

MİMAR SİNAN GÜZEL SANATLAR ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ

YAŞLILIK VE HAREKET ARAŞTIRMALARINDA 'BEDEN ZİHİN
MERKEZLEME' METODUNUN UYGULANMASI VE ÇAĞDAŞ DANS ESERİ
ÜRETİLMESİ

SANATTA YETERLİK TEZİ

Filiz SIZANLI

Anasanat Dalı: Sahne Sanatları Anasanat Dalı

Programı: Modern Dans Sanatta Yeterlik Programı

HAZİRAN 2024

**MİMAR SİNAN GÜZEL SANATLAR ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ**

**YAŞLILIK VE HAREKET ARAŞTIRMALARINDA ‘BEDEN ZİHİN
MERKEZLEME’ METODUNUN UYGULANMASI VE ÇAĞDAŞ DANS ESERİ
ÜRETİLMESİ’**

SANATTA YETERLİK TEZİ

Filiz SIZANLI

Sahne Sanatları Anasanat Dalı

Modern Dans Sanatta Yeterlik Programı

Tez Danışmanı: Prof. Tuğçe ULUGÜN TUNA

HAZİRAN 2024



Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü tez yazım klavuzuna uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel etik kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- ücret karşılığı başka kişilere yazdırmadığımı (dikte etme dışında), uygulamalarımı yaptırmadığımı,
- ve bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversite veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

....

ÖNSÖZ

Yaşlılık ve Hareket Araştırmalarında “Beden Zihin Merkezleme® (BMC®)” Metodunun Uygulanması ve Çağdaş Dans Eseri Üretilmesi başlıklı tezimi yazmama vesile olan yaş alan bireylerle yaptığım somatik çalışmaların hareket araştırmalarına ve koreografiye bakış açımı önemli ölçüde değiştirdiğini düşünüyorum. Avrupa Birliği Sivil Düşün Programı çerçevesinde “Dans Daima” inisiyatifi ile başlayan yaş alan bedenlerle çalışma yolcuğuma eşlik eden Muzaffer Evci ve Bülent Önder’e, insanlığın her yaştaki yaratıcı potansiyellerinin olanaklarına kapı açan BMC® uygulayıcısı dansçı-koreograf Miléna Gilabert’e, Koronavirüs-19 pandemisi zamanında engin deneyimini çevrimiçi derslerle paylaştan BMC® metodunun kurucusu Bonnie Bainbridge Cohen’e, yaş alan bedenlerle çalışmamı örgütleyen mekan ve lojistik desteği sağlayan Eskişehir Gültepe Mahallesi Cem Evi’ne ve Eskişehir Büyük Şehir Belediyesi’ne, topluluk deneyiminin koreografik açılımlarına odaklanan How to A Score projesini bana teklif eden Mia Habib’e, Paris 8 Üniversitesi’nde somatik araştırmalar alanındaki kaynakları benimle paylaştan Prof. Isabelle Ginot’ya, dansta yaşlanan beden araştırmalarıyla tezime büyük katkıları olan Prof. Nanako Nakajima’ya, Eskişehir Esmek Aktif Yaşlanma Hareket Atölyesi’nde kendi yaş alan beden deneyimlerini paylaştan 65 yaş üstü katılımcılara, Eskişehir Büyükşehir Belediyesi Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanı Hale Kargın’a, zaman zaman provalarda bana kompozisyonel ve dramaturji desteği veren Dr. Eylül Fidan Akıncı, Doç. Canan Yücel Pekiçten ve Mustafa Kaplan’a, Tez İzleme Komitesi’nde yer alan Prof. Dr. Ayrin Ersöz ve Doç. Canan Yücel Pekiçten’e, koreografik araştırmalarımı en başından beri takip eden ve dans alanındaki araştırmalarımı destekleyen, önerilerini paylaştan Tez Danışmanım Prof. Tuğçe Ulugün Tuna’ya, tez sürecinde bana anlayış gösteren ve yanımda olan canım kızım Bona Dea Orhon’a ve aileme içtenlikle teşekkür ederim.

Filiz Sızanlı

Haziran 2024



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	x
ÖZET.....	xiv
SUMMARY.....	xvi
1. GİRİŞ.....	1
2. YAŞLILIK VE SOMATİK YAKLAŞIM	7
3. YAŞLILIK VE HAREKET ALIŞTIRMALARINA UYGULAMALAR VE ÖNERİLER.....	13
3.1 Miléna Gilabert'in Yaş Alan Bedenlerle Yaptığı Somatik Çalışmalar	15
3.2 Yaşlılık ve Hareket Araştırmalarına Yönelik Öneriler.....	19
4. GÜNÜMÜZDE ÇAĞDAŞ DANSTA YAŞLILIK ALGISI	23
4.1. Türkiye'de Somatik Çalışmalar Ve Yaşlılık Üzerine Yapılan Röportaj	30
5. YAŞLILIK VE HAREKET ARAŞTIRMALARINDA BEDEN ZİHİN MERKEZLEME (BODY MİND CENTERİNG, BMC)® METODUNUN UYGULANMASI	39
5.1 Beden Zihin Merkezleme® (BMC) ®.....	39
5.2 Bonnie Bainbridge Cohen Kimdir?	40
5.3 Beden Zihin Merkezleme Okulu®	40
5.4 (BMC) ® Temel Yaklaşımı	41
5.5 BMC ® Yaklaşımında Gelişimsel Hareket Paternleri.....	43
5.5.1 Omurga öncesi paternler	44
5.5.2 Omurga paternleri	45
5.5.2.1 Omurgada genleşme/yayılma ve itme	48
5.5.2.2 Omurgada uzanma ve çekme	48
5.5.2.3 Homolog genleşme/yayılma ve itme.....	48
5.5.2.4 Homologuzanma ve itme	49
5.5.2.5 Homolateral genleşme/yayılma ve itme	49
5.5.2.6 Kontrlateral uzanma ve çekme	50
5.6 BMC® Beden Sistemleri.....	50
5.6.1 İskelet sistemi	51
5.6.2 Dokunma	68
5.7 Somatik Farkındalık ve Öğrenme Deneyimi	69
5.8 Yaşlılık ve Hareket Araştırmalarında 'Beden Zihin Merkezleme®' Metodunun Uygulanması, Somatik Egzersizler	70
5.9 Yaş Alan Bireylerde İrdelenen Bedensel Deformasyonlar.....	71
5.10 Yapılabilecek Egzersizlere Bireysel Örnekler.....	73
6. 'HOW TO A SCORE' PROJESİ.....	77
6.1 "How to A Score" Çalışmasının Yaş Alan Bireylerle Deneyimlenmesi.....	79
6.1.1 "Yaş Almak Nedir?" Sorusuna Verilen Cevaplar	92

7. SOLO KOREOGRAFİSİ: LIKE A ROLLING STONE / YUVARLANAN TAŞ GİBİ	101
7.1 Çalışma ve Üretim Metodu	101
7.2 Dramaturjik Yapı.....	102
7.3 Kavramsal Çerçevesi	108
7.4 Koreografik Yapı.....	109
7.5 Ses/Kendi Sesim.....	119
7.6 Eserin Künyesi ve Linkler	133
8. SONUÇ.....	135
KAYNAKÇA	137
EKLER.....	141
ÖZGEÇMİŞ.....	154



ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1.1 : Yıllara göre yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı	5
Şekil 3.1 : Miléna Gilabert ile yaş alan beden pratikleri üzerine somatik hareket çalışmaları, 2019, Reims.....	14
Şekil 3.2 : Miléna Gilabert ile yaş alan beden pratikleri üzerine somatik hareket çalışmaları, 2019, Reims.....	14
Şekil 3.3 : Miléna Gilabert ile yaş alan beden pratikleri üzerine somatik hareket çalışmaları, 2019, Paris.....	15
Şekil 3.4 : Mete Bora Yaşamevi sakinleri ile çalışma, 2019, Ankara	16
Şekil 3.5 : Miléna Gilabert ile yaş alan beden pratikleri üzerine somatik hareket çalışmaları, 2019, Reims.....	16
Şekil 3.6 : Miléna Gilabert ile yaş alan beden pratikleri üzerine somatik hareket çalışmaları, 2019, Reims.....	17
Şekil 3.7: Miléna Gilabert ile yaş alan beden pratikleri üzerine somatik hareket çalışmaları, 2019, Reims.....	17
Şekil 3.8 : Mete Bora Yaşamevi sakinleri ile çalışma, 2019, Ankara	18
Şekil 3.9 : Mete Bora Yaşamevi sakinleri ile çalışma, 2019, Ankara	18
Şekil 3.10 : Mete Bora Yaşamevi sakinleri ile çalışma, 2019, Ankara	20
Şekil 4.1 : Yvonne Rainer performansı, Trio A, Slow motion.....	26
Şekil 4.2 : Yvonne Rainer, Trio A Facing: Misako Terada ve Koji Takabayashi tarafından perform edilen versiyonu, Japonya (cc Kai Maetani)	27
Şekil 4.3 : Kazuo Ohno, Arjantin'e hayranlık, Japonya	28
Şekil 4.4 : Kaya İlhan Akkoyunlu	32
Şekil 5.1 : Birleşik diyafram.....	45
Şekil 5.2 : Beden düzlemleri.....	46
Şekil 5.3 : Düşük ve normal postur tonu-A	47
Şekil 5.4 : Düşük ve normal postur tonu-B	48
Şekil 5.5 : Üst uzuvlar, önden görünüm	53
Şekil 5.6 : Üst uzuvlar, arkadan görünüm	54
Şekil 5.7 : Omuz eklemi, kürek kemiği ve humerus bağlantısı	55
Şekil 5.8 : BMC® dersi, kürek kemiği ile el parmakları ilişkisi	56
Şekil 5.9 : BMC® dersi, kürek kemiği ile el parmakları ilişkisi	56
Şekil 5.10 : Omurga	57
Şekil 5.11 : BMC® dersi, omurga ve bacaklar arasındaki kilit taşı sacrum	58
Şekil 5.12 : BMC® dersi, iki bacak arasındaki kilit taşı pubik simfizis.....	59
Şekil 5.13 : BMC® dersi, pelvik diyaframın dört kuadrantı	60
Şekil 5.14 : BMC® dersi, pelvis	61
Şekil 5.15 : BMC® dersi, alt uzuv kemikleri	62
Şekil 5.16 : BMC® dersi, bilek ve topuk.....	65
Şekil 5.17 : BMC® dersi, ayak kemerinin bilek ve topukla ilişkisi	66

Şekil 5.18 : BMC® dersi, ayak kemikleri	67
Şekil 5.19 : BMC® dersi, subtalar eklem, arkadan görünüm.....	67
Şekil 5.20 : BMC® dersi, bilek ayağı ve topuk ayağında tibia- fibula ile olan paralel ve çapraz ilişkisi	68
Şekil 6.1 : Esmek Aktif Yaşlanma Atölyesi, Eskişehir	80
Şekil 6.2 : Esmek Aktif Yaşlanma Atölyesi, Eskişehir	80
Şekil 6.3 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, ESMEK, Eskişehir	81
Şekil 6.4 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, ESMEK, Eskişehir	82
Şekil 6.5 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, ESMEK, Eskişehir	82
Şekil 6.6 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, ESMEK, Eskişehir	83
Şekil 6.7 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, ESMEK, Eskişehir	83
Şekil 6.8 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, ESMEK, Eskişehir	85
Şekil 6.9 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, ESMEK, Eskişehir	86
Şekil 6.10 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, ESMEK, Eskişehir	87
Şekil 6.11 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Kent Ormanları, Eskişehir	88
Şekil 6.12 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Kent Ormanları, Eskişehir	89
Şekil 6.13 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Eskişehir.....	90
Şekil 6.14 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Eskişehir.....	91
Şekil 6.15 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Eskişehir.....	91
Şekil 6.16 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Eskişehir.....	92
Şekil 6.17 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Eskişehir.....	97
Şekil 6.18 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Eskişehir.....	98
Şekil 6.19 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Eskişehir.....	99
Şekil 7.1 : Like a Rolling Stone provaları, MSGSÜ Bomonti Yerleşkesi, İstanbul.	103
Şekil 7.2 : Like a Rolling Stone provaları, MSGSÜ Bomonti Yerleşkesi, İstanbul	104
Şekil 7.3: Like a Rolling Stone provaları, MSGSÜ Bomonti Yerleşkesi, İstanbul.	104
Şekil 7.4 : Like a Rolling Stone, Rosendalteater, Dansit Festivali, Trondheim, (cc Arne Hauge)	110
Şekil 7.5 : Like a Rolling Stone, Rosendalteater, Dansit Festivali, Trondheim, (cc Arne Hauge)	111
Şekil 7.6 : Auguste Rodin, Meditation or The Inner voice (Meditasyon ya da iç ses), 1840-1917.....	112
Şekil 7.7 : Auguste Rodin, Meditation or The Inner voice (Meditasyon ya da iç ses), 1840-1917.....	113
Şekil 7.8 : Like a Rolling Stone, Rosendalteater, Dansit Festivali, Trondheim, (cc Arne Hauge)	115
Şekil 7.9 : Like a Rolling Stone, Rosendalteater, Dansit Festivali, Trondheim, (cc Arne Hauge)	115
Şekil 7.10 : Like a Rolling Stone, Rosendalteater, Dansit Festivali, Trondheim	117
Şekil 7.11 : Like a Rolling Stone, Dansens Hus, Oslo, (cc Thomas Lønning).....	117

Şekil 7.12 : Like a Rolling Stone, Dansens Hus, Oslo, (cc Thomas Lønning).....	118
Şekil 7.13 : Like a Rolling Stone, Rosendaltheater, Dansit Festivali, Trondheim, (cc Arne Hauge)	118
Şekil 7.14 : Like a Rolling Stone, Dansens Hus, Oslo, (cc Thomas Lønning).....	119
Şekil 7.15 : Like a Rolling Stone, Yaşayan Arşiv yerleştirmesi, Dansens Hus, Oslo	129
Şekil 7.16 : Like a Rolling Stone, Yaşayan Arşiv yerleştirmesi, Dansens Hus, Oslo	130
Şekil 7.17 : Like a Rolling Stone, Yaşayan Arşiv yerleştirmesi, Dansens Hus, Oslo	131
Şekil 7.18: Like a Rolling Stone, Yaşayan Arşiv yerleştirmesi, Dansens Hus, Oslo	131
Şekil 7.19 : Like a Rolling Stone, Yaşayan Arşiv yerleştirmesi, Dansens Hus, Oslo	132
Şekil 7.20 : Like a Rolling Stone, Yaşayan Arşiv yerleştirmesi, Dansens Hus, Oslo	132
Şekil 7.21 : Like a Rolling Stone, Yaşayan Arşiv yerleştirmesi, Dansens Hus, Oslo	133
Şekil B.1 : Dans Daima İnisiyetifi, Yaşlılık ve Hareket Çalıştayı, Eskişehir.....	144
Şekil B.2 : Dans Daima İnisiyetifi, Yaşlılık ve Hareket Çalıştayı, İzmir	145
Şekil B.3 : Dans Daima İnisiyetifi, Yaşlılık ve Hareket Etkinliği, Eskişehir	146
Şekil B.4 : Dans Daima İnisiyetifi, Yaşlılık ve Hareket Etkinliği, Eskişehir	147
Şekil B.5 : Dans Daima İnisiyetifi, Yaşlılık ve Hareket Etkinliği, Eskişehir	147
Şekil B.6 : Dans Daima İnisiyetifi, Yaşlılık ve Hareket Etkinliği, Eskişehir	148
Şekil B.7 : Aktif Yaşlanma Hareket Atölyesi afişi, ESMEK, Eskişehir	149
Şekil C.1 : Like a Rolling Stone, festival broşürü, Trondheim.....	150
Şekil C.2 : Like a Rolling Stone, festival broşürü, Trondheim	151
Şekil C.3 : Like a Rolling Stone, festival broşürü, Oslo	152
Şekil C.4 : Like a Rolling Stone, festival broşürü, Oslo	153
Şekil D.1 : Aktif Yaşlanma Hareket atölyesi onay belgesi, ESMEK, Eskişehir....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.



YAŞLILIK VE HAREKET ARAŞTIRMALARINDA “BEDEN ZİHİN MERKEZLEME® (BMC®)” METODUNUN UYGULANMASI VE ÇAĞDAŞ DANS ESERİ ÜRETİLMESİ

ÖZET

Tez/eser metninde, yaşlılıkta beden algısı, yaş alan bedene somatik bakış, BMC® yaklaşımının yaş alan bedenlerde uygulanması, analizi ve bu doğrultuda yapılabilecek bedensel çalışmalara odaklandım. 65 yaş üstü bireylerin katılımına açık olan somatik çalışmalarında BMC® yaklaşımının gelişimsel hareket paternleri ve beden sistemleri üzerine olan yaklaşımını ele alarak yaş alan bedene yerleşen kalıpları inceledim.

Avrupa’da ve Türkiye yaş alan bedene bakışın farklılıkları ve bu alanda yapılan çalışmaları örneklendirdim. Somatik araştırmaların yerel yönetimler tarafından nasıl ele alınabileceğini, yaşlı bakım evleri ve vb. kurumlarda yaş alan bedenlerle yapılabilecek çalışmaların nasıl daha yaratıcı kılınabileceğini araştırdım.

Yaş alan bedende somatik hareket araştırmalarının yanı sıra 20 yüzyılın ikinci yarısından günümüze kadar uzanan dansla yaşlılık algısını ele aldım. Farklı kültürlerde ve coğrafyalarda yaşlılık algısının dansdaki görünürlüğünü inceledim.

Bu deneyim ile How to A Score projesinin topluluk kavramının yaş alan bedenlerin bir araya gelmesinin koreografik yansımalarını Like a Rolling Stone solo eserinde deneyimlemeye çalıştım. Tezimde solo eserin üretim koşullarını, metodolojik, koreografik ve dramaturjik yaklaşımını ele aldım. Bu deneyim sonucunda yaşlanmanın koreograf ve dansçı olarak kendi bedenimde ve harekete bakış açımdaki yansımalarını analiz etmeye çalıştım.

Anahtar kelimeler: Yaş alan bedenler, somatik çalışmalar, BMC® yaklaşımı, dans ve yaşlılık, topluluk, ekoloji, geleceksizlik, çoklu beden, rizom, bedenleştirme



APPLICATION OF THE BODY MIND CENTERING® (BMC®) METHOD IN AGING AND MOVEMENT RESEARCH AND PRODUCTION OF CONTEMPORARY DANCE WORK

SUMMARY

In my thesis, I focused on body perception in aging, the somatic view of the aging body, the application of the BMC® approach in aging bodies, its analysis, and possible physical studies in this direction. In my somatic studies open to the participation of individuals over 65 years old, I examined the patterns settled in the aging body by addressing the approach of the BMC® approach to developmental movement patterns and body systems.

I exemplified the differences in the view of the aging body in Europe and Turkey and the studies conducted in this field. I researched how the local governments can handle the somatic research, and creative studies that institutions such as elderly homes can do with aging bodies.

In addition to somatic movement research in the aging body, I addressed the perception of aging in dance from the second half of the 20th century to the present. I examined the perception of aging in dance in different cultures and geographies.

With this experience, I tried to experiment the choreographic reflections of the community concept of the How to A Score project coming together of aging bodies in the Like a Rolling Stone solo work. In my thesis, I discussed the production conditions of the solo work, its methodological, choreographic, and dramaturgical approach. As a result of this experience, I tried to analyze the reflections of aging in my body and my perspective on movement as a choreographer and dancer.

Key words: Aging bodies, somatic studies, BMC® approach, dance and aging, community, ecology, futurelessness, multiple body, rhizome, embodiment.



1. GİRİŞ

Tez çalışmamda hareketin kısıtlandığı, zorlandığı ve azaldığı bedenlerde hareketin olanaklarını, sıkışmış potansiyeller, kabul görmüş kalıplar nasıl değiştirilebilir ve dönüştürülebilir sorularının cevabını kendi yaş alan bedenimin tanıklıklarında araştırdım.

Dans Daima inisiyatifindeki deneyimimle Fransa’da yaşlılık ve hareket araştırmaları alanında Miléna Gilabert’in çalışmalarında kullandığı BMC® yaklaşımının Türkiye’de nasıl uygulandığını araştırmaya başladım. Hareket araştırmaları alanında kendi somatik araştırmalarımın da sürece dahil olmasıyla Eskişehir ve Ankara’da yaşlı bakım merkezleri sakinleri ve yürütücüleri ile bu deneyimi paylaştım. Aynı dönemde Bonnie Bainbridge Cohen’in çevrimiçi gerçekleştirdiği farklı içerikteki derslerini kendi deneyimlerim doğrultusunda yaşlılık ve hareket araştırmaları çerçevesinde bedenleştirmeye çalıştım.

Yaş alan beden algısı yaşadığımız coğrafya, tarihsel bağlam, cinsiyet ve sosyal sınıf tarafından şekillenmekle beraber, deneyimlerimiz ve yaşama katılma biçimimizle de ilişkidir. Toplumsal cinsiyet, inanç sistemleri, ekonomi politikaları (emeklilik yaşı, yaş alan bireylere verilen sosyal görevler) toplumların yaşlılık algısını etkilemektedir. Kadın ve erkek bedenlerinin toplumsal ve öz algı açısından yaş alma deneyimi özellikle kendi çalışmalarında sıkça gözlemlediğim bir noktaydı.

Yunan mitolojisine göre Geras (Yunanca: Γῆρας, Gēras) ihtiyarlık tanrısıdır. Yunanca yaşlılık demek olan Geras “insanlarda somutlaşan bir erdem olarak kabul edilir ve bir insan ne kadar çok geras kazanırsa, o kadar çok şöhretli, mükemmel ve cesaretli olduğu düşünülürdü.”¹

“Gerontoloji kelimesi ise geras kelimesinden türeyerek yaşlanmanın sosyal, kültürel, psikolojik ve biyolojik yönlerini inceleyen bilim dalıdır. Yaşlı yetişkinlerde mevcut hastalıkların tedavisine odaklanan tıp dalı olan geriatriден farklıdır. Gerontolog

¹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Geras>

uygulamacıları biyolog, hemşire, tıp, sosyal hizmetler, psikoloji, sosyoloji, ekonomi, mimarlık antropoloji gibi birçok farklı alandan olabilir.”²

Yaşlanmak ne anlama geliyor? Kıdemli vatandaşlık ve yaşlılık terimlerini sadece biyolojik (fiziksel beden), psikolojik (bilişsel, duygusal, zihinsel) bir süreç olarak değil, aynı zamanda sosyal (kültürel normlar ve değerlerin) etkisini de gözетerek incelemek doğru olacaktır.

Yaş bilimci Woodward, yaşlılık kavramını kronolojik yaş (doğduğumuz yıldan itibaren geçen süre), biyolojik ve fonksiyonel yaş (kişinin sağlık durumu ve fiziksel kapasitesi), sosyal yaş (toplumun sosyal politikaları aracılığıyla ele alınan kişinin toplumdaki işlevi), kültürel yaş (bir kültürün yaş açısından insanlara atadığı farklı değerler), psikolojik yaş (yaşa ilişkin öz algı) ve istatistiksel yaş (demografi ve epidemiyoloji) olarak gruplandırır.³

Bu alanda çalışan farklı yazarlar yaşlılık olgusuna, “yaşlı bireylerin ilerleyen yaşlarını nasıl yönettikleri, iyimserlik, problem çözme becerileri ve enerji gibi sadece kişisel kaynaklarını yansıtmakla kalmaz, aynı zamanda ekonomik fırsatlar ve kamu politikaları gibi yapısal faktörler de etkilidir”⁴ şeklinde yaklaşmaktadır.

Gelişmekte olan sanayi toplumlarının grileşmesi, yani yaşlı nüfus oranında bir artış yaşanması ile birlikte yaş alan bireylere diğer gruplara (ırk, sınıf, cinsiyet vb.) nazaran daha önyargılı ve stereotip bir bakış açısından bakılmaktadır. Bu ayrıştırma yaş alan bireylerin toplumdan soyutlanmasına ve yalnızlaşmasına yol açmaktadır. Marcia Tucker, New York New Museum’da küratörlüğünü yaptığı Hayatımızın Zamanları sergisi için kaleme aldığı “Asla yaşlanmayacağımız bir ülke” yazısında şöyle ifade eder. “Batı toplumunda yaşlılar bedenleridir. Kişiliği, zekâsı, baş etme becerileri veya yeteneklerinden ziyade engellilik durumuna göre sınıflandırılırlar.”⁵

Günümüz toplumunda beden imgesinin çocukluk döneminden itibaren sosyal medyada öne çıkarılmasıyla birlikte yaşlılık algısı değişim göstermekte ve bedenleştirilmiş bir farkındalık yerine, baskılanan, kontrol altına alınmaya çalışılan ve hatta yok sayılan bir beden imgesine dönüşmektedir. Büyük endüstrilerin ilaç,

² <https://tr.wikipedia.org/wiki/Gerontoloji>

³ Woodward, K. (2006). Performing Age, Performing Gender (s. 183). *NWSA Journal*, 18(1).

⁴ Giddens, A., Duneier, M., Appelbaum, P. ve Richard-Carr, D. (2018). *Introduction to Sociology* (s. 295). New York: W. W. Norton & Company.

⁵ <https://archive.newmuseum.org/print-ephemera/6484>

kozmetik ve fiziksel uygunluk gibi yöntemleri, genç kalma, yavaşlatma ya da maskeleye gibi yaklaşımlarla yaşlılık korkusu ve kaygısını baskılanmaktadır.

Michel Foucault bu alandaki çalışmalarında ortaya koyduğu ve modern toplumlarda bireylerin bedenleri ve nüfuslar üzerindeki kontrol ve düzenleme yöntemlerini ifade eden bir kavram olan biyogücü, hayatı yönetmeye, optimize etmeye ve çoğaltmaya çalışan, onu kesin kontrollere ve kapsamlı düzenlemelere tabi tutan bir etki olarak açıklar.⁶

Rachel Adams ise, Foucault'nun biyoiktidar ve biyogüç kavramlarını "biyogüç iktidarın baskıcı ve kısıtlayıcı işlevlerinin yerine geçmedi, fakat bu tür iktidar teknolojileriyle birlikte çalıştı" şeklinde ifade eder⁷ ve Foucault'dan alıntı yapar: "Kısıtlayıcı ve baskılayıcı güçleri teşvik etmek, güçlendirmek, kontrol etmek, izlemek, optimize etmek ve düzenlemek için çalışan diğer unsurlar arasında sadece bir öge olma eğilimindedir; bunlar, güçleri engellemeye, onlara boyun eğdirmeye veya yok etmeye adanmış bir güçten ziyade, güçleri üretmeye, büyütmeye ve düzenlemeye yönelik bir güçtür."⁸

Giddens, Duneier, P. Appelbaum ve Carr, yaşlı nüfusu genç yaşlı (65 ve 74 arası), yaşlı yaşlı (75 ve 84 arası) ve en yaşlı yaşlı/ ileri yaşlı (85 ve üzeri) olarak ele alarak, yaş alma deneyimini farklı nesillerin çerçevesinden üç kategoride incelemektedir.

"İlk Nesil Fonksiyonel Teori: 1950-1960 'lar boyunca sosyolojide hakim olan bu yaklaşım yaşlanmanın fiziksel ve psikolojik düşüşle birlikte ortaya çıktığını ve değişen sosyal rollerin bu düşüşü göz önünde bulundurması gerektiğini varsayıyordu. Fonksiyonel teoriler özellikle, bireylerin yaşlandıkça değişen sosyal rollere nasıl uyum sağladıklarını ve bu rollerin topluma nasıl faydalı olabileceğini vurguluyordu."⁹

İlk Nesil Fonksiyonel Teori, dört farklı şekilde ele alınmaktadır:

1. Ayrılma Teorisi: İnsanları yaşlandıklarında geleneksel rollerinden çıkarmanın ve böylece bu rolleri başkalarına bırakmanın toplum için işlevsel olduğunu savunan teori.

⁶ Foucault, M. (1998) *The Will to Knowledge: History of Sexuality Volume I*. London: Penguin Books.

⁷ <https://criticallegalthinking.com/2017/05/10/michel-foucault-biopolitics-biopower/>

⁸ <https://criticallegalthinking.com/2017/05/10/michel-foucault-biopolitics-biopower/>

⁹ Giddens, A., Duneier, M., Appelbaum, P. ve Richard-Carr, D. (2018). *Introduction to Sociology* (s. 299).

2. Sosyo-Duygusal Seçicilik Teorisi: Yetişkinlerin yaşlandıkça daha az ilişki sürdürdüğünü, ancak bu ilişkilerin daha yüksek kalitede olduğu ifade eden teori.
3. Aktivite Teorisi: Meşgul ve etkileşim içinde olan insanların daha tatmin edici ve üretken hayatlar sürdürebileceğini savunan teori.
4. Süreklilik Teorisi: Yaşlı yetişkinlerin esenliğinin, kişilikleri, tercihleri ve önceki yaşamlarındaki aktiviteleriyle uyumlu olduğunda arttığını savunan teori.

“İkinci Nesil Yaşlanmanın Çatışma Teorisinde, daha büyük sosyal yapının, yaşlılara sunulan fırsatları şekillendirmedeki yollarını vurgulayan argümanlardır. Eşit olmayan fırsatların çatışma potansiyeli yarattığı görüşü hakimdir.”¹⁰

“Üçüncü Nesil Yaşam Kursu Teorisi ise, insanların hayatları boyunca deneyimledikleri çeşitli geçişler ve evrelerdir.”¹¹ Bu teori yaş almanın bir süreç olduğunu, zaman ve mekâna göre şekillenerek fırsatlar ve kısıtlamalarla bireylerin yaşlanma sürecini şekillendirmesinden bahseder.

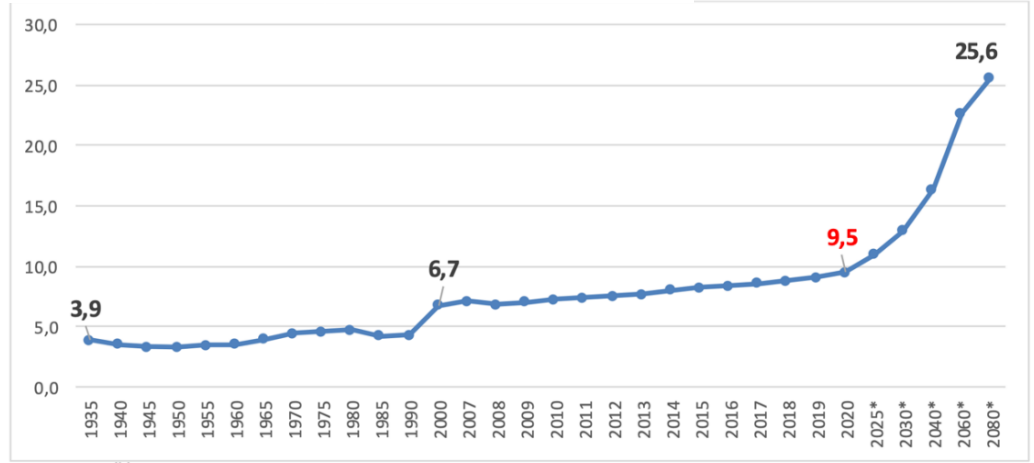
İnsanların daha az çocuk sahibi olması ve daha uzun yaşaması dünya nüfusunun hızla yaşlanmasına sebep olmaktadır. 2015 yılında dünya nüfusunun yüzde 8'inden fazlası 65 yaşın üzerindeyken; 2050 yılına kadar bu oranın ikiye katlanarak yüzde 16'ya çıkması bekleniyor.

Türkiye Aile Sosyal Hizmetler ve Bakanlığı'nın açıkladığı verilere göre Türkiye'de yaşlı nüfusu yaş gruplarına göre incelendiğinde; 2020 yılında yaşlı nüfusun %63,8'inin 65-69 ve 70-74 yaş gruplarında yoğunlaştığı görülürken, 85 yaş üzeri yaşlı nüfusun oranı ise %8,4 olarak kaydedildi.¹²

¹⁰ Giddens, A., Duneier, M., Appelbaum, P. ve Richard-Carr, D. (2018). *Introduction to Sociology* (s. 300).

¹¹ Giddens, A., Duneier, M., Appelbaum, P. ve Richard-Carr, D. (2018). *Introduction to Sociology* (s. 301).

¹² https://www.aile.gov.tr/media/89041/yasli_nufus_istatistik_bulteni.pdf



Kaynak: TÜİK, Genel Nüfus Sayımları, 1935-2000
TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi, 2008-2020
TÜİK, Nüfus Projeksiyonları, 2023-2080

Şekil 1.1 : Yıllara göre yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı

Yaşlılık algısının yeniden inşa edilmesinde, yaş alan bireylerin hatırı sayılır deneyimlerinin ve yeteneklerinin hayata entegre edilmesi, hükümet programları tarafından finanse edilen yeni ekonomik destek araçlarının belirlenmesi ve toplumda yaşlı bireylerin izole edilmesi yerine onları toplumla bütünleştirmenin yollarının bulunması oldukça önemlidir.

Türkiye’de yaş alan bedene bakışın somatik yaklaşımdan uzak olması araştırmalarımı zorlaştırsa da bu alanda yapılabilecek çalışmaların odağında yerel yönetimleri bu sürece dahil etmeye çalıştım. Yaşadığım şehir Eskişehir’de Büyükşehir Belediyesi’nin desteğini alarak 65 yaş üstü bireylerle düzenli olarak buluşmaya ve beden odaklı atölyeler yapmaya başladım. Belediyenin şehirdeki bilboardlarda duyurusunu yaptığı posterler açık çağrı için kullanıldı. How to A Score projesinin önermesi doğrultusunda, antroposende geleceksizlik kaygısıyla şekillenen topluluk kavramını haftada 4 gün 4’er saat buluşarak 62-71 yaş aralığında 9 kadın ve 64-80 yaş aralığında 5 erkek olmak üzere toplam 11 katılımcıyla birlikte deneyimledik. Hiyerarşik bir düzenin olmamasına dikkat ettiğim bu süreçte anonim yapının dinamiklerinin esere yansımalarını istedim. Yön veren- yönlendiren, alan-veren, öğretmen- öğrenci yapısının farklılaşarak bireysel yaklaşımların süreç içinde kendini gerçekleştirmesini amaçladım.

Sürecin sonunda bir bedenin çoklu bedenleri taşıması, aracı olması üzerine bir solo eseri gerçekleştirdim. Like a Rolling Stone eseri ile kendi sessizliğinde birçok sesi

taşımaya çalışmak, yalnızlık, farklı personaların kontrastı, anonim çoğulluğun tek bir bedende varoluşu gibi kavramlara odaklandım.

Covid-19 pandesimisi sebebiyle stüdyodan çok yaşadığım şehrin ormanında gerçekleştirdiğim provalarda kendi hafızamın bu süreci taşımasına izin vermeye çalıştım. İlk gösterimini 2022 yılının Mart ayında Tondheim Multiplie Dans Festivali'nde yaptım. İkinci gösterimini Oslo Dansens Hus Tiyatrosu'nun sahnesinde 2022 Kasım ayında gerçekleştirene kadar düzenli olarak Eskişehir'de çalıştığım ekiple somatik çalışmalara devam ettim. Bu alanda deneyimlerimin ve araştırmalarımın esere yansımaları, eserin yaşanması ve dönüşmesi koreografik yapının temelini oluşturdu.



2. YAŞLILIK VE SOMATİK YAKLAŞIM

Yaş alan bedenlerde eşitlik ve biyogüç gibi kavramların yanı sıra somatik bakış açısı da insanların yalnızca bedensel varlıklar değil, aynı zamanda kendilerini değiştirebilen eşit derecede somatik varlıklar olduklarını kabul eder. İnsanlar içsel fonksiyonlarını algılamayı öğrenebilir ve somatik fonksiyonları üzerindeki kontrollerini geliştirebilirler. Bedenlere yaşlandıkça tam olarak ne olduğunu anlamak istiyorsak, nesnel bedensel bakış açısına somatik bakış açısının eklenmesi gerekmektedir.

