yoga uygulamalarında üst amaç² hayatın karmaşık yapısından, dengesizliğinden uzak durmak ve dengeyi yakalamaktır (Chinmayananda Saraswati 1992, 5). Hindu

² Buradaki üst amaç, tiyatro sanatı terminolojisindeki anlamıyla kullanılmaktadır. Tiyatro’da üst amaç genellikle karakter üzerinden belirtilir. Karakterin üst amacı denildiği zaman ise kişi, bahsi geçen oyun kişinin her şeyden öncelikli olan birincil hedefini algılamaktadır. Bu kısımda Yoga’nın her şeyin

dinleri için Yoga, yolda olma hali ve kişisel alımlamalar barındırdığından bu tanımı keskin çizgilere çizmek sağlıklıdır. Yogayı bütüncül bir kavram olarak değerlendirmek yanlış olmayacak ve bu şekilde yaklaşıldığı takdirde altında yatan derinliklere ulaşmak kolaylaşacaktır. Hint dinlerinde insan varlığının ölümsüzlüğe ulaşması yolunda temel araç olarak kullanılan yoga; bedensel bir disiplin sağlarken aynı zamanda bahsi geçen üst amaca giden yolu hazırlamaktadır. Bunu diğer bir özelliği olan meditasyon ile sağlaması da katmanlı bir anlamı olmasının temel göstergesidir (Arslan 2013, 2).

Yoga, çağımızdan 5.000 yıl evvel günümüzün Hindistan'ında Indus Vadisi Uygarlığında Sankrit dilindeki metinlerinde “Veda” adıyla karşımıza çıkar. M.Ö. 3.000 yıllarında yazıldığı bilinen Patanjali³ Yoga Sutraları, günümüzde gördüğümüz tüm yoga pratiklerinin dayandığı metindir. Arkeologların ve farklı disiplinlerin yaptığı pek çok çalışmada Hint dinine ilişkin donelerin M.Ö. 2000-1500 civarlarına dayandığına ilişkindi. Yoga pratiği Hint dinlerinde (Hinduizm, Budizm, Caynizm, Sihizm) kullanılan bir çeşit uygulamalı sıyrılma aracıdır. Paralel olarak insanın temel gayesi olan ölümsüzlüğe, aydınlanmaya ve gevşemeye ulaşma yolculuğudur. Dünyadan maddi, manevi ve dünyevi olandan uzaklaşılarak ulaşmayı hedeflenen bir öze ulaşma yolculuğudur. Bunu çeşitli fiziksel pozlar, zihinsel düşünceler, nefes teknikleri aracılığıyla sağlar. Bu disiplinin temelinde beden-ruh-nefes bütünlüğüne ulaşmaya çalışılmaktadır.

Yoga, Hindistan'ın kültürel değerleri konusunda da oldukça büyük bir önem arz etmektedir. Hindistan'ın dini, felsefi, sosyolojik ve kültürel alt yapısı hakkında oldukça derin bilgiler sunan Yoga ile ilgili kaynaklar, Hindistan'ın normalde bilinenden çok daha eski bir medeniyet olduğunu göstermektedir (Arslan 2013, 6-7).

üstünde duran amacını belirtmek istediğimizden, bu ifadeyi tiyatrodaki anlamıyla kullanmayı uygun bulduk.

³Yoga Sutralarının yazarıdır. Patanjali “sekiz basamaklı yoga olarak” bilinen öğretinin temelini oluşturmuştur. Aynı zamanda yoga ile ilgili temelleri yazıya döken Yoga Sutra's of Patanjali kitabının yazarıdır. (Busia, 1999)

1.2. DOĞULU VE BATILI YAKLAŞIMLAR

Batı bilindiği üzere her zaman bilimsel, somut, nicel ve teknolojiyi takip eden araştırmaları ile karşımızda durmaktadır. Bu bağlamda her zaman ileri sürülen bir sav; Batılı yaklaşımın, insanın duygularını, ruhunu ve doğasını özümsemeden çalışmalar yürüttüğüdür. Buna karşıt olarak yine aynı derecede kabul gören görüş ise; Doğu'nun ilkelliği, bilimsellikten uzak oluşu, ürettiği değerlerin sübjektifliğidir. Bu bağlamda üretilen tüm disiplinlerin Doğulu veya Batılı yaklaşımlar olarak kategorize edildiğini söylemek yanlış olmaz. Herhangi bir Çalışma sürecinde izlenilen yöntem ve sonuçlar doğrultusunda oluşturulan veriler göreceli, sayılamayan, somut olmayan, kişisel düşünceler, soyut kavramlar barındırıyorsa bu çalışmalar Doğulu, aksi ise Batılı yaklaşım olarak görülmektedir.

Batılı yani kendi ifade şekilleriyle; Avrupa merkezli yaklaşımlara bakıldığında kendi kültürel değerlerinden ziyade Doğu dinleri ve kültürleri üzerinde çalışmaya başlanmıştır. Bu durum akademik alanda yapılan taramalarda açıkça görülmektedir. Bununla beraber Doğu'nun da Batılı bilimcilere yaklaşımının temelsizliği dikkat çekmektedir. Bu durumda karşılıklı bir ötekileştirmeden söz etmek mümkündür (Okuyan 2011, 121).

Ötekileştirmenin hiçbir türünün insana ve doğaya hiçbir fayda sağlamadığı aşikârdır. Ancak bu çalışmanın çıkış noktasındaki bütüncül yaklaşımı anlamak için mevcut ötekileştirme yaklaşımlarına göz atmakta fayda vardır. Doğu ve Batı birbirini mercek altına alırken aynı zamanda eleştirel bir tutum sergilemektedir. Bu ayrıştırmalar sonucunda iki kavramın doğduğunu görmekteyiz: Oryantalizm ve Oksidentalizm.

Kelime kökenine baktığımızda Oryantalizm; “Doğu’ya ait olan ya da Doğu’yu hatırlatan her şeydir”. 19. Yüzyılda gelişim gösteren bir bilim dalı olan Oryantalizm, Fransızca “Orientalisme” kelimesinden çoğalmıştır. Geniş kapsamlı bir anlam olarak ele alırsak Oryantalizm: “*Doğu ülkelerinin din, dil, tarih ve medeniyetlerini tespit eden, araştıran ve inceleyen ilim dalıdır. Diğer bir adı ise Şarkiyatçılıktır.*” (Dikici 2014, 47).

Oryantalist yaklaşıma yanıt niteliğinde olan Oksidentalizm kavramı, gecikmeli olarak çalışmalarına başlanmış ve henüz Oryantalist yaklaşımlar kadar yayın bolluğuna ve çeşitliliğine sahip olmayan bir inceleme biçimidir.

“Kelime anlamı “occidentalizm”, Fransızca “occident” (Tür. Batı, Osm. Garb) kelimesinden gelir. Şarkiyatçı (orientalist) literatürde Doğuyu anlatmak için kullanılan (Tür. Doğu, Osm. Şark) kelimesinin karşıt anlamı olarak “occident” kelimesi, yalnızca coğrafi bir yön olarak değil, aynı zamanda kültür ve medeniyet olarak da Batıyı tanımlar. Keza “oriental” kelimesi, Fransızcada “Doğulu” ya da “Doğuya ait olan” anlamına geldiği gibi, “occidental” kelimesi de “Batılı” ya da “Batıya ait olan” anlamına gelmektedir. Bununla birlikte, “occidentalism” (Osm. Garbiyatçılık) kelimesi hakkında muhtelif açıklamalar yapılmakta ve buna bağlı olarak da farklı birtakım garbiyatçılık incelemeleri ortaya çıkmaktadır.” (Saygın 2015, 10).

Bu kavram Batı’ya bakış aracıdır. Temelinde sosyolojik, teknolojik ve politik incelemelerin yapıldığı bir çeşit inceleme sahasıdır. Bu saha doğrultusunda Batı’ya has olan irdelenir ve sonucunda karakteristik yapısı tahlil edilir. Sonuçlar, çalışmaları yürüten araştırmacılar tarafından değerlendirilir ve bir yargı, algı oluşturulur. Bu yargının tarafsızlığı tıpkı oryantalizm kavramında olduğu gibi muallaktır (Said 2016, 174-175). Koca bir coğrafya ve tipik özelliklerinden elde edilen veriler pek çok alanda menfaat aracına dönmektedir. Ancak unutulmaması gereken husus, buna rağmen Oksidentalizm kavramı etrafında yapılan çalışmalar kaynak sahası oluşturduğundan önemi hem Batı hem de Doğu için büyüktür. Oksidentalist yaklaşımın ağırlıkta olduğu bir örnek olarak, Tunç Okan’ın “Otobüs” filmi verilebilir. Batı toplumu ahlaksız, vicdansız, samimiyetsiz ve nefret dolu bir toplum olarak karşımıza çıkar. Kavram bu gibi durumlarda incelemeden çok taraflı yayınlara dönüşmektedir.

“Batı’ya özgü” diye bilinen yaşam biçimlerinin, düşüncelerinin, tavırların anlaşılmasına, çözümlenmesine yönelik düşünceyi üreten bir yaklaşımı ifade etmesi gereken bu kavram, zaman içinde istisnasız her durumda Batı’dan nefret eden, Batı’ya kin ve nefretle yaklaşan, saldırgan bir ideolojiye dönüşmüştür” (Turgut 2002).

1.3. MODERN İNSAN VE YOGAYA DÖNÜŞ

İnsanlık var olduğu günden beri iki değer etrafında şekillenmektedir: Akıl ve duygu. İlkel dönemlerde aktif olup, pratik olmayan akıl yöntemi yerine güdüsel ve içsel yaklaşım olan duygu yöntemi ön plandaydı. İnsan doğası gereği gerçekleştirdiği tüm eylemleri hangi sezgiyle yaparsa yapsın sonucunda bir akıl süzgecinden geçirip değerlendirir. Kendince pratik ve tutarlı olmayanı eler. Bu elemeler neticesinde çoğunlukla tutarlı bir ilerleme sağlaması beklenir. Nitekim tarihsel süreç de bu prensipler ışığında ilerler. Peki, bu ikisini bir denge içerisinde götüremediğinde insanlığın başına ne geleceği sorusunun yanıtını almak için kendimize, modern insana dönmek yeterli olacak mıdır? İnsanlık benliğine yabancılaşmış, mevcut teknolojik kuşatma altında korkunç bir baskı altına girmiştir (Ulaş Çakar 2004, 24).

“Mutluluğa gelince, onun lafı yoktur. Oysa mutluluk, hayatın gayesi değil midir? Acaba, o nasıl sağlanır. Uygarlığın ve gelişmenin onu elde etmeye başarmamıza imkân verdiği hiç de görülmemektedir. Kuşkusuz ki, aile ocaklarında miktarı git gide fazlalaşmakta olan bir buzdolabı, bir çamaşır makinası, bir televizyon bulunmaktadır. Fakat sokakta, trende, metroda yüzlere iyice bakınız. O yüzler asıktır, endişelidir. Çünkü hayat, organizmayı tüketen sürekli bir savaştır. Fransa’da, 1955 yılında, akıl hastalarının miktarı bir rekor oluşturan 110.000’i bulmuştur. Sinir bozuklukları, şimdi, zamanın hastalığı gibi sayılmaktadır. Maddece gelişme, insan mutluluğuna hizmet etmemiş üstelik aksine neden olarak, ona sırt çevirmiştir.” (Dunne 1977, 9).

Modern hayatlar içerisinde yaşayan insanlığa baktığımızda yaşamda büyük bir pratiklik olduğu aşikârdır. Arzu edilene ulaşım oldukça kolaylaşmış, süreçler kısalmış, zaman ile büyük bir yarış haline girişmiştir. Bununla beraber tüketilen besinlerde organik, bahçe ürünleri yerine, paketlenmiş fabrika gıdalarına evirilmiştir. Bu süreçte insanın fiziksel mekanizmasının gerilediğini görmek mümkündür. Sonucunda ise başta obezite olmak üzere pek çok ruhsal ve sinirsel hastalıklar baş göstermiştir. Yoga işte tam burada git gide içi boşalan kavramları yeniden hatırlatmak ve zenginleştirmek adına büyük önem taşımaktadır. Modern insanın başlıca eksiklikleri; manevi yoksunluk, stres yönetimi, öz benliği dinlemek, fiziksel aktivite (çağın en popüler pozudur oturmaktır), sağlıklı nefes, kişisel zamandır. Çözüm elbette harekete geçmektir. Yoganın insanın kendine dönüşünü, postürünü, fiziksel ağrı ve problemlerini, yeme biçimini, yoğun baskı altında yaşama direncini, yaşadığı bunalımlarını olumlu yönde

düzenlediği yapılan bilimsel çalışmalar sonucunda ortaya çıkarılmıştır (Tessema 2017, 123-124).

Süreçte karıştırılmaması ve unutulmaması gereken, bilim ve doğanın el ele yürümesidir. Bilimin üreticisi yine doğanın önemli bir parçası olan insandır. Osho, Hindistanlı bir gurudur. Söylemleri ve yaşantısıyla ilgili pek çok çelişki bulunmasına karşın, oluşturduğu düşünce yapısı psikiyatri biliminde de karşılığını bulmaktadır. İnsan bedeni ve zihni bir bütündür. Sağlıklı bir birey, psikolojik olarak yıpratıcı bir dönemden geçtiğinde hemen peşinden muhakkak bir hastalık ortaya çıkar. Bu tesadüf değil, dengenin göstergesidir. Bu durumda olan oyuncu hem beden hem de zihnen bir esneme sağlamadan, rol içerisinde genişleyemez. Rol, oyuncunun bedensel ve zihinsel sınırları içerisinde yaratılır. Dolayısıyla bir oyuncu zihin ve beden sağlığını en iyi şekilde korumalıdır. Tıpkı bir müzisyenin enstrümanına yaklaştığı gibi zihnine ve bedenine özenle bakmalıdır. Çağımızın en büyük özelliği olan stres, telaş ve gerginlik ile beden ve zihnimizin baş edebilmesi için gereken, kendimizi dinlemek, bedenimizi gözlemlemek ve bu esnada esneklik kazanmaktır. Tüm bunlar için yoga ise biçilmiş bir kaftan görevi görmektedir (Osho 2010, 25-29).

İKİNCİ BÖLÜM

2. KAYNAK OLAN TEMEL YOGA ÇEŞİTLERİ VE ÖZELLİKLERİ

Yoga'nın tanrıya veya kişinin kendisine yaklaşma aracı olduğu, bunu kendine has pozlar, öğretiler ve söylemlerle yürüttüğü bilinmektedir. Buradan hareketle değineceğimiz yoga çeşitlerinin ilk kısmı dört başlık altında toplanmaktadır:

- Karma Yoga,
- Jnana (Bilgi) Yoga,
- Bhakti Yoga
- Raja Yoga (Günay, 2007/2, s. 73).

Bahsi geçen çeşitlerle ilgili Yoga kavramında yaşadığımız tanımlamalar arası çeşitlilik burada da dikkat çekmektedir. Her çeşit için farklı kaynaklarda, farklı tanımlar kullanıldığını görmekteyiz. Bu noktada çalışma için tanımların anlamları alanında derleme yaparken, en sık kullanılan ifadelerin yer verildiği bir kaynaktan faydalanmayı uygun gördüğümüzden, kavramları aşağıda bulunan alıntıya katılma hususunda fikir birliği ile yer veriyoruz.

“Karma Yoga, eylem yogasıdır; edimlerimizi kapsar, yaşamımızın bütünüdür de diyebiliriz. Karma Yoga'yı anlamanın en iyi yolu Bhagavad Gita'yı okumaktır. Jnana Yoga, bilgi yogasıdır; yoga bilgisinin felsefesidir, epistemolojisidir. 20. yüzyılda Bihar Yoga Okulu'nun kurucusu Satyananda'nın kitaplarıyla yogaya yaptığı katkılar paha biçilmez değerdedir. Aksi takdirde Yoga Nidra'yı (uyku yogası) bile bilmiyor olacaktık bugün. Bhakti Yoga, inançtır, adanmışlıktır; diğer tarzlara göre daha ritüelistiktir. Raja Yoga ise sekiz basamaklı yolda adım adım ilerleyerek, son basamakta kurtuluşu (moksha), özgürleşmeyi (kaivalya), tam bütünlenmeyi (samadhi) elde etmektir. Raja Yoga'da bu basamakları izlerken uygulanan araçlardan biri olarak Hatha Yoga oluşmuştur.” (Svatmarama 2017, 4).

Yoga alanında çalışma yaparken, kişiler genellikle seçim yapmakta güçlük yaşamaktadırlar. Bunun nedeni kavramın sahip olduğu çeşitliliktir. Bu noktada pratiklere yeni başlayacak birisi kendisine uygun Yoga çeşidini seçmek için öncelikle

Yoga'dan ne beklediklerine ve nasıl kazanımlar talep ettiğine karar vermelidir. Bizim üzerinde duracağımız ve çalışmamızda yer vereceğimiz çeşitler aşağıda, maddeler halinde sıralanmıştır. Burada çeşitler arası seçkiyi yaparken elbette bizler de oyuncular için içerik bağlamında en yüksek kazanım sağlayacağına inandığımız kavramlara yer vereceğiz. Bu doğrultuda kazanımları bakımından oyunculuk mesleğinin gereklilikleri ile en çok örtüşen, ülkemizde ve uluslararası alanda öğretilerine ve uygulamalarına sıklıkla rastladığımız yoga çeşitleri şunlardır:

- Hatha Yoga,
- Ashtanga Yoga,
- Vinyasa Yoga,
- Kundalini Yoga
- Yin Yoga

Bu beş yoga çeşidi arasında Ashtanga yoganın sekiz alt başlığına da yer verilecektir. Bunun nedeni yoga temeli üzerine inşa edilen bu incelemede, yoga felsefesinin ayrıntılı bir biçimde alt başlıklara ayrıldığını ve ahlaki açıdan içeriğinin ne kadar evrensel olduğunu sunmaktır. Çalışmanın pratiğinde bu ahlaki kısım aktif olarak kullanılmasa da Ashtanga yoganın doğuşunda oldukça büyük bir rol oynadığı bilinmektedir. Bunun yanında Hint dinlerinin barındırdığı ahlaki değerleri bilmek, yoga yapmak ve kültürel zenginliğin artması açısından önem arz etmektedir. Yoga bir yolculuktur ve bu yolculukta ahlaki hedefler bahsi geçen sekiz alt başlıkta sezilenmektedir. Yin yoga ve pratiği ise çalışmanın başında belirtildiği üzere oyunculuğa olan kazanımları bağlamında, temel hareket noktamızı oluşturmaktadır.

2.1. HATHA YOGA

Hatha Yoga geçmişte oldukça eskiye, 1350 yıllarına kadar uzanmaktadır. Bahsi geçen tarihte Svatmarama adındaki bilge tarafından “Hatha Yoga” isimli metinde Hatha Yoga temellenmektedir. Bilindiği üzere Patanjali'nin Yoga Sutra'ları, Yoga'nın ana kaynağı olarak bilinmekte ve kendinden sonraki tüm araştırmacılara ışık tutmaktadır. Svatmarama'nın bu metni de Hatha Yoga'nın özünü ve oluşumunu barındırmaktadır. Guru Sri Aurobindo'ya göre; Gerek düşünsel gerekse fiziksel

anlamda sınırlı bir doğamız bulunmaktadır. Bu anlamda yaşamsal enerjimizi dengeye getirmekte ve bu enerjiyi boşa harcamamak, bedenimize yöneltmek adına Hatha Yoga güçlü bir araçtır (Ercan, I. Kitap, Surya'dan Patanjali'ye, 2017, s. 31). Hatha; güç, dayanıklılık ve kuvvet demektir. Kelimenin kökeni ise Ha: Güneş, Tha: Ay'dır. Güneş'in anlamı beden, Ay'ın ise zihindir. Hatha Yoga'nın da temeli bu iki kavramı asanalar⁴, öğretiler eşliğinde birbiriyle uyumlu ve birlikte hareket eder hale getirmektir. İlk türetildiği zamanlarda, yoğun fiziksel ve nefese dayalı uygulamalarıyla Hindistan Yoga çevresi bakımından “acı verici” bulunduğu söylenmektedir. Bu pratikte beden üzerindeki bariyerler kaldırılarak, düşünsel olarak iyiye yönelik bir ilerleme kazanılması hedeflenir. Svatmarama'nın bu metnine baktığımızda Yoga Sutraları'nda karşılaştığımız yoruma açık asanalar yerine, daha ayrıntılı bir inceleme ve bilgilendirme görmekteyiz (Svatmarama 2017, 6-8).

Hatha Yoga asanaları, spor ve sağlık bilimlerinde sıklıkla başvurulmuş pratiklerden bir tanesidir. Spor bilimlerinde yapılan akademik bir çalışmada, 18-26 yaş arası kız ve erkeklerden oluşan 33 deneğe uygulanan Hatha Yoga çalışmaları neticesinde deneklerin tamamında postürlerinin kısmi seviyede düzeldiği, solunum alma şekillerinin derin ve diyafram nefesine evrilmeye başladığı, beden-zihin koordinasyonlarının daha uyumlu çalıştığı ve kas kütlelerinin arttığı gözlenmiştir. Diğer Yoga çeşitlerine nazaran daha yoğun bedensel performansa dayalı olan Hatha Yoga, katılımcıların iyileşmesi bakımından en hızlı sonuç gösteren yoga çeşitlerinden birisidir. Burada bu kadar hızlı sonuç görülmesindeki büyük etmenlerden bir tanesi Hatha Yoga asanalarının gündelik hayatta kullanılmayan postürler olmasından ileri geldiği ve diğer Yoga türlerine kıyasla nispeten daha yüksek kuvvet uygulanarak yapılmasından ileri geldiği düşünülmektedir (Ummuhan Baş Aslan, 2003, s. 84-86).

Bu noktada belirtilmesi gereken husus şudur ki; Oyunculuk mesleği ile uğraşanların yaşadıkları duygusal ve bedensel kapanmaları Yoga ile açmaya çalışmak, çalışmamızın temel gayesidir. Kondisyon olarak Hatha Yoga daha yüksek eforla yapıldığı ve bunun kademeli olarak git gide arttığı bilinmektedir. Bu noktada ileri yaşlı oyuncular için de yapılabilirliği uygun olması ve kişiyi kendiyile daha uzun sürede baş

⁴ Asana; Yoga'da oturma ve duruş pozisyonları anlamına gelmektedir. (Günay, 2007/2, s. 58)

başa bırakarak ruhunun derinliklerine ulaşmada etkili bir araç olması açısından çalışmamız Yin Yoga temelli ilerlese de Hatha Yoga'nın eşsiz beden ve nefes temrinleri pratiğimizde yardımcı araç olarak kullanılacaktır. Burada Hatha Yoga'nın ileri yaşlı bireyler için uygun olmadığı sonucu çıkarılması doğru olmayacaktır. Sadece herhangi bir fiziksel aktivite geçmişi olmayan bireylerde Hatha Yoga için tam anlamıyla başlangıç seviyesinin korunması gerekmektedir. Oysaki toplu yapacağımız çalışmalarda bizim için herkese aynı egzersizleri, aynı seviyede yaptırmak ve sonuçlarını buna göre değerlendirmek önem arz etmektedir. Her bireyi eşit kuvvet seviyesinde çalıştırma hususunda Hatha Yoga'nın uygunluğu tartışmaya açıktır. Fakat Hatha Yoga'nın özellikle nefes alanında uygulamaları oldukça etkili olduğundan ve bu noktada her seviyeye hitap ettiğinden daha önce de bahsedildiği gibi yardımcı araç olarak çalışmamıza ışık tutacaktır.

Günümüzde sağlıklı yaşama kavuşmak için pek çok insan fiziksel aktivitelere başvurmaktadır. Yoga'nın fiziksel yönüyle, bedenlerimize zarar verme, sakatlık yaratma ihtimalinin, kişinin yolda yürürken sakatlanma ihtimaliyle eşdeğer olduğu söylenmektedir. Yoga'nın ve tüm egzersizlerin sakatlanma ihtimalleri en çok bedenin zihinden uzaklaştığı sırada artar. Dolayısıyla temel amacı bu iki olguyu birbirine yaklaştırmak olan Yoga'nın sakatlanma ihtimali en düşük pratiklerden birisi olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır (Ercan, I. Kitap, Surya'dan Patanjali'ye, 2017, s. 29).

2.2. ASHTANGA YOGA

Patanjali'nin oluşturduğu sekiz ayaklı yoga sisteminin Sanskrit dilinde karşılığı Ashtanga'dır. Bu yüzden günümüzde de bu sisteme Ashtanga yoga adı verilmektedir. Ashtanga Yoga; Raja Yoga, Patanjala Yoga ve Klasik Yoga olarak da tanımlanmaktadır. Anlam olarak “sekiz basamaklı yol” demektir (Ercan, II. Kitap, Buda'dan Hatha Yoga'ya, s. 24). Bu uygulama ruhsal potansiyelimizi açığa çıkartmaya ve zenginleştirmeye yöneliktir. Ashtanga yoga içerisinde sekiz adet disiplin barındırmaktadır. Bunlar; Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana ve Samadhi'dir (Jois 2018, 4). Bizim sıklıkla başvuracağımız asanalar büyük önem taşımaktadır. Asanalar çalışılırken genellikle bu uygulama sadece hareket pratiği olmakla karıştırılır ve amacından sapar. Oysaki pratik asanalar sayesinde bizler içsel

yolculuğumuzu başlatır ve derinleştirir. Pozlar ise bu kapıların açılmasında birer anahtar görevi görür. Eğer gerçek bir derinleşme arzulanıyorsa, Patanjali'nin bu Sutra'ları sadece okunup idrak edilmemeli, zihin ve beden yardımıyla gündelik yaşama entegre edilmelidir. Aksi takdirde bu felsefe ve pratikler birer andan öteye geçmez (Ananda Balayogi Bhavanani 2013, 20-21). Ashtanga yoganın kavranması için sekiz basamağına bakmakta fayda vardır.

2.2.1. Yama

Yaşadığımız çevreye karşı yaklaşımımızda yerine getirmekle mükellef olduğumuz kurallardır. Bu kurallar kendi içerisinde beşe ayrılmaktadır.

- **Ahimsa:** Fiziksel ve düşünsel zarar vermemektir. Düşünsel kısım da fizikselle aynıdır. Fizikselden önce düşünce gelir, dolayısıyla herhangi bir konuda zarar etkinliği düşüncede de başlamışsa, eyleme geçmekle aynı dereceyi tekabül etmektedir. Hırsızlık yapmayı düşünmek ile yapmak arasında fark yoktur. Düşünceyi, eylem takip eder.
- **Satya:** Yalansızlıktır. Herhangi bir konuda birini kırmamak için bile söylenen yalan, o kişinin değerinden, kaderinden çalmaktır.
- **Asteya:** Çalmamaktır. Bu sadece maddesel düşünülmemelidir. Örneğin çok hasta olan bir kimse, karşısındakine sürekli bunu anlatarak onun enerjisinden, yaşama sevincinden, inancından çalmamalıdır.
- **Bramhaçerya:** Nefsini kontrol etmektir. Dünyanın ve bedeninin sunduğu zevkleri sömürmemektir.
- **Aparigraha:** Açgözlü olmamaktır. Buna istifçilik de dâhil edilebilir. İhtiyaçtan fazlasını almamak ve biriktirmemek gerekir. Bu aynı zamanda başkasından çalmaktır.

2.2.2. Niyama

Yama ilkesinde bireyin topluma karşı benimsemesi beklenen sorumluluklarını gördük. Niyama ilkesi ise kişinin kendine karşı yerine getirmesi beklenen sorumluluklarıdır. Niyama'da tıpkı Yama gibi beş alt başlıktan oluşmaktadır.

- **Sauça:** Saflık hali, pis düşüncelerden uzaklaşmadır.

- **Santoşa:** Halinden hoşnut olmaktır. Bu daha fazlasını istememek ya da hırsız olmak anlamında değildir. Tüm ilerlemeleri bilinçli bir şekilde fark etme ve durulan noktanın farkında olma halidir.
- **Tapas:** Öz disiplindir. Kişinin istekleri, hedefleri doğrultusunda ürettiği disipline verilen addır.
- **Svadyaya:** Kişinin kendini eğitme durumudur. Okumak, denemek, anlamlandırmaya çalışmaktır.
- **Işvara:** İnançlara teslim olmaktır. Kendini bırakma hali (Adele 2009).

2.2.3. Asana

Bedenin pozlar aracılığıyla esnetilmesi, yeni özgürlük alanları açılmasıdır. T.K.V. Desikachar, Asana'yı postür olarak tanımlar ve onun için bir pozda olmak, kalmak, oturmak diye adlandırır. Iyengar ise asana uygulamalarının her kas, sinir ve salgı bezine odaklandığını öne sürmektedir. Gergin ve elastik bir vücudun, kişiyi olası sakatlanmalar ve yorgunluk, bezginlik gibi hislerden koruduğunu söylemektedir. Aynı yogi, Asana'nın antrenmanın ve zihnin arındırılması için bir geçit olduğunu da ileri sürer (Iyengar, 1977, s. 40-41). Yoga metinleri, 8 bin 400'den fazla asana olduğunu belirtir. Zihin ve beden bu pozlarla ilk evrede bir mücadele içerisine girer ve kişiye diğer aşamalar için engel çıkartır. Eğer meditasyon evresi için bedeni asanalar ile hazırlamazsak, zihin sadece kas ağırları ile boğuşur ve meditasyon yerini yalnızca gevşemeye bırakır. Kişi bu anlarda nefes ile bedeni, zihni açmaya ve sakinleştirmeye dikkat etmelidir. Pozla mücadele etmek yerine, pozun kişinin iç dünyasından neleri açığa çıkarttığı izlenmelidir. Asanalar aynı zamanda pek çok oyuncu, akrobat, dansçı, müzisyen ve müzikal oyuncu tarafından kullanılan birer yaratma ve gevşeme tekniğidir (Hutton, 2014, s. 26-28).

2.2.4. Pranayama

Pranayama'yı anlamlandırmak için Sanskrit dilindeki anlamına bakmak gerekir. Prana; nefes, yaşama enerjisi, hayat, Yama ise yönetmek anlamına gelir (Sozakbayeva, 2014). Farklı kaynaklarda Yama kelimesi için kontrol altına almak ifadesi kullanılmıştır. Ancak yoga içeriklerinde kontrol altına almak ifadelerinden mümkün olduğunca kaçınılmalıdır. Bunun nedeni hepimiz hapsettiğimiz, belki de yanlış şekilde

kontrol altında tuttuğumuz bir uzvumuzu geçmişten gelen yanlış denetimlerle kontrol altında tutmaktayız. Bu yüzden kontrol altına alma ifadesi, pratik yapan kişiyi eskiden gelen limitlerle pratik yapmaya sevk edebilir. Pranayama'nın gelişmesi sonucunda berrak bir zihine yaklaşılmmasının yanında, akciğer kapasitesinin arttığı yapılan çalışmalarda gözlemlenmiştir. Bu sayede Pranayama'da gelişim gösteren oyuncu, herhangi bir role veya yüksek fiziksel performansa çok daha hazır olacaktır. Düzenli Pranayama egzersizleri yapmak ruhsal bir dinginlik, huzur getirmektedir (Hutton, 2014, s. 9-11). Soluk bu bağlamda oldukça büyük önem arz etmektedir. Nefes yaşamın anahtarıdır. Bunu basitçe durdurmayı bile denediğimizde vücudun hemen alarma geçtiği, zorlandığı ve tıkanıp kaldığı görülmektedir. Bu yüzden bu anahtar doğru kullanıldığında mevcut kilitleri açmakta oldukça yardımcı olacaktır. Gündelik yaşama bakıldığında gergin bir anda veya yüksek kondisyon isteyen zamanlarda yapılan ilk şey nefesi tutmaktır. Bu hepimizin sahip olduğu genel geçer bir hatadır. Yaşam akışında ise soluk döngümüz oldukça kısırdır. Örneğin modern toplumlarda ortalama beş dakika derin nefes alıp veren bireylerde baş dönmesi görülmektedir çünkü yaşantılarında köklü soluk pratikleri yok denecek kadar azdır. Soluğun oyunculuğu üzerindeki önemi, duyguları harekete geçiren etmenlerden bir tanesi olmasından ileri gelmektedir. Oyuncu soluğuyla kalp atışlarını hızlandırıp yavaşlatabilir. Bu durumda örneğin hızlanmış bir kalp oyuncuya belli bir tempo ve ritim verecektir. Soluk kişinin göreceli olarak kontrolünde olduğundan, istediği anda vücudunu kullanarak soluk uyarısıyla duygularını harekete geçirebilmektedir. Ancak burada karıştırılmaması gereken bir ayrım mevcuttur. Soluk tam anlamıyla kontrol edilmeye çalışıldığı takdirde duyguların dışı vurumu imkânsızlaşacaktır. Bu da oyuncuyu karaktere dair duygu arayışından ve aktarımından uzaklaştıracaktır. Soluk kısmi ölçüde kontrollü egzersizler yoluyla çalışılarak genişletilebilir ancak buradaki esas amaç soluğu tam anlamıyla kontrol altına almak değildir. Tam tersi, özgür soluk almak için, kişinin kapasitesini arttırmak ve duyguların dışı çıkışına katkı koymaktır (Suner, 2011, s. 79-81).

2.2.5. Pratyahara

Pratyahara terimi Sanskrit dilinde iki kelimenin birleşiminden meydana gelir. Prati “karşı” veya “uzak”, ahara ise “vücudumuza yemek veya dışarıdan aldığımız

herhangi bir şey” anlamına gelmektedir. İkisinin birleşiminden doğan Pratyahara kavramı ise duyuların geri çekilip, bu uyarılara karşı direnç göstermeme halidir. Kavram da kendi içerisinde dörde ayrılmaktadır. Indriya-pratyahata, Prana-pratyahara, Karma-pratyahara ve Mono-pratyahara. Genelde yogada kavramlar iki kelimeden ve dolayısıyla anlamdan oluşmaktadır. Yoga sürece yayılan, gelişimini bu şekilde sağlanan bir anlayışla hareket etmektedir. Bu bağlamda her adım bir sonrakinin hazırlığı niteliğinde olduğundan ve herhangi bir pratik esnasında uygulayıcıdan, bir önceki adımın özelliklerini de talep ettiğinden, iç içe geçmişlik söz konusudur (Pratyahara : The Forgotten Limb of Yoga, 2020).

Pratyahara meditasyon yolunda kullanılan en önemli araçtır. Bu adımı geçmeden gerçek meditasyon haline ulaşmak olanaksızdır. Yıllardır yoga pratiği yapan kişilerin, yogilerin dahi Pratyahara konusunda ne kadar verim elde ettikleri tartışmaya açıktır. Pratyahara’da gerçek verim sağlandığında meditasyonda derinleşmenin kapıları aralanacaktır. Pratyahara olmadan meditasyon elbette yapılmakta ve belli sonuçlar (konsantrasyon, sükûnet) alınmaktadır. Ancak bu kazanımların kalıcılığı ve fazlası için Pratyahara olmazsa olmazdır. Meditasyon haline geçmeden önce Pratyahara adımında sonuç olan kişi, zihninde yolculuğa çıkabilir, önceden fikir sahibi olduğu olaylara karşı geniş bir bakış açısı ve farklı perspektifler kazanabilir.

2.2.6. Dharana

Kelimenin anlamını bulmak için Sutralara baktığımızda odaklanmak veya konsantrasyon anlamının çıktığını görürüz. Zihinde tam bir odaklanma sağlamak oldukça güçtür ve belli tekniklere ihtiyaç duyulmaktadır. Dharana; belirli bir süre odağı bir durum veya nesne üzerinde sabitleme becerisidir (Dharana 2010). Bazen kişi kendini bu konsantrasyonu sağlamaya çalışırken boşlukta hissedebilir. Bunun nedeni hiçbir yere kaçmadan, sadece anda kalma pratiğinin gündelik yaşamda oldukça az olmasından ileri gelmektedir. Bu noktada hiçlik felsefesinden faydalanmakta yarar vardır. Yaşamda böyle bir alışkanlık geliştirmeyen bünye, öylece kalmayı genellikle “hiçbir şey yapmamak” olarak algılar. Oysa hiçbir şey yapmama sandığımız hâl, benliğimizdir. Konsantre olmamız için geçmemiz gereken yolda hiçlik yatar. Çabalamadan, sadece kalarak gerçek konsantrasyona ulaşmak mümkündür. Hiçlik,

korkulduğunun aksine oldukça geniş bir dünyaya açılan kapılardır. Ancak boş bir kaba bir şeyler koymak mümkündür (Akgünlü 2017).

Pratik esnasında herhangi bir iletişim cihazı uygulama alanında olmamalıdır çünkü yayılan sinyaller zihni meşgul etmektedir. Kişinin kendini rahat hissettiği bir aksesuarla, (örneğin bir yastık kullanılabilir) sırt dik olacak şekilde oturulur. Uygulamaya yeni başlayanlar için 12 ile 15 dakika arası pratik için uygun bir zaman dilimidir. Bunun denetimini yapabilmek için bir zamanlayıcı kullanmak doğru olacaktır. Odaklanılacak şeyin ilk etapta somut bir nesne olmasında fayda vardır. Nedeni ise, zihin odağını sağlamaya çalışırken ilk etapta temel duyularına, düşüncelerine hitap eden noktaya daha rahat konsantre olmaktadır. Soyut olana odaklanmak, Dharana'nın ikinci aşaması olarak değerlendirilebilir. Bu yüzden soyut olana odaklanmayı ilerleyen zamanlarda denemek daha doğru olacaktır. Odaklanırken, nesne boyun düz olacak şekilde göz hizasında tutulmalıdır. Her göz kırpış nesneden ve odaktan bizi uzaklaştırma ihtimali taşıdığından, mümkün olduğunca gözü kırpmadan açık tutmak yerinde bir davranış olacaktır. Göz bu duruma tepki verecek ve elbette sulanacaktır. Bu durum son derece olağandır. Bu esnada zihin hemen odağını başta göze, sonra başka noktalara kaydırmaya çalışacaktır. Burada önemli olan bu kaçışı fark edip, odağı tekrardan nesneye getirmeye çalışmaktır. Gündelik yaşamda, örneğin ağladığımızda onun nedenini, hissettirdiklerini düşünmek yerine eylemin etrafında döner, kendimizi fazlaca yıpratırız. Odağımızı bu doğrultuda yönetme becerisini kazanmak başta şahsi huzurumuz için önem arz etmektedir (Suryadevananda 1993, 6-8).

Zihnin konsantre olma yolunda geçirdiği aşamalar ise şöyle özetlenebilir;

“Kşıpta Durumu: Zihin bu durumdayken, diğerine atlar durur.

Mudha Durumu: Zihin durağandır ve unutmaya eğilimlidir.

Vikşıpta Durumu: Zihnin toplanmaya başladığı durumdur.

Zihin çoğu zaman sabit durur ve bazen dikkati dağılır.

Konsantrasyon uygulamalarıyla zihin toplanmayı öğrenir.

Ekagra Durumu: Zihin tek bir noktada sabitlenmeyi öğrenir.

Nirudha Durumu: Zihin tamamen kontrol altındadır.”

(Dharana 2010)

2.2.7. Dhyana

Dhyana, Sanskrit dilinde “düşünmek” anlamını taşır. Patanjali Yoga Sutralarına göre bir önceki basamak olan Dharana; konsantrasyondan güç alınarak sağlanan meditasyon durumudur. Bu anda iç huzur seviyesi yükselmeye başlar. Pek çok kas gevşeme halinde olduğundan, vücutta hormon seviyeleri değişir ve rahatlama yaşanır. Bu durum bilim insanları tarafından karşılaştırmalı verilerle ortaya konulmuştur. Yoganın herhangi bir çeşidini 60 ile 100 gün arası uygulayan bireylerin, kanser, psikolojik sorunlar, kalp rahatsızlıkları, fiziksel problemler ve cinsellik konusunda iyileşme yönünde ciddi bir artış olduğu çalışmalar sonucunda keşfedilmiştir. Özellikle psikolojik konularda bugün bir araç haline gelen yoga, sağladığı konsantrasyon ve meditasyon becerisi ile kişinin yaşam kalitesini arttırmaktadır (Akdeniz 2017,20-21).

Dhyana için sağlıklı bir oturma pozisyonu seçilmelidir. Tercihen kalça altına bir minder ile destek sağlanabilir. Temelde üç çeşit oturma şekli bulunur. Bunlar; Sukhasana (bağdaş kurarak oturma), Vajrasana (diz üstüne oturma) ve Sidhasana (bir bacak tamamen yerde diğerinin ise onun üstünde olduğu oturma) diye sınıflandırılır. Bu oturmalarda her zaman kişiden dik oturulması beklenir ancak bundan kasıt bel çukuru oluşturup, deyim yerindeyse bir direk gibi durmak değildir. Eğer bu şekilde oturulursa oluşan bel çukurundan ötürü, yaklaşık 5 dakika sonra bel ağrıları başlayacak ve kişi meditasyon halinden çıkacaktır. Bunun önüne geçmek için omurga dik tutularak oturulup, beldeki çukur daha düz bir hale getirilmelidir. Boyunu ise hafif geriye alıp çeneyi yine hafifçe öne yaklaştırdığımızda, kaslar devreden çıkıp doğal ve uzun süre ağrısız kalınabilecek sağlıklı bir poz elde edilir. Bileklerimizi diz üstüne yerleştirdiğimizde ise bedenin meditasyon esnasında öne ve arkaya gitmesi engellenir, kollar baston görevi görerek destek sağlar. Bunlar meditasyonun ağrısız ve kesintisiz sürdürülebilirliği açısından büyük önem taşır (Ortan 2018).

2.2.8. Samadhi:

Samadhi, sınırları aşmak olarak tarif edilir. Kavram Sanskrit dilinden çevrildiğinde ise üstün yoğunlaşma anlamına gelir. Bu aşamada zihin sınırları aşarak, benlik hissi doğmaya başlar. Kişi bu aşamada tam anlamıyla kendiyi baş başa kalır.

Zihin, düşünceden arınınca evrenin sınırsızlığı, sonsuzluğu gibi konularda farkındalık doğmaya başlar. Duyulardan, düşüncelerden zihin yardımıyla sıyrılınca, özgürleşme hissi başlar. Bu Samadhi aşamasıdır. O yüzden bu noktada evrenle bütünleşme sağlanır çünkü kişi ego sınırları dışına çıkar. Samadhi'nin de bu yüzden diğer bir anlamı bütünleşmektir. Diğer bir taraftan Samadhi'de bilincin öze çekildiği söylenir. Böylelikle kişi fiziksel dünyadan, bedenden ve bilinçten sıyrılarak acılarından da arınmaya başlar. Bilinç aslında en büyük algılama ışığıdır. Bilinç devre dışı kaldığında beden koma haline girer. Algılamaz, tepki vermez ve her şeyden kopar. Samadhi de bilincin öze çekilmesini sağladığından, kişi kendi evrensel bilincini tanımlayabilir (Manav 2013).

Aydınlanma evresine ulaşan bir kişi pek çok aşamadan geçer. Bunlardan ilki, benliğin ve varoluşun sorgulanma halidir. Kişi kendine, ben kimim, nereden geldim ve nereye gidiyorum gibi soruları yöneltir. Bunun sonucunda da bir araştırma süreci başlar. Bu sayede kişinin zihni aktif bir varoluş araştırması içerisine girer. Samadhi evresine erişen kişilerin gündelik yaşamında ise stres yönetimi ve telaş konusunda pozitif yönde bir ilerleme sağlandığı gözlemlenmektedir. Bunun nedeni ise istenilen anda yapılan yüksek yoğunlaşma sayesinde acılardan sıyrılma yetisinin gelişmişliğinden ileri gelmektedir. Bu aşamada kişi benlik egolarından sıyrılarak bütüncül bir yaklaşım sergilediğinden, empati ve anlama becerisinde de gelişim söz konusudur. Aydınlanma sanılanın aksine anlık bir olgu değildir. Tüm yaşamı ve düzeni kapsayan bir süreçtir. Aydınlanan kişi tüm yaşamında bu ışıktan faydalanır. Kriz anlarında, çıkmaz yollarda kişiler kendilerine çıkış yaratma becerisi ile kendi kendilerini dipten yukarıya çıkarma becerisine sahiptirler. Samadhi evresinde izlemek oldukça önemlidir. Bu meditasyon esnasında kesinlikle ne beden ne zihin sınırlarıyla imtihan vermemelidir. Bedeni rahat etmediği bir pozisyonda oturtmaya çalışmak zihnin duyularla meşgul olmasını sağlar. Düşünceler arası gezintiye çıkan zihin aslında burada tıpkı bir tarla gibidir. Tarlada sürekli olarak yabancı otlar çıkar ancak bizim hedefimizde diktiğimiz ağaçları beslemek vardır. Bu yüzden mümkün olduğunca nefesimize ve zihnimize odaklanarak bu yabancı otlardan tarlayı arındırmalı, merkeze ekinlerimizi almalıyız (Dhammadharo 1990, 58-61).

