

**T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SAHNE SANATLARI ANASANAT DALI**

SANATTA YETERLİK TEZİ

**OYUNCULUK EĞİTİMİNDE FELDENKRAİS METODUYLA
NÖTR BEDEN İNŞASI**

**Yeşim ALIÇ
2502080469**

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Tufan KARABULUT**

İSTANBUL – 2024

ÖZ

ÖYUNCULUK EĞİTİMİNDE FELDENKRAİS METODUYLA NÖTR BEDEN İNŞASI

YEŞİM ALIÇ

Tiyatroda hareketin kullanımı ile yaşam gerçeğinde hareketin kullanımı arasında hem farklılıklar hem de benzerlikler vardır. Oyuncunun bedenini tanıması, geliştirmesi ve sahnede bedenini bir anlatım aracı olarak kullanması genelde tiyatronun, özelde ise oyuncunun kendi sanatsal başarısının güçlenmesi demektir. Her oyuncunun, kendine özgü bedensel özelliklerine ve ihtiyaçlarına göre şekillenen bir beden eğitimi anlayışına odaklanmak, ihtiyaçlara doğru cevap vermek adına önemlidir.

Sahnede bedensel anlatım, seyirci ile sahne arasında kurulan iletişimin devamlılığını sağlayabilmek için hem görsel, hem de işitsel malzeme olarak kullanılmaktadır.

Oyuncunun görevi sahnede 'yaşayan insan'ı inşa etmek' ise oyuncunun ana malzemesi insandır ve bir karakter inşa ederken aslında yaşayan bir insanı kurgular. Bu kurgulama sürecinde oyuncunun kaynağı ise kendidir.

Oyuncunun, sahnede kendini tekrar etmeden özgün olması, taklit etmemesi ve klişelerden kaçınması beklenir. Ancak, oyunculuk derslerinde beden hareketi teknikleri kullanılarak, oyuncunun kendi bedensel yeteneklerini keşfetmesi ve geliştirmesi sağlanır. Bu teknikler, alışkanlıklardan kurtulmak için mevcut alışkanlık kalıplarını tekrarlamaya dayanır. Bu sayede öğrenci, farklı koşullar ve egzersizlerle kendi sınırlarını ve mevcut alışkanlıklarını keşfeder, güçlendirir ve genişletir.

Bu tezin amacı, bilişsel bilimler, nörobilim, psikoloji ve fizyoloji alanlarındaki kavramları tanımlamak, bu alanlardaki teorik açıklamaları deneysel çalışmalara dayandırarak oyunculuk sanatı bağlamında incelemektir. Bu araştırmada, oyuncunun bedeni nasıl yaratıcılığın bir kaynağı haline geldiği ve karakter inşası sürecinde kendi benliğinden yola çıkarak yaratıcılığını somutlaştırdığı bilimsel bir bakış açısıyla ele alınacaktır. Ayrıca, bu çalışma, hareket, dans ve doğaçlama eğitmenleri için işlevsel bir eğitimin bağlantılarını kurmayı amaçlamaktadır.

Feldenkrais Metod temel alınarsak oyuncunun yaratıcılığı çerçevesinde yeniden yapılandırılmış, sistematik bir yöntem önerisi sunmayı uygun görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: (Feldenkrais, Oyunculukta Beden, Nötr Beden, Potansiyel Beden, Oyunculuk Eğitimi)

ABSTRACT
NEUTRAL BODY CONSTRUCTION WITH FELDENKRAIS METHOD IN ACTING
EDUCATION
YEŞİM ALIÇ

There are both differences and similarities between the use of movement in theater and the use of movement in the reality of life. The actor's recognition and development of his/her body and the use of his/her body as a means of expression on stage means the strengthening of the theater in general and the actor's own artistic success in particular. It is important to focus on an understanding of physical education that is shaped according to the unique physical characteristics and needs of each actor in order to respond to the needs correctly.

Physical expression on stage is used as both visual and auditory material to ensure the continuity of communication between the audience and the stage.

If the actor's task is to 'construct the living human being' on stage, the main material of the actor is the human being and while constructing a character, he actually constructs a living human being. In this fictionalization process, the actor's source is himself/herself.

The actor is expected to be original without repeating himself/herself on stage, not to imitate and to avoid clichés. However, in acting classes, body movement techniques are used to help the actor discover and develop their own physical abilities. These techniques are based on repeating existing habitual patterns in order to break out of habits. In this way, the student discovers, strengthens and expands their own limits and existing habits through different conditions and exercises.

The aim of this thesis is to define the concepts in the fields of cognitive sciences, neuroscience, psychology and physiology and to analyze the theoretical explanations in these fields in the context of the art of acting based on empirical studies. In this research, how the actor's body becomes a source of creativity and embodies his/her creativity based on his/her own self in the process of character construction will be discussed from a scientific point of view. Furthermore, this study aims to establish the links of a functional training for movement, dance and improvisation instructors.

In line with the results found in this thesis, which was written using qualitative and quantitative methods, it was deemed appropriate to present a structured, systematic method proposal for the reorganization of Feldenkrais Method courses within the framework of the creativity of the actor.

Keywords: (Feldenkrais, Body in Acting, Neutral Body, Potential Body, Acting Education)



ÖNSÖZ

Morris, “Nötr beden, ‘çalışmaya hazır’ bir bedendir.” İfadesiyle, nötr bedenin herhangi bir yol veya performans için hazır ve esnek bir beden olduğuna işaret eder. Ancak oyuncunun bedeni, gösteren yada işaret eden bir nesne değil, tüm ontolojik geçmişin yansıması onalın bir benliğin görünen halidir. Bu anlayış bizi bir her oyuncunun kendisine özgü bedensel özelliklerine / yaşanmış deneyim ve ihtiyaçlarına göre şekillenen bir bütünsel eğitim anlayışına götürür. Feldenkrais metodu hareketi bir araç olarak kullanılır. Amaç beden ve benliğe öğreniminin, kişinin ile yıllarındaki öğrenme yollarını; duyuşal proprioseptif/kinestetik duyular-niyet, hareket arasındaki organik ilişkiyi keşfetmektir. **“Oyunculuk eğitiminde Feldenkrais metoduyla nötr beden inşası”** konulu tezimde tüm oyunculuk ve hareket eğitimim, eğitimliliğim ve uygulamalarım sırasında gözlemlediğim ve hissettiğim bir gereksinimin önemini vurgulamak istedim. Benlik ve beden hisler ve eylem arasındaki gizemli ilişkinin nörobilim, fizyoloji, bilişim bilim temelinde somutlaştırılmasıdır.

Özgünlüğünü koruyarak yaratıcılığın ortaya çıkabilmesi için kendinden onay alabilen, ne yaptığını ve nasıl yaptığını bilen, alışkınlıkların ötesine geçerek seçim özgürlüğüne, seçebilme kabiliyetine ve verili koşula adapte olabilen bir beden /benliği inşa etmektir.

Tez çalışmamı gerçekleştirirken danışmanlığımı üstlenen ve sağladığı özgür çalışma ortamı için sayın hocam Prof. Tufan Karabulut’a, ışığı ile aydınlatan sayın hocam Prof. Suat Nazmi Özturba’ya, ömür boyu öğrenci kalabilmeyi öğreten kıymetli hocam Yıldız Kenter’e ve bu süreçte desteğini esirgemeyen aileme ve arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

YEŞİM ALIÇ
İSTANBUL, 2024

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ	v
TABLolar LİSTESİ	ix
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

NÖTR BEDEN

1.1. Oyunculukta Beden ve İşlevi	6
1.2. Nötr ve Doğal Beden Kavramları	11
1.3. Alışkanlık ve Paternler	15
1.4. Alışkanlık ve Oyunculuk	18
1.5. Makine Beden	19
1.6. Koşullu Refleks Beden.....	23
1.7. Bedene Bütünsel Bakış	24
1.8. Kendinden Yola Çıkmak ve Kendini Tekrar Etmeme.....	24
Paradoksu	24
1.9. Alışkanlıklar-Nötr Beden- Potansiyel Beden	26
1.10. Süreç ve Sonuç	27
1.11. Haritalar	30
1.12. Haritalar ve Kostüm, Aksesuar.....	34

İKİNCİ BÖLÜM

BENLİK VE BEDEN KAVRAMLARI

2.1. Parçalar ve İndirgeme.....	36
2.2. Anamlı Eylemde Niyet ve Beden.....	37
2.3. Koordineli Hareket ve Nötr Beden	38
2.4. Benlik Algısı.....	39
2.5. Fenomenolojik Beden	41
2.5.1. Fenomenoloji ve Beden.....	43
2.6. Bedenle Anlam Yaratmak	44
2.7. Kinestetik Algı Açısından Yaşayan Beden	48
2.8. Görünmeyenden Görünene: Öyküsel Beden.....	50

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM SOMATİK EĞİTİM

3.1 Somatik Eğitim	53
3.1.1. Çerçeve.....	54
3.1.2 Öncüleri.....	56
3.2 Feldenkrais Metodu.....	60
3.2.1 Tarihçe	60
3.2.2. Modaliteler.....	64
3.3. Eylemin Temel Bileşenleri.....	67
3.3.1. Düşünme-Hissetme-Duyum-Hareket	67
3.4. Farkındalık	69
3.5. Potansiyel	73
3.6. Organik Öğrenme	75
3.7. Kendilik İmgesi.....	77

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM TEMEL TEORİLER

4.1. Bedenlenme Teorisi	85
4.1.1. Bedenlenme ve Oyunculuk.....	87
4.1.2. Bedenlenme ve Feldenkrais.....	89
4.2. Dinamik Sistemler Teorisi.....	90
4.2.1. Dinamik Sistem ve Oyunculuk	91
4.2.2. Dinamik Sistem ve Feldenkrais.....	100
4.3. Ekolojik Algı Kuramı	102
4.3.1. Ekolojik Algı ve Oyunculuk	104
4.3.2. Ekolojik Algı ve Feldenkrais.....	107

BEŞİNCİ BÖLÜM ÖĞRENMENİN FİZYOLOJİK TEMELLERİ

5.1. Öğrenmenin Fizyolojik Temelleri.....	109
5.2. Beden Temsilleri	110
5.2.1. Bilincin Hareket Algısı: Beden İmgesi.....	110
5.2.2. Beden İmgesinin Alt Bileşenleri	113
5.2.3. Bilinçaltının Hareketli Şeması: Beden Şeması	113
5.2.4. Beden Şemasının Alt bileşenleri.....	117
5.2.5. Beden İmgesi & Beden Şemasının Bütüncül Organizasyonu.....	118

5.2.5. Feldenkrais Dersinde Şema ve İmgenin İşleyişi.....	122
---	-----

ALTINCI BÖLÜM

ÖĞRENMENİN NÖRAL TEMELLERİ

6.1. Sinir Sistemi.....	127
6.1.1. Sinir Sisteminin İşlevleri	128
6.1.2. Genel Sinir Sistemi.....	128
6.1.3. Merkezi Sinir Sistemi (MSS).....	129
6.1.4. Omurilik.....	129
6.1.5. Periferik Sinir Sistemi (PSS).....	130
6.1.6. Somatik Sinir Sistemi.....	132
6.2. Duyu-Motor Sistemi.....	133
6.2.1. Duyu-Motor Döngüsü.....	136
6.2.2. Nöroplastisite	142
6.3. Oyuncunun Nöroplastik Dönüşümü: Nötr Bedenden Potansiyel Bedene- Tekrarsız Tekrar	145
6.3.1. Oyuncunun Duygu Tonları- Seçim Özgürlüğü ve Seçebilme Yeteneği .	147
6.4. İmgelem, Anıların Kodlanması ve Geri Çağrılmasında ve Bedenin Rolü	150
SONUÇ	153
KAYNAKÇA.....	157
EKLER	190
ÖZGEÇMİŞ	197

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Harita çeşitleri ve kaynakları	33
Tablo 2 Hareket Dersleri ve Miyofasiyal Hat Bağlantıları	193
Tablo 3 Hareket Dersleri Yoluyla Bedensel Farkındalık	195



GİRİŞ

Oyuncunun özgün olması, taklit etmemesi, klişelerden kaçınması alışkanlıklarını sahneye taşıyarak kendini tekrar etmemesi istenir. Ancak oyunculukta hareket dersi kapsamında hangi teknik kullanılırsa kullanılsın oyuncunun çalıştığı kendi bedensel olanaklıklarının tekrarıdır. Yani alışkanlıktan kurtulmak için, mevcut alışkanlık paternlerinin, sınırları içinde yapılan tekrarlardır. Böylece farklı koşullar ve farklı egzersizler de öğrencinin tekrarladığı ve hatta sağlamlaştırdığı yine kendi sınırları, mevcut alışkanlıkları olacaktır.

Elektrik düğmesine basıldığında elektriğin yanması şaşkınlık yaratmaz çünkü beklenen sonuçtur. Dahası bir düğmeye basarak elektrik akımının nasıl iletildiği hakkında fikir sahibi olunmasa da sonuç doğal kabul edilir. Zaten akımın nasıl iletildiği ile ilgili bilgi sahibi olmaya da gerek yoktur çünkü 'nasıl'ı bilmek elektriğin kullanılması bakımından işlevsel değildir. Ancak örneğin, elektrik teknisyeni olmasa da bir radyo tamircisi elektriğin iletimi konusunda genel bilgiye sahip olmalıdır.

Oyuncunun görevi sahnede 'yaşayan insan'ı inşa etmektir ve yaratıcılık, içsel yaşam, gerçekliğin kurgulanması insanı o insan yapan tepkileri, ilişkileri, başarıları, başarısızlıklarıyla yani tüm yaşamın şimdide görünür olan insanın öznelliğinin yaratım sürecince odağı insanın doğal yaşamıdır. Bu anlamda teknoloji, bilim ne kadar ilerlerse ilerlesin oyuncunun ana malzemesi insandır ve bir karakter inşa ederken aslında yaşayan bir insanı kurgular. Bu kurgulama sürecinde oyuncunun kaynağı ise kendidir, tüm deneyim ve öğrenilmiş cevap verme yöntemleri, davranışları temelinde benliğidir.

Oyuncu bedende alışkanlığa dönüşmüş olan ve davranışlarla, tüm bu süreçleri deneyimlerken, bunun nasıl oluştuğunu bilmesi, gizemli bir şekilde iç dünyanın işleyişine işlevsel olabilecek kadar bilgi sahibi olması önemlidir. Çünkü bir karakter inşa etme ya da yaşayan insanı kurgularken teknik olarak kullanılan imgeler, bir atmosfer yaratmak, duygular ve gerçekliği mümkün kılan hisler bedende duyumlar, algı ve eylem arasındaki ilişki, fizyolojik süreçlerle gerçekleşir. Ancak gerçek yaşamda içinde bulunan koşullara kendiliğinden oluşan cevaplar oyuncunun kendi karakter özellikleri ile ortaya çıktığı için normallik ve farkındalığın ötesinde gerçekleşir.

Bir karakter kurgularken elbette verili koşullar ve karakter aslında oyuncunun kendi olmadığı için karakter inşa sürecinde işleyiş günlük hayatta olanın tersine işler. Günlük hayatta kendiliğinden işleyen fizyolojik süreç bilincin erişiminde değildir ve fizyolojik süreçler istemli ulaşılabilecek bir işleyiş olmadığından öncelikle günlük hayatta bu işleyişin yansımalarının farkında olmak duyular ile eylem arasındaki ilişkinin içeriğini farketmek gerekir. Bu anlamda bedenin algı – eylem mekanizmasını fark etme yollarına ve ‘ne’ yaptığından ziyade ‘nasıl’ yaptığına odaklanabilmek gerçek bir yaşamın kurgulanmasında önemlidir. Aksi halde bedende oluşan hislerin sezgilerden öteye gitmediği, hatta fark edilmediği yaşamsal bilgi kaynakları gizemli ve ulaşılmaz olduğu görünerek oyuncunun biricik kaynağının görmezden gelinmesine ve hatta mistik bir hisler koleksiyonu olarak örtük kalmasına sebep olur. Bedensel hisler ve duygular fizyolojik açıdan doğal işleyiştir.

Stanislavski'nin sıklıkla vurguladığı organik yaşamda, zihin ve bedeni birbiriyle bir bütün olarak doğanın yasaları ile kendiliğinden işleyen bir süreç ise bu sürecin bilincin ve farkındalığın erişiminde olmaması sebebiyle gizemli ve anlaşılmaz olması doğal görünür. Ancak oyuncunun görevi, gerçeklik ve inandırıcılığı bu süreçlerin temelinde farklı karakterler ve yaşayan insan davranışının organik işleyişi temelinde oluşturması gerektiğinden bu gizemin çözülmesi, anlamlandırılması ve işlevsel olarak fonksiyona dahil edilmesi gerekir. Bu çerçevede nörobilim, bilişsel teoriler ve deneyimi odağına alan fenomenolojik yaklaşımlar günümüzdeki ilerlemeler ile konuya ışık tutar.

Oyuncunun önce kendini, sonra inşa ettiği karakterin görünür olmasını sağlayan, eğitim sürecinde bağlantılı bir benlik hissi geliştirmesi için bedensel kaynaktan gelen bilgiyi deneyim esnasında anlama ve anlamlandırma adına organik bir çalışma yöntemi öngörülür; dünyada bedenle bulunan, kendini tanımlama ve kendini keşfetmenin, alışkanlıklarının karakter inşa ederken kısıtlayıcı sınırlarından potansiyel bir alana geçişi hedefleyen bir yöntem. Bu çalışmanın önerdiği yöntem, oyuncunun yaratıcılığın temelini bedende görünen benliğe odaklanılmasının önemini vurgular. Bedenin ,benliğin görünen hali olmasının ve bu ilişkinin nasıl kurulduğunu fark etmek, doğanın ve insan bedeninin temel işleyiş yasaları ile benliğini oluşturan 3 boyutlu karakterini keşfetmesi hedeflenir. Bedende görünen fiziksel gerilimler duygusal ve zihinsel alışkanlıklar şeklini alabilir. Duygu, düşünce, davranış birbirlerine ilişki boyutta bağlıdır. Bu ilişki boyut alışkanlıkların ‘doğal’ hissettiren ve arka

planda kalan ve hissedilen bedensel duymalara bilincin erişebildiği organik bir çalışma sistemi kurulmak istenmiştir.

Öngörülen düşüncenin bilimsel, teorik bilginin uygulamaya, uygulamanın teorik alt yapıya geri beslenen bilginin sinerjik birlikteliği göz önüne alındığında teorik ve uygulama ilişkisinin döngüsel olması şaşırtıcı değildir. Önerdiğim yöntem önerisinin temelini oluşturan potansiyelini kullanabilen bir oyuncunun yaratıcı sürecinde 'döngüsellik'in beden, nefes, duygu, imge, eylem ve benliğin, biyopsikososyal üç boyutu arasındaki ilişkinin dairesel bir yörüngede sinir sisteminde haritalandığı bir eğitim sürecinin yapılandırılmasıdır. Performans yapmak amacıyla bedenlenmiş benliğin organik bir süreçle genişletilmesi önerilen yöntemi duymadan gelen bilgiye yabancılaşmış, alışılmış kalıpların içinde potansiyelini kullanamayan, bedenden kopuk, nesnel bir bedenden ziyade kendinden onay alabilen benliğin deneyimlendiği, öznel ve özgün bir perspektif temelinde bir keşif sürecidir.

Oyuncunun kendinden yola çıkmasında 'kendi' nedir sorusunun cevabı eğitimin temel noktasıdır. Elbette bu kendiliği, benliği nerede aradığımız ve nasıl deneyimlediğimiz, bunun yanında hangi niyetle benliği araştırdığımız önemlidir.

Gallagher, "Kendin olmak nasıl bir his? Bunun sen olduğunu nereden biliyorsun? Kişi bunun kendi eli veya yüzü olduğunu bildiğinde bu bilgiyi, onayı veren nedir?" sorularının yanıtlarını bilim ve nörobilim alanında araştırma yapan pek çok akademisyenden biridir (Gallagher, 2000).

'Kendini nasıl düşünüyorsun' diye sormak anlamsız gelir ancak 'kendini nasıl hissediyorsun' sorusu çok doğaldır. Doğaldır çünkü kendilik ya da benlik, düşünülen değil hissedilen bir olgudur. Ancak 'hissetmek' sadece bedeni önceler tanımına götürdüğünde oyuncunun da bir ikileme düşmesi kaçınılmazdır. Zihin beden birlikteliği adı altında zihni ve bedeni ayrı ayrı mercek altına alarak yapılan ve daha sonra birleştirilerek bir bütüne varma çabalarının faydasızlığı bilim tarafından ispatlanmıştır. Hissetmek ne sadece zihinde, ne sadece bedendedir. Descartes'in zihni bedenden ayıran, bu çerçevede bedeni de zihinden ayıran, bilginin sadece zihinde olduğu görüşü aksi bilim tarafından ispatlanmış olsa da anlamayı zihnin bir işlevi olarak görme tüm hayatımıza sirayet etmiştir. Kendi olmak ya da benlik, yaşanmış insan

deneyimine odaklanır ancak aydınlatıcı kavşak insan deneyimini oluşturan ,deneyimin doğasında var olan temelleri anlamak ve anlamlandırmak ,karakter inşasında kendi benliğinden yola çıkması gerektiği salık verilen oyuncu için büyük önem taşır. Böylelikle kişiyi kendi yapan üç boyutunun zihinsel , düşünsel ilişkisel alışkanlık ve eğilimlerini önce fark ederek ardından dönüşüm olasılıklarını kapsayacak şekilde ufkunu genişletmesi mümkündür.

Benliğin davranış paternlerini 'değiştirmek 'mümkün değildir. Bu paternlerin beyinde sinir sistemi yoluyla kayıt edilen bir işleyiş olduğunu nörobilim ışığında görmek ,doğruluğuna inanılan pek çok yanlış algılanarak işlevsiz eylemesini önleyecektir. Bununla birlikte var olan benliğin alışılmış davranış paternlerini farketmek herhangi bir değişikliğe yol açmayacaktır çünkü sinir sisteminde kayıtlı bu paternlerin dönüşümü ancak yine sinir sisteminin bu davranışların öğrenilme diliyle yeniden düzenlenmesi mümkündür. Bu sebeple sinir sisteminin bu kayıtları hangi dilde yaptığı, öğrenme yöntemini tanımak beden çalışmalarında işlevsel, benliğin düzenlenmesi, ve yeniden öğrenme yoluyla nötr bedene ulaşmak için anahtardır. Duyu motor sisteminin işleyişi ve benlik algısını şekillendirmesi üzerinde önemle durulması gereken bir konudur.

Alışkanlıklardan kurtulmak, kas hafızası, bedeni kontrol etmek, karakterin bedenini oluşturmak, doğru oynamak gibi kavramların oluşturduğu algının işlevsiz eylemlere nasıl yol açtığı, nörobilim, psikoloji, fizyoloji fenomenoloji alanlarında incelenerek aydınlatılacaktır. Batı bilimsel kültürü, bedenlerimizi hem fiziksel yapılar hem de yaşanmış, deneyimsel yapılar olarak - kısacası, hem "dış" hem de "iç", biyolojik ve fenomenolojik olarak görmemizi gerektirir.

Bu tezin amacı, bilişsel bilimler, nörobilim, psikoloji ve fizyoloji alanlarında anlamlarını tanımlamak, teorik açıklamaları deneyimsel çalışmalara dayandırmak ve bu çıktıları oyunculuk sanatı bağlamında incelemektir. Bu çalışmada, oyuncunun bedeninin yaratıcılığına nasıl kaynaklık ettiği ve karakter inşasında kendinden yola çıktığında aslında kaynak olarak benliğinden faydalandığı ve yaratımının çıktısının bedende somutlaştığı bilimsel bir perspektifle ele alınacaktır. Ayrıca bu çalışma oyunculukta beden çalışması yapan, hareket, dans ve doğaçlama eğitmeni için işlevsel bir eğitimin bağlantılarını kurmayı hedeflemektedir.

Bilişsel bilimi, nörobilim ve fenomenolojiyi, oyuncunun bedeni ve benlik algısını sanatındaki gelişimindeki ortak paydaları keşfetmek ve desteklemek için sorgular.

Bedene bakış açımız, ve algılarımız anlamsal boyutta teorik temellere dayandığında beden çalışmasının işleyiş ve işlevsellik her verili koşulda, adapte olabilen bir bütüne nötr bedene yaklaşmak kolay olacaktır.. Bilim bize cevaplar sağlamaz, ancak oyuncunun sanatı, -eğitiminde daha kolay, ve dinamik bir yolunu sunan oyunculukta beden anlayışımızı yeniden çerçevelemenin bir yolunu sağlar.

Teorik ve bilimsel bakış açısının, deneyimleyerek bulan oyuncunun uygulama esnasında anlamı bedende , anlamlandırmayı zihinde yaparak ne yaptığını ve nasıl yaptığını sorgulayabilmesi cevaplar bulması için önemli bir yeri olduğu açıktır. Ancak sanat elbette sadece bilimsel temellere oturtulamayacağı gibi oyuncunun ne yaptığını ,nasıl yaptığını bilebilmesi, fark etmesi ve yeniden farklı tonlar, nüanslar yakalayarak işlevsel olarak kullanabilmesi için fenomenolojik yaklaşım önemlidir. Teorik temeller, fenomenolojinin bakış açısı ile birleştirildiğinde, hem oyuncu insanın kendi algı eylem süreçlerini hem de karakter inşası sürecinde deneyimini aydınlayabilecek nötr bedenden potansiyel bedene / görünmeyenden görüne bir köprü kurar.

BİRİNCİ BÖLÜM NÖTR BEDEN

1.1. Oyunculukta Beden ve İşlevi

İnsanın, dolayısıyla oyuncunun ve karakterin her davranışı, düşüncesi, duygusu ve duyuları psikofizikseldir. Tüm insan faaliyetlerinde, pratik olarak konuşmak gerekirse, “zihin” ve “beden” bütünlüğünün tartışılmaz kabulü gösteriyor ki oyuncunun bedensel eğitimi, tüm benliği kapsayacak bir eğitim olmalıdır.

Oyuncunun bedeni ne yapar -bir oyuncunun bedeni ne ifade eder-, oyuncunun verimli bedensel çalışma yöntemi ne olmalıdır sorularının cevaplarını öncelikle anlamlandırma çerçevesinde sorgulamak, var olan ve olabilecek sorunlara farklı bir perspektiften bakabilmeye olanak sağlayacaktır. Viktor Frankl'ın “İnsanın Anlam Arayışı” kitabı insanın yaptığı her şeyde bir anlamlandırma temeli olduğunu, anlamı bulmanın yaşamda ilerleme ve benliğin sürekliliğinin gereği olduğunu savunur (Frankl,2022). Bu bakış açısı üzerinden, bir oyuncu için beden ve bedensel çalışma ne ifade eder, anlamı nedir sorularının cevabını aramak gerekmektedir.

Algıların, düşünce ve inanç döngüleri oluşturarak eyleme, eylemlerin de algıları etkilemesi üzerine karşılıklı bir nedensellik döngüsünde anlamlandırmaya dönüşmesi pek çok psikoloji alanının konusudur. O halde öncelikle bedenin zihnimizdeki algısına bakmak doğru olacaktır.

“Oyuncunun bedeni enstrümanıdır” cümlesi Stanislavski'nin beden için söylediği, ilk akla gelen tanımdır. Bedenin enstrüman olması, iyi çalınabilmesi için akort edilmesini çağırır. Ancak bedeni bir nesne olarak öngören bu algı, öznelliğinden ve yaşanmış deneyimlerinden, oyuncunun kendi benliğini oluşturan ve karakterin benliğini inşa etme aşamasında kaynağından yoksun bir bedeni işaret eder. Böylece kartezyen düzalizmin bedeni zihinden, zihni bedenden, eylemi niyetten ayıran, zihnin egemenliğine verilmiş bir bedenin makine gibi eğitime alınmasına yönlendirir.

Bedenin benliği ve tüm yaşanmış deneyimler olarak karakterin , ben oluşun bütünlüğünü ifade eden Oysa “içinde insan ruhu olan bir beden” vurgusu bedenin yaşamı taşıyan değil var olan tüm geçmişin şu anda görünür olduğu bir bütünlüğüdür.. Schechner aynı doğrultuda bedenin bir alet, çalınacak ve akord edilecek bir enstrüman olduğu görüşüne karşı çıkararak “Bedeniniz enstrümanınız değildir. Bedeniniz sizisiniz.”(Zarrilli, 1995:15) bedenin benliğin görünen hali olduğunu net bir şekilde vurgular.

Bütünü bölerek parçayı tamir etmeye kalkan indirgemeci yaklaşım ile beden çalışmasını kasların güçlenmesi, bozuk ve yetersiz kısımların iyileştirilmesine temellenen sportif aktiviteye dönüşmesini kaçınılmaz kılar.

“Anlaşılmaktadır ki, Merleau-Ponty’de öz-beden, ne bir başkasına görüldüğu şekliyle, objektif olarak karşımda olan beden, ne de yine buna bağlı olarak fizikçilerin, anatomistlerin ya da fizyolojistlerin ele aldıkları bedendir. Aksine o, içten benim bedenim olarak yaşanmış şekliyle öz-bedendir” (Gürsoy, 2007).

Stanislavski’nin yaşayan insanı aradığı beden gerçekte kişiyi o kişi yapan, tüm geçmişinin görünür olduğu bir yaşam perspektifi, öz-bedenidir. Benliğin görünmeyen bütünlüğü, bedende ve davranışlarda görünür olur.

Allegranti’ye göre, bedenlenme benliğin bedenlenmesidir (Allegranti,2015:2). O halde oyuncunun bedensel çalışması tüm benliğini kapsayan, öznelliğini merkeze alarak ‘yapan’ değil, bu benliği ‘deneyimleyerek’ bir öz-bedene ulaşma üzere kurulmalıdır. Bu anlamda kartezyen tuzağa düşerek beden-zihin ayırımına hizmet eden, benlikten ayrılmış bir nesnel bedenin algısından uzaklaşarak organik yaşamın benlik-beden-zihin-çevre bütünlüğünü önceleyen bir yöntem ihtiyacı vardır.

Zarrilli, batılı oyuncuların bedensel çalışmalarında güç gerektiren ve oyuncuyu negatif yönde yönlendiren bir anlayışın yaygın olduğundan bahsederken oyuncuya bir sporcu gibi yaklaşmanın bedende gerginlik yarattığını bunun da oyuncunun yaratıcılığını ve ifadesini olumsuz yönde etkilediğini tartışmaktadır (Zarrilli, 2009: 23-24).

Bedenin gerginlikten arınarak rahatlaması, doğru postür, dik durma gibi algıların çaba ve sürekliliği olmayan bir kas iskelet sistemini benlikten, algıdan uzaklaştırarak

yapılan her çalışma sadece yorulma ve yoklamada var yazılmanın dışında bir fayda sağlamayacaktır. Feldenkrais, bedenın rahatlaması tanımını bedenın organizasyonu olarak görür ve 'yapmak' yerine farketmek ve deneyim ve ilişkisel varyasyonlar yoluyla sinir sisteminin organizasyonu ile bedenın verili koşula adapte olabilen yeteneğini önceler. Referans noktası olarak alınan anatomi kitaplarındaki 'ideal beden', içinde yaşam olan ve günlük hayatın içinde duygu, düşünce, hareket ve duyumlarıyla var olan öznel bedenın aynılaştırılma çabası yerini, bilimin kanıtlarla sunduğu organik işleyiş ve doğa yasaları prensibiyle yapılandırılmış bir çalışma sisteme bırakmalıdır.

Oyuncunun karakter inşasında kendi bedenlenme ve özneliği arasındaki ilişkinin incelenmesi, bedenın benliği ifade eden bir perspektiften anlamlandırılması, oyuncunun bedensel çalışmalarının da eksenini daha işlevsel bir çizgiye oturtacaktır. Schechner'in bedene bütünsel yaklaşımı farklı alanlarda da desteklenir. "bedenlerimiz bizi kaplamaz; daha ziyade, biz bedenlerimiziz." (Shapiro,1990:192). Bu nedenle, bedeni bir nesne olarak görmek benliği ve yanmış deneyimi barındırmayan anatomik bir 'doğru' yu dikte eden, aynılaşmayı teşvik eden, oyuncu için işlevsiz bir çabaya dönüşür. Farklı öznellikleri, yaşayan insan ruhunu inşa edebilmek için öncelikle oyuncunun kendi özneliğinin, benliğinin bedeninde nasıl görünür olduğunu araştırmak gerekir. Oyuncunun ana kaynağı olan kendi davranış ve hislerinin farkında olmak, kendini anlama ve anlamlandırmada bedenlenmenin rolünü, anlam arayışında onayı kendinden alabilecek, içsel ve dışsal olanın kıyımında oyuncunun otantik bir benliğine temellenir.

Aynı bakış açısı Feldenkrais'in tüm derslerinin üzerine inşa ettiği benlik algısı/ben imgesi kavramı ile örtüşür. Feldenkrais tüm hareket, eylem, davranış, duygu ve düşüncenin 3 boyutlu karakterin inşa edildiği öğrenme süreçleriyle alışkanlık haline geldiğini ve benliği şekillendirdiğini vurgular. Öğrenmeyi öğrenme konusunda ısrar eden Feldenkrais bir hareketi mükemmel şekilde yapmanın yerine o hareketin duygu, düşünce, duyum ve eylemle olan örüntüsünü dahil ederek benliğin potansiyeline ulaşmayı amaçlar. Diğer bir deyişle hareketler eylemin alt bileşenidir ve duygu, düşünce ve duyumların dahil olduğu benliğin yansımasıdır.

Oyuncunun beden eğitimi üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Stanislavski, Lecoq, Meyerhold ve Grotowski oyuncu bedeni üzerine çalışma yapmış isimler

arasındadır. Bu isimler tarafından teori ve pratikte uygulanan oyuncunun bedensel eğitimi yaklaşımları benzer sorulara farklı cevaplar sunar. Lecoq, yirminci yüzyılda oyuncu eğitimi alanında önemli yenilikler yapmış bir figürdür ve bu alandaki diğer öncü isimlerle - Stanislavski, Meyerhold, Copeau, Brecht, Decroux ve Grotowski gibi- temel benzerlikler taşımaktadır. Bu öncülerin ortak özelliği, basit "teknik" becerilerin ötesine geçen geniş entelektüel ilgi alanlarına sahip olmalarıdır. Çeşitli oyunculuk eğitimi yaklaşımlarını, bu yaklaşımların ele aldığı tiyatro ve performans türleri bağlamında anlamak esastır. Bu isimler, oyuncuları sadece mevcut tiyatro düzenine uyum sağlamaya yönlendirmekle kalmamış, aynı zamanda tiyatroyu, onun işlevini ve amacını yeniden tanımlamayı ve genişletmeyi amaçlamışlardır.

Bu eğitim modellerinin temel amacı, oyunculuk öğrencilerinin metinleri daha inandırıcı bir şekilde sunmalarını veya sahnede daha akıcı ve etkili hareket etmelerini sağlamak değil, doğal veya gerçekçi tiyatro anlayışının ötesine geçmektir. Eğer bu yönelim sadece sahne performansını iyileştirmeye odaklansaydı, ilgi alanımız da sınırlı kalabilirdi (Murray,2020).

Oyuncunun yaratıcı doğasının bedenine temellenmesi, insan olarak oyuncunun gerçek sorunu, dikkatini mevcut davranış ve düşünce paternlerine, diğer bir deyişle alışkanlık haritalarına yönlendirmeden yapılan çalışmalar, sadece mevcut alışkanlık paternlerini derinleştirir. Nörobilim alanında yapılan çalışmalar gösteriyor ki nöral yollarla bağlanarak tekrar yoluyla oluşan alışkanlıklar beyinde haritalara kodlanmaktadır. Bu kodlamalar duygu, düşünce, hareket planlarımızın şemalarını oluştururken, bilinçaltında bir navigasyon sistemi gibi davranış ve karar verme süreçlerinde etkili olmaktadır.

Alışkanlıkları değiştirmek, onlardan kurtulmak bedende beklenen ve varılması gereken ilk hedef olarak algılanırken, bu algının eyleme dönüşmesi, daha çok çaba sarf ederek karşılanamayan beklentilerin gerçekleşmesi zaten imkansız bir bakış açısını doğurmaktadır. Davranış, duruş ve alışkanlıkların değişmesi hedefinin mevcut paternleri farketmek, tanımlamak, varyasyonları sinir sistemi işleyişine tanıtmak ve günlük tüm yaşam aktivitelerinde aktifleştirmek, işlevsel bir kendi kendini organize eden sistemi oluşturacaktır (Damasio,2010), (Feldenkrais,1972).

İnsan doğasının işleyişindeki bilimsel çalışmaların uygulama alanında kullanılmaya başlanması eğitim adına bir paradigma değişikliğini de sağlayacaktır.

Beden bilgelğine kendi kendine öğretme, tüm öğrenmenin, tüm öz farkındalığın psikofiziksel olmasını gerektirir. Bu, her eylemin organik deneyim olarak hissedilmesi, algılanması ve yanıtlanması gerektiği anlamına gelir; bedende imgelerin nasıl "somutlaştırılacağı" gizemli bir sorudur. "Coşku hafızanızı kullanın" talimatlarının uygulamada yetersiz kaldığı açıktır. Coşku ve hafızasının ne olduğu, nerede bulunduğu gizemini korumaya devam eder. Bu noktada Frankl'ın insanın anlam arayışı vurgusu daha da önem kazanır. Gerçekten de bu coşku hafızasının ve imgelerin somut bilimsel bir açıklaması gizemli olmaktan çıkarak ulaşılabilirlik halini alır.

"İmgelerin Yapımında Bilginin Gizemleri ve Boşlukları: İmgelerin nereden geldiği sorusuyla ilgili bir gizem yoktur. İmgeler beyinlerin aktivitesinden gelir ve bu beyinler fiziksel, biyolojik ve sosyal ortamlarla etkileşime giren canlı organizmaların bir parçasıdır. Buna göre, imgeler, devreleri veya ağları oluşturan sinir hücrelerinin veya nöronların popülasyonlarında oluşan nöral kalıplardan veya sinir haritalarından kaynaklanır" (Damasio,2010:322).

Sinir sisteminde bu haritaları oluşturan yapıya ulaşılabilmesi de gizemli değildir. Gözlerimizden gelen duyuşsal bilgi gibi aslında hep bize açıldığımızı, ağrığımızı, canımızın sıkın olduğunu, kolumuzu masaya çarptığımızda acı hissini ve kalabalık bir caddede yürürken karşıdan gelenlere çarpmamamızı sağlayan bilgi taşıyıcıları, alıcı sistem hep devrededir. Bedenden bu alıcılar tarafından beyne taşınan duyuşsal bilgi, diğer bir deyişle interoseptif ve proprioseptif alıcılar, sistemi sürekli bilgilendirir.

O halde kasların antrenman yapmasından ziyade, yapılandırılmış hareketler çerçevesinde duyuşlardan gelen geribildirimini yeniden fark edebilmeyi, dinlemeyi öğrenmek gizemli olmaktan çıkıp erişilebilir bir çalışma sistemine dönüşür. Stanislavski'nin sezgisiyle organik bağlantılar olarak sözünü ettiği ancak uygulamada alışkanlıklara atıf yaptığı bağlantılar aslında gerçekten sinir sisteminde alışkanlıkların oluşumundan sorumlu organik bağlantılardır.

Oyuncunun içinde insan ruhu olan yaşamı kurgulayacağı karakterin kaynağı olan kendi bedenine yaklaşım, sinir sisteminin kendi dili olmalıdır. Plastisite olarak

adlandırılan beynin bağlantı yollarının, haritaların değişime uğrama becerisi organik yaşamın insana ve dahi oyuncuya sunduğu büyük bir olanaktır.

“Beyin plastisitesinde iki unsur kilit öneme sahiptir: genetik programların ve çevrenin sağladığı fırsatlarla birleşimi. Böylece, her birey, gerçek anlamda, kendi ve benzersiz beyninin ve dolayısıyla işlevsel motor davranışının yaratıcısıdır” (Thelen,1990: 18).

Böylece alışkanlıkların değişmesi değil, duyu motor sistemin entegrasyonu ile yeni nöral yollar oluşarak seçim olanağı artan, özgür, özgün ve yaratıcı doğasına daha yakın oyuncular yetiştirmek mümkündür. ‘Ne’ yaptığını ve ‘Nasıl’ yaptığını bilen, onayı kendinden alan oyuncu aynı zamanda benlik hissini de genişleterek potansiyelini kullanabilir hale gelir. Deneyimlerinin duyusal geri bildiriyle seçim yapabilmeyi mümkün kılan organik bir eğitim yöntemi oluşturmak için teorik ve pratik çalışmanın iç içe geçtiği bir sistem kurgulamak ana hedeftir.

1.2. Nötr ve Doğal Beden Kavramları

“Nötr beden mükemmel beden değildir. Nötr beden sizin nötr bedeninizdir, beden için fizyolojik olarak mümkün olan hizalanmaya sahip, gerilimsiz bedeninizdir” (Morris, 1999).

Morris, “Nötr beden, ‘çalışmaya hazır’ bir bedendir.” ifadesiyle, nötr bedeni, herhangi bir yol veya performans için hazır ve esnek bir beden olduğunu tanımlamaktadır (Morris,1999). Oyunculuk eğitimi sadece sonuca değil, sürece ve bunun yanında bireysel farklılıklara odaklanmalıdır.

Nötr beden kişisel ve özgün bir kavramdır. Her oyuncunun kendine özgü bedensel özelliklerine ve ihtiyaçlarına göre şekillenen bir beden eğitimi anlayışına odaklanmak, ihtiyaçlara doğru cevap vermek adına önemlidir.

Bedenin esnekliği kavramının ise bedenin kas sisteminin esnemesi olarak algılanması, mekanik bir işleyişin form değiştirmesine işaret eden, toplumsal bir beden algısının işlevsiz bir çerçevesidir. Nötr bedende esneklik ise hem fiziksel hem de zihinsel/psikolojik açıdan esnek, ifade gücü yüksek ve her türlü rol ve performans için hazır bir beden anlayışını içerir.

Hareket eğitiminin tarihsel şekillenmesi içinde 'doğal' ve 'nötr' beden kavramlarını ve bu kavramların oyuncunun eğitiminde merkezi bir anlayış olmalıdır. Yirminci yüzyılda, oyuncu bedenlerinin mekanik verimlilikten ziyade organik olarak işlevsel, ilişkisel bağlamda esnek ve ifade gücü yüksek olması gerektiği anlayışı gelişir.

'Doğal' beden kavramının, doğallığın hangi bakış açısıyla anlamlandırıldığı bu noktada önemlidir. 'Doğal' olarak tanımlananın genel bir tereddütsüz ve kendiliğinden- şu an düşünce, hareket ve duygulanım anlamında birbirini tamamlayan- ses, hareket, ifade olarak bütünsel bir kendiliğindenliği mi yoksa, mevcut alışkanlık paternlerinin kişide bulunan ve hep tekrar eden mevcut hali mi olduğu tartışılmalıdır. Oyuncunun öznel 'Doğal' bedeninin filogenetik yani reddedilmesi mümkün olmayan evrimsel yasalar temelinde ilişkisel bağlantılarını ve üç boyutlu biyopsikososyal varlığında düşünsel ve bedensel alışkanlıklarının yapısını anlamak, eğitimin hedefi olan yaratıcılığın, içinde insan ruhu olan bir karakter inşa etmenin ilk koşuludur.

Nötr postür varılacak bir sonuç olmadığı gibi simetri ya da asimetrinin, ideal bir ölçümlenmenin yapılabileceği bir değerlendirme değildir. Fiziksel olanın zihinsel olanla bütünlüğü çerçevesinde bedensel çalışma aktörde sözel olmayan iletişimlerinde öznel ve ifadesi güçlü bir özgürlük alanını beraberinde getirir (Kemp,2012:85). Nötr bedeni tüm oyunculuk teorilerinin ortak başlangıç noktası olarak gören Kemp şu ifadeleri kullanmıştır:

“Hangi estetik formlar kullanılırsa kullanılsın veya performans bedeni anlayışı ne kadar soyut olursa olsun, oyuncunun bedeni her zaman çeşitli ve ince ifade biçimlerine sahip bir araç olarak geliştirilmelidir. Tüm oyunculuk teorileri bu noktadan başlar, ancak her biri, her birinin neyi temsil etmeyi amaçladığına ve temsilin hangi amaçla yapıldığına göre farklı bir çözüm önerir” (Kemp,2012:85).

Hangi estetik formların kullanıldığı veya performans bedeni anlayışının ne kadar soyut olduğu fark etmeksizin, oyuncunun bedeni çeşitli ve ince ifade biçimlerine sahip bir araç olarak geliştirilmesi gerekmektedir.

Duyusal ve fiziksel deneyimler kişinin bilişsel süreçleri üzerinde etkilidir ve beden zihinsel işlevlerde merkezi bir rol oynar. Buna göre, nötr beden kavramı, bedenün tüm parçalarının bütünüyle ve bedeni, zihnini ve çevresi arasında bütünsel bir şekilde anlamlanır. Performans sırasında bedenün ve çevrenin etkileşimi, aktörlerin ifadesini zenginleştiren ve onları daha spesifik ve ifade edici kılan temel bir unsurdur.

Nötr beden, aktörün bedensel duruşu ve hareketlerindeki önyargıları ve karakteristik özellikleri azaltmaya yönelik bir kavramdır. Bu hazır olma hali bir 'tabula rasa' değildir. Tabula rasa yani boş bir sayfa haline gelmek imkansızdır. Kendi öznelliği, karakterinin üç boyutlu temelini alışkanlıklarla kısıtlanmış halinin kullanılmayan potansiyelini yeniden kullanıma dahil edildiği bir bedendir. Alışkanlıklarının sınırlılığından seçim yapabilme, adapte olabilme özgürlüğüne sahip bir bütüne işaret eder. Nötr bedenün bu bütünsel özgürlüğü sadece bedeni değil, karar verme ve niyetin yönlendirici sürecinde zihnin de özgürlüğünü gerektirir. Böylece nötr bedenün hazır olma ve seçim yapabilmeye özgürlük kavramı sadece bedeni değil, niyetin eyleme dönüşme sürecinde zihnin de düşünsel alışkanlıklarının özgürleşmesi anlamını taşır. Nötr beden pasif bir durumun aksine canlı ve anda olana temas edebilecek bir canlılığı içerir. Etki- tepkinin pasif ve önceden belirli alışkanlık kalıplarının aksine şu an var olan koşula cevaplar üretebilen yapısıyla canlı, özgür, adapte olabilen ancak kişinin öznelliğine temellenmiş bir yapıdır.

Nötr beden, aktörün eğitiminde hedeflenen ve günlük yaşama içselleşen bir bedendir. Bu anlamda düzenli bir çalışma gerektirir. Duyusal geri bildirim ve motor çıktının entegrasyonu ile mevcut kullanımın fark edilmesi, tanımlanması, ilk aşamadır. Aktif dikkatin proprioseptif ve kinestetik duylara yönlendirilmesiyle hangi hareket ve eylem ile eşleşen haritaların fark edilmesi sonuç odaklı değil süreç odaklı anlayışı gerektirir.

Nötr beden, bir karakteri yaratırken kullanılan bir başlangıç noktası olarak işlev görür. Oyuncunun sahne performansını zenginleştirmek için inandırıcı, gerçek ve yaşayan, ve her farklı karakteri özgün bir yaratım süreciyle kurgulamak için temel oluşturur. Nötr beden, oyuncunun kendi alışkanlık paternlerinin dışında farklı karakterleri inşa edebileceği bir temeldir.

Stanislavski, beden çalışmalarında anlamın bedende yaratıldığını yani bedenle bilmenin temellerinden bahsederken bedensel hisleri ön plana çıkararak, “Önce oyuncunun bunları anlaması, yani hissetmesi, sonra bilincine varıp mücadele etmeyi öğrenmesi gerekir. Bu kolay değildir ve büyük bir gözlemi, kendini tanımayı, sınırsız bir sabrı, doğal özellikler ve günlük alışkanlıkları ortadan kaldırmak için sistemli bir çalışma gerektirir.” demiştir (Stanislavski,2012:216)

Psikofiziksel zihin-beden-çevre ya da somatik temelli çalışmalar çalışma bedenden gelen bilgilerin farkındalığını gerektiren uygulamalardır. Propriyosepsiyon ve interosepsiyonun dahil olduğu kinestetik duyular, anlam yaratmak için arka planda işler. Tüm fiziksel aktivitenin propriyosepsiyonu kullanır. Propriyoseptif duyuların keskinleşmesi duygu tonlarının derinleşmesine olanak tanır.

Psikofizik eğitiminin, dikkatin içsel duyu süreçlerine çevirilerek zihnin devreye girmesini gerektirir. Psiko fizik ya da beden ise, psiko zihindir.

Tiyatroda varılmak istenen, içinde insan ruhu olan bir yaşamın kurgusu ise, zeminde yaşayan bedenin bilme yollarına yani duyuusal motor yolların yarattığı anlamın davranışa dönüşme sürecinin incelenmesi yerinde olacaktır. Bu duyuusal motor yolların yani propriyoseptif, interoseptif alıcılardan gelen bilginin yarattığı anlam bedenle bilmeye işaret eder. Sahnedeki oyuncu bir karakterin soyut bir kurgusunu değil hislerin somutlaşmasıyla oluşan ve seçilerek inşa edilen bir anlamlandırma sürecidir. İnsan oyuncu ve inşa edilen karakter duyguları, hareketleri, eylemleri, sesleri ve jestleri olan yaşayan bir varlıktır.

“Duyu-motor becerilerin repertuarı ve edindiğimiz özenli olma yolları, dünyayla algısal karşılaşmamızın temelidir ve bunun anlamı, yoga veya dövüş sanatları gibi bir uygulamanın “şekli ve hissi”nin kendi başına duyumlardan değil, eylemdeki duyum organizasyonu ve yapısı hakkında örtük, duyuusal, somutlaşmış bir bilgi haline gelen şeydir. Esasen, “hissetmek” bilmektir” (Zarrilli, 2009:48).

Zarilli, hissetmenin oyuncunun bedensel çalışmada duyuusal motor yollarla algılanıyor olmasının anlık değişiminin değil, bu sürecin sinir sisteminde bir haritalanmasının oyuncunun ihtiyacı olan yaratıcı sürece hizmet edeceğine dikkat çekmektedir. Başka bir deyişle duyuusal motor öğrenme süreci bedensel

organizasyonu düzenleyen sinir sisteminin yeniden düzenlenmesiyle bedensel organizasyonda yapacağı değişikliğin amaçlandığını vurgulamaktadır. "Hissetmek bilmek" ifadesi ile Zarilli bedenle anlam yaratmanın duyulardan gelen bilginin bilmenin temeli olduğunu savunur. Başka bir deyişle, beden anlam ve anlamlandırmanın temelidir.

Bedenin kavramsal sistemlerimizin ve düşünce kapasitemizin beyinlerimizin, bedenlerimizin ve bedensel etkileşimlerimizin doğası tarafından şekillendirildiğini söylemek mümkündür. Bununla, beden ve zihin arasındaki ayrımın olmadığı, düşüncelerin beden ve beyinlerden bağımsız bir varoluşa sahip olmadığı vurgulanabilir. Bu, zihnin mecazi olarak bedenin içinde ve ondan ayrı bir alanı tanımlayan bir kapsayıcı görüntü şeması olarak kavramsallaştırılmasına işaret eder.

1.3. Alışkanlık ve Paternler

"Zihin-beden bağlantısı artık bilimsel alanda kabul ediliyor, ancak "çok azımız alışılmış duruşumuz ile psikolojik alışkanlık kalıplarımız arasındaki derin bağlantıyı anlıyor" (Zemach-Bersin, t.y.). Alışkanlıklar bedende görünürken tüm yaşamın göstergesi gözden kaçmaz.¹

Psikologlar ve bilişsel bilimciler genellikle alışkanlıkları, çevresel ipuçlarına karşı akılsız ve otomatik tepkiler olarak tanımlarlar beden şemasında haritalandığını vurgular.(Gallaher 2005) Bu bakış açısına göre, alışkanlıklar, bilinçli farkındalık gerektirmeden ortaya çıkar ve günlük faaliyetlerimizde hız ve verimlilik açısından rol oynar.

Feldenkrais alışkanlıkları önce tanımanın bir şeyi yapmanın davranış örüntüsünü fark etmek olduğunu, böylelikle alternatif eylem biçimlerinin nöral bağlantılarını keşfederek öğrenme ve yaratıcılığa, esnek davranış biçimlerine, ve bütünsel olarak benlik bilincine ulaşılabileceğini savunur.

Alışkanlıklar genellikle olumsuz davranışlar olarak algılanır, bunlardan kurtulmak için yollar aranır. Alışkanlıklar belirli uyaranlara sabit tepkiler olarak şekillenirler. Ancak alışkanlıkların nasıl edinildiği hakkında net bilgiler olmadan onlardan kurtulmak için yollar aranır. Alışma sürecinin genellikle "doğal" yaratıcılığı

engellediği iddia edilir. Oysa alışkanlıklar sinir sisteminin en önemli görevi olan hayatta kalma mekanizması olarak işler. Alışkanlıklar öğrenilen davranışlardır.

Dewey, alışkanlıkların doğasını ve işlevini şöyle tanımlıyor:

“İlk olarak, bir alışkanlık, yapma verimliliği olan bir yürütme becerisidir. Bir alışkanlık, doğal koşulları amaç için bir araç olarak kullanma yeteneği anlamına gelir. Eylem organlarının kontrolü yoluyla çevrenin aktif bir kontrolüdür... Yürüyebilmek, doğanın belirli özelliklerine sahip olmaktır - ve böylece tüm alışkanlıklarla” (Dewey 1950:54).

Alışkanlıklar çocukluğumuzdan itibaren sinir sistemi ve motor duyularımız sayesinde geliştirdiğimiz, hayatımızı kolaylaştıran ve beynin diğer bilinçli faaliyetlerine alan açmak için kullandığı otomatik davranışlarımızdır. Etrafımızı saran fiziksel ve sosyal çevreyle etkileşim kurdukça ve kendi içsel duygularımızı keşfettikçe ortaya çıkar. Sinir sistemi, bir eylemi yerine getirmek için optimal davranışları dener, hangileri en basit ve yararlı karar verir ve sonra da rutinlerimizi tekrar yoluyla uygulamaya koyar. Bu süreç yürümek ve bir şeyi tutabilmek gibi motor hareketler de dahil olmak üzere bebeklikten başlar ve yetişkinlikte de farklı alışkanlıklar edinmekle devam eder. Bir alışkanlık ne kadar köklüyse o kadar az farkındalık sahibi oluruz ve davranışın gözetimini kaybederiz. Bilinçli farkındalığımız aktif olduğunda ve bir alışkanlıktan vazgeçmek söz konusu olduğunda çoğu zaman başarısız oluruz. Alışkanlıkların inatçı olmaları ve onları besleyen pekiştirme yolları sebebiyle onları uygulamaya devam ederiz.

Alışkanlık ve Nötr beden arasında sabit ve esnek yapılar olması bakımından ters yönlü bir ilişki vardır. Alışkanlık, hayatı idame ettirme ve kolaylaştırmak için tekrar yoluyla oluşan öğrenmedir. Alışkanlığın formasyon süreci sinir sisteminde duyu motor etkileşiminin bir sonucu olarak nöral bağlantılarla haritalandığında bir entegrasyon sağlanır.

Feldenkrais fonksiyonel entegrasyon dediğinde işlevsel, verili koşula uygun kendiliğinden ortaya çıkan ve duruma adapte olabilen bir bağlantıdan söz eder. Entegrasyon ilişkisel bağlantılardır. Bu noktada bu entegrasyonun işlevsel olmayan bir şekilde bağlanması da mümkündür. Aslında kötü alışkanlık derken işlevsel olmayan, verili koşulla uygun olmayan, niyetin uygulanışına yapısal ya da fonksiyonel

adaptasyonu engelleyen bir durumdan söz etmek mümkün. Alışkanlık entegrasyondur. İşlevsel olup olmadığı ise “ nasıl” öğrenildiğine bağlıdır.

Entegrasyon oluştuğunda nöral yollarla beyinde haritaya kaydedilir (Damasio,2010). Alışkanlık beden şemasında duyu-motor yoluyla entegre olmuş, bilinçli dikkatin ve duygusal bilgiye artık ihtiyaç duyulmadığı otomatik işleyiş yolu olarak kodlanır. Mekanikleşmede bir hareket/ davranış ve buna eşlik eden bedensel bir his/efor hissi vardır. Mekanik davranışdaki efor hissi entegre olarak alışkanlığa dönüşür ve normal hissettirir. Duygusal ve hareketin entegre olmuş, eşlenmiş hissi değişmedikçe dikkat farkındalık odağına girmez.

'Bilinçsizce yetkin' olsak da, farkındalık eksikliği etkili bir şekilde yanıt verememeye ve çevremizle ilişki kuramamaya dönüşür. Günlük hayatımızda çoğu davranış ve düşünce yollarımız farkındalık olmadan gerçekleştirilebilir alışkanlık haritalarıyla, bilinçdışında gerçekleşir (Damasio,2010; Claxton,2017).

“Eski kalıbı ve eski alışkanlığı asla yok etmiyoruz. Sadece bir tanesini öğreniyoruz, o da uzun vadede . . . Daha güvenli, daha kolay, daha rahat hissetmeye başlar, böylece bunu kullanırız ve eskisini, tıpkı yaptığımız içselleştirmek gibi, gerektiğinde tekrar ihtiyacımız olacak hafızaya havale ederiz. . . Tekrar kullanıyoruz. Ama eski kalıbı hiç yok etmiyoruz. Yeni bir tane öğreniyoruz. Kendimizi çok daha güvenli, çok daha iyi hissetmek, ne olduğumuza dair kendi arzumuzun bir ifadesi, benliğimize o kadar güzel uyuyor ki, dış dünyayla ve kendimizle daha iyi bir bağlantı kurmak için dışarıdaki ve içerideki eylemlerimizi etkiler - eylemlerimizi ve tepkimizi. Aksi takdirde boşunadır. . . . " Birine mevcut olandan daha güvenilir hissettiren yeni bir alışkanlık sağlamalıyız” (Feldenkrais,1980).

Duyum, düşünce ve hareket bütünlüğünde haritalanan alışkanlıkların mutlaka bir hissi olduğunu ve bu hissın arka planda, fark edilmeyen ancak benliğin alışılmış hisleri olduğu açıktır.

Bilişsel süreçlerin hızı ve karmaşıklığı göz önünde bulundurulduğunda, bu süreçlerin çoğunun bilinçli farkındalığımızın dışında gerçekleşmesi şaşırtıcı değildir. Bilişsel faaliyetlerin sadece bir kısmı bilincimize ulaşırken, çoğu Evan Thompson'ın ifade ettiği gibi, 'bilinçdışında' meydana gelir. Bu, birey için deneyimsel olarak ulaşılabilir olmayan bedenlenmiş ve gömülü biliş ve duyu süreçlerinden oluşur. Bu süreçlerin farkındalık alanında olmadığı için dünyada yaşadığımız sürekli deneyim

akışına odaklanabiliyoruz. Beynimizin bu bilinçdışı işleyişi, karar verme süreçlerimizin büyük bir kısmının, biz farkına varmadan önce gerçekleştiğini göstermektedir. "Bilişsel bilinçdışı, kişi için deneyimsel olarak erişilebilir hale getirilemeyen bedenlenmiş ve gömülü biliş ve duyu süreçlerinden oluşur." Burada 'gömülü' ifadesi içselleşmiş ve bedende somutlaşan anlamında kullanılmaktadır. (Shusterman 2012)

Shusterman, verimsiz ya da işlevsiz öğrenilmiş, arka planda işleyen alışkanlığın duyu motor bağlantılarının daha verimli hale getirilebilmesinin mümkün olduğunu ve bu sebeple ön plana çıkarılarak sağlanabileceği görüşünü savunmaktadır. Diğer bir deyişle, alışkanlıklar bilincin erişimi ile farkındalık seviyesine çıkarılarak yeniden ve işlevsel olarak öğrenilebilir (Shusterman,2012).

1.4. Alışkanlık ve Oyunculuk

Stanislavski, psikoteknik yoluyla varmaya çalıştığı duygusal ifade ve yaratıcılık için yeterli verimi alamadığını düşünüp psikofizik yoluyla istenilene daha kolay ulaşabileceği düşüncesiyle çalışmalar yapmıştır. Stanislavski'nin psikofizik çalışmalara geçişini Merlin şöyle ifade eder:

"Psikolojinin oldukça soyut, kavranamaz bir kavram olması, oysa beden "tamamen kavranabilir" olmasının içinde yaşam olan bir insan ruhuna ulaşmanın psikoteknik çalışmalardan fiziksel eylemler kuramına geçişinin sebeplerinden biridir" (Merlin 2002: 29).

Psikofizik temelli çalışmalar ile böylece Stanislavski beden ve zihin arasındaki ilişkiyi yeniden tanımlayarak, modern oyunculuk sanatının temellerini atmıştır. Bununla birlikte Stanislavski'nin bedene dayalı yaklaşımında önerdiği çalışma yöntemlerinin "kendisi üzerinde çalışma" süreci için hedeflediği etkiyi sağladığı tartışmalıdır. Hedeflenen "insan ruhu taşıyan" bir karakter inşası diğer bir deyişle yukarıda tartışıldığı gibi benliğin inşası olarak ele alındığında, sadece fiziksel bir düzenlemeden daha fazlasını gerektirdiği açıktır. Bu çerçevede Stanislavski'nin ikinci doğa olarak adlandırdığı "organik bir yaşam" ın günlük yaşamda kendiliğinden gerçekleşen ve 'doğal olan alışkanlıkların inandırıcılığını fizyolojik temelini araştırmaya itmiştir.

Kendi algı ve deneyimlerine yabancı kalan oyuncu için bedeni gizemli hale gelmektedir. Bedenin gizemli algılanmasının başlıca sebebi öznel bedenin kullanımının ve davranışların öznel perspektifinin göz ardı edilmesidir. Sadece mekanik bir nesneye indirgenen beden, öznelliğini yitirerek bir makine gibi verimli ve hatasız işleyişinin bir alışkanlık haline gelmesi amaçlanmıştır.

“Hareket ettirici kas sistemimize uzun yıllar sonunda girmiş olan mekanik alışkanlıklar sayesinde günlük yaşamımızda son derece mantıklı ve devamlı eylemlerde bulunuruz” (Stanislavski,2012:174). Stanislavski'ye göre bu günlük “bileşik eylemlerin” alışkanlık olarak kendiliğinden ve durumun gerektirdiği şekilde, bilinçsiz olarak işleyişe geçtiğini ifade eder. Sahnede bu günlük doğal akışında olmayan hareket ve eylemler kendiliğinden akışı olmadığı için inandırıcılıktan yoksundur. Böylece sahnede gerçeklik ve inandırıcı olmanın yolunu günlük eylemlerin kendiliğinden, bilinçaltına yerleşen alışkanlıklarla ortaya çıktığını savunur. Sonuç olarak alışkanlıkları bilinçaltından gelen otomatik, mekanik eylemler olarak gören Stanislavski, bedende inandırıcılığa, zihni bedenden ayıran bir mekanik çalışma olarak bakmıştır.(Stanislavski,2012:174- 179).

1.5. Makine Beden

Stanislavski'nin makine beden konusuna yaklaşımı, dönemin sosyolojik yapısının bir yansıması olarak görülebilir; 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başları, sanayi devriminin etkilerinin toplumsal düzen ve bireyin yaşamındaki yerini yeniden şekillendirdiği bir dönemdir. Bu dönemde, insanlar ve toplumlar, mekanik ve endüstriyel bir düşünce yapısının etkisi altına girmişlerdi. Makineleşme, verimlilik ve standardizasyon kavramları, toplumun her alanında etkili olmaya başlamıştı.

Stanislavski'nin 'makine beden' algısı, dönemin verimlilik anlayışıyla uyumlu olarak ve Newton'ın “enerjinin korunumu yasası” ve "minimum enerji ile maksimum iş" prensibine dayandığı açıktır.

“Bir vagondaki yaylara kıyasla, her ayrı parçanın işlevinin daha berrak bir resmini elde edebilmek için, şimdi bu parçaları tek tek değerlendireceğim.” (Stanislavski,2012:54). Ancak verimlilik bir makine ve yaşayan insan sistemi

anlamında farklı şekilde çalışır. Makine doğrusal bir sistemdir, her zaman etki tepkidir, ancak insan dinamik bir sistemdir.