Bilim insanı Leonard Hayflick yaş alma olgusunu “doğduğunuz en eski hücreleriniz, nöronlarınız ve iskelet kası hücreleriniz kadar yaşlısınız ve hâlâ da öylesiniz, çünkü bunlar bölünmez ve yenilenmez”¹³ şeklinde açıklar.

Yaş alan bedende fizyolojik ve psikolojik değişimler gözlemlenmekle beraber, yaş kavramına sadece bir son değil, kim olduğumuza verdiğimiz değerin farkındalığını arttırdığımız ve olmak kavramını içselleştirdiğimiz bir dönem olarak da bakabiliriz. Değişim ve dönüşümün hayatımızda süre gelen döngüsünde yaş alma deneyimine sonu olmayan açık uçlu bir gelişme olarak bakmam mümkün mü? Friedan bu konuda elliden sonraki yılların büyüme ve gelişmenin ek bir aşamasını sunabileceğini öne sürerek, hayatımızın kronolojik yapısına meydan okumaktadır. Tucker, Friedan’ın yaklaşımından şöyle bahseder. “Beynin, biyolojik organizmanın ve benliğin gelişiminin doğrusal olmayan, dinamik doğasına ilişkin yeni bilgiler yaşa uygulanırsa, gelişimin, çevrenin izin verdiğine ve kişinin tercihine bağlı olarak kayıplar, kazançlar ve yeniden yapılanmalarla devam edebileceği açıkça ortaya çıkar.”¹⁴

Yaşlılık ve somatik araştırmalar alanında Hanna, insanın yaşam döngüsünde yaşlandıkça neden bedensel olarak zorlandığını sorgular. Hanna Sfenks’in “Tek sesi olmasına rağmen dört ayaklı, iki ayaklı ve üç ayaklı olan şey nedir?”¹⁵ sorusunu tekrar

¹³ Hayflick, L. (1996). *How and Why We Age* (s. 16-17). New York: Ballantine Books.

¹⁴ Friedan, B. (1993). *The Fountain of Age* (s. 114). New York: Simon & Schuster Paperbacks.

¹⁵ Hanna, T. (1998). *Somatics* (s. 9). Cambridge: Da Capo Press.

ortaya koyarak bebeklikte emeklemeden yaşlılıkta bastonla yürümeye kadar olan sürece işaret eder.

Günlük hayatımızda birçok davranışımız ve alışkanlıklarımız merkezi sinir sistemi içinde bir kalıp oluşturarak vücudun bir görevi yeniden öğrenmesine gerek kalmadan görevleri kolaylıkla yerine getirmesine olanak tanır. Örnek olarak bisiklet sürmeyi bir kere öğrendiğimizde bu deneyim artık sinir sistemimizde kodlanır. Beynimiz rutinden hoşlandığı için ve beynin öğrenen kısmı rutin görevleri bilinçdışımıza yerleştirdiğinden, artık bu alışılmış görevleri öğrendikten sonra düşünmemize gerek kalmaz. Otomatik olarak hareketlerimizi tekrar ederiz fakat beynimiz değişime ayak uydursa da bu değişime uyum sağlamak konusunda zorlanır. Yaşla bedene yerleşen postürler, duruşlar, hareket etme biçimleri günlük eylemlerimizin içine yerleşir.

Hanna alışılmış unutkanlık durumunu kim olduğumuz ve neler yapabileceğimize dair giderek azalan beden imajımızı Duyusal-Motor Amnezi (Sensory Motor Amnesia - SMA) olarak tanımlar. “Yaşamımız boyunca duyu-motor sistemlerimiz günlük streslere ve travmalara sürekli olarak belirli kas refleksleriyle tepki verir. Tekrar tekrar tetiklenen bu refleksler, gönüllü olarak gevşetemeyeceğimiz alışılmış kas kasılmalarına neden olur. Bu kas kasılmaları o kadar derin bir şekilde istemsiz ve bilinçsiz hale gelir ki, sonunda nasıl özgürce hareket edeceğimizi artık hatırlamaz hale geliriz. Sonuç sertlik, ağrı ve sınırlı hareket aralığıdır ve biz bunu yanlışlıkla yaşlılık olarak algılarız”¹⁶ şeklinde ifade eder.

Hanna, stres altındaki bedenin kendini korumak için kasılması ya da bir kazanın sebep olduğu tepki ile ortaya çıkan reflekslerin SMA’ ya neden olduğunu ve kişinin somatik yaklaşımlarla kaslarını daha bilinçli kullanmayı ve kronik gerilimi serbest bırakmayı öğrenerek SMA’yı tedavi edebileceğini belirtir.

Yaşlılık ve somatik çalışmalar alanında "hareket arkeolojisi" yaklaşımıyla tanınan Hanna Somatik Eğitmcisi (HSE) John Loupos, bilim insanlarının yaşlılık süreci konusundaki farklı görüşlerinin nedeninin insanların farklı şekilde yaş alması ve vücudun farklı bölümlerinin farklı hızda yaşlanması olduğunu ifade eder. Loupos bu sürece “Yaşlanma sürecinin dejeneratif yönleri, en azından nöromusküler düşüş (dengesizlik, ağrı, sertlik vb.) açısından, hareketlerin arkeolojisinin etkilerinden başka

¹⁶ Hanna, T. (1998). *Somatics* (s. 13).

bir şey değildir. Bu hareketlerin kümülatif etkisi beynin motor davranışı için varsayılan modun giderek daha düşük bir performans ve tepki standardına doğru artan bir şekilde sıfırlanması yaşlanma mitinin temelini oluşturur” şeklinde yaklaşır.¹⁷

Loupus, yaşantımız boyunca başımıza gelen hasarların fizyolojik düşüş ve öz yeterliliğin azalmasına neden olabileceğini belirtir. “Bedenlenmiş yaşlanma mitinin yarattığı hasar, fizyolojik olmayan benliklerimiz üzerinde de sinsi etkiler yaratıyor. Beden, kendisini organize etme ve ifade etme biçiminde giderek daha az özgürlük deneyimlemeye başladıkça, kendimizle ilgili inanç sistemimiz de buna bağlı olarak sınırlı hale geliyor” diyerek bu değişimi açıklar.¹⁸

Kendilik imajımızın yaş alma süreciyle değişimi hareket etme biçimlerimizin kısıtlanmasına sebep olur ve buna bağlı olarak ortaya çıkan temkinli, kaygılı davranışların gündelik hareketlerimize yansımaları yaşlılık mitini güçlendiren bir inanca dönüşür. ESMEK’deki deneyimlerimde katılımcılara hatırladıkları bedensel bir hareketi tarif etmelerini istediğimde akıllarına gelen ilk şey çocukluklarında oynadıkları oyunlardı. Çember, ebelemece, yakar top gibi oyunlarda nasıl özgürce hareket ettiklerinden bahsettiler. Beden hafızaları, geçmiş beden imgelerinin özgürlüğünden bahsederken bedenlerini nasıl momentuma, hıza ve yerçekimine bıraktıklarını ve korkusuzca bunu tekrar ettiklerini anlattılar. Loupus somatik yaklaşımın “vücutta uzun süre daha rahat ve özgür olmamızı sağlamak için yaşlandıkça beynin verimsiz ve yetersiz duyuşal girdiyi telafi etme yeteneğindeki azalma olarak ortaya çıkan nöromüsküler gerilemenin gidişatını yönetmemize yardımcı olabileceğini” ifade eder.¹⁹

Öğrenileni unutma ve unutulmuş olanı yeniden hatırlama deneyimiyle ilk defa 2000’li yılların başında Fransa Montpellier’deki Centre Chorégraphique National, CCN’de (Ulusal Koreografi Merkezi) Feldenkrais Metodu uygulayıcısı Claude Espinassier’in çalışmalarında karşılaştım. Bedenin bir hareketi gerçekleştirme çabasında efor/eforsuzluk ilişkisi, hareketi zihinde görselleştirme ve hareketin başlangıç noktasını fark etme deneyimi farklı hareket etme ve düşünme biçimlerini hayatıma kattı. Feldenkrais metodu bir hareket dizisinde eylemi yapmanın farklı biçimlerini

¹⁷ Loupos, J. (2011). *Sustainable You Somatics and The Myth of Aging* (s. 3). Minneapolis: Langdon Street Press.

¹⁸ Loupos, J. (2011). *Sustainable You Somatics and The Myth of Aging* (s. 13).

¹⁹ Loupos, J. (2011). *Sustainable You Somatics and The Myth of Aging* (s. 19).

görmemi, içselleştirmemi ve beden parçalarını birbirinden ayırıştırma ya da ilişkilendirme deneyimimi geliştirdi. Farklı hareket etme biçimlerini bedene entegre ve artikule ederek yeni ifade biçimlerini deneyimledim. Bu metot verilen/tasarlanan bir eylemi araştırmacı bir yaklaşımla ele almamı sağladı.

Hanna'nın somatik eğitim çalışmalarında da etkili olan, Moshé Feldenkrais tarafından geliştirilen Feldenkrais Metodu, bireylerin hareketlerini daha bilinçli ve işlevsel hale getirmelerine yardımcı olmayı amaçlayan somatik eğitim ve öz-farkındalık sistemidir. Bu metod işlevsel bütünlüğü yakalamak ve öz farkındalığı arttırmak için sesli yönlendirmeler doğrultusunda belli pozisyonları kullanarak hareketi yavaş ve minimal güçte yapmak yoluyla ufak farklılıkları sinir sisteminde yeniden inşa etmeyi amaçlar. Feldenkrais Metodu teke tek yapılan İşlevsel Entegrasyon (Functional integration, F.I.) ve grup olarak yapılan, öğretmen tarafından gösterilmeden sözlü talimatları içeren “Hareket Yoluyla Farkındalık” (ATM) yoluyla iki şekilde uygulanır. Verilen sözlü yönergeler “konum talimatları” (bedenin mekana nasıl yerleştiği), “hareket talimatları”, “algısal göstergeler” (dikkatin verileceği nokta) ve “kavramsal bilgileri” (yöntem üzerine açıklamalar) içerir.

Öğrenmeyi öğretmeye odaklanan metot yaş alan bedenlerde esneklik, denge ve devinimi artırmak için de kullanılmaktadır. Algıladığımız öz imaja göre hareket ettiğimizi ifade eden bu metotta doğru, doğru değildir. Çalışmalar ders boyunca karşılaştırma için temel sağlayan öz- tarama ile başlar, ayakta durma ve yürüme eylemi ile sona erer. Bu metot ile farklı spesifik içeriklere odaklanan serilerle rotasyon, denge, omurga refleksleri, omuz ve pelvis hareketliliği, nefes, ayak esnekliği, yüz, göz ve çene hareketleri ile sadece hareketi gerçekleştirmekle kalmaz, farklı yapma biçimlerini de deneyimleyerek muhakeme edebiliriz.

Paris Üniversitesi'nde sosyal hizmet çalışanları ile yaptığı somatik araştırmalarını yürüten ve Feldenkrais Metodu uygulayıcısı Ginot, “beden şeması ve beden imgesi”²⁰ tanımlamalarına şöyle yaklaşır. “Beden imajı (kendilik imajı) statik değildir, fakat algısal bilgi akışına, beynin işleyişine, bilinçaltı ve sosyal bakışa (bilinçaltı hareketlerin kişiler arası yönü) göre sürekli gelişmektedir.”²¹ Ginot, Feldenkrais'ın,

²⁰ Ginot, I. (2011). Body Schema and Body Image. *Journal of Dance & Somatic Practices, Paris 8 Dance, Paris*.

²¹ Ginot, I. (2011). Body Schema and Body Image (s. 4).

kendilik imajı kavramının beyindeki bir imajla ya da beynin kendisinin bir imajı ile karıştırılabileceğini vurgulayarak bu algının nörobilimsel olduğunu ifade eder. Feldenkrais ise bunu “homunkulus veya beyin yerelleştirme teorisi” olarak açıklar.²²

Somatik çalışmalarıyla göçmen insanlara, HIV gibi kronik hastalıklarla yaşayanlara veya sosyal dışlanma durumunda olanlara destek sağlamak için katkıda bulunmayı amaçlayan Ginot bu aktarımın sosyal hizmet kurumlarında nasıl uygulanacağını sorgular. Beden imgesi, bedenleştirme ve somatik hareket araştırmalarını sosyal hizmet kurumlarına aktarmak ve anlatmak nasıl mümkün olabilir sorusunu “eleştirel araştırma”, “konumsal tanımlama” ve “siyasi aktivizm” adını verdiği üç çalışma alanında değerlendirir. Ginot “kendilik imajının aslında tam farkındalıkla eş değer olduğunu ve hem bir ideal hem de uygulamanın nihai hedefi olarak ortaya çıktığını”²³ ifade ederek somatik çalışmaların baskın hiyerarşik yapılara alternatif yaklaşımlar getirebilecek politik bir araç olduğunu belirtir. Feldenkrais yaklaşımının benlik imajının inşasındaki sosyal yönlerinden bahseden Ginot, kişinin değişim ihtimalinin ve elde edilecek değişimin niteliğinin, kişinin kendi rolünün bireysel değil kolektif olarak taşındığı sosyal kurumlarda çalışmasının zorluklarına işaret eder.²⁴

Bedenin mekânsal algısı ve hareketin psikolojik yönleri üzerine çalışan, Rolfing Metodu kurucusu Hubert Godard, “kara delikler” olarak adlandırdığı kavram ile kişinin algılamakta güçlük çektiği, tehdit edici alanlar olarak tarif ettiği boşluk alanlarından bahseder. Bu deneyimi, “bir araba kazasından sonra yapılan gerekli fiziksel tedaviler sonrasında bile, şokun meydana geldiği yönde, genellikle bilinçsiz bir korku kalır ve bu korku, algının bu yöndeki çalışmasını sınırlar. Vücudun bir bölümünün hareketinde patolojiye yol açabilecek birçok eksiklik mekânsal algıdaki eksiklikle başlar” şeklinde örneklendirir.²⁵

Godard, mekan algısının, hareket ve algıyı etkileyen geçmiş travmalar veya kazalardan kaynaklanabileceğini vurgular. Algıdaki eksikliklerin, duygusal bağlantıların gölgede kalan alanları ve kaçındığımız bölgeleri içermesinden

²² Feldenkrais, M. (1972). *Awareness Through Movement* (s. 13-14). Middlesex: Penguin Books.

²³ Ginot, I. (2011). *Body Schema and Body Image* (s. 6).

²⁴ Ginot, I. (2011). *Body Schema and Body Image* (s. 4).

²⁵ Extrait - "Des trous noirs" - Un entretien avec Hubert Godard - Contredanse

bahsederek, hareket ve hafızayı güçlendirmek için algısal “kara delikleri” mekan farkındalığı ve hareketle iyileştirmeyi savunur.²⁶

Yaş alan bedenlerle somatik odaklı hareket çalışmalarına ilk olarak Eskişehir Gültepe Mahallesi Cem Evi’nde başlamıştım. Burası, Kovid-19 pandemisi döneminde yakın çevremde örgütleyebileceğimi düşündüğüm ilk merkezdi. Kurumun yöneticisi bana nasıl bir çalışma yapacağımı sorduğunda en basit şekilde anlatmaya çalıştım. Harekete somatik yaklaşımı, bedenselleştirmeyi, zihin-beden ilişkisini anlatmak oldukça zordu. Bu buluşmaların 65 yaş üstü katılımcıların postürel duruşlarında ve gündelik hareketlerinde yer etmiş alışkanlıklarının farkına varmaları için bir deneyim olabileceğini ifade ettim.

Açık havada haftada iki gün olarak yürüttüğüm buluşmalarda yerçekimi, momentum, refleksler ve merkezi/periferik bakış üzerine çalıştık. Dokunma, elle yönlendirme egzersizleri ancak gelen kişiler çift ya da iki erkek ve iki kadın ise mümkün olabiliyordu. Bir araya gelme çabalarının oldukça zorlaştığı Covid-19 pandemisi döneminde çalışmayı yaklaşık iki ay sonra bitirmek zorunda kaldık.

²⁶ http://www.rolfing.fr/wp-content/uploads/2019/06/AFR_H.-Godard_Scientifiquement-Danse.pdf

3. YAŞLILIK VE HAREKET ALIŞTIRMALARINA UYGULAMALAR VE ÖNERİLER

2019 yılında Avrupa Birliği Sivil Düşün projesi kapsamında Muzeffer Evcı ve Bülent Önder ile birlikte yaşlılık ve hareket araştırmalarına odaklanan « Dans Daima İnsiyatifi » olarak başlayan ortak başvurmuzun kabulü neticesinde Fransa’da bu alanda neler yapıldığını incelemeye başladım. Bu alanda yaklaşık 30 yılı aşkın bir süredir yaş alan bireylerle çalışan BMC® uygulayıcısı Miléna Gilabert’in çalışmalarına katıldım. Miléna ARS, Agence Régionale de Santé (İl Sağlık Müdürlüğü) ve DRAC, Direction Régionale des Affaires Culturelles (Kültür İşleri Bölge Müdürlüğü) kurumlarının ortak projesini Reims şehrinin yaşlı bakım evi EHPAD’da, Établissement D’hébergement Pour Personnes Âgées Dépendantes (Bağımlı Yaşlılar İçin Konaklama Tesisi) yürütmekteydi. Gilabert’in BMC® yaklaşımını odağına alan hareket çalışmalarına 65 yaş üstü bireylerle birlikte orada çalışan hasta bakıcılar ve hemşireler de katılmaktaydı. Bedene sadece bakım odaklı ve egzersizlerden oluşan seriler önerilmiyor aynı zamanda bedenin aracı olduğu yaratıcı araştırmalar yapılıyordu. Çalışmalar sanki koreografik bir araştırmanın kolektif bir biçimde deneyimlenmesi gibiydi.

Duyguların, hareketlerin, görüşlerin ve hikayelerin paylaşıldığı EHPAD bakım merkezine gelen bireyler zihinsel (alzheimer ya da demans), fiziksel (tekerlekli sandalye ile mi, yürüyebiliyor mu yoksa yatakta mı) durumlarına göre gruplanıyor. Çalışmadan önce yaşlı bireylerden izin alınıyor ve buluşma tarif ediliyor. Çalışma sonunda katılımcıların izlenimleri ve deneyimleri uzman psikologlar ya da hemşireler tarafından destekleniyor.

65 yaş üstü bireylerle ince motor becerilerini tekrar inşa etmek, kasları güçlendirmek, refleksler ve denge üzerine araştırmalar yapan Gilabert çalışmalarında konuşmak ve tarif etmek yerine daha çok elle yönlendirme ve dokunmayı kullanmaktadır. Araştırmalarında yaş alan bireylerin agresif ya da içe kapanık olabileceğinden bahsederken onları nasıl harekete davet ediyoruz sorusunu ortaya atar. Giyinme, yemek yeme ve bir objeyi taşıma gibi temel hareketleri yapabilen yaş alan bireylerin

genellikle bakış ve odaklarının içe dönük ve eklemlerinin daha çok fleksiyon hareketi yaptığını belirten Gilabert, obje ile ilişki kurma (itme, çekme, atma, taşıma vb.), oyun kurma ve oynama deneyimine katılımcıları davet eder.



Şekil 3.1 : Miléna Gilabert ile yaş alan beden pratikleri üzerine somatik hareket çalışmaları, 2019, Reims



Şekil 3.2 : Miléna Gilabert ile yaş alan beden pratikleri üzerine somatik hareket çalışmaları, 2019, Reims

3.1 Miléna Gilabert'in Yaş Alan Bedenlerle Yaptığı Somatik Çalışmalar

İki el kontağı: Bireyin göz hizasına inerek (oturan bir kişi için), selamlaşma ile başlayan dokunma eylemi el ve kol uzuvlarını farklı açılarda küçük ve yavaş hareket ettirerek kürek kemiğinin hareketliliğini arttırmak amaçlanır. Ardından kişinin sinir sisteminin hareketi neredeyse kendi yapıyormuş gibi hissetmesi için temas edilen kişinin arka tarafında kalarak ve dirseğinden destekleyerek el ve kolun hareketi devam ettirilir. Böylece kişi bedenini daha çok serbest bırakmayı deneyimler.



Şekil 3.3 : Miléna Gilabert ile yaş alan beden pratikleri üzerine somatik hareket çalışmaları, 2019, Paris

El ve kürek kemiği koordinasyonu : Sert bir zeminde bir kağıda kalemle çizim yapılması için zemin bir başka kişi tarafından hareket ettirilir. Kağıdı tutan kişinin çizime yön ve hız vermesiyle, çizimi yapan kişinin sinir sisteminde beden ve hareket algısı değişir.



Şekil 3.4 : Mete Bora Yaşamevi sakinleri ile çalışma, 2019, Ankara

Aynalama : Çalışmayı yönlendiren kişi hem kendine hem de dokunduğu kişinin boynuna seyahatte kullanılan yastıkları yerleştirir. Karşısındaki kişiden kendisini aynada görmüş gibi aynı hareketleri yapmasını ister. Kişi böylece boynunu rahatlatmaya ve aynı zamanda farklı hareket etme biçimlerini deneyimlemeye başlar. Bu çalışma direk bedensel temasın istenmediği durumlarda tek bir yastık kullanılarak dokunulan kişinin farklı beden parçalarını hareket ettirmek ve rahatlatmak için de kullanılabilir.



Şekil 3.5 : Miléna Gilabert ile yaş alan beden pratikleri üzerine somatik hareket çalışmaları, 2019, Reims

Grup egzersizi olarak yapılan bu çalışmada oturan herkesin bir ucundan tuttuğu esnek bir kumaş kullanılır. Kumaşın boyutları katılımcı sayısına göre belirlenir. Kumaşın toplu olarak gerilmesiyle oluşan alana farklı boyutlarda top bırakılır ve topun düşmemesi sağlanır. Benzer deneyim kumaş alanında hareketi yapacak bir kişinin (hemşire, dansçı ya da yaş alan bir birey) hareket etmesiyle de uygulanabilir. Farklı kalınlıkta ipler, kumaşlar ve objeler kullanılarak da imgeleme, refleks ve kas tonusu çalışması yapılabilir.



Şekil 3.6 : Miléna Gilabert ile yaş alan beden pratikleri üzerine somatik hareket çalışmaları, 2019, Reims



Şekil 3.7: Miléna Gilabert ile yaş alan beden pratikleri üzerine somatik hareket çalışmaları, 2019, Reims



Şekil 3.8 : Mete Bora Yaşamevi sakinleri ile çalışma, 2019, Ankara



Şekil 3.9 : Mete Bora Yaşamevi sakinleri ile çalışma, 2019, Ankara

Milena bu çalışmalarını benimle paylaşırken “yaşlılara artık dokunmuyoruz bile, onları son yolculuklarına yalnız uğurluyoruz, ben onlara gerçekten dokunduğumu

düşünüyorum ve yanlarında olduğumu hissettiriyorum” demiş ve palyatif bakımda 92 yaş üstü bir kadınla yaptığı iki elin dansının şiirselliğinden bahsetmişti.²⁷

3.2 Yaşlılık ve Hareket Araştırmalarıma Yönelik Öneriler

Fransa’daki deneyimin hemen ardından 2019 yılında Eskişehir Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi’ndeki akademisyenlere ve Eskişehir Büyükşehir Belediyesi yetkililerine yaşlılıkta hareket ve somatik teknikler hakkında bir sunum yaptım. Ayrıca Eskişehir Büyükşehir Belediyesi’nin Zihinsel Engelli Gündüz Yaşam Merkezi’nde bir uygulama gerçekleştirdim. Ardından Ankara’da Akyurt Vakfı Mete Bora Yaşam Evi’nde yöneticiler, sağlık çalışanları ve yatılı yaşlı bireylerle atölyeler yaptım. TÜRYAK Yaşlılık Konseyi Derneği ile bu çalışmaların içeriklerini ve deneyimlerimi paylaştım. İBB (İstanbul Büyükşehir Belediyesi) Şehir Tiyatroları Çağdaş Gösteri Sanatları Merkezi’nde ve Eskişehir Hacı Bektaş-i Veli Kültür ve Sosyal Yardımlaşma Derneği’nde “Yaşlılık ve Hareket” başlıklı atölye serilerine başladım. Kovid-19 pandemisi nedeniyle çalışmalara ara verildi.

Türkiye’de farklı bakım evlerinde karşılaştığım en temel meselelerden biri bedene somatik bakışın eksikliği idi. Yapılan hareketlere spor egzersizleri ya da fitness hareketleri olarak bakılıyordu. 65 yaş üstü bakım evi sakinleri ile çalışmadan önce o kurumda çalışan yöneticiler, hemşireler ve hasta bakıcılar ile somatik bakış üzerine konuşarak bedenleştirme, imgeleme, görselleştirme ve bedeni tarama gibi somatik egzersizleri deneyimledik.

²⁷ Dans Daima inisiyatifi olarak yaptığım çalışmalar hakkında detaylı bilgiye, <https://www.instagram.com/dansdaima/>
<https://www.youtube.com/watch?v=7Qa304R6TJw> (Milena ile röportajım)
<https://www.youtube.com/watch?v=6bKvd9Ri7zE> (Sivil Düşün Dans Daima Projesi)
https://youtu.be/whp4xcvk880?si=YUGY_lmtUaTy-gRB (Dans Daima inisiyatifi) linklerinden ve Milena Gilbert’in çalışmalarına <https://gilabertmilena.com/> adresinden ulaşabilirsiniz.



Şekil 3.10 : Mete Bora Yaşamevi sakinleri ile çalışma, 2019, Ankara

Yaşlı bakım evleri ile çalışırken 65 yaş üstü bedenlerin motor kontrolünün ve hareket hızının azaldığını, basit ve karmaşık hareketlere farklı tepkiler verdiklerini, denge ve postüral duruşlarında değişiklikleri gözlemledim. Farklı hareket etme biçimlerinin sinir sisteminde bedenleştirilmesi için 3 noktanın gözetilmesinin önemli olduğunu düşünüyorum.

- Alışlagelmiş hızlarından daha yavaş yapılması.
- Efor ve eforsuzluk ilişkisinin gözetilmesi.
- Hareketin başlangıç noktası ve diğer bölgelerin hareket ile etkileşiminin gözlemlenmesi.

Hareketi duyumsamak için yavaşlatmak yerçekimi ile ilişkilenme biçimimizi etkiler. Hareketi yapmadan önce zihinde hareketi tasarlamak, başlangıç noktasını ve mekanla etkileşimini düşünmek önemlidir. Paxton, zamanın metoforik olarak ele alınışından “algıladığımız zamanın daha ince birimleri, deneyimleyebileceğimiz bilinç konteynırlarını küçültür. Normal düşünce/eylem ilişkisinden daha yavaş olan eylemleri öğrenmek veya yaratmak, bir zihne olaylara karşı alışılmış ve pratik ilişkilerinden çıkmak ve önceki geçiş anlarını deneyimlemek için zaman verir” şeklinde bahseder.²⁸

²⁸ Paxton, S. (2018). Gravity (s. 28). Bruxelles: Contredance Editions.

Eskişehir Büyükşehir Belediyesi ESMEK'deki yaş alan bedenlerle yaptığım somatik çalışmalarda bedene yerleşen kalıpların ve alışkanlıkların nasıl değişebileceğine dair örneklerden birisi A'nın (katılımcı) deneyimiydi. A çalışmalara başladığında baş hareketi kısıtlı, göz ve el koordinasyonunu da belli açılarda kullanan birisiydi. Başını sağa ve sola belli açılarda çevirebiliyor ve trafikte karşıdan karşıya tek başına geçerken tedirgin oluyordu. Uzun zamandır bu konuda medikal tedavi görmesine rağmen daha önce de deneyimlediği gibi başını hareket ettirdiğinde başının dönüp bayılmasından korkuyordu. Çalışmalardan birkaç ay sonra bana artık baş dönmesinin geçtiğinden, kürek kemiklerinin varlığından haberdar olduğundan ve sıkıntılarının yok olduğundan bahsetti. Somatik çalışmalar sayesinde yıllarca tedirginlikle ve kaygıyla oluşmuş hareket biçimini değiştirmişti.





4. GÜNÜMÜZDE ÇAĞDAŞ DANSTA YAŞLILIK ALGISI

Bu bölümde 20 yüzyılın ikinci yarısından günümüze dans disiplini içindeki yaşlılık ve dans araştırmalarındaki farklı koreografik yaklaşımları ele alacağım. Bu süreçte yaş alan dansçı bedeninin farklı kültür ve coğrafyalardaki ustalık tanımının (virtuosity) değişim göstermesiyle beden temsiliyetindeki farklı bakış açılarını inceliyorum.

Lepecki, 20 yüzyıl temsil biçimlerinde “söylemin sarsılmazlığını güvence altına alan temsilin”²⁹ modernitenin epistemolojik kırılmasından ve ardından yapışökümünün yeni üretim biçimlerini açığa çıkarmasından bahseder. Lepecki “görünürlük ve varlık, varlık ve biçim birliği, biçim birliği ve özdeşlik” arasındaki ilişkide eşdeğerlilik kavramını Jérôme Bell’in işleri üzerinden örneklendirir.³⁰ Bu yaklaşımdan yola çıkarak şu soruyu sorabiliriz; temsil biçimlerinin koreografik öğelerinin terbiye edilmiş bir bedenin yokluğunda ya da yaş alan bir bedenin icrasında farklı söylemler getirmesi nasıl mümkün olur, bir eser yaşa uyumlu olabilir mi, bu ilişkiye rizomatik³¹ beden anlayışından bakmak mümkün olabilir mi?

Beden imajının bedenin sınırlarının ötesinde düşünülmesini mümkün kılan bakış açısından dans eden bedenin öznelliğini Lepecki şu sorusuyla karşımıza koyar, “Eğer beden bir şebeke bir rizom, anlamsal olduğu kadar somatik, zaman ve uzam boyunca yayılıyor ise, beden ve öznelğin dışarı yayılan bu modeli üzerine inşa edilmiş koreografik çalışmalar hangi biçimler içinde değerlendirilebilir?”³² Lepecki, bu soruya cevabında koreografin tekilliğini ele almanın önemi vurgular.

Deleuze ve Guattari, Haecceity'nin anıları olarak ele aldıkları yaklaşımlarında, “Beden, kendisini belirleyen biçimle, belirli bir madde veya özne olarak, sahip olduğu organlarla veya yerine getirdiği işlevlerle tanımlanmaz. Tutarlılık düzleminde, bir boylam ve enlemle tanımlanır: başka bir deyişle, belirli hareket ve durgunluk, hız ve

²⁹ Lepecki, A. (2010). *Dansı Tüketmek* (s. 59). Müge Serin & Özge Serin (Çev.). İstanbul: Bimeras Yayınları.

³⁰ Lepecki, A. (2010). *Dansı Tüketmek* (s. 60).

³¹ <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110919111808348>

³² Lepecki, A. (2010). *Dansı Tüketmek* (s. 65).

yavaşlık (boylam) ilişkileri altında ona ait olan maddi öğelerin toplamı; belirli bir güç veya potansiyel derecesinde (enlem) yapabileceği yoğun duygulanımların toplamıdır” şeklinde ifade eder.³³

Bu durumda fizyolojik gerileme ve biyolojik yaşlılık süreçlerinde bedenin öznelliği performatif yapıyla nasıl ilişki kurabilir? Lepecki, Bel’in eserlerinde durağanlık ve yavaşlığı savunarak “hareketin sadece bir kinetik sorunu değil ayrıca yoğunluklar ve micro-algıların yoğunluk oluşturma sorunu”³⁴ olduğunu ileri sürer.

Martin, dans ve yaşlılık alanındaki araştırmalarını sosyo-kültürel bağlam içerisinde ele alarak “dans, bedensel varlığımız ve yaşımız hakkında nasıl düşünmemiz gerektiği konusundaki değişiklikleri takip eder ve/veya habercisidir. Dans, yaşlı veya genç olarak tanımlananların müzakere ve icrasında da rol oynar. Buna karşılık, yaşlanmayı kültürel inşa edilmişliği içinde kavramsallaştırma ve eleştirmeye yönelik yaklaşım, sosyal sistemleri, normları ve kimlikleri yapısökümüne uğratma ve doğallıktan çıkarma yönündeki daha uzun bir geleneğe yerleştirilebilir” şeklinde ifade eder.³⁵ Martin, Derrida’nın yapısöküm kavramını ikiliklere ve hiyerarşilere meydan okuması açısından ele alır.

Postmodern dansta yaşlılık dramaturjisi üzerine araştırmalarını yürüten Nakajima, Avrupa ve Amerikan kültüründe yaşlanma tabusunun özellikle dans alanında hâlâ hâkim olmasından bahsederek Avrupalı ve Amerikalı dansçıların profesyonel hayattan erken emekli olurken, yaşlanma sürecinin geleneksel ve çağdaş Japon performansının estetiğinde önemli bir rol oynadığını belirtir. Nakajima ve Brandstetler, yaş alan dansçı bedenlerin yeterlilik ve yetersizlik (ability and disability) gibi kategorilerle tanımlanmaması gerektiğini ifade ederek “dansçıların yeteneği ne ölçüde söylemler, eğitim, pratikler ve estetik rejimlerle tanımlanır” sorgulamasında bulunur.³⁶ Harekete farklı bir estetik ve etik açıdan bakmak bu ayrıştırma ve ötekileştirme algısını değiştirebilir mi? Yetersizlik kavramının toplum tarafından inşa edildiğini ve bu sebeple politik olduğunu belirten Nakajima, balet, jaz, modern dans gibi eğitimlerin

³³ Deleuze, G. ve Guattari, F. (1987). *A Thousand Plateaus -Capitalism and Schizophreni* (s. 260-261). Minneapolis: University of Minnesota Press.

³⁴ Lepecki, A. (2010). *Dansı Tüketmek* (s. 73).

³⁵ Martin, S. (2017). *Dancing Age(ing)* (s. 42). Bielefeld: Transcript.

³⁶ Nakajima, N. (2017). *The Aging Body in Dance* (s. 2). New York: Routledge.

arzu edilen hareketleri yapan bedenleri üretim makinalarına dönüştürmesinden bahseder.

Lepecki, koreografinin sadece dans tekniğini esas almayan yaklaşımında dansı kuran esas kalitelerin “geçicilik, bedensellik, risklilik, skor oluşturma ve performativite”olduğunu vurgular³⁷ ve koreografinin daha geniş tanımını şu şekilde yapar, “canlı varlıkların jestlerini, davranışlarını, fikirlerini veya söylemlerini bir şekilde yakalama, yönlendirme, belirleme, engelleme, modelleme, kontrol etme veya güvence altına alma kapasitesine sahip olan herhangi bir şey.”³⁸ Bu yaklaşımdan yola çıkarak, dansın kültür politikaları içinde bedenın yeterliliğinin farklı şekillerde ele alınmasıyla koreografik dilin yaşlılık deneyimine bakışının da farklılaşacağını söyleyebiliriz.

Postmodern dansın temsilcilerinden ve Judson Dans Tiyatrosu’nun kurucularından Yvonne Rainer, insan vücudunun nesnel doğasıyla ilgilenmiş ve işlerinde gündelik jestler üzerine tasarladığı koreografilerinde yaşlanma deneyimlerini, özellikle kadınlar ve marjinalleştirilmiş topluluklar için farklı temsil biçimlerini ele almıştır. Ertem, “Rainer’ın bakışında hareket araştırmaları alanında en büyük gelişme bir hareket serisinde enerji dağılımı olarak tanımladığı “cümleleme” (phrasing) karşısında takındığı tutumda meydana gelmiştir. Bir hareketi farklı kılan şey bedenın bölümlerinin farklı aranjmanları değil, kullanılan enerji farklılıklarındadır” şeklinde tanımlar.³⁹

Bedenın performativitesinde “nesne benzeri nötr yapıcı” (object-like neutral doer) ⁴⁰ ifadesini kullanan Rainer, değerli olanın nadir ve ayrıcalıklı bir beceriden ziyade dansçının tekilliğinden (singularity) geçtiğini savunur.

Rainer “Skirting and Aging: An aging Artist’s Memoir” adlı eserinde, dansta yaşlanan bedenının evrimini yansıtır. Fotoğrafçıların, grafik sanatçıların, müzisyenlerin yaşlanmadığından fakat olgunlaştığından bahsederken dansçının bir enstrüman olan bedenının fiziksel değişiminden söz eder. “Sessizlik, gürültü, yürüme, koşma,

³⁷ Lepecki, A. (2012), *Dance (s. 15)*. London: Whitechapel Gallery

³⁸ Lepecki, A. (2012). *Moving as Thing: Choreographic Critiques of the Object (s. 86)*. Cambridge: The MIT Press

³⁹ Ertem, G. ve Aksan, S. Ş. (2007). *Yirminci Yüzyılda Dans Sanatı: Kuram ve Pratik (s. 138)*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

⁴⁰ Nakajima, N. (2017). *The Aging Body in Dance (s. 39)*.

döküntü; bunların hepsi, anıtsallık, güzellik, zarafet, profesyonellik ve kahramanlık gibi geçerli standartların altını oydu. Dansçının yaşlanan bedenini artık tamamen tanınan ve saygı duyulan bu evrene kabul etmenin tam zamanı. Yaşlanmak benim de yüzleşmem gereken nihai hedef ve engeldir” tanımını yapar ve kendine şu tavsiyeyi verir; “Yvonne, metinlerini okumaya devam et, ama ağırlarla bile olsa dans etmeye devam et. ‘Artık dans etmiyorum.’ diyenlere veda. Kızım dans et, dans et, ve beni izleyen herkese meydan okuyorum, ‘Bana acımayın.’”⁴¹

Rainer Trio A (The Mind Is a Muscle, Part I, 1966) adlı eserinde⁴² her hareketin eşit öneme sahip olmasından yola çıkarak hareket ve nesne ilişkisine odaklanır. Hareketler zahmetsiz gözüксе bile birbiriyle ilişkilenen beden parçalarının birbirine eklemelenmesinin icrası zordur. Soyut olmaktan çok Rainer’ın bedeninin özelliklerini yansıtan eser, postmodern dansın gelişimi üzerinde büyük etkiler yaratmıştır.⁴³

Rainer farklı versiyonlarını gerçekleştirdiği Trio A eserini 2010 yılında, 75 yaşındayken “Geriatric with Talking” çalışmaları kapsamında tekrar ele alır. Kendi retrospektif dansı olan bu eser ile bedenindeki değişimlerin performansa yansımalarına izin veren Rainer, “bu versiyonunu bir bozulma ve gerilemenin kanıtı olarak değil, avangard dansın yeni bir biçimi olarak düşünmenizi istiyorum. Yaşlanan vücut başlı başına bir şeydir ve artık çemberlerden atlayamıyorsa yetersiz veya aşağılık olarak değerlendirilmesine gerek yoktur” ifadesini kullanır.⁴⁴



Şekil 4.1 : Yvonne Rainer performansı, Trio A, Slow motion

⁴¹ <https://artandfeminism.org/in-fact-the-evolution-of-the-aging-body-in-dance/>

⁴² https://www.youtube.com/watch?v=0cOAO4w0h_M

⁴³ <https://www.moma.org/collection/works/119867>

⁴⁴ Nakajima, N. (2017). *The Aging Body in Dance* (s. 34).

Yaşlanma üzerine dans dramaturji çalışmalarını sürdüren Nanako, 2017 yılında Kyoto Art Theater Shunjuza merkezinde Rainer'in işleri üzerine gerçekleştirdiği performatif sergi serisinde sahnede Trio A eserinin Noh versiyonunu yapmak ister.⁴⁵ Rainer'ın Trio A eserinde dans eden ve eseri başkalarına öğretme yetkisi olan Emmanuèle (Manou) Phuon'un yönlendirmeleriyle provalara başlanır. 82 yaşındaki Noh performansının önemli temsilcisi Koji Takabayashi ile çağdaş balerin Misako Terada eseri gerçekleştirir. Takabayashi'nin sadece ayakta izleyerek provalara katılmasının ardından Rainer eserin Trio A: Facing versiyonunu yapmaya karar verir. Bu versiyonun orijinalinde dansçılar ve onların etrafını bakışlarıyla çevreleyen başka dansçılar bulunur. Takabayashi kimono kıyafeti ve spor ayakkabılarıyla sahnede esere tanıklık eden ve gözeten bir konumda yerini alır.

Nakajima, Noh -Trio A versiyonunu Noh tiyatrosunun Shite (baş kahraman) ve Koken (gardiyan) ilişkisine benzetir. "Koken kelimenin tam anlamıyla 'geriye bakan' kişi anlamına geliyor. Kostümü yok, sahnenin arka tarafında bekliyor, izliyor, sahne dekorları ve kostümler sağlıyor ve shitenin performansını destekliyor. Shite ve Koken arasındaki ilişki sıklıkla öğretmen-öğrenci veya baba-oğul ilişkisine benzer" şeklindeki tanımlar.⁴⁶

Takabayashi'nin izleyen konumundaki performansı seyircinin önyargısız ve farklı bir estetik ile eseri deneyimlemesine vesile olur.



Şekil 4.2 : Yvonne Rainer, Trio A Facing: Misako Terada ve Koji Takabayashi tarafından perform edilen versiyonu, Japonya (cc Kai Maetani)

⁴⁵ <http://www.nanakonakajima.com/rainer/>

⁴⁶ Nakajima, N. (2017). *The Aging Body in Dance* (s. 72).

Avrupa-Amerika dans geleneğinin tersine Japon kültüründe yaş almış (60-70 yaş) dansçı bedeni üst düzey bir yeterliliğin ve ustalığın temsili olarak görülmektedir. Bu düzen hiyerarşik yapının baskın olduğu, en yaşlı bireyin güç ve kontrolünün önemli olduğu Japon İemoto kültüründen gelmektedir.⁴⁷ Butoh dansının önemli temsilcilerinden biri olan Kazuo Ohno, 103 yaşına kadar yaşamış ve dans ederken hafızasını serbest bırakmaya devam ederek yaş almanın getirdiği deneyimleri koreografilerine yansıtmıştır.⁴⁸ Nakajima Ohno'nun yaklaşımını şöyle tanımlar, “sahneye çıkmadan önce yoğun bir şekilde pratik yaparken, sahnede doğaçlama yapıyor. Hareketleri ve jestleri ezberlemenin gerekli olduğunu düşünmüyor çünkü deneyim zihninde kökleşmiş durumda. Özgür doğaçlamasında ortaya çıkan şey, belirlenmiş koreografiye dayalı herhangi bir kurumsallaşmış tekniğe hâkim olmanın çok daha ötesinde, geçmiş altmış ila yetmiş yılda zihnine yerleşmiş olanlardır.”⁴⁹



Şekil 4.3 : Kazuo Ohno, Arjantin’e hayranlık, Japonya

Yaşlılık algısının dansla ustalık ve tekilik kavramlarında yetersiz ve geçersiz görülmediği beden temsillerinin farklı koreografik örneklerini Raimund Hoghe, Pina Bausch (Kontakthof), Romeo Castellucci (On The Concept Of Face), Kazuo Ohno, Yvonne Rainer, Trisha Brown (So That the Audience Does Not Know Whether I Have

⁴⁷ <https://www.japanesewiki.com/culture/Iemoto.htm>

⁴⁸ <http://www.kazuohnodancestudio.com/english/kazuo/>

⁴⁹ Nakajima, N. (2017). *The Aging Body in Dance* (s. 24).

Stopped Dancing, 2008) and Anna Halprin (Remembering Lawrence, 2011–2013) vb. eserlerinde görmekteyiz.

Yaş alan mekanların ve bedenlerin yaşamda değişen ritimlere uyum sağlaması ve olgunlaşmasından ve yaşlılıkta hareket pratiği, geçicilik ve dayanıklılık gibi ilişkilerden bahseden Hunter, “beden deneyimin izlenimlerini ve izlerini kendisiyle birlikte taşır” ifadesini kullanır.⁵⁰

Koreografi yaşlılıkta bedenin dönüşümünü bir kayıp değil, yeni kapılar açan bir alan olarak görebilir mi? Franko, Isadora Duncan ve Rudolf Laban’ın modernizmle ortaya çıkan yeterlilik anlayışı nicelikselleştirilmesi daha zor olan bir nitelik yaklaşımından bahseder. Ustalığın belirli bir bedene özgü, yüce ve hareket anlamında özel olan yaklaşımın yaşla ilişkisini sorgular. Franko “Batı kültüründe dans etmenin niteliği (habilitasyon) gençliktir, ancak böyle bir beğeni yargısını, yapabilmenin ne anlama geldiği ve yaştan bağımsız olarak kimin yapabileceği kavramı açısından kesinlikle sorgulayabiliriz”⁵¹ şeklindeki yaklaşımında olduğu gibi bedenin temsil biçimlerini, hafızasını yaş alan bedenin deneyiminde yeniden ele alabiliriz.

Ohno’nun kendi deneyimlerinden yola çıkarak sahne ve yaşam ayrımının ortadan kalktığını ifade eden, “dans insanın tüm hayatını kapsadığında kişinin hayatı dans şeklini alır. Dansçı bu noktaya geldiğinde dans sanatı onu özgürleştirir” cümlesini Nakajima ve Brandstetler “Dans insanın tüm hayatı haline geldiğinde insan kendi yaşamından bile özgürleşir. Yani, kelimenin tam anlamıyla ölüm, dansı bırakmak anlamına gelir” şeklinde tamamlar.⁵²

Yaş alan bedenin kendi bedenimde yansımalarını araştırdığım Like a Rolling Stone eseri üzerine danışmanım Prof. Tuğçe Ulugün Tuna eseri izledikten sonra düşüncelerini şöyle ifade etmiştir. “Bu tez/eser çalışmasının benim için farklı odaklarda önemi oldu. Bu odaklardan ilki; hareketin, somatik deneyimlemelerin (her bedende olduğu gibi) yaş alan bedenlerde de (+65 yaş ve üstü) sağladığı regülasyon ve yaratıcı hareket önerilerinin kişiler üzerindeki pozitif etkisini vurgulamasıydı. Yaş alan bireylerin, hareketle ilişkinlenmelerinin mental, psikolojik ve kinestetik katkılarını bir kez daha gündeme getirmesini son derece önemli buluyorum.

⁵⁰ Hunter, V. (2021). *Site, Dance and Body* (s. 286). London: Palgrave Macmillan.

⁵¹ Nakajima, N. (2017). *The Aging Body in Dance* (s. 151).

⁵² Nakajima, N. (2017). *The Aging Body in Dance* (s. 9).

Somatik yaklaşım bedeni çeşitli estetik ve şekilsel yapılar kapsamında yargılamaz. Somatik yaklaşım ve deneyimler bireyin hangi yaşta olursa olsun, kendi bedeniyle ilişkilmesini sağlamak için demokratik ve barışçıl ortamlar sağlar. Her bir birey kendi bedeninin izin verdiği ve/veya adapte olabildiği kadar, bütüncül kapasitesi eşliğinde çalışmalarını deneyimleyerek ve gerektiği zaman kendine göre adapte ederek sürdürür.

Bugün olgun bir koreografin, kendi bedeni üzerinden ürettiği soloda, dansçının kendi bedeninde oluşabileceği yaş almış-ihitiyar bir dansçının hareket yaklaşımını koreografi aracılığıyla sunabilmesini görmek heyecan vericiydi. Soloda yer alan kinestetik ve fikişsel nüanslar, kişinin kendi kendisiyle yaptığı iletişim kurgusu, kullanılan objelerin kırılganlığı esere farklı katmanlar eklemiştir. Sanki ileriye yönelik varsayımsal bir zaman yolculuğu gibi, dansçının geleceğine tanıklık etmiş oldum. Bu dansçı, yaşlandığında bu şekilde hareket edebilir, dans edebilir öngörüsünü verdi. Belkide olgun yaşında bir dans sanatçısı olduğumdan bu olasılığı görmek 'yaşayan anlar tadında' bana mutluluk getirdi.”

4.1. Türkiye’de Somatik Çalışmalar Ve Yaşlılık Üzerine Yapılan Röportaj

Bu röportaj danışmanım Prof. Tuğçe Ulugün Tuna’nın Türkiye’de akademik dans programlarındaki somatik çalışmalar üzerine yaklaşımını içermektedir.

Filiz Sızanlı: Dans sanatçısı, koreograf ve dans akademisyeni olarak Türkiye’de somatik temelli yaklaşımlar ve deneyimlerle nasıl tanıştın?

Tuğçe Ulugün Tuna: Kendi hafızamdan şöyle başlayabilirim; somatik temelli yaklaşımlarla ilk tanışmam koreograf Aydın Teker’in MSGSÜ Modern Dans Anasanat Dalı bünyesinde verdiği, anatominin entegre edildiği dans tekniği ve anatomi derslerinde 1992 yılında başladı. (Zaten Modern Dans Anasanat Dalı da bu dönemde Teker, Aksan ve Akkoyunlu tarafından kuruldu. Ben de ilk üç öğrencisinden biri ve ilk mezunu oldum.) Eğitimim sürecinde koreograf Aydın Teker ile yaratıcı dans ve performans sanatçısı olarak yurtiçi ve yurtdışı eserlerinde yaratıcı dans sanatçısı olarak yer aldım. Bu eser çalışmalarının, özellikle yurtdışı turnelerinin bana katkısı çok büyük oldu. Öte yandan İstanbul’da Şebnem Selışık Aksan uluslararası atölyeler düzenliyordu. Örneğin Feldankrais metodu 1993’te, Alexander Teknik 1994’te üniversitede atölyelerimizin, seminerlerimizin bir parçasıydı. Son olarak Skinner Release Tekniği’nin (STR) Türkiye’de tohumunu atan kişi Aksan olmuştur.

1996'da MSGSÜ de akademik dans eğitimliğine başladım. Arada birçok uluslararası platformlarda, festivallerde vb. dans ettim. Başta Amerika ve Avrupa olmak üzere somatik deneyimleme, çağdaş dans, Beden Zihin Merkezleme® (BMC®) gibi dans alanında özel eğitimler aldım. 2002 yılından beri Avrupa'da çağdaş dans tekniği eğitimliği de yapıyorum.

Somatik teorilere olan ilgim Teker'in derslerinde ve koreografi çalışmalarımızda uyanmıştı. Bedeni öğreniyor, kendimi keşfediyordum. Öncesinde bedeni şekle kontrol eden bir dans etme hedefinde, konservatuvarda akademik bale eğitimi almıştım. Kinestetik işleyişi, bio-mekaniği algılayarak ve bedeni duyumsayarak çalışmak benim için yepyeni bir bakış açıydı ve çok keyifliydi. Beden bilimi, hareket bilimi ve ilişkili olarak davranış biliminden çok ilham alıyordum ve hala alıyorum. Doğanın bilgisine, gizemine, karmaşıklığına ve basitliğine aynı anda ulaşıyormuşum, gerçek bilgiye dokunuyormuşum gibi hissediyordum. Bedeni algıladıkça hareket esnasında kullandığım efor yelpazesini zenginleştirme kabiliyetini de geliştirdim. Bilgi, hareketimin dağarcığını ve hareket bütünlüğü bilişimini dönüştürüyordu. Hala da öyle.

Başlangıç dönemimde bir diğer ve çok önemli ilham kaynağım, değerli hocam Modern Dans ASD. Kurucu eğitimcilerinden Kaya İlhan Akkoyunlu' idi. Cumhuriyet tarihinin ilk balerinlerinden olan Akkoyunlu, New York'ta bulunan Columbia Üniversitesi'nden (CU) emekli olmuş, 1992-1993 sezonunda Türkiye'ye dönmüş ve Eminönü Halk Eğitim Merkezini, Suna Kan, Çolpan İlhan'la birlikte bir sanat eğitim merkezine çevirmişti. Eğitimcim olduğu zamanlarda yetmişli yaşlarındaydı. Graham Tekniği derslerini veriyordu. Dansın, hareketlerin tüm bedenine yayılmasını büyük bir hayranlıkla izlerdim. Her gün kendi için düzenli bar tekniğini yapardı. Kendi içinde bir disiplini vardı. CU'da çalıştığı 'Hareket Laboratuvarı' kavramını öğretmişti. Sanıyorum hayatımda ilk gördüğüm dans eden, yetmiş yaş üstü dansçı kendisi olmuştu.



Şekil 4.4 : Kaya İlhan Akkoyunlu

1993-1994 de Amerikan Dans Festivali'ne (ADF) burslu olarak gittim. Çalıştığım eğitmenler arasında Carol Parker, Betty Jones, Will Swanson ve Mark Taylor yer alıyordu. Betty Jones ADF deki 35. yılını kutlamıştı. Sanıyorum yetmiş yaşının üzerindeydi ve harika bir eğitmendi.

1993 ve 1994 de ADF de çalıştığım Mark Taylor'dan ilhamla beden bilimi, Bartenieff Hareket Metodolojisi ve somatik hareket araştırmalarına yöneldim. Hem teknik dersinde hem de iki farklı eserinde yer aldığım Mark Taylor derslerinde nörolojik yaklaşımları hareket ve yaratıcılıkla araştırıyordu. Günümüzün somatik deneyimleme yaklaşımının önemli aktörlerinden birisi kendisi. Taylor bizi provalar esnasında Eric Franklin'le tanıştırmıştı. Franklin de zihnimi uçurdu. Anatomi ekseninde, imgelem-

yaratıcılık ve beden bütünlüğü algısı üzerine çalışan Franklin'in kitapları ve bu yaratıcı kavrama gücü zamanla hayatıma yerleşti. Bedenin, zihin (o zamanlar beyin diyordum) ve yerçekimiyle ilişkileneşine ve sınırsız olasılıklarını duyumsamaya o dönemde başladım.

1994'te ADF'ne tekrar gittim. Trisha Brown, 58 yaşındaydı ve 'Accumulation' solosunu kendisinden izledim. Merce Cunningham'da kendi eserine yürüyerek eşlik etmişti. Çok etkilenmişim. Modern dans akımının öncüleri yaş almış ve hala sahnedeşdi. Mutlaka bu görgü düşüncelerimin değişmesine, esnemesine neden olmuştur diye düşünüyorum. Mark Taylor'la ikinci yılımda da ve sonrasında Eric Franklin ile New York'ta Trisha Brown stüdyosunda çalıştım. 1994'te New York'ta ADF sonrası Bonnie Bainbridge Cohen ile Body Mind Centering® (BMC®) çalışmasına katıldım. Okyanus kıyısına ayak basmıştım. 1997'de tekrar BMC® yaz kursuna devam ettim ve hayatım değişti (Teker, 1994'te Fullbright bursuyla Amerika'ya gitmiş, bu süreçte Feldenkrais Metodu çalışmış, metodun kendisi için çok önemli olduğunu birkaç defa ifade etmiştir). 20'li yaşlarım içsel yoğunluk ve içe doğru olan yolculuğumun büyük dönüşüm yaşadığı karşılaşmalarla başlamıştı. Deneyimlerim genç bir dans sanatçısı ve koreograf olarak çevremi, alanımı ve fiziksel konumumu farklı şekilde sorgulamama ve algılamama imkan sağlamıştı. Bu süreçler, açılımlar devam ederken, 1996'da MSGSÜ Modern Dans ASD'de dans tekniğı derslerini sürekli olarak vermeye başladım. Dans dersi verirken, bedeni tanımak, karşımdaki öğrenciye bedenini tanıtmak, idrak etmesini sağlamak benim için önemliydi. Yer tekniğı temelinde, hareket esnasında gereksiz efor kullanımını farkına varmak, farklı efor çeşitliliğı yaklaşımıyla akışta kalmak, somatik teorilerle bedeni yıpratmadan yeniden inşa etmek ve geliştirmek mümkün oluyordu. Harekete ve beden kültürüne olan yaklaşım değişiyor, güncelleniyordu. Bilgiyle gelen bu farkındalık yaratıcılığı da etkiliyordu. Hareket yaklaşımları ve dans teknik uygulamalarımın genel referansı fonksiyonel anatomi, somatik teoriler ve somatik deneyimlemelerdi. Bartenieff Metodu ve Laban Hareket Analizi o yıllarda yoğun olarak derslerime girmişti. Zamanla kendi yaklaşımımı oluşturmaya özen gösterdim. 'Basınç, akış ve aksiyon insiyatifi' hep ilgi alanımda kaldı. Üniversite sayesinde Türkiye'de 1996'dan bu yana yetişen dansçılarla, dans eğitmenleriyle çalışma imkânım oldu. 2002-2014 yılları arasında eğitmenlik sürecime Salzburg Dans Akademisi (SEAD) kesintisiz olarak eşlik etti. Süreç içerisinde beden odaklı metotlara karşı tutkum arttı. Sadece

çağdaş dans akademik programında değil diğer disiplinlerle de ilişkilendim. Tiyatro eğitiminde (Kadir Has Üniversitesi Tiyatro Bölümü 2008-2021) üniversitelerin bale programlarında, aslında bedenle çalıştığım tüm atölye, inziva ve seminerlerde, hep bu yaklaşımların rehberliğinde ilerledim, ilerlemekteyim. 1994 yılında İstanbul'da Bilgi Üniversitesi'nin, kurulum öncesi Taksim deki binasında başlattığı Hayat Boyu Öğrenme programlarında çeşitli meslek (mimar, öğretmen, doktor, psikolog vb.) ve yaş gruplarına göre dans dersi vermeye başladım. Otuz yıldır süreklilikle çeşitli organizasyonlarda hareket odaklı dans dersleri ve somatik deneyimleme çalışmalarını yürütüyorum. Yaş grupları, kırılğanlaştırılmış bedenler, farklı fiziksel özellikleri olan bireyler, dönüştürücü aktivizm alanı derken özellikle 9-85 yaş grubu içerisinde çalışmalarımı sürdürüyorum. Çalışmalarında anatomi odağından hareketle bedenlerle ilişkiliniyordum, hala ilişkiliniyorum. BMC® den sonra hayatıma giren dans akışında hareketle terapi çalışmalarıyla, psikosomatik yaklaşımlarla da ilgileniyor, derslere entegre ediyorum. Güncel bilgiler, metotlar kadar kadim yaklaşımları da araştırıyorum. Umarım bedenimdeki birikimin izleri doğal olarak çalıştığım bedenlere bulaşmıştır. Öznel ve yeni bir beden algısı üreterek dans sanatı alanını bedensel yargılardan özgürleştirmeyi arzuladım. Bunu gerçekten çok önemsedim, önemsiyorum.

F: Somatik pratiklerin yaşlılık sürecinde beden farkındalığı ve hareketlilik üzerindeki etkisi nedir?

T: Beden, hareket etmek için oluşmuş bir bio-mekanik yapı. Hareket ettikçe kendini, koşullarını daha da iyileştiriyor. Somatik pratikler bedene dair, bedeni etkileyen, bedenle ilgili çalışmalardır. Somatik pratikler, yaşa/bedene uygun hareket önerileriyle kuşkusuz ki her yaş dönemi için faydalıdır. Bireyin hareket kabiliyetini idrak etmesine, korumasına, bazı durumlarda bu kabiliyeti yeniden kazanmasına, geliştirmesine, beden-zihin-psikoloji bütünlüğünün sağlanmasına rehber olur. Hareketin beyinde sağladığı etki ve bilişe olan katkısı, beden koordinasyonunu sağlaması ve kuvvetlendirmesi, bireyin kendi bedeniyle ilişkilenebilmesi gibi koşulları sağlar ve bu çok önemlidir. Yaş alan bedenlerin hareketsiz bir şekilde kapalı alanlarda tutulması geleneğinin günümüzde geçerliliğini yitirdiğini düşünüyorum. Bu tür durumların bireyin öz saygısını dahi kaybetmesine ve zihinsel fonksiyonlarının yavaşlamasına neden olduğunu araştırmalar gösteriyor. Her beden kendi bedensel özellikleri, ihtiyaçları ve kapasitesiyle, kinestetik olarak zedelenmeden ve yıpranmadan hareket

edebilmelidir. Buna erişim sağlayabilmelidir. Bütünsel refah ancak bedenle ilişkileneyle sağlanır. Somatik pratikler tüm bu dengeleri, farkındalıkları anlamının ve yönetmenin anahtarıdır. Ben, dans etmediğim günleri bilirim, başka türdür o günler.

F: Somatik çalışmaların yaşlılık ve hareket araştırmaları alanında kullanımına koreografik örnekler verebilir misin?

T: Özellikle 2000 yılı sonrası çağdaş gösteri sanatları alanında birçok örneği var. Gösteri sanatlarında kabul görmüş beden algısı değişti. Bireysellik, bedende özgürlük, protest yaklaşımlar bedeni olduğu gibi görünür kıldı. Örnek verebileceğim bir performans tasarımı Aydın Teker'e ait. 1997 yılında annesi ve kısmi felçli olan babasının yürüyüşünü sunduğu Gezinti isimli performanstı. 2011 yılında 'Baba Dansı' videosunu çekmişti. Halen kendisinin yer aldığı performansları hayata geçiriyor. 2012-2013 yıllarında sanatçısı olarak davet edildiğim Hollanda Dans Günleri'nin önemli platformu 'Act Your Age' gösteri sanatlarındaki yaş baskısını, yaş alan beden tabusunu, beden estetiği sorununu odağına alıyordu. 'Act Your Age' projesinin bende etkisi yoğun olmuştur. Bu programda iki sene boyunca yaş alan bedenleri, 70'li-80'li hatta 90'lı yaşlarında dansçıları hayranlıkla izledim. Kendi aile bireyleri, yaşlılarla çalışan yönetmen, koreograf ve eğitmenlerle çalışma fırsatım oldu. Bu proje kapsamında sadece yaş alan kişilerle değil, Demans ve Alzheimer olan bedenlerle de çalıştım. Ben de yaş alan, yaş alırken dans eden bir dans sanatçısıyım. Bu duruma minnettarım. Dilerim yaş aldıkça dans etmeye, koreografi üretmeye devam ederim. 45'lik eserini yaptığımda, 45 yaşına girmiştim. Koreograf olarak farklı kuşaklardan dansçılarla çalıştım. Bu eserde yer alan 11 dansçıdan dördü 45 yaşının üzerindeydi. 'Farklı Bedenlerle Dans' projesi kapsamında çok farklı yaş aralığına sahip olan kişilerle çalışıyorum. Türkiye'de halen aktif olarak dans eden, koreografi üreten elli yaş üstü dansçı sayısı oldukça az. Harekete, dansa erişim çoğaldıkça bu durumun değişeceğine gönülden inanıyorum. Ayrıca senin yaptığın 'Yuvarlanan Taş Gibi' de bu alandaki kuvvetli eserlerden biri bence. Somatik çalışmaların, yaratıcı pratiklerle toplum odaklı sanat pratikleri alanında da kullanıldığını düşünüyorum.

F: Türkiye'de dans eğitimi veren üniversitelerin somatik yaklaşımını nasıl değerlendirirsin?

T: Türkiye’de çağdaş dans alanında eğitim veren üç akademik dans programı var. MSGSÜ İDK. Modern Dans Anasanat Dalı kapsamında çağdaş dans alanında eğitim verilmekte. Eğitim programında bireysel virtüözite, bireysel yaratıcılık ön planda tutuluyor. Somatik çalışmalar, metotlar akademik ders programımızda kuruluşundan bugüne aktif ve yoğun şekilde yer almakta. Somatik yaklaşım, yaparak-deneyimleyerek öğrenme prensibine dayalı. Eğitmenin beden algısı, hareketleri-dansı analiz etme ve yönlendirme tavrı, kullandığı kelimeler dans eğitiminde önemlidir. Biz bu yönde birikimi, akademik eğitimi olan ve sanatçı eğitmenlerle çalışmaya özen gösteririz. Bu noktada kendi bedeninden bu yoğun süreç geçmemiş sanatçı veya eğitmenlerle akademi bünyesinde bir arada olmaya ihtiyaç duymuyoruz. Anatomi ve beden farkındalığı, doğaçlama metotları, yoga gibi beden odaklı pratikler vazgeçilmez derslerimiz içerisinde. Zaman zaman Aikido, Taichi de seminerlerimize dahil olmaktadır. Bale tekniği gibi, belirli bir estetiği desteklemek için tasarlanmış ve form geçmiş 15.-16. yüzyıla dayanan bir dans tekniğini programımızda somatik teorilerle uyguluyoruz. Dans eğitiminde hareketin şekilsel hedefinden ziyade, yapılış tavrı ve açığa çıkma niyeti üzerinden, hareketlerin nasıl yapılacağını somatik olarak duyumsatmaya özen gösteriyoruz. Diğer iki program Hacettepe Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi’nde. Halen anatomi dersi işlendiğini biliyorum, ancak alanında uzman ve süreklilik sağlayabilecek kadrolu eğitmen sayıları gerçekten az olduğu için somatik yaklaşımla kapsamlı ve bütüncül bir akademik program sürdürülebiliyorlar mı çok emin değilim. Bir de Türkiye’de çağdaş dans araştırmasını yürütürken Devlet Opera ve Balesi Genel Müdürlüğü bünyesinde 40 yaş üstü bale sanatçılarından oluşan ‘Birim Dans Tiyatrosu’nun 2008’de kurulduğunu öğrenmiştim. Ancak aktif olarak çalışma yapıldığını ve/veya eser sahnelendiğini düşünmüyorum.

F: Yaşlı bireyler somatik pratiklere nasıl dahil edilebilir ve somatik araştırmaların kurumlar tarafından yaygınlaştırılması nasıl artırılabilir?

T: Hepimizin bu koşulları sağlayabilmek için çaba sarf etmeye devam etmesi gerekiyor. Ben de senin gibi, özel organizasyonlarda 45+, 65+ gibi yaş gruplarına özel dans dersleri yapıyorum. Öte yandan eğitmenlik eğitiminin son derece önemli olduğunu da biliyorum. Bu noktada, bu alanda akademik dans eğitimi almış kişilerin yanı sıra, fizyoterapistlerin, psikoloji tabanlı çalışanlara ulaşılması iyi olabilir. Sivil toplum kuruluşları, üniversiteler, yerel yönetimlerin düzenli, erişimi olan organizasyonlarla, yaş alan bireyler içinde somatik yaklaşımlarla hareket ve dans

etkinliklerinin gerçekleşebilmesi için tüm imkanlarını seferber etmeleri, bu alanda çalışan uzman kişilerle bir araya gelerek, planlama, uygulama ve yayma sistemini kurmalarının elzem olduğu kanısındayım.

F: Kendi eserlerinde ve bedeninde somatik araştırmaları nasıl ele alıyorsun?

T: Bedene yaklaşım metotları ve öğretileri, sürekli genleşen ve yenilenen beden algısı, beden zihin enerji dengelemeye çabalamalarım, beni hem sarstı hem de derinden etkiledi. Akademik ve sanatsal tercihlerime yön verdi ve halen vermekte. Bugün somatik, psikosomatik yaklaşım ve çalışmalar benim önemli anahtarım. Bazen açmak için bazen de kapatmak için. ‘Bedenin/bedeninin içinde ne var?’ sorusu her yandan etrafımı sarar eser üretirken. İçinde yaşadığım mekâna ve diğerk bedenlere zarar vermeden, zedeleden kademeli şekilde beden plastiğini, itki-kavram-niyet bağlamında dönüştürmeye odaklanıyorum.



5. YAŞLILIK VE HAREKET ARAŞTIRMALARINDA BEDEN ZİHİN MERKEZLEME (BODY MİND CENTERİNG, BMC)® METODUNUN UYGULANMASI

Eskişehir ESMEK Bakımevinde How to A Score projesini 65 yaş üstü katılımcılarla beraber deneyimlerken somatik farkındalık üzerine yaptığım çalışmalarda BMC ®’nin omurga öncesi ve omurga paternleri olarak tanımladığı “Gelişimsel Hareket” ve “Beden Sistemleri” yaklaşımlarından yararlandım. Skor çalışması hem bedensel ön hazırlığı hem de koreografik araştırmalar için farklı yaratıcı üretim metotlarını içermektedir. Yaş alan bireylerle somatik odaklı fiziksel çalışmaları ve deneyimlerimi aktarmadan önce BMC® yaklaşımını daha detaylı ele almak istiyorum.

5.1 Beden Zihin Merkezleme® (BMC) ®

BMC ® bir araştırmadır, bir teknik değildir. Cohen “zihni rüzgâra, bedeni de kuma benzetirsek, zihnin-rüzgarın nasıl estiğini görmek için kuma-bedene bakmalı” der.⁵³ BMC®, vücuttaki en küçük aktivite düzeyi ile vücudun en büyük hareketi arasındaki ilişkiyi hücresel hareketi hizalayarak araştırır. Hayatta kalma güdüsüyle oluşan kalıpların sinir sistemine etkisini araştırarak öğrenme deneyiminde farkındalık ve eylem arasındaki diyalogu inceler. Bu hizalama bir hedef değildir. Öğrenme sürecinde hücrelerin yeni deneyimler yoluyla sinir sisteminde farklı davranış kalıpları oluşturmalarının dokunma, hareket, görselleştirme, somatizasyon, ses vb. başka yollarla mümkün olduğunu vurgular.

Bedenlenmiş hareket ve bilince yönelik BMC® yaklaşımı, pratikleri bedenin uyanık ve değişen bölgesine doğru yapılan deneyimsel bir yolculuktur. Herhangi bir hareketin nitelikleri, zihnin bedendeki odağıyla ilişkilidir. BMC® okulunun kurucusu ve eğitim direktörü Bonnie Bainbridge Cohen “hareketin beden aracılığıyla zihnin ifadelerini gözlemlemenin ve ayrıca beden-zihin ilişkisindeki değişiklikleri etkilemenin bir yolu

⁵³ Cohen, B. B. (2012). *Sensing Feeling and Action* (s. vii), Northampton: Contact Editions.

olabileceğini, merkezlemenin bir varış yeri değil, bir dengeleme süreci olduğunu, bu dengelemenin diyaloga, diyalogun da deneyime dayalı olduğu”ndan bahseder.⁵⁴

5.2 Bonnie Bainbridge Cohen Kimdir?

Beden-Zihin Merkezleme® (Body Mind Centering® / BMC®) yaklaşımının kurucusu ve Beden Zihin Merkezleme Okulu®’nun eğitim direktörü Bonnie Bainbridge Cohen’ı hem hareket sanatçısı hem de hareketin dil bilimcisi olarak tanımlamak yanlış olmaz. Çocukken okumayı geç öğrenmesi sebebiyle hareket dilini daha önce kullanmaya başladığını vurgular. Cohen, hareketi tarif ederken kişinin öznel deneyimiyle bedenleştirme sürecini merkeze koyarak beden farkındalığı, algı ve bilinç deneyimlerini de zihin-beden yaklaşımına taşır.

Cohen, bedenleşmiş hareket gelişimi, bedenleşmiş anatomi ve bedenleşmiş embroloji üzerine araştırmalarını elli yılı aşkın bir zamandır sürdürmektedir. Temel nöroselüler patern (BNP) olarak tanımladığı çalışmalarında çocuklardan yaş almış bedenlere kadar farklı birçok yaş grubuyla çalışarak öğrenme, savunma, organize etme deneyimimizi nasıl geliştirdiğimizi, çevremizle ve kendimizle nasıl ilişki kurduğumuzu araştırmaktadır.

Ohio State Üniversitesi'nde mesleki terapi alanında dans eğitimiyle lisans diplomasını alan Cohen, hareket terapisi ve anatomi alanındaki araştırmalarına 1958 yılında başlamış ve daha sonra Dr. Bobath tarafından Nörogelişimsel Terapist, Laban/Bartenieff Hareket Çalışmaları Enstitüsü tarafından Laban Hareket Analisti ve Dr. Judith Kestenberg tarafından Kestenberg Hareket Profilcisi olarak sertifikalandırılmıştır.⁵⁵

5.3 Beden Zihin Merkezleme Okulu®

Cohen tarafından 1973 yılında kurulan hem bilişsel hem de deneyimsel öğrenime dayalı Beden-Zihin Merkezleme Okulu®’nda uygulamalar ve ilkeler bunu uygulayan kişilerin farkındalık ve anlayışlarına göre tekniklerden ilkelere ya da ilkelere metotlara doğru gelişir. Cohen, “ilkelerini kolektif deneyimden alan bu araştırmaların,

⁵⁴ Cohen, B. B. (2012). *Sensing Feeling and Action*.

⁵⁵ <https://www.bodymindcentering.com/bonnie-bainbridge-cohen-cv/>

tüm vücut sistemlerini (iskelet, bağlar, kaslar, fasya, yağ, deri, organlar, endokrin bezleri, sinirler, sıvılar) ve insan gelişiminin aşamalarını somutlaştırma deneyimlerini gözlemleyerek, karşılaştırarak, doğrulayarak ve kaydederek ampirik bir bilim geliştirildiğini ifade eder”.⁵⁶

BMC ® lisanslı programlar hücre, vücut sistemleri ve gelişim paternlerinin kişisel olarak somutlaştırılmasına yönelik yaklaşımıyla somatik hareket, bebek gelişimsel hareket eğitimi ve terapisi alanında kullanılmaktadır.

BMC® yaklaşımı 1985 yılında Ellen Barlow ve Sarah Vogeler'in girişimiyle kurulan, uluslararası kâr amacı gütmeyen Beden Zihin Merkezleme Derneği®'nin (Body-Mind Centering® Association (BMCA®))⁵⁷ deneyimsel ve işbirlikçi bakış açısında halen devam etmektedir.

5.4 (BMC) ® Temel Yaklaşımı

Hareketi bedenleştirme deneyiminde gözlemleyerek öğrenmenin yanı sıra bir hareketin bağlam ve anlamında farkındalık, algı ve bilinç göz önünde tutulmalıdır. Cohen, harekete yaklaşımında hareketi doğrudan deneyimlemek ve kalıpların farkındalığıyla gelen algı ve bilinçteki değişiklikleri de değerlendirmenin ve dengelemenin önemini vurgular.

Bedenleştirme deneyiminde benin, kişinin sınırının nerede bittiğini ve diğerinin sınırının nerede başladığını bilmek yeni doğan bir çocuğun gelişiminde rahatlıkla gözlemlenebilir. Bonnie, bunu bir örnekle açıklar; “bebek elini yüzünün önünde hareket ettirmesiyle öncelikle yüzünün önünden bir şeyin geçtiğini anlık olarak fark eder. Daha büyüdüğünde gözü ile elinin hareketini takip etmeye başlar ama kendi eli olduğunun farkında değildir. Daha sonra bir gün elini başıyla takip ederek hem elini hem de başını manipüle edebilir ve bunun kendi eli olduğunun farkına varır.İki eli ve gözüyle oyuna devam eder”.⁵⁸

BMC® bakış açısında bedenleştirme bir yapma ya da düşünme süreci değil, bedenin hücresel bilince eriştiği bir olma sürecidir. Görselleştirme ve somatizasyon bedenleştirmeye giden adımlarda kullanılır. BMC®'de “görselleştirme, beynin

⁵⁶ <https://www.bodymindcentering.com/about/the-school-for-body-mind-centering/>

⁵⁷ <https://bmcassociation.org/>

⁵⁸ Cohen, B. B. (2012). *Sensing Feeling and Action* (s. 63).

vücudun farklı yönlerini hayal ettiği (görselleştirdiği) ve vücuda kendisinin (bedenin) var olduğunu bildirdiği süreçtir. Bu süreçte bir yönetmen ya da rehber bulunmaktadır. Somatizasyon ise, kinestetik (hareket) ve dokunsal (dokunma) duyu sistemlerinin vücuda kendisinin (bedenin) var olduğunu bildirdiği süreçtir. Bu süreçte, sürecin bir tanıklığı vardır. Bedenleştirme, hücrelerin kendilerinin farkında olmalarıdır. Bu doğrudan bir deneyimdir. Herhangi bir ara adım veya çeviri yoktur.

Hücrelerin kendilerinden başlatılan deneyimli anın bilinci vardır. Bu bedenlenme sürecinden duygu, düşünce, tanıklık ve anlayış ortaya çıkar.”⁵⁹

Yaşayan organizma olarak her hücre, nefes, sıvıların akışkanlığı, sindirim sistemi, titreşim ve ritm, hafıza, alışkanlık, elektromanyetik polarite ve duyumsama, uyumlanma, çevre ile etkileşim, doğum, büyüme, ölüm, yenilenme gibi birçok yaşam süreçlerini yapılandırır ve tamamlar. Hücresel farkındalık beynimiz ile bir bilgiyi algılamaktan farklıdır. Sinir sistemi geçmiş deneyimlerimizi de bu sürece dahil eder. Halbuki hücresel farkındalık yeni deneyimlere izin vermekle başlar. Bonnie “Bilmediğimiz bir şeyi bilmenin daha kolay olduğunu” ve bilmemenin de bir öğrenme süreci olduğunu vurgular⁶⁰ Hem hücresel, hem de sinir sistemi bilincinin sürekli inşasında beyin, hücreleri bilgilendirir, hücreler de beyni bilgilendirir ve birbirlerini periferi ve merkez ilişkisinde desteklerler.

BMC® yaklaşımında, öğrenme deneyiminde sinir sistemi hareket ve davranış kalıplarını ilk olarak kaydeden ve depolayan ve sonrası için bu deneyimi hafıza, alışkanlık ve projeksiyon yoluyla yeniden düzenler. Yeni hücresel deneyimler için sinir sistemini rahat bırakmaya yönelik farkındalık çalışmaları ve hareketin başlangıç noktası önemlidir. BMC® “yeni hücresel deneyim ile geçmiş sinir sistemi arasındaki deneyimden oluşan diyaloga öğrenme adını verir.”⁶¹

Soma kelimesinden Thomas Hanna’nın İsyen Eden Bedenler kitabında bahsetmesinin ardından Cohen, somatizasyon kelimesini kinestetik deneyimde hücrelerin beyni bilgilendirmesi ve tam tersinin ifadesinde kullanır. Hanna, “Soma, (latince; beden, vücut- hücrelerin tümü- gövde anlamına gelir) beden anlamına gelmez; ben, bedensel varlık anlamına gelir. Soma, kırılğan, değişen, büyüyen ve ölen anılarınızın içinde

⁵⁹ Cohen, B. B. (2012). *Sensing Feeling and Action* (s. 157).

⁶⁰ Cohen, B. B. (2012). *Sensing Feeling and Action* (s. 11).

⁶¹ Cohen, B. B. (2012). *Sensing Feeling and Action* (s. 161).

nabız gibi atan, siz olan her şeydir. Sizi, o kopuş anına kadar bu kozmosta milyonlarca yıllık organik genetik tarihe bağlayan göbek bağınızdan kopmuş olan zardır” şeklinde ifade eder.⁶²

Hanna, somatik eğitim terimini, motor kontrolü ve öğrenilen kalıpları değiştirmek için somatik hareketi kullanan duyuşal-motor eğitim yöntemlerini tanımlamak için kullanmıştır. Alexander Teknik, Feldenkrais Metodu, Rolfing Yapısal Entegrasyon ve Skinner Rahatlama Tekniğı somatik temelli yaklaşımları kullanır. Genel anlamda somatik bir hareket, hareketin dış görünümü veya sonucu değil, hareketin içsel deneyimine odaklanma niyetiyle bilinçli olarak gerçekleştirilen harekettir. Cohen, “Bir şeyi duyumsamakla, bir şeyi hissetmek ve onu basitçe yapmak birbirinden farklıdır ve duyumsamanın esası, bilinçli olduğumuz bir noktaya ulaşmamız ve sonra onu bırakmamızdır, böylece hissetmenin kendisi bir motivasyon değildir; motivasyonumuz algıya dayalı bir eylemdir” ifadesini kullanır.⁶³

5.5 BMC ® Yaklaşımında Gelişimsel Hareket Paternleri

İnsan gelişim sürecinde her bir aşama bir sonraki aşamanın temelini oluşturur. Cohen “bu ilerleme doğrusal değildir ancak üst üste binen dalgalar halinde ortaya çıkar; bir sonraki kalıba entegre olur ve ilk önce içsel hareket olarak ortaya çıkar ve sonunda dış harekete ve daha sonra da uzamda bir harekete dönüşür”⁶⁴ şeklinde ifade ederek beden sistemleri aracılığıyla ifade biçimlerimizin altında yatan şeyin, hem ontogenetik (insan bebek gelişimi) hem de filogenetik (hayvanlar aleminde evrimsel ilerleme) hareket gelişimi sürecimiz olduğunu açıklar. Gelişim sürecinde bir aşamanın atlanması, tamamlanamaması, bedenin çevresiyle uyum sorununa, hareket bozukluklarına, algı, denge ve hafıza gibi sorunlara yol açabilir.

BMC® yaklaşımına göre, İlksel Refleksler, Doğrulama Tepkileri, Denge Tepkileri bir araya gelerek omurga öncesi ve omurga paternlerini içeren Temel Nöroselüler Paterni (Basic Neurocellular Pattern, BNP) oluştururlar.

⁶² Hanna, T. (1970). *Bodies in Revolt* (s. 36). California: Freeperson Press Edition.

⁶³ Cohen, B. B. (2012). *Sensing Feeling and Action* (s. 63-64).

⁶⁴ Cohen, B. B. (2012). *Sensing Feeling and Action* (s. 4).

5.5.1 Omurga öncesi paternler

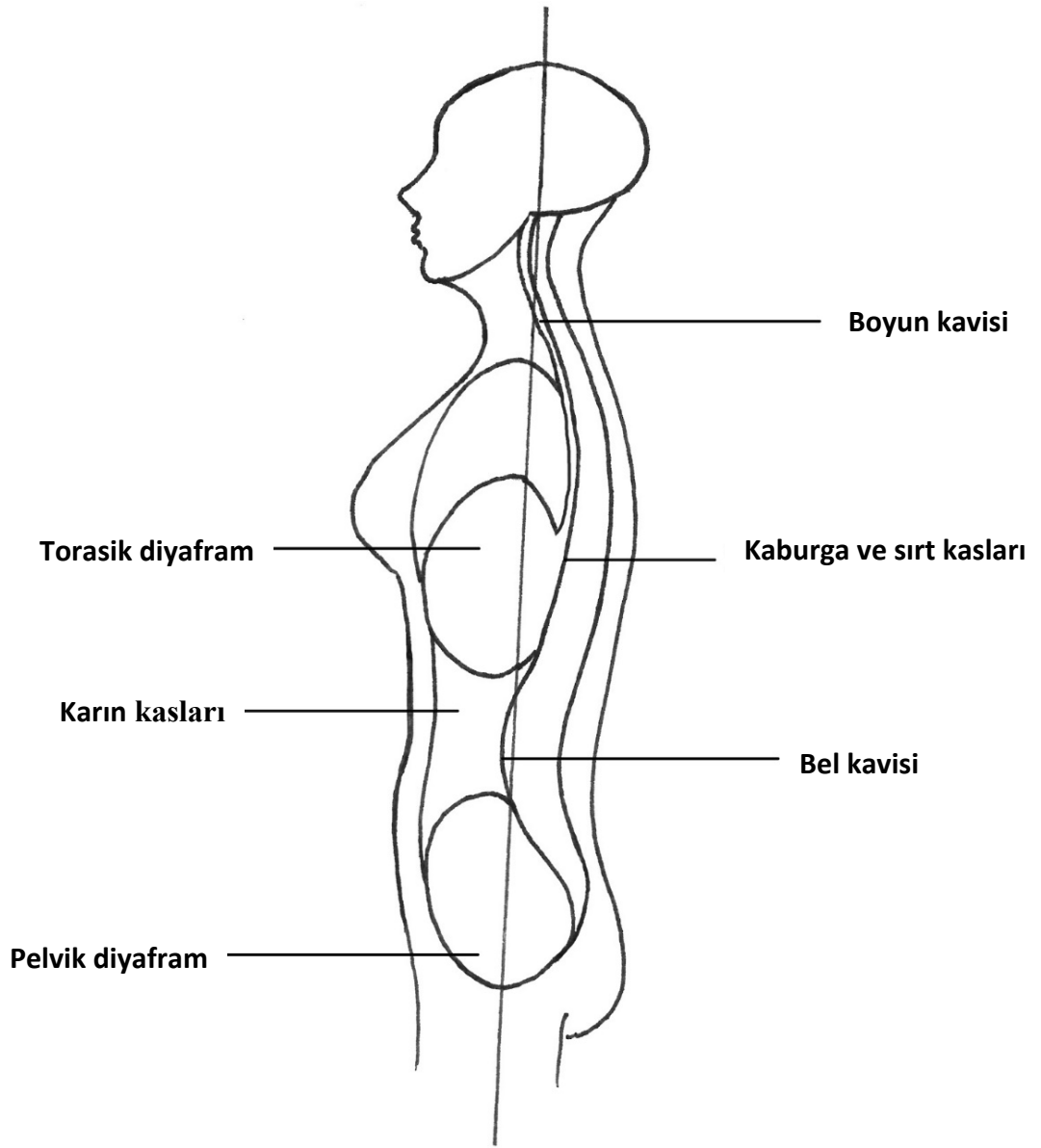
Omurga öncesi paternler titreşim, hücresel solunum, süngerleşme, atış, merkezden yayılım, ağızsal ve omurga öncesi hareketlerdir. Titreşim yoluyla uzam ile algımızı, hücresel solunum ile hücrelerin gelişimini, süngerleşme ve atış ile dokuların içinde ve arasındaki iç akışı, merkezden yayılım ile göbek deliği aracılığıyla bedenin dışındaki boşlukta hareketi serbest bırakmayı, ağızsal hareket ile merkezi dikey eksenimiz etrafında akıcı bir denge yaratmayı bedenleştiririz.

BMC® hücresel solunumu, tüm hareketlerin temelini oluşturarak yaşayan hücrelerin ilk organik paterni olarak hücre zarından gaz ve besin alışverişi nedeniyle hücre içinde genleşme ve yoğunlaşma olarak tanımlar.⁶⁵ Hücresel solunumu duyumsamak için odağımızı nefesimize getirerek başlayabiliriz. Konkalardan geçerek ciğerlerimize dolan havayı, iç solunumla hücreler arasındaki sıvıların akışını duyumsamaya doğru yönlendirebiliriz. Böylece tüm bedenin genişleyip, yoğunlaştığını fark edebiliriz. Anne karnında rahimdeyken bir fetüs iken göbek bağı ile solunum yapıyorduk. Bu deneyimi hücresel farkındalık olarak devam ettiririz. Hücreler, sıvı ve yarı geçirgen zarlar aracılığıyla hücreden hücreye iletişim kurarlar. Hücresel solunum dış solunumumuza rehberlik eder.

Birleşik diyafram, pelvik ve torasik diyaframların kas ve fasyal bağlantılarıyla birlikte örülmesiyle oluşur. Pelvik diyafram pelvik kemiklerin hareketi için temel sağlayarak pelvik ve karındaki organlarını destekleyerek nefesi köklendirir. Pelvik diyaframdaki perine, orta bedenin başlangıç noktasını oluşturur. Torasik diyafram nefes almayı sağlayan ana yapıdır. Torasik diyaframın yukarıya bakan çift kubbesi üstte, pelvik diyaframın aşağı bakan kubbesi ise alttadır. Birlikte, entegre edildiklerinde, nefes aldıkça dönüşümlü olarak yoğunlaşan ve genişleyen uzun bir mekansal oda oluştururlar.

BMC® torasik diyaframın, omurganın ön tarafı boyunca T12'den kuyruk sokumunun ucuna kadar uzanan iki uzunlamasına uzantının (crura) olduğunu ifade ederken, omurganın ön kısmı boyunca T12'den kafatası tabanının ön kısmına (foramen magnum) kadar uzanan iki üst uzantıdan bahsederek bütünleşik diyaframı nefes almaya dahil etmenin önemini vurgular.

⁶⁵ Cohen, B. B. (2012). *Sensing Feeling and Action* (s. 161-162).



Copyright © 2017 Bonnie Bainbridge Cohen

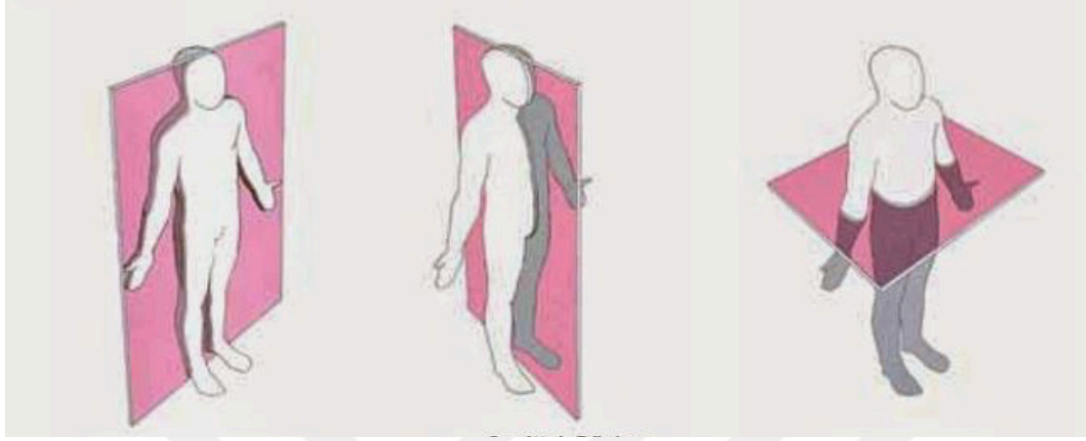
Şekil 5.1 : Birleşik diyafram

5.5.2 Omurga paternleri

Omurga paternleri uzuv paternlerinin temelini oluşturarak homolog, homolateral ve kontralateral olmak üzere hareketin başlangıç noktası ve ardışıklığı ile ilgilidir.

Alt ve üst gövdeyi farklılaştıran iki üst ve iki alt uzuvdan oluşan homolog paternler bedende simetri ve merkez aksın (omurganın) oryantasyonunu inşa ederler. Bedenin sağ ve sol tarafını belirleyen ve aynı tarafta bulunan alt ve üst uzuvlar da homolateral

paternler olarak lateral oryantasyonunu oluştururlar. Bedenin apraz tarafında bulunan st ve alt uzuvlar ise kontralateral patern ile çapraz ve üç boyutlu oryantasyon sağlar. Bu paternleri bedeni n ve arka olarak dikey, alt ve st olarak yatay, sağ ve sol olarak alanlara bölen sagittal düzlemlerde yaparız.



Dikey Düzlem

Sagittal Düzlem

Yatay Düzlem

şekil 5.2 : Beden düzlemleri

BMC® yaklaşımı horizontal düzlemi dikkat, alma, arayış ve iletişim düzlemi olarak da tanımlanır. Bebeğin emzirilme aşamasında, sağa sola yuvarlanmasında, ters yüz dönmesinde gelişir ve birincil duyu organı ağızdır.

Sagittal düzlemde beden n ve arka alana doğru katlanma ve uzama hareketi yapar. Önümüzdeki bir şeye yaklaşmak ya da uzaklaşmak çabasıyla bedenin st ve alt bölgelerine olan farkındalığımızı geliştiririz. Hatırlama, planlama, eylem ve bir şeye doğru hareket etme düzlemidir. Bebeklerde yatar pozisyonda yüz üstünden, sırt üstü, oturma ve ayağa kalkma aşamalarından oluşur. Baş ve omurgalarını onları destekleyen yüzeyden uzaklaştırmalarıyla gelişir ve birincil duyu organı burundur.

Dikey düzlemde beden sağ ve sol taraflara olan farkındalığını geliştirirken, vücudun bir tarafı uzarken diğer tarafı bükülür. Yoğunlaşan taraf uyum, yer düzlemiyle sağlam ilişki ve dayanıklılık, genişleyen taraf ise, genişleme, açılma ve hafiflik farkındalığını geliştirir. Birincil duyu organı kulak olan bu düzlemde değerlendirme ve analiz gelişir.

Bu üç boyutlu hareketlerimizde (katlanma, uzama, yana uzama ve rotasyon) gözler birincil duyu organıdır.

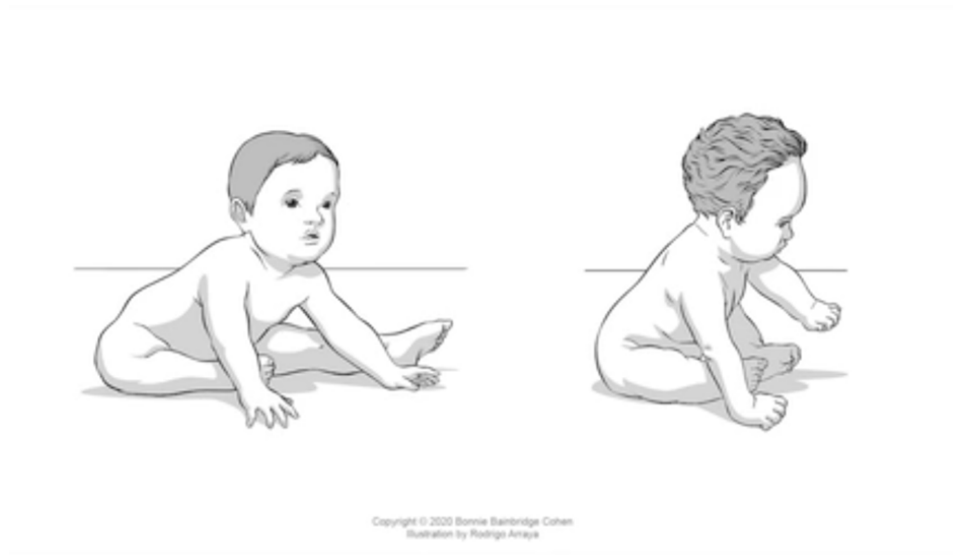
Omurga ncesi paternler merkezi dikey eksenini güçlendirerek alt ve st uzuv paternleri olan homolog, homolateral ve kontralateral paternler için temel sağlar. Omurga

paternleri baş ya da kuyruk sokumu tarafından başlatılarak yayılma/genleşme -itme ve uzanma-çekme paternleri olarak ortaya çıkar. Ağız başın, anüs ise kuyruk sokumun hareketine yön veren organlardır.

Kas tonunun temelini oluşturan postür tonu, yerçekimi ve uzamla ilişkimizle beraber fiziksel, duygusal ve bilişsel süreçlerimizle ilişkilidir. Cohen postür tonunun “kalıtsal durumdan, rahim içi gelişimden, doğumdan, bebeklik ve yaşam boyu deneyimlerimizden büyük ölçüde etkilendiğinden bahseder”.⁶⁶

Omurganın ön tarafındaki fleksör kaslarla ilişkili flexor tonus ile omurganın arka tarafındaki ekstansör kaslarla ilişkili ekstansör tonusu karşılaştırarak postüral tonu daha iyi anlayabiliriz.

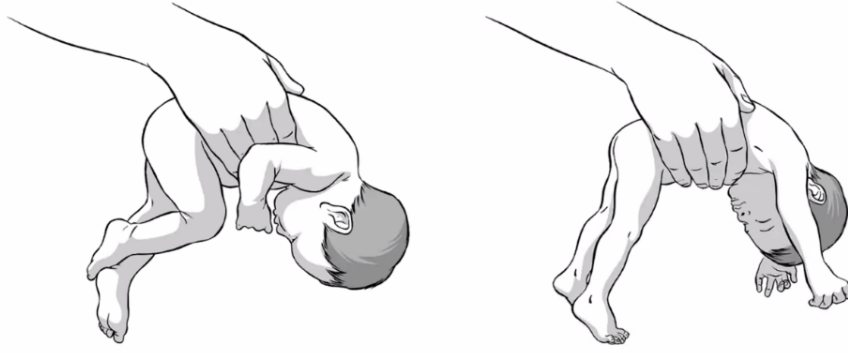
Bedenin bizi destekleyen zemin ile olan ilişkisine göre postüral ton değişir. Göbek üstü uzanan bir bebekte bedenin ön tarafındaki kasların fleksör tonu, sırt üstü yatan bir bebekte ise bedeninin arkasındaki ekstansör kaslarının tonusu artar. Otomatik gelişen bu hareketler genleşme ve yayılma ile ilişkilidir. Cohen bunu “genleşme ve yayılma uzamdaki konumumuza göre değişen tonu hissetme sürecidir. Yerçekiminin kuvvetini ve bunun sonucunda ortaya çıkan topraklanma gücünü ve hafifliğini algılarız” şeklinde tanımlar.⁶⁷



Şekil 5.3 : Düşük ve normal postür tonu-A

⁶⁶ Cohen, B. B. (2018). *Basic Neurocellular Patterns* (s. 163). California: Burchfield Rose Publishers.

⁶⁷ Cohen, B. B. (2018). *Basic Neurocellular Patterns* (s. 165).



Copyright © 2020 Bonnie Bainbridge Cohen
Illustration by Rodrigo Araya

Şekil 5.4 : Düşük ve normal postür tonu-B

5.5.2.1 Omurgada genleşme/yayılma ve itme

Baş ve kuyruk sokumundan başlatılması açısından iki çeşittir. Yoğunlaşan hareket paternleri olarak dayanıklılığı ve yer çekimi ile olan ilişkimizi geliştirirler. Anne karnındaki fetüsün rahmi itmesi ve yeni doğan bebeğin temas ettiği yüzeyden başını kaldırması ile temsil edilir.

5.5.2.2 Omurgada uzanma ve çekme

Uzamla ilişkimizde uzamayı ve omurgada hafiflik hissini geliştirerek baş ya da kuyruk sokumundan başlatılabilir. Hareket baştan başlatıldığında bedeni uzamda başın doğrultusunda, kuyruk sokumundan başlatıldığında ise bedeni kuyruk sokumu doğrultusunda yönlendirir. Bebeklerin başıyla doğum kanalından geçmesi, ardından emekleme pozisyonu, oturma ve ayağa kalkma süreçlerinde omurganın zeminle ilişkisinin değişimiyle gelişir. Cohen bu paterni “doğumdan sonra bebeğin işitme ve görme yeteneğinin gelişmesiyle daha uzak mesafelerdeki çevrenin farkına vararak ben olan ile ben olmayan arasındaki ayrımın geliştirilmesine yardımcı olur” şeklinde tanımlar.⁶⁸

5.5.2.3 Homolog genleşme/yayılma ve itme

Bu patern dayanıklılığı ve yer çekimi ile ilişkimizi güçlendirir. Üst uzuvlarımız olan el ve kollarla hareketi başlattığımızda bedeni kuyruk sokumu ve ayakların

⁶⁸ Cohen, B. B. (2018). *Basic Neurocellular Patterns* (s. 197).

doğrultusunda, alt uzuvlarımız olan ayak ve bacaklarla hareketi başlattığımızda bedeni el ve başın doğrultusunda temas ettiğimiz zemine doğru genişleşerek ve yüzeyi iterek hareket ederiz. Homolog genişleşme/yayılma ve itme paterni bebeğin doğumu sırasında iki ayağı ile bulunduğu yüzeyi itmesiyle başlayarak, doğum sonrası yüzüstü uzanırken temas ettiği zeminden başını kaldırmak için elleriyle yeri itmesiyle gelişir. Bedende simetriyi ve orta çizginin oryantasyonunu oluşturur. Bebeklerde ellerin ve ayakların orta çizgi ile olan ilişkisinde bedenin sağ ve sol tarafını tek bir odağa yönlendirebilir ve buna ağız, kulaklar, gözler ve burun da katılır. Cohen, “yüzüstü yatan bir bebeğin omurgayı ve uzuvlarını uzattığını, sırtüstü yatan bir bebeğin de omurgayı ve uzuvları birbirine yaklaştırdığını ve bu paternin emekleme ve dik pozisyonda oturmanın temelini oluşturduğunu söyler.”⁶⁹ Bu patern az geliştiğinde denge, görme ve işitme sorunları yaşanabilir.

5.5.2.4 Homologuzanma ve itme

Üst ve alt uzuvların simetrik olarak hareketiyle bedenin uzamla ilişkisinde hafiflik olgusunu geliştirir. Ellerden başlatılmasıyla hareket, omurgaya, kuyruk sokumuna ve ayaklara doğru ilerler ve bedenin uzamda öne doğru (baş ve ellere), ayaklardan başlatılmasıyla da omurga, baş ve ellere doğru ilerleyerek bedenin uzamda arkaya doğru (kuyruk sokumu ve ayaklara) yönelmesini sağlar. Bu patern bebeklerde ellerin ve dizlerin üzerinde durma, oturma, emekleme ve ayağa kalkma süreçlerinde gözlemlenir ve onların dikey olarak yeni seviyelere ve yatay olarak yeni konumlara hareket etmelerini sağlar.

5.5.2.5 Homolateral genişleşme/yayılma ve itme

Asimetrik patern olarak alt ve üst uzuvların hareketi başlatmasıyla bedenin yer çekimi ile ilişkisinde dayanıklılığı geliştirir. Bedenin bir tarafındaki kolun yere doğru genişleşmesi ve yeri itmesi ile hareket aynı tarafta omurga, kuyruk sokumu ve ayağa doğru ilerler ve bedeni aynı tarafta dış bükey bir şekle doğru uzatır. Bu hareketin ayaktan başlatılmasıyla da tam tersi bir hareket izlenir. Homolateral genişleşme/yayılma ve itme paterni bebeklerin ağırlıklarını bir taraftan diğer tarafa aktararak yüz üstü emeklerinde gözlemlenir. Bu patern ile periferik görüşümüz her iki tarafa doğru genişler. Cohen bu paterni “bir durumu iki taraftan görebilmeye ve karar verme

⁶⁹ Cohen, B. B. (2018). *Basic Neurocellular Patterns* (s. 224).

aşamasında esnek olabilme yeteneğini geliştirmeye yardımcı olur” şeklinde tanımlar.

70

5.5.2.6 Kontrilateral uzanma ve çekme

Üç düzlemde gerçekleşen, üst ve alt uzuvlardan başlatılan asimetrik paterndir. Bir elin öne uzanmasıyla hareket omurga ve kuyruk sokumundan geçerek çapraz ayağa doğru ilerler ve bedeni ön tarafa (baş yönüne) doğru hareket ettirir. Ayaktan arkaya doğru başlatılan hareket ise omurga, baş ve diğer taraftaki ele doğru ilerleyerek bedeni ayak doğrultusunda arkaya doğru yönlendirir. Çapraz el ve ayak ardışık ya da aynı anda harekete başlayabilir.

Kontrilateral hareketle ellerinin ve dizlerinin üzerinde emekleyen bebeklerde hareket ilk olarak deneyimlenir. Diğer tüm paternlerin bütünleştiği bu paterni Cohen, “omurgayı yatay düzlemde dikkat, sagittal düzlemde niyet ve dikey düzlemde değerlendirme olguları ile bedeni stereo-algısal eyleme taşır” şekline açıklar.⁷¹

Homolateral genişleme/yayılma ve itme paterni daha sonra kontrilateral uzanma ve çekme paternini geliştirir. Bebekler lateral uzanma ve katlanma yaparak önce karınları üzerinde ardından omurgadaki dönme hareketiyle beraber çapraz el ve dizi kullanarak emeklemeye başlar

5.6 BMC® Beden Sistemleri

Tüm beden sistemleri birbirleriyle karmaşık bir düzlemde iç içe geçerek bedenin kendini ifade etmesi ve desteklemesinde erken gelişimsel paternleriyle birlikte günlük hayatımızdaki basit hareketlerden daha karmaşık hareketlere kadar bir temel oluşturur. Beden sistemleri; yerçekimiyle ilişkimizi destekleyen, kemikler ve eklemlerden oluşan iskelet sistemi, elastik kuvvetleri oluşturan kas sistemi, nefes alma, beslenme ve eliminasyon gibi işlevleri yürüten organ sistemi, endokrin bezlerinin salgıları dengelediği endokrin sistemi, ligamentöz bağ doku sistemi, algı ve deneyimlerimizi kaydeden sinir sistemi, akışkan sistemi, vücudun diğer tüm yapıları için yumuşak bir kap oluşturan fasyal sistemi, yağ ve dış dünya ile olan sınırlarımızı belirleyen deriden oluşmaktadır.

⁷⁰ Cohen, B. B. (2018). *Basic Neurocellular Patterns* (s. 274).

⁷¹ Cohen, B. B. (2018). *Basic Neurocellular Patterns* (s. 283).

5.6.1 İskelet sistemi

Uzamda hareketimizi ve yerçekimi ile kurduğumuz ilişkiyi destekleyen iskelet sistemi bedende serbest artikülasyonu ve hizalamayı inşa eder. Hareketi iskelet sisteminden başlatmak bedene netlik, eforsuzluk ve form getirir.

Bedende herhangi bir eklemden bir problem yaşıyorsa sadece o bölgeye değil tüm bedenin nasıl hizalandığının, hareketin nereden başlatıldığının ve nasıl sıralandığının gözlemlenmesi önemlidir. Simetrik hizalama ve asimetrik postür göz önünde tutulmalıdır. Örnek olarak dizde bir sorun yaşandığında omurgada, ayak bileğinde ve kalçadaki kuvvet çizgilerinin bedende nasıl hizalandığına bakılmalıdır.

Çoğunlukla bir eklem iki kemiğin bir araya gelmesinden oluşur. Bedene yakın olan proksimal kemik ve merkezden uzak olan distal kemiktir. Eklemdeki hareketleri ve kas hareketlerini daha mobil olan distal kemik üzerinden analiz ederiz. Distal kemik ilk hareket eden bölüm ise buna bağlı olan ekstremitede uzamda hareket eder. Proksimal kemik ilk hareket eden bölüm ise beden ya da torso uzamda hareket eder. Bir eklem hareketinde hangi kemiğin hareketi başlattığının gözlemlenmesi dengeli bir koordinasyon için önemlidir.

Cohen, 2020 yılında çevrimiçi olarak verdiği Hareketin Embriyolojik Temellerini Bedenleştirme derslerinde bahsettiği gibi, “Embriyolojik olarak her üst ve alt ekstremitenin iskelet yapısı tek bir birim olarak başlar. Bu birim geliştikçe, farklı kemikleri birbirinden ayıran eklem boşlukları ortaya çıkar. Birim büyüdükçe, kürek kemiğinden el parmaklarına ve pelvik kemiğinden ayak parmaklarına kadar tüm ekstremitelerin kemikleri oluşana kadar ardışık eklemlerde daha fazla boşluk ortaya çıkar.”⁷² Ekstremitelerde bir sorun olduğunda embriyolojik gelişimde eklem boşluklarının kemikleri nasıl etkilediğine bakmak akut ve kronik ağrıların tedavisinde önemlidir.

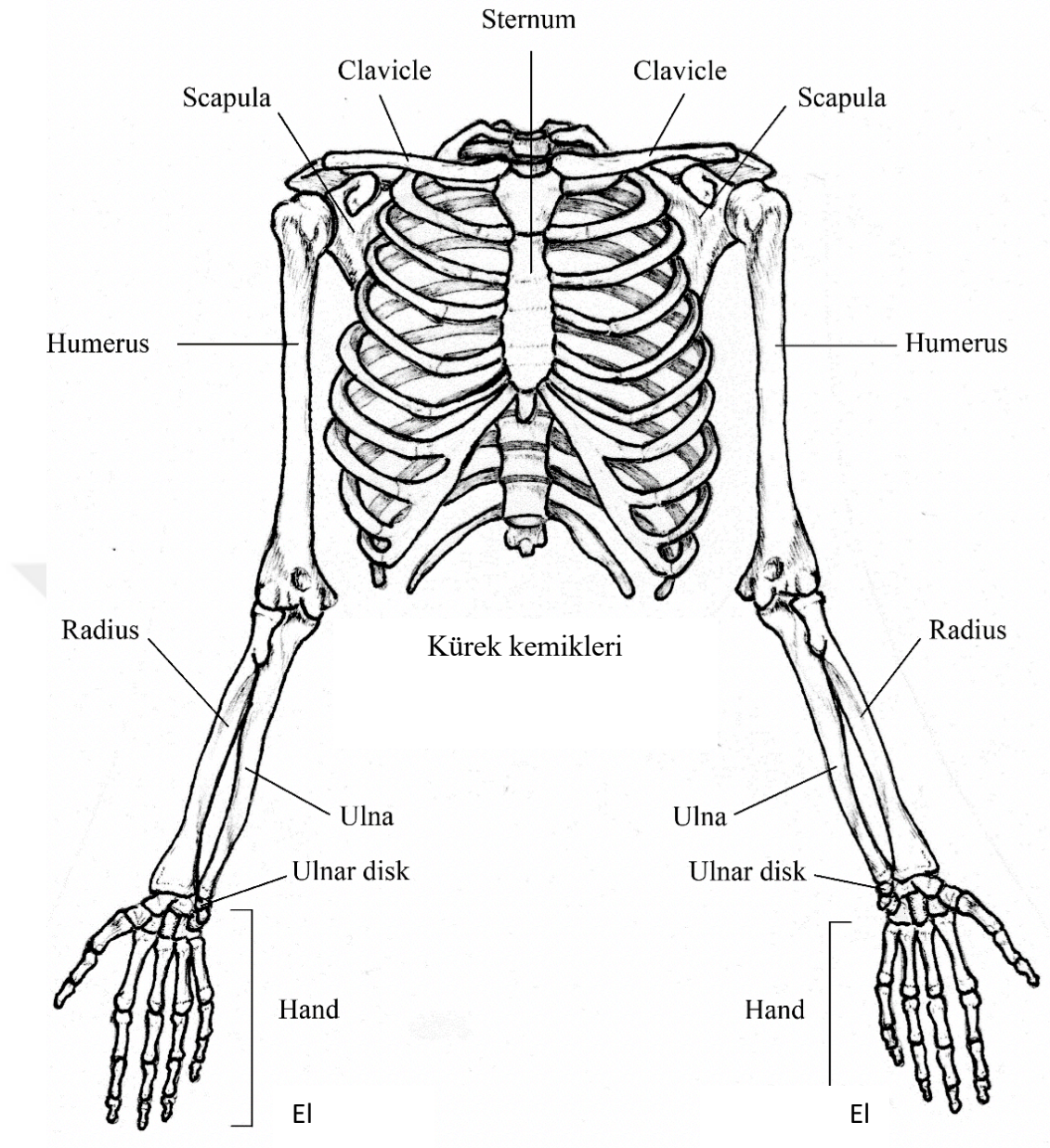
Bir eklemden kemiklerin birbirine bakan yüzeyleri çoğunlukla konkav ve konveks şeklindedir ve eklem hareketi sırasında birbirlerini karşılıklı dengelerler. Hareketin aksı konveks ya da konkav soketin merkezinden geçer. Bir kemik hareket ederken diğeri karşı destek sağlar. Bir eklemden geçen kuvvetler sürekli değişen bağlantı yüzeylerinin maksimum alanına eşit olarak aktarılır.

⁷² <https://bonniebainbridgecohen.com/products/2020-summer-series>

Üst ekstremité: Sternum, köprücük kemiği, kürek kemiği, humerus, radius, ulna ve el kemiklerinden oluşur. Sternum, üç kemikten (manubrium, gövde ve xiphoid) ve iki eklemden (üst ve alt taraftan) oluşur. Xiphoid nefes aldığımızda, kuyruk sokumu ile senkronize olarak aşağı ve dışarı doğru, nefes verdiğimizde aşağı ve içe doğru hareket eder.

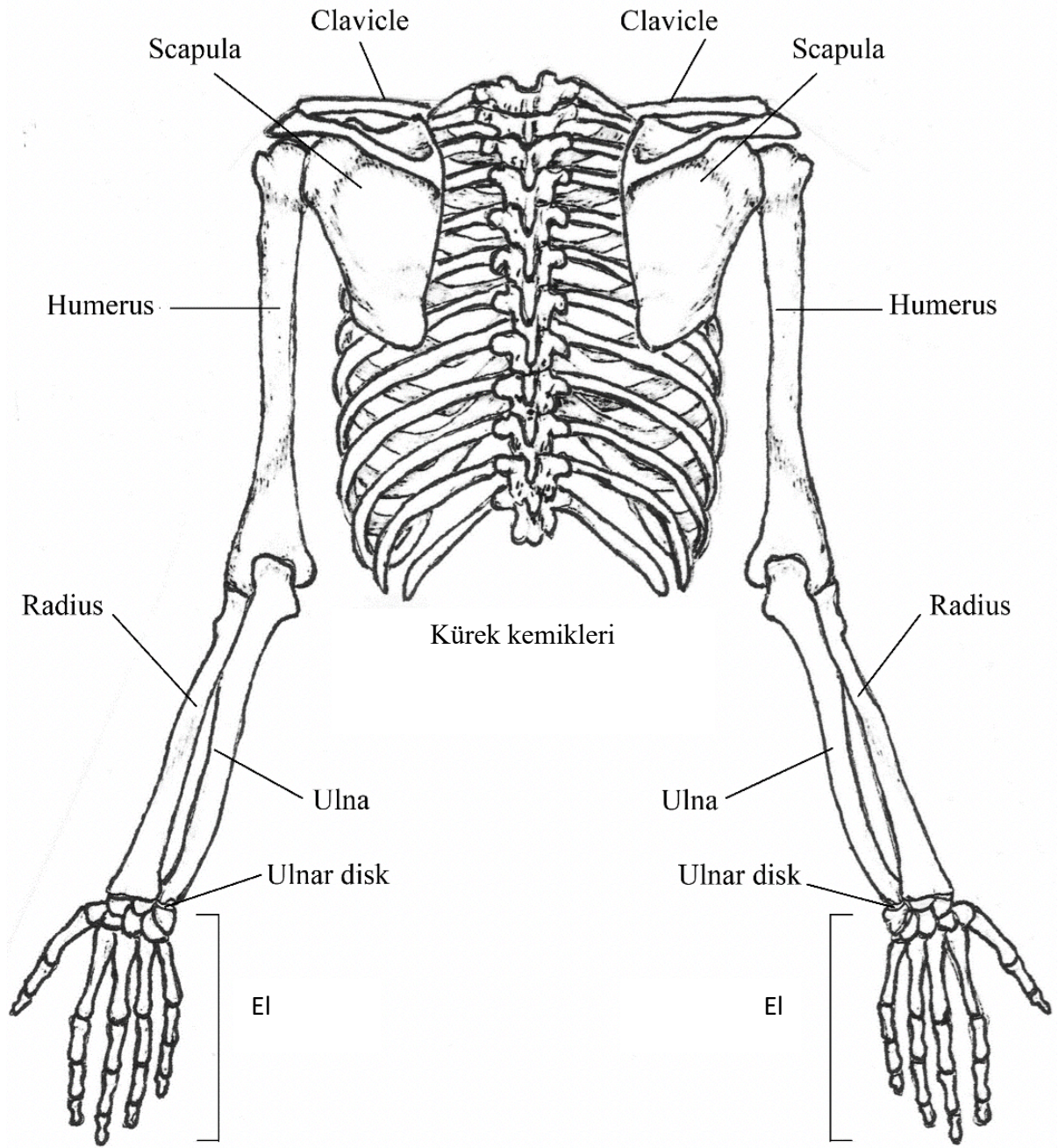
El, önkol kemikleri olan radius-ulna ile bilek eklemine ve birbirleriyle eklem yapan 2 sıra halinde 8 kemikten oluşan küçük karpal kemikler, 5 tarak kemiği, 14 parmak kemiğinden oluşur. Bebeklerde eller lateral taraftan gelişmeye başlar. Bir bebeğinin elini tuttuğunuzda sizi serçe parmağıyla yakalar. Kürek kemikleri ise yukarıdan aşağıya doğru gelişir.

BMC®, el ve kürek kemiği arasında 1. parmağın korakoid çıkıntısı, 2. parmağın köprücük kemiği, 3. parmağın omuzun humerus ile olan eklemi, 4. parmağın kürek kemiğinin kola yakın kenarı, 5. parmağın kürek kemiğinin alt köşesi ile ve avuç içinin kürek kemiğinin yüzeyi ile olan ilişkisinden bahseder. Kürek kemiği problemlerinde hareketi farklı parmaklardan başlatmak kürek kemiğinin farklı bölgelerini aktive etmek açısından önemlidir.



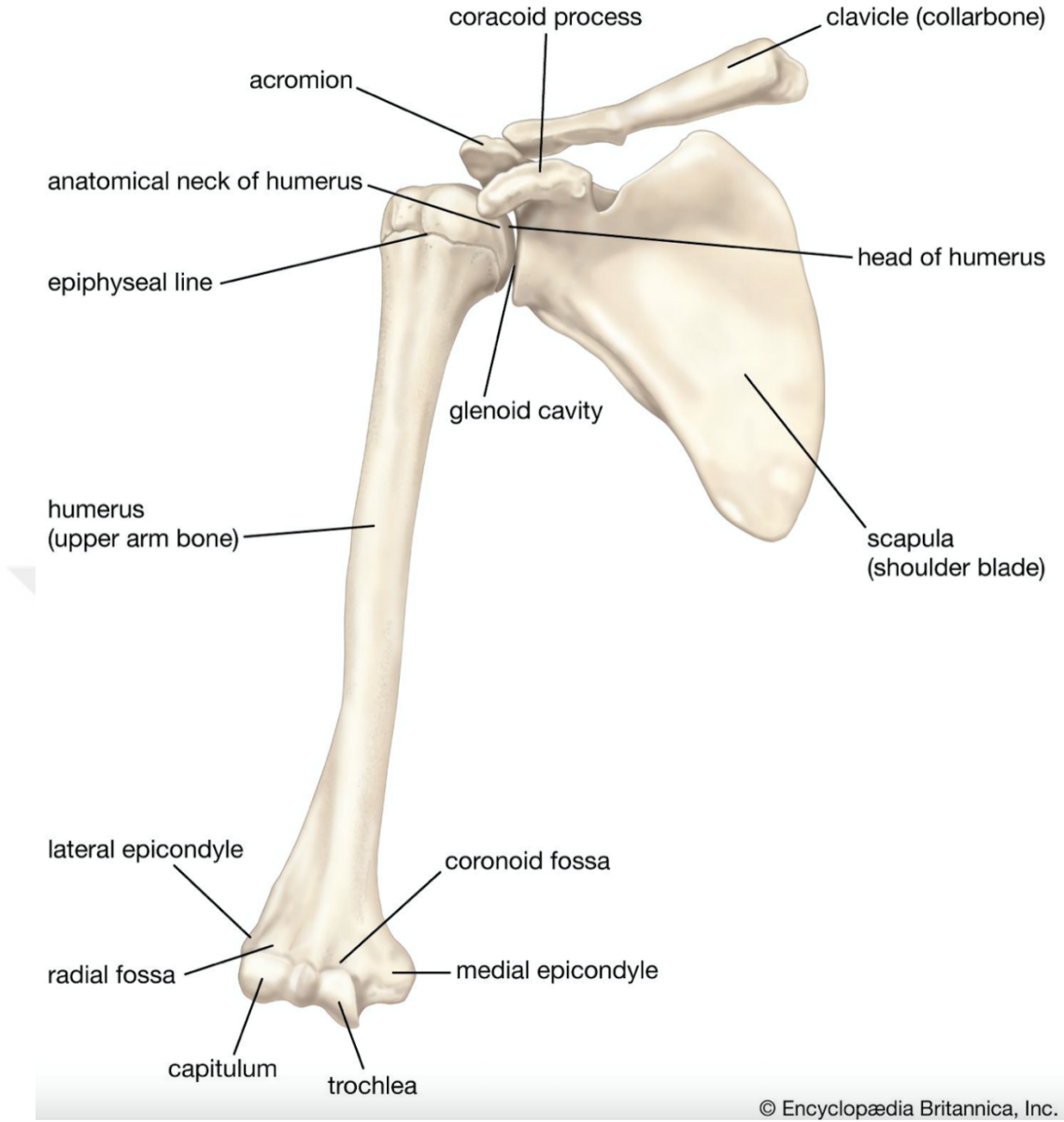
Copyright © 2021 Bonnie Bainbridge Cohen

Şekil 5.5 : Üst uzuvlar, önden görünüm



Copyright © 2021 Bonnie Bainbridge Cohen

Şekil 5.6 : Üst uzuvlar, arkadan görünüm



Şekil 5.7 : Omuz eklemi, kürek kemiği ve humerus bağlantısı

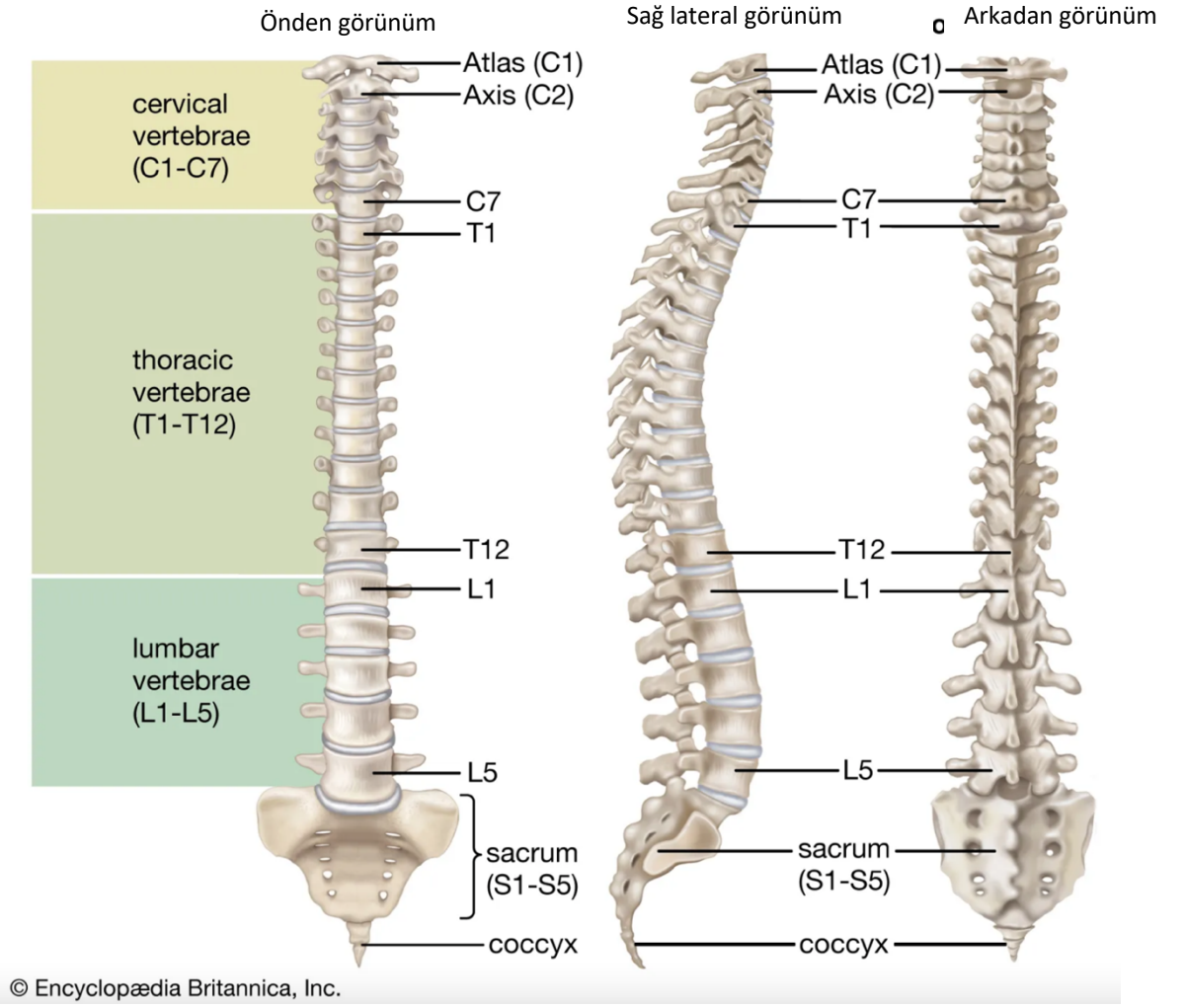


Şekil 5.8 : BMC® dersi, kürek kemiği ile el parmakları ilişkisi

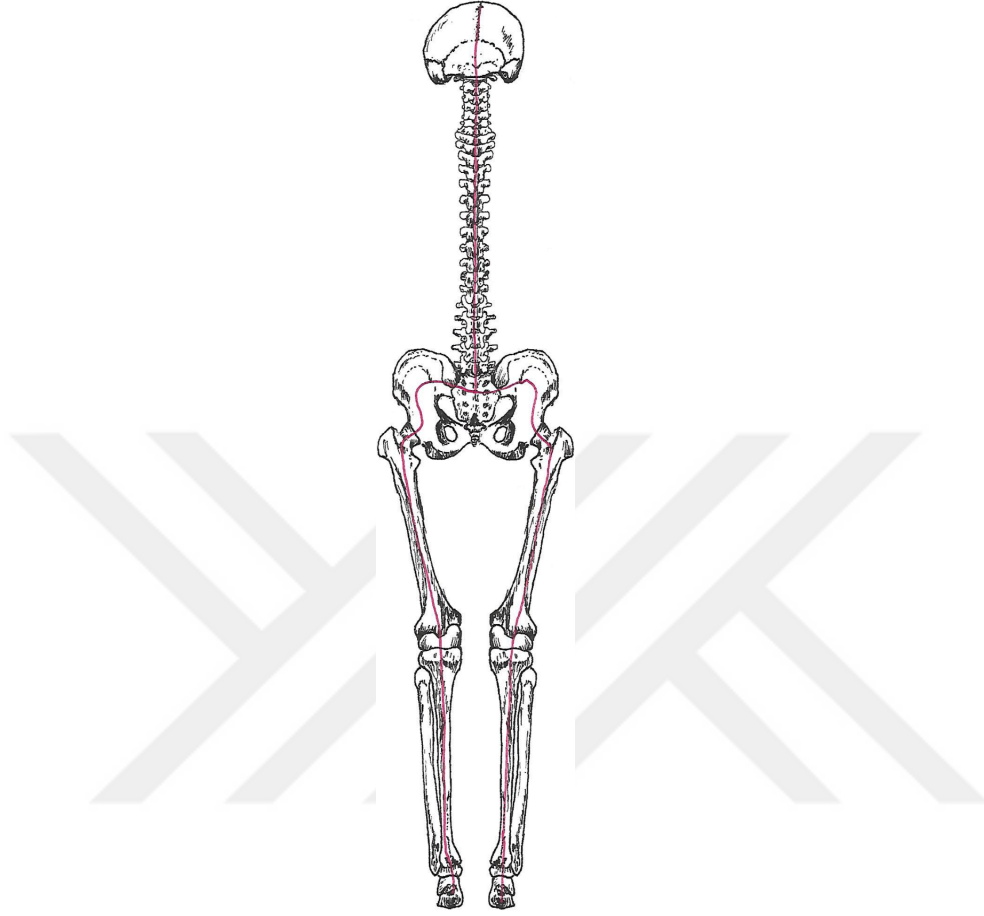


Şekil 5.9 : BMC® dersi, kürek kemiği ile el parmakları ilişkisi

Asılı omurgamız: 32-34 omurdan ve bunların arasındaki intervertebral disklerden oluşan omurgamız iki leğen kemiğimiz arasındaki sakral tabanda asılıdır ve ayaklarımızın zeminle temasıyla toprağa kök salar. Vücudumuzun ağırlığı, kemikler, fasyalar, bağlar, tendonlar ve kaslardan oluşan yapıların gerilim bütünlüğü içinde taşınır. Kemiklerimiz ise beden formunun stabilizesini sağlar. Omurga 7 boyun omuru, 12 torasik omuru, 5 bel omuru, 5 sakral omuru (intervertebral diskleriyle birleşerek tek bir sakrum oluşturur) ve 3 – 5 kuyruk sokumu omurlarından oluşur. Omurlar ve bunların arasındaki diskler embriyolojik olarak orta gövdenin (mezoderm) merkezinden gelişir. Sakrum omurganın bir parçasıdır ve omurga ile iki bacak arasındaki kemerin temel taşıdır.



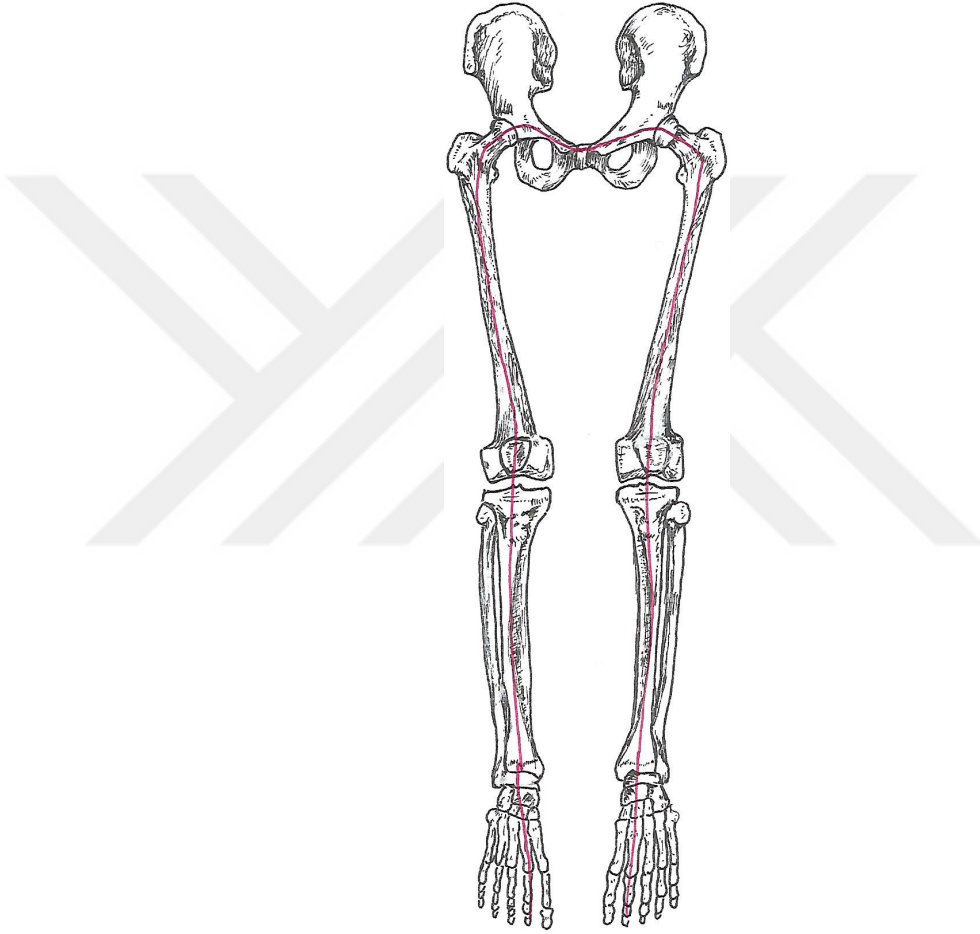
Şekil 5.10 : Omurga



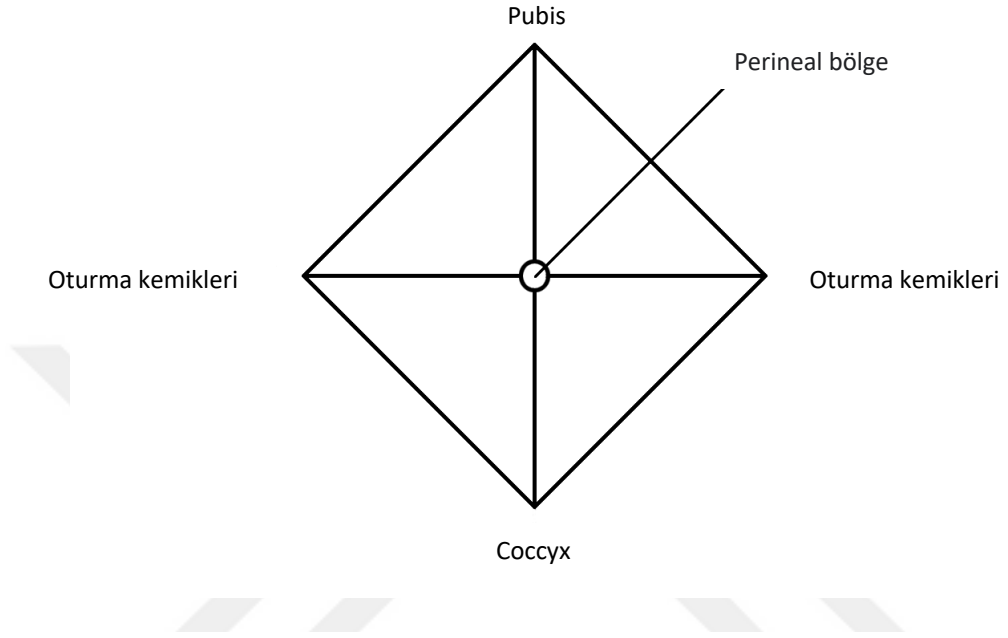
Şekil 5.11 : BMC® dersi, omurga ve bacaklar arasındaki kilit taşı sacrum

Alt ekstremiteler: Pelvis, iki pelvik kemiği ve bunların arasındaki kasık diskinden oluşur. Kasık diski iki bacak arasındaki kemerin temel taşıdır. İki bacak arasındaki ağırlık aktarımı kasık diskinden geçer. Pelvik boşluk, önde iki pelvik kemik ve kasık diski ve arkada sakrum ve kuyruk sokumu tarafından oluşturulur. Omurga, iki sakroiliak eklem yoluyla iki pelvik kemiğin arasında serbestçe asılı kalır. Pelvik kemikleri alt ekstremitelerin proksimal kemikleridir. Sakrum omurga ve bacaklar arasında kilit taşı olarak görev yapar ve omurganın, merkezi aksın bir parçasıdır.

Periferik kemikler olan alt ekstremiteler embriyolojik olarak orta gövdenin yan gövdelerinden, omuriliğin dış yan kolonundan ortaya çıkar. Proksimal kemik olan pelvik kemiğini femur (uyluk), patella (dizkapağı), tibia ve fibula (ön bacak) takip eder ve distal kemikler ayağın 26 kemiğinden oluşur.

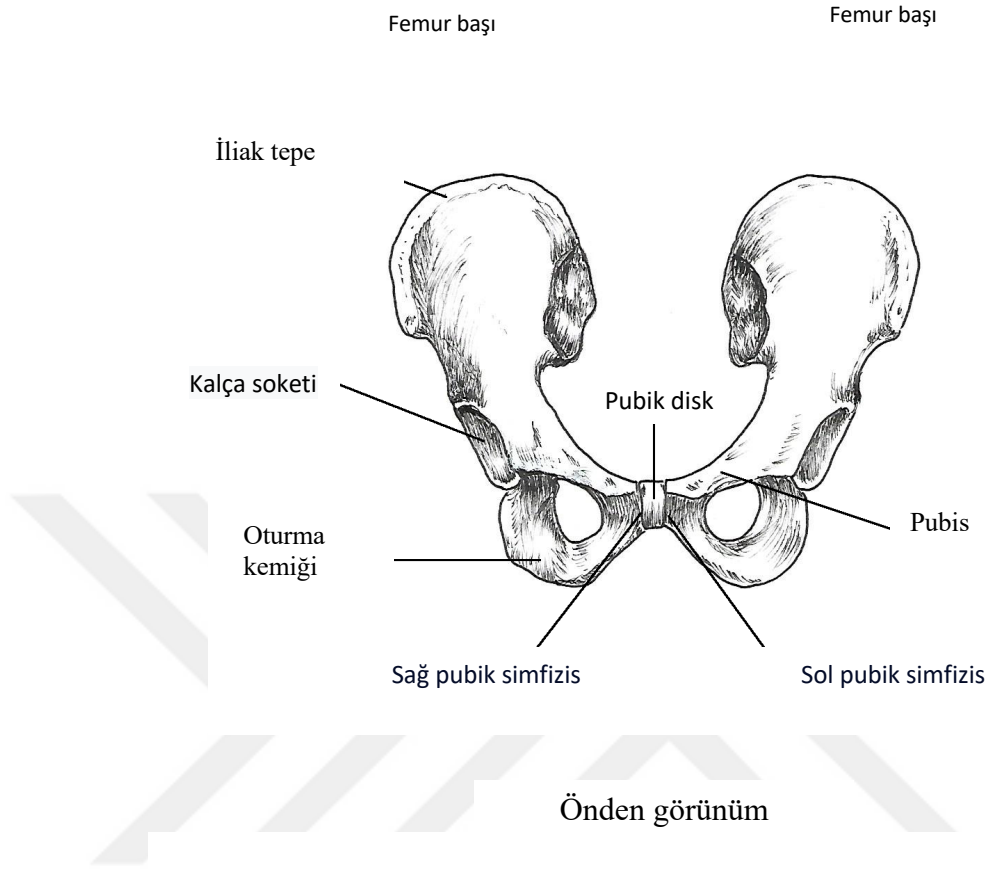


Şekil 5.12 : BMC® dersi, iki bacak arasındaki kilit taşı pubik simfizis



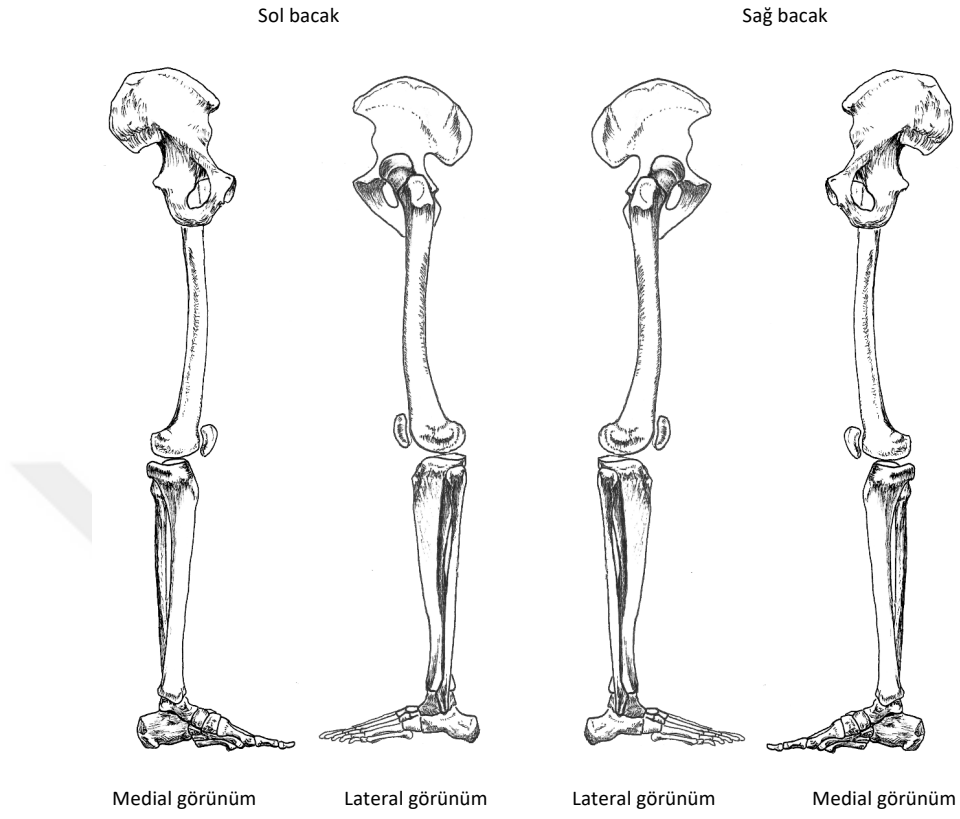
Copyright © 2020 Bonnie Bainbridge Cohen

Şekil 5.13 : BMC® dersi, pelvik diyaframın dört kuadrantı



Copyright © 2020 Bonnie Bainbridge Cohen

Şekil 5.14 : BMC® dersi, pelvis



Copyright © 2021 Bonnie Bainbridge Cohen

Şekil 5.15 : BMC® dersi, alt uzuv kemikleri

Ayak iki yapısal birim halinde düzenlenmiştir. Bunlar bilek ayağı ve topuk ayağıdır. Bilek ayağı, topuk ayağından daha fazla kemik ve eklem içerir. Böylece, daha ince bir artikülasyon sağlar ve vücudun merkez eksenini etrafındaki dengesi için ayarlama yapar.

İlk üç parmaktan oluşur ve şunları içerir:

5 tarsal kemik (talus, navicular, 3 cuneiform)

3 metatarsus (1. 2. 3. parmaklar)

3 yakın ve uzak falanjlar (1. 2. 3. parmaklar)

2 orta falanjlar (2. 3. parmaklar)

Topuk ayağı, bilek ayağından daha az kemik ve eklem içerir. Böylece daha dengeli bir destek tabanı sağlar ve ağırlık değişimlerini ayarlamak için dış dengeleyici görevi görür. Son iki parmaktan oluşur ve şunları içerir:

2 tarsal (calcaneus ve cuboid)

2 metatarsal (4.5. parmaklar)

2 proximal, middle, ve distal falanjlar (4.5. parmaklar)

Ayağın 26 farklı kemiğini takip ederek keşfetmek ayağın anatomik yapısını anlamak açısından önemlidir.

Ayak hareketinde gözetilecek noktalar:

Bilek ayağı ve topuk ayağı ilişkisinde subtalar eklem hareketi.

Bilek ayağı ve topuk ayağında tibia- fibula ile olan paralel ve çapraz ilişkisi.

Ayağın pronasyon (içe basan) ve supinasyon (dışa basan) hareketi.

Ayağın çapraz eksenini.

Ayağın 4 kemeri. (2 boylamasına ve 2 yatay)

Ayağın bağ dokusu.

Ayaktaki refleksler: Plantar fleksiyon refleks ve ayak yelpazesi refleks.

Kalkaneusun talus altında hizalanması.

Talusun kalkaneus üstünde hizalanması.

Talusun tibianın altında hizalanması.

Tibianın talusun üstünde hizalanması.

Fibulanın rotasyon hareketi: Sağ lateral tarafa doğru sağ ayakla adım attığımızda, sol fibula dışa doğru dönerken sağ fibula da aynı anda ikincil bir destek olarak içe doğru döner. Sol lateral tarafa doğru sol ayakla adım attığımızda, sağ fibula dışa doğru dönerken sol fibula da aynı anda ikincil bir destek olarak içe doğru döner.

Yürüme eyleminde, tibia ve fibula arasındaki rotasyona ve talusun hareketine dikkat edilmelidir. Adım gerideyken tibia ve fibula içe döner, adım öndeyken tibia ve fibula dışa döner.

Fibula ve ayağın dışa rotasyonu.

Fibula ve ayağın içe rotasyonu.

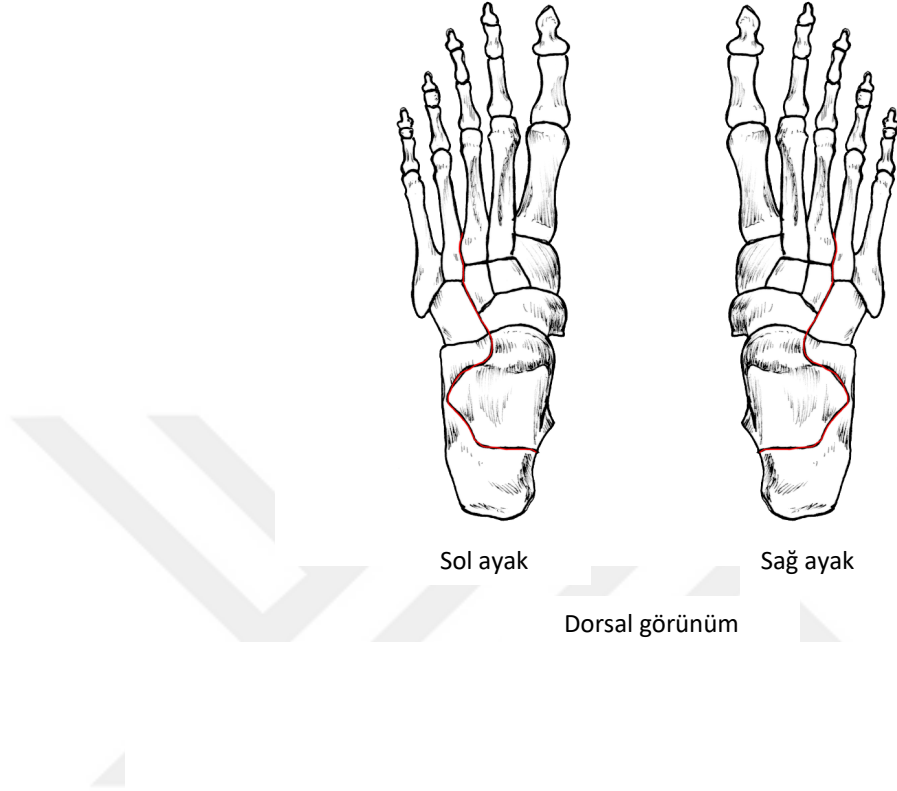
Fibula and tibia arasındaki karşılıklı rotasyon ilişkisi.

Ayak baş parmağı yukarı refleksi: Baş parmağın yukarıya (dorsifleksiyon) ve diğer dört parmağın aşağıya hareketi. (plantar fleksiyon)

Ayak baş parmağı aşağı refleksi. Baş parmağın aşağıya ve diğer dört parmağın yukarıya hareketi. (Bu refleksleri güçlendirmek için ayak baş parmağından hareketi başlatarak ayak ile saat yönünde ve tersine daireler çizilebilir.)

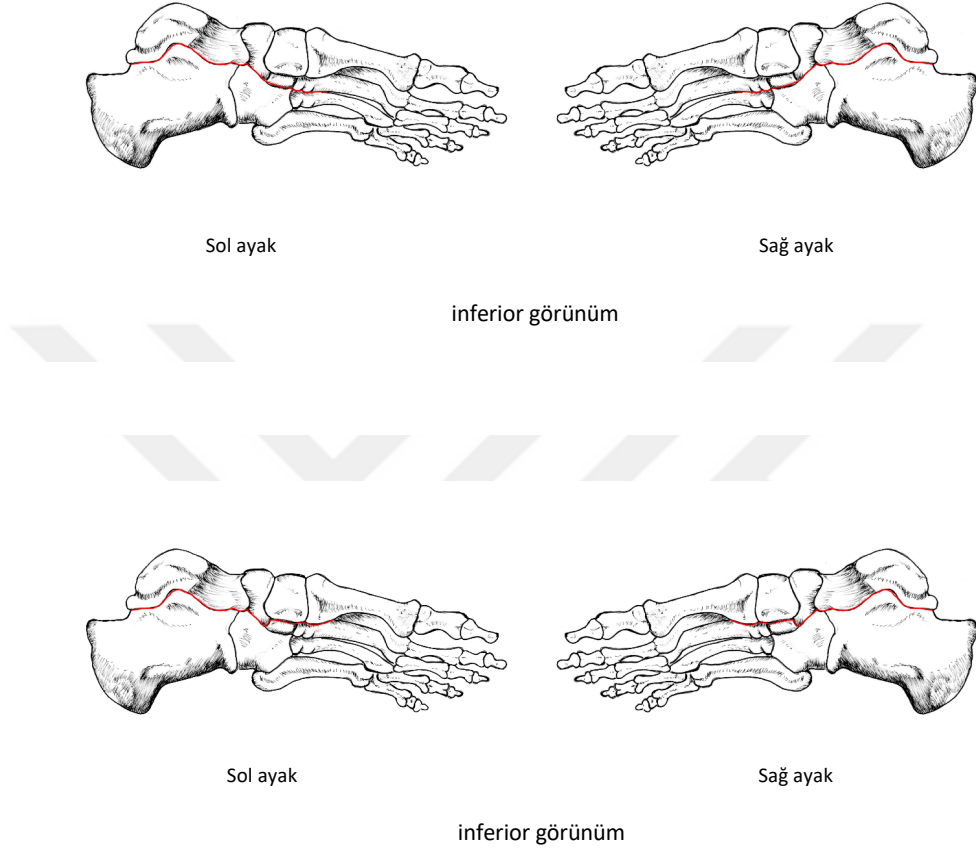
Ayağın medial ve lateral kemerini aktive etmek. (Sagital düzlemde ayağı yerden kaldırmadan hareketi topuk ve/ya da parmaklardan başlatarak ileriye ve geriye hareket ettirmek.

Toprakla/dış yüzeye temas yoluyla ayak pozitif destekleme refleksi.



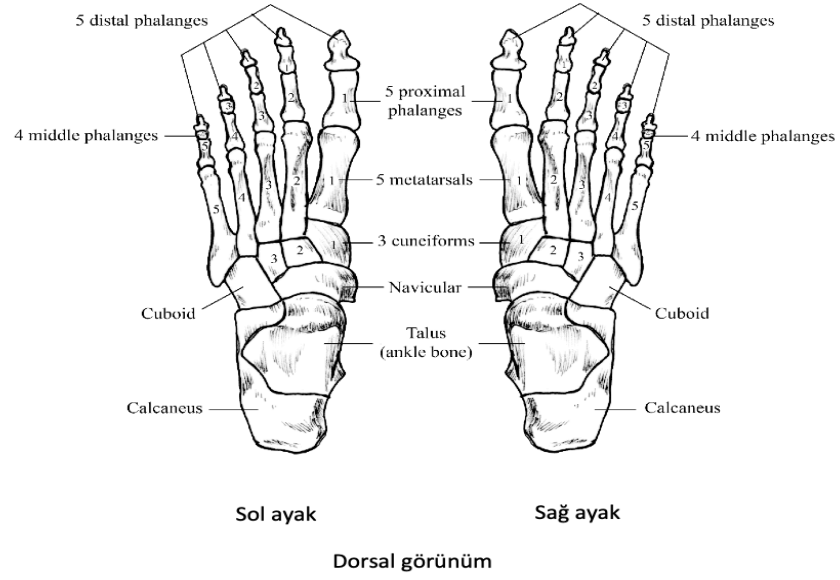
Copyright © 2021 Bonnie Bainbridge Cohen

Şekil 5.16 : BMC® dersi, bilek ve topuk

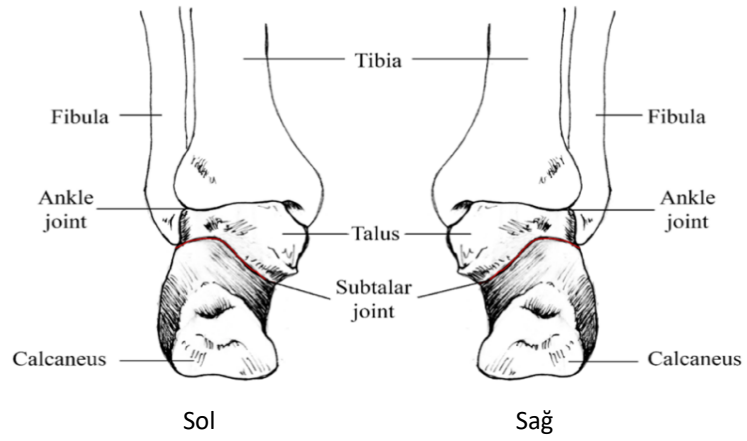


Copyright © 2021 Bonnie Bainbridge Cohen

Şekil 5.17 : BMC® dersi, ayak kemerinin bilek ve topukla ilişkisi

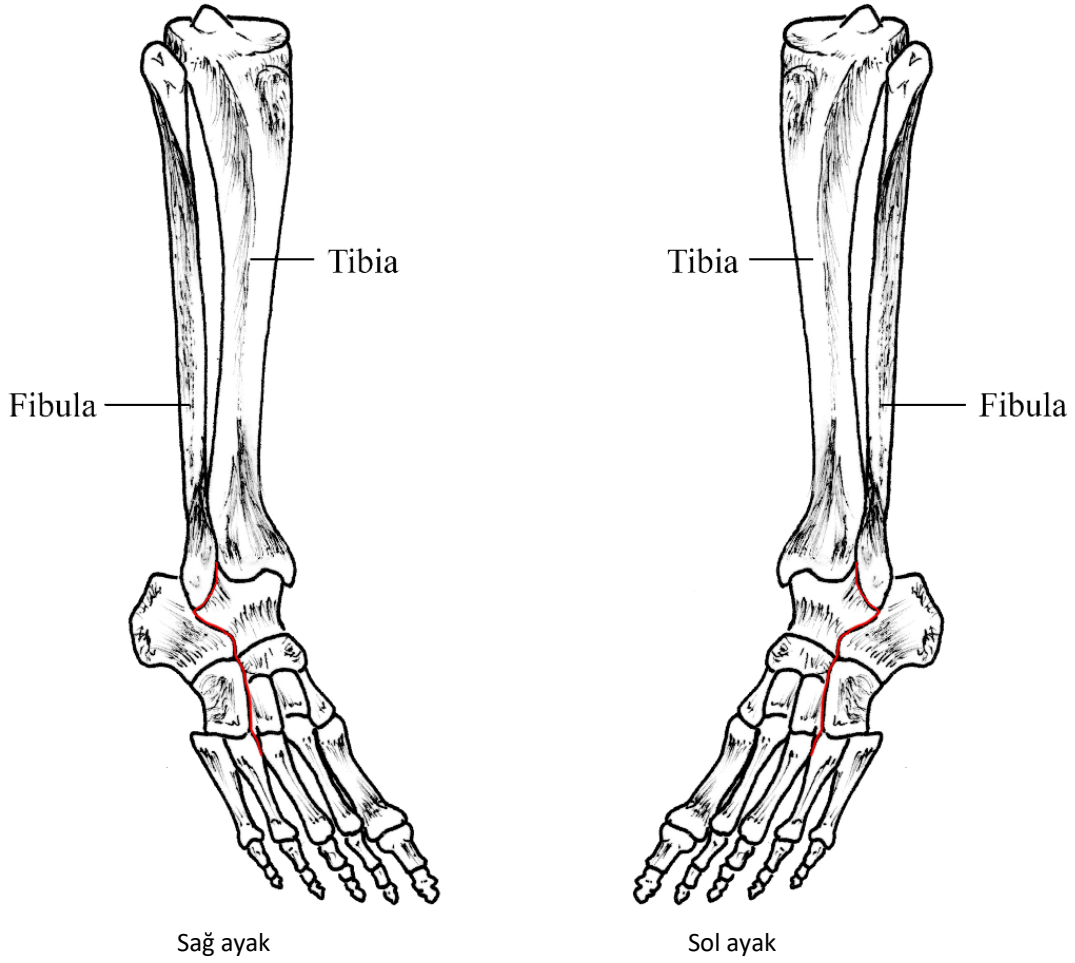


Şekil 5.18 : BMC® dersi, ayak kemikleri



Copyright © 2021 Bonnie Bainbridge Cohen

Şekil 5.19 : BMC® dersi, subtalar eklem, arkadan görünüm



Copyright © 2021 Bonnie Bainbridg

Şekil 5.20 : BMC® dersi, bilek ayağı ve topuk ayağında tibia- fibula ile olan paralel ve çapraz ilişkisi

5.6.2 Dokunma

Dokunma başkalarıyla ve kendimizle iletişim kurmanın ince ve derin bir yolu olarak dokunulan kişi ile dokunan kişi arasında bilgi akışı sağlar. Bu karşılıklı bir buluşmadır. Dokunarak dinleyebilir, iletişim kurabilir ve başkalarına ve kendimize destek olabiliriz. BMC® yaklaşımında farkındalığı, bilinci, dikkati ve niyeti içeren ellerle yönlendirme bir hareketin bedenselleştirilmesinde sıkça kullanılır. Bedenleşmiş dokunuşla yönlendirme yaptığımızda geçmiş deneyimlerden farklı olarak şimdiki anın algısı devreye girer. Cohen, “dokunurken bilmemeye açık bir yerden başladığımızda, geçmiş deneyimlerimiz süreci yönlendirmek yerine bilgilendirebilir. Dokunmaya

somut, açık bir yerden yaklaştığımızda, farklı katman ve dokuların niteliklerini ve inceliklerini daha kolay ayırt edebiliriz” şeklinde ifade eder.⁷³

5.7 Somatik Farkındalık ve Öğrenme Deneyimi

Asıl zorluk belki öğrenilmesi lazım gelen şeylerin değil, unutulması gereken şeylerin çokluğundan gelir.”⁷⁴

Sinir siteminin harekete yönelik yeni bir deneyimi bedenleştirme ve öğrenme deneyimini BMC® şöyle açıklar. “İç çevremiz (kendimiz) ve dış çevremiz (başkaları ve dünya) hakkındaki bilgileri duyularımız aracılığıyla alırız. Bu bilgiyi nasıl filtrelediğimiz, değiştirdiğimiz, kabul ettiğimiz, reddettiğimiz ve kullandığımız algılama eyleminin bir parçasıdır. Bilgiyi özümsemeyi seçtiğimizde çevremizin o yönüne bağlanırız. Bilgiyi engellediğimizde, o yöne karşı savunma yaparız. Öğrenme, her durumun bağlamına göre bilgiye verdiğimiz tepkileri çeşitlendirdiğimiz süreçtir.”⁷⁵ Öğrenme sürecinde farkındalığın motor bir eylem olduğunu ifade eden BMC beynin vücutta meydana gelen faaliyetleri kaydetme, organize etme, hatırlama ve yönlendirme yoluyla deneyimlediğini açıklar. Otonom ve sinir sistemi tarafından kaydedilen geçmişte inşa edilmiş ama şu anda aynı kaynağa ve ihtiyaca cevap vermeyen yapılar ve kalıpların farkına varmak somatik çalışmalarla mümkün olmaktadır. Kendimizin, bedenimizin nasıl olması gerektiğine dair algımızı yönlendirmeyi bıraktığımızda yeni davranış biçimlerini bedenimize çağırabiliriz.

Bonnie, sinir siteminin bedenleştirilmesi ve yeniden inşası üzerine yaptığı derslerde “Bilincin ağırlığı ve ağırlık bilinci arasındaki fark nedir?” sorusunu şöyle örneklendirir. “Elinize bir kitap, taş ya da farklı bir obje alın. Sessizliği ve etkisini duyumsayın. Ağırlığını bedeninizde hissettiğinizde onu yere bırakın. Şimdi bedeninizde objenin ağırlığının hafızası ve farkındalığı var. İki elinizin arasında nasıl bir fark var? Objeyi tekrar elinize aldığınızda artık o ağırlığı bileceksiniz. Onun deneyimi sizde olacak.” Bonnie öğrenme sürecinde bilmediğini fark etmenin de bir

⁷³ <https://bonniebainbridgecohen.com/account/login?order=494aa21cca98119447f9835636bf481c>

⁷⁴ Hisar, Ş. A. (2012). *Boğaziçi Mehtapları (s. 17)*. İstanbul: YKY

⁷⁵ https://www.bodymindcentering.com/files/an_intro_to_body-mind_centering.pdf

bilme süreci olduğunu, hissetmediğimiz noktada bile bir farkındalık taşıdığımızı vurgular.⁷⁶

BMC® yaklaşımı öğrenme sürecinde beynin sağ ve sol olmak üzere her tarafının vücudun kendi tarafında ortaya çıkan duyuları kaydettiğini yani hücrelerden beyne aynı tarafa doğru ve beyinden vücuttaki karşı taraftaki hücrelere giden ilişkiden bahseder.⁷⁷ Bu ilişkiyi yaş alan bedenlerin sağ ve sol taraflarındaki eşitsizliklerin dengelenmesinde, önceden oluşmuş kronik ağrıların giderilmesinde ve bedeni hizalama çalışmalarında uygulamak mümkündür.

BMC® bunu şöyle örneklendirir: “birisinin beyninin sağ tarafında bir yaralanma varsa ve bu da sol kol ve bacakta hareket kısıtlamalarına neden oluyorsa aşağıdaki süreci inceleyin.

1. Sağ bacak ve kolun hücresel/sıvı farkındalığını açarak, karşı taraftaki etkilenen sol bacak ve kol için destek tabanı olarak beynin yaralı sağ tarafına bilgi gönderin.
2. Beynin hasar görmemiş sol tarafına bilgi göndermek için etkilenen sol bacak ve koldaki hücresel/sıvı farkındalığını açın.
3. Vücudun her iki tarafındaki dokular farkına vardıkça, otomatik olarak hafif, yerel, kasıtsız hareketler ortaya çıkmaya başlayabilir. Bu, kasıtlı hareketin gelişmesinin temelini oluşturur.”⁷⁸

5.8 Yaşlılık ve Hareket Araştırmalarında ‘Beden Zihin Merkezleme®’ Metodunun Uygulanması, Somatik Egzersizler

Yaklaşık haftada 3-4 gün ve 3 saat süren çalışmalarına 12-15 kişi arasında değişen 65 yaş üstü bireyler katıldı. Çalışmayı düzenli takip eden 12 kişi olmakla beraber eklenen ve eksilen katılımcılar da oldu. Çalışmalar ESMEK merkezinde 2021 ve 2022 yılları arasında devam etti. Çalışmalara başlamadan önce katılımcıların tansiyon

⁷⁶https://bonniebainbridgecohen.com/apps/downloads/customers/3557972246609/orders/71126469/order_items/118911228

⁷⁷

https://bonniebainbridgecohen.com/apps/downloads/customers/3557972246609/orders/74764767/order_items/125497655

⁷⁸https://bonniebainbridgecohen.com/apps/downloads/customers/3557972246609/orders/74764767/order_items/125497655

problemleri, omurgada disk kayması, protez vb. gibi herhangi fiziksel bir rahatsızlıkları olup olmadığını sorarak başladım. Çalışma sırasında istedikleri zaman durabileceklerini, ara verebileceklerini ve yapılanları izleyebileceklerini açıkladım. İlk çalışmalarda katılımcıların gelme amaçlarını ve harekete somatik bakışın ne olduğunu konuştuk. Bedendeki alışkanlıkların değişimi ve yeni hareket etme biçimlerinin inşası için verilen yönergeleri az, yavaş ve küçük yapmalarını sıkça hatırlattım. Genellikle birkaç hafta sonra bedenlerindeki değişimin, rahatlamanın ve farkındalığın getirdiği değişiklikleri paylaşmaya başladılar. Özellikle her dersin sonunda hissettiklerini, deneyimlerini ve farkındalıklarının geri bildirimlerini grup içinde konuştuk.

Yaş alan bireylerle yaptığım somatik odaklı bedensel çalışmalarında özellikle yerçekimi, momentum, refleksler, dokunma (mekâna, kendine ve diğerine) ve görme biçimleri (el-göz koordinasyonu) üzerine odaklandım. Bedensel farkındalığın artmasıyla kronik kas ve eklem ağrılarını hafiflettiğini, merkezi eksen çizgisinin doğal aksına doğru düzelmeye başladığını ve bu sayede gelişen denge ve güven olgusunun hareketlilikteki (mobilité) artışa sebep olduğunu gözlemledim.

Yaş alan bedenlerle yapılacak çalışmalarda bazı noktalara dikkat edilmesi önemlidir. Öncelikle herhangi bir eklemden bir problem yaşıyorsa sadece o bölgeye değil tüm bedenin nasıl hizalandığının, hareketin nereden başlatıldığının ve nasıl sıralandığının gözlemlenmesi önemlidir. Simetrik hizalama ve asimetrik postür göz önünde tutulmalıdır. Örnek olarak dizde bir sorun yaşandığında omurgada, ayak bileğinde ve kalçadaki kuvvet çizgilerinin bedende nasıl hizalandığına bakılmalıdır.

5.9 Yaş Alan Bireylerde İrdelenen Bedensel Deformasyonlar⁷⁹

Donuk merkez ve boyun: Sakrum and kranium ilişkisinin kısıtlı kullanımından ortaya çıkan postural bozukluk. Yapılabilecek egzersizler: Sakrum and kranium ilişkisinin serbest bırakılması, el -öz koordinasyonu egzersizleri, dokunma ve elle yönlendirme çalışmaları (bir el başta ya da kuyruk sokumunda beraber yürüme), başı hyoid kemikten hareket ettirmek, ağızsal hareketlere odaklanmak, Feldenkrais kalça saati egzersizi, kürek kemiği mobilitesi için el-kürek kemiği koordinasyonu çalışmaları,

⁷⁹ Bu tariflerin eserde kullanılan koreografik açılımları için bkz s. 95.

başın hareketini burundan başlatmak (burnun ucunda bir kalem olduğunu hayal ederek yere paralel, dairesel vb. çizgiler çizmek).

Asimetrik beden simetrik hareket: Özellikle üst bedende gözlemlediğim bu durumda kolların simetrik hareketi sırasında bedenın asimetrisi. Yapılabilecek egzersizler: Sırt üstü yerde yatarken bedeni tarama egzersizleri, beden düzlemleri üzerine çalışma, Steive Paxton'un "Omurga için materyal" serisinden kuş yürüyüşü egzersizi.⁸⁰

Denge/sizlik: Merkezi eksenin doğal aksının bozulması ve buna bağlı artan postural bozukluklar. Yapılabilecek egzersizler: İki ayak arasında ağırlık aktarımı, ayak egzersizleri, görselleştirme (göz kapalı bedene farklı yönlerden bakma, ayakta ya da sırt üstü uzanırken), yürümeyi yavaşlatmak.

Kontrolsüz kontrollük/ kontrollü kontrolsüzlük: Bir hareketi yaparken gereğinden fazla ya da az efor harcamak. Yapılabilecek egzersizler: Vizualizasyon (yapmadan yapmayı düşünmek), nefes ve hareket koordinasyonuna odaklanmak.

Başlayan hareketin duramaması: Verilen bir hareket serisinde bir hareketi bitirmeden başka bir harekete geçmek. Hareketi sonlandıramamak. Yapılabilecek egzersizler: Jetler üzerine çalışmak, grup olarak aynı anda durup yürümek.

Pivot: Mekanda yer değiştirirken bedenın farklı bir yöne dönüşünde yaşanan zorluklar. Yapılabilecek egzersizler: Reflex çalışmaları (verilen yönün tersine hareket etmek), bakış odaklı yön çalışmaları (bir noktayı görüp aynı yöne yürüme), yön değiştirme (ayakta gözler kapalı her seferinde 90 derece yön değiştirerek 360 derecelik dönüşü tamamlamak).

Bir eylemin işlem sırasının değişmesi: Verilen bir hareket dizgesinin sıralamasının değişmesi. Yapılabilecek egzersizler: Beden hafızasını güçlendirmek için hareketi yapmadan zihinde görselleştirmek.

Köşelilik ve geometri: Bedenın hareket akışının yumuşak ve akışkan olması yerine köşeli ve sert yapılması. Yapılabilecek egzersizler: BMC® omurga öncesi hareketleri, momentum çalışmaları (kolun ağırlığının yer çekimiyle ilişkisi),

⁸⁰ <https://www.materialforthespine.com/>

Multitask: Bir çok hareketi aynı anda yapma çabası. Yapılabilecek egzersizler: Hareketi yaparken hareketi tanımlamak ve isim vermek (Şimdi yürüyorum, sağ elimi yukarı kaldırıyorum, vb. gibi)

Göz-beden koordinasyonu eksikliği: Hareket ederken genellikle bakışın yer düzleminde ya da sabit bir noktada tutulması. Yapılabilecek egzersizler: Merkezi ve periferik bakış, göz-el egzersizleri, Feldenkrais göz, dil egzersizleri.

5.10 Yapılabilecek Egzersizlere Bireysel Örnekler

Bedeni tarama: Sırt üstü yatarak yapılan bu çalışmada gözleri kapalı tutarak başlamak beden imgesinin farkındalığı için önemlidir. Arada gözler açılıp kapanabilir. Bedenin tüm ağırlığının zemin ile temasının yumuşak ve rahat olması için önce nefes alışverişlere odaklanılabilir. Ardından sesli yönlendirme ile tek tek beden bölgeleri adlandırılarak yerde yatan kişinin bu akışı görselleştirmesi istenir. Sağ ayaktan başlanmışsa, sağ diz, sağ kalça ve sol ayak , sol diz ve sol kalça olarak tüm kalçanın görselleştirilmesine kadar ilerlenir. Bu yönlendirmede beden parçalarının zeminle olan ilişkisi, hangi bölgenin yere değdiği, yerden uzaklığı da sorulabilir. Ardından omurgadan yukarı boyuna kadar devam edilir. Devamında sağ el, sağ el bileği, dirsek, omuz ve kürek kemiği ve aynı şekilde diğer tarafın da görselleştirilmesi yapıldıktan sonra kafatasının yerle ilişkisine kadar ilerlenir. Sesli yönlendirmede iki beden parçası arasında kısa bir sessizlik oluşmasına özen gösterilmelidir. Benzer şekilde bedeni tarama çalışması beden bölgelerinin yerden çok ufak (bir kağıt parçası geçecek kadar) kaldırılıp tekrar yere bırakılmasıyla da denenebilir. Bir bölgeyi yerden kaldırırken diğer beden diğer bölgeleriyle etkileşimi gözetilmesi ifade edilebilir. Bir diğer beden imgesi çalışması da ayakta, yerde ya da sandalyede oturarak yapılabilir. Yine gözlerin kapalı olması bedenleştirme ve içselleştirme için önemlidir. Sesli yönlendirme ile kişinin kendisine yukarıdan, sağ, sol ve alt taraftan bakması istenir. Bu deneyimi gözü kapalı yaparken ne gördüğü ve imgeleri sorulabilir. Çalışmanın sonunda seçilen iki beden parçası arasındaki mesafeyi görselleştirmesi istenebilir. Mesela iki ayak, iki el, iki göz, dilin ucu ve göbek deliği, sağ topuk ve sol kürek kemiği vb gibi. Sesli yönlendirmeye bedenin aynı ya da çapraz, alt ya da üst tarafı gözetilerek daha detaylı küçük bölgeler de eklenebilir. Bu çalışmayı bedenin mekanda seçilen herhangi bir noktaya uzaklığının görselleştirilmesi ile tamamlamak mümkündür.

Periferik ve merkezi odak: Ellerin göz ile olan koordinasyonunda iki eli periferik bakış açısında tutarak hareket ettirmek bu ilişkinin farkındalığını güçlendirir. İki elin parmaklarını küçük küçük hareket ettirerek görüş alanında tutulur. İki el göğüs kafesinin önünde birleştğinde ellere bakılır ve tekrar görüş alanında tutarak eller hareket ettirilir. Merkezi bakış ve periferik bakış arasında bu harekete devam edilir. Eller merkezde bulunduğu dinlenebilir ve periferide tekrar hareket edebilir.

El ve göz koordinasyonu: Tai Chi'nin ele bakış egzersizi olan bu çalışmada önce bakış sadece elin içinde tutulur. El mekanda serbest şekilde hareket ettirilirken bakış eli takip eder. İkinci aşamasında el yine serbest hareketini sürdürürken bakış elin arkasında mekanda en uzak alanlara odaklanır. En sonunda isteğe bağlı olarak istenilen zamanda bakış elde ya da elin arkasındaki alanda olabilir. Odağı bedende içeri ya da dışarı mekana açabilen bu çalışma mekanda yer değiştirerek, durarak ya da sandalyede, el yerine bedenin farklı bölgeleri ile denenebilir.

Ayak egzersizleri: BMC® yaklaşımının ayak refleksleri (s.55) göz önünde tutularak ayak tabanının zeminle ilişkisi üzerine farklı çalışmalar yapılabilir. Ayakta ayaklar paralel pozisyonda iken ağırlık ayağın ön tarafı (metatarsallardan) ile ayağın arka tarafı (topuk) arasında dengelenir. Hareket en sonunda küçültülerek durdurulur. Eğer güvenli olduğu düşünülüyorsa gözü kapalı da yapılabilir. Aynı çalışma mekanda yürüyerek, ufak hızlı adımlarla deneyimlenebilir. Yürürken ağırlığı metatarsallara ya da topuk tarafına vererek yürüme, pivot koşu hareketleri denenebilir.

Ayaklarla ilgili gözler kapalı 360 derece dönerek yer değiştirme çalışması da yapılabilir. Her seferinde 90 derece olmak üzere dört seferde tam tur tamamlanır. Saat yönünde dönülüyorsa ağırlık aktarımı için önce sağ ayak yerden kaldırılır, 90 derecelik açı ile yere konur ve sonra sol ayak aynı işlemi tekrarlar. Başlangıçtaki aynı yere gelmek amaçlanır. Hareketi yavaş yapmak önemlidir.

Denge ve ayak ilişkisine örnek olabilecek farklı bir çalışma da iki ayağı sanki bir ip üzerinde yürüyecek şekilde yerleştirmektir. Bir ayağın topuğu diğer ayağın parmaklarına hafifçe dokunabilir. Ortam güvenli ise gözler kapatılır ve denge için ağırlık merkez çizgisine odaklanılır. Bir süre sonra diğer ayak önde olacak şekilde egzersiz tekrar edilir.

Momentum egzersizleri: Bu çalışmada kolların ağırlığını yerçekimine bırakmak önemlidir. Ayakta paralel pozisyonda harekete başlanır. Dizlerin hareketi başlatması ve salınımıyla iki kol paralel şekilde öne ve arkaya doğru hareket eder. Kolun momentumu ile kürek kemiklerinin hareketliliğine ve parmaklarla ilişkisine odaklanılır. Hareket iki kolu sağ ve sol tarafa açarak, biri önde diğeri arkada hareket edecek şekilde deneyimlenebilir. Bu harekettten sonra mekanda yürürken kolların hareketliliği gözlemlenebilir.

Düzlemler ve yönler: Bakışlar yaş alan bedenlerde genellikle yer düzleminde olmaktadır. Bu bakış postural duruşları da etkilemektedir. Yürüme eyleminde bakışın nereye odaklandığının farkındalığının artırılması için önce serbest yer değiştirme yapılır. Devamında yürürken, adım alırken gidilen yönün tersine bakılabilir. Zemine, yukarıya, sağa ya da sola, tek bir kişiye, bir noktaya bakarak mekanda yer değiştirmeler yapılabilir. Ben çalışmaya katılan 65 yaş üstü bireylere bu farkındalığı arttırmak için günlük hayatlarında başka kişilerin yürüyüşlerini de gözlemlemelerini önermiştim.

Refleks egzersizleri: Grup çalışması olarak yapılabilecek bu egzersiz ile hafıza ve reflekslere odaklanılır. Katılımcılarla bir çember oluşturulur. Öne bir adım atılır ve bunun hangi adımla yapıldığı gözlemlenir. Yazma eylemini sağ eliyle yapanlar genellikle sağ ayaklarıyla ilk adımı atmaktadır. Bu sayede bedenin ilk olarak hangi tarafı seçerek eyleme geçtiği gözlemlenir. Çalışmanın devamında yürütücü “sağ, sol, ön ya da arka” kelimelerinden birini söyler. Her kelimeden sonra grup aynı kelimeyi söyler ve söylediği yönün ters tarafına doğru adım atar. (Sağ denilmişse grup sol tarafına adım alır). Yönlendirme hızı farklılaşabilir. Grup çember formundan farklı olarak mekanda serbest bir şekilde de yerleşebilir. Çalışma tek adım almak yerine yürüyerek ya da sandalyede otururken torsonun hareketiyle de denenebilir.

Osteopati balonu : İki el arasına şişirilmiş bir balon alınır. Sandalyede otururken gözler kapalı bir şekilde balonun düşmeyeceği bir sertlikte dokunulur. Tüm parmakların balon ile temas etmesi önemlidir. Nefes alış verişlerin tutma eylemiyle bulunduğu bu çalışmada önce balonun hacmine ve ardından ellerde meydana gelen çok ufak harekete (primary movement) odaklanılır.

Paralel ip : Japon Butoh çalışmasının temelini oluşturduğu bu egzersizde iki kişi yaklaşık bir metre uzunluğunda bir ip tutar. İp baş ve işaret parmaklarıyla kavranır.

İpin gergin ve yere paralel olması gözetilir. Kolun abduksiyon ve adduksiyon hareketleri, seviye değişimi deneyimlenerek mekanda iki kişi yer değiştirir. Ardından bir kişi gözünü kapatır ve aynı çalışma tekrarlanır. Bir süre sonra çiftlerin görevi değiştirilebilir. En sonunda iki kişinin aynı anda gözünü kapatarak egzersizi denemeleri önerilebilir. Bu çalışma sandalyede oturarak da deneyimlenebilir.

ESMEK’deki çalışmalara katılan bireylere sorularım:

- Bu atölyeye katılmaya nasıl karar verdiğiniz?
- Atölyelere hangi sıklıkta katılabildiniz? Neden?
- Bedensel herhangi bir rahatsızlığınız var mıydı? Süreç içerisinde değişiklik gösterdi mi? Evet ise lütfen açıkla mısınız?
- Bu çalışma ile bedene ve harekete bakışınız nasıl değişti? Kendi bedeninizde ne gibi değişiklikler oldu? Yaptığınız işe, günlük hayatınıza nasıl yansımaları oldu?
- Atölyedeki deneyimleri kendi başınıza uygulayabildiniz mi? Hangi sıklıkta? Favori egzersiziniz hangisiydi?
- Bu süreçte yaş alma ile ilgili düşünceleriniz değişti mi, nasıl?
- Bu deneyimi bir cümle ile anlatabilir misiniz?

Katılımcılara atölye sonunda yönelttiğim bu sorularla deneyimlerini yazarak tanımlamalarını ve bu sayede farkındalıklarını arttırmalarını amaçladım. Açıklamalar kısa birkaç cümle ile yapılsa da bireysel deneyimlerin aktarılmasının önemli olduğunu düşündüm. Bu belgelerin gelecekte yapacağım çalışmalar için bir arşiv oluşturmasını da önemsedim. Böylece kendi araştırmalarımın nasıl gelişeceğini gözlemlemek istedim. Çalışmayı organize eden Eskişehir Büyükşehir Belediyesi’ne de bu verileri ilettim.

6. 'HOW TO A SCORE' PROJESİ

Yaş alan bedenlerle deneyimlediğim somatik çalışmalar sırasında Oslo, Norveç temelli koreograf Mia Habib, Janne-Camilla Lyster ile birlikte geliştirdiği How to A Score projesi üzerine çalışmamı teklif etti. Skor antroposen döneminde geleceksizlik tahayyülünü nasıl durduracağımız değil, nasıl başa çıkacağımız noktasından ele alarak, ekolojik keder, kültürel panik ve çöküş hissi üzerine odaklanır. Projeye davet edilen altı koreograf, farklı coğrafi konumlarında bir araya geldikleri toplulukla yakın etkileşim içinde sololarını geliştirir. Skor önce yerel halka açık bir sunumun yapılmasını, ardından tüm soloların bir araya gelerek sahne formatına uyarlanmasını amaçlar.

Süreç ve performans skorlarından oluşan önerme, sanatçıların topluluk kavramına Haapoja'nın geleceksizliğin üç yöntemi olarak ifade ettiği "melankoli, aldatmaca ve teslimiyet"⁸¹ yaklaşımları üzerinden incelemesini öngörür. Haapoja makalesinde Lars von Trier'in Melacholia filmi örneklenirerek, depresyonun geleceğin yıkımını deneyimleme biçimimiz olduğunu anlatır. Melankoliyi "dünya kapanır ve başkalarının acısının farkındalığı-politik eylem için gerekli bir bileşen- zihnin manzarasını orman yangını gibi yutan anlam yokluğunun gölgesinde kalır. Dünyanın sonu tüm anlamı yok eder. Herhangi bir türden bir geleceğin ortaya çıkması için bir olasılık koşulu olması gerekir" şeklinde ifade eder ve geleceksizlikteki umutsuzluğun ancak bir başkasının özlemine ve korkusuna bakmak olabileceğini vurgular. Haapoja, aldatmaca üzerine yazdıklarında "herkes için eşit derecede erişilebilir bir potansiyel olarak gelecek kavramı, en başından beri bir aldatmaca gibi görünüyor"⁸² yaklaşımında bizi birlikteliğe dahil etmeyen bir gelecek olgusundan bahseder. Ölüm korkusunun kolektif doğasına işaret ederek yok oluşun trajedisinde toprağa ve yok olma

Teslimiyeti bir vazgeçme biçimi değil, bir mücadele alanı olarak görmeyi, geleceğin değil aciz bırakan ve izole eden geleceksizliğin farklı kayıtlarını incelemeyi önerir.

⁸¹ <https://www.terikehaapoja.net/three-modalities-of-futurelessness/>

⁸² <https://www.terikehaapoja.net/three-modalities-of-futurelessness/>

Arzunun, hayalin ve eşitliğin var olduğu daha anlamlı bir geleceğin inşasında adil bir şimdiki zamana odaklanır.

Skor koreografik bakış açısının topluluğu bir araya getiren bileşenlerine işaret ederek, “birey olarak sormak, çift olarak sormak, grup olarak sormak, vatandaş olarak sormak, insanlık olarak sormak, halk olarak sormak, elit olarak sormak, zalim olarak sormak, ezilen olarak sormak, dansçı olarak sormak, beden olarak sormak, sesle sormak, sessizlikle sormak, hareketlerle sormak, sessizlikle sormak, kükreyerek sormak, kendimiz aracılığıyla sormak, birbirimiz aracılığıyla sormak, diğeri aracılığıyla sormak, ölümümüz aracılığıyla sormak” nasıl mümkün olabilir ve “nasıl konuşulur, nasıl tanışılır, nasıl inşa edilir, nasıl sevilir, nasıl protesto edilir, nasıl yaşanır, nasıl ölünür” sorularına cevap aramaktadır.

Birbirine paralel kaynak oluşturması planlanan süreç ve performans skorlarını içeren How to A Score projesi “performans bir pratiktir ve pratik bir performanstır” şeklindeki yaklaşımında her sanatçının kendi topluluğuyla deneyimlediği hiyerarşik olmayan düzenin koreografik yansımalarını ele alır. Skor, koreografin icra edeceği solo eseriyle topluluğun sesi ve aktarıcısı olmasını önemser.

Süreç skoru, her sanatçının kendi yönelimine destek olmak için göç eden mekanlara, nesneleri, mekânı ve bedenleri çağırmaya odaklanır. Bir diğeriyle beraber nefes alma olgusuyla sevgi, ağıt, ölüm ve uyanış bedenlerini davet eder ve sorgular. Süreç skoru antroposenle ilişkilendirdiği Nancy’nin inopine (beklenmedik, ani) “hakkında bir fikrimiz veya yargımız olmayan, henüz hayal etmediğimiz şey”⁸³ olarak ifade ettiği kavrama dikkat çeker.

Proje skoru ise, bir toplulukla ilişki içinde var olan bir performans sergilenmesini içerir. Performans skoru süreç skoruyla ilişkilenererek performans haritasında içgüdüsel inşaatın, oluş olgusunun, dans ritüelinin, aracı olma deneyiminin ve hikâye anlatıcılığının kullanılmasını önerir. Proje koreografin hem topluluk içindeki bireylerle hem de konu ile ilgili sivil aktörler, yerel politikacılar ve akademisyenlerle süreç içinde düzenli buluşmalar yapmasını skora dahil eder.

How to A Score’u solo performansın inşasının bedeninin içinde birçok bedeni barındıran bir “kitlese solo” olasılığını barındırabilmesini önemser. Solo beden aracı ve taşıyıcı

⁸³ Nancy, J. L. ve Ricco, J. P. (2015). *Art in The Anthropocene* (s. 89). London: Open Humanities Press.

olarak başka bedenlerin, mekanların ve zamanların karşılaşmasının izlerini taşıyabileceğini vurgular.

Ben bu çerçevede 65 yaş üstü bireylerle geleceksizlik ve topluluk olgusunu skorun yönergeleri doğrultusunda ele alırken, skorun var olan yapısını takip etmekle beraber skoru kendi deneyimlerim ve karşılaştığım zorluklar doğrultusunda değiştirdim. How to A Score projesinde yaş alan bireylerle tahayyül edilemeyen gelecek, ekoloji, hafıza ve miras bırakılan gelecek gibi kavramları ele alarak “yaşlılık bir topluluk algısı olabilir mi, bir toplum bedeni nasıl inşa eder, bedende topluluk hissi nasıl oluşur, topluluk ritmini nasıl dengeler ve bu ritim bedene nasıl yansır” gibi sorular üzerine yoğunlaştım. Antroposende gezegenin hızlandırılmış ölümüne, yaş alan bedenin ve benliğin ölüm kaygısıyla şekillenen sürecinden bakmak geleceksizlik algımızı değiştirebilir mi sorusuna topluluk deneyiminden cevaplar aramaya çalıştım.

65 yaş üstü bireylerle yaptığım buluşmaları bir paylaşım ve iyileşme alanı olarak görmeye çalışarak bu toplulukta hiyerarşik olmayan, eşit bir düzeni korumaya dikkat ettim. Beraber bir yapıyı inşa etmenin değerini, topluluğa sahip çıkma bilincini, aidiyetlik hissini, topluluğun bedeninde güven ve teslimiyetle değişimin mümkün olabileceğine tanıklık ettim. Bireysel deneyimler kadar topluluğun kolektif deneyiminin de paylaşıldığı somatik çalışmalar sadece fiziksel ve zihinsel iyi hissetme deneyimin ötesinde yaşlılık algısının toplumsal karşılığının sorgulandığı bir skor çalışmasıydı. Nancy, “tekil öncelikle her biri ve dolayısıyla diğerleriyle birlikte ve diğerleri arasındadır. Tekil çoğuldur”⁸⁴ ifadesinde kolektif bilincin oluşmasında bireyin özgürlüğünün birlikte var olma deneyimiyle ilişkisinin önemini vurgular.⁸⁵

6.1 “How to A Score” Çalışmasının Yaş Alan Bireylerle Deneyimlenmesi

Bu çerçevede 65 yaş üstü bireylerle Eylül 2021 yılında skoru çalışmaya başladım. Önceden somatik hareket araştırmaları çerçevesinde bir araya gelen grup ile haftada 3-4 gün üçer saat skorun süreç akışını takip ettim. Katılımcılarla beraber yaptığım araştırmalar bedensel ön hazırlık ve skorla ilişkilenen doğaçlama çalışmaları olmak üzere iki bölümden oluşuyordu. Daha önceden benzer bir deneyimle ilişkisi olmayan

⁸⁴ Nancy, J. L. (2000). *Being Singular Plural*. California: Stanford University Press.

⁸⁵Mia Habib’in How to A Score projesinin detaylarına <https://miahabibproductions.com/article/How%20to.%20A%20Score> linkinden ulaşabilirsiniz.

bu gruba koreografik araçları kullanarak bedenle ve hareketle düşünme, önerme ve ilişkilendirme biçimlerini açıklamak için farklı yazma, çizim tekniklerini kullandım. Özellikle yaş alan bireylerin Covid-19 pandemisi zamanında bir araya gelmek, ortak bir çalışmasının parçası olması ESMEK merkezinin açık havadaki parkında mümkün olabildi. Araştırmaların büyük çoğunluğunu açık havada tamamladık.



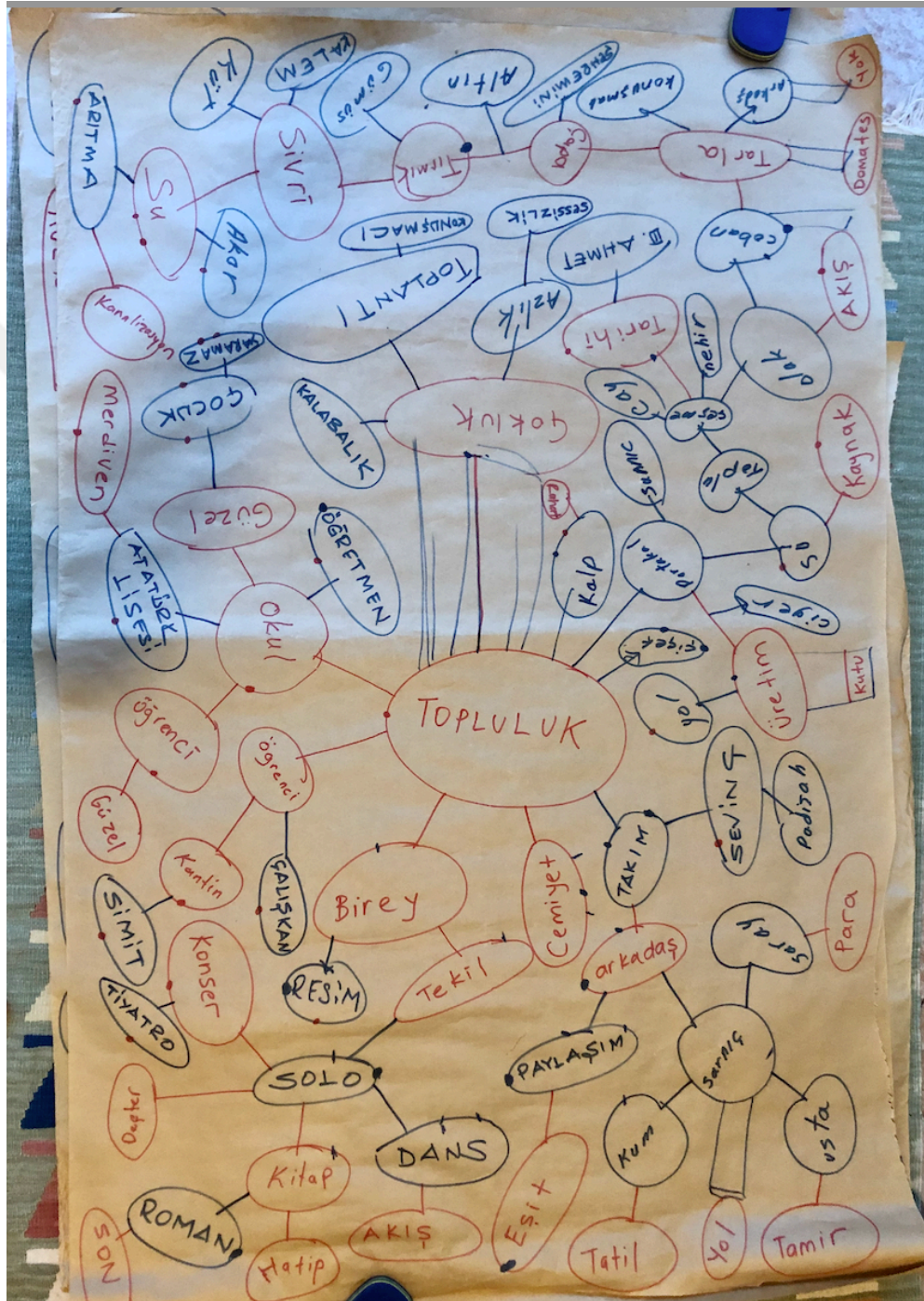
Şekil 6.1 : Esmek Aktif Yaşlanma Atölyesi, Eskişehir



Şekil 6.2 : Esmek Aktif Yaşlanma Atölyesi, Eskişehir

Buluşmanın birinci haftası katılımcılarla topluluk, gelecek, ekoloji ve yaşlılık vb. kavramlarını daha detaylı araştırmak için Taldans'ın Julie Nioche ile ortak projesi “Hassas bir coğrafyanın ritüelleri” projesinde kullandığımız bir çalışmayı kullandım.

Grup ile kelime ağı oluşturmak ve bu ağın merkezden çeperlere yayılan ilişkiselliğini deneyimledik. Kolektif bir eylem olan çalışma, merkeze yazılan kelimeden ilk çağrışım yapan kelimeyi yazarak çoğalan bir ağa dönüştü. Böylece bireysel ve kolektif olarak farklı kelimelerden yeni metinler oluşturduk. Yazma eylemi tamamlanınca ortaya çıkan kelime havuzundan birbirine bağlı kelimeleri takip ederek okuduk.



Şekil 6.3 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, ESMEK, Eskişehir



Şekil 6.4 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, ESMEK, Eskişehir



Şekil 6.5 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, ESMEK, Eskişehir

How to A Score önermesinin ilk haftasındaki çalışmada “sezgisel inşaatı” önce kelimelerle ardından katılımcıların getirdiği hafıza objeleri deneyimledik. Objeleri kelimeler gibi birbirileriyle ilişkilendirerek kolektif bir ağ-anıt tasarladık. Objelerin

yeni imgeler oluşturması için ortadaki yapıya konulan her obje farklı bir şekilde isimlendirildi. Oluşturulan bu yapıya hafıza objelerini teker teker çıkartarak ya da ekleyerek yeni okuma biçimlerini deneyimledik.



şekil 6.6 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara rnekler, ESMEK, Eskişehir

Kolektif anıtın farklı bir şekilde inşasını bedenleri dahil ederek deneyimledik. Ortak yapıya bedensel müdahaleler yaparak bu anıtın isminin ne olabileceği ve ne için yapılabileceğini hayal ettik.

Bir jesti (gestus) nasıl adlandırırız ve bir imgeyi nasıl bedenleştirebiliriz sorularına jestlerle yaptığımız egzersizlerle cevap aradık. Serpme, atma, toplama ve bırakma vb. gibi gündelik jestleri, ardışık eylemlerle ve farklı kompozisyonlarla deneyimledik.



şekil 6.7 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara rnekler, ESMEK, Eskişehir

Ekoloji, geleceksizlik, yaşıllık üzerine yazı ağı ile oluşturduğumuz metinlerden çıkan bazı ifadeler:

Durduğum yerde duramazdım şimdi yürümeyi unuttum.

Teknoloji hafızayı öldürüyor, kendi telefonumu bile hatırlayamıyorum.

Çiçekler neden kokar?

Şehircilik köy yaşamını unutturdu.

Yemek tarifi kitaplarımı artık kullanmıyorum.

Eskiden kendi yaptığımız şeyleri hediye ederdik.

Dedenizden ülkeyi bu şekilde mi aldınız!

Gelecekte daha yalnız olacağız. Bakım evleri dolacak.

Yaşlı olan evde bereket olur.

Eşimden birkaç gün önce öleyim.

Ağaçlar içime geliyor. Nefesime geliyor.

Büyüdüm.

Kendimi yerdeki çiçek gibi hissedirim. Bazen de bulutlara çıkarım.

Aynı hafta katılımcılara topluluğumuz ile ilgili kısa soru-cevap çizelgesi oluşturdum.

Sorular ve verilen bazı cevaplar şöyleydi: (C: Farklı kişilerin cevapları bir arada yazılmıştır.)

1. Bu topluluğun adı ne olurdu?

C: Barış, beyaz saçlılar.

2. Kimler katılırdı ve üyeleri kimler olurdu?

C: Halk, emekliler, öğretmenler.

3. Bir renk olsaydı ne olurdu?

C: Beyaz.

4. Nasıl bir sesi olurdu?

C: Sakin bir ses, tok bir ses, Türk sanat müziği, bas bir ses.

5. Nasıl bir yol olurdu?

C: Uzun bir yol, taşlı bir yol, yukarıdan aşağıya giden bir yol, engebeli bir yol.

6. Nerede bir araya gelirlerdi?

C: Şehir merkezinde, meydanda, kırılık alanda.

7. Amacı ne olurdu?

C: Sorun çözmek, yaşam için yeni icatlar yapmak.

8. Katılımcıların yaşı ne olurdu?

C: Orta yaş, çocukluk zamanı.

9. Karakteri ne olurdu?

C: Sert, duygusal, hüzünlü.

İlk haftanın sonunda topluluktaki kişilerin kendilerini kısaca tanıtmaları ve çalışmanın başında kendi beden algılarının kaydını tutmak için ellerinin bir dakikalık videosunu çekmek istediğimi söyledim. O zamana kadar ellerini nasıl kullandıklarını, meslekleri ve bedenleri arasında nasıl bir ilişki olduğunu ve yaşlılık algılarını sordum. Videoya <https://vimeo.com/943214591> linkinden ulaşabilirsiniz. (Şifre: eller)

İlk hafta yazma ve hareketle düşünme deneyimine ek olarak kendi beden haritalarını çizmelerini istedim. Milena Gilabert'in bana verdiği insan bedeninin dış konturlarının silikçe çizili olduğu bu desene kendi beden algılarını çizmelerini istedim. İlk ortaya çıkanlar bedenın konturlarını belirginleştirmek, sıkışmış hissedilen bölgeleri işaretlemek ve daha çok bedende var olan ağrıları belirtmek için yapılan çizimlerdi.



Şekil 6.8 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, ESMEK, Eskişehir

İkinci hafta “olma (becoming), yönlendirme (channeling) ve dans” kavramlarına odaklanan skorun “sevgi, ağıt, ölüm ve uyanış bedenleri” kavramları üzerine çalıştık. Topluluktaki katılımcılarından doğaçlamalara daha rahat katılabilmeleri için ara yüz olarak işlev görebilecek maskeler tasarlamalarını istedim. Bunun için önceden tanıdığım sanatçı Güneş Terkol’u çevrimiçi buluşmaya davet ettim. Terkol, katılımcılara kendilerini hayal ettikleri karakterlere dönüştürecek maskeler yapmalarını önerdi. Kendi tasarladıkları ve inşa ettikleri maskelerle bu karakterler ne söylerdi, nasıl bir postürü olurdu, nasıl hareket ederdi üzerine doğaçlama çalışmaları yaptık. Bu ara yüzlerin bedenleri daha özgürleştirdiğini, beden imgelerini ve beden algılarını değiştirdiğini gözlemledim.



Şekil 6.9 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, ESMEK, Eskişehir



Şekil 6.10 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, ESMEK, Eskişehir

Aynı süreçte sevgi, ağıt, ölüm ve uyanış bedenleri üzerine çalışmak için buluşmaları ESMEK'den Eskişehir Kent Ormanları'na taşımaya karar verdim. Eskişehir Büyükşehir Belediyesi'nin desteğiyle katılımcıların orman alanına gidiş gelişlerini sağlayabildik. Grup olarak bedensel ön çalışmaların ardından seçtiğimiz konuya göre ikili olarak ormanda yürüme çalışmaları yaptık. İki kişiden birinin hiç konuşmadan elleriyle diğer kişiyi yönlendirdiği, gidilecek yönü seçtiği ve bazı durumlarda harekete ve duraklamaya davet ettiği yürüme eyleminde yönlendirilen kişi sürekli konuşmakla yükümlüydü. Bedensel ortaklığın monolog bir diyaloga dönüşmesiyle her seferinde farklı biriyle eşleşen çiftler, ormanda yürüme deneyimleri sonrasında Fransızca'da

“écriture automatique”⁸⁶ olarak da bilinen Dadaist otomatik yazı çalışmasını yaptı. Bilinçli bir fikre sahip olmadan yapılan yazma deneyimiyle, serbest akışa izin vermek, spontanlık ve bilinçaltının ifadesinde bedenin yazma eylemiyle ilişkisini özgürleştirmeyi amaçladım. Yazma eylemiyle zihni serbest bırakmak hareket etme biçimlerini absürd ve mantığın önceliği oluşturmadığı bir deneyime dönüştürdü.



Şekil 6.11 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Kent Ormanları, Eskişehir

Katılımcılar sevgi, ağıt ve uyanış bedeni üzerine yazarken ilk başta ölüm bedeni üzerine yazmak istemediler. Bunun üzerine önceden çizim yaptıkları beden haritalarına yazmalarını istedim. Ölüm bedenini ekolojiyle ilişkilendirebileceklerini belirttim. Ağıt bedeni üzerine çalışırken ağaçlarla kontak ve ağırlık aktarımı yaptık. Uyanış bedeninde skorun yeni başlangıçlar, altıncı his, sağ görü olarak tanımladığı yaklaşımıyla “dışarı atmak, çağırmak, aktarmak, dönüştürmek” üzerine doğaçlamalar yaptık. Bütün bu çalışmalara maskeleri de dahil ettik. Kişisel hikayelerden yola çıkarak doğaçlamalar yaptık. Bu süreçten sonra beden imgelerinin farklılaşması ve

⁸⁶<https://www.tate.org.uk/research/tate-papers/18/becoming-machine-surrealist-automatism-and-some-contemporary-instances>

çoğalmasıyla birlikte skorun sezgisel inşaat olarak önerdiği yaklaşımı kendi topluluğumuz için ormanda kolektif bir anıt yapma fikriyle birleştirdik. Bu anıtın ismi ne olurdu ve ne için yapılmış olurdu sorularına cevaplar aradık.

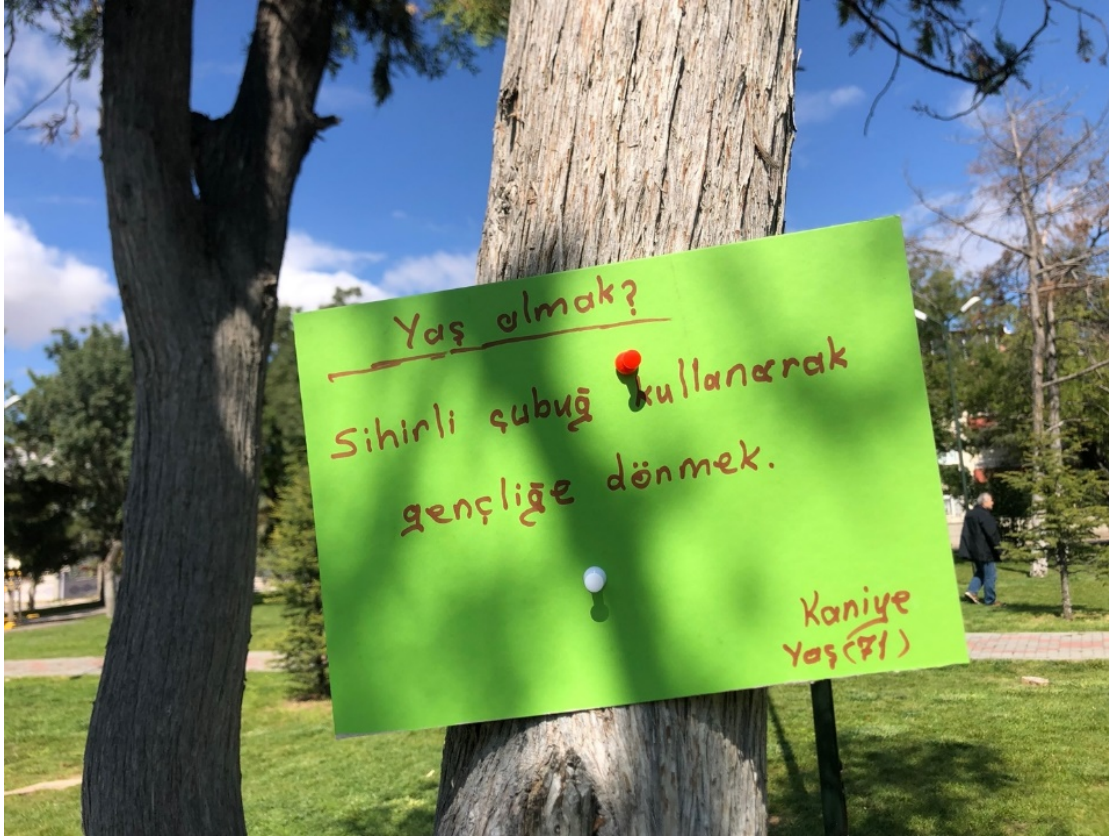
Bir nesneyi elimize alıp onun ağırlığını, dokusunu ve şeklini duyumsamaya çalıştık. Ormanda bulduğumuz taşları kullanarak, ağırlığının beden hafızası ile ilişkisine odaklandık. Hafıza üzerine çalışmanın bir diğer odağı bedende çocukluğa dair ne hatırlıyorsunuz sorusuna verilen cevaplardı. Cevapların çoğu oyun, serbestlik, izin verme, haz ve risk alma deneyimleri üzerineydi.



Şekil 6.12 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Kent Ormanları, Eskişehir

Skorun 3. haftasında süreçte ortaya çıkan paralellikler, beklenmedik bağlantılar, ağlar ve yapıların görünür kılınmasını için haritalama metodunu kullandık. Koreografin aciliyetini ortaya çıkarmayı amaçlayan haritalama yöntemini, topluluğun verilen sorulara geri dönüşlerini küçük kartlara yazdığı cevaplar üzerinden ele aldık. Katılımcılardan çalışmalardan hafızalarında kalan deneyimlerini, farkındalıklarını ve topluluk algılarını kartlara yazmalarını istedim. Yazılan bireysel cevaplardan kolektif bir harita oluşturması için her bir kart-cevap bloğunu kendi içinde birbiriyle ilişkilendirerek bir masa üzerine yerleştirdik.

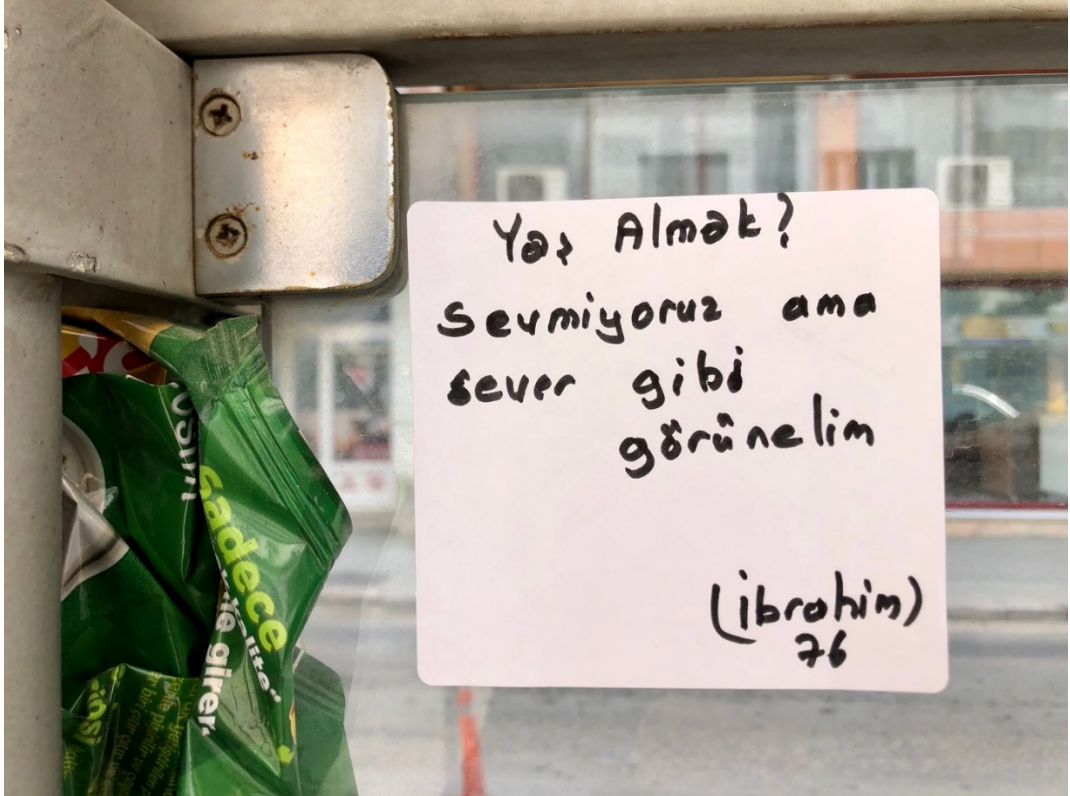
65 yaş üstü bireylerle beraber deneyimlediğim bu skor denemesi sonucunda kolektif bir eylem olarak ne yapabiliriz sorusuna karşılık kamusal alanlara, parklara, otobüs ve tramvay duraklarına “Yaş almak nedir” sorusunun cevaplarını yerleştirmeyi önerdim. Bu fikri katılımcılara önerdiğimde bu eylemi emekli bireylerin vakitlerini geçirdiği parklarda yapmak istediler. Her gün farklı cevapları kamusal alanlara yerleştirdik. Eskişehir Büyükşehir Belediyesi’nin bu yerleştirme için şehirdeki LED ekranları da kullanabileceğimiz önermesi grubu ayrıca heyecanlandırdı. Bu yerleştirmeyi daha çok cevabın birikmesi için başka bir tarihe erteledik.



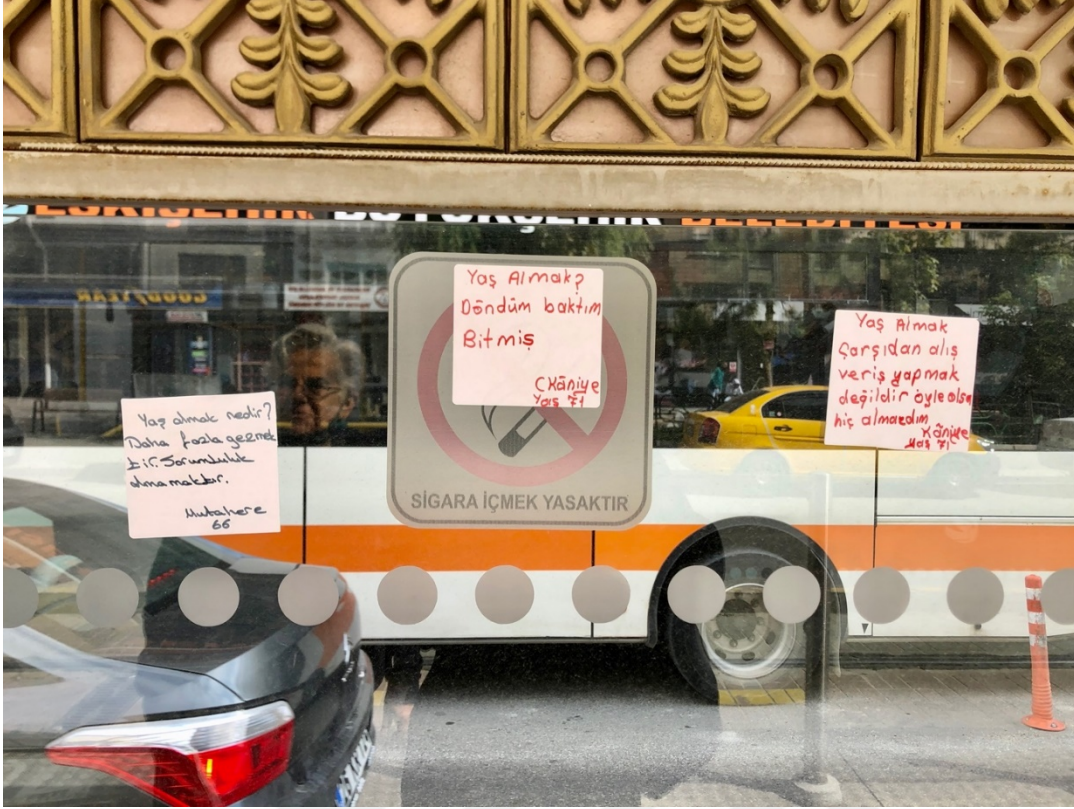
Şekil 6.13 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Eskişehir



Şekil 6.14 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Eskişehir



Şekil 6.15 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Eskişehir



Şekil 6.16 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Eskişehir

6.1.1 “Yaş Almak Nedir?” Sorusuna Verilen Cevaplar

ESMEK katılımcılarının cevapları: (Eylül 2021)

Ne kadar yaşlı olsak da genciz.

İlkbahar gençlik sonbahar yaşlılık.

Her ölüm gençtir.

Bu yaşı boşuna yaşamadık.

Ne varsa eski topraklarda var.

Yaşlıların tecrübelerinden faydalanabiliriz.

Siz de bir gün bizim durağa geleceksiniz.

Her yaştan bir güzelliği var.

Yaşlanmak yolun sonu değil.

Gençler yaşlılığı nasıl görüyorsunuz?

İnzivaya çekilmemek.

Yaş almak yaşlanmak değil.

Korana virüsünün bizi toplumdan uzaklaştırması.

Davet etmiyoruz ama yine geliyorsun.

Hayatın içinde yoğrulmak.

Yere sağlam basmak.

Tecrübe sadece yaş alanlara mahsus mudur?

Yaşı kabullenmek mi?

Bizden büyüklerin yaş almasını kabul ederken kendimizi genç hissetmek.

Yaşlılık bababank olmak.

Koronanın bizi gençlerden ayırması.

Dünya telaşından vazgeçmek.

Önceliklerimizin değişmesi.

Gönlümün yaşındayım.

Her gün ömürden bir yaprak düşer.

Tecrübelerimizi başkalarına aktarmak. Gençler pek sormuyor ama...

Bedenimi gençliğimde daha iyi koruyabilirdim.

Yaşlanmadığım için yaşlılığı bilemiyorum.

Frene Basmak.

Yaşlılıkta da hayaller bitmez.

Kavak yellerinin esmemesi.

Duyu organlarının bedeni terk etmesi.

Beklemiyorduk ama gelecek içimize sindirelim.

Sevmiyoruz ama sever gibi görünelim.

Çevreden itibar görmekt.

Almayacağım ama zorla veriyorlar.

Yaşlılık gençliğe benzemiyor.

Gençleri yetiştiren bizleriz.

Biz yaşlansak da bedenimiz yaşılanmıyor.

Eski yaşamımıza devam etmek istiyoruz ama bedenimiz müsaade etmiyor. (Kemal 75)

Dizler ağrımaya başlayınca öbür taraf göründü mü acaba?

Hayal biterse hayat biter.

İnsan bir makinadır, bakıma ihtiyaç vardır.

Şimdi gençlik hayallerimle yaşıyorum.

Bir zamanlar bende gençtim.

Özgürlük, İzin almamak.

Acaba bedenim bu özgürlüğü takip edebiliyor mu?

Daha fazla gezmek.

Daha hiçbir şey anlayamadık, müsaade edin?

Sihirli çubuğu kullanarak gençliğe geri dönmek.

Hey gidi gençlik.

70 yolun yarısı.

Gönüller ölmez.

Ne mutlu yaşlıym diyene.

Çok çabuk gidiyorsun, yetişemiyorum.

Umudumuzu yitirmeyelim.

Döndüm, baktım bitmiş.

Bir rüyaydı uyandım yaş olmuş 71.

Çarşıdan alışveriş yapmak değildir, öyle olsa hiç almazdım.

Zamanını boş geçirmemek.

Torunlarla vakit geçirmek.

Kendine daha çok önem vermek.

Biz yaşlı değiliz.

Büyümek.

En güzel hediye yaş almak.

Yine yeniden her yaş gününde doğmak.

Yaşınla mutlu yaşamak.

Herkesin geçeceği koridorda yürümektir.

Anonim yazılanlar:

Kime yaşlı diyoruz?

Beynimizin kapasitesi yaşlılıkta doluyor mu boşalıyor mu?

Yaş kemale eriyor mu?

Her yaş güzeldir! Acaba kendimizi avutuyor muyuz?

Enerjimi eskisi gibi depolayamıyorum. Akü şarj etmiyor.

Sağlıklı olursak her yaş güzel.

İlerlemek, yaş almak yüzden ilerisini görmek

Beden olarak yapının ağırlaşması, zihnin olgunlaşması, tecrübe.

Eskimek.

Daha aza gereksinim duymak.

Yeniye daha çok ihtiyaç hissetmek, çağın gerisinde kalmak, yarıştan kopmak, bitirememek.

Ruhumun hissettikleri.

Biyolojik değişim.

Sorumlulukların atması.

Hayata karşı bakışımızın değişmesi.

Her anını sorgulamak.

Bedeninizin zorlanması.

İnsanlığı fark etmek.

Yaşam ve teknolojinin değiştiğini görmek.

Bazen olgunlaşıyor gibi hissetmek itiyorum ama korkuyorum yaş almaktan.

Bedenime iyi bakmamaktan ve yavaşlamaktan korkuyorum.

Yaş almanın benim için en ilginç kısmı kendimin farklı versiyonları ile tanışmak.

Hareket kısıtlılığı.

Yaşam enerjisi ile ilgili.

Multiplie Dance Festival Trondheim festivali katılımcılarının cevapları (2022):

Yaşam ve ölüm döngüsünün/çemberinin parçası olmak.

Yere, toprağa, toprağa yakınlaşmak.

Kaçınılmaz.

Aynı anda ne kadarını hatırlayabiliyoruz?

Değişiyorum ama değişmiyorum.

Hikayelerin derinleşmesi.

Daha fazla insanın benim bir parçam olması.

Bakım.

Olmak.

Macera.

Yalnız olmadığında bile yalnız kalmak.

Yaşlanmak bahardır. Başkalarının gençleştiğini görmek.

Zamanın fiziksel tezahürü.

Bilgelik.

Kendin olmak.

Yüksek aktiviteli bir yaşamın ardından yavaş yavaş bir ivme kaybının başlaması.

Geriye bakmak.

Yavaşlamaktır.

Dönüşümdür ve çözülmektir.

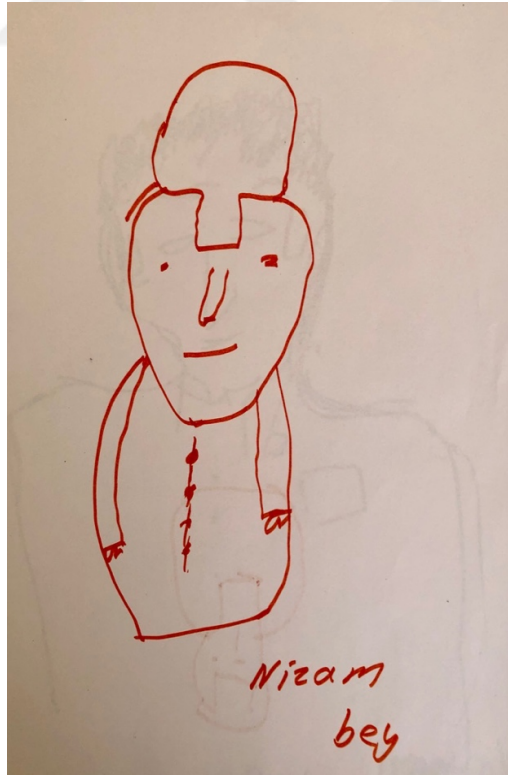
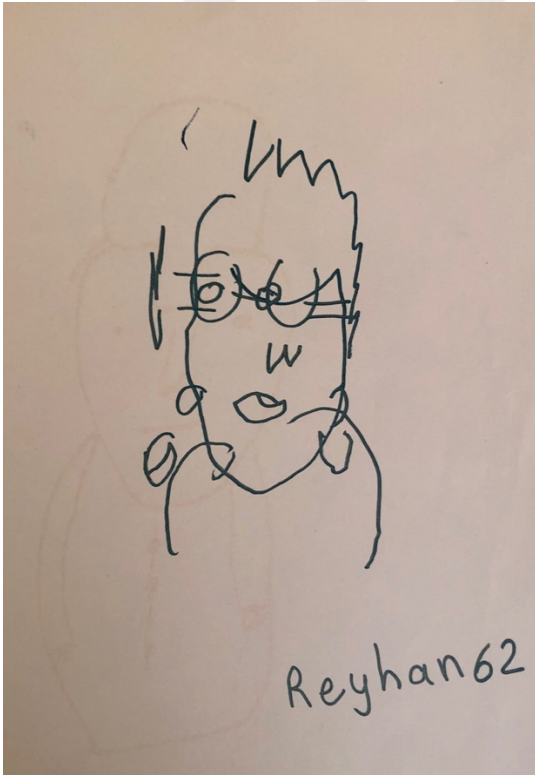
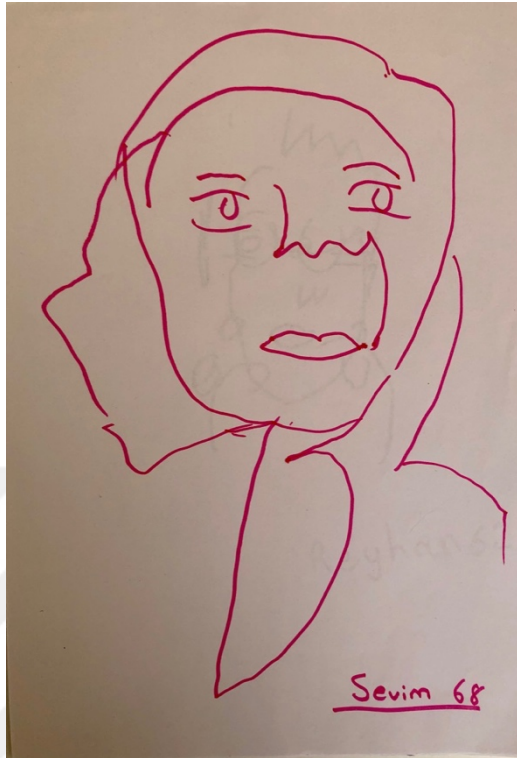
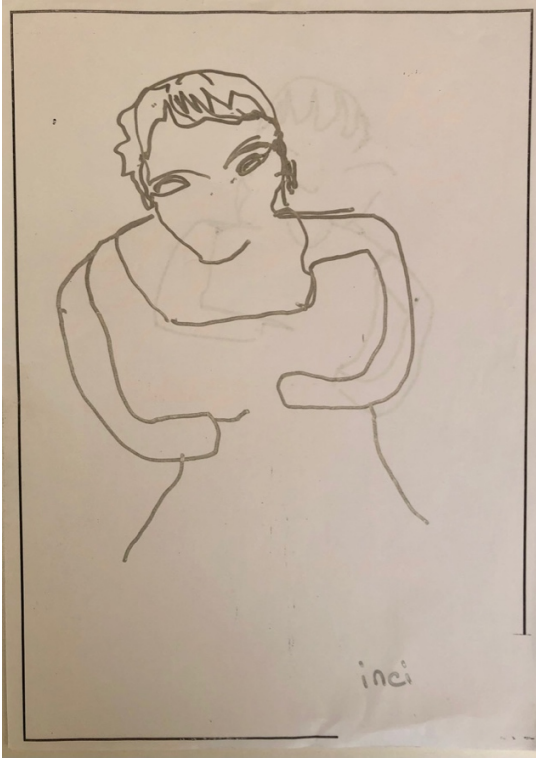
Yaşlanma sandığımızdan daha hızlı.

Antroposende birini gözetmek, birlikte gözetmek kavramlarını koreografik bakış açısıyla toplum odaklı sanat pratikleri içerisinde ele alarak katılımcıları kolektif bir eylemin parçası kılmak, aynı zamanda toplumun yaşlılık algısını da gözlemleyebildiğimiz bir araştırma olmasını amaçladım. Tüm çalışmanın sonunda katılımcılardan beden haritalarını yeniden çizmelerini istedim. Ortaya çıkan sonuçlar ilkinden oldukça farklıydı. Çizimler, ağrılar ve bedensel şikayetlerin temsilinden uzaklaştı ve metaforların, hayal gücünün beden imgesini farklı katmanlara dönüştürdüğü, renklerin beden konturlarını neredeyse yok ettiği desenlere dönüştü.

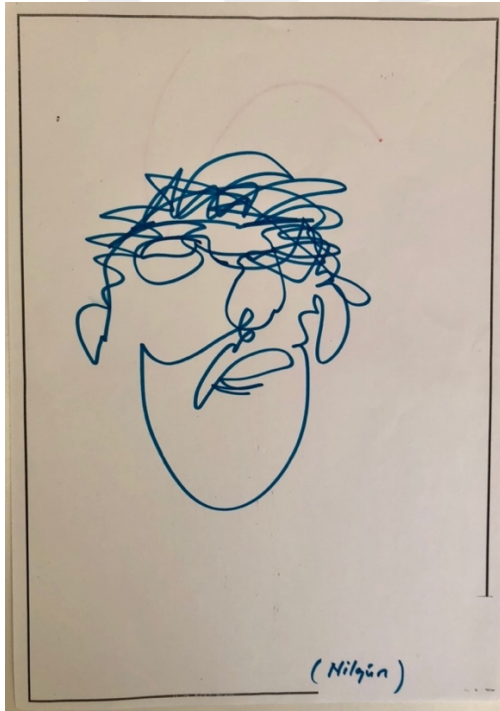
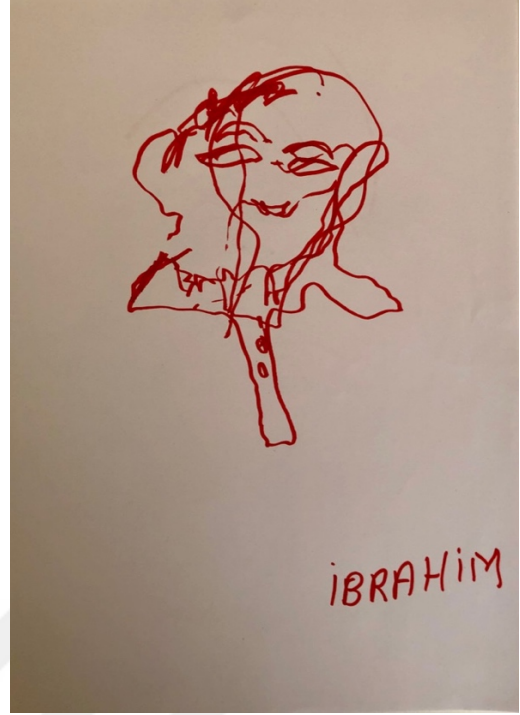


Şekil 6.17 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Eskişehir

How to A Score projesini çalıştığım katılımcıların kağıda bakmadan ve ellerini kaldırmadan birbirlerini çizdiği portrelerden bazıları:



Şekil 6.18 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Eskişehir



Şekil 6.19 : Koreografik araştırma sürecindeki çalışmalara örnekler, Eskişehir



7. SOLO KOREOGRAFİSİ: LIKE A ROLLING STONE / YUVARLANAN TAŞ GİBİ

7.1 Çalışma ve Üretim Metodu

Toprak bedeni toza çevirmeden önce acaba beden nerelerde dolaştı, bekledi, çözüldü?

How to A Score projesinde daha önceden bir araya gelmemiş bireylerle topluluk oluşturma deneyimi sonrası solo koreografisinin provalarına başladım. Elimde bu deneyim sürecinden kalan birçok yazılı, görsel, ses ve video malzemesi vardı. Bu materyallerle ne yapacağımı düşünürken dramaturji desteği için ilk provalara Eylül Fidan Akıncı'yı davet ettim. Eskişehir'e geldiğinde bütün bu malzemeleri bir kenara bırakıp bu süreçten bende kalanları, bedenimin hafızasını ve tanıklıklarını geri çağırmanımı istedi. Ben de böylece daha önceden çok kullanmadığım bir metodolojiye odaklandım. Günlük olarak yaptığım doğaçlama serilerini yaklaşık iki ay sürdürdüm. Çalışmaların bir kısmını ormanda bir kısmını stüdyoda tamamladım. Provalarda çektiğim video kayıtlarını bu süre içinde izlemedim. Hafızamın bedenime taşıdığı yaş almış bedenlerin var oluşlarına ve dönüşümlerine odaklandım. Yaş alan bedenlerin bende biriken katmanlarına ve yaş alan bedenimin nerede durduğuna bakmaya çalıştım. Doğaçlamalardan ortaya çıkan malzemeler topluluğun bireylerinin oluş ve davranış biçimlerinin bedenimdeki karşılıklarıydı.

Provalar sırasında, bir topluluğun bedeni nasıl taşınabilir, topluluğun yapısı nedir, farklı bedenler tek bir bedende bir araya gelebilir mi, teslimiyet duygusu nasıl bedenleştirilebilir, hikâye anlatıcılığı kurgusal bir yapıya dönüşmeden belgeselci bir yaklaşımla nasıl aktarılabilir sorularının koreografik karşılıklarına odaklandım. Hareketin kısıtlandığı, zorlandığı ve azaldığı bedenlerde hareketin olanaklarını ve potansiyellerini araştırdım. Sıkışmış potansiyeller, kabul görmüş kalıplar nasıl değiştirilebilir ve dönüştürülebilirdi. Değiştirilemese bile ne öğretebilirdi. Neye aracı olabilirdi?

Skor / yapı sürecinde gözlemlediğim yaş alan bedenlerin kaygı ve son duygusu ile teslimiyeti ve bütünlük hissi üzerine doğaçlamalar yaparken alışkanlıkların ve yapma

biçimlerinin kırılmasının olanaklarının kendi bedenimdeki yansımalarını gözlemledim. Doğalamalarda Akıncı'nın da bana sıkça hatırlattığı gibi bir eylemi hızlı ve eforla yapma eğilimini fark ettiğim zamanlar hareketi yavaşlatmak ve eylemin rolünü oynamak (acting) yerine olma deneyimine kendimi çağırma odaklandım. Bu sürecin benim için zor olduğu anlarda bu deneyimin bir şifalanma olabileceğini kabul ettim. Doğalamalarda bedenimin kendi hafızasına izin vermeden, düşünerek geri çağırđığım imgeler beni bildiğim hareket kalıplarına götürüyordu. Bazı provaları topluluk bireylerinin konuşma kayıtlarını dinleyerek, ortaya çıkan postürlerin arasında dolaşarak, onları seslendirerek ve mekâna bu oluşları yerleştirerek geçirdim. Yaş alan bedenlerde gözlemlediğim mekânda nasıl yer kapladığına dair ufak bir farkındalığın hareket etme ve eyleme güdüsünü değiştirerek oyun oynama deneyimine izin vermesini kendi bedenime aktarmaya çalıştım. Bırakmayı unutmak, unutulana hatırlamak, bazen karanlıkta el yordamıyla bir şeyi aramaya benziyordu. Hatırlamak ve unutmak döngüsü prova süreçleri boyunca devam etti.

7.2 Dramaturjik Yapı

Doğaçlamalardan sonra eserin yapısını geometri, kontrol, tedbir, huzursuzluk, yalnızlık, çoklu görev temaları üzerine inşa etmeye başladım. Baş dönmesi, grotesk, kukla beden, donuk merkez ve boyun, asimetrik beden simetrik hareket, denge/sizlik, efor, düğüm, başlayan şeyin duramaması, pivot, bir eylemin işlem sırasının değışmesi, hatırlamak/ unutmak, saklanmak/göstermek, köşelilik, kontrolsüz kontrollük/ kontrollü kontrolsüzlük, toz, yağurmak, destek, uyku hali, genleşmiş ve kısalmış zaman algısı gibi kelimeler üzerine doğaçlamalar yaptım.

Ortaya çıkan postürler, akışlar ve eylem dizgelerinin seyirciye sadece yaşlı beden formunu hatırlatması yerine, izleyicinin birçok farklı beden hayaletini duyumsamalarını amaçladım. Formların sadece şeklini ele almak yerine bu postürler nasıl hareket eder, konuşur ve yer değıştirir üzerine beden kartografyası çıkardım. Etnografik bakış açısından ele aldığım beden kartografyaları yaş alan bedenlerin süreç içindeki dönüşümlerini barındırıyordu.⁸⁷

⁸⁷ <https://tr.wikipedia.org/wiki/Kartografya>

Doğaçlamalarda kullandığım kelimeleri çapa atıp merkez oluşturabilecek bir araç olarak ele aldım. Bedenleşen imgelerin içine girip çıkmak ve birbirinin içine geçen, birbirine dönüşen ve aksiyondan duyumsamaya geçen formların beden kartografyalarını oluşturmak çalışmalarımın temelini oluşturdu. Bkz. s. 98 Karakterlerin/ Personaların skora dönüşmüş biçimleri



Şekil 7.1 : Like a Rolling Stone provaları, MSGSÜ Bomonti Yerleşkesi, İstanbul



Şekil 7.2 : Like a Rolling Stone provaları, MSGSÜ Bomonti Yerleşkesi, İstanbul



Şekil 7.3: Like a Rolling Stone provaları, MSGSÜ Bomonti Yerleşkesi, İstanbul

Yaş alan farklı personaların bedenimdeki kontrastını taşımak oldukça zordu. Anonim çoğulluğun tek bir bedende taşınması mikro ifadelerle ve hareket etme biçimini yavaşlatarak, bu deneyimi bir etüt olarak ele almakla mümkün olabiliyordu.

Doğaçlamada kullandığım kelimelerin hareketsel açılımları:

Grotesk: Bedenin plastisitesi olarak da ele aldığım postüral ifadelerde daha çok yüzün ve elin abartılı, büyük ifadelerini kullandım. Bedenin farklı durumlarda farklı maskeler taşıması, bir postürü başka bir postürle birleştirmek, üst üste çakıştırmak, çoklu oluş, kolaj, zamanı uzatmak ve zamanı esnetmek, bakışı içeride (içe odaklanma- kendini duyumsama) tutmak, kukla beden kullanmak.

Donuk merkez ve donuk boyun: Başı ve gövdeyi (torso) aynı doğrultuda farklı düzlemlerde hareket ettirmek.

Asimetrik beden-simetrik hareket: Yürüme, koşma, zıplama eyleminde bedenin alt ve üst bölgesinde sağ ve sol olarak aynı tarafını kullanmak (sağ adım öndeyken sağ kolun önde olması). Yürürken kolların aşağıda ya da yukarıda olmasına göre aynı taraf ilişkisini kullanmak. Aynı hareketi bedenin sağ ve sol tarafıyla farklı büyüklüklerde yapmak. Bedenin bir bölgesini (omuzu yukarı kaldırmak) izole ederek oturma, uzanma ve koşma gibi eylemleri yapmak.

Denge/sizlik: Yürürken, ayakta dengede olmayan bir noktada beklemek. Bedende ağırlık aktarımı bir ayaktan diğerine yaparken rotasyonlar ve büyük yer değiştirmeleri denemek.

Efor: Bir hareket için gereğinden fazla çaba harcamak.

Başlayan şeyin duramaması: Momentum içinde bir hareketi durdurma çabası. Mikro hareketlerle, stabil olmayan bir durumda bedenin yer değiştirmesi. Parmak ucunda ve dengede olmayan yürüyüş.

Pivot: Mekânda yol alırken bir köşeyi, noktayı keskin dönüşlerle tamamlamak ya da tam tersi. Yürürken mekânda “S” ve “Z” şekilleri çizerek ilerlemek.

Hatırlamak/ unutmak: 20 dakikalık doğaçlamaların ardından ertesi günler beden hafızasında kalanları not etmek. Geri çağırdığım imgelerin beliriş ve kayboluşları.

Kontrolsüz kontrollük/ kontrollü kontrolsüzlük: Bir postürü bedende uzun süre tutarak hareket etmek. Nefesi tutarak yumuşak ve akışkan hareket etmeye çalışmak.

Toz: Dağılma, genleşme, göğüs kafesinin açılması, savrulmak. Bakış bedende ve mekânda. Bir yerde duraklamadan sürekli yer değiştirmek. Rüzgârda savrulan plastik bir torba imgesi.

Yoğurmak: Kas tonusuna odaklanarak, merkezi aksın daha kontrollü kullanımı. Ayak tabanının zeminle sağlam ilişkisine odaklanmak. Yeri itmek ve çekmek. Refleksler, sıkıştırma ve serbest bırakma.

Geometri: Beden uzuvlarında belli açıları ve formları kullanarak hareket etmek ve mekana konumlanmak.

Destek: Yer düzleminin desteğine odaklanmak. Elin baş ve elin ayak ile kontağı. Destek veren ve destek alan parçaların ilişkisi.

Uyku hali: Yumuşak, yuvarlak akışlar ve yer değiştirmeler. Gündelik jestlerin kullanımında belirsiz ifadeler.

Bazı prova kayıtlarının linkleri:

1. <https://vimeo.com/manage/videos/943384071/player>

Şifre: proval

(Başlayan bir şeyin duramaması, toz, denge/ dengesizlik temaları üzerine doğaçlama. MSGSÜ Bomonti Yerleşkesi. Canan Yücel Pekiçten'in doğaçlama yönlendirmesi ile)

2. <https://vimeo.com/manage/videos/943374490>

Şifre: filmim2

(Hatırlamak unutmak, flemenko, geometri temaları üzerine doğaçlama. MSGSÜ Bomonti Yerleşkesi. Canan Yücel Pekiçten doğaçlama yönlendirmesi ile.)

3. <https://vimeo.com/manage/videos/943375765/privacy>

Şifre: filmim3

(Grotesk beden, yoğurma, destek temaları üzerine doğaçlama. MSGSÜ Bomonti Yerleşkesi. Canan Yücel Pekiçten doğaçlama yönlendirmesi ile)

4. <https://vimeo.com/manage/videos/943378134/privacy>

Şifre: filmim4

(Donuk boyun, destek, geometri temaları üzerine doğaçlama. Eskişehir Büyükşehir Belediyesi Yunus emre Eğitim Merkezi)

5. <https://vimeo.com/manage/videos/943379919/player>

Şifre: filmim5

(Efor/ eforsuzluk, kontrolsüz kontrollük/ kontrollü kontrolsüzlük, asimetrik beden simetrik hareket ve tersi temaları üzerine doğaçlama. MSGSÜ Bomonti Yerleşkesi. Canan Yücel Pekiçten doğaçlama yönlendirmesi ile)

6. <https://vimeo.com/manage/videos/943381280>

Şifre: filmim6

(Çoklu görev, donuk merkez, Rodin heykelleri temaları üzerine doğaçlama. Eskişehir Büyükşehir Tiyatroları Turgut Özakman Sahnesi)

7. <https://vimeo.com/manage/videos/943382457/privacy>

Şifre: filmim7

(Rodin heykelleri (“Meditasyon ya da iç ses”), geometri, toz temaları üzerine doğaçlama. Eskişehir Büyükşehir Tiyatroları Turgut Özakman Sahnesi)

8. <https://vimeo.com/manage/videos/943797237/privacy>

Şifre: filmim8

(Yaş alan bedenlerin postürleri, Bkz. s. 98 Karakterlerin/ personaların skora dönüşmüş biçimleri, efor ve eforsuzluk, yuvarlanan taş, grotesk beden temaları üzerine doğaçlama. Çatı Çağdaş Dans Sanatçıları Derneği Stüdyosu. Eylül Fidan Akıncı doğaçlama yönlendirmesi ile)

Bu kelimeler ve yapılar üzerine çalışırken, bir imgeyi geri çağırırken ve bir durumdan diğerine geçişte bazen ardışık, bazen birbiri içine geçen, birbirine dönüşen biçimleri kullanmaya dikkat ettim. Bedende belirip kaybolan ifadelerin yoğunlaşan ve çözülen hareket kalitelerini kullandım. Hareketi daha azaltarak yapmak, mekanda kendimi nerede konumlandığımı üzerine parkurlar belirlemek performansın yapısını oluşturdu. Hareketi büyük ve küçük yapmak, düzlemi değiştirmek, kas tonusu ve enerji yoğunluğuna odaklanmak, hareketin hızı, tekrarlar, akıcılık/ stakkato, Laban küp metodunu kullanmak dikkat ettiğim diğer doğaçlama kriterleriydi.

Provalardaki doğaçlamalara E. Fidan Akıncı, Mustafa Kaplan, Canan Yücel Pekiçten, Sinan Kestelli, Mia Habib dış göz olarak bana destek verdiler.

7.3 Kavramsal Çerçevesi

Başlığı “Yuvarlanan Taş Gibi” Türkçeye çevrilebilecek solo eser ile, yaş almanın koreografik yansımalarına odaklandım. Dansçı olmayan 65 yaş üstü bireylerle bir araya gelerek kolektif olarak hareket etme ve özen göstermenin yaratıcı yollarını araştırdım. Geleceksizliğin sınırlı olan yaşam evresinde ölüm korkusuyla ve yaşam dürtüsüyle şekillenen bedenlerin mekanda nasıl yer kapladıklarına dair algılarının değişimine tanıklık ettim. Zamanla bu topluluk öz, beden ve sesin dönüşümünü bedenleştirerek farklı bir gelecek tahayyülünü mümkün kıldı. Bastırılmış ve baskılanmış kalıpların yeni davranış biçimlerine dönüşebileceğini gözlemledim. Yuvarlanan bir taş gibi zamanla değişen ve dönüşen bu solo çalışması ile kendi hareket etme biçiminin yeni yollarını deneyimledim.

How to A Score projesini beraber çalıştığım yaş alan bireylerin oluşlarını, eyleme biçimlerini ve süreç içindeki dönüşümlerinin kendi bedenimdeki yansımalarını yaklaşık on bir tane farklı skora dönüştürdüm. Performans sırasında kullandığım hareket etme biçimleri, doğaçlama çalışmalarından ortaya çıkan imgelerin ve metaforların bedenleştirilmesinden oluşmaktadır.

Karakterlerin/ personaların skora dönüşmüş biçimleri:

“Köyün kavakları”: Uzaklara bakarak geçmişteki kendini düşünür. Omuzlar içe kapalı ve mobilitesi az, eller önde, arkada kenetlenmiş ya da cepte yürümek.

“Ağlarsa anam ağlar”: Üzüntü bedeni, ayaklar içe basık yer değiştirme, adımlar çok yavaş, yere inme çabası.

“Arkamı görüyorum”: Geri geri topukta yürümek. Yere inmek.

“Eskisi gibi değil”: Başın serbestliğiyle gelen kolların ağırlığını momentuma bırakmak. Başı burun odaklı hareket ettirmek, görmek için bakmak.

“Komik mi”: Sırt üstü yatarken elleri kullanmadan ayağa kalkmak.

“Yavrum bir gösterece”: Yere tilt inme, ağırlık merkezinin yere yaklaşması.

“Rahatım”: sırt üstü yerde yatarken başın ağırlığını yere bırakmamak, başı yukarıda tutarak beklemek.

“Yaşın kaç”: Kararlı beden. Hızlı ve aceleci yürümek. Domine edici bakışlarla etrafı izlemek. Kalçayı ve göğsü hafif dışarıda, merkez aksın dışında taşımak.

“Sihirli bir değnek istiyorum”: Yüz yogası hareketleri yapmak.

“Heyecan”: Telaş, parmak ucundan yürümek.

“Unuttum”: Nefesi tutmak. El ve bakışlar geride, nefes bitene kadar ayaklar arasındaki mesafeyi açık tutarak yürümek.

7.4 Koreografik Yapı

Like a Rolling Stone solosu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm daha çok mekânda beden hareket halinde olduğu, ikinci bölüm ise anlatıcı olarak sahnede yer aldığı bölümdür. İki bölümün birbirlerini bütünleyen ama ayırışan iki farklı yapısı var. İkinci bölüm birinci bölümdeki imgelerin izleyici tarafından geri çağırılmasına odaklanır. Seyirciyi hafızasını aktif bir şekilde bedenleştirmeye davet eder.

Projede kullandığım imgeleri geri çağırırken beden hafızasına yaklaşımda, Deleuze ve Guattari’nin şu yaklaşımını ele aldım; “Kısa süreli bellek, köksap veya diyagram tipindedir ve uzun süreli bellek ağaçsı ve merkezidir (damga, izleme veya fotoğraf). Kısa süreli hafıza hiçbir şekilde nesnesine yakınlık veya yakınlık yasasına tabi değildir; uzaktan etki edebilir, uzun bir süre sonra gelebilir veya geri dönebilir, ama her zaman süreksizlik, kopuş ve çokluk koşulları altındadır.”⁸⁸ Böylece kısa süreli hafızanın unutma potansiyelini barındırmasını sürece dahil ettim.

Deleuze ve Guattari rizomu (köksap) haritaya benzeterek, bir iz olmadığını belirtir. İkisinin “haritayı izlemeden ayıran şey tamamen gerçeğe temas halindeki bir deneye yönelik olmasıdır. Harita kendi içine kapanmış bir bilinçdışını yeniden üretmez; bilinçdışını inşa eder, tüm boyutlarıyla tersine çevrilebilir ve sürekli değişikliğe açıktır”⁸⁹ yaklaşımından yola çıkarak farklı beden haritalarını bedenleştirmeye çalıştım.

How to A Score’un önermelerinden biri olan hikâye anlatıcılığı kısmını performansa dahil etmek istiyordum. Sesli aktarımın nasıl olacağını düşünürken ilk başta topluluğun süreç içinde biriken video ve ses kayıtlarını kullanmayı düşündüm. Sinan Kestelli kendi ses tasarımı ile bendeki ses kayıtların bir montajını yaptı. Provalarda bu kaydı kullandım ama sonra vazgeçtim.

⁸⁸ Deleuze, G. ve Guattari, F. (1987). *A Thousand Plateaus -Capitalism and Schizophreni* (s. 16).

⁸⁹ Deleuze, G. ve Guattari, F. (1987). *A Thousand Plateaus -Capitalism and Schizophreni* (s. 12).

İlk bölümde ayrı bir katman olarak ses siteminden gelen bir ses-müzik tasarımı kullanmak istemedim. Farklı bedenlerin seslerini taşımaya çalışarak arada belirip arada kaybolan mırıldanma ve nefes gibi küçük ses bloklarını performansa dahil ettim. Bedenin yalnızlığını, tekilliğini ve mekanın boşluğunu güçlendirmek için alt frekansı düşük sesleri tercih ettim.



Şekil 7.4 : Like a Rolling Stone, Rosendaltheater, Dansit Festivali, Trondheim, (cc Arne Hauge)



Şekil 7.5 : Like a Rolling Stone, Rosendaltheater, Dansit Festivali, Trondheim, (cc Arne Hauge)

Sahneyi boş bir alan olarak kullanarak ilk bölümde herhangi bir obje kullanımına yer vermedim. İlk bölümün hareket düzeninde mekanın ortasını, sınıra yakın kenarları, seyirciye en yakın ve en uzak alanları kullandım. Yürüme paternlerinde bedenin pivot hareketini belirgin hale getirmeye çalıştım. Seyirci performansı tek taraftan izlese de diğer yönlerde vurgu yapmaya çalıştım. Eseri seyircinin çember formunda izlediği bir düzende, sahne dışında farklı bir alanlarda (orman, müze, ev, kamusal alan) sunmayı düşündüm. Eserin mekânsal değişikliklerle nasıl etkileşime gireceğini sorguladım.

Provalarda doğaçlamalardan çıkan diğer imgelerden bir tanesi de Rodin'in kadın heykelleri oldu. Kadın bedenlerin denge-dengesizlik, güçlü ama kırılgan formları bana yaş alan bedenlerin tavırlarını hatırlattı. Rodin'in bir figürü yarım bırakmak için değil, anlamını daha güçlü kılmak için gerekli olmayan her şeyi ortadan kaldırmak

yaklaşımının izlerini gördüğümüz, neredeyse arkeolojik kazıdan bulunmuş hissi veren bu kadın heykelleri bedenleştirmeye çalışarak bu imgelerin tamamlanmamışlık hissini hareket döngüsüne taşımayı amaçladım.



Şekil 7.6 : Auguste Rodin, Meditation or The Inner voice (Meditasyon ya da iç ses), 1840-1917



Şekil 7.7 : Auguste Rodin, Meditation or The Inner voice (Meditasyon ya da iç ses), 1840-1917

Işık tasarımında tüm mekânı aynı yoğunlukta aydınlatan bir yaklaşım kullandım. Birinci bölümün ortalarında yere sırt üstü uzandığım bölüm benim için boşluğun, yokluğun ifadesi ve dönüşüm anıydı. Bedenin yerde başını bırakmadan uzun bir süre kalışı ve bu süre boyunca ışığın tüm yoğunluğunun düşüşü ile karanlığa yakın bir ışıktaki bedenin tekilliğini vurgulamak istedim. Bu andan sonra hareketlerin daha farklı bir ivme kazanması ve yükselen ritmi ile kendi bedenimde görmek istediğim farklı bir dansı icra etmeye çalıştım. Flamenko dansını teknik olarak bilmesem de bedenimdeki karşılığını bu esere dahil ettim. Flamenko dansının güçlü üst beden ifadesini, ayak ritimlerini ve duyguların serbest bırakıldığı mimikleri ve jestleri bedenleştirmeye çalıştım. Yaş alan bedenlerin çoklu ifadelerinden farklı olarak kendi bedenimi özgürleştirmenin nasıl olabileceğini sorgularken şimdiye kadar hiç deneyimlemediğim ama hep merak ettiğim Flamenko dansının ritmini, enerjisini ele aldım. Her gösteriden önce Flamenko müzikleri dinleyerek doğaçlama yapmak belli imgeleri geri çağırarak konusunda yardımcı oldu. Bu geleneksel dansın formlarını olduğu gibi almak yerine önceki bölümde taşıdığım postürlerle birleştirdim. Bu bölüme dahil ettiğim dönüşler, zıplamalar, dinamik ritimler bedenimi farklı bir karaktere taşımama yardımcı oldu. Bu yaklaşım provalarda bana Tatsumi Hijikata'nın yönettiği ve Kazuo Ohno'nun ilk olarak 1977 yılında 71 yaşındayken perform ettiği "Admiring La Argentina" (Arjantin'e hayranlık)⁹⁰ solosunu hatırlattı. Benim için Ohno'nun yaklaşımı hayranlık duyduğu 'La Argentina' olarak da bilinen Flamenko dansçısı Antonia Mercé'in kırılğanlığını kendi bedeninde taşıması ile hafızanın zamanla yeni bir enerjiye dönüşmesinin örneğini oluşturdu.⁹¹

⁹⁰ <https://www.numeridanse.tv/en/dance-videotheque/admiring-la-argentina>

⁹¹ <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01472526.2011.549404>



Şekil 7.8 : Like a Rolling Stone, Rosendalteater, Dansit Festivali, Trondheim, (cc Arne Hauge)



Şekil 7.9 : Like a Rolling Stone, Rosendalteater, Dansit Festivali, Trondheim, (cc Arne Hauge)

Solonun ikinci kısmı soru cevap bölümünden oluşmaktadır. Süreçteki deneyimi aktarmak için önceden kaydettiğim sorularına sahnede doğaçlama bir şekilde cevap vermeyi planladım. Soruların da performansın yapıldığı yere ve zamana göre değişiklik gösterebilmesini amaçladım. Böylelikle kendim sorup kendim cevapladığım bu düzenekte solo anlatıcı olma halinin, birinci bölümdeki dans eden bedenin belli bir yapıya sadık kalarak doğaçlama yapmasıyla örtüştüğünü düşünüyorum. Bu yaklaşımla topluluk bireylerinin hikayelerini ve seslerini aktarabileceğim farklı bir alan açmayı tasarladım.

Performansın ikinci bölümünde yazılı ve sözlü malzemelerin dışında topluluk bireylerinin el yapımı armağanlarını paylaşma fırsatı buldum. Mekana yerleştirdiğim, ses sitemine ve bedenime ilave ettiğim bu armağan objeleri ile farklı metaforların ve karakterlerin oluşmasını amaçladım. Objeyi özneleştirirken, bedenime farklı karakterleri