

## I- GİRİŞ

Sunduğum bu eser metin çalışması, koreografi ve performansçısı aynı olan bir solo eser üretim süreci üzerinden hazırlanmıştır. Bir solo eserin çokluğu barındırma potansiyelinden yola çıkarak, içerdiği “yaratıcı” ve “yaratılan” dinamiklerin birlikte nasıl işlediği sorusuna cevap aramaktadır. Bu çalışmaya, aynı bedende “denetleyen, gözlemleyen ve yönlendiren ben” (koreograf) ile “deneyimleyen ben”in (dansçı) beraber uyum ile işleyebilmesine karşı duyduğum şüphe ve bunu denemeye karşı duyduğum korkuya bir meydan okuma girişimi olarak başladım.

Araştırmamı, “koreograf ben” i , “dansçı ben” den ayırmaya çalışıp, iki “ben”in sürecini de birbirlerinden bağımsız irdeleyerek sürdürdüm. Bir yandan, yaratım malzemesi olacak bedene analitik bir yaklaşım sergileyebilmek için Prof. Aydın Teker’in “Klasik Teknikte Uygulamalı Anatomi” derslerini takip ettim ve deneyimlerimin dokümantasyonunu oluşturdum. Diğer yandan, bir koreografin “solo eser”e yaklaşımını incelemek amacıyla yine Prof. Aydın Teker’in “Kompozisyon” derslerinde gözlemci ve katılımcı olarak bulundum. Bu iki deneyimler dizisini kendi solo yaratım sürecimde değerlendirirken, farklı disiplinlerden yaratıcı ve kuramcıların, “insan bedeni”ne ve “yaratım süreçleri”ne dair oluşturdukları metinlerden faydalandım. Metinlerin sorularıma cevap olamadığı noktalarda, araştırmamı besleyebilmek için farklı alanlardan sanatçı ve bilim insanlarıyla düşünsel ve pratik çalışmalara ve paylaşımlara başvurdum. Tüm süreç içerisinde dansçı İlkay ile koreograf İlkay’ın çekişmelerden uyuma nasıl geçtiğini gözlemledim ve araştırmamı bu doğrultuda sonuçlandırdım.

Araştırma ve yaratım sürecime dair sunumumdan önce, solo eser kavramına ve adına rağmen içerdiği çokluğa değinmek istiyorum.

### 1.1 Dans Modernitesinin Tekil figürü<sup>3</sup> ; solo

Modern dans, kurucu analarının, Loi Fuller, Isadora Duncan, Ruth St. Dennis ve Mary Wigman, bireysel solo çalışmalarından doğmuştur<sup>4</sup>. Peki sosyal bir sanat olarak görülen<sup>5</sup> ve grup halinde icra edilen dans sanatında bu bireysel yaklaşım nereden doğmuş olabilir?

Batı sanat tarihinde bireyselliği Rönesans ile görmeye başlıyoruz. Bu dönemde insan kendi kutsallığının bilincine varır, dış dünya gerçekliğine yönelir ve bireycilik kavramı ön plana çıkmaya başlar. XVI. y.y.'da Loncadan kopuş ile sanatçının zanaatçı statüsünden uzaklaşma süreci başlar ve sanatçı edimi önem kazanır<sup>6</sup>. 18. y.y.'da tarihsel araştırmalara gösterilen büyük ilgi sonucu, geleneğin de aslında bir çelişen örnekler bütünü olduğu ortaya çıkmıştır. Üslup konusunun giderek ön plana çıkması ve sanatın kendini açıklama sorunu olduğu yolundaki yeni görüş, sanatçının, kendi iç dürtüsünü bulmasını ve bunu sanatın konusu ve üslubuyla açıklamasını gündeme getirir. "XIX y.y.' dan itibaren de sanat tekil bir deha olarak kurgulanmaya başlar"<sup>7</sup>. XIX y.y.'ın ikinci yarısından itibaren endüstrinin yaratmaya başladığı kent yaşamının olumsuz etkilerinden önce içine

<sup>3</sup> Bkz. ( 1 ), SOLOMON, 45.

<sup>4</sup> Gurur ERTEM, Solo?

<sup>5</sup> Bkz. ( 2 ), BANES, 349.

<sup>6</sup> Nilüfer ÖNDİN, Rönesans Döneminde Tinsel Mülkiyet Kavramının Gelişimi Ve Sanatçı Hakları, 84.

<sup>7</sup> Gurur ERTEM, Çağdaş Dansta Solo? , 6.

kapanan sanatçı daha sonra duruma baş kaldırmaya başlar<sup>8</sup>. Modern dans da; bu başkaldırıyı ifade edişten, dışavurumculuktan doğar<sup>9</sup>. Tüm bunlar düşünöldüğünde, modern dansın kurucularının kendi, özgünlük ve özgürlük<sup>10</sup> kavgalarını bireysel soloları ile vermiş olması anlaşılabilir.

“Solo eser”, modern dansın doğuşundan beri üzerinde çalışılan önemli bir form olmuştur. Hatta, Claire Rousier 20.y.y.’ın büyük bir bölümünde solo, dans modernizminin sembolik ve yegane biçimi olduğunu belirtir. Bu durumu, Ramsay Burt, solo’nun bölünme ve yabancılaşma çağında bir bütünleşme ve ustalık fantezisi sunması ile açıklar<sup>11</sup>. Wendy Peron, da hala daha birçok koreografin “solo eser” çalışmalarına kaymasını solonun çok tanidik olmasına bağlar; “Solo”, hem tarih hem de pedagojik olarak hepimizin başladığı yerdir. Kompozisyon eğitimine bile daha ileri seviyedeki formların, düet, trio, gurup vb, yapı taşı olarak görölen solo ile girilir” der<sup>12</sup>

Aslında solo formu, eser yaratım süreci ile yaratıcı arasındaki dolaysız ilişkinin çekiciliğinden dolayı birçok koreografı cezp ediyor<sup>13</sup>. Yani yaratıcı, yaratım sürecinin içerebileceği bütün unsur ve dinamiklerin her biri ile direk yüzleşme fırsatı buluyor. Bu dinamikleri, dansçı koreografin, stüdyo veya günlük hayatına dair eski ve yeni deneyimleri, gelecek beklentileri, çalıştığı mekan, tercih ettiği, kostüm, obje olarak örneklendirebiliriz. Solo eser sürecinin içerdiği dinamiklerin varlığı “solo” kavramının çoğullaşmasına sebep oluyor. Noemie Solomon, solo kavramını başlı başına bir sorunsal olarak ele alan 2007 Uluslararası İDans Çağdaş Dans Festivali’ çerçevesinde düzenlenen konferans da “solo”nun ismine rağmen içerdiği dilemmayı şöyle açıklıyor; “farklı tecrübelerle ilişkide olan ve bu tecrübelerin

<sup>8</sup> Turani ADNAN, *Çağdaş sanat felsefesi*, 51, 64, 66.

<sup>9</sup> Daniel BELGRAD, *The Culture of Spontaneity: Improvisation and the Arts in Postwar America*, 158.

<sup>10</sup> Bkz. ( 4 ), ERTEM.

<sup>11</sup> Ramsay BURT, *Veronique Doisneau: Yeniden “Gösteriye Hayır”*, Çev. Müge Serin, 8.

<sup>12</sup> Bkz. ( 2 ), BANES, 349.

<sup>13</sup> Bkz. ( 2 ), BANES, 349.

şekillendirdiği bir beden tarafından icra edilen, çağdaş dansa bir biçim olan soloya odaklanmak, dans eden bedeni tekil ve çoğul arasında salınırken kavramamızı mümkün kılar”.

“Solo diye bir şey yok. Her canlı bedeninin, en azında mekan ile bir düet halinde.”<sup>14</sup>

### Angus Balbernie

Bazen bir“Solo eser”, tekilliğini, yalnızlığını sadece performansçının bedeninin ve deneyimlerinin çokluğu ile değil, biz seyircilerin varlığını, hem kendine hem de bize fark ettirerek kırabiliyor. “İ dans, solo?” festivalinde izlediğimiz Adva Zakai'nin eserlerinde bunun net bir örneğini görebiliyoruz<sup>15</sup>. Farklı bir “çokluğu” festivalde izlediğimiz diğer bir solo eser olan “Tekrar edebilir misin?” ile fark ediyoruz. Ayşe Orhon; komut veren ve alan iki ayrı bedeni canlandırarak adeta kendi ile düet yapıyor. Xavier Le Roy, Self-  
Unfinished adlı eserinde bedenini öyle başkalaştırarak kullanıyor ki; sanki hareket eden beden ve Le Roy iki ayrı karakter oluveriyor sahnede. Zamanı ve mekanı ele alışını da tüm bu dinamikleri birbirinden ayırarak algılamamıza olanak sağlıyor ve biz sahnede, Le Roy'un, bedeninin, mekanın ve zamanın oluşturduğu bir kuartet izliyoruz

Objeler ve kostüm kullanımı da solo bir eserin kendi içinde çoğullaşmasına sebep olabiliyor. Aydın Teker, eserlerinde obje ve kostüm ile bedeninin ilişkisini derinlemesine araştırmayı seçmiş koreograflarımızdan biri. Eserlerinde “Solo” kavramını bize iki ayrı açıdan sorgulatabiliyor. Aydın Teker “Momentum” adlı solo eserinde, hiçbir koreografik ekleme olamadan, sadece kostüm seçimindeki incelikler sayesinde; kostümü dansçının eşlikçisi olarak izletebiliyor bize. db-II-BASS adlı solo eserinde dansçı ile obje, kontrbas,

<sup>14</sup> Koreograf Angus Balbernie'nin Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Modern Dans Anasanat Dalı öğrencileri ile atölye çalışması (2009), İstanbul.

<sup>15</sup> Handan E. ÖZER, Adva Zakai, 'Less is More'.

arasındaki düet çok daha net gözüküyor. “Solo”, sadece bölünerek değil birleşerek de çokluğun varlığını hatırlatabiliyor bize. Aydın Teker’in harS adlı eserlerini izlerken insan bedeni ile boy ölçüşen büyüklükteki objenin, “arp”ın, kendisi, dansçı ve ikisinin yarattığı müzik ile bu eserin üç, ayrı elemandan oluştuğundan şüphe ettirmezken; bazen öyle bir an geliyor ki; “arp”, dansçının bedeninin bir uzantısı olmuş. Bu ikilinin oluşturduğu tek beden, bir noktada dönerken, müzik o bütünü içinden; havanın bedeninin uzantısı olan “arp”ın tellerine dokunuşundan çıkıyor. Ve bizler izlerken bütün mekanı da kendisine doğru çeken bir teklik algılıyoruz. Aydın Teker eserlerinde insan bedeni bölümlerini de objeleştirebiliyor. Bunun örneklerini koreografin Yoğunluk adlı eserindeki sololarda görüyoruz. Solistlerin belirli uzuv ve organları bedenden bağımsız hareket kabiliyeti olan hareketli objelermiş gibi algılanıyor. Beden, parçası olan bir ya da bir kaç bölüm ile “bedenin tekliğine ve bütünlüğüne rağmen” dedirtecek düetler, triolar oluşturuyor. Hatta eser de bir solo bitip solist sahneyi terk ettikten sonra, onun zamanda bıraktığı iz diğer bir solo için eşlikçi olabiliyor.

Ben ise bu çalışmam ile yüzyılı aşkındır sunulan tüm bu yaklaşımları göz önünde bulundururken, “solo durum” a en basit, en yalın ve dolaysız yoldan yaklaşmayı tercih ediyorum. Bu dolaysızlıkla “solo”nun görünmeyen sessiz ikililiğini ulaşıp, yaratan ve yaratılan bedenlerinin işleyişine dair irdelememi sunuyorum.

İrdelememe solo eser yaratım süresinde taşıyacağım dansçı ve koreograf kimlikleri ile olan ilişkiyi birbirinden ayırarak başlıyorum. Kimliklerin bende yarattığı deneyimleri bir dış göz olarak değerlendirmek için, zaman zaman, onlara sanki benden bağımsız bedenlermiş gibi yaklaşıyorum. Bu sayede solo eser sürecimde beraber çalışmasını beklediğim “yaratılan- dansçı beden” ve “ yaratan- koreograf beden” lerine dair detaylı bilgi edinmiş oluyorum.

## **2. 2008 GÜZ DÖNEMİ VE 2009 İLKBAHAR DÖNEMİ, PROF. AYDIN TEKER'İN KLASİK TEKNİK UYGULAMALI ANATOMİ DERSLERİ TAKİBİ VE DANSÇI BEDENİN GELİŞİM SÜRECİ**

Araştırmamın bu bölümü Prof. Aydın Teker'in Anatomi uygulamalı Bale dersini takip sürecimi ve bu süreci kendi çalışmalarım doğrultusunda değerlendirmemi içerir. Solo eser yaratım sürecinde, bedenimin karşılaşılabileceği sorunlara teknik çözümler bulabilmeyi içerir. Aynı zamanda dansçı bedeninin gelişim ve değişimi sırasında geçirdiği evreleri izlemeyi ve bedeninin yaratıma katılma sürecin de vereceği tepkilere dair ön bilgi edinmeyi içerir.

Araştırmamı desteklemek için Prof. Aydın Teker'in Anatomi uygulamalı Bale dersini seçmemin nedeni, bu dersin zihnimde hiçbir estetik kaygı geliştirmeden, bedenimi eğiteceğine, analitik ve araştırmacı çalışma yönteminin, benim solo eser yaratım sürecimi düşünsel ve fiziksel anlamda besleyeceğini düşünmemdir.

“Bu dersi verirken iki temel amaç güdüyorum. Birincisi, dansçıya, bedeninin sınırlarının farkına varma ve bedeninin sahip olduğu potansiyeli en etkin ve ekonomik kullanma yetisi verebilmek. Diğeri de, doğru kullanımla birlikte, dans sırasında ve tüm mesleki süreçte sakatlanma riskini azaltmak ve mesleği aktif devam ettirme sürecini uzatmak.”

Aydın Teker

Uygulamalı anatomi eşliğinde süren bale dersleri biz, katılımcı dansçılara; bedenini içten ve dıştan gözlemlemeyi öğretiyor ve bizlerde üst düzeyde beden farkındalığı yaratıyordu. Farkındalığı açılmış bedenler sinir sistemine doğru uyarılar verilebiliyordu. Bu sayede beden yanlış duruş ve hareket alışkanlıklarını kırmak için tüm geçmiş deneyimleri ile savaşa giriyordu.

Biz katılımcılar, edindiğimiz bedensel farkındalığın ve anatomi bilgisinin desteği ile kendi alışkanlıklarımızı kendimize kırdırarak yeni- doğru bilgilere, sinir sisteminde yer açmaya başlıyorduk. Bu ders sayesinde hem beden eğitiliyor, hem de doğru hedefi algılayabilme yetisi kazanıp, o hedefe ulaşma yollarını bulabiliyorduk. Kazandığımız düşünme biçimi bizlerdeki problem çözme becerisini geliştiriyordu. Artık bizler, kendi öğrenme metotlarımızı üretebiliyorduk.

“Tamamen inanmak ve aynı zamanda şüpheleri olmak hiç de çelişkili değildir: doğruya daha büyük bir saygı beslemek, doğrunun belli bir anda söylenen ya da yapılandan her zaman daha öteye gittiğinin farkında olmaktır. Doğru bu yüzden sonu gelmez bir süreçtir.”<sup>16</sup>

### Rollo May

Ders, her birimizin gözlem, deneyim ve öğrenme metotlarımızı birbirimiz ile paylaşıp tartışmamız ile laboratuvar araştırması halini alıyordu. Dersin akışı, katılımcıların, ihtiyaç ve geri bildirimleri doğrultusunda yeniden şekillendirilebiliyordu. Belirlenen bir amaca ulaşmak için gerekli manevralar yapıp gerektiğinde amaçları yeniden tanımlanabiliyordu. Yani kesin ve mutlak doğrular yoktu. Adın Teker , “Bilme, merak et!” der. Biz de bale tekniğine ve anatomiye bu gözle bakmayı öğrendik. Aslında öğrenmedik biz, bale tekniğini ve anatomiye merak ettik.