Hareket halindeki bedeni sebep sonuç ilkesi ile anlamak doğrusal bir anlayışla nesnel bedenin araştırılmasıdır. Nikolai Bernstein'in bedenin bir makine modeli üzerinden anlamının, hareket halinde olan yaşayan bedeni yansıtmadığını öne sürmüştür. Bedenin bütünlüğünü bozarak ve hareket kontrolünü işlevsiz kıldığı üzerinde durmuştur. Motor kontrol üzerine serbestlik derecesi olarak adlandırdığı, keşfi makine beden anlayışının yaşayan bedenin dinamik yapısı ile çelişerek yanlış değerlendirildiğini göstermiştir. (Bernstein,1967; Thelen ve Smith,1994).

Aynı bakış açısıyla makine modeli anlayışına karşı çıkan Feldenkrais için de beden bir bütündür. Feldenkrais, "Vücudun hiç bir kısmının diğerleri etkilenmeden hareket ettirilemeyeceğini" ısrarla savunmuştur (Feldenkrais,1949:76).

Yaşayan dinamik bir sisteminin işleyişi, doğrusal bir makine modelinden farklı olarak ele alınması gerekliliği ve ilişkisel bir karmaşık sistem olduğu açıktır. Mekanik sistem yönelimli parçalardan bütünü inşa etme anlayışına karşı, bütünün parçalara indirgenemeyen dinamik ilişkisi ve yaşayan bedenin benliğinin de yansıtıcısı olması, oyuncunun beden çalışmalarının işlevsel bir bütüne yönelik olmasını gerektirdiği açıktır. Bu bakış açısı, oyuncuya bütünsel temeli anlama, hareket etme ve bedensel çalışmaların perspektifini yeniden yapılandırmaya ve yaratıcılığın, oyuncunun bedeni ve benliğinin, karakterin benliğine giden yolda zemin hazırlayacaktır.

Stanislavski'nin 'Bir Karakter Yaratmak' kitabında oyuncunun bedeni üzerine önerdiği çalışmalar ve açıklamalar mekanik benzetmeler ve makine düşüncesi üzerine kurulduğu beden çalışmasına ait verdiği pek çok örnekte görmek mümkündür. Stanislavski oyuncunun kendi iç dünyasındaki doğal işleyişi anlamasına sık sık vurgu yapsa da bedene dair kullandığı metaforlar ve çalışma yöntemi sürekli mekanik benzetmeler çerçevesindedir. Bunun yanında doğallığa yaptığı vurgu yine bir makinenin mükemmel işleyişine işaret eder. Aşağıdaki ifadeler Stanislavski'nin bu bakış açısını gösteren örneklerdir:

"Bedenin çeşitli kısımlarındaki oranlar...çevik, fiziksel bakımdan etkili,... paslanmış gibi görünen kalça eklemlerini yağla ovmak... Tıpkı bir demiryolu

vagonunda gözlemleneceği üzere, yaylarımız da bedenlerimizin alt kısmına, kalçalarımıza, dizlerimize, ayak bileklerimize, ve ayak parmaklarımızın eklemlerine yerleştirilmiştir...beden aygıtının harika ve karmaşık bir kısmı olan bacağına hareket planını etraflıca incelemenizi tavsiye edebilirim....,yürüyüş ayak sürme şeklinde değil, süzülme şeklinde olmalıdır...Bütünü ve oyuncunun bedeninin başlangıç noktasını çıkış noktasını...fiziksel aygıtınızı yanlış kullanmaktan kaynaklanan kusurlar”(Stanislavski, 2012: 39-59).

Bu alıntılarda fiziksel ve kaynak kelimesi dışında tüm kelimeler makine düşüncesini yansıtar. Buna göre beden bir aygıttır, beden doğru olduğu bir ideal durumu vardır, beden kullanılan bir nesnedir ve beden kusurludur. Bedeni bir makine algısıyla tarifleyen bu kelimeleri bütünsel bir perspektiften değerlendirecek olursak, bedenlenme teorisi, aygıt değil beden zihin-beden-çevre bağlamında bir bütündür, dinamik sistem teorisi ise doğru ya da yanlış olan değil, işlevsel ya da işlevsel olmayan alışkanlık paternlerinin varlığıdır. Bunun yanında algı eylem döngüsünde ise beden kullanılan bir nesne değil, yaşayan bir beden- benliğin görünen halidir.

Oyunculuk eğitimi ve performans pratikleri üzerine düşünürken, Stanislavski mekanik benzetmeler kullanarak, oyuncunun bedenini kontrol etme yöntemlerini geliştirmiştir. Ancak Stanislavski'nin bedeni bir makine gibi eğitmeye yönelik egzersiz önerilerinin onun genel yaklaşımıyla çeliştiği bir paradoksa işaret eder; organik bir yaratıcı bedene ulaşma hedefiyle beden değiştirilmesi, alışkanlıklardan kurtulması, kusurların düzeltilmesi gerektiği konusunda düalist yaklaşımın etkisindedir. Beden ve zihin arasında bağlantıyı güçlendirmek için bedeni zihinden ayırıp nesnel bir bakış açısıyla yaklaşmıştır. Verimli, ideal ve hatasız bedenlere ulaşma çabası önerdiği çalışmalar doğrultusunda yetersiz kalmıştır.

Bunun yanında, Stanislavski'nin çalışmalarını yaptığı dönemin sosyolojik yapısı, bireylerin rol ve statülerini de şekillendiriyordu. Toplumsal hiyerarşi ve sınıflar arası ilişkiler, bireylerin toplumdaki yerlerini ve işlevlerini belirliyordu. Stanislavski'nin oyunculuk sistemine göre, her aktörün sahnede canlandırdığı karakter, belli bir sosyal sınıfın veya rolün özelliklerini taşımalı ve bu karakterleri mekanik bir beden yerine, doğal bir bedenle ifade etmeliydi. Bu yaklaşım, o dönemin sosyolojik ve kültürel dinamiklerini yansıtırken aynı zamanda bu dinamiklere bir tepki olarak da görülebilir.

Stanislavski, bedeni eğitirken, "gerilimi kurtulunması gereken alışkanlıklar" olarak görür ve bu süreçte bedenin doğal olma çabasıyla çatışan, disiplinli ve tekrar odaklı bir eğitime yönlendirir. Bu, bütüncül ve organik bir sanat anlayışına hizmet etmekle birlikte, uygulamada bedenin doğal ifadesini bulma amacından sapmalar yaşanabileceği anlamına gelir.

"Makinedeki hayal dogması" ya da "makinedeki hayalet", İngiliz filozof Gilbert Ryle tarafından Kartezyen beden-zihin dualizmini eleştirmek için kullanılan ünlü bir ifadedir. Ryle, bu terimi, zihnin bedensel işlevlerden bağımsız bir 'hayalet' olarak tasavvur edilmesine karşı çıkmak amacıyla kullanmıştır. Bu kavram, zihin ve bedenin ayrı olduğu düşüncesini reddeder. Ryle, böylece kartezyen dualizme ve onun insanı "makinedeki bir hayalet" olarak gören doktrinine karşı çıkmıştır (Ryle,1949). Stanislavski'nin makine olan bedeni akılla yönetmek ve kontrol altına alarak düzeltmek, ideal hale getirme yaklaşımı "makinedeki hayalet" fikri ile net bir şekilde örtüşür.

"Makinedeki Hayalet" terimi, zihin ile bedenin birbirinden ayrı olduğu kartezyen dualizmi temsil eder. Stanislavski'nin yaklaşımında, bir karakterin insan ruhunu ve zihin-beden bütünlüğünü vurgulama çabası ile bedenin eğitilmesi sürecinde bir ayrılık olduğuna dikkat çekmiştir. Bu, oyuncunun bedenini mekanik bir araç olarak eğitirken aynı zamanda karakterin ruhunu ve zihinsel yaşantısını ifade etme amacını barındırır ve bu şekilde kartezyen düşüncüyü yansıtır. Stanislavski, aktör eğitiminde bu ayrılığı aşmayı ve daha bütüncül bir oyunculuk performansı sunmayı hedefler, sahne doğaçlamaları ve çalışmalarında insanın organik doğasına, bütüncül işleyişine, içinde yaşam olan bütünlüklü bir bakış açısını kullanırken, bedensel çalışmalarda oyuncunun biyopsikososyal bütünlüğünü ve bedenin doğal işleyişinde ilişkisel boyutu göz ardı ederek nesnel bedenin ideal işleyişine yönelmiştir.

Nesnel beden ve öznel beden kavramları, bireyin bedensel deneyimlerinin farklı yönlerini temsil eder. Nesnel beden, dışarıdan gözlemlenebilen, ölçülebilen ve genellikle fiziksel egzersizlerle eğitilen beden yönünü ifade eder. Öznel beden ise bireyin kendi iç deneyimine, duygularına, düşüncelerine ve bedenin kendi içsel algısına işaret eder. Stanislavski'nin teorik yaklaşımında, karakterin ruhunu ve zihin-beden bütünlüğünü vurgulayarak öznel , bedenin eğitim biçimiyle, nesnel bedenin

ifadesini entegre etme çabası görülür. Öznel ve nesnel bedenin entegre edilme düşüncesinin doğruluğunun yanında uygulamada nasıl bir yol izlendiği varılmak istenen noktayı şekillendirir.

1.6. Koşullu Refleks Beden

“Oyuncu geçmiş bir deneyimin izini açığa çıkarma ve onu sahne üzerinde ihtiyacı olduğunda anda şartlı bir uyarın karşısında yanıt olarak kullanma yetisine sahip olmalıdır. Provalar sayesinde oyuncu bir şartlı refleks geliştirir; bu şartlı refleks oyuncunun coşkusu sahnedeki uyarın sayesinde kışkırtılır” (Moore,1984).

Pavlov, koşullu refleks teorisini bilimsel araştırmalarına dayanan üç temel ilkesinde bulur:

- “1- Etki-tepki determinizm ilkesi, yani bir dürtü, uygun koşullar veya her verilen eylem veya etki için bir neden
- 2- analiz ve sentez ilkesi, yani bütünü kendi parçalarına veya birimlerine ilk ayrıştırılması ve daha sonra bütünü bu birimlerden veya unsurlardan kademeli olarak yeniden inşası
- 3- yapı ilkesi, yani kuvvetin uzayda dağılımı, işlevin yapıya uyarlanması” (Pavlov, 1932:102).

Pavlov'un davranışçı yaklaşımı zihni bedenden, bütünü parçalarına ayıran–düalist düşünceye dayandığı açıktır. Stanislavski'nin karakter çalışmasının görevler ve parçalar olarak ve bedende leğen kemiğine çivilenmiş omurga benzetmesiyle bu ayrıma daha da netleşir.

Bununla birlikte Pavlov, şartlı öğrenme üzerine yaptığı çalışmaları ,günümüzde nörobiyolojik temelli keşiflere ışık tutmuştur. Günümüzde, biliş-beyin üzerine yapılan bilimsel araştırmalar insan doğasının daha iyi anlaşılmasını sağlamıştır. Pavlov'un şartlı refleksi ile beyin plastisitesi ışığında organik öğrenme arasındaki farklar netleşmiştir. Artık öğrenmenin nöronlarda yeni sinaptik bağlantılarla plastik olduğu kanıtlanmıştır. (Alıcı,2010; Barnes,2014; Karakaş,2003).

1.7. Bedene Bütünsel Bakış

Feldenkrais (2005), Ivan Pavlov'un sinir sistemi birimleri ve Sir Charles Sherrington'ın refleks arki üzerine yaptığı çalışmaları kabul etmesine rağmen, bu yaklaşımların öğrenme ve insan hareketleri konusundaki anlayışına bazı eleştiriler getirmiştir. Feldenkrais, Pavlov'un koşullu refleks teorisinin öğrenme sürecini yalnızca çok basit ve mekanik bir düzeyde, bedeni bir makine gibi ele aldığını savunur. Feldenkrais'e göre, günlük hareketlerimizde yer alan yerçekimine karşı refleksler gibi daha karmaşık ve kasıtlı hareketler, Pavlov'un modelleriyle tam olarak açıklanamaz.

Feldenkrais'in bakış açısına göre, beyin sadece bir kontrol mekanizması değil, daha zengin ve karmaşık bir işlevlere sahip bir organdır. Feldenkrais, sinir sisteminin temel işlevinin ne olduğu sorusunu gündeme getirir ve bu sorunun cevabının, sinir sisteminin nasıl bütünleştiğini anlamakta kilit rol oynayacağını öne sürer. Feldenkrais, Pavlov'un ve dönemin bilim adamlarının parçaları inceleyerek bütünü anlamaya çalıştıklarını, ancak bu yaklaşımın entegrasyonu açıklamada yetersiz kaldığını belirtir.

Feldenkrais'in *Body and Mature Behaviour* (2005) adlı eserinde geliştirdiği, Pavlov'un fizyolojik anlayışına bazı temel eleştiriler getirir. Feldenkrais, Pavlov'un bulgularının istemli davranışta birbirini besleyen döngü uygulanmasının sınırlı olduğunu ve Pavlov'un bu bulguların yeni bir psikolojinin temeli olduğunu iddia etmesinin, fizyolojik terimlerin kabul edilen anlamlarının ötesine geçmedikçe kanıtlanamayacağını öne sürer. Feldenkrais, Pavlov'un modellerinin öğrenme sürecinin anlaşılması için önemli olduğunu kabul ederken, bu modellerin insan davranışı ve hareketinin daha geniş ve karmaşık doğasını tam olarak kapsamadığını vurgular. Bu nedenle, Feldenkrais, insan davranışı ve öğrenmesinin anlaşılmasında daha bütünsel ve entegre bir yaklaşımın gerekli olduğunu savunur.

1.8. Kendinden Yola Çıkmak ve Kendini Tekrar Etmeme Paradoksu

Oyunculukta tüm tiyatro akademisyenleri, uygulayıcı ve teorisyenlerinin ortak noktası oyuncunun özgün olması, taklit ve klişelerden kaçınarak gerçek bir insan-yaşayan insan inşa edilmesidir. Ancak yaşayan insanın inşası oyuncunun karakteri gerçekten yaşaması anlamına gelmez, bu bilimsel açıdan da mümkün değildir ya da

psikolojik bir rahatsızlığı, kişilik bölünmesini işaret eder. Oyuncu sahneye gerçekliği değil gerçek bir yaşamın estetik olarak yeniden kurgulanmış halini getirir. A oyuncusunun kurguladığı Nora, B oyuncusunun kurguladığı Nora'dan farklıdır-farklı olması gerekir. Bu fark elbette oyunun verili koşulları, dramaturjik çerçevesi ve yazılı replikleriyle sınırlıdır. Bu sınırlar içinde yorumlanan Nora ise her oyuncunun kendi deneyimleri, algıları üç boyutlu yaşamışlığının temelinde şekillenir. Pek çok tiyatro teorisyeni ve uygulayıcısı oyuncunun karakter inşasında özgün olması, taklitten kaçınarak, kendini tekrar etmemesi konusunda hem fikirdir. Ancak hareket dersinde ister doğaçlamaya dönük, ister fiziksel egzersiz olsun aynı egzersizin aynı ideal doğruyla yapması hedeflenir. Egzersizi herkesin yapması istenir ancak her iki durumda da oyuncunun çalıştığı kendi olanaklarının içindeki tekrardır. Yani alışkanlıktan 'kurtulmak' için, alışkanlık paternlerinin, sınırları içinde yapılan tekrarlardır. Böylece farklı koşullar ve farklı egzersizler de öğrencinin tekrarladığı ve hatta sağladığı yine kendi sınırları olacaktır.

Kendinden yola çıkması, oyuncunun kendi mevcut doğal davranışlarının tekrarı değil, kendinde var olan doğal alışkanlıklardan yola çıkmak, "yeniden yaşam vermez sadece kendi tavırlarınızı sergilemek için bir olanak yaratır" cümlesiyle netleştirir.

O halde oyuncu mevcut bedensel ilişkileri farketmek yoluyla potansiyel kullanımın olanaklarını işlevsel sokmak kılmalıdır. Başka bir deyişle doğal kavramı şu şekilde tanımlanabilir: Yapılan bedensel çalışmanın hedefi, oyuncunun kendi alışkanlık paternlerinin mevcut olanaklarının kullanılması değil, mevcut alışkanlıkların fark edilerek olanaklarının genişletmesi mi sorusunu cevaplamak 'kendinden yola çıkmak' tanımını netleştirecektir.

Alışkanlıklarımız, güdülerimiz ve duygusal eğilimlerimiz zamanla önemli ölçüde değişebilir, ancak yine de bu kişilik değişikliklerinden farklı bir benlik varmış gibi bir süreklilik duygusu hissederiz. Bu süreklilik duygusu, mevcut kişiliğimizin temeli olan bir benlikten değilse, nereden gelebilir sorusunu sormak gerekmektedir. Beden benliğinin görünür halidir ve mevcut alışkanlıkların bedendeki kullanım alanı benliğinin de alanını daraltır. Böylece oyuncunun yaratıcılık alanı mevcut kullanımlarla kısıtlanır.

1.9. Alışkanlıklar-Nötr Beden- Potansiyel Beden

Alışkanlığın bir sınır değil, keşfetmenin başlangıç noktası olarak görmek anlamlıdır. Tanıdık anlamların görünmeyen olasılıklara açılması, görünmeyen olasılıkların yeni anlamlar üretmesi yaratıcılığın potansiyel alanıdır. Böylelikle potansiyel ne sadece zihinde ne de bedendir. Bu düalist yaklaşım sadece belirli, bilinen sınırları, alışkanlığın zihin beden çevre ilişkisindeki tanıdık alanının mekanik tekrarıdır. Doğru yanlış tanımları, bedende ve zihinde tek yönlü sorgu alanından yani sebep sonuç işlevsel olmayanın sorgulanması bir sınır anlayışından sınırlı bir kendilik algısına götürür oysa 'yapabilirim' potansiyel bir alana götürür.

Bununla birlikte bedende mevcut alışkanlıkları düzeltilmesi gereken yanlış mekanik işleyiş olarak görmekten ziyade, alışkanlık kalıplarının öğrenilmiş sabit haritaları sebebiyle kullanılmayan ilişkilerin yeniden bağlanması için bir çıkış noktası olarak görmek, oyuncunun öznelliğini göz ardı etmeden bütünsel bir yaklaşım sağlar. Böylece çıkış noktası ve bakış açısı yani süreç sonucu belirler.

Bu çerçeveden bakıldığında, oyuncu insan, mevcut alışkanlıklarını duyuşal-motor sistemin dahil edilmeden mekanik bir tekrarla çalıştığında varolan alışkanlık paternleri sağlamlaşır.

Oyuncu mevcut alışkanlıklarını duyuşal motor sistemin dahil edilerek yapılan bir bedensel çalışma ile nötr bedene ulaşır. Nötr beden, beden farklı olasılıklara adapte olabilen özgürlük alanıdır. Feldenkrais, alışkanlıkların dar kalıplarından daha özgür bir kullanıma sahip olabilmek için hareketi kullanır. Hareket bir amaç değil, bir araçtır.

"Herhangi bir tek entegrasyon modeli içindeki motor işleyişde ki temel bir değişiklik, bütünü uyumunu bozacak ve böylece yerleşik rutinlerinin kalıplarında düşünce ve duyguyu demirleme olmadan bırakacaktır. Bu durumda, düşünme ve hissetmedeki değişiklikleri etkilemek çok daha kolaydır, çünkü düşünme ve duygunun farkındalığımızı ulaştığı kas kısmı değişmiştir ve artık daha önce bize tanıdık olan kalıpları ifade etmemiştir" (Feldenkrais, 1972: 39).

Açıkça anlaşılıyor ki, nötr beden bir dik duruş ya da pozisyon değildir. Aksi halde oyuncu bir karakter inşasında düzgün, dik ve estetik duruş algısıyla oluşturulmaya çalıştığı nötr pozisyon fikriyle kendini düzeltme çabasına girer. Ancak nötr beden bir

pozisyon ve tarifli bir duruş değil, bedensel organizasyonun verili koşula adapte olabilecek durumudur. Başka bir deyişle nötr beden pek çok koşulda vardır. Bu sebeple nötr beden ideal beden ve doğru duruş gibi algılanır.

Fiziksel hareketteki oyuncunun seçimleri her gece yeniden ilk defa gibi oynamanın temelidir. Nötr beden seçim özgürlüğüdür. Ancak uygun durum, verili koşula uyumlanabilmesi, ne yapmak istediğini bilmesi ve ne yaptığını bilmesini gerektirir. Diğer bir deyişle seçim yapabilme kabiliyeti gerekir. Burada niyet ve nötr beden seçim yapabilme kabiliyetini yani potansiyel bedenini temelini oluşturur.

Aktörün günlük yaşamda fiziksel alışkanlıklarının tanımlanması ve yeni haritaların oluşturulması nötralizasyonun kritik bir unsurudur. Onsuz oyuncu, yorumu ne kadar yetenekli olursa olsun, sadece kendini oynamaktadır. Performansta tüm duruşlar karaktere aittir ve özellikle aktör tarafından seçilir. Bu sebeple hazır halde olmak seçimler yapabilmek değildir ancak temelidir. Seçildikten sonra, bir portreye eklenen farklı renkleri aramak karakterin renklerini değil mevcut renklerin tonlarını karakterin inşasında kullanmaktır. Çünkü seçimler hazır şemalar değildir. Seçim kabiliyeti; keşfederek, arayarak ve uygunluğu fark ederek yapılan hem duyuşsal hem fiziksel geri bildirimler vasıtasıyla yaratım sürecine işaret eder. Bu çerçevede seçim yapmak oyuncunun neyi nasıl yaptığını ile şekillenir. Nötr beden oyuncunun tuvaline çizilen potansiyel renklerdir.

1.10. Süreç ve Sonuç

'Örgü' tanımı, benliğin insanın varoluş dokusuna yani üç boyut temelinde deneyimlerin, ilişkilerin, algıların, olayların, anıların ve karmaşık bir şekilde işlendiği, adeta dokuma gibi bir süreçtir. Bu, insan hayatının dokusunda, yaşanan her şeyin birbirine karıştığı, iç içe geçtiği ve zamanla daha da yoğun bir yapı oluşturduğu anlamına gelir (Ingold,2011).

Bu anlamda yaşam doğrusal değil dinamik bir öngörülemezlik ve akıcılık, süreç, hayatın değişken ve tahmin edilemez doğasını yansıtır.

Ingold'un "örgü" ve "ağ " arasındaki ayrımı önemlidir. O, örgüyü, noktaların birbirine bağlanmasıyla oluşan bir "ağ"dan ziyade, çizgilerin birbirine dolanması ve birleşmesi olarak tanımlar (Ingold,2011:64). Bu, hayatın doğrusal olmayan, keşfedilmemiş yollar ve rotalar üzerinden yaşandığına işaret eder. Oyuncu yaratım sürecinde kendi deneyimleriyle yol bulur.

Ingold, "wayfaring" (yolculuk) kavramını, insanların hareket ettiği yollar boyunca bilgi edinme şekli olarak tanımlar. Bu süreçte, insanlar, örgü içindeki yolları izleyerek ve deneyimlerinin ışığında bilgiye ulaşırlar (Ingold,2011:143).

Ingold'un "yol takip etme" ile "önceden planlanmış navigasyon" arasındaki farka vurgu yapması süreç odaklı çalışma ve sonuç odaklı çalışmayı yansıtır. Önceden planlanmış navigasyon, belli bir hedefe yönelik bir rotanın önceden belirlenmesini içerirken, yol takip etme, iz sürme sürecinde, belirli hedefe yolları süreç içinde deneyimlenerek rotalarını şekillendirirler. Bu, bir keşfetme sürecidir; hedefe varıldığında, kişi başkalarının önceden belirlediği bir yoldan gitmek yerine saptanmış olan hedefe varma yollarını süreç dahilinde deneyerek farkederek ve onayı kendinden alarak kat eder. Bir anlamda kendi yolunu bulmuş olur. Bu, bir keşif sürecinin deneyerek mevcut hedefe giden uygun ve işlevsel yolların özgün ve kendini yansıtan doğasını vurgular. "Bu sanat canlıdır ve yaşayan her şey gibi sürekli bir akış halindedir."(Toporkov,2021)

Örgü süreci, oyunculuk perspektifinde süreç ve sonuç odaklı bir bakış açısıyla incelendiğinde, özellikle oyunculuk ve performans sanatları bağlamında derin bir anlam kazanır. Bu süreçte, oyuncuların kendi deneyimleri, duyguları, anıları ve ilişkileri, performanslarının temel dokusunu oluşturur.Oyunculukta örgü, bir karakteri yaratma ve canlandırma sürecinde, oyuncunun kendi yaşamından unsurları alıp bu unsurları karakterin dünyasıyla örerek bir bütün haline getirmesidir.

Süreç odaklı bakıldığında, örgü, oyuncunun performansını hazırlama sürecindeki keşif ve deneyimlerine işaret eder. Bu süreçte, oyuncu, Ingold'un "wayfaring" (yolculuk) kavramı çerçevesinde, karakterin iç dünyasını keşfederken kendi deneyimlerini ve anılarını da bu yolculuğa dahil eder. Oyunculuk, bu anlamda, sadece bir metni ya da senaryoyu takip etmekten çok daha fazlasını gerektirir;

oyuncu, karakterin belirlenmiş yaşam yolculuğunda kendi deneyimlerini ve anlayışını kullanarak bir rota oluşturur.

Sonuç odaklı bakıldığında ise, örme sürecinin sonucu, seyirciye sunulan nihai performanstır. Bu performans, oyuncunun yolculuğunun bir ürünü olarak, karakterin derinliklerini ve insan deneyiminin karmaşıklığını yansıtır. Oyuncunun kendi benliği ve karakterin dünyası arasındaki bu etkileşim, performansın özgünlüğü açısından dikkate değer bir noktadır. Örgü, bu şekilde, hem süreç hem de sonuç açısından, oyunculuğun ve performans sanatlarının temel bir parçası haline gelir.

Böylece örgü, oyunculuğu alışkanlıklara bağlı sınırlı kullanımların tekrar eden gösterimi ve karakterin taklidi olarak değil, insan deneyiminin yeniden yaratılması olarak tanımlanabilir. Diğer bir deyişle bir karakterin inşa edilmesidir.

Nötr beden; oyunculukta verili koşula adapte olabilmektir. Örneğin; Birinci aşama, farklılıktaki aynılık (koşuldaki öfke, sevgi vs).İkinci aşama, aynılıktaki farklılık (aynı öfkenin farklı tonları).

Bu perspektiften bakıldığında birinci aşama fark etmek, ikinci aşama deneyimleyecek sorular sorarak var olmayan doğrunun arayış ile niyetini, oyuncunun sebebi olmayan hedef odaklı akılsız bir söz söyleme ve hareket etme tuzağına düşmesini engeller. Oysa söz-düşünce algının bedende oluşması, bilişsel süreçte filtrelenmesi ve eyleme dönüştüren bir geribildirim çıktısıdır. Düşünce akışı-fikirler düşünceden birbiri üstüne inşa edilmeli ve birbirini doğurmalı deriz. Bu algı-eylem döngüsüdür.

Kendi üç boyutlu alışkanlık kalıplarına sıkı sıkıya bağlı kalan ve doğru oynamanın peşine düşen oyuncu farklı karakterlerin kendinde ortak olan algı-eylem döngüsünün alışılmış kalıplarını tekrar ederek "farklılıkların aynılığında" aşamasına geçmek için kendi alışkanlık kalıplarını tanıması, bunun içinde bu kalıpların oluşma biçimine, organik öğrenme süreçlerini yeniden çalışmaya alması gerekir. Her karakteri inşa edebilmeye bir hazır olma zemini beden duyu, düşünce ve deneyimlerin davranış vasıtasıyla görünür olan tüm dokusuyla bütünsel bir çalışma gerektirir. Bu bütünsel bakış açısı yaratıcı/potansiyel alana geçiş; nötr beden temellidir. Alışkanlığı

değiştirerek yenisini koymak, mevcut alışkanlığın sınırlarının tekrarıdır. Alışkanlığın değişmesi söz konusu değildir. Amaç aynı şeyi yapmanın farklı yollarını bulmaktır. Duruş-oturuş-düşme-kalkma Feldenkrais'ın çalışmalarında fonksiyon olarak tanımlanır. Fonksiyonun kişiye özel motor çıktı paternleri alışkanlıklardır.

Yürümme becerisi ele alındığında, hepimiz gelişimsel süreçte yürümeyi öğrendik. Nasıl yürüdüğümüz konusunda fikrimiz yok. Asfaltta, sokakta, parke taşta, betonda, yürüebiliriz. Ama zemin değiştiğinde, örneğin bataklıkta yürümek için bedenimiz sokakta yürürken kullandığı organizasyonundan farklı bir şekilde organize olması gerekmektedir. Fonksiyon aynı kalırken fonksiyonun verili koşullara entegre olması yani adapte olması mevcut bedensel kinetik koordinasyonun "olanaklılığı" içinde mümkündür. Bedenin olanaklılığı adaptasyonun erişilebilir alanını belirler. Potansiyel alan ise bedenimizde olanaklılıklarının içinde seçim yapabilme yetisidir.

1.11. Haritalar

İnsanları temelde diğer canlılardan ayıran en önemli işlevlerden biri harita oluşturabilme becerisidir. Beynimizin kendimizi, etrafımızdaki dünyayı ve bu dünyayla olan etkileşimimizi nasıl haritalandırdığı ve peripersonal (bizi çevreleyen ve doğrudan etkileşim halinde olduğumuz alan) uzay haritalamasının keşfi alışkanlıklarımızı ve otomatik eylemlerimizi algılamada ve harekete geçirmede birçok cevap sunar. Beden anatomisi ve dış dünyayla olan bağlantılarımız sistematik olarak beyinde haritalanır. Bu şekilde de bedenimizin uzamsal ilişkileri veya beden topolojisi haritada büyük oranda korunur ve saklanır. Beyinde bulunan zengin ve esnek bir haritalar ağı büyüyüp küçülebilir ve sürekli şekil değiştirebilir. (Damasio, 2010: 67-81)

En temel haritalar, fiziksel düzlemde bedenimizde oluşanlardır ve vücudumuzdaki her bir iç organ ve parmak uçlarının ucuna kadar uzaydaki her nokta beyin içinde haritalanır. Bu harita, beyimize somatik duyularımızdan gelen tüm ham bilginin girişidir ve dünyayı fiziksel perspektiften algıladığımız birincil penceredir. Haritalar, yaşamımızı yönetmek ve hayatta kalabilmek için gerekli işlevleri insana sağlarken hem bilinç hem de bilinçdışı düzeyde işlenir. Bilinçdışı düzeyde motor davranışlarımız haritalarımızda sahip olduğumuz bilgiler dahilinde doğru eyleme ulaşmak için yönetilir ki bu da hayatta kalma becerimizi doğrudan etkileyen bir mekanizmadır ve evrimsel olarak çok işlevseldir. Günlük hayatta ise, algımız,

eylemlerimiz ve hislerimiz dahil olmak üzere bütün karmaşık yönetimimizi haritalar sayesinde oluşturduğumuz imgeleri kullanarak ve işlemleyerek sağlarız. Haritalar ile eylemler gerçekleşir ve bu yüzden insanın çevreyle, nesnelere ve diğer insanlarla etkileşimi harita oluşumu için vazgeçilmez bir unsurdur.

Rodolfo Linas'a göre, harita ve eylem birbiriyle ilişkili bitmeyen bir döngünün unsurlarıdır (Linas, 2002). Damasio'ya göre ise "İnsan beyni dışında bulunan her nesne, dışında gerçekleşen her eylem ve nesnelere, eylemlerin uzay-zamanda birbirleriyle ve bedenimizin, beynimizin ve zihnimizin gerçek sahibi, organizma diye bilinen ana gemiyle kurdukları tüm ilişkilerin haritasını oluşturur" (Damasio, 2010). Somatik uyarılar ise deri ve iç organları kaplayan diğer bir hücre topluluğu aracılığıyla birkaç farklı duyardan-sensörden toplanır ve omurilik yoluyla beyne aktarılır. Bu duyarlar-sensörler; dokunma, termosepsiyon, nosisepsiyon, propriosepsiyon ve dengedir. Dokunma basınç yoluyla algılanır ve en belirgin ve sık kullanılan duyardan biridir. Termosepsiyon sıcak soğuk gibi ısı değişimlerini iletirken ağrı algılarımız nosiseptörlerimizden gelir. Propriosepsiyon bedenimizin uzaydaki hareketi ve konumunu belirler. Kaslar-tendonlarda ve eklemlerde olmak üzere ikiye ayrılır. Beyin kaslardakini uzuvların konumunu belirlemek için kullanılırken, eklemlerdekileri ise uzuvların hızı ve yönünü anlamak için kullanır. Örneğin, sensör bir bağın gerildiğini, bir eklem sıkıştırıldığını, bir kasın uzadığını veya derinin gerildiğini bildirebilir (Proske & Gandevia,2012). Son olarak dengeyi ise uzay düzleminde stabilitemizi sağlamak için iç kulaklarımızdaki bir çift özel denge organından gelen bilgilerle sağlarız.

Duyum ve algı bir hareketin meydana gelmesi için gerekli girdiler çıktılar kümesidir. Yukarıda bahsettiğimiz şekilde duyarlar bir uyarı vasıtasıyla algılanır ve merkezi sinir sistemimize iletilir. Algı ise, alınan bu duyasal veriyi yeniden organize etmek, filtrelemek ve yorumlamak için kişiselleştirir ve öznel bir tecrübeye dönüştürür (Shumway-Cook & Woollacott, 2011). Birbirleriyle çok bağlantılı olsalar da bu iki kavram birbirinden tamamen farklıdır. Algıyı farkındalığımız, önceki tecrübelerimiz ve beklentilerimiz değiştirebilir. Dolayısıyla iki kişi aynı duyasal girdiyi alsa bile, algıladıkları şeyler birbirinden tamamen farklıdır. Çünkü algılar ve eylem döngüleri karakterin üç boyutu temelinde şekillenir. Hareket temelli bakıldığında ise, duyarlar

proprioseptif ve vestibüler kanallardan alınan bilgiyi iletir ve algı da bu girdiyi hissedilen şekliyle bir harekete dönüştürür.

Kinestetik beden algımız vücudun mevcut pozisyonlarıyla ilgili bir ayna görevinden ziyade, belirli bir hedefe ulaşmak için oluşturulmuş bir yapıdır. Bir hareket devamlı olarak tekrarlandığında -ki buna alışkanlık diyoruz- duylardan gelen proprioseptif bilgi aynı olsa bile bedenle ve duruşuyla ilgili algı değişecektir. Beden karmaşık bir beceriye maruz kalırken, daha önce deneyimlemediği için algı karmaşası yaşar. Hareketin alışkanlık haline gelmesinde algı ve haritalar büyük rol oynar. Bedendeki bir hareketin ve algısını kalitesi, bedeninin o kısmı için motor duyu haritalarının boyutu ve kalitesiyle belirlenir. Bu o kadar birbirleriyle iç içe bir süreçtir ki, hareket ve algı harita oluşumunun detaylanmasını, detaylı haritalar da bedeninin kompleks ve karmaşık hareketlerdeki ustalığını tetikler. El gibi ince motor veya karmaşık hareketleri yapabilen bir vücut bölümü beyinde daha büyük haritalara sahiptir. Eğer harita daha basit veya gelişmemiş ise, hareket daha az doğru olacaktır. Beceri zaman içinde tekrar edilip oturdukça hem algı yerleşir hem de haritalar genişleyip detaylandığı için beceride uzmanlık ortaya çıkar. Bu haritaların nispeten yeni keşfi, bedeni nasıl algıladığımızı ve hareket ettirdiğimizi anlamamızda çok önemli bir ilerlemedir. Örneğin, uzvunu kaybetmiş bir insan, uzvu sanki hala oradaymış gibi gerçek bir hisse kapılabilir. Bunun nedeni, o uzuvla ilgili haritaların hala bozulmamış ve aktif hale getirilebilir olmalarıdır. Ağrı bilimci Ronald Melzack'ın belirttiği gibi, "Bir bedeni hissetmek için bir bedene ihtiyacımız yok." (Melzack, 1989). Eğer bir uzvumuz yokken bile haritalarımız sayesinde varmış gibi hissedebiliyorsak, haritaların nasıl hareket ettiğimiz üzerinde büyük bir etkisi vardır.

Tekrar etmek herhangi bir beceriyi öğrenirken, alışkanlıklarımız meydana gelirken ya da bir şeyler öğrenirken vazgeçilmez bir unsurdur. Beyin herhangi bir performansı yerine getirmek için sürekli aktif hale gelirse ki buna duylardan gelen bilgiyi sentezlemek veya bir hareketi gerçekleştirmek de dahildir, performansı iyileştirmek için yeniden ve yeniden organize olur. Nöral düzlemde ise birtakım nöroplastisite kuralları mevcuttur. Nöroplastisite, beynin değişik koşullara nöral bağlantılarını yeniden düzenleme yoluyla uyum sağlayarak öğrenmesi ve gelişmesidir. Nöral devreler kullanım şekline göre oluşur, genişler veya kaybolur ve farklı ortamlar ve hayatın belirli aşamaları bu sinirsel bağlantıların fonksiyonlarını

farklılaştırır (Huether, McCance, & Brashers, 2019). Buradan hareketle sinaptik bağlantıların tekrar tekrar kullanılması onu güçlendirecektir ve böylece hareket kolaylaşacak, daha hızlı, etkili ve otomatik hale gelecektir (Picard, Matsuzaka, & Strick, 2013). Tekrar ve alışkanlık paternlerinin oluşumunda yukarıda belirtilenler algı için de aynı rolü kapsar. Beyin duyulardan gelen bilgileri ne kadar fazla sayıda yorumlarsa, ileride de aynı şekilde yorumlama olasılığı artar ve hem hareket hem algı otomatikleşir. Bu da beynin anlama ve algılama kapasitesinin daha hızlı ve daha eforsuz olmasını sağlar. Otomatik davranışların mevcut avantaj ve dezavantajları bulunur. Yetenekli bir müzisyen parçasına farklı yorumlar katabilir ya da bir sporcu sahada meydana gelebileceklerin hepsini algılayıp yorumlayabilir. Yorumlama kısmında ne kadar beceri elde edersek, hareketteki mevcut boşlukları ve zaafı da o kadar elimine edebiliriz. Yine aynı otomatikleşme, beceri gerektiren bir hareketi yanlış yorumlayıp alışkanlık haline getirmişsek bizi yanlış yöne sevk edebilir. Hareketler tekrarlandıkça kusursuz hale geldikçe ve kalıcı hale gelmeye başladıkça, zihindeki haritalarımız da kalıcı olmaya başlar. Başka bir deyişle haritaların kalıcı hale gelmesi 'alışkanlıklar'dır. Kalıcı haritaları değiştirmek çok daha zahmetli ve emek isteyen bir süreç gerektirir ki, antrenörler ya da koçlar bir beceriyi en başından öğrenirken en doğru şekliyle öğretmeyi çok önemserler.

Tablo 1. Harita çeşitleri ve kaynakları

	Harita Çeşitleri (imgeler)	Kaynak Nesnelere
I	organizmanın iç yapısına ve durumuna ilişkin haritalar (interoseptif (iç duyuşsal) haritalar)	Beden dokularının işlevsel durumu. Örneğin düz kas sisteminin kasılması/şişmesi; iç durumuna ilişkin parametreler
II	organizmanın diğer yönlerine ilişkin haritalar (proprioseptif (eklem pozisyon duyusu) haritalar)	eklem, çizgili kaslar, bazı iç organlar gibi belirli beden bileşenlerinin imgeleri
III	organizmanın dışındaki dünyaya ilişkin haritalar (eksteroseptif (dış duyuşsal) haritalar)	retina, kulağa ya da derinin mekanoreseptörleri gibi duyuşsal bir araştırma gerektiren tüm nesnelere ve olaylar

1.12. Haritalar ve Kostüm, Aksesuar

Blakeslee (2007) ile Frank (2009), beden haritalarının giysileri veya nesnelere kapsayacak şekilde genişleyebileceğini savunuyorlar. Dövüş sanatlarında bir silahla çalışmayı öğrendiğimizde, vücut haritalarımız güncellenir ve yeni nesneyi içerecek şekilde genişletilir. Oyuncu için bu beden haritası güncellemeleri ve genişlemeleri kostümleri ve aksesuarların kullanımını da kapsar. Cansız nesnelere herhangi bir gerçek duyuşsal geri bildirim gelmese de, vücut haritalarının genişlemesi, daha önce kullanılan eşya veya nesne ile edinilen deneyim ve dokunsal proprioseptif bilgilerin içselleşmesidir. Oyuncu bu sebeple performans sırasında kullanacağına benzer aksesuar ve kostüm, ayakkabı ile prova yaptığında 'henüz alışamadım' ya da 'kostüm artık içselleşti' gibi cümleler sıklıkla duyulur.

Merleau-Ponty beden şemasının kullanılan alet, aksesuarların algıya dahil edildiğini ve bedeninin niteliksel dinamik kalitesinin şemaya dahil edildiğinden bahseder. Ponty, görme engelli birinin yönünü bulabilmesi için kullandığı bastonun duyuşsal bir alıcısı olmadığı halde "kinestetik duyuşları ve dokunma duyuşları bastonun hareketleriyle sistematik olarak birleştirdiğinden 'duyuşsallık alanı' haline gelir."(Merleau-Ponty,2019:100)

Bu bağlamda, beden haritalarının nasıl genişlediği ve bu genişlemenin kişinin deneyimine ve öznel bilgisine nasıl bağlı olduğu üzerine odaklanılır. İnsanların, kullanılan nesnelere ve eşyaların özelliklerini ve konumlarını, kendi vücutları gibi algılamaları ve bunları içselleştirmeleri, beden haritalarının bu nesnelere kapsayacak şekilde nasıl genişlediğini açıklar. Bu süreç, hem kişisel hem de nesnel deneyimlerle desteklenen bir öğrenme ve adaptasyon sürecidir.

Bu çerçevede oyuncunun karakter inşasında verili koşulları değerlendirirken kostüm ve aksesuar kullanımı ile yeni bir haritalandırma oluşturur. Duyusal sistemden gelen bilginin hareket çıktısı replikler , mekan ve partner ilişkileri doğrultusunda şekillenirken aksesuarların nasıl, nerede, hangi repliklerle hangi koşul altında nasıl kullanılacağı da nöral yollarla bağlanarak yeni nöral yollar ile haritaları oluşturur. Oyuncuların kostüme alışmak –kendinin etmek olarak adlandırdığı bu durum aslında tüm duyuşsal ve motor eşleşmelerin replikler ve durum-ilişki boyutlarıyla kodlanması anlamına gelir.

Duyusal hassaslaşma ve duyuşal geri bildirim oyunculuk birinci sınıf sahne ve oyunculuk derslerinin ilk döneminde hayali obje kullanımları ve doğaçlamaları bu anlamda verili koşul ve obje kullanımında kendini tanımanın duyuşal boyutunu devreye sokar. Başka bir deyişle proprioseptif benliğin keşfi doğaçlamalarla gerçekleşir.



İKİNCİ BÖLÜM BENLİK VE BEDEN KAVRAMLARI

2.1. Parçalar ve İndirgeme

Hareketin ve insan bedeninin işleyiş mekanizmalarını anlamak üzerine edinilen bilgilerin önemli bir kısmı parçaları izole ederek yapılan kadavra çalışmalarından gelmiştir. Beden parçalarını bütünden izole ederek anlama yaklaşımının hem bedenin bütünsel işleyişine, hem de içinde yaşam olmayan yani özneliği olmayan bir bedenin araştırılması anatomik çalışmalar için elbette önemlidir. Ancak oyuncunun bedeniyle çalışmasının amacı beden parçalarını, kasların kemiklerin isimlerini öğrenmek değildir. Çıkan bu çalışmaların, anatomik ayrımların insan hareketine uygulanmasında bir bilgi alanından diğerine, yani hareketsiz bedenden hareket halindeki bedene geçişte yapılmasının gerektirdiğini belirtmek gerekir. İnsan vücudunun anatomik yapısını anlamak, insan hareketini anlamada temel bir adım olsa da, bu tek başına yeterli değildir. İndirgemeci bir anatomik perspektif, belli parçaları ön plana çıkarırken, vücudun bütün olarak işleyişini göz ardı edebilir. Heinz von Foerster, bu yaklaşımın parçaları görünür kılarken, bütünün kaybolmasına yol açtığını vurgular (Foerster,1973: 32).

Bu nedenle, vücudun hareket mekanizmalarını anlamak için, entegre bir mekanik sistem olarak vücudu bir bütün olarak ele almak gerekmektedir. Bir sistem, birbirine bağlı parçaların birleşik bir şekilde çalıştığı entegre bir bütündür. Humberto Maturana'nın belirttiği gibi, bir sistemin yapısı, bileşenlerinin ne olduğu kadar, bu bileşenlerin birbirleriyle nasıl ilişkilendiğiyle de belirlenir (Maturana,1978:35).

Bu perspektif, hareketin sadece kas ve kemiklerin mekanik fonksiyonlarından ibaret olmadığını, aynı zamanda bu yapıların birbirleriyle ve vücudun diğer sistemleriyle olan karmaşık etkileşimlerini de içerdiğini gösterir. Bu nedenle, hareketin incelenmesi, vücudu bir sistem olarak ele almayı ve bu sistemin bileşenleri arasındaki ilişkileri anlamayı gerektirir.

“Sistemik bir bakış açısıyla, statik bir duruştan ziyade kararsız bir dengenin sürekli olarak yeniden kazanılması nedeniyle ayakta durmayı artık dinamik bir

faaliyet olarak yeniden tanımlayabiliriz. Bu açıdan yeniden ele alındığında, bir duruş, bir kişinin hareketler arasında geri döndüğü dinlenme yeri haline gelir. Bu nedenle, bir duruş, yeni başlayan her hareket için fırlatma rampasıdır. Nötr bir duruş, vücudun doğal hareket potansiyelinin kullanılmasına izin veren bir duruştur: çevrenin izin verdiği herhangi bir yönde eşit kolaylıkla hareket etme yeteneği" (Feldenkrais, 1981: 51-52).

2.2. Anlamlı Eylemde Niyet ve Beden

Oyuncunun beden çalışmalarında indirgemeci yaklaşımlarla bedensel çalışmaların kasların etkinliği ve kemiklerin hareketi olarak tanımlanmasındaki temel eksiklik, eyleme sebep olan ve oyuncu için önemli bir unsur olan niyetin göz ardı edilmesidir. Algı-niyet ve eylem arasındaki birbirini etkileyen döngü indirgemeci yaklaşım niyetiyle anatomi modelleri, insan vücudunun hareket halindeyken mekanik organizasyonunu ele alır. Biyomekanik modeller, anatomik yapıda yer alan sınırlamaları ve olanakları açıklasa da, hareketlerimizin nasıl organize edildiğini açıklayamazlar. Bir bilardo topunun hareketi, üzerine etki eden kuvvetler, isteka darbesi ve sürtünme etkileri tarafından belirlenir. İnsan hareketi fizik terimleriyle tanımlanabilir olsa da, hareket kabiliyetimiz bu kadar basit terimlere indirgenemez. Hareket, anatomik yapı, yerçekimi ve üç boyutlu uzay tarafından sınırlanmış olsa da, istemli eylem dışsal bir kuvvet tarafından düzenlenemez. Bedensel çalışma esnasında eğitmen tarafından yapılan müdahaleler, oyuncunun duyuşal sistemi tarafından işlenerek deneyimlenemediği için haritalanması ve içselleştirilmesi mümkün değildir. Hareketin, kendiliğinden oluşturulan ve kendiliğinden düzenlenen bir fenomen olarak anlaşılabilmesi için, hareket eden kişinin bir niyeti ve bu niyetin uygunluğunu kontrol edebilecek duyuşal sistemin çalışmaya dahil edilmesi gerekir.

Niyet yapılan bedensel çalışmada ya da inşa edilen karakterde gelecekte var olan ve şu anki eylemi yönlendiren bir nedendir. Bir eylemin ya da ihtiyacın niyeti henüz mevcut olmayan bir hareketin başlangıç noktasıdır. Niyet aynı zamanda bir hedef veya bir varış noktası olarak adlandırılabilir, ancak niyet bir sonuç değil süreci, deneyimlemeyi ve uygunluğunun farkında olması gerektirir. Dinamik nitelikleri yoluyla niyet gözlemlenebilir.

Heinz von Foerster'in "Cibernetica ed epistemologia: storia e prospettive" adlı eserinde belirttiği gibi, amacı olan bir sistem bir dümen operatörüne benzetilebilir. Sibernetik, - ya da ileriki versiyonu olan dinamik sistem teorisi- yönelim sürecini, bu

süreci oluşturan fonksiyonları tanımlayarak ve adlandırarak formüle eder. Dinamik sistemde teorisinde mutlaka bir niyet ile bir hedefe hareket eden sistem bir geminin de bir varış noktası noktası vardır. Bu hedefe ulaşmak için, sistemin, mevcut durumunu belirleyen bir duyusal girdiye mevcut durumu istenen hedefle karşılaştıran bir karşılaştırıcıya ve eyleme geçildiğinde verili koşula göre gerekirse sistemin eylemini ya da yönelimini değiştirerek dengeyi koruyan bir düzenleyici vardır. Foerster,1985:112-140). Eğer niyetli eylem varsa koordinasyon dinamikleri organize olarak o hareketin organize olmasını ve işlevsel, kolay ve akıcı olmasını sağlar.

2.3. Koordineli Hareket ve Nötr Beden

Koordineli hareket, verimli hareketin ve insan performansının temel bir bileşenidir. Bu kavram, hareket sırasında hiçbir kasın diğerlerinden aşırı kasılmaması ve tüm kas gruplarının uyum içinde çalışması prensibine dayanır. Bu tanım, optimal insan performansını, bireysel kas gelişiminin ötesinde, tüm vücudun koordinasyonu ve işbirliği açısından ele alır.

“Herhangi bir harekette gereken kuvveti üretmek için tüm bedenın parçalar ve bütün arasındaki ilişkinin, herhangi bir aşırı çaba hissi yaratmadan, yapılan işe eşit paylaşımlı ve orantılı bir kuvvet sağlaması işlevsel hareket için ön koşuldur. Öneğin pelvis hareket ettiğinde Pelvik bölgenin tüm kasları hareketi başlattığında, vücudun en büyük kasları hareket için ana itici gücü sağlar ve daha küçük, daha periferik kaslara sadece hareketi yönlendirmek için ihtiyaç duyulur. Pelvisin vücudun tüm bedende en büyük gücü üretir işlevsel ve verimli hareketin ayrılmaz bir parçasıdır. Leğen kemiği kasları hareketi başlattığında, en büyük kaslar en büyük kütleyi hareket ettirme işini yapar ve vücuttaki hiçbir kasın diğerlerinden daha yoğun bir şekilde kasılmasına gerek yoktur. Tüm etkili hareketlerin merkezinde yer alan bu eylem biçimine koordineli eylem denir” (Feldenkrais, 2011: 35-39).

Geleneksel yaklaşım bedenın güçlü, esnek ve gerilimden kurtularak rahatlama üzerine kuruludur. Güçlü olma ve esneklik anlayışında güç, genellikle bireysel kas gruplarının boyutu ve şekli üzerinden değerlendirilir. Bu yaklaşımda, güç, bir kasın kuvvet üretme kapasitesi olarak ölçülür. Ancak, koordineli hareket kavramı, gücü daha geniş bir perspektifle ele alır. Bu anlayışa göre, güç, yalnızca bireysel kasların kasılma kapasitesi olarak değil, tüm vücudun uyumlu hareket yeteneği olarak tanımlanır. Koordineli hareketin nötr beden ilişkisi kasların izole edilmiş gücünden çok, onların birbiriyle sinerjik çalışmasına bağlıdır. Bu sinerjik ilişki tüm bedenın bölümlerinin ilişkisel bağlantılarını, duylardan gelen bilginin beyinde daha hassas

işlemlenebilmesini sağlar. Potansiyel enerjinin kinetik enerjiye dönüşerek kinetik zincirin özgür hareket edebilmesi kolay, zarif, akıcı harekete imkan tanır. Başka bir deyişle nötr beden dengelenmiş, hareket enerjisinin bir noktada takılmadan koordineli çalışmasıdır.

Vücudun koordineli bir şekilde çalışması, fazla yüklenmeyi önleyerek, kas ve iskelet sistemi üzerindeki stresi azaltarak dinlenme durumundaki bütünsel organizasyonun sağlanmasıyla mümkündür. Ayrıca, koordineli hareket, dengenin yanı sıra postür kontrolünde anahtarıdır. Minimum enerji çaba harcayarak maksimum iş kapasitesini sağlar. Böylece organize ve koordineli hareket eden nötr beden , daha rahat , gerilimden uzak ve verimli bir şekilde işler.

Bununla birlikte nötr beden sadece fiziksel bir denge ve koordinasyonu değil aynı zamanda - duyuşsal, zihinsel, duygusal ve somatik tepkilerin koordinasyonunu da içerir.

“Sinir sisteminin yapısı, tamamen duyuşsal veya motor veya vejetatif dürtüleri hayal etmek zor olacak şekildedir. En soyut düşünce nin duyuşsal-vejetatif ve duyuşsal-motor bileşenleri vardır. Soyut düşünme, ancak bedenin özel bir konfigürasyonu veya kalıbı veya durumu ile birlikte mümkündür. Bu nedenle, tüm sinir sistemi her eyleme katılır; kolayca gözlemlenebilir olup olmadığı sadece neyin ve nasıl gözlemleneceği meselesidir” (Feldenkrais, 2005: 39).

Oyuncunun bedensel çalışmasının koordinasyon ilkelerini işlevsel kılan duyuşsal geri bildirim odağında olması içinde duyuşsal nasıl çalıştığı, bütünlük ve kendiliğindenlik ve akıcılığı sağlayacaktır. Beden duyuşsal bilgiye ne kadar hassas olursa, alışkanlık paternlerinin kalıcılığı zayıflar. Düşüncelerin, duyuşların, duyuşların ve bedensel ifadenin nüansları zenginleşir.

2.4. Benlik Algısı

Beden benliğ in görünen yönü olarak kendini gösterir. Bedensel çalışmanın bir benliğ in nötr-dengeli haline gelmesi olarak değerlendirilebilir. “...benlik-kendilik bedenin; pek çok şekilde görülebilen bir formun sahibidir.” (Varela,1993:152). Benlik ve bedenin ayrılmaz bütünlüğü algıların varlığı ile şekillenir.

Oyuncunun ana malzemelerinden biri olan kendi deneyim ve geçmişinin bedende görünen varlığının benliği olduğu, bu benliğin algılar yoluyla arka planda işleyen hissi benliğin alışılmış hissidir.

“Tutarlı bir bakış açısıyla, dünyayı incelediğimiz bir merkezle üzerinde durduğumuz zeminle bir araya gelmiş gibi görünen bir kişiliğimiz, anılarımız ve hatıralarımız, planlarımız ve beklentilerimiz var. Böyle bir bakış açısı, tek, bağımsız, gerçekten var olan bir benlik veya kendilikte kök salmasaydı, bu nasıl mümkün olabilirdi?” (Varela, 1993).

Varela şöyle devam eder:

“Kendi adıma, *kendim* dediğim şeye en yakından girdiğimde, her zaman şu veya bu algıya, sıcak veya soğuğa, ışık veya gölgeye, sevgi veya gölgeye tesadüf ederim. Kendimi hiçbir zaman bir algı olmadan yakalayamam ve asla algıdan başka bir şey gözlemleyemem” (Varela, 1993).

Varela Ponty'den yaptığı alıntıyla algının eylem ile olan ilişkisini vurgular “...Algı, bir dünya bilimi değildir, hatta bir eylem, kasıtlı bir pozisyon alma da değildir; algı, tüm eylemlerin öne çıktığı arka plandır ve onlar tarafından varsayılır:...” (Varela,1993:80).

“Bedenlenmede beden şu ikili anlamı kapsar: hem yaşanmış, deneyimsel bir yapı olarak beden hem de bilişsel mekanizmaların bağlamı veya ortamı olarak beden” (Varela, 1993: 72).

Bilişsel bilimler, insanın algı ve düşünce yapısının temelinde bedensel ve toplumsal deneyimlerin yattığını ortaya koymuştur. Bu alandaki önemli çalışmalar, mekansal konum, yön, hareket gibi çeşitli imge şemalarını inceler. Özellikle Lakoff ve Johnson'ın üzerinde durduğu, bireysel bedensel deneyimlerden türeyen imge şemaları, insanların dünyayı nasıl algıladığını ve anlamlandığını belirler. İnsanların fizyolojik benzerlikleri nedeniyle, bu tür deneyimler genelde evrenseldir.

Ancak, bu imge şemaları sadece bireysel deneyimlerle sınırlı değildir; sosyal deneyimler de bu şemaların oluşumunda önemli bir role sahiptir. Toplumsal etkileşimler, kültürel yapılar, kişisel ilişkiler ve sosyal kurumlar aracılığıyla şekillenen bu deneyimler, "zihin bir makinedir" veya "zaman paradır" gibi metaforların temelini atar ve insanların düşünce, algı ve bilgi yapılarının temelini oluşturur.

Bedensel ve toplumsal deneyimler, bireyin benlik algısını ve dünyayı anlama biçimini derinden etkiler. İmge şemaları, bireyin kendi bedeni ve çevresiyle olan

etkileşimlerinin ürünüdür ve bu etkileşimler; kişisel kimlik ve benlik algısının oluşumunda merkezi bir role sahiptir. Dolayısıyla, beden ve sosyal çevre arasındaki bu etkileşim, bireyin kendini ve çevresini algılama ve yorumlama şeklini belirleyen temel bir unsurdur. Bu bağlamda, imge şemaları, bireyin benlik algısının ve dünyayı anlamlandırma sürecinin temel taşlarından biri olarak kabul edilebilir.

2.5. Fenomenolojik Beden

Fenomenoloji, insan deneyimini ve bilincini, bu deneyimlerin nasıl yaşandığı ve algılandığı üzerinden inceleyen bir felsefi yaklaşımdır. Fenomenoloji, özellikle bedenin deneyimdeki rolüne ve insan bilincinin bedenle olan ilişkisine önem verir. Bu çerçevede, Maurice Merleau-Ponty ve diğer yazarların görüşleri, beden ve bilinç arasındaki ilişkiyi anlamada önemli bir temel oluşturur.

Merleau-Ponty, "Phenomenology of Perception" (Algının Fenomenolojisi) adlı eserinde, bedeni sadece fiziksel bir nesne olarak değil, aynı zamanda bilincin temel bir ifadesi olarak ele alır. Ona göre, bedenimiz dünyayla etkileşimimizin birincil aracıdır ve bu etkileşim bilincimizi şekillendirir. Merleau-Ponty'nin beden anlayışı, bedeni, dünyayı algılama ve onunla etkileşimde bulunma şeklimizin merkezinde konumlandırır. Beden, öznel deneyimlerimizin bir parçası olarak düşünülmelidir ve bu deneyimler bedensel bir bağlamda gerçekleşir (Merleau-Ponty, 1945).

Shoemaker, öznel deneyimin, etten ve kemikten bir insan olarak bedensel bir varlık olmanın ötesinde olduğunu vurgular. Bu, bedenin fiziksel varlığına rağmen, bilinç ve öznel deneyimlerin sadece fiziksel terimlerle açıklanamayacağını gösterir. "Kişi kendi düşüncelerinin, duygularının, inançlarının içe dönük olarak farkında olduğunda, kişi kendine etten ve kemikten bir insan olarak sunulmaz ve bir nesne olarak sunulmaz" (Shoe-maker, 1984:102).

Searle, öznel deneyimin, bilincin bir parçası olarak anlaşıldığı ve açıklandığı bir bağlamda ele alınması gerektiğini savunur. Searle'nin fenomenolojik yaklaşımı bilinç ve beden arasındaki ilişkiye ve doğal olarak deneyime odaklanır. "Benlik duygusu öznel deneyimin bir parçasıdır" (Searle, 2007).

Henry, bedeni, sadece biyolojik veya canlı bir varlık olarak değil, aynı zamanda "mutlak öznellik" olarak ifade edilen radikal bir ontolojik bölgeye ait bir varlık olarak tanımlar. Bu, bedenin öznel deneyimlerdeki temel rolünü vurgular. "Bedenimiz başlangıçta ne biyolojik bir beden, ne canlı bir beden, ne de bir insan bedenidir, mutlak öznellik olan radikal olarak farklı bir ontolojik bölgeye aittir" (Henry,1965:11).

Fenomenoloji ve beden bağlantısı, öznel deneyimin, bilincin ve bedensel varlığın birbirleriyle nasıl iç içe geçtiğini ve birbirlerini nasıl etkilediğini anlamamıza yardımcı olur. Bu yaklaşım, bedenin sadece fiziksel bir varlık olmadığını, aynı zamanda insan deneyiminin ve bilincinin temel bir parçası olduğunu vurgular.

İnsan bedeninin sosyolojik açıdan inceleyen Monaghan(2006) , bedenlerin sabit ve kendiliğinden anlamlar taşıyan varlıklar olmadığını, aksine bireylerin ve toplumların eylemleri, yönelimleri ve yorumları tarafından şekillendirildiğini savunur. Bu yaklaşım, G.H. Mead ve Herbert Blumer'ın sembolik etkileşim kuramlarıyla uyumludur ve beden anlayışımızın bu etkileşimlerle nasıl şekillendiğini gösterir. Vannini, P. (2006). Body/Embodiment: Symbolic Interaction and the Sociology of the Body (D. Waskul, Ed.) (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315569635>

Monaghan, fiziksel mükemmellik algılarının kültürel ve tarihsel olarak değişken olduğunu vurgulamaktadır. Bu, beden algılarının ve ideallerinin kültürden kültüre değiştiğini ve zaman içinde evrildiğini gösterir. Ayrıca, sınıf, cinsiyet, etnik köken ve yaş gibi sosyal bölünmelerin beden algılarını ve deneyimlerini nasıl etkilediğini tartışır. Bu çok yönlü bakış açısı, toplumsal yapıların ve güç dinamiklerinin beden algıları üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır.

Kenneth Shapiro'nun "kinestetik empati" kavramı, diğer bir bedeni anlamak ve hissetmek için bedenler arası somatik ve duyuşsal etkileşime vurgu yapar. Shapiro'ya göre, empati, başka birinin beden deneyimlerini kendi bedenimiz aracılığıyla anlamamızı sağlar.

Anderson (2001: 95) ve Wagner & Shahjahan (2015: 244) gibi yazarlar, beden zihni tanımıyla bilişsel mekanizmaların bağlamını ve ortamını da sağlar. Beden ve zihnin birbirinden ayrılmaz olduğunu belirtirler. Bu perspektife göre, beden sadece

fiziksel bir varlık değil, aynı zamanda bu anlayış, yaşayan beden bütünlüğünü vurgular.

2.5.1. Fenomenoloji ve Beden

Fenomenolojik bir bakış açısıyla, öznel beden yaşayan bir beden olarak, kendilik hissinin temellendiği duyu-motor sistemi ile yaşayan bir varlıktır bununla birlikte hatırlayan, gözlemleyen, deneyimleyen, yapılandırır. Canlı bir varlık olarak deneyimlerin yaşanmış farkındalığına sahip bir bedendir. Kartezyen düşünce yapısı, sanatçının yaşadığı potansiyel uyumsuzlukları artırabilir ve güçlendirebilir. Bu bakış açısı, bedeni yalnızca bir bilgi ve deneyim kaynağı olarak değil, aynı zamanda duyuların, dürtülerin ve öznel değerin azaltıldığı, zihnin egemenliğinin vurgulandığı bir varlık olarak görmektedir. Bu yaklaşım, insanın organik bütünlüğünü zayıflatır ve bedeni zihinden ayıran, önceden belirlenmiş, parçaları izole etmiş ve nesne olarak değerlendirir. Garrett-Brown (2013: 25), Lawrence (2012a: 1), Lončarić (2017: 47) ve Zarrilli (2004: 655) gibi yazarlar, bu tür dualizmi kınayan ve terk eden bir yaklaşımı savunur. Bu yaklaşım, beden ve zihnin iç içe geçmişliğini vurgular.

Beden yaşayan, hareket eden, farkında olan ve algılayan, düşünen, karar veren bir organizmadır. Merleau-Ponty, "dünya deneyimimizi, vücudumuz aracılığıyla dünyada olduğumuz sürece ve dünyayı bedenimizle algıladığımız sürece, algılarımızın olanakları çerçevesinde vurgular. (Merleau-Ponty,1962:239). Barratt ise, deneyimin bedene temellenen mevcudiyet kavramını ön plana çıkarır. (Barratt,2010:91).