2.3. VİNYASA YOGA

Sanskrit dilinde Vinyasa kelimesi “varyasyon, versiyon” anlamı taşımaktadır. Vinyasa Yoga kardiyo ve dinginlik anlamında yüksek bir pratiktir. Bu pratik esnasında pozlar arası geçiş nefes aracılığıyla gerçekleşir ve uygulanması gereken temel nokta, nefesin uzunca alınıp verilmesi yönündedir. Patanjali’ye göre nefes, yaşamı ifade etmektedir. Dolayısıyla yaşamın devamlılığı için pozlarda bekleme süresi ne kadar kısa olursa olsun nefes sürekli olarak akmak durumundadır. Vinyasa Yoga’da, Yin Yoga’da olduğu gibi pozlarda uzun bekleme süreleri yoktur. Burada amaç değişime nefesin destek olduğunu göstermektir. Nefes pozlar arası köprü görevi görmektedir. Vinyasa Yoga, Ashtanga Yoga ekolünden türeyen bir çeşittir. Ashtanga Yoga’nın sabit serileri mevcuttur ve bu seriler pratiği yapan kişiden kişiye göre değişiklik göstermez. Vinyasa Yoga ise bu esnekliği sağlayarak, her uygulama sırasında eğitici veya öğrencinin dileğine göre şekillenmektedir. Bu, aslında bireyin ihtiyaç duyduğu temrine ulaşması noktasında esnek bir yapıya sahiptir. Diğer bir kazanımı ise bu değişebilir yapısından ötürü hem yaratıcılığı tetiklemesi hem de bireyler üzerinde daha özgürlükçü bir tutum alanı sağlamasıdır (Ramaswami 2005, 17-18).

Bu doğrultuda Vinyasa Yoga’nın pratikler arasında bu değişken seriler kullanabilme özgürlüğü bizim temrinlerimizde de uygulanacaktır. Bunun nedeni farklı kas gruplarını aktive etmek, uygulamayı yenilikçi yaklaşımla tekrardan kurtarmak ve üretimi teşvik etmektir. Aynı zamanda her beden pek çok fiziksel ve duygusal travmayla boğuşurken, şablon serilerin daha az fayda sağlayacağı inancındayız.

2.4. YİN YOGA

Yoga uygulamaları sürekli evrimleşmiş ve yenilikler sunmuştur. Modern Yoga çeşitleri Hatha Yoga üzerinde şekillenmiş ve çeşitli dallara ayrılmıştır. Hatha Yoga uygulaması ile artan fiziksel kuvvet, zihinle iş birliği yapmadığı takdirde tıpkı bir spor salonu antrenmanına dönüşmektedir. Hatha Yoga’da fiziksel temrinler o kadar ön plandadır ki, kişi dinginleşme veya derinleşme niyetini koruyamadığı takdirde sapsmalar yaşanmaktadır. Oysa Yoga ruhsal uyanma hedeflenmeden, duygulanımlanma olmadan kazanımlarını sunmaktan geri durur. Sosyokültürel

bilgilerin, etkinliklerin ve ritüellerin modernleşme süreciyle birlikte çoğunlukla olumsuz anlamda ilerleme sağladığını bilmekteyiz. Hatha Yoga da bu durumdan kaçınmamıştır. Hatha Yoga'nın girdiği Batılılaşma sürecinde “Yang” dokusu, yani aktif ve dinamik tarafı güçlenmiş ancak “Yin” kısmı yani eklemlerin, fasiyal bağların, bağ dokuların ve kemiklerin gelişim yönü zayıflamıştır. Yin kısmına temas etmede etkili yolun pozlar arasındaki süreyi arttırmaktan geçtiğini bilmekteyiz. Bu durum kimileri için pasif, sıkıcı ve basit bir hal gibi değerlendirilebilir. Oysaki genellikle bir dakika ile yirmi dakika arasında değişkenlik gösteren poz süreleri içerisinde kalmayı başarmak son derece zorlayıcıdır (Clark 2012).

Bunun yanında Yin Yoga'nın tecrübe eden hemen hemen herkesin belirttiği “kişinin dakikalarca aynı eylemin içinde kendisiyle baş başa kalması” yönü Yin Yoga'yı tüm pratiklerden keskin bir şekilde ayırmaktadır.

Yaşam, iki uçlu bir dengede giderken (Yin ve Yang), bizlerin sadece Yang kısmıyla ilgilenmemiz uzun vadede ruhsal rahatlamadan ve bahsi geçen doku, bağ ve kemik grubuna temastan uzaklaşmamıza neden olacaktır.

Yin Yoga'da bu sapma olasılığı Hatha Yoga'ya kıyasla daha azdır. Bu uygulamada pozlar içerisinde duruldukça iç ses aktive olur ve hedeflenen süreç başlar. Bir şeyler kötü gitmeden, neleri düzeltmeniz gerektiği konusunda kafanız karışabilir. Pek çok blokajı oluşturan bu iç ses açığa çıkmadan, ona dokunmamız olanaksızdır. İç ses, benliğimizin ve kodlarımızın ta kendisidir. Yin Yoga pozlarındaki bekleme esnasında, açığa çıkan bu sesi gündelik hayatımızda yapmaya çalıştığımız “duymamazlıktan gelme” ihtimalimiz son derece düşüktür. Poz süreleri, kişiyi bu sese kulak kabartmasına bir nevi mecbur bırakmaktadır. Kendimize karşı hangi konularda acımasız olduğumuz, kısıtladığımız, ön yargılı yaklaştığımız vb. pek çok sorunu bu sesi dinleyerek saptamamız mümkün. Sesi dinlemek, yargılarımız ve gerçeğimizi terazide tartmamızda bize yardımcı olabilecek altın bir anahtardır. İç sestem/baş denetmenden gerekli çıkarımları yapmak, soruna odaklanmak ve çözmek için temel prensiplerden biridir. Karanlığı aydınlığa çevirmek için, karanlığı görmek gereklidir. İşte Yin Yoga bu karanlığı en zararsız yollarla açığa çıkartmaktadır; dinleyerek ve bakarak. Herhangi bir yargı üretmeden. Bu noktada sorunları çözümlememiz için

temel ihtiyacımız bu sese kulak vermektir. Bu sesi bir çocuğa benzetmek yanlış olmayacaktır. İçimizde dinlenmek ve anlaşılmak isteyen küçük bir çocuk olduğunu varsayabiliriz. Çocuk yapısı gereği dinlenmedikçe daha da bağıırır ve şiddetini yükseltir. Bu da bireydeki yetişkin tarafın doğal olarak huzurunun kaçmasına, kısıtlanmasına neden olur. Bu doğrultuda en mantıklı çözüm içimizdeki çocuğa merhametle kulak verip, neler beklediğini dinlemektir. Dinlendiğini ve önemsendiğini hisseden her çocuk gibi bu ses de anlaşıldıkça sessizleşecek ve bireyin yetişkin tarafını daha az kısıtlayacaktır. Bu bakımdan bu çocuğa ulaşmanın yolu meditasyondan geçmektedir. Dolayısıyla Yin Yoga'nın bir oyuncunun hem provalar esnasındaki benliğine etkisi hem de blokajlarına ulaşmasındaki etkisi hiç kuşkusuz büyük önem teşkil etmektedir (Kubat 2018).

Sonuç olarak bu bölümde Yoga'nın kelime anlamını, tarihçesini, barındırdığı ayaklarını ve çeşitlerini tanımlamış olduk. Gördüğümüz üzere Yoga kişiden, kendi içerisinde fazlaca ayrıldığından tıpkı oyunculuk gibi pek çok kabiliyeti bir arada talep etmektedir. Ancak Yoga şekillenirken kişiden beklediği bu kabiliyetleri yerine getirebilmesi için bir ön kabul yerine, becerilere giden yolda neler yapılması gerektiğini bizlere sunar. İşte bu noktada oyunculukla örtüşen ortak paydaları bulunan Yoga'nın kullandığı bu yolun, oyuncular için de fayda sağlayabileceğini fark ettik. Bu doğrultuda örneklendirmek gerekirse; konsantrasyon, sabır, bedensel disiplin, ruhsal ve bedensel farkındalık, kondisyon, motivasyon gibi konular iki alanın ortak kavramlarıdır. Bu bölümde bu kavramların Yoga ile ilişkisini incelerken, bir sonraki bölümde aynı kavramların oyunculuk ile ilişkisini inceleyeceğiz. Çalışmamız iki alanın ulaşmak istedikleri hedefin benzerliği dolayısıyla, Yoga'nın hedef yolundaki yöntemlerinden oyunculuk mesleği adına faydalanacaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. DRAMA VE OYUNCULUĞUN KÖKENİ

Oyuncu ve oyunculuk kavramı oldukça geniş bir penceredir. Öncelikle oyuncu sadece sahne üzerinde sanatıyla var olan kişi anlamının dışında, oyun oynayan kişiye de verilen isim anlamını barındırır. Türk Dil Kurumu'na göre oyuncu kelimesinin anlamları şöyledir;

1. *İsim: herhangi bir oyunda oynayan kimse*
2. *Sinema, perde veya bir gösteride rol alan sanatçı, aktör, aktris*
3. *Sıfat: Oyunu seven*
4. *Sıfat: Düzençi, hileci*
5. *Sıfat: spor dallarında çok oyun yapan, oyundan oyuna geçen (kimse)*
(Türk Dil Kurumu, 26).

Oyuncunun İngilizce anlamına baktığımızda “actor” ve “actress” kelimeleriyle karşılaşırız. Bu kelimelerin kökeni “act” kökçüğünden yani eylemek, hareket anlamlarından gelir. Act kelimesinin sonuna gelen takılarla kelime, eylemden kişiye dönüşür. Actor ve actress sözcüklerinin temelindeki anlam eyleyen veya hareket eden kişiyi barındırır.

1. *Actor: Sahnede, televizyonda veya filmde rol alma işini profesyonel olarak icra eden kişi*
2. *Actor: Belirli bir kişi gibi davranarak rol oynayan bir kişi.*
3. *Actor: Bir eylem veya süreçteki katılımcı.*
4. *Actress: Yukarıdaki ifadeleri aynen gerçekleştiren kadına verilen ad.*
(Actor/Actress, 2020).

Bu durumda tarihte oyun oynama, taklit etme geçmişine bakmakta fayda vardır. Kişi hangi oyunu oynarsa oynasın bir kurgu veya taklit içerisinde üretim sağlar. Bu teori de oyunculuk mesleğinin temellerini oluşturur.

İlkel dönemde bireyler taklidi iki şekilde kullanmaktaydılar. İlki avlanmak, ikincisi ise anlatmak için. Bu durumda oyunculuğun bir iletişim yöntemi olduğunu görmekteyiz. İnsanlar, genellikle doğadan ilham alarak bulundukları ortam

içerisindeki bitki örtüsünü, hayvan beden ve seslerini taklit etmekteydiler (Nutku 1976, 6-7).

Bu durumda oyunculuğun köklerini incelerken ritüel köken kuramından hareket etmekte fayda vardır. Ritüellerin amacı genellikle yeni gelen yılı, değişen mevsimleri karşılamaya dayanmaktadır. Tören havasında geçen bu ritüeller genellikle esrikleşme halinden dolayı her seferinde birbirinden bağımsız ve devamlılığı olmayan eylemler gibi gözüke de tersine işlevsel bir biçimde belli bir amaca hizmet ettiğinden, içerisinde devamlılık ve tutarlılık barındırmaktadır. Bir nevi arınma uygulamaları gibi gerçekleştirilen bu ritüeller, toplum için yeniliğe, yenilenmeye işaret etmekteydi. Ritüelleri önemli kılan diğer bir nokta, o dönemde insanlar yeniliğin tanrı aracılığıyla kendiliğinden gerçekleşmesine değil, bu ve benzeri organizasyonlarla bu yeniliği hak etmeleri gerektiğine inanmaktaydılar. Törenler kendi içlerinden adaklar, oruçlar gibi fedakarlıklar da barındırmaktaydı. Bu fedakarlıkların amacı dönemin temel ihtiyaçları olan; bereketi, güneşi ve yağmuru hak ederek kazanmaktı. Belli alışkanlıkları barındıran bu ritüeller aynı zamanda mitleşmiş tirde. Mit, geçmişi günümüze, günümüzü geçmişe taşıyan bir kavramdır. Dolayısıyla, geçmişten günümüze gelirken belli bir kurguyu da beraberinde getiren ritüeller, mitler aracılığıyla dramaya evrilirler. Bu drama unsurları barındıran tekrarlayan ritüeller, zaman içerisinde kişiselleşerek, eklenerek büyür ve gelişir (Gaster, 2000, s. 23-26).

Bu dönemde toplumsal bilinç, varlık felsefesi, varoluş teorileri gibi kuramlar olmadığından, insanlık onlara sunulan yaşamın kaynağını ilkel olanaklarla bulma gayretindeydiler. Bu arayış sonucu belli farkındalıklar yaşayan toplum, ellerindeki kısıtlı imkânlardan ve henüz gelişim göstermemelerinden dolayı yaşanan tüm olayları doğaüstü veya büyülü güçlere bağlardı. Bu doğrultuda sadık birer kul olmanın ve şükranlarını sunmanın çeşitli yollarını aramaya ve devamında türlü organizasyonlar denemeye başlarlar. Organizasyonlar ve sonrasında yaşananlar arasında neden-sonuç ilişkisi kurmaya başlayan kişiler, bu eylemlerini daha inançlı ve süregelen bir şekilde devam ettirmeye başlarlar. Böylelikle bu ritüeller olarak adlandırdığımız organizasyonlar, onların hem inançları doğrultusunda bir teşekkür aracı hem de talepleri için gerekenin yapıldığı bir anlama dönüşür. Kişilerin bu ritüeller esnasında tanrısallaştırdığı güçleri, doğaüstü olayları veya karakterleri vardı. Bunların

gerçekliğini anlamlandırmak, gücü somutlaştırmak, sağlanacak faydayı/faydaları büyütme ve belki de sözlü bir kültür haline getirmek için bu karakterleri, hikâyeleri biçimlendirme girişimleri başlamıştır. İnanılan karakterlerin hikâyeleri canlandırılmaya çalışılarak, mucize olarak tanımlanana tanıklık edilmeye çalışılır. Bu karakterlere ve hikâyelerine ise mit adı verilmektedir. Bu mitler günümüze; sözlü, yazılı, çizim ve ihtimaller aracılığıyla ulaşmaktadır. Mitlerin canlandırılması esnasında muhtemel aranan gerçeklik hissini arttırmaya yönelik, kostümler, maskeler, sesli ve bedensel ifadeler kullanılmaya başlamıştır. İşte bu noktada kişiler bilinçli veya bilinçsiz olarak bir tiyatro gösterisi icrasına başlamış bulunurlar. Bir iletişim modeli olan tiyatronun, böylelikle aktarmaya çalışan ve alımlamaya çalışan bireyleri ile ilk faaliyetleri başlar. Üstelik tasvirleri güçlendirmek için eklenen maske ve kostümler, işin içerisine ister istemez estetik bir kaygının da girdiğinin göstergesidir. Ritüeller içerisinde bulunan ses, müzik, dans, pantomim, doğaçlama, taklit, maske, kostüm, canlandırıcı, izleyici, oyun alanı, izleyici alanı, hikâye gibi pek çok tiyatro unsurları bulunmaktaydı. Bu yüzden en ağır mitler bile sanılanın aksine içerisinde muhakkak bir nebze de olsa eğlence barındırıyordu. Zamanla tekrar edilen mitler aynı zamanda birer prova niteliği taşımaktadır. Dolayısıyla performans olarak adlandıracağımız bu mitlerin gösterimi sırasında elbette ki bir ustalaşma da söz konusu olacaktır. Yaşanan bu durumlar, tiyatronun evrim ve gelişim sürecine ilişkin kabul gören hadiselerdendir (Oscar G. Brockett 2016, 1-3).

3.1. ANTİK YUNAN'DA TİYATRO YAPILARI VE OYUNCULUĞA ETKİSİ

Bu kısımda sözünü edebileceğimiz bulgu niteliği taşıyan unsurlar; günümüze kadar gelen yazılı kaynaklar, eserler, tarihsel süreç ve arkeolojik buluntulardır. Yukarıda bahsettiğimiz Dramanın kökeni olarak kabul edilen Dionisos şenliklerinin M.Ö. 6. Yüzyılda yapıldığı ve adına “Dithirambos”⁵ denilen dini törenler olduğu bilinmektedir. Dionisos’a duyulan şükranı ifade etmek için söylenen şarkının sözleri günümüze kadar mitlerin de yardımıyla ulaşmıştır. Bu şarkıdan bir kesit ise aşağıdaki gibidir;

*“Gel, Ey Dithirambos, Bakkhos, buraya gel
Thyrsos’un efendisi, cümbüşçülerin çılgığı;
Gel, Ey Bromisos, Ey sarmaşık saçlı,*

⁵ Dithirambos: Antik Yunan’da Dionisos adına yapılan şenliklerde söylenen şarkı. (Dereko, s. 9)

*Bahar zamanı göster kendini
Evoe, labacchus! Selam, Paeon! (Yani, iyileştirici)”
(Gaster, 2000, s. 597).*

Klasik dönemden önceki döneme ise “Arkaik Dönem”⁶ denilmektedir. Uğruna şenlikler yapılan Dionisos, üst başlıkta Yunan dininin şarap tanrısı olarak bilinir. Yani sıra;

*“Dionisos; coşkunun, mutluluğun ve yaşama sevincinin tanrısıdır. Üzümlle simgelenen şarabın ve yarattığı sarhoşluğun, taşkınlığın ve sınır tanımazlığın da tanrısıdır. Yunanlılar’ın Olympos tanrı sistemi, Lydia’nın dağlarını aşıp gelen, halkı esriklik ve coşkunluk içinde peşinden sürükleyen Dionisos’u kabul etmekte zorlanmıştır. Dionisos tapımı, şarabın yarattığı esrik ruh haliyle kendinden geçen kırsal halkın yaşamında cenneti adeta yeryüzünde yaşatan büyü ve gizem halini alarak hızlıca yayılmış, halk kendisine daha yakın olan bu tanrı karşısında direnç göstermek yerine onu sevinç ve coşkuyla karşılamıştır. Şarabın oluşu, tıpkı Dionisos’un doğum ve ölüm söylencesinde olduğu gibi bir dram halini almıştır. İlkel Dionisos tapım törenlerinde Dionisos bir maske olarak simgeleştirilmiş, tanrının gerçek görünüşü olarak algılanmış ve saygı görmüştür. Herkes maskenin bir insan tarafından yapıldığını bilmekteydi. Burada işleyen süreç mantık süreci olmaktan çok “oyunumsu, tiyatromsu” bir süreçtir. Bu aynı zamanda, daha sonraları komedya ve tragedyanın ortaya çıkışını hazırlayan düşünce biçimi olarak da önem taşıymaktaydı.”
(Güzel, 2006, s. 12-15).*

Elbette gerçekleştirilen gösteriler oldukça basit düzeydeydi. Burada tiyatro yapılarına bakıldığında da aynı basitlik göze çarpmaktadır. “Orkestra” adı verilen, tam daire şeklindeki bu alanın ortasında adanacak olan hayvanı kesmek ve kanını akıtmak için bir sunak taşı mevcuttur. Orkestrayı çevreleyen “theatron” ise bugün seyir yeri dediğimiz alandır. Bu alan ilk önce bir yapıyla belirlenmemiş, herhangi bir dağın yamaç kısımları kullanılmıştır. Bunun nedeni ise bugünkü seyir yerlerinde de kullanılan yükselti sayesinde rahat izleme olanağı yaratmaktır. Dolayısıyla halk bu şenliği izlerken yamaç kısımda güdüselleşerek, rahat izleme nedeniyle bir daire şeklini alıyordu. Sonrasında bu durumun temellenmesi üzerine yamaç kısımlar basamaklara dönüştürüldü. İlk bu basamaklar tahtadan yapılmaktaydı. Fakat dönemin insanları tahtanın uzun ömürlü olmamasından dolayı bundan vazgeçerek taş oymalara yönelmişlerdir. Bir rivayete göre aynı şenliklerde devlet büyüklerinin de katıldığı bir

⁶ Arkaik Dönem: Milattan önce 800-500 yılları arasını kapsayan Antik Yunan dünyasında mimari ve heykelin ön plana çıktığı dönemdir. (Erdem, 2017)

gösteride bu tahta yapının tamamen yıkıldığı ve ölümlerin yaşandığı, bu yüzden taş yapılara geçildiğidir. Ancak buna ilişkin kaynak günümüze ulaşmamıştır. Theatron'un ön orta bölümü ise bugünün protokol bölümü olarak adlandırdığımız alanıdır. Bugünün tiyatro binalarında protokol koltukları diğer koltuklardan farklı değilken, Antik çağda bu bölümde farklı süslemeler mevcuttur. Yapıdaki son basamak ise sahne kısmı yani “skene”dir. Burada arkaya bir bez parçası gerilmekteydi. Nedeni ise soyunma alanı ve dekor parçalarını seyircinin gözü önünden gizlemektir. Aynı zamanda bu perdenin bir başka işlevi ise sesin arkaya değil ileriye gitmesine yardımcı olmaktır. Skene ve Prosekene olarak bölümlenecek sahne, Antik Yunan'da üç kapıdan oluşmaktaydı. Orta kapı diğerlerine nispeten daha yüksek bir yapıya sahiptir. Koro ise orkestra ile theatron arasında kalan “parados” adı verilen bölümden orkestraya kadar uzanan bir alanda bulunuyordu (Temel, 2016, s. 533-535).

*“Dram sanatı bu mimari çerçevede doğup şekillenmeye başladı. Yunanlıların aktörü ifade etmek üzere kullandıkları sözcük olan **hypokrites**'in etimolojik anlamı yanıtlayan'dır. Bu, araştırmacılar tarafından erken dönemde oyunlarda baskın rol henüz koronunken, aktörün koroyu yanıtlayan kişi olmasına bağlanıyor. Aktör, oyunun aksiyonunu ve diyalogunu taşırdı. Koroysa arada bir diyaloga katılmakla birlikte daha ziyade aralardaki şarkıları söylerdi. Diyalog daha çok aktörün işiydi. Aktörler ve koro birbirinden tamamen ayrı değerlendirilirlerdi. Koro üyeleri **choregus** tarafından seçilirler, maaşlarını da ondan alırlardı ve sahne üzerindeki yerleri orkestraydı. Aktörler, devlet tarafından işe alınır ve yerleri yukarı sahne olurdu. **Hypokrites** ya da aktör sözcüğü koro üyeleri için kullanılmazdı. Sadece diyaloga katılanlara **hypokrites** denilirdi. Hizmetlileri, askerleri canlandıran figüranlar aktörlük mertebesinde sayılmazlardı.”* (Habif, 2008, s. 29-30).

Oyun yazarı ve oyuncu Thespis, tiyatro için büyük bir devrim yaparak seyircinin iç sesini temsil eden koronun karşısına bir oyuncu koydu. Elbette bu duruma bugünden bakıldığında şaşılacak hiçbir şey görülme de o dönem ve tiyatro için bu bir milattı. Koronun karşısına konulan bir oyuncu demek, korodan farklı bir bakış açısının hikâyeye dâhil edilmesi demektir. Bu durumda artık tematik çeşitlilikler ve farklı hikâyelerin aktarımı ilk kez bu süreçte başladı. Anlatı formu yeni eklenen bu oyuncu sayesinde değişime uğrayarak, işin içine bakış açısı girmeye başladı. M.Ö. 534 yılında Atina'da gerçekleştirilen bir tiyatro festivalinde Thespis'in yazmış ve oynamış olduğu bir tragedya ödüle laik görüldü. Bununla beraber unutulmaması gereken bir diğer

ayrıntı, koro harici eklenen oyuncuyu genellikle oyun yazarlarının canlandırdığıdır. (Korkmaz, 2009) Dolayısıyla bunu gerçekleştiren Thespis, aynı zamanda tarihteki ilk oyuncu olarak bilinmektedir. Thespis'in aynı zamanda korodan farklı kullandığı maskeler, seslendirmeler ve kostümler olduğu bilinmektedir. Bu bilgiyi edinmemizi sağlayan kaynak ise İngiltere- Oxford bölgesindeki Ashmolean müzesinde muhafaza edilen Paros mermeridir. Bu mermere bakıldığında dönemde kullanılan kostüm ve beden kullanımı tahlil etmek mümkündür (Oscar G. Brockett, 2016, s. 12).

Tiyatronun kaderi ilk oyuncuyla beraber git gide değişmeye başlar. Artık tragedyalar Dionisos şenliklerinin olmazsa olmazlarına evrilir. Bu dönemde yenilikler peş peşe gelir ve M.Ö. 5. Yüzyılda Aiskhilos⁷, ikinci oyuncuyu ekleyerek koroyu 50 kişiden 12 kişiye düşürür. Koroda görev alan kişilerinin asıl mesleğinin oyunculuk olmadığı, başka işlerde uğraşan halktan insanlar olduğu bilinmektedir. Bu gelişmeyle yine tragedya tarihi ikinci kırılmasını yaşar. Bu durumda artık tek kişi ve koronun aktardığı hikâyelerin yerini, ikili ilişkilerin ağırlıkta olduğu konular alır. Gelişme günümüzdeki Batı tiyatrosunun da zeminini hazırlamaktadır. Aiskhilos, Antik Yunan Tragedyalarının içeriğinde önemli değişiklikler yaptı. Önceleri ibadet olarak yapılan taşkınlığın, sarhoşluğun yerini daha ciddi üsluplar aldı. Tiyatro artık tanrısal ve önemli kahramanların başından geçenleri anlatan, mitleri konu alan; ahlaki, siyasi ve dini mesajlar veren bir yapıya dönüşmeye başlamıştır. Tragedyalar içerisinde artık sınıflar barındırıyordu. Bunlar; tepede tanrıların, altta sürgün edilenlerin ve ortada ise dramatik eylemin gerçekleştiği yuvarlak sahne aracılığıyla temsil edilen insanların dünyası mevcuttu (Antik Çağ Tiyatrosu, 2005). Antik Yunan tragedyası, ilerleyen

⁷ Aiskhilos: (İÖ 525-456) Eski Yunan tragedya şairi. Klasik tragedya türünün yaratıcısıdır. Koro ile bir tek oyuncunun konuşmalarından oluşan ilkel tragedyaya ikinci bir oyuncu katmış, diyaloga daha geniş yer vermiş, bireylerarası çatışmayı dinsel ve toplumsal boyutlarıyla işleyerek evrenselleştirmiştir (Aiskhylos, 2015).

zamanlarda dönemin en önemli iki yazarlarından olan Sofokles⁸ ve Euripides⁹ tarafından gündelik yaşamın çatışmaları da eklenerek daha da inandırıcı bir hal almaya başladı. Sofokles ve Euripides metinlerine bakıldığında Aiskhilos'a nispeten daha somut bir dil kullanmıştır. Somutluktan kasıt ise, mitler, efsaneler yerine insanoğluna özgür duygusal çatışmalardır.

Dionisos şenlikleri sadece tragedyaya değil komedyaya da saha açmıştır. M.Ö. 436 yılına dayanan komedyaya geçmişi üç bölümde incelenmektedir. Eski komedyaya, Orta Komedyaya ve Yeni Komedyaya. Komedyaya sözcüğü ise “komos” kelimesinden gelir. Anlamı ise alkol alınan eğlence demektir. Kronolojik olarak yapılan bu dizilime göre Atina'nın en parlak dönemi olan M.Ö. 480-430 dönemi olarak adlandırılan Eski Komedyaya zamanlarında toplumun oldukça hoşgörülü, bilge, akılcı, sportmen ve uzlaşmacı olduğu bilinmektedir. En büyük temsilcisi ise çağımıza dokuz ürünüyle ulaşan Aristofanes'tir¹⁰. Bir başka görüşe göre ise Eski Komedyanın kökeni şu şekildedir;

“Komedyanın kökeni 6 ıncı yüzyılın ilginç yazarlarından İkaryalı Susarion'a da dayandırılmaktadır. Bu yazarın oyuncu ya da ozanlardan oluşan bir koroyla, yarışma niteliği de taşıyan güldürücü gösteriler düzenlediği ve kazanana bir sepet kuru incirle şarap verildiği söylenir. Aynı yazara, toplumsal eleştiri amacını taşıyan bir çeşit köylü komedyası da yakıştırılmaktadır. Kendilerine hakça davranmayan yurttaş sınıfına kızan birtakım çiftçilerin, bir gece yurttaşların oturduğu mahalleye gidip, kendilerine yapılan haksızlıklara toplu olarak karşı çıktıkları, sonra da- olayı duyanların desteklemesiyle- eylemlerini yüzlerini şarap tortusuyla boyamış oyuncuların gündüzleri sundukları

⁸ Sofokles: Sofokles (MÖ 495-406): Yunan tragedyasının en önemli yazarları arasında adı ilkönce hatırlanan Sofokles, konuları işleyişi ve oyundaki karakterleri canlandırmakta ustalığıyla ayrı bir yere sahiptir. Tiyatro tekniğini geliştirmiş, diyaloglara, dekor ve kostüme önem vermiştir. Tragedyalarında dönemin yazarlarında rastlanmayan derli toplu bir içyapı görülür. Eserlerinde yazgı sorununu her zaman ön planda tutar. Katıldığı yarışmalarda yirmiden fazla ödül almıştır. Yüz yirmi üç tragedyaya yazan Sofokles'in eserlerinden sadece Aias, Antigone, Kral Oidipus, Elektra, Trakhisli Kadınlar, Philoktetes, Oidipus Kolonos'ta günümüze ulaşabilmiştir (Sophokles, 2016).

⁹ Euripides: Euripides (MÖ 480 – MÖ 406), Eshilos ve Sofokles'ten sonra Atina'nın yetiştirdiği üçüncü büyük trajedi şairidir. Düşünce adamı, Atina'lı oyun yazarlarının en büyüğü olan, insanları bekleyen gerçek ve zorlu sorunları ortaya koyarak düşünmeye zorladı. Bernard Shaw gibi Euripides de insanları tedirgin etmiş ve kızdırmıştır. Kutsal değerlere saygısızlık ve kadın düşmanlığıyla suçlanmıştır. Ama yine de üstün şiiresselikle anlatılan düşünceleri dinlenmiştir. Vatani olan Atina'yı terk edinceye kadar da bu taşlama ve lanetlemelerin ardı arkası kesilmemiştir. Fakat ölümünden sonra bütün tragedyaya yazarlarının en ünlüsü olmuş ve o çağdan bu yana adı ölmez yazarlar arasında yer almıştır (Euripides, 2019).

¹⁰ Aristofanes: (MÖ 450?-MÖ 388?): Yaşamına dair pek kesin bilgiler yoktur. Yazdığı kırk kadar oyundan sadece on biri günümüze ulaşmıştır. Kıvrak ve keskin diliyle ünlü olan Aristofanes, komedyaya sanatının bütün inceliklerini çağının tanıklığıyla kaynaştırmış büyük bir tiyatro ustasıdır.

bir gösteriye dönüştürdükleri söylenmektedir. Bir başka etkenin de Dor kültürünün egemen olduğu yörelerde su nulan "fars"lar olduğu ileri sürülmektedir. Oldukça ilkel sahne gös terileri olan bu "fars" larda kaba güldürü egemendir. Meyve hırsızla rının konuşma biçiminin ya da yabancı bir doktorun bozuk şivesinin abartmalı bir yanılısamasını içeren bu tür farsların, M.Ö. 6 ncı yüzyıl Korint ve Dor vazolarındaki resimlerinde oyuncuların "fallus" taktık ları, abartılı giysileri içinde "şişkin" bir görüntü verdikleri görülür. Dor farslarıyla Attika Komedyası arasında olduğu varsayılan ilişki, Eski Komedyada ağırlıklı olarak yer alan fars ögesini açıklamaktadır." (Yüksel, 1990, s. 559-560).

Halkın bu denli rahat yaşantılarının olması elbette eserlerde konu olarak kendini belli etmiştir. Fazlaca cinsellik, müstehcenlik, danslar ve şarkılar barındıran eserler, şarabın yarattığı sarhoşlukla büyük bir eğlence kaynağına dönüşmüştür (Lever, 1956, s. 8). Dönemin tiyatrosu kendi içerisinde şenlik, ibadet ve eğlence aracı olarak pek çok kez şekil değiştirerek varlığını sürdürmüştür. Tiyatro hiçbir zaman yok olmamış, faaliyetlerini her zaman biçim değiştirerek sürdürmeye devam etmiştir. Her dönem değiştirdiği biçimiyle halk tarafından ilgi ve merakla karşılandığı bilinmekte, bu yüzden pek çok kez aktarılacak istenilen özneler için araç olarak kullanılmaktaydı. Günümüze kadar uzanan tiyatro geçmişi politik, sosyokültürel alt yapı ve toplumsal moral olarak pek çok unsurdan beslenerek evrimini sürdürmeye devam etmektedir. Değişken ve bulunduğu dünyaya adapte olmaya gayret eden yapısı, tiyatro sanatını diri tutan en kıymetli özelliğidir. Tiyatro sanatı hem fiziki hem biçimsel hem de tematik alt yapısını daima güncel tutma gayretindedir. Bunun nedeni ise insan faktörüyle icra edilmesi ve toplumsal ayna misyonunun bulunmasından ileri gelmektedir. Bulunduğu dünyadan etkiler taşımayan, kopuk ve mekanik bir tiyatro modeli alımlayıcı bulamayacağı gibi yok olmaya da terk edilir. Bu bakımdan tiyatro en eski sanat dallarından birisi olmasına karşın aynı zamanda en güncel sanat dallarındandır ve çağ dışı kalması tüm bu bilgiler ışığında şu an için olanaksızdır.

3.2. ANTİK YUNAN'DAN SONRA KISACA OYUNCULUK TARİHİ

Antik Yunan'dan sonra Roma dönemine baktığımızda, iki dönem arası benzerlik kurmak oldukça güçtür. Antik dönemde oyuncuların Dionisos şenliklerinde görev aldıklarını, bu yüzden de bahsi geçen tanrının rahipleri gibi görüldüğünü bilmekteyiz. Rahipliğin getirdiği sorumlulukla birlikte bedenlerini eğitiyorlar ve hitabetlerini

güçlendiriyorlardı. Oysa Roma dönemi oyuncularını eğitimsiz kölelerden oluştuğundan, konuşma becerileri zayıftı. Bu yüzden de bedensel anlatım ön planda duruyordu. Roma’da kölelerin kullanılmasının nedeni, bu dönem de tiyatro bir eğlence aracıydı. Oysa Antik zamanlarda tiyatrunun ritüel kökenli olduğuna değinmiştik. Tiyatrunun bu şekilde konumlanmasından ileri gelen anlayışla, Roma dönemi oyuncularını birer eğlendirici gibi değerlendiriliyordu. Roma dönemi oyuncularını arkalarında dinsel bir sorumluluk olmadan sahne aldıklarından, herhangi bir sıfatları yoktu. Pek çoğu kölelerden oluştuğundan, yaşayabilecek kadar para kadar para kazanmak için tiyatrolarda çalışan insanlardan oluşmaktaydı. Oyuncular bu dönemde pek çok kesim tarafından itibarsız, mesleksiz ve kimsenin yapmak istediği şeyleri yapan, ucuz güldürülerle insanları eğlendiren kimseler olarak değerlendirilmekteydiler. Bu yüzden de Roma dönemi tragedyalarının yetersiz kaldıklarını bilmekteyiz (Nutku, Oyunculuk Tarihi 1, 2002, s. 43-45).

Orta Çağ dönemine baktığımızda, oyunculukla ilgili ne yazık ki çok fazla bilgiye ulaşamamaktayız. Ancak dönemin yazılı tiyatro izleyicisi yorumlarına bakarak şunu söyleyebiliriz ki; oyuncuların genel anlamda amatörler ve tiyatrunun ihtiyaç duyduğu gereksinimler anlamında eğitimsiz kişilerden oluştuğu beyan edilmektedir. Aynı yorumların devamında ise bu işi icra edenlerin oyunculunun ne olduğu ile ilgili fikir sahibi olmadıkları için sahne üzerinde en iyi yaptıkları şeyi yaptıklarını görmekteyiz; kendileri gibi oynamak. Bu da tiyatroyu sanatsal bağlamından koparmakta ve yalnızca gündelik yaşamdan kesitler yansıtan bir araç haline getirmekteydi. Oyuncular sahne üzerinde ihtiyaç duydukları pek çok şeyi (kostüm, makyaj malzemesi, ayakkabı vb.) kendileri tedarik etmekteydiler. Önceleri tüm oyuncu kadrosunun aynı ücretle çalıştığını, sonrasında ise oynadıkları rol kişilerinin statülerine göre (örneğin; tanrıyı oynayan sahnede bir dakika bile gözüke en yüksek ücreti alırdı) kazanç elde etmeye başladıklarını bilmekteyiz. Dönemin oyuncularını, oynadıkları karakterlerle aralarına mesafe koymaktaydılar. Hiçbir zaman oynadıkları rol kişinin hissettiklerini hissedemeyeceklerine ilişkin bir inanış olduğundan, icralarında bu yönde bir gayret bulunmamaktaydı (Nutku, Oyunculuk Tarihi 1, 2002, s. 63).

Rönesans döneminde ise tiyatrunun Antik dönem etkisinde kaldığını görmekteyiz. Dönemin kuramcılarının çok fazla özgün olduğunu söylemek mümkün

değildir ancak tiyatronun icrasında bazı yenilikler bu dönemle örtüşmektedir. Örneğin, Antik dönemde sahne düzeninin daha dağınık ve yatay bir düzlemde uygulandığını görürken, Rönesans'a baktığımızda odak noktası yaratmak adına, ilgiyi tek bölgeye (genelde orta merkez) toplama eğilimi bu dönemde yaygınlaşmaya, pekişmeye başlamıştır. Rönesans döneminin mimaride bir sıçrama tahtası olduğu bilinmektedir. Elbette tiyatro yapıları da bu durumdan fayda sağlamış, sesi iletmek, görüş açısını genişletmek, izleyici odağını toplamak ve tiyatronun saygınlığını arttırmak adına yoğun süslemeli mimari hamleler yine bu dönemde yapılan atılımlardır. Oyunculukta ise daha gösterişli, çoğunlukla gerçekçi bir üslup kullanılmaya gayret edilmiştir. Zaman zaman rolüne göre biçimsel oyunculüğün da ağırlık kazandığına rastlamaktayız. Tiyatronun Rönesans ile saygınlık kazanmasıyla, Orta Çağ'a kıyasla ucuz komedilerde ciddi gerileme yaşanırken, trajediler ön plana çıkmıştır. Trajedinin, yaşamın kendisini yansıttığına inanılmaktaydı. Devamında tiyatro sanatında Orta Çağ'da ucuz komedilerdeki müstehcen sahneler ve dinsel tasvirlerle, kilise tiyatronun karşısında durmaktaydı. Rönesans döneminde ise tiyatro insanları köklü birikimleri, teknikleri ile kiliseye karşı tiyatroyu savunmuş ve daha saygın bir konuma taşımışlardır. Elbette kilise hala tiyatroya karşı negatif tavrını korumaktaydı ancak Rönesans'ta bu olumsuzluğun hissedilir bir düşüş yaşadığını söylemek mümkün. Bu durumun yaşanmasında, tiyatro sanatının o dönemde tarihsel, felsefi ve kültürel bir yansılama aracı olarak kullanılmasının payı yüksektir. Tematik değişiklikler, tiyatroya prestij kazandırmış, kiliseyi daha fazla yanına çekmiştir. Antik Yunan döneminde şiir sanatı olarak da bilinen tiyatro metinleri çoğunlukla okuma şeklinde oynanırken, bu dönemde tiyatronun okunmak için değil, oynanmak için olduğu vurgulanmış ve oyunculuk biçimlerinde bu bağlamda iyileştirmeler yapılmıştır. Böylelikle, oyunculuklar imkanlar dâhilinde gerçeği en yakın şekilde yansıtmaya gayreti içerisinde şekillenmiştir (Sağlam, 2004, s. 14-15).

Barok Çağı yani on yedinci yüzyıl tiyatrosunu kavramak için, Dünya'da bu dönemde en çok ses getirmiş olan Commedia Dell'arte'ye göz atmak yerinde olacaktır. Commedia Dell'arte on beşinci ve on altıncı yüzyıl tiyatrolarından etkilenerek ortaya çıkmış İtalyan halk tiyatrosu geleneğidir. Commedia Dell'arte'nin kelime anlamına baktığımızda pek çok ifade ile karşılaşmak mümkündür. Bunlardan bazıları şöyledir: Oyuncunun komedisi, doğaçlama komedisi ve doğaçlamaya dayalı komedi gibi

anlamalarının mevcut olduğu bilinmektedir. Bu ad aynı zamanda profesyonelliğe de işaret etmektedir. On beşinci ve on altıncı yüzyılda amatör olarak icra edilen komedi türünde, Dell'arte ile birlikte oyunculuk alanında bir profesyonelleşmeden söz etmek mümkündür. Aynı zamanda Dell'arte'yi kendinden önceki dönemle ayıran bir fark da sahneleme şeklinde açık havadan kapalı alanı geçilmiştir. Bu dönemde oyuncuların sorumluluğu oldukça yüksekti. Oyunculuk vazifesinin yanında bu biçim içinde yazar, yönetmen ve sahne sorumlusu gibi görevlerin de sorumluluğu oyunculara kaldığından, Commedia Dell'arte'nin kelime anlamının “oyuncu komedisi” olması oldukça anlam kazanmaktadır. Oyuncuların gerçek bir profesyonel gibi pek çok işi aynı anda ve belirli çerçevelerle yürütmeleri, bu dönemin oyunculuk mesleğinin gereksinimlerinin ortaya koyulduğu bir dönem olarak anılmasına katkı sağlamıştır. Kökeni 1545 yılına kadar dayanan Dell'arte'nin ilk olarak pazar alanlarında icra edildiğini bilmekteyiz. Bu alanlarda izleyiciyi etkileri altına alarak, güldürü aracılığıyla gelir elde etmeye çalışan oyunculara rastlamaktayız. Bu güldürü geleneği on altıncı yüzyıldan evvel Avrupa'ya yayılmış, yoğun maske kullanımları ile grotesk bir biçime de işaret etmiştir. Oyuncuların amatörlük ve ağırlıklı doğaçlamadan, profesyonellik ve yazılı metinlere geçişini Dell'arte'nin gelişim sürecinde rastlamaktayız. Genellikle bu türün ekipleri bünyelerinde on iki kişi barındırmaktaydı. Ağırlığın erkeklerden oluştuğu bu topluluklar da türün gerekliliği olarak hali hazırda belli olan tiplere roller dağıtılır ve partnerle eşleştirilirdi. Bu toplulukların ilerleyen zamanlarında aksiyon planını çizen, gelirleri eşit şekilde bölen, turneleri düzenleyen (sıklıkla turneye çıkan topluluklardır) bir ekip lideri bulunmaktaydı. Sürekli değişen koşullara (mekân, izleyici profili, oyunun temsil edildiği atmosfer, güncel olaylar) ayak uydurmak Commedia Dell'arte oyuncularının/ekiplerinin en temel becerileri arasındaydı. Buradan hareketle önceden belirlenmiş olan tiplerin doğaçlama hünerleri bu tür için oldukça önem arz etmekte, bu beceriden yoksun olan oyuncular alanda barınamamaktaydı. Bir kanava üzerinden belirlenen aksiyon planı ve şablon diyalogların haricinde metin ve eylemler sıklıkla doğaçlama barındırmaktaydı. Dell'arte oyuncularının yazılı metinleri sahneledikleri alanlar ağırlıklı olarak saraylardı. Buradaki amaç ise doğaçlama aracılığıyla saray kesimini rahatsız edebilme ihtimali olan herhangi bir ifadeden kaçınmaktır. Bünyesinde pek çok tipi barındıran Commedia Dell'arte oyuncuları genellikle canlandırdıkları tipleri uzun seneler boyunca canlandırmaya devam etmekteydi. Tüm bu bilgiler ışığında anlıyoruz ki Commedia Dell'arte bir kültür

yansıması olmakla birlikte, oyuncuların oldukça önemli ve geniş sorumlulukları olduğu bir türdür. Bu da oyunculuğun bir meslek grubu olarak algılanmasına ve kişiden belli hünelerinin sahibi olmasına on yedinci yüzyıl koşulları doğrultusunda katkı sağlamıştır (Suner, Commedia dell'Arte Etkisinde Üç Oyun Beş Yorum, 2007, s. 146-148).