<sup>16</sup> Rollo MAY, “Yaratma Cesareti” , Alper Oysal, 48.

## 2.1. Doğru Postürün Önemi

“Her şey merkez çubuğu ile beden ilişkisini<sup>17</sup> anlamakla başlar.

Aydın Teker

Aydın Teker’in dersinin ilerleyişine baktığımda, önceliği ve ağırlığı anatomik duruşu düzeltmeye verdiğini fark ediyordum. Zaman ilerledikçe, postur bozukluklarımız azaldıkça, karışık harekete ve güç kazanmaya yönelik egzersizler dersler içerisinde daha ağırlıklı olabiliyordu. Doğru duruşu bulma, harekete doğru yoldan geçebilmemi sağladı. Doğru geçiş; doğru hareket ve doğru kuvvet kazanımına olanak sağlıyordu. Böylece bedenim de, bu süreçten önceki çalışmalarımda olduğu gibi, defalarca tekrarlanmış egzersizler sonunda, hareketi yapabilir gözükmenin ötesine geçti, yetkinleşti. Hareket etmek, eskiden olduğu gibi, hamallık yapıyor hissi uyandırmıyordu. Genelde bedenim için herhangi bir hareketin yapımı daha kolay, çeşitliliği ve tekrar edilirliliği daha fazlaydı artık.

## 2.2. Postür Değişimi

William H. Burnham’ın da belirttiği gibi fiziksel ve mental sağlık için önemli olan hareketsel refleksler, postur ile bağlantılı olarak gelişebilir.<sup>18</sup> Benim de zihnim, bedenim, hatta duygularım birbirlerine ve dış dünyaya verdikleri tepkilerde büyük olumlu değişimler yaşadılar. Kendimi her açıdan

daha sağlıklı, hem zihinsel hem de bedensel harekete çok daha hazır

<sup>17</sup> Merkez çubuğu; Başın tepesiden başlayıp, bedenin ağırlık merkezinden geçtiği ve yer ile 90 °C açı yaptığı varsayılan çizgi. Berkez çubuğu beden ilişkisi için Bkz. Resim 6.4.5.

<sup>18</sup> Mabel Elsewoth TODD “The Thinking Body”, 36.



hissediordum artık.

Postür değişimim ve sayesinde ulaştığım rahat, olumlu, yeniliğe açık bedensel ve zihinsel duruma geçiş çok kolay ve kendiliğinden olmadı. Bu kadar derin ve büyük değişimler yaşıyor olabilmem, anatomi uygulamalı bale derslerine yaklaşımımın sonucudur diye düşünüyorum. Ben bu sürece dansçı İlkay ile O'nun yaşayacağı deneyimleri gözlemlemek ve bu ikisinin koreograf İlkay'a etkisini anlamak üzere girmiştım. Yani çok yoğun bir irdeleme yaşıyor, sürekli olarak, Anatomik, fizyolojik ve kinestetik bilgiler ışığında bedenimin anlık durumunun ve gelişiminin analizini yapıyordum. Prof. Aydın Teker'in dersin akışı içinde, beden bölümlerini ayrı ayrı gözlemliyor ardından bölümler arasındaki ilişkiler üzerine çalışıyor olması amacıma ulaşmam için bana ortam sağlıyordu. Bu sayede hem bölgesel, hem de bütünsel farkındalık ve doğru hareket etme becerisi edinmeye başladım. Aynı şekilde, aşağıda detaylandıracağım deneyim ve gözlemlerimi de, beden bölümlerine göre sınıflayarak anlatırken, bir yandan da onların bütün ile olan ilişkisine değineceğim.

### **2.3. Doğru Hareket Etme Kabiliyetinin Gelişmesi**

Farkındalık ve düzenli çalışma ile doğru postüre biraz daha yaklaşmış bedenim, daha ergonomik hareket etmeye başlıyordu. Artık ondan daha doğru hareket üretmesini bekleyebiliyordum. Doğru hareketi Mabel E. Todd "uygun hareket cevabı"<sup>19</sup> diye açıklıyor. Mabel'a göre doğru cevabın oluşması için bedenin ergonomik hareket yetisine sahip olması yetmiyor. "Öncelikle gerçeğe dayanan bir düşünme yapısına ihtiyaç duyulurdu ki, doğru imgeleme kurulabilsin"<sup>20</sup>. Doğru imgelem için gereken doğru düşünme

---

<sup>19</sup> Bkz ( 18 ) , TODD, 281.

<sup>20</sup> Ag.k. ,281

yapısını, doğru hareket için doğru imajlar ile çalışma üzerine kurulmuş “Klasik Teknik Uygulamalı anatomi Dersleri” sırasında ediniyordum.

## **2.4. “Dansçı Beden”in Gelişim Süreçlerinin Beden Bölümlerine Göre İncelenmesi**

“Bedenimizde ağırlığın birçok ünitesini dengesizleştirmek için yer çekimi ve süredurumun devamlı bir meyli vardır. Bunun karşıt bir çabası da onu dengeye sokmadır. İyi bir denge aynı zamanda dengesizliğe çok yakındır ki en ufak bir dürtü gerekli hareket dizisini başlatabilsin”<sup>21</sup>

Mabel Elsewoth Todd

### **2.4.1. Ayak**

Aydın Teker’in bu seneki derslerinin kronolojik sırasına baktığımızda, ayak anatomisi ve fizyolojisi üzerinde teorik ve pratik çalışmalar en önce geliyordu. Benim de postur değişimimi ilk ateşleyen, bu çalışmalar süresince ayaklarımda yaşadığım ve hala da yaşamakta olduğum değişimler zinciriydi.

İlk zamanlar;

Prof. Aydın Teker’in getirdiği ayak iskelet örneğini incelemek, ayak hakkında sahip olduğum teorik bilgiyi daha net değerlendirmemi sağladı. Bedenin tüm ağırlığını taşıyan ayaklarımız, 26 ayrı kemik ve 33 eklemden

---

<sup>21</sup> Bkz ( 18 ), TODD, 37.

oluşuyordu ve hareket yeteneği şaşkırtıcı boyuttaydı. Derslerde Aydın Teker'in, ayağın tüm eklemlerini çalıştırmaya yönelik geliştirdiği egzersizleri çalıştık. Fark ettik ki, ayaklarımızdaki eklemler, kullanılmama ya da yanlış kullanım sonucu kapasitelerinin çok altında hareket ediyordu. Ona sahip olduğu hareket kapasitesini yeniden kazandırmak, birçok çalışmada önceliğimiz oldu.

Ayağımın yapısında ve hareket dinamiklerinde yaşadığım en ufak değişim bile tüm iskelet sistemimi ve bedenimin harekete ediş organizasyonunu değişime uğratiyordu. Daha sonra yaptığım okumalardan öğrendim ki, bedenimizi yer ile birleştiren ve ilerlemek için asıl görevi üstlenen ayaklarımız mekandaki pozisyonumuzu algılamamızı ve dolayısı ile hareket etmemizi sağlayan "proprioseptif" sinir hücrelerinin de yoğun bulunduğu bölgelerdi.<sup>22</sup> Bu nedenle ayak anatomimdeki herhangi bir değişimin, tüm postürümü, ağırlık merkezimin yerini, yer ve mekan ilişkimi etkilemesi çok normaldi. Ayaklar, biçim ve kullanımları ile birçok bilim adamına göre psikolojik kalıplarımızla da bağlantılıydı.

Süreç ilerledikçe;

Artık bedene olan farkındalığımın boyutu artmaktaydı. Ayaklarımdaki en küçük ayrıntılar üzerinde bile yoğunlaşabiliyor, en küçük anatomik fonksiyonel bozuklukları inceliyordum. Hatta bu bozukluklarla bedenimin diğer bölümlerindeki sorunlar arasındaki bağlantıları algılıyordum. Bu bağın nasıl oluştuğuna dair sorumu fizik tedavi uzmanı Sibel Pakdemir cevapladı; "Bedende bütün kaslar birbirine bağlıdır. Ve bu kaslardan herhangi birinde yaşanan bir problem ( tonus artışı veya azalması, kas boyundaki değişim vb...) zincirleme reaksiyon ile hem gövdenin merkezine doğru hem de merkezden uzağa doğru fonksiyon bozukluğuna hatta deformasyona neden

---

<sup>22</sup> Bkz. (18 ), TODD,

olabilir.”<sup>23</sup> Belki de bu yüzden en detaylı çalışmalardan doğan o en küçük değişimler, bedenimde en büyük farklılaşmaları yaratıyordu.

Örneğin, sol ayağımı tutuşumda fark ettiğim, ekstra “supinasyon”<sup>24</sup> diz ve kalça eklemlerimde sıkışıklık yaşamamın asıl sebeplerinden biriydi. Geliştirdiğim minimal egzersizler ile “talocrural” eklemdaki ( ayak bileği eklemi) hareketliliği arttırdım. Ayağım “süpinasyon” halinden doğal pozisyona geçişe izin vermeye başladığı zaman yere basışım değişti. Basışımındaki bu değişim ile diz ve kalça eklemlerimdeki stres azalmaya başladı. Değişim tüm postürümü etkileyecek kadar büyüdü ve merkez anatomik olarak ideale biraz daha yaklaştı.

Sonuç;

Ayağımı tüm eklemleri ile çok daha dinamik kullanabilmeye başladım. Eskiden yaptığım herhangi bir hareket ayak bileğimde kesilirken artık ayak parmaklarımın ucuna kadar ulaşıyordu. Bedenimi dans ederken ilk kez bu kadar bütün hissediyordum. Ayaklarım yere çok daha iyi basıyordu. Üst bedenimde taşımaya çalıştığım fazla yükü aşağı, ayaklarımdan yere doğru bırakıyordum. Bu durum ileride üst bedenimdeki değişimlerin yolunu açacaktı. Ayağımın değişmesi, yere basışımın da değişmesi anlamına geliyordu. Ayağımın yere temas eden ağırlık noktalarının farklılaşması ve yaygınlaşması, uzayan “aşil tendonu”nun da yardımı ile yerin itme kuvvetinden daha yoğun ve kuvvetli yararlanabilmeye başladım. “Plie” hareketinde çok daha derine inebiliyordum. Bu derinleşme, yeri itme kuvvetimi daha da arttırıyordu. Zıplama yeteneğim başta olmak üzere dans edişim geliyordu. Ayaktaki “proprioseptif” duyu hücrelerinin çokluğun sayesinde, ayağımın anatomisindeki ve onu kullanımındaki düzelmeler, beden mekan ilişkisinde ve denge duygusunda olumlu gelişme göstermeme

<sup>23</sup> Bkz. Ekler 6.1.

<sup>24</sup> Ayakta supinasyon, normalde, 1. Metatarsal ve Calcenous'un medial aspecti ile aynı çizgide olması gereken Navicular Tuberosity'nin hem inversion hem de adduksion durumunda olması halidir. Bkz.resim 6.4.3.

yardım etti. Dengemdeki artış, herhangi bir hareketi yapma yetkinliğimin de artması demek oluyordu.

Yer ile temas eden ayaklarımı etkin ve güçlü kullanmak hem günlük hem dans hayatım da, sakinlik, netlik ve bir sağlamlık getirdi. Tüm bunlar genelde dans ederken bazen de hayatta, tanıdık olmayan bir cesaret duygusu yaşamamı sağlıyordu.

#### **2.4.2. Baş**

Bedenim teorik ve pratik öğrenme süreçlerini öyle bir benimsemişti ki artık bu bilgileri değerlendirmeye her an devam ediyordum. Ben farkında olmadan da, bedenim öğrendiğim bilgiler doğrultusunda yeni organizasyonlar oluşturuyordum. Bazen bu bilinç dışı organizasyonlar beni büyük değişimlere hazırlıyordu. Sonuçta, minimal bir egzersiz, yeni ufak bir farkındalık, bedenimde hiç beklemediğim sonuçlar doğurabiliyordu. Aydın Teker'in başın organik yapısını geri kazanması için ürettiği egzersizlerden birincisi de, daha ilk denemede bedenimin tümünü etkileyecekti.

İlk zamanlar;

Anatomi eğitimi almış, bedeni ile çalışan biri olarak, başın genelde sanılanın aksine; boynun arkasına değil, omurganın üstüne, çene kemiğinin tam arkasından ve kulak hizasından oturduğu<sup>25</sup>teorik bilgisine sahiptim. Buna rağmen başımı, duygusal, çevresel birçok etkenler dolayısıyla edindiği yanlış alışkanlıklar sonucu gerekenden daha önde tuttuğumun da farkındaydım. Bu duruş yüzünden, boynumun arka grup kasları başımı devamlı taşımaya çalışıyordu. Bu nedenle kaslara binen yük ve doğal olarak

<sup>25</sup> Bkz ( 18 ), TODD, 101.

buradaki kas tonusu artıyordu<sup>26</sup>.

Aydın Teker'in başın doğru yerleşimini bulması için geliştirdiği egzersizi, çalıştık. Egzersiz, çeşitli imajlar yardımı ile başı omurga ile eklem yaptığı noktadan çok ufak hareket ettirerek başın omurganın üstündeki dengeli konumuna gelmesini sağlıyordu. Bu egzersizi ayakta, tek bir noktada dikilirken ve gözlerimiz kapalı yaptık. Egzersiz bitiminde gözümü açtığımda, kapamadan öncekine göre daha üst noktaları görüyordum. Sanki çenem ile göğsümün arası açılmıştı. Anladım ki, o zamana kadar merkezin önünde tuttuğum başımın, geriye gitmesine izin vermiştim. Boynumun arkasında yumuşama hissediyordum. Sibel Pekdemir'in de dediği gibi, Artık başımın ağırlığını eklemeler taşıdığı için, arka boyun kaslarıma binen yük azalmıştı. Bu durumda boynumdaki gerginlik de azalıyordu. Yumuşama hissi de bundan doğuyordu. Gözümü açtığımda geriye düşme hissi hatta denge kaybı oluştu. Sanki ağırlık merkezim değişmişti. Bedenim yeni durumu hem garipsiyor hem de bu duruma ayak uydurmaya çalışıyordu.

Süreç ilerledikçe;

Bir süre sonra öğrendim ki, başı tutuş şekli, sadece kas iskelet sisteminde değil, duyuşsal organizasyonda da çok etkilidir ve başın atlas üzerinde ve tam merkezde oturması gerekir. Çünkü bize, başımızın yer yüzü ile ilişkisini rapor eden, her an ve durumda, mekandaki yerimizi bildiren organlar, atlasın üzerindeki kıkırdaksı yapıların, "kondillerin" üst tarafında yerleşmiştir. Başın düzlemindeki en ufak bir değişim bu bölgedeki duyu organları ile göz reflekslerini ve göz kaslarını harekete geçirir. Bu sayede göz küresi dönerek yeni görüş seviyesine uyum sağlar. Aynı mesaj sistemi bedenin diğer kaslarını da harekete geçirir veya hazırlar. Denge ve uyum sağlar. "Eğer 6–8 kilo ağırlığındaki baş, merkezin bir yanına, önüne ya da arkasına doğru duruyorsa sadece baş ve boyun kaslarını yormakla kalmaz

<sup>26</sup> Bkz. Ekler 6.1.

aynı zamanda “proprioceptif” sistemde karışıklığa sebep olur.”<sup>27</sup>

Sonuç;

Aydın Teker’in baş ile egzersizlerini uygulamam esnasında görüş seviyemi değiştirdim. Değişim, dış dünyanın görüş alanıma giren bölümünde de değişime sebep oldu. Artık yer ve aşağı diyagonal arasına eskisi kadar hakim değildim. İstanbul’un sürprizlerle dolu kaldırım ve yollarında daha çok tökezlemeye başladım. Aklıma küçükken annemin “İlkay yere bak düşersin!” değişti geliyordu. Zamanla hem yere bakmadan hem de düşmeden yürüyebileceğimi gördüm. Dış dünyayı alışık olduğumdan daha üst bir seviyeden izlemek, bende insanlara yüksekte bakıyorum, kendimi beğenmiş bir tavır sergiliyorum duygusu uyandırdı. Zamanla bu duygu kendini, çevreme ilgi ve merak duyma duygusuna bıraktı. Hatta anladım ki, çevremde olan bitene eskisinden daha çok değer veriyordum. Görme algım alışkın olmadığı kadar çok bilgi ile karşılaşılıyordu. Bu durum benim için çok yorucu olmaya başlamıştı. Gördüklerimi eski bilgilerim ile yorumlamam anlamına gelen bu durum, eski deneyimlerimi gün yüzüne çıkarıyor ve duygusal iniş çıkışlar yaşıyordum. Bu iniş çıkışları yaşamamak için görmemeyi tercih eden gözlerim odaklanma sorunu yaşamaya başlamıştı. Bulanık görüyordum. Biraz çaba ve cesaret ile ki; cesaret hızla değişen ve yere her gün daha iyi basan ayaklarımdan geliyordu, çevremde görüp de hoşlanmadığım, beni iten ya da korkutan unsurlarla, onlardan bakışlarımı çekmeden baş edebilmenin de mümkün olduğunu anladım. Çevrem ile ilişkimde duygusal boyutta yaşadığım değişime paralel olarak, mekan ile ilişkimde de hareket boyutunda farklılaşma yaşadım. Hareket ederken bakışlarımı çok yönlü ve özgürce kullanmaya başlamıştım. Bu durum hareket ederken ki mekansal farkındalığımı arttırırken, bir yandan da başımın üzerine yerleştiği omurgamın hareketliliğini arttırdı. Sonuçta görme algılarımdaki açıklık dans ederkenki varlığımı olumlu olarak etkiledi.

<sup>27</sup> Bkz. ( 18 ), TODD, 101.

### 2.4.3. Bedende Simetri/ Asimetri

Derslerde kazandığım bedenimi dinleme yetisi, yoga, pilates gibi diğer disiplinlerdeki çalışmalarım da, kendimle ilgili çıkarımlar yapabilmeme yardım ediyordu. Hatta yolda yürürken, arkadaşlarımla sohbet ederken bile bu dinleme, irdeleme devam ediyordu. Artık bedenimin anatomik ve fonksiyonel sorunları arasındaki bağları gün içersinde görüp çözebilmeye başlıyordum. Bedenimdeki asimetri, bale stüdyosu dışında da dikkatimi çekiyordu.

Asimetri, bedenimin birçok noktasında görülüyordu. Sanki farklı asimmetrik noktalar, sebep sonuç ilişkisi ile birbirine bağlanıyordu. Bedenimdeki kaçınılmaz bir gerçek olan asimetrinin önemli bir sorun olup olmadığını merak ediyordum. Gerçekten bu noktalar birbirleri ile ilişkili olabilir miydi? Asimetri ne gibi dezavantajlar yaratırdı? Bu sorularıma fizyoterapist Pekdemir şu şekilde cevap verdi; “Asimetri durumunda beden yeni dengesini bulabilmek için vücudun her hangi bir bölümünde ya da zincirleme olarak birkaç bölümünde adaptasyon gösterir. Yani gerçekten asimmetrik noktalar birbirleri ile nedensel olarak bağlıdır. Asimetri bulunduğu bölgede hareket kısıtlılıklarına sebep olur ve etkilenen eklemler doğru kullanılmadığı için

bedenin ekonomik davranma refleksi azalır. Bu nedenle bedene binen iş yükü ve bedenin sakatlanma riski artar<sup>28</sup>.”

İlk zamanlar;

---

<sup>28</sup> Bkz ekler 6.1.



Bedenimde ilk omuzlarımdaki asimetriyi fark etmiştim. Sol omzumu gözle görülür biçimde sağa göre yukarıda tutuyordum. Kısa bir zaman içinde bedenim sol omzumu diğer omzun seviyesine indirecek şekilde kendini adapte ettiğinde bedenimde yeni bir asimetri fark ettim. Sol ayağımı sağa göre hep biraz daha önde tutuyordum. İki ayağımın yan yana olmasını bedenime öğretmekte güçlük çekiyordum. Kısa bir süre sonra yoga derslerinde, yere bakan köpek durumunda ellerimi tutuşumdaki fark dikkatimi çekti. Sağ elim tüm yüzeyi ile yere basarken Sol elimin avuç içi yere değmiyordu. Oysa yoga eğitmenleri, beden ağırlığının elin üzerinde olduğu tüm pozisyonlarda ağırlığın büyük bir kısmının el kökü, baş ve işaret parmaklarındaki itme sayesinde taşınması gerektiğini söylüyorlardı. Elimi yere yaymaya çalışmak ve ellerimle yeri gerektiği gibi itmek bile bileğim ve aynı anda omuz eklemimde ağrıya sebep oluyordu.

Süreç ilerledikçe;

Bir yandan elimi kullanışında ve buna bağlı olarak omzumda değişim yaşarken bir yandan da dikkatim ayaklarıma kayıyordu. Sol elimi tutuşumla sol ayağımı tutuşum arasındaki görsel benzerlik beni çok şaşırttı. Sol ayağımı "supinasyon" hakkında duruyordu. Bu duruş, sol tarafımdaki alt bacak kemiklerini, "tibia" ve "fibula", yukarı doğru itiyor, buna bağlı olarak da üst uyluk kemiği "femur" ile kalça eklemi de itilip sol kalça eklemine sağa göre daha yukarıya yerleşmesine sebep oluyordu. Değişim ancak ayağın "supinasyon" durumundan normal konuma kendini bırakması ile olabilirdi. Bu değişim uzun bir süre içerisinde gerçekleşti. Bu sürede, ayak bileğim eklem hareketleri sırasında dışarıdan duyulacak şiddette sesler çıkarmaya başladı. Diz ve kalça eklemine sızı hatta ağrı oluştu. Ayaklar simetrik duruma yaklaştıklarında, kalça ve üst bedende de değişim kendini gösterecekti. Bedenimdeki bu değişim dans ederken daha kontrollü ve dengeli hareket edebilmemin önünü açacaktı.

## Sonuç;

Birkaç ay sonra beni muayene eden Pekdemir bu asimetri zincirimini neredeyse yok olduğunu söyleyecekti. Elbette beden, düzelmeyi bekleyen eski ve yeni zincirlerle doluydu. Olan asimetrileri azaltmayı ve yeni asimetrilerin oluşmasını önlemek için, tüm egzersizler esnasında; derste ya da özel çalışmalarında, bedenimi sağ ve sol olarak eşit kullanmaya çalışıyordum.

Bilindiği gibi, beynin farklı bölgeleri farklı bedensel fonksiyonlar için özelleşmişlerdir. Ayrıca genelde beynin sağ yarım küresi bedenimizin sol tarafından, sol yarım küre ise sağ tarafından sorumludur. Benim, bedenimi sağ ve sol olarak eşit çalıştırmak için çaba sarf etmem aslında, beynimin her iki küresini, buna bağlı olarak genel anlamda sinir sistemimi eşit çalışmaya zorlamam anlamına da geliyordu. Zaman ile dans ederken, bedenimin iki yanına olan hakimiyetim eşitlenmeye başladı. Bu çabalarımın bağlı olarak dans ederkenki hareket kapasitem artarken beklemediğim sonuçlar da gelişti. Sağ el kullanıcısı olduğum halde, nesnelere sol elimle uzanmaya, anahtarı sol elimle çevirmeye başlamıştım. Hatta birkaç sefer kendimi sol elimde kalem, yazmaya koyulurken yakaladım. Duyularımında ve sinir sistemimde büyük değişimler yaşadığımı göz önünde bulundurunca, düşünme biçimlerimin de değişiyor olması beni hiç de şaşırtmıyordu.

### 2.4.4. Üst Beden

Üst bedenimle ilgili yanlış duruşsal alışkanlıkları fark etmek hiç de zor değildi; “lumbar lordosis”de, bel çukurunda düzleşme, “kifoz”da ,sırt kamburunda artış, boyunda “anterior tilt” ,başın merkezinin önünde durması,

görülüyordu.<sup>29</sup> Göğüs kafesi, gereğinden fazla yukarda dururken, “sternum”, iman tahtası, daha da ön ve yukarıya doğru gelişmişti ve omuzlar fazlaca önde ve içe dönük duruyorlardı. Dikkatle bakmayı bile gerektirmeyecek kadar açık ve net olan üst bedendeki postür sıkıntısını gidermek tüm diğer bölgelerden daha da zorlayacaktı beni.

#### 2.4.4.1. Göğüs Kafesi

İlk zamanlar;

Şu ana kadar bedenimle ilgili tüm çıkarımlarımı kas iskelet sistemi üzerinden yapıyordum. Bu sayede de bedenimin birçok bölgesinde olumlu gelişmeler yaşıyordum. Yeterince sonuç alamadığım üst bedenim için başka bir çözüm yolu gerekiyordu. Bu konuda danıştığım, Pekdemir, kas iskelet fonksiyonlarındaki sıkıntıların organ fonksiyonları ile de ilişki halinde olabileceğini şu şekilde açıkladı: “Bir organdaki problem, o organın ya kendine daha fazla yer açmak için çevresindekileri itmesine ya da çevresindeki organ ve dokuları kendi çevresine çekmesine yol açar.”<sup>30</sup> Belki de üst bedenim için çözüm kas iskelet sistemimde değil iç organlarımdaydı.

Süreç ilerledikçe;

Amerikalı şifacı Charlie Butrer, kendisine bu konu ile ilgili danışmam üzerine beni muayene etti. Çıkardığı sonuçlara göre göğüs kafesimin yukarıya doğru yerleşmesi diyaframın onu itmesindendi. Diyaframı iten de kolonumun aşırı miktarda ürettiği ve dışarı atamadığı gaz nedeni ile şişerek karın bölgesinde oluşturduğu basınçtı. Göğüs kafesim yeterli nefes

<sup>29</sup> Bkz Resim 6.4.1.

<sup>30</sup> Bkz. Ekler 6.1.

alabilmek için bu baskıdan kaçmaya çalışıyordu. Büyük ihtimalle bu yüzden bebekliğimden beri yukarı ve öne doğru şişerek geliyordu. Hatta Sibel Pekdemir, sol tarafta kalbin olmasından dolayı bu gelişim sürecinde farklı bir asimetri zincirinin de başlamış olabileceğini öne sürdü<sup>31</sup>. Bu yapıyı değiştirmeye, masaj terapisi ve uygun bir perhiz ile başlayacaktım.

### Sonuç;

Diyaframımdan göğsüme gelen itme azalması ile önceden yukarıda tuttuğum nefesim şimdi kendini yer çekimine bırakmaya başlamıştı. Bunu hem fiziksel hem de duygusal bir rahatlama olarak tarif edebilirim. Nefesimin rahatlama, oksijen alış verişimin daha organik oluşu ile kondisyonum artıyordu. Dans ederken hareketlerim de, artık daha organik ve özgür olduğum nefes alış verişime, uyum sağlayabiliyordu.

#### 2.4.4.2. Omuz Kavşağı

##### İlk Zamanlar;

Sibel Pekdemir omzumdaki duruş bozukluğunun da “sternumun” pozisyonunun yanlış gelişmesi ile ilgili olabileceğini ileri sürmüştü. “Sternum” yerleşiminin değişimi, buraya bağlanan” Pectoralis Majör kası”nın (göğüs kası) Sternal ( “sternum”a bağlanan ) bölümünün bağlantı noktasını da değiştirirdi. Bu kas omuz ekleminde, adduksiyon ve horizontal adduksiyon (merkeze doğru yaklaşma), medial rotasyon ( merkeze doğru dönme) , ve ekstansiyon ( merkezden uzaklaşma) hareketlerini yaptırıyor. “Sternumun”un çok önde ve yukarıda olması, pectoralis majör kasını öne ve

---

<sup>31</sup> Bkz. Ekler 6.1.

içe doğru çektiğinden omuzlar da öne ve içe doğru çekiliyorlardı.<sup>32</sup> Bu durumda kolumu organik hareket ettiremiyordum.

Süreç ilerledikçe;

Göğüs kafesimdeki değişim zamanla omuzlarımda yaşadığım sıkışıklığın açılmasına yardım edecekti. Bu durum, kollarımın ve tüm üst bedenimin hareket limitini arttırdı. Bu artış özellikle, bedenin arkasına uzanan hareketlerde gösterdi kendini. Bedenimin daha önce çok az derecede izin verdiği geriye uzanmalı hareketlerden gittikçe keyif almaya, keyif aldıkça bu hareketleri daha çok kullanmaya başladım. Bu sayede eskisine göre çok daha yoğun çalışmaya başlayan sırt kaslarım gittikçe kuvvetlenmeye başladı.

Sonuç;

Büyük bir tehlike anında bedeninizin aldığı duruşu düşünün. Baş ve kalça bedenin içine doğru kıvrılır. Bedenin tüm uzantıların başı ve bedeni sarar. Sanki beden tehlikenin varlığına ve ondan kaçamayacağına kanaat getirmiştir ve hayati organları çevreleyerek kendini korumaya alıyordur. Artık dans ederken, buna tam ters hareket etmeyi seçebiliyordum. Önceleri bu hareketler esnasında tehlikeyi göze almanın getirdiği heyecana benzer bir zevk alırken, sonraları tehlikenin varlığı bile söz konusu olmamaya başlamıştı. Gittikçe daha çok risk alabilmeye başlamıştım.

Tüm bu süreçte kollarımı gittikçe daha kolay hareket ettirebilmeye başladım. Kollarım çok daha uzun kullanıyor ve gerçekten uzandığımı hissediyordum. Hareket hazneme eklenen bu uzanmalar ben de ulaşma duygusunu uyandırıyor. Omuzların açılması, geriye uzanmalar ise, hayati, doyusya yaşamak istediğimi anlatıyordu sanki. Uzanma hareketleri ve bu

---

<sup>32</sup> Bkz. Ekler 6.1.

hareketlerin yarattığı duygular “solo eser”im içinde de yer bulacaklardı.

#### 2.4.4.3. Omurga

Bazen bedenimin duruş özelliklerini zihinsel ya da duygusal olarak sahiplenebiliyorum. Bu durumda bedenimin en detaylı fonksiyon bozukluklarını yakalayan farkındalığım, bu en gözle görülebilecek noktaları atlayabiliyor, hatta defalarca fark edip sonra untabiliyordu. Yanlış duruşu sahiplenen zihin, yanlışın farkına varsa da görmezden gelebiliyordu. Ben de bel bölgemdeki düzleşmenin varlığını uzun süre fark edemedim.

İlk zamanlar;

Bel bölgemde düzleşme olduğunu, kalça kompleksi örneğini incelerken farkettim. Daha önce defalarca gözlemlediğim kalça kompleksinde bir ayrıntı ilk kez dikkatimi çekti. Bel kıvrımının başlangıcı tahminimden çok aşağıdaydı. Bu bölgede kavisin başlamadığını düşündüğümünden omurlarımı geri itiyor ve bölgedeki kavisini yok ediyordum.

Süreç ilerledikçe;

Edindiğim bu farkındalığı kısa zamanda kaybedecektim. Belimdeki düzlükle tekrar yüzleşmem Pekdemir'in beni muayene etmesi sırasında oldu. Artık bel bölgemdeki omurlar hareket yeteneklerini kaybediyorlardı<sup>33</sup>. Ayrıca bölgedeki düzlük sırtta kamburluk artışın da sebebiydi. Boyun bölgemi de etkileyen bu durumu değiştirmek için önce bel bölgesi omurlarımın mobilasyonunu arttırmak gerekiyordu. Sibel omurlarımı hareketlendirmek üzere bir terapi uyguladı. Böylece değişime uzun zaman direnen omurgam,

<sup>33</sup> Bkz. Ekler 6.1.

ürettiğim egzersizlere daha çabuk cevap verecekti.

Sonuç;

Zaman ile belimin doğal çukuru, oluşmaya başladı, sırt kamburluğum azaldı. Bağlantı noktalarından biri bel bölgesi omurlarında diğeri, uyluk kemiğinde bulunan “Psoas kası”nın bel omurlarımın oluşturduğu kavisteki değişiklikten etkilendiğini fark ediyordum. Bağlantı konumu değişen bu kas, kalça eklemine daha özgür hareket etmesine olanak sağladı. Kamburluğun azalması ile de, bir yandan üst bedenimde uzama bir yandan omuzlarımın konumunda değişim yaşıyordum. Artık daha rahat aşağı sarkabilen omuzlarım, uzayan sırtımın da yardımı ile biraz daha geriye kayabiliyorlardı. Omuzlarımın ön ve iç sıkışıklığının azalması anlamına gelen bu durum sayesinde kollarım daha organik hareket etme sürecine girmişti. Kollarım daha net ve aynı zamanda yumuşak hareket edebilmeye başlamıştı. Aynı zamanda omurgamın doğal ‘S’ şeklindeki yapısını geri kazanması üste bedenime hareketlik ve esneklik getirdi.

## **2.5. Klasik Teknik Uygulamalı Anatomi Dersleri Süreci Değerlendirmeleri**

Klasik Teknik Uygulamalı Anatomi Dersleri süreci başlangıçtaki öngörümü doğrulayarak, zihnimi belli biçim ve formlarla eğitime tabi tutmak yerine ona analitik düşünmeyi, araştırmayı ve denemeler yapmayı

sevdirmişti. Bu yöntem bedenimi alıştığı formlardan arındırmaya başladı. Daha nötr bir durumdan farklı tür hareket tarzlarına geçebilme yetimi arttırıp, farklı çalışma prensiplerine kolay adapte olabilmemi sağladı.

Süreç, “dansçı ben”i yakından incelemem için olanak sağlarken düzenli değişim ve gelişim içersine girmeme de önayak olmuştu. Hatta yaşadığım değişimlerin, duygusal, zihinsel ve yaratımsal boyutunu izlerken, yaratıcı " ile de doğal olarak iletişime geçmeye başlıyordum.

### 2.5.1. Hareketteki Değişim

“Kişi sadece kendi hareketi sayesinde ilgili duyusal motor bağımlılık kalıplarını test edip, öğrenebilir.”<sup>34</sup>

Alva Noe

Klasik teknik uygulamalı anatomi dersleri sürecinin, dansçılığımı olumlu yönde etkilemiş, hareket ediş tarzımda temelden bir değişim yaratmıştı. Bu değişikliğin nasıl gerçekleşmiş olduğunu merak etmekteydim. Mabel Todd, “The Thinking Body” adlı kitabında merakımı giderecek açıklamaları vermekteydi. Mabel’a göre hareket, bedenın cevap verme şekli, tepkisidir ve bir refleksler bütünüdür. Önce uyarı alımı gerçekleşir ve proprioceptif sistem sayesinde bedenın gerekli bölümleri kasılarak harekete hazırlanılır. Nefes de bu hazırlığa katılır. Hazırlık sonrası harekete geçme ile hareket cevabı( tepkisi ) tamamlanır. Bu sürecin % 90’ı, biz farkında olmadan gerçekleşir ve beden bölümleri kendiliğinden hareket eder. Harekete yön verense, birçok bilinçli karardır ve harekette sadece% 10’luk payı vardır.

<sup>34</sup> Alva NOE, “Action in Perception” 13



Artık söyleyebilirim ki, aslında Aydın Teker'in bale uygulamalı anatomi sürecinde yaptığımız, kas ve duyu sistemimi yeniden düzenleyerek, hareketin % 90 'lık bilinçsiz kısmı bedenimin en doğru ve ekonomik yoldan gerçekleştirmesini sağlamaktı. Ben bu sayede bedenimden, yönlendirmelerime çok daha yakın cevaplar alabilmeye başlamıştım. Doğru yönlendirmenin ardından gelen doğru güç kazanımı ile bedenim bir solo çalışması için çok daha yetkin duruma gelebilmişti.

### 2.5.2. Gelişen Ve Değişen “Dansçı Beden”in “Koreograf Beden”e Etkisi

“Farkındalık zihinsel, fiziksel, duyuşsal ( görme, duyma, koku, tat, dokunma), proprioseptif ( bedeni iç gözle algılama) gibi çeşitli boyutlarda meydana gelebilir. Farkına varıldıktan sonra, deneyimlemek, kabul etmek ve seçim imkanı doğar. Bedenin farkına varmak, kişinin bedeniyle ve alanla ( çevreyle) ilişkisini yeni ya da farklı boyutlarda deneyimlemesidir.”<sup>35</sup>

Hazal Selçuk.

Yukarda detaylarını vermeye çalıştığım üzere Klasik Teknik Uygulamalı Anatomi Dersleri süreci, bedenimde anatomik ve fonksiyonel değişimler oluşturdu. Bedenim dış dünyayı algılama ve onunla iletişim kurma aracım olduğundan yaşadığım tüm bu değişimler dış dünya ile iletişimimi de değiştiriyordu. Bu da bedenimdeki değişimin sadece kas ve iskelet sisteminde değil, aynı zamanda duyu organlarımda da olmasından dolayı idi. Duyular, duyuşsal ve zihinsel faaliyetleri de etkileyerek, değişimin boyutunu büyütüyordu<sup>36</sup>. Artık bedenim öncekinden farklı olarak algıladığı ve yorumladığı dış dünyaya karşı kendini ifade ederken öncekinden daha farklı

<sup>35</sup> Hazal Selçuk, *Oyunculukta Vücut II: Farkındalık*.

<sup>36</sup> Greg M. SMITH, “*Film Structure And The Emotion System*”, 26.

elemanları kullanıyordu. Yani değişim sadece hareketi yapış tarzımda değil, hareket seğimimde de gösteriyor kendini.

Bu noktada sürece dair bu değerlendirmemi örneklendirmek istiyorum. Hatırlanacağı gibi, başımın yerleşimindeki değişimi, bedenimin mekan ile ilişkisini sağlayan duyu organlarını öyle etkilemişti ki, dengede durmakta bile zorlanmıştım. Yeni duruma adaptasyon sürecinden sonra ulaştığım, anatomik olarak daha doğru olan yeni ağırlık dengem sayesinde herhangi bir hareketi yapma yetkinliğim gözle görülür biçimde artmıştı. Buraya kadar hareket cevap sisteminin bilinç dışı hazırlık aşamasındaki değişimden ve onun sayesinde hareketi yapış biçimimdeki değişimden bahsediyorum aslında. Mekan ile değişen ilişkiye bağlı olarak ise duygusal değişimler başladı; çevreme karşı ilgi ve merak duygusu oluştu. Bu ilgi ve merak, solo eserin yaratım sürecindeki hareket seçimleri etkileyecek, izleme ve takip içeren hareketler eserde yer alacaktı. Sonraları, açılan görme algımın uğradığı bombardımandan yorulacak, bakışlarımı uyarıcılardan çekme tepkisi oluşturacaktım. Bu tepki de görüş alanımı daraltacak, başı bedene yaklaştırma, başı dize yaslama gibi türlü hareketler ile kendini gösterecekti.

### 3. 2008 GÜZ DÖNEMİ VE 2009 İLKBAHAR DÖNEMİ, PROF. AYDIN TEKER'İN KOMPOZİSYON DERSİ TAKİBİ VE “KOREOGRAF BEDEN”İN GELİŞİM SÜRECİ:

“ Dille ifade edemeyeceğin, kendin bile anlayamadığını kompoze etmeye çalışabilirsin.”

Aydın Teker

Kompozisyon dersi, kompozisyon elemanlarının<sup>37</sup> ve her elemanın içerdiği ihtimallerin çokluğunu görmemize yardım edecekti. Böylece, bir eser yaratırken seçim olanaklarımızın ne kadar çok olduğunu anlayacaktık. Bu farkındalığa varmak için her bir öge üzerinde uzun doğaçlamalar yapmamız gerekiyordu. Doğaçlamalar alıştığımız hareket kalıplarını kırdırıp, hareket zenginliğimizi arttırmayı amaçlıyordu.

“Yaratıcılığa seviye atlatan bir özellik yeni fikirlere açık olmaktır. Bu özellik, çevreyi sorgulama ve belirsizliğe tahammül yetisini içerir.”<sup>38</sup>

L.M Choen, D. Ambrose

Dersin akışı içerisinde gördük ki; aynı beden duruşumuz gibi hareket seçimlerimiz de hakkımızda çok şey söyleyebiliyordu. Ve bu seçimler ile aramızda kurduğumuz bağ fazla öznel olabildiğinden bizi daha özgür ve seçenekleri bol bir dansçı olmaktan alıkoyabiliyorlardı. Neden bu kadar

<sup>37</sup> Lynne Anne BLOM, *The intimate act of Choreography*, 3.

<sup>38</sup> B. LEVY- E. LANGER, *Aging*, 46.

bağlanıyorduk hareketlerimize? Kompozisyon dersi sürecinde gözlemediğime göre, kendimizi ifade ediş biçimimize o kadar alıştıyorduk ki, artık ifade yolu ile kendimiz arasındaki farkı bile algılamıyorduk. Ve bizden daha farklı hareket etmemiz istendiğinde, birey olarak, kendimiz olarak reddediliyor hissi yaşayabiliyorduk. Aslında böyle yapmakla kendimizi, seçtiğimiz bir iki ifade biçimine indirgiyorduk. Daha fazlasının bizde olduğunu reddediyor ve belki bu ihtimalden korkuyorduk. Çoğu kez derste; “ama ben böyleyim, bu şekilde hareket ediyorum. Bunun doğru/ güzel olduğunu düşünüyorum” diyen dansçılara rastlıyorduk. Kompozisyon eğitimi ilerledikçe algıları açılan bizler; bildiğimizin, sahip olduğumuzun çok daha ötesinde birçok seçeneğimiz olduğunu fark etmeye başladık. Bu farkındalık ile beraber, alışkanlıklarımızı savunma şeklimiz de değişiyordu; “bu benim seçimim, bu benim tercihim” sözleri ile savunmaya başlıyorduk kendimizi. Gerçekten öyle miydi? Seçeneklerin en azından bir kısmının farkına varıp, her birini deneyip sonunda mı karar veriyorduk. Ya da seçimlerimizi, kendimizin ötesine geçemediğimizden, hatta ötesinin varlığını bile algılamadığımızdan mı hala bu kadar küçük ve bilindik bir çerçevede yapıyorduk.

Sanki benim aklımdaki koreograf ile dansçı da bu noktada ayrılıyordu. Dansçı sözde kendini ifade ederken aslında kendi ifade yolunun savunuculuğunu yapıyordu. Koreograf ise, özde kim olduğunu bulmaya çalışıyordu. İki beraber nasıl çalışacaklardı? Hangisinin ne kadar kendinden fedakarlık yapması gerekecekti? Aslında onlar birbirine kendilerinden verirken, ben; hem dansçı hem de koreograf olan olduğum için, hiç bir şey kaybetmeyecektim. Kaybetme kaygısını olabildiğince bir yana bırakmıştım. Kopup gidenin ben değil, bana yapışan ve beni kısıtlayan biçimler olduğunu seziyordum. Bu ders sürecini, kendimi hangi biçimlerle oluşturup sergilediğimi bana yansıtacak bir şekilde irdeleyecektim. Bu biçimleri algıladıktan sonra onların altındaki öze gitmeye çalıştım. Kendimi daha iyi tanıdım ve “dansçı ben” ve “koreograf ben” ve onların karşılıklı

iletişimi daha da netleştirdi. Solo'mu da tüm bu gelişmelerin ışığında yaratırken soloya dair sorularıma cevap bulabildim.

### 3.1. Kendinin Farkına Varma

“Dans, kendi bedenlerimizle yaptığımız ender sanat formlarından biridir.dance is one of the few arts made out of our own bodies.”<sup>39</sup>

Grove R. , Stevens C. , McKechnie S.

Kompozisyon derslerinde öğrenme aracı olarak kendi bedenimizle çalışıyor olmamızdan dolayı klasik teknik uygulamalı anatomi derslerinde kazandığım her deneyim, kompozisyon dersindeki çalışmalarımı etkiliyordu. Örneğin, ayağı daha dinamik kullanabilme ve yere sağlam basmak kompozisyon çalışmalarımda fiziksel olarak daha zorlayıcı, riskli hareketleri seçmemi sağlayabiliyordu. Bazen de klasik teknik uygulamalı anatomi derslerinde yaşadığım değişimi başka bir boyutta kompozisyon dersinde yaşayabiliyordum. Örneğin derslerden birinde beden bölümleri ile doğaçlama yapıyorduk. Sıra baş ile çalışmaya gelmişti. Doğaçlamanın tek kuralı vardı; “Hareketi başlatan baş olacak.” Bir ara Prof. Aydın Teker, gözümüzü kapatarak harekete devam etmemizi istedi. Normalde gözü kapalı hareket eden bir kişinin daha temkinli olması beklenir. Birçok dansçı etrafına çarpma korkusundan dolayı istedikleri özgürlükte dans edemediklerini ve hareketlerinin aşırı kontrollü ve tutuk olduğunu söyler. Ben ise kendim için hep aksini düşündüm. Normalde olmayan bir cesaret belirirdi bende. O gün de ben bana gelen bu fazladan cesaretin tadını çıkarıyordum ki, Aydın Teker'in başını rahat bırak dediğini duydum. Sanırım başkasına seslenmişti,

<sup>39</sup> GROVE R. - MCKECHNIE S. et al, *Thinking in Four Dimensions: Creativity and Cognition in Contemporary Dance*, 4.

ya da benim üzerime alınmaya hiç niyetim yoktu. Zaten başımdaki fazla kasılmaları bırakmayla ilgili değişimler yaşadığım bir dönemdi, başımı tutuyor olamazdım. Bir süre sonra Aydın teker'in bir daha seslendiğini duydum. Bu sefer isim ile seslenmişti ve başını tutan kişinin ben olmadığımı emin olmuşum. Ama bu sefer Aydın Teker'in sesini çok daha derinden duymaya başladım; "Her zaman daha da ötesi vardır". Başımı biraz daha bıraktım, belki sadece bir santimlik bir değişimdi bu ama artık hiç de cesur hareket edemiyordum. Hareketin doğal ivmesi bedenime geçmişti ve sanki bedenim, kontrolüm dışına çıkmıştı. Arada güven duygumun arttığını hissettiğimde boynumu tekrar kastiğımı görüyordum. Sanki boynumu tutarak, başımı korumaya çalışıyordum. Başı hem serbest bırakmak, hem de cesurca hareket etmek; hem görmek hem de gördüklerimle baş etmek gibiydi.

Klasik teknik uygulamalı anatomi dersi ile Kompozisyon dersi süreçlerinin, araştırmam çerçevesinde, birbirlerini tamamladıkları noktalarını fark etmem ve bu süreçler yardımı ile sorularıma cevap bulmam bu süreçlere ve onların sonuçlarına yargısız bir merakla yaklaşmam sayesinde oluyordu. Yargısız merakla gözlem yapmak, gözlemediklerim arasındaki en ilginç ilişkileri yakalamama yardım ettiğini fark etmem ve eser yaratım sürecine de yargısız bir merakla yaklaşmama yardımcı olacaktı. Böylece bir solo eserin içerdiği dinamiklerin ilişkilerini incelemem mümkün olacaktı.

### 3.2. Daha Çok Ve Dikkatli Bakmak Ve Daha Çok Görmek

“Görme, içgüdü ve son olarak da idrak.”<sup>40</sup>

Loie Fuller

Kompozisyon dersi, herkesin sadece kendi dans çalışmasına odaklanması şeklinde ilerlemiyordu. Başkalarının dans kompozisyonlarını izlemek de, kendi dansını çalışmak kadar önemliydi. Aydın Teker başkalarının çalışmalarını izlemenin, kendi süreçlerimize yardımcı olabileceğini ancak bunun için gördüğümüzü yorumlayabilme yetisine sahip olmamız gerektiğini öngörüyordu. Bu yetiyi geliştirmemiz amacı ile gözlem alıştırmalarına başladık.

Kompozisyon ders akışı içerisinde bazı çalışmalar, “koreograf beden” i irdeleme sürecimde bana ışık tuttular. Sınırlı bir mekanda gözlem yapma alıştırmaları bunlardan biriydi. Üç hafta boyunca her gün seçtiğimiz küçük bir alanda daha önce fark etmediğimiz tüm ayrıntıları yakalamaya çalıştık. Bu çalışma aynı mekandaki en küçük değişimleri fark etmemizi sağlıyordu. Bu çalışmanın, araştırmam için asıl önemli getirisi ise; beni, aynı şeylere farklı yorumlar getirmeye itmesi oldu. Daha önce defalarca gördüğüm ve benim için önem taşıdığını düşünmediğim ayrıntıların beni, ne kadar etkileyebildiğini gördüm. Gördüklerim ile aramdaki etkileşim “Koreograf ben”in ilgisini çekiyordu. “Koreograf ben” bu etkileşimi “solo eraser” aracılığı ile ifade etmeyi seçecekti.

<sup>40</sup> Loi FULLER, *Işık ve Dans, İdil Kemer*, 82

Bilişsel psikoloji kuramlarının çoğu, insan hafızasının ve algısının görsel ve sözselle ifade içerdiğini varsayar<sup>41</sup>.

Grove R. , Stevens C. , McKechnie S.

Gözlem egzersizleri ve buna bağlı sonraki deneyimlerim aracılığı ile anladım ki; gördüklerimi yorumlayışım, o anda sahip olduğum algı çerçevesi içinde olabilir ancak. Bir eseri izlerken de aynı durum geçerli. Fark ettim ki; izlediğim herhangi bir eseri değerlendirirken, bir yandan da kendi yaratıcılığım ayna tutmuş ve kendimi o eser vasıtası ile değerlendirmiş olurum. Bu farkındalık bana, “koreograf beden” ile “dansçı beden” arasındaki ilişkiye dair çok önemli bir ipucu verdi. Ben, bir eser izlerken kendi yaratıcılığımı değerlendirme şansı buluyorsam “Koreograf beden” de kendi yaratıcılığını “dansçı bedeni” izlerken değerlendirebiliyordu. Bu benzerliğe dair detaylı irdelemeyi solo eser süreci bölümünde sunacağım.

Ne zaman daha önce fark etmediğim bir şeyi görme yolu ile algılamaya başlasam o kanal da önüme yeni yaratım yolları açıldı. Bazen bu süreç tersten gerçekleşti ve yaşadığım değişimler algılarımı değiştirdi. Zamanla anladım ki, “koreograf ben”i, gördüklerimden ve duyduklarımın zihinsel sınırlarım içine sızmasına izin verebildiğim kadar zenginleşebilirdim.

Gözlem egzersizleri ile gelen deneyimlerimi teorik alanda değerlendirebilmek üzere konu üzerinde yazılmış kitap ve makalelerden yardım aldım. Atlas Dergi’sinde rastladığım bir makale, sinir sisteminin, çevreden gelen tüm uyarıları algılama yetisine sahip olmamasına değiniyordu; “Uyarıcının özellikleri, kişinin, ilgisi, dikkati ve o anki ihtiyaçları doğrultusunda yapılan elemelerden geçen uyarılar anlamlandırılır. Gördüğümüzü göremediğimiz sayesinde görürüz”<sup>42</sup>. Peki, görmediklerimizi

<sup>41</sup> Bkz. ( 39 ), GROOVE, 4.

<sup>42</sup> Mustafa CEMAL, Görme, Bellek Ve Bakma.



görebilmeye başlamamız ne sayesinde olur? Sorumun cevabını Gestalt kuramcılarının açıklamalarında buldum. Gestalt kuramcıları, görmediğimiz bilgilere ulaşmamızın mümkün olduğunu “keşfetme kuramı” ile açıklıyorlar. Bu kurama göre, kişi daha önce gözden kaçırdığı uyaranları, ancak öğrenme yoluyla fark edebilir duruma gelir.<sup>43</sup> Benim için gözlem egzersizi, gözlem ile öğrenme yoluna dönüşmüştü. Görerek öğreniyor, öğrendikçe daha çok görüyordum. Bu görme ve öğrenme zinciri sayesinde algılarım açılmıştı. Günlük hayattan ya da koreografi çalışmalarından “koreograf ben” i besleyecek imgeler topluyordum. Bu imgelerden “koreograf ben”in ilgisini çekenler, solo yaratım sürecinin parçası olacaktı.

Görmediklerimi görebilmek bana, üretmek için yeni malzeme seçenekleri vermesinin yanı sıra, yaratım süreci içinde istemsiz gelişen ilginç oluşumları kaçırmamamı ve onları sürece dahil edebilmemi de sağladı. Aynı zamanda bu çalışmalar, yarattığı yeni çevresel farkındalık ve algı açıklığı sayesinde alışkın olmadığım kadar çok uyarıyla karşı karşıya kalmama neden oldu. Zihnim, görme duyumun her yeni fark ettiğini, geçmiş bilgi birikimlerimden ve deneyimlerimden yardım alarak yorumlamaya çalışıyordu. Böylece beni, kendimle ve çevremle daha derin bir ilişkiye girmeye zorluyordu.

### 3.3. En Sevdiğim Hareketler

Kompozisyon dersi sürecini, dans kompozisyonuyla yeni tanışan bir lisans öğrencisi olarak değil, kendi yaratım süreçleri üzerinde araştırma yapan biri olarak geçiriyordum. Deneyimlerimin bende yaşattığı duyguları ve düşünceleri gözden geçiriyordum. Duygularımdan hangilerinin beni dansçı olarak etkilediği hangilerinin benim koreografi sürecimde kendini öne

<sup>43</sup> AnaBritannica, 377.

çıkardığı önemliydi. Bazı durumları dansçı olarak benimserken, bir koreograf olarak çok beğenmeyebiliyordum.

En sevdiğim hareketler ile dans etmek, onlar en sevdiğim hareketler oldukları için beni dansçı olarak tatmin ediyordu. Ama bu dansa, izleyici gözü ile baktığımda onu, ciddi eleştiriye tabi tutuyordum. Böyle durumlarda; bu dans, eserim diye ortaya koymak isteyeceğim bir şey değil diye düşünüyordum ve anlıyordum ki; izleyici gözünden anladığım, benim kendi koreograf gözümünden çok da farklı değil. Stephen Cope'un Yoga Quest For The True Self, kitabında okuduğum belirttiği gibi bir durum bu. "İç dünyamızın büyük bir bölümü başkaları tarafından görülüp bize yansıtılmalı. Görülmenin kalitesi de bizim kendimizi nasıl göreceğimizde kime dönüşeceğimizde kritik bir rol alıyor. Kendimizi, bizi gören gözler ile görüyoruz çünkü."<sup>44</sup>

Görme ve gördüğünü algılama, farkındalığın yolunu açsa dahi, yaratıcı tepkileri doğuracağı anlamına gelmeyebiliyordu. Farkına varma sadece eski ve bilindik olan ile yeni arasındaki savaşı başlatabiliyordu. Bu savaşta yeniyi ve farklı olanı kabul etmek hiç de kolay değildi. Kabul etmek ile gelen büyük değişimler bir yana, iki gerçeğim arasında yaşadığım gidip gelme bile, hayatımın bu dönemine ve bu dönemine dair soloma imzasını atacaktı.

### 3.4. Dansın Boyutları

<sup>44</sup> Stephen COPE, Yoga Quest For The True Self,

“Düşünme, yap!”

Aydın Teker

Dansı, diğer görsel sanatlardan farklı, dört boyutlu bir disiplin olarak nitelendirmek istiyorum. Dördüncü boyutu,” dansı biricik ve tekrar edilemez<sup>45</sup> yapan, ana özel oluşu” diye açıklayabilirim. Hatta dans, ana özel oluşunun da ötesine çıkıyor ve isimlendiremediğimiz enerjisi<sup>46</sup> ile başka bir boyut daha sunuyor bize. Hem kendi hem de çevremdeki birçok dansçının deneyimlerine dayanarak söyleyebilirim ki, bir dansçı dansını icra ederken, dört boyutu da olabildiğine deneyimleyebiliyor. İzleyici bir göz için aynı yoğunlukta bir deneyimin olduğunu, hele günümüzde, söylemek biraz zordur sanırım. Koreograf Angus Balbernie'nin doktora araştırmalarında da değindiği gibi; günümüz insanının algıları, cep telefonundan, bilgisayar monitörüne kadar, 7 farklı ekran aracılığı ile iki boyutu algılamak üzere eğitiliyor<sup>47</sup>. Yani üçüncü boyut, anca iki boyutlu ekrandaki yansıması üzerinden algılarımıza ulaşırken, dördüncü boyutu algılayamıyoruz bile. Kendini ancak ve ancak yansımalar aracılığı ile görebilen bizler, artık dış dünyayı da iki boyutlu yansımalar aracılığı ile anlamaya çalışıyoruz.

İzleyici göz ile koreograf gözü arasındaki bağı kurmaya başladığım bu dönemde fark ettim ki; aynı günümüz izleyicisi gibi, benim kendi içimdeki izleyicim olan “koreograf beden” de “ dansçı bedeni iki boyut indirgeyerek algılamaya çalışıyordu. Bu nedenle, iki boyuta sıkışan dansım, hareketsiz imgelere yani şekillere bürünüyordu. Zihnim de şekillerden dans üretmeye çalışıyordu. Rodin'e göre de hareketi yakalamak için hareket halindeki bir objenin bir an içindeki halini zamanda donmuşçasına çizmek gerçekçi sonuç yaratmıyordu<sup>48</sup> Zihni bir yana bırakınca, “bedenin aklı” devreye giriyordu.

<sup>45</sup> Bkz. (4 ), ERTEM

<sup>46</sup> Bkz.( 18 ), TODD, 16

<sup>47</sup> Bkz. ( 14 ), BALBERNIE

<sup>48</sup> Maurice Merleau PONTY, **Primacy Of Perception**, Çev. Carleton Dallery, 185

Anlamıştım ki dans, ancak bedenden çıkınca tüm boyutları ve büyüğü ile kendini gösterebiliyordu. Solo sürecim, hareketi tüm boyutları ile algılamayı bilen dansçı İlkay ile iki boyutta sıkışıp kalmış koreograf İlkay'ın yüzleşmeleri arasından yolunu bulacaktı.

### 3.5. Dinamik İmgeler Bütünü Dans

“Beden, mekan içinde vardır. Mekan içinde hareket eder. Mekan tarafından içerilir. Dansçının yeri, mekandaki deseni, hareket seviyesi ve

yönü, dansçının yarattığı imgeyi açıklar.”<sup>49</sup>

Lynne Anne Blom

Lynne Anne Blom'un sözünü ettiği; bedeninin mekanda konumlanış, hareketin, seviyesi, yönü, enerjisi gibi kavramlar, dans kompozisyon elemanlarıdır aslında. Bu elemanlara, hız, atak, kalite gibi başka elemanlar da ekleyebiliriz. Prof. Aydın Teker ile bu kompozisyon elemanlarından her birini ayrı ayrı çalıştık. Çalışmalar, kavramlar üzerinden doğaçlama yapmak ya da belirli hareketleri bu kavramlar ile yorumlamak üzere oldu. Bu yolla bilgiyi, sözsüz<sup>50</sup> edinmiş ve onu deneyimlemiş oluyorduk. Muzun tadı gibi, ne olduğunu açıklayamadığımız halde bildiğimiz bir tür bilgi bu. Bir dansçı olarak edindiğim bu bilgileri değerlendirirken, doğaçlama sırasında yarattığım durumların da farkına varıyordum. Durum diye ifade etmek istediğim, kullandığımız kompozisyon dersi elemanlarını anlamlandıran, onları imgelere dönüştüren anlardır. Elbette konumuz dans olduğundan

<sup>49</sup> Bkz ( 37 ), BLOOM; 5.

<sup>50</sup> Bkz ( 37 ), BLOOM, 5

dolayı, imgeler de dans kadar çok boyutlu ve dinamik imgeler<sup>51</sup> olacaklardı. Bir dansçının sahnenin arka köşelerinden birinde yumuşak yavaş bir düşüş hareketini bir imge oluştururken, sahnenin ortasında hızlı ve güçlü bir dönüş hareketi yapması başka bir imge oluşturur. Kompozisyon sürecinde deneyimlenmiş dinamik imgelerden bazıları “koreograf ben”in dikkatini çekecekti. İmgelerden bazılarında solo’nun amacına ve çizgisine uygun olduğundan sürecime dahil edecektim. Bazıları ise süreçte, benim farkındalığım dışında belireceklerdi; dönme ve dönüş dinamik imgeleri gibi. Solo sürecimde Bu imgeler, bölünecek parçalanacak, başka durumlarla yan yana üst üste getirilecekti. Ve tekrar bir hareket, dinamik imgeler arayışı başlayacaktı.

### 3.6. Anda Olmayı Deneyimlemek

Bale ve anatomi süreçlerinde, “dansçı beden”i anlamak üzere kullandığım, analiz ve irdeleme yetilerimi sanki kompozisyon stüdyosuna girmeden bir kenara bırakıyordum. Stüdyo bir lunapark gibiydi benim için. Lunaparkta, bindiğiniz her bir oyuncak size, kendine özel bir an hediye eder ve yaşadığınız tüm duygular oyuncakta geçirdiğiniz sayılı dakikalara özgüdür. Ardından hatırlayacağınız sadece o duygunun belli belirsiz izidir. Stüdyodaki ana özel deneyimlerimden bende kalan da, Lynne Anne Blom’un sözsüz bilgi<sup>52</sup> diye nitelendirdiği izlerdi. Sözü olmadığı için de yoğun bir analize gereksinimi yoktu. Zaten fazla analize girilmeye çalışıldığında, izlerin değişkenliği gidiyor ve onlar analiz yapılırken kullanılan kelimenin anlamına hapsoluyorlardı. Bu nedenle kompozisyon sürecinde, farklı bir yol izleyecek ve deneyimlerimi yorumlamayı sürecin sonuna bırakacaktım.

---

<sup>51</sup> Bkz ( 37 ), BLOOM, 31

<sup>52</sup> Bkz ( 37 ), BLOOM, 5

Stüdyodaki deneyimlerimi anı yaşamak olarak nitelendirebilirim: Karşılaştırma, yargı ve kararlardan arınmış, anlamaya çalışmadan, geleni hissetmek, onunla oynamak ve onun senden geçip gitmesine izin vermek. Anı yaşamak salt bir eğlence ya da araştırmanın bir yana atılması anlamına gelmiyordu. Gelen geçen tüm sözsüz bilgileri çocuksu bir merakla izlemek oluyordu: Bildiğini iddia etmeyen ve bu yüzden her tür yeniliğe açık, bilmediğinden dolayı kendini kötü hissetmeyen, hatta öğrenmeyi en temel hakkı sayan, kendini ve çevresini anlamak için her anı, doyasıya değerlendiren bir izleme hali. Anı yaşamak aynı zamanda, sosyal guruplara mahsus kuralları henüz içine sindirmemiş çocuklar<sup>53</sup>kadar açık görüşlü olabilmek demektir.

---

<sup>53</sup> Bkz ( 38 ), LEVY, Aging, 46

## 4. SOLO YARATIM SÜRECİ

Bireyin yaşayacağı dünya kendi dünyasıdır. Kişiler bu dünyada ve kendi problemleri konusunda ancak, dünyayı kendileriyle olan ilişki içerisinde yakalarlarsa bir şey yapabilirler. Ancak kendilerine karşı tavır alabilip, kendilerini reddedebilecek duruma gelirlerse kendilerini olumlayabilirler.<sup>54</sup>

### Rollo May

Benim bir solo eser yaratmaktaki amacım, eserin içerdiği yaratan ve yaratılan dinamiklerin işleyişini incelemektir. Bunun için, kompozisyonda öğrendiğim yaklaşım doğrultusunda hareket araştırmalarına girdim. Hareket ederken bazen bedenimin içine girdim, onunla bütünleştim, bazen de onu dışardan izledim. Kendimi bir dansçı ve bir koreograf olarak daha iyi tanımaya başlamak ile kendimi sunuşumla ilgili seçimlerimde değişimler yaptım. Böylece hem dansçı hem de koreograf olarak, birçok değişimler yaşadım. Araştırmalarım ve irdemelerim sayesinde ben, daha da öz, saydam bir bene dönüşürken, stüdyodaki hareket araştırmalarım da yaratmayı istediğim “solo”ma dönüşmeye başladı. Peki, nasıl oldu da bedenimi anlamaya ve tanımaya çalışmak adına stüdyoda dendiğim birbirinden bağımsız pek çok hareketten ve aynı hareketin onlarca farklı versiyonundan oluşan gaz ve toz bulutu, bir “ben”liğe, bir yaşam biçimine, bir soloya dönüşecekti

### 4.1. Yaratıcılık

<sup>54</sup> Bkz ( 16 ), MAY, 15.

Yaratacağım “solo eser sürecim” sadece hareketleri arda arda koymaktan ibaret olamazdı. “Solo eser”in oluşum aşamasına dair sorularıma yanıt verebilecek bir süreci içermesi gerekiyordu. Çalışma sürecim, yaratımla olan ilişkimi, bu ilişki içersinde izlediğim yolu, yol içinde verdiğim karar ve tepkileri anlamama destek olduğu ölçüde hazırlamakta olduğum“eser metni”ne hizmet etmiş olacaktı. Hem bir dansçı olarak sahip olduğum deneyimlerimi irdelemem; tercihlerimi görmem, sıkıştığım noktaları fark etmem vb. hem de koreograf olarak nelerin ilgimi çektiğini irdelemem konusunda desteğe ihtiyacım vardı. Ancak bu farkındalıklara vardıktan sonra, iki farklı rolü üstlenen “ben” arasında bir uzlaşmaya varabilirdim. Bu konuda sosyolog ve sanatla terapi uzmanı Defne Ertur Bekdik’den yardım istedim. Bekdik ile, yaratım sürecimin, cevap arayışlarıma ışık tutabilmesi için, kendi dans geçmişim üzerinden, farklı disiplinler aracılığı ile farkındalık ve yaratıcılık üzerine çalışmalar yaptık. Bu esnada “ dansçı ben”in ve “koreograf ben”in istemli ve istemsiz yaptığı tercihleri yani olaylara karşı oluşturduğum hareketler ve duygusal cevapları gözlemledik. Bu sayede yaratım sürecimde beden hafızamdan çıkan hareketler ile duygusal ve hayat deneyimlerim arasında bağ kurabildim. Bu bağlar, bir hareketi yaparken yaşadığım duyguyu anlamlandırabilmeme de olanak sağladığından, hareketleri parça içinde benim için doğru ve işler bir yere oturtmamda yardımcı oldu. Sonuçta ortaya çıkan “solo eser” de sadece yan yana gelmiş hareketler bütünü değil, yaratım esnasında, hem koreograf hem de dansçı “ben”in geçirdiği evreleri içeren bir bütünü oluşturdu.<sup>55</sup>

## 4.2. Dönüm Noktaları

---

55 Defne Ertur BEKDİK, Sanatla Terapi Yoluyla Özgürleşen Sanatçı ve Eser Yaratım Süreci (Bkz Ekler 6.2.)



Yukarıda bahsi geçen çalışmaların ışığında ilerleyen solo yaratım sürecimde belirleyici olduğuna inandığım bazı dönüm noktaları var. Bu dönüm noktalarına ve getirdikleri sonuçlara değinmek istiyorum.

#### **4.2.1. Yaratma Korkusu, Başlamaya Direnç Gösteren “Koreograf Ben” ve Yardımcı Unsurlar**

“Yaratıcılık başkaldırıdan doğar”.<sup>56</sup>

Rollo May

Yaratmak, var olan düzeni bozup yeniden derlemek demekti benim için. Yaşamda bir farklılaşma yapmaktı. Bu farklılaşmanın ilk başlangıç anı; gerçekleşecek değişim büyük ya da küçük olsun, sıkıntılı olurdu. Bekdik ile çalışmalarımızda yaşadığım bu duyguyu şu şekilde ifade etmişim; “korkmak ile delicesine kendimi ortaya atmak istemenin arasındaki o sıkışmış duyguların bariyerini aşmamaya çalışmak”. Bu sıkıntılı “ben”i Rank’ın bahsettiği bireysel olma güdüsü ve farklı olmayı kaldırabilme ile sistemin potasında erimiş böylece kabullenilir olma arasında gidip gelen ve kendini oluşturmanın ve yaratmanın son aşamasına geçemeyen karaktere benziyordum. Rank bu karakter için çevrenin yaptırımını değil kendi seçimlerini takip etmek isteyen ama suçluluk ve çelişki hissedip yaratıcılığın son aşamasına bireylerdir der<sup>57</sup>. Eğer ben, o ilk karşılaştığım görünmez engeli geçebilsem, var olan bilindik düzenin değişmesi ihtimalinden korkan<sup>58</sup> direncimi kırabilirsem, önümdeki yaratıcılık yolu açılmış oluyordu. Bazen o ilk engelle cebelleşip dururken ilerliyorum sanırdım. Sonuçta, iki boyutlu düşüncede kalmış,

<sup>56</sup> Bkz ( 16 ), MAY, 56

<sup>57</sup> L.M. CHOEN- D. AMBROSE, *Adaptation And Creativity*, 13

<sup>58</sup> Bkz. ( 16), MAY, 49, 54

şekilsel, sözde yaratıcı eserler çıkardı. Dünyanın fazla mantıklı işleyişinden kopmak, yaşam biçiminin düşünsel baskılarından kurtulmak ve hayattaki tehlikelere karşı takındığım koruma kalkanlarımı bırakıp, kendimi, stüdyonun yalnızlığına bırakmak için süreç öncesi bir ön sürece ihtiyacım vardı. Ne kadar hafiflerse zihnim, bedenim o kadar yükseğe uçuyor ve o kadar kolay geçiyorum engellerin üzerinden. Zihnimi hafifletme ihtiyacımı net olarak, Bekdik ile gerçekleştirdiğimiz bir resim çalışmasında görmüştüm. Resimde kendimi, yaratmış olduğum renk karmaşasının üzerinden uçan martı ile simgeliyordum.<sup>59</sup> Zihnimin ve bedenimin alışkanlıklarını yani güvenli diye tutundukları sabit zemini ne kadar silkelersem alttaki öz ve ilginç izlenimlerle başlayabiliyorum yaratmaya.

Diyebilirim ki, bu sayede “dansçı ben” özgürleşirken “koreograf ben” de kendini bırakıyordu ve tek bir doğru olmadığını görüyordu: Sadece farklı parçalar ve bu parçalar sayesinde yaşanan farklı duygular, duygular vardı. Bu da ona başka farklılıkları araştırması için cesaret veriyordu. Yine Bekdik ile yaptığımız başka bir müzik çalışması da ritim, melodi, kullanılan enstrümanlar aracılığı ile farklı bir disiplinde yaratılmış kompozisyonlara bakış açım, koreograf olarak kendimi hangi kalite ve dolayısıyla duygu durumlarına yakın hissettiğimi algılamama yardımcı oldu<sup>60</sup>. Kısacası müzik eserime eşlik edecek bir unsur olmaktan ziyade süreci destekleyen, iki “ben” arasındaki uyumlaşmayı sağlayan araçlardan biri oldu.

#### 4.2.2. Hareket Araştırması

<sup>59</sup> Bkz. Fotoğraf 6.3.12.

<sup>60</sup> Bkz, (55) BEKDİK

Dünya “algılayan”a kendini, hareket ve etkileşim aracılığı ile sunar.<sup>61</sup>

Alva Noe

Prof. Aydın Teker’in bale ve kompozisyon derslerini takibim sırasında ayağı daha dinamik kullanabilme ve yere sağlam basmam sayesinde fiziksel olarak daha zorlayıcı, riskli hareketleri seçebiliyordum. Nefesim artık hareketlerimle savaşıyordu, daha iyi nefes alıyordum. Bedenimdeki anatomik asimetrielerin de azalması ile bedenimden daha fazla performans alıyor, daha az yoruluyordum. Gözlerim açılmıştı, hareket ederken etrafıma meraklı gözler ile bakıyordum. Omuzlarımın artık eskisi kadar sıkışık değildi ve kollarım özgürleşmişti. Kollarım mekanın her noktasına uzanmak istiyorlardı. Solo’m da kullanıp kullanmayacağıma çok da önemsemeden tüm bu yeniliklerin bedenimde yarattığı hareketler ile oynuyordum. Kendimi çok aç hissediyordum. Mekan, zaman, duygular besinlerimdi. Mekanı, zamanı ve duyguları içime alıp sindirip onlardan ürettiğim hareketleri yine zamana, mekana ve duygularıma geri veriyordum. Stüdyodaki hareket araştırmalarım bu şekilde bir süre devam etti. Ta ki; yüzeye en yakın ifade biçimlerim tükenene kadar, kendi klişe ifadelerimden kurtuluncaya, saplanıp kaldığım hareket biçimleri artık benden sıkılıp stüdyoyu terk edinceye kadar. Artık dipteki birikimler kırırdanmaya başlamıştı.

Hareket araştırması birçok farklı biçim ve kalitede hareket üretmemi sağladı. Ürettiğim bu hareketlerden bir eser yaratmak için, onlar dış gözle bakmam gerekiyordu. Bu dış göz “koreograf ben”in gözleri olmalıydı. “Koreograf ben” seçimlerini neye göre yapmalı sorusunun yanıtını ararken, yaratım sürecimde yeni bir dönüm noktasına girdim.

---

<sup>61</sup> Bkz. ( 34 ), NOE, 1.

### 4.2.3. Hareket Araştırmasına Dış Göz Olarak Bakmak

“Karar bilgi ve kavramadan önce gelir. Kavrama dünyada yaşamak için kararlar verdikten sonra ortaya çıkar.”<sup>62</sup>.

Rollo May

Solo eser yaratma kararımı verirken kendi bedenimden başka bir çıkış noktası olmamasına karar vermiştim. Ancak bu durum bir eser, oluşturma noktasında beni zorluyordu. Ne anlatmak istediğim bir hikayem vardı ne de konusal ya da kavramsal olarak bir çıkış noktam. Esinlendiğim bir metin, bir resim de yoktu. Ne yapmalıyım sorusu zihnimi kuralıyordu. Hareket araştırmalarımın video çekimlerini tekrar tekrar izleyip içersinden “solo eser”i oluşturacak bütünün parçalarını bulmaya çalışıyordum. Ekranda izlediğim iki boyutlu dansçının yaptıklarından, ilgimi çeken durumları stüdyoda tekrar denemeye çalıştığımda, yine iki boyutlu aynanın yardımına başvurdum “Koreograf ben”in aynada gördükleri, daha önceden televizyon ekranında gördüklerine benziyordu ama bu görüntü, hareketi çok farklı şekillerde tanımlayan “dansçı ben”i tatmin etmiyordu. Kendimi iki “ben”in seçimleri arasında ve stüdyonun dört duvarı içinde sıkışmış hissediyordum. Çözümü dansıma dair akılsal çıkarımlarda ve kurgularda arıyordum ama bu da sonuç vermiyordu. Bekdik ile bu iki boyutta sıkışmışlık hissinden ve zihinsel kurgudan uzaklaşmak adına bir çalışma yaptık. Gerçekleştirdiğimiz bu çalışmada Bekdik’in önermeleri doğrultusunda, resim, enstalasyon, müzik gibi farklı ifade yolları ile dans biyografim üzerinden bir sunum hazırlamaya başladım. Çalışmanın beni nereye götüreceği hakkında hiç bir fikrim yoktu. Sunuma hazırlık sırasında çok da farkında olmadan neden dans

<sup>62</sup> Bkz. ( 16 ), MAY, 14.

ettiğime dair sorularımın cevabını aramaya başlamıştım. Bekdik, üzerinde çalışmaya alışkın olmadığım bu disiplinlerin aracılığı ile kendimi hiçbir yaratımsal ya da sanatsal kaygı gütmeyen ifade etmemi sağlamıştı<sup>63</sup>. Böylece sunumun oluşum aşamasında, duygu ve deneyimlerimle ilişkiye geçerken akılsal değil daha tepkisel bir yol izleyebildim.<sup>64</sup> Cevaplarımı bulma yolunda yaşadığım sorun ve çıkmazlara karşı ürettiğim tavır, hayattaki çözüm üretme biçimlerim ile benzerlik gösteriyordu. Ben kendimle, hala farkında olmadan, yüzleşip, tanışıyordum. Kendime dair edindiğim bilgi aynı kompozisyon dersinde edindiğim sözsüz bilgi<sup>65</sup> gibi deneyim ve izlenim hazneme yazılıyordu.

‘Zihnimin dışında bir dünyaya inanmak zorundayım. Anımsayamasam bile eylemlerimin hâlâ anlamlı olduğuna inanmak zorundayım. Gözlerimi kapattığımda dünyanın orada olduğuna inanmak zorundayım.’<sup>66</sup>

### Memento' 2000

Deneyimle gelen çok da bilinçli olmayan farkındalık sayesinde yeni ve farklı çözüm yolları üretmem de mümkün oluyordu. Bu hal ile bilinçli bir noktadan iletişime geçmek de sanki mümkün olmaya başlamıştı. Önce deneyimliyor, sonra anlamlandırabiliyor ve ne olup bittiğini anlayabiliyordum. Düşüncelerim deneyimlediklerimle farklı bir noktada iletişim kuruyordu. Bu dönemde, o ana kadar “koreograf ben” diye nitelediğimin, koreograf olamayacak kadar dar bir alanda düşünen ve kendini aynadaki iki boyutlu yansıması ile algılamaya çalışan yanımı fark ettim. Elbette böyle bir “ ben” in yaşamı tüm boyutları ile algılayan ve kendini, tüm benliği ile ifade edebilen dinamik “dansçı ben” ile anlaşması

<sup>63</sup> Bkz, (55) BEKDİK

<sup>64</sup> Bkz. Fotoğraf 6.3.9, 6.3.10., 6.3.11., 6.3.12.

<sup>65</sup> Bkz. ( 37 ), BLOOM;5.

<sup>66</sup> Bkz. ( 42 ) CEMAL.

çok zordu. Artık bu iki boyutlu “ben”, ki buna zihnim demeyi tercih ediyorum, kendinden daha iyi düşünen bir “ben”in varlığı olarak nitelendirdiğim “bedenin aklı”nı kabul etmiş ve onun yaratım sürecini yönlendirmesine izin vermişti. Defne’nin de ön gördüğü gibi, yaratım esnasında zihnimi sürece sokmaya çalışmak yerine, bedenime ve daha bütünsel anlatım yöntemlerine yer açmıştım. Sonuçta anladım ki; bana ne anlam ifade ettiğini önceden bilmem gerekmeden de bir takım ifadelendirmeler/anlatımlar yaratmam mümkündü. Geçirdiğim bu deneyim sayesinde fark ettim ki; elimdeki hareketler öbeğinden kendini öne çıkaran bazı durumlar, dinamik imgeler vardı. Bu dinamik imgeler, hem “dansçı ben”in, hem de “koreograf ben”in ilgisini çekiyorlardı ve her stüdyoya girişimde, farklı biçim ve zamanlamalarla tekrar tekrar canlanıyorlardı. Bana seslenen ama ne demek istediklerini henüz anlayamadığım bu hareketli imgelere solo’ m da yer açmaya başladım.

#### 4.2.4. Çalışmalarda Öne Çıkan Dinamik İmgeler

Birey yalnızlıkla başa çıkmak için dans eder, Sembolik olarak kendini kendi insanları ile ilişki haline sokarak; müstakil bir gözlemci olarak, görsel ya da kinestetik bakımdan kendi izleyicisine dönüşür- süper ego toplum için bulunur. Kişiye özel solo dans Dewey’in bahsettiği “iç diyalog” ya da “monolog” ile benzeşir; “görünüşte kendi içinde kilitli ama “ürün” ve “yansıma” başkaları ile söyleşi halinde. Biz başkaları ile onlar da bizimle konuşmuyor olsalardı biz kendimizle konuşamazdık.”<sup>67</sup>

Bir dans eden İlkay var, bir onu izleyen koreograf İlkay. Yapan ve izleyen İlkay’ın onları izlediğini düşündüğü izleyici var, ve yine onları geri izleyen İlkay. Solo yaratım sürecinin hiçbir aşaması yok ki, bu gerçekler;

67 J Blacking- J.W. Kealiinolonoku, The Performing arts: music and dance, 30

izleme ve izlenmeye dair durumlar geçerli olmasın. Tüm bu görme, görülme, izleme ve izlenilme karmaşası yine bireyin kendisini algılamak için başkalarına ihtiyaç duyması<sup>68</sup> ile ilişkili. Bir dansçının, dansına anlam verebilmesi için bir koreografa, koreografin kendi özünü anlayıp yansıtabilmesi için bir dansçıya ve her ikisinin de yaratılan eserin aracılığı ile kendilerini bütünleyebilmek için izleyiciye ihtiyaç duyma durumu bu. İzleyicinin kesintisiz varlığı ve izleyici koltuğuna oturduğum kişileri kim olarak nitelendirdiğim, izleyenlere karşı ürettiğim duygunun ve geliştirdiğim tavrın kalite ve biçiminin yaratılmasında rol oynuyordu. Hareketime yansıyan bu kalite ve biçimler ile dansımda, çekingenlik, korku, kendini kapama, cesaret, harekete geçme durumları oluşuyordu. İzleyici koltuğuna oturduğum kimlikler solo yaratım sürecindeki mekansal, zamansal, kalitesel seçimlerimi nasıl etkiliyorlardı? Stüdyoda tek başıma “solo” mu çalışırken kime meydan okuyorum ya da meydan okumaktan çekiniyorum. Başka gözlerin beni bana anlamlı kılacağı mı beni direk meydan okumaktan alı koyuyordu? İzlenmeyi ret ettiğim anlar hangileriydi? İzleyici gözü benim kendimi anlamlandırmama aracı ise, kendimi izleyici durumuna soktuğum anlarda izlediğim insanların kendini anlamlandırmasında benim de payım olabilir miydi? Tüm bu sorularımın cevabını eser yaratım süreci içerisinde, “dansçı beden”in ve “koreograf beden”in “solo eser”i oluştururken yaptıkları seçimleri, yarattıkları dinamik imgeleri incelerken bulmaya çalıştım. Bir yandan da cevap arayışlarımı Bekdik ile çalışmalarımızla desteklemeye devam ettim<sup>69</sup>.

#### 4.2.4.1. İzlemek

<sup>68</sup> Bkz. ( 44 ), COPE.

<sup>69</sup> Defne Ertur Bekdik'in önermeleri ile hazırladığım sunumda yazılı “ yaşıyorsunuz çünkü ben dans ediyorum” ifadesine, üzerini yarı şeffaf bir kağıt ile örterek yer verdim. (Bkz. Fotoğraf 6.3.11.) Bekdik sunumu yorumlamamı istedi. Bana göre bu yazı, başka insanların yaşıyor olmasını kendi varlığına bağlıyor olmasından dolayı çok iddali ve meydan okur bir tavır içeriyordu. Meydan okuma, üzeri perdeleyerek sunulduğu için yumuşatıyordu sanki, ifadenin meydan okuduğu gizleniyordu. İfade çok direk değil dolaylı yoldan kendini gösteriyordu. Bu yarı örtülü yazıya baktığımda sanki yanın kendisini değil ama yansımasını görüyordum. Ayrıca yazı, izleyici ve performansçı rollerinin birbirine karıştırıyordu. Şeffaf duvarın bir yanında izleyici diğer yanında performansçı vardı ve birbirlerini izliyorlardı. Araştırmam ilerledikçe bu yorumumun altında “Bir şeyi gördükten hemen sonra, aynı zamanda kendimizin de görülebileceği” (BERGER, *Görme Biçimleri*,9) ve “iç dünyanın büyük bir bölümünü görebilmemiz için başka gözlerden ihtiyaç duymamız” (Stephen COPE, *Yoga Quest For The True Self*) durumları yatıyordu.

Çalışmalarda tekrar tekrar karşılaştığım izleme isteği farklı biçimlere bürünüp koreografimde yer aldılar. Etrafımı izleyerek görüş alanıma giren alanı tanımaya çalışıyordum. Görüş alanım, dış dünyanın sınırlarını çiziyordu<sup>70</sup>. Kendimi ifade etmek için bu sınırların içini kullanabilirdim. Bir yandan da daha önce bakmadığım noktalara bakarak onları da dış dünyanın sınırları içine alıyordum.

#### **4.2.4.1.1. Uzanma**

Yerde sırt üstü uzanmak ve tam bir bırakmışlık halinde etrafı izlemek<sup>71</sup>, sözde pasif ama içerdiği yoğun potansiyel enerji ile “dansçı ben”in içine girmekten hoşlandığı bir durum ve birazdan bir şey olacağına işaret etmesi ile “koreograf ben”in dikkatini çeken dinamik bir imge oluyordu. Yeni bir başlangıcın habercisi olan bu imge koreografinin de başlangıcına yerleşti.

#### **4.2.4.1.2. Göz İle Takip**

Çevreme sanki olup biten her şey benim için çok yeni imiş gibi bakınmak<sup>72</sup> tam da geçirdiğim süreçteki beni tarif ediyordu. “Dansçı ben” bilinçsizce kendini bu bakınma ve gördükleri tarafından uyarılma halinde buluyordu.

---

<sup>70</sup> Bkz. ( 48 ), PONTY. 189

<sup>71</sup> Bkz fotoğraf 6.3.3.

<sup>72</sup> Bkz Fotoğraf 6.3.2.



Mekanda ilerleyeceğim noktayı hedefleme, hedefe ilerleme de çevremde gördüklerimle ilişkiliniyordu. Karar verme anlarımda içsel değil dışsal yani görünen dünya etkili oluyordu. Bu durumda görme çevreyi izleme ya da bir hedefe doğru ilerleme belki ona doğru atağa geçme bazen de ondan uzaklaşma olarak kendini gösteriyor. Bekdik'in önermeleri ile hazırladığım sunumumdaki<sup>73</sup> ile aynı yaklaşımı burada da sergiliyordum. Hedeflerin neredeyse hiç birinde başka bireylerle ( izleyici ile) göz göze gelmeyi seçmiyorum. Nadiren izleyiciye yönelen bakışlar, meydan okumak isteme ama meydan okuduğunun belli olmasından çekinen<sup>74</sup> bir tavrı sergilerken, yine meydan okuma kavramını görme ve görülme ile bağdaştırıyorum.

#### 4.2.4.1.3. Tepetaklak

Dünyayı tersten görmek keyif veriyordu. Tepetaklak olmak<sup>75</sup>, görüntünün oluşmasında benim de payım var dedirtiyordu. Dizleri göğsüne çekik halde, ellerinden de yardım alarak başın üstünde duran, ve bu halde etrafını ve izleyiciyi gözleyen "dansçı ben", kendini ve dünyayı alt üst edebilme yetisine sahip olduğunu hissediyordu. Bu durum onu da yaratıcıya dönüştürüyordu çünkü dansçı, dış dünyayı organize ediyordu. Dünyayı yeniden ve farklılaştırarak yarattığını hissederken ve yarattıklarını izlerken bile dizi göğsünde, olabileceği en küçük pozisyona giriyordu. İzleyicinin de içinde bulunduğu görünen dış dünyayı kendine göre yeniden yaratmak bir meydan okuma ise, dansçının kendini küçültmesi meydan okuduğunu örtme çabasıydı. "Koreograf ben" ise içten içten, izleyicinin sunulandaki alt üst olmuşluğu ve gizlenmiş meydan okumayı algılamasına sebep olacağına inandığı bu imgeyi koreografiye yerleştirme kararı aldı.

<sup>73</sup> Bkz Fotoğraf 6.3.10

<sup>74</sup> Bkz Fotoğraf 6.3.1.

<sup>75</sup> Bkz Fotoğraf 6.3.4.

#### 4.2.4.2. İzlemeye Ve İzlenmeye Tepki

Bakmak bir seçme edimi ise ve yalnızca baktığımız şeyleri görüyorsak ve görme eylemi çift yönlü bir eylem olduğundan gördüğümüz tarafından aynı anda görülüyorsa<sup>76</sup>; “dansçı ben”in görülmek istemediği anda yapması gereken bakmamaktır. Bakmamanın, dansçının görülüyor olduğu gerçeğini değiştiremeyeceği doğrudur ama dansçı bu şekilde görülmeye ve izlenmeye olan tepkisini ortaya koyabilir.

##### 4.2.4.2.1 Alını Dize Koymak

İzlenmek istemeyen dansçı, görmediği anda görülmeyecekmişçesine, bakışlarını kendinden başka şeyleri göremeyeceği pozisyonlara sokuyordu. Yumulup küçülüp, anını dizinde dinlendirirken sadece kendi karnını ve bacaklarını görerek, izlenmediğine dair kendi kendini telkin ediyordu<sup>77</sup>. Bu arada “koreograf ben” görmeme ve görülmeme çabası içindeki dansçıyı izlemekten zevk alıyor ve bu nedenle temelde uyuşmayan ikili, her defasında bu kendini yadsıyan sahneyi parçada yer vermekte hemfikir oluyorlardı. Bu kendi içinde kapanma durumu, izleyiciye ilk direk bakışın gerçekleşeceği andan bir önceki andı. Birbirine zıt iki an arka arkaya gerçekleştiğinden içerdikleri imgeler de kuvvetleniyordu.

##### 4.2.4.2.2. Sırtını Dönmek

<sup>76</sup> John BERGER, *Görme Biçimleri*, 9.

<sup>77</sup> Bkz Fotoğraf 6.3.5.

Sırtını dönmek<sup>78</sup>, ama nereye? Nerede ve kime göre? Tek başına stüdyoda çalışırken bile yalnız olmayacağını bilen dansçı ya da koreograf, kendini ve başkalarını kandırmaya çalışmadan, var olduğunu farz ettiği bakışlara, kendi bakışları ile karşılık vermeyeceğini gösterircesine sırtını dönüyordu. Hatta çoğu zaman bu öyle bir dinlenme noktasıydı ki, bir yandan da yere uzanıyordu.

Düş kırıklığı, rahatsız edici anlar ve bu anlarla baş etme çabalarını da hep sırtı dönük olarak gösteriyordum. Yani tam göstermiyordum. Burada yine yaşadığım gerçekliğin derecesini yumuşatmaya çalışmak ve kendimi yarı şeffaf bir duvar<sup>79</sup> ardından ifade etmem devreye giriyordu.

#### **4.2.4.3. Dönmek**

Görüşümüz sürekli olarak canlıdır, hareketlidir; her şeyi çevresindeki bir çember içinde tutar; bulunduğumuz durumda bizim için var olabilecek her şeyi gösterir bize.<sup>80</sup>

John Berger

##### **4.2.4.3.1. Kendi Etrafında Dönmek**

---

<sup>78</sup> Bkz Fotoğraf 6.3.6.

<sup>79</sup> Bkz ( 64 )

<sup>80</sup> Bkz. ( 74 ), BERGER, 9.

Kendi etrafımda dönmek<sup>81</sup> birçok farklı formda tekrar tekrar canlandırdığım hareketlerden biriydi. Yerde, sırt üstü ya da cenin pozisyonunda, ayaklar ve eller yerde, baş aşağı doğru sarkarken ya da başımın tepesi yerde iken dönmek ve dönerken hızlanmaya çalışmak yaşattığı iç dinamik ve çevreyi algılatma biçimiyle “dansçı ben”in öncelikli seçimlerindendi. Bir yandan merkez kaç kuvvetinin dönme ekseninden uzaklaşma eğilimi, bir yandan merkezci kuvvetin dönme eksenine doğru çekişi ve hangisinin kazanacağını bilmeden dönmek çok heyecanlı oluyordu. Denge devamlı değişen dengesizliklerle sağlanıyordu. Gothe'nin dediği gibi “Başkalaşım düşüncesi Merkezkaç kuvveti gibidir; ona karşı bir ağırlık bulamazsak sonsuzlukta yitip gidebilir.”<sup>82</sup> Bu fiziksel gerçek yarattığı izlenim ile koreograf için de ilginç imgeler oluşturuyordu.

Devamlı dönmek de bir çeşit durağanlıktı sanki<sup>83</sup>. Kuvvetlerin birbirini nötrlediği ama bir kuvvetin her an diğerinden baskın çıkıp, dengesizliğin dengeye galip gelebileceği, her an yeni ve beklenmedik bir şeyin olabileceği potansiyeline sahip bir durağanlık. Dönüş, spiral imgesi gibi imgeleri Bekdik ile yaptığımız resim çalışmasında da kağıt üzerinde kendimi ifade ederken kullanmış ve bunu dönüşüm ile bağdaştırdığımı analizimiz sırasında fark etmiştim Ne zaman karşılaştığım bir durumda farklılık oluşturmak istiyorsam ya da sıkışmışlık hissinden kurtulmak istiyorsam orada farklı biçimlerde dönme imgeleri kendini gösteriyordu ve dönmeden uzanan net bir yol, bir çıkış, yeniye bir yolculuk belli ediyordu kendini. Görünürde belki belli olmayan iç bir dinamik değişikliği sebebi ile Merkezci kuvvetten biraz olsun kurtulup yörüngesinden fırlayan ve bambaşka yerlere ilerleyen bir nesne gibi.

Etrafında dönerken her şey de benim etrafımda dönüyordu aslında.

<sup>81</sup> Bkz Fotoğraf 6.3.7.

<sup>82</sup> Ernst FISHER, **Sanatın gerekliliği**, Çev. Cevat Çapan, 122.

<sup>83</sup> William Bixby, **Gallileo ve Newton'un Evreni**, çev. Nermin Arık, 158

Çocukça bir mutluluk ve tatmin yaşatıyordu bana. Bir dansçı olarak bu tatmini yaşarken bir koreograf olarak bilinçsiz olarak hissediyordum ki; bu dönüş dışardan izlense de, mekanda dönüşün olduğu yere doğru bir yoğunlaşma yaratıyordu ve mekanın ufak da olsa bir bölümü dansçının etrafında dönmeye başlıyordu.

#### **4.2.4.3.2.Kendini Çevrelemek: Ulaşabileceği En Uzak Noktalardan Daire Çizmek.**

Bacaklarla ve kollarla uzanabileceği en son noktalardan mekanda daireler çizmeye çalışmak sanki iki farklı durumu da içinde barındırıyordu. Bunlardan biri yaşamımın sınırlarını, bu sınırlar içinde sahip olduklarımı sunma ve kendimi sunduğum paketin bütünün tam ortasına geçirme durumu. Bana dair olanları ortaya koyduğum ve izleyicinin ( koreograf ben ya da seyirci ) aracılığı ile kendime, kendimi ne şekilde oluşturup sunduğumu fark ettirme çabası. Bir diğer durum ise uzanabileceğim noktadaki beni tatmin etmeye yetmemesinden gelen daha uzakları merak ve daha öteye geçme arzusu.

#### **4.2.5. Eşik**

Koreograf ile dansçı kimliği arasında gidip gelen bedenün ürünü olan “Eşik”, dansçının ve koreografin, kendini ve birbirlerini olabildiğince dolaysız yollardan tanıma süreci içinden doğdu. “Eşik”, kendini tanıma sürecinin, aynı beden içindeki iki ayrı dinamiğin uyumsuzluktan uyuma geçişinin, bu geçişin yarattığı sıkıntıların ve rahatlığın ifadesi oldu.

Diyebilirim ki; eşik, direk bir hikaye anlatım kaygısı taşımadığı halde, çok net ve dolaysız olarak geçirdiğim süreci yansıtıyor. Araştırmanın en başından beri yaşadığım, görme dilemması<sup>84</sup> ve buna bağlı olarak gelişen, kendini tanımlamada yaşadığım sıkıntı “Eşik”te gösteriyor kendini. Ayrıca “Eşik”, Kendini tanımlayabilmek için, dinleme ve kendinle kalma çabasını da açığa vururken; dinginlik ve gerilim, panik ve sakinlik, halsizlik ve güçlü olma durumlarına girip çıkıyor. Kendine dair anladıkları ile kendini oluşturup sunan “ben”in, bütünü sınırları içinde sıkışmasını ve bu sıkıntının ürettiği değişim potansiyelini gösteriyor. Sınırları aşma korkusu ile arzusu arasında duran “eşik”, değişim potansiyelinin büyüüp sınırları patlatmasını ve sonrasında rahatlığını bizimle paylaşıyor. Böylece umudun varlığını konuşuyor.

“Eşik” dış dünyaya olan meraktan da bahsediyor. Eserde, merakın getirdiği bir izleme hali kendini gösteriyor. John Berger’in söylediği gibi, “Bir şeyi gördükten hemen sonra, aynı zamanda kendimizin görülebileceğini de fark ederiz”<sup>85</sup>. Bu nedenle dış dünyaya olan merak onunla kopmaz bir bağa dönüşürken, “Eşik” bu kopmaz bağın ortasında duruyor. Görmenin ve görülmenin farkındalığı içinde, bir yandan güvenden bahsediyor bir yandan korkudan. Bir yandan kabulden bahsediyor bir yandan ret etmekten. Gözlerle dinleme halini içeriyor; bazen içi, bazen dışı... İki şeyi alıp ondan bir tane yapabilmekten bahsediyor. Vazgeçmelerden ve inat etmekten ve hatta ikisinin arasında kalmaktan, bir yandan güvenden bir yandan korkudan bahsediyor. Dansçı ve koreograf eşğin bir o yanına düşüyorlar, bir bu yanına. Eşik iki yakayı birbirine bağlayan bir ip, dansçı ve koreograf ip dansçıları... Düşerken ayakları ipe takılıyor, tepetaklak sarkıyorlar ve hala bir oraya sallanıyorlar bir buraya. Tepetaklak olsa bile gözlüyorlar dünyayı. “Eşik”, bir şeyleri daha farklı görmek istemenin özlemi ve değişik tatlar almaya çalışmanın ta kendisi oluyor. “Eşik” oyunu çok ciddi oynayan bir kızın oyundan kafasını çıkarıp etrafa bakmasını anlatıyor.

---

<sup>84</sup> Bkz. ( 42 ) CEMAL.

<sup>85</sup> Bkz. ( 74 ), BERGER, 9

## 5. SONUÇ

“Eşik”in yaratım süreci ile paralel gelişen araştırmamdaki gözlemlerime göre; solo yaratım sürecinde, bazen dansçı bazen de koreograf kimliğine bürünüyordum. O anda üzerime aldığım kimliğe göre, solo yaratım sürecindeki ihtiyaçlarım değişiklik gösterebiliyordu. O kimliğin dönüştüğü beden özelliklerini ve ihtiyaçlarını yanlış ya da eksik tanımlamam, iki ayrı kimliğin çeliştiği yanılısamasını getirebilirdi. İçine girilen kimliğin özellik ve ihtiyaçları doğru tanımlandığında ise, dansçı ve koreograf kimliklerinin, bir bedende ifade biçimine dönüşebilmek için birbirini tamamladıkları sonucu ortaya çıktı.

Bu sonuca göre; dansçı kimliğine bürünen bedenin ( dansçı beden), koreograf kimliğine bürünen bedenin ( koreograf beden) kendini ifade etmesi için malzemesi olduğunu anladım. Bu ilişkiyi daha açmak gerekirse;

“Koreograf beden” dansçıyı gözler, onda gördüğü ve kendine yakın bulduğu dinamik imgeleri seçer, gerektiğinde bu imgelerde değişiklik yapardı. “Dansçı beden”, üç boyutu, zamanı ve enerjiyi kullanarak hareket ediyordu. Anda yarattığı dinamik imgeleri, deneyimlere, deneyimler, sözsüz bilgilere dönüştü. “Dansçı beden” bu bilgileri tam olarak algılayamıyordu. Kendini anlamlandırması için bir dış göze, koreografa ihtiyacı vardı. Koreograf ve dansçı, aralarındaki ilişki ister tartışma ister anlaşma şeklinde olsun, beraber çalışmak durumundaydılar.

İki beden kendi işleyişlerini ne kadar iyi algılayarlarsa, kendi bedenleri ve diğer beden ile ilişkileri o kadar iyi oluyordu. Bu bağlamda, dansçı beden anatomik özelliklerini tanıdıkça, mekanda sahip olduğu üç boyutun ve buna

ek olarak zamanın ve enerjinin farkına vardıkça kendini tüm bu özelliklerin içinde hareket etmeye daha çok teşvik ediyordu. Bu da “koreograf beden”in elindeki malzemenin daha zenginleşmesi anlamına geliyordu. Koreograf beden, “dansçı beden”inden çıkan dinamik imgelerin kendi deneyimleri ile de ilgili olduğunu fark ettikçe, dansçıyı daha az eleştirel, daha çok meraklı bir gözlem ile takip etmeye başladı. Dansçı kendini algılayabilmek için koreografin gözlerini de kullandığından, bu değişim ona güvenli bir deneme ve kendi olmayı korkmadan deneyimleme ortamı sağladı. “Dansçı beden” gittikçe dış gözün eleştiri kaygısından kurtulmaya ve kendine dair öz ve derin araştırmaya giriyordu artık. “Koreograf beden” de gördüklerinin, ana ve mekana özgün oluşunun gücünden etkilenmesi ile dansçıyı daha da derinleşmesi için teşvik ediyordu. Araştırma derinleştikçe bedenler “kendi olma hali” ile “kendini ifade biçimi” arasındaki farkı anlamaya başladılar. Koreografin eleştiri ile değil, merak ile gözlemlediğini bilen dansçı gerektiğinde alıştığı ifade biçimlerinden kopmaktan ve alışılmadıkları sunmaktan çekinmedi. İki beden beraberce solo eser yaratım sürecinin onlara sağladığı dolaysız ilişki sayesinde kim olduklarını birbirlerinin gözleri sayesinde anlama fırsatı buldular. Beden, sahip olduğu dansçı ve koreograf kimliklerinin, kendilerini anlama ve ifade etme çabalarını gerçekleştirdiği bir zemin sağladı. Bu süreç içinde beden, yaratılmak istenen solo esere “Eşik”e dönüştü.



## 6.EKLER

### 6.1 Fizyoterapist Sibel Pakdemir İle Osteopati Muayenesi Ve Terapisi Ardından Söyleşi

İlkay: Ayağımı süpinasyon durumda tutmam ile kalçamda hissettiğim hareket kısıklığı arasında bağ olduğunu düşünüyorum. Zaten ayağım rahatlattıkça kalçamda da rahatlamayı hem duruş hem de hareket sırasında fark ediyorum. Benzer bağlantıları bedenimin başka yerlerinde de kurabiliyorum. Böyle bir etkileşimin sebebi nedir?

Sibel: Bedeni bir bütün olarak düşünmekte fayda var kas iskelet sisteminde her birinin kendi içinde ve diğer birimlerle ilişkilidir ve birlikte koordineli çalışırlar herhangi bir değişik esnasında yapılar birbirlerine uyum sağlar. Örneğin ayaktaki inversiyon dizde ve kalçada rotasyona sebep olur. Buna bağlı olarak eklem hareket kabiliyetinde azalma gerçekleşebilir. Bedende bütün kaslar birbirine bağlıdır. Ve bu kaslardan herhangi birinde yaşanan bir problem ( tonus artışı veya azalması, kas boyundaki değişim vb...) zincirleme reaksiyon ile hem gövdenin merkezine doğru hem de merkezden uzağa doğru fonksiyon bozukluğuna hatta deformasyona neden olabilir.

İlkay: O zaman bedenimdeki asimetri sorunları arasında da bağ kurmam normaldir diyebilir miyiz? Bu sorunlar neden sonuç ilişkisi ile birbirine bağlı olabilir mi?

Sibel: Evet. Az önce belirttiğim gibi bedenimizdeki bütün kaslar birbirine bağlıdır. Beden de oluşan bir asimetri durumunda, beden yeni dengesini

bulabilmek için vücudun her hangi bir bölümünde, ya da zincirleme olarak birkaç bölümünde adaptasyon gösterir. Yani gerçekten asimetrik noktalar birbirleri ile nedensel olarak bağlı zincirler oluşturabilir.

İlkay: Prof. Aydın Teker ile çalıştığımız başı doğru yerleştirme egzersizinden sonra bakış yüksekliğim değişti. Çenem ile göğsümün arası açıldı. Anladım ki; o ana kadar merkezin önünde tuttuğum başımın, geriye gitmesine izin verdim. Bu durum boynumun arkasında gıdıklanma ve yumuşa hissi yarattı. Sanki boynum hiç olmadığı kadar rahatlamıştı. Bu değişimin sebebi sizce ne olabilir?

Sibel: Görünüşe göre eskiden anterior tilt pozisyonunda tuttuğun boynunu arka gurup kasları başını devamlı taşımaya çalışıyordu. Bu nedenle bu bölgedeki kaslara binen yük, doğal olarak da buradaki kas tonusu artıyordu. Değişim sonrası başın, merkez üzerine yerleştiğinden ağırlığını eklemler taşımaya başlar. Bu durumda arka boyun kaslara binen yükün ve boynundaki gerginliğin azalmasını bekleriz. Boynundaki yumuşama ve rahatlık da hissi de bundan doğar.

İlkay: Uzun zamandır kas ve iskelet sistemi anatomisi üzerine Prof. Aydın Teker ile ve özel olarak çalışıyorum. Bu çalışmalar ışığında, hem Prof. Aydın Teker'in hem de kendi ürettiğim egzersizleri çalışıyorum. Birçok konuda olumlu sonuç aldığım halde, göğüs kafesimin ve omuzlarımın duruşunda belirgin bir değişim yaşayamadım. İmaj üretmek sureti ile de hareket etme biçimimi değiştirmeye çalışıyorum ama bu da çok etkili olmuyor. Pilates egzersizleri ile duruşumu biraz desteklemeye çalıştım ama artık değişim için başka bir yollara başvurmam gerektiğini düşünmeye başladım. Bu konuda bir öneriniz olabilir mi?

Sibel: Bedenin Günlük yaşamda nasıl kullanıldığı, beslenme şekli, geçirilmiş hastalıklar, travmalar ve psikoloji postür üzerinde etkili olan unsurlardır.

Osteopatik düşünce tarzında buna ek olarak organ fonksiyonlarının çalışma şeklide postür üzerinde etkili. Bazen iç organlardaki fonksiyon bozuklukları, kas iskelet sisteminde sıkıntılara yol açabilirler. Daha açık olmak gerekirse, bir organdaki problem, o organın ya, kendine daha fazla yer açmak için çevresindekileri itmesine, ya da çevresindeki organ ve dokuları kendi çevresine çekmesine yol açar. Bu durum postür bozuklukları yaratabilir ya da Kas iskelet sistemindeki bazı fonksiyon sıkıntılarının da başlangıç sebepleri olabilirler. Özellikle çocuklukta yaşanmış uzun süreli kronik hastalıklar postürün oluşumunu olumsuz etkiler örneğin solunum, kalp vb. hastalıklar önce göğüs kafesinin farklılaşmasını ardından sırasıyla omuz, boyun bölgesi ile bütün postürü etkiler. Tabii ki atlanılmaması gereken vücudun nasıl kullanıldığıdır.

İlkay: Bende de kifoz ve içe dönük omuz var. Umarım kalbimde bir sorun yoktur. Bunun sebebi hakkında bir fikriniz var mı?

Sibel: Senin “sternum” (iman tahtası) kemiğinin de normalden çok daha önde ve hatta biraz yukarıda pozisyon almış durumda. “sternum” un çok önde ve yukarıda gelişmesi, buraya bağlanan “Pektoralis Majör kası”nın (göğüs kası) Sternal ( “sternum”a bağlanan ) bölümünün bağlantı noktasını da değiştirir. “Pektoralis Majör kası” omuz ekleminde, adduksiyon ve horizontal adduksiyon (merkeze doğru yaklaşma), medial rotasyon ( merkeze doğru dönme) , ve ekstansiyon ( merkezden uzaklaşma) hareketlerini yaptırıyor. “Sternum” kemiği gereğinden fazla önde bulunarak,ona bağlanan pectoralis majör kasını öne ve içe doğru çektüğinden omuzlar da öne ve içe doğru çekiliyorlar diye düşünüyorum. “Sternum” kemiğinin bu kadar önde gelişmesinin ise sebebi iç organlardan kaynaklanıyor olabilir. Karın bölgesinden diyaframa baskı uygulayan bir durum varsa “sternum” kendine öne doğru yer açmış olabilir. Şayet, böyle bir baskı varsa, sol tarafta kalbin olduğunu da düşününce bu herhangi bir asimetri zincirini başlatmış olabilir. Ama tabii ki bu bir olasılık bunun kesinleşmesi bir takım tıbbi tahlillerin

sonucu olabilir. Zaman zaman fonksiyon düzelmiş fakat postür düzelmemiş olabiliyor

İlkay: Peki ya sırtım hakkında ne diyebilirsiniz?

Sibel: Bel bölgede düzleşme ve hareket kısıtlılığı görülüyor. Senin sırtında görülen halk arasında kamburluk olarak bilinen “kifoz” da genelde bel bölgesinde düzlük olan bireylerde görülen bir durumdur.

İlkay: Bir nevi zincir oluşturuyor yani!

Sibel: Öyle de diyebiliriz, evet.

İlkay: Düzilmesi mümkün bir zincir umarım.

Sibel: Aslında doğru zamanda doğru müdahale ile düzelmesi mümkün. En önemlisi sebep olan etkeni ortadan kaldırmak ardından kas iskelet sistemindeki disfonksiyonlar için doğru müdahalelerde bulunmak.

İlkay: Zamanınızı ayırdığınız için çok teşekkür ederim Sibel Hanım.

Sibel: Önemli değil. Çalışmalarında başarıla