Bedenin üç boyutlu biyopsikososyal varlığına beden-zihin-çevre ilişkisinde deneyimin öznelliğine temellenen fenomenolojik bakış açısı; oyuncunun karakter inşasında beden üzerinden benlik kavramının anlamlandırılmasında önemli bir yer tutar. Fenomenoloji yaşayan insan ruhunun deneyimine odaklanır.

Feldenkrais'in öğrencisi fenomenoloji ve varoluşsal felsefe çalışmalarından destek alan Thomas Hanna (1970) somatik bakış açısını "kendini algılama" (Hanna,1970) olarak tanımlar. Hareket yoluyla bedenin bütünlüğüne ve yaşanan deneyimin bedensel yansımalarının alışkanlıkların dışında kullanılmayan potansiyeline odaklanan (Feldenkrais,2010) "kendi kendini etkinleştirme" "somatik kültür"

oluşturmayı hedeflemiştir. Feldenkrais Metod'un uygulama temelleri, fenomenolojik bakış açısı ve birinci şahıs perspektifiyle yaşanan deneyimi ön plana aldığından oyuncunun bedensel ve benlik çalışmaları için uygun bir sistemdir.

Fausto-Sterling (2000:20) bunu şöyle açıklamaktadır: "Büyüdükçe ve geliştikçe, kelimenin tam anlamıyla, sadece 'söylemsel olarak' (yani dil ve kültürel uygulamalar aracılığıyla) değil, bedenlerimizi inşa ediyoruz, deneyimi bedenimize dahil ediyoruz" (Fausto-Sterling,2000:20). Bu, Merleau-Ponty'nin yaşanmış deneyimlerin bedenlenmesi kavramına veya alternatif olarak, bireyin otobiyografik deneyimlerinin bütünü ele alarak benliğe ulaşılmasıdır.

Böylece bedenin ve yaşanan deneyimlerin, benliğin bedenlenmesi, bireylerin ve toplumların anlam yaratma ve eylem şekillendirme süreçlerinde nasıl merkezi bir rol oynadığını gösterir. Beden; bir nesnel makine, enstrüman ve biyolojik bir varlık olmanın ötesinde, anlam yaratır, bu anlamlarla benliği şekillendirir.

2.6. Bedenle Anlam Yaratmak

Duyum bedendeki duyusal alıcılardan gelen bilgidir ve her zaman anlamla yüklüdür. Anlamlandırıcı ise önceki deneyimlerin ışığında zihindir. Merleau-Ponty'e göre farkındalığın yaşanmış ve deneyimsel bir yapı olarak aynı zamanda bilişsel mekanizmaların bağlamı veya ortamı olarak beden içi içe geçmişliğin, anlam yaratmanın temelidir (Merleau-Ponty,1962).

Yaşayan beden kavramı oyuncunun karakter inşasında gerçek ve inandırıcı olmanın temelidir. Oyuncu duyguları, düşünceleri ,eylemleri, hareketleri jestleri, ve sesinin bütünlüğünde tüm deneyimlerine temellenen kendi yaşayan bedeninden yeni bir yaşayan inşa eder.

Açıkça görülüyor ki deneyimler; bir karakterin üç boyutlu mevcudiyetinin davranışa dönüşmüş hali ve alışılmış davranışlar, arka planda bir niyet ve anlam çerçevesinde bedende görünür. "Hareket beden onu anladığında öğrenilir" (Merleau-Ponty,1962:139). Anlamın bedende nasıl oluştuğunu anlamak, Maurice Merleau-Ponty'nin felsefesinde önemli bir yer tutar. Merleau-Ponty'ye göre, anlam, dış

dünyayla olan duyuşal etkileşimimiz ve bu etkileşimlerin bedensel deneyimlerimizle bütünleşmesi sonucunda oluşur. Duyularımız aracılığıyla dünyayı deneyimleriz ve bu deneyimler, bedenimizin algıları ve hareketleriyle entegre olur. Böylece, beden, anlamın oluşumunda sadece bir araç değil, aynı zamanda aktif bir katılımcıdır. Bu süreçte, beden ve zihin arasındaki etkileşim, anlamın nasıl oluşturulduğunu ve nasıl deneyimlendiğini belirler.

Sheets-Johnson'ın yaklaşımına göre, her bireyin bilgisi, "hareket ediyorum" duygusundan başlayarak, "yapabilirim" düşüncesine evrilen bir gelişim sürecidir. Bu süreç, hareket ve düşünce arasındaki dinamik etkileşimi temel alır. Hareketin bilgi kazanımındaki rolü, öğrenme sürecinin temel bir parçasıdır. Bu, dünyada etkin ve verimli bir şekilde hareket etme becerisinin öğrenilmesinde ve dünyanın kendisinin anlaşılmasında kritik öneme sahiptir. (Sheets- Jhonston,1999)

Bebeklerin deneyimleri, gelişimin ve öğrenmenin canlı örnekleridir. Onların dünyayı keşfetme biçimi, hareket etme ve çevreyle etkileşimde bulunma şekilleri, bilgi edinme süreçlerinin temelinde yatar. Bu, bilginin somut hareketler ve deneyimler aracılığıyla da kazanılabileceğini gösterir. Hareket, bireyin çevresiyle etkileşimini sağlayan ve ona dünyayı anlama fırsatı veren bir araç olarak işlev görür. Bu yaklaşım, bireyin kendini ve çevresini algılama ve anlama biçimini temelden değiştiren, bütünsel bir öğrenme ve gelişim anlayışını temsil eder.

Bedensel alışkanlıklar çerçevesinde kişinin yapabildikleri, yapabilecekleri ve yapamayacağına inandığı her şey hareket sınırlarını belirlerken aynı zamanda Sheets-Johnson'ın çalışmasında, Husserl'in "Hareket ediyorum, yapıyorum, yapabiliyorum" şeklindeki gelişimsel ilerlemesi, öğrenmenin fenomenolojisine temel oluşturur. Bu ilerleme, "eğer bunu yaparsam, şu olur" şeklindeki sebep-sonuç ilişkilerinin farkındalığına ve bunun sonucunda bir eylemlilik yani "ben bir şeyi gerçekleştirebilirim" düşüncesine dayanmaktadır. Bu kendi bedeninden gelen bilgileri okuma; her iki farkındalık da kinestetik algı ve hareket halinde düşünme üzerine kuruludur. "Benim bedenim" bu bağlamda "yapılacak bir şey" olmaktan çok, başlangıçta spontan hareketin, hatta "ilkil canlandırmanın" bir konusu olarak ele alınır (Sheets-Johnstone 1999/gen. 2. baskı 2011).

Bu ilkil canlılığı takip eden şey, özel bir şekilde hareket etmektir—örneğin, uzanmak gibi belirli bir kinetik eylem. Bu belirli kinetik eylemi takip eden şey ise, bir tür başarıyı temsil eden bir harekettir; bir şeyi gerçekleştiren bir hareket. Daha ince bir ifadeyle, Husserl'in "yapıyorum" olarak tanımladığı şey, bir eylemci (yapan) ve bir eyleme maruz kalan (yapılan) arasındaki ilişkiyi içerir: deriyi kaşımak; piyano tuşlarına basmak; bir ipi çekmek gibi. Belirli şeyler yaparken—kaşıyarak, basarak, çekerek— "yapıyorum" "yapabiliyorum"a dönüşür: örneğin, kaşınarak kaşıntıyı hafifletebilirim, bu tuşlara basarak bu melodiyi çalabilirim gibi. Dahası bu süreçte, kişi hareketinin niteliksel dinamiklerine kinestetik olarak duyarlıdır. Örneğin, daha sert veya daha hafif kaşıyabilirim; bu melodiyi daha hızlı çalabilirim der. Yapılan şey, bir eylem değil, yapan kişinin hissettiği ve eşlik eden etkisini kinestetik olarak deneyimlediği, duyduğu veya gördüğü oldukça belirli niteliksel bir dinamiğe sahip harekettir. Kaşınırken, kaşıntının azaldığını hisseder; tuşlara bastığında, melodinin akıp gittiğini duyar. Açıkça, kişi hissettiği ve sonuçlarını deneyimlediği, duyduğu ve hareket yoluyla eylemleri gerçekleştirebilir. (Maxine Sheets-Johnstone, 2019)

Oyuncunun bedeni de aynı paralelde yapılacak bir şeyi gerçekleştiren bir nesne değil, niyetli bir yönelimle,

- 1- hareket eden,
- 2- ben yapıyorum diyen
- 3- yapabiliyorum aşamasına geçen

ve tüm bunları kendi kinestetik algısından gelen bilgi ile değerlendiren bir bütün bedendir. Başka bir deyişle bedeniyle düşünen ve yaptığını yine algısal farkındalığı yoluyla değerlendirebilen, bedenle anlam yaratan bir kapasiteyi kullanıma açar. Feldenkrais de gelişimsel hareketler yoluyla Husserl'in hareket ediyorum, yapıyorum, yapabiliyorum önermesiyle benzer bir yolu izleyerek hareket yoluyla kinestetik ve proprioseptif bilgilerin zihinsel algıya erişim sağlayarak beden yoluyla benliğin potansiyeline ulaşmayı bedenle anlam yaratmayı amaçlar.

Maurice Merleau-Ponty'nin felsefesinde "nesnel beden", "öznel beden" ve "yaşayan beden" kavramları merkezi öneme sahiptir. Nesnel beden, bedenin dışarıdan gözlemlenebilen, biyolojik ve fizyolojik özellikleriyle tanımlanan yönüdür. Nesnel beden, tıp ve biyoloji gibi bilimlerden incelenen, ölçülebilir ve

gözlemlenebilir bedendir. Merleau-Ponty'nin felsefesinde, öznel beden, bireyin kendi bedenini içsel olarak nasıl deneyimlediğini ifade eder. Bu, duyuşal deneyimler ve kişisel algılarla ilişkilidir ve bireyin dünyayla etkileşimini belirler. Yaşayan beden ise, nesnel ve öznel beden kavramlarının ötesine geçer. Bu, dünyayla sürekli etkileşim halinde olan ve deneyimlerimizi şekillendiren bedendir. Merleau-Ponty'ye göre, yaşayan beden, dünyayı algılama ve onunla etkileşimde bulunma biçimimizde temel bir rol oynar. Bu yaklaşım, bedenın sadece bir nesne olmadığını, aynı zamanda bireyin dünyayı algılamasını ve anlamlandırmasını sağlayan aktif bir varlık olduğunu vurgulamaktadır. Öznel beden ve yaşayan beden, Maurice Merleau-Ponty'nin felsefesinde birbirine yakın kavramlar olmakla birlikte, bazı temel farklılıklar içerir. Öznel beden, bireyin kendi bedenini içsel olarak nasıl deneyimlediğiyle ilgilidir ve bu, kişisel algılar ve duyuşal deneyimlerle ilişkilendirilir. Yaşayan beden ise, bu içsel deneyimin ötesine geçerek, bedenın dünyayla sürekli etkileşim halinde olan ve bu etkileşimler aracılığıyla deneyimlerimizi şekillendiren yönünü vurgular. Bu nedenle, yaşayan beden, öznel deneyimlerin yanı sıra, bu deneyimlerin dünya ile olan etkileşimde nasıl gerçekleştiğini ve şekillendiğini de içerir. Bu iki kavram arasındaki ayırım, bedenın sadece içsel bir deneyim olmaktan çok, dünyayla aktif bir etkileşimde bulunan bir varlık olduğunu gösterir. Merleau-Ponty'ye göre, tüm canlılar için beden, dünyada olma biçimimizdir (Merleau-Ponty,1962). Margrit Shildrick, bedenın pasif bir yüzey değil, duyuşal bir alan olduğunu belirtir ve bedeni yalnızca söyleşsel terimlerle kavramanın yetersiz olduğunu savunur (Margrit Shildrick,1997). Böylece bedenlenmenin öznellik ile ilişkisi, öznelliğin yaşanmış ve şimdide deneyimlenen bir yaratılmış anlamlar bütünü olarak anlam yaratan bir kaynak olduğu açıktır. Her yeni deneyimin var olan anlamların yani örüntülerin plastik ,değişebilme kapasitesi ile yeni anlamlar yaratmak mümkündür. Bedenlenme kavramı proprioseptif/ kinestetik duyular ve zihin bütünlüğünde kişinin kendini ve diğerlerini nasıl anladığı, anlamlandırdığı konusunda önem taşıırken beden anlam yaratma bağlamında yaşanmış deneyimlerin bir süreci olarak tanınlanabilir.

2.7. Kinestetik Algı Açısından Yaşayan Beden

Fenomenolojik bakış açısıyla yaşayan ve algılayan bedenin kinestetik algı, bedenin çevresi ile olan ilişkisini de dahil ederek içindeki duyularıyla anlamlı hareketinin farkındalığını; kinestetik algı yoluyla sağlar. Bu bedenin hareket algısı olan kinestetik algı yaşamın her anında organizmayı bilgilendirir. Yürüyüş yaparken, kalabalık bir caddede aceleyle işe yetişirken, top oynarken ya da üzüntüyle konuşurken sürekli iş başındadır.

Kinestetik farkındalığın özünde hareketlilik, "aktif hareketin gücü" vardır. Hareketlilik, hareket edebilme olasılıklarına da işaret eder. Genellikle gerçek hareketlere atıfta bulunmak için kullanılırken, terim aynı zamanda kendi kendine hareket için olasılık zeminini de belirtir. Hareket ederiz çünkü kendimizin hareket kabiliyetine sahip olduğumu biliriz. Hareketliliğin bu şekilde anlaşılması, Edmund Husserl'in yapabilirlik tanımını, eğer biri harekete geçecekse gerekli olan algılanan yeteneğini hatırlatır. Husserl'a göre, bu benim yapabileceğim şey hareketliliğe ve kinestetik farkındalığa bağlıdır: "Başlangıçta, 'Hareket ediyorum', 'Yapıyorum', 'Yapabilirim'den önce gelir.

Kinestezi, kişinin çevresini oluşturduğu birincil araçtır: Dünyayı eli uzatıp su içerken, ağır bir paket taşıırken, hareket ederken, bakmak için başımızı çevirerek, nesnelere toplayarak ve hareket ettirerek tanırız. Aynı zamanda, bu etkileşim pratik kinestetik yeteneklerimizin farkındalığını derinleştirerek refleks olarak çalışır. Dünyanın içinde, hareket ederek ve bu hareket ile gelen kinestetik geri bildirim yoluyla kendi kendini var etme yolu yine insanın var oluş dokusuna gömülüdür.

Bedenin hareketi ve hareket ettirme olasılıklarıyla ve dünyayı onun aracılığıyla algılama özgürlüğü sınırsız değildir. Kendi hareket etme, eylemli olma ve algılama olanaklarıyla insan kendi deneyimlerini oluşturur, başka bir deyişle geçmiş deneyimlere, düşünce duygulara dayanan bu inşa; kişinin kendi inşa ettiği bir kendiliktir. Alışkanlıklar davranış biçimini şekillendirir. Alışkanlıklar ve geçmiş deneyimler hareket etme ve davranma biçimini şekillendirir; böylece her insan canlılık, hareket edebilme ve kinestetik algı yoluyla deneyimini anlamlandırma kapasitesine sahiptir.

“Kinestetik duyular üzerine ne kadar çok ve uygun bir şekilde odaklanırsak, bu duyuların deneyimsel gerçekliklerine, yani içsel niteliksel dinamiklerine o kadar çok içgörü kazanırız, Kinestezinin deneyimlenen niteliksel dinamiklerine dair kazandığımız bu içgörüler, hareket halinde düşünmenin temel, bütünleşik ve yaygın önemine dair anlayışımızı derinleştirir” (Sheets-Johnstone, 1981).

Bu yaklaşım, bedensel hareketlerin sadece fiziksel eylemler olmadığını, aynı zamanda zihinsel ve duygusal süreçlerle iç içe geçmiş, derin anlamlar taşıyan deneyimler olduğunu ortaya koyar. Kinestetik farkındalık, yani hareketin içsel hissi ve vücut hareketlerinin farkındalığı, bireyin kendisini ve çevresini nasıl algıladığı ve etkileşimde bulunduğu üzerinde büyük bir etkiye sahiptir.

Hareket halinde düşünme, bireyin dünyayı anlamlandırma ve içinde etkileşimde bulunma biçimlerini temelden değiştirebilir. Bu anlayış, Feldenkrais yönteminin temelini oluşturur. Bu yolla insanı bedeninin iç dinamiklerine daha duyarlı hale getirerek, kendilerini ve çevrelerini daha zengin ve bütünleşik bir şekilde deneyimlemesini sağlar. Tüm benliğin deneyimlendiği hareket yoluyla farkındalık diğer bir deyişle hareket ederek algılanan kinestetik farkındalık, hareketi öğrenmeyi değil, hareket yoluyla benliğe ulaşmayı hedefler. Böylece ‘bedenle düşünme’, hareket ederek aktive olan kinestetik farkındalığı temellendirir.

Hareketin ve kinestetik algının insan doğasında canlılığın göstergesi olarak tanımlayan Sheets- Johnstone için hareket ve canlılık birbirinden ayrılamaz. Kendini hareket ettirme gücüne sahip olan insan kendini ve dünyasını hareket yoluyla deneyimler. Bebeklerin dünyaya hareket ederek doğduklarını hatırlatarak, insan gelişiminin kinetik yönelimli bir açıklamasını sunar. Yani, Sheeets-Johnston dünyada varoluş ve dünyaya katılım kaynağının hareket olduğunu söyler. Hareket; bir hareket edebilirlik kapasitesinden çok kendimizi ve dünya ile ilişkimizi belirleyen duyusal sistemin aktif olabilmesi için zorunludur. Bir kar küresini salladığımızda taneciklerin aktifleşmesi gibi.

Fenomenolojik uygulamaya benzer şekilde, Feldenkrais öğrencisinin kasıtlı olarak zaman ayırdığı ve yaşadıkları deneyimlere yeni yollarla katılmak için alışılmış dikkat yönelimlerini dışarı ve dünyaya değil, içeriye ve kinetik kinestetik algılara yönelterek, hareket ederken kinestetik geri bildirim alışılmamış kapasitesini kullanır.

Böylece alışılmış kinetik ve kinestetik eşleşmenin yeni hareket ve algı imkanları fark edilir.

Oyuncunun yeni kinestetik algı ve hareket eşleşmeleri de mevcut alışkanlık kullanımlarından yapabilirimin geniş perspektifine açılır.

İnsanın yaşadığı kendiliği dokunsal-kinestetik algı ve çevresiyle ilişkili olarak, koşullara adapte olabilmesi hareket etme yeteneğine bağlıdır. Deneyimin ortaya koyduğu canlılık anatomik veya kinesiyolojik olarak tanımlanamaz; ancak hareketin bedensel deneyimlerine, yaşayan kendiliğindenliğine, kinetik ve kinestetik niteliklerine ve hissedilen hareketin dinamiğine dikkatle katılarak tanınabilir. Sheets-Johnstone, bilişsel bilimsel ve felsefi yaklaşımları (bazı fenomenologların çalışmaları da dahil olmak üzere) mekanikten (motor terimi gibi) alınan dil ve kavramsal şemaları kullandığı ve "noktasalci" bir hareket anlayışı olarak adlandırdığı şeye geri döndüğü için eleştirir: "bireyler A noktasından B noktasına hareket etmenin, uzanmanın ve ilerlemenin niyetsiz bir eylem olamayacağını, her hareket etmenin bir niyetli yönelimselliği olduğunu vurgular. Bu niyetli hareket ediş kinetik/kinestetik bilinçtir. Bu anlamda Stanislavski'nin yaşayan insan yaratımında aradığı niyetli eylem ile paralellik gösterir. Kurgulanan karakterin yaşayan bir bedene sahip olabilmesi oyuncunun kendi kinetik/kinestetik kapasitelerinde hassaslaşması ile mümkün olur.

2.8. Görünmeyenden Görünene: Öyküsel Beden

Damasio, "bilinç, beyinler kelimeler olmadan bir hikaye anlatma gücünü kazandığında başlar" der (Damasio,2000:30). Beden nesnelere arasında bir nesne, aletler arasında bir alet değildir.

Hisler, duyumlar, duygular, düşünceler, başarılar, hayal kırıklıkları kişinin yerçekiminin tükenmeyen görünmez sürekliliğindeki mevcudiyeti, yani tüm geçmişini alışılmış hareket niteliklerinin arka planda kalan normallik hissi ile yaşayan bedende somutlaştırır. Her bedenin bir geçmişi, öyküsü ve kendine özgü ifade şekli vardır. Görünmeyen düşüncelerin, niyetlerin, hislerin anlattığı öyküdür aslında bedende görünür olan. Geçmiş deneyimlere temellenen, şimdide görünür olan beden benliği yansıtır, benliği şekillendiren algılar eyleme geçtiğinde davranışlarda görünür olur.

Bu, bedeninin sadece mekanik bir varlık olmadığını, aynı zamanda zihinsel süreçlerin, duyguların ve deneyimlerin bir parçası olduğunu gösterir (Merleau-Ponty,1962).

Geştalt yaklaşımıyla Perls, “kişinin kendi algısal alanı ile temas halinde olması” olarak tanımlamışlardır (Perls ve diğerleri,1951/1996:106).

Oyuncunun, bedensel öyküsünü kurgulayacağı karakterin zemini olan bedenidir. Duyulardan gelen bilgiyi değerlendirerek duyulur ve görünür anlamlar yaratmak kinestetik algı ve eşlik eden bedeninin davranışlarını fark etmek ile mümkündür.

Etki ve tepkinin tek yönlü mekanik sürece, fiziksel uyaran ve kas aktivitesine indirgenemeyen davranışın öznel bedensel niteliklerini fark etmek önemlidir. Alışılmış sınırlardan potansiyele, yapabildiklerinden yapabileceklerine giden bu yolda onayı kendi kaynağından alabilecek bir anlayış geliştirmek, kendilik hissine ve Nötr Bedene yaklaşmak ana hedeftir.

Görünen ve görünmeyen, iç ve dış tanımlarının ayrılmaz mevcudiyeti ve bütünlüğün sessiz ilişkisini bedeni referans alarak niyet, duyular, algı ve eylem çerçevesinde bütünsel bir yaklaşımla deneyimlemesi fark edilmesi Clakson ve Mackewn tarafından “kişinin kendi duyumu, duygu, düşünce, ve davranışlarıyla, yani kendi varlığıyla ve çevresiyle temas içinde olması” olarak ifade edilmiştir (Clakson ve Mackewn,1993:44).

Bu bütünlüğün işleyişinde, verili koşulun her değişiminde, harekete geçiren niyetin varlığı ve bedeninin dinamik nitelikleri değişir. Bir karakteri somutlaştırmaya yönelik hem "iç" hem de "dış" yaklaşımlar fizyolojik süreçlerle çalışır (Damasio,1996). Bu fizyolojik süreçler duyusal bilgilere temellenir görünür değildir ancak hisler vasıtasıyla ulaşılabilirler.

Bu görünmeyen değişimlere ulaşabilmek dış eylemle iç eylem - NE / NASIL arasındaki boşluğu kapatır. Oyuncunun iç ya da dış yönelimli bir yol aramasının yerine tüm benliğin duyular yoluyla deneyimlendiği bütünsel ilişkiyi keşfetmek yaratıcılığa ve kendiliğindenliğe açılan bir kapıdır.

“Öz ve varoluş, imgelem ve gerçek, görünür ve görünmez-resim, tensel özlere, etkin benzerliklerden, sessiz anlamlardan oluşan düşsel evrenini açarak bütün kategorilerimizi barındırmaktadır” (Merleau- Ponty, 2019: 42).

Oyuncunun repliklerinin ifade ettiği kelimelerin anlamları; alt metin ile sessiz anlamların görünmeyen duyulmayan temelinden, sese dönüşen kelimelerin, görünür duyulur hale gelmesi, bir oyuncunun görünmeyenden görüne bedeniyle kurduğu anlamlar bütününe ulaşır.

Öyküsel beden, dilin göstergesel ifadesi olan kelimeler olmadan görünür ve anlam yüklü oluşu ile örtüşür. Kelimesiz ve sessiz beden, anlamlı hareketlerle bir öykü anlatır. “Hareket bizim ana dilimizdir” (Sheets-Johnston,ty.)

Geçmiş anılar ve imgelemenin duyuşal imgeler – duyuş hisleri olduğunu vurgulayan Damasio’dan yola çıkarak imgelemenin bedende duyuşlarla deneyimlenen kelimesiz öykülerini oluşturmak, oyuncu için Nötr Beden üzerine kurulacak Potansiyel Alan’ın işlevselliği olarak ele almak öğrenmenin ve deneyimin transferi adına önemlidir.

“...canlı organizma hareket halinde kendini kelimelerden daha net ifade eder. Ama hareket halinde yalnız değil! Pozda, duruşta, tutumda ve her jestte organizma, sözlü ifadesini öngören ve aşan bir dil konuşur” (Lowen, 1958:xi).

Bu bağlamda, beden ve zihin arasındaki ilişki, sanatçının yaratıcılığı ve ifade gücü üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bedeni sadece bir araç olarak değil, aynı zamanda yaratıcı sürecin bir parçası olarak görmek, sanatçıya daha bütüncül ve derinlemesine bir ifade olanağı sağlar. Sessiz anlamlar ve kelimesiz öyküler yaratmak oyuncunun yaratıcılığının kaynağı olan beden ile deneyimlenmesidir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM SOMATİK EĞİTİM

3.1 Somatik Eğitim

Soma; sözlük anlamı olarak “bir organizmanın bedeni”dir. Etimolojik kökeni ise eski Yunanlılara dayanır ve iki anlama işaret eder; beden ve içeriden düzenlenen beden. İçeriden düzenlenen bedeni Platon, fiziksel bedenden ayıramayacak ruh-zihin olarak tanımlarken Aristoteles’e göre hayati bir yaşam ilkesidir (Gilbert, Gilbert, & Kuhn, 1953). Somatik eğitim geçmişten günümüze pek çok kişi tarafından ele alındı. Yirminci yüzyılın başlarında ise John Dewey ve Rudolf Steiner deneyimsel öğrenmenin avantajlarına dikkat çekti. Ancak, Feldenkrais’in öğrencisi olan Thomas Hanna sayesinde bu araştırma alanı çok geniş bir yelpazeye yayıldı. Somanın fiziksel bir nesne olmaktan öte, Yunanca kökünde de belirtildiği gibi bir süreç olarak değişen ve canlı bir bütün olduğunu savundu ve “içeriden düzenlenen bedeni” “hayatın bedeni” olarak yeniden anlamlandırdı (Hanna, 1980:5-6). Sonraları somatik farkındalığa kapı açacak olan bedenin kendi kendisinin farkında olduğunu iddia etti. Daha sonra ise yine somatik eğitimi bir dalı olarak Hanna Somatics adlı bir beden eğitimi sistemini geliştirdi (Hanna, 1979). Soma’nın tanımını ise şöyle ifade etmiştir:

“Bir soma, bir sürecin, zamana dayanan ve uyum sağlayan herhangi bir bireysel somutlaşmış halidir ve yaşadığı sürece bir soma olarak kalır. Öldüğü an soma olmaktan çıkar ve bir beden olur” (Hanna, 1976:31).

Somatik eğitimin temel ilkesi kişinin bir bütün olduğu anlayışına dayanır ve beden-zihin bütünlüğünü savunur. Değişebilen, gelişebilen ve öğrenebilen varlıklarız ve bu özelliklerimiz somatik farkındalığı arttırmak suretiyle iyileşmeye bir zemin oluşturur. Somatik eğitimde zihin, sinir sisteminde bulunan birçok bağlantı vasıtasıyla bedende var olarak kabul edilir (Cohen, 1993; Juhan, 1987) ve böylece, bedene dikkatimizi verdiğimizde dolaylı olarak zihine de dikkat etmiş oluruz. Bu bedenin zihni de, interoseptif ve propriyoseptif duyumları algılama, yorumlama ve geri bildirim paternleri aracılığıyla duygular, düşünceler ve imgeler oluşturur. Somatik eğitim, meditasyon vb. gibi diğer zihin ve bedeni içeren uygulamalardan belirli bir temel yönüyle ayrılır. Meditasyon, zihni ağırlıklı olarak bedeni fark etmeye yönlendirir ve fakat bedensel stresin ve gerginliğin yüksek olduğu zamanlarda bile bedensel

sinyallere odaklanan durağan bir süreci içerir. Bunu tam aksine somatik bir süreç ise araçlar vasıtasıyla bu duyumlardan anlam çıkarır ve bunu tüm vücut perspektifinde bağlamsallaştırır.

Somatik eğitim beden-zihin bütünlüğüdür. Bedene bakan yönüyle ele alacak olursak beden, insan zihninin kaynağı olarak betimlenir çünkü deneyim yaşayan beden aracılığıyla öğrenilir. Soma ise bir bütün olarak deneyimleyebilir, hatırlayabilir ve farkındalıkla tepki verebilir. Farkındalık ise nörolojik bağlamda iletişim ağlarının zeminini oluşturan kinestezik ve propriyoseptif ve interoseptif duyumların duyu-motor sistemi aracılığıyla beyne iletilmesidir. Yani vücuttan gelen somatik-iç duyumların dış duyumlarla bütünleşerek algısal bir farkındalık oluşturmasıdır. Bunu deneyimlemiş bireyler, somatik deneyime dair edinilen farkındalığın canlılığı arttırdığını (Foster, 2007), ağrıyı azalttığını (Peterson, 2011) ve yeni davranış paternlerinin meydana geldiğini bildireceklerdir (Dimon, 2011). Somatik aktivite, değişik nöral bağlantılar oluşturarak yeni hareket kalıpları keşfetmemize imkân tanır (Eddy, 2005).

Beden sınırlılıklarımız bizi, kendimizi geliştirmekten alıkoyar. Yani hareketlerimiz, alışkanlık veya reflekslerimiz tarafından kontrol ediliyorsa, o zaman bu kalıplar günlük alışılmış kullanımımıza dönüşür, potansiyel yeni hareket bağlamlarına engel olur ve kendimizi ifade eden niyetimizi ortaya koyamayız (Lloyd, 1988: 25). Somatik eğitimin aşamaları, işlevsiz bu alışkanlıkları geri döndürmeyi, bu alışkanlıkları yerçekimi veya bedenimizin fiziksel gerçekliğiyle daha uyumlu çalışan yeni hareket kalıplarıyla değiştirmeyi, farkındalık ve beden-zihin bağlantısını geri kazanmayı ve günlük eylemlerden spesifik olanlara kadar çeşitli ortamlara bu yeni paternleri uygulamayı içerir (Allison, 1999). Bu aşamaların hepsi, somatik eğitimin amacı olan öğrencilerin farkındalıkla kendi kendilerine gelişmeye devam edebilmeleri ilkesini destekler. Bu ilkeye göre çalışan Alexander, Feldenkrais ve Hanna somatik eğitimi gibi yaklaşımlar da bu amacı temel alarak öğrencilerini bu bağlamda eğitir. Cheever ise bu yaklaşımların “bir öğrenciye sahip olmayı kalifiye bir somatik eğitimci tarafından rehberlik edilerek, dokunarak ve/veya sözlü olarak hareket etmenin yeni yollarını öğrenmeyi ve öğrencinin kendi öğrenimi için sorumluluk almasının önemini” (Cheever,2000:3) içerdiğine dikkat çeker.

3.1.1. Çerçeve

Somatik eğitimde benden zihin bağlantısı önemli bir yere sahiptir. Zihin, bedende sinir sistemi bağlantılarıyla mevcut olarak ağılanır (Cohen, 1993). Dolayısıyla bedene getirilen dikkat aynı zamanda zihne de getirilmiş olur. Nörobilim alanında yapılan çalışmaların da gösterdiği gibi, beyin nöral, nöroendokrin (sinir sistemi ve hormonal bilgi alışverişi), nöro-enterik (bağırsak-beyin) ve nöro-hücrel ağın yalnızca bir kısmı olduğunu ortaya çıkardı (Juhan, 1987). Bu bedenin zihni, duyumlardan gelen bilgiyi algı olarak yorumlama ve bu algılardan bağlantılar, duygular ve düşünceler meydana getirme becerisine sahiptir.

Kişinin kendi vücudunu algılaması propriyosepsiyon olarak bilinir. İçsel deneyimimize dikkat eden bu iç alıcılar, duyular bilinçli olarak uyandırıldığında, somatik farkındalığa izin verir ve harekete farkındalık getirir. Eksteroseptörler somatik eğitimde de önemlidir- beş duyu- görme, duyma, tat alma, koklama ve dokunma- insanları dış çevreye bağlar ve vücut hakkında insanların müzakere ettiği dünyayla ilişkisi hakkında bilgi sağlar. Bu algılardan kişinin hareketlerine ve uzamsal bağlamda mevcudiyetine odaklanması haline propriyosepsiyon denirken, içsel deneyime odaklanma haline interosepsiyon ve beş duyumuzla dışarıdan alınan bilginin algısına da eksterosepsiyon denir. İçsel deneyime odaklanma hali, somatik bir farkındalık geliştirir. Eksteroseptörler ise dış dünyayla beden arasındaki ilişkiyle ilgili bilgi verir. Bu kavramların her biri somatik eğitimin belirli bir çerçevesini içerir ve bilgiyi şekillendirir. İç, dış ve uzamsal algılarımızın hepsi fazlaca duyusaldır ve yaşamsal faaliyetin devamı için bu duyumların dengede olması şarttır. Somatik eğitim burada devreye girer ve bu duyumlara nasıl dikkat edileceğini öğretmek hareket halindeyken bile anda kalmasını destekleyerek bu dengede kalma halini geliştirir.

Somatik deneyim aynı zamanda farklı nöral bağlantılar yaratarak yeni davranış kalıplarının oluşmasına yardımcı olur. Öz-farkındalık ve öz-yansıtma pratiklerinin sonucu olarak yeni davranışsal seçimler oluşur ve kişinin alışageldiği kalıplara sıkıştığı blokajları çözer. Bunun bir adım ötesinde ise, belirli ihtiyaç ve istek gibi vücuttan yeni bilgiler keşfedilir. Somatik eğitim, insanların kendi kendilerine regülasyon becerilerinin mevcut olduğunu savunur. Günlük stres ya da fiziksel rahatsızlıklar standart bir hale geldiğinde bu regülasyona engel teşkil edebilir. Her ne kadar somatik eğitim bedendeki bu gerilime çözebilmek için yararlı olsa da her zaman bu kadar kolay deneyimlenmez çünkü bu travmayı, acıyı ve diğer olumsuz duyguları

da kabul etmek demektir. Somatik bir farkındalıkla hissetme duyusunun farkına varıp deneyimleyemeyen kişinin proprioseptif bir duyu farkındalığı geliştirmesi de zordur (Gendlin, 1982).

Somatik eğitim nispeten yeni bir terim olsa da beden ve zihnin dengede olması için fiziksel duyuma dikkat verme kavramı bin yıl boyunca var olmuştur. Doğudan batıya, çok farklı kültürlerin çalışma ve uygulamalarından esinlenilerek ilk iki nesil somatik öncüler vasıtasıyla bugüne kadar geliştirilerek ve düzenlenerek gelmiştir. Irmgard Bartenieff çalışmalarında Tai Chi'den esinlenirken, Feldenkrais judodan ve Bonnie Bainbridge Cohen is Katsugen Undo'dan ilham almışlardır. Gerda Alexander bunu şöyle açıklar:

“Bugün öğretilen solunum tekniklerinin çoğu bizimkinden farklı kültürlerdendir. Binlerce yılda geliştirilen egzersizleri, belirli bir zamana ve belirli bir kültüre uygun psikosomatik etkilere dayalıdır ve müritleri ile özel koşullar altında çalışan ustalar tarafından öğretilirdi. Bizim durumumuz çok farklı. Nefes alma sürecini özgürleştirebilecek, kültürümüze uygun yöntemler bulmalıyız. İnsanlar, en son bilimsel bulguların yardımıyla nefes almanın fizyolojik ve zihinsel etkilerini anlayabilmelidir” (Gerda Alexander, Johnson, 1995: 286).

Kıtalar arası disiplinler ve küreselleşme nedeniyle uygulama alışverişi 20. yüzyılda daha belirgin hale gelmiştir ve genişleyerek dans, tiyatro ve diğer sanat dallarında da yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır.

3.1.2 Öncüleri

Somatiğin arkasındaki yol gösterici ilke, bir kişinin bütün bir birey olduğu anlayışına dayanır; ayrı bir zihin, beden ve ruh değilsiniz (Hanna, 1980). Bu felsefeyle somatik eğitim, günümüze kadar bu kavrama katkı sağlamış pek çok insanın katkıları ve keşifleriyle günümüze kadar evrilerek gelişerek gelmiştir. Pek çok öncünün yanı sıra, burada en önemli olarak gördüğümüz dört isimden bahsedilecektir; Thomas Hanna, FM Alexander, Elsa Gindler ve Martha Eddy.

Thomas Hanna, Florida Üniversitesi Felsefe Bölümü Başkanı iken Moshe Feldenkrais'in araştırmaları ve teorileri ilgisini çekti. Feldenkrais'in ilk eğitiminde onun öğrencisi oldu ve onun gibi alışılmış hareketleri sorunsallaştırarak daha önceden çok iyi bildiği biofeedback (geri bildirim) kurallarının üzerine temellendirdi. Hareket sorunu

ve kronik ağrı yaşayan birçok insanın benzer duruş zorlukları geliştirdiğini keşfetti. Ancak Hanna, alışılmış hareketi kronik stres ve travmanın somatik sonuçlarına bağlamıştır (Hanna,2004). Bunu şöyle açıklar:

“Gerçek şu ki, yaşamımız boyunca duyu-motor sistemlerimiz günlük streslere ve travmalara sürekli olarak belirli kas refleksleriyle yanıt verir. Tekrar tekrar tetiklenen bu refleksler, gönüllü olarak gevşetemeyeceğimiz alışılmış kas kasılmaları yaratır. Bu kas kasılmaları o kadar derinden istemsiz ve bilinçsiz hale geldi ki, sonunda artık özgürce nasıl hareket edeceğimizi hatırlamıyoruz. Sonuç, sertlik, ağrı ve sınırlı bir hareket aralığıdır” (Hanna, 2004).

Stres, kas reflekslerini tetiklediğinde, stresli uyaran devam ettiği sürece bu kasılmalar da devam eder ve esnek hareket haline geçişi engeller. Sonuçta, zamanla kümülatif kas spazmına bağlı ortaya çıkan hareket değişiklikleri, vücudu istemli olarak algılama ve hareket ettirme yeteneğini ortadan kaldırır (Bruno, ve diğerleri, 2009).

Bu alışkanlık durumunu Hanna, duyu-motor amnezi (SMA) olarak tanımlar. Merkezi sinir sisteminin belirli kas gruplarıyla ilişki kurma yöntemini unutmaya ve kasların mevcut kasılmış haliyle kalmasıdır. Kasılma, kortikal altı beyin sapı düzeyinde kas liflerinin kasılmasına sebep olan iletilerin bir sonucu olarak gerçekleşir. Kortikal kontrol ise, kasların istemli olarak kullanımını kişiye geri verir. Somatik pratiklerde de bu kortikal altı otomatik kasılmalardan, daha istemli olan kortikal kontrol için davranışa geçiş vardır (Hanna, 1992). Hanna, SMA'nın durumunu şöyle özetliyor: " Duyu-motor sistemi bir 'geri bildirim döngüsü' dür. Diğer bir deyişle eğer hissedemezseniz, hareket ettiremezsiniz ve ne kadar hareket ettirseniz, o kadar fazla hissedeceksiniz " (Hanna, 2004:25).

“Duyu-motor amneziye neden olan refleksler üç tanedir: Kırmızı ışık refleksi, Yeşil ışık refleksi ve travma refleksi. Kırmızı ışık refleksi, tehdit edici durumlarda vücudun öne doğru kıvrılmasını sağlayan reflekstir. Eğer bu tepki yeterli sıklıkta ve yoğunlukta yaşanırsa vücutta kronik kasılmalara sebep olur” (Hanna,2004:65-69). Yeşil ışık refleksi ise, kırmızı ışık refleksinin aksine bizi harekete geçmeye hazırlayan arka ekstansör kasılma uyarılma modelidir. Travma refleksi ise travma adını verdiğimiz herhangi bir ameliyat, kaza vb. durumlarda travmayı belirleyen kas kasılmalarını içeren sistemdir.

Diğer bir yaklaşım tarzı olan Alexander tekniğinin kurucusu ise Avustralya, Tazmanya'da doğan Frederick Matthias Alexander'dir (1869–1955). Yetişkinlikte ise kariyeri hitabet ve tiyatrodaki şekillenmeye başlamıştır. Fakat sesinin sık sık kesilmesi ve doktorlar dahil kimsenin geçici çözümler dışında bir sonuca ulaşamaması onu ses aygıtını ve vücudunu nasıl kullandığıyla ilgili derin bir sorgulamaya itmiştir. Farklı hareketlerin ve duruşların sesini nasıl etkilediğini öğrenmek için aynanın karşısında uzun vakitler geçirmiştir. Bu keşifler ve çalışmalar daha sonra onun Melbourne ve Sidney'de de anlatacağı gibi tepkiyi değiştirmek ve kontrol etmek için bir metot bulmasına yardım etti. Daha sonra hem performans sanatlarına hem de öğretmenliğe devam etti. Yıllar içinde çalışmaları uluslararası düzeyde tanınır hale geldi ve öğretilerini "The use of the Self" (1932) adını verdiği kitapta topladı.

Alexander tekniği duruş yani postürümüzle alakalı alışkanlıklarımızı vurgulayan bir eğitim sistemidir. Temel olarak iyi olma ve bu hali sürdürmeyi amaçlarsa da aynı zamanda rahat hareket etmeye ve rahatsızlığı azaltmaya da yardımcı olan bir somatik farkındalık ve bunun getirdiği öz- farkındalığı sunar. Özellikle önem verdiği nokta ise başın omurga üzerindeki konumlanmasıyla ilgili edindiğimiz alışkanlıkları engellemeyi öğretmektir.

Bedenimizin sahip olduğu bir refleks veya düzeltme mekanizmamız vardır ki yerçekimine karşı dik durmak bizi destekler. Alexander'ın "birincil kontrol" adını verdiği bu mekanizmaya bir duyuşal-motor referansı oluşturmak için dersler genellikle dokunma ile başlar. Baş boyun ve sırtın dengeli bir ilişkisinin şekillendirdiği bu mekanizmayı etkinleştirmek ve sürdürmek için, sözel yönergelerle derse devam edilir (Head, 1996:19).

Somatik eğitimde öne çıkan bir diğer isim ise Elsa Gindler (1885-1961) olup pek çok öğrenciye kendi ekollerini geliştirmede yardımcı olmuştur. Judyth Weaver (2014) Gindler'ın somatik ve beden psikoterapisinin başı olarak görülebileceğini öne sürer. Gindler'ın solunumu sebebiyle geçirdiği ağır bir hastalık, onu Heinrich Jacoby ile birlikte Gindler-Jacoby çalışması adını verdikleri somatik bir sistemi geliştirmeye itmiştir.

Gindler somatiğin ilk yaratıcısı olarak kabul edilir (Eddy, 2009; Geuter, Heller, & Weaver, 2010). Somatik terimi yirminci yüzyılda ortaya atılmış olmasına rağmen, kökleri ondokuzuncu yüzyıla uzanan pek çok kendi kendini geliştirme pratiğini de içinde bulundurur.

Günümüzde ise, 30 yılı aşkın çalışmalarıyla Martha Eddy öne çıkmaktadır. Dynamic Somatik Hareket Terapisi Eğitim programının Kurucusu ve Direktörü, Moving for Life'in Kurucu Ortağı ve Programlama ve Araştırma Direktörü ve Moving on Center'da Somatik Çalışmalar'ın Kurucu Ortağı ve Direktörüdür. Laban enstitü dahil olmak üzere birçok kurumda ve ISMETA'da başkan olarak görev yaptı. Bu süre zarfında sağlık, zindelik ve Body-Mind bağlantısı üzerine birçok seminer veren Eddy, New York, Columbia ve Princeton üniversiteleri başta olmak üzere birçok üniversitede nöro-motor, sosyo-duygusal ve eko-somatik etkileşimde beden ve hareketin rolü üzerine öğretim görevlisi olarak kariyerine devam etmiştir (Biography | Dr. Martha Eddy). Eddy, somatik eğitimi şu sözlerle tanımlar:

“Somatik çalışma genellikle bedençalışması, beden terapileri, uygulamalı çalışma, beden-zihin entegrasyonu, beden-zihin disiplinleri, hareket terapisi, somatik terapi, hareket farkındalığı, hareket eğitimi (Eddy, 1991-1992) ve/veya somatik eğitim olarak adlandırılır. Şu anda öğrenme sürecinin temel taşı olarak hareketi içeren somatik disiplinlerin çoğu artık somatik hareket eğitimi ve terapisi alanının bir parçası olarak tanımlanmaktadır” (International Somatic Movement Education and Therapy Association, 2002).

Eddy, beden-zihin ayrımını korteksin farkındalığı yönlendirip yönlendirmediğine ya da korteksin herhangi bir yönlendirme yapmayıp sadece fark etmesine göre yapar. Beden ve zihnin bağlantılı olma hali bedenden gelen uyarılara farkındalıkla dikkat ederek bu farkındalığı fiziksel kapasitemizi geliştirmek üzere değerlendirdiğimizde aktif olur. Bu bağlantının çift taraflı işlemesi sebebiyle hem zihin hem de beden birbirini bilgilendirir ve bununla birlikte kişinin kendi deneyimine dair farkındalık ve kapasitesini geliştirir.

3.2 Feldenkrais Metodu

3.2.1 Tarihçe

20. yüzyılın ilk yarısında, öğrenmeye hakim olan bilimsel yaklaşım, refleks kavramı ve ödül veya ceza ile koşullandırılan bir organizmanın davranışiydı. Süreç değil sonuç odaklı anlayış organizmanın davranışı nasıl edindiği ve düzenlediğinden ziyade, ortaya çıkan davranışa temellenirken; bu hipotez, davranışın uyarılar ve bu uyarılara verilen tepkiler arasındaki karşılıklı ilişki tarafından yönlendirildiğini savunuyordu. Pekiştirme programları ve diğer teknikler insanların veya diğer hayvanların davranışlarını şekillendirirken temel inanç ise çevrenin davranışları tek yönlü olarak şekillendirdiğiydi. Bir organizmanın veya kişinin iç dinamiklerinde neler olup bittiği hiçbir koşulda bilinmiyordu ve eylemlerin sonuçlarıyla ilgili olduğu kabul edilmedi.

“Aynı zamanda kişinin çevre ile olan karşılıklı ilişkisi ve birbirlerini etkilediği gerçeği de fark edilmemiş ve kabul görmemişti. Kişinin sinir sistemi, alışılmış tepkilere bağlıydı. Gerekli koşulsuzlaştırmayı ve ardından yeniden koşullandırmayı yeniden öğrenmek için, beyindeki mevcut bağlantıları istenen yeni yanıtlarla değiştiren bir süreç gerekiyordu.” (Feldenkrais& Ginsburg, 2005)

Bir fizikçi olan Dr. Feldenkrais öğrenmenin, alışkanlıkların, dikkatin ve hareketin bu süreçle yakından ilgili olduğunu öne sürdü. Süreç içerisinde insanoğlunun tamamen farklı öğrenme seviyeleri olduğunu ve bu öğrenme düzeyinin de sabit kalıplı cevaplardan daha çok seçenekler sunan bir sistem olduğunun farkına vardı. “Dünyayla paylaşmak istediği de bu içgörüydü” (Feldenkrais & Ginsburg, 2005).

Sistemi daha iyi anlayabilmek için, Feldenkrais Method® somatik eğitim metodunun gelişim sürecinin anlaşılması önemlidir. İsraili bir ailenin çocuğu olan Dr. Moshe Feldenkrais fizik ve mühendislik bölümünü Paris’te Sorbonne Üniversitesi’nde bitirdi. Doktorasını da yine aynı üniversitede Joliet-Curie’nin laboratuvarında çalışırken bitirdi. Bu süre zarfında modern judonun kurucusu Jigaro Kanoyla tanıştı ve judodan çok etkilendi. Azimli çalışmasının sonucu olarak siyah kuşağa kadar geldi. Judoyla ilgili de birçok kitabı olan Feldenkrais, kendi metodunu geliştirirken bu spordan büyük bir ilham almıştır. Aynı zamanda bir mühendis olan Feldenkrais, geçirdiği bir kaza sonucu kronik bir diz yaralanması geçirdi ve bu onu beden ve hareketin işlevleri ile ilgili çok sayıda araştırma yapmaya itti. Önce kendi dizinde belirli

manipülasyonlar yaptı ve bunları tek tek, dikkatli bir şekilde belirli aralıklarla kaydetti. En sonunda dizine iyi gelen kombinasyonları bulduğunu sandı fakat yanılmıştı. Sadece bir parçaya değil, bütüne bakması gerektiğini fark etti ve çalışmalarını bu yönde sürdürdü. Feldenkrais, bir yöntem ararken duyuşsal motor işleyişin zihin, duygular ve eylemle ilişkisinin benzersiz ve kapsamlı bir planını oluşturdu. Fizik ve bilimsel yöntem konusundaki kapsamlı bilgisi nedeniyle, çalışmasının çelişkili sonuçları onu yıldırmadı. Bilimden ilham alırken, çalışmaları Doğu'nun zihin ve beden, amaç ve eylemi birleştirme yaklaşımına uyacak şekilde gelişti. Fizik, vücut mekaniği, nöroloji, öğrenme teorisi, ve psikoloji alanındaki bilgileriyle insanın işlevi ve olgunlaşmasına dair yeni bir perspektif edinmeye başladı. Araştırmalarını formüle ederek kendi adını verdiği bilim ve estetiği sentezleyen metodunu geliştirdi. Feldenkrais, insan olarak herkesin olağanüstü bir kapasiteye sahip olduğuna ve bu potansiyeli ortaya çıkarmak için de uygun bir yöntem ve bir uygulama olduğuna inanıyordu. Ona göre hareket, en önemli anahtardı ve insan durumunu anlamak için fiziksel hareketin baz alınması gerektiğini düşünüyordu. Feldenkrais'in yöntemi, tek kişilik fakat bir o kadar entelektüel bir hareket disipliniydi. Pratik ayrıntılardan gündelik hayata, psikolojiden tıbbı, aşka kadar çok sayıda soruyu incelemek için radikal ve bilimsel olarak devam ettirdiği hareket araştırmasını kullandı (Feldenkrais & Reese, 2002).

“Günlük yaşamdaki işlevselliğimizin gelişiminin toplumsal olarak deforme olması sorununa bakmak gerektiğini hissetti ve iyileşmenin yolunun, özellikle de yaşamın çok erken döneminde terk edilen gelişimsel süreci devam ettirerek öğrenmekten geçtiği konusunda ısrar etti. Feldenkrais her şeyden önce, iyi bir işlevsellik için yansıtıcı ve otomatik davranışın gerekli olduğunu açıkça gördü. Kişisel tecrübelerinden yola çıkarak irade gücünün yararlı olmadığını biliyordu. Kişi ayakta durma ve yürümenin yansıtıcı yollarını kullanmalı ve "vücudunu potansiyel durumuna getirme eğiliminde olan mekanizmaları" bozan otomatik tepkileri ortadan kaldırmalıydı” (Feldenkrais & Ginsburg, 2005: önsöz).

Sıradan farkındalıktan başka bir şeye, yani kinestetik bilgiye sahip bir bilince atıfta bulunuyordu ve bu bilinç, hareket ederken kişinin kendini dinlemesi ve kendi sisteminin işleyişinin durumunu kendine bir geri bildirim vererek desteklemesiydi. Feldenkrais'a göre, öğrenme sürecinde temel sorun, edindiğimiz ilkelerin geçici olma gerçeğini unutma eğiliminde olmamızdır. (The Case Of Nora Feldenkrais 1993 new york, harper row) Bu durum, kendini sınırlı bir şekilde kullanma ve duyuşsal gerilimin,

zihin ve bedenin madalyonun iki yüzü olduğu sonucuna varılmasına yol açmaktadır (Feldenkrais, 1980)

Sınırlı kullanımdan kasti, değişim ve iyi bir yaşam için gerekli tüm fonksiyonların kısıtlı kullanımı ve kapasitenin sınırlandırılmasıydı. Kişinin duygusal durumuyla mevcut kaslarının kasılma paterni tamamen birbiriyle ilişkiliydi. Bu sebepten, birey, pasif savunmaya geçtiği ya da kendi gücünden şüpheye düştüğü her zaman fleksör kasılma paterni ve ilgili duygusal durumu alıştığı mevcut haline geri dönüyordu. Fakat bu metotla kişi bilinçli bir şekilde yanlış duruşunun ve hareketlerinin farkına vardığında değişim kaçınılmaz oluyordu.

Feldenkrais kitaplarında hareket yoluyla bedensel farkındalığı detaylı olarak anlatır ve tanımlar. Onun için işlevsel olan kas değil sinir sistemidir ve öğrenme de çocukluğumuzdan itibaren bu yolla gerçekleşir. Bir bebek, belirlediği bir hedefe ulaşabilmek için farklı hareket opsiyonlarını sürekli bir biçimde dener ve kendisi için en fonksiyonel olanı deneyimleyerek öğrenir. Sinir sisteminde ise bu olay kısaca şu şekilde gerçekleştirilir; bilinçli ya da bilinçsiz duygusal uyarıların algılanması, motor hareketlerin düzenlenmesi ve depolanması işleminde yerini alır. Bu duygusal uyarılar, periferik sistemdeki gözler, kulaklar, cilt, eklem, kaslar ve ilgili dokulara yerleştirilen ilgili reseptörler tarafından alınır ve ilk önce sinirler, lifler vb. aracılığıyla merkezi sinir sisteminden beyne taşınır. Hareket korteks tarafından yapılır ve bazal gangliyonlar, beyincik vb. tarafından desteklenir.

Daha sonra yetişkinlikte ise, kişinin bu yolla öğrendiklerini kendisi için işlevsel olup olmadığını farkındalığın ötesine yani alışkanlığa taşır. Hareket yoluyla farkındalık metodu, bu kalıpları değiştirerek kişiye farklı farklı alternatif ve olasılıkların varlığını deneyimlemeye ve verili koşula en uygun olanı sinir sisteminin kendilinden seçim yapılabilmesini sağlar.

Hareket yoluyla farkındalıkta hareketleri öğrenme ve deneyimleme son derece yavaştır. Çünkü hızlı olan her hareket , düşünce otomatik bir işleyişle alışkanlıkla yapılır. Alışkanlıklar duygusal sistem tarafından öğrenilip haritalandırıldığı için bilinçli dikkati gerektirmez. Ancak duygusal bilgiye dikkatin yönlendirilmesi yavaşlamayı gerektirir, böylece beyin alışılmış hareketin dışında yeni bir yapma biçimi ile karşılaştığında yavaş dikkatini duygusal bilgiye yönelterek alternatif yolların

keşfedilmesini sağlar. Başarma arzusundan ziyade başarma yöntemine odaklanıldığında öğrenme daha basit, daha sakin ve daha hızlı hale gelir. Bu yaklaşımın vurguladığı en belirgin özelliği, sonuç değil süreç odaklı olmasıdır. Başka bir deyişle sonuca gitme arzusu alışkanlıkları, sürece odaklanma ise duyuşsal dikkati gerektirir. Amaçlanan hedef değil, hareket yoluyla duyuşsal bilginin farkedilmesidir. Hareket etme duyuşsal bilginin gelmesi için araçtır. Bu sebeple Feldenkrais hareketi öğrenmenin temeline konumlandırır. "... canlı bir organizma hareket eder ve ölmeden önce asla tamamen durmaz" (Feldenkrais 1981:18). Sürekli değişen ortamdaki farklılıkları algılamak için, iç (ben) ve dış (ben değil) arasındaki ayırmadan başlayarak hareket gereklidir. Bu nedenle her canlı, farklılıkları algılama kapasitesine (ayrımcılık yeteneği) sahiptir. Hem organizmanın içinden hem de dışından duyuşlar tarafından aktarılan sürekli değişen uyarıların muazzam kaotik bolluğundan, niyet ve davranış açısından alakalı olanları veya olabilecekleri seçecektir. Hareket yoluyla "durağan ve tekrarlayan olaylar" (ibid.) oluşturur, böylece kendi düzenini kurar ve sürdürür. Davranış böyle ortaya çıkar. Bir amaca yönelik çabalamak, öğrenme teşvikini azaltır, ancak imkanlarımız dahilinde hareket ederek, hareket tarzımızı geliştirebilir ve sonunda çok daha yüksek seviyelere ulaşabiliriz. Bu yaklaşımda, öğrenme sürecinde, mükemmellik aranılan bir özellik değildir, bireylerden düzgün veya tatlı hareket etmesi veya acele etmesi beklenmez çünkü bu kafa karışıklığına neden olur; bunun yerine yavaş hareket etmesi ve ihtiyacınız olandan daha fazla değil, daha az güç kullanması hedeflenir. Buna ek olarak, hata yapmak sürecin bir parçasıdır ve doğru veya yanlış bir duruş, hareket yoktur. Feldenkrais'e göre, yalnızca kesin taklitlere güvensesek bile, öğrenirken hata yapmaktan kaçınılamaz çünkü öğrenmek, bilinmeyeni kavrayabilmeyi içerir. Başlangıçta yanlış gibi görüneni elerseniz, öğrenme tüm amacından uzaklaşır ancak neyin doğru olduğunu bildiğinizde onu, ek bir öğrenme olmadan uygulayabiliriz; basit tekrarlar veya egzersizler bize bir başarı duygusu öğretecektir.

Somatik eğitim deneyimseldir, öğrenciler belli kabiliyetler ve bedenleri üzerinde daha çok kontrol elde edebilmek için gelişmiş bedensel farkındalık kazanırlar. Feldenkrais metodunu diğerlerinden ayıran özellik ise, katılımcıların belli hareket serileriyle bedensel duyuşlarının daha fazla farkına varmasıdır. Bu gelişmiş farkındalık, farklı sinir yollarının gelişimine yol açan yeni hareket şekillerini teşvik eder.

Ve bu edinimlerimizde ihtiyaç duyulan bileşenler hareket, duyu organlarının algıları, duyu ve düşüncelerdir (Fonow, Cook, Goldsand, & Burke-Miller, 2017:150)

“Dersler yeteneği geliştirmek, yani mümkün olanın sınırlarını genişletmek için tasarlanmıştır: imkansızı mümkün, zoru kolay ve kolayı hoşla dönüştürmek. Çünkü sadece kolay ve keyifli olan aktiviteler bir insanın alışılmış hayatının bir

p
a

Gelişimsel hareket paternleri temelinde yapılandırılmış olan dersler alışkanlıkla sınırlanmış kullanımların potansiyelini geri kazanabilmesi için sinir sisteminin öğrenmenin organik modelini temel alır. Duyu motor sisteminin dahil olduğu öğrenme, sinir sisteminin öğrenme dilidir. Kolay olan hareket arasında ilişkiyi bağlantıların kesintisiz işlediği, duysal geri bildirim hareketin kalitesini belirlediği bu işleyiş derslerin temelidir.

i
n

Eylem ve eylemin işlevselliği Feldenkrais Metod'un odak noktalarındandır. Hareketin hayatın kendisi olduğunu söyleyen Feldenkrais her eylemin dört temel unsuru olan düşünce, duyu, duyum, hareket içerdiğini ve eylemin daha işlevsel olabilmesi yapılan çalışmanın mutlaka bu dört unsuru da kapsamı gerektiğini vurgular. Bu unsurlardan herhangi birinden yola çıkılabileceğini ancak yapılan uygulamanın tüm unsurları kapsayacak şekilde olması gerektiğinde ısrarcıdır.

3.2.2. Modaliteler

3.2.2.1. Hareket Yoluyla Farkındalık (ATM)

Feldenkrais metodu uygulamada iki farklı uygulama içerir. Birincisi hareket yoluyla farkındalık, yani ATM, diğeri ise işlevsel bütünlük, FI. Hem ATM hem de FI derslerinde amaç, hareket yoluyla farkındalığı genişletmek ve bir işlevi yerine getirirken beden ve zihnin birlikte uyumlu ve verimli bir şekilde çalışmasıyla bütün benliği kullanma anlamında işlevi bütünleştirmektir.

z
a

ATM dersleri, Buchanan ve Ulrich tarafından “Sözlü yönlü çeşitli hareketlerin keşfedildiği, öğretmenlerin öğrencilerin dikkatini bir dizi harekete eşlik eden duylardan gelen bilgilere odakladığı hareket dizileri olarak tanımlanmıştır”(Buchanan, Ulrich, 2001).

z
m

e
t

e
d

e

Feldenkrais'in Hareket Yoluyla Farkındalık (ATM) dersleri, insanları, artık bebek olmasalar bile, aynı öğrenme yollarını kullanarak organik bir öğrenme durumuna yönlendirmenin yoludur. Her ders, farklı bir fonksiyonu ele alır ancak ilerleme daima bütünsel bir yaklaşımla elde edilir. Bu bütünsel yaklaşım hem bedenün tüm bölümlerinin birbiriyle ilişkisel boyutunu hem de yerçekimi, çevre ile etkileşimleri algılama, dinleme ve farkında olma yönergelerinin eşlik ettiği bir yapılandırılmış ve çerçevesi olan derlerdir. Böylece hem bedenün hem öznelğin bütüncül yaklaşımı gerçekleşir. Tipik olarak, birkaç hareketten sonra, eski ile yeninin bütünleşmesini sağlayan bir dönem meydana gelir. Düşünceler, duygular, duygular ve eylemler öğrenme süreci içinde iç içe geçer. Yavaş yavaş, öğrencinin hareket yeteneği gelişir. Daha da önemlisi, öğrencinin altında yatan öğrenme yeteneği de yavaş yavaş gelişir. Öğrenciler, kendi içsel durumlarının daha fazla farkına varır ve organik öğrenmeye benzeyen yüksek kaliteli öğrenmeyi elde etmek için ihtiyaç duydukları koşulları nasıl yaratacaklarını öğrenirler. ATM dersleri hareketlerde uygulanırken, Feldenkrais, kişinin hareket ederken kendini yönlendirmedeki bilişsel düzeyde meydana gelen gelişmenin ve değişimin, gerçekleştirilen gerçek hareketten daha önemli olduğunu savunur (Feldenkrais, 1981). Bu nedenle, yaklaşımının birincil amacı, öğrencilerin öğrenme için hareket ortamını amaçlarını ve dikkatlerini yönlendirmek için kullanabilmeleri ve sonuçta öğrenmeyi öğrenmek için daha iyi becerilere yol açabilmesidir (Clark, Schumann, & Mostofsky, 2015).

Uygulamada ise, bu iki ders türü birtakım farklılıklarla birbirinden ayrılır. ATM 10 ila 30 kişilik gruplar halinde yapılan bir derstir. Derslerin uygulanış biçiminde ise, öğrenciler rahat edecekleri bir şekilde giyinir, kendilerine ağrı vermeyecek biçimde hareket etmelerine olanak tanınır ve ne yaptıklarının, duyumsadıklarının, hissettiklerinin ve düşündüklerinin farkında olmaları için daha az çaba göstermeleri ve yeterince yavaş hareket etmeleri söylenir. Öğretmenler sadece sözlü talimat verirler ve nadiren hareketleri yerine getirirler, ancak zaman zaman talimatlarını ifade edebilmek için öğrencilerin kullandığı alternatif hareketleri vurgularlar. Dersler genellikle bir veya daha fazla işlevsel uygulamaya sahiptir, ancak bireysel olarak uyarlanmış öğrenmeyi teşvik etmek için genel hareket modeli önceden verilmez.

Lyttle'a göre ise "Dersler sözlü olarak yönlendirilir ve yüksek düzeyde yapılandırılmış hareketi keşfetme dizileri halindedir. Dersler gelişimsel hareketlere,

fonksiyonel aktivitelere ve eklem, kas ve postüral ilişkilerin soyut keşiflerine dayanmaktadır” (Lyttle, 1997).

Central Arkansas üniversitesinde yapılan bir araştırmaya göre, altı hafta boyunca ATM ve bireysel derler alan dört kişinin bu derslere katılmadan önce ve sonraki beden imgesi ölçeklerindeki skoru ölçülmüş ve grup dersleri yani ATM dersleri alan bireylerin beden imgesi skorlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Elgelid, 2005). Daha sonra detaylı değinilecek olmakla birlikte, beden imgesi kısaca zihnimizde bedenimizi nasıl algıladığımızdır.

ATM dersleri, kişinin kendi içine farkındalıkla bakmasına ve daha önce bilinmeyen kaynaklara yol almasına imkân tanır. Hatalardan kaçmadan, hareketleri doğru olduğuna inanılan biçimin haricindeki alternatifler olarak kullanmak bu dersin temel işlevlerinden biridir (Feldenkrais M. , 1981: 94)

3.2.2.2. Fonksiyonel Entegrasyon (FI)

Bireysel Fonksiyonel Entegrasyon dersleri, Hareket Yoluyla Algılamaya benzer bir mantık üzerine kuruludur fakat ondan farklı olarak dersler grup yerine bire bir yapılır. Nörolojik ve kas-iskelet sistemi sorunları dahil olmak üzere fiziksel kısıtlamaları ve koşulları olanlardan sporculara ve sanatçılara kadar çok çeşitli insanlar tarafından kullanılırlar. Önemli tıbbi ve terapötik faydaları olmasına rağmen, Fonksiyonel Entegrasyon felsefi temeli ve metodolojisi açısından ne tıbbi ne de terapötiktir; çoğunlukla sözsüzdür, öğrenmeye dayalıdır ve kişinin verimliliğini, koordinasyonunu, zarafetini ve hareket kontrolünü artırmayı amaçlar.

Dersler, öğrenci yumuşak ama sağlam sıralarda, ayakta, otururken veya uzanırken yapılır. Uygulayıcı, öğrenci farkındalığını kolaylaştırmak, öğrenmeyi ve canlılığı teşvik etmek için pasif kalan öğrenciye çeşitli şekillerde nazikçe dokunur veya hareket ettirir. Ayrıca, uygulayıcının elleri, öğrenciye vücudun nerede olduğu ve ne yaptığı hakkında duysal geribildirim sağlar (Tenen, 2011:11). Bu tür bilgiler, öğrenciye değişme fırsatı sağlamada çok önemlidir. Dersteki her hareket, Feldenkrais'in dansa benzettiği iletişimin bir parçasıdır.

Dokunma yoluyla, uygulayıcı kısmen işlevsel bir motor paterni ortaya çıkarır veya işaret eder ve uygulayıcının sinir sistemi, değişen kas tepkileriyle yanıt verir. Yavaş yavaş, tekrarlar ve varyasyonlar yoluyla, öğrenci, çoğu zaman bilinçsizce, aktif davranışa dönüşen yeni bir nöromüsküler hareket paternini sentezler. Öğrenci, kendi kısıtlamalarından bağımsız olarak veya dayatılan bir kısıtlama koşulları altında hareket olanaklarını incelerken, eylem olanaklarını genişletme fırsatına sahiptir. Dersin sonunda uygulayıcı, dersin işlevsel temasına dayalı uygun hareketler ve takip önerileri yoluyla öğrencinin, öğrenmeyi günlük yaşamla bütünleştirmelerine yardımcı olur.

3.3. Eylemin Temel Bileşenleri

3.3.1. Düşünme-Hissetme-Duyum-Hareket

İnsan türünün öne çıkan bir yeteneği, soyut düşünme yeteneğidir ve bu yetenek düşünme süreçleri ile frontal korteks arasındaki ilişki ile şekillenir. Frontal korteks, beynin daha sonra gelişen ve doğumdan sonraki süreçte olgunlaşması en yavaş olan bölgelerden biridir. Sol ve sağ, ileri ve geri gibi soyut kavramlar ile bu kavramları ifade edebilme becerisi, diğer canlılarda sınırlı olarak gelişmiş yeteneklerdir. Soyut kavramlarla düşünme ve bunları ifade etme becerisi, insanların karmaşık ve düzenli toplumda yaşamak için gerekli olan becerileri kazanmalarına katkı sağlamıştır.

Bireyin davranışları, başlangıçta çevresel uyaranlara verdiği duygusal tepkiler tarafından şekillenir. Duygular, beyindeki limbik sistemin bir parçası olarak önemli bir rol oynar ve bu sistemin çeşitli işlevleri, diğer beyin yarı kürelerine yansıtılmış olsa da, temel duygusal tepkiler genellikle "kaçma, savaşıma ve donma" tepkileri olarak bilinen, amigdala kaynaklı hayatta kalma tepkileridir. Tehlikeye karşı doğal bir reaksiyon olan bu içgüdüsel duygusal tepkiler, genellikle rasyonel düşünceden daha hızlı bir şekilde devreye girer.

Kişinin duygusal tepkileri, genellikle daha önce benzer durumlarla ilişkilendirilmiş olan geçmiş deneyimlerin belleği tarafından etkilenir. Limbik sistemin bir parçası olan hipokampus, uzun süreli belleğin bir bileşeni olarak, davranışlar üzerinde kontrol ve denge sağlama işlevine sahiptir. Bu nedenle, hipokampus, frontal korteks gibi düşünsel süreçlerden daha hızlı bir şekilde çalışarak, bireyin olaylara karşı tepkilerini düzenler.

Bu bağlamda, bazen bireyler, eylemlerinin olası sonuçları hakkında tam anlamıyla farkında olmadan, hızlı ve içgüdüsel duygusal tepkilerle karşılaşabilirler. Bu durum, evrimsel bir adaptasyonun bir yansıması olarak, tehlike anlarında hızlı ve etkili bir yanıt sağlama amacını taşır.

Dünya ile olan fiziksel etkileşimlerimiz, beş duyumuz aracılığıyla algılanır ve bu algılar genellikle limbik sistemin bir parçası olan talamus tarafından işlenir. Koku dışındaki tüm duyuusal bilgiler, talamus aracılığıyla beyin diğer bölgelerine iletilir ve bu bölgelerde daha fazla işlenir. Bu duyuusal bilgiler, çevremizle olan ilişkimiz hakkında önemli bilgiler sağlar, yerçekimi gibi temel fiziksel gerçekliklerle etkileşimimizi anlamamıza yardımcı olur. Ancak, duyuusal farkındalığımız genellikle tam olarak gelişmemiştir.

Örneğin, yürürken ayaklarımızın yere temasının farkında olmamamız, duyu farkındalığının eksik olduğu bir duruma güzel bir örnektir. Zaman zaman, insanlar düşünceleriyle o kadar iç içe geçmişlerdir ki çevrelerinde olan bitenlerin farkında olmazlar. Bu durum, bir kişinin bir toplantıya nasıl geldiğini tamamen gözden kaçırmaya gibi anlarda belirgin hale gelebilir. Duyusal farkındalığı geliştirmek, mevcut anın bilincinde olmayı teşvik ederek kendi davranışlarımızı gözlemlememize ve duygusal tepkilerimizi daha etkin bir şekilde kontrol etmemize yardımcı olabilir.

Hareket, hayatın temel bir unsuru olarak kabul edilir. Solunum, kalp atışı, sindirim ve vücut ısısının düzenlenmesi gibi temel yaşamsal fonksiyonları gerçekleştirmek için kas aktivitesine ihtiyaç duyarız. Ayrıca, yiyecek bulma, hazırlama, tüketme, dinlenme ve güvenli bir uyku alanı bulma gibi günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirmek ve sosyalleşmek için de hareket etmemiz gerekmektedir.

Bu çeşitli hareketlerin öğrenilmesi ve uygulanması genellikle beyincik tarafından koordine edilir, zira karmaşık motor becerilerin kontrolü beyincik tarafından sağlanır. Beyincik, bu süreçte beynin motor korteksi ile işbirliği yaparak hareketlerimizi düzenler ve kontrol eder. Sinir sistemi, gün boyunca çeşitli hareketlerle meşgul olur ve bir duyguyu, genellikle o duyguya karşılık gelen fiziksel hareketle tanıma eğilimindedir. Bu nedenle, hareket etme yeteneği, hem temel yaşamsal işlevlerin devamı için hem

de çevresiyle etkileşime geçme ve deneyimleme amacıyla insan hayatının vazgeçilmez bir parçasıdır.

Feldenkrais'e göre kişinin hareket edebilmesi için duyu organlarından en az birini bilinçli ya da bilinçsiz kullanması gerekir ve bunula birlikte duygu ve düşünce de bu duyumsamaya eşlik eder. Eylemi oluşturan bütün bu ögeler hayati derecede önemlidir ve bunlardan birinin yokluğu bile hayati bir tehlike yaratabilir. En basit örnekle, nefes almamızı sağlayan şey temelde boğulma duygusunun kendisidir. Düşünce, duygu, duyu organlarının algıları ve hareket olmadan yaşama güdüsü hissedilmez (Feldenkrais,1980).

Feldenkrais'e göre fiziksel efor yapılan işi değil, hareketin nasıl organize edildiğini, yani kaliteyi ölçer. Temel öncül, algısal bilginin farklılaştırılması yoluyla yeni hareket olasılıklarının keşfedilmesi kavramı etrafında döner. Bu amaca ulaşmak için iki farklı teknik kullanılmaktadır: Hareket Yoluyla Farkındalık ve İşlevsel Entegrasyon (Lafe & Maia Pacheco, 2020:156)

3.4. Farkındalık

Feldenkrais'a göre farkındalığın temeli, düşünce ve eylem arasındaki gecikmenin kendisiydi (Feldenkrais, 1980:45). Farkındalığı, bilinç ve bilginin birleşmesi olarak tanımladı ve yöntemi, öğretilen kapasiteden ziyade deneyimlenen bir kapasite olmasıyla öne çıkmıştır.

Doğduğumuz andan itibaren çevremizi duyularımızla ve bu duyuların sinir sistemimizdeki karşılıklarıyla algılarız. Duyusal-motor gelişim adı verilen bu süreç herkes için ortak olan aşamalar ve kalıplar boyunca ilerlerken yine de bireyseldir ve çeşitli etkilere uyum sağlar. Çevre, fırsat, duygular, deneyim, bilişsel ve öğrenme yeteneği gelişimde rol oynayan bu etkilerden bazılarıdır. Okul ve "zihinsel öğrenme", duyusal-motor öğrenmemizi sık sık devre dışı bıraktığımız anlamına gelir. Eğitim ve işle ilgili hareketsiz yaşam tarzlarının değişen koşulları sebebiyle motor fonksiyonumuz bozulduğu için bazı açılardan "gelişmeyi durdururuz". Yine de birçoğumuz için, daha yüksek düzeyde sensorimotor işlevi geliştirmek için kullanılmayan belirli bir potansiyel kalır. Ancak bazıları, Feldenkrais, Alexander Principle, yoga, dövüş sanatları dansı vb. gibi çeşitli deneyimsel farkındalık ve

somatik öğrenme uygulamalarını keşfetmede motor potansiyellerini daha da geliştirmeye çalışırlar.

ındalık" bilinçli artı bilgiyi ifade etmek için kullanılır. İnsan, nasıl yaptığının farkında olmadan neredeyse tüm bir ömür boyunca yutabileceğinin bilincindedir ve bunun nasıl yapıldığından kimsenin haberi yoktur. Örneğin, yeni bir yürüme stili öğrenildiğinde yarı otomatik hale gelir ve öyle olsa bile, yürüyüşün kendi spontanlığındaki en ufak bir değişiklikte farkındalık tetiklenir ve aktif hale gelir (Feldenkrais, 1981: 95).

İçimizde olup bitenlerin çoğu, kaslara ulaşana kadar bizden gizli kalır. Yüzümüzün, kalbimizin ya da solunum organımızın kasları, bizim tarafımızdan korku, kaygı, kahkaha ya da başka bir duygu olarak bilinen kalıplara dönüştüğünde içimizde neler olduğunu biliriz. İç tepki veya duyguya yönelik kasın aktif hale gelmesi için çok kısa bir süre gerekli olsa da başkaları tarafından fark edilmeden önce kendi kahkahamızı kontrol etmenin mümkün olduğunu biliyoruz. Benzer şekilde, korkuya ve diğer duygulara görünür bir ifade vermekten kendimizi alıkoyabiliriz. Fakat duruşumuzda, dengemizde ve tavrımızda meydana gelen değişikliklerin farkına varana kadar merkezi sinir sistemimizde neler olduğunun farkına varmayız, çünkü bu değişiklikler kaslarda meydana gelenlerden daha kolay hissedilir. Tamamen kasların aktif olduğu ifadeyi önleyebiliriz çünkü beynin sadece insana özgü işlevlerle ilgilenen bölümündeki süreçler hem insan hem de hayvanlar için ortak olanlarla ilgilenen beyin bölümlerindeki süreçlerden çok daha yavaştır. Harekete geçip geçmemeye karar vermemizi mümkün kılan, bu süreçlerin çok yavaş olmasıdır. Tüm sistem, kasların ya eylemi gerçekleştirmeye ya da yapılmasını engellemeye hazır ve düzenli olması için kendini düzenler.

Bir eylemin gerçekleştirilmesi, yüzeysel olarak da olsa ne yaptığımızı veya nasıl yaptığımızı bildiğimizi kanıtlamaz. Bir eylemi farkındalıkla gerçekleştirmeye, yani onu ayrıntılı olarak takip etmeye kalkışırsak, çok geçmeden, sandalyeden kalkmak gibi en basit ve en yaygın eylemlerin bile bir gizem olduğunu ve nasıl yapıldığına hiçbir fikrimiz olmadığını keşfederiz. Karın kaslarını mı yoksa sırt kaslarını mı kasıyoruz, önce bacakları mı geriyoruz, yoksa önce vücudu öne mi yatırıyoruz; gözler veya başımız o sırada ne yapıyor? İnsanın ne yaptığını bilmediğini, sandalyeden kalkarken bile tam olarak ne olduğunu bilmediğinden anlaşılabilir. Bu nedenle, alıştığı eski

metoduna dönmekten başka çaresi yoktur ki bu metot, kalkma emrini kendisine verir ve her zaman yaptığı bu hareketin gerçekleşmesi için kontrolü otomatik içsel sistemine devreder (Feldenkrais, 1980: 46)

Bir hareketi düzenlemek için kullanılan bedensel araçların farkına varır varmaz, ara sıra her şeyi başlatan uyarıcıyı fark edebiliriz. Başka bir deyişle, ilgili eylem için vücut kaslarının hareketlerinin yeterince farkına vardığımızda, o hareketin uyarısını veya nedenini tanırız. Bazen tam olarak ne olduğunu tanımlayamadan içsel olarak bir şeylerin meydana geldiğinin farkında olabiliriz. Bu durumda, yeni bir örgütlenme modeli şekillenmektedir ama henüz onu nasıl yorumlayacağımızı bilmiyoruzdur. Birkaç kez tekrarlandığında tanıdık gelecektir; nedenini anlar ve sürecin ilk işaretlerini de hissederiz. Bazı durumlarda, deneyim tanınmadan önce birçok kez tekrarlanmalıdır. Nihayetinde, içimizde olup bitenlerin çoğunun esas olarak kaslar aracılığıyla farkına varırız. Bu bilginin daha küçük bir kısmı ise zarlar, yani tüm vücudu saran deri, sindirim kanalını çevreleyen zarlar, solunum organlarını çevreleyen ve çevreleyen zarlar ve ağız, burun ve anüsün iç yüzeylerindeki zarlar aracılığıyla bize ulaşır.

Bazen tam olarak ne olduğunu tanımlayamadan “içsel olarak” bir şeylerin meydana geldiğinin farkında olabiliriz dedik. Buradaki “içsel olarak” tanımı, aslında farkındalığın bilişsel boyutunu tanımlamaktadır. Bu bilişsel sistemin eylemlerinin çoğu daha eski motor sistemler tarafından gerçekleştirilir ve hızları eskilerinkiyle sınırlıdır. Bu nedenle, örneğin, yazılı bir metnin anlamını, gözün okumak için sayfada dolaşabileceğinden daha hızlı kavramak mümkün değildir ya da düşünce, kelimelerle ifade edildiğinden daha hızlı ifade edilemez.

Daha hızlı okuma ve daha hızlı ifade, daha hızlı düşünmenin yollarından biridir. Herhangi bir özel eylem için düşünce kalıbının yaratılması ile bu eylemin yürütülmesi arasında bir duraklama olasılığı, farkındalığın fiziksel temelidir. Bu duraklama, eyleme geçme niyetinin olduğu anda olduğu kadar gerçekleştirildiği anda da içimizde neler olup bittiğini incelemeyi mümkün kılar. Eylemi geciktirme olasılığı -niyet ile uygulama arasındaki süreyi uzatma- insanın kendini tanımayı öğrenmesini sağlar. Ve bilmemiz gereken çok şey var, çünkü içsel dürtülerimizi gerçekleştiren sistemler, diğer yüksek hayvanlarda olduğu gibi otomatik olarak hareket ederler. Bu otomatiklik zamanla

alışkanlıklarımıza dönüşür. Alışkanlık davranışı hepimiz için ortaktır- yeme, içme, sigara içme ve nefes alma ve hareket etme şeklimiz. Herhangi bir alışkanlığı değiştirmek, sorunun farkında olmayı, değiştirme arzusunu ve bunu yaparken uygulamayı gerektirir. Değişim, burada bahsedeceğimiz adıyla farklılaşma, aslında sorunun özüdür ve en karmaşık ve değiştirilmesi en zor olanıdır. Feldenkrais'a göre, "katılık sadece zihindedir" ve "beynimiz değişime dirençlidir" (Key & Chaitow, 2010:208). Postural hareket kontrolü, büyük ölçüde refleks ve otomatiktir. Alışılmış tepki kalıpları kökleşir ve odaklanma, algısal farkındalık, uygulama ve bunları değiştirme kararlılığı gerektirir. Psikolojik, duygusal veya fiziksel olsun, 'eski alışkanlıklar zor olur'. Kötü alışkanlığın ne olduğunu ve insan üzerindeki zararlı etkisini bilmek ilk görevdir. Bununla birlikte, değişiklik yapmak daha zordur, ancak sürdürülebilir bir iyileştirme gerçekleşecekse gereklidir: 'Sorunu, onu yaratan aynı kötü alışkanlıklarla çözemezsiniz' (Key & Chaitow, 2010:208)

Farklılaşma sürecinde, herhangi bir patern içindeki motor sistemdeki temel bir değişiklik, bütünün uyumunu bozacak ve böylece düşünce ve duyguyu yerleşik rutinlerinin kalıplarına bağlamadan bırakacaktır. Bu durumda, düşünce ve duygudaki değişiklikleri etkilemek çok daha kolaydır, çünkü düşünme ve hissetme farkındalığımızı ulaştığı için değişmiştir ve daha önce aşına olduğumuz paternleri artık ifade etmemektedir. Alışkanlık, kaslardan aldığı başlıca desteğini yitirir ve değişime daha uygun hale gelir.

"Biyolojik açıdan farklılaşma ise, farklılaşma düzeyinin yapılan iş miktarıyla her zaman doğru orantılı olduğudur ve bu insanın nöro-motor sisteminde işleyen temel yasalardan biridir. Örneğin, birisi on gramlık bir ağırlığı avucumuza koyup bir iki gram daha eklese farkı hissederiz ama bir kiloluk bir ağırlık verip bir iki gram daha eklese ne olduğunu anlayamayız. Dik duruşta, ayakta durmak ve yürümek için yapılan iş miktarı minimumdur ve bu nedenle kişinin bu duruştaki farklılaşma düzeyi maksimumdur. Farklılaşma seviyesi ne kadar yüksek olursa, çevreden gelen uyarılara daha farklı bir tepki verme olasılığı o kadar yüksek olur. Diğer bir deyişle, farklılaşma seviyesi daha yüksekse, kişi yerçekimi alanında kendini daha etkili bir şekilde yürütebilir "(Shoshani, 2013).

3.5. Potansiyel

“Moshe Feldenkrais bilimi ve hareketi bir araya getirmiştir ve böylece potansiyelini gerçekleştiren bir insan olmanın ne demek olduğunu anlamak için bir temel oluşturmuştur” (Sholl,2021). Feldenkrais, duyumsama ve hareket metodunu temel olarak belirleyerek, mevcut eylem kalıplarımızı, zaman içinde edinilen alışkanlıklarımızı ve sonuç olarak insan olarak sahip olduğumuz yeni olasılıklarımızı ve potansiyelimizi etkili ve hızlı bir şekilde keşfetme ve değiştirme imkanı sunduğuna inanmaktadır. Bu bağlamda, Moshe Feldenkrais, bireylerin kişisel yeteneklerini yeniden canlandırmaya ve içlerindeki potansiyeli açığa çıkarmaya davet eden öğrenme koşullarını oluşturmayı öğretmiş ve dikkat çekici bir yaklaşım sunmuştur.

“Onun bakış açısına göre kişisel gelişimin anahtarı esneklik ve seçeneğe sahip olmaktır. Bu seçim için potansiyelin çoğu, istenilen hareketi elde etmek için o hareketin değişen sayıda varyasyonlarını denediğimiz çocukluğumuzdaki öğrenmemizden kaynaklanmaktadır. İnsan türü, dinamik ve sürekli değişen bir çevrede yaşamını sürdürür. Aralarından seçim yapabileceğiniz sınırlı sayıda hareket stratejiniz varsa dezavantajlısınız. İçinde yaşadığımız değişen koşullarla başa çıkmamızı sağlayan şey, repertuarımızdaki hareket çeşitliliğini değiştirme ve doğaçlama yapabilme yeteneğimizdir” (Newell & Ogden, 2017:87).

Öğrenmenin doğduğumuz andan itibaren başladığına, çeşitli hareket varyasyonları deneyerek insanın yetişkinliğe geçerken bu hareketlerin alışkanlık haline geldiğine ve çok eskiden öğrendiğimiz bu kalıplar bizim için her zaman işlevsel değildir. “Bu nedenle, günlük olarak gerçekleştirdiğimiz eylemlerin çoğu, artık onları ilk öğrendiğimiz zamanki kadar verimli veya yararlı olmayabilir.” (Newell & Ogden, 2019). Belirli alışkanlıklar, seçimler veya tepkilerden ziyade, içinde bulunduğumuz dünyaya verdiğimiz tepkiler olarak değerlendirilebilir. Bu tepkiler, beyin parietal bölgesine bağlı oldukları için zamanla alışkanlık haline gelirler ve kaçınılmaz bir biçimde gerçekleşirler, şu anla buluşmak için mevcut araçlardır. Bu durum talihsiz bir durum gibi görünebilir, ancak çoğumuz, dünya tarafından şartlandırılmış için hayatımızı alışkanlıklarla sürdürüyoruz. Bununla birlikte, alışkanlıkların başlangıçta öğrenildikleri bağlamlardan farklı durumlara adapte edilebilmesi önemlidir. Bu adaptasyon gerçekleşmediğinde, duygusal ve fiziksel sağlığımızı önemli ölçüde etkileyebilirler. Alışkanlıkların bilincinde olmadan yaşamak, nevroz olarak tanımlanabilir (Newell & Ogden, 2017). Feldenkrais'in dediği gibi, “Kendi imajımıza göre, yani kendimizi nasıl algıladığımızı göre hareket ederiz... Bu kendi imajımız

sırayla her faaliyetimizin sonucunu yönetir.” (Feldenkrais,1972:3) Hayatta zorlu bir yolculuk geçmişse, genellikle kendimizi endişeli, güvensiz veya bir güvenlik hissi oluşturmak adına derinlemesine yerleşmiş davranış biçimleri geliştirirken bulabiliriz. Bunu nevroz olarak adlandırabiliriz, yani hayata etkili bir şekilde cevap verememe durumu ve bu durum kas alışkanlıklarımızın derinlerinde saklıdır. Kendi imajımızın, gerçek potansiyelimizle hiçbir zaman tam olarak eşit olmadığı bir durumu ifade eder.

“Hepimiz toplumun uyum sağlamak için bizden ne beklediğine dair oldukça somut bir algıyla yetiştirildik. Bu, kendi imajımızın bir parçası haline gelir ve sonuç olarak çoğumuz kendimize ancak toplumumuzun bize değer verdiği inandığımız ölçüde değer verebiliriz” (Newell, 2019).

Kendiliğimizle ilgili bir diğer mesele ise genellikle dış dünyaya nasıl görüldüğümüzle meşgul olmamızdır. Sonuç olarak benlik de dışarı yansıtılan bir görüntü haline gelir. Kendimizi, mevcut potansiyeli olan bir varlık olarak hissetmek yerine, başkalarının bizi nasıl gördüğünü hayal ederiz. Doğal olarak, kişisel değerlerimiz ve inançlarımız ile kendimizi nasıl algıladığımız, potansiyelimizin gelişmesinde önemli bir rol oynar çünkü bireyin bunlara uyma ihtiyacı potansiyelimizi gerçekleştirmeye pekâlâ sınırlamalar getirebilir (Tenen, 2011).

“İnsan, yaratıcı potansiyelini gerçekleştirmek için harika ya da en iyi olmak zorunda değildir, sadece farkındalığını takip etmelidir. Kendilik imajını genişlettikçe, yaratıcı kapasitesini de güçlendirir. Dikkatini kendisine verdikçe ve önüne çıkan seçenekleri genişlettikçe, daha yaratıcı olur, daha çok olmak istediği kişi olur ve potansiyeline daha da yaklaşır. Zamanla, kim olduğuna dair takdiri beklentilerinin çok ötesine geçebilir. Yaratıcı potansiyelini ve çok daha fazlasını gerçekleştirebilir” (Questel, 2010: 58).

Bir hareketi yerine getirmenin yalnızca bir yolunu biliyorken farkındalıkla etrafımızdaki diğer seçenekleri de görüp birbirinden ayırtırmak potansiyelimizi gerçekleştirme yolunda attığımız diğer büyük bir adımdır. “Beyne giden yeni nöral yolları harekete geçiren ve böylece beyindeki hücrelerin gelişimini sağlayan alışkanlık kalıplarının dışındaki hareketler bir insanın öğrenme potansiyelini artırabilir ve öğrenme süresini kısaltabilir.” (Tellington,2006:95).

Hareketlerini değişen ihtiyaçlara göre modifiye etme veya uyarılma yeteneğini geliştirdikçe, birey farklı hareket stratejileri için birden fazla seçenek geliştirir. Bu

süreç, sadece hareket etme pratiği yoluyla öğrenmeyi içermez, aynı zamanda sosyal, bilişsel ve davranışsal yeteneklerin de gelişimine katkı sağlar. (Key & Chaitow, 2010).

Sonuç olarak potansiyelimizi gerçekleştirme yolculuğu öğrenmeyle başlar, farkındalıkla ve farklılaştırmayla devam eder. Kendimize bir bütün olarak farkındalıkla baktığımızda, mevcut diğer seçeneklerimizin de var olduğunun farkına varırız. Eski alışkanlıklara meydan okuyarak seçim yapma şansına sahip olmak, bize ulaşabileceğimiz potansiyeli elde etmek için gerekli ilerlemeyi ve motivasyonu sağlar.

3.6. Organik Öğrenme

Yıllardır, bireyler yaşam kalitelerini artırabilecek, fiziksel yaralanmalardan, duygusal travmalardan veya kendi benliklerini olumsuz etkileyen sorunlardan kurtulmalarına yönelik çözümler arayışında bulunmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin doğuştan gelen öğrenme yeteneklerini ve içsel potansiyellerini keşfetmelerine yönelik fırsatlar ve uygun ortamlar sunulmalıdır; bu noktada öğrenmenin kilit önemi ortaya çıkmaktadır. Zira her bireyin doğuştan gelen bir öğrenme yeteneği bulunmaktadır, çünkü öğrenme süreci anne karnında başlayan ve yaşam boyunca devam eden uzun bir süreçtir. Ancak, öğrenme kavramının taşıdığı anlamı anlamak önemlidir. Dr. Moshe Feldenkrais'e göre öğrenme, yeni davranışlar edinme yeteneğidir. Bu davranışları edinirken de temel aldığı, öğrenmenin öğrenilebilir olmasıdır.

“Öğrenmek, ne yaptığınızı bilmediğiniz zaman yaptığınız şeydir. Öğrenmeyi öğrenmek veya öğrenme gücünün gelişimi ne yapacağınızı bilmediğinizde ne zaman, nasıl ve ne yapacağınızı bilmekle daha iyi hale geliyor... Her öğrenme dönemi aynı zamanda öğrenme gücünü güçlendirmek ve detaylandırmak için bir fırsattır” (Claxton,1999).

Bir birey dünyaya geldiğinde, mevcut yerçekimi alanında hareket etmeyi öğrenme sürecine girer. Bu, primatlar dışındaki hayvanlardan farklı olarak, doğum anında genetik olarak belirlenen davranışlardan ayrılır. Diğer bir tanıma göre ise öğrenme, genel anlamıyla uyaranlara karşı yeni tepkiler geliştirme sürecidir. Bu bağlamda, yarı yetişkin bir beynin doğuştan gelen tepkilerle donatılmış hayvanlarda öğrenme kapasitesi oldukça sınırlıdır.

Burada karşımıza iki tür öğrenme biçimi çıkar; filogenetik ve ontogenetic. Filogenetik, büyük ölçüde işitme ve görme vb. duyu organları düzeyinde genetik olarak kodlanmıştır ve doğuştan gelir. Merkezi sinir sistemine bağlıdır ve yutma, nefes alma ve emme gibi bilinçsiz eylemlerimizi içerir. Ontogenetik ise, gelişim sürecinde öğrenme boyunca deneyime bağlı mekanizmalarla duyu keskinlikleri iyileştirir, optimize eder ve zamanla eğitim, taklit, veya zorlama kalıpları aracılığıyla davranışlar alışkanlıklara dönüşür.

İnsanlar için öğrenme, biyolojik bir ihtiyaçtan ziyade organik bir süreçtir. Türk usulü, Hint usulü, yürümeyi, okumayı, resim yapmayı, konuşmayı, sandalyelere oturmaya, yazmayı, enstrüman çalmayı, ıslık çalmayı gibi çeşitli becerileri öğrenme süreci, insan yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır. Yeme ve içme konusunda ise neredeyse hiç içgüdüsel eğilim bulunmamaktadır; bunun yerine biyolojik varlıklar olarak kültürel ve ırksal çevremizle etkileşim içinde yaşarız.

Embriyonik, bebeklik ve çocukluk dönemlerinde, sinir sistemi uzamsal, zamansal, sosyal ve kültürel çevrenin etkisi altında duyu, duygusal ve kinestetik duyumlar yoluyla şekillenir. Bu organik öğrenme süreci yavaş ilerler ve sonuçlarına yönelik bir değerlendirme yapmaz; bir amacı veya hedefi bulunmaz.

Beyin doğumda, ulaşacağı son olgunlaşmış haline ne kadar yakınsa, sinir sisteminin kurduğu bağlantılar ve yollar da o kadar eksiksiz ve hazırdır. Ancak insanda, yetişkin beyni doğumdaki hacminin birkaç katı kadardır, dolayısıyla olgunlaşmamış beyin gerekli bağlantıları olmadığı için dış uyaranlara daha az hazır tepki verir. Zamanla dış uyaranlar ona daha fazla ulaştıkça sinir sistemi büyür ve şekillenir. Bu yüzden çevre, sinir sistemi üzerinde diğer herhangi bir hayvanınkinden daha büyük bir etkiye sahiptir. Özet olarak, insan beyni yeni tepkiler edinmeyi ve öğrenmeyi normal ve sıradan bir faaliyet gibi doğumdan itibaren yerine getirir.

Özetle, insan beyninin öğrenme veya yeni tepkiler geliştirme sürecini normal ve uygun bir faaliyet olarak benimseyebiliriz. Bireysel deneyimimiz, isteğimize bağlı olarak belirli bir davranış oluşturana kadar, muhtemel her sinirsel bağlantı kombinasyonu aracılığıyla işlev görebilir gibi görünür. Dolayısıyla, bir şeyi fiilen

yapma ve öğrenme modeli, tamamen kişisel ve doğuştan gelen genetik modelden ve diğer tüm hayvanlarda mevcut olan sınırlı kombinasyonlardan farklıdır.

Ancak, bireysel sinir yolları ve kas kalıpları oluşturmadaki bu büyük yetenek, diğer yandan hatalı işleyişin de edinilmesini mümkün kılar. Bu edinim ne kadar erken olursa, o kadar kalıcı görünür ve öyledir de. Yürütücü motor mekanizmalarda hatalı davranış ortaya çıkacaktır ve daha sonra sinir sistemi istenmeyen davranışa uygun şekilde geliştiğinde, kişinin doğasında var ve değiştirilemez gibi görünecektir ve sinir sistemi yeni yollar üretmediği sürece büyük ölçüde öyle kalacaktır. Alışkanlıklar, aslında bu değişmeyen ve zaman içinde sinir sisteminde köklenen davranış biçimleridir. Genel manada alışkanlıklar verimlidir, çünkü hayatı çok az öngörüyle ve sürekli dikkat göstermeden yaşamayı mümkün kılar.

“Alışkanlıklar bir zorunluluk olarak ortaya çıkar ve önümüzdeki hedefe ulaşmanın en hızlı yoludur. Yerleşirler ve her insanın kendini koruma ve güvenlik ihtiyacı üst düzeyde olduğundan, çoğu zaman biz farkında olmadan devreye girer. Bir bakıma alışkanlıklar, içinde yaşadığımız dünyaya verilen otomatik tepkilerdir ve bunlar kaçınılmaz olarak gerçekleşir. Onlar, şu an ile buluşmamız için tek araç. Bu talihsiz bir durum, ancak çoğumuz dünya tarafından şartlandırıldığımız için hayatımızı alışkanlıkla yaşıyoruz. Alışkanlıklarının bilincinde olmadan bir hayat yaşamak nevroz olarak tanımlanabilir. Kendi imajımıza göre hareket ederiz... Bu öz imaj, sırayla her faaliyetimizin sonucunu yönetir” (Feldenkrais, 1972:3).

3.7. Kendilik İmgesi

“Her birimiz, yıllar içinde oluşturduğu benlik imgesine göre farklı bir şekilde konuşur, hareket eder, düşünür ve hissederiz. Eylem tarzımızı değiştirmek için içimizde taşıdığımız benlik imgesini değiştirmeliyiz” (Feldenkrais,2015:10). Bu nedenle benlik imgesi, insan davranışının fiziksel, zihinsel ve psikolojik yönlerinin bulunduğu ve bebeklikten itibaren üç boyutlu varlığının hissel haritalarıdır. Bu haritalar duyuşsal motor sistem ile öğrenilir ve haritalanır yani alışkanlık haritaları oluşur. Burada somato kelimesi iç duyumları , motor kelimesi ise hareketi ifade eder.

Benliğin bir duyuşsal sistemden gelen bilgilerin motor sistem ile birlikte kodlanan alışkanlık paternlerine dönüştüğünü ve bu kodlamaların benlik imgesini -benlik hissini oluşturduğunu belirten Feldenkrais'in düşüncesi nörobilim alanında da karşılık bulur. Başlangıçta, dokunma, görme, duyma, veya kendi başına hareket etmek yoktu.

Bunun yerine, bedenin dokunduğu, gördüğü, duyduğu, veya hareket ettiğine dair bir beden hissi vardı. Somut olarak, öğrenme, öğrenci şu soruların farkında olduğunda gerçekleşir: Kendimi nasıl hissederim ve nasıl hareket ederim? Duygu ve düşüncelerim algılama ve hareket etme şeklime nasıl yansıyor? Hareketlerim alışkanlıkla nasıl kısıtlarım? Cevapları bulmak için öğrenci yine sinir sisteminin kendi öğrenme ve alışkanlık oluşturma geri dönmelidir. Öğrencinin var olan duyuşsal ve hareketteki eşleşmesinin ayırma yapma yeteneği ne kadar rafine olursa, benlik imgesi o kadar farklılaşacak ve niyetlere uygun hareket etme konusunda o kadar yetenekli olacaktır.

Benlik imgesinin dört boyutu vardır: algılama, hissetme, düşünme ve hareket. Benlik imgesine göre erişim, kasıtlı eylemin içsel deneyimiyle kazanılır. Bu nedenle, dışarıdan düzeltme, taklit veya vücudun bazı kısımlarını içeren tamamen mekanik müdahale gerekli değildir. Self-image kavramı, body-image kavramından daha geniştir. Hem kavramsal hem de pratik olarak Moshé Feldenkrais, beden, zihin ve ruhun birliğini tutarlı bir şekilde dikkate alır. Genel görevlerle, günlük yaşamda üstlenilen her eylemin şu unsurlardan oluştuğunu önermektedir: düşünme, duygu (duygu), duyum ve hareket. Bu unsurların her biri, yaptığımız her şeyde her zaman bir dereceye kadar mevcuttur. Her birinin diğeriyle doğrudan bir ilişkisi vardır. Örneğin, bir kişi kendisini endişeli hissettiren bir eylemde bulunursa, kaygı ile ilişkili duygu (duygu) karşılık gelen bir düşünceye, bir duyuma ve bir postüral ifadeye (harekete) sahip olacaktır. Moshe Feldenkrais, bu unsurlardan herhangi birini, örneğin duyguyu değiştirmek istiyorsak, bunu yapmanın en kolay ve en erişilebilir yolunun, alışılmış hareket modelinde bir değişiklik yaratmak olduğunu öne sürdü.

Feldenkrais Yönteminde “benlik imgesi”, içinde yaşadığımız ve faaliyet gösterdiğimiz toplum ve kültürle ilişki içinde kendimizi algılama şeklimizdir. Eylemlerimizde ve nasıl düşündüğümüzde, hissettiğimizde, hissettiğimizde ve hareket ettiğimizde kendini gösterecektir. Yürüme ve konuşma şeklimizin doğasında olacaktır. Benlik imajımız duruşumuza ve çevremizdeki herkesle nasıl ilişki kurduğumuza yansır. Her birimizin gerçekten benzersiz bir kendi imajı vardır.

Feldenkrais'in kendilik imgesi, aslında Stern'in kendilik hissi olarak belirttiği kavrama çok benzerdir. Bir psikanalist ve gelişim psikoloğu olan Stern'e göre, benlik

duygusunun gelişimi bebeklikte başlar ve çocuğun organik doğasına ve büyümesine dayanır. Çocuk, çevresiyle kurduğu sosyal ve fiziksel etkileşim neticesinde dört benlik alanı geliştirir (Stern,2000). Burada değineceğimiz, Feldenkrais'in öğretisiyle bağlantılı olan ortaya çıkan benlik ve çekirdek benlik duygusudur. İlkinde çocuk, deneyimini organize edebildiğini, kendisinde ve dünyadaki sürekli değişimlerden bir düzen çıkarabildiğini hisseder. Bu Feldenkrais'in kendilik imgesinin gelişiminde alışkanlıkların rolünü bize hatırlatır. Nitekim Feldenkrais, bebeklerin organik öğrenme yoluyla duylardan gelen bilginin sinir sisteminde işlenerek algıyı oluşturduğunu ve bu algının tekrarının Stern'in düzen dediği alışkanlıkları oluşturduğunu söyler (Feldenkrais,1980). Çekirdek benlik duygusu ise, çocuğun, "kendi eylemleri üzerinde kontrol sahibi, kendi duygulanımını sahiplenen, bir süreklilik duygusu ve farklı ve ayrı etkileşenler olarak diğer insanları algılayan, ayrı ve tutarlı bir beden olarak bütünleşmiş bir benlik duygusu varmış gibi" davranmasıdır. Bu da bize Feldenkrais'in üzerinde önemle durduğu insanın bütüncül bir organizasyon olduğu ve olgun davranışın hissetme, duyumsama, düşünme ve hareket dörtlüsüyle mümkün olduğunu söyler. Hatta bir adım daha ileri giderek, bu dört aşamadan herhangi birinin eksikliği halinde organizmanın hayatta kalmasının imkanının olmadığını iddia eder (Feldenkrais,1980).

Feldenkrais "insanların davranışı, kendileri için oluşturdukları kendilik imgesine sıkı sıkıya bağlıdır." (Feldenkrais,2010:3) diyerek algı ve davranışın birbirine döngüsel bir ilişki içinde olduğunu vurgular. çıkarır. Tüm insan işlevlerinin temelinde hareket olduğunu ve eylemin, bir bütün olarak kendiliğin ifadesiyle ve deneyimlenmesiyle oluştuğunu savunur. Feldenkrais, kendilik imgemize göre davrandığımız için hareket eden bedenin daha tamamlanmış bir imgesini geliştirmenin, işlevi iyileştirmeye ve niyet edilenleri gerçekleştirmeye destek olabileceğini dile getirerek şunları eklemiştir: "Kendilik imgesi nedir? Beden imgesi olduğunu iddia ediyorum; yani, kinestetik duyguların yanı sıra mekansal ve zamansal ilişkiler anlamına gelen bedensel parçaların şekli ve ilişkisidir. Buna hisler, duygular ve kişinin düşünceleri dahildir. Bütün bunlar bir bütün oluşturuyor." (Feldenkrais,2010:3)

Belli açılardan bu kavram Marleau-Ponty'nin bedensel eğilimler fikri ile örtüşür. Bu fikir içinde bu tezde de bahsi geçen beden imgesi ve beden şeması kavramlarının da içerir. Beden imgesinin nörolojik bağlamda interoseptif mekanizmalar tarafından

oluşturduğunu ileri sürülmektedir (Marleau-Ponty,1962). Diğer bir tanımı ise kişinin kendi bedeni hakkındaki deneyimsel ve sübjektif olarak etkilenen imajını içermesidir. Beden şeması ise deneyimlerimizden bağımsız olarak bedenimizin fizyolojik görüntüsü veya konumu hakkında bilgilerden oluşur ve propriyoseptif mekanizmalar tarafından desteklenip tanımlanır (Gallagher,2006). Feldenkrais totalde kendilik imgesinin uzun süren bir deneyimle oluştuğunu ve çevreden gelen taleplerle geliştirildiğini öne sürer. Dinamiktir ve sosyal, kültürel bağlamlardan etkilenerek sürekli değişme eğilimindedir fakat temel işlev için gerekli beceri seviyesine ulaşıldığında birçok insan çözüme giden alternatif yollar aramayı bırakır. Bu nedenle benlik imgesi nadiren tamdır (Feldenkrais, 1980); (Rywerant, 1994). Feldenkrais ise tam bu noktada, bedene hareket için gerekli alternatif yollarla besleyerek mevcut potansiyellerinin artmasına ve benlik imgelerinin kapasitesinin gelişmesine yardımcı olur. Feldenkrais derslerinde öğrenciler bedenlerine güvenmeyi (Öhman, Åström, & Malmgren-Olsson, 2011) kendi duyularından onay almayı (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) deneyimlerler. Feldenkrais “kendilik imajımız her eylemde yer alan dört bileşenden oluşur” der (Feldenkrais, 1980:10) ve bu dört bileşen yerleşik ve bütünlüktür ve birindeki değişim diğerlerini etkiler.

Benliğin beden üzerindeki yansıması uzun yıllar boyunca bir tartışma konusu olmuştur. Descartes benliğin tamamen zihinsel olduğu ve bedenden ayrıldığını savunur (Descartes,1989). Buna karşın Spinoza bedenin ve zihin bir bütün olarak algılandığını ve birbirlerini etkilediklerini savunur (Spinoza,2005). William James ise benlik kavramını daha çok hiyerarşik bir yapılanma olarak algılayıp bedensel benliği en altta, ruhsal benlik ve sosyal benlik gibi diğer benliklerin ise üstlerde olduğunu söyler (James, 1931). Bu bedensel hisler, anıların bizim olarak algılanmasını ve kendiliğin devamlılığının zaman içinde tek ve aynı kalmasını sağlar. Başka bir deyişle benlik alışılmış davranışlarımızın bedensel hisleridir ve otomatik olduğu için arka plandadır ve farkındalığın erişiminde değildir.

Benlik kavramının beden üzerindeki yansımasını yakından inceleyen nörobilimci Antonio Damasio'dur. Damasio'ya göre üç çeşit kendilik vardır: Proto benlik, çekirdek benlik ve otobiyografik benlik (Damasio,1999). Proto benlik aynı zamanda ilkbeyin adını da verdiğimiz, biyolojik temelde en ilkel benliktir. Duyularını interoseptif bilgilerden alır ve bedenin iç ortamına dair verilerin her organizma için

değişmeyen en temel yönlerini işaret eder. Örneğin fiziksel olarak sürekli gelişir ve büyürüz fakat büyümemiz için gerekli hormonlar veya kimyasal bileşenler kaç yalında olursak olalım aynıdır ya da duygusal bağlamda üzüntü ya da neşe hissetmemizin her yaşta birçok farklı nedeni olabilir fakat bu duyguların beden içi kimyasallardan üretilme şekli her yaşta aynıdır. Fakat proto-benliğin gelişip bireylik ve kimlik hissi verebilmesi için çekirdek ve otobiyografik benliklere ihtiyaç vardır. Bunun için de proto-benliğin gelişip nesnelere ve olaylarla etkileşime geçip bağlantılar kurması gerekmektedir. Organizma, nesneyle ilişki kurduğunda proto-benliği değiştirir. Damasio'ya göre bunun nedeni "nesnenin haritasını çıkarmak için beynin bedeni uyarlaması ve bu uyarlamanın sonuçlarıyla haritalanan imgenin içeriğinin ilk bene iletilmesidir." (Damasio,1999). Buradan yola çıkarak çekirdek benlik için, proto-benliğin değişip hisle işaretlenerek nesneyle ilişki kurmasıyla oluşur denilebilir. Bu üretim sonucunda oluşturulan çekirdek-benlik izleri bizi otobiyografik belleğe götürür. Otobiyografik benlik kişisel tüm anılarımızdan, tecrübelerimizden, yakın veya uzak planlarımızdan en incelikli duygusal deneyimlerimize kadar geniş kapsamlı bir ağı içerir. Zaman içerisinde dinamik olarak bu ağdaki bilgiler işlenir, ayıklanır ve yeniden çerçevelenir ve sürekli bir döngü içerisinde değişir ve dönüşür. Bu dönüşüm Feldenkrais'in da kendilik hissi olarak belirttiği düzlemde sabit kalmaz ve her ikisine göre de bu dönüşüm bedensel mekanizmalara bağlıdır (Feldenkrais,1980).

Benlikle ilgili diğer bir bakış açısı da özne olarak "ben" ve nesne olarak 'ben'in varlığıdır. Özne olan benlik, birinci şahıs bakış açısıyla algılayan ve hareket eden benliktir. Özne olarak "ben" her zaman mevcuttur fakat az veya çok etkileşimde olabilir. Yapılan eylemin baş rolü olarak "ben" özne olarak var olmaktadır. Örneğin; "Onlar film izleyecek" yerine "Ben parkta yürüyeceğim" gibi. Nesne olarak "ben" ise mevcut bir iç gözlemleyici konumundadır ve kendimiz, düşüncelerimiz veya bedensel durumumuz hakkında düşündüğümüzde devreye girer (Babo-Rebelo, Richter, & Tallon-Baudry, 2016), "Üzgünüm" örneğinde olduğu gibi.

Mevcut kendilik imgesinin nasıl değiştirilebileceği ve geliştirilebileceği Feldenkrais metodunun ana hedeflerinden biridir çünkü ancak bu sayede hareket yoluyla kendilik imgesinin gelişmesiyle kişinin alışkanlıklarının ve hareket kalıplarının ötesine geçerek daha geniş olasılıklara kapı açmanın bir yolu mümkün olabilmektedir (Feldenkrais, Beringer, & Zemach-Bersin, 2010). Feldenkrais metodu, öğrencilerine

kendilik hisleriyle gerçekteki mevcut durumlarının birbiriyle örtüşüp örtüşmediğini fark etmeye yardımcı olur. Beden şemamızın bize sunduğu otomatik organizasyon her zaman en işlevsel olan demek değildir. Bunun nedeni ise, beden şemamızın erken yaşlarda edindiğimiz “alışkanlık” bedenimizin bir görüntüsü olmasıdır. Feldenkrais'e göre bedenimiz, kendi kendine bir dönüşüm ve yeniden öğrenmenin temeli olarak mevcut alışkanlıkların fark edilmesi ve davranışların dinamiklerine yeni varyasyonlar ekleyerek potansiyele ulaşmak için en pratik yoldur (Feldenkrais, 1984). Dinamik bir yöntem olarak sadece bir hareketin diğeriyle yer değiştirmesi değil, aynı zamanda hareketleri bir bütün olarak algılamak, diğer yandan çoğu kişinin sınırlı bir beden imgesine sahip olduğunu belirtiyor ve şu şekilde açıklıyor: "Vücudun farkındalıkta kolayca tanımlanan kısımları, insana günlük olarak hizmet eden kısımlardır, oysa farkındalığında donuk veya dilsiz olan kısımlar, hareket halindeyken kendi benlik imajında neredeyse eksiktir" (Feldenkrais, 1980:21).

Feldenkrais hareket metodu parçayla değil, bütün bir hareket tarzıyla kendilik imgesinin değişiminin mümkün olduğunu, semptomu değil sistemi vurgular. Feldenkrais "Yaklaşık olmasına rağmen, aşağı yukarı tamamlanmış bir başlangıç imajının oluşturulması, bireysel eylemlerle parça parça uğraşmak yerine genel dinamikleri geliştirmeyi mümkün kılacaktır" (Feldenkrais,1980:24). Bu imajın oluşturulabilmesi de her şeyden önce eyleme ve bedenimize dair sahip olduğumuz farkındalığımızla ilgilidir. Kendilik imgesi geliştirilirken dikkat edilmesi gerek üç madde vardır:

- 1) eylemin bileşenleri
- 2) eylem sırasında hissedilenler
- 3) tüm vücut algısı ve hareketin beden üzerindeki etkisi (McCaw, 2020).

Bu maddelerin hareketin önce ve sonrasında yeniden değerlendirilmesi ve gözlemlenmesiyle kişi yeni potansiyel hareket çeşitliliğine ulaşabilir (Feldenkrais, Beringer, & Zemach-Bersin, 2010). Bu değerlendirme ve gözlemlenme, hareketlerimizin farkındalığı yoluyla daha net bir beden imgesine sahip olabileceğimiz bir süreçtir. Bu sürecin en önemli yanı ise, öğrencilerine öğrenmeyi öğretmek ve sözcükler olmadan, bağlantılar ve örüntüler yoluyla öğrenmelerini sağlamaktır (Feldenkrais, Beringer, & Zemach-Bersin, 2010:88). Bu da metodun, hareketin

tekrarıyla belirli bir hareketi öğrenmeyi değil, temelde öğrenmeyle ilişkili olduğunu açıkça ortaya koyar (Feldenkrais, 1984). Beden şemasının ya da alışkanlıklarımızın kültürel organizasyonunda Jerzy Grotowski, Keith Johnstone, Feldenkrais ve Todd gibi farklı yazarlar bedenimizin toplum tarafından nasıl görünmemiz gerektiğine kadar sınırlandırıldığı ve baskılandığı hususunda hemfikirdirler. Feldenkrais, "bir erkeğin omuzlarını, başını ve karnını tutma şekli; sesi ve ifadesi; istikrarı ve kendini sunma tarzı- hepsi kendi imgesine dayalıdır" ve bu imaj (bilinçli olarak ya da bilinçsiz olarak) "sahibinin akranları tarafından yargılanmak istediği maskeye uyacak şekilde" tasarlanmıştır (Feldenkrais ,1980:23). Feldenkrais'e göre toplumun düzeltilmesi çabası uğruna, bu toplumu oluşturan bireyler unutulur ve bireyin hatası, kendilik imgesini ve topluma biçtiği değeri birbirine eş görmesidir der ve ekler:

"Bir kişinin kendine biçtiği değer -ama doğru ama yanlış- haklı ya da haksız onun toplumun bir üyesi olarak ne gibi bir değere sahip olduğuna inandığına bağlıdır. Eğitimcilerinden ve vasilerinden bağımsızlaşmış olsa da başlangıçtan beri önüne sürülmüş, aklına, duygularına işlenmiş olan kalıptan başka türlü olmaya kendisine izin vermeyecek, asıl kendisi olmaya ise hiç mi hiç çaba göstermeyecektir. Pek az kişi kendisini değerlendirirken sosyal değerini yani toplumun ona biçtiği değeri bir yana bırakabilir" (Feldenkrais ,1980:16).

Doğuştan getirdiğimiz yetenekler kişiden kişiye farklılık gösterse de toplum ve bireyin toplum içindeki varoluş şekli yani 3 boyutlu varlığı onun kendi olma çabası önünde büyük bir engel teşkil edebilir ve bunun önüne geçmek için de bireyin toplumdan bağımsız bir şekilde tek bir birey olarak kendisine değer vermeyi öğrenmesi gereklidir. Ancak bu şekilde benlik imgesinin gelişimine yardımcı olabilir ve kendi potansiyelinin farkına varıp yeni yollar deneyebilir.

Oyuncunun otantik ve yaratıcılığının temeli olan benlik hissini yeniden yapılandırılması beden çalışmalarında; öncelikle beyinde duyu motor sistemi ile haritalandırılmış alışkanlık paternlerini farketme, tanıma alternatifleri deneyimleme ve işlevsel haritalar oluşturarak benlik hissini geliştirmeye dayanıyor olması gerekliliği açıktır. Oyuncunun farklı hareketleri öğrenmesi mevcut alışkanlıkları içinde tekrar edilirken, duyu motor sisteminin beyinde yeniden haritalandırılması her karakteri inşa edebilmesi için ön şarttır.

Feldenkrais metod öğrenme süreçlerini kolaylaştırmak için bedenin kendi kaynaklarını kullanarak yapılandırılmış çalışmalardır. Öğrenmenin nasıl öğrenildiğini

taklit ederek değil, doğrudan deneyimleme fırsatı verilir. Hareketi bütüne ulaşmak için araç olarak kullanır, ve duyuşal, duygusal ve zihinsel boyutlarının dikkatli bir şekilde gözlemlenmesini içerir. Feldenkrais Metodu, duyu motor yeterliliği geliştirerek ayırt etme güçlerini geliştirmek isteyen insanlar için destekleyici bir ortam yaratır. Hissedilen duyuların farkedilmesi ve hassasiyetin artması eylem ve hareketlerin kapasitesini arttırır. Buna göre günlük yaşamda benlik imgesinin ve bedensel organizasyonun daha iyi anlaşılmasına yardımcı olur ("eylemdeki farkındalık", Feldenkrais 1966:8). Oyuncu ne yaptığının ve nasıl yaptığının farkına vardıkça beyindeki haritalar güncellenir ve verili koşula en uygun, işlevsel cevabın ortaya çıkmasını sağlar. Alışkanlığın dar kullanım sınırlarının genişlemesi aynı zamanda zihinsel esnekliği ve duygusal nüansların da ortaya çıkmasını, bedensel organizasyonda yeni alternatifler açıldıkça yaratıcılığın varolan doğasına yaklaşmasını sağlar.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM TEMEL TEORİLER

4.1. Bedenlenme Teorisi

“Bilişin sadece beyinde olduğunu söylemek, “bir kuşun uçuşu sadece kanatlarındadır” demek gibidir” (Gallagher,2005:12).

Embodiment (bedenlenme), zihin ve bedeni birbirinden ayrı gören düşünce yapılarının aksine bireyi beden-zihin-çevre üçgeninde etkileşim halinde bir yapı olarak görür. Bu kavram, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarının sadece zihinle bağlantılı değil, çevresiyle ve bedeniyle de bir uyum halinde olduğuna dikkat çeker. Lakoff & Johnson'a göre düşünce fiziksel bedenimizin içinde ve çevresinde gerçekleşen deneyimlerle etkileşim halindedir ve bedenleştirme zihinsel süreçlerin bedensel deneyimlerle iç içe geçtiği bir kavram olarak ele alınır (Lakoff & Johnson,1980).

Damasio, “zihnin sadece beyinde değil, kelimenin tam anlamıyla bedenlendiğini” belirtir (Damasio,1994:118). Karar verme, Düşünme,hafıza, duygular, hisler fiziksel eylem, aynı ve çoklu nöral yolları kullandığından biliş bedenlenmiştir ve bir beden-zihin-çevre sistemi tanımıyla genişletir.

Diğer bir sosyolog Pierre Bourdieu ise bedenleştirme kavramının çevreyle ilgili olan kısmına vurgu yapar. Bourdieu'ya göre bedenin içinde bulunduğu sosyal normlar, kültürler ve değerler içinde nasıl şekillendiğinden bahseder ve şöyle der: “Toplumsal eyleycilerin toplumsal dünyayı pratik bir biçimde tanımak için kullandıkları bilişsel yapılar bedene işlemiş toplumsal yapılardır.” (Bourdieu,2015: 676).

Eserinde, Pierre Bourdieu "habitus" adlı temel bir kavramı ele alır. Bu kavram, dışsal koşullardan etkilenen ve aynı zamanda bu koşulları etkileyen, kendi toplumsal şartlarımızı üretmemize olanak sağlayan dönüştürücü bir niteliğe sahiptir. Bu bağlamda, sosyal ve kültürel olarak bedene işlenmiş eğilimler, bireyin davranışlarında, uygulamalarında ve tercihlerinde belirgin hale gelir. Bu noktadan

hareketle, beden, bu eğilimlerin işlendiği bir yer olmanın yanı sıra, bu eğilimleri eyleme dönüştüren bir etken olarak da işlev görür (Bourdieu, 2018).

Merleau-Ponty ise bu kavrama daha fenomenolojik bir perspektiften bakar. Ponty'e göre kişinin bedeni dünyayı algılamada ve anlamlandırmada kilit bir rol oynar ve bu anlamlar bedenin çevresiyle kurduğu etkileşimle yakından ilişkilidir. Ponty "Algının Fenomenolojisi" adlı kitabında bedenin çevresiyle ilişkisini şu sözlerle tanımlar;

"Vücut kendi başına bir nesne değildir, ancak saf bir özne de değildir. Dünyaya sıkı sıkıya bağlıdır ve kendini dünya aracılığıyla deneyimler. Vücut, öznenin dünyadaki tutunma noktasıdır ve dünyaya vücut aracılığıyla erişim sağlarız" (Ponty ,1962).

Merleau-ponty'nin bedenleşmeye baktığı perspektif algı-eylem döngüsünü de kapsayacak şekilde genişletir. Ponty bedeni "yaşayan beden" yani, 1.tekil şahıs özne perspektifinden dünyayı deneyimleyen beden olarak tanımlar. Beden dinamik ve akışkandır ve etrafıyla sürekli bir ilişki halindedir. Bu ilişki vasıtasıyla algılar ve anlam oluşturur ki bu algılar temelinde oluşan eylemler birbirine sıkı sıkıya bağlıdır. İnsanlar dünyayı bedensel deneyimleriyle algılar ve bu algı çerçevesinde eylemde bulunur. Algı ve eylem arasındaki bu bağlantı kaçınılmazdır ve kişinin dünyayı algılama biçimini bedenlerinin çevreyle etkileşimiyle birleştirerek bu temelde eylemlerde bulunmasını ifade eder.

İnsan, biliş ve zihni, anlamsız verileri girdi olarak alan, matematiksel bir kurala göre yeniden işleyen ve ilgili uyarılara en etkili çıktıyı üreten bir hesaplama veya otomat, tak-ve çalıştır sistemi değildir (Lakoff & Johnson, 1999: 6, 22; Stirling, 2000: 74).

Algı eylemin sinir sistemi mekanizmasında duyu-motor sisteminden gelen dokunsal, görsel ve duysal diğer bilgiler sinir sistemine aktarılır. Burada efferent dediğimiz bedenden alınan duyuları beynin ilgili bölgelerine ileten sistemdir. Gerekli iletim sağlandıktan sonra "feedback" dediğimiz mekanizma devreye girer hareketin istenilen niyete uygun yapılp yapılmadığını değerlendirir. Kişinin hareketlerini optimize eder ve çevresel şartlara da adapte olacak şekilde düzeltilmiş bir geri bildirim verir. Daha sonra algılanan ve gerekli geri bildirimden geçen algılar "efferent" denilen sistemle beynin ilgili kortikal sistemlerinden kas ve iskelet sistemine taşınarak eylemi

meydana getirir. Damasio da algı ve eylem arasındaki bağlantının altını çizerek algının duyularla birlikte beynin içinden aktif katkıları da bünyesinden barındırdığını belirtir (Damasio, 2010).

Algı, aynı zamanda bedenlenmiş bir eylemdir. Varela, Thompson and Rosch, "Embodied Mind" adını verdikleri kitaplarında algı ve eylemin bir arada olduğu ve birbirinden ayıramayacağını savunurlar. Onlara göre algı, aktif bir süreçtir ve beden dünyayı aktif bir şekilde araştırarak çeşitli eylemlerine hazırlık yapar (Varela, Thompson and Rosch, 1991).

Allegranti'ye göre, bedenlenme biyolojik, psikolojik ve psikososyal yaklaşımların eşzamanlı entegrasyonu yoluyla bedende "olma" ve zihni anlama kavramı olarak tanımlar. Bu çerçevede bedenlenme benliğin bedenlenmesidir (Allegranti, 2015: 2).

4.1.1. Bedenlenme ve Oyunculuk

"Bedenlenmiş zihin kavramı, `psikolojik` kavramlar veya `fiziksel` yaklaşımlara harekete yönelik yaklaşımlar kavramlarının ötesine geçmemizi sağlar. Tüm oyunculuklar somutlaşmıştır." (Kemp, 2012: 16). Oyunculuk, genellikle içsel (psikolojik) ve dışsal (fiziksel) yaklaşımların birleşimi olarak görülür, ancak bedenlenmiş zihin teorisi bu ikiliği aşar. Oyunculuk sırasında gerçekleştirilen her eylem, duygu ve düşünce, beden ve zihin arasındaki sıkı entegrasyonun bir ürünüdür. Bu, oyuncunun karakteri "somutlaştırma" sürecinde özellikle belirgindir.

Bedenlenmiş zihin teorisinin oyunculuk üzerindeki etkisi, bilişsel bilimlerin ışığında daha iyi anlaşılabilir. Bilişsel bilim, zihinsel süreçlerin ve davranışların incelenmesini içerir ve son yıllarda, zihin ile beden arasındaki etkileşime daha fazla odaklanmıştır. Oyunculuk, bu etkileşimi mükemmel bir şekilde örnekler; çünkü bir karakterin yaratılması ve ifade edilmesi, sadece zihinsel bir süreç değil, aynı zamanda derinlemesine bir fizyolojik süreçtir. Oyuncunun bedeni yalnızca dışarıya yönelik eylemleri gösteren bir araç olarak değil, daha ziyade üç boyutlu bir varoluşun görünür halidir. Bu durum, oyuncunun performansını sadece fiziksel hareketlerin ötesine taşıyarak, karakterin biyopsikososyal varlığının derinliğini bedeni aracılığıyla ifade etmesine olanak tanır. Dolayısıyla, oyuncunun bedeni, karakterin sadece ruhunu, geçmişini ve içsel dünyasını başka bir deyişle karakterin varlığını oluşturan üç

boyutunu somut bir biçimde inşa etmenin temel kaynağı haline gelir. Bu yaklaşım, oyunculuk sanatının sadece teknik becerilerden ibaret olmadığını, aynı zamanda bireyin tüm benliğini ve insan oluşunu sahneye taşıma gerekliliğini de vurgular. Bedenlenme insanı zihin beden ve çevre ilişkisinde ele alır.

Tarihsel olarak, oyunculuk teorisi ve pratiği genellikle zihinsel süreçlere odaklanmıştır. Ancak, bilişsel bilimin ilerlemesi ile birlikte, bedenin rolü ve önemi daha fazla vurgulanmaya başlamıştır. Beden, bir karakteri ifade etme ve anlam oluşturma sürecinde merkezi bir rol oynar.

Bedenlenmiş zihin yaklaşımı, oyuncuların karakterlerini daha gerçekçi ve ikna edici bir şekilde sunmalarına olanak tanır. Bu yaklaşım, karakter yaratımında hem içsel hem de dışsal öğeleri birleştirerek, oyuncunun fizyolojik süreçlerini ve imgelemine kullanmasını teşvik eder. Oyunculuk pratiği, bu şekilde, bilişsel bilimlerin ışığında daha zengin ve katmanlı bir hale gelir.

Hem oyunculuk hem de somutlaşmış biliş, insanların dünyada nasıl deneyimlediği ve hareket ettiği sorusunu ele alır: Varela, Thompson ve Rosch'un aktif bedenlenme dediği şey tam olarak budur.

“Oyunculuk biyolojik varlığımızdan büyüdüğü için, öğrenme ve hayal gücü hakkında öğrendiklerimiz ve duygu, akıl ve fizikselliğin nihayetinde beyin yapısında ve işlevinde ayrılmaz olma şekli, hareket ettiğimizde ne olduğunu nasıl anladığımız konusunda önemli etkilere sahiptir” (Blair, 2008: s.xii).

Bilişsel bilim ile Stanislavski'nin çalışmaları arasındaki ilişki, Pitches (2006) ve Wyman (2008) gibi yorumcular tarafından gözlemlenmiş ve özellikle Blair, Stanislavski'yi “insan sistemi” olarak adlandırdığı şeyin anlaşılmasında öncü olarak değerlendirmek için bir vaka ortaya koymuştur (Blair,2000:204).

Stanislavski'nin bilişsel mimarisi, bireysel eylemlerin somutlaşmış hallerinin varolduğu fiziksel dünyanın ilkelerine göre yapılandığından, Varela, Thompson ve Rosch'un somutlaşmış eylemi ile de güçlü korelasyonları vardır. Lakoff ve Johnson'inkine benzer terimlerle Shapiro bu yaklaşımı şu şekilde özetlemiştir:

“... düzenleme, algı ve eylem arasında derin bir bağlantı içerir. (...) Bilenler, dünyalarını bir anlamda, bedenlerinin ve algısal sistemlerin kendine has özelliklerini yansıtan faaliyetlerin bir sonucu olarak yaparlar” (Sharpio,2011:55).

Jacques Lecoq, fiziksel tiyatro uygulamaları üzerine pratiğini aynı temel ilkeler üzerinden kurguladı. İçgüdüsel olarak, kelimelerin ve jestlerin altında yatan bir dil olduğuna inanıyordu - Lecoq'un “fonds poetiques commun” veya ortak ifade dili dediği şey, deneyimlenen dünyanın somutlaşmasıdır..(Kemp, 2016).

Oyuncunun performansa hazırlığı, Wilson'ın 'çevrimdışı' biliş olarak adlandırdığı şey, mutlaka bedenlenmiş benlikten ayrılmış değildir. Görüntü kullanımı da dahil olmak üzere zihinsel işleme sadece görsel değildir ve “görüntüler” mutlaka “görüntü benzeri” değildir. Duyu-motor sistemlerin zihinsel imgeleme, hafıza ve akıl yürütmede yer aldığına dikkat çekmektedir: örneğin, “Fenomenolojik olarak, epizodik bir hafızayı hatırlamak, eşlik eden tüm görsel, kinestetik ve mekansal izlenimlerle birlikte bir “yeniden yaşam” kalitesine sahiptir.” (Wilson,2002:633).

O halde, bir rol için hazırlık; “...bedensel kaynakların durumla doğrudan bağlantılı olmayan bilişsel amaçlar için kullanılması” örneğidir. (Wilson,2002:629)

4.1.2. Bedenlenme ve Feldenkrais

“Çevrenin, zihnin ve bedenin bölünmez olduğunu gördük. Bunlardan herhangi biriyle tek başına ilgilenen hiçbir yöntem etkili değildir.” (Feldenkrais, 1985:149)

Feldenkrais Metodu, insanların kendilerini, bedenlerini ve dünyalarını deneyimleme biçimlerini bedenin kaynaklarını kullanarak benliğin bütünlüğü olarak görür. Bu yöntem, öz deneyimimizin büyük bir kısmının çevresiyle etkileşimi de dahil edilerek bedensel hareketlerimizden kaynaklandığı varsayımına dayanır. Kendi hareketlerimizden gelen geri bildirim, kaslar ve eklemler aracılığıyla, ayrıca vücudumuzun en büyük tek organı olan derideki gerilim alıcıları aracılığıyla sağlanır. Nörolojik düzeyde, bu geri bildirim sadece duyuşsal geri bildirimden ibaret değildir; önemli ölçüde, vücudun en büyük organ sistemi olan kas-iskelet sistemini kullanarak

hareket yaratmakla ilişkili efferent aktivite (ileri besleme) de mevcuttur). Bu bağlamda beden benlik ve dünya arasında merkezi konumu duyu motor sisteminin çevre ile etkileşimi ile mümkündür. "Bedensel öz-bilinç, öngörülen bir öz-benlik duygusuna karşılık gelir" (Legrand 2011:105).

Bedenlenme, kişinin fiziksel varlığının farkındalığını ve bu varlığın psikolojik ve duygusal deneyimlerle nasıl etkileşime girdiğini ifade eder. Bu yöntem, bireylerin bedensel hareketlerini daha bilinçli bir şekilde deneyimlemelerini sağlayarak, beden ve zihin arasındaki ilişkiyi yeniden şekillendirir.

Feldenkrais Yöntemi, kişinin bedensel farkındalığını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda kişinin dünya ile etkileşiminin kalitesini de iyileştirebilir. Bu yöntem, bedensel deneyimlerin daha zengin ve entegre bir şekilde deneyimlenmesini sağlar ve bu da kişinin kendini ve çevresini beden kaynaklığında öz farkındalık için değerli bir araç olduğunu gösterir.

Gendlin'in "hissedilen duyum" (felt-sense) kavramı, bireyin kendisini ve anlık durumunu, bedensel deneyimler yoluyla, içinden ve aracılığıyla anlam kazanan bir farkındalık şekli olarak tanımlar (Gendlin, 1962, 1978)

Gendlin'in "hissedilen duyum" ve Feldenkrais'ın proprioseptif ve kinestetik algı temelli çalışmaları, yani bedende hissedilen bedenin iç alıcı sisteminden gelen bilginin zihinde anlamlandırılması yoluyla benliğe bütünsel bakışın ortak noktası olarak görmek mümkündür.

4.2. Dinamik Sistemler Teorisi

Dinamik sistem "Davranıştaki yeni formlarının, bir görev bağlamında birden fazla bileşenin işbirlikçi etkileşimlerinden ortaya çıktığını varsayar" (Thelen & Ulrich, 1991). Dinamik sistem "sistemlerin kendisini oluşturan parçalara indirgenemez bir bütün olduğu ve sistemi bir bütün olarak ortaya çıkaran şeyin parçalar değil, parçalar arasındaki ilişki olduğu fikrine bağlı olan tüm sistemlerle aynı yaklaşımı paylaşır" (Camras & Witherington, 2005).

Dinamik sistemler teorisini anlamak için motor harekete bakmak önceliklidir çünkü motor davranışın gelişimine ilişkin yeni çalışmalar bize dinamik sistemi anlamakta öncülük eder. Geleneksel bakışa göre çocuklukta hareket biçimleri sadece sinir sistemiyle bağlantılıdır ve hareketin değişimi ve gelişiminde çevrenin ya da diğer faktörlerin hemen hemen hiç etkisi yoktur. Kugler, Kelso ve Turney ise motor hareketlerle ilgili yaptıkları çalışmalarla çeşitli yeniliklere öncelik ederken Thelen ve Smith bu yenilikleri baz alarak hareket formlarının nasıl yapılandığıyla ilgili dinamik sistem teorisini ortaya koymuşlardır (Kugler, Kelso ve Turney,1980); (Thelen ve Smith,1994). Bu yeni sistem hareketin oluşumunda çevreyi de önceler ve insanın gelişim sürecinde çevreden gelen uyarılarla etkileşim içinde olarak kendini organize edebildiğini savunur. Bu etkileşimi Civelek şöyle ifade eder,

“Bu kurama göre, gelişen organizmalar, karmaşık çevrelerin etkilerine açık birçok canlıya özgü değişkenlerin sonucunda gelişir ve yaşamına devam eder. Bu organizma, onu dışarıdan yöneten ya da kontrol eden bir etken olmadan kendi doğası gereği çevreye uyumlu davranışlar ortaya çıkarabilirler. Bu uyum çevrenin olanakları, zorlukları ve organizmanın bileşenleri arasındaki ilişkiye bağlı olarak ortaya çıkar. Bu kendini örgütleyen yapılarda göreceli bir sabitlik ya da sabit olmayan davranış düzenleri görülür” (Civelek, 2017).

İnsan organizması fizyolojik, nörolojik, anatomik sistemleri içeren ve birçok alt sistemin oluşturduğu bir yapılanmadır. Davranış ise bu alt sistemlerin birbirleriyle ve çevreyle etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Bu alt sistemlerin ve sistemlerin alt bileşenlerinin birbiriyle etkileşimi kompleks bir yapılanmayı da beraberinde getirir. Örneğin, bir bebeğin koltuğa tırmanabilmesi için gerekli hareket formları, bu sistemlerin çeşitliliğine göre neredeyse sonsuz sayıda çeşitlilik gösterebilir. Fakat bebek bu hareket dizilerinden kendisi için en verimli olan birkaç taneyi seçer ve uygulamaya koyar. Bebek bu şekilde kendi kendini organize eden dinamik bir yapılanma kullanır ki bu yapılanma da dinamik sistemlerin çevreyle adapte olarak sürekli gelişme ve kendi kendini organize etme ilkesiyle uyumlu olarak ortaya çıkmış olur (Kamm, Thelen, & Jensen, 1990).

4.2.1. Dinamik Sistem ve Oyunculuk

Oyunculüğün ve prova sürecinin, özellikle duyu motor algı ve biyopsikososyal alışkanlıkların rolü açısından, dinamik sistem teorisi bağlamında incelenmesi bilimsel

teoriler ışığında somut bir temel sağlayacaktır. Dinamik sistem çerçevesinde insan bir organizmadır ve bütünsel bir organizasyondur. Parçaların izole bir şekilde ayrı ayrı ele alınmasının bütünü yansıtmayacağı, ancak aralarındaki ilişkinin bütünün işleyişini mümkün kıldığını söyler (Camras & Witherington, 2005). Bununla birlikte sistem her zaman düzeni sağlamak için organize olur. Böylelikle düzensizlikten düzene doğru bir işleyiş mevcuttur. Ancak konu bilince sahip insan olduğunda düzen zihin ile mi yoksa beden işleyişi ile sağlanıyor sorusuna cevap bulmak ZİHNİNDEN ÇIK- DÜŞÜNME YAP- NE YAPTIĞINI BİL- BEDENİNE HAKİM OL- BEDENİN SANA ENGEL OLUYOR gibi oyuncunun prova aşamasında karşılaştığı sorulara ışık tutacak bir yaklaşım olarak dinamik sistem işleyişini oyuncu perspektifinden incelemek faydalı olacaktır. Çünkü dinamik sistem işleyişini oyuncu perspektifinden incelemek, oyunculukta yaratıcılığın nasıl ortaya çıktığını ve geliştiğini anlamak için benzersiz bir çerçeve sunar. Lutterbie'nin bu teoriye dayanan yorumları, oyunculuğun sadece bireysel yetenekler ve becerilerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda çeşitli sınır koşullarının birleşimiyle şekillendiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, Konstantin Stanislavski'nin "verili koşullar" kavramı, sınır koşulları ile doğrudan ilişkilendirilebilir ve oyunculukta yaratıcılığın nasıl etkileyici bir şekilde ortaya çıktığını açıklar. (Lutterbie,2011)

Sınır koşulları, bir oyuncunun performansını şekillendiren ve sınırlayan çevresel ve kişisel faktörlerdir. Bu, oyuncunun sahne üzerindeki eylemlerini ve tepkilerini etkileyen dışsal (sahne düzeni, diğer oyuncularla etkileşim, izleyici tepkisi) ve içsel (duygusal durum, karaktere olan kişisel yorum, psikolojik motivasyon) faktörleri içerir. Stanislavski'nin "verili koşullar" kavramı ise karakterin geçmişi, sosyal durumu, iç dünyası, çevresi ve diğer karakterlerle ilişkilerini içerir ve bu unsurların oyuncunun karakter yorumunu ve performansını nasıl etkilediğini açıklar.

Düzen zihinde kurgulandığında verili koşullara olanak tanır. Ancak zihindeki düzen, provada karakterin inşası; bilinenden, mevcut alışkanlıklar çerçevesinde prova edilmeye başlandığında varılacak yer farklı karakterlerin repliklerinde kendi alışkanlıklarının ya da kendi sınır koşullarının tekrarı olacaktır. Oysaki metnin verili koşullar içinde yazılan ortamı belirlerken bu zihindeki düzen değildir. İçinde düzensizliğin temel olduğu ve bir düzeni kurgulayacak keşif sürecinin sınırlıdır. Sınırı olmayan bir ortamın içinde ne düzen ne düzensizlik var olamaz. Provada düzenden yaratıcılığa gitmeye çalışıyoruz. Ancak düzen zaten varolan , önceden

bilinen , bilinenin uygulanışı ve keşfe açık olmayan sonuca varmaya çalışan bir yönelimdir. Diğer bir deyişle 'sonuç' odaklıdır. İyi oynamak hata yapmamak niyeti, bir önceden bilineni, bilinenin uygulanmasını gerekli kılar. Ancak yaratıcılık doğası gereği bilinmeyenden yola çıkarak keşifle, deneme yanılma , işlevsel olanı farketme ve diğer unsurlarla kodlamaya temellenir. Düzen sonuç odaklı iken düzensizlikten düzene gitme süreç odaklıdır. İyi oynamak hata yapmamak niyeti, bir önceden bilineni, bilinenin uygulanmasını gerekli kılar. Ancak yaratıcı süreç bir düzenin uygulanması değil düzensizlikten yani bilinmeyenden bilinebilir olana , düzene bir perspektif olur. Bir kez o düzen organik bağlantılarla oluştuğunda yeniden yaratıma gerek yoktur. Gerçeklik ve organik yaşamın bilinen ,kurgusal düzeyine ulaşıldığında – bilinenin ifşa olması – estetik , gerçek ve doğallığına ulaşılır.

“Başka bir deyişle, doğrusal sistemler başlangıç, orta, sonun tipik anlatı yapısını takip eder. DST, bilişsel süreçlerin bu temsiline düzenli biçimselliğine karşı çıkıyor. Açık bir sistem, öngörülen bir yapıyı takip etmek yerine, kendi kendini organize etmektir; yani, her zaman kararsız denge durumunda olan bir sistemden sonuçlar veya davranış kalıpları ortaya çıkar” (Lutterbie, 2011:84).

Bu anlamda bir oyun, başı ,ortası ve sonu belli olan doğrusal bir sistemdir. Dinamik sistem olan oyuncu ise karakteri deneme ,yanılma, keşfetme süreciyle beden ve zihnin kendini organize etmesine izin vererek bilinmeyenden bilinene doğru koşullara adapte olarak bir karakteri inşa eder.

Dinamik Sistemde kararsız beden – dinamik stabilite - de bir şeyi yapmanın farklı yollarını öğrenmekten ziyade kendini organize edebilme kapasitesidir. Başka bir deyişle Nötr Bedenden pek çok farklı karakteri deneyimleyip farklı karakterlerin inşa edilebileceği Potansiyel bir alan yaratır. Bu esnek yapı oyuncuya ;

- 1- Prova sırasında keşif süreciyle, deneme-yanılma sürecine
- 2- Önceden belirlenmemiş durumlara ve sahne üzerindeki ani değişikliklere spontan cevaplar verebilmeye
- 3- Karakterin üç boyut bütünlüğünde gerçek bir insan inşa edebilme olanağını
- 4- Kendi alışkanlık sınırlarında kalmadan seçimler yapabilme özgürlüğünü tanır.

Doğrusal sistemlerin esneklik eksikliği, aslında dinamik sistemlerin yaratıcılık ve adaptasyon yeteneklerinin önemini vurgular. Doğrusal sistemler, sabit kurallara ve tahmin edilebilir sonuçlara dayanır. Bu sistemlerde, her girdi belirli ve bilinen, kendiliğinden çıktıya yol açar . Bu tek yönlü etki tepki ile sonuçlanır. Ancak Dinamik sistemde genellikle değişen koşullara hızlı bir şekilde adapte olabirlik uyumlanabilme vardır. Adapte olabilmek sistemin ya da kişinin o an verili koşullara koşullara üç boyut çerçevesinde esnek cevaplar verebilmesine olanak tanır.

Buna karşın, dinamik sistemler daha esnektir ve karmaşık ilişkilere izin verir. Bu tür sistemler, değişen koşullara ve yeni bilgilere sürekli olarak adapte olabilir. Yaratıcılık genellikle bu tür dinamik ortamlarda gelişir, çünkü sistemler beklenmedik yollarla etkileşime girebilir ve yeni fikirler veya çözümler ortaya çıkarabilir. Böylece adaptasyon kendini değiştirme değil, verili koşullar içinde uyumlanabilme ve gerçekliğin yaratılması için ön koşullardan biridir. Lutterbie oyunculukta sınır koşullarının ve esnekliğin performansla olan etkilerinin önemini vurguluyor (Lutterbie,2011).

“Sınır koşulları, belirli davranış türlerini sınırlar ve oyuncunun performansını çerçeveler. Bu koşullar, dış etkenlerden veya kişisel eylemlerden kaynaklanan çevresel değişikliklere bir yanıt olarak ortaya çıkar. Oyuncu olgunlaştıkça ve deneyim kazandıkça, bu değişen dinamiklere doğaçlama tepkiler vermek için daha fazla alan oluşturan esnek ama katı olmayan alışkanlık şablonları geliştirir” (Lutterbie, 2011).

Alışkanlık ve yaratıcılık arasındaki ilişki, bu bağlamda önemlidir. Alışkanlıklar, belli bir düzen ve tahmin edilebilirlik sağlar, ancak aynı zamanda esnek düşünmeyi ve yeni fikirlere açık olmayı engelleyebilir. Yaratıcılık, alışılmış düşünce ve davranış kalıplarının ötesine geçmeyi, mevcut durumları farklı açılardan değerlendirmeyi ve yeni bağlantılar kurmayı gerektirir. Başka bir deyişle mevcut alışkanlık paternleri düzenlenmiş, sabitlenmiş esnek olmayan bir yapıda olup yaratıcılığın temeli olan alışılmış düşünsel ve davranışsal keşif alanını kısıtlar. Düzensizlik belirsizlik ve seçeneklerin mevcut olduğu durum, Düzen sabit ya da kararlı alışkanlıklar , kararsız

denge ise esnek, koşullara adapte olabilen bir yapıyı tanımlar. Bedende kararsız denge durumu nötr bedendir.

Bir karakteri inşa etmek de düzensizlikten düzene bilinmeyenden bilinene doğru bir kurgudur. Bir bebeğın öğrenme süreci de düzensizlikten düzeni kurgulamak olarak tanımlanabilir. Oyunculunun bebeklerin bilinmeyen bir paterni iç ve dış duyuşsal uyarıcılarla yani interoseptif, proprioseptif ve eksteroseptif bilgilerle keşfetmesi gibi, oyuncular da prova aşamasında deneyerek, yanılarak ve seçimler yaparak karakterleri otomatik hale getirirler. Bu süreçte, oyuncuların kendi üç boyut alışkanlıkları ve sonuca odaklanma düşüncesi önemli bir rol oynar. Oyuncular, bir yandan kendi üç boyut otantikliğini korurken, diğer yandan inşa ettikleri karakterin özgünlüğünü kurgulayacak esnekliğe sahip olmalıdır.

Oyuncunun üç boyutlu varlığı ve canlandırdığı karakter, dinamik sistemler olarak tanımlanır. Seyirci için karakterin ne söyleyeceğı ne yapacağı, oyunun ve karakterin örgüsü belirsizken, oyuncu için karakterin replikleri ve davranışları önceden prova edilmiş ve bellidir. Oyuncu, sahneye çıktığında; önceden inşa edilmiş ve kendi kurguladığı bir karakter olsa da kendinden farklı bir kişi değildir; teknik, doğaçlama ve skoru sürekli kullanarak, değışen koşullara uyum sağlar. Bu süreçte, oyuncuların alışkanlıkları sonuç odaklıdır ve önceki deneyimleriyle otomatik olarak devreye girer. Prova sürecinde ise, bu alışkanlıklardan sıyrılarak yeni nöral yollar ağıını kurma ve karakterin üç boyut varlığını oluşturma fırsatı bulunur.

Bu yaklaşım, oyunculunun sadece duyuşsal ve hissel çalışmalarla değil, aynı zamanda sürekli bir öz-değerlendirme ve dış koşullara duyarlı bir yaklaşım gerektirdiğini vurgular. Oyunculuk pratiğı, dinamik bir süreçtir ve bu süreçte oluşturulan bir karakter artı inşa olmuş başka bir deyişle bir Ofelya haritası oluşmuştur. Stanislavski'nin "ikinci doğa dediğı" ve karakterin alışkanlıkların kendi doğası gibi, kendiliğindenliğiyle inandırıcı ve gerçek olmasını sağlar. Ancak verili koşullar karakterin inşasının temelidir.

Oyunculunu; Dinamik Sistem teorisi perspektifinden değerlendiren Lutterbie'nin vurguladığı gibi, oyunculukta sınır koşullarının tanımı, Konstantin

Stanislavski'nin "verili koşullar" (given circumstances) kavramıyla paralellik gösterir. Stanislavski yöntemi, bir oyuncunun rolünü hazırlarken ve sahneye koyarken dikkate alması gereken karakterin yaşamının temel unsurlarını içeren "verili koşulları" vurgular. Bu koşullar, karakterin geçmişi, sosyal durumu, iç dünyası, o anki çevresi ve diğer karakterlerle olan ilişkilerini kapsar. Sınır koşulları da benzer şekilde, performansı şekillendiren ve sınırlayan faktörlerdir. Bu, oyuncunun sahne üzerindeki eylemlerini ve tepkilerini etkileyen dışsal ve içsel faktörleri içerir. Oyuncu, bu sınır koşulları içinde karakterini yorumlar ve canlandırırken, Stanislavski'nin verili koşulları da bu süreçte temel bir rol oynar.

Stanislavski'nin "verili koşullar"ı, bir karakterin geçmişi, sosyal durumu, iç dünyası, mevcut çevresi ve diğer karakterlerle ilişkilerini kapsar. Bu koşullar, bir oyuncunun rolüne yaklaşımını ve karakter yorumunu derinden etkiler. Dinamik sistem teorisinin sınır koşulları bağlamında, bu verili koşullar, oyuncunun performansını sınırlayan ve şekillendiren dışsal ve içsel faktörler olarak görülebilir. Bu faktörler, oyuncunun sahne üzerindeki eylemlerini, tepkilerini ve yaratıcı ifadelerini etkileyen çeşitli unsurlardır.

Oyunculuk pratiğinde, sınır koşulları ve verili koşullar, yaratıcılığın nasıl ortaya çıktığını ve nasıl yönlendirildiğini anlamada kritik rol oynar. Oyuncular, bu koşulların farkında olarak ve onlarla etkileşime girerek, karakterlerini daha derinlemesine anlayabilir ve yorumlayabilirler. Bu süreç, yaratıcı kararlar almayı ve karakterin otantik bir şekilde canlandırılmasını gerektirir.

Lutterbie'nin vurguladığı gibi, oyuncuların bu sınır koşulları içinde nasıl manevra yaptıkları, yaratıcılığın gelişiminde belirleyici bir etkidir. Deneyimli oyuncular, çeşitli sınır koşullarına ve verili koşullara esnek bir şekilde yanıt vererek, karakterlerini daha gerçekçi ve etkileyici bir şekilde canlandırabilirler. Bu esneklik, doğaçlama yeteneklerini ve sahne üzerindeki spontan tepkilerini geliştirir, bu da performansın daha dinamik ve canlı olmasını sağlar.

Sonuç olarak, oyunculukta yaratıcılık, sınır koşulları ve verili koşulların etkileşimi içinde gelişir. Bu koşulların oyuncunun performansına olan etkisi, karakterin sahne üzerindeki canlandırılmasını ve oyuncunun yaratıcı ifadesini belirler. Dinamik

sistem teorisi çerçevesinde bu etkileşimi anlamak, oyunculuğun karmaşık ve çok boyutlu doğasını daha iyi kavramamıza yardımcı olur.

Oyuncu olgunlaştıkça ve deneyim kazandıkça, bu değişen dinamiklere doğaçlama tepkiler vermek için daha fazla alan oluşturan esnek ama katı olmayan alışkanlık şablonları geliştirir. Bu teknikler, oyunculuk gibi profesyonel bir alanda uygulandığında daha da belirginleşir ve örtük veya sezgisel olarak çalıştıkları ölçüde keskinleşir.

Lutterbie, oyunculukta sınır koşullarının ve bunların performansa olan etkilerinin önemine vurgu yapmaktadır. Bu yaklaşım; oyunculuk pratiğini, belirli davranış türlerini sınırlayan ve oyuncunun performansını çerçeveleyen sınır koşulları bağlamında ele alır. Bu koşullar, hem dış etkenlerden hem de kişisel eylemlerden kaynaklanan çevresel değişikliklere yanıt olarak ortaya çıkar ve oyuncunun performansını şekillendirir (Lutterbie,2011).

Oyuncu, deneyim kazandıkça ve olgunlaştıkça, bu değişen dinamiklere doğaçlama tepkiler vermek için daha fazla alan oluşturan esnek ama katı olmayan alışkanlık şablonları geliştirir. Bu teknikler, özellikle oyunculuk gibi profesyonel bir alanda uygulandığında daha belirgin hale gelir ve örtük veya sezgisel olarak çalıştıkları ölçüde keskinleşir. Oyuncunun uzmanlık kazanması ve değişen koşullara hızlı ve uygun şekilde yanıt verme yeteneği, öz-bilinçli düşünme gerektirmeden bu esnek yaklaşım sayesinde gelişir. Bu süreç, oyuncunun sadece teknik becerilerini değil, aynı zamanda çevresel etkilere duyarlılığını ve o anki duruma uygun davranışları sergileyebilme yeteneğini de geliştirir, böylece karakterlerin daha inandırıcı ve etkileyici bir şekilde canlandırılmasına olanak tanır.

Dolayısıyla, sınır koşulları ve Stanislavski'nin verili koşulları, oyuncunun performansını etkileyen çevresel ve içsel faktörlerin önemini ve bunların karakter yaratımı ve sahneleme sürecindeki etkilerini vurgular. Her iki kavram da oyunculuğu, bir karakteri canlandırırken dikkate alınması gereken çeşitli etmenlerin birleşimi olarak görür ve bu etmenlerin karakterin yorumlanması ve sahnelenmesi üzerindeki etkisini belirtir. Bu bağlamda, oyunculuk pratiği, sadece teknik becerilerin ötesine geçen, çevresel koşullara duyarlı ve bu koşullara uyum sağlayabilen bir süreç olarak ele

alınır. Oyuncuların, sahne üzerindeki doğaçlama yeteneklerini ve performanslarını geliştirmek için bu dinamik yaklaşımı benimsemeleri, onların hem bireysel becerilerini hem de kolektif performanslarının etkinliğini artırabilir.

Oyunculukta kullanılan dinamik yaklaşımı, karakterin daha inandırıcı ve etkileyici bir şekilde canlandırılmasını sağlar. Oyuncunun teknik becerilerinin yanı sıra, çevresel etkilere duyarlılığı ve anlık duruma uygun davranışları sergileyebilme yeteneği de önem kazanır. Bu süreç, oyuncunun kendini sürekli yeniden keşfetmesini ve performansını sürekli geliştirmesini teşvik eder.

Bu bakış açısı, oyunculuğun sadece metin ve yönetmen talimatlarına bağlı kalmayan, aynı zamanda çeşitli dışsal ve içsel etkenlerin bir arada etkileşimiyle şekillenen bir sanat formu olduğunu gösterir. Oyuncuların bu dinamik sistem içinde nasıl manevra yaptıkları, performanslarının derinliği ve etkileyiciliği üzerinde büyük bir etkiye sahiptir.

Bu perspektif, oyunculuk eğitiminde ve pratiğinde, sadece bireysel performansı değil, aynı zamanda oyunculuk sanatının daha geniş bağlamını ve tiyatro sanatının evrensel dilini de anlamak için önemlidir. Lutterbie'nin vurguladığı gibi, bu kavramlar, oyunculuğun sadece teknik bir beceri seti olmaktan çok daha fazlası olduğunu ve oyuncuların sahne üzerinde ve ötesinde, daha derin anlamlar ve etkileşimler yaratma kapasitesine sahip olduğunu gösterir. Bu nedenle, dinamik sistem teorisi perspektifinden oyunculuğun incelenmesi, tiyatro eğitimi ve pratiğine zenginlik ve derinlik katmakta ve oyunculuk sanatının anlaşılmasını genişletmektedir.

Oyunculuk - prova bebeklik dönemi gibidir. Bebekler bilmedikleri bir paterni iç ve dış duyuşsal uyarımlarla keşfeder. Dener, dener, işe yaramayanları akli ile değil, duyuşsal geri bildirimle algılar ve işe yarayanı tekrar ederek nöronal yolları sağlamlaştırır ve otomatik davranış haline getirerek bilinçdışına kaydeder. Oyuncululuğun prova aşaması da deneme ve seçimle otomatik hale getirilir. Buradaki fark ve zorluk, bebek başarma isteği, daha önceden bildikleri ve yargıları ile değil, bir başlangıç zihni ve duyuşsu ile sadece algılayarak denerken, oyuncu kendi biyopsikososyal alışkanlıkları ile hareket eder ve düşünür. Ayrıca, başarılı olma arzusu duyuşlarına yaklaşılarak rehberlik etmesini engeller. Bu sebeple oyuncunun

hangi oyun, hangi tarz olursa olsun ana malzemesine başlangıç zihni ve duyumuyla yaklaşabilmesi, kendi zihinsel ve bedensel paternlerini tanıması yani 'gerçek ben'ini boş bir sayfa değil, koşulları değerlendirerek özgür seçimler yapabilmesini sağlayan özgünlüğünü aktarabilmesi gerekir. Hiçbir oyuncunun, kişinin, biyopsikososyal varlığının boş bir sayfa olması mümkün değildir. Hangi duruma hangi tepkiyi vereceği alışkanlıkları ile sabit de olsa yine de özgündür, çünkü kendisidir. Oyuncu kendi olduğu halde başka bir karakter kişinin kendi olamaz. Kişinin özgünlüğünde duyusal farkındalık ve çalışması ile Lady Macbeth'in özgünlüğünü araştırması gerekir. İşin karmaşık kısmı şudur: oyuncu üç boyut varlığı ile dinamik bir sistemdir. Seyirci için Lady Macbeth de dinamik bir sistemdir yani her an her şey olabilir, Macbeth'in sözlerine nasıl tepki vereceği belli değildir. Ancak oyuncu için Lady Macbeth kapalı bir sistemdir yani söyleyecekleri, yapacakları yüzyıllar öncesinden yazılı ve değişmez şekilde dinamik sistemin sınır koşulları, karakterin verili koşulları gibi belirlidir. Seyircinin bilmediği ancak oyuncunun bildiği bu durum oyuncuyu kapalı sistem haline getirir yani otomatik söyleyiş ve davranışa döndüğünde gerçeklik kaybolur çünkü artık dinamik sistem geçerli değildir. Oyuncu kişi olarak dinamik sisteme sahip olarak, seçimleriyle oluşturduğu Lady Macbeth'in kapalı sistemi seyirci için hala dinamik bir sistemdir. Alışkanlıklar, zihinsel ve bedensel paternlerimiz oluşturur düşünmeye gerek kalmadan otomatik olarak devreye girer. Artık bebeklerin deneme - yanılma - deneme oluşturma süreci devreden çıkmıştır. Dinamik sistemden çıkıp kapalı sistem haline gelir. Böylece her rolü değerlendirmesi kendi biyopsikososyal paternleri - alışkanlıkları ile sınırlıdır yani Lady Macbeth'in dinamik sistemi ortadan kalkarak oyuncu kişinin kapalı sisteminin uyarlanması haline gelir.

Oyuncu sahneye çıktığında, farklı bir kişi ya da otomatik olarak bir dizi eylemi gerçekleştiren bir makine haline gelmez. Teknikler kullanmaya devam ediyor, skor ortaya çıktıkça değişen koşullara göre doğaçlama yapıyor ve bir dizi farklı eylem, performansın genel mantığına bağlı. Bununla birlikte, oyuncu ister mekanda ister evde olsun prova süreci boyunca her zaman üçünü de (teknik, doğaçlama ve skor) kullanır. Dinamik bir sistemin doğası budur. (Lutterbie,2011:232)

Alışkanlıklar sonuç odaklıdır, yani sadece o işin yapılmasına odaklıdır, daha önceki patern kayıtları ile düşünmeye gerek kalmadan, doğası gereği az efor harcayarak görevin tamamlanması, hedef-sonuç odaklı sürece odaklanmak, provada

bebek denemeleri gibi sonuca odaklanmadan, koşulları – duyuşal girdileri değerlendirerek yeni bir nöral yollar ağı kurmak anlamına gelir. Süreç bu an ile ilgidir-bilinç ve duyuşal girdilerin değerlendirilmesi sürecin farkındalığını sağlarken seçimler yapabilme ve karakterin biopsikososyal varlığını oluşturma da temel ögedir. Sadece duyuşlarla ve hissettirdikleriyle çalışmak, karakter kurgulamayı sağlayabilir mi? Sınır koşulları da belirli davranış türlerini, performansın sınırlandırır. Bu süreçler her zaman dış güçlerin veya kişisel eylemlerin neden olduğu ortamdaki değişikliklere yanıt niteliğindedir. Olgunlaştıkça, dünyadaki değişen dinamiklere doğaçlama tepkiler için alan sağlayan, belirli davranış türlerini ayrıcalıklı kılan ancak katı olmayan alışkanlıklar olarak tanımlanabilecek şablonlar oluşur. Bu teknikler, oyunculuk gibi bir profesyonel alana bağlandığında ve örtük veya sezgisel olarak çalıştıkları ölçüde keskinleşirler, uzmanlığa, öz-bilinçli düşünme olmadan değişen koşullara hızlı ve uygun bir şekilde yanıt verme becerisine yol açar (Lutterbie,2011:231).

4.2.2. Dinamik Sistem ve Feldenkrais

Dinamik sistem teorisi Feldenkrais metoduyla da önemli paralellikler gösterir. Feldenkrais ise dinamik sistemler teorisinin de içinde bulunduğu belirli alanların uygulamasında önemli mesafeler kat etti. Burada Feldenkrais metoduyla dinamik sistem teorisi arasındaki benzerliklerden birkaçına değinilecektir.

Dinamik sistemin birçok alt sistem bileşeninin etkileşimiyle doğrusal olmayan şekillerde ortaya çıktığına yukarıda değinilmişti. Feldenkrais de benzer bir şekilde davranışın ve hareketin birbiriyle iletişim halinde olan birçok elemente bağlı olduğunu ve değişimin hızlı ve birden olabileceği gibi aşamalı olarak da meydana gelebileceğini savundu (Ginsburg & Schuette-Ginsburg, 2010).

Feldenkrais metodunun diğer önemli bir özelliği ise zihin ve bedeni bir bütün olarak görmesidir. Feldenkrais bunu “Zihin ve bedenin birliğinin nesnel bir gerçeklik olduğuna inanıyorum. Birbirleriyle bir şekilde ilişkili olan parçalar değil, çalışırken ayrılmaz bir bütündürler” şeklinde tanımlar. (Feldenkrais, Beringer, & Zemach-Bersin, 2010:28). Dinamik sistem teorisi de bütünün parçalarının bütünü oluşturduğu ve hareketi meydana getirmek için bütünleşmiş bir şekilde çalıştıklarını öne sürer. Hem Feldenkrais yöntemi hem de dinamik sistemler teorisi bir eylemin hareket etme, düşünme, hissetme, duyumsama bileşenlerin birbirinden ayrılmaz bir bütün olduğunu

söyler. Bu bileşenlerin öğrenme ve gelişimdeki etkisini vurgular. Bu iki sistemin bağlamı kapsamında edinilen sonuç ise çeşitli yaklaşımların entegre olarak bir bütünü oluşturduğu ve herhangi bir alt bileşen ya da bileşeni değiştirmenin bütünün organizasyonunu değiştirdiğidir.

Feldenkrais alışkanlık paternlerini ve bu paternlerin beyindeki izdüşümsel nöronal bağlantılarını da nöro plastisite üzerinden tanımlamıştı. Alışkanlıkların nöronal bağlantılarının daha güçlü olduğunu ve bunu değiştirmek için daha fazla efor gerektiğini vurgular ve alışkanlıkların "kişinin özel bir güç onu zorlamadığı sürece asla ayrılamayacağı bir çukura benzetilebilecek kadar güçlü " olduğunu ifade eder (Feldenkrais,2005). Bu kavram dinamik sistemler teorisinde "çekiciler" olarak tanımlanır ve güçlü çekicilerin daha sabit ve değişmez olduğunda davranılın değişime daha dirençli olduğu ve dönüşümü tetiklemek için daha güçlü tedirginlikler gerekeceği, buna karşın stabilitesi az ama kararlı çekicilerin daha işlevsel olduğu belirtilir. (Thelen & Smith, 1994); (Thelen & Ulrich, 1991)

Feldenkrais bedensel organizasyon ve işlevsel bütünlük kavramları kendi kendini organize eden sistem olarak görmüştür. Parçalar ve bütün arasındaki ilişki ve çevre ile olan etkileşim dinamik sistemin prensipleriyle örtüşmektedir. Böylelikle hareket yoluyla ulaşmak istediği bedenin parçalarının iyi ve ideal hali değil, bir bütün olarak insanın sahip olduğu ancak alışkanlıklar sebebiyle kullanmayı unuttuğu bütünlüğü ve benliğidir. 3B bütünlüğünün 'potansiyelidir'. Bedende parçalar ve bütün arasındaki dinamik ilişki yerçekimi ile karşılıklı etkileşimi bedenin kendini organize etmesi olarak tanımlarken verili koşula adapte olabilecek hazır olma haline ulaşır.

"Sistemik bir bakış açısıyla, statik bir duruştan ziyade kararsız bir dengenin sürekli olarak yeniden kazanılması nedeniyle ayakta durmayı artık dinamik bir faaliyet olarak yeniden tanımlayabiliriz. Bu açıdan yeniden ele alındığında, bir duruş, bir kişinin hareketler arasında geri döndüğü dinlenme yeri haline gelir. Bu nedenle, bir duruş, yeni başlayan her hareket için fırlatma rampasıdır" (Feldenkrais, 1981: 51-52).

Feldenkrais bu hazır olma halini önceden bilinip hesap edilerek mekanik bir tekrar olmaktan ziyade mevcut koşullara. adapte olabilen, Dinamik sistem teorisinde 'kendi kendini organize eden' olarak tanımlanan bu adapte olabilirlik nötr bedenin ön koşuludur. Adapte olabilen, adapte olmaya hazır olma hali nötr beden ve potansiyel

kullanım arasında kurduğu ilişki seçim yapma özgürlüğü ve seçim yapabilme yetisini ince bir farkla birbirinden ayırır.

Dinamik Sistem teorisi ve Feldenkrais sistemi ya da insanı parçalarına indirgenemeyen bir bütün olarak görmesi, adapte olabilecek özgürlüğe ve kendi kendini organize etme temalarıyla beden ve içinde yaşam olan insana yaklaşım adına önemli bir bakış açısıdır.

4.3. Ekolojik Algı Kuramı

Gibson'a göre "Ekolojik yaklaşım, bir organizma ile çevresi arasındaki etkileşime ve bu etkileşimin algı ve eylem için nasıl kısıtlamalar getirdiğine ve fırsatlar sunduğuna odaklanır" (Whitehead, 1981). İnsan ve çevre ilişkisi psikoloji, sosyoloji ve antropoloji gibi bilim dallarının dikkatini çekmiştir. Ekoloji "organizma ile çevresi arasındaki ilişkidir" (Thompson, 2003). Yani canlı cansız bütün organizmaların çevreyle olan ilişkisi ele alınır. Hem çevreyi birebir deneyimleyen bedenin dışarıyla ilişkisi, hem de kendi içinde bu deneyimin bilişsel ve motor mekanizmalarla işleyişi insanın ve çevrenin bir bütün olarak algılanıp işlenmesi açısından büyük önem taşır. Gibson ise organizmaların birbirleriyle etkileşimlerini insan, algı ve davranışların çevreyle uyumu perspektifinde özelleştirerek bu ilişkiyi ekolojik algı kuramıyla önemli ölçüde açıklar. Bu kurama göre çevre ve organizma nasıl birbirinden ayrı düşünülemez ise, beceri ve davranışın meydana gelmesi sürecinde de algı ve eylem bir bütündür ve birbirinden ayrılamaz. Karşılıklı, tamamlayıcı ve birbirilerini karşılıklı olarak etkileyen konumdadırlar. Duyular yoluyla çevreden alınan bilgi ise davranışa etki eder ve yönlendirilebilir (Gibson, 1979).

Algı-eylem sürecinde algının ne olduğunu ve eyleme nasıl yansıdığını anlamak önemlidir. Algı zihnin içinde gerçekleşen bir süreçten ziyade aktif bir süreçtir ve organizmanın çevrede hareketiyle meydana gelir. Bu tarafıyla algı organizmanın pasif bir şekilde uyaranlara maruz kaldığı bir sistem değildir. Aksine, algı bilgiyi aktif olarak toplar ve bilgi hem gönderenin hem alıcının olduğu bir bütünün parçası olarak görülür (Gibson, 1979).Gibson bunu şöyle tanımlar:

"Algılama, bireyin bilincinin tiyatrosunda bir görünüm değil, bireyin bir başarısıdır. Bu, dünyayla bağlantıda kalmaktır, deneyime sahip olmaktan

ziyade, bir şeyleri deneyimlemektir. Sadece farkındalıktan ziyade bir şeyin farkında olma halini içerir. Çevredeki bir şeyin farkındalığı olabilir, gözlemciye bir şeyin farkındalığı olabilir ya da her ikisi birden olabilir ama kişinin farkında olduğundan bağımsız bir içerik yoktur. Bu, algının zihinsel bir eylem olmaması dışında on dokuzuncu yüzyılın eylem psikolojisine yakındır. Ayrıca bu bedensel bir eylem de değildir. Algılama, zihnin ya da bedeninin değil, yaşayan gözlemcinin psikosomatik bir eylemidir” (Gibson, 1979: 239-240).

Gibson bir diğer ifadesinde ise algıyı çevre ve zemin üzerinden şöyle okur,

"Algılayan, kalıcı bir çevredeki varlığının farkındadır ve aynı zamanda çevreye göre hareketlerinin yanı sıra nesnelere ve katı olmayan yüzeylerin çevreye göre hareketlerinin de farkındadır” (Gibson, 1979:249-250).

Gibson'un algı-eylem ikilisinin çevreyle etkileşiminde ortaya koyduğu prensiplerden biri de olanaklılık kuramıdır. Olanaklılığın (affordances) “belirli bir çevrede belirli bir organizma için mümkün olan davranışların, o ortamın o organizma için sağladığı olanaklar” olduğu söylenir (Riccio & Stoffregen, 1988). Burada ifade edilmek istenen hem organizmanın hem de çevrenin özelliklerini göz önüne almanın gerekliliğidir çünkü aynı çevre farklı organizmalar için farklı olanaklılıklar doğurabilir (Riccio & Stoffregen, 1988). Yine olanaklılıklar “çevrenin özneye sunduğu olanaklardır” (Kadihasanoğlu, 2018). Özne ve nesne ilişkiseldir ve birbirlerine çeşitli olanaklılıklar sunarlar. Örneğin şu an bu yazıyı yazdığım odada kalkıp kapıyı kapatabilirim, masadan kalkıp koltuğa oturabilirim. İçinde bulunduğum oda algıma göre bana sonsuz sayıda seçenek sunar. Fakat bu seçenekler öznenin ve nesnenin özelliklerine göre sınırlanırlar. Yetişkin değil de küçük bir çocuk için dar bir aralık oradan geçmeyi mümkün kılarken, yetişkin için mümkün ve olanaklı değildir (Fajen & Turvey, 2003). Hem nesnenin hem öznenin özellikleri olanaklılıklar için belirleyicidir. Olanaklılıklar sadece nesne için değil, zemin, madde, yüzey gibi farklı ortamlarda da işlev görürler. Hava sıcak, soğuk hissi ve solunumu sağlar, zemin düz, yatay ya da engebeli olmasıyla geçiş, uzanma ve tırmanmayı sağlar ve maddeler katı, sıvı ve gaz hallerine göre tutulma, dökülme ve yenme gibi olanaklılıklar sağlarlar (Eliş, 2021).

Dewey, davranışçılığa eleştirel bir bakış açısı getirir. Davranışçılıkta çevresel ve merkezi yapıların birbirine karşıt olarak sunulduğu yeni bir kutupluluğun kurulduğunu ve uyarının pasif özelliklerle karakterize edildiğini savunur. Dewey'in buna karşın geliştirdiği ve araştırmasında formüle ettiği kavram koordinasyondur (Dewey,1985). Koordinasyon, bedenimizin çevre ile ilgili algısını tanımlamak ve yeniden

şekillendirmek için algı-eylem döngüsünde duyu-motor devresini oluşturur. Yalnızca duyu-motor koordinasyonu bir şeyi algılama ve harekete geçmenin arasındaki bağlantıyı kolay bir şekilde kurabilir ve belirli bir amaca yönlendirebilir. Bununla birlikte Dewey, algı ve eylemin birbirinden ayrılmaması gerektiğini çünkü aralarındaki süreklilik döngüsünde birbirlerine yanıt vererek aralarındaki ilişkisel bağın koordinasyon kavramıyla kurulduğunu belirtir (Dewey,1986). Algı ve gerçeklik arasındaki ilişki, bir dans gibi karşılıklı alıp vermeye ve birbirine uyum sağlamaya benzer. Bu karşılıklı modelleme çevremizin ve onunla ilişkimizin sürekli olarak yeniden tanımlanmasını sağlar. Bundan dolayı deneyim, fizikselci, özne ve çevre arasında katı bir ayrıma indirgenemez, aksine psiko-fiziksel bir etkinliğe dairdir. “Logic: The Theory of Inquiry” kitabında Dewey (1938) bunu şöyle belirtir: “Durum çevreye eşdeğer değildir- aynı zamanda özneyi her zaman, öznenin ve çevrenin birlikte tanımlanacağı şekilde içerir” (Gallagher, 2020:13)

Marleu-Ponty ise bedeninin algı-eylem kapasitelerini bütüncül ve aktif olarak ele almıştır (Marleu-Ponty,1967). Davranışçılığı eleştirdiği başlıca nokta, Dewey gibi davranışçılığın nesnelci, sonuç odaklı ve determinist olmasıdır ve davranışçılığın insan olma durumunda kurulan karmaşık ilişkileri açıklayamadığını savunur. Davranışçılıkta tek yönlü uyaran-tepki döngüsü mevcuttur ve uyaran pasif durumdadır. Bunun yerine Marleu-Ponty Gestalt psikolojisinin biçimini biraz daha değiştirerek bu yapıyı algı nesnesini ve bunu insanlar tarafından nasıl işlendiğini açıklayabilen bütüncül bir form olarak görmüştür. Marleu-Ponty'ye göre alışkanlıklar, yaşayan bedenimiz vasıtasıyla yaşamamızın yollarıdır. Tekrar ettiğimiz ve beden şemamızın hareket kalıplarının tortulaşmasıyla meydana gelirler. Marleu-Ponty bedeni indirgemeci bir biçimde görmeyi reddeder çünkü bedeni etrafımızla kurduğumuz ilişkide temel olarak kabul eder. Buna ek olarak, arzularımız hedeflerimiz ya da niyetlerimiz gibi yapıların arasındaki devamlılığı savunur (Marleu-Ponty,1967).

4.3.1. Ekolojik Algı ve Oyunculuk

Alva Noë, algı ve eylem arasındaki ilişkiyi, bilincin ve deneyimin nasıl ortaya çıktığını anlamak için kritik bir unsur olarak görür. Noë'ye göre, algı, pasif bir gözlem süreci değil, aktif bir keşif ve etkileşim sürecidir. Bu anlayış, oyunculukta karakter inşası ve performans sanatlarına önemli bir perspektif kazandırır (Noe,2012).

Alva Noë'nin algı-eylem döngüsü teorisi, oyunculukta karakter inşası ve performans sanatları için zengin bir kaynak sunar. Bu yaklaşım, oyunculara karakterlerini daha derinlemesine anlamak ve sahne üzerinde daha inandırıcı ve etkileyici bir şekilde canlandırmak için güçlü bir araç seti sağlar. Karakterin algıları ve eylemleri arasındaki bu dinamik etkileşim, oyunculuk pratiğinin temelini oluşturur ve performansın gerçekçiliğini ve etkileyciliğini artırır (Noe,2012).

Afordance (1978) çevrede, sosyal yaşamların içinde bulunan herhangi bir durum bir eylem yol açtığını ya da eylemin niteliğini belirlediğini vurgularken Stanislavski'nin fiziksel eylemler kuramında sadece bir harekete geçme değil, verili koşulların ve niyetlerin zemininde harekete geçme fikri ile uyumludur. Algı eylem döngüsünü niyetlerin eylemi, eylemlerin niyeti karşılıklı etkilemesi gerçekçi yaklaşım ile paralellik gösterir (Afordance, 1978).

Davranış, "belirli amaçlanan performans hedeflerine ulaşmada bunları sonuna kadar kullanmak için bir dizi etkileşimli (görev, çevresel ve biyolojik) kısıtlamaya sürekli bir işlevsel adaptasyon [...] olarak anlaşılabilir (Seifert ve ark., 2013:169).

Moshe Feldenkrais'in oyunculukta algı-eylem döngüsünün anlaşılması ve uygulanması açısından büyük önem taşır. Bu yaklaşım, oyuncunun hem fiziksel hem de zihinsel algılarını ve bu algıların eylemlerine nasıl dönüştüğünü derinlemesine incelemeyi amaçlar. Zihin ve bedenin bütünlüğüne vurgu yapan Feldenkrais metodu, oyuncunun kendi bedenini ve zihnini daha bilinçli bir şekilde algılamasını ve bu algıların sahne üzerindeki eylemlerine nasıl yansıdığını anlamasını sağlar, bu da doğrudan algı-eylem döngüsü ile ilişkilidir. Algı bedenden gelen proprioseptif ve kinestetik duyumların geçmiş deneyimler ışığında kodlanmış anı hafızalarıyla filtrelenerek uygun davranışın yani eylemin karşılıklı dönüşümüdür.

- 1- **Algının Rolü:** Feldenkrais, oyuncunun kendi bedensel ve zihinsel durumunu daha iyi algılamasını teşvik eder. Bu süreç, oyuncunun kendini daha iyi tanımasını ve sahnedeki eylemlerini daha bilinçli bir şekilde yönetmesini sağlar. Ne yaptığının duysal geri bildirimle farkında olmak ve bu farkındalığın yeniden eylem halindeyken amacına işlevsel olarak hizmet edip etmediğini gözlemleyebilmek algı eylem döngüsünün oyunculuktaki

karşılığdır. Bu yolla kendinden onay alan oyuncu karakterin inşasında seçim yapabilme özgürlüğüne sahip olan, karakteri içinde yaşam olan bir bütüne kavuşturabilir.

- 2- **Eyleme Dönüşüm:** Oyuncunun algıları, sahne üzerindeki eylemlerine doğrudan etki eder. Feldenkrais metodu, oyuncuların bedensel ve zihinsel algılarını nasıl daha uygun ve yaratıcı eylemlere dönüştürebileceklerini keşfetmelerine yardımcı olur. Bu, özellikle karakterin iç dünyasını ve dış etkileşimlerini canlandırırken kritik öneme sahiptir.
- 3- **Algı-Eylem Döngüsü:** Feldenkrais'in yaklaşımı, oyuncunun algı ve eylem arasındaki döngüyü sürekli olarak keşfetmesini ve bu döngüyü sahne pratiğine entegre etmesini sağlar. Oyuncu, kendi bedensel ve zihinsel tepkilerini sürekli olarak değerlendirir ve bu bilgileri sahnedeki eylemlerine yansıtarak karakterin daha inandırıcı ve katmanlı bir şekilde canlandırılmasını sağlar.
- 4- **Doğaçlama ve Yaratıcılık:** Feldenkrais metodu, oyuncuların sahne üzerindeki doğaçlama yeteneklerini geliştirmelerine de katkıda bulunur. Algılarını ve eylemlerini sürekli olarak değerlendiren oyuncular, anlık değişikliklere ve zorluklara daha yaratıcı ve uyumlu şekilde tepki verebilirler. Bu süreç, özellikle modern tiyatro ve performans sanatlarındaki değişken sahne koşulları için hayati önem taşır.

Feldenkrais metodu, oyunculukta algı-eylem döngüsünün geliştirilmesi ve bu döngünün sahne performanslarına etkin bir şekilde entegre edilmesi için önemli bir araçtır. Bu metodoloji, oyuncuların hem kendilerini hem de karakterleri daha derinlemesine anlamalarını ve sahne üzerinde daha etkileyici ve inandırıcı performanslar sergilemelerini sağlar.

Feldenkrais, Rusya, İsrail ve ABD'de geliştirilen post-Stanislauski oyunculuk sistemlerine aşındı. Bir aktörün "eylemlerinin gerçekte ne anlama geldiğini kontrol etme ve hareket etme konusunda akıcı bir yeteneğe sahip olmak" için eğitilmesi gerektiğini öne sürdü (Feldenkrais ve Schechner 1966:118) ve yönteminin "eylem bilincini", "daha fazla netlik ve kolaylık", "yeniden keşfetme" kapasitesini ve "diğer kişiyi dinleme" (ibid) (örneğin başka bir aktör). Feldenkrais'in çalışması "kişinin doğrudan kendi beden dilinde öğrenebileceği daha iyi bir eylem şekli ve bedenini

kullanımları öğrenmekle ilgilidir” (Reese,1985:153). Vücudun kullanımlarından doğrudan öğrenme yeteneği, düşünme ve hissetmenin zorunlu olarak somutlaşmış bir bütün olduğu “insanın organizma işleyişi” ile ilgili Stanislavski'nin yazılarında eşit olarak ifade edilir. Feldenkrais gibi, kişinin ajansına, yaratıcılığına ve potansiyeline hareket yoluyla erişmeyi amaçladı. Gibson`ın olanaklıklar kavramı bedensel olanaklıklar olarak da değerlendirilebilir.

İnsanın istese dahi başını seksen derece döndürmesinin mekanik olanaklılığı yoktur. Lady Machbeth'in anne oluşundan yola çıkarak şefkatli ve sevecen olarak yaklaşmak da oyun metni ve yazılı karakterin olanaklılıkları dışındadır. Bu bağlamda beden yoluyla öğrenilen işlevsel prensipler, oyunun karakter çözümlemede dramaturjik yaklaşımında “ düşünme ve değerlendirme” adına aynı zamanda pedagojik bir erişimdir. Ancak beden-zihin düalizminin yüzyıllar boyu benliği, zihninden ayıran yaklaşımı gibi bir tablo çiziyor gibi görünse de elbette öznel değerlendirmenin, öğrencinin bireysel potansiyelinin Ponty'nin “ yaşıyan beden” kavramıyla anlaşılabilirliği gibi bedene-zihne” bütün bir insan” yaklaşımı sahnedeki özgün mevcudiyeti temelidir. Stanislavski'nin hissedilen-düşünen-duyumsayan “ insan doğasına” sıklıkla yaptığı vurgu insan olmanın potansiyelini değerlendirme, özgürlüğün ve özgünlüğün vurgusudur. Alışılmış gündelik kalıpların bir şablon gibi her farklı metne taşınması , karakterin bu ”mevcut tutum” üzerine inşa edilmesi, öğrencinin kendini düşünsel-fiziksel ve psikolojik davranış kalıplarının daha da derin bir oyuk kazarak, potansiyelin alışılmış tutumlardan gömülü kalmasına yol açacaktır.

Ancak oyunculukta alışkanlıklara yapılan vurgu daha çok kurtulması gereken, ya da bırakılması gereken davranışlar olarak tanımlanır. Bununla birlikte alışkanlıkların bedende yarattığı gerilimlerden kurtulmanın yolunun gevşeme ya da sürekli tekrar edilen egzersizler olduğu görülür.

4.3.2. Ekolojik Algı ve Feldenkrais

Moshe Feldenkrais'ın yaşadığı dönemde henüz nörobilim beynin işleyişi hakkında bugünkü bilgilere ulaşmamış ve öğrenmenin belirli bir yaştan sonra durduğu görüşü hakimdi. Ancak Feldenkrais öğrenmenin ve beyindeki nöral aktivitenin sürerek bugün nörobilimin nöroplastisite olarak tanımladığı bağlantıların yenilendiği fikrini esnek zihinler olarak tanımladı. Öğrencilerinin dünyayla yaratıcı ve özenli etkileşim

yoluyla geliştirebilecekleri koşulları kolaylaştırmayı amaçladı. Bu esneklik, aktörlerin günlük çalışma bağlamlarında farklı rolleri ve durumları merakla, nüanslı kontrolle ve hayal gücüyle kolaylıkla birleştirebilmelerini ve uyum sağlayabilmelerini gerektirir.

Çağdaş nöro-plastisite araştırmaları, Feldenkrais Yöntemi'nin beyin plastisitesini teşvik eden öğrenme modalitelerini içerdiğini öne sürmektedir. Michael Merzenich'in (2013) belirttiği gibi, "beynimiz yaptığımız şeyle sürekli değişir" ve bu yaptığımız şey, bireyin kim olduğunun yaratılmasının temelini oluşturur (Merzenich, M. & Baniel, 2013).

Bu bağlamda, Feldenkrais metodunun sunduğu bedensel ve zihinsel esneklik beyin yapılarını ve işlevlerini etkileyerek oyuncunun nötr beden ve benliğin sağlanarak potansiyelini genişletme yoluyla karakter inşasında alışkanlıklarına tutsak olmadan seçim yapabileceği bir temel sağlar.

Böylece bedenlenme teorisi, Dinamik sistem teorisi ve ekolojik algı çerçevesinde algı eylem döngüsü prensibi bilişi, canlı organizma ve çevresi arasındaki duyu-motor etkileşimlerin dinamiklerine dayandırır. Bu yaklaşım, bireyin çevresiyle etkileşimde bulunarak öğrenmesi ve adaptasyon göstermesi süreçlerini vurgular.

Feldenkrais metodu, bu teoriler çerçevesine, bireyin duyu-motor deneyimlerini zenginleştirerek ve bu deneyimleri çevresiyle olan etkileşimlerine entegre ederek zihinsel ve bedensel esnekliği artırmayı hedefler. Bu metod, oyuncunun hem içsel hem de dışsal dünya ile olan bağlantısını güçlendirerek, öğrenme ve adaptasyon kapasitelerini genişletir.

BEŞİNCİ BÖLÜM ÖĞRENMENİN FİZYOLOJİK TEMELLERİ

5.1. Öğrenmenin Fizyolojik Temelleri

Sinir sistemi, öğrenme süreçlerini düzenler. Öğrenme bilişin her alanını kapsar ve deneyimler öğrenmenin temelidir. Öğrenme nöral bağlantıların birlikte örüntüler oluşturmasıyla merkezi sinir sistemi tarafından kodlandığı bir süreçtir. Öğrenilen yeni beceriler, davranışların yanında daha önce öğrenilmiş ancak kullanılmadığı için unutulmuş bağlantıların da yeniden aktifleşebileceğine dair araştırmalar ve kanıtlar artmaya devam ediyor. (Zemach-Bersin, 2010)

Son yıllarda, öğrenmenin fizyolojisi büyük ilgi görmüş ve bu fenomen genellikle "nöral plastisite" veya "nöroplastisite" olarak adlandırılmıştır. "Nöro-" veya "nöral" terimi, sinir sisteminin bir parçasını ifade ederken; "plastik" terimi değişim anlamına gelir ve "plastisite" ise değişebilirlik kapasitesidir.

Beynin plastisitesi kodlanmış haritaları yeniden şekillendirme potansiyeline sahiptir. Bu yeniden şekillendirme ile beden zihnin plastik yapısı, alışılmış öznel bağlantıların dönüşümüne izin verir (Allegranti, 2015: 32).

Öğrenme, algılama-algılama-biliş-eylem döngüsü boyunca ortaya çıkan hafıza veya çağrışım zincirlerine dayanır. Bu zincirler, sinir sisteminin bireysel iletişim birimleri olan nöronlarda bulunur. Dendritler, gelen sinyalleri alan kol benzeri yapıları temsil eder ve aksonlar, merkezi işlem gövdelerinden gelen sinyalleri bir sonraki nörona veya uç organa ileten kol benzeri dalları ifade eder. Aksonlar, sinaps adı verilen özel bölgeler aracılığıyla komşu dendritlere bağlanır. Bu sinaptik bölgeler, akson boyunca ilerleyen elektrik akımı tarafından uyarılır, bu mesaj çeşitli şekillerde yorumlanır ve sinaptik boşluğu geçen nörotransmitterlerin salınımını üretmek için kodlanır. Salınan nörotransmitter türleri ve miktarları, iletilen mesaj açısından önemlidir; nörotransmitterler, nöronlar arasında iletimi artırabilir veya azaltabilir, yani iletişimi etkinleştirebilir veya engelleyebilir.

Öğrenme sürecinde, sinaptik bağlantılar aracılığıyla belirli bir nöronlar birlikte bağlanması ateşlenme olarak tanımlanır. Bu durum, nörotransmitter sürecinin daha kalıcı hale gelmesine yol açabilir, yani aynı uyarı veya inhibisyon modellerinin tekrar tekrar üretilmesi daha olası hale gelir. Bu tekrarlı ateşleme, öğrenmenin fizyolojik temelini oluşturan uzun vadeli güçlenme durumuna yol açar. Ayrıca, zıt uzun vadeli depresyonun da gerçekleşebileceğini, yani sinaptik bir ateşleme dizisinin mümkün olmadığını, yani engellendiğini belirtmek önemlidir.

5.2. Beden Temsilleri

Nötr beden alışılmış davranışların mevcut kullanımları ve potansiyel olarak var olan ancak kullanılmadığı için mevcut kullanıma dahil edilemeyen nöral haritaların yeniden kullanılmaya başlaması olarak görülebilir. Bu anlamda nötr beden beyinde temsil edilen bedenin nöral yollarla kurulan haritalarının yeniden şekillenmesidir.

Beden beyinde iç duyu yollarla kodlanarak 'imge, örüntü, nöral yollar, haritalar' (Damasio, 2010) temsil edildiği, alışılmış bedenden nötr bedene ulaşmanın da bu temsillerin yeniden haritalanması olduğu pek çok yazar tarafından kanıtlanmıştır (Gallagher, Shaun, 2005; Gallagher, Shaun, and Dan Zahavi, 2012).

Bedende sürekli olarak sinir sistemini bilgilendiren bir duyu bilgi akışı vardır. Tüm bu farklı bilgi kaynakları, beden temsilleri oluşturmak için birbirleriyle etkileşime girer. İki farklı şekilde etkileşime girebilirler. Her ikisi de vücut temsilleri oluşumuna katılan duyu kombinasyon ve duyu entegrasyon arasında ayırım yapmalıyız (Ernst & Bühlhoff, 2004). Duyu kombinasyon, gereksiz olmayan duyu sinyaller arasındaki etkileşimleri (örneğin, işbirliği ve belirsizlik giderme) tanımlar. Buna karşılık, duyu entegrasyon yedek sinyaller arasındaki etkileşimleri tanımlar. Entegre olmak için, duyu tahminler aynı birimlerde, aynı referans çerçevelerinde ve vücudun yaklaşık aynı yönünde olmalıdır. Daha sonra tutarlı ve sağlam bir vücut temsili oluşturmak için verimli bir şekilde birleştirilebilirler.

5.2.1. Bilincin Hareket Algısı: Beden İmgesi

Gallagher beden imgesini "Kişinin kendi bedeniyle ilgili (bazen bilinçli) algılar, tutumlar ve inançlar sistemi" olarak tanımlar (Gallagher, 2005). "İnsanın beden imgesi

zihnimizde oluşturduğumuz kendi bedenimizin resmi, yani beden bize görünme şekli anlamına gelir" (Schilder,1935:7).

Beden imgesi, beden b e eksik ve tutarsız bir temsilini sunan bir kavramdır. Beden şemasının asıl performansı ve organizasyonu, beden imgesinin bilinçli temsilinde yeterince doğru bir biçimde yansıtılamamaktadır. Beden imgesi, beden b e bilinçsiz işleyişini değiştirir; beden b e sessiz performansının unsurları tematik olarak algı, düşünce veya duygusal ifade de temsil edilir. Örneğin, beden imgesi aracılığıyla beden, alışkanlıktan ziyade bilinçli seçimlerle yönlendirilir veya özne, bedeni bilinçli bir bilinç nesnesi olarak kabul eder. Beden imgesinde beden, anonimlik kaybeder ve "benim" beden, "sahip olunan" bir beden halini alır. Beden imgesinde yaşanan deneyimde, beden soyut ve parçalanmış bir şekilde bir araya getirilmiş gibi görünür, belirli kısımlar vurgulanmış veya seçilmiştir. (Schilder, 1935: 97). Örneğin, göz yorgunluğu durumunda, bireyin farkındalığı, gözlerin arkasındaki ağrıyan bölgeye odaklanabilir. Ancak, beden b e tematik bir hale gelmeden önce, bu ağrının spesifik olarak lokalize olması pek mümkün değildir. Beden durumu, bütünsel genelliği içinde var olur; "acı" duygusu, çevrede belirsiz bir şekilde konumlanmış gibi görünür- yani, okuyucu metni anlamakta zorlanır veya ortamın aydınlatmasının yetersiz olduğu hissine kapılabilir.

Bu durum, bireyin beden algısının, duyu sal deneyimleri tarafından etkilendiğini ve bu etkileşimlerin beden b e soyut bir varlık olarak algılanmasına yol açtığını gösterir. Bu tür deneyimler, beden imgesinin karmaşıklığını artırabilir ve bireyin kendi bedenine dair algılarının genellikle geleneksel veya yaygın algılama biçimlerinden farklı olduğunu vurgular. Bu, zihinsel sağlık durumlarıyla birlikte, bireyin duyu sal algılarının ve beden imgesinin değişebileceğini gösterir.(Gallagher, 1986:551)

Beden imgesi terimi ilk olarak Amerikalı bir nörolog olan Schilder tarafından öne sürüldü. Schilder beden şemasının insanın bedensel dinamiklerinin tümüne hâkim olmadığını savundu. Ona göre beden imgesi gerçek fiziksel varlığımızdan ziyade, bedenle ilgili sahip olduğumuz zihinsel resimlerle ilgilenir ve algısal ve psikolojik bir yapı olarak kendimizle ilgili edindiğimiz inançlarımızdır. Beden şemasının bilinçsizliğine karşın, beden imgesi bilinçli bir algı sergiler. Olayın belimizin 90 cm olmasıyla bir ilgisi yoktur. Asıl mesele, bunun nasıl algılayıp yorumladığımız ve

vücudumuzu nasıl deneyimlediğimize verdiğimiz duygusal tepkiyle ilişkilidir. Bu gerçekliğin kendisiyle gerçeklik anlayışımız arasındaki fark, önceki tecrübelerimiz baz alınarak kortekste tutulan inanç ve beklentilerimize göre şekillenir. Ve duyularımızla algıladıklarımız aynı olsa da beyin bu bilgileri geçmiş tecrübelerle harmanlayarak beklentileriniz ve inançlarınız ışığında şekillendirir (Schilder, 2014).

Haritalar bağlamında değerlendirilecek olursa hem beden şemasında hem de beden imgesinde beynimizde mevcut haritalar vardır fakat bu haritaların depolandığı yerler bakımından aralarında ciddi farklar bulunur. Beden imgesi anılar, inançlar ve tutumlar kaynaklı olduğu için beyinde de bu alanlarla ilişkili olarak daha geniş bir alana yayılırlar. Anılar ve bununla bağlantılı olarak zaman içerisinde oluşan inançlar nöronlar arasındaki sabit fiziksel bağlantılardan ibarettir ve inançlar dünyanın nasıl işlediğine dair beklentilerinize yanıt olarak harekete geçen beyin devrelerinde tutulur. Özet olarak, beden imgesi beden şemasından çok daha kompleks fonksiyonlarla işler. Bu işlemede hem yaşam boyu edindiğimiz deneyimler ve anılar hem de kortekste depolanan tutumlar ve bunlara bağlı inançlar ve dolayısıyla kültürümüz büyük rol oynar.

Nörolojik olarak incelemek gerekirse, beden imgesiyle ilgili beyindeki en önemli ve yüksek zihinsel işlevlerin aktif olduğu kısım kortekstir. Kortikal tabaka hiyerarşik olarak altı katmana ayrılmıştır ve her bölge duyma, görme, dokunma ve hareket etme gibi farklı fonksiyonlarda uzmanlaşmıştır (Boron & Boulpaep, 2012). Duyusal bilgi geldikçe önce alt alanlara geçer, daha sonra işlenerek daha yüksek seviyelere aktarılır. Bu aktarım bize algıyı ve inancı işleme sürecini gösterir. Bilgiler kortikal hiyerarşide akarken, beyin devamlı sorgular ve tahminleri ve inançlarıyla karşılaştırır. Bu karşılaştırma sürecinde bilgiyi doğrulamak için üst katmanlara çıkan bilgi aşağıya geri gönderilir fakat tek amaç bilgiyi doğrulamak değildir. Geri beslenen bu inanç ve tahminler aslında bilgiyi uygun hale getirmek için de uğraşır. Bu uğraş, yani bir şey gördüğümüzde, duyduğumuzda ya da hissettiğimizde beynimize akan bilgilerin kortikal hiyerarşide geri gitmesi, inançlarınızın size karşı çalışabileceği anlamına gelir. Bunu, beklentilerinizle gerçekte olanların arasındaki farkları size göstererek ya da olayları farklı bir açıdan görme becerinize engel olarak yaparlar.

5.2.2. Beden İmgesinin Alt Bileşenleri

Çıkış noktasının birinci şahıs bakış açısı olarak anlamamız önemlidir.(Gallaher,2005).Öncelikle Schilder'in öne sürdüğü beden şeması ve beden imgesi kavramlarının birbiriyle karıştırılması gerekmektedir.

Gallaher, çalışmasında birinci şahıs perspektifinin önemine değinirken "Beden imajı, böyle bir durumun kasıtlı nesnesinin kişinin kendi bedeni olduğu karmaşık bir dizi kasıtlı aşamadan (algılar, zihinsel temsiller, inançlar ve tutumlar) oluşur. Bu nedenle beden imgesi yansıtıcı bir eğilim içerir." demektedir (Gallagher,2005). Beden imgesi bilinçli ve bedene dönük tüm kasıtlı eylemleri, algıları ve fikirleri içermektedir. Gallagher, beden imajının üç alt bölümünü önermektedir: "1.Beden algısı: "öznenin kendi bedenine ilişkin algısal deneyimi" (Gallagher,2005:25). Deneyimin tekrar edilebilmesi ve algıya ulaşmasında bilincin gerekliliğinin altını çizmektedir.Dikkat buna aracılık ettiği ve bu aracılık esnasında nereye ve nasıl odaklandığı önem taşımaktadır."2.Beden kavramı: "öznenin genel olarak bedene ilişkin kavramsal anlayışı (halk ve/veya bilimsel bilgi dahil)"; derslerde "beden kavramları" (Gallagher,2005:25) kullanılır. Yerçekimi, ilişkisel bağlantılar ve bedensel organizasyonun sağlanması ve algı -eylem döngülerinde bedenin değerlendirilmesi daha açık ve anlaşılır bir çalışmayı sağlar. "3.Beden duygulanımı: "kişinin bedenine karşı duygusal tutumu" (Gallagher,2005:25). Bu, daha spesifik olarak kişinin kendi vücuduyla ilgili duygusal durumlarla (beğeniler ve hoşlanmadıklar, izinler ve tabular vb.) ilgilidir.Yani sadece kişinin vücudunda deneyimlediği duygularla ilgili olduğu söylenemez. Feldenkrais'in farkındalık tanımı bilinç ve algının birlikte kullanılmasıdır.

Bu nedenle beden imajı çoğunlukla bilinç alanında bulunur ve özellikle yeni motor öğrenmede yer alır; Feldenkrais derslerinde algılar, kavramlar ve etkiler - iç içe geçmiştir ve derslerin temelini oluşturur.

5.2.3. Bilinçaltının Hareketli Şeması: Beden Şeması

İlk olarak beden şeması kavramını öneren Henry Head,"sonraki tüm duruş değişikliklerinin bilince girmeden önce ölçüldüğü birleşik standart" kavramını yakalamak için şema kelimesine döner (Head,1920:605)

“Vücut şeması, duruşu ve hareketleri sürekli olarak düzenleyen bir duyu-motor süreçleri sistemidir - yansıtıcı farkındalık veya algısal izleme gerekliliği olmadan işlev gören süreçler. ”(Gallagher 2005: 37) ifadesiyle arka planda işleyen beden şemasının farkındalığa yani bilinçli dikkatin nesnesi olmayan işleyen bir haritadan bahseder. Böylece beden şeması mevcut eylem olasılığının ve dolayısıyla algının geçmiş deneyimler ışığında şu an işlevde olan arka plan zeminidir.

Beden şeması, vücudumuzun sürekli olarak güncellenmiş bir modeline sahip olmamız için kinestetik, proprioseptif, dokunsal ve görsel bilgilerin nasıl birleştirildiği hakkında bilgi içerir. Beden şeması terimi, nöroloji, felsefe ve psikoloji gibi çeşitli disiplinlerde de kullanılır (Kammers ve ark., 2009). Gallagher'e göre beden şeması “Duruş ve hareketi sürekli olarak düzenleyen bilinçsiz bir süreçler sistemi ve farkındalık eşiğinin altında ve algısal izleme gerekliliği olmaksızın işleyen motor-duyu kapasiteleri sistemi”dir (Gallagher,2005).

“Beden şeması, bilinçli olmayan bir performanstır; işini yapması için bilincin nesnesi haline getirilmesi gerekmez. Vücut şeması anonim bir performanstır. Beden şeması olarak beden, "benim" bedenim olarak değil, dünyanın genel biçimine "kişisel-öncesi bir ayrılma olarak görevlerini yerine getirir; benim kişisel hayatımın altında onun rolünü oynayan anonim ve genel bir varoluştur, doğuştan gelen bir kompleks” (Merleau-Ponty, 1945/19).

Bu ifade, vücut şemasının tamamen bireyin içsel bir özelliği olmadığını vurgular; aksine, vücut, duruşu ile çevresini tanımlar ve çevre, vücudun duruş standartlarını belirler. Bu perspektife göre, beden, kendi vücut şeması içinde, gerçekte bir beden-çevresi olarak yaşar. Beden şeması, eylemlerini yönlendiren vücudun duyu motor temsillerinden oluşur. Eylemlerin ve Dikkatin yönlenmesine ya da bilinçli erişime açık olmayan yapısıyla eylemlerimizde farkındalığımızın dışındadır. Ancak , eylemleri otomatik olarak yönlendiren zemindir.. Bedenlenmiş bilişin bu ilk seviyesidir. Belirli koşullar dışında, algısal dikkatimizi kendi bedenimize odaklamayız, aksi takdirde algısal deneyimlerin ne hakkında olduğunu kaybederiz. Diğer bir deyişle beden şeması bedenin proprioseptif alıcılarından gelen bilgileri eylem haritaları olarak ilerideki eylemleri yönlendirmek için kayıt eder. Beden imajı, algısal, kavramsal veya duygusal olsun, eylem için kullanılmayan bedenle ilgili diğer tüm temsilleri gruplandırır (Gallagher, 2005).

Bu düşünce tarzı, beden algısının sadece bireysel içsel deneyimlerden değil, aynı zamanda çevresel faktörlerden de etkilendiğini gösterir. Yani, kişinin beden algısı, çevresel faktörlerle birlikte şekillenir ve bu etkileşim, bireyin kendisini ve çevresini algılamasında önemli bir rol oynar. Bu bağlamda, beden-çevre ilişkisi, bireyin vücut şemasının ve algısının karmaşıklığını vurgular (Gallagher, 1986: 551).

Beden şeması terimi ilk olarak iki nörolog olan Gordon Holmes ve Sir Henry Head tarafından ortaya atıldı (Harrison, Harrison, & O'Bryan, 2014). Holmes ve Head, vücudumuza gelen sinyallerin sadece dokunmayla değil, kas-iskelet sisteminden de geldiğini ve bu sinyallerin pozisyonumuzu ve postürümüzü düzenlemek için beyne taşındığını keşfetti. Kendimizin içsel duruş modellerini oluşturduğumuz bu modelin ilk adı "kendimizin organize modelleri", şimdiki adıyla beden şemasıdır. Beden şeması, bedenlenmiş öz farkındalığın bir parçası olup, uzuvlarımızı bulma ve bize ait olduğunu kavrama, hareket ve dengemizi algılama, bedenimizin şeklini, ölçülerini ve diğer nesne ve canlılardan ayıran bedensel sınırlarımızı keşfetmek gibi birçok algı ve farkındalığı içerir. "Duruştaki tüm değişikliklerinin bilince girmeden önce ölçüldüğü bu birleşik standart için, 'şema' kelimesini öneriyoruz" (Head, 1911:187). Head ve Holmes ayrıca birkaç farklı şema olasılığını önerdi; örneğin belirli bir dokunuşun tanınması başka bir şemaya referans gerektirir. Buna, "dokunsal bilgilerden elde edilen somatotopik bilginin merkezi bir haritası" olan yüzeysel bir şema diyorlar (Head, 1911:187) Bazı hastalar dokunulduğunu ayırt edebiliyorlar, ancak uzuvlarının hangi konumda olduğunu değil. Head ve Holmes, beden şemasının bilinç altında kayıtlı olduğunu duruş, hareket ve duyumları ilişkilendiren zamansal ve bilinçli olmayan süreçler olduğunu öne sürer. Ayrıca propriyosepsiyon, kinestetik ve dokunma hissetme yeteneği gibi çeşitli duyuşal sistemlere de bağlıdır.

Bedenimizin hareketine eşlik eden unsurlar, çevremizdeki nesnelere ve hatta diğer canlılarla olan ilişkilerimiz, beden şemamızın bir parçası haline gelebilir. Bu, sadece giydiğimiz kıyafetler veya takılar gibi fiziksel öğeleri içermekle kalmaz, aynı zamanda kullandığımız araçlar ve nesnelere de içerir. Bu nesnelere, bedenimizle olan etkileşimimizi zenginleştirebilir ve genişletebilir.

Bilinçli olarak, kullandığımız her nesnenin bedenimizin fiziksel uzantısı olmadığını biliyor olmamıza rağmen, bu nesnelere kullanırken adeta bedenimizin bir parçası gibi hissederiz. Bu durum, nesnelere bedenimizle bütünleştiği ve etkileşim içinde olduğu fenomeni olarak öne çıkar.

Canlılarda ilişkimizde de beden şemamız aktif olarak rol oynar. Gerek arkadaşça gerekse düşmanca tavır takındığımız her durumda bedenimizin introseptif duyumlar ve duygular aracılığıyla birbirine göre ayarlayıcı tepkiler vermesi gerekir. Bu uyumlanma hali, her bir kişinin beden şeması ve bu şemaların birbirleriyle ilişkisi ve hareket etme yeteneği ortak bir regülasyonu gerektirir.

Maddi bedenimizin fizyolojik temsilinde duyu-motor sistemlerinden gelen bilginin önemli olduğundan bahsetmiştik. Bu sinirsel duyu sistemi homeostaz yani vücudun denge durumunu sağlamakla ilgili bir ağın parçasıdır. Egzersizden yaralanmaya ve uykusuzluğa kadar vücudun optimal fizyolojik koşullarını korur. Beden bu bilgileri proprioseptif sistem sayesinde alır ve beyin bunu beden şemasının düzenlenmesi için kullanır. Propriosepsiyon ilk kez Sherrington tarafında ortaya atılmıştır. Sherrington'a göre "Kas alıcıları düşünüldüğünde, vücudun kendisinin kendi reseptörleri olan proprioseptörler için bir uyarıcı olarak hareket ettiğini görüyoruz." (Sherrington,1906). Fakat vücudumuzda sadece kas alıcıları değil akciğerler, atardamarlar gibi birçok proprioseptör türü vardır fakat bu terim genellikle bilinçli duyumlarla ilgilidir (Proske & Gandevia, 2012). Bu duyumlar ise dengeyi, hareketi, gerilimi ya da organlarımızın pozisyonunu içerir. İnterosepsiyon ise bedenimizin içinden gelen duyumları işlerken, ekstremitasyon ise dışarıdan algıladığımız tat, koku, görüntü gibi elementleri algılar ve işler. Bu terimler, duyuşsal algı terimleridir; nöral kodlama, transdüksiyon ve çevresel uyarıların merkezi temsili gibi nesnel süreçleri içeren ve en önemlisi, hem afferent (duyulardan beyne aktarım) hem de efferent (beyinden organlara aktarım) mekanizmaları içeren karmaşık bir süreçtir.

Beden şemasının nörolojik bağlamda incelenmesi, bu alandaki başlıca faaliyetin parietal lobun arka kısmında bulunan parietal kortekste gerçekleştiğini gösterir. Parietal korteks, bedenimizle ve çevremizdeki nesnelere iletişimde bulunan tüm haritaların bulunduğu bir bölgedir. Bu bölge, beden şemamızı içeren ve vücudumuzun genel denge ve fiziksel bütünlüğünü ele alan bir perspektife sahiptir.

Buradaki nöronlar, nesnelere tanımlamak veya anlamlandırmak yerine, konumumuz ve bedenimizin etrafındaki nesnelere ilişkimizi incelemeye odaklanır.

Arka parietal korteksteki bu haritaların çoğu, vücudumuzu farklı referans çerçevelerine dayalı olarak temsil eder. Örneğin, bazı haritalar baş-boyun merkezli iken bazıları el merkezli veya kol-omuz merkezli olabilir. Beyin, bu haritalardaki aktiviteleri sürekli olarak güncelleyerek ve birleştirerek, vücudu bir bütün olarak algılamamıza ve bu algıya uygun eylemlerde bulunmamıza yardımcı olur. Önemli bir nokta ise, kendimizi, pozisyonumuzu ve çevremizle olan ilişkilerimizi belirlememize yardımcı olan en önemli faktörün, haritaların bize sunduğu koordinatları bedensel algımız yoluyla fark etmemiz olduğudur. Bedenimiz, dış dünya ile aramızda bir köprü görevi görmekte ve bu nöral haritalar aracılığıyla algıladığımız bilgileri şekillendirmemize olanak tanımaktadır. Duyu motor işleyişin algısal deneyimlere geçişi "görünmez" ve "şeffaf" olarak tanımlanabilir, çünkü beden algı sırasında hissedilir ancak bize görünmez hale gelir.

Beden imgesi bilinçli temsiller olabilir, ancak mutlaka olmaları gerekmez. Bundan sonra, bu ikinci düzenleme seviyesine görünür metaforların seviyesi olarak atıfta bulunacağım.

5.2.4. Beden Şemasının Alt bileşenleri

Gallagher, operasyonları bilinç için erişilebilir olmadığı için vücut şemasını tanımlamanın özellikle zor olduğu konusunda ısrar eder. Beden imgesini oluşturan alt bileşenler gibi ,Gallagher beden şemasını üç alt bileşene ayırır (Gallagher,2005:45–55):

- 1- Duruş ve hareket hakkında bilgi (çoğunlukla propriyosepsiyon ile üretilen ve görsel ve vestibüler bilgi).
- 2- Motor programlar (öğrenme süreci ve tekrarlama yoluyla otomatikleştirilen ve olağan davranışla etkinleştirildiği sürece erişilebilir kalan yutma, ulaşma, kavrama, yazma, yürüme gibi karmaşık eylemler), motor görüntülerle birlikte (bu eylemleri uyandırma veya hayal etme kapasitesi). Böylece beden şemasını ontojenik alışkanlıkların ve evrimsel kalıpların yerleştiği bir navigasyon sistemi olarak görebiliriz.
- 3- Duyuların çapraz modal iletişimi.

Bilişsel sinirbilimdeki araştırmaların çoğu, hareket evrimsel olarak da tanımlayabileceğimiz uzanma, kavrama ve hareket etme eylemleri ve beden şemasına odaklanmıştır ve bu hareketler sayesinde keşfetme ve nesnelere kullanma ve manipüle etme kabiliyeti elde ederiz.

Bununla birlikte hareket etme adına istemli olarak ulaşılamayan bir işleyiş daha vardır ki, işlevi tamamen hayatta kalma ya da kendini savunmayla ilgilidir. Temelde üçe ayrılırlar; kaçma, savaşma ve donma (Hediger, 1950). Sadece çok tehlikeli durumlarda değil, beden şemamıza zarar verecek herhangi bir durumda bile bu tepkileri sıklıkla kullanırız. Bu bağlamda beden şeması da ikiye ayrılır: çalışan beden şeması ve koruyucu beden şeması. İşlevsel olarak aralarındaki en büyük fark çalışan beden şemasının ellere ve koruyucu beden şemasının tüm vücuda odaklanmasıdır (Ataria, Tanaka, & Gallagher, 2021). Çalışan beden şeması daha değişkendir ve çeşitli araçları içerebilir oysa koruyucu şema, daha stabildir ve tehlikelerden korunmak için bedeni baz alır. Çalışan beden şemasında ellerin somatosensoryel ve motor kortekste en büyük alanı kaplar. Bir kapıyı açmaktan müzik aleti çalmaya kadar yaptığımız çok fazla sayıda harekette ellerimiz sayesinde dünya ile etkileşime giriyoruz. Eğer dünyayı araçlarla keşfediyorsak, eller bu araçlarla uyum sağlayarak eylem alanımız genişletir ve bunu da beden şemamızı genişleterek yaparlar.

Koruyucu vücut şemasının ana görevi bedeni bir bütün olarak tehlikelerden korumaktır. Hayatta kalmak için vücudun korunması gerekir bunu yerine getirmek için de beyin algısal sistemleriyle motor sistemle doğrudan bir ilişki kurarak bedenin yakın çevresi için eşsiz mekanizmalar geliştirmiştir. Yakın çevremizde peripersonal alan olarak bilinen uzamsal bir güvenlik bölgesi vardır ve baş, gövde ve ayaklar gibi vücudun çeşitli bölgelerine konumlanır. Çalışan beden şemasından farklı olarak, korunması gereken ilk yer eller değil kafa olsa da, bedendeki tehlike içinde olan herhangi bir bölge için de bu şemamız uygun tepkiyi verir.

5.2.5. Beden İmgesi & Beden Şemasının Bütüncül Organizasyonu

Krauss, Feldenkrais metodunun hem bir ön plan (aktif dikkat) hem de bir arka plan (pasif farkındalık) içerdiğini belirtir (Krauss, 2001:66). Bu ikili yapının bir bütün halinde işleyişi, hem içsel hem de dışsal duyuların birbirini etkileyerek aynı anda

deneyimlemesine olanak tanır ve bu sayede, beden hareketleri ve duyuşal sistemden gelen bilgiler birbir arasında nedensel döngüsellik yaratır.

Arka plan bu çerçevede bilinçdışında otomatik işleyişte olan beden şemasına, ön plan ise bilincin aktif rol oynadığı bir işleyişe işaret eder. Böylelikle algı-beden imgesi ve eylem- beden şeması nedensel döngüsellik içinde; algı -eylem döngüsünü oluşturur.

Özellikle, Feldenkrais metodunda vurgulanan 'duyuşal bilgiye dikkat etme'(proprioseptif- kinestetik) kendi vücut hislerine, motor hareketlerine ve bu hareketlerin yarattığı duyuşal geri bildirim odaklanmasını ifade eder. Bu süreç, öz-farkındalık kavramıyla yakından ilişkilidir çünkü bireyin kendine dönük bir dikkat geliştirmesini sağlar. Ancak, bu dikkat sadece içsel değildir; aynı zamanda bireyin çevresiyle etkileşimini ve bu etkileşimlerin kendi iç dünyasına yansımalarını da içerir.

Bu bağlamda, Feldenkrais yöntemi, hem içsel hem de dışsal farkındalığında bütünsel ilişkiyi anlamlandırmasını ve bu iki işleyişi birbirine entegre etmesini sağlayarak, bireyin hem dikkatini hem de farkındalığını geliştirmeyi hedefler. Bu yaklaşım, bireyin sadece vücut parçalarının hareketine değil, genel bir 'var oluş' haline odaklanmasını sağlar, daha bütüncül bir öz-farkındalık gelişimine katkıda bulunur." Böylece arka plan- beden şeması ve ön plan beden algısının entegre farkındalığı alışkanlıkları farketme, tanımlama, yeniden entegre etme sürecinde alternatif haritalar yaratarak yaratıcılığa ve benlik hissinin gelişmesine olanak tanır.

"Beden şeması tüm duyuları içerir, hareketlilik, dokunsallık, ve görselliğin sinerjisini birleştirirken, beden imgesi yalnızca deneyimsel bedenin görsel unsurları üzerine odaklanmıştır." (Bailey,2019:99)

Atm dersleri tipik olarak içsel geri bildirim vurgular. Bu, öğrencinin derse kendi bilişsel ve hareket katılımı yoluyla oluşturduğu geri bildirimdir. Atm derslerinde artırılmış veya eğitmenle sağlanan geri bildirim, genellikle motor öğrenme programı geri bildirim ve parametre geri bildirim olarak adlandırdığımız şeydir. Program geri bildirim, öğrencinin yürüttüğü gerçek hareketler gibi, öğretilen belirli atm dersi için

temel olan genel motor programın yönleriyle ilgilidir. Parametre geri bildirim, hareketin hızı ve gücü gibi daha önce belirtilen genelleştirilmiş motor programının uyarlanabilir özellikleri ile ilgilidir (Newell, 1985; Schmidt ve Wrisberg,2008:297-299). Eğitimden hem program hem de parametre geri bildirim ve öğrenciden gelen içsel geri bildirimler, bir atm dersinde öğrenmeyi geliştirmek için birleşir.

Öğrencilerim genellikle bu alıştırmayla şaşırırlar, ancak bunu uzayda bir yön düşündüğümüz genel motor programıyla ilişkilendiriyoruz, bu da daha yüksek motor fonksiyonlarının bir motor programı seçmesini ve komutları kaslara göndermesini sağlar, bu durumda önkol ve elin efektörleri, böylece anahtar uzayda hareket ettirir. Birçok atm dersi, hareketi fiziksel olarak yapmadan hareketi yaparken zihinsel imgeleri veya görselleştirmeyi içerir. Bu, bir kısmının bir tarafta fiziksel ve diğer tarafta zihinsel olarak yapıldığı bir atm dersi yaptığımızda da olur. Araştırma, zihinsel provanın faydalarını da destekler (Coker,2013:213; Rose ve Cristina,2006:278-286). Atm dersleri genellikle dersi yaptıktan sonra vücudunuzun zeminle nasıl temas ettiğini fark etmek ve dersin başında nasıl hissettiğiyle karşılaştırmakla sona erer. Bu şekilde öğrenci, olanları ve kendisi için alaka düzeyini düşünerek ve hissederek kendisi için yargılar. Bu, öğrencinin eğitimden daha bağımsız olmasını sağlar, böylece beceri geliştirme için başka bir fırsat yaratır. Dersler ayrıca genellikle ayağa kalkmayı, ayakta dururken vücudunuzda nasıl hissettiğinizi fark etmeyi ve ardından odada kısa bir yürüyüşe çıkmayı da ekler. Atm derslerinin sonuçlanmasının bu yönlerinin her ikisi de, öğrencinin dersin başka bir hareket eylemine aktarılmasını gözlemlemesi için fırsatlardır. Atm dersinin ayakta durma ve yürüme gibi günlük yaşamın ortak eylemlerine uygulanması, hareket deneyiminin öğrenme bileşenini güçlendirme potansiyeline sahiptir. Transfer ve elde tutma, motor öğrenme ve motor becerinin ortak ölçütleridir (Magill,2011:57). Dr.Moshe Feldenkrais, motor performansını artırmak için en uygun şekilde inşa edilmiş öğrenme deneyimlerinin zarif örnekleridir. Derslerin mimarisi, belirli bir eylem sınıfı için genel motor programı geliştirmek için gerekli tüm bileşenleri içerir, böylece öğrenmeyi ve performansı olumlu yönde etkiler.

Beden imgesi ve beden şemasının beden mekanizmaları içinde birlikte kullanımına ya da farklılıklarına dair çeşitli öngörüler mevcuttur. Beden şemamız, duruş, hareket ve dengeyi sürekli olarak düzenlemeye çalışan, duyu-motor kapasiteleri, alışkanlıkları, yetenekleri ve otomatik süreçleri içeren bir sistemdir. Her

durumda optimal olarak işlemeye devam eder ve birçok bakımdan en iyi şekilde çalışır. Bununla birlikte beden imgesi inançlar, algılar ve tutumlardan oluşur dense de bundan daha fazlasıdır. Bir inancın veya durumun temsil ettiği nesnenin kişinin kendi bedeniyle olan ilişkisindeki tutumları içerebilir. Hareket bağlamında incelemek gerekirse, beden imgesi hareketin algılanmasıysa, beden şeması da hareketin kendisi olarak kabul edilebilir. Kişinin kendi hareketine ilişkin algısı, zihinsel temsiller, inançlar ve algılar gibi karmaşık bir durumlar kümesinden beslenir ve kişinin kendi hareketini gerçekleştirilmesiyle yakından bağlantılıdır. Beden imajıyla ilgili yapılan kişiyi kendi bedeniyle ilgili algısal deneyimi, kişinin bedenle ilgili kavramsal anlayışı ve kişinin kendi bedenine karşı duygusal tutumu olarak üçe ayrılabilir. Beden imajının birçoğu ilk maddedeki algısal deneyimden kaynaklanırken, diğer seçeneklerde belirtilen kültürel, duygusal ve kişilerarası faktörlerden de etkilenir çalışmalar (Cash & Brown, 1987; Gardner & Moncrieff, 1988). Fakat beden şeması hareketi idare etmede kişisel veya diğer faktörlerden etkilenmez ve hareket ederken ne bir beden algısına sahiptir ne de ona ihtiyaç duyar. Kişi hareket, ağrı, duruş veya zevk gibi deneyimlerde algısal bir dikkatle bedeninin farkına varırsa, o zaman beden imgesinin algısal tarafı şekillenmeye başlar ve vücut şemasıyla etkileşime girebilir.

Vücut şemasında ise, hareketlerin çoğu otomatik olsa da bu, hareketin bir niyet veya irade içermediği anlamına gelmez. Kişinin kasıtlı olarak hedefe yönelmesi davranışı da söz konusu olabilir. Bir şey yemek için kaşığa yönelme hareketi, bir niyet doğrultusunda davranışımın şekillendirilmesidir. Bundan dolayı, beden şemasındaki motor hareket tamamen otomatik değildir ve şema biliş dahil kasıtlı bir eyleme girebilir fakat şemanın kendisi bilincin bir formu değildir. Beden şemasının farkındalık bazında hareketi işlememesi ise hareketin tam olarak yerine getirilmesine değil, çevreyi de farkındalıkla algılayarak bedeninin koordineli ve düzgün bir şekilde hareket etmesine odaklanır. Beden şeması ön-noetik bir biçimde işler ki bu, hareketi odaklayan bir bilince sahip olmadığı anlamına gelir. Bu yüzden bazı motor programların çalışması için çevreden alacağı bilgiye de ihtiyaç duyar ve bunu sağlamanın en basit şekli bilinçli algıdır.

Bedenimiz etrafımızdakilerle senkronize olduğunda hareketi daha fazla ön-noetik olarak gerçekleştirir. Vücuttaki propriyoseptif, görsel ve dokunsal duyularımızla algıladıklarımız yeni bir şey öğrenmeye, öğrenilenleri pekiştirmeye ve ayna nöronların

da yardımıyla diğer canlıların hareketlerini taklit etmemize yardımcı olabilir. Bir beceride ustalaştığımızda beden, hareketi bilinçli bir yansıma olmadan meydana getirir ve şematik performansı geliştirmek için bir bedensel hareket bilincini kullanır. Bu şu demektir; Gurfinkel & Levick'e göre insanın kendi bedenine dair sahip olduğu görsel farkındalık vücut şematik performansını düzeltebilir ya da geçersiz kılabilir (Gurfinkel & Levick, 1991). Örneğin, el veya bileğe dair görsel algımız motor işlevleri düzenleyebilir ya da bedenimizin bir kısmına odakladığımız dikkat postürümüzü yeniden şekillendirebilir (Winer, 1975). Bu algısal farkındalığın hareketin yerine getirilmesine yaptığı katkı, beden şemasının işlevleriyle bütünleşir ve tamamlanır. Dolayısıyla beden şeması bir farkındalığa ya da beden algısına indirgenemez. Bununla birlikte, beden şeması ve beden imgesi bir bütün halinde işlediğinde, tüm bu alt işlevleri kapsayan bir mekanizma haline gelir ve bu bütüncül organizasyonda bedenin optimal hareketi ortaya çıkar.

5.2.5. Feldenkrais Dersinde Şema ve İmgenin İşleyişi

Yazılarında, Feldenkrais birbiriyle bağlantılı kavramların birbiri yerine kullanır: beden imajı, beden şeması, benlik imajı, farkındalık ve alışkanlıklar. Fakat bu kavramları daha çok kendilik imgesi adı altında kullanır. Feldenkrais Hareket Yoluyla Farkındalık kitabında benlik imgesinin dört alt bileşeninden bahseder. Hareketler, duyular, düşünceler ve duygulardan birinin eksik olması halinde yaşam tehlikeye girer (Feldenkrais,1980). Feldenkrais metodunda asıl tema, kişinin otomatik davranışlarını yani alışkanlıklarını fark etmesini sağlayarak yeni hareket opsiyonları sağlamak ve mevcut potansiyellerini geliştirmektir. Feldenkrais kendilik imgesini tanımlarken Schilder'a atıfta bulunur. Schilder'a göre beden imgesi (Feldenkrais'e göre kendilik imgesi) statik değildir ve duyulardan gelen bilgi akışına göre devamlı olarak gelişir (Schilder, 2014). Çocuk emeklemekten ayağa kalkmaya ya da yürümekten öğrenilmiş hareketlere geçerken kendilik imgesi sürekli olarak değişir. Buradan hareketle, Feldenkrais yöntemi, beden algılarını ve kavramlarını destekleyen beden imajının modüle edici bir şekilde zenginleştirilmesi yoluyla beden şemasını yeniden düzenlemek için bir yöntem olarak tanımlanabilir. Feldenkrais kendi metodunda öğrenmeyi de önemli bir faktör olarak ele aldı. Ona göre bir hareket öğrenildikten sonra bedenlerini farklı kombinasyonlarda nadiren kullanıyorlardı ve bu da hareketi bir alışkanlık haline getiriyordu. Bundan dolayı, Feldenkrais'e göre kendilik imgesi her bireyin kendisine göre oluşturduğu alışkanlık kalıplarından meydana

geldiği için, kendilik imgesi potansiyelden küçük olacaktır (Feldenkrais, 1980). Alışkanlık mekanizmalarına alternatif farklı hareket opsiyonları gösterirken, beden bütünü parçaların tek tek hareketinden daha işlevsel olduğunu fark etmiş ve bu yüzden bedenin tamamıyla kendilik imgesi üzerinden birkaç farklı perspektiften ilgilenmiştir. İlki nörobilimsel bir perspektiftir ve bunu beyin lokalizasyonu teorisi aracılığıyla açıklar (Feldenkrais M. , 1980). Yani beynin her bir yapı ya da kısmının farklı fonksiyonu olduğunu savunan bir teoridir. Örneğin, kortekste duyarın kapladığı yerlerin büyüklüğü beden şemasında çalışan beden şeması kısmında değinilmiştir (Feldenkrais, 1980). Bir diğeri sosyolojik bir söylemdir ve etkileşimde olduğumuz insanların, ebeveynlerin ve kültürün benliğin gelişimine katkısını şu şekilde sorgular:

“Skolastik uygulama, ebeveynlerin inançlarından ve öğrenme anlayışından sorumludur. Görünüşe göre iyi niyetli ebeveynler, birçok terapistin çoğu işlev bozukluğunun gerçek başlangıcını ve gelişimini ebeveynlere kadar takip ettiği noktaya kadar organik öğrenmeye müdahale ediyor. Bu bulgular o kadar geneldir ki, hiç anne babamız olmasaydı daha iyi olurdu” (Feldenkrais, 1981: 32).

Son olarak, bedensel farkındalığa ve bunun getirdiği deneyime odaklı bir perspektif sunar ve onun kendilik imgesi tanımının aslında tam bir farkındalığa karşılık geldiği anlaşılabilir. Bu üç perspektiften beden şeması ve beden imgesine bakıldığı zaman denilebilir ki, Feldenkrais'in nörolojik bağlamda ele aldığı bakış açısı beden şemasına karşılık gelirken, ontojenik olarak ele aldığı bakış açısı beden imgesine tekabül eder. Farkındalık ve deneyimle hareket ise beden şeması ve beden imgesi kavramlarını aynı çatı altında birleştirir ve bütünleştirir.

Feldenkrais dersleri eski bir soruya yeni bir cevap arayışı ile kişinin alışkanlıklarıyla sınırlanan benliği ve bedeninin potansiyeline nasıl ulaşabileceğini araştırır. Öğrenmeyi nasıl öğrenebiliriz? Bu soru oyunculukta özellikle bedenin benliğin görünen yüzü olduğundan kendi alışkanlık paternlerinden potansiyel kullanımı teşvik ederek yaratıcılığa da işaret eder.

Beden imgesi, beden şeması, benlik imgesi, Feldenkrais'in eserlerinde sıklıkla karşılaşılan, birbiriyle iç içe geçmiş ve zaman zaman birbirinin yerine kullanılan kavramlardır. Farkındalık ve alışkanlıklar, ancak kavramları, genellikle 'benlik imgesi' çerçevesinde ele alır. "Hareket Yoluyla Farkındalık" adlı eserinde, Benlik imgesini

oluşturan benlik imgesinin dört temel bileşenini - hareketler, duyumlar, düşünceler ve duygular - açıklar ve bunlardan birinin eksikliğinin yaşamı tehlikeye atabileceğini vurgular (Feldenkrais, 1980). Aynı zamanda bir eylemin de bileşenlerini bu dört unsur üzerinden verir. Bu çerçevede benlik imgesi ve eylemler alt bileşenleri bakımından aynıdır. Başka bir deyişle kendimizi, eylemler, benlik hissinin alışılmış davranışları yoluyla biliriz. Eylemin ve benlik hissinin temellendiği beden yoluyla biliriz. Feldenkrais derslerinin temel amacı, kişinin duyu motor sisteminin otomatikleşmiş entegrasyonunu, yani alışkanlıklarını fark etmesini sağlayarak, yeni haritalar oluşturmak ve potansiyellerini geliştirmektir.

Feldenkrais, benlik imgesini tanımlarken Paul Schilder'ın görüşlerine başvurur. Schilder'a göre, beden imgesi (Feldenkrais'in terimiyle benlik imgesi) statik bir yapı değildir ve duysal girdilere göre sürekli olarak gelişir (Schilder, 2014). Feldenkrais, çocukların emeklemeden yürümeye geçiş sürecinde benlik imgesinin nasıl değiştiğini örnek olarak sunar. Bu bağlamda, Feldenkrais yöntemi, beden şemasını yeniden düzenlemek için beden imajını zenginleştiren bir yaklaşım olarak görülebilir.

Feldenkrais, öğrenmeyi metodunun önemli bir bileşeni olarak görür. Hareket öğrenildikten sonra, insanların bedenlerini nadiren farklı şekillerde kullandığını ve bu durumun hareketleri alışkanlık haline getirdiğini belirtir. Bu yüzden, her bireyin kendine has alışkanlık kalıpları, benlik imgesini potansiyelinin altında tutar (Feldenkrais, 1980). Feldenkrais metodunun farklı hareket seçenekleri sunarak alışkanlık mekanizmalarına alternatifler getirdiğini ve böylece bedenin bütününe tek tek parçalarından daha işlevsel olduğunu gösterdiğini belirtir.

Feldenkrais, metodunun birkaç farklı perspektiften ele alınabileceğini de vurgular. Bunlardan ilki nörobilimsel bir perspektiftir ve beyin lokalizasyonu teorisine dayanır (Feldenkrais, 1980). İkinci perspektif ise sosyolojik bir açıdan, insanların ve kültürün benliğin gelişimine olan etkilerini inceler (Feldenkrais, 1981). Son olarak, Feldenkrais bedensel farkındalığın ve bu deneyimin kendilik imgesine nasıl katkı sağladığını ele alır.

Feldenkrais'in yaklaşımı beden şeması ve beden imgesine farklı açılardan bakar. Nörolojik bir bakış açısıyla beden şemasına odaklanırken, ontojenik olarak beden imgesini ele alır. Hareket, farkındalık ve deneyim ise bu iki kavramı bütünleştirir ve birleştirir. Bu şekilde, Feldenkrais metodunun, bireyin kendilik imgesini ve beden farkındalığını nasıl derinleştirdiği anlaşılır.

"Tam bir kendilik imgesi, vücudun tüm yüzeyinin yanı sıra iskelet yapısındaki tüm eklemlerin tam farkındalığını içerecektir. – tüm sırt, yanlar, bacak araları vb. bu ideal bir durumdur ve bu nedenle nadir bir durumdur" (Feldenkrais, 1980:21).

Ancak kişinin bu entegrasyonun alanını duyuşal öğrenme yoluyla yeniden yapılandırması mümkündür. Feldenkrais metod dersleri hareketi bir hareketin öğrenilmesini amaçlayan statik ve öğretmenin gösterdiği, öğrencinin kendi alışkanlık paternleri içinde uygulandığı bir mekanik anlayışın ötesine geçer. Dersler hareketi bir araç olarak kullanır. Böylece duyuşal geri bildirim mevcut hareket ya da alışkanlık paterniyle nasıl eşleştiği, dikkatin duyuşal bilgiye çevrilerek , kendi duyumları ve hislerini farkındalığı ile kendinden onay alan bir benlik hissini oluşturmanın temelini oluşturur. Benlik hissini genişlemesi ve duyumlarda hassasiyet yaratıcılığın da ön koşuludur.

Stanislavski'nin sistemi, başlangıçta "manevi gerçekçilik" olarak adlandırdığı şey perspektifinden (McCutcheon,2008:16), "bilinçsiz yaratıcılığa giden bilinçli bir yol bulmak" ile meşgul olmak (Stanislavski,1956:571). Bilinçaltını yaratıcılık yoluyla bilinçli olarak keşfetme fikri, performans yapımına entegre bir yaklaşım geliştirme çabalarının yanı sıra kavramsal nefes anlayışım ve performans uygulamalarıyla ilişki kurma şeklimle bağlantılı bir şeydir. Bu nedenle, Stanislavski'nin yoga pratiği ve felsefesiyle ateşli bir şekilde meşgul olduğunu daha sonra öğrenmek şaşırtıcı değildi (Carnicke, 2009; Gordon, 1987; White, 2006).

Batı tiyatrosu yaklaşımlarında ve performansında beden-zihin dualizmi kavramı Kartezyen perspektifine bağlanabilir. Kartezyen dualizm, zihin, beyin ve beden arasında belirgin bir bölünme olduğunu ima eder. Descartes, teorisinde, beden ve zihnin birlik olduğunu kabul etse de (Ariew, 2000:136), iki farklı mod, başka bir deyişle, beden modları ve zihnin modları olarak işledikleri görüşü, onun düalizm kavramına uygundur. Ünlü ifadesi, "Düşünüyorum öyleyse varım" (Descartes,2000:136) bu

düalizmi daha da göstermektedir. İfadesini desteklemek için şunu iddia ediyor: "Bundan, tüm özü veya doğası basitçe düşünmek olan ve var olmak için herhangi bir yere ihtiyacı olmayan ve herhangi bir maddi şeye bağlı olmayan bir madde olduğumu biliyordum. Böylece bu "ben", yani olduğum kişi olduğum ruh, bedenden tamamen farklıdır ve bedenden bile daha kolaydır ve hiç beden olmasa bile, olduğu gibi olmaktan çıkmazdı."

Fenomenolojik iddia, beden ile yaşananlar arasındaki ilişkinin, yaşayan bedenin bir anlamı ile bir ilgisi olduğudur. Kol, vücudun rahatsızlıklarına rağmen maddi bir organın anlamını manipüle eden anlamlı bir kol olarak görünür ve bu anlamlı organın nitelikleri organik vücudun nitelikleriyle aynı değildir, çünkü hiçbir organik kolun yapamayacağı şeyleri yapabilir, yani çift, germe, görünmez şekillerde hareket eder. Vücudun anlamı alışılmıştır ve dünyaya, geçmişime ve geleceğime geçer: Bir arabanın tekerleğinin ve kontrollerinin, sürme girişimlerimde belirli bir şekilde çalışmasını, bana yol için belirli bir hareket hissi olasılığı vermesini bekliyorum; benzer şekilde, ulaşmaya çalıştığımda belirli bir kavrama olasılığı elde etmeyi umuyorum. Hayali uzuv olgusunda, Merleau-Ponty, hastanın uzuv tarafından sağlanan olasılığın hala orada olmasını beklediğini fark eder ve bu beklentiyi korur, bu nedenle bu beklentiyi yerine getiren uzuv, organik uzuvların kurallarına göre değil, hastanın alışılmış beklentileri tarafından yönetilir, her şeyden önce dünyayı kavramanın anlamlı bir yolunun beklentisi, yerine getirilmesi vücuda olanlar tarafından değiştirilen beklentiler.

ALTINCI BÖLÜM ÖĞRENMENİN NÖRAL TEMELLERİ

6.1. Sinir Sistemi

Vücut fonksiyonlarının incelenmesi, milyonlarca küçük yapıdan oluşan ve çeşitli aktiviteleri gerçekleştiren birçok özel hücrenin uyumlu bir bütün halinde koordine ve bütünleştiğini göstermektedir. Bu hücreler, sinir sistemi tarafından düzenlenir ve entegre edilir. İki temel iletişim sistemi endokrin sistem ve sinir sistemidir, ancak bu bölümde özellikle sinir sistemine odaklanılacaktır.

Sinir sistemi, vücudun çeşitli bölümleri arasında hızla bilgi iletmek üzere tasarlanmış özel hücrelerden oluşur. Topografik olarak, sinir sistemi iki ana bölüme ayrılabilir: merkezi sinir sistemi (CNS) ve periferik sinir sistemi (PNS). Merkezi sinir sistemi, kafatası ve omur kanalı içinde bulunan beyin ve omurilikten oluşurken, periferik sinir sistemi, CNS'yi vücudun diğer bölgelerine bağlayan sinirlerden oluşur. Merkezi sinir sistemi, karmaşık bir sinir hücreleri topluluğunu içerir ve düşünce, dil, duygu, hareket kontrolü ve duyu analizi gibi daha yüksek işlevlere hizmet eder. CNS, vücudun geri kalanından izole edilmiştir ve kafatası ile omur kanalı içinde yer alır. Periferik sinir sistemi ise CNS'yi vücudun diğer dokularına bağlayan hücrelerden oluşur. Bu hücreler, vücudun çeşitli dokuları boyunca yayılan sinir demetleri olarak adlandırılan yapıları oluşturur. (Palastanga & Soames, 2012: 3).

Karar verme ve eylem planlama süreçlerinde, merkezi ve çevresel sinir sistemleri etkin rol oynar. Bu sistemler, bilgiyi değerlendirir, düzenler ve depolar; ardından uygun bir eylemi gerçekleştirmek üzere organlara veya kaslara komut gönderirler. Bu süreç, bilgi işleme ve tepki oluşturma açısından karmaşık bir beyin fonksiyonunu içerir.

Özellikle, otonom sinir sistemi, kalp kası, düz kas ve salgı bezlerine gerektiğinde sinir uyarıları sağlar. Bu sistemin genellikle istemsiz ve otomatik olarak çalışmasıyla, bir eylemde bulunma sürecine dahil olur. Otonom sinir sistemi, vücudun iç organlarına

yönelik düzenlemeleri kontrol eder ve bu şekilde çevresel uyarılara ve içsel ihtiyaçlara hızlı bir şekilde yanıt verilmesini sağlar.

6.1.1. Sinir Sisteminin İşlevleri

Sinir sistemi, çeşitli görevleri yerine getiren karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu sistem, kokuları algılamamızı, konuşmamızı, geçmiş olayları hatırlamamızı sağlarken aynı zamanda vücut hareketlerini kontrol eden ve iç organların işleyişini düzenleyen sinyalleri de sağlar. Sinir sistemi üzerinden gerçekleşen çeşitli faaliyetleri temel olarak üç ana işlevde gruplayabiliriz: duyuşsal (girdi), bütünleştirici (süreç) ve motor (çıkıtı).

Duyusal İşlev: Duyusal reseptörler, içsel veya dışsal uyarıcıları algılar. Örneğin, kan basıncındaki artış veya kolunuza düşen bir yağmur damlası gibi durumları algılar. Bu duyuşsal bilgi daha sonra kraniyal ve omurilik sinirleri aracılığıyla beyne ve omuriliğe iletilir.

Bütünleştirici İşlev: Sinir sistemi, duylardan gelen bilgileri analiz eder ve uygun tepkiler için kararlar alarak işler. Bu süreç, entegrasyon olarak bilinir.

Motor Fonksiyon: Duyusal bilgi bir kez içeri alındığında, sinir sistemi kraniyal ve omurilik sinirleri aracılığıyla efektörleri (kaslar ve bezler) aktive eder. Bu aktivasyon, kasların kasılmasına ve gerekli bezlerin salgılanmasına neden olur (Tortora & Derrickson, 2018).

6.1.2. Genel Sinir Sistemi

Sinir sistemi üç bölüme ayrılabilir: merkezi, çevresel ve otonom sinir sistemleri.

- 1- Merkezi sinir sistemi beyin ve omurilikten oluşur.
- 2- Periferik sinir sistemi vücudun sinirlerinden oluşur: beyinden çıkan 12 çift kafa siniri ve omurilikten çıkan 31 çift omurilik siniri.
- 3- Otonom sinir sistemi, periferik sinir sisteminin bir parçasıdır. Periferik sinirleri ve gangliyonları (merkezi sinir sistemi dışında, istemsiz kaslara ve bezlere uyarı taşıyan bir grup hücre gövdesi) içerir.

6.1.3. Merkezi Sinir Sistemi (MSS)

Merkezi sinir sistemi beyin ve omurilikten oluşur. Beyin, merkezi sinir sisteminin kafatasında bulunan ve yaklaşık 85 milyar nöron içeren kısmıdır. Omurilik, beyne bağlanır ve vertebral kolonun kemikleri tarafından çevrelenir. Omurilikte yaklaşık 100 milyon nöron vardır. CNS, birçok farklı türde gelen duyuşsal bilgiyi işler ve aynı zamanda düşüncelerin, duyguların ve anıların kaynağıdır. Kasları kasılmaya ve bezleri salgılamaya teşvik eden sinyallerin çoğu, CNS kaynaklıdır (Tortora & Nielsen, 2017:547)

CNS'nin işlevleri şunları içerir:

- 1- Vücuttaki iletişim ve koordinasyon sistemidir.
 - a) Vücudun her yerindeki uyarılardan mesajlar alır.
 - b) Beyin mesajları yorumlar.
 - c) Beyin mesajlara cevap verir ve aktiviteler gerçekleştirir.

6.1.4. Omurilik

Omurilik beyinden aşağı doğru devam eder. Beyaz ve yumuşaktır ve omurganın omurları içinde yer alır. Her biri bir çift omurilik sinirine yol açan bir dizi 31 segmentten oluşur. Omurilik ayrıca üç kat meninks tarafından korunur. Beyin sıvısı omuriliği yıkamak için dolaşır. Bu boşluk, omuriliği daha da koruyan gevşek bağ dokusu ve yağ dokusu içerir. Omurilikteki gri madde iç kısımda bulunur; beyaz madde dış kısmı oluşturur. Kordonun gri maddesinde, gelen ve giden sinir lifleri arasında refleks hareket için temel oluşturan bağlantılar yapılabilir. Omuriliğin önemli bir işlevi, beyinden gelen mesajları taşımaktır. Omurilikteki beyaz maddenin bulunduğu yollar, sinir uyarısının yayılması için otoyollardır. Duyusal girdi bu yollar boyunca beyne doğru hareket eder ve motor çıktı beyinden bu yollar boyunca iskelet kaslarına ve diğer etki dokularına doğru hareket eder. İkinci ana işlevi, vücut için refleks merkezi olarak hizmet etmektir (Scott & Fong, 2013:158).

Omuriliğin iç organizasyonu, duyuşsal girdi ve motor çıktısının omurilik tarafından aşağıdaki şekilde işlenmesine izin verir:

- 1 Duyusal reseptörler duyusal bir uyarıyı algılar.
- 2 Duyusal nöronlar, bu duyusal girdiyi, duyu alıcılarından omurilik sinirine ve daha sonra arka köke uzanan aksonları boyunca sinir uyarıları şeklinde iletir. Arka kökten, duyu nöronlarının aksonları üç olası yol boyunca ilerleyebilir (bkz. 3. ve 4. adımlar).
- 3 Duyu nöronlarının aksonları, omuriliğin beyaz maddesine uzanabilir ve bir duyu yolunun parçası olarak beyne çıkabilir.
- 4 Duyusal nöronların aksonları, arka gri boynuzda girebilir ve aksonları omuriliğin beyaz maddesine uzanan ve daha sonra bir duyu yolunun parçası olarak beyne yükselen internöronlarla bilgi alış-verişi yapabilir.
- 5 Motor hareketin omurilikten iskelet kaslarına iletimi, ön gri boynuzun somatik motor nöronlarını içerir. Birçok somatik motor nöron beyin tarafından düzenlenir. Orada doğrudan veya dolaylı olarak ilk önce internöronlarla bağlantı yaparak somatik motor nöronlarla bağlantı kurarlar.
- 6 Somatik motor nöronlar, aktive olduklarında, omurilik sinirine girmek için sırayla ön gri boynuz ve ön kökten geçen aksonları boyunca sinir uyarıları şeklinde motor çıktısı iletirler. Omurilik sinirinden somatik motor nöronların aksonları vücudun iskelet kaslarına uzanır.
- 7 Omurilikten kalp kası, düz kas ve bezlere iletim, lateral gri boynuzun otonom motor nöronlarını içerir. Etkinleştirildiğinde, otonom motor nöronlar, omurilik sinirine girmek için sırayla yan gri boynuz, ön gri boynuz ve ön kökten geçen aksonları boyunca sinir uyarıları şeklinde motor çıktısını iletir.
- 8 Omurilik sinirinden, omurilikten gelen otonom motor nöronların aksonları, periferik sinir sisteminde (PNS) bulunan başka bir otonom motor nöron grubu ile bağlantı kurar. Bu ikinci otonom motor nöron grubunun aksonları da sırayla kalp kası, düz kas ve bezlerle bağlantı kurar (Tortora & Derrickson, Principles of Anatomy and Physiology, 2018: 443).

6.1.5. Periferik Sinir Sistemi (PSS)

Periferik sinir sistemi (PNS), CNS dışındaki tüm sinir dokularından oluşur. PNS'nin bileşenleri arasında sinirler ve duyu reseptörleri bulunur. Bir sinir, beyin ve omuriliğin dışında uzanan yüzlerce ila binlerce akson, ilişkili bağ dokusu ve kan damarlarından oluşan bir demettir. Beyinden on iki çift kafa siniri, omurilikten otuz bir çift omurilik siniri çıkar. Her sinir tanımlanmış bir yol izler ve vücudun belirli bir

bölgesine hizmet eder. Duyusal reseptör terimi, dış veya iç ortamdaki değişiklikleri izleyen sinir sisteminin bir yapısını ifade eder. Duyusal reseptörlerin örnekleri arasında derideki dokunma reseptörleri, gözdeki sıcak alıcılar ve burundaki koku alma (koku) reseptörleri bulunur. PNS duyusal ve motor olmak üzere iki bölüme ayrılmıştır. PNS'nin duyusal veya afferent bölümü, vücuttaki duyu alıcılarından CNS'ye girdi iletir. Bu bölüm, merkezi sinir sistemine somatik duyarlar (dokunsal, termal, ağrı ve proprioseptif duyarlar) ve özel duyarlar (koku, tat, görme, işitme ve denge) hakkında duyusal bilgiler sağlar.

PNS'nin motor veya efferent bölümü, CNS'den gelen çıktılarını efektörlere (kaslar ve bezler) iletir. Bu bölüm ayrıca somatik sinir sistemi ve otonom sinir sistemi olarak ikiye ayrılır. Somatik sinir sistemi, CNS'den yalnızca iskelet kaslarına çıktı iletir. Motor tepkileri bilinçli olarak kontrol edilebildiğinden, PNS'nin bu bölümünün eylemi isteğe bağlıdır. Otonom sinir sistemi (ANS), CNS'den gelen çıktıyı düz kas, kalp kası ve bezlere iletir. Somatik sinir sistemi; bilinçli algıdan, istemli hareketlerden ve bilginin hızlı işlenmesinden sorumludur. Otonom sinir sistemi; sabit bir iç ortamın (homeostaz) sürdürülmesinden ve çevresel taleplere yanıt olarak organik işleyişin düzenlenmesinden sorumludur (Scott & Fong, 2013:171).

Periferik sinir sisteminin efferent bölümünün somatik kısmı, merkezi sinir sisteminden iskelet-kas hücrelerine giden tüm sinir liflerinden oluşur. Bu nöronların hücre gövdeleri, beyin sapı veya omurilikte gruplar halinde bulunur. Geniş çaplı, miyelinli aksonları merkezi sinir sistemini terk eder ve herhangi bir sinaps olmadan iskelet-kas hücrelerine geçer. Bu nöronlar tarafından salınan nörotransmitter asetilkolindir. Somatik nöronlardaki aktivite, uyarılan iskelet-kas hücrelerinin kasılmasına yol açtığından, bu nöronlara motor nöronlar denir. Motor nöronların uyarılması sadece iskelet-kas hücrelerinin kasılmasına yol açar; iskelet kaslarını inhibe eden somatik nöronlar yoktur (Vander, Sherman, & Luciano, 1998).

Otonom sinir sistemi, efektör dokularında (kalp kası, düz kas ve bezler) devam eden aktiviteleri artırarak veya azaltarak aktivitelerini düzenleyen otonom motor nöronlardan oluşur (Noback, Ruggiero, Demarest, & Strominger, 2007). Gözbebeği çapındaki değişiklikler, kan damarlarının genişlemesi ve daralması ve kalp atışının hız ve kuvvetinin ayarlanması, otonom motor tepkilerin örnekleridir. ANS genellikle bilinçli

kontrol olmadan çalışır. Örneğin, muhtemelen kalp atış hızınızı gönüllü olarak yavaşlatamazsınız; bunun yerine, kalp atış hızınız bilinçaltında düzenlenir. Bununla birlikte, yoga veya diğer meditasyon teknikleri uygulayıcıları, uzun süreli uygulamalar yoluyla en azından bazı otonom aktivitelerini nasıl düzenleyeceğini öğrenebilirler. ANS ayrıca interseptörlerle ilişkili duyu nöronlarından, kan damarlarında bulunan duyu reseptörlerinden, iç organlar, kaslar ve iç ortamdaki koşulları izleyen sinir sisteminden duyuşal girdi alabilir. İnteroseptör örnekleri, kan CO2 seviyesini izleyen ve organların veya kan damarlarının duvarlarındaki gerilme derecesini tespit eden mekanoreseptörlerdir. Bir çiçeğin parfümü, güzel bir tablo veya lezzetli bir yemek tarafından tetiklenenlerin aksine, bu duyuşal sinyaller çoğu zaman bilinçli olarak algılanmaz, ancak iç algılayıcıların yoğun aktivasyonu bilinçli duyumlar üretebilir. Algılanan duyumlara iki örnek, hasarlı iç organlardan kaynaklanan ağrı duyumları ve kalbe yetersiz kan akışından kaynaklanan göğüs ağrısıdır. Limbik sistem aracılığıyla hareket eden somatik duylardan ve özel duylardan gelen sinyaller de otonom motor nöronların tepkilerini etkiler (Tortora & Derrickson, 2018:527).

ANS iki ana bölümden oluşur: sempatik sinir sistemi ve parasempatik sinir sistemi. Çoğu organ, çift innervasyon olarak bilinen bir düzenleme olan bu bölümlerin her ikisinden de sinir alır. Genel olarak, bir bölünme organı aktivitesini arttırması için uyarır (uyarma) ve diğer bölünme organın aktivitesini azaltır (inhibisyon). Örneğin, sempatik sinir sisteminin nöronları kalp atış hızını arttırır ve parasempatik sinir sisteminin nöronları onu yavaşlatır (Stine & Brown, 1996, s. 105). Sempatik sinir sistemi, vücudu acil durumlara hazırlayan savaş ya da kaç tepkisini destekler. Buna karşılık, parasempatik sinir sistemi, dinlenme zamanlarında veya bir yemeği sindirirken vücut enerjisini koruyan ve yenileyen dinlenme ve sindirme aktivitelerini geliştirir. Hem sempatik hem de parasempatik bölümler sağlığı korumakla ilgili olsa da bunu çarpıcı biçimde farklı şekillerde yaparlar (Tortora & Nielsen, 2017: 527).

6.1.6. Somatik Sinir Sistemi

Proprioseptif ve interoseptif duyu alıcılarından gelen bilgi Somatosensoryel olarak adlandırılır. "Soma" Yunanca'da "beden" olarak karşılık bulur. Somatosensoryel, bedene ait duyuşal alıcılar olarak tanımlanabilir. Çeşitli duyu biçimlerini içerir: dokunma, kas, sıcaklık, ağrı, viseral ve vestibüler olmak üzere duyların farklı modaliteleri vardır.

İmge kelimesi bir ses, bir melodi, bir koku, içeriden bir yanma hissi gibi duyularla işlemlenen ve 'hissedilen' olarak tariflenir (Damasio,1999:318).

Bedensel farkındalığa, temeli iç algı olarak da bilinen, propioseptif ve interoseptif bilgi taşıyıcıları yoluyla ulaşılır. Sinir sisteminde bu duyuşal sistem somatosensöriyel olarak tanımlanır. Feldenkrais Metodu, bu duyuşal sistemden gelen geri bildirim dikkatin yönlendirilmesiyle algılanması ve entegre edilmesi üzerinde çalışır.

Damasio, somatosensöriyel sistemin bu bilgi taşıyan görevini sinyalizasyon olarak tanımlar (Damasio,1999). Pek çok alt sistemi de içeren somatosensöriyel sistemler, fiogenetik olarak da tanımlanan evrimsel süreçte, beyin hiyerarşisini oluşturarak bedenden sinyaller vasıtasıyla merkezi sinir sistemine bilgi taşır.

Somatosensöriyel sistem, navigasyon sistemi, kişinin yol bulabilmesi için haritalar oluşturur. Bedende farklı işleri aynı anda yaparken bu haritaları kullanır. Çoklu duyuş sisteminden aldığı bilgileri vücudun anlık durumunun haritalarını oluşturur. Kas-iskelet sisteminde kasların anlık durumunu merkezi sinir sistemine iletir ve iç organdan gelen interoseptif sinyallerde olduğu gibi, propioseptif/kinestetik sinyaller, ilgili beden yönlerinin birçok haritasını oluşturur. Bu haritalar, omurilikten serebral kortekse kadar merkezi sinir sisteminin birden fazla seviyesine yerleştirilir. Dengeyi sağlayan ve koordinatları haritalayan vestibüler sistem yoluyla bedeni bilgilendirir. Proprioepsiyon dengenin sağlanmasında önemli rol oynar. Kas-iskelet sisteminin sinyalizasyonu, iç ve dış arasındaki, yani hem içerideki ortam hem de dış dünyadan gelen bilgileri entegre eder. Benlik hissinin temeli olarak gördüğü somatosensöriyel sistemi "Nöral Benlik "olarak olarak tanımlar.

6.2. Duyu-Motor Sistemi

Duyu-motor sistemi, vücut stabilitesinin yani homeostazın korunması için duyuşlardan gelen tüm afferent, efferent sinyalleri işleyen, bunların merkezi bir yerde entegre eden ve bunların sonucunda motor çıktılar, yani hareketler sağlayan bir sistemdir (Hall & Guyton, 2015). Organizmalar duyuş-motor sistemlerdir. İnsanlar da hareket ederken bu sistem aracılığıyla duyuşlarından gelen bilgileri işleyerek

motor işlevlere dönüştürürler. Afferent sistemler aşağıdan yukarıya, yani duylardan beynimize giden sistemler olarak tanımlanırken, afferent sistemler ise tam tersi yukarıdan aşağı, yani beyinden duylara giden motor çıktılardır. Gibson'a göre (Gibson, 2014), çevremizde ve dünyada var olan her şey duysal yüzeylemizle temas halindedir ve onlarla, bu duyu-motor temasın sağladığı şeye bağlı olarak etkileşime gireriz. Burada anlatılmak istenen, bir duyu-motor sistemin kapasitesinin alınan duysal girdiyle ortaya çıkan motor etkileşimlerinden ne elde edildiğine göre değişmesidir (Morlino, Gianelli, Borghi, & Nolfi, 2014). Mesela bir yarasa gibi sonar sistemlerimiz yoksa, yön bulmak için bu sistemi kullanamayız. İnsanlar ise, bu sistemi duysal reseptörlerinden aldıkları bilgilere göre kullanır ve ortaya belirli motor işlevler çıkarırlar. Duyu-motor sistemdeki davranış çıktıları bir motor çıktının sonuçlarının tahmin edilebilmesini içerir. Örneğin, bardağa yeni konmuş sıcak bir çaya uzanırken onun sıcak olduğunu önceki tecrübelerden elde edilen duysal geribildirimimiz sayesinde biliriz. Bu yüzden de bardağa uzanırken sıcaklık derecesini anlamak için temkinli bir şekilde uzanırız. Tahmin edilen ve gerçek duysal bilgiler arasında bir tutarsızlık algılanırsa, o anda sinir sistemi “düzeltme” refleksi hayatta kalmak için mevcut en uygun durumu bulur, düzeltici eylemleri başlatır ya da ilerideki hareketler için sıcaklık bilgisini güncelleyebilir (Flanagan, Bowman, & Johansson, 2006).

Duyu-motor sisteminin genel olarak üç ilkesi vardır. Birincisi bu sistemin hiyerarşik olarak yapılandırılmış olmasıdır ve bunun en işlevsel yönü hiyerarşinin üst seviyelerinin karmaşık işlevleri yerine getirebilmesidir. Bu hiyerarşik devrenin her bir aşaması farklı işlevleri yerine getirir ve duylardan iletilen mesajlar bu aşamalar arasında birçok farklı yoldan iletilir. İkincisi, motor çıktının duysal girdi tarafından yönlendirilmesidir. Duyu reseptörlerimiz ve proprioseptif duylardan aldığımız bilgiler bedenimizin verdiği tepkileri yönlendirir ve geri besleme yoluyla duyu-motor sistemini besleyerek davranışın devamının düzeltilmesini ya da daha iyi hale getirilmesini sağlar. Üçüncü ve son olarak, öğrenme duyu-motor kontrolün doğasını ve odağını değiştirir. Motor öğrenmenin ilk seviyelerinde her bir yanıt bilinçli bir şekilde meydana gelirken daha sonra hareketin uzun zamanlar tekrarlanmasıyla bilinçsiz ve duysal geri bildirimle ayarlanan bir dizi eyleme dönüşür ve bu yönüyle alışkanlıklara da atıfta bulunur.

Belirli sinyallerin beyne iletilebilmesi için duylarımızı kullanırız. Bu duyular somatik ve viseral olmak üzere ikiye ayrılır. Somatik duyular dokunma, basınç, titreşim, kaşıntı ve gıdıklama, termal duyuları (sıcak ve soğuk), ağrı duyularını ve proprioseptif duyuları içerir. Viseral yani interoseptif duyular ise açlık, basınç, bulantı ya da sıcaklık gibi iç organlarımız hakkında bilgi verir. Duyusal reseptörler karakteristik özellikleri dolayısıyla üç sınıfta kategorize edilir. Bunlar, mikroskopik yapıyı, reseptörlerin konumunu ve onları aktive eden uyarıların kökenini ve tespit edilen uyarı tipini içerir. Bu çalışma ikinci ve üçüncü kategoriyi ele almaktadır. İkinci ve üçüncü kategoridekiler, konumuna ve uyarılarına göre üç sınıfa ayrılır. İlki eksteroseptörlerdir, alıcıları vücudun dış yüzeyindedir ve vücut dışından gelen basınç, titreşim, dokunma, sıcaklık ve ağrı gibi uyarılara karşı duyarlıdır. Diğerleri interoseptörlerdir ve vücut içindeki organ, kas ve damar gibi yapılardan gelen duyulardır. Bu duyular eğer ağrımız yoksa bilinçli olarak hissedilmez fakat homeostazi sağlamak için arka planda işler vaziyettedirler. Sonuncusu proprioseptörlerdir ve bu duyular eklemlerde, kaslarda, tendonlarda ve iç kulakta bulunur. Beden hareketi, eklemlerin konumu, pozisyon ve dengemiz hakkında beyne bilgi sağlar.

Bu duyular ilk olarak duyu reseptörlerinden serebelluma bilgi iletir. Bu bilgi iletilirken üç nöron setinden geçer. Birinci dereceden nöronlar duyu nöronlarıdır ve beyin sapı ve omuriliğe sinyalleri iletirler. İkinci dereceden nöronlar ise omurilikten ve beyin sapından talamusa uyarıları iletir. Üçüncü dereceden nöronlar ise talamusa aynı yöndeki birincil somatosensoryel alana sinyalleri iletir. Bu kısmın önemi, sinyallerin bu alana ulaştığında duyuların algılanmaya başlanmasıdır. Sonra bu duyular özel bazı sinir yollarıyla serebral kortekse çıkarlar.

Serebral korteks vücudun bazı kısımlarından somatik girdi alırken aynı zamanda hareketin meydana gelmesi için çıktılar sağlar. Somatik duyusal ve motor haritalar ise, vücut kısımlarını bu alanlarla ilişkilendirir. Yani belirli vücut kısımları kortikal alandan belirli bir alan kaplar. Bu alanların her biri vücudun farklı bir yerinden duyusal girdi alır. Sağ yarımküredeki korteksin somatik haritası vücudumuzun sağ tarafından gelen duyu sinyallerini haritalarken, sol yarımküre bunun tam tersini yapar. Bedenimizin özellikle bazı bölümleri kortekste somatosensoryel alanda daha geniş yer kaplar. Vücudumuzun bir bölümündeki duyu reseptörlerinin sayısı ne kadar

fazlaysa, beyinde kapladığı alan da daha geniştir. Örneğin elimizde veya yüzümüzdeki reseptörlerin sayısı bacaklarımızda sahip olduğumuzdan daha çoktur. Ortaya çıkan bu orantısız harita “homunculus” olarak bilinir.

Öğrenmenin ilk eylemi bir niyetin oluşmasıdır. Niyet etme bağlamının nörolojik eylemleri PET(Pozitron Emisyon Tomografisi) tarayıcı kullanılarak gözlemlenebilir. Görsel bir ekranda, beynin en aktif olan bölgeleri çeşitli renklerde ve yoğunlukta görülebilir. Bir niyet yaratıldığında, motor öncesi bölgeler parlak bir şekilde aydınlanır. Eylem tekrarlanıp bilindik hale geldikçe, bu Feldenkrais’e göre alışkanlıklarımızı oluşturur, ilk başta aktif olan bölgeler sessizleşir ve daha derin beyin alanları baskın hale gelir. Yeni bir aktivite yoğun kortikal tepkiyi harekete geçirirken odaklanılmış bir dikkat ise yoğun kortikal aktiviteye sebep olur. Eylem pekiştirildikçe ve otomatik hale geldikçe korteksin aktivitesi azalır ve görev daha derin beyin yapılarına devredilir (Baars & Gage, 2010: 355-356). Pet, öğrenme sürecinin eylem halinin resimlerini de oluşturabilir.

“Organik öğrenme anne karnında başlar ve bireyin fiziksel büyüme döneminin tamamı boyunca devam eder. ... Organik öğrenme bireyseldir ve belirli bir süre içinde sonuç için çabalayan bir öğretmen olmadan, öğrenci devam ettiği sürece sürer. Bu organik öğrenme yavaştır ve iyi veya kötü sonuçların elde edilmesiyle ilgili herhangi bir yargıyla ilgilenmez. Bariz bir amacı veya amacı yoktur. Hoş olmayan veya zor hissettiren eski küçük bir hatadan kaçınmanın sonucu olarak her girişim daha az garip hissettiğinde tatmin hissi tarafından yönlendirilir”(Feldenkrais,1981:29-30).

6.2.1. Duyu-Motor Döngüsü

6.2.1.1. Altıncı His - Propriyosepsiyon

Benlik hissinin, temel ve günlük hayatta sürekli kullandığımız, ancak bir ağrı, bir çarpmaya maruz kalınmadıkça farkındalığın erişimi girmeyen, arka planda işleyen propriyosepsiyon, farklı işlevlere sahiptir.

“Nörobilimde propriyoseptif kullanıldığında, fiziksel benlik hissimizi oluşturmaya yardımcı olan hayati iç duyuşal sinyalleri ifade eder. Bu sinyaller esas olarak kaslarımızda, eklemlerimizde ve tendonlarımızdaki özel reseptörlerden kaynaklanır. Gerildiğinde, bu reseptörler vücudumuzun dış uzaydaki konumu ve hareketi hakkında bir fikir üretmemize yardımcı olur. Propriyoseptif dürtüler parietal kortekste diğer somatosensör mesajlara katılır” (Austin,2010:11).

Propriyosepsiyonun tarihçesi 17. yüzyıla kadar dayanmaktadır. Bu kavram önce “altıncı his” adıyla Wade tarafından tanımlandı (Wade 2013). Daha sonra ortaya çıkan kas duyusu tanımı ise Bell’e atfedilir. Bell ayrıca kaslardan gelen duyu sinyallerinin merkezi mi yoksa çevre kaynaklı mı olduğunu da tartışmıştır (Bell, 1826). 19.yüzyıla gelindiğinde, kas duyusu alman fizyologlar tarafından daha detaylı tartışılmaya başlandı. Vurguladıkları konu, “inervasyon hissi” (Müller, 1837) olarak da anılan bu duyumun kasların kendisinden değil de beyinden kaynaklandığıydı ve bir hareketi gerçekleştirmek istediğimizde bunun merkezi kas aktivitesi ve duyumlara yol açmasıydı. Fakat Sherrington motor komutların yokluğunda, hareketsiz halde dururken bile ya da uzuvlarımıza bakmadığımızda bile nerede olduklarını bildiğimize dayanarak bu fikirlere karşı çıkmıştır (Sherrington, 1907). Sherrington’a göre propriyosepsiyon “vücut pozisyonunun korunması ve hareketin koordinasyonu için bir sistem ve kişinin vücut pozisyonunun bilincinde olduğu araçlar” idi (Sherrington, 1907). Propriyosepsiyon, vücudumuzun uzaydaki konumu, hareketi ve duruşu hakkında bize bilgi veren duyudur ve uzuvlarımızın hareket etmesek bile bize ait olduğunu farketmemizi sağlar. Gallagher’a göre ise “vücudumuzun ve uzuvlarımızın nasıl konumlandığını bilmemizi sağlayan bedensel duyudur... Normal propriyosepsiyona sahip bir kişiden oturması, gözlerini kapatması ve dizini göstermesi istenirse, elini başarılı bir şekilde yönlendirmesini ve dizini bulmasını sağlayan propriyosepsiyondur”(Gallagher, 2006).

Günlük aktivitelerde, çevremizdekilere ya da değişen koşullara tepki verebilmek için vücudumuzdan gelen duyuşal sinyallere göre hareket ederiz. Propriyosepsiyon sayesinde kas, eklem ve derideki sinirlerden duyuşal bilgi alınır uzuvların ve gövdenin hareketi ve pozisyonu hakkında bilgi vermesi için sinir sistemi aracılığıyla beyne iletilir ve daha sonra da geri bildirimle uzuvlara iletilir. Kısaca bu sistem, vücuda uzayda nerede olduğunu söyleyen duyuşal sistemidir. Propriyosepsiyondan gelen bilgi motor kontrolümüz ya da görme duyumuz yokken bedenimizin duruşu koordinasyonu, dengesi ve beden farkındalığında büyük rol oynar (Wolfe, Comee, & Sherman, 2007). Propriyosepsiyon hareket kabiliyetimiz için de hayati bir öneme sahiptir çünkü bu sistem olmadan ne yaptığımızı izlemeden herhangi bir motor aktivite gerçekleştiremezdik. Örneğin, propriyosepsiyon sayesinde nesnelere görüş alanının dışında manipüle edebiliriz ya da karanlıkta engellerin etrafında, propriyosepsiyondan gelen bilgiyi kullanarak manvera yapabiliriz. Propriyoseptörler ayrıca bir nesnenin

ağırlığını değerlendirme yeteneği olan ağırlık ayırımını yapmamıza da izin verir. Bu tür bilgiler, bir görevi gerçekleştirmek için gerekli olan kassal çabayı belirlemenize yardımcı olur. Örneğin, bir çantayı elinize aldığınızda ağır mı yoksa hafif mi olduğunuz hemen anlarız ve onu kaldırmak için gereken miktarda güç harcarsınız. Burada üç tip proprioseptörü değineceğiz: kas içcikleri, tendon organları ve eklem kinestetik reseptörleri.

Kas içcikleri, iskelet kaslarının uzunluğundaki değişiklikleri izleyen ve gerilme reflekslerine katılan proprioseptörlerdir. Beyin, bir kas içciğinin bir iskelet kasının gerilmesine ne kadar kuvvetli tepki vereceğini ayarlayarak, kas tonusunun genel seviyesini, kas dinlenme halindeyken mevcut olan küçük kasılma derecesini belirler. Müzik okurken ve bir müzik aleti çalarken parmaklarınız veya gözleriniz gibi hassas kontrollü hareketler üreten kaslarda, kas içcikleri bol miktarda bulunur.

Kas içciklerinin ana işlevi, kas uzunluğunu, yani bir kasın ne kadar gerildiğini ölçmektir. İntrafusul kas liflerinin merkezi bölgelerinin ani veya uzun süreli gerilmesi duyuşal sinir uçlarını uyarır. Ortaya çıkan sinir uyarıları CNS'ye yayılır. Kas içciklerinden gelen bilgiler, serebral korteksin somatik duyuşal alanlarına hızla ulaşır ve bu da uzuv pozisyonlarının ve hareketlerinin bilinçli olarak algılanmasını sağlar. Aynı zamanda, kas içciklerinden gelen uyarılar, girdinin kas kasılmalarını koordine etmek için kullanıldığı serebelluma geçer.

Tendon organları, tendon ve kasın birleştiği yerde bulunan yavaş yavaş adapte olan reseptörlerdir. Tendon reflekslerini başlatarak tendon organları tendonları ve bunlarla ilişkili kasları aşırı gerilimden kaynaklanan hasarlardan korur. (Bir kas kasıldığında, kasın her iki ucundaki bağlanma noktalarını birbirine doğru çeken bir kuvvet uygular. Bu kuvvet kas gerilimidir.) Bir kasa gerilim uygulandığında, tendon organları sinir uyarıları üretir ve kas gerginliğindeki değişiklikler hakkında bilgi sağlayarak CNS'ye yayılır. Ortaya çıkan tendon refleksleri, kas gevşemesine neden olarak kas gerginliğini azaltır.

Sinovyal eklemlerin eklem kapsüllerinin içinde ve çevresinde çeşitli eklem kinestetik reseptörleri bulunur. Eklem kapsüllerindeki serbest sinir uçları ve tip II kutanöz mekanoreseptörler basınca yanıt verir. Eklem kapsüllerinin dışındaki bağ

dokusundaki küçük lamelli cisimcikler, hareket sırasında eklemlerin hızlanmasına ve yavaşlamasına tepki verir. Eklem bağları, eklem üzerine aşırı yük uygulandığında bitişik kasların refleks inhibisyonunu ayarlayan tendon organlarına benzer reseptörler içerir.

Propriyosepsiyonla çoğu zaman eş anlamlı olarak kullanılan fakat farklı bir işlev gören diğer bir terim kas hissi (kinestezya)dır. Geleneksel olarak kabul edilen, statik bir duyum olan eklem pozisyonlarının hissi propriyosepsiyon olduğu ve dinamik olan belirli bir hareketin hızına duyarlı duyumların ise kinestezi olduğudur. Sherrington' a göre kinestezi başlangıçta "kas duyusu", uzuvların hareketlerinin hissi (kişinin kendi hareketinin hissi) veya bir olası hareketler sistemindeki algılanan pozisyon duyumları olarak kabul edildi (Sherrington C. ,1918). Aynı ayrı ele almak gerekirse, hareket hissi anlamına gelen kinestezi propriyosepsiyondan daha dar bir kavram olarak kullanılır ve Sheets- Johnstone dansta kullanılan bir terim olan "kinetik bedensel duyum"ları yumuşaklık ve sakarlık, hızlılık ve yavaşlık, kabalık ve yumuşaklık olarak ayırt edebilirler; bedensel olarak hissedilen ayrımlar yaparlar (Sheets- Johnstone,1999). Propriyosepsiyon ise hareketle ilgili bu ayrımların yapılabilmesini sağlayan bilgiyi verir. Kinesteziden daha kapsamlıdır çünkü sadece bu bilgiyi değil, konum duyusu, denge ve vücudun birtakım diğer duyumlarını da kapsayan daha geniş bir anlam içerir. Proprioseptif farkındalık, farklı uzuvlar ve eklemler arasında bir ayırım yapılmasına, birbirleriyle ilişkili olarak nasıl hareket ettiklerinin belirlenmesine, kullanılan kas eforunun değerlendirilmesine ve bireylerin uzuv konumlarını ince bir şekilde ayırt etmelerine olanak tanır.

Duyu-motor sisteminin bir parçası olarak propriyosepsiyon motor işlevlerde de önemli bir rol oynar. Nöromüsküler kontrol, motor kontrol ile ilgili sıklıkla kullanılan bir terimdir. Kas aktivasyonu üzerinden kasların uzunluğu ve dayanıklılığına göre belirlenen motor harekete ve görev performansına katkıda bulunan faktörlere atıfta bulunabilir. Eklem stabilitesi perspektifinden ise, nöromüsküler kontrolü, fonksiyonel eklem stabilitesini korumak ve eski haline getirmek amacıyla harekete hazırlık ve buna yanıt olarak ortaya çıkan dinamik kısıtlamaların bilinçsiz aktivasyonu olarak tanımlıyoruz. Nöromüsküler kontrol bir şekilde tüm motor aktivitelerin altında yer alsada genel motor programını kontrol eden nöral komutlardan kolayca ayrılamaz. Örneğin, bir top fırlatırken, eklem stabilitesi için gerekli olan hizalama ve basıncın

sağlanması için kaslarda belirli aktivasyon dizileri meydana gelir. Bu aktivasyonlar nişan alma, mesafe ve hız gibi direk olarak hareketin özellikleriyle ilgili istemli kaslarla birlikte bilinçsizce ve eşzamanlı olarak hareket eder.

Geliştirilmiş propriyosepsiyon hareketinde daha çabuk reaksiyon süresi ve uyarana karşı daha uygun reaksiyon verilmesini sağlar. Örneğin önümüze son anda çıkan bir engelle takılmadan geçebilmek gibi. Ek olarak, vücudun her bir parçasıyla birbiriyle ilişkili olarak bilgi verdiği için hareketin performansını artırır. Denge çeviklik güç ve koordinasyon gibi vücudun normal hareket aralığında meydana okuyan ve duyu-motor kontrolü sağlayan herhangi bir pratik veya uygulama propriyosepsiyonun geliştirilmesine yardımcı olur. Duyusal-motor sistem 'bedensel hareketler sırasında ortak homeostazın sürdürülmesinde yer alan duyu-sal, motor ve merkezi entegrasyon ve işleme bileşenlerini' tanımlar (Riemann & Lephart, 2002). Homeostaz ve duyu-sal, motor ve merkezi entegrasyon eklem stabilitesi, kas ve dengeyi içerdiği için propriyosepsiyon ve denge egzersizleri gibi duyu-sal bilgiler duyu-motor fonksiyonu geliştirebilir (Ahmed, 2011).

6.2.1.2. Interosepsiyon & Eksterosepsiyon

İnterosepsiyon içsel bedensel sinyalleri alma, erişme ve değerlendirme işlemidir. İstenilen fizyolojik durumun sağlanabilmesi bir organizmanın yaşamının devamı için kritiktir ve bu anlamda interosepsiyon bu durumun korunabilmesi için güçlü bir etkidir (Craig, 2002). İnteroseptif farkındalık afferent beden duyuları anlamında daha dar bir tanımlı içerirken, interosepsiyon insanların nasıl dikkat verdiklerini ve değerlendirdiklerini de göz önüne alan çok boyutlu geniş perspektifli bir kavramdır. Bu tezde ise bu kavramın biyolojik ve duygularla olan ilişkisi incelenmektedir. İnterosepsiyon sürekli yinelenen, bir yanıt veya tepki verilmesi gerektiğinde bu sistemi bilgilendirmek için beden durumlarının algılanması ve bu durumların bilişsel değerlendirmesi arasındaki ilişkiyi içerir. Afferent sinirler bilişsel temsillerle etkileşime girerek duyu-sal deneyimi bilgilendirir ve davranışı düzenler (Craig, 2009). Bu yinelenmeler, Damasio'ya göre yüklü bir kendilik duygusu meydana getirir (Damasio A. , 2003). Bu kendilik aktivasyonları bireyin yaklaşım ve kaçınma eğilimlerini destekleyebilir ve bundan dolayı homeostaz, yani beden içi dengede olma hali için önemli sonuçlar içerir. Bu bağlamda interoseptif sürecin kişinin deneyimini nasıl şekillendirdiğini anlamak, iyi olma hali, stres ve kaygı gibi durumları

anlamlandırabilmek ve yönetebilmek adına önemlidir. Algısal bir kapasite olarak interosepsiyonun iyi olma hali ile bağlantılı olmasının nedeni, canlıların homeostasi sürdürmek için gerekli olan kendilik regülasyonu ile yakından bağlantılı olmasıdır (FitzGerald & Gu, 2014). Duygusal kapasiteli beden sinyallerinin, bu duygusal regülasyonu destekleyen daha geniş duygusal durumlara da etkisi olduğu düşünülmektedir (Seth, 2013). İnteroseptif sinyallere duyarlı olma hali dengede olursa, kendilik farkındalığının artmasına, çok fazla olursa kaygı ya da diğer klinik vakalara katkıda bulunabilir.

Her tecrübemizin bedende oluşturduğu duygular vardır ve hayatımızın herhangi bir bölümüyle ilgili hatırladığımız anılar bu beden duyularıyla bağlantılıdır. Bedende hissedilen bu duygular, anıların bize ait gibi hissedilebilmesi için gerekli olan benliğin tek ve bir bütün olduğu duygusunu verir. Damasio ise hem biyolojik hem de algısal perspektiften daha bütüncül bir bakış açısına sahiptir ve organizmanın nesne ile olan etkileşiminin organizmanın durumunu değiştirdiğini ve bu etkileşimin sürekli olmasından ötürü çekirdek benliğin sürekli olarak üretildiği ve zaman içinde sürekli olduğunun savunur (Damasio A., 1994).

İntroseptif visceral sinyaller duygusal deneyimi bilgilendirdiği için kişinin bedensel, bilişsel ve duygusal deneyimlerine dair bir farkındalık oluşturabilirler ki bu farkındalık daha sonra duygusal bir iyi olma hali için davranış ve bilişi düzenlemede kullanılabilir. Bu süreç en iyi introsepsiyon duygusal deneyimin çekirdeği olarak görüldüğünde işler ve bundan dolayı introseptif farkındalık duygusal işleme, farkındalığı artırma ve strese karşı yükselen duygusal reaksiyonların düzenlenmesi için bir temel oluşturur. Örneğin madde kullanımı tedavisi alan kadınlarda yapılan bir araştırmaya göre introseptif farkındalık ve öz bakımla ilgili eğitim alanlar bu farkındalığı duygularını tanıma, kabullenme ve işleme becerilerini daha kolay hale getirdiği biçiminde algıladılar ki bu beceriler madde kullanımının tekrarlanmasını önlemek için başlıca düzenleyici unsurlardır (Price, Wells, Donovan, & Brooks, 2012).

Tüm omurgalılar hayati sayılan kan pompalama, solunum ve iç organların işlevi gibi homeostazi yani vücutta dengeyi sağlayan bir sisteme sahiptir. Burdan hareketle denebilir ki interoseptif sistem, algı ve kontrol filogenetik olarak tüm duygusal sistemlerin en eskisidir. Sadece iç organlardan değil, doku ve hücrelerde bulunan

interoseptörlerden alınan viseral aferent(duyusal) bilgilerin işlenmesi görevini görür ve homeostatik reflekslerin düzenlenmesine katkıda bulunur. Genel viseral aferentlerin ilettiği interoseptörlerden gelen bu bilgileri, başta vagus siniri olmak üzere birkaç kranial sinir bedende iletimini sağlar. İnteroseptörlerden dahili duyusal bilgileri ileten sözde genel viseral afferentler, en dikkate değer olanı vagus siniri olan birkaç kranial sinir tarafından taşınır.

İnterosepsiyonun hem içsel hem de dışsal süreçleri etkileyen çok boyutlu bir yapı olması, onun hem bilişsel hem de duygusal süreçleri etkileyen bir sistem olmasıdır. Bunun sebebi de bilişsel ve duygusal işlemlemeyi etkileyen merkezi sinir sistemlerinin viseral aferentlerle yapısal olarak bağlantılı olmasıdır. Yapılan fMRI çalışmaları interoseptif iletimde aktif olan sistemlerle duygusal düzenlemede aktif olan sistemlerin büyük orandan benzediğini ortaya koymuştur (Adolfi, ve diğerleri, 2017).

6.2.2. Nöroplastisite

6.2.2.1. Motor Hareket Bağlamında Nöroplastisite

Plastisite, kalıplanabilir, uyarlanabilir veya form değiştirebilen olma anlamına gelir. Nöroplastisite, sinir sistemimiz aracılığıyla sinirler arasında öğrenme yoluyla kurulan, bağlantılarla yeni nöral yollar açan dinamik formlu bir yapılanmadır. Yirminci yüzyıldaki mevcut varsayım, belirli işlev ve alışkanlıklarımızın beyinde değişmediği, sabit olarak yapılandığı, yaşlandığımızda ise bu bağlantıların kaybolduğu ve yeni işlevler edinilemediği yönündeydi (Doidge, 2007).Gelinen noktada ise, nöroplastisite, merkezi sinir sistemini yeni nörolar bağlantılarla yeni beceriler öğrenme, değiştirme ve kaybolan öğrenme ya da işlevleri tekrar yapılandırma yeteneğiyle birçok bilim alanında dikkatleri üzerine çekmiştir (Boudreau, Farina, & Falla, 2010).

Basit bir motor hareketin arkasında bile bu hareketin gerçekleşmesini sağlayan sinirsel bir yapı vardır. Bu yapı hareketle beraber beyin birkaç farklı alanını aktive ederken, harekette ustalaştıkça nöroplastisite adını verdiğimiz bu yapı da değişir (Berlucchi & Buchtel, 2009). Motor becerilerin öğrenilmesiyle beyindeki birçok alanının aktivasyonunun ilişkilendirildiği yapılan birçok çalışmada, öğrenmenin erken aşamalarında aktif olan beyin kısımlarıyla sonraki aşamalarında aktif olan kısımların zaman zaman birbirinden farklı olmasıdır (Lohse, Wadden, Boyd, & Hodges, 2014). Bu araştırmalardan edinilen bir diğer sonuç ise, bu nöral değişikliklerin beyinde geçici

de olsa yapısal olarak bir değişime de sebebiyet vermesidir (Draganski , Gaser, Busch , & Schuierer, 2004). Sonraki araştırmalar ise bunları destekler nitelikte olup, karmaşık motor becerilerin ediniminde benzer değişikliklerin meydana geldiğini ve afferent bilgiyi ileten beyaz cevher yolaklarının yapılanmasının da değiştiğini göstermiştir (Zatorre, Fields, & Johansen-Berg, 2012). Motor hareketlerin beyinde iletildiği kısım olan motor korteks oldukça esnektir ve kortekste o kısmın karşılık bulduğu organın kullanım miktarına bağlı olarak genişler ya da küçülür. Bir diğer deyişle bedeninde daha çok kullanılan bölümleri kortekste daha geniş bir temsile sahiptir. Pascual-Leone ve arkadaşları (1993) tarafından Braille alfabesi okuyan görme engelli bireylerle yapılan bir çalışmada, işaret parmağını Braille karakterleri üzerinde gezdirerek okuyan elin karşı tarafındaki beynin yarım küresinde ilgili kortikal temsil alanında bir genişleme gözlemlenirken, beynin diğer yarım küresinde ya da Braille alfabesi okumayan diğer görme engelli bireylerde bir genişleme görülmedi. Bu bağlamda nöro plastisite değişkendir, sabit bir yapısı yoktur. Sinir sisteminin nöronal yapısının çeşitli uyanlarla genişlemesi, yeniden düzenlenmesi ya uyan gelmediği zaman nöral bağlantıların sürekli yenilenmesi ile bu yolların küçülmesi yoluyla sürekli uyum sağlayarak dinamik bir düzlemde devam eder (Cramer, ve diğerleri, 2011).

Sensorimotor, yani duyu-motor sistem duyulardan gelen afferent bilgileri işleyerek uygun motor davranışı oluşturur. Bu sistem dışardan gelen uyanlara uygun hareket yanıtları üretir ve aynı zamanda alışkanlıkların meydana gelmesinde de rol oynar. Feedforward ve feedbackward loop adı verilen döngülerle davranışı gerçekteştirmek için en optimal davranış elde edilir. O davranış tekrarlandığında ise, nöro plastisite sayesinde o davranışın meydana gelmesini sağlayan nöronal bağlantılar kuvvetlenir ve davranışın bir sonraki aşama olan alışkanlık haline geçmesine imkân tanır. Oluşan alışkanlık haritaları sayesinde duysal girdiye ve düzeltmeye gerek kalmadan conditioning (şartlanma) yoluyla sadece motor hareket çıktıısı elde edilir. Bu makalede değinilecek nokta, plastisite sayesinde alışkanlıklara yeni varyasyonlar ekleyebilme potansiyeline ulaşılmasıdır. Var olan alışkanlık haritalarındaki duysal girdi referans alınarak yeni alışkanlık haritaları yavaş ve bilince erişen bir farkındalıkla işlenir ve oluşturulabilir.

6.2.2.2. Feldenkrais ve Plastisite İlişkisi

Feldenkrais metodunun temelinde kişinin alışkanlık paternlerindeki farkındalığını arttırarak sinir sisteminin esnekliği ve öğrenme becerisiyle yeni gelişimsel hareketleri keşfederek bedenin mevcut potansiyeline ulaşma becerisi yatar. Alışkanlıklara yeni alternatifler oluşturmak ise nöro plastisiteyle mümkündür, bu sebepten Feldenkrais metodu plastisite ilişkisi bunu temel aldığı için önemlidir. Feldenkrais, kendi metotlarını ve öğretilerini uygulamaya başlamadan çok önce ve nörobilimlerin ve plastisite kavramlarının henüz ismi duyulmamışken nöro plastisitenin işlevinin işaretlerini vermiştir. Bunu da insanın hayatının her döneminde hatalı davranış kalıplarını eşsiz sinirsel yollar oluşturma, ilişkilendirme ve gruplandırma becerisi yoluyla geriye çevirebileceğine inanmıştır. Bu yollar sinir sisteminin motor yolu gelişirken olduğu zaman daha stabildirler fakat buna rağmen diğer hayvanlardan çok daha değişkendir (Feldenkrais & Ginsburg, 2005:149).

Uzamsal beden düzenlemelerini ve kitabına adını verdiği gibi hareket yoluyla farkındalık gibi duyu-motor öğrenme tecrübelerini nöro plastisite aracılığıyla bütünleştirerek meydana gelecek hareketin en iyi kullanımı için tüm iskelet sistemiyle beyin arasında bir bağlantı kurmaya çalışır.

Feldenkrais beden şemasında nöro plastisite bazlı değişikliklerle- ki bu değişiklikler beyindeki duyu-motor kortikal temsilleri yeniden şekillendirir- yeni nöronal ve işlevsel ilişkiler oluşturur (Wand, ve diğerleri, 2016). Sinir sistemi, davranışı meydana getiren eylemin yerine getirilebilmesi için en uygun ve optimal olana kendiliğinden organize olur (Smith & Thelen, 1994). Buradan yola çıkarak, kaslar da bir yandan vücuttaki stabiliteyi korurken diğer yandan belli pozisyonları koruma ve çeşitli etkilere direnç gösterebilme gibi eylemleri sinir sistemi vasıtasıyla çeşitli kas kombinasyonlarını aktifleyerek belirler (McGill, 2007).

Feldenkrais, gelişimsel ve evrimsel bir bakış açısından öğrenmeyi, dengeyi ve bu kavramların nöro plastisiteyle ilişkisini *Body and Mature Behaviour* (2005) kitabında şöyle açıklar:

"Daha tamamen gelişmiş bir beyinle doğan hayvanlar, dış uyarıcılara ve yaşamlarında karşılaşılabilecekleri çoğu uyarıcıya "hazır" (içgüdüsel) tepkilerle gelirler... Ancak yetişkin beyini doğumda kıyaslandığında birden fazla ağırlığı

olan insanın, dış uyarıcılara daha az hazır tepkisi vardır. Onun sinir sistemi büyürken dış uyarıcılar ona ulaşmaktadır... İnsanda dil, yürüyüş veya herhangi bir diğer kas aktivitesi gibi genetik miras yoktur (bu aktiviteler uzun süreli deneyim ve çıraklıkla bireysel olarak öğrenilmelidir)... Dolayısıyla çevre, onun sinir sistemi üzerinde diğer hayvanlardan daha büyük bir etkiye sahiptir... Öğrenme, en genel anlamıyla, uyaranlara yeni tepkiler kazanmak demektir... Sinir sisteminin aldığı uyaranların çoğu yer çekimi tarafından sürekli olarak etkilenen kas aktivitesinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle (dik) duruş (ve duyu-motor koordinasyon gelişimi), sadece evrim için değil, aynı zamanda beyin aktivitesi için de en iyi ipuçlarından biridir” (Feldenkrais,2005:36-39).

Feldenkrais metodu gibi hareket vasıtasıyla gelen duysal bildirim ve geri bildirimle görsel ve dokunsal imgelemi bir araya getiren somatik eğitim metotları, terapötik plastisite modellerinin birleşimi ve gelişimiyle ilgili bir diğer yoldur. Yoğun duyu-motor deneyimlerle bedenin öğrenebilmesi için bedeni dinamik bir platform olarak kullanarak güçlenmeyi ve işlevin iyileştirilmesini sağlar. Beden sürekli gelen duyu-motor deneyimi, farkındalıkla algı ve eylem döngüleri için bir temel olarak işlev görür. Feldenkrais’a göre duysal algılamalar, hisler, bilişsel düşünce ve hareket, bedenin ve benliğin organizasyonu bütünsel bir sistemin ayrılmaz bileşenleridir.

6.3. Oyuncunun Nöroplastik Dönüşümü: Nötr Bedenden Potansiyel Bedene- Tekrarsız Tekrar

Bu çerçevede sadece deneyimlenen değil, kurgulanan bir imge akışının da premotor alanda gerçekleşmiş gibi oluşması, bu esnada iç algılar, kinestetik duyular, otonom sinir sisteminin kalp atışı, nefes gibi eşlik eden istemsiz yanıtlar ortaya çıkar. Böylece ‘düşünme yap’ yerine, imgeden eyleme, eylemden algıya yeni bir nöral harita oluşturulmaya başlar. Deneyimlenmiş anının duysal bilgilerinin kodlandığı imgeyle oluşan hissedilen duyuların hareketsiz ya da başka bir deyişle motor harekete geçmemiş yapısı niyetli ya da anlamlı eyleme dönüşmesi için gereken provayı beyinde yapar. Bu hissedilen duyumun, oyuncunun nöral haritasının oluşması tüm duyulardan gelen bilgiye fark etmek, algılamak sayesinde eyleme geçme aşaması prova yapmaya benzetilebilir.

Feldenkrais’ın önemle vurguladığı “tekrarsız tekrar”, Stanislavki ‘nin ‘ilk defa imiş gibi oynama ısrarının anahtarı ile paralellik gösterir. Berstein’in düşünceleri bu konuya katkıda bulunur:

Bernstein egzersiz hakkında yazdığında, bir eğitim şeklini, bu egzersize karşı bir tutumu tanımlamaktadır.

“Egzersizin özü ve amacı, hareketleri geliştirmek, yani onları değiştirmektir. Bu nedenle, doğru egzersiz aslında tekrarsız bir tekrardır. [...] Mesele şu ki, doğru organize edilmiş bir alıştırma sırasında, bir öğrenci belirli bir motor problemini çözüme araçlarını değil, çözüm sürecini, araçların değiştirilmesini ve geliştirilmesini birçok kez tekrarlıyor”(Bernstein, 2015:204-205).

Feldenkrais'in, Bernstein'den ödünç aldığı “tekrarsız tekrar ”yapılan çalışmanın, duyuşsal geri bildirim dahil edilerek sinir sisteminin gerekli düzeltmeler yapmasına olanak tanır. Böylece verili koşula en uygun seçimi sinir sistemi yapacaktır. Egzersiz ya da bedensel çalışma proprioseptif duylardan gelen bilgi göz ardı edilerek, sadece motor işleyişin, yani kas ve kemiklerin bir faaliyeti olduğunda öğrenmenin gerçekleşmeyeceğini vurgular. Sabit kalıpların, yani alışkanlıkların güçlendirilmesine sebep olacaktır. Bu sebeple yapılan çalışma ya da egzersizde ‘ne’ yapıldığının yanında ‘nasıl ’yapıldığı öğrenmenin kalitesini belirleyecektir.

Oyuncunun, provalar esnasında yaptığı, aslında duyu motor sistemiyle yapılan bir kodlamadır. Diğer bir deyişle tekrarsız tekrar etmek duyuşsal bilgiye hassasiyetle olur. Feldenkrais'in her eylemin bütünsel dört bileşeni olarak tariflediği ‘duyum, his, düşünce ve hareket’ bileşeninde karakterin replikleri ile kodlanarak yeni nöral yollar oluşturur. Böylelikle hisler, duyumlar, hareket ve düşünce yani repliklerle kodlanmış bir karakterin yaşayan insan nitelikleri inşa edilen karakterin birinci, oyuncunun ikinci doğasını oluşturur. Oyuncunun birinci doğası kendi alışkanlık bedeni iken ‘Nötr Beden’ karakterin inşa edileceği bedenin olanakları, diğer bir deyişle seçim özgürlüğünün olduğu bir alandır. Ancak seçim özgürlüğüne sahip olmak, seçebilme kapasitesine sahip olmak ile aynı alanı paylaşmaz. Çünkü seçebilme özgürlüğü bedenin hazır olma hali iken , ‘Potansiyel Beden’ seçimlerin denenerek yanılarak işlevsel olanın fark edilmesi, ne yaptığının ve nasıl yaptığının farkında olması sürecidir.

Sırça Kümes oyununda Laura'nın ne nötr bedeni ne de potansiyel alanı vardır, onun üç boyutu çoktan şekillenmiştir. Karakterin inşası için temel alışkanlık paternlerinin dışında seçim yapabilme özgürlüğüne sahip bir ‘Nötr Bedeni’, yaptığı

seçimlerin işlevselliğini değerlendirebilecek duyuşal motor kapasitelerinin kabiliyeti ise 'Potansiyel Alanı'dır.

6.3.1. Oyuncunun Duygu Tonları- Seçim Özgürlüğü ve Seçebilme Yeteneği

Oyunculuk çalışmalarında kabul görmüş bir düşünce vardır: "Duyguları oynayamazsınız." Duyguların eskimesi tanımı, bir kez yaratılan etkinin ikinci ya da üçüncü kez aynı yoğunlukta etki yaratmamasıdır. Çünkü oyuncu, ilk anda kurgulanan imgenin hissedilen duyularına, ayağının nasıl bastığına, elinin kolunun ne yaptığına, eşlik eden nefesine dikkat etmediğinden ya da bilinçli farkındalığının projeksiyonu duygularına ve hislerine çevirmediğinden eskir. Duygular, yinelenen duygu değil, o şartlar altında duyguyu oluşturan kinetik hislerin eyleme geçirdiği somut ve bilimsel gerçekliktir. Duygular, yarattığı hisler ile bilince ulaşır.

"Duygular ve Hisler" üzerine kitabında bir bölüm ayıran Damasio (2010) duygu ve duygu hisleri arasındaki farkı nörobiyoloji ışığında şöyle tanımlamaktadır:

"Duygular fikirlere ve belirli düşünme modlarına eşlik eden eylemlerken duyuşal hisler çoğunlukla bu duygu üretimi sırasında bedenlerimizde olup bitene ve aynı süre içinde zihnimizin durumuna ilişkin algılardır"
(Damasio,2010:116).

Hisler bedenden gelen duyuşal bilgiler, algı ise bilincin erişiminde olan yani zihnin bir işlevidir. Başka bir deyişle psikofizik duyuşal hisler ve zihin arasındaki bütünlüğe işaret eder. Bu sebeple psikofizik çalışma bedendeki duyular ve zihnin durumla ilgili niyetleriyle oluşan düşünceler arasındaki bütünlüktür. Niyetlerin bedeni, beden niyetleri harekete geçirdiği karşılıklı bir döngünün mevcudiyeti tartışmasıdır. Ancak oyuncunun kendi üç boyutlu varlığının bedende görünür olan alışkanlıklarının olasılıkları ve sınırlamaları duygularında sınırlarını belirler. Çünkü duygular proprioseptif ve interoseptif alıcıların taşıdığı bilgi ile kodlanır. Bu kodlama ile oluşan haritalar duygu hislerinin de hafızasıdır.

O halde oyuncunun kendi alışkanlık haritalarında kodlanmış duyguların çeşitlenebilmesi ve kendi kaynağından farklı tonları yaratabilmesi gerekir. Aksi halde oyuncu farklı karakterlerin repliklerinde kendini tekrar edecektir.

Bu bakış açısıyla Stanislavski'nin sözleri anlamlıdır: "Malzeme için her zaman kendi hafıza deponuzu karıştırıyorsanız, tüm karakterlerinizi kendi kişiliğinizin varyasyonlarına indireceksiniz." (Stanislavski,1958:151).

"Ancak bir duygu hissettiğimizi ancak duygunun organizmamızda algılandığını hissettiğimizde biliriz." (Damasio,2010). Duyguların eskimesi tanımına gelince Damasio'nun da belirttiği gibi, duygular bilince erişen duyuusal bilgiler ile somutlaşır, bedenlenir yani 'hissedilir'. Hissedilenler ise imgelerdir. Diğer bir deyişle imgeler anının oluşma anındaki çoklu duyu sisteminden gelen bilgilerle kodlanır. Böylece eskiyen duygular değil, dikkatin yönelmediği duygu hislerinin niteliksel yapılarıdır. Hislerin algılara ulaşan duyuusal bilgi alıcıları olan proprioseptör ve interoseptörler ile beyne taşındığını bu anlamda bedenden gelen bu bilgilere ulaşmanın öncelikle alışkanlık kalıplarının fark edilmesi için ilk koşul olduğu tartışılmıştır.

Bu anlamda bedensel çalışmaların kasları güçlendirmek ve esnetmek yerine, hareket yoluyla bu harekete eşlik eden duyuusal geri bildirim yönlendirilmesinin önemi ortaya çıkmaktadır. Günümüz nörobilim araştırmaları ışığında oyuncunun psikofizik çalışmasının çerçevesini ve içeriğini yeniden çizmek , oyuncunun amacına uygun işlevsel beden çalışması adına vakti gelmiş bir değerlendirmedir.

"Beden açısından bakıldığında hisler eylemlerin kendileri değil, imgelerin kendileridir."Bu bağlamda "ne yaptığını bilmek", "neden yaptığını bilmek", "nasıl yaptığını bilmek"-elverişli niyetin nasıl harekete geçtiğini ve eylemi oluşturduğunu bilmek üzerinde durulması gereken bir konudur. Brook (1993) oyuncunun bedensel çalışmasında aradığı şeyin hassasiyet olduğunu sıklıkla tekrarlar. Bu hassasiyet bedendeki alıcıların, (resproprioseptif ve interoseptif) duyumlar yoluyla sadece farkındalığı yoluyla hassaslaşmaz. Aksine bu hassasiyet mevcut olan kullanımların duyu-motor entegrasyonu çalışmasıyla iç algılardan gelen bilgilerin hassaslaşmasıdır. Böylelikle yapılan her bedensel çalışmanın bedenin esnekliği yerine tüm bedenin katıldığı bir çalışmadır. Damasio, iç duyumlardan gelen bilgiyi nörobilim dilinde "somatik işaretleyici" olarak tanımlar (Damasio,2010). Bir şeyi yapmanın farklı farklı yollarını bulmak, çeşitlendirmek yeni nöral haritaların kodlanmasıyla gerçekleşir. Aynı duygunun tonlarını yakalamak için, hareket ve duygu kalitelerinin farklı tonlarını

haritaya dahil edebilmek, hassasiyetin, işaretleyicilerinin, potansiyeline ulaşabilmesi için Feldenkrais metodun uygun bir yol olduğu söylenebilir.

Alışılmış davranışların oyuncunun kendine indirgenmesini onaylamayan Stanislavski, aslında kendini tekrar sınırlı beden kullanımlarına eşlik eden sınırlı duygu tonlarından bahsettiği açıkça görülmektedir:

Mevcut yedi ana renk vardır. Bir orman resmi yapılırsa, tek bir yeşil değil yeşilin pek çok farklı tonlarının kullanılması gerekir bir tablo yapabilmek için. Ancak bir rengin tonları geçişlidir. Seviyenin daha yüksek ya da alçak oluşundan çok yoğunluğundaki değişimler önemlidir. Hareket kalitesi, duygunun yoğunluğundaki küçük değişiklikler, gerçeklik ve doğal oluşu-yakalamadan daha pratik ve kolay bir yön verir. Sağ ayağın sağ tarafına basıyorsa daha çok basarak yeri proprioseptif duyumun yoğunluğunu arttırmak ya da azaltmak, tonlar arası geçişi daha akışkan, bütün ve gerçek kalacaktır.

Burada hassasiyetin niteliğini 'dereceler, basamaklar, adımlar 'terimleri ile seçmekten özellikle kaçınılmıştır. Çünkü basamak, adım ,derece kelimeleri algıda keskin ayrımlar çağrıştırdığından var olan ses ya da beden kesintili bir şekilde alt metin niyetini kaybederek yapay bir şekilde indirilip yükseltilmesine sebep olabilir. Bu sebeple Damasio, "duygu tonları", "duygu dağarcığı" duygu hislerinin duyusal sinyallerle oluştuğunu vurgularken, duygular ve hislerin gizemli bir durumdan ziyade ve nörolojik temelli bir işleyiş olduğunu açıkça gösterir (Damasio,2010).

Alışkanlıklar perspektifinden bakacak olursak yedi ana renk olduğu halde elimizde sadece üç renk varsa, sadece bu renkleri birbiriyle karıştırıp bu kombinasyonları kullanabiliriz. Bu üç renk ve kombinasyonları, A oyuncunun alışkanlık kalıplarını ve bu mevcut sınırlar içinde deneyimleyebileceği ya da inşa edebileceği karakterlerin derinliğini belirler.

- 1- Aşama (Farketmek): Kullanılabilecek göz önünde duran üç renk olduğu halde kullanılmadığı için çekmecede duran diğer dört ana rengin farkındalığımızın alanı içinde olmadığı için kullanılamaması
- 2- Aşama (Tanımlamak): Çekmecedeki boyları arayarak görmek ve bulmak

- 3- Aşama(Nötr Beden): Varyasyonları denemek ve seçim özgürlüğü yaratmak (bedende denge)
- 4- Aşama (Potansiyel Alan): Seçim özgürlüğünden seçim yapabilme yetisine geçmek. Bu aşama yapılacak resme en uygun renklerin seçilebilmesi için deneme imkanının sağlanması (bedende dinamik stabilite)

Duygu hislerinin alışılmış kayıtlarının ötesine geçmek, duyguların farklı ve karakterin verili koşullarına uygun ifadelerini kurgulamak için, duygu hisleri ya da bedendeki duyusal bilgiler ve buna eşlik eden replik, duygu, eylem farkındalığı ile yeni nöroplastik yollar oluşturmak ve içinde yaşayan insan ruhu olan karakter yaratmak için organik bir yoldur.

6.4. İmgelem, Anıların Kodlanması ve Geri Çağrılmasında ve Bedenin Rolü

“Bir karakteri somutlaştırmaya yönelik hem "iç" hem de "dış" yaklaşımlar, imgelemeyi teşvik etmek için fizyolojik süreçlerle çalışır.” (Kemp,2013: XVIIİ).

Oyuncunun en önemli tekniklerinden biri olan imgelem; anıların kodlanması ve geri çağrılmasında bedenin ve duyu motor süreçlerin rolü üzerine yapılan araştırmalar, hafızanın yalnızca zihinsel bir faaliyet olmadığını, aksine bedensel ve motor deneyimlerle yoğun bir şekilde iç içe geçtiğini göstermektedir. Bedenin duyusal sistemi eklem, kemik ve kaslarda bulunan proprioseptif, iç organlardan gelen interoseptif ve dış uyaranlardan biligiye alan eksteroseptif alıcılardan gelen bilgiler olduğunu tekrar hatırlayarak sadece zihinsel temsillerden ibaret olmadığını, aynı zamanda

- 1- olayın, anının aktif olan duyusal bilgiler ile kodlandığını,
- 2- harekete dönüştüren motor yollar ile kodlandığını,
- 3- bedensel durumların tekrar canlandırılmasını içerdiğini vurgular.(Damasio, 2010)

Anıların, olayın kodlandığı sırada aktif olan duyu motor yollar ve bedensel durumlar tarafından canlandırıldığı vurgulanmaktadır. Bu durum, hafızanın sadece zihinsel değil, aynı zamanda bedensel deneyimlerle de yakından ilişkili olduğunu

gösterir. Dijkstra ve Zwaan'ın çalışmaları, motor sisteminin hafıza alımındaki rolünü ve eylemin bellek üzerindeki etkisini vurgular (Dijkstra & Zwaan,2014).

Öğrenilmiş davranışlar veya bilgiler, bellek deposunda "dosyaları" ve gerektiğinde geri çağrılabilir (Pocock, Richards, & Richards, 2018: 273). Bu geri çağırma bilişsel olabileceği gibi, Feldenkrais yöntemindeki gibi öğrenilen alışkanlık davranışlarının geri çağırılması da olabilir.

Bu etkileşimin bir örneği olarak, Ianì ve Bucciarelli (2017) ve Ianì ve arkadaşlarının (2016) çalışmaları, prosedürel bilgilerin, örneğin jestler aracılığıyla, epizodik hafızayı etkinleştirebileceğini göstermektedir. Engelkamp ve Zimmer'in (1985) çalışmaları ise, motor sistem ve prosedürel bilgilerin, eylemleri gerçekleştirerek veya gözlemleyerek, bildirimsel belleği nasıl geliştirebileceğini vurgulamaktadır. Bu süreçler, hafıza izlerinin sadece zihinsel değil, aynı zamanda bedensel ve motor deneyimlerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Barsalou ve diğer araştırmacıların çalışmaları, beyin, beden ve dünya arasındaki algısal, motor ve içe dönük durumların sürekli multimodal simülasyon akışı olarak hafızayı tanımlar. Bu süreç, sensörimotor beyin bölgelerinin aktivasyonunu içerir ve bu bölgelerin aktivasyonunu etkileyen motor görevler, hafıza süreçlerini de etkileyebilir. Bu bakış açısı, hafızanın, duyuşal-motor durumlarla birlikte kinestik izlerin kodlanması ve geri alınmasında etkili bir rol oynayan bilişsel süreçlerin ayrılmaz bir parçası olduğunu gösterir (Barsalou,2009).

“İmgelemek yalnızca bir nesnenin renk, şekil veya ses gibi duyuşal yönlerinin kayıtlarını değil, aynı zamanda duyuşal sinyallerin toplanmasına mutlaka eşlik eden motor ayarlamaların kayıtlarını da içerir; ayrıca anılar, nesneye zorunlu duyuşal tepkinin kayıtlarını da içerir. Sonuç olarak, bir nesneyi hatırladığımızda, eğilimlerin örtük bilgilerini açık hale getirmesine izin verdiğimizde, sadece duyuşal verileri değil, aynı zamanda beraberindeki motor ve duyuşal verileri de alırız. Bir nesneyi hatırladığımızda, sadece gerçek bir nesnenin duyuşal özelliklerini değil, organizmanın o nesneye geçmiş tepkilerini de hatırlarız” (Damasio,2010:161).

Böylece hafıza süreçlerinin anlaşılmasında bedenin ve motor deneyimlerin rolü, hafıza izlerinin kodlanması ve geri çağırılmasında sadece zihinsel süreçlere değil, aynı zamanda bedensel ve duyuşal-motor süreçlere de dikkat edilmesi gerektiğini

göstermektedir. Bu, hafızanın daha kapsamlı ve bütüncül bir anlayışına katkıda bulunur.

Tüm bu bilgiler ışığında oyuncunun imgelem çalışması yaptığında hissettiklerinin duygular değil duygu hisleri olduğunu ayrıca anıyı o özel anı yapanın, anı oluşma esnasında hangi duyuşsal bilgiler, düşünce ile kodlandıysa o duyuların tekrar aktive olduğu anlaşılır. Bu sonuç duygunun oynanamayacağını bir kez daha ispat etmiş olur. Anının duygu hislerine, bu hislerin niteliklerini, propriyoseptif ve kinestetik hislerine odaklanmak niteliğini yitirmeyen imgelere yeniden ulaşılabilirliği sağlar. Bu sebeple duyuşsal sistem temelli öğrenme Feldenkrais, Nötr Bedene ve duygu hislerine ulaşmak için elverişli bir yöntemdir.

Hafızanın beden ve duyu-motor süreçlerle ilişkisi üzerine yapılan araştırmalar, anıların yalnızca zihinsel süreçlerle sınırlı olmadığını göstermektedir.

Dijkstra, Kaschak ve Zwaan (2007) tarafından yapılan bir çalışma, otobiyografik anıların geri çağrılmasında beden duruşunun önemli bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada, katılımcılara, geçmişteki bir olayı hatırlarken, olay sırasındaki vücut duruşlarına uygun veya uyumsuz pozisyonlar alınması istenmiş ve uygun duruşların anıları hatırlamada daha etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Anıların kodlanması ve geri çağrılmasında beden ve duyu-motor süreçlerin önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgular, hafızanın, hem zihinsel hem de bedensel ve duyuşsal-motor süreçlerle iç içe geçtiği daha geniş ve bütüncül bir anlayışını sunar.

SONUÇ

Bu çalışmada, bedenin nesnel bir enstrüman olmadığı, duyuusal sitemden gelen bilgilerin farkındalığının bütünsel bir benlik algısına nasıl hizmet ettiği incelenmiştir. Bu anlamda, oyuncunun kendi zihinsel ve bedensel alışkanlıklarının davranışla somutlaştığını ve karakter inşası aşamasında bu doğal ve spontan olarak kabul edilen alışkanlık paternerinin performansın kısıtlayıcı etkisinin fark edilmesinin önemi üzerinde durulmuştur.

Bedenin rahatlama algısının kas ve çeşitli teknik çalışmalarla nesnel bedene yönelik olduğu, bedendeki gerilimin duyu motor sistemin işleyişindeki proprioseptif/kinestetik bilgilerden gelen sinyallerin alışkanlıklar sebebiyle nöral yollardaki kodlamanın sebep olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışma doğrultusunda bedenin öznel bir yaşam dünyasının, görünmeyen görünür olduğu bir bütün olduğu bulgulanmıştır. Benlik hissini deneyimlerle bedenin iç alıcılarından gelen bilginin zihinde kodlandığını, duyu motor yoluyla kodlanan alışkanlık paternlerinin öğrenme yollarıyla bu kodlamaların yeniden düzenlenebileceğini ve kodlamaların kasların hafızasında değil, çoklu duyu sistemi, düşünce duyu ve hareket bütünlüğünde sinir sisteminde beden hafızası oluşturduğunu söylemek mümkündür.

Bu bilgiler ışığında, proprioseptif/kinestetik bilgi ve hareket yoluyla yeniden düzenlenebilen dengeli bir Nötr Beden'e ulaşmanın yolu olarak Feldenkrais Metod uygun bir sistem olduğu söylenebilir.

Oyuncunun, katmanlı ve kendi alışkanlık paternlerinin dışında farklı karakterleri inşa edebilmesi, kaslarının esnemesi ve güçlenmesi değildir. Oyuncu bir karakter inşa ederken aslında bir benlik inşası yapar. Dramaturji çalışmasında edinilen bilgiler zihinsel değerlendirmeyi sağlarken, bu bilgilerin hayata geçeceği yaşam bulacağı ve organik bir akış içinde insan ruhunu taşıyan bir bedene ulaşacağı kaynak oyuncunun Nötr Beden'i olacaktır. Ancak burada gözden kaçırılmaması gereken bir noktaya dikkat çekmek yerinde olur. Nötr Beden ve Potansiyel Beden arasındaki fark oyuncunun yaratıcılığını belirler.

Nötr Beden, boş bir sayfa değildir. Bununla birlikte pasif bir beden ya da bir eyleme geçmek için alınmış bir pozisyon da değildir. Nötr Beden oyuncunun alışkanlık paternlerinin arka planda işleyişine mahkûm olmadan kendi kaynağıyla seçim yapabilme özgürlüğüdür. Seçimler yapabilmesi duyu motor sistemin her verili koşula adapte olabilecek ilişkilerin ve duysal hassasiyetin beyinde temsil edilmesidir.

Potansiyel beden ise seçim özgürlüğü üzerinden 'Seçebilme Kabiliyetidir'. Ne yapmak istediğini bilen ve yaptığıının verili koşula uygun olup olmadığını fark edebilen ve farklı varyasyonları deneyebilme cesaretidir.

Oyuncunun kendi alışkanlıklarını farklı karakterlere taşıması ya bir şeyi yapmanın tek bir yolunu bilmesinden ya da bildiği halde alışkanlıkların güvende hissettirdiği yerde, daha önce beğenilmiş davranışları tekrar etme seçiminden kaynaklanır.

Sonuç olarak Nötr Beden seçim özgürlüğü olan, Potansiyel B-eden seçebilme kabiliyeti olan bedendir.

Bilinen ve tekrar edilen davranışta yaratıcılık beklenemez. Yaratıcılık bilinmeyen yerde arayarak, deneyerek ve ne yaptığıının farkında olarak ortaya çıkar. Seçebilme özgürlüğünün içinde yaptığıının örtük duysal bilgisine dikkatin verilmesi hareketi değil, duysal bilginin tekrar edilebilme olasılığını sunar. Hareketi tekrar etmek ancak iç yaşamdan yoksun bir taklitle götürür, ancak duysal bilginin farkındalığı aynı gerçekliği ve katmanlı oyunculuğun nüanslarını yaratmak için organik yoldur.

Bu anlamda, oyuncunun bedensel çalışmaları ister doğaçlama ister teknik ya da egzersiz olsun duyu motor sistemini dâhil etmeden yapıldığında oyuncunun mevcut bedensel alışkanlıklarında ustalaşmasını ve alışkanlıkların derinleşmesini sağlayacaktır. Bu sebeple, alışkanlığın ötesine geçmek için yapılan her bedensel çalışma hedefine ulaşamayacaktır. Alışkanlıkların nöral yollarla oluşan kodlamalar olduğu gerçeği ancak yine sinir sisteminin kendi dilinden yapılan çalışmalarla yeniden düzenlenebilir. Feldenkrais metod proprioseptif/kinestetik öğrenmeyi benliğe, kişinin potansiyeline ulaşmanın aracı olarak görmüştür. Oyuncu için bu yol kendi benliğine ve karakterin benliğini inşasına giden yoldur.

Tüm bu görüşler ışığında Feldenkrais Metod'un işlevselliği açıktır. Ancak Feldenkrais Metod tek başına oyuncunun bedensel çalışması olabileceği düşüncesi gerçeklikten uzaktır. Feldenkrais yapılan dersin mutlaka günlük fonksiyonlarda duyuşal geribildirim yoluyla tekrar edilmesini gerektiğini vurgular. Aksi halde sinir sistemi minimum enerji maksimum iş kuralıyla kolay olanı yani alışkanlık paternine geri dönecektir. Bu sebeple yapılan hareketi değil, duyuşal geri bildirim günlük kullanımda dikkatin odağı olması gerekir. Oyuncu için bu derslerin ya da duyuşal geri bildirim hareket dersinde yaratıcılığa yönelik transferinin sağlanması gerekir. Sinir sistemi duyuşal geri bildirim farklı koşullarda deneyimlenmesiyle zaman içinde yeni nöral yollar oluşturur. Bu sebeple farklı koşullarda duyuşal geri bildirim deneyimlenmesi, bilincin bu farkındalığa odaklanması önemlidir.

Bu sebeple Feldenkrais Metod derslerinin oyuncunun yaratıcılığı çerçevesinde yeniden düzenlenmesi adına yapılandırılmış, sistematik bir yöntem önerisi sunmayı uygun görülmüştür.

Tüm bu çalışmaların odağında olan Feldenkrais metodu, öğrenme sürecini, dikkatin duyuşal geri bildirim odaklanmasını ve tekrarsız tekrar, başka bir deyişle mekanik olmayan tekrarın önemini vurgular. Böylece birey kendi varlığını, yani 'benliğini' yeniden keşfetmesi, bedeni üzerinden ve bilimsel yöntemlerin ışığında deneyimleyerek gerçekleştirir. Duyuşal geri bildirim yoluyla beden kaynaklık ederken, öz-farkındalığı arttıran ve öz-deneyimi zenginleştirerek, öğrencilerin kendi bedensel ve zihinsel potansiyellerini kullanabilme yetisini açığa çıkarır. Hareket dersinde bedensel çalışmanın duyuşal geri bildirim ve deneyimin sonuç yerine süreci, 'ne' yerine 'nasıl'ı önceleyen, bireyin kendi potansiyelini tam olarak kullanmasını, oyuncunun hedeflediği özgünlüğe ve yaratıcılık düzeyine ulaşmasına imkân tanınır.

Feldenkrais yöntemi oyuncular için işlevsel bir çalışma temeli oluşturduğu açıktır. Sahne sanatlarındaki performansın, bedenin ve zihnin birlikteliği ile doğrudan ilişkili olmanın organik yoludur. Feldenkrais Metod'unun sunduğu kendi kendini organize eden, verili koşula uygun cevabı üretebilen ve seçim özgürlüğüne sahip olarak seçim yapabilme yetisine uzanan organik öğrenme sistemini kullanılmasının önemi açıkça görülmektedir. Bu sistem sayesinde, oyuncu, karakterin psikolojik ve

fiziksel özelliklerini daha derinlemesine kavrayarak, performansında bir bütünlük ve doğallık sağlayabilir.

Akademik bir perspektiften bakıldığında, Feldenkrais Metod'u, öğrencinin kendi bedenini ve zihnini yeniden keşfetmesi, mevcut alışkanlıklarını sorgulaması ve daha işlevsel hareket kalıplarını benimsemesi üzerine kurulmuştur. Bedenin ve zihnin bu bilinçli keşfi, bireyin yaratıcı ifadesinde ve sanatsal üretiminde anahtar bir role sahiptir. Yöntem, bu keşif sürecini destekleyerek, sanatçının ve oyuncunun hem kendine hem de sanatsal pratiklerine yönelik daha derin bir anlayış geliştirmesini teşvik eder.

KAYNAKÇA

- Adolfi, F., Couto, B., Richter, F., Decety, J., Lopez, J., Sigman, M., .Ibáñez, A., 2017
Convergence of Interoception, Emotion, and Social Cognition: A Twofold Fmri Meta-Analysis and Lesion Approach”, Cortex, 88, pp. 124-142.
- Ahmadia, A., Mustaffab, M., Haghdoostc, A. & Alavid, M., 2014
Mindfulness and Related Factors Among Undergraduate Students”, Procedia-Social and Behavioral Sciences, pp. 159, 20-24.
- Ahmed, A., 2011
Effect of Sensorimotor Training on Balance in Elderly Patients With Knee Osteoarthritis”, Journal of Advanced Research, 2 4, pp. 305-311.
- Alexander, F., 1932
The Use of the Self”, London: Orion Books.
- Allegranti, B., 2015
Corporeal Entanglements: Dancing Through the Looking Glass and into 21st Century Feminist Possibilities for the Arts Therapies”, In R. Hougham, & S. Scoble Eds., Dimensions of Reflection in the Arts Therapies Routledge: Taylor & Francis Group.
- Allison, N., 1999
Movement Therapy Methods, In N. Allison Ed., “The Illustrated Encyclopedia of Body-Mind Disciplines”, New York: The Rosen Publishing Group.
- Allnutt, W., 1999
Haziran 4, “Interview with Mark Evans”, M. Evans, Röportaj Yapan Guildhall School of Music and Drama.
- Anderson, D., & Magill, R., 2016
Motor Learning and Control: Concepts and Applications”, içinde McGraw-Hill Education.

- Arıcak, O., 1995
Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık, Benlik Saygısı ve Denetim Odacı İlişkisi”, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi .
- Arıcı, Ö., & Aydın, S., 2020
Psychometric Properties of the Turkish Version of the Body Connection Scale and Testing the Mediating Role of Body Connection Between Interpersonal Emotion Regulation”, Mindfulness and Flourishing, Current Psychology.
- Ariew, Roger ed., 2000
Descartes: “Philosophical Essays and Correspondence”, Hackett Publishing Company.
- Ataria, Y., Tanaka, S., & Gallagher, S., 2021
Body Schema and Body Image: New Directions”, Oxford University Press.
- Azak, A., 2018
Hemşirelik Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi”, Hemşirelikte Eğitim Araştırma Dergisi, 15 3, pp. 170-176.
- Baars, B., & Gage, N., 2010
Cognition, Brain, and Consciousness: Introduction to Cognitive Neuroscience 2. b. ”, Academic Press.
- Babo-Rebelo, M., Richter, C., & Tallon-Baudry, C., 2016, July 27
“Neural Responses to Heartbeats in the Default Network Encode the Self in Spontaneous Thoughts”, The Journal of Neuroscience, 36 30, pp. 7829-7840.

- Barsalou, L. W., 2009 Simulation, Situated Conceptualization, and Prediction”, *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364, 1281–1289.
- Bell, C., & Davy, H., 1826 “On the Nervous Circle Which Connects the Voluntary Muscles with the brain”, *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 116, pp. 163-173.
- Berlucchi, G., & Buchtel, H. 2009 Neuronal Plasticity: Historical Roots and Evolution of Meaning, *Experimental Brain Research*, 192 3, pp.307-319.
- Berthoz, Alain. 2000 “The Brain’s Sense of Movement”, Trans, Giselle Weiss, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Benedetti, J., 1988 “Stanislavski. London: Methuen, *The Art of the Actor*”, London: Routledge.
- Benedetti, R., 2005 “The Actor at Work 9th edn ”, Boston: Pearson.
- Bernstein, N., 1967 “The Co-ordination and Regulation of Movements”, Oxford England: Pergamon Press.
- Bernstein, N., 1996 “The Development of Dexterity”, Ed. Mark Latash and Michael Turvey, New York: Psychology Press.
- Blair, R., 2008 “The Actor, Image, and Action: Acting and Cognitive Neuroscience”, Abingdon: Routledge.

- Blakeslee, S., & Blakeslee, M., 2007
"The Body Has a Mind of its Own", New York:
Random House
- Boron, W., & Boulpaep, E., 2012
"Medical Physiology, 2e Updated Edition: with Student Consult Online Access", Medical Physiology Boron 2. b., Saunders Elsevier.
- Boudreau, S., Farina, D., & Falla, D., 2010
"The Role of Motor Learning and Neuroplasticity in Designing Rehabilitation Approaches for Musculoskeletal Pain Disorders", *Manual Therapy*, 15 5, pp. 410-414.
- Bourdieu, P., 2015
"Ayrım: Beğeni Yargısının Toplumsal Eleştirisi", D. Şannan, & A. Berkkurt, Çev., Ankara: Heretik Yayıncılık.
- Bourdieu, P., 2018
"Bir Pratik Teorisi İçin Taslak: Kabiliye Üzerine Üç Etimoloji Çalışması", İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Brook, P., 1993
"The Open Door: Thoughts on Acting and Theatre", **Knopf Doubleday Publishing Group**.
- Bruno, E., De padova, A., Napolitano, B., Marroni, P., Ottaviani, F., & Alessandrini, M., 2009
"Voice Disorders and Posturography: Variables to Define the Success of Rehabilitative Treatment", **Journal of Voice**, 23 1, pp. 71-75.
- Buchanan P.A., Ulrich B.D., 2021
, "The Feldenkrais Method: A Dynamic Approach To Changing Motor Behavior", *Res Q Exerc Sport*, 72 4, pp. 315-23.
- Carnicke, S.M., 2009
"Stanislavski in Focus: An Acting Master for the 21st Century", 2nd. ed., **New York: Routledge**.
- Camras, L., & Witherington, D., 2005
"Dynamical Systems Approaches to Emotional Development", **Developmental Review**, 25 3-4, pp. 328-350

Carvalheira, A., Price, C., & De Campos Neves, C., 2017

“Body Awareness and Bodily Dissociation Among Those with and Without Sexual Difficulties: Differentiation Using the Scale of Body Connection”, **Journal of Sex & Marital Therapy**, 43 8, 801–810.

Cash, T., & Brown, T., 1987

“Body Image in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa”, **Behavior Modification**, 11 4, pp. 487-521.

Cheever, O., 2000

“Connected Knowing and "Somatic Empathy" Among Somatic Educators and Students of Somatic Education”, **Revision Journal**, 22 4, pp. 15-23.

Christopher, J., & Maris, J., 2010

“Integrating Mindfulness as Self-Care into Counselling and Psychotherapy Training”, **Counselling and Psychotherapy Research**, 10 2, pp. 114-125.

Civelek, B., 2017

“Okul Öncesi Çocuklarda 3 Ve 5 Yaş Hareketin Bilginin Duyusal Kaynaklarını Ayırt Etme Ve Kaynak Belleğine Etkisi”, **İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.**

Clark, D., Schumann, F., & Mostofsky, S., 2015

“Mindful Movement and Skilled Attention”, **Frontiers in Human Neuroscience**, 9 .

Clarkson, P., & Mackewn, J., 1993

“Key Figures in Counseling and Psychotherapy: Fritz Perls”, **Thousand Oaks, CA: Sage Publications**

- Claxton, G., 2017 "Beden: Zekanın Özü", çev: Damla Tanla Kurt İstanbul, **The Kitap Yayınları**.
- Cohen, B., 1993 "Sensing, Feeling and Action,. Northampton", **MA: Contact Editions**
- Craig, A., 2002 "How Do You Feel? Interoception: The Sense Of The Physiological Condition of The Body", **Nature Reviews Neuroscience**, 3, pp. 655-665.
- Craig, A., 2002 "How Do You Feel? Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body", **Nature Reviews Neuroscience**, 3 8, pp. 655-666.
- Craig, A., 2009 "How Do You Feel - Now? The Anterior Insula and Human Awareness", **Nature Reviews Neuroscience**, 10 1, pp. 59-70.
- Craik, F.I.M., Govoni, R., Naveh-Benjamin, M., & Anderson, N.D., 1996 "The Effects of Divided Attention on Encoding and Retrieval Processes in Human Memory", **Journal of Experimental Psychology: General**, 125 2, pp. 159-180.
- Cramer, S., Sur, M., Dobkin, B., O'Brien, C., Sanger, T., Trojanowski, J, Fetz, E., 2011 "Harnessing Neuroplasticity for Clinical Applications", **Brain**, 134 6, pp. 1591-1609.
- Damasio, A., 1994 "Descartes' Error. Emotion, Reason, and the Human Brain", **New York: NY: Avon Books**.
- Damasio, A., 1999 "The Feeling of what Happens: Body, Emotion and the Making of Consciousness", **New York, NY: Harcourt**

- Damasio, A., 2003 "Mental Self: The Person Within", **Nature**, 423, pp. 227
- Damasio, A., 2010 "Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain", **Vintage**.
- Damasio, A., 2020 "Zihindeki Benlik", E. Akman, Çev., **ODTÜ Yayıncılık**.
- Definition of soma, 2023 **Merriam-Webster Dictionary**, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/soma> adresinden alındı.
- Descartes, R., 1989 "Discourse on Method and Meditations", **New York, NY: Amherst**.
- Descartes, R., 2007 "Meditasyonlar", çev: İsmet Birkan **Bilgesu Yayıncılık**.
- Dewey, J., 1895 "The Theory of Emotion", **Psychological Review**, 2 1, pp. 13-32.
- Dewey, J., 1896 "The Reflex Arc Concept in Psychology", **Psychological Review**, 3 4, pp. 357-370.
- Dewey, J., 1938 "Logic: The Theory of Inquiry", **New York: Henry Holt and Company**.
- Diener, H., Rafal, R., Ivry, R., & Inhoff, A., 1989 The Role of Cerebellar Structures in the Execution of Serial Movements", **Brain**, 112 3, pp. 565-581
- Dewey, J., 1950 "Aesthetic experience as a primary phase and as an artistic development", **The Journal of Aesthetics and Art Criticism**, 9 1, pp. 56-58.

- Dijkstra K., Kaschak M.P. and Zwaan R.A., 2007 "Body Posture Facilitates Retrieval of Autobiographical Memories", **Cognition**, 102, pp. 139–149.
- Dijkstra, K., & Zwaan, R.A., 2014 "Memory and Action", In L. A. Shapiro Ed., The Routledge Handbook of Embodied Cognition pp. 296–305, **Abingdon, England: Taylor & Francis Books.**
- Dimon, T., 2011 "The Body in Motion: Its Evolution and Design", **Berkeley, CA: North Atlantic Books.**
- Doidge, N., 2007 "The Brain that Changes Itself", **London: Penguin Books.**
- Draganski, B., Gaser, C., Busch, V., & Schuierer, G., 2004 "Changes In Grey Matter Induced by Training", **Nature**, 427 6972, pp. 311-312.
- Duyan, V., Çay, M., Gökçearsan, E., & Yağcı, S., 2022 "Durumluk Bilinçli Farkındalık Mindfulness Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Güvenilirlik Çalışması", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 14, pp. 1-10
- Eddy, M., 1991-1992 "Overview of the Science and Somatics of Dance", **Kinesiology and Medicine for Dance**, 14 1, pp. 20-28.
- Eddy, M., 2005 "Perceptual-Motor Development: Experiential Perspectives from Bartenieff Fundamentals, Body-Mind Centering and Other Somatic Disciplines", **North Chelmsford, MA: Anthology Pro/Xanadu Press.**

- Eddy, M., 2009 "A Brief History of Somatic Practices and Dance: Historical Development of the Field of Somatic Education and its Relationship to Dance", **Journal of Dance & Somatic Practices**, 1 1, pp. 5-27.
- Edwards, W., 2010 "Motor Learning and Control: From Theory to Practice", **Cengage Learning**.
- Egbert, M., & Barandiaran, X., 2014 "Modeling Habits as Self-Sustaining Patterns of Sensorimotor Behavior", **Frontiers in Human Neuroscience**, 8, pp. 1-15.
- Eldridge, S., & Huston, H., 1995 "Actor Training in the Neutral Mask", **P. Zarrilli**.
- Elgelid, H., 2005 "Feldenkrais and Body Image. Feldenkrais Research Journal", **IFF Academy**, 2, 58.
http://iffresearchjournal.org/system/files/Elgelid_1999.pdf
- Eliş, İ., 2021 "Ekolojik Psikoloji", <https://medium.com/cogist/ekolojik-psikoloji-ve-bilissel-bilim-ilknur-elis-ac1f67671f25>.
- Ergün, S., Cevher, S., Yalçın, E., Acar, Y., Ünsalan, Y., Güngör, İ., & Soyuerden, E., 2015 "Oyuncululuğun Yolculuğu: Stanislavski'den Morris'e", S. Ergün, Dü. **Tem Yapım Yayıncılık**.
- Engelkamp, J., & Zimmer, H.D., 1985 "Motor Programs and Their Relation to Semantic Memory", **German Journal of Psychology**, 9, pp. 239–254.
- Ernst, M. O., & Bühlhoff, H.H., 2004 "Merging the Senses into a Robust Percept", **Trends in Cognitive Sciences**, 8 4, pp.162–169.
- Erzincanlı, Y., 2022 "Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tiplerine Göre Dijital Bağımlılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin

- Incelenmesi”, Erzurum: **T.C. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü** Yayımlanmamış doktora tezi.
- Esenyel, Z. Z., 2022 “Vücutun Fenomeneolojisi”, 2. b., **Nobel Yayıncılık**.
- Fajen, B., & Turvey, M., 2003 “Perception, Categories, and Possibilities for Action”, **International Society for Adaptive Behavior**, 11 4, pp. 274-278.
- Feldenkrais, M., & Morris, K., 1966 “Image, Movement, and Actor: Restoration of Potentiality”, **The Tulane Drama Review**, 10 3, pp. 112–126.
- Feldenkrais, M., 1972 “Awareness through Movement”, **New York: Harper & Row**.
- Feldenkrais, M., 1980 “Awareness through Movement”, **Penguin Books**.
- Feldenkrais, M., 1981 “The Elusive Obvious or Basic Feldenkrais”, **Meta Publications**.
- Feldenkrais, M., 1984 “The Master Moves”, **Capitola CA: Meta Publications**.
- Feldenkrais, M., & Ginsburg, C., 2005 “Body and Mature Behavior: A Study of Anxiety”, Sex, Gravitation, and Learning 1. b. . **Frog Books**.
- Feldenkrais, M., & Ginsburg, C., 1949 “Body and Mature Behavior: A Study of Anxiety”, Sex, Gravitation, and Learning 1. b. . **Frog Books**.
- Feldenkrais, M., 1986 “Interview with Daniel Leri”, **The Feldenkrais Journal**, 2, pp. 1.
- Feldenkrais, M., & Reese, M., 2002 “The Potent Self: A Study of Spontaneity and Compulsion”, **North Atlantic Books**.

- Feldenkrais, M., Beringer, E., & Zemach-Bersin, D., 2010 “Embodied Wisdom: The Collected Papers of Moshe Feldenkrais”, **North Atlantic Books.**
- FitzGerald, T., & Gu, X., 2014 “Interoceptive Inference: Homeostasis and Decision-Making”, **Trends in Cognitive Sciences**, 18 6, pp. 269-270.
- Flanagan, J., Bowman, M., & Johansson, R., 2006 “Control Strategies in Object Manipulation Tasks”, **Current Opinion in Neurobiology**, 16 6, pp. 650-659.
- Foerster, H., 1985 “Sicht und Einsicht”, **Vieweg, Braunschweig.**
- Fogel, A., 2009 “The Psychophysiology of Self-Awareness: Rediscovering the Lost Art of Body Sense”, **W. W. Norton.**
- Fonow, M., Cook, J., Goldsand, R., & Burke-Miller, J., 2016 “Using the Feldenkrais Method of Somatic Education to Enhance Mindfulness, Body Awareness, and Empathetic Leadership Perceptions Among College Students”, **Journal of Leadership Education**, 15 3, pp. 116–130
- Fonow, M., Cook, J., Goldsand, R., & Burke-Miller, J., 2017 “Implications of the Feldenkrais Method of Somatic Education for Training College Students to be Transformational Leaders”, **Journal of Education & Social Policy**, 4 3, pp. 149-158.
- Fortin, S., & Vanasse, C., 2012 “The Feldenkrais Method and Women with Eating Disorders”, **Journal of Dance & Somatic Practices**, 3 1-2, pp. 127-143.

- Foster, M., 2007 "Somatic Patterning: How to Improve Posture and Movement and Ease Pain", **Longmont, CO: EMS Press.**
- Gallagher, S., 1986 "Lived Body and Environment", **Research in Phenomenology 16.**
- Gallagher, S., 1995 "Body Schema and Intentionality", J. Bermudez, A. Marcel, & N. Eilan içinde, *The Body and The Self.* **The MIT Press.**
- Gallagher, S., 2000 "Philosophical Conceptions of the Self: Implications for Cognitive Science", **Trends in Cognitive Sciences**, 4, pp. 14-21.
- Gallagher, S., 2005 "Dynamic Models of Body Schematic Processes", **Body Image and Body Schema**, 16 6, pp. 233-250.
- Gallagher, S., 2005 "How the Body Shapes the Mind", **Oxford: Oxford University Press.**
- Gallagher, S., 2006 "How the Body Shapes the Mind", **Clarendon Press.**
- Gallagher, S., & Zahavi, D., 2008 "The Phenomenological Mind", **Routledge.**
- Gallagher, S., & Zahavi, D., 2012 "The Phenomenological Mind", 2nd ed. . **Routledge.**
- Gallagher, S., 2020 "Action and Interaction", **Oxford: Oxford University Press.**
- Gardner, R., & Moncrieff, C., 1988 "Body Image Distortion in Anorexics as a Non-Sensory Phenomenon: A Signal Detection

- Approach”, **Journal of Clinical Psychology**, 44 2, pp. 101-107.
- Gendlin, E., 1962 “Experiencing and the Creation of Meaning: Free Press of Glencoe”, **New York**.
- Gendlin, E. T., 1978 “Focusing”, **London: Bantam Press**.
- Gendlin, E., 1982 “Focusing”, **New York: Bantam Books**.
- Geuter, U., Heller, M., & Weaver, J., 2010 “Elsa Gindler and Her Influence on Wilhelm Reich and Body Psychotherapy”, **Body, Movement and Dance in Psychotherapy**, 5 1, pp. 59-73.
- Gibson, J., 1979 “The Ecological Approach To Visual Perception”, **Boston: Houghton Mifflin**.
- Gibson, J., 2014 “The Ecological Approach to Visual Perception”, **Abingdon, United Kingdom: Taylor & Francis**.
- Ginsburg, C., & Schuette-Ginsburg, L., 2010 “The Intelligence of Moving Bodies: A Somatic View of Life and Its Consequences”, **Awareing Press**.
- Gordon, M., 1987 “The Stanislavski Technique: Russia: A Workbook for Actors”, **New York: Applause Theatre Book Publishers**.
- Gurfinkel, V., & Levick, Y., 1991 “Perceptual and Automatic Aspects of the Postural Body Scheme”, In J. Paillard Ed., **Brain and Space**, pp. 147-162.
- Gürkan, K., 1990 “Üniversite Öğrencilerinde Kendilik Saygısı ile Depresyon ve Anksiyete İlişkilerinin Karsılaştırılması”, Antalya: **Akdeniz Üniversitesi Uzmanlık Tezi**.

- Gürsoy, K., 2007 "Maurice Merleau-Ponty'de Algı Problemine Giriş", Ankara. **Lotus.**
- Hall, J., & Guyton, A., 2015 "Pocket Companion to Guyton & Hall Textbook of Medical Physiology", E-Book 13. b. . **Saunders.**
- Hanley, A., Mehling, W., & Garland, E., 2017 "Holding the Body in Mind: Interoceptive Awareness, Dispositional Mindfulness and Psychological Well-Being", **Journal of Psychosomatic Research**, 99, pp. 13–20.
- Hanna, E., 1992 "Somatic Exercises Teacher's Guide", **Somatics Educational Resources.**
- Hanna, T., 1970 "Bodies in Revolt", **New York: Holt, Rinehart and Winston.**
- Hanna, T., 1976 "The Field Of Somatics", **Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences**, 1 1, pp. 30-34.
- Hanna, T., 1979 "The Body of Life", **New York: Knopf.**
- Hanna, T., 1980 "The Body of Life: Creating New Pathways for Sensory Awareness", **New York: Healing Art Press.**
- Hanna, T., 2004 "Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement", **Flexibility, and Health. Da Capo Press.**

- Harrison, S., Harrison, & O'Bryan, J., 2014 "Teaching Singing in the 21st Century Landscapes: the Arts, Aesthetics, and Education Book 14", **Springer**.
- Haynes, J., & Rees, G., 2006 "Decoding Mental States from Brain Activity in Humans", **Nature Reviews Neuroscience**, 7 7, pp. 523-534.
- Head, H., 1920 "Studies in Neurology", London, **Oxford University Press**.
- Head, S., 1996 "How the Alexander Technique Informs the Teaching of Singing: The Personal Experience of, and Analysis by a Singing Teacher", Master's thesis, **University of British Columbia**, Vancouver, BC.
- Hediger, H., 1950 "Wild Animals in Captivity", **London: Butterworth Scientific Publications**.
- Hodge, A., 2000 "Twentieth Century Actor Training", **London: Routledge**
- Huether, S., McCance, K., & Brashers, V., 2019 "Understanding Pathophysiology", 7. b., **Mosby**.
- Iani, F., & Bucciarelli, M., 2017 "Mechanisms Underlying the Beneficial Effect of a Speaker's Gestures on the Listener", **Journal of Memory and Language**, 96, pp. 110-121.
- Ihde, D., 2001 "Bodies In Technology", Volume 5, Electronic Mediations, 1. b., **Univ Of Minnesota Press**.
- İnanç, N., 1997 "Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin

İncelenmesi”, **Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi,**
Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi .

Ingold, T., 2011

“Being Alive: Essays on Movement, Knowledge and
Description”, **Oxon and New York: Routledge.**

International Somatic
Movement Education and
Therapy Association”,
2002

[http://www.ismeta.org/MemberOrganizations.](http://www.ismeta.org/MemberOrganizations)

James, W., 1890

“The principles of psychology”, **New York: Henry
Holt.**

James, W., 1927

“Talks to Teachers on Psychology: and to Students
on Some of Life's Ideals”, **London: Longmans,
Green.**

James, W., 1931

“The Principles of Psychology”, **New York, NY:
Henry Holt and Company.**

Johnson, D., 1995

“Bone, Breath and Gesture: Practices of
Embodiment”, **Berkeley, CA: North Atlantic
Books.**

Juhan, D., 1987

“Job's Body: A Handbook for Bodywork”, **New York:
Station Hill Press.**

Johnson, M., 1987

“The Body in the Mind: The Bodily Basis of Meaning,
Imagination, and Reason”, **Chicago: University of
Chicago Press.**

- Kadihasanoğlu, D., 2018 “A Discussion of James J. Gibson’s Theory of Visual Perception in the Context of Embodied Cognition”, **Fakülte Dergisi**, 58 2, pp. 1788.
- Kamm, K., Thelen, E., & Jensen, J., 1990 “A Dynamical Systems Approach to Motor Development”, **Physical Therapy**, 70 12, pp. 763–775.
- Kammers, M. P., de Vignemont, F., Verhagen, L., & Dijkerman, H. C., 2009 “The Rubber Hand Illusion in Action”, **Neuropsychologia**, 47 1, pp. 204-211.
- Kampe, T., 2015 “Eros and Inquiry: The Feldenkrais Method as a Complex Process in Theatre”, *Dance and Performance Training*, Vol. 6.2; **London: Taylor and Francis**.
- Kemp, R., 2012 “Embodied Acting: What Neuroscience Tells Us About Performance”, **Routledge**.
Kemp, A., Outhred, T., Saunders, S. & Brunoni, A., Nathan, P., Malhi, G., 2014, “Kemp et al.”, **2013 Preprint**.
- Kemp, R., 2016 “Lecoq, Emotion and Embodied Cognition”, In *The Routledge Companion to Jacques Lecoq*, pp. 199-207, **Routledge**.
- Key, J., & Chaitow, L., 2010 “Back Pain - A Movement Problem”, **Churchill Livingstone**.
- Konan, N., & Yılmaz, S., 2020 “Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri”, **Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 4 6, pp. 42-50.

- Krauss, J., 2001 "Einfach Bewegen: Feldenkrais-Der Weg Zur Verbesserung Von Bewegung Und Beweglichkeit: Im Einklang Mit Dem", **Eigenen Rhythmus leben.**
- Kugler, N., Kelso, J., & Turvey, M., 1980 "1 On the Concept of Coordinative Structures as Dissipative Structures: I. Theoretical Lines of Convergence. G. Stelmach, & J. Requin", *Advances in Psychology*, s. 3-47, **Grove Press.**
- Lafe, C., & Maia Pacheco, M., 2020 "Applying the Search Strategies Approach to Practice: The Feldenkrais Method", **Brazilian Journal of Motor Behavior**, pp. 155-165.
- Lakoff, G., & Johnson, M., 1980 "Metaphors we live by", http://www.berliner.dk/mediesnak/opgaver/lj_noter.pdf.
- Latash, M., & Lestienne, F., 2006 "Motor Control and Learning", **Springer Science & Business Media.**
- Llinas, R., 2002 "I of the Vortex: From Neurons to Self", **MIT Press.**
- Lloyd, G., 1988 "The Application of the Alexander Technique to the Teaching and Performing of Singing: A Case Study Approach", Master's thesis . **Available from ProQuest Dissertations & Theses Global.**
- Logie, L., 1995 "Theatrical Movement and the Mind-Body Question", **Theatre Research International**, 20 3, pp. 255-265.
- Lowen, A., 1958 "The Language of the Body", **New York: Macmillan.**

- Lohse, K., Wadden, K., Boyd, L., & Hodges, N., 2014 "Motor Skill Acquisition across Short and Long Time Scales: A Meta-Analysis of Neuroimaging Data", **Neuropsychologia**, 59, pp. 130-141.
- Lyttle, T. S., 1997 "The Feldenkrais Method: Application, Practice and Principles", **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, 1 5, pp. 262-269.
- Lutterbie, J., 2011 "Toward a General Theory of Acting Basingstoke Palgrave Macmillan", **Academia**.
- Martha E., 2023 "Martha Eddy", <https://drmarthaeddy.com/o/bio/>.
- Määttänen, P., 2010 "Ideas in Action: Proceedings of the", M. Bergman, S. Paavola, A.-V. Pietarinen, & H. Rydenfelt Dü., Nordic Studies in Pragmatism 1. içinde s. 201-210, **Helsinki: NordicPragmatism Network**.
- Magill, R.A., 2011 "Motor Learning and Control: Concepts and Applications", **McGraw-Hill, New York**.
- Mancall, E., & Brock, D., 2011 "Gray's Clinical Neuroanatomy: The Anatomic Basis for Clinical Neuroscience", 1. b., **Saunders**.
- Marieb, E., & Hoehn, K., 2017 "Anatomy & Physiology", **Pearson**.
- Maturana H. R., 1978 "Biology of language: The Epistemology of Reality. in: Miller G. & Lenneberg E. Eds. Psychology and Biology of Language and Thought", **Academic Press, New York**.
- Merzenich, M. 2013 "The Gift of Brain Plasticity. In M. Merzenich Ed., Soft-Wired: How the New Science of Brain Plasticity Can

- Change Your Life”, 2nd ed., pp. 8-10, **Parn, Assus Publishing.**
- McCaw, D., 2020 “Rethinking the Actor's Body: Dialogues with Neuroscience”, **Methuen Drama.**
- McConachie, B. & Hart, F.E., 2006 “Performance and Cognition: Theatre Studies and the Cognitive Turn”, **London and New York: Routledge.**
- McConachie, B., 2008 “Engaging Audiences: A Cognitive Approach to Spectating in the Theatre”, **Basingstoke: Palgrave Macmillan.**
- McGill, S., 2007 “Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation”, **Illinois: Human Kinetics.**
- Melzack, R., 1989 “Phantom Limbs, the Self and the Brain”, the D. O. Hebb Memorial Lecture, **Canadian Psychology / Psychologie Canadienne**, 30 1, pp. 1-16.
- Merleau-Ponty, M., 1962 “The Phenomenology of Perception”, **Evanstone, IL: Northwestern University Press.**
- Merleau-Ponty, M., 1967 “The Structure of Behavior”, A. L. Fisher, Çeviri, **Boston: Beacon Press.**
- Merlin, B., 2001 “Beyond Stanislavsky”, **London: Nick Hern Books.**
- Moore, S., 2006 “Stanislavski Sistemi - Oyunculuk Eğitimi İçin Bir El Kitabı”, B. Sezgin, Ö. Çiçek, & C. Yalaz, Çev. **Bgst Yayınları.**

- Morlino, G., Gianelli, C., Borghi, A., & Nolfi, S., 2014 "Learning to Manipulate and Categorize in Human and Artificial Agents", 1. b., Cilt 39, **Cognitive Science**.
- Morris, S., 1999 "Interview with Mark Evans", M. Evans, Röportaj Yapan, **Rose Bruford College**.
- Moya, P., 2014 "Habit and Embodiment in Merleau-Ponty", **Frontiers in Human Neuroscience**, 8 .
- Mölders, C., & Araújo, L., 2023 "Does engagement with the Feldenkrais Method Influence Body Awareness, Motivation and Self-Regulation of Adolescent Dancers? A Case Study during the Covid-19 Pandemic", **Feldenkrais Research Journal**, 7. <https://feldenkraisresearchjournal.org/index.php/journal/article/view/144>.
- Muehlenkamp, J., 2012 "Body Regard in Nonsuicidal Self-Injury: Theoretical Explanations and Treatment Directions", **Journal of Cognitive Psychotherapy**, 26 4, pp. 331–347.
- Murray, S., 2003 "Lecoq", **London: Routledge**.
- Müller, J., 1837 "Manual of Human Physiology for Lectures", Cilt 1, **Bonn J. Holscher**.
- Nafisi, J., 2013 "Gesture and Body-Movement as Teaching and Learning Tools in the Classical Voice Lesson: A Survey into Current Practice", **British Journal of Music Education**, 30 3, pp. 347–367.

- Neff, K., Kirkpatrick, K., & Rude, S., 2007 “Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning”, **Journal of Research in Personality**, 41 1, pp. 139-154.
- Newell, G., & Ogden, S., 2017 “The Feldenkrais Method for Executive Coaches, Managers, and Business Leaders: Moving in All Directions”, **New York: Routledge**.
- Noback, C., Ruggiero, D., Demarest, R., & Strominger, N., 2007 “The Human Nervous System: Structure and Function”, 6. b., **Humana Press**.
- Noë, A., 2004 “Action in Perception”, **Cambridge, MA: MIT Press**.
- Noë, A., 2012 “Varieties of Presence”, **Harvard University Press**.
- Öhman, A., Åström, L., & Malmgren-Olsson, E., 2011 “Feldenkrais® Therapy as Group Treatment for Chronic Pain – A Qualitative Evaluation”, **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, 15 2, pp. 153-161.
- Öndül, T., 2022 “Düzenli Egzersiz Yapan ve Yapmayan Yetişkin Kadınların Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Durumlarının İncelenmesi”, **Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi**.
- Özcan, N., & Sünbül, Z., 2020 “Psychometric Properties of a Turkish Version of the Body Connection Scale and Exploring the Mediating Role of Body Connection in Interpersonal Emotion Regulation”, **Mindfulness and Flourishing. Curr Psychol**, 39, pp. 2040–2051.

- Palastanga, N., & Soames, R., 2012 "Anatomy and Human Movement: Structure and Function", *Physiotherapy Essentials* 6 b., **Churchill Livingstone**.
- Paolucci, T., Zangrando, F., Iosa, M., De Angelis, S., Marzoli, C., Piccinini, G., & Saraceni, V., 2016 "Improved Interoceptive Awareness in Chronic Low Back Pain: A Comparison of Back School Versus Feldenkrais Method", **Disability and Rehabilitation**, 39 10, pp. 994–1001.
- Pascual-Leone, A., Cammarota, A., Wassermann, E., Brasil-Neto, J., Cohen, L., & Hallett, M., 1993 "Modulation of Motor Cortical Outputs to the Reading Hand of Braille Readers. *Annals of Neurology*", 34 1, pp. 33-37.
- Paxton, S., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P., & Eisenberg, M., 2006 "Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys", **Journal of Clinical and Child Adolescent Psychology**, 35, pp. 539–549.
- Peterson, M., 2011 "Move Without Pain", **NY: Sterling Press**.
- Perls, F., Hefferline, G., & Goodman, P., 1951 "Gestalt Therapy", **New York**, 64 7, 289-313.
- Pavlov, I.P., 1932 "The Reply of a Physiologist to Psychologists", **Psychological Review**, 39 2, pp. 91–127.
- Petrucelli, J., 2015 "Body-States, Body Image and Dissociation: When Not-Me is Not Body", **Clinical Social Work Journal**, 44 1, pp. 18-26.

- Picard, N., Matsuzaka, Y., & Strick, P., 2013 "Extended Practice of a Motor Skill is Associated with Reduced Metabolic Activity in M1", **Nature Neuroscience**, 16 9, pp. 1340-1347.
- Pocock, G., Richards, D., & Richards, C., 2018 "Human Physiology", **Oxford University Press**.
- Pradier, J., 1990 "Towards a Biological Theory of the Body in Performance", **New Theatre Quarterly**, 6 21, pp. 86–98.
- Pradier, J., 1990 "Towards a Biological Theory of the Body in Performance", **New Theatre Quarterly**, 6 21, pp. 86–98.
- Price, C., & Thompson, E., 2007 "Measuring Dimensions of Body Connection: Body Awareness and Bodily Dissociation", **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, 13 9, pp. 945–953.
- Price, C., Wells, E., Donovan, D., & Brooks, M., 2012 "Implementation and Acceptability of Mindful Awareness in Body-Oriented Therapy in Women's Substance Use Disorder Treatment", **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, 18 5, pp. 454-462.
- Proske, U., & Gandevia, S., 2012 "The Proprioceptive Senses: Their Roles in Signaling Body Shape, Body Position and Movement, and Muscle Force", **Physiological Reviews**, 92 4, pp. 1651-1697.
- Proske, U., & Gandevia, S., 2012 "The Proprioceptive Senses: Their Roles in Signaling Body Shape, Body Position and Movement, and

- Muscle Force”, **Physiological Reviews**, 92 4, 1651-1697.
- Questel, A., 2010 “Creating Creativity”, **Embodying the Creative Process**.
- Reese, M., 2015 “Moshe Feldenkrais: a Life in Movement”, **ReeseKress Somatics Press**.
- Riccio, G., & Stoffregen, T., 1988 “Affordances as Constraints on the Control of Stance”, **Human Movement Science**, 7 2-4, pp. 265-300.
- Riemann, B., & Lephart, L., 2002 “The Sensorimotor System, Part I: The Physiologic Basis of Functional Joint Stability”, **Journal of Athletic Training**, 37 1, pp. 71-79.
- Ryle, G., 2009 “The Concept of Mind”, **Routledge, Oxon**.
- Rywerant, Y., 1994 “Self-Image and Function: An Experience with Moshe Feldenkrais”, **Somatics**, pp. 10-13.
- Saltaş, T., 2022 “Depresyon ve Anksiyete Belirtileri Olan Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Rolünün İncelenmesi”, **İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü** Yayımlanmamış yüksek lisans tezi .
- Searle, J., 2007 “Biological Naturalism. In M. Velmans & S. Schneider Eds., *The Blackwell Companion To Consciousness*”, pp. 325–334, **Blackwell Publishing**.
- Schilder, P., 2014 “The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche”, 1. b., **Routledge**.

- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A., 2008 "Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach", **Human Kinetics**.
- Schmitt, N.C., 1986 "Stanislavski, Creativity, and the Unconscious", **New Theatre Quarterly**, 2 8, pp. 345-351.
- Scott, A., & Fong, E., 2013 "Body Structures and Functions", 12 b., **Cengage Learning**.
- Sellers-Young, B., 1999 "Technique and the Embodied Actor", **Theatre Research International**, 24 1, pp. 89-97.
- Seth, A., 2013 "Interoceptive Inference, Emotion, and the Embodied Self", **Trends in Cognitive Sciences**, 17 11, pp. 565-573.
- Sheets-Johnstone, M., 1981 "Thinking in Movement", **The Journal of Aesthetics and Art Criticism**, 39 4, pp. 399-407.
- Sheets-Johnstone, M., 1999 "The Primacy of Movement", **Amsterdam: John Benjamins Publishing**.
- Sheet-Johnstone, M., 2000 "Kinetic Tactile-Kinesthetic bodies: Ontogenetical Foundations of Apprenticeship Learning", **Human Studies**, 23 4, pp. 343-370
- Sheets-Johnstone, M., 2011 "The Primacy of Movement. Expanded second ed", **Amsterdam: John Benjamins**.
- Sheets-Johnstone, M., 2019 "Kinesthesia: An Extended Critical Overview and a Beginning Phenomenology of Learning", **Continental Philosophy Review**, 52, pp. 143-169.

- Shapiro, Kenneth J., 1990 "Animal Rights versus Humanism: The Charge of Speciesism", **Journal of Humanistic Psychology**, 30 2, pp. 9-37.
- Shapiro, L., 2011 "Embodied Cognition", **Routledge/Taylor & Francis Group**.
- Schilder, P., 1935 "The Image and Appearance of the Human Body", **Kegan Paul**.
- Sherrington, C., 1900 "The Muscular Sense. In: Textbook of Physiology", **Edinburgh, UK: Pentland: Schaefer EA**.
- Sherrington, C., 1906 "On the Proprio-ceptive System, Especially in Its Reflex Aspect", **Brain**, 29 4, pp. 467-482.
- Sherrington, C., 1907 "On The Proprio-ceptive System, Especially In Its Reflex Aspect", **Brain**, 29 4, pp. 467-482.
- Sherrington, C., 1918 "Observations on the Ssensual Role of the Proprioceptive Nerve-Supply of the Extrinsic Ocular Muscles", **Brain**, 41 3-4, pp. 332-343.
- Sierz, A., 2001 "Beyond Stanislavsky: The Psycho-Physical Approach to Actor Training by Bella Merlin", **London: Nick Hern Books**, 18 3, pp. 293-294
- Shildrick, M., 1997 "Leaky Bodies and Boundaries: Feminism, Postmodernism and Bio Ethics", <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BA31943534>.
- Sholl, R., 2021 "The Feldenkrais Method in Creative Practice", **Van Haren Publishing**.

- Shoemaker, S., 1984 "Personal Identity, Oxford, England: Blackwell", **Edited by Richard Swinburne.**
- Shoshani, A., 2013 "Experiencing Your Potential - Following Feldenkrais' Work - The Elusive Border between Learning, Psychology, and Art", **Samuel Wachtman's Sons, Inc.**
- Shumway-Cook A.,
Woollacott M.H., 2001 "Motor Control: Theory and Practical Application. 2nd edition", **Philadelphia, Pa, USA: Lippincott Williams and Wilkins.**
- Shumway-Cook, A., &
Woollacott, M., 2011 "Hippotherapy in Children with Developmental Delays: Physical Function and Psychological Benefits", **Lippincott Williams & Wilkins.**
- Shusterman, R., 2012 "Thinking through the Body: Essays in Somaesthetics. Cambridge University Press", **The Effectiveness of Online Feldenkrais Lessons on Somatosensory Tinnitus - A Pilot Study**, <https://preprints.org>.
doi:10.20944/preprints202310.1905.v1.
- Smith, L., & Thelen, E.,
1994 "A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Actio", **MIT Press eBooks.**
- Soma, D. O. 2024 "Merriam-Webster Dictionary", <https://www.merriam-webster.com/dictionary/soma>.
- Spinoza, B., 2005 "Ethics", **London: Penguin Classics.**
- Stanislavski, C., 1956 "My Life in Art. Translated by J.J. Robbins", **New York: Meridian Books.**

- Stanislavski, K., 1994 "Oyuncunun Hazırlık Metodu", **Boğaziçi Üniversitesi.**
- Stanislavski, K., 2013 "Bir Karakter Yaratmak", İ. Burak, Dü., **Pegasus Yayıncılık.**
- Studocu, 2022 "U. O. Lincoln, Prodüktör", <https://www.studocu.com/en-gb/document/university-of-lincoln/psychology-bsc/the-sensorimotor-system/16299530>.
- Tanay, G., & Bernstein, A., 2013 "State Mindfulness Scale SMS : Development and Initial Validation", **Psychol Assess**, 25, pp. 1286-1299.
- Tenen, J., 2011 "The Process of Learning", **Virtualbookworm.com.**
- Thelen, E., 1989 "The re Discovery of Motor Development: Learning New Things from an Old Field", **Developmental Psychology**, 25 6, pp. 946–949.
- Thelen, E., & Smith, L., 1994 "A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action", **MIT Press.**
- Thelen, E., & Ulrich, B., 1991 "Hidden Skills: A Dynamic Systems Analysis of Treadmill Stepping during the First Year", **Monographs of the Society for Research in Child Development**, 56 1 .
- Thompson, B., 2003 "Architectural hermeneutics V: Harry and the Philosopher's Stone", **Environment and Behavior**, 35 4, pp.478–485.

- Tootell, R., Switkes, E., Silverman, M., & Hamilton, S., 1988 "Functional Anatomy of Macaque Striate Cortex", **II. Retinotopic Organization. The Journal of Neuroscience**, 8 5, pp. 1531-1568.
- Toporkov , V., 2017 "Stanislavski Provada", Çev. C. Yalaz, D. Dalyanoğlu , Ö. Eren, **BGST**.
- Tortora, G., & Derrickson, B., 2018 "Principles of Anatomy and Physiology, 15 b., **Wiley**.
- Tortora, G., & Nielsen, M., 2017 "Principles of Human Anatomy", 14 b., **Wiley**.
- Turan, N., & Tufan, B., 1987 "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin SEI Geçerlikgüvenirlik Çalışması", **23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi**, 816-7. İstanbul.
- Türkçe Sözlük Oxford Languages, 2023 <https://languages.oup.com/google-dictionary-tr/>.
- Ulrich, B., & Buchanan, P., 2001 "The Feldenkrais Method®: A Dynamic Approach to Changing Motor Behavior", **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 72, pp. 315-323.
- Uslu, A., 2016 "Hafıza ve Geçmişin Talebi Olarak Tarih Arasındaki Ayrım", **ViraVerita E-Dergi**, 3, pp. 42-64.
- Vander, A., Sherman, J., & Luciano, D., 1998 "Human Physiology: The Mechanisms of Body Function", **William C Brown Pub**.
- Varela, F., Rosch, E., & Thompson, E., 1991 "The Embodied Mind", **MIT Press eBooks**.
- Verplanken, B., & Aarts, H., 1999 "Habit, Attitude, and Planned Behaviour: Is Habit an Empty Construct or an Interesting Case of Goal-

- Directed Automaticity?", **European Review of Social Psychology**, 10 1, pp. 101-134.
- Wade, N., 2013 "The Search for a Sixth Sense: The Cases for Vestibular, Muscle, and Temperature Senses", **Journal of the History of the Neurosciences**, 12 2, pp. 175-202.
- Wagner, A. E., & Shahjahan, R. A., 2015 "Centering Embodied Learning in Anti-Oppressive Pedagogy", **Teaching in Higher Education**, 20 3
- Wand, B., Catley, M., Rabey, M., O'Sullivan, P., O'Connell, N., & Smith, A., 2016 "Disrupted Self-Perception in people with Chronic Low Back pain. Further evaluation of the Fremantle Back Awareness Questionnaire", **The Journal of Pain**, 17 9, pp. 1001-1002.
- Wang, Y., Damen, T., & Aarts, H., 2017 "Uncovering Effects of Self-Control and Stimulus-Driven Action Selection on the Sense of Agency", **Consciousness and Cognition**, 55, pp. 245–253.
- Watkins, D., Dong, Q., & Xia, Y., 1997 "Age and Gender Differences in the Self-Esteem of Chinese Children", **The Journal of Social Psychology**, 137, pp. 374-379.
- Weaver, J., 2014 "Somatics and Somatic Psychology – Past, Present and Future", **Keynote Speech Delivered at Japan Association for Somatics and Somatic Psychology**, Tokyo, October, 34:02– 39:00. Tokyo, October. <http://judythweaver.com/podcasts-videos/keynote-speech-at-the-jassp>.
- White, R.A., 2006 Stanislavsky and Ramacharaka: The Influence of Yoga and Turn-of- the-Century Occultism on the

- System”, **Theatre Survey: The Journal of the American Society for Theatre Research**. 47 1 .
- Whitehead, B., 1981 “James J. Gibson: The Ecological Approach to Visual Perception, Boston: Houghton Mifflin”, 1979, 332 Pp. **Systems Research and Behavioral Science**, 26 3, pp. 308-309.
- WHO, 2021 “Process of Translation and Adaptation of Instruments”, **Geneva, WHO**.
- Whyman, R. 2008 “The Stanislavsky System of Acting”, **Cambridge: Cambridge University Press**.
- Whyman, R., 2012 “Oyunculukta Stanislavski Sistemi: Modern Performans Alanındaki Mirası ve Etkisi”, H. Gür, Çev., **Dost Kitabevi**.
- Wilson, B., Gracey, F., & Bainbridge, K., 2001 “Cognitive Recovery from Persistent Vegetative State: Psychological And Personal Perspectives”, **Brain Injury**, 15 12, pp. 83-92.
- Wilson, M., 2002 “Six Views of Embodied Cognition”, **Psychonomic Bulletin & Review**, 9, pp. 625-636.
- Winer, G., 1975 “Children's Preference for Body or External Object on a Task Requiring Transposition and Discrimination of Right-Left Relations”, **Perceptual and Motor Skills**, 41 1, pp. 291-298.
- Wolfe, U., Comee, J., & Sherman, B., 2007 “Feeling Darkness: A Visually Induced Somatosensory Illusion”, **Perception & Psychophysics**, 69 6, pp. 879-886.

- Wood, B., 2011 "Wiley-Blackwell Encyclopedia of Human Evolution", 1 b., Wiley-Blackwell.
- Zatorre, R., Fields, R., & Johansen-Berg, H., 2012 "Plasticity in Gray and White: Neuroimaging Changes In Brain Structure during Learning, *Nature Neuroscience*, 15 4, pp. 528–536.
- Zarrilli, 1995 "Acting Re Considered. Edited by Phillip B. Zarrilli", **London: Routledge.**
- Zarrilli, P. B., 2004 "Toward a Phenomenological Model of the Actor's Embodied Modes of Experience", **Theatre Journal**, 56 4, pp. 653–666.
- Zarrilli, P.B., 2009 "Psychophysical Acting: an Intercultural Approach after Stanislavski", **London and New York: Routledge.**
- Zimmerman, J., & Rotta, A., 2021 "Fuhrman & Zimmerman's Pediatric Critical Care E-Book", 6. b., Elsevier.

EKLER

EK 1 YARATICILIKTA POTANSİYEL BEDEN

Oyunculukta süreklilik yaratmak ne istediğini, yaptığının istediği ile örtüşüp örtüşmediğini fark edebilmeyi gerektirir. Oyuncudan beklenen karakterin bütünlüğünü vurgulayan devamlılık oyuncunun aslında bedensel ve karakteri kurguladığı temellerin uyumu, bağlantıları ve bunlar üzerindeki farkındalığıdır. Bedenin kinetik bağlantılarının birbirleriyle uyumlu çalışması yoluyla potansiyel alanın mevcudiyeti ve iyi bir dramaturgiye temellenen metnin ve karakterin sosyolojik psikolojik, biyolojik bağlantılarının kurulması prova sürecinde farkındalıkla bu iki potansiyel bedenin deneyimlenmesi gerektiğini savunuyorum.

'Potansiyel Beden' yöntem önerimin temelini kinetik bağlantıların kinestetik hassasiyetleri harekete geçirmesi yoluyla oyuncunun her verili koşula, alt metnin ifade ettiği anlamsal ve niyetli yönelime uygun cevabı verebilecek bir alan, benliğin görünen tarafı olan beden potansiyelini kullanmak üzerine kurulmuştur. . Bu alanı zihinsel ve bedensel-teori ve pratiğin- aklın ve hislerin bütünsel bir yaklaşımı öngören "Potansiyel Beden" olarak tanımlıyorum. Potansiyel Beden karakter inşasında kurgulamanın seçim yapabilme özgürlüğü ve kabiliyetini olanaklı kılar. Bilimsel ve deneyimsel -teori ve pratiğin deneyime geçirilmesiyle oluşur. Bedenin görünen davranışı ile görünmez bedenin işleyişinin birlikteliği çalışmanın temelini oluşturur. ,Örneğin aksiyon potansiyeli, oksijen alışverişi, yerçekiminin, duyum ve hislerin işleyişi, dışarıdan gözlemlenemezken enerji, nefes, denge, ağırlık aktarımı, bedende gözlemlenebilir. Kinetik anlamda Boyun, göğüs, bel omurlarının pelvis ve ayakla ilişkisi – anatomik anlamda işleyişi, kineziyolojik anlamda mekanik ve kuvvet ilişkileri- nörolojik olarak denge, duyum, algının nasıl orkestrasyon oluşturduğu bütünsel olarak bedende postür ve davranışsal olarak görünür. Diğer taraftan duygular ve onu yaratan hisler stres, neşe vs. yine bedendeki fizyolojik süreçlerdir ve bedende davranışsal olarak görünür. Düşünceleri oluşturan duygular ya da duyguları oluşturan düşünceler bedeni harekete geçirir. Bu fonksiyonların hepsi birbirine bağımlıdır, kontrol ve düzenleme şebekesi sinir sistemidir. Beden ve davranış bir ilişkiler ve bağlantılar bütünüdür. Bu bütün, yaşayan bedendir. Bu sebeple bilimsel temelini fizyolojik, anatomik, kinezyolojik, psikolojik ve nörolojik bütünselliğinde ele alırken kişinin 1.şahıs perspektifinden bireysel işleyişi ön plana alarak her öğrenciyi kendi biyopsikosyal

ontolojisi - bireysel işleyişinde değerlendirir. Yaşayan bedenin bu bireysel işleyişi öğrencinin özgün yorumunun sahnesidir. Günlük hayatımızda çok fazla dikkat. Ancak, bunlardan herhangi biriyle ilgili zorluk ödün verir sağlığı koruma ve modern topluma katılma yeteneğimiz. Bunun nedeni, kısmı, bu üç fonksiyonun karşılıklı bağımlılığına. Vücut ne kadar çok enerji üretirse, ne kadar fazla oksijene ihtiyaç duyarsa, bu da solunumu yoğunlaştırır. Nefes alırken yoğunlaşır, vücudun dengesine veya ağırlık merkezi kontrolüne meydan okur. Bedensel çalışma öyleyse, sadece bu kapasiteleri bağımsız olarak geliştirmek için değil, birbirleriyle bütünsel ilişkilerini deneyimlemek yoluyla oyuncuyu özgürleştirmek ve derinleştirmek için de var olur. Özgürlük alanının bütünsel fonksiyonu performans parametreleri olarak bedeninde kendi duyularından onay alarak ve bunlara eşlik eden beden davranışlarına entegre bir şekilde geliştirilmesi, mevcut doğal tutum alışkanlıklarının özgürlük alışkanlığına dönüşmesi, niyetin eyleme geçirilmesinde bilinçli aksiyon kapasitesi kazandırırken, ses- nefes üzerinde de etkisi vardır. Hassasiyet kazanan duyuları ve algısal perspektifin genişlemesi Kendine ve sahne üzerindeki partnerine zihinsel ve bedensel bütünlüğün spontanlığında cevap verir. Bu tür bir çalışma, ihtiyaç duyulan ifade gücünü geliştirerek aktörün bakış açısını iletir. Duyulardan gelen bilgi, bedende anlamlı eyleme dönüşen hareketin niteliği ve niyetin yönelimi, 'görünmeyen benliğin' oyuncu için hissedilen oyuncu partner ve seyirci tarafından görünür olan bir mevcudiyeti derinleştirir. Ancak bu mevcudiyet bedensel- düşünsel alışkanlıkların değil, seçme özgürlüğü ve seçebilme kabiliyetine sahip verili koşula adapte olabilen bir mevcudiyettir.

Bu yöntem önerisi oyuncunun bedensel eğitim metodolojisi olarak öncelikle insan oluşun, bir süreç olarak öğrenmenin doğasına ve deneyim sürecinde öğrencinin bireyselliklerini ön plana çıkararak yaratıcı sürece beden üzerinden yaklaşır. Merkezde oyuncunun mevcut alışkanlıklarından yola çıkarak özneliği ve kendi çözüm yollarını bulabileceği bir potansiyel bedene ulaşmaktır.

1- Yapılandırılmış onyedinci Feldenkrais dersi.

Genellikle elli dakika süren Feldenkrais derslerinin otuz dakikaya indirilerek düzenlenmesi

2- Kinestetik Diyalog: Uygulanan Feldenkrais dersinin partnerli çalışmada oyuncunun kendinde algıladığı duyuusal geri bildirim- hareket bağlamındaki

bedensel ilişkilerin fonksiyonel entegrasyon dersi işleyişinde dokunma yoluyla algılama çalışması.

- 3- Kinestetik Egzersiz: Potansiyel enerjinin kinetik enerjiye dönüşerek minimum enerji-maksimum iş prensibiyle itme-çekme, yerçekimi kas-iskelet sistemi ilişkisinin yapılandırılmış egzersizler çerçevesinde çalışılması.
- 4- Kinestetik Gözlem: Oyuncunun gözlem çalışmasında beden hızı ya da omurganın aldığı şeklin taklit edilmesinin ötesinde duysal-proprioseptif/kinestetik gözlemin geliştirilmesi. Böylece dışsal bedenin değil, yaşayan insanın bedenini kurgulama.
- 5- Kinestetik Doğaçlama: Duyusal geri bildirimle bir kavram ya da koşul içinde doğaçlama yapmak.
- 6- Akış: Dönem sonunda çalışılmış onyedinci Feldenkrais Metod dersinin ana temalarıyla bağlanmış bütünlüklü bir seri içinde bir sonraki dönem için hazır olmuş olacak bir akış serisi. Bu seri aynı zamanda her dersin başında ısınma serisi olarak kullanılabilen esnemeyi değil, ilişkisel bütünlüğü sağlayan bir seridir.

Bu müfredat çerçevesinde nötr bedenden potansiyel bedene geçebilmeye imkan tanıırken daha sonra uygulanacak hem bedensel teknik hem oyunculuk derslerinde temel teşkil eder. Oyuncu öğrenmeyi öğrenir, başka bir deyişle kendinden onay alabilen, ne yaptığını ve nasıl yaptığını bilen, özgüvenli ve özgür bir benliğin anahtarına sahip olur.

Tablo 2 Hareket Dersleri ve Miyofasiyal Hat Bağlantıları

Hareket Yoluyla Farkındalık Dersi	Kullanılan Miyofasiyal Hatlar	Dersin İşlevi	Tema/Odak Noktası	Oryantasyon	Keşif
1	Yüzeysel Arka ve Ön hat; Ön ve Arka Fonksiyonel Hat; Derin Kol Hattı; Derin Ön hat	Kuvvet aktarımında Potansiyel enerjinin Kinetik enerjiye dönüşmesi: iskelet aracılığıyla baş - topuk bağlantısının iyileştirilmesi	Kuvvet aktarımıyla, Genel stabilizasyon stabilitesi	Sırtüstü yatmak	Hareket ve duruşun kolaylaşması
2	Arka Fonksiyonel Hat; Derin Ön Hat; Yüzeysel Arka ve Ön Hat	Boyunca uzatma vücudun köşegenleri (ayak-gövde-el); işlevsel olarak bağlan kollar bacaklar	Genel dengeleme ayakta durmak, ulaşmak ve yürüme	Sırtüstü ve karın üstü	Esneme yerine uzama yoluyla kasları güçlendirmek
3	Yüzeysel Arka ve Ön hat; Ön ve Arka Fonksiyonel Hat; Derin Kol Hattı; Yan Hat	Gövde esnekliği, omuz kuşağı, kaburgalar ve bel	Omurga, omuzlar, göğüs kafesi Ve beden sağ ve sol yanının organizasyonu	Sırtüstü	Geniş ve dar görüş odağının deneyimi ve beden organizasyonuna etkisi
4	Yüzeysel Arka ve Ön hat; Spiral Hat Ön ve Arka Hat	Fleksiyon ve ekstansiyon yoluyla göğüs kafesinin esnekliği	Omurga rotasyonun koordine edilmesi	Sırtüstü	Nefes - diyafram kapasitesinin artması ve göğüs kafesi esnekliği
5	Arka Fonksiyonel Hat; Spiral Hat	Genişletme aralığı alt sırta fleksiyon; farkındalık arka yüzey bağlantısı	Bedenin alt bölümünün entegrasyonu, sırt ve kalça eklemleri; kalça eklemlerinin işlevi	Sırtüstü ve oturma	Niyet ve yönelimin hareket ile entegrasyonu
6	Ön ve arka Yüzeysel ve Fonksiyonel Hatlar; Derin Ön hat Yan ve Spiral Hat	Sırt uzatma esneme yoluyla vücut ön gövde ve yan gövdeye erişme bacak bacak üstüne atarak & yan bantlama	Sırt ve pelvik kasların tonusunun denetlenmesi	Sırtüstü	Dengeli duruş ve değişen koşullara adapte olabilmek
7	Ön ve arka Fonksiyonel Hatlar; Yan Çizgi; Derin Cephe hattı	Pelvis ve omurganın organize olması için fleksiyon ve ekstansiyonda kol, bacak bağlantısı	Bedenin ön ve arka bölümlerinin genişlemesi	Yan Yatma	Bedenin ön ve arka bölümlerinin dengelenmesi, nefes entegrasyonu
8	Ön ve arka Yüzeysel ve Fonksiyonel Hatlar; Kısmi Yanal Çizgi; Derin Kol Hattı; Derin Cephe hattı; Sarmal Hat	Sırt , kaburgalar, belde genişleme, nefes organizasyonu	Bedenin arka yüzeyinin farkındalığı, kol ve kürek kemiği bağlantısı	Karın üstü yatma Yan yatma	Rotasyonda nefesin entegrasyonu
9	Ön ve arka Yüzeysel ve Fonksiyonel Hatlar; Derin Kol Hattı; Derin Ön Astar; Sarmal Hat	Kolaylığı keşfetmek & göğsün yumuşaması, rotasyonda omurga ve pelvis bağlantısı	Bedenin arka bölümünün organizasyonu	Karın üstü	Rotasyonda omuz, boyun entegrasyonu

10	Yüzeysel Sirt ve Ön saflar; Geri Fonksiyonel Hat; Sarmal Astar	Göğsü açmak ve kol, omuz- sirt-göğüs-baş-boyun-koordinasyonu	Yüz üstü yuvarlanmak ve geriye doğru bükülme	Sirtüstü ve karın üstü	Görmenin organizasyonu
11	Ön ve arka Fonksiyonel Hat; Derin Ön Hat; Sarmal Astar	Kullanımın netleşmesi Omurga rotasyonu ve vücut kaldırıcıları (kollar ve bacaklar) sırttan oturmaya doğru yuvarlanma	Yatmadan oturmaya geçişte net bağlantıları bulmak	Sirtüstü yan oturma	Serbest bırakma Sirt tonusunu dengeleme ve gerilimin azalması
12	Yüzeysel Sirt Hattı; Geri Fonksiyonel Hat; Spiral Hat	Esneklik ve organizasyonu gövde ve omurga; fleksörleri koordine etmek, uzamada	Baş, kol ve bacak organizasyonunda yuvarlanma, bükülme ve dönme	Sirtüstü ve oturma	Yerde mobilite
13	Yüzeysel Ön Hat; Yan Hat; Derin ön kol hattı	Kol rotasyonu ile boyun-göğüs-omurga organizasyonu	Uzanmak için kollar ve omuzları entegre etmek	Oturma; yan yatma	Bükme ve bükme, kolu döndürmek
14	Ön ve arka Fonksiyonel Hat; Yan hat Astar; Derin Kol Hattı; Spiral Hat	Gövde yoluyla Kol bacak bağlantısında elongasyon,	Eksenede ve lokomotorda hareket	Sirtüstü ve diz üzerinde oturma	Göz takibi ve uzunluğu bulma Boyun- omurga; Bağlantısında göğüs-kaburga-karın
15	Yüzeysel Arka ve Ön Hat, Ön Fonksiyonel Hat; Derin Kol Hattı; Derin Ön Hat	Omuz ve pelvis organizasyonu	Pelvisin stabilitesi	Eller ve Dizler üzerinde	Görme ve Boyun Organizasyon
16	Ön ve Arka Yüzeysel Hat, Fonksiyonel Hatlar Yan Han ;Ön Derin ; Spiral Hat	Dizlerin omurga ve baş bağlantısı	Yan bükülmeye kuyruk sokumu baş uzaması	Eller ve dizler üzerinde ve sirtüstü	Coming to sit on the heels with ease; cross sitting
17	Yüzeysel SArka ve Ön Hat; Ön Fonksiyonel Hat; Ön Derin Hat	Bel, kalça diz ve ayak bileği fleksiyonunda bütünsel serbestlik	3 Boyutlu farkındalığın gelişmesi	Ayakta	Genel dikey ayakta organizasyon ve içinden geçiyoruz uzay

Tablo 3 Hareket Dersleri Yoluyla Bedensel Farkındalık

HAREKET DERSLERİ YOLUYLA BEDENSEL FARKINDALIK DERSLERİNDE TEMEL PRENSİPLER			
FONKSİYONEL TEMALAR	Gelişimsel (yuvarlanma, emekleme vb.); Denge (ağırlık, kaydırma, bükme vb.); Hareket (lokomosyon uzanma itme)		
1. DUYUSAL ÖĞRENME	Dokunsal, Propriyosepsif/Kinestetik algı Benlik İmgesi		
2. MOTOR ÖĞRENME	Oryantasyon (Vücudun Uzaydaki Konumu) Dikkat Odaklanma Varyasyonlar- Kısıtlamalar, Duyusal artikülasyon- Zamanlama ve Manipülasyon		
3. ZİHİNSEL İMGELEME	Kinestetik İmgeleme		
4. POSTÜREL BAĞLANTI	Beden bölümlerinin ilişkisel bağlantılarıBaş-Boyun; Baş Omuzlar-Kollar; Kafa-Gövde; Baş-Pelvis; Baş-Pelvis Ayaklar; Gövde (Omuzlardan Pelvis'e); Gövde-Pelvis; Pelvis-Bacaklar-Ayaklar; Diagonal/Spiral/Çizgiler		
5. MİYOFASYAL BAĞLANTILAR	Yüzeysel Hatlar (Ön ve Arka); Yan Çizgiler (2 Taraflı Gövde Çizgileri); Fonksiyonel Hatlar (Ön ve Arka); Spiral Hat(Ön-Arka); Derin Kol Hattı (Ön ve Arka);Yüzeysel Kol Hattı (Ön ve Arka)		

6. FONKSİYONEL UYGULAMA	Tüm bedenın verili koşula uygun cevabı verebilmesi için motor çıktıya eşlik eden duyuşal bilginin farklı pozisyon ve çalışmalarda deneyimlenmesi		
7. FARKINDALIĞIN GELİŞTİRİLMESİNDEN ÇIKTILAR	Dikkat Organik Öğrenme (Seçenekler Yaratmak)Hareket Kalitesinin Artırılması, Koşula adapte olabilen spontane hareket, minimum enerji maksimum iş kapasitesi		



ÖZGEÇMİŞ

Yeşim ALIÇ, İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Tiyatro Anasanat Dalı Oyunculuk Bölümünden 1992 yılında mezun oldu. Londra laban movement and dance center da 1992-1994 yılları arasında hareket ve dans üzerine eğitim aldı. 1994 yılında İ.Ü.Devlet Konservatuvarı Tiyatro Anasanat Dalı Hareket ve Dans Öğretim Görevlisi olarak göreve başladı. 2005 yılında Newyork Alvin Alley Dance Companynin çalışmalarına katıldı. 2005-2008 yılları arasında Viyana Feldenkra is International Training programa katılarak Feldenkrais Practitioner Sertifikası alan ve uygulama yetkisine sahip Türkiye'deki ilk birkaç kişi arasına girdi. Oyunculuk çalışmalarına 1992 yılında Dormen Tiyatrosunda başlamış, tiyatro kedi, tiyatro fora, tiyatrokare, tiyatro ayna gibi tiyatrolarda önemli rolleri başarı ile oynamıştır. 2004 yılında tiyatro kedi tarafından sahnelenen tarla kuşuydu juliet oyununda juliet yorumuyla afife jale tiyatro ödülleri komedi ve müzikal dalında en başarılı kadın oyuncu ödülünü almıştır. İstanbul Devlet Tiyatrosu'nun Amadeus, Bir Şehnaz Oyun, Fesleğen Çıkmazı, Temiz Ev, Kadın Sığınağı gibi önemli prodüksiyonlarında koreograf olarak görev almıştır. 2009 yılında İstanbul Bosphorus Dance Theatre'ın kuruluşunda bulunmuş, aynı yıl 15. Dance Chicago Festivaline katılarak koreograflar gecesinde Journy to the Inner Self adlı performansın koreografisini yaparak solo dansçı olarak yer almış, üçüncülük ödülünü almıştır. 2016 yılında İstanbul Devlet Tiyatrosunda Sahnelenen Erkek Arkadaş isimli Broadway müzikalinde başrol oynamış ve koreografliğini yapmıştır. Aynı müzikal ile o yıl verilen tüm koreografi ve dans düzeni ödülleri'nin sahibi olmuştur.

Nöro Athletic Eğitim, Dynamic Neuro Stability, Franklin Method Fasya Eğitmenliği Sertifikalarına sahiptir.

Halen İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları Bölümü Tiyatro Anasanat Dalı Öğretim Görevlisidir.