Stanislavski sistemine giriş yapmadan, son olarak değinmek istediğimiz dönem on sekizinci yüzyıl tiyatrosudur. Akıl, düşünce ve araştırma çağı olarak bilinen bu çağ aslında Stanislavski sisteminin de zemini oluşturmaktadır. Bu dönem de tiyatro insanların birer araştırmacı, düşünür tavır takındıklarını, tartışmalar yaptıklarını bilmekteyiz. Dünya'yı daha akılcı bir yerden algılamaya başlayan insanlar, sanata da aynı tutumla yaklaşmaya başlamış ve sahnede oynanan eserlerin gündelik hayatı daha iyi yansıtmaları için ihtiyaç duyulan şeyin gerçekçilik, doğallık olduğu konusunda fikir birliği sağlanmaya başlamıştır. Bu noktada sahnelenen eserler de tam olarak bu durumdan söz edemesek de önceki dönemlere kıyasla gerçeğe daha yakın oyunculuk biçimlerinin sergilendiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Bu dönemin tiyatro insanlarına göre oyuncunun artık benliğinden mümkün olduğunca sıyrılması ve rol kişisine duyguları, deneyimleri aracılığıyla yaklaşması gerektiği görüşü benimsenmiştir. Oyunculuklardaki süslü ifade biçimleri, yapaylık git gide çağ dışı kalmaya başlamış, akıldan ve inandırıcılıktan uzak bulunmuştur. İşte bu noktada oyunculuk biçimlerinde kırılmalar başlamıştır. Bununla beraber, sanat adına yeniden bir tartışma ortamı oluşmuş ve bir karşıt görüşe göre sanatın daha doğala yaklaşmaya çalışarak "sanat" olmaktan uzaklaştığı görüşü türemiştir. Bu görüş ile sanat hızlıca idealize edilmiş, eskiden olan kalıplar daha da belirgin ve baskıcı bir formla türemiştir. Yıllarca özellikle resim alanında da tartışma konusu olacak olan gerçekçi sanat ile yüceltilmiş sanat tartışmaları alevlenecek ve gerçekçi sanat savunucuları bu noktada destek bulmakta güçlük yaşayacaktır. Yüceltilmiş sanat bu dönem de tekrardan tüm gücüyle yeniden doğar ancak alımlayıcı tarafından içten içe süren kuşku süregelir. Bundan dolayı da gerçekçi tiyatro anlayışı bu dönemden yaklaşık iki yüzyıl Stanislavski ile birlikte üretilecek ve oldukça güçlü bir karşılık bulacaktır (Nutku, Oyunculuk Tarihi 1, 2002, s. 157-158).

3.3. K. STANİSLAVSKİ VE SİSTEM OYUNCULUĞU

Antik Yunan Tiyatrosundan yüzyıllar sonra da devam eden ve günümüze kadar gelen drama ve oyunculuk alanları üzerinde çalışmalar yapılarak, bu konudaki bilgi birikimleri git gide hacim kazanmaktadır. Antik Yunan’da oyunculuk kavramına baktığımızda, oyuncudan beklenen temel beceri, beden ve ses kullanımıyla hikâyeyi aktarmasıydı. Herhangi bir teknik, farklı beceri aranmaksızın bunlara sahip olmak, oyunculuk faaliyetleri için yeterliydi. Oyuncu canlandığı kişiyi bir karakter olarak alımlamak yerine, replikleri aktarmayı hedeflemekteydi. Evrimsel olarak ilerlediğimizde daha sonrasında oyuncunun; rolleri, replikleri aktarmakla beraber ufak çaplı stilize ettiği bilinmektedir. Stilize etmekten kasıt ise, örneğin; kötü, tanrısal, hükümdar karakterler için pes ses kullanımları; iyi ve halktan karakterler için ise daha tiz renkler tercih edilmiştir. Bunun yanında beden kullanımları aynı oranda belli kalıplar içerisine sokulmuştur. Örneğin kötü karakterler keskin hareketlerle tasvir edilirken iyi karakterler ise yumuşak bir beden kullanımıyla izleyiciye aktarılmaktaydı. Zamanla kabaca kalıplaşmış olan bu içgüdüsel gestuslar¹¹ yıllarca nesillerden nesillere aktarılmıştır. Günümüzde dahi kimi oyuncular bu klişelerden hareketle rol çıkartmayı sürdürmektedir. Aslında soyut bir anlatımla, adeta genetik bir miras gibi bu aktarım günümüze değin sürmektedir. Gün geçtikçe tiyatro ile birlikte gelişimini sürdüren oyunculuk, zamanla daha da katmanlanarak meslek olma yolunda hızla ilerlemekteydi. Tiyatro, törensel ve dinsel havasından sıyrılıp, gerçekçi temaların yer verildiği bir iletişim aracı olmaya başladıktan sonra oyunculuk biçimlerinin yetersizliği göze batmaya başlamıştır. İcra edilen oyunculukların derinlikten, gerçeklikten ve karakteristikten uzak olduğu tahmin edilmektedir. Bu doğrultuda 19.yy’dan itibaren oyunculuk biçimlerinde köklü değişimlerin ayak sesleri yankılanmaya ve gerçekçilik alanında tüm dünyada kabul görmüş K. Stanislavski’nin oluşturduğu oyunculuk sistemi ilk ürünlerini ortaya koymaya başlamıştır.

Stanislavski, 1863 yılında Rusya-Moskova’da dünyaya gelmiştir. Fransa’da 19. Yüzyılın ortalarına doğru ortaya çıkan Realizm (Gerçekçilik), Stanislavski’yi de etkisi altına almıştır. Tiyatro hayatına ilk olarak amatör oyuncu olarak başlamış, devamında

¹¹ Almanca gestus ve gestisch sözcüklerinin anlamı, -biri isim, biri sıfat olmak üzere- sözle veya hareketle ifade edilen bir tavır ya da tavrın bir yönüdür. (Şener, 2006, s. 293)

ise 1880’lerde F.P. Komisarjevski’den oyunculuk üzerine eğitimler alarak, pek çok oyunla sahneye çıkmıştır. Stanislavski’nin dönüm noktası olarak bilinen Moskova Sanat Tiyatrosu (MST), kendisi ile yazar-yönetmen olan Vladimir Ivanoviç Nemivoriç Dançenko’nun katkılarıyla 1898’de kurulmuştur. Bu tiyatro Rusya’da hızla ün kazanmış ve milli bir değer gibi sahiplenilmiştir. Stanislavski’nin MST için kurguladığı vizyon oldukça geniş ve çağının ilerisindeydi. Bu vizyonun içerisinde her geçen gün daha da çağdaşlaşmayı, kendi estetik dilini oluşturmayı ve literatüre geçen “Psikolojik Eylemler Yöntemini” tüm dünyaya duyurmayı hedeflemiştir (Aybars, 2013, s. 11-12).

K. Stanislavski’den hemen önceki döneme baktığımızda, yukarıda bahsi geçen kalıplarla üretim yapılan bir oyunculuktan söz etmiştik. Gerçekçilik akımı, tiyatrodan kendisini hissettiren, oyuncular içinde bir arayış başlamış ancak bu konuda herhangi bir teknik üretilmemiştir. Buradaki eksikliği fark eden Stanislavski, provalarında oyunculara yönelik kullandığı “inanmıyorum” sözüyle bu eksikliği sıklıkla ifade etmekteydi. İnanırcılık konusunda oyuncularla yaşadığı sıkıntıları, iletişim ve terminoloji eksikliğini gidermeye karar veren Stanislavski, uzun süreli kişisel gözlem ve araştırmaları sonrasında kendi kuramını ortaya atar.

Stanislavski tarafından yazılan “Bir Aktör Hazırlanıyor” kitabında oyuncuların yaşadığı problemler ve buna çözüm önerileri getiren eğitici/yönetmen kişileri bulunmaktadır. Burada tecrübeli eğitici kuşkusuz Stanislavski’nin kendisidir ve onun zihninin bir yansımasıdır. Kitabın “coşku belleği” bölümünde öğrencilerin ilk prova ile sonraki provalardaki performanslarının değerlendirildiği bir bölüm mevcuttur. Psikolojik Eylemler Yöntemi’ni anlamaya çalışırken bu kısma göz atmakta fayda olacağı kanaatindeyiz.

“Kendi yaşamınızdan doğan ve rolümüze aktarılan duygular ancak piyese can verir. Siz bu duyguları vermediniz. İçten hız almadıkça bütün dışa dönük oyunlar biçimseldir, soğuktur, anlamsızdır. İşte sizin iki oyununuz arasındaki ayrılık bu noktada gizlidir. Başlangıçta, ben, deli hakkında size gerekeni söylediğim zaman, hepiniz ayrıntısız, hepiniz, kendi kişisel kurtuluşunuzun çabası ile konsantre oldunuz, ancak ondan sonra oynamaya başladınız. Bu da doğru ve mantıklı bir sonuçtu, çünkü, önce içe dönük yaşama başladı, ondan sonra da bu yaşama dışa ilişkin bir biçim aldı. Bugünse, tersine, siz kendi oyununuzdan öylesine

hoşnuttunuz ki, alıştırmanın bütün dış yönlerini yinelemekten, kopya etmekten başka bir şey düşünmediniz.” (Stanislavski, 1996, s. 222)

Buradan hareketle yaptığımız okumada şu sonuçların çıktığını görmekteyiz; ilk olarak oyuncu herhangi bir durumu canlandırırken, içinde bulunan coşku belleğini harekete geçirmek zorundadır aksi takdirde gerçekleştirilen eylemler izleyici için hiçbir duygulanım oluşturmaz. Bu da demek oluyor ki yalnızca eylemlerin üzerine inşa edilen durumlar oyuncu için yeterli olmayacaktır. Burada Psikolojik Eylem Yöntemi devreye girer. İnandırıcılığı sağlamak adına, Psikolojik Eylem Yöntemi’nde oyuncu ilk olarak “sihirli eğer”¹² kuramından destek alarak, durumları oluşturmak için duygularına başvurur. Kendisini metinde geçen durumların içinde imgeler ve kendi duygulanımlarını açığa çıkartır. Devamında ise burada saptanan duygular, eylemlere ilham kaynağı oluşturur ve özetle duygular eylemleri hazırlar. Bundan dolayı bahsi geçen tekniğe göre karakterin psikolojik grafiği, eylem bulma yöntemini oluşturmaktadır. İlerleyen süreçte soyut ve değişken olan duygularla eylem arayışının subjektifliğini ve sürdürülebilir olmayışını keşfedecek olan Stanislavski, ilk zamanlarda bu yöntemle oldukça iyi sonuç elde ettiğini prova notlarında ifade etmiştir. Oyun kişilerini karakterize etmeden, durum ve psikolojik tahlillerini yapmadan canlandırmaların yapıldığı bir oyunculuk anlayışından sonra böylesi bir sistemin oyuncular üzerinde sonuç vermesi ise son derece olağan bir hadisedir.

K. Stanislavski yalnızca tiyatro kurmakla kalmayıp, aynı zamanda oyunculuğun altın kuralları denilebilecek “Oyunculuğun Grameri” çalışmalarını da yürütmüştür. Günümüzde bahsi geçen kuram, Stanislavski Sistemi olarak adlandırılmaktadır. Bu noktada terminolojik bir karmaşıklık yaratmamak için sistem ve metot arasındaki farkı açıklamakta fayda vardır. Sistem; K. Stanislavski’nin kendi ve çalıştığı oyuncular üzerinde geliştirdiği oyunculuk ekolünün adıdır. Metot ise Stanislavski sistemini bilen farklı oyuncular tarafından oluşturulmuştur. MST oyuncularından bazıları (Richard Boleslavski ve Maria Ouspenskaya) gittikleri Amerika Birleşik Devletleri turnesinden

¹² Bir oyuncu herhangi bir rolü oynayabilmek için Stanislavski’nin sistemine göre “eğer ben onun yerinde olsaydım?...” sorusunu kendisine sormak zorundadır. Bu sözcük oyuncunun iç uyaranlarını kolaylıkla ve sadelikle harekete geçirir. (Hepileri, 2005, s. 9-10) Aynı zamanda bu teknikle karakterin insani yönleri bulunur ve oyuncu-karakter arası özdeşlik kurulur. Bu tekniğe ise sihirli/büyülü eğer adı verilmektedir.

geri dönmemişler ve orada Stanislavski sisteminden yola çıkarak kendi metotlarını geliştirmişlerdir (Özüaydın N. U., 2011, s. 13).

Stanislavski'nin geliştirdiği sistem ise dönemde çığır açmıştır. Usta, bu sistemin her zaman değişebilir olduğunu ve her oyuncunun kendi yaratıcı düşüncesini aktif etme mekanizmasına göre adaptasyonlar yapması gerekliliğine her zaman vurgu yapmıştır. Günümüzde sisteme tam bağlılık ve esnek olmayan bir yaklaşımla bakmak ve bu doğrultuda eğitim vermek/almak oldukça yanlış olacaktır. Tabiatıyla Stanislavski de buna vurgu yapmıştır. Bunun nedeni sanatın sübjektif doğasıdır. Her sanatçının aktarımı ve alımlaması oldukça değişkendir. Bu doğrultuda bir sistemin binlerce sanatçının yaratıcılığını aynı etkide harekete geçirmesi beklenemez. Duyguları, eylemleri tetikleyici motivasyonlar sistem veya metot aracılığıyla tespit edilse de her oyuncuda yansımasının aynı kuvvette olmayacağı aşikârdır. Oyunculara burada düşen görev, kişisel çıkarımlarını bu sisteme dâhil ederek, sanatsal genişlemeyi ve üretimlerini güçlendirmektir. Bunu yapabilmek için oyuncu role yaklaşımını, duygu ve durum tetikleyicilerini nasıl harekete geçirdiğini gözlemlemek durumundadır. Burada oyuncu içsel ve dışsal devinimine bir makine mühendisinin, makineye yaklaştığı gibi yaklaşmalıdır. Mühendis nasıl ki makinenin harekete geçmesi için ateşleyici mekanizmanın tüm sürecine hâkimse, oyuncu da aynı şekilde kendi ateşleyicisinin tüm sürecine hâkim olmakla yükümlüdür. Aksi takdirde sürekli, tekrarı olmayan duygu ve durumlara dokunan oyuncunun oyunu elinde tutması ve aynı rotada seyir etmesi güçleşecektir. Dolayısıyla her şeyden önce, sahip olduğumuz bu makinenin tüm iç ve dış mekanizmasını tanımak önem arz etmektedir. Bu durumda her oyuncu duygu ve durumları bulmak/yaratmak için dilediği metodu ve sistemi kullanabilir ancak her oyuncu farklı bir makine olduğundan, bulunan duygu ve durumları açığa çıkmasındaki tetikleyiciyi kendi işleyiş mekanizmasına göre keşfetmelidir. Bu keşifler, Stanislavski'nin oluşturduğu sisteminin oyuncudan oyuncuya değişkenlik göstermesinin nedenidir. Oyuncular çoğunlukla sistemi veya herhangi ya bir metodu bilir ancak tetikleyicisi için ya akışına bırakmayı seçer ve her oyun performansında farklılıklar gösterir, ya güdüsel olarak bir tetikleyici oluşturur ama bunu nasıl yapacağını bilmez, tarif edemez ya da tetikleyicilerini kendini gözlem ve analiz becerisiyle inceleyerek, bilinçli hareket eder. Tercih oyuncudadır ancak unutulmamalıdır ki bu bilinmezlik mesleki yetersizlik hissinin yanında, yönetmen ve

reji ekibiyle iletişim bozukluklarına neden olmaktadır. Hiçbir profesyonel ekipte kimse hususi olarak tercih edilmediyse her oyun değişen bir performansla karşılaşmak istemez. Bu noktada oyuncu ikaz edilse de tetikleyicilerini bilmediği sürece düzeltme sağlayamayacağından, iletişim problemlerinin artması kaçınılmaz olacaktır. Durum ve duyguların yaratımı için henüz herhangi bir sistemin olmadığı dönemlerde, tetikleyicilerin keşfi ve gerçekçi bir oyunculuk anlayışından söz etmek pek mümkün değildir.

Dünyada bilim alanında yapılan gelişmeler vesilesiyle hızla yayılmaya başlayan Realistlik etkiden nasibini alan Stanislavski, gerçekçi oyunculüğün arayışına girmiş ve kendi oyunculuk sistemini yaratmıştır. Gerçekçi oyunculuk, dolayısıyla gerçekçi tiyatroyla hedeflenen izleyiciye tiyatrodaki olduğunu unutturmaktır. Burada seyircinin kendisini adeta bir evin penceresinden içeri bakarak orada yaşanan olaylara tanıklık ediyormuş gibi hissetmesi sağlanmaya çalışılmaktadır. Her şey tüm çıplaklığı, kirli ve somut yüzüyle gözler önüne serilir. Oyuncu, bu etkinin sağlanması için seyirci ile sahne arasında görünmez bir duvar varmış gibi sanatını icra eder. İzleyicinin gerçeklik hissi yanılgıya uğratarak, oyunun gerçekliğine inandırılmaya çalışılır. Bu anlayışta dekor, kostüm, ışık, makyaj, saç vb. unsurların da gerçeğe en benzeyen şekilde olmasına özen gösterilmektedir. Böylelikle izleyicideki gerçeklik hissi her yandan tutarlı bir şekilde sağlanmaya çalışılır. Bu hissi yaratmakta plastik gerçekçilik sahne koşulları ve gerçekliği gözetilerek izleyiciye sunulur. Oyunculuk anlayışının da aynı şekilde gerçekçi bir düzlemde ilerlemesi adına Stanislavski sistemi bazı alt başlıklara ayrılmaktadır.

K. Stanislavski'ye göre herhangi bir karakter yaratımı için gerekli unsurlardan bazıları şunlardır; eylem, imgelem, dikkatin odaklanması, kasların gevşemesi, amaçlar (üst ve yan), inanç ve gerçeklik duygusu, coşku belleği, duygu düşünce alışverişi, hareket ettirici güçler ve kesintisiz çizgi (Stanislavski, 1996).

Bahsi geçen unsurlara bakıldığında yoga pratiği kazanımlarının burada ne kadar işlevsel olacağı görülmektedir. Dördüncü bölümde açıklamalı bir şekilde bu kazanımlara yer vereceğiz. Ancak çalışmamızın temel tetikleyicilerinden birinin bu ortaklık olduğunu belirtmekte fayda görmekteyiz. Bu bilgilerin ışığında mevcut

başlığımızın alt başlıklarında oyunculuğun temel taşları ve Stanislavski sisteminin üretimi olan unsurlara değineceğiz. Bu unsurlara değinerek mesleğin oyuncuların taleplerine ve içeriklerine göz atarken, Yoga ile oyunculuk sanatının ortaklıklarına yer yer vurgu yapacağız.

3.3.1. Eylem

İngilizce kökeni “act, action” olarak türediği bilinen eylem kelimesi yine İngilizcede oyuncu (actor/actress) kelimesini tanımlamakta kaynak olmuştur. Bu durumda Türkçede dahil olmak üzere pek çok dilde “oyuncu” kelimesi özünde “eyleyen kişi” anlamını taşımaktadır. Eylem kelimesi soyut anlamda oldukça geniş hisleri ve deneyimleri ve bunların yolculuğunu ifade etmektedir. Eş anlamlısı fiil olarak bilinen eylemin, “harekete geçmek” anlamını karşıladığını söyleyebiliriz. Algı ile beraber başlayan eyleme yolculuğunun, ilk olarak mental boyutundan bahsetmekte fayda vardır.

Duygular (heyecan, sevinç, üzüntü, korku vb.) ve düşünceler (yalnızlık, endişe, kararlılık, hatırlamak, unutmak vb.) mental eylemleri ifade etmektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere eylemin fiziki olma zorunluluğu bulunmamaktadır. Bu duygu ve düşüncelerin harekete geçmesi, eylemin başladığını ortaya koymaktadır. Bunun yanında eylemin fiziki boyutu bulunmaktadır ki çoğunlukla pek çoğumuz bu kısma aşınayızdır. Herhangi bir fiziksel aksiyon (oturmak, kalkmak, koşmak, dinlenmek vb.) fiziksel eylemleri barındırmaktadır (Şahin, 2012, s. 45).

Mesleğinin temelinde eylemek yatan oyuncuların sahne üzerinde icra ettiği ve hissettiği tüm mental ve fiziki fiiller, belli tekniklerle, hedeflenen amaçlar uğruna açığa çıkan eylemlerdir.

Eğitim alanında “eylem araştırması” adı verilen tekniğin içeriğine baktığımızda, bir grup insanın tüm sorunlar karşısında analizler yaparak, bu sorunları deneyerek, harekete geçerek ve deneyimleyerek çözümlemesini görmekteyiz. Eğitim alanındaki bu terim, oyunculuk alanındaki işleyişle oldukça benzer değerler taşımaktadır (Aksoy, 2003, s. 477).

Eylem kavramı Stanislavski için ise iki katmandan oluşmaktadır. Kronolojik dizilimle ilerlenecek olursa, Stanislavski'nin ilk hareket noktası psikolojik eylem yöntemidir. Diğer bir adıyla, psiko-fiziksel eylem yöntemi. Duygusal olarak hissedilen herhangi bir şeyin bedende fiziksel bir reaksiyon doğurduğu bilinmektedir. Fiziksel reaksiyon denildiği zaman genellikle bir hareket beklenir. Ancak hareketsizlik de fiziksel bir reaksiyondur. Beden her zaman olduğu aktif durumdan pasif duruma geçiş yapar ve bir reaksiyon doğurmuş olur (Özüaydın N. U., Oyunculukta Fiziksel Eylemler Yönteminin Analizi, 2016, s. 308-309).

Stanislavski'nin “Bir Aktör Hazırlanıyor” kitabında bu konuya ilişkin yönetmen ve öğrenci arasında geçen diyalog tam bir örnek teşkil etmektedir. Yönetmen oyuncunun sahneye çıkmasını ve sadece oturmasını ister. Bunu gerçekleştiren oyuncunun etüdü oldukça izlenilebilirlikten uzaktır. Devamında aynı “sadece oturmak” etüdünü örnek olması adına gerçekleştiren yönetmenin etüdü ise sadece oturmasına karşın, diğerleri tarafından oldukça dikkat çekici bulunur. Bunun sırrını açıklayan yönetmen ise öğrenci oyuncularına şu yanıtı verir;

“Sahne üzerinde olup biten her şeyin bir amacı olmalıdır. Yerinizden kalkmamanızın bile bir amacı olmalı, sadece seyircinin görüş açısı içinde bulunmak gibi genel bir amaçtan öte, özel bir amaç. İnsan orada oturmayı hak etmelidir. Bu ise kolay değildir.” (Stanislavski, 1996, s. 56).

Oyuncuya eylem arayışında bir nevi yol gösterici olacak olan yukarıda bahsetmiş olduğumuz “sihirli eğer” büyük önem taşımaktadır. Bilindiği üzere bu tekniğe göre oyuncu kendini, karakterin yerine koyarak “eğer bu durumda ben olsaydım, ne yapardım?” sorusunu sorar. Kendi içerisinde o durumun karşılığını arar. Hemen kendi deneyimlerinden yola çıkan oyuncu, aksiyona geçecek malzemeyi bu sayede bulur. Ancak burada oyuncunun yarattığı karakterlerin aynışma tehlikesiyle karşı karşıya kalmaması için bu sorudan alınan yanıt çıkış noktası ve yol gösterici olarak kullanılmalı, devamında karakterin verili koşullarına göre eylem ve davranış biçimi seçilmelidir.

3.3.2. İmgelem

İmgelem, hayal gücünün kendisidir. Albert Einstein; bilginin sınırlı, hayal gücünün ise sınırsız oluşuna vurgu yapmıştır. Aynı karakteri, aynı replik ve mizansenlerle dahi izleseniz, farklı oyuncuların izlediğinizde size geçen hissiyatta farklılıklar mevcuttur. Bunun tek nedeni sadece deyim yerindeyse aynı melodiyi farklı enstrümanlardan dinlemiş olmak değil, icracının esere ve karakteristiğine ilişkin yorumlamasındaki çeşitliliktir. Tiyatro metinlerinde var olan roller gerçek hayatta var olmuş kişiler değildir ve onlar oyuncular aracılığıyla beden, ses ve tavır bulurlar. Dolayısıyla o karakter yazarın yazdığından verdiği ipuçlarından fazla oyuncunun yarattığıyla var olur (Ball, 2016, s. 48). İnsanoğlunun en büyük zenginliklerinden birisi bu sebeple imgelemidir. Hayal gücü ve yaratıcılıkla ilgili fizyolojik bulgular araştırıldığında sinir bilimcilerin, algılama ve hayal etme hareketlerinin beynin aynı noktasını aktive ettiği görülmektedir. Bu durumda algılama ve yaratıcılığın birbirini tetikleyen unsurlar olduğunu yorumlamak yanlış olmayacaktır. Genetik mirasımız olarak bizlerde bulunan hayal edebilme ve yaratıcılık becerilerimizin algı ile ilişkisi gözetildiğinde, kişinin algılayabildiği kadar bilgi ve deneyim yaratıcılığını arttırdığını söyleyebiliriz. Öyleyse yine aynı bilgiden hareketle, yaratıcılığın geliştirilebilir olduğu sonucuna varmak mümkündür (Nuray Er Bıyıklı, 2018, s. 1274-1275).

Örneğin sadece sahne üzerinde dizili duran oyunculara rol vermek üzere orada bulunan bir yönetmen olarak baktığınızı varsayalım. Sadece bakarak dahi zihninizde hemen hayal gücünüz devreye girer. Roller hayal gücünüze göre dağıttığınız kişiler, sizin okuduğunuz eserde, hayalinizde canlandırdığınıza en yakın kişilerdir. Sanatçının ilk eylemi hayal etmektir. Bu sanatkar için en büyük tetikleyicidir. Herhangi bir projeye başlamadan önce ilk eylem hayal etmek ve fikri zihnin yaratıcı becerileriyle olabildiğince en iyi şekilde biçimlendirmektir.

Stanislavski her zaman bir oyuncu için olmazsa olmazın hayal gücü olduğunu, bu niteliğe yeterli ölçüde sahip olmayan oyuncuların ya bu yetiyi geliştirmelerini ya da tiyatroyu bırakmalarını öğütler. İmgelemi bu kadar önemli kılan aslında yaratımın en merkezinde duruyor olmasıdır. Yaratıcılığı zayıf olan bir oyuncu için yaşayacağı problemler saymakla bitmez. İmgelem, sanatta kullanılan soyut bir dil gibidir. Bir

yönetmen herhangi bir oyuncuya karakterine ilişkin ipuçları verirken çoğunlukla imgelemden yola çıkarak örneğin; “bu cümleyi sanki boğuluyormuşsun gibi söyle” şeklinde hayal gücüne dayalı örnekler verir. Oysa ne metnin ne karakterin verili koşulları arasında boğulmaya dair herhangi bir durum yoktur. Yönetmenin zihnindeki anlatmaya ve karşı tarafın anlamaya yaklaşımı için, imgelem burada işlevsel bir iletişim aracı görevi görmektedir. Yönetmenler bu yöntemi oyuncuların dışında kalan ekip için de kullanmaktadırlar. Sanatta imgelemin yaratma gücü olduğunu savunan bir bakış açısına göre, herhangi bir masada duran boş ve beyaz bir kâğıt üzerinden örnekleme şu şekilde yapılmaktadır;

“Ancak sanat yoluyla kâğıdın varlığına müdahale edebilirim. Sanat yoluyla onun beyazını kendime ait olan tüm beyazlarla karıştırıp yeniden üretebilir, başka varlığı kendinden olanların bakışlarına sunabilirim. Peki bu güç sanata mı aittir, bana mı? Bana ait olsaydı belki de ona bakmam yeterli olacaktı. Fakat onun tüm varlığını kavramam için yeterli olmayacaktı. O halde sanata ait bir güç bu. Bende var olan yetenekle, sanata kendimde yer açabilme cesareti.”
(İskenderoğlu, 2009, s. 158-159).

Oyuncu karaktere hayat verirken enstrümanının parçası olan bedeni ve sesi üzerinden çeşitli hayaller kurarak ilerlemeye başlar. Stanislavski sistemine göre oyuncu ilk olarak karakteri ve oyunun tamamını anlamakla yükümlüdür. Bu yüzden rol dramaturgisine¹³ başvurulur. Oyuncu, karakterinin tüm durumlara karşı verdiği reaksiyonları, verili koşullarını ve diğer etmenleri çözümler. Bunun neticesinde Stanislavski sistemine göre oyuncunun zihninde, oynadığı karaktere ilişkin hem fiziksel hem psikolojik derinlik barındıran bazı yaratımlar oluşmaya başlar. Örneklendirmek gerekirse; metinde gülünç olan her türlü duruma karşı psikolojik bir bariyer olmamasına karşın reaksiyon vermeyen bir karakter, dış yapısından çekiniyor olabilir. Yahut herhangi bir karakterin eşini yeteri düzeyde gerekçe yokken çok fazla kıskandığını rol dramaturgisinde tespit eden oyuncu, bu verili koşullara dayanarak ve yönetmenin onayına sunarak, karaktere psikolojik bir takıntı yükleyebilir. Tüm bu

¹³ Rol Dramaturgisi: Dramaturg, oyunun avukatı gibi çalışmalıdır. Dramaturgi çalışması, oynanma amacı ile seçilen metnin analizi ve bilgi toplama sürecine verilen addır. Devamında bu verilerin analizi yapılır. Rol dramaturgisi, sadece oyundaki role ilişkin yapılan özerk bir incelemedir. Oyuncu ve dramaturg bu süreçte birlikte çalışmaktadırlar. Yönetmen katkısı ve onayıyla ilerleyen bu çalışma şekillenir ve temelde oyuncuya ufuk açar. Rol dramaturgisi için, oyun sanat bilimi olan dramaturginin genelden özele indirilmiş bir alt başlığıdır demek mümkündür (Nutku H. , 2001, s. 10).

misal durumlarda oyuncu imgelem gücüyle üretim sağlayarak, karaktere psiko-fiziksel bir biçim vermeye başlar. Buraya kadar olan bölümde karaktere oyuncunun imgelem gücüyle yeni yorumlamalar yapılmasından bahsettik. Oysaki imgelem, sadece yorumlama esnasında değil, metnin verdiği verili koşullarla, olanı aktarmada da bir araçtır. Hali hazırda yazılı olan psiko-fiziksel koşulları da canlandırabilmek için oyuncu imgeleme ihtiyaç duymaktadır. Yazar çoğunlukla verili koşullarda sonucu sunmaktadır. Bu sonuca nedensellik aramak ve bulmak oyuncunun imgelem becerisiyle doğrudan ilintilidir.

3.3.3. Dikkatin Odaklanması

Dikkat, bireylerin bulundukları durum içerisinde zihinsel canlılıkla birlikte, zihinlerinin uyanıklık durumu olarak bilinmektedir. Dikkat algısı akıl yürütme, sebep sonuç ilişkisi kurma ve amaca ulaşma açısından değerlidir. İnsanoğlu herhangi bir işi yürütebilmek için belli başlı becerilere ihtiyaç duyar. Bunların en başında dikkat yatmaktadır. Dikkat yapılan işin başarısını çok büyük oranda etkilemektedir. Örneğin dikkatsiz bir cerrahın sebep olacağı sonuçlar düşünülemez bile. Bu yüzden ki günümüzde pek çok meslek grubunda haberlere konu olan “dikkat hatası” problemi ortaya çıkmıştır. Demek ki dikkat, herhangi bir işin yürüyüp yürümemesini hayati derecede etkileyecek kadar güçlü bir unsurdur. Dikkat hayatımızın hem sosyal hem de mesleki alanlarında mevcuttur.

Dikkat, “belirli bir hedef doğrultusunda yoğunlaştırılmış algı olarak” tarif edilebilir. Bir insan, özellikle modern toplumda yaşayan bir insan gün içerisinde pek çok uyarana maruz kalmaktadır. Sokağa çıktığımız andan itibaren; yürüyen insanlar, sokak hayvanları, trafik sesleri, arabalar, hava durumu, çevre sesleri, tabelalar, binalar vb. pek çok şey insan zihnine aynı anda hücum etmektedir. Bu kadar uyararla baş edebilmemizin sebebi ise dikkattir. Dikkat, beyinde bir filtre görevi görerek kişinin hedefine yönelik algıda seçicilik yaparak, gereken uyarıları alımlar gerekmeyenleri ise geri plana atar. Çevremizdeki her şeyi görür, duyar ve hissederiz ancak alımlayacak bir değerlendirmeye sokmayız. Bunun nedeni bahsi geçen uyarıların kişinin hedefi doğrultusunda olmamasıdır. Örneğin kitap okuduğumuz bir anda odağımız kitaptadır. Oturduğumuz koltuğun rahatlığı, ortam ışığının gücü, dış seslerin seviyesi bu sırada

ikinci plana alınır ve adeta odaklanan şeyin fonu olurlar. Bu durumda bir işi yaparken dikkat kesilmek ilk ilkelerden birisidir. Bunun sürekli ve sağlıklı bir şekilde toparlanamamasının tıbbi karşılığı ise dikkat eksikliği tanısıdır. Sosyal, kültürel, besleniş biçimi ve biyolojik problemler gibi pek çok sebep bu duruma neden olmaktadır (Şahin M. , 2013, s. 1).

Oyuncunun, mesleği gereği pek çok işi aynı anda yapması son derece doğal bir gerekliliktir. Bir oyuncunun aynı anda karakterinin verili koşullarını, ezberini, mizansenini, rejiyi, partnerini ve sahne üzerindeki pek çok değişkeni takip etmesi gerektiğinden dikkatsiz olma olasılığı yoktur. Peki, pek çok işi aynı anda akıcı bir şekilde nasıl yapmaktadır? Bunun en büyük nedeni uzun provalarda zihnin her saniyeyi ezberlemesinin yanında, kişinin zihnen sahne üzerinde tam konsantrasyon sağlaması ve otomatik bir şekilde filtreleme yapabilmek o anki önceliği seçebilmesinden ileri gelmektedir. Oyuncu sahne üzerindeki her saniye bilinçli veya bilinçsiz olarak risk analizi yapar ve kendince risk faktörünün nerede ve ne biçimde fazla olduğunu tespit ederek, dikkatini o saniyelerde bahsi geçen faktöre kanalize eder. Bu yüzden de oyunculukta gündelik dikkat değil, odaklanılmış bir dikkate ihtiyaç duyulmaktadır. Dolayısıyla odaklanma, kişinin önceliğine yönelik dikkatine yön verebilme becerisidir. Oyuncular, bu alanda pek çok kez meslek gereği pratik yapma şansı yakaladıklarından, bu durum onlar için hem zorlu hem de idmanlı oldukları bir alandır (Suna Kaymak Özmen, 2012, s. 136).

Oyuncunun dikkatini karakterinin maruz kaldığı durumlara vermesi temel gerekliliktir. Bu olmadığı takdirde durumdan ve rolden sapmalar yaşanır. Dikkatine yön vermekte problem yaşayan oyuncular, mesleklerini icra ederken birileri tarafından izlendikleri hissini ve bunun yarattığı gerilimi sıklıkla yaşadıklarını sözlü bir şekilde beyan ederler. Hatta öyle ki bu durum ileri boyutlara taşındığında, sapmalar çoğalır ve inandırıcılık git gide yok olur. Bu da oyuncuyu mesleğini dahi yapamayacak evrelere kadar götürür. “Bir Aktör Hazırlanıyor” kitabında bulunan örnekte oyuncuların yaşadığı sapmaları Stanislavski açıkça aktarmaktadır.

“Seyirciyi düşünmemek için sahne üzerindeki herhangi bir şeyle ilgilenmelisiniz.” Bu söz beni çok etkiledi. Neden dersiniz, baştan beri taban ışıklarının arkasındaki bir şey üzerinde dikkatimi topladığımı, bu

yüzden de taban ışıklarının önünde olup bitenlerle ilgilenmediğimi fark ettim.” (Stanislavski, 1996, s. 108).

Seyirci veya herhangi bir dış gözden kendini görmeye başlayan oyuncu o anda işiyle ilgilenemez. Birinin gözünden kendini görmeye çalışan oyuncu, dikkatini odaklamakla sorumlu olduğu pek çok şeyi bertaraf etmek durumunda kalır. Çünkü sahne üzerinde aynı anda ilgilenmekle yükümlü olduğu sorumluluklar zaten oldukça fazladır. Eğer bir oyuncu diğer kişilerin bakış açılarından kendini görüyorsa gerçekleştirdiği etütlerde eksiklik, boşluk var demektir. Kendi üst ve yan amaçlarını gerçekleştirip, partnerinin takip edip, partnerinin etki veya tepkilerine reaksiyon verip, kendi alt metinlerini¹⁴ oluşturarak cevap vermek zaten aynı anda pek çok işin bir arada yapıldığının göstergesidir. Oyuncunun bunları yerine getirirken, seyirci tarafından nasıl gözüktüğü faktörünü düşünüp, heyecana veya kaygıya kapılacak zamanının olmayışı son derece açıktır. Başkaları veya kendisi tarafından “nasıl” gözüktüğüne bakan oyuncu, bir yanılgı içerisindedir. İşine dikkat aracılığıyla odaklanma sağlandıktan sonra, düşünce “ne” ve “neden” üzerinde odaklanır. “Nasıl” için bilinçli bir seçim yapılmamışsa, bu deneyimlerin sonunda ortaya kendiliğinde çıkar ve böylelikle dikkatin odaklanması sayesinde organik bir yorum kendiliğinden elde edilir. Bu bağlamda dikkate yön verebilme becerisi oyuncunun yorumundaki gerçeklik duygusuna bu şekilde de etki etmektedir. Nasıl gözükmesi gerektiğinin arayışında olan oyuncu “ne” ve “neden” üzerinde gerekli odaklanmayı sağlamadığından böyle bir yönelişe gitmektedir (Nutku, Oyunculuk ve Oyunculuk Eğitimi Üzerine, 2012, s. 5).

3.3.4. Kasların Gevşemesi

Oyuncunun daha önce bahsettiğimiz pek çok sorumlulukla baş etmeye çalışırken ilk yaptığı hata bedenini kasmaıdır. Bu kasılma direkt olarak oyuncunun gerçekleştirmeye çalıştığı hedefleri olumsuz olarak etkilemekle beraber, oynadığı karaktere de kısır bir yön vermektedir. Hedefler gerçekleşmedikçe oyuncu kendi üst

¹⁴ Alt Metin: Herhangi bir ifadenin görünen, duyulan, söylenen kısmının dışında, altında yatan anlama verilen kavramsal addır. Alt metin esasın yansımasıdır. O anda herhangi bir durum hangi biçimde ifade edilirse edilsin, esas anlamak için alt metin okuması yapılır. Oyuncuk mesleğinde bu terim bir teknik olarak karşımıza çıkar. Bir oyuncu ifade ettiğı her şeye bilinçli olarak bir alt metin koymak durumundadır. Bu teknik aracılığıyla taklit edilen durumun gerçeğe daha da yaklaşması hedeflenir. Herhangi bir insan, bir durumu ifade ederken alt metin kullanmadan aktarması olanaksızdır. Alt metin gerçek hislerin aynasıdır ve bunu okumak oyuncuların becerileri arasındadır.

noktasını bildiğinden, hemen içindeki denetmen devreye girerek kendisine, “başarısız olduğunu” söyleyecektir. Bununla beraber oyuncu rolden uzaklaşarak tekrardan sözde toplama güdüsüyle “nasıl gözüküyorum” sorusuna yönelecektir. Bir anlık kasılmanın bedeli zincirleme bir şekilde oyuncuya ve role yansımaktadır. Stanislavski’ye göre bu düşünsel boyutlarının yanı sıra kasların kasılmasının yol açtığı problemlerin fiziksel kısmı da oldukça önemlidir. Kasılı bir beden kırımları algılaması olanaksızdır. Pek çok kez rol getirisi olarak örneklendirmek gerekirse sahnede düşmesi gereken bir oyuncu kaskatı bir bedenle düşme tekniğini yerine getiremeyeceğinden muhakkak ki provalar esnasında bir sakatlık yaşayacaktır. Diğer yandan yine rol gereği tokat atması gereken bir oyuncu beden farkındalığından yoksunlaşacağı için partnerine zarar verme ihtimali taşımaktadır. Aynı zamanda kasların kasılı olması Stanislavski’ye göre coşku belleğinin aktive olmasının önünü kesmektedir.

“Tortsov, ‘Görüyorsunuz ki’ dedi, ‘benim istediklerime karşılık vermek için ağırlığı bırakmak, kaslarınızı gevşetmek zorunda kaldınız. Çünkü ancak ondan soma kendinizi tümüyle beş duyunuzun buyruğuna verebilirdiniz.’ ‘Bu, kas gerginliğinin içsel coşku yaşantısını engellediğini açıkça göstermez mi? Bence, gergin halde kaldığınız sürece ne duygunun ince ayrımları ne de rolünüzün psikolojik yaşayışı üzerinde düşünebilirsiniz’” (Stanislavski, 1996, s. 136-137).

Herhangi bir insanın sahip olduğu beden formu, kendisinin ruhsal durumuna ilişkin ipuçları vermektedir. Pek çok psikolog ve psikiyatr tanı koyarlarken danışanlarının beden formlarını gözlemleyip, buradan da ruhsal durumuna ilişkin bilgi toplarlar. Bu da demek oluyor ki aslında pek çok duygunun bedenimizde form değişikliği olarak yansımaları bulunmaktadır. Yani sükûnet veya diyalog esnasında gözlemlenen bir birey kendi hislerini sözlü olarak anlatmasa dahi, karşı tarafa beden dili ile bunları aktarmaktadır. Her duygunun kaslar üzerinde bir karşılığı bulunduğu göre kasılmış kaslar, kasılmış duygulara tekabül etmektedir. Bu anlamda beden aslında duygulara giden bir araçtır. Stanislavski’nin de üzerinde vurgu yaptığı dıştan içe anlayış bu duruma karşılık gelmektedir.

“Beden dili” başlı başına bir iletişim biçimidir. Duygu ve fikirlerin yansımalarını ortaya koyan beden dili, başka iletişim aracına gerek kalmadan kişiyi ve yönelimini

güçlü bir şekilde ortaya koymaktadır. Örnek vermek gerekirse, beden dili üzerine yazılan bir kitapta, Soykırım Müzesi örneği bize fikir verebilir. Kişi, kızını Washington D.C.'de bulunan müzeye götürdüğünde, etraftaki insanların oradaki korkunç manzaralar karşısında verdikleri gövde reaksiyonlarına ilişkin okumalarını paylaşmaktadır. Kimisi görseldeki dehşete dayanamayıp gövdesini tam ters yöne çevirip oradan uzaklaşırken, kimisi vahşetin boyutunu gözlemlemek adına daha da gövdesinin üstüyle yakınlaşmakta, kimisi ise vahşeti merak etmesine rağmen tam olarak hazır olmadığından gövdesinin üzerinde kollarını birleştirerek, yaklaşımdan görselleri incelemektedir (Navarro, 2008, s. 117).

Beden bu denli güçlü bir araç iken, beden hareket etmesini sağlayan kaslar ve gevşeme/kasılma mekanizmasının işlevi oldukça büyüktür. Bu durumda duygularını sunma gayretinde olan oyuncunun, kasları onun bu yoldaki feneri olacaktır. Bu bağlamda Yoga kasılma ve gevşemeleri kişinin kaslarının kasılmasına ve beden farkındalığına katkı sunmaktadır. Beden/Kas mekanizması, oyuncu için mesleğinden bağımsız düşünülemez. Bu yüzden oyunculuk eğitimi veren tüm kurumlarda hareket dersi zorunlu olarak verilmektedir. Hareket hiçbir zaman “hareket içindir” şeklinde düşünülmemeli, kişinin oyunculuğunda ki katkısı fark edilmelidir.

3.3.5. Amaçlar (Üst ve Yan Amaç)

Amaç, gündelik hayatımızda sıklıkla karşılaştığımız bir kavramdır. Her eylem ve durum kendi içerisinde amacını taşıdığından, aşinalığımız yüksektir. Amacın anlamdaşları, gaye ve hedef olarak bilinmektedir. Amaç, kısaca ulaşılmak istenilen sonuç, meram olarak tanımlanmaktadır (www.tdk.gov.tr, 2020).

İnsanoğlu doğduğu günden itibaren bilinçli veya bilinçsiz olarak pek çok amaç uğruna hareket etmektedir. Tiyatro sanatını da yaşamın, insanlığın yansıması olarak ele alırsak, amaçsız bir eser üretiminin mümkün olmayacağını görürüz. Tiyatro düşünceleri kendi içerisinde ayrıştıkça, barındırdıkları amaç da farklılaşmaktadır. Örneğin, Siyasal Amaçlı Tiyatro'yu ele aldığımızda, hedefinde seyircinin kalıplaşmış ahlaki, siyasi, insani değerlerine dokunup, bu kalıpları eser aracılığıyla aşması amaçlanmaktadır. Dolayısıyla amaç manevi bir hazdan ziyade seyirciyi harekete

geçirmektir. Oysaki Dramatik Tiyatro anlayışına baktığımızda, amacın seyirciyi duygusal boşalıma sürüklemek olduğunu görmekteyiz. (Şener, 2006, s. 259) Buradan hareketle tiyatro biçimlerine göre değişkenlik gösteren amaçların karaktere göre de aynı şekilde değişkenlik gösterdiğini bilmekteyiz. Dünya üstünde var olan her insanın kendine has, biricik ve genel olan bolca amacı bulunmaktadır. Bu, bizi tektipleşmekten kurtaran temel husustur. Amaçlar doğrultusunda üretilen eylemler, söylemler ve hisler bizi biricik kılan en hakiki unsurlardır. Gündelik yaşantıda durum böyle iken, tiyatro karakterlerinde de elbette farklı olması olanaksızdır.

Oyuncu için karakter yaratımında amaçları saptamak son derece önemlidir. Oyuncu metini deşifre ettikten sonra, rolünün amaçlarını saptamaya başlamaktadır. Burada amaçlar saptanırken tek bir amaçtan bahsetmek olanaksızdır çünkü hayatta da muhakkak üst amacımıza giderken karşımıza çıkanlar doğrultusunda yan amaçlar edinir ve üst amaca giden yolda onları da gerçekleştiririz. Örneklendirmek gerekirse, para kazanmak ve daha iyi bir hayat sürmeyi üst amaç edinen Woyzeck'in, kobay olarak kullanılma sürecinde, bu uğurda ruh ve beden sağlığını kaybetmesini ama kaybetmemek için elinden gelen mücadeleyi gösterdiğini görmekteyiz. Buna paralel olarak hayatındaki kadın olan Marie'nin kendisini aldatmasına tanık olan Woyzeck, onu öldürmeyi planlar ve başarır. Katil olma kararı Woyzeck'in hayatı için oldukça büyük bir karar gibi görünse de aslında bu onun yan amacıdır. Üst amacı, yaşam mücadelesi ve ağır hiyerarşi içinde en az hasarla var olabilmektir (Büchner, 2011).

Herhangi bir karakterin ana derdi ve çözüm çabası onun üst amacını belirlemektedir. Bunun haricinde kalan, karşılaştığı diğer engellerle olan çözüm mücadelesi ise yan amaçlarını oluşturmaktadır. Oyuncu bu noktada üst ve yan amaçları belirleyip, bölümler yapmaktadır. Her amaç, içerisinde eylem barındırmaktadır. Bu durumda bir karakterin fiziksel hedefleri, o karakterin psikolojik alt yapısını deşifre etmek adına önemli bir ipucudur. Fiziksel ve psikolojik olan durumlar arasındaki bağ tartışmasızdır ve birbirini besleyen bir bütünün parçalarıdır. Oyuncunun seçeceği amaçlar, karakterin amaçlarıyla örtüşmeli ve karaktere hizmet etmelidir. Bu eksende, doğru amaç seçmek inandırıcılığın kapılarını aralayacaktır çünkü karakterin derdini anlatmanın en etkili yolu onun amaçlarını anlamaktan geçmektedir (Stanislavski, Oyuncunun El Kitabı, 2012, s. 5-6). Bu durumu

pekiştirmek adına, Stanislavski şu cümlesinin aydınlatıcı olacağı kanaatindeyiz. “Amaçlı ve verimli eylem; gösterişçilik, yapaylık gibi tehlikeli sonuçları kendiliğinden önler.” Stanislavski burada doğru amacın hayati önemine vurgu yapmakla beraber, aslında inandırıcılığın bir anahtarının da burada olduğuna vurgu yapmaktadır (Stanislavski, Bir Karakter Yaratmak, 2012, s. 52).

3.3.6. İnanç ve Gerçeklik Duygusu

Odağımızı bu bölümde yeniden kendimize çevirelim. Bu kavramın içeriği; “ben ve eylemlerimin gerçekleşme analizi” şeklinde değerlendirilebilir. İnanç üzerinden başlayacak olursak, insan hayatı boyunca pek çok şeye karşı inanç geliştirmiştir ve geliştirmeye de devam etmektedir. Bu bir çeşit hayatta kalma güdüsüdür. Bizler haz alma mekanizmasına sahip olan ve bu uğurda yaşayan canlılarız. Tüm eylemlerimizin altında, o eylem neticesinde doğrudan ya da dolaylı olarak haz alma gayreti yatmaktadır. Haz alma gayesi, beraberinde inancı getirmektedir. İnsan, gerçekleştirdiklerinin sonucunda hedefine varma umudu taşır. İstenilene varılsa da varılmasa da bu umut olmadan harekete geçmek gerçekçi olmayacaktır. Umut için ihtiyaç duyulan inanç ve haz hepimizin içinde mevcudiyetini barındırmaktadır (Frankl, 2009, s. 152).

Yukarıda bahsettiğimiz “ben ve eylemlerimin gerçekleşme analizi” söylemine açıklık getirelim. Hareket ettirici gücün; umut, inanç ve haz olduğunu kavradık. Şimdi ise gündelik yaşantımızdan hareketle eylemlerimizin gerçekleşme analizini örneklendirelim. Herhangi bir kişi imgeleyelim. Bu kişinin normalde kendi haz terasisine ters düşen bir mesleği icra ettiğini varsayalım. O işten hiçbir haz duymuyor fakat işinde oldukça başarılı ve pek çok kimsenin takdirini toplamış. Burada aklımıza şu soru gelebilir; imgelediğimiz kişinin haz dürtüsü mesleğine karşı aktive olmadığı halde nasıl başarı sağlayabiliyor? Bizi harekete geçiren haz ise neden haz almadığımız işlerde, eylemlerde de başarılı olabiliyoruz? İşte tam burada insanın anlam arayışına ve varoluş çabasına dikkat kesilmekte fayda olacaktır. Her gerçekleştirdiğimiz eylem doğrudan haz dürtümüze temas etmese de dolaylı yoldan muhakkak temas edecektir. İmgelediğimiz çalışan kişiye geri dönecek olursak, kişi işine karşı haz duymasa da kendini gerçekleştirmek için örneğin; paraya, işin kendisine sağladığı konuma,

güvende hissettiği ofis ortamına, sosyalleşebilmek için çalışma arkadaşlarına vb. pek çok şeye ihtiyaç duyabilir. Bu noktada imgelediğimiz kişi için haz işi aracılığıyla dolaylı yoldan sağlandığından, umut beslediği ve haz kadar, hazzını gerçekleştirebileceği aracıya bağlanmakta ve orayı güçlü kılmaya çalışmaktadır. Bu da günün sonunda kişisel haz ve çıkar ile temas demektir ve başarının nedeni dolaylı olarak bu yolla analiz edilebilir. Sonuç olarak harekete geçirmek için doğrudan haz arayışımızı karşılayamasak da dolaylı yoldan muhakkak temin etmeye çalışırız. Elde etmek istenilen haz kişi için ne kadar önem arz ediyorsa, çabası da o denli yoğun olacaktır. K. Stanislavski'nin “Bir Aktör Hazırlanıyor” kitabında olduğu gibi bu çalışmada da kastedilenin ve tarif edilen kavramın yaşamdan örneklerle bağdaştırılma gayesinin amacı kavrayışı daha rahat ve güçlü bir şekilde pekiştirmektir.

Aynı kitabın sekizinci bölümüne göz attığımızda yönetmen, oyuncuların provaya başlamadan önce gündelik hayatlarında gerçekleşen kayıp para kesesini aramalarını hatırlamalarını ve o anı tekrardan canlandırmalarını ister. Ancak aynı gerçeklik bu canlandırma anında sağlanamaz. Yönetmen ise bunun üzerine bir açıklama yaparak, iki türlü inanç duygusunun olduğunu ifade eder. İlki gerçekten olağan akışta gerçekleşen gündelik inanç, öteki ise sanatsal tasarıyla oluşturulan gerçeklik. Sanatsal tasarı olması gereken bir yaklaşımdır ancak bu tasarımın içine inanç konulmadan oluşturulan gerçekliğin hayattan bir yansıma gibi gözükmesi beklenemez. Az önce de bahsedildiği üzere inanç yaşamın her anındadır. Gerçekten para kesesini bulacağına inanmadan aramak bile içerisinde “gerçekten inanmamayı” barındırır ve bu gerçekliğe erişmek, oyuncunun imgelem, inanç ve gerekçelendirme becerisine bağlıdır. Oyunculukta bu işleme “rolün avukatlığını yapma” veya “rolü haklı gösterme” adı verilmektedir. Oyuncu o anın gerçekliğini yansıtmak için dört bir yanı yapay olarak tasarlanan sahne ve gereçleri içinde, yalnızca kendi coşku belleğini harekete geçirecek ve inancını güçlendirecek materyaller toplamalıdır. Ancak bu şekilde inanç aracılığıyla gerçeklik duygusu açığa çıkabilecektir. Yaşamın her anı inanç ve umutla kuşatılmıştır. Bundan yoksun olan her canlandırma; gerçeklik duygusundan uzak olacaktır. İnandırıcılık inanmaktan, inanmak oyuncunun inancından geçmektedir (Stanislavski, Bir Aktör Hazırlanıyor, 1996, s. 176-179).

3.3.7. Coşku Belleği

Coşku belleği, Stanislavski tarafından geliştirilmiş, Stanislavski sisteminde ve Metot oyunculuğunda kullanılmıştır. Coşku belleği, oyuncunun deneyimlerini hatırlayarak uyarılmasına dayalı bir tekniktir ve oyunculuğun olmazsa olmaz ilkesi olan bilinç yoluyla bilinçaltına ulaşma tekniklerindendir. Bazı tiyatro kuramcıları tarafından “Duygu Belleği”, “His Belleği”, “Duygusal Alımlama” olarak da isimlendirilmiştir.

Kişinin geçmişte olan bir olayı hatırlaması, olayın kişide bıraktığı etkiyi tekrar hatırlamasını sağlar, yani kişinin gerçek olaydan etkilenmesi gibi etkilenmesini ve verdiği tepkiyi tekrar vermesini sağlar. Örneğin kişi geçmişte kendisinin ürpermesini sağlayan bir olayı hatırladığında gerçek deneyimin kendisine yapmış olduğu etkiyi hisseder ve kişi yeniden ürperir. Duygular doğrudan hatırlanamaz. Bu yüzden oyuncu coşku belleğine başvurmak istediği zaman geçmişte hissettiği duyguyu değil buna sebep olan durumu, koşulu hatırlamalıdır. Daha geniş düşünerek o ana gitmeyi hayal etmelidir o an da kalmayı o çevreyi o ruhu hissetmeyi başarabilmektedir. Tam bu noktada yoga devreye girebilir, odaklanma sağlayarak bizi o anda hissettirebilir. Olaya ve koşullara ulaşmak olayın yaşandığı zaman hissedilen duygularla benzer duyguları harekete geçirecektir.

Oyuncu provalarda coşku belleği kullanımını arttırdıkça, kendisinde bir refleks gelişecektir ve temsil sırasında coşku belleğine başvurarak duygularını harekete geçirmeyi sağlayacaktır. Ayrıca oyuncu coşku belleği olarak sadece kendi yaşadığı deneyimleri değil, kendisini ve çevresini duygusal olarak etkilemiş her durumu kullanabilir. Böylelikle oyuncu için coşku belleğinin tek kullanım alanı kendi anıları olmaktan çıkar ve okuduğu, dinlediği, izlediği tüm hatıralar da kendisine katkı sunar.

Coşku belleği tekniğine karşı yapılmış birçok itiraz vardır. Stanislavski’nin 30 yıl süren denemeleri sonucunda, 1930’lu yıllarda, coşku belleğini kullanmayı bırakmış olması coşku belleğine yapılan itirazların dayanak noktalarından biridir. Stanislavski coşku belleği tekniğinin oyunculara zarar verdiğini düşünmektedir. Oyuncularda ciddi içsel histerilere ve zihinsel hastalıklara neden olduğunu gözlemlemiştir. Ayrıca temsil

esnasında coşku belleğini harekete geçirmeye çalışan oyuncuların, partnerleri ile iletişimi kaybettikleri gözlemlenmiştir. Stanislavski'nin coşku belleği tekniğini kullanmayı bırakmasının sebeplerinden birisi de tekniğin yavaşlığıdır. Coşku belleğinin oyuncunun, oyunun, sahnenin ve karakterin gerçekliği ile ilişkisini kopardığı geçmişteki anda kaldığıyla ilgili de görüşler vardır. Başka deneyimlere göre ise coşku belleği kullanılarak hatırlanan deneyimlerin duygusal uyarım gücünün zaman içinde azalacağına her zaman aynı şiddetle ve aynı duyguyu hissettirmeyeceğine dayalı görüştür. Örneğin oyuncu travmatik bir olayını hatırlayıp duygusal olarak ondan beslendiği zaman sürekli coşku belleği kullanımı halinde o anı bir süre sonra aynı şiddetle duyguyu vermeyebilir ve oyuncuya psikolojik olarak zarar verebilir.

Coşku belleği, yapılan birçok itiraza rağmen, itiraz edenlerin bile belli oyunculuk sorunlarını çözmeden başvurulması gerektiği ifade edilen bir tekniktir. Tüm dünyada metot oyunculuğunun popülerlik kazanmasıyla birlikte, coşku belleği tekniği, oyunculuk eğitiminde oyuncu adaylarına öğretilen bir tekniktir ve coşku belleği tekniği günümüzde de geçerliliğini korumaktadır (Özüaydın N. U., Bir Oyunculuk Tekniği Olarak Coşku Belleğinin Analizi, 2015).

3.3.8. Duygu ve Düşünce Aışverişı

İnsan, hayatının tamamını benliği yani duygu ve düşünceleriyle geçirir. Hatta uyku anında bile gördüğümüz rüyalar birer düşünce olarak zihnimizde dolanırken, içimizde rüyanın üzerimizdeki etkisine göre çeşitli duygulanımlar yaşanır. Bu da demek oluyor ki zihin düşünceyi bırakmaz, duyguyu da beraberinde getirir. Nedeni ise her düşüncenin içimizde duygusal bir karşılığının olmasına ilişkindir. Fiziken kendimizi çeşitli blokajlara maruz bıraktığımızı varsayalım. Örneğin; sessizleşelim, gözlerimizi yumalım, kulaklarımızı tıkayalım ve hareket etmeyelim. Dıştan içeriye doğru olan tüm devinim akışını durduralım. Sonuç ne olur? Zihin bu devinimi kesmemiz durumunda durur mu? Elbette hayır. O üretimine, etkileşimine her daim devam eder. Uyum sağlayarak ya da sağlamayarak yaşamını sürdürmeyi durdurmadan yolunda ilerler. İşte bu yüzden durdurduğumuzda durmuyoruz. Belli fonksiyonlarımızı kapatıyor, hareket etmekten vazgeçiyoruz. Bunların tamamı birer fonksiyon. Örneğin

durduğumuzda nefes alışverişimizin durmayışı gibi. Bu da bir fonksiyondur ve kişi dursa da o işlevini yerine getirmeye devam eder. Bu durumda durmaktan bahsettiğimizde karşılığını iyi kavramamız gerekir. Durmamız söyleniyorsa, hangi fonksiyonlarımızın durdurulmasının talep edildiğini iyi analiz etmemiz gerekir. Tüm bunların ışığında anlıyoruz ki durmakta bir eylemdir, yalnızca fiziksel olarak pasif eylemdir. Zihnin hiç durmayışını ve daima beraberinde pek çok şey getirdiğini kavradığımıza göre, şurada netleşmekte fayda vardır; oyuncu herhangi bir çalışmaya başlamadan önce zihniyle beraberinde getirdiklerini, bulanıklıklarını saptamalı ve ötelemeyi bilmelidir. Bu beceri oyuncuyu için alan açma becerisi olarak adlandırılabilir. Yeni alımlamalara ve yaratımlara zihin tıka basa doluyken yer vermek oldukça güç olacaktır. Bu alan açma sağlanmadıkça yeni oluşumlarda kopuklukların yaşanması olasıdır çünkü zihin fikir zincirinde sürekli olarak başka yerlere sıçrayarak bağlantısızlıklar yaşayacaktır (Stanislawski, Bir Aktör Hazırlanıyor, 1996, s. 259-262).

Peki, insana bedeni mi daha yakındır yoksa zihni mi? Burada az önceki örneklemeyi de göz önünde bulundurarak yeni bir örneklendirmeye devam etmek istiyoruz. Felçli bir insanı varsayabiliriz. Bu durumda fiziki fonksiyonlarını yitiren bir beden de zihin yaşamaya devam ederken, beyin ölümü gerçekleşen bir bedenin yaşamaya dair hiçbir belirti taşımadığını bilmekteyiz. Benliğin mutlak hâkimi bu durumda zihindir ve zihin kişiye bedeninden daha yakındır. Kişinin zihinsel blokajları bedensel blokajlara nispeten oldukça zor saptanabilmektedir. Fiziksel muayene somut ve görecesiz olduğundan tespiti zihin blokajına kıyasla daha kolaydır. Elbette zihindeki blokajların bedenimizde daha önce de söylediğimiz gibi pek çok karşılığı mevcuttur ancak zihin o kadar çok fikirlerle bezenmiştir ki bu durumun tüm karşılıklarını bulmak oldukça güçtür. Ruhsal muayene yapan psikiyatrlar ve psikologlar için aynı kolaylık ve çözüm sürecindeki hızdan bahsetmek güçtür. Kişi zihninin kapılarını uzmana aralamak istediği ölçüde açtığından ve bunu sözlü/düşünsel ifadeler aracılığıyla yaptığından uzman teşhis ve tedavi yöntemleri de sıklıkla değişmektedir. Bu durumda kişinin zihnine en yakın olan kendisi, zihin doluluğunu muhakeme etmeli ve her zaman alan açmaya hazırlıklı olmalıdır. Bu hususta oyuncuya kendi farkındalığından daha fazla hiçbir şey yardımcı olamayacaktır (Sayan, 2010, s. 2).

Bu alt başlığın özünde aktarılacak istenilen, sahne üzerinde ilişkiye girmek/girebilmek için hazır olmanın mühimliğidir. Hayat aynen böyledir, sürekli duygu ve düşünce alışverişi içinde oluruz. Dolayısıyla bu noktada anda kalmanın bir diğer önemi iletişim alışverişimizi sağlamaktır. Sahne üzerinde her hikâyenin içinde olan psikolojik durumlar akışı vardır ve bunu gerçek kılmanın yolu oyuncunun karakteri ve partnerleriyle alışveriş halinde oluyor olmasından geçmektedir. Oyuncu için bu alışveriş durduğunda genellikle duyguların aktarımı hususunda en güçlü araç olan gözlerin içindeki anlam yok olmaya ve ne yapacağını bilememe hali başlar. Bu durumu sahne üzerinde toparlamak için de genellikle iletişime geçmek yerine oyuncu kendisini daha da yalnızlaştıracak solo çözümlere başvurur ve kaybolmuşluk hissi azalacağı yerde artış gösterir. Oyuncunun da kendine ait duygusal bir yaşantısı olduğunu göz önünde bulundurursak, kendi duygusal gerçekliğinin rolün içine sızması adına yapılması gereken şey uygun fiziksel ve ruhsal egzersizlerle başta da söylediğimiz gibi alan açmaktır. Aksi takdirde bu sızıntılar artış gösterebilir ve oynanan karakteri yolundan saptırabilir. Oyuncu bu durumla karşılaştığında genellikle sorunu dış etmenlerde arasa da aslında sorun ona en yakın duran yerde, zihninde ve içindeki kalabalıktadır (Stanislavski, Bir Aktör Hazırlanıyor, 1996, s. 263).

3.3.9. Hareket Ettirici Güçler

Tiyatro yaşamı boyunca oyunculuk yöntemini detaylıca soruşturmuş olan K. Stanislavski insan vücudunda bir hayat yaratmanın yolunun, insanın ruhundan geçtiğini savunur ve inanır. Bunun yöntemi ise sahne üzerinde ruhun yaşatılmasıdır. K. Stanislavski'ye göre ruhsal yaşantımızı akıl, irade ve duygu yönlendirir. Bunlara K. Stanislavski tarafından iç hareket ettirici güçler adı verilmiştir. Akıl ve iradeyi kontrol altında tutabilmek ve yönlendirmek her insanın kolaylıkla uygulayabileceği bir şeyken, duyguları denetlemek ve kontrol altında tutabilmek kolay bir şey değildir.

Oyuncu için değerli olan duygularını denetim altına almasıdır. Oyuncu oynayacağı rol kişisiyle arasında benzerlikler kurmaya çalışarak harekete geçebilir. Yani oyuncu kendi kişiliği ile oynadığı kişilik arasında benzerlikler bulacak ve oyunun geçtiği yeri de göz önünde bulundurarak oynayacaktır. Oyuncu canlandıracağı kişiliği; zaman, çağ, ülke, yaşam şartları, psikolojik yapı, toplumsal durum, alışkanlıklar, dış

görünüş, hareket, tavır, konuşma biçimi gibi şeylerle derinlemesine incelerse daha başarılı olabilir (Stanislavski, Oyuncunun El Kitabı, 2012, s. 65-71).

Harekete geçmek en özet haliyle; karakterin yaratım inşasına başlamak demektir. Bu inşa sırasında en güçlü kaynağın yaratıcı düşünce olduğuna pek çok kez vurgu yapmıştık. Bir oyuncu karaktere, yoruma, hikâyeye karşı yaratım isteksizliğiyle elbette ki karşılaşabilir. Bu son derece olağan ve sıklıkla yaşanan bir durumdur. Ancak çözmek için prova vaktinin sınırlılığı göz önünde bulundurulduğunda, vakit kaybetmeden harekete geçilmelidir. Böyle bir durum karşısında çözüm için işe ilk olarak “isteksizlik, üretimsizlik” fark edilerek başlanabilir. Bu farkındalık, sorunu kabullenmenin göstergesi olduğundan önem arz etmektedir. Devamında üretimsizliğin kaynağını bulmak için oyuncu kendisine bu hususta sorular yönlendirmelidir. Hoşnut olmadığı veya kavrayamadığı unsurları bir kâğıt üzerine yazmalı ve tam karşısına bu sorunun muhatabının kim olduğunu belirtmelidir. Sorun ve sorumlu kişi deşifresi böylelikle tamamlanmış olacaktır. Sorunun çözüm kaynağında eğer kişinin kendisinin dışında başka biri yazılıysa, o kişiye sorun açıkça anlatılarak yardım talep edilmektedir. Yardımı almadan önce karşı taraftan kafanızdaki hangi sorunlara çözüm olmasını beklediğini de yazacak olmanız, çözüm sürecinin hızlı sonuçlanmasında katkı sağlayacaktır. Sonrasında sorunların oyuncunun kendisiyle olan noktalara gelelim. Burada ise oyuncuyu her zaman besleyen şeyin “enteresanlık” olduğunu unutmamalı, bunu göz önünde tutarak, oyuncu yaşadığı problemler karşısında nasıl çözümcü ve yaratıcı olacağının yanıtını aramaya başlamalıdır. Çok yüksek ihtimalle sorunlar, yaratım sürecinde olan karakterin yeteri kadar hayal edilerek deşifre edilmemesinden ileri gelmektedir. Oyuncu kendi coşku belleğinden beslenerek duygunun çıkışına katkı sağladığından, coşku belleğini harekete geçirecek durumları imgelemek ve aktive etmek temel görevidir. Bu noktada oyuncu artık harekete geçmiş olacaktır. İmgelenen durumlar hemen ayağa kalkarak denenmeli ve yönetmen gibi bir dış gözden destek alınarak yönlendirmeler doğrultusunda sorunlar çözülmelidir. Oyuncunun kurguladığı imgelemleri akıl ve inanç doğrultusunda gerçekleştirmesi, çözüm yolunda kendisine yardımcı olacaktır. İmgelenene inanmak, inandırıcılığı arttıracaktır. İnanmadan, inandırmanın olasılıksızlığı açıktır. Verili koşulların doğrultusunda akıl yardımı ile imgelem üzerinde bir havuz saptanır. Bu havuz karakterin koşulları doğrultusunda en çok hizmet edecek şekilde biçimlendirilmelidir

ki imgelemden en yüksek verim alınabilsin. Sonrasında ise görevci hayal gücü ile sorunlara tek tek çözüm bulunur. Bu çözüm sırasında elbette ki seçki yaparken sahne üzerinde en artistik durabilecek olanı seçmek, sanatsal anlamda karakteri ve oyunu besleyecektir. Durumu formüle edecek olursak; sorun ve ilgilisi tespit edilir, oyuncu sorunun ilgililerine çözüm adına sorularını yöneltir, kendisine akıl ve mantık yardımıyla bir imgelem havuzu oluşturur, imgelem yapılır ve bir alternatifli bir seçki oluşturulur, en artistik ve/veya uygun olan seçilip, denenir (Stanislavski, Bir Aktör Hazırlanıyor, 1996, s. 325-327).

K. Stanislavski için oyuncu ve karakterin yakınlaşması gerektiğini paylaşmıştık. Ona göre oyuncu kendinden yola çıkarak karaktere yaklaşmalıdır ki “sihirli eğer” teorisi bunun göstergesidir. Durumu örneklendirmek gerekirse; oyuncunun bir katili oynaması gerektiğini varsayalım. Ancak oyuncu yaşamında böyle bir deneyime sahip değildir. İşte bu noktada içerisinde hareket ettirici güç bulmakta zorluk yaşayacağı aşikârdır. Oyuncular genellikle kendi benliklerinden uzak karakterleri oluştururken özdeşlik kuramadıklarından harekete geçmekte güçlük yaşarlar. Dolayısıyla böyle bir sorun karşısında yukarıda formülize edilen yöntemi uygulamanın, oyuncunun yaratım sürecine ve hareket ettirici güç bulmasına katkı koyduğu K. Stanislavski tarafından denenerek ifade edilmiştir (Hepileri, 2005, s. 13-14).

3.3.10. Kesintisiz Çizgi

Kesintisiz çizgi ilk olarak hem yaratım sürecine hem de bu sürecin devamlılığına işaret etmektedir. Süreç oyuncu için başladığında rol deşifresi için metin defalarca okunmalıdır. Bu şekilde rolün genel hatlarının altında yatan küçük ayrıntılar fark edilebilir. Aksi takdirde rolü var eden esas ayrıntıların gözden kaçması olasıdır. Bu süreçte oyuncunun okumalarını yaparken kendine belli hedefler koyması oldukça önemlidir. Örneğin ilk okuma genellikle düz ve metni tanımak adına yapılabilir. Devamındaki okuma hikâyeyi kavramak adına, sonrasındaki okuma Dadiv Ball’un da önerdiği gibi sondan başa yapılabilir. Bu tersten okumadaki amaç hem hikâyeyi pekiştirmek hem de olaylara sadece sebep-sonuç ilişkisi üzerinden değil, oyuncuya farklı kapılar aralayabilecek sonuç-sebeup ilişkisi üzerinden yapmaktır.

Oyuncu mesul olduğu rolünde devamlılık tutmalı, her an için karakterin motivasyonlarını saptamalıdır. Karakterlerin yaşadıkları her durum için motivasyonları oldukça fazla olduğundan takdir edilmelidir ki bunların tespiti tek seferlik bir okuma ile olanaksızdır. Rol için kesintisiz bir çizgi oluşturmaya çalışan oyuncu elbette ki sürecinde hem kendisi hem de rol adına pek çok kez dengesiz, karmaşık, kopuk zamanlardan geçecektir. Kesintisiz çizgiyi yakalamak; çaba, konsantrasyon, sabır ve algı ister. Hiçbir oyuncu kesintisiz çizgiye tek seferde ulaşamaz. Yaratım sürecinde ana hatları, genel amacı anladıktan sonra şekillenecek olan karakter, oyuncuya ilk etapta kopuk kopuk ama belirgin bir çizgi gibi gelecektir. Durumlar arası karakter adına köprü görevi görecek olan motivasyonları saptadıkça, oyuncu kesintisiz çizgisine muhakkak ki yaklaşacaktır. Bu süreç uzun bir yolculuk olduğundan, oyuncuların ilk provalarda endişeye kapılmamasında fayda vardır. Özetlemek gerekirse kesintisiz çizgi oyuncunun yaratıcı süreci ve karakterin devamlılığı açısından olmazsa olmaz bir kavramdır (Stanislavski, Bir Aktör Hazırlanıyor, 1996, s. 336-341).

Yaşamda tıpkı bu kesintisiz çizgi ile benzeşmektedir. Dolayısıyla yaşamı yansıtan tiyatrodan ve diğer sanat dallarında bu çizgiye ihtiyaç duyulmaktadır. Peki, oyun kişilerinin bir insan olduğunu varsayarak, insanoğlu gündelik yaşantısında amacına giderken kopukluklar yaşamaz mı? Kesintisiz çizgisinde sapmalar meydana gelmez mi? Elbette ki gelir.

Kendimizi değerlendirelim. Gündelik, mesleki ve biyolojik amaçlarımızdan hiç sapmalar yaşamıyor muyuz? Muhakkak yaşıyoruz ve bu sapmalar kesintisiz çizgimizin içindeki çatışmaları oluşturuyor. Bu çatışmalar dramatik metinlerde sıklıkla karşımıza çıkar ve inandırıcılık hissine seyirci bakış açısıyla katkı koyar. Öyleyse buradan hareketle şöyle bir çıkarım yapılabilir; İnandırıcılık, kesintisiz çizgimize giden yoldaki sapmaları da kapsamakta ve beslemektedir. Şu anda yaptığınız eylemi değerlendirin. Bugünün nasıl başladığına şu andan başlayarak adım adım geriye giderek göz atın. Çizginizde gerçekleştirdiğiniz eylemlerde ne kadar çok sapmalar var değil mi? Bu sapmalar aslında kişiyi dışarıdan bir bakış açısıyla tanımaya yarayan durumlardır. Dolayısıyla bir oyuncunun karakterin yaratım yolculuğundaki

çizgisinde bulunan sapmalarla beraber, çizgisinin tüm ayrıntılarını tahlil etmesi, devamlılık ve inandırıcılık anlamında büyük önem taşımaktadır.

3.3.11. Stanislavski'nin Fiziksel Eylem Yöntemi

Stanislavski'nin oyuncudan beklediği pek çok nitelikleri yukarıda inceledik. Bir oyuncunun tüm bunları eksiksiz olarak sağlayabilmesi oldukça güçtü. Nedeni ise Stanislavski'nin duygular üzerine inşa edilmiş bir sistem kurgulamasıdır. Zaman geçtikçe, pek çok oyuncu ile çalışan Stanislavski aradığını bulduğuna inandığı bir provada dahi aynı anın tekrarı konusunda devamlılığın tutulamadığını keşfeder. Bunun üzerine aranan inandırıcılığa giden yolda kurulan sistemin eksiklerinin olduğu ve oyuncunun her seferinde duygular üzerine tasarlanan durumlara ulaşamadığı görülür. Bunun üzerine yeni bir arayışa giren Stanislavski 1917 yılından itibaren “Fiziksel Eylem Yöntemi” kuramını ortaya atar. Kavram ilk olarak 19. Yüzyıl da Gustav Fechner tarafından yazılı bir ürününde kullanılır (Whyman, 2016, s. 1-2).

Stanislavski incelemeleri sonucunda, oyuncunun karaktere ilişkin üretim yapabilmesi için sadece imge ve karakterin duygusal/psikolojik analizlerinin yetersiz olduğuna kanaat getirir. Fiziksel eylem yönteminin en büyük farkı aslında bilincin dâhil edilmiş olmasıdır. Bu ifadeyle psikolojik eylem yönteminin bilinçsiz olduğu kast edilmemektedir. Ancak psikolojik eylem yönteminde oyuncu duyguları ile ve sezgileriyle baş başa kalmaktadır. Dolayısıyla karakterin yaratımında elde ettiği veriler son derece değişken ve sabitlenmesi oldukça güçtür. Bu durum yaratım ve devamlılık açısından Psikolojik Eylemler Yöntemini oyuncuyu istemese de bir noktada kendi bilincinden yoksun kılmaktadır. Eylemin duyguyu getirdiği üzerinden ilerleyen bu sistem, aslında Psikolojik Eylemler Yöntemi çarkını tersten işletmiş oluyor. Fiziksel Eylemler Yöntemi somut ve tekrarlanabilir yapısıyla, bilincin daha ön planda olduğu bir yöntem olarak görülebilir.

Fiziksel Eylem Yönteminden önce genel geçer teknik, oyuncunun duygularını bir şekilde uyarılarla aktif hale getirmesi ve bunun üzerinden eylem üretmesi yönündeydi. James Lange'nin teorisine göreyse akışın doğal, dışarıdan gelen bir duruma karşılık ilk önce bedenin kendiliğinden fiziksel bir reaksiyon vermesidir.

Fiziksel tepkinin devamında duygu dediğimiz hisler ise fiziksel eylemi takiben otomatik olarak ortaya çıkacaktır. Bu durumda aslında aradığımız en gerçek tepkinin doğacağı savunulur. Çünkü oyuncu duygu üzerine bir dünya inşa etmez. Sığındığı şey fiziksel olandır, yani tekrarlanabilen. Böylelikle yapılanı tekrarlamak konusundaki devamlılık sorunlarına da bir çözüm olarak bu yöntem işaret edilmektedir. Fiziksel Eylem Yönteminin gerekliliğini I. Kant'ın yaklaşımı da destekler niteliktedir. Kişilerin ahlaki muhakemesi esnasında duyguların işin içine katılmaması gerektiğini, nedeninin ise duyguların kontrol edilemeyeşinin olduğunu savunur. Kant'a göre kişilerin ahlakları hissettikleri üzerinden değerlendirilemez (Merlin, 2001, s. 14).

Tüm oyuncuların arayışını sürdürdüğü “duygu” kavramı özellikle pek çok araştırmacı psikologlar, psikiyatrlar ve felsefeciler tarafından incelenmiş ve tanımlandırılmaya çalışılmıştır. Duygular temel ve yan duygular olarak ayırdıkları görülür. Burada “duygu” kelimesini açıklamanın doğru olmayacağı konusunda olan bir görüş, çeşitli temel ve yan duyguların sözlüklerde bir veya birkaç kişi tarafından oluşturulan tanımlar olduğuna dikkat çeker. Duyguların öznel olduğu inancına göre, sözlükteki “öfke” tanımının öznel bir düşüncüyü kapsadığını, tüm insanların “öfke” duygusunu barındıramayacağı sonucu doğmaktadır. Buradan hareketle duyguları tanımlarken yine duygu barındıran ifadeler kullanmak yerine fiziksel reaksiyonlardan da faydalanılırsa daha evrensel bir duygu tanımı ortaya çıkabilir. Her eylemin içerisinde duyguyu barındırması, eylemler üzerinden yapılan bir tarifi daha yakın bir anlam olarak sunabilir (Bozkurt, 2014, s. 27-29).

3.4. VSEVOLOD MEYERHOLD VE BİYOMEKANİK

Stanislavski'nin duygular üzerine inşa ettiği yönteminde bulunan boşlukları sadece kendisi değil pek çok meslektaş da fark edip çözüm arayışına girdiler. Bunlardan bir tanesi biyomekanik oyunculuk tekniğiyle karşımıza çıkan Vsevolod Meyerhold'dur. Meyerhold, (1874-1940) Rusya doğumlu, oyuncu ve tiyatro yönetmenidir. Kendisi Stanislavski'nin öğrencisi olmakla beraber, ona en çok karşı çıkan isimlerden de birisidir. Meyerhold'u anlamak için kendisinden önceki sosyo-politik durumlara bakmakta fayda vardır. **Rus çarı olan I. Nikolay Pavloviç**, ülkenin kaderini hüküm sürdüğü 1825-1855 yılları arasında oldukça kısıtlayıcı politikalarıyla

olumsuz etkilediği bilinir. Hükümeti veya devlet politikalarını eleştiren tüm eserlerden arındırılmış bir sanat politikasıyla ilerleyen Rusya’da bir anda izleyici düşündürmekten, sorgulatmaktan alıkoyan **Vodvil** ve **Melodram** fulyası başlar. Bundan hiç hoşnut olmayan **N. V. Gogol’ün** bu dönemde roman ve oyun yazarı olarak başta Müfettiş (1836) olmak üzere pek çok eseri yayımlanır. Müfettiş eseri Rusya’da yayımlandığı dönemde okumayan kimsenin kalmadığı bir eser olarak görülmekteydi. Gogol’dan hemen sonra **II. Aleksandr** (1855-1881) dönemine tekabül eden zamanda pek çok modernleşme ve orduda güçlenme hareketinin yanında Rusya’dan adını tüm dünyaya duyuracak **Ostrovski, Tolstoy ve Çehov** gibi pek çok büyük yazarlar çıkar. Bu önemli yazarların eserlerini verildikten hemen sonra Moskova Sanat Tiyatrosu (1898) Stanislavski ve **Dançenko** tarafından kurulur. Kurum aslında bir akademik çatı görevi görür çünkü bu iki isim ve sonradan eklenecek Meyerhold’un yeni bir tiyatro ve oyunculuk tekniği arayışına ev sahipliği yapar. MST onların laboratuvarı gibidir.

Sanat hayatının Sovyetler döneminde oldukça aktif olduğu bilinen bu isim toplum içerisinde en değerli sınıfın işçi sınıfı olduğunu savunmaktaydı. Bu anlamda çeşitli kuruluşlar ve fabrikalarda yaptığı gözlemlerde, orada çalışan insanların otomatikleşmesi, mekanik beden formlarını ve devinimlerini mercek altına almış ve buradan hareketle kendi yöntemini üretmeye başlamıştır.

3.5. JERZY GROTOWSKI/ YOKSUL TİYATRO TEKNİĞİ (METOT)

Tiyatro sanatının ritüel kökenli oluşundan daha önce de bahsetmiştik. Zamansal olarak oldukça uzak geçmişe dayanan bu kökenlerde ilkelik söz konusuydu. Bunun elbette ritüellerin gerçekleştiği zamanla örtüştüğünü bilmekteyiz. Dinsel törenler esnasında, bu törenlerde görev alan kişilerin ustalaşması ve becerilerini pekiştirmeleri neticesinde; ayinler, törenler sanatlaşmaya ve tiyatronun köklerini oluşturmaya başlamıştır. Tiyatro, bünyesindeki zenginlikleri ve disiplinler arası uzun süreçler neticesinde bünyesine büyüterek dâhil etmiştir. Bahsi geçen ilkelik kavramına geri dönecek olursak, içerisinde günümüze kadar gelmeyi başarabilen yeni bir kavram ve davranış modeli ile karşılaşırız, taklit. İnsanlar bedenleri ve sesleri aracılığıyla önce doğadan sonrasında din ve mitlerden en sonunda ise gündelik yaşamdan taklitlerle yaşamı yansıtmaktaydılar. 1933-1999 yılları arasında hayatını sürdüren J. Grotowski,

Stanislavski'den hem gerçekçilik hem de Fiziksel Eylemler Yöntemi bakımından yoğun olarak etkilenmiştir. Kendisi için; “Stanislavski, benim hocamdır” ifadesini kullanırdı. Aslına bakılırsa Grotowski, Stanislavski'nin fiziksel eylemlerle alakalı başlattığı süreci kendi anlayışında yapılandırarak, şahsi sözünü ve tiyatroyu algılama modelini ortaya çıkarmıştır (Usta, 2018, s. 1-2).

Polonya asıllı Grotowski; Stanislavski, Vakhtangov ve Meyerhold gibi ustalardan ders almış sonrasında ise ülkesine dönerek deneysel çalışmalarını yürütmeye başlamıştır. Tematik olarak doğa ve ilkel yaşama odaklanmış, bu temalar etrafında dönen hikâyeler aktarmıştır. Pek çok kez kurma girişiminde bulunduğu tiyatro laboratuvarı kapatılan Grotowski, en son devletin sağladığı bir finans aracılığıyla İtalya'ya gönderilir ve burada kendi ekibini kurarak çalışmalarını yürütür (Usta, 2018, s. 11-12).

Grotowski tiyatrosuna baktığımızda; oyuncuyu merkez alan bir anlayış görmektediriz. Farklı sanat disiplinlerinden beslenmeyen Yoksul Tiyatro, tiyatronun zaman içerisinde bünyesinde harmanlayarak kabul ettiği duygusal ve sanatsal zenginliklerden faydalanmaz. Deyim yerindeyse bu anlayışta bir yalnızlaşma söz konusudur. Oyuncu ve seyirci arasında duran tüm nesneler, teknik donanımlar, sahneler ve salonlar aradan kalkar. Tam bu noktada, oyuncu ve seyirci baş başa kalır. Ancak; seyirciyle bu baş başa kalma halinden, oyuncuya partner olması beklendiği düşünülmemelidir. Seyircinin böyle bir sorumluluğu olmamakla birlikte, Grotowski uygulamalarında seyirciyi kendi (Grotowski'nin kendisi) isteğine bağlı olarak oyuna dahil eder veya izleyici konumunda tutar. Seyirci bazında değişmeyen hususlardan bir tanesi, her zaman izleyicinin insanın yalnızlığı, çıplaklığı ve savunmasızlığı karşısında şoke edilmesi ve anti kahramanla dahi özdeşlik kurdurabilmesidir. Bunun temel nedeni kurulan gerçeklik anlayışının izleyici üzerinde oluşturduğu yüksek empati kabiliyetidir. Yoksul Tiyatro'nun tasarım dünyasına baktığımızda ise plastiği tamamen reddettiğiyle karşılaşırız. Sahne kostümü, dekoru, renkli aydınlatmalar, ışık oyunları ve makyaj kullanılmaz. Gerekli olan dekor parçaları ise çok amaçlı olarak kullanılır. Oyuncu bu noktada mevcut nesneyi başka bir formda kullanarak yeni bir izleyicinin zihninde betimletebilmelidir. Keza kullanılan kostüm de bir sanat eseri olarak değil, ihtiyaç doğrultusunda en çok hizmet edecek şekilde uygulanır. Bu akış

doğrultusunda atmosfer kurmakta oldukça sık başvurulmuş kayıt veya canlı icra edilen müzik yine Yoksul Tiyatro'dan arındırılır. Sese veya müziğe ihtiyaç halinde yine yaratıcı kaynak oyuncu olarak görülür ve ona başvurulur. Oyuncu istenilen sesi kendi vokalinden veya bedeninden üretir. Bu denli arındırılmış bir anlayışta Grotowski tiyatrosunun üretim merkezinde oyuncu ve hünerleri esas alınmaktadır. Hiçbir mekanik teknik veya plastik sanattan faydalanmayan bu tiyatro anlayışına da neden Yoksul Tiyatro adı verildiği ve oyuncudan beklenen; kavrayış, beden, vokal kabiliyetleri oldukça açıktır. Yoksul Tiyatro oyuncunun enerjisine kanallanmış bir şekilde faaliyetlerini sürdürmektedir. Dördüncü duvarın bulunmadığı bu anlayışta, metin de diğer materyaller gibi önemini git gide kaybeder ve metinsizliğe doğru bir yolda ilerler (Şener, 2006, s. 313-314).

Çalışmamız bağlamında Yoksul Tiyatro'nun içeriklerine baktığımızda Grotowski'nin de yürüttüğü oyuncu odaklı faaliyetleri çerçevesinde yogadan ne kadar sık faydalandığını görmekteyiz. Oyuncu ve enerjisi ise günümüzden en az 50 yıl önce kendisi tarafından sıklıkla mercek altına alınmıştır. Oyuncudan beklenen bu yüksek duyarlılık, kavrayış ve fiziksel becerilere giden yolda da usta Grotowski, yogayı bir çözüm aracı olarak kullanmıştır. Oyuncululuğu beden-nefes ve enerji işi olarak tanımlayan Grotowski, ağırlıklı olarak Hatha Yoga egzersizlerinden yararlanmaktaydı. Oldukça sıkı eğitim süreçlerinden geçen bu Grotowski oyuncularını oyunculuk hünerlerinin yanında, yoganın meditatif yanından da sıklıkla fayda sağlayarak enerjilerini dengelemekte, kavrayışlarını arttırmakta ve öz saygılarını pekiştirmekteydiler. Bu noktada yoganın günümüzden çok daha öncesinde çözüm aracı olarak kullanıldığı ve başarılı sonuçlar edinildiği bilinmektedir (Usta, 2018, s. 35).

3.6. MODERN VE SONRASI DÜNYA'DA OYUNCULUK

Modern kelimesinin karşıladığı anlamın temelleri 17. ve 18. yüzyıllarda atılmış olup 20. yüzyılın ortalarına kadar varlığını sürdürmüş, devamında ise modern sonrası postmodern kavramı karşımıza çıkmıştır. Modern kavramının içine baktığımızda, öncelikle yenilikçi bir anlayış olduğunu görmekteyiz. Bu yenilikçi anlayış çoğunlukla geleneksel olandan kopuş olarak uygulanmıştır. Kavram pek çok kaynakta dayatmacı

olarak değerlendirilmektedir. Modern hareketi esnasında pek çok endüstride, kurumda, iş yerlerinde değişim/revize kaçınılmaz bir sondu. Değişimden kasıt çoğunlukla daha komplike, ayrıntılı, düşük toleranslı, inisiyatiften uzak ve kuralcı bir yaklaşımdır. Bu sisteme geçiş yapmayan sektörlerin tutunması neredeyse imkânsız hale gelmiştir. Bir görüşe göre ise Modern kavramı, Doğu'nun sorunu olarak değerlendirilir. Sürekli olarak Batılılaşması beklenen Doğu toplumlarının ayak uyduramama halidir. Aslında bu görüşe göre şu sonucu da çıkartmak mümkün olabilir; modern hareketi bir çeşit tek tipleştirme, standartlaştırma ve ideal olan olma halidir. Doğu toplumları bu hususta devamlı ideal dışı olarak değerlendirilmekte, geri kalmışlıkla, çağdaş olamamakla baskılanmaktadır. Peki, Batılılaşmanın ideal olduğuna karar veren kimdir? Batılılaşma herkese fayda sağlar mı? Her toplum, birey modern olmak, modernite getirilerini uygulamak zorunda mıdır? Batılılaşmanın eksiklikleri, kaybettirdikleri yok mudur? Modern insan olma halinin getirilerinden birisi duyarlı, anlayışlı ve saygılı bireyler olmaktır. Peki, Modern toplumların içinde bu değerler ne kadar muhafaza edilebiliyor? Modern toplumlar içerisinde yozlaşma yok mudur? Neden modern sonrası dünya toplumlarında Doğu'ya, doğaya ve ruhsal olana dönüş hareketleri başlamıştır? Bunun gibi pek çok soru tartışmaya açık olmakla beraber, içinde bulunduğumuz çağ için pek çok avantaj ve dezavantaj barındıran modern kavramının sorunsalları arasında bulunmaktadır (Harun Kırılmaz, 2016, s. 33).

Modern dram sanatına bakacak olursak, ilk göze çarpan şeyin trajik ve komik arasındaki keskin çizgilerin ortadan kalkması olduğunu söylemek mümkündür. Sözü edilen çizgilerin ortadan kalkması yönündeki örneklerin en başarılı üreticisi, Anton Çehov'dur. Çehov'un metinlerine baktığımızda tam da bu hisse kapılırız. Durumları tam olarak trajik veya tam olarak komik bir çerçeveye sokmanın imkânsızlığı. Martı oyununun Çehov'a göre türüne baktığımızda "komedi" ifadesiyle karşılaşmaktayız. Ancak oyunu okuduktan sonra alışlagelmiş bir komedi anlayışıyla karşılaşmak mümkün değildir. Oyunun hiçbir yerinde okuyucu veya izleyici kahkahalara boğulmaz. Komedinin temel tepkisi güldürü iken, Martı oyununda bu duruma rastlamak oldukça güçtür. Bunun nedeni ise Çehov'un aslında gerçeğe en yakın dilinden ileri gelmektedir. Gündelik yaşantımızda, çoğunlukla başımıza gelen olaylar tam da bu şekilde gerçekleşir. Arada kalmışlık hâkimdir. Net çizgilerden uzaktır.

Gerçek yaşamda insanoğlu bugünden ve gelecekte ne istediğini tam olarak ifade etmekte güçlük yaşarken, modern dram sanatından önce genellikle karakterlerin sıklıkla çok keskin amaçları olduğunu, tüm eser boyunca bu amaca hizmet ettiklerini görürüz. Oysa Çehov, tam da bu noktada modern dramın temelini oluşturan o çelişkili atmosferi kurgulamıştır. Karakterlerin gelecekle ilgili hep bugünden daha iyi olma beklentisi mevcutken, bu beklentiyi gerçekleştirmek adına hiçbir şey yapmadıklarına, eylemsizliklerine tanıklık ederiz. Bu da durumu hem trajik hem de komik kılar. Tıpkı hayat gibi. Bu keskin çizgilerin silikleşmesiyle, dram sanatında gerçekçilik olağan akışında göz kırpmaya başlamıştır. Bu dil kullanımı, tiyatrodaki gerçekçi üslubun oluşumunun temelidir. Bu dil kullanımı oyuncular, ilerleyen zamanlarda K. Stanislavski'nin de sisteminde yer vereceği “alt metin” kavramıyla çalışmaya itmiştir. Başta Çehov metinlerinden hareketle modern metinlerde söylenen ile kast edilmek istenen arasındaki değişken, oyunculardan yeni bir beceri talebi oluşturmuştur. Daha önceki dönemlerde Stoppard'ın deyişiyle yazarlar, seyirciye dilimlenmiş, tüketilmeye hazır bir tabak sunardı. Oysa modern metinlerde bunun git gide kırıldığını, seyircinin de hikâyenin içinde adeta bir dedektif gibi zihinsel muhakemelerle gerçek niyetleri çözmeye çalışan bir pozisyonda konumlandığını söylemek mümkündür. Bu da oyunculuk üslubunda göstermeciliği anlayıştan kopup, gerçekçiliğe yaklaşmaya vesile olmuştur (Shepherd-Barr, 2019, s. 34-35, 121).

Stanislavski'nin inşa ettiği sistem sayesinde oyunculuk mesleki gerekliliklerinin temelleri atılmıştır. Sonrasında gelen pek çok oyunculuk metodu içinse tek bir görüş olduğunu söylemek olanaksızdır. Oyunculuk alanında çalışmalar yürüten pek çok tiyatro insanı oyuncunun sahne üzerinde kullanması gereken teknik keşiflerinin yanında oyuncunun nasıl konumlanması gerektiğinin de fikirlerini beyan etmektedirler. İlk olarak teknik keşiflerinden örnek vermek gerekirse; Eric Morris'e bakalım. Kendisinin oyunculuk metodunu “deneyimleyici oyunculuk” olarak adlandırmak mümkündür. Stanislavski'nin Morris'ten önce ifade ettiği şey, bu metodun temelinde durmaktadır. “Oyuncu, karakter ne deneyimliyorsa onu deneyimlemelidir.” Bu metoda göre oyunculuk sadece sahne üzerinde geliştirilen bir teknik olmanın dışında, gündelik hayatta da pek çok ödevleri olan bir pozisyonda konumlandırılmaktadır (Morris, 2015). Bunun yanında Meyerhold'un geliştirdiği metoda baktığımızda ise oyuncunun gündelik yaşamına taşan böyle bir teknikten söz

etmek bir yana, oyuncu birer makine gibi kullanılmakta, eylemler parçalanarak kaslardan faydalanılmaktadır. Plastik sanatlardan fazlaca yararlanan Robert Wilson'un kurduğu dünyaya baktığımızda oyuncunun, tasarımla birlikte çok merkezde durduğunu görürüz. Burada estetize edilmiş ve adeta kusursuz bir dünya bizi karşılar. Bu noktada oyuncunun her eylemi belli bir estetik hareket düzeninde seyirciye aktarılır.

Bu kadar plastik ve estetik kaygıların yanına Kabuki tiyatrosuna göz atalım. Her eylemin adlandırıldığı bu tiyatrodaki "aya bakmak" olarak adlandırılan harekette, oyuncu işaret parmağıyla ayı işaret eder. Burada son derece kabiliyetli bir oyuncu imgeleyelim. Bu parmak ile ayı işaret etme hareketini son derece estetik ve zarif bir biçimde yaptığını varsayalım. İzleyici bu noktada oyuncuya hayran olur, oyuncu tüm dikkati üzerinde toplamayı başarır ve odak olur. Diğer bir yandan ise başka bir oyuncu hayal edelim. Aynı eylemi son derece sade bir biçimde yapar ve dikkati oyuncu değil, işaret edilen ay çeker. Bu anlayış Peter Brook ile uzun yıllar çalışan ve sonrasında kendi tiyatro/oyunculuk anlayışını üreten Yoshi Oida'ya aittir. Kendisinin amacı oyuncuyu değil, ayı göstermektedir. Bu doğrultuda oyuncuyu var etmekten çok görünmez kılmak üzerine bir metot geliştirmiş ve kuramını bu düzleme oturtmuştur (Yoshi Oida, 2018).

Pek çok sektörde Modern hareketi ile birlikte branşlaşma ve bireysel yöntem geliştirme süreçlerinin artışından daha önce de bahsetmiştik. Yukarıda aktarmaya çalıştığımız çeşitlilik de bu hususta örnek teşkil etmektedir. Oyunculuk mesleğinde bu kadar çok metodun gelişmesinde katkı koyan durum, özde oyunculüğün bireyselliği ile ilintili olmasıdır. Her oyuncunun aradığına giden yolu bulmakta geçirdiği farklı süreçler mevcuttur. Aslında bakılırsa, her oyuncu sahne üzerinde var olurken kendince, kendi metodunu geliştirir ve onu uygular. Modern zamanın diğer bir getirisi olan duygusal yoksunlukta yine oyunculugu vuran negatif yönlerden bir tanesidir. Maneviyat, duygusallık gibi kavramlar günümüzde pek çok oyuncunun mesleğini icra etmesinde, yönetmeni kavrayışında sıklıkla araç olarak kullandığı kavramlardır. Ancak bunların içinin günümüzde boşaltılmasından ileri gelen deformasyonlar çağımızda pek çok oyuncu tarafından ifade edilmekte ve metotlar, psikolojik destekler, dini, ruhani, spiritüel ritüeller gibi pek çok alanlardan fayda arayışı devam etmektedir.

Soyut olandan koparılan modern ve postmodern oyuncunun mesleğindeki deformasyonlar ne yazık ki kaçınılmazdır. Bu bağlamda yoga oyuncuların bu eksikliğini giderme aracı olarak karşımızda etkili bir çözüm ortağı olarak durmaktadır.

3.7. OYUNCULUKTA YARATIM SÜRECİ

İlk olarak oyuncu ve oynadığı karakter arasındaki ilişkiye değinilmesi gerektiği inancındayız. Yaratım sürecinde oyuncu benliği ile karakteri kavrar ancak bu benlikle eleştirmez. Stanislavski, “Bir Karakter Yaratmak” adlı kitabında, oyuncunun rolünün avukatı olması gerektiğini savunmaktadır. Karakter her zaman kendi çizgisinde haklılık sağlar ve oyuncunun görevi bu haklılıkları deşifre edip, aktarmasıdır. Her karakterin sürdürdüğü serüven biriciktir ve kendince çok haklıdır. Oyuncu role dışarıdan bakmaya kalktığında genellikle benlik ile karakter arasında çatışmalar başlayacaktır. Oyuncu, oyun kişisini eleştirmeye başlayacak ve bunun sonucunda yargılı ve tam olarak kavranılmamış bir yaratım sağlanacaktır. Bunun önüne geçmek için oyundaki karakterin her eylem ve söyleminin altında yatan haklılığı bulmak, başka bir anlatımla gerekçelendirmek gerekir. Bu sayede karakterin tüm sürecine ikna olabilecek oyuncu, oluşturduğu karakterin gerçeklik hissine daha da yaklaşma fırsatı yakalayabilecektir. Oyuncu kendi kişiliğinin bakış açısıyla karakteri şekillendirdiği sürece, role her zaman yabancı kalacaktır ve bu kendisine dış göz olan yönetmen, partner ve izleyici tarafından sunilik anlamıyla bir biçimde sezinlenecektir (Keskin, 2013, s. 17-18).

Peki, oyuncunun her karakterin ruhsal tahlilini yapabilmek için ihtiyaç duyduğu temel beceri nedir? Kendini keşfetmiş olması ve geniş bir perspektif. Oyuncu duygu paletinde nelere sahip olduğunu iyice kavramalıdır. Soyut hisler, duygular, imgeler bizim içsel zenginliğimizdir. Bu içsel miras, eylemlerimizi şekillendirmektedir. Dolayısıyla güncel bir sorun olan, oyuncunun kendisini oynaması probleminin temelinde, oyuncunun kendisinde hangi reaksiyonların olduğunu analiz edememesinden, kendi keşif sürecini tamamlamamış olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Schechner, 2001).

Bu yaklaşım doğrultusunda oyuncunun kendi keşif sürecine akademik eğitiminin başında zaman ayırması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Genellikle oyunculuk eğitiminde ilk aşamada oyuncuların kendilerini sahneye taşımaları istenilir. Bu temrin uzun soluklu olarak sürdürülür. Burada hedeflenen amaçlardan bir tanesi de bahsini geçirdiğimiz oyuncunun keşif sürecine katkı koymaktır. Oyuncu kendi duygu, eylem ve durum paletini tanır. Kendi klişe hallerini deşifre eder. Böylelikle kendisine dış gözlük yaptığı noktada eğer kendini oynama haline geçiş yaparsa, bunu daha rahat tanımlayabilir. Oyuncunun sahne üzerinde var etmesi gereken kendisi değil, oyun kişisidir. Burada ego kişinin kendisini tanıma serüveninin eksikliğinden ileri geldiği düşünülerek öne çıkar ve sahne üzerinde oyuncu kendini sunmaya başlar.

Günümüzde oyuncu ilk olarak eserin tamamını kavramak ve spesifik olarak karakterini tahlil etmek adına masa başı çalışması yürütür. Bunu hem yaratıcı ekiple hem de özel olarak yürüten oyuncu, yaratım sürecinin başında gerçekleşen bu çalışmada, yönetmenin kurmak istediği dünyayı algılamaya gayret eder. Yönetmenin kurduğu dünyayı algılamak oyuncu için önem arz etmektedir. Her rejisörün sahneleyeceği oyuna karşı bir perspektifi ve bu perspektifi sunuş biçimi bulunmaktadır. Bütünlüklü ve tutarlı bir dünya inşa etmek hedefleniyorsa, bu bağlamda rejisörle yaratım sürecinde sıklıkla fikir alışverişinde bulunulmalıdır. Yönetmen aynı zamanda oyuncu için pusula görevi görmektedir. Nasıl ki her yönetmenin her oyun için bir perspektifi varsa, aynı şekilde her oyuncunun oynadığı oyuna ve karakterine ilişkin bir bakış açısı bulunmaktadır. Bu noktada günümüz tiyatrolarında sıklıkla çatışmalar yaşanmaktadır. Oysa asıl olan oyuncunun kendi kavrayışında ısrarcı olması değil, kendi imgelem gücünü rejisörünkini algılamaya kanalize etmiş olmasıdır. Aksi takdirde oyunun estetik dilinde ve bütünlüğünde pek çok sapmaların ve çeşitliliğin yaşanması kaçınılmaz olacaktır ki böyle bir husus bilinçli olarak tercih edilmedikçe kafa karıştırıcı olacaktır.

Aristoteles'e göre Tragedya taklitten ibarettir. Günümüzde de sıklıkla kullanılan ve geçerliliği devam eden bu tanımın alt metni doğru kavranmalıdır. Tragedyanın taklitten ibaret olmasının özünde yatan anlam, "sunilik, yapaylık" gibi kavramlar değil, tragedyanın yaşam ile benzeşenlerinin bulunmasına ilişkindir. Hayatın yansımasının olma hali de diyebiliriz. Doğal olarak bu hayatı sahne üzerinde

yaşatabilmek için oyuncuya ihtiyaç duyulmaktadır. Aristoteles'e göre oyuncunun görevi eylemleri taklit etmektir. Buna eserde bulunan karakterin motivasyonlarının yanında rejisör ve dramaturgi de eklenmektedir. Metin sahnelenmediği sürece yalnızca bir taklit, yansımadır. Onu eyleme dökerek yaşayan bir taklit haline getiren ise oyuncudur. Buradan yapacağımız çıkarım, taklidi yaşanır kılmanın oyuncunun yaratım sorumluluğu içinde olmasıdır. Karakterin inşa sürecinde oyun kişinin duygulanımları eylemler aracılığıyla açığa çıkar. Aslında bu Aristoteles'in bu ifadesinin altında Stanislavski sisteminin dıştan içe yöntemi sezilenmektedir. Orada da duygulanım, daha önce de bahsettiğimiz üzere eylemlerin gerçekleşmesi ile sağlanmaktadır. Karakter kimdir sorusunun yanıtı, o karakterin eylediklerinden tespit edilmeye çalışılır. Düşünceler, iç sesler elbette karaktere ilişkin ipuçları verse de kişi eylediklerinden mesuldür. Her fikir, düşünce, duygu; insanın zihninde var olabilir. Bunların biçim değiştirerek soyut halden somut hale evrilmesi ancak eylemle mümkün kılınabilir. Yaratım sürecinde kullanılan "kişi eylediklerinden mesuldür" ifadesi, günümüzde hukuk sisteminde dahi aktif olarak sürdürülen bir mottodur (Aristoteles, 1987, s. 14-16).

Yaratım Sürecinde oyuncun partnerlik ilişkileri de oldukça kıymetlidir. Bu süreçte oyuncu kendinden olduğu gibi partnerleri ile ilişkisinden ve iletişiminden de sorumludur. Bu ifadeden kasıt, özel iletişimden ziyade rol kişileri olarak gereklilikleridir. Bunun yanında partner denilince aklımıza ilk gelen ikinci bir kişi olsa da özellikle çağdaş tiyatrodaki yardımcı araçlar ve sanatlar da oyuncunun partneri olabilmektedir. Örneğin bir ışık oyunu yalnızca aydınlatma görevi görmekle kalmayıp hem rejisi fikrini ortaya koyabilir hem de oyuncunun partneri olabilir. Aynı şekilde müzik de fon olarak kullanımının yanında oyuncuyla paralel kullanıldığında tıpkı bir başka oyuncuyla oynuyormuşçasına müzikle de rahatlıkla oynama imkânı bulunmaktadır. Dekor parçaları, kostüm, dans gibi diğer sanat dalları ve gereçleri de aynı görevi sürdürebilmektedir. Bu yüzden partnerlik ilişkisi illa ki bir ikinci kişi üzerinden algılanmamalı ve bu bağlamdaki partnerler için de oyuncu hazır ve donanımlı olmalıdır. Bu kullanım yukarıda da değindiğimiz gibi çağdaş tiyatrodaki oldukça yaygın bir kullanımdır ve yaratım sürecinde son derece besleyicidir. Partner ilişkisi ne kadar iyi kurulursa canlandırılan karakter o kadar anlam kazanır. Örneğin, bir kralın hâkimiyetini hissetmek için sadece kralın kendisini oynamasına değil

partnerlerinin onun saygınlığını oynamasına ihtiyaç vardır. İzleyici ve oyuncu; metinde bulunan kralın partnerlerinin davranışları ve söylemleri üzerinden, o kralın statüsü hakkında çıkarımlarda bulunabilir ve karakter okuması yapabilir. Sonuç olarak oyunculukta yaratım süreci en temelde, tüm bu düşüncelerin birleşiminden açığa çıkacağı üzere kolektif bir eylemdir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. YOGA ARACILIĞI İLE OYUNCULUKTA SAĞLANAN KAZANIMLAR

Çalışmanın birinci ve ikinci bölümünde Yoga'nın doğuşuna, felsefesine ve içinde barındırdığı kavramlar ile Yoga'ya olan yaklaşımlara değindik. Sonrasında Yoga'nın çeşitleri ile birlikte sekiz basamaklı yol anlayışına açıklık getirdik. Üçüncü bölümde ise tiyatronun kökenine Antik dönemden başlayarak, oyunculuğun çağlar içerisinde gelişerek nasıl bir meslek olarak algılanmaya başladığını ve oyunculuktaki gerçekçilik arayışlarını ifade ettik. Bu noktada gerçekçi oyunculuğu ilk kez kuramsallaştıran ve bu hususta yayın üreten Stanislavski sisteminin geniş bir bölümüne yer verdik. Dördüncü bölümü ise çalışmamızın asıl niyetinin ifade edilmeye çalışılacağı bölüm olarak değerlendirmekteyiz. Buraya kadar olan bölümlerde Yoga ve bağlamları, oyunculuk ve bağlamları olarak incelenmiştir. Şimdi ise iki kavramın birleşimine dördüncü bölümde yer vereceğiz. Bu iki kavramın organik bir şekilde birbirlerine temelden nasıl bağlı olduklarını, kazanımlarının ve gayelerinin nasıl ortak olduğu bu bölümde maddeler halinde tespit edilmeye çalışılacaktır. Bu maddeler aslında oldukça popüler olmasına karşın, oyuncular ve yönetmenler tarafından hususi olarak üzerlerinde durulmadan direkt prova süreçlerine geçilmektedir. Oysaki verimli provanın anahtarı olan bu maddeleri sağlamak için gereken becerileri nasıl kazanacağımız, hangi disiplinlerden faydalanabileceğimiz çalışmamızın temel araştırmasıdır. Bu noktada iki kavramın temas noktalarını gelecek kısımlarda incelemeye çalıştık.

4.1. KONSANTRASYON

Birey dikkatini etkili ve maksimum düzeyde kullandığında, odaklanıldığında konsantrasyon meydana gelir. Konsantrasyon bireyin zihinsel ve psikolojik gücünün kullanımıyla ilgili olduğu için kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte yaşanan sosyal çevreye, yaşam biçimine, bireyin yaşına ve psikolojik durumuna göre de farklılıklar göstermektedir (Orhan, 2018, s. 4-5).

Konsantrasyon bireyin potansiyelini en iyi düzeyde kullanabilmesiyle ilintilidir. Bilincin, bilinçaltı ile birleşmesi konsantre olmuş bir beyni ortaya koymaktadır.

Konsantre olmuş bir beyin doğru ve maksimum performansı gösterebilir. Konsantrasyon algılamanın, öğrenmenin ve uygulamanın temel etmenlerindendir. Konsantrasyon ve dikkat gelişiminde öz yeterlilik önemli bir kavramdır. Bireyin öz yeterliliği yaşadığı doğrudan ve dolaylı deneyimlerle ilgilidir. Kişinin duygusal ve bedensel durumu öz yeterliliğini etkilediği için kişinin kendini ruhen ve bedenen iyi hissetmesi konsantrasyon odağını arttıracaktır (Hasan Said Tortop, 13 Nisan 2018, s. 72-74).

“Konsantrasyon Weinberg ve Gould’e (2015) göre; ilgili çevresel ipuçlarına odaklanmayı sağlama yeteneğidir. James’ e (1981) göre ise konsantrasyon; çeşitli objeler veya düşünce dizileri arasından herhangi birine dikkatin net ve açık biçimde yönlendirilmesidir.” (Orhan, 2018).

Konsantrasyonu fiziksel ve ruhsal olarak sağlamak için, bireyin bulunduğu çevre ile ilgili ipuçlarına dikkatini vermesi önem arz etmektedir. Bireyin dikkat odağını uygulama zamanı süresince sağlaması, dikkat odağının yapılan iş, egzersiz, prova boyunca sürdürülmesi konsantrasyonun bir parçasıdır. Konsantrasyon sağlamadaki en önemli etmenlerden biri de durumsal farkındalıktır. Kişi durumun ve performans hatalarının farkında olursa, olması gerekeni anlayarak iç denetim sağlayabilir. Gereken durumlarda dikkat odağının değiştirilmesi konsantrasyon durumunu destekleyebilir (Orhan, 2018, s. 12-13).

4.2. BOŞ ŞİŞE HALİ

İletişim, çağımızın en popüler kavramlarından birisi olmuştur. İnternetin her eve girmesi, iletişim araçlarının artık neredeyse zorunluluk olması, görsel iletişimin ve medyanın güçlenmesi gibi pek çok unsur modern insanın maruz kaldıkları arasında sayılabilir. Bu noktada kişilerin görünür olma hali, takip edilme hissi oldukça yüksektir. Kişi, öz benliğini ortaya koymak yerine kendisinden ve toplumsal statülerinden bekleneni var etmeye çabalar. Bu durum bireyin önemi artırırken, bireyselleşmenin önemi azaltmaktadır. Birey kavramının önem kazanması, çağın getirdiği handikaplardan ileri gelmektedir. Bu dinamiklere sıklıkla maruz kalan insanoğlu, bu durumun içerisinde dışa dönük bir yaşam sürdürmenin esiri olmaktadır. Dışa dönüşüm esnasında, birey kendini kendinden yoksun bırakmaya başlamaktadır. “Varoluş sancısı” olarak adlandırılan fenomen burada devreye girer. Kendisini değil,

kendisinden bekleneni ortaya koyan kişi; varlık, nedensellik, depresiflik gibi muhakemeler yapmaya başlar (Yıldırım, 2014, s. 54-55).

Bağılantılı olan diğerk kavram mahremiyettir. Mahremiyet kişinin sınırlarını ve bu sınırların ihlallerini belirlemesiyle ortaya çıkar. Kişinin kendisini, dışarıdan gelebilecek ihlallere karşı kendisini koruması mahremiyet çerçevesine konulabilir. Özel aile ilişkilerinden, kamusal ilişkiye varıncaya kadar, bireyin sahip veya ait olduğu özelliklerini, bilgilerini, bedenini koruma hakkı yine mahremiyet haklarına girmektedir. Kavram; fiziksel, psikolojik ve bilişsel olarak üç alanda aktif rol oynamaktadır. Oldukça geniş kapsamlı olan ve bugün yukarıda bahsettiğimiz çağımızın özelliklerinden dolayı mahremiyet kavramının zayıfladığını ve kişilerin birbirlerini sıklıkla bu alanda ihlal ettiklerini gözlemlemekteyiz (Aslanyürek, 2016, s. 84-85).

Bu ve bunun gibi yüksek kaygılı durumlar, kişinin endişeleri içerisinde hapis olmasına neden olmaktadır. Yirmi birinci yüzyılda insanoğlu zihin denen çantasında gittiğı her yere bu hisleri taşımaktadır. Boş şişeler olarak tasvir ettiğimiz ifade; bugünün insanın ve dolayısıyla oyuncusunun belleğinde mücadele ettiğı pek çok şeyi arka planda tutabilme becerisini karşılamaktadır. Kişi provaya girdiğı anda alımlama yapabilmesi adına bu hale sahip olmalıdır. Yoganın sağladığı içe dönüş ve içerideki potansiyeli açığa çıkarma, boş şişeler haline ulaşmak adına oldukça güçlü bir yardımcıdır. Pek çok negatif unsuru beraberinde taşımadan, almaya ve vermeye hazır bir duruma getirmek olarak adlandırılabilir. Anda kalabilme becerisi, boş şişeler halinin en büyük destekçisidir demek yanlış olmayacaktır. Meditatif yanı ile iç sesi dinlemek oldukça olası. Bu noktada prova, uygulamalı dersler öncesi veya günlük yapılan meditasyonların farkını ve faydasını hissettirmemesi oldukça güçtür.

4.3. NEFES

Nefes, kaliteli ve sağlıklı bir şekilde hayatta kalmamızı sağlayan, yaşantımızın her alanında bize eşlik eden birincil aktivemizdir. Birey kaliteli ve doğru nefes almayı gerek sağlık gerek mesleki yaşam için kural haline getirmeli ve buna dikkat etmelidir. Nefes alıp verme organımız akciğerk olarak bilinir ancak nefesi sadece burun ve

ciğerlerimizle almayız. Ellerimizle, ayaklarımızla, başımızın üstüyle, içsel anlamda düşünsel gücümüzle ve bütün bedenimizle nefes alabiliriz. Sağlıklı ve güçlü nefes alabilmek için ciğerlerimiz, diyafram ve kaburga kemiklerinin aralarındaki kaslardan destek alır. Doğru diyafram nefesi için önce burundan nefes alınmalıdır. Diyafram nefesi düzenli, gerilmeden, derin ve gürültüsüz alınmalıdır. Nefes burundan alınıp ağızdan verilmelidir. Diyafram nefesinde, nefesinizi iki saniye almışsanız, sekiz saniye içinizde tutmanız, dört saniyede dışarı vermeniz gerekmektedir. Konuşmaya başladığınızda ise aldığınız nefes bir anda tükenmemelidir (Acar, 2016, s. 231-240). Kullanılan her ses için belirli bir nefes harcanmalıdır. Nefes iki şekilde anlatılır;

*“Denetimli Nefes: Yavaş, uzun, geniş ve yeterince alınmalıdır. Gereğinden fazla nefes almak ses tellerini sıkıştırır. Denetimli nefes hem ağız hem de burundan alınabilir.
Kaçamak Nefes: Çabuk, kısa, geniş ve yeterince alınmalıdır. Kaçamak nefes sadece ağızdan alınır. Bu nefes gülme, korkma gibi durumlarda karın duvarının kasılması ile oluşur.”* (Acar, 2016).

Sahne sanatlarıyla ilgilenen bireyler ses, nefes alıştırma ve nefes kontrolünü düzenli bir şekilde yapmalıdırlar. Sahneye çıkmadan önce ısınmanın önemi ne kadar büyükse, nefes ve ses açmanın önemi de o kadar büyüktür. Yanlış nefes almak ya da nefes çalışmaları yapmamak performansta düşüklük sağlamasının yanı sıra ses kısılmalarına ve ses teli problemlerine de neden olur. Nefes çalışması yapan birey ilk birkaç saniye burundan nefes alarak sonrasında avucunu karnına koyarak nefesini kontrol etmelidir. Kişi ruhsal ve fiziksel olarak doğru nefes aldığı anda, kendini sakin ve güvende hissedecektir. Ve bu durumda başarısı ve doğruluk oranı artacaktır. Kişinin doğru nefes ve aşamalı çalışmalarla hazırlanmasının sonucunda, sahne performansının artışı, artikülasyonun hatalarının azalması, sahne duruşunun düzelmesi, heyecanını kontrol etmesi ve seyirciyle etkileşimi iyileşecektir (Uzuner, 2009, s. 18-31).

4.4. ANDA KALMAK

Zaman uzun bir çizgi olarak yaşamımızda varlığını sürdürür ve hissettirir. Bu noktada bahsedilen uzun çizgi “geçmiş-şu an-gelecek” olarak karşımızda durur. Peki, bizler sürekli olarak “şu ana” maruz kalırken, hangi zaman durumuna göre yaşamımıza yön veriyoruz? Bizler dünü mü, bugünü mü, geleceği mi yaşıyoruz? Çoğunlukla odak

noktamız geçmiş ve gelecek üzerine inşa edilmiştir. Şu anı; geçmişi değerlendirmek ve geleceği tasarlamakla harcıyoruz. Bizler bunu yaparken bizimle en yakın ilişki içerisinde ve en hissedilir olan şu anı bırakıyoruz. Bu kopuş aslında yaşamla özne arasındaki en sert kopuştur. Şu anda kalmak, kişinin kendisiyle olan en güçlü bağıdır ve bu bağ ihmal edilemez bir gerçekliktir. İhmal edildiği takdirde, kişi hislerinin esiri olur. Oysaki hisler dinlenmeli ve zihin ile harman edilerek uygulanmalıdır.

Roma İmparatorluğu'nun beşinci hükümdarı tam adıyla Marcus Aurelius Julius Caesar, yöneticilikteki becerileri ile döneminde dikkatleri üzerine çekmeyi başarmıştır. Politikada aktif rol oynayan bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelen Aurelius, aldığı iyi eğitimler ve aktif akıl becerisiyle felsefeye bulaşmıştır. Stoacı olarak bilinen Aurelius, başarılarının analizini, kişisel ve toplumsal gelişimini yazılı olarak deşifre etmeye felsefeci kimliğinden olsa gerek, epeyce düşkünlüğüyle bilinir. Eserinde; zaman dilimleri içerisinde en kıymetlinin şu an olduğunu ifade eder. Şu anı en gerçek ve aktif olarak tanımlamakla birlikte, geçmişi olup bitmişliğiyle geleceği ise sadece olasılık olarak görmesiyle, fazlaca kurgulamaktan sakındığını ifade etmektedir. Henüz gerçekleşmeyen gelecek için kaygı, korku ya da umutsuzluk, yaşanıp biten ve üzerinde artık hiçbir tesirimizin olmadığı geçmiş içinse pişmanlık, üzüntü duymanın şu anı engellediğine, harekete geçmeyi kısıtladığına inanmaktadır. Dolayısıyla Caesar tüm başarılarının, harekete geçme cesaretinin sırrını anda kalmak olarak ifade etmiştir (Aurelius, 2019, s. 21-22).

Anda kalamamanın oyuncular üzerinde oluşturduğu blokaj; üretimsizleşmenin temellerini oluşturmaktadır. Bu noktada çözüme giden yolda araç olarak kullanılan yoga pratiği, kişiyi geçmiş veya geleceğe tutunmaktaki ısrarını kırmakla kalmayıp, şu an neleri çözebileceğinin kapılarını araladığından, kişinin potansiyelini açığa çıkarmaktadır. Örneğin pişmanlık şu ana ait olmayan bir duygu durumudur. Bu ana ait olmayan duygu durumlarını ruhu üzerinde taşıyan bir oyuncunun alımlamasında ve üretmesinde problemlerle karşılaşmamak sürpriz olurdu. Geçmişi deneyim olarak, yarını ise heyecan duyarak karşılamak istiyorsak şu an harekete geçmeliyiz. Harekete geçip sonuç alabileceğimiz tek zaman dilimi şu andır. Dolayısıyla yoga pratiklerinin, ana odaklanma temrinleri oyuncu için ufuk açıcı olarak nitelendirilebilir.

4.5. BEDEN ESNEKLİĞİ, FARKINDALIĞI VE ODAK NOKTASI

Doğamız gereği, ruhumuz ve bedenimiz bir iletişim içerisinde varlığını sürdürmektedir. Yaşamımızı sürdürürken hiçbir zaman iletişimlerini kesmeden var olan bu iki unsur, uyum içerisinde hareket ettiklerinde, bireye hem ruhsal hem de fiziksel pozitif geri dönüşler sağladığı bilinmektedir. Beden esnekliği fiziki genişliği sağlarken, ruh esnekliği ise yaratıcı düşünme becerisini ve olumlu, inanç dolu hisleri açığa çıkarmaktadır. Milattan önceki dönemlere baktığımızda ise bilim dünyası ile birlikte hareket etmekteydi. Kişinin yaşadığı herhangi bir biyolojik rahatsızlığa sebep olan şeyin kişinin günahları, yaptığı kötülükler olduğu bilinmekteydi. Dolayısıyla ilk çağlara baktığımızda sadece fiziksel olan mental olanı değil, mental olanın fiziksel olanı etkilediğine de inanıldığını görmekteyiz (Düzgüner, 2013, s. 255).

Bedenimizin ruhumuza, ruhumuzun ise bedenimize ne denli sirayet ettiğini görmek için gündelik yaşantımızdan örneklerin dahi yeterli olacağı kanaatindeyiz. Örneğin; ruhsal bir çöküntü içerisine girdiğimizde pek çoğumuzun ilk yaptığı şey, hiçbir şey yapmamaktır. Eylemsizleşmektir. Aynı emsalden devam edecek olursak, bu zinciri kırmak için uzmanların önerdiği ilk şey fiziksel aktivitedir. Eylemsizliği, eylemle kırmak gerekir çünkü eylemsizliği yaratan fiziksel bir engel yoksa zihindir. Zihin, harekete geçtikçe tetiklenir ve eylemsiz halden üretken hale geçiş yapar. Dolayısıyla zihne hâkim olabilmenin yolu eylemden geçmektedir. Mustafa Kemal Atatürk'ün de belirttiği gibi; “sağlam kafa sağlam vücutta bulunur” sözü aktarılmak istenileni özetle karşılamaktadır.

Oyuncular için aynı beden formları ve ruhsal yaratımlar içerisine hapsolmek son derece sakıncalı ve tekrara iten bir durumdur. Yogada bulunan pratikler bedenin kas gruplarına ve bağ dokulara sirayet etmektedir. Bu noktada oyuncu fiziksel bir esneklik kazanır. Beden esnekliği aynı zamanda vücuttaki bölgelerini gerçek anlamda fark etmesine, kullanabilmesine ve dolayısıyla odak noktası yapabilmesine vesile olmaktadır. Odak noktalarını fark edebilen bir oyuncu, kendisinden yönetmen veya rol tarafından istenilen beden formunu nasıl uygulayabileceğini çözümleyebilir, işlevsel olarak kullanabilir ve devamlılık tutmak konusunda daha başarılı olabilir. Bu esnek

hal, performansın başarısını etkilediği gibi aynı zamanda kondisyonun artışına da fayda sağlamaktadır.

Beden ve ruhun insan üzerinde sınırlar oluşturduğunu kabul edersek, bu anlamda yoga vesilesi ile kendini geliştiren bir oyuncunun tiyatro sanatının farklı türlerinde de daha başarılı olacağı öngörülmektedir. Daha önce açıkladığımız bir kavram olan Gestus, özetle toplumsal tavır anlamını taşımaktadır. Tiyatro kendi içerisinde pek çok türe, tarza ve biçime ev sahipliği yapmaktadır. Bu noktada her biri ayrı kişilik barındıran bu kavramları anlamak ve uygulamak hem fiziki hem de zihinsel bir esnekliğe sahip olmayı gerektirmektedir. Bu esnekliği bünyesinde yeteri kadar barındırmayan oyuncuların, gelişimlerini sağlamak adına yogaya başvurmalarının bir kazanım olacağı inancını taşımaktayız.

Zihnen ısınmak önceki başlıkta açıkladığımız gibi anda kalmak ile başlamaktadır. Bunun yanında fiziksel ısınmanın katkısı oldukça yüksektir. Fiziksel ısınmada kaslar, ısının %90'ını oluşturmaktadır (Koz, 2020). Herhangi bir hareketi yaparken burada zihinsel bir odaklanmaya ihtiyaç duyarız. Beden, beyinden aldığı komutla harekete geçtiğinden, eylemin temelinde zihin bulunmaktadır. Ruhsal iyilik, zihne motivasyon sağlar. Zihin ise bu sayede hareke geçme komutunu verebilir. Örneğin Yin Yoga'nın uygulama pratiğine baktığımızda pozlarda uygulanan uzun bekleme süreleri aslında zihne de anda kalmayı öğretmek adına etkili bir araçtır. Sakince, apar topar gerçekleştirilmeyen eylemler oyuncunun sakatlanma ihtimalini de büyük ölçüde düşürmektedir. Pozlara girerken uzatılan süreler, eylemin tahlili konusunda oyuncuya eğitim vermektedir. Bu eğitimi alan oyuncunun performans öncesi ısınma antrenmanı yaparken veya performans esnasında sakatlanma ihtimalinin de yine yoganın kazanımlarından olan beden esnekliği, farkındalığı ve odak noktası hâkimiyetinden ötürü daha düşük olacağı düşünülmektedir.

4.6. YARATICI DÜŞÜNME BECERİSİ

Düşünme eylemi beynin bir işlevidir. İnsanı canlılardan farklı kılar ve insanın bireysel ve toplumsal ortamlarda kaliteli ve sağlıklı hayat sürdürebilmesini sağlar. Düşüncenin olduğu yerde nesnel bir incelemenin söz konusu olduğu görülür.

İnsanların yaşam süreçlerinde olaylara, sorunlara, işlerine yaklaşımlarındaki farklılığın sebepleri ise yaratıcı düşünme becerilerine göre farklılık gösterir (Tufan, 2016).

“Yaratıcılık, Latince “creare” kökeninden türemiş olup, İngilizce’de “create” “üretmek, yapmak ya da yaratmak” anlamına gelmektedir. İnsanların yaratıcılık terimini kullanarak bunu bilimsel açıdan tanımlamaları 20. yüzyıl başlarında psikolojinin modern bir disiplin olarak kabul edilmesiyle başlamış, 1950 yılında Amerika Psikoloji Derneği Başkanı J. P. Guilford’la birlikte bilimsel araştırmalarla psikoloji literatürüne girmiştir (Andreasen, 2013). Yaratıcılık, genel anlamda yeni, özgün ve faydalı bir ürün, eser veya fikir oluşturma süreci olarak tanımlanabilir.” (Çetin, 2017, s. 114).

Yaratıcı düşünme becerisi hayal edebilme ile ilintilidir. Özgün düşüncelerin ortaya çıkmasını sağlayan ve geliştirilebilecek bir beceridir. Yaratıcı düşünme dürtüsü doğuştan var olan ama geliştirilebilmesi için bireyin kendini yaşamın her evresinde doyurması gerekir. Bireyin beynindeki ve içsel yaratıcı sürecinin sanat eğitimi başta olmak üzere birçok eğitim şekliyle kendini beslemesi gerekir. Yaratıcı düşünme bireyin sorunlara yeni çözüm önerileri üretebilmesini, diğer insanlar kendini ayıran bir hayal gücüne sahip olmasını, farklı yollar ve yöntemler keşfetmesini, özgün düşüncelerini ortaya koymasını, spontane davranışları geliştirmesini, daha sağlıklı sentez yapabilmesini sağlar. Yaratma gücüne sahip kişiler aynı zamanda meraklı, önsezili ve başarılıdır. İlgi alanları çok yüksek olduğu gibi estetik yargı içindedirler (Gürgen, 2005, s. 327-328).

Bireyin yaratıcı düşünce sürecini etkileyen birtakım etmenler vardır. Kişinin sosyo-kültürel ortamının verimsizliği, kendine güvensizlik, bilgiye erişim imkânsızlığı/yetersizliği ve kavrama becerisindeki gelişmemişliğin yanı sıra duygusal faktörlerden dolayı da yaratıcı düşünce süreci sağlıklı beslenemeyebilir.

Birey yaratıcı düşünce becerisiyle ilgili kendine evreler oluşturabilir bu şekilde becerisini geliştirebilir. Öncelikle hazırlık evresi yaşanılan olayı, sorunu, işi algılayıp çözüm, üretim, fikir için girişimde bulunma halidir. Kuluçka evresi oluşan durumu, sorunu belirleyip uzaktan bakmaya çalışarak farklı bakış açıları, düşünceler geliştirme evresidir. Aydınlanma evresi kişinin kendi düşünceleri, çözümleri, yaklaşımları

arasından birine karar vererek sıçrayış yaptığı evredir. Doğrulama evresi karar verdiği seçeneği real olarak faaliyete geçirerek konuya yarar sağlayıp sağlamadığı görme evresidir (Tufan, 2016).

4.7. FARKINDALIK

Farkındalığı tanımlarken, anlamdaşı olan bilinçten bahsetmemek olanaksızdır. Farkındalık, bir yerde bilgelik olarak adlandırılabilir. Bilge olmak için illa ki yaşamın; ekonomik, politik, sosyolojik veya akademik bilgilerine sahip olmak gerekli değildir. Bilmek ve bilen kişi olan bilgelik oldukça geniş bir çerçevedir. Kendini bilmek, farkında olmak demektir. Bu durumda farkındalık da bilgeliği doğurmaktadır ve bilge olmak için bahsi geçen alanların dışında, kişinin özünü kavraması da yeterlidir. Toplum bilincinde genel geçer tanımlamalara baktığımızda, bilge olabilmenin yolu herhangi bir dalda donanımlı olmaktan geçmektedir. Bu yanlış olmayan ancak eksik olan bir tanımlamadır. Kişinin kendisini çözümlemesi de son derece zihin ve düşünce gücü gerektiren, mesai isteyen bir alandır (Nesrin Hisli Şahin, 2015, s. 49).

Günümüzde bilim dünyasının bazı alanları fiziksel ve biyolojik rahatsızlıklarımızın altında yatan duygusal karşılıklara odaklanmaya başlamıştır. Bu durum modern tıpta yoga ve benzeri öğretilerin yaygınlaşmasıyla araştırılmaya ve ilişkilendirilmeye değer bulunmuştur. Pek çok psikosomatik halin yoğun meditasyon ve farkındalık egzersizleri ile azaldığı, hatta sonlandığı gözlemlenmiştir. Bunun üzerine psikiyatri ve sinirbilim, nörobilim doktorları bu durumun bilimselliğini araştırmak üzere yogilerin başlarına beyin hareketlerini deşifre eden cihazlar bağlayıp, meditasyon ve farkındalık çalışmaları yaptıkları sırada bir beyin okuması yapmışlardır. Bu okumanın raporlarına göre psikiyatrik problemleri önlemede en etkili yolun ilk olarak ilaç, ikinci olarak psikoterapi ve üçüncü olarak meditasyon/farkındalık çalışmaları olduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur (Shakir, 2019).

Bir oyuncunun yüksek farkındalığa sahip olması, ilk etapta istenileni algılamasında kendisine oldukça yardımcı olacaktır. Örneğin herhangi bir rol ile karşılaşan oyuncu ilk olarak rolü yaratırken kendi kafasında bir çizgi oluşturur ve çoğu

zaman bu çizgiden sapmak istemez. Bu noktada partnerleri ve yönetmeni oyuncuyla aynı fikirde olmadığı veya metnin çizgisinden sapıldığı takdirde, oyuncunun ihtiyaç duyacağı ilk şey; farkındalık ve bilgeliktir. Genellikle oyuncular neyi yapamadığını, neyin istenilen olmadığını algılamakta güçlük çekerler. Kendisinin, potansiyelinin ve becerilerinin farkında olan bir oyuncu, bu sorun karşısında kutuplaşma yaşamak yerine, istenileni alımlamayı ve iyileştirmeyi tercih edecektir. Daha kolay üretmenin ve daha kolay vazgeçmenin yolu farkındalık çalışmalarından geçmektedir.

Farkındalığın diğer bir kazanımı bağlantıları görebilmektir. Yukarıdaki paragrafta bahsedilen ve kaynak olarak gösterilen belgesel çalışmasında, farkındalığı yüksek bireylerin her şeyden anlam çıkartma ve pek çok şey ile ilişkilendirme becerilerinin yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Örneğin farkındalık çalışmalarını düzenli olarak yürüten bir bireyin bir tabloya baktığında anlam çıkartma becerisinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu anlam çıkartma becerisinin yanında tablo örneğinden ilerleyecek olursak, farkındalık temrinlerini uygulayan oyuncu tabloyu okumanın yanında, yaşam ve sanatçının hayal dünyası ile olan bağlantısını hızlıca keşfedecektir. Bu bağlantıları görmesi de tasvir yeteneğinin arttığı anlamına gelmektedir. Tasvir yeteneği yüksek olan bir oyuncu üretim aşamasında muhakkak daha zengin bir hayal gücü ile üretim sağlayacak ve yönetmenin zihnindeki resmi de daha rahat görecektir. Bunun nedeni farkındalık çalışmalarının içe dönük bir yolculuk olması. Kişi bu çalışmalar esnasında içindeki ruhsal değişimleri ve zenginliği görebilir. Bu durum bir “görgü” olarak atfedilebilir. Nasıl ki izlemek, okumak ve dinlemek bir oyuncunun, sanatçının esindir, aynı şekilde içsel farkındalık da oyunculuk mesleğine bahsedildiği gibi bir esin kaynağıdır.

Bağlantı kurabilmek mesleki açıdan oldukça önemlidir çünkü genellikle oyuncuya, oyunda anlatılmak istenilen, daha önce yapılmış benzeri işlerle veya imgelerle anlatılır. Bu noktada oyuncudan görgülü ve esin kaynaklarının zengin olması beklenilir ki rahatlıkla alımlama yapabilsin. Farkındalığın bu imgesel anlatımlarda güçlü bir esin kaynağı olduğunu belirtmek yanlış olmayacaktır.

4.8. EKİP İLETİŞİMİ

Tiyatro sanatının kolektivizmi tartışma kabul etmeyen cinstendir. Aksi takdirde tiyatrodan bahsetmek söz konusu olmayacaktır. Tiyatronun ritüel kökenli tarihçesine bakıldığında, o zamanda dahi bireysel bir dal olmadığını görmek mümkündür. Tiyatroda kişiler arası iletişim bu denli zaruri bir noktada dururken, bununla ilgili oyuncuların ve ekibin bu yönde herhangi bir eğitimden geçmeyişi, iletişim tekniklerinden çoğunlukla yoksun olması -kişisel ilgi veya uzmanlık alanı olmadığı takdirde- olası sorunların çözülememesinde ne yazık ki büyük bir etmendir. Ülkemizde tiyatro sektöründe sıklıkla yaşanan diğer bir sorun, alanda hizmet verenlerin görev tanımlamalarındaki karmaşa ve kişilerin birbirlerinin meslek alanlarına yaptığı ihlallerdir. Bu denli büyük bir sorun karşısında, etkili iletişim becerisi potansiyel bir çözüm aracıdır.

Çağdaş ve gelişen iletişim araçlarına karşın, tiyatro sanatının ihtiyaç duyduğu iletişim biçimi son derece arkaiktir. Hiçbir araç olmaksızın, temas ve söylemlerle ilerleyen işlerde, bireylerin tavrı oldukça önem arz etmektedir. Takım çalışması, pek çok insanın aynı amaç uğruna iş bölümü yaparak çalışmasıdır ki bu tanım, tiyatronun işleyiş modelini karşılamaktadır (Becerikli, 2013).

Bir öneri olarak, etkili iletişim teknikleri üzerine yayınların okunması muhakkak ki fayda sağlayacaktır. Bunun yanında, dengede hissetmek iletişim için oldukça kıymetlidir. Yoga pratiği yapan bireylerin keskin duygulanımlar yaşamadığı yapılan çalışmalarda ortaya konulmuştur. Ani öfkelenme, duygusal çöküşler, empati kuramama gibi iletişim kurmayı önleyen tepkiler, yoga ile denge ve uyuma evrilmektedir.

İletişim oyunculuk mesleğinin kaçınılmazı ise, bunu geliştirmek ve iyileştirmek de aynı şekilde kaçınılmaması gereken zaruri bir konu olmalıdır. Pek çok oyuncu, yönetmeniyle etkili iletişim kuramadığından bu durumu içselleştirerek kapanmalar yaşamaktadır. Bu kapanmalar bir oyuncunun kariyeri için oldukça sakıncalı bir durumdur. Karşı tarafın oyuncudan ne beklediğini, oyuncunun ise ne ve nasıl anladığını görebilmesi kadar kıymetli ve huzurlu bir çalışma ortamı yoktur. Denge,

iletişimde altın bir anahtar gibidir. Bu anahtarı doğru zamanda kullandığınız zaman açamayacağı kapı yoktur. Yönetmenin ne istediğini anlamakta güçlük çeken oyuncu, karşı tarafın beklentisini karşılayamayacaktır. Ardından istediği sanatsal durumu elde edemeyen yönetmen, oyuncuyla tezatlık içerisine düşecektir. Bunu hisseden oyuncu ise, yüksek oranda çözmek yerine kaçınma durumlarından birisi olan; karşı tarafı tarafsız dinlemeden, empatiden yoksun, anlama gayretinde olmadan dinleyecek ve çözümden kaçacaktır.

Yoga temrinleri “birlikte olabilmenin, bir olabilmenin” kapılarını aralamaktadır. Temrinlerin toplu yapılanları bir performansa benzetilebilir. Burada da ekip ile aynı çizgide kalıp, yürüyebilmek esastır. Bu hususta birlikte hareket edebilmekten, birlikteliği anlam olarak kavramaya kadar pek çok hususta yoganın dokunuşları oyuncuya ve ekip iletişimine katkı koymaktadır.

SONUÇ

İnsanın araç olduğu her yerde kişisel inisiyatifler, zaafılar, çıkarlar bakidir. Doğası gereği kendine faydacı olan insanoğlu, genellikle lehinde hareket etmek ister ve en değerli olanın kendi üretimi olduğuna kendi kendini ikna etme eğilimi barındırır. Bu ikna süreci karşıt görüşte olan bir başka kişiyle çatışmalara sebep olabilir. Her oyuncu, kendi prova sürecine göz attığı zaman sıklıkla kendiyle, partnerleriyle ve yaratıcı ekiple çatıştığı noktalar olduğunu fark edecektir. Bu çatışmaların kimi oyuncu için lehinde işlediğini, kimisinin süreci içinse aleyhinde işlediğini gözlemlemekteyiz. Lehinde işlediğini düşünen oyuncular, çoğunlukla bu tartışmalardan neler alabileceğini tespit eder, karşı tarafla ortak noktaları hızlı bir şekilde belirler ve en pratik yoldan uygulamaya koyar. Bu anlamda süreç, herkes için olumlu sonuçlanır. Bir kısım oyuncu ise bu süreci lehine olacak şekilde yönetemediğinden; karşı tarafla çatışmalar yaşamaya devam etmek zorunda kalır, çözüm üretmez ve üretilen çözümleri benimseyemez, ortak noktada buluşmakta güçlük yaşar ve nihayetinde proje içinde var olamadığından, çıkarttığı performansından ne kendisi ne de yaratıcı ekip tatmin olmaz. Bu durum oyuncunun bir sonraki proje için de demoralize olmasına, mesleki güveninin sarsılmasına ve çalışma tutkusunun baltalanmasına neden olur. Peki, bu çatışmalar esnasında sağlıklı iletişimin, oyunculardan beklenen fiziksel, duygusal ve etik becerilerin ortak noktada buluşmasını engelleyen bu kapanmalar nasıl giderilebilir? Oyuncunun bu şekilde kolektif bir çalışma sürdürmesi mümkün mü? Yaşadığı sorunları görmezden gelmek, çözüme ne kadar hizmet etmektedir?

Çalışmamızın amacı ise oyunculardan beklenen birtakım sorumlulukların ki bunların neler olduklarını içerikte bahsetmiştik, yerine getirmeye çalışırken karşılaştıkları fiziksel ve duygusal kapanmaları Yoga yardımı ile nasıl çözebileceklerini tespit ederek, oyunculuk mesleğine katkı koymaktır. Genellikle bu meslek grubuna ilişkin gerçekleştirilmesi gereken sorumluluklar kısmı açık iken, bu sorumlulukların gerçekleşmesindeki engelleri çözme hususu belirsizlikler barındırmaktadır. Bu belirsizliğe karşın, oyuncular bahsi geçen sorumluluklarını yerine getireceklerine karşın bir ön kabule maruz kalmaktadırlar. Oysaki talep edilen sorumluluklar için gerekli koşulların neler olduğu ve nasıl gerçekleşeceği konusunda

pratikte ciddi sorunların yaşandığını gözlemlemekte, bu nokta da oyunculuk mesleğine katkı koymaya çalışmış bulunmaktayız.

Çağımızın tiyatrosu “yönetmen tiyatrosu” olarak bilinmekte ve pek çok çatıda bu şekilde işleyişini sürdürmektedir. Dolayısıyla bu durum karşısında tiyatro genel geçer ilkelerinden sıyrılıp her geçen gün daha da kişiselleşmektedir. Bu noktada oyuncunun sorumlulukları da kişiselleşmektedir çünkü her yönetmenin oyuncudan beklentisi ürettiği tiyatro modeli bağlamında değişkenlik göstermektedir. Bu durum alanda uzmanlaşmak adına katkı koymakta ve oyuncuların çalışması gereken havuzu daha belirgin ve dar hale getirmektedir. Çağımız rejisörlerinin bir kısmına baktığımızda provalar esnasında kendilerine özgü, oyuncuya katkı koyacağına inandıkları egzersizler geliştirdiklerini gözlemlemekteyiz. Bunun altında yatan oyuncudan her geçen gün spesifikleşen isteklerin nasıl karşılanacağını arayışı olduğuna inanmaktayız. Dolayısıyla artık tiyatro dünyası için uzun yıllardır oyuncunun sorumluluk alanları sabit kalmış ancak bahsi geçen kişiselleşmeyle beraber bu sorumlulukları nasıl gerçekleştireceklerine ilişkin arayışlar hala aktif bir şekilde yürütülmeye devam etmiştir.

Çağımızda kişiselleşme süreci yalnızca yönetmenler için değil, oyuncular için de baş göstermektedir. Oyuncular da artık yer almak istedikleri projeleri seçme eğilimindedir. Bunun nedeni ise oyuncuların, yeteneklerini en etkili şekilde gösterebilecekleri alanları aramaya başlamalarıdır. Elbette buna etki eden bir diğer unsur, çağımızın yüksek rekabet ortamıyla beraber, herkesin daha belirgin olma gayretidir. Oyuncular artık projeyi seçmekle kalmayıp, geçmişten gelen istenileni yapan “kukla” anlayışını kırmaya, bireysel fikirlerini sergilemeye çalışmaktadırlar. Bunun ilk örneklerini kardeş disiplin olan danstan görmemiz mümkün. Dansçı Mary Wigman’ın yaptığı en büyük yeniliklerden birisi; sadece koreografiyi ödünç alan bir araç olmak yerine, hareketlerine kendi fikirlerini verme gayretiydi. Böylelikle kendi çağdaşı olan dansçılar arasından hemen sıyrılmış, izleyicinin ilgisini (ilk başta eleştirilerle beraber) çekmeyi başarmıştır. Bunu hem bedensel hem mimik ifadeleriyle aktarmaya çalışmıştır (Gürkan, 2015, s. 19, 71). Tıpkı bu örnekte olduğu gibi, eğer bir performansın aracı olan oyuncular, dansçılar, şarkıcılar ürettikleri işlere karşı fikir geliştirmezler, benimsemezler ve yalnızca istenileni taklit etmeye çalışırlarsa, sonuç

çoğunlukla aleyhlerinde sonuçlanacaktır. Dolayısıyla oyuncuların, kendilerinden istenileni en iyi şekilde kavramak, performansın olumlu etkilenmesi için kişisel fikirlerini geliştirmek ve yaratıcı ekiple kavramaya yönelik bir iletişime hazır olarak bulunabilmesi için tüm fiziksel ve duygusal bariyerlerinden uzaklaşmalıdır. Bir oyuncunun fiziksel bariyerleriyle Grotowski, Meyerhold, Terzopoulos gibi isimlerin teknikleriyle çalışması nasıl mümkün olabilir? Oyuncunun kabiliyet havuzunu geliştirmesi temel görevlerinden birisidir. Performans sanatına baktığımızda, çoğunlukla çarpıcılığı, farklı beden, vokal ve ruhsal haller kullanımı dikkat çekmektedir. Sebebi ise performans sanatçılarının aktarmak istedikleri olaylara karşı bir duruş geliştirmeleri, bunu özümsemeleri ve sanatlarına yansıtmaıdır. Oysaki bu durum, tiyatroda oyuncular tarafından sanki yapılamaz gibi bir ön kabul hâkim olmakta, oyuncular metinle, rejisörle arasına genellikle mesafe koymaktadır. Bu mesafe ise kendisinin zararına olmaktadır. Bunun özelinde bir kez daha anlıyoruz ki oyuncunun fiziksel ve duygusal kapanmalarını fark etmesi, bunları çözmek için arayışta olması, çözüm araçlarını bulup, kendi üzerinde uygulaması mesleki başarısı ve kariyeri açısından büyük önem arz etmektedir. Biz de bu çalışma aracılığıyla, oyuncuların bu kapanmalarına Yoga aracılığıyla çözüm getirmeye çalıştık. Oyunculuk mesleğinde genişleyebilmek için Yoga, çalışmamızda da görüldüğü gibi pek çok ortak yön barındırmaktadır. Bu bağlamda çalışmamız, düzenli Yoga çalışmaları yapan bir oyuncunun gerek fiziksel gerekse duygusal alanda bir açılma yaşayacağını, böylelikle mesleki hazzının artacağını ve mevcut potansiyelinin açığa çıkacağını savunmaktadır.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Adele, D. (2009). *Yamas & Niyamas: Exploring Yoga's Ethical Practice*.
- Ağluç, L. (2013). Sanat Yaratıcılık Bağlamında İnsan ve Yaratma Güdüsü. *Mediterranean Journal of Humanities*.
- Aiskhylos. (2015). *Zincire Vurulmuş Prometheus*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Andre, C. (2016). *Meditasyon*. içinde Pegasus Yayınları.
- Aristoteles. (1987). *Poetika*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Aurelius, M. (2019). *Unutma, Mutlu Bir Hayat Çok Az Şeye Bağlıdır*. İstanbul: Destek Yayınları.
- Aybars, A. (2013). *Güngör Dilmen'in Kurban Oyunundaki "Zehra" Karakterinin Stanislavski Yöntemiyle İncelenmesi*. İstanbul: T.C. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Busia, K. (1999). *A biography of Śri Patañjali*.
- Büchner, G. (2011). *Woyzeck*. İstanbul: Mitos Boyut.
- Chinmayananda Saraswati, D. D. (1992). *The Bhagavad Gita*. (L. M. Fosse, Trans.) ABD.
- Clark, B. (2012). *THE COMPLETE GUIDE TO YIN YOGA*. ABD: White Cloud Press.
- Dhammadharo, A. L. (1990). *Keeping the Breath in Mind Keeping the Breath in Mind & Lessons in Samadhi*. Buddha Dharma Education Association Inc.
- Dunne, D. (1977). *Herkes İçin Yoga*. İstanbul: İNKILAP VE AKA BASİMEVİ.
- Ercan, B. (2017). *I. KİTAP, SURYA'DAN PATANJALİ'YE*. İstanbul: Paloma Yayınevi.
- Ercan, B. (tarih yok). *II. KİTAP, BUDA'DAN HATHA YOGA'YA*.
- Euripides. (2019). *Andromakhe*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Feuerstein, G. (1998). *The Yoga Tradition*. Prescott, Arizona: Home Press.
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okuyan Us Yayın Evi.
- Gaster, T. H. (2000). *Thespis (Eski Yakındoğu'da Ritüel, Mit ve Drama)*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Gürcan, A. G. (2015). *Performans Sanatı*. İstanbul: Tekhne Yayınları.
- Iyengar, B. (1977). *Light on Yoga*. Thorsons, 2001.
- Lever, K. (1956). *The Art Of Greek Comedy*. Methuen, London.
- Manav, A. (2013). *Yoga Samadhi Sınırları Aşmak*. İstanbul: Gala Film Sanat Ürünleri San. Tic. Ltd. Şti.
- Merlin, B. (2001). *Beyond Stanislavsky; The Psycho-Pyhsical Approach To Actor Training*. London: Nick Hern Books Limited.
- Navarro, J. (2008). *Beden Dili*. İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- NUTKU, H. (2001). *Dramaturgi, Oyun Sanat Bilimi*. İstanbul: Mitos&Boyut Yayınları.
- Nutku, Ö. (1976). *Yaşayan Tiyatro*. İstanbul: Çağdaş Yayınları.
- Nutku, Ö. (2002). *Oyunculuk Tarihi 1*. İstanbul: Dost Kitabevi.
- Orhan, S. (2018). *OYUN EĞİTİMGİNGN SEDANTER ÇOCUKLARIN*. Elazığ, Türkiye.
- Oscar G. Brockett, F. J. (2016). *Tiyatro Tarihi*. İstanbul: Mitos Boyut.

- Osho. (2010). *Beden ve Zihni Dengelemek*. Butik Yayıncılık ve Kişisel Gelişim Hiz. Tic. LTD. ŞTİ.
- Özüaydın, N. U. (2011). *Stanislavski Sistemi ve Metot Oyunculuğu*. İstanbul: Mitos Boyut - Tiyatro Kültür Dizisi.
- Ramacharaka, Y. (2009). *The Hindu-Yogi Science of Breath*. (W. W. Atkinson, Trans.)
- Schechner, R. a. (2001, 03 21). *The Grotowski Sourcebook*. New York.
- Shepherd-Barr, K. E. (2019). *Modern Dram Sanatı*. Ankara: Dost Kitabevi.
- Sophokles. (2016). *Oidipus Kolonos'ta*. İstanbul: Hasan Ali Yücel.
- Stanislavski, K. (1996). *Bir Aktör Hazırlanıyor*. Ankara: Papirüs Yayınları.
- Stanislavski, K. (2012). *Bir Karakter Yaratmak*. İstanbul: Agora Kitaplığı.
- Stanislavski, K. (2012). *Oyuncunun El Kitabı*. İstanbul: Agora Kitaplığı.
- Svatmarama. (2017). *Hatha Yoga Pradipika*. içinde Okyanus Yayıncılık.
- Şener, S. (2006). *Dünden Bugüne Tiyatro Düşüncesi*. Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- UZUNER, S. (2009). DİKSİYON VE SES NEFES EGZERSİZLERİNİN.
- VEHLIARD, A. (1966). YARATICILIK TEORİLERİ VE EĞİTİM. (N. HIZIR, Çev.) 4.
- Whyman, R. (2016). Explanations and Implications of 'psychophysical' acting. *University Of Birmingham*.
- Yoshi Oida, L. M. (2018). *Görünmez Oyuncu*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.

Makaleler, Bildiriler, Diğer Basılı Yayınlar

- Acar, N. (2016). Nefes, Kullanımı Vve Şan Eğitimi. Selçuk Üniversitesi Dilek Sabancı Devlet Konservatuvarı Türk Sanat Müziği Anasanat Dalı.
- Akdeniz, B. (2017). *Yoga yapan bireylerin cinsel doyumlarının, beden farkındalıklarının ve yaşam memnuniyetlerinin değerlendirilmesi*. T.C.: Işık Üniversitesi.
- Aksoy, D.N. (2003). Eylem araştırması: eğitimsel uygulamaları iyileştirme ve geliştirilmede kullanılacak bir yöntem. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yöntemi*(36).
- Ananda Balayogi Bhavanani, M. R. (2013). *Living the Yama – Niyama: Class notes from Dr Ananda Balayogi Bhavanani*. Hindistan, Puduçeri- India: ICYER at Ananda Ashram.
- Çetin, M. Ö.-M. (2017). Marmara yaratıcı düşünme eğilimleri ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 114.
- Özüaydın, N. U. (2011). Stanislavski sistemi ve bu bağlamda metot oyunculuğunun süreç içinde gelişimi. İstanbul, T.C.: www.tez.yok.gov.tr.
- Özüaydın, N. U. (2013). Stanislavski Sistemi ve Metot Oyunculuğu'nun Arasındaki Temel Farklar Açısından Karşılaştırılması. *Tiyatro Araştırmaları Dergisi*, 24.
- Özüaydın, N. U. (2015). Bir Oyunculuk Tekniği Olarak Coşku Belleğinin Analizi. *Tiyatro Araştırmaları Dergisi*(39).
- Özüaydın, N. U. (2016, Kasım/Aralık). Oyunculukta Fiziksel Eylemler Yöntem Analizi. *SDÜ ART-E Güzel Sanatlar Fakültesi Sanat Dergisi*, 9(18).

- Arslan, H. (2013, 05 17). Hint dinlerinde bir arınma ve aydınlanma yolu derya, t.c.: t.c. dokuz eylül üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü felsefe ve din bilimleri anabilim dalı felsefe ve din bilimleri programı doktora tezi.
- ASLANYÜREK, M. (2016). İnternet ve Sosyal Medya Kullanıcılarının İnternet Güvenliği ve Çevrimiçi Gizlilik ile İlgili Kanaatleri ve Farkındalıkları. *Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*.
- Ball, D. (2016). *DRAMATURJİ ÇALIŞMASI Bir Oyun Metni Nasıl Okunmalı?*
- BECERİKLİ, S. Y. (2013). TAKIM ÇALIŞMALARI VE VERİMLİLİK İLİŞKİSİ: KARAR ALMA SÜREÇLERİNİN ETKİNLİK KAZANMASINDA LİDERİN ROLÜ. *Verimlilik Dergisi*.
- BOZKURT, F. (2014). SÖZLÜKLERDEKİ TEMEL DUYGU KAVRAMLARININ YENİDEN TANIMLANMASI: BİR YÖNTEM ÖNERİSİ. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Türkoloji Dergisi*.
- Dereko, A. (tarih yok). NİETZSCHE'DE TRAGEDYA SANATI. *Ankara Üniversitesi Dergisi*, 9.
- Dikici, E. (2014, Haziran 2). Doğu-Batı Ayrımı Ekseninde Oryantalizm ve Emperyalizm. *Tarih, Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*(3).
- DÜZGÜNER, S. (2013, 09). Ruh-Beden ve İnsan-Aşkın Varlık İlişkinine Yönelik Psikolojik Yaklaşımın Tarihi Serüveni. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 45.
- GÜNAY, N. (2007/2). YOGANIN MAHİYETİ VE ÇEŞİTLERİ. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*(19), 52.
- GÜRGEN, E. T. (2005). Müzik Alan Derslerinin Müzik Öğretmeni Adaylarının Yaratıcı Düşünme Becerileri Üzerindeki Etkileri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 327,328.
- Habif, V. (2008). Antik Yunan'da Oyunculuk ve Çağdaş Uygulamalar. İstanbul: T. C. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tiyatro Eleştirmenliği ve Dramaturji Bölümü.
- Harun Kırılmaz, F. A. (2016). Modernizm ve Postmodernizm Süreçlerinin Tüketim Kültürüne Yansımaları. *İnsan&İnsan*.
- Hasan Said Tortop, T. K. (13 Nisan 2018). Dikkat ve Konsantrasyon Becerileri Geliştirebilme Öz Yeterlilik Ölçeği. *Üstün Zekalılar Eğitim ve Yaratıcılık Dergisi*.
- Hepileri, E. (2005, 09 25). *Stanislavski'den Yıldız Kenter'e Oyunculuk Eğitimi*. İstanbul, Türkiye Cumhuriyeti: T.C. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Anasanat Dalı Tiyatro Sanat Dalı.
- Hutton, C. (2014, MAYIS). Benefits of Yoga Pranayama, Asana, and Meditation Techniques for Classically Trained Singers and Voice Educators. *ARIZONA STATE UNIVERSITY, A Research Paper Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Musical Arts*.
- İskenderoğlu, L. (2009). Jean-Paul Sartre'ın "İmgelem"i Sanatta İmge ve İmge Kökleri Üzerine. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*.
- Karaali, R. (2008). *HİNT KÖKENLİ DİNLERDE KURTULUŞ ANLAYIŞI*. Ankara: T.C. ANKARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ (DİNLER TARİHİ) ANABİLİM DALI.
- Keskin, Ö. (2013, 07). OYUNCULUKTA ENGELLERİN OLUŞUMU: KARAKTER VE BEN İLİŞKİSİ SORUNU. İstanbul: KADİR HAS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ.

- KÜÇÜKKAYA, P. G. (2011). Estetik Cerrahide Ameliyat Öncesi Psikososyal Değerlendirmede Hemşirenin Rolü. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*.
- Morris, E. v. (2015, 05 21). Eric ve Susana Morris İle Söyleşi: “Benim Sistemim Kendi Kendini Yok Etmek Üzerine Tasarlanmıştır”. (S. Gidişoğlu, Röportaj Yapan) www.mimesis-dergi.org.
- Nesrin Hisli ŞAHİN, Z. Y. (2015). “Farkındalık” Üzerine Üç Araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*.
- Nuray ER BIYIKLI, L. A. (2018). HAYAL GÜCÜ VE YARATICILIK KAVRAMLARININ TASARIM SÜRECİNE ETKİSİ. *İdil Dergisi*.
- Nutku, Ö. (2012, Kasım). Oyunculuk ve Oyunculuk Eğitimi Üzerine. *Süleyman Demirel Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Hakemli Dergisi ART-E*.
- Okuyan, S. (2011). DOĞU KÜLTÜRÜNÜN BATIDA YANSIMALARI. *SAÜ Fen Edebiyat Dergisi*(2).
- Ramaswami, S. (2005). VINVASA YOGA. A Member of the Perseus Books Group.
- Said, E. (2016). EDWARD SAID İLE ‘ORYANTALİZM’E DAİR. 174-175. (P. D. Jhaly, Röportaj Yapan, & A. Köroğlu, Çevirmen) Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi.
- SAYAN, E. (2010). Analitik Zihin Felsefesinin Temel Problemlerine Bir Bakış. *Kaygı, Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*(19).
- Saygın, A. (2015, Eylül). 20. YÜZYIL TÜRK DÜŞÜNCESİNDE GARBİYATÇILIK (OKSİDENTALİZM) ÜZERİNE BİR İNCELEME. *Gazi Üniversitesi, Felsefe Anabilim Dalı, Doktora Tezi*. Ankara, T.C.: www.tez.yok.gov.tr.
- Selvili, Z. (2018). *Pembe Fili Düşünme*. İstanbul: İnkılap Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ.
- SHAKİR, R. (Director). (2019, 09 12). *The Mind Explained* [Motion Picture]. Amerika Birleşik Devletleri.
- Suna KAYMAK ÖZMEN, O. D. (2012). İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DİKKAT TOPLAMA SÜRECİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1).
- Suner, L. (2007). Commedia dell’Arte Etkisinde Üç Oyun Beş Yorum. *Tiyatro Araştırmaları Dergisi*, 146-148.
- Suner, L. (2011, Ocak 31). NEFES ve OYUNCU. *Tiyatro Araştırmaları Dergisi*, s. 79-81.
- ŞAHİN, S. (2012). MENTAL FİİL KAVRAMI VE TÜRKMEN TÜRKÇESİNDE MENTAL FİİLLER. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*(1/4).
- T.K.V. Desikachar, H. K. (2014). *Freud and Yoga*. North Point Press.
- Talu, N. (1999). Çoklu Zeka Kuramı ve Eğitime Yansımaları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(15).
- Tessema, T. A. (2017, 9). Significance of yoga in modern life. *International Journal of Yoga*, 2(5).
- Ulaş Çakar, Y. A. (2004). MODERN YAKLAŞIMLAR IŞIĞINDA DEĞİŞEN DUYGU-ZEKA İLİŞKİSİ ve DUYGUSAL ZEKA . 6(3).
- Ummuhan BAŞ ASLAN, A. L. (2003). HATHA YOGANIN VE KALİSTENİK EGZERSİZLERİN STATİK DE GE ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*.
- USTA, M. (2018). JERZY GROTOWSKI’NİN FİZİKSEL EYLEMLERİ VE TÜRK TİYATROSUNA ETKİSİ. İstanbul: www.earsiv.halic.edu.tr.

- Yüksel, A. (1990). ANTİK YUNAN TİYATROSUNDA KOMEDYANIN EVRELERİ. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 33(1-2).
- YILDIRIM, A. (2014). İnternetin Görünen Yüzü. *KMÜ Sosyal ve Ekonomi k Araştırmalar Dergi si*.
- Yiğit KOCABIYIK, S. E. (2018). Güncel Bir Rol Çalışma Yöntemi: Meisner Tekniği. *YEDİ: SANAT, TASARIM VE BİLİM DERGİSİ*.

Elektronik Kaynaklar

- 14 Different Yoga Poses For Hair Fall Control. (2020, 06 20). [www.stylesatlife.com: https://stylesatlife.com/articles/yoga-for-hair-loss/](http://www.stylesatlife.com/articles/yoga-for-hair-loss/) adresinden alındı (2020, 01 18). www.tdk.gov.tr: https://sozluk.gov.tr/?kelime= adresinden alındı
- A Beginner's Guide to Downward Facing Dog (Adho Mukha Svanasana). (2020, 06 30). www.yogauonline.com: https://www.yogauonline.com/yoga-pose-primer/downward-facing-dog-adho-mukha-svanasana adresinden alındı
- Actor/Actress. (2020, 05 30). www.oxfordlearnersdictionaries.com: https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/actress adresinden alındı
- Akgünlü, Y. (2017, 10 30). *Aramadan Bulmak 2: Boşluk ve Hiçliğin Keşfi* Kaynak: *Aramadan Bulmak 2: Boşluk ve Hiçliğin Keşfi* . www.yeniduzen.com: http://www.yeniduzen.com/aramadan-bulmak-2-bosluk-ve-hicligin-kesfi-95501h.htm adresinden alındı
- Anjaneyasana Pozu. (2020, 06 30). www.nefishayat.com: https://nefishayat.com/yoga-video/anjaneyasa-alcak-hamle-pozu/ adresinden alındı
- Antik Çağ Tiyatrosu. (2005). www.tiyatrotarihi.com: http://www.tiyatrotarihi.com/antik_cag_tiyatrosu.html adresinden alındı
- Balasana Yoga Pozu. (2020, 06 30). www.bedeninisev.com: https://bedeninisev.com/balasana-yoga-pozu/ adresinden alındı
- Başkanlığı, D. İ. (2018, Mart 01). *Yoga Yapmanın Hükümü Nedir?* www.kurul.diyamet.gov.tr: https://kurul.diyamet.gov.tr/Cevap-Ara/34/yoga-yapmanin-hukmu-nedir- adresinden alındı
- Butterfly Pose Yoga: Baddha Konasana. (2020, 06 30). www.gaia.com: https://www.gaia.com/article/butterfly-pose-baddha-konasana adresinden alındı
- Chan, R. R. (2014, Mart). *Mantra Meditation As A Bedside Spiritual Intervention*. www.researchgate.net: https://www.researchgate.net/profile/Roxane_Chan/publication/263207497_Mantra_meditation_as_a_bedside_spiritual_intervention/links/561d14d708ae_f097132b17f1.pdf adresinden alındı
- Dharana. (2010). www.yogamerkezi.com: http://www.yogamerkezi.com/yogaokul/raja/dharana.htm adresinden alındı
- Ercan, B. (2014). *YOGAYA ETİMOLOJİK YAKLAŞIMLAR*. www.hariomyogamerkezi.tumblr.com: http://hariomyogamerkezi.tumblr.com/post/71943463738/yogaya-etimolojik-yaklasimlar-bora-ercan adresinden alındı

- Erdem, B. (2017, 01 19). *Arkaik Dönem Yunan Sanatı*. www.gecedergi.com:https://www.gecedergi.com/beyaz-erdem/arkaik-donem-yunan-sanati/ adresinden alındı
- Güzel, O. (2006). DİONYSSOS ŞENLİKLERİNİN RÖNESANS VE BAROK RESİM SANATINA YANSIMALARI. 33(1-2). İstanbul: T.C İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ SANAT TARİHİ ANABİLİM DALI. 01 2019 tarihinde [www.blog.milliyet.com.tr: http://blog.milliyet.com.tr/dionysos--sarabin-tanrisi-/Blog/?BlogNo=55008](http://www.blog.milliyet.com.tr:http://blog.milliyet.com.tr/dionysos--sarabin-tanrisi-/Blog/?BlogNo=55008) adresinden alındı
- Gyan Mudra. (2018, 07 4). www.kundaliniyogaschool.org:https://kundaliniyogaschool.org/2018/04/07/mudras-the-magic-in-your-fingers/gyan-mudra-kundaliniyogaschool-org/ adresinden alındı
- Happy Baby Pose. (2020, 06 30). www.yogajournal.com:https://www.yogajournal.com/poses/happy-baby-pose adresinden alındı
- Jois, S. K. (2018, Kasım 23). *Astanga Yoga*. [www.lightonashtangayoga.com: http://lightonashtangayoga.com/wp-content/uploads/2013/03/jois_book_4.15.pdf](http://lightonashtangayoga.com:www.lightonashtangayoga.com:http://lightonashtangayoga.com/wp-content/uploads/2013/03/jois_book_4.15.pdf) adresinden alındı
- Kıroğlu, D. (2016, Ağustos 07). *Mantra Nedir? Ne İşe Yarar?* [www.blog.milliyet.com.tr: http://blog.milliyet.com.tr/mantra-nedir--ne-ise-yarar-/Blog/?BlogNo=538205](http://www.blog.milliyet.com.tr:www.blog.milliyet.com.tr:http://blog.milliyet.com.tr/mantra-nedir--ne-ise-yarar-/Blog/?BlogNo=538205) adresinden alındı
- Korkmaz, N. (2009, 03). *Antik Çağda Tiyatro*. [www.imo.org.tr: http://www.imo.org.tr/resimler/dosya_ekler/86a4922a791f960_ek.pdf?dergi=143](http://www.imo.org.tr:www.imo.org.tr:http://www.imo.org.tr/resimler/dosya_ekler/86a4922a791f960_ek.pdf?dergi=143) adresinden alındı
- KOZ, M. (2020, 06 20). *VÜCUT ISI DENGESİ ve EGZERSİZ*. [www.acikders.ankara.edu.tr:https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/125869/mod_resource/content/1/13.Hafta.pdf](https://www.acikders.ankara.edu.tr:www.acikders.ankara.edu.tr:https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/125869/mod_resource/content/1/13.Hafta.pdf) adresinden alındı
- Kubat, G. (2018, 02 25). *İçimizdeki Duyulmak İsteyen Çocuk*. [www.goncakubat.com: https://goncakubat.com/icimizdeki-duyulmak-isteyen-cocuk/](https://goncakubat.com:www.goncakubat.com:https://goncakubat.com/icimizdeki-duyulmak-isteyen-cocuk/) adresinden alındı
- Marjaryasana – Kedi Pozu. (2020, 06 30). [www.benimyogam.com:https://benimyogam.com/2017/04/02/marjaryasana/](https://benimyogam.com:www.benimyogam.com:https://benimyogam.com/2017/04/02/marjaryasana/) adresinden alındı
- Marlene, L. (2018). *Why Integrate Yoga Into Acting Classes?* [www.learmarleneactorsstudio.com:https://www.learmarleneactorsstudio.com/?page_id=6402](https://www.learmarleneactorsstudio.com:www.learmarleneactorsstudio.com:https://www.learmarleneactorsstudio.com/?page_id=6402) adresinden alındı
- Ortan, R. (2018). *Meditasyon Oturuşu*. [www.ranaortanyoga.com:https://www.ranaortanyoga.com/2016/12/15/meditasyon-oturusu/](http://www.ranaortanyoga.com:www.ranaortanyoga.com:https://www.ranaortanyoga.com/2016/12/15/meditasyon-oturusu/) adresinden alındı
- Pratyahara : The Forgotten Limb of Yoga. (2020, 06 05). [www.yogavedainstitute.com:https://www.yogavedainstitute.com/wp-content/uploads/2016/07/pratyahara-ebook.pdf](https://www.yogavedainstitute.com:www.yogavedainstitute.com:https://www.yogavedainstitute.com/wp-content/uploads/2016/07/pratyahara-ebook.pdf) adresinden alındı
- Priya, B. (2010, 3 5). *Yoga Nedir? Anlamı ve Önemi*. [www.blog.milliyet.com.tr: http://blog.milliyet.com.tr/yoga-nedir--anlami-ve-onemi/Blog/?BlogNo=232429](http://www.blog.milliyet.com.tr:www.blog.milliyet.com.tr:http://blog.milliyet.com.tr/yoga-nedir--anlami-ve-onemi/Blog/?BlogNo=232429) adresinden alındı
- Sağlam, T. (2004, 09 29). *Tiyatro Tarihi ve Düşüncesi 2*. 06 2020 tarihinde [www.prometeatro.files.wordpress.com:https://prometeatro.files.wordpress.com/2013/05/03-ttd3.pdf](http://www.prometeatro.files.wordpress.com:www.prometeatro.files.wordpress.com:https://prometeatro.files.wordpress.com/2013/05/03-ttd3.pdf) adresinden alındı

- Saka, H. (2009, Mayıs 30). *Müslüman Yoga Yapar mı?* Yeni Şafak Gazetesi: <https://www.yenisafak.com/yenisafakpazar/musluman-yoga-yapar-mi-189317> adresinden alındı
- Salabhasana: Locust Pose. (2020, 06 30). [www.gaia.com: https://www.gaia.com/article/article-salabhasana-locust-pose](http://www.gaia.com/article/article-salabhasana-locust-pose) adresinden alındı
- Sozakbayeva, A. (2014). *Pranayama, Nefes*. [www.yogadergisi.com: http://www.yogadergisi.com/yoga/nefes/706-pranayama](http://www.yogadergisi.com/yoga/nefes/706-pranayama) adresinden alındı
- Sphinx Pose. (2020, 06 30). [www.lessons.com: https://www.lessons.com/yoga-classes/yoga-poses/sphinx-pose](https://www.lessons.com/classes/yoga-poses/sphinx-pose) adresinden alındı
- Sucirandhrasana. (2020, 06 30). [www.yogaasan.com: https://www.yogaasan.com/sucirandhrasana-eye-of-the-needle-pose/](https://www.yogaasan.com/sucirandhrasana-eye-of-the-needle-pose/) adresinden alındı
- Supta Matsyendrasana – Supine Spinal Twist. (2020, 06 30). [www.yogaasan.com: https://www.yogaasan.com/supta-matsyendrasana-supine-spinal-twist/](https://www.yogaasan.com/supta-matsyendrasana-supine-spinal-twist/) adresinden alındı
- Suryadevananda, S. (1993). *Practice - Raja Yoga - Pratyahara and Dharana*. [www.suryadevananda.org: http://www.suryadevananda.org/uploads/Practice/Raja%20Yoga%20-%20Pratyahara%20and%20Dharana.pdf](http://www.suryadevananda.org/uploads/Practice/Raja%20Yoga%20-%20Pratyahara%20and%20Dharana.pdf) adresinden alındı
- ŞAHİN, M. (2013, 12). *Teorik ve Pratik Açından Dikkat ve Konsantrasyon*. [www.aileakademisi.org: http://aileakademisi.org/sites/default/files/dikkat.pdf](http://aileakademisi.org/sites/default/files/dikkat.pdf) adresinden alındı
- Temel, S. (2016, 05-06). *TIYATRO MİMARİSİNİN TIYATRO ANLAYIŞIYLA BİRLİKTE GELİŞİMİ. Akademik Bakış Dergisi(55)*. [www.prometeatro.wordpress.com: https://prometeatro.wordpress.com/2013/04/05/dunya-tiyatro-tarihi-ders-notu/](https://prometeatro.wordpress.com/2013/04/05/dunya-tiyatro-tarihi-ders-notu/) adresinden alındı
- TUFAN, A. (2016, eylül 16). *Güncel Psikoloji*. Ocak 25, 2019 tarihinde <https://www.guncelpsikoloji.net/ogrenme-psikolojisi/yaratıcı-üretici-düşünme-nedir-wertheimer-in-kuramı-h5805.html> adresinden alındı
- Turgut, S. (2002, 28 02). *Occidentalism*. [www.hurriyet.com.tr: http://www.hurriyet.com.tr/occidentalism-56814](http://www.hurriyet.com.tr/occidentalism-56814) adresinden alındı
- Türk Dil Kurumu. (26, 09 2006). [www.tdk.gov.tr: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c338fd46afbd5.58608951](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c338fd46afbd5.58608951) adresinden alındı
- Why Try Yin Yoga? (2020, 06 30). [www.yogajournal.com: https://www.yogajournal.com/yoga-101/yin-yoga-2](https://www.yogajournal.com/yoga-101/yin-yoga-2) adresinden alındı
- Zehra Elçin Özden, G. Ö. (2019, 03 26). *Kamuoyuna Duyurulur*. [www.sujala.com.tr: http://sujala.com.tr/duyuru/kamuoyuna-duyurulur/](http://sujala.com.tr/duyuru/kamuoyuna-duyurulur/) adresinden alındı

EKLER

Ek1: Yoga Eğitmeni Özlem Var ile Yoga-Oyunculuk Bağlantılarına İlişkin Röportaj

1. Merhaba. Öncelikle çalışmamıza röportajınız aracılığıyla göstermiş olduğunuz katkıdan dolayı teşekkürlerimizi ileterek başlamak isteriz. Şahsınız, akademik eğitiminiz, yoga eğitmenliğiniz/uzmanlığınız ve verdiğiniz derslerin çeşitliliğine uzanan yolculuğunuzla ilgili bilgi verip, Yoga’da uzmanlaşmak için izlenen yolu bizlere tanıtır mısınız?

Türkiye’de Yoga hakkında ciddi çalışmaların sayısı gerçekten çok az. Hele de akademik dünyada yok gibi bir şey. Dolayısıyla ben de konuyu akademik alana taşıdığınız için teşekkür etmek isterim, çok kıymetli bir çaba, emek.

Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, sosyoloji bölümü mezunuyum. Alanda ağırlıklı olarak Sanat ve Eğitim Sosyolojisi üzerine derinleştirdim. Daha sonra İletişim-Radyo Televizyon Sinema alanında yüksek lisans programına devam ettim ama tez aşamasında hayatımın yönü değişti. Sosyoloji, Basın-Yayın ve Grafik Tasarım alanlarında 20 sene profesyonel olarak çalıştım. Belli dergi ve yayınlarda makale ve yazılarım yer aldı. Kıbrıs’ta uzun yıllar gazete ve dergi editörlüğü yürüttüm; bir sanat galerisinde sergi küratörü ve organizasyon sorumlusu; sosyal ve kültürel araştırmalar yapan bir araştırma merkezinde anketör eğitmeni ve araştırma koordinatörü olarak görev aldım. Farklı üniversitelerde Basın-Yayın ve Halkla İlişkiler Sorumlusu olarak çalıştım.

Bu alanlarda çalışmaya devam ettiğim süre içerisinde ruhsal konular ve çalışmalar da hayatımda her zaman yer aldı. 2000 yılından bu yana Reiki, SRT – Spiritual Response Therapy (Ruhsal Yanıt Terapisi), EFT (Duygusal Özgürleşme Teknikleri) aracılığıyla bireysel danışmanlık yapıyorum. İlk gençlik yıllarımdan bugüne Tasavvuf, Sufizm de ilgi ve çalışma alanımda oldu.

Yoga yapmak her zaman hayalimde vardı ama doğrusu eğitmenlik aklımın ucundan dahi geçen bir şey olmamıştı. 2010 yılında bir öğrenci olarak başladığım Yoga yolculuğumda iki sene içinde hayatın bazı sürprizleri ile kendimi Temel Yoga Eğitmenlik Eğitimini alırken buldum ve devamı geldi. İleri Düzey Hatha Yoga Eğitmenlik Programını, Yin Yoga, Çocuk Yogası, Kundalini Yoga, Yüz Yogası, Thai Masaj ve Meditasyonda Uzmanlaşma Eğitimlerini tamamladım. Sufi Yoga, Budokon Yoga, Yoga Terapi gibi atölye çalışmaları ve inzivalara katılarak alanda kendimi geliştirmeye devam ettim. Yoga öncesinde tamamladığım Norbekov Eğitimleri, EFT-Duygusal Özgürleşme Teknikleri, Reiki, SRT-Ruhsal Yanıt Terapisi gibi eğitimler de Yoga Eğitmenliğimi destekledi ve zenginleştirdi.

Yoga ile hayatımın her yönden tamamen değiştiğini söyleyebilirim; bakış açım, günlük yaşamım, mesleki yaşamım, her şey değişti. Eğitmenlik hep vardı, çalıştığım kurumlarda sosyoloji ve iletişim alanlarında zaten süregiden bir şeydi öğretmek. Fakat bu alanlarda yirmi sene profesyonel olarak çalıştıktan sonra neredeyse bir anda

denebilecek kadar kısa bir sürede tüm kariyerimi bir kenara bırakıp bambaşka bir yola girdim.

Yoga Uzmanı olarak ders verebilme ehliyetini yani uluslararası geçerliliğe sahip uzmanlık sertifikasını aldığım günün hemen ertesi gününde ders vermeye başladım. O zamandan beri de hiç ara vermeksizin Kıbrıs'ta ve bazen de Türkiye'de farklı stüdyolarda ve üniversitelerde Yoga, meditasyon, mandala dersleri veriyorum. Düzenli aralıklarla Yoga İnzivaları ve atölye çalışmaları gerçekleştiriyorum. Son üç senedir Türkiye'nin en eski ve yetkin Yoga eğitmenlerinden Bora Ercan ile birlikte yoga uzmanı yetiştirmeye yönelik programlar yürütüyorum.

Bu yolculuğun bir parçası olarak uzun yıllardır Mandala Sanatı ve Mandala Meditasyonları üzerine de yoğun olarak çalışıyorum ve belirli aralıklarla hem Kıbrıs'ta hem Türkiye'de Mandala Atölyeleri ve Mandala Uzmanlaşma Eğitimleri düzenliyorum. Kısaca Yoga yolculuğum böyle.

Sorunuzun ikinci kısmına gelirsek:

Yoga'da uzmanlaşmak için her şeyden önce yoga öğrencisi olmak lazım, öğrenci ruhunun da baki kalması lazım. Çünkü uzmanlık diyoruz ama o kadar derin ve kapsamlı bir öğreti ki mesleği tanımlamak için “uzman” kavramını kullanıyor olsak da belki ömür boyu kendimize uzman diyemeyeceğimiz bir derinlikte. Kökeni binlerce yıl öncesine dayanan bir öğreti Yoga. Batı'da alanın daha ziyade fiziksel kısmı yani beden pratikleri ön plana çıksa da bundan çok daha öte bir bilgi alanı. Bir yaşam şekli aslında, meditasyondan beslenmeye, uyku düzeninizden günlük yaşam alışkanlıklarınıza hayatın her yönünü kapsamlı şekilde içeriyor. Tüm bunların üzerinde Yoga bir bilinç hali, daha doğru ifade edersem o bilince ulaşmak ve sonra orada merkezlenmiş kalmaya devam edebilmek için bir ‘hatırda tutulması gerekenler’ bütünü. Ne kastediyoruz bir bilinç hali derken; varoluşun tüm parçalarının birbirine bağlı olduğu, birbirine karşı sorumlu olduğu, birbirinden ayrı olarak, öteki olarak düşünülmeyi bilinci.

Şimdi buradan yola çıkarsak tahmin edersiniz ki geleneksel eğitim süreçleri Batı'da olduğundan çok farklı. Ashram denen, bizim kültürümüzde “dergâh” denilen yapıya karşılık gelebilecek yaşam alanlarında bir nevi usta çırak ilişkisi bağlamında aktarılıyor Yoga bilgisi. Bu aktarım Yoga'nın her yönü ile yapılıyor, yalnızca beden pratikleri olarak değil.

Uluslararası geçerliliği olan, yani dünyanın neresine giderseniz gidin Yoga öğretme yetkisine sahip olmanızı sağlayan Yoga Uzmanlık Sertifikasyonu verme yetkisinde birkaç kurum var, bunlardan birkaçı Amerika ve Avrupa'da, bir diğeri ise Hindistan'da. Temelde belli şeyler aynı olmakla birlikte bu kurumların Yoga Uzmanı olabilmek ile ilgili düzenlemeleri farklılık gösteriyor. Şimdi burayı biraz daha net anlatabilmek için Yoga ile ilgili bazı bilgiler vermem gerekiyor. Çok uzatmamak için şu kadarını söylemekle yetineceğim: Yoga en temelde Bhakti, Jnana, Karma ve Hatha Yoga olarak dörde ayrılıyor. Bhakti adanmışlık yogasıdır, daha çok meditasyon alanı ile ilgilidir. Jnana, Bilgi Yogası demek. Karma Yoga, Hizmet Yogası demek. Hatha Yoga ise bedensel pratiklerin de yer aldığı eylem yogası.

Zaman içerisinde Yoga, Hatha Yoga'yı temel alan ama pratik uygulamada farklılıklar gösteren birçok çeşide sahip olmuş. Yani bugün özellikle Batı'da duyduğumuz farklı yoga ekollerinin kökeni Hatha Yoga'dan geliyor. Birkaç örnek verirsem: Vinyasa, Yin, Jivamukti, Budakon gibi... Bir de bazı çeşitleri var ki onlar da terapi başlığının altına girebilecek uygulamalar sunuyor, Yoga Terapi, Medikal Yoga, Restoratif Yoga gibi...

Yoga Uzmanı olabilmek için önce minimum 200 saatlik Temel Yoga Eğitmenlik Eğitimini tamamlamanız gerekiyor. İşte bu noktada işler biraz karmaşıklaşıyor. Çünkü artık Batı'da 200 Saat Temel Yoga Eğitmenlik Eğitimini almadan direk Yin, Vinyasa, Jivamukti gibi bir ekolün eğitimini alabiliyorsunuz ve Amerika, İngiltere'de merkezli olan ve uluslararası sertifikasyonu yapan kurumlar bunu onaylıyor. Öte yandan Hindistan'da yer alan ve yine uluslararası sertifikasyon yapan bir diğer kurum bunu onaylamıyor. Yani siz Temel eğitimi almadan Yin ya da Vinyasa veya herhangi başka tarzdan başlayarak eğitmen olamıyorsunuz. Önce temel eğitimi almalısın diyor bu kurum.

Ben Hindistan'daki uluslararası kurumdan agretide bir eğitmenim. Bunu da gayet bilinçli seçtim çünkü temel eğitim olmadan, o temelden çıkmış bir başka ekolün sertifikasını alarak Yoga Eğitmeni olunması konusunda Hindistan'daki bu kurum ile aynı görüşü paylaşıyorum. Bunu daha iyi açıklayabilmek için başka bir alandan örnek vermek istiyorum:

Doktor olmak istiyorsunuz. Bunun için Tıp Fakültesine girmeniz gerekir. Nasıl ilerler süreç, önce yanılmıyorsa 6 sene temel bir eğitim alırsınız. Sonra bir uzmanlık seçersiniz ve oradan devam edersiniz.

Ben beyin Cerrahisi olmak istiyorum deyip, 6 senelik eğitimi atlayıp direk o bölüme gidemezsiniz. İşte az önce sözünü ettiğim durum buna çok benziyor. Yoga Uzmanlığı için gereken Temel Eğitimi, Tıp Eğitiminin o 6 senesi olarak düşünün. Diğer yoga türlerini de Tıbbın bölümleri gibi düşünün. Nasıl ki 6 senelik eğitimi bitirmeden beyin cerrahisi alanında uzmanlaşmak mümkün değilse, Yoga Temel Eğitimini almadan direkt türlerden birisinin eğitimini alıp Yoga uzmanı olmak da mümkün olmamalı. Ya da örneğin bu eğitimlerin adı başka olmalı, kişiye verdiği ehliyet başka olmalı.

İşte bunu bu şekilde yürüten bir kurum var, o da Hindistan'da. Dolayısıyla Yoga Uzmanı olmak için şu an hem Dünya'da hem Türkiye'de, ortak kabul edilmiş kurallar çerçevesinde tek bir yol yok.

Serbest piyasa ekonomisi pek çok alanda olduğu gibi buradaki durumun da ana nedenlerinden birisi. Bu noktada etik davranma sorumluluğu büyük oranda Yoga Uzmanlarına düşüyor.

Şimdi özetlersek Yoga Uzmanı olmak için gerekenler;

- Minimum 6 aylık düzenli Yoga Öğrencisi olmak (Eskiden bu süre 2 yıl idi)

- Minimum 200 Saatlik Uluslararası Onaylı Temel Yoga Uzmanlık Programını tamamlamak
- 20 saat staj dersi vermek

Fakat yukarıda da bahsettiğim gibi kimi uluslararası ve yerel kurum ve eğitimciler temel eğitim koşulu aramaksızın Yoga'nın farklı türlerinden birisinden de uzman mezun edebiliyor. Çok kısaca 200 saatlik Temel Uzmanlık Programında olması gerekenlere de değinmek istiyorum:

Bu programın minimum 180 saatinin yüz yüze eğitim olması gerekiyor. Program alan üzerine bir tez çalışmasının tamamlanmasını ve süreç içerisinde verilen yazılı ödevleri içeriyor. Öğrenci program modüllerinden en fazla bir tanesine gelmemelik edebilir ve program sonrasında minimum 20 saat staj dersi verilmesi de eğitimin koşullarından birisi. Ek olarak kimi uzmanlık programları belli bir saatte ders gözlemi koşulunu da getirebiliyor.

Bu noktada Covid19 süreci ile online alanda düzenlenen eğitimlerden de söz etmemiz gerekiyor. Bu eğitimlerden bazıları binlerce kişinin kaydolduğu eğitimler. Kişilerin, eğitimi tamamladıktan sonra insan bedenlerini teslim alacakları düşünülürse online platformdan bu derece kalabalık gruplara eğitim verilmesi üzerine de düşünülmesi gerektiğine inanıyorum. Online alanda, katılan kişileri birebir gözlemleyebilmek neredeyse imkânsız. Bu durum hem kişinin ileride öğreteceği pratikleri doğru yapıp yapmadıklarını takip edebilmekle ilgili soru işareti yaratıyor hem de katılımcıların geçmişini, her anlamda ruhi, fiziki, duygusal sağlık geçmişlerini bilmenin mümkün olmaması açısından sorunlu. Nihayetinde bu programlardan mezun olan kişiler yoga uzmanı tanımı ile ders vermeye başlayacaklar. Temel eğitimi halihazırda yüz yüze, onaylı bir Yoga okulunda ya da stüdyosunda tamamlamış kişiler için düzenlenecek ileri seviye eğitimler ve farklı Yoga dalları üzerine eğitimler elbette online platforma taşınabilir. Ama sıfırdan başlayacak bir kişi için bu eğitimlerin online verilmesi bana göre pek çok sakınca içeriyor.

Diğer yandan bir de şöyle bir durum var; Hindistan'da belli bir tarihe ve kökene sahip çoğu Ashram, bu uluslararası kurumların sertifikalarını tanımıyor. Hatta neredeyse bunlarla dalga geçiyor denebilir çünkü yine yukarıda bir kısmını anlattığım nedenler, bu eğitimlerin maddi kaygılar güdülerek geleneksel Yoga Eğitimlerine uygunluk göstermediğini söylüyorlar. Çok yakın bir geçmişte Hindistan'ın ödüllü 5 Yoga ashramından birisi olan Yoga Vidya Gurukul'da "Yoga Yaşam Tarzı" üzerine bir eğitim aldım. Benzer bir yaklaşım bu ashramda da vardı. Batı'da kullandığımız sertifikasyon sistemini ciddiye almıyorlar.

Buna rağmen Türkiye'de, Kıbrıs'ta ya da yurtdışında yoga uzmanı olarak çalışmak isterseniz sözünü ettiğim uluslararası kurumlardan onaylı bir eğitimi almanız şart. Türkiye için geçerli bir durum daha var. Burada Yoga uzmanı olarak çalışacaksanız, bu eğitim tek başına yeterli olmadığından, ek olarak HİS-Herkes İçin Spor Federasyonu'nun belli dönemlerde açtığı "Yoga antrenörlüğü" eğitimlerini de tamamlamanız gerekiyor.

2. Genellikle kişi herhangi bir alanda kazanımlar, şıfalanmalar elde ettikçe pratiklere karşı sadakati ve disiplini artmaktadır. Bu konudaki kavrayışımızın ve bilincimizin artması adına bir Yoga uzmanı olarak Yoga yolculuğunuzdan öncesi ve sonrası için kendinizdeki değişimleri nasıl aktarırsınız?

Yoga'nın dili Sanskrit'tir. Etimolojik kökeni, 'takmak, birleştirmek, koşum takımı, boyunduruk' gibi anlamlara sahip "yuj" kelimesinden gelir. Çok derine girmeden kısaca söylersek Yoga "Birlik" demektir. Neyin birliği? Elbette en geniş anlamda tüm varoluşun. Ancak sorunuzun cevabına hızlıca gelebilmek için bunu bireysel düzleme taşırsam; Yoga, beden-zihin-ruh birliğinin hatırlanması/kurulması/sağlanması için yine beden-zihin-ruh odaklı öğreti ve pratikler bütünüdür. Kişiye verdiği kazanım/şıfa tam da bu bütünsel yaklaşımından kaynaklanır.

Yoga'nın benim hayatıma kattığı kazanım da en zet şekliyle bedenimin, zihnimin, ruhumun birbirinden kopuk değil birbirini etkileyen ve "ben" dediğim şeyin bütününü oluşturan parçalar olduğunu fark etmemi, daha doğrusu yeniden hatırlamamı sağlamış olmasındır. Bu hatırlayışın ardından her bir parça ile daha önce olmadığı şekilde daha derinden temas kurmak ve her bir parçanın birbiriyle de daha derinden temas kurması hem kendime hem çevreme, yaşama bakışımı değiştirdi.

Modern yaşam bizi parçalara ayırıyor. Bir kere her şey çok hızlı. Hep bir koşturma hali var oğumuzda, bir şeylere yetişme telaşı, bir şeyler olma telaşı, bir şeylere sahip olma telaşı... Zihin bu koşunun en başını çekiyor. Kendi içinde o da parça parça, bir kısmı geçmişte, bir kısmı gelecekte, bir kısmı ise bilinçli düzeyde hatırlanmayan bir alanda bilindişi dediğimiz alan... Dolayısıyla zihin hiç durmuyor. Bedene bakarsak o da zihnin bu koşusuna eşlik ediyor mecburen ve bir noktadan sonra yorgun düşüyor, hastalanıyor.

Benim hayatım da uzun süre böyleydi. Hep bir koşturma hali... Bir gün, üniversitede çok yoğun çalıştığım bir dönemdi, aniden hastalandım. Her şey bir anda gelişti ve dört ay süresince olduğum yerden kalkamadım. Aslında meditasyon, spor hayatımda hep vardı ama bir süredir onları da bırakmıştım. Hastalığın nedeni bir dolu tetkik, tahlile rağmen anlaşılamadı. 4 ay sonunda nihai neden "stres" olarak söylendi doktorlar tarafından. Ertesi gün ilk yaptığım şey derin bir meditasyondur. O meditasyon sonrası aldığım karar ile işi bıraktım ve iki gün sonra sanki dört aydır yatan ben değilmişim gibi ayaktaydım. Zihnimin koşturmacasında görmezden geldiklerimi görebilmem için bedenimin kendini devre dışı bırakması gerekti. Olanı anlayabilmem ise uzun zamandır ihmal ettiğim ruhumun sesini o meditasyonda duymam ile gerçekleşti...

Sonrasında önce kendi kendime ve ardından eğitmen eşliğinde Yoga'ya başladım. Başka ek çalışmalar da yaptım. Bir kenara ittiğim, kapıların ardına kilitlediğim, görmezden geldiğim duygularım ile yeniden bağ kurdum önce, sonra zihnimin, bedenimin tanığı oldum, onların doğasını fark etmeye başladım... Ruhumu besleyecek şeylere yöneldim ve gerisi geldi. Beni her anlamda kısıtlayan iş yaşantım da özel yaşantım da tamamen değişti. Elbette bedenim de değişti, çok daha sağlıklı bir hale geldi. Zihnim sakinleşti.

Aslında nefes almıyormuşum, onu fark ettim, nefesim tamamen değişti. Belki de tüm değişimin özeti bu. Nefes Yoga'nın belkemiğidir, nefes her şeyin, tüm yaşamın varlık nedenidir. Prana, deriz biz Yoga'da yaşam enerjisine. Nefes'e de Prana deriz. Yani nefes eşittir yaşam enerjisi. Yani özetle yaşam enerjim arttı, yaşam enerjim arttıkça yaratıcı enerjim de arttı, potansiyelimi tama en yakın haliyle kullanabilmeye başladım. Keyfim, neşem yerine geldi. Belki çok basite indirgenmiş gibi gelebilir ama bir maske misali taşıdığım gülümseme halim içten gelen, gerçek bir gülümseyiş oldu. Çok önemli bir başka nokta öncesinde zihnim ve duygularım beni kontrol ederdi. Şimdi ben onları yönlendiren, yöneten oldum. Zaten nefesiniz ile bağ kurduğunuzda, nefesinizi yönlendirebildiğiniz de her şeyi yönlendirebilirsiniz. Performans sanatçıları olarak sizler bunu eminim çok iyi anlayabilirsiniz. Sahnede sesinizi, bedeninizi yönlendirebilmeniz her şeyden önce nefesinizi yönlendirebilmeniz ile ilgili değil mi? Sahne, yani oyun alanı. O oyunun başarı ile sergilenebilmesi sizin nefesiniz ile kurduğunuz ilişki ile birebir alakalı. Hayat da böyle, o da bir oyun alanı, oyunun yolunda gitmesi nefesinizi nasıl kontrol ettiğinize bağlı.

Sağladığı bir dolu kazanım bir yana Yoga bunu yapıyor işte, nefesiniz ile sizi yeniden buluşturuyor. Sağladığı diğer kazanımların hepsinin başlangıç noktası da zaten buna dayanıyor; nefese. O yüzden ilk kez Yoga dersine gelen birisine ilk öğrettiğimiz şey nefestir, daha doğrusu hatırlattığımız. Nefesi ile yeniden bağ kurmasını sağlamaya çalışırız.

3. Yoga aslında 2000'lerin başında ülkemizde açılan Yoga Stüdyolarıyla daha fazla görünür oldu. Bu görünürlükle beraber bahsi geçen stüdyolar fazlaca katılımcı çekerken, bir kesim politikacı ve din görevlileri tarafından ise Yoga'nın İslamiyet karşıtı bir ibadet olarak değerlendirildiğini basından biliyoruz. Hatta bu stüdyolarda Hinduizm, Budizm gibi inanışlar üzerine söylemlerde bulunularak, bunları yayma politikaları uygulandığı aynı kesimlerce konuşulmuştu. Bu düşüncelerle ilgili fikriniz nedir ve buradan hareketle Yoga-ibadet ilişkisine yönelik neler söyleyebilirsiniz?

Yoga yukarıda başka bir bağlamda da belirttiğim üzere bir yaşam şekli. Bir tarihi var, bir felsefesi var. Anayurdu Hindistan evet ama bugün artık tüm dünyaya mal olmuş kültürel bir miras. İbadet nedir? Önce bunu tanımlamak lazım belki ve sonra Türkiye Anayasası'nda da yer alan ibadet özgürlüğünden bahsetmek lazım. Diyelim ki Yoga bir dindir, kimin neye inanacağı ya da inancını ibadetini ne şekilde, hangi yol, yöntem ile gerçekleştireceği bir başkasını ilgilendirecek bir konu değil ki... Ne yasalar çerçevesinde ne de bireysel çerçevede, yeter ki o inanç her ne ise bir başkasının temel hak ve özgürlüklerine zarar getirmesin... Buradan bakınca yani yasanın, hukukun gözlüğünden, kimi politikacılar ya da din görevlileri tarafından yapılan bu tip açıklamalar devletin kendi kanunu ile çelişiyor. Sonuçta dileyen dilediği şeye inanabilir. Bir şeye inanmak bir başka şeyin karşıtı olmak anlamını mı taşır? Taşıyorsa eğer bu anlamı veren kendi inandığının tek inanılması gereken olduğu iddiasını taşıyan ve bu bağlamda inancını tehdit altında hisseden kişi ya da kurumlardır.

Yoga bir din değil. Bir ibadet olabilir mi? Doğaya, insana, hayvana, bitkiye, böceğe, gökyüzüne, yeryüzüne yani yaşama, varoluşa, varoluşun bütününe, bütünün birliğine bir ibadet olarak tarif edilebilir. Fiziksel, zihinsel, ruhsal yani bütünsel olarak

“iyi, bütün hissetme” niyetinden dolayı insanın kendi bedenine, kendi varlığına bir ibadet olabilir.

Varoluşa, onun bütününe ibadet etmekten güzel ne olabilir ki... Gelmiş geçmiş tüm öğretiler de bunu söylemez mi özünde? Bedenine bak der, çevrene bak der, doğaya bak der... Bunların hepsi sana emanet, der. Dolayısıyla bu tartışmalar ya da söylemleri anlamlı bulmuyorum.

En temelde Yoga, kişinin kendisine ve çevresine zarar vermeden yaşamasını, başkalarının özgürlüklerini tehdit etmeden özgürleşmesini öğütleyen, bunun için yöntemler sunan kadim bir bilgidir.

Öte yandan, “Yoga İslam karşıtı” söylemini daha sıklıkla Orta Asya’daki bazı ülkeler de hepimizi üzen acı olaylar yaşandığı zamanlarda duyuyoruz. Buralarda olanları Yoga ile bağlantılandırarak Yoga’yı İslamiyet karşıtı gibi göstermek siyaset ile ilgili bir şey, gerçekler ile ilgili değil. Belli inanç ya da yaşam sistemlerini alıp, adına din diyerek kurumsallaştıran ve devlet aygıtının bir parçası kılan, bunu kamuoyu bağlamında bir güç merkezine çevirerek kendi bekası / iktidarı için kullanan siyasetin söylemi adı üzerinde sadece bir söylemdir.

Bu şuna benziyor; İkiz Kulelere saldırı olduğunda bundan İslamiyet’i sorumlu tutmak ya da Radikal Hristiyan örgütler yabancı düşmanlığı yaptığında bundan Hristiyan inancını sorumlu tutmak... Sıkıntı inançlarda değil, o inançları bazı amaçlara alet eden insanda... Zaten Yoga da bir inanç değil en azından bizim burada anladığımız anlamda, bir yaşam şekli.

4. Yoga’nın Modern Dünya’da evrensel bir karşılığı olduğunu gözlemliyoruz. Aynı zamanda bu evrensellik, Yoga’ya disiplinler arası bir derinlik kattı. Hangi disiplinlerin en fazla Yoga’dan yararlandığını gözlemliyorsunuz ve sizce gerekçeleri nelerdir?

İlk sorunuzda biraz bahsetmiştim. Yoga bir yaşam biçimi, dolayısıyla hayatın her alanında Yoga’nın pozitif faydalarından yararlanmak mümkün. Farklı disiplinler Yoga’ya değil ama onun Batı’daki uygulamalarına katkı yaptı, doğru. Öte yandan aslında daha ziyade Yoga’nın diğer disiplinlere derinlik kattığını, zenginleştirdiğini söyleyebiliriz. Yoga kelime anlamının da işaret ettiği gibi “bağ” kurmaktır, “birleştirmektir” çünkü. Bireyin bedeniyle, zihniyle, duygularıyla, ruhuyla bağ kurması ve kendisi ile bu bağı kuran bireyin toplumsal düzlemde ürettiği, yarattığı şeylerle de ve bunları yaptığı alanlar ile de kuracağı bağ çok daha derin oluyor.

Yoga’dan yararlanmayan disiplin yok gibi bir şey. En öne çıkanlara bir bakacak olursak ilk sıraya Modern Batı Tıbbını yerleştirebiliriz. Modern Batı Tıbbı diyorum çünkü Doğu’da Yoga ve benzeri öğretiler zaten Doğu tıbbının ayrılmaz bir parçası. Sunduğu bütünsel iyi olma hali özellikle son yıllarda Yoga’yı Batı tıbbının da ilgi alanına soktu. Tüm Dünya Yoga’nın bilgisinden yararlanılıyor artık. Yurtdışında birçok hastanede, sağlık merkezinde, doğum kliniklerinde sağıltma süreci Yoga ve meditasyon ile el ele gidiyor. Sayılı olsa da Türkiye ve Kıbrıs’ta da bunun örnekleri var. Direkt kurumların içinde yer almasa da farklı branştan birçok doktor, psikolog, psikiyatr, sağlık uzmanı, diyetisyen hastalarına/danışanlarına Yoga’yı öneriyor.

Mesela içinde olduğumuz pandemi sürecinde de korunma önlemi olarak birçok doktor tarafından bazı Yoga nefesleri çok tavsiye edildi.

Yoga'nın bilgisinden yararlanan bir diğer disiplin ise çeşitli spor branşları. Futbol, basketbol kulüpleri, oyuncularını için düzenli Yoga ve meditasyon dersleri düzenliyorlar. Atletler, dalış sporcuları gibi bireysel spor dallarından sporcular da performanslarını geliştirmek için Yoga'yı yaşamlarına alıyorlar.

Öne çıkan bir diğer disiplin ise sanat. Sanatın neredeyse hemen hemen her kolu yararlanıyor Yoga'dan. Gerek performans sanatları gerek görsel sanatlar... Çünkü Yoga hem yaratıcılık hem de performans açısından sanatçıları çok destekleyen bir öğreti. Sizin konunuzla da birebir bağlantılı olarak tiyatro/sinema sanatçıları örneğin Yoga ve meditasyon, bunların ayrılmaz parçası olan nefes çalışmalarından çok yararlanıyor. Sadece sahnede, kameranın önünde olanlar değil yönetmenler de gerek yaratım aşamasında gerek eserlerin hazırlık, prova aşamalarında sanatçıların pratiklerine katkı koymak anlamında Yoga'nın hem teorik hem de pratik bilgisinden yararlanıyor, ilham alıyorlar.

5. Yoga'nın yoğun bir felsefi altyapı barındırdığını biliyoruz. Bunun yanında uygulamalı çeşitli pratikleri de mevcut. Herhangi bir performans sanatçısı Yoga'ya başlama sürecinde bu çeşitlilik içerisinde kendine uygun pratiği nasıl seçebilir, siz nasıl bir yol önerirsiniz?

Yoga'nın alanı öyle geniş ki... Tüm bedenle, bedenin ayrı ayrı her bir bölümüyle; tek başına ya da hareket beraberliğinde nefesle, duygularla, meditasyon aracılığıyla, zihinle, tüm bunların üzerinde de ruh ile çalışıyoruz.

Performans sanatlarının alanı da oldukça geniş. Bir balerinin bedenini kullanışı ile bir tiyatro sanatçısının bedenini kullanışı aynı değil ya da ses sanatçısının. Bir de temelde bedenlerimiz benzese de detayda anatomik olarak her beden farklıdır. Sergilediğiniz eserler değişiyor. Örneğin bir tiyatro oyuncusunu ele alalım. Bir dönem belki sahnede çok aktif, hareketli olduğu bir rolü var, bir başka dönem belki içine kapanmış, depresyonda birisini canlandırıyor.

Bu bağlamda hem kendilerine en uygun pratiği seçebilmek hem de belli bir pratiği hayatlarına yerleştirebilmek için bir yoga uzmanından birebir görüş almalarını ve birlikte çalışmalarını öneririm.

6. Sanat, geçmişi oldukça geniş bir kavram. Bu kavram, içerisinde pek çok gelişim ve değişimlere sahip. Her gelişim ve değişim, beraberinde tekniğini de getirdiğinden, sanatın her alanında dönemine göre pek çok yöntem kullanıldığını görmekteyiz. Son zamanlarda Yoga pratiklerinin konumuz bağlamında adeta "teknik" görevi gördüğünü söyleyebiliriz. Örnek vermek gerekirse performans sanatçıların bir kısmını temsil eden bale sanatçıların ve oyuncuların sıklıkla Yoga'ya başvurduğu bilinmektedir. Buna istinaden Yoga ve sanat ilişkisini nasıl değerlendiriyorsunuz? Sizce özellikle performans sanatçıları neden Yoga'ya çağımızda bu kadar eğilim göstermektedir? Bu eğilimin fiziksel katkılarının yanında neler söylenebilir?

Bir işin yapılabilmesi için onu yapacak bir ya da birden fazla alete ihtiyaç vardır değil mi? Örneğin diş doktorunun sağlıklı bir dişi çekmek ya da doldurmak, kırılmış bir dişi onarmak, kirlenmiş dişleri temizlemek için belli aletler kullanması gerekir. Bir bilgi işlemcinin işini yapabilmesi için bilgisayar denilen alete ihtiyacı vardır. Bir bahçıvan tırpan, budama makası, kazma, kürek gibi aletlere ihtiyaç duyar. Tüm iş sahipleri işlerini yapabilmek için ihtiyaç duydukları bu aletlere iyi bakmak durumundadırlar. Bakmazlarsa işlerini yapamazlar, bu kadar basit.

Performans sanatçılarının aletleri ise ilk elde bedenleridir. Dolayısıyla işlerini yapmaya devam edebilmek için bedenlerine iyi bakmak zorundadırlar. Elbette hepimiz keyifli ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek istiyorsak bedenimize iyi bakmalıyız. Fakat performans sanatçıları bu ihtiyaç herhangi başka bir meslekte çalışan kişiden daha fazla demeyeceğim ama daha farklıdır. Tüm spor pratikleri güzeldir, spor yapmak güzeldir ama performans sanatçısının ihtiyacı bundan daha fazlasıdır kanımca. Herhangi bir spor pratiği, performans sanatçısının ihtiyacını duyduğu bedensel hareketliliği Yoga kadar iyi sağlayamaz. Genelde belli spor pratikleri bedende daha ziyade belli bir bölgeyi, dokuyu, alanı diğer bölümlere göre daha yoğun çalıştırıyor. Oysa Yoga pratiklerinde bedenin çalışmayan hiçbir noktası kalmaz. Sadece uzuvlardan bahsetmiyorum. Beden çok kompleks bir yapıdır. Uzuvlar, organlar, kaslar, kemikler, eklemler, bağ doku, fasya, damarlar, lenf sistemi, beden sıvıları. Üzerine zihni ekleyin, nefesi ekleyin, duygu dünyasını ekleyin, ruhu ekleyin... Yoga tek bir derste bile tüm bu alanlara dokunur, hepsiyle ilgili farkındalık yaratır, hepsinde farklılık yaratır.

Performans sanatları da aynı şekilde kompleks bir meslek. Beden her parçasıyla bir bütün halinde, nefes sesin kullanımı ile birlikte, ruh ilhamın kaynağı olarak, zihin odaklanabilmek için aynı anda işin içinde... Sanatçının bir bütün olarak tüm varlığını yönetebilmesi gerekiyor. Bunu yapabilmesini kolaylaştıracak Yoga'dan ve meditasyondan daha güzel ve etkin bir araç düşünemiyorum açıkçası. Bunların yanında Yoga'nın anda kalma, derinleşme, bedensel ve zihinsel esneme, boyutlar arası geçişkenlik gibi kavramları üzerinden baktığımızda, bu kavramların oyunculuk sanatıyla oldukça ilgili olduğunu görüyoruz. Bu açıdan hem Yoga hem sanat, aşkın-transandantal bir deneyim. Yoga sanatsal ilham açısından da sadece performans sanatçılarına değil sanatın her alanında hayatı üreten tüm sanatçılara büyük katkı sunabilir.

7. Sunmuş olduğunuz pek çok etkileşimin yanında hem çalışmamızın araştırma alanı olması hem de Yoga'nın sıklıkla fiziksel idmanlarına başvuran performans sanatçıları için size göre hangi pozlardan faydalanılmalıdır? Bir performansçının rutin fiziksel kondisyon çalışmalarının dışında, Yoga'nın hangi dalları ve pozları ile çalışarak farklı kas veya doku gruplarını çalıştırması mümkün? Her beden elbette biriciktir ve istekleri farklıdır. Ancak bir Yoga seçkisi yapacak olsak spesifik olarak sizin açınızdan hangi pozlarda, ne kadar süre çalışmamız daha yüksek verim getirirdi? Bu noktada bizlerle bir atölye önermesinde bulunmanız, çalışmamıza ışık tutacaktır.

Bir önceki soruya verdiğim cevap aslında bu soru için bir başlangıç noktası olabilir. Sanatçı sadece bedenine değil tüm varlığına bir bütün olarak iyi bakmak

durumunda. Daha doğrusu varlığının bütünlüğünde yaşamak durumunda, beden-zihin-ruh bağlamında. O nedenle Yoga'nın tüm pratiklerinden faydalanabilir, faydalanmalı. Evet çok Yoga ekolü var, özellikle bedensel pratikler ve bu pratiklerin odaklandığı beden yapıları bağlamında. Kimisi daha ziyade kasları çalıştırıyor, kimisi daha derin dokulara odaklanıyor, eklemlere odaklanıyor, kimisi sinir sistemi, beyin omurilik üzerine vs. Bunların kimisi oldukça hızlı, kimisi oldukça fazla güç gerektiriyor, bir diğeri çok yavaş, bir başkası pek çok yardımcı aletten yararlanıyor vs. Bunlardan hangisi performans sanatçıları için daha iyi olur sorusunun en doğru yanıtı hem sorunuzda belirttiğiniz her bedenin biricikliğini, kendine has yapısını göz önüne alarak hem de sanatçının rutin yaptığı diğer beden pratiklerini dikkate alarak verilebilir. Örneğin kas/kemik odaklı bir bedensel pratiği varsa o zaman diyebilirim ki daha derin dokuları, eklemleri çalıştıracak bir pratik dengeleyici olabilir.

Sorudan performans sanatçılarının daha ziyade kondisyon ağırlıklı çalışmalar yaptığını anlıyorum. Bunu baz alarak derin doku, fasya, eklem odaklı; aynı anda zihni sakinleştirmeye de yönelik Yin Yoga serilerini önerebilirim. Yin Yoga'da sıklıkla kullanılan 26-30 adet poz vardır. Yang olarak adlandırabileceğimiz daha seri hareketli ve kas/kemik odaklı Yoga türlerine göre Yin Yoga oldukça yavaştır. Diğer yoga türlerinde bir poz içinde kalma süresi genelde nefes sayısı ile ölçülür; 3 nefes, 5 nefes, 8 nefes gibi. Yin Yoga'da ise poz içerisinde dakika ile kalınır. Aktif bir nefes yoktur, nefes rahat akıstadır. Amaç bedeni mümkün olduğunca serbest bırakmak, böylece kas gerginliğini ortadan kaldırmak ve ulaşılması, esnetilmesi daha zor olan ve kaslara göre çok daha uzun zaman alan derin dokuları ve eklemleri esnetmektir. Başlangıç dersleri hariç biraz ilerlemiş bir sınıfta bazıları hariç olmak üzere pozlar minimum üç dakika süre ile tutulur ve bedenin pozun içinde yavaş yavaş kendini bırakması ve açılması, esnemesi sağlanır. Oldukça ağır akması nedeni ile bu yoga pratiği zihni meditatif yani sakin bir alana getirmek konusunda da oldukça yardımcıdır. Performans sanatçılarının iş baskısı, sahne heyecanı, sahnede odaklanma yetilerinin artırılması bağlamında düşündüğümüzde Yin Yoga stres üzerindeki olumlu etkisi ile de çok faydalı olacaktır. Tabi burada faydalarını oldukça kısa bir özet halinde belirttim. Ama özünde, sıraladığım nedenler sanırım neden bu Yoga pratiğini önerdiğim konusunda ıstık tutacaktır. Buradan hareket ile Yin ve Yang pozların biraradalığı ile kurulmuş aşağıdaki gibi bir seriyi önerebilirim. Buradan hareket ile Yin ve Yang pozların biraradalığı ile kurulmuş aşağıdaki gibi bir seriyi önerebilirim. Buradan hareket ile aşağıdaki seriyi önerebilirim. Fakat özellikle vurgulamak istiyorum ki Yoga, bir performans sanatçısının beden-zihin-ruh bağlamında tüm ihtiyaçlarına cevap verecek sayısız uygulama önerisinde bulunabilir. Hem farklı Yoga ekolleri açısından hem de her ekolün içinde, asanaları, pranayama tekniklerini, bandha, mudra, mantraları ve diğer araçları, farklı dizilim, süre ayarlamaları kullanarak oluşturulabilecek sonsuz çeşitlilikteki akışlar açısından.

ÖRNEK ATÖLYE:

Performans sanatçıları için aşağıda önerilen Yoga atölyesi;

- a. Bedenin derin dokularında esneme, açılma sağlamak ve bu bağlamda fiziksel düzlemlerde rahatlamak,
- b. Zihinsel olarak sakinleşmek, odaklanmayı geliştirmek
- c. Sahne heyecanını yatıştırmak, stres faktörünü dengelemek

Niyetini taşımaktadır. (Burada niyet kelimesi özellikle kullanılmıştır. Gerek akademik alan gerekse günlük yaşamda bu tip çalışma ya da durumlar için genelde kullanılan “hedef” “amaç” gibi kavramlar Yoga felsefesinin özünde yer almamaktadır.

Atölye, yukarıdaki niyetlere hizmet etmek üzere hazırlanmış bir akış içinde şu bölümleri içermektedir;

- a. Merkezlenme, an’a gelmeye yönelik nefes pratiği
- b. Yang karakterli asanalar: Fiziksel ve zihinsel enerjiyi yükseltme
Yin karakterli asanalar: derin dokularda esneme, uzama; bedensel gerginliği çözme
- c. Derin Gevşeme: Uygulamanın şifasının tüm bedende yerleşmesi
- d. Meditasyon: Zihinsel odaklanma; heyecan, stres faktörlerinin kontrolü, dengelenmesi

(Atölye Süresi: 90 dakika)

PRATİK AKIŞI:

a. MERKEZLENME (15 dakika):

SUKHASANA: Bağdaş ya da kolay pozda, yerde oturulur. AUM mantrası söylenerek ders akışına başlanır. TAM YOGA NEFESİ ve UJJAYİ NEFESİ: Yoganın başlıca Pranayama teknikleri içinde yer alan ve en sık kullanılan Tam Yoga Nefesi ve Ujjayi Nefes uygulamaları yapılır. ANULOMA VİLOMA: Meditasyon oturuşu olarak da bilinen bu pozun içinde nefes farkındalığını geliştirmeye ve beynin sağ ve sol yarı kürelerini dengelemeye yönelik, Pranayama (nefes/enerji pratikleri) tekniklerinden ANULOMA VİLOMA uygulaması yapılır.

ESNEME/ ISINMA EGZERSİZLERİ: Bedeni asanalara hazırlayacak esneme ve ısınma pratikleri uygulanır.

Meditasyon oturuşu olarak da bilinen bu pozun içinde nefes farkındalığını geliştirmeye ve beynin sağ ve sol yarı kürelerini dengelemeye yönelik, Pranayama (nefes/enerji pratikleri) tekniklerinden ANULOMA VİLOMA uygulaması yapılır.

b. YİN VE YANG KARAKTERLİ YOGA ASANALARI (55 dakika):

- * BALASANA – Çocuk pozu: 3 dakika (Yin Uygulama) (2. Görsel)
- * BİTİLASANA MARJARYASANA – Kedi inek pozu: 8 tekrar (Yang uygulama) (3. Görsel)
- * MARJARYASANA pozunda bacak hareketleri – Kedi Pozunda bacak hareketleri: Dizi içeri çekerek, bacağı geriye dışarıya açarak, dönüşümlü: 5 tekrar (Yang uygulama) (4. Görsel)
- * Eller yerde ANJANEYASANA- Eller yerde hücum pozu: Pozda 8 nefes (çift taraflı, Yang uygulama) (5. Görsel)
- * Kollar havada ANJANEYASANA – Kollar havada hücum pozu: Pozda 5 nefes (çift taraflı, Yang uygulama) (6. Görsel)
- * ADHO MUKHA SVANASANA – Aşağıya bakan köpek pozu: Pozda arka bacak kaslarını uzatmaya yönelik pedal hareketleri ile Pozda 5 nefes (Yang uygulama) (7. Görsel)
- * BALASANA – Çocuk pozu: 1 dakika (Dinlendirici Uygulama) (2. Görsel)

- * SALABHASANA – Çekirge pozu: Pozda 5 nefes (Yang uygulama) (8. Görsel)
- * APASANA – Dizler göğse pozu: 1 dakika (Dinlendirici Uygulama) (9. Görsel)
- * SUCIRANDHRASANA – İğne deliği pozu: 3 + 3= 6 dakika (Yin Uygulama, çift taraflı) (10. Görsel)
- * BADDHA KONASANA – Kelebek pozu: 3 dakika (Yin Uygulama) (11. Görsel)
- * SLEEPING SWAN - Uyuyan kuğu: 3 + 3= 6 dakika (Yin Uygulama, çift taraflı) (12. Görsel)
- * SPHINX – Sfenks pozu: 3 dakika (Yin Uygulama) (13. Görsel)
- * ANANDA BALASANA – Mutlu bebek pozu: 3 dakika (Yin Uygulama) (14. Görsel)
- * SUPTA MATSYENDRASANA – Yatarak omurgayı çevirme pozu/ burğu: 3 + 3= 6 dakika (çift taraflı, Yin Uygulama) (15. Görsel)

c. SAVASANA (10 dakika): Derin Gevşeme

d. MEDİTASYON: SUKHASANA (10 dakika) – bağdaş ya da rahat oturuş pozunda SO-HAM meditasyonu.

8. Fiziksel bir gerçekliği olan Yoga'nın, pratik esnasında oluşabilecek sakatlanmalara karşın, Yoga uzmanının müdahalesi ne olur? Yoga'da uzmanlaşan birisinin insan anatomisi ve sakatlıklarına dair aldığı bir eğitim ve müdahale yetkisi bulunuyor mu? Bulunuyor ise bu eğitimin kapsamından ve eğitimi verenlerin uzmanlık alanlarından bahseder misiniz?

Bir kişi Yoga dersine kabul edilmeden önce, Yoga uzmanının yapması gereken birkaç şey vardır. Bunlardan birisi de kişinin sağlık geçmişini öğrenmek ve kayıt altına almaktır. Eğer herhangi ciddi bir sağlık sorunu varsa kişiden, Yoga derslerine katılmasının uygunluğuna dair doktoruna danışması ve bu yönde bir belgeyi uzmana getirmesi beklenir. Ama bu, kişinin özgür iradesine bağlıdır. Uzmanın görevi bu bilgileri sormak, kaydını tutmak, gerekli uyarıları yapmak, risk faktörlerini açıklamaktır. Belli bir sağlık problemine ve uzmanın uyarısına rağmen kişi yine de derslere katılmayı seçerse bu artık onun sorumluluk alanına girer. Bu noktada elbette uzman da riskli gördüğü bir durum varsa ya da o kişiye uygun bir pratiğin/yoga türünün dersini vermiyorsa kişiyi sınıfına kabul etmeme özgürlüğüne sahiptir ve hatta bu yönde davranmalıdır.

Yoga Uzmanlık Programlarında öğrencilerime söylediğim ilk şeylerden birisi; “Yoga’ya şifa içindir, bütünsel olarak daha sağlıklı olmak, hissetmek içindir, o yüzden dersinize gelebilecek kadar sağlıklı olan kişi dersinizden sakatlanarak çıkmamalı” olur. İddialı bir cümle gibi gözüküyor ama değil. Çünkü binlerce yıllık bir geçmişe sahip bu öğretiyi kurallarına uygun şekilde uygulattığınızda –ki bu kurallar öyle uzun bir liste de değildir-, katılımcının tıbbi geçmişini dikkate aldığınızda, sıkıntı yaratabilecek bir durum varsa bununla ilgili uyarılarınızı yaptığınızda tüm pratik güvenli bir alanda ilerleyebilir. Katılımcının sağlık koşulları ya da doğuştan gelen veya sonradan oluşan anatomik farklılıkları nedeniyle yapamadığı asanalar için bunların yerine geçebilecek modifiye pozlar konusunda da bilgi sahibi olmanız gerekir. Böylece katılımcıyı güvenli alanda tutabilirsiniz. Elbette katılımcının sakatlanma potansiyeli sadece Yoga Uzmanı ile ilgili değildir. Tüm gerekli koşulları yerine getirseniz de uyarılarınızı yapsanız da bunları dinlemek yerine sınırlarını fazla zorlamayı seçen bireyler de olur. Bu bağlamda sorumluluk hem uzman hem de katılımcı tarafından paylaşılmaktadır. Yoga aslında son zamanlarda sıkça gördüğümüz

gibi bir akrobasi sanatı değil ya da bir güç gösterisi, bir work-out çalışma da değil. Daha önceki bir soruda Hindistan’da eğitim aldığım bir ashramdan bahsetmiştim, eğitim sırasında Yoga’nın Batı’daki formlarında yer alan bazı serileri (Yoga’da asanaların belli bir sistemle arda arda yerleştirilmesi ile oluşturulmuş akışlara seri diyoruz) ve uygulama tarzlarını da öğretileri de istediğinde oradaki neredeyse doğuştan Yogi olan uzmanlar bunu reddetti ve bu şekil uygulamaların Yoga olmadığını ancak akrobasi olabileceğini söylediler. Yoga’da en önemli eleman nefes. Asana’nın kelime anlamı ise durmak, Yoga’nın en temel metinlerinden Patanjali Sutraları asanayı, “sabit ve rahat bir konum” olarak tanımlar. Dolayısıyla bir hareketin içinde nefes farkındalığı ile yerleşmek ve odaklı bir şekilde bir süre geçirmek söz konusudur. Bu şekilde uygulandığında bedenin bütünlüğü korunup daha sağlıklı hale gelmesi sağlanırken zihin de daha sakin bir alana çekilir. Bütünsel fayda da zaten bu şekilde gelir. Gayet net, belirgin ve az sayıda kuralı vardır. Temiz, net bir dili vardır. Nefes, meselenin ayrılmaz bir parçasıdır. Tüm bileşenleri ile uyguladığınızda sakatlanma riski oldukça düşüktür.

Bu noktada muhafazakâr algılanmamak için şunu da belirtmek isterim, varoluş sürekli dönüşür. (Dönüşmenin her zaman daha iyi olana doğru gelişmek anlamını taşımayacağını parantez içinde tutayım). İnsan da varoluşun bir parçası olarak bundan nasibini alır, yeni ihtiyaçlar doğar, yeni farkındalıklar gelişir, yeni bilgilere ulaşılır. Varoluş ve insan dönüştükçe, insanın yaratımı da uygulamaları da bundan nasibini alır elbette. Bu bağlamda Batı dünyasının, modern bilimin, tıbbın Yoga’ya çok olumlu katkıları olmuştur. Nasıl bir bağlamda olmuştur bu katkılar, burası biraz enteresan ve anlaşılır olacak mı emin değilim ama; Batı insanının Yoga’yı anlaması, kavraması, faydasına “inanması” yani zihnine yatması bağlamında içselleştirebilmesi anlamında bir katkıdan söz ediyoruz daha ziyade. Malum Doğu Kalptir, Batı Zihin. Batı elle tutulur, gözle görülür kanıtlar ister. İşte modern bilim, Batı tıbbı bu kanıtları sağlamıştır. Yeterince derin incelediğinizde sunulan kanıtların, “ortaya çıkarılan” bilgilerin zaten neredeyse büyük çoğunluğunun Yoga uygulamalarının içinde yer aldığını görürsünüz. Sadece terminoloji ve bilginin elde edilme yöntemi farklıdır. Yoga’nın bilgisi sezgisel alana ait bir bilgidir daha ziyade ve Batı’nın deneysel gözleminden farklı olarak derin gözlem/derin düşünce yani tefekkür alanından elde edilir. Modern bilimin Yoga’ya en büyük katkısı aslında bugün Batı’da Yoga’yı daha akrobasi tarzı yapan, yaptıran ve bunun gelişme bağlamında ele alınacak bir dönüşüm olarak gören, öyle olduğunu savunan uzmanları pek de mutlu etmeyecek bir katkıdır: Dışarıdan bakıldığında çıplak göz ile görülemeyen anatominin detayları, işleyiş mekanizması Batı bilimi tarafından özellikle tıbbi alandaki teknolojik gelişmeler ile gözle görülebilir bir hale gelmiştir. Bu teknolojiler yardımı ile elde edilen bilgi bedenimizin bütünlüğünü nasıl koruyacağımızı, sağlıklı sınırlar içinde bedeni de geliştirecek, güçlendirecek, esnetecek şekilde nasıl hareket etmemiz gerektiğini söyler bize. Yoga’nın geleneksel uygulamalarına baktığınızda görürsünüz ki buradaki bilgi ile modern bilimin sunduğu bilgi birbirini destekliyor. Farklı bir dilden aynı şeyi söylüyor.

Sözü daha fazla uzatmayayım, bu alanda tartışmalar çok, tüm argümanları bu söyleşimize sığdırabilmek mümkün değil. Kendi adıma benim duruşum tüm anlattıklarım bağlamında beden-zihin-ruh bütünlüğünü bozmayacak tüm yeniliklere evet diyerek öğretinin geleneksel köklerine sadık kalmak yönündedir.

Derslerde oluşabilecek sakatlanmalar ile ilgili kısma gelirsek, Yoga stüdyolarında veya ders verilen alanlarda daha yüzeyle yakın dokularda meydana gelebilecek sakatlanmalar için bir ilk müdahale kapsamında, bazı basit ilk yardım malzemeleri bulundurulur. Bu malzemeler ve hangi durumlarda kullanılabileceğine dair genel bir bilgi eğitimlerde verilir. Daha ileri düzey sakatlanmalar için yapılacak şey tıp alanından uzman desteğine başvurmaktır.

Yoga eğitimlerinde anatomiye dair bölümler “iyi” bir yoga uzmanlaşma programında bulunuyor evet ve oldukça da ayrıntılı işlenir. Anatomi hem işlevsel Batı tıbbı hem de doğunun “enerji anatomisi” diyebileceğimiz yaklaşım kapsamında öğretilir. Neredeyse 1000 saatin üzerinde eğitim aldım, bu eğitimlerin içerisinde çok yoğun işlevsel batı tıbbına ait anatomi bölümleri de vardı, bu bilgileri aktaranlar tıp alanından uzmanlardı. Bazı Yoga Uzmanlık programlarında program eğitmenleri sağlık alanından gelmeseler de bu bölümleri kendileri anlatmaktadır. Aldığım bunca batı anatomisi dersine rağmen, ben bunu pek doğru bulmuyorum açıkçası. Doğu’nun enerji anatomisinin insan anatomisine yaklaşımı ve bunu anlatırken kullandığı dil, paradigma çok farklı. Bu nedenle tıp geçmişi olmayan bir uzman yeterli eğitimi aldıktan sonra bunu öğretebilir seviyeye gelir. Fakat batının işlevsel anatomisi kanımca sağlık alanından gelen ve aynı zamanda yoga uzmanlığı da olan kişiler tarafından öğretilmelidir. Ben kendi uzmanlaşma programlarımda bu şekilde yapıyorum. Enerji Anatomisini ben anlatıyorum ama işlevsel Batı anatomisi için -ki artık gönül rahatlığıyla söyleyebilirim onca yıllık ve saatlik programların içerisinde ciddi bir bilgi birikimine sahip olmama rağmen- mutlaka destek alıyorum. Çünkü tam da harcadığım onca zaman ve emek bana, bu alanın ne kadar derin olduğunu ve ciddiye alınması gerektiğini öğretti en başta.

Peki bu mutlaka böyle yapılmalıdır diye bir kural var mı? Hayır, zaten Yoga alanında bu derece çeşitliliğin ortaya çıkması alanın sınırlarının çok da sıkı olmaması, cezai bir prosedür gerektiren “uyulması gereken kurallar” listesinin bulunmamasıyla yakından ilgilidir. Neden böyledir? Çünkü Doğu’da Ashramlar da belli bir mesai, emek harcayarak, geleneksel “usta-çırak” ilişkisi bağlamında öğretilir Yoga, sürecin ve bizatihi öğretinin muhteviyatının kişiyi, kişinin egosunu terbiye etmesi hedeflenir, terbiye etmesine alan açılır. Bu nedenle de öğretinin kendine ait zekasına, kendini koruma ve dolayısıyla uygulayanı da koruma kabiliyetine güvenilir. Yani bizim batıda otokontrol, özeleştirici dediğimiz özelliklerin gelişmesi/geliştirilmesi söz konusudur. Bu noktada da Yoga’nın 8 basamağı olarak bilinen ve hem bireysel hem de toplumsal bağlamda kişinin davranışlarını düzenleyen kurallar değil ama “tavsiyeler” bütünü başka herhangi bir kural koyma gerekliliğini ortadan kaldırır. Söz konusu bu tavsiyeleri hayatının bir parçası kılana kadar çırak ustasından icazet alamaz. Yani bir sertifika/diploma değildir kişinin alacağı, icazettir. Bu çok önemli bir ayrım. Gelelim bu tarafa, Batı’da ise Yoga, tüm katılımcılar için, her bir katılımcının ihtiyaç duyacağı sürenin farklı olacağı gerçeğini dışarıda bırakarak, aynı sürelerde, belli konu başlıklarını öğretmenin yeterli olacağı, belli asanaları yapacak kadar bedeni geliştirmenin yeterli olacağı bir sistem içinde öğretildiğinden sürecin asıl önemli parçası alan dışı kalır: benlik terbiyesi.

Zaten en büyük fark da buradadır: Doğu’da Yoga eğitimi -ki anavatanı Doğu’dur- özünde bir benlik/nefis terbiyesidir. Batı’da ise en iyi yaklaşım ile “bütünsel sağlığı korumak için uygulanan bir tekniğin öğretilmesidir.

Eklemem gerekir ki Doğu Batı derken, genel olarak bir coğrafyadan bahsediyor olmakla birlikte asıl vurguyu yaklaşımlara, felsefelerine, zihinsel alanlarına yapıyorum. Yoksa “coğrafya” olarak Batı’da öğretinin tarihi ve felsefi köklerine ve niyetine uygun eğitim veren kurum ve uzmanlar olduğu gibi, Doğu’da da kapitalist sistemin gerekleri üzerinden hareket eden ve Yoga’yı sadece bir sertifikasyon programı olarak veren kurum ve uzmanlar da mevcuttur.

Tabi siz kendi sınırlarınızı çizmezseniz, haddinizi bilmezseniz sizin için o sınırları çezecek, haddinizi bilmenizi sağlayacak birileri mutlaka bulunur. Modern dünyada bu “birisi” devletlerdir. Kanun denen şey, hukuk sistemi toplumlar geliştikçe, genişledikçe ve karmaşılaştıkça ortak huzuru korumaya, ortak iyi olma halini sağlamaya yönelik yazılı kurallar bütünüdür. Nitekim Türkiye’de de Yoga alanı HİS-Herkes İçin Spor Federasyonu çatısı altına alınarak, belli kurallara tabi kılınmıştır ama benim izlediğim kadarı ile alan ve alanın sınırlarını belirleyen kurallar henüz tam oturmuş değil. Bir yandan da bu açıkçası beni üzüyor, çünkü Yoga özünde kişiye özerklik/özgürlük veren, özgürleştiren bir öğretiler; kendini denetleyebilme, kendi kendinin hâkimi olabilme hem kendisi hem de ortak alan için en faydalı şekilde davranabilme yetisini kazandırmayı hedefler. Devlet bağlamında kuralların girmesi bu anlamda ne yazık ki öğretinin özü ile çelişiyor ama şu anki durumda da alternatif bir çözüm üretilebilmiş değil.

9. Yoga’nın bir yaşam biçimi olduğunu söylemek mümkün. Yaşam biçimi dediğimiz durumda devamlılıktan da bahsetmek yanlış olmayacaktır. Bu durumda bir performans sanatçısının uygulayacağı pratikler ne sıklıkla tekrarlanmalıdır? Bunun idealize edilmiş bir koşulu veya verimin artması için yöntemi var mıdır? Keza tekrarlar için saatin ve mekânın önemi nedir? Eğer önemi var ise nasıl bir tercih yapılmalıdır? Ayrıca yine performans sanatçısını baz alırsak, sanatçının Yoga pratiğini performans sergileyeceği gün, hangi zaman diliminde yapmasını önerirsiniz?

Yoga’nın bir yaşam biçimi olduğunu söylemek mümkün, ifadesini değiştireyim. Yoga bir yaşam biçimi. Öte yandan Yoga’yı bir yaşam biçimi olarak tüm içerdikleri ile uygulamak kişisel bir tercih. Söz konusu şekilde uygulandığında elbette kişinin hayatını pozitif yönde tamamen değiştiriyor. Ama birey dilerse Yoga’nın sadece bedensel pratiklerini ya da nefes egzersizlerini de yaşamına alabilir ve bu da kişiye oldukça büyük fayda sağlayabilir.

Tek bir Yoga dersi/çalışması dahi oldukça etkilidir. Bedeninize, zihninize yararını hemen alırsınız, hissedersiniz. Ama elbette bu iyi hissetme halinin devamlılığı için pratiğin de devam etmesi esastır. Devam ettikçe etki katlanarak artar. Biz kişilere mesleği, uğraşı ne olursa olsun Yoga’nın özellikle fiziksel bağlamda uzun vadeli faydasını görebilmesi için haftada minimum 2 hatta mümkünse 3 kez uygulanmasını öneririz. Fakat Yoga aslında her gün uygulamak içindir. Hele de modern yaşamın hızı, stresi açısından düşünürsek.

Bu bağlamda, performans sanatçıların da genel olarak haftada en az üç kez uygulamalarını tavsiye edebilirim. Öte yandan sizlerin enstrümanı, bedenleriniz. Beden ne kadar esnek, rahat ise, nefes ne kadar derin ise, ses ne kadar net ise başarınız da hep bunlarla doğru orantılı. Bu yüzden bence performans sanatçıları Yoga’yı

günlük rutinlerinin içine kesinlikle almalıdır. Bir de tabii sorunuzda da yer alan gösteri zamanları var. Bu dönemlerde provalar öncesinde ve hatta sonrasında da uygulaması sanatçının performansına başka bir derinlik katacağı diye düşünüyorum. Daha uzun ve derin bir çalışmayı gösteriden birkaç saat önce yapmak, gösteri zamanı yaklaştığında, uzun çalışmalar esnasında yarattığı ruh haline hızla sokabilmek adına adeta bir çapa gibi kullanmak oldukça yararlı sonuç verebilir. Performans sonrasında ise özellikle bedenini, bedendeki gerginliği -çünkü ne yaparsanız yapın sahnede olmanın heyecanı bedene gerginlik olarak geçecektir- çözecek yumuşak, sakinleştirici bir pratik önerebilirim. Bununla ilgili daha fazla detaya aşağıdaki sorularınızdan birisinde de yer verdim.

Saat, uygulanacak yoga türü ile yakından bağlantılı. Örneğin sabah yataktan kalktığınız ilk anı düşünün, kaslarınız tüm gece hareketsiz kalmıştır, kan dolaşımı yavaşlamıştır. Uyuşmuş kaslar hemen harekete geçemezler. Önce bedeni esnetmek gerekir ki hem kaslar usul usul açılsın hem de gerilen kaslar sayesinde damarların üzerinde bir baskı oluşsun ve kan akışı kolaylaşsın. Dolayısıyla sanatçının çalışması sabah çok erken saatlerdeyse örneğin, öncesinde Yin Yoga gibi uzama ve esnemeyi daha fazla sağlayan bir pratik önerilebilir ya da örneğin önce Yin Yoga gibi daha yavaş bir pratik ile başlanıp daha sonra biraz daha hızlı bir pratiğe geçilebilir.

Mekân konusuna gelirsek, Yoga yapmak için en temelde gerekli olan şey temiz havadır, nefesin önemi bağlamında. Dolayısıyla mekânın havadar/havalandırılmış olması önemlidir. Mekân ile ilgili diğer tüm detaylar kişisel tercih ile ilgilidir ve biraz da uygulanan Yoga türü ile... Aydınlık mı karanlık mı olacağı, kullanılacak renkler, dekorasyon vesaire. Öte yandan en temelde Yoga'yı zihnin derlenip toplanması olarak ele aldığımızda sade bir mekân, az obje, nötr renkler bu anlamda daha uygundur.

10. Netice itibarıyla manevi yönünün yanında Yoga fiziksel de bir pratik. Peki her pratiğin kendi içerisinde bir beslenme alışkanlığı mevcut. Yoga'yı düşündüğümüzde, ona eşlik eden bir beslenme şekli ve bu beslenme şeklinin barındırdığı bir felsefe var mıdır? Ayrıca pratiklerden ne kadar önce ne kadar sonra nasıl bir beslenme biçimi izlenmelidir? Bu hususta pek çok performans sanatçısının kendine özgün önerileri bulunmaktadır.

Beslenme Yogik yaşam şeklinin en temel öğelerinden birisidir. En temelde Yogik beslenme şekli vejetaryen. Hatta özellikle Batı'da daha fazla geçerli olmak üzere Vegan. Hindistan'da süt ürünleri ve yumurta genelde pek çok ekolde tüketilebiliyor. Ama şöyle bir durum var: orada bu ürünlerin doğallarını bulabilme şansınız daha fazla. Mesela pirinç de Hindistan'da sık tüketiliyor. Oysa biz burada tıp dünyası tarafından pirinçten uzak durmak, en azından fazla tüketmemek yönünde uyarıyoruz. Neden, çünkü burada artık birçok ürün hibrit yani melez ya da fazla ilaçlı, hormonlu. Hayvansal gıdaların üretilme şekli ise hem insani açıdan hem sağlık açısından oldukça kötü. Batı'da biz genelde sağlığımız bozulduktan sonra bir şeyler yapmaya başlıyoruz, evet artık "önleyici hekimlik" denen bir alan var fakat günlük hayatın içine henüz yeterince dahil olmadı bu yaklaşım. Doğu'da ise sağlıklı olmak ile ilgili her şeyin temelinde bu var: Hastalandıktan sonra yapılan şifa uygulamaları değil sağlıklı kalmaya yönelik yapılan şifa uygulamaları üzerinde yükseliyor yani Doğu tıbbı. Yoga'nın, Ayurveda'nın niyeti bu. Ayurveda Sanskrit bir kelime, "Yaşam Bilimi" anlamına geliyor ve yine köklerini Hindistan'da buluyoruz. Vedik kültürüne

dayanan 5,000 yıllık doğal bir şifa sistemi. İnsanın her yönden dengede ve zinde kalmasına yardımcı olan, beslenmenin de içinde çok büyük yer kapladığı bir bilgelikler bütünü Ayurveda. Beslenme tarzı dediğimizde; kişinin yapısına uygun gıda seçimi, yemeklerin hazırlanması, baharatların seçimi gibi birçok detayı var. Yoga'nın beslenme şekli de aslında Ayurveda'dan gelen bu bilgilere dayanıyor. Başta beslenme şeklimiz olmak üzere tüm nefes, meditasyon teknikleri, fiziksel pratikler, aromaterapi, masaj teknikleri, müzik, gündelik ve mevsimsel rutinler, temizlenme/arınma teknikleri ile nasıl sağlıklı kalabileceğimizi öğretiyor bize. Yoganın bedensel pratikleri nasıl kişinin anatomisine, ihtiyacına göre düzenleniyorsa, Yogik yaşam tarzının parçası olan Ayurvedik beslenme de yine kişinin beden-zihin- ruh yapısına, ihtiyaçlarına uygun olarak düzenleniyor. Ezbere giden bunu ye şunu yeme gibi bir yaklaşım değil yani.

11. Performans günlerini düşündüğümüzde sanatçının ihtiyaç duyduğu temel beceriler; konsantrasyon, kondisyon, esneklik, heyecan kontrolü ve yüksek farkındalıktır. Bu ihtiyaçlar göz önünde tutulduğunda performans günlerine özel pratik öneriniz nasıl olurdu?

Düzenli bir yoga pratiği olan sanatçının beden esnekliği ve kondisyon gücü zaten yerinde olacaktır. Performans günü bedensel olarak kendisini çok zorlamayacak, riske atmayacak birkaç canlandırıcı, enerjisini yükselten asana yeterli olacaktır. Bu günlerde ağırlığın Pranayama ve meditasyon uygulamalarına verilmesi hem heyecanı yatıştırır hem de odaklanmayı artırır, sanatçıyı kendi merkezine, güvenli bir alana taşır. Ağaç (Vrksasana), Kartal (Garudasana) gibi riskli ve zor olmayan denge pozları da yine bu günler için uygun pratiklerdir, sanatçının köklenmesini sağlar. Eğer birkaç tane bile olsa asana uygulaması yapılacaksa bedeni ısıtmak önemlidir, bunun için bedenin açılıp genişlemesini sağlayacak uzama ve esneme hareketleri, eklem yogası hareketleri uygun olur. Eklem Yogası kendi başına da çok faydalı olacak bir pratiktir.

Burada kısaca Yoga uygulamalarında yer alan mudra, bandha ve mantra pratiklerinden de söz etmek isterim. Bu üç uygulama da enerjiyi belli bir şekilde yönlendirmek için uygulanan çalışmalardır ve performans öncesi uygulanabilecek yararlı pratiklerdir.

Mudra mühür, sembol anlamına gelir, ellerin ve parmakların özel hareketleridir. Elin her parmağı ve her bölümü belli bir enerji alanı, organ ile ilgilidir. Ruh halimizi dönüştürmek, odaklanmayı artırmak, bilinci derinleştirmek gibi amaçlar ile uygulanır. Bedende enerjiyi düzenler. Yani bir çeşit kodlama işlevi görür. Mudralar; asanalar, pranayama çalışmaları, meditasyon gibi Yoga'nın tüm bölümlerinde uygulanabileceği gibi tek başına ya da bir imgeleme çalışması ile de uygulanabilir. Mudraların yararları üzerine pek çok bilimsel çalışma mevcuttur. Diyelim ki odaklanma ve farkındalık üzerine çalışılacak bunun için en uygun mudra **“Gyan Mudra’dır. (1. Görsel)**

Bandha ise kilit anlamına gelir. Bedendeki Prana yani enerji akışını düzenlemek üzere uygulanırlar ve fiziksel olarak bedene büyük faydaları vardır. Üç temel bandha vardır: Kök kilidi, Karın Kilidi ve Boğaz kilidi. Bunların üçünün aynı anda uygulanması ise Büyük Kilit olarak isimlendirilir. Performans öncesi belli bir sistem içinde bu kilitler eşliğinde yapılacak bir nefes çalışması hem odaklanmayı artırır hem de fiziksel bedene güç ve enerji verir.

Mantra, belli hece, kelime ya da kelime guruplarının tekrarlanması olarak tarif edebilir. Bizim kültürümüzdeki zikir ile benzerlik gösterir. Kullanılan kelimelerin, hecelerin belli bir titreşimi vardır ve hem zihninin sakinleşmesini sağlar hem de taşıdığı anlam ve titreşimin alanında kişinin bilincinin değişmesine, enerjisinin yükselmesine, odaklanma becerisinin artmasına yarar. Performans öncesi mantra söylemek hatta sadece dinlemek bile çok yararlar sağlayabilir.

12. Performans sanatçıların eğitim süreçleri içerisinde ve sonrasındaki profesyonel yaşantılarındaki temsillerinin öncesinde yaptıkları belli antrenmanlar bulunmaktadır. Bunlar ağırlıklı olarak nefes, artikülasyon ve beden ısıtmaya yönelik egzersizlerdir. Ancak buradaki disiplini korumakta pek çok sanatçı oldukça güçlük ve ihmal yaşamaktadır. Yoga'dan hareketle pratik yapma disiplinini devamlılık halinde sürdürebilmek adına nasıl bir yol izlenebilir?

Yaşamınıza katmak ve süreklilik sağlamak istediğiniz şey her ne olursa olsun bunu yapabilmeniz için önerilen şeyler kararlı olmak, küçük adımlar ile başlamak, işin içine keyif/eglençe katmak, elde edeceğiniz faydayı kendinize hatırlatmak, dönüm noktalarında kendinizi ödüllendirmek, bir takvim ya da ajanda tutmak gibi şeylerdir. Bunlar pratik yapma disiplinini sağlamak için de kullanışlı olabilir elbette. Öte yandan biz Yoga'da yeni alışkanlığı oluşturabilmek için nefes, meditasyon, mudra, bandha, mantra gibi araçlar ile yardımıyla onu oluşturmanın önündeki engellerle çalışırız. Yoganın pratikleri herhangi bir fiziksel uygulamadan çok daha farklı bir sistematik içinde çalışır. Fiziksel olarak güçlenmek, esnek olmak, sağlıklı olmak, evet tüm bunlar zaten bu pratikler aracılığıyla gelir, ama bundan fazlası vardır. Bedenlerimiz bir kayıt cihazı gibidir. Yaşadığımız deneyimler kaslarımıza, dokularımıza, sinir sistemimize, beyin kıvrımlarımıza işlenir. Her davranış modelimizin onun oluşmasına neden olmuş farkında olduğumuz ya da olmadığımız bir alt metni, bir hikayesi vardır ve bu hikâye bedenimizde yazılıdır. İşte bu yazılımın deşifre edilmesi gerekir. Yoga pratiklerinin ruhsal olduğu kadar gayet matematiksel de denebilecek sistemi bu deşifreyi yapar. Burada üzerinde durduğumuz 'disiplini korumak' açısından bakarsak örneğin, disiplin oluşturmanın önündeki engelin bedendeki kaydının silinmesi esastır. Dolayısıyla Yoga'nın özellikle bu alanında bilgili, derinleşmiş bir eğitmen ile çalışmak çok hızlı sonuçlar verebilir.

Yine aynı alandan gideceğim, kişinin öz-saygı, öz-değer, öz-sevgi seviyesi de kendisi için yararlı olan şeyleri yapmasında ya da yapmamasında önemli bir etkidir. Dolayısıyla yukarıda anlattıklarım bağlamında bu alanlarda da çalışmak faydalı olacaktır.

Başka neler önerebilirim: Pratikleri her gün aynı saat diliminde yapmak örneğin. Mümkünse sabah erken saatleri seçmek özellikle önemlidir. Çünkü sabah saatlerinde bizim eterik enerji dediğimiz enerji çok yüksektir ve kişiyi destekler. Ayrıca güne başlarken yapılan güçlü bir pratik gün içinde kişinin enerjisinin çok daha yüksek kalmasını sağlar ve performansını artırır. Buradan gelecek memnuniyet hissi de ertesi sabah yapılacak pratiğin motivasyonu olarak iş görebilir.

13. Çalışmamızın temel kapsamında bulunan iki kavram olan Yoga ve Oyunculuk birbirinden farklı iki uzmanlık alanı olarak karşımızda durmaktadır. Bu kapsamda Oyunculuk disiplininin Yoga'dan pek çok kazanım sağlayabileceğini önermekte

ve bu hususta çalışmamızı yürütmekteyiz. Oyunculuk alanında çalışan bir sanatçının Yoga'dan faydalanabilmesi, bu kapsamda içerikler üretebilmesi, atölyeler düzenleyebilmesi olası mıdır? Şayet olası ise bu sanatçıların Yoga ayağındaki yeterliliklerini sağlamaları için izlemeleri gereken yol nedir?

Elbette bu mümkündür. Sanatçı bunu bir yoga uzmanı ile iş birliği içinde gerçekleştirebilir ya da ilk sorunuzda anlattığım yolları izleyerek Yoga Uzmanlaşma Eğitimi alıp bireysel olarak çalışabilir.

14. Bilindiği üzere Oyunculuk, bir meslek olarak gerek akademik gerek ise sektörel anlamda kabul görmüş durumdadır. Pek çok kişinin uzman olduğu, fayda gördüğü, sektörel hükmü bulunan ve herkesçe tanınan Yoga'nın, akademik dünyada -örneğin bir üniversite çatısı altında bölüm olarak- bulunmamasının nedenini nedir? Yoga neden özel sektördeki hakimiyetini üniversitelere de taşıyor? Şu an ülkemizde Yoga eğitimi edindiğimiz bilgilere göre yalnızca özel kursların verdiği eğitim paketinden ibaret. Oysa yaptığımız kaynak taramasına göre pek çok bilim insanı ile iş birliği içerisinde olan bu kavram, hakkında pek çok söylem ve yayının bulunmasıyla aslında bir yandan da son derece bilimsel bir alt yapıya sahip. Dolayısıyla özünde üniversitelerde karşılık bulmasının önünde bir engel olmadığı yönünde bir tablo ile karşı karşıyayız. Siz bu konuya nasıl bir açıklama getirirsiniz?

Sorunun yanıtı en temelde ilk cümlesinde yer alıyor aslında. Yoga uluslararası meslekleri ve bunların standartlarını tanımlayan kurumlar tarafından meslek olarak kabul edilmiyor. Batı'daki akademik eğitim, üniversitelerde yer alan/açılan bölümler meslek olarak kabul edilmiş alanlar üzerine temelleniyor. Dolayısıyla en yalın neden bu. Üniversiteleri bilim yuvası olarak adlandırıyoruz ilk anda ama aslında içinde olduğumuz ekonomik sistemin ihtiyacına, onun devamlılığını sağlamaya yönelik nitelikte istihdam yetiştirmeye yönelik kurumlara dönüştüler. Hele de Türkiye'de, gelişmiş ülkelerde meslek liseleri kapsamında verilen eğitim burada üniversitelerde verilir durumda. Bilim yuvası kısmı ise bu istihdamı yetiştirirken, "bilimsel" olan metotları kullanması ile ilgili kaldı daha ziyade, bilimin üretildiği kurumlar olmaktan ziyade halihazırda üretilmiş bilimsel bilgileri kullanarak istihdam yetiştiren kurumlar, adı üniversite ama yaptığı iş meslek lisesinin yapacağı, yapması gereken iş. Öte yandan Yoga'nın bilgisi, bilgiyi üretme şekli şu an Batı'nın "bilimsel" olanın ne olduğuna dair tanımlarının içine yerleşmeye pek müsait değil. O nedenle "bilim" kavramına da bakmak lazım aslında. Ne bilimdir ne değildir? Bir şeyi "bilimsel" alanın içinde tanımlayan kurallar nelerdir vesaire. Buraya fazla girmeden şunu söylemek isterim, üniversitelerin şu anki yapıları göz önüne alındığında Yoga girmesin zaten bu alana. Şu anki yapı, en azından Türkiye'de Yoga'yı fakirleştirir kanımca. Doğru, Yoga'nın Batı'nın bilim olarak tanımladığı alandan baktığımızda oldukça bilimsel bir altyapıya sahip olduğu söylenebilir. Öte yandan daha doğru bir ifade şu olur: Yoganın ürettiği bilginin, Batı'nın "bilimsel yöntem" olarak kabul ettiği yöntemler ile kanıtlanabilir, doğrulanabilir bir bilgi olduğu görüldü artık. Bu bilim anlayışı, bilgiyi üretme yöntemi üzerinden Yoga bilimsel bir temele sahiptir demek yanlış olmaz fakat doğru da olmaz; Yoga, Batı Biliminin bilgiyi üretme yöntemleri aracılığı ile kanıtlanmış bilimsel bir altyapıya sahiptir, desek sanki daha iyi olacak. Çünkü Yoga'nın bilgisi birçok coğrafya ve kültürde gayet geçerli ve kanıtlanmış durumda zaten, bu anlamda bir soru işareti yok. Daha da öteye taşıyalım zaten Yoga'nın ya da bu kadim bilgeliğin kendini kanıtlamak ile ilgili bir derdi de yok. Fakat Yoga'nın, daha

doğrusu Doğu biliminin bilgiyi üretme yöntemi Batının “Bilim nedir, bilgi nedir?” sorularına verdiği yanıtlar ve bu yanıtlar üzerinden belirlediği “bilimsel alan”ın içinde yer alamaz. Bu anlamda da şu anki hali ile zaten akademik alanda, olduğu her şey ile var olabilme şansı yok. Uygulanan teknikler bir noktada modern psikiyatri/psikoloji; topluma, toplumsal yaşama yaklaşımı sosyoloji ile el ele gidiyor aslında... Literatür, kavramlar, yöntemler farklı olsa da ortaya çıkan bilgi aynı gerçekliği işaret etme noktasına çok yaklaştı. Modern Batı Bilimi, hala çok yolu olsa da Doğu’nun ya da çok da Doğu Batı ayrımına girmeden şöyle diyelim kadim bilgilerin bilgeliğine doğru ilerlemekte. Modern bilimin, kökeni binlerce yıl öncesine dayanan bu kadim bilgeliğe daha fazla kucak açması lazım. Kolay değil, çünkü bunu yapabilmek için kendi kimliğinde birçok değişiklik yapması gerekir. Fakat yavaş yavaş da olsa buraya doğru gittiğimize inanıyorum. Bu noktada doğrusu çok da şart değil Yoga’nın akademik alan içinde yer alması, en azından şu zamanlarda. Birbirlerini beslesinler, desteklesinler, bu bile yeterince güzel. Her ikisinden gelen bilgi de çok kıymetli, hepsi bize ait, insanlığa ait. Öte yandan yukarıda söz ettiğim bağlamda akademik alan içinde yer almasa da Yoga üniversitelerin sürekli eğitim merkezlerinde yer bulabiliyor. Bildiğim kadarıyla bazı üniversiteler Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Yüksekokullarında ders olarak Yoga koyuyor. Ben de mesela Yoga Uzmanlaşma Programlarımı son üç senedir Kıbrıs’taki üniversiteler ile iş birliği içinde yürütüyorum. Tabi meslek olarak kabul edilmemesi Yoga Uzmanı olarak hayatını devam ettirenler açısından haklarını koruyabilme konusunda sıkıntı yaratıyor. Belli mesleki standartlar çerçevesinde hem uzmanı hem hizmeti satın alanı koruyabilecek oda, meslek örgütü, sendika gibi kurumlar yok. Bu bağlamda Yoga’nın üniversite çatısı altına girmesinden daha öncelikli olan şey meslek olarak tanımlanması belki de ki zaten bu üniversitelere girebilmesinin de ön koşulu gibi...

Ek2: Yoga Eğitmeni zlem Var'ın Röportajında nerdiği Yoga Atölyesindeki Pozlara ilişkin Görseller:

Bu kısımda yer alan görseller internet üzerinden çeşitli siteler aracılığıyla temin edilmiştir. Fotoğrafların üstünde çalışmamızın daha btnkl durması için efekt uygulamaları yapılmıştır. Maksadımız, atölyeyi deneyimleyecek olan kişilere, sözünü ettiğimiz pozlara ilişkin fikir vermektir. Görsellerinin alındığı siteler kaynakça kısmında belirtilmiştir.



(1. Görsel, Gyan Mudra görseli) (Gyan Mudra, 2018)



(2. Görsel, Balasana, ocuk pozu) (Balasana Yoga Pozu, 2020)



(3. Ve 4. Görseller, Bitilasana Marjaryasana, Kedi pozu) (Marjaryasana – Kedi Pozu, 2020)



(5. ve 6. Görseller, kollar aşağıda Anjaneyasana ve kollar yukarıda Anjaneyasana) (Anjaneyasana Pozu, 2020)



(7. Görsel, Adho Mukha Svanasana, Aşağıya bakan köpek) (A Beginner's Guide to Downward Facing Dog (Adho Mukha Svanasana), 2020)



(8. Salabhasana, Çekirge pozunu) (Salabhasana: Locust Pose, 2020)



(9. Görsel, Apasana, Dizler Göğse pozunu) (14 Different Yoga Poses For Hair Fall Control, 2020)



(10. Görsel, Sucirandhrasana, İğne deliği pozunu) (Sucirandhrasana, 2020)



(11. Görsel, Baddha Konasana, Kelebek pozu) (Butterfly Pose Yoga: Baddha Konasana, 2020)



(12. Görsel, Sleeping Swan, Uyuyan kuğu pozu) (Why Try Yin Yoga?, 2020)



(13. Görsel, Sphinx, Sfenks pozu) (Sphinx Pose, 2020)



(14. Görsel, Ananda Balasana, Mutlu bebek pozu) (Happy Baby Pose, 2020)



(15. Görsel, Supta Matsyendrasana, Yatarak omurgayı çevirme pozu) (Supta Matsyendrasana – Supine Spinal Twist, 2020)



Ek3: Değerlendirme Ölçeği

Tarafımızca oluşturulan bu ölçeğin amacı oyunculuk çalışmaları yürüten kişilerin kendi fiziksel ve duygusal kapanmalarını saptamalarına katkı sunmaktır. Devamında ise önerimiz, kapanmalarını belli bir ölçüde tespit edebilmeyi sağlayan kişilerin çalışmanın önermesi ve ekler kısmında yer alan Yoga atölyesi çalışmalarını yürütmeye başlamaları ve kişisel gözlemlerini yapmalarıdır. Çalışmaya eşlik edecek olan oyunculardan beklentimiz, aşağıda bulunan ölçekteki soruları, içeriğimizde yer alan Yoga atölyesini sistematik bir şekilde uyguladıktan sonra ikinci kez tekrardan kendilerine uygulamaları ve kendilerinde gözlemledikleri değişimleri not etmeleridir. Böylelikle gelişim ve değişim süreçlerine ilişkin bu günlük mahiyetindeki ölçek oyunculara, mesleklerinin icrasındaki sıkıntıları saptamakta yardımcı olabilir. Burada, ölçeğin uygulanması hususunda herhangi bir zorunluluk olmadığını, gönüllülüğün esas olduğunu hatırlatmakta fayda görmekteyiz.

Tanım Formu:

Aşağıda oyunculuk eğitimi gören veya bu eğitimi tamamlamış kişilerin yaşam biçimlerine yönelik sorular bulunmaktadır. Buradaki amaç, eğitim sürecinde olan veya eğitim sürecini tamamlamış olan oyuncu adaylarının/oyuncuların kendi değişimlerini gözlemleyebilmelerine katkı sunabilmek adına, yaşam biçimlerine ilişkin istatistiksel veriler toplamak ve sık karşılaşılan sorunlara çalışma aracılığıyla çözüm önerisi sunmaktır. Bu hususta cevapların samimiyeti verilerin gerçeği yansıtmaması adına önem arz etmektedir.

Ad/

Soyad:.....
.....

Cinsiyet:..... Yaş, Boy ve Kilo:.....

Okul:

Sınıf:.....

Geçmişte yoga/meditasyon deneyiminiz var mı?

Var ise ne zaman ve ne kadar süre yaptınız?

.....

Geçmişte fiziksel aktivite deneyiminiz var mı?

Var ise nedir? Ne zaman ve ne kadar süre yaptınız?

.....

Şu an yoga/meditasyon yapıyor musunuz?
Yapıyorsanız hangi sıklıkla yaptığınızı belirtiniz.

.....

Şu an düzenli spor yapıyor musunuz?
Yapıyorsanız hangi sıklıkla yaptığınızı belirtiniz.

.....

Sağlıklı bir beslenme şekliniz var mı?

.....

Alkol, sigara tüketiyor musunuz?
Tüketiyorsanız hangisini, ne sıklıkla tüketiyorsunuz?

.....

Kendinizle düzenli yalnız kaldığınız bir vakit ayırıyor musunuz?
Ayırıyorsanız ne sıklıkla ayırıyorsunuz?

.....

Bilinen fiziksel bir engeliniz var mı?
Var ise nedir?

.....

Bilinen sonradan gelişen herhangi bir sakatlığınız var mı?

.....

Teşhis konulmayan ama kronik süre gelen bir ağrınız var mı?
Var ise nedir?

.....

Psikolojik destek aldınız mı veya alıyor musunuz?
Almış veya alıyor iseniz ne zaman ve ne sebeple aldınız?

.....

Psikiyatr tarafından konulan bir teşhisiniz var mı?
Var ise bu teşhis nedir ve ne zaman konuldu?

.....

Teşhis konulmayan ama kronik şekilde hissettiğiniz duygusal veya zihinsel bir şikâyetiniz var mı? Var ise nedir ve ne kadar zamandır mevcut?

.....

Sahne üzerinde yaşadığınız fiziki veya duygusal bir problem var mı? Var ise nedir?

.....

Mesleğinize karşı inandığınız herhangi bir yargı var mı? Varsa ne olduğunu ve nedenini belirtiniz.

.....

Daha önce çalıştığınız etütlerde veya projelerde en sık karşılaştığınız problem nedir?

.....

Tiyatro sanatının temel özelliklerinden birisi olan kolektif çalışma biçimi sizin için bir sorun teşkil ediyor mu? Ediyorsa ne gibi bir sorun olduğunu belirtiniz.

.....

Aynı performansı tekrar icra ederken dengesizlikler yaşıyor musunuz? Yaşıyorsanız sizce bunun nedeni nedir?

.....

Araştırmacıya tanıma formu, mesleki problemler veya farklı bir konuda belirtmek istediğiniz bir husus var mı? Aşağıya belirtebilirsiniz.

.....

Beden, Nefes ve Kuvvet Beceri Ölçeği

Aşağıda kişinin beden, nefes ve kuvvet becerilerine yönelik ifadeler bulunmaktadır. Ölçeğin uygulanacağı kişiden beklenen, bu ifadeleri kendi bedeni üzerinden değerlendirmesi ve “Hiç Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4) ve Kesinlikle Katılıyorum (5)” seçeneklerinden kendisine doğru geleni “X” sembolü ile işaretlemesidir. Bu ölçek bir performans sanatçısının sahne üzerinde ihtiyaç duyabileceği fiziksel özellikler gözetilerek hazırlanmıştır.

	1	2	3	4	5
1. Bedenimin duruş şekli ve iskeleti sağlıklıdır.					
2. Kilom ve boyum sağlıklı bir birey standardındadır.					
3. Yürüyüşümde herhangi bir bozukluk olduğunu düşünmüyorum.					
4. Kendi vücudumu taşıırken problem yaşamam.					
5. Nefesim kendimi sözlü ve eylemsel olarak ifade ederken yeterlidir.					
6. Odak noktamı nefesime getirmekte zorlanmam.					
7. Ses rengim ve hacminden memnunum.					
8. Beden esnekliğimin yeterli olduğuna inanıyorum.					
9. Fiziksel kuvvetim yeterlidir.					
10. Orantılı kuvvet uygulamakta başarılıyım.					
11. Uzun süreli fiziksel aktiviteleri yapacak gücüm mevcuttur.					
12. Yorulsam dahi aktiviteye devam edecek gücü kendimde bulurum.					
13. Zihin ve beden koordinasyonum mevcuttur.					
14. Dengede durmakta zorlanmam.					
15. Herhangi bir hareket kombinasyonunu kolaylıkla tekrar edebilirim.					
16. Zemine sağlam bir şekilde bastığımı düşünüyorum.					
17. Fiziksel olarak köklenme konusunda yeterli olduğumu düşünüyorum.					
18. Herhangi bir partnerle kuvvet alışverişi ve denge kurmakta zorlanmam.					
19. Herhangi bir pozun içerisinde uzun süre kalmakta zorlanmam.					
20. Bedenimi serbest bırakmak konusunda başarılı olduğumu düşünüyorum					
21. Kasılmam gereken zamanda, rahatlıkla kasılıp, kendime veya partnerime yardımcı olabilirim.					
22. Yeni postürleri bedenimde uygulamakta sıkıntı yaşamam.					
23. Herhangi bir eylem esnasında sakatlanma riskim düşüktür.					
24. Kendimi sakatlanmalara karşı korumayı bilirim.					
25. Herhangi bir hareketin başlangıç ve bitiş eylemini uygulayabilirim.					

Duygusal ve Düşünsel Beceri Ölçeği

Aşağıda kişinin duygusal ve düşünsel becerilerine yönelik ifadeler bulunmaktadır. Ölçeğin uygulanacağı kişiden beklenen, bu ifadeleri kendi duygusal ve düşünsel hassasiyetleri üzerinden değerlendirmesi ve “Hiç Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4) ve Çok Katılıyorum (5)” seçeneklerinden kendisine doğru geleni “X” sembolü ile işaretlemesidir. Bu ölçek bir performans sanatçısının sahne üzerinde ihtiyaç duyabileceği duygusal ve düşünsel hassasiyetler gözetilerek hazırlanmıştır.

	1	2	3	4	5
1. Kendime dışarıdan baktığımda, genel anlamda bedenimi hoş bulurum.					
2. Kişiliğimi sever, kendimi değerli bulurum.					
3. Mantık çerçevesinde düşünmek ve hareket etmekte sıkıntı yaşamam.					
4. Gerçek hislerimi bulmak için kolaylıkla içime dönebilirim.					
5. Öz saygım ve güvenim yüksektir.					
6. Kişisel hırs ve egolarımı kontrol altında tutmakta başarılıyım.					
7. Yalnız olmaktan, yalnız hareket etmekten çekinmem.					
8. Kolektif hareket etmekte ve empati kurmakta sıkıntı yaşamam.					
9. Duygu yelpazemi çok çeşitli bulurum ve sıklıkla nasıl hissettiğimi gözlemlerim.					
10. Kime nasıl yaklaşmam gerektiği, hiyerarşik yapıyı anlama gibi iletişim becerilerine sahibim.					
11. Dış görünüşümle, kötü/anlamsız görünmekten çekinmem.					
12. Herhangi bir sorun karşısında dingin kalabilirim.					
13. Yer-yön kavrama becerilerim yüksektir.					
14. Komutları algılamakta sıkıntı yaşamam.					
15. Odaklanma problemim yoktur.					
16. İmgelem becerim yüksek, hayal dünyam zengindir.					
17. Profesyonel ortamda duygularımdan sıyrılmayı, objektif bakış açısı ile yaklaşmayı beceririm.					
18. Herhangi bir sorun karşısında ilk olarak kendimin ne yaptığını incelerim.					
19. Esnemenin hem fiziksel hem de zihinsel bir boyutunun olduğuna inanıyorum.					
20. Herhangi bir sorun karşısında çözüm üretebilme becerim yüksektir.					
21. Doğaçlama becerim yüksektir. Anlık üretebilir veya yapılan üretime yanıt verebilirim.					
22. Doğaçlama becerim yüksektir. Anlık üretebilir veya yapılan üretime yanıt verebilirim.					
23. İyi ve verimli hissetmek için sadece dışsal faktörlere ihtiyaç duymam.					
24. Üretim yaparken birisine bağımlı olmam, özgür alanımı oluşturabilirim.					
25. Kendimi devamlı eleştiren bir dış sesim bulunmamaktadır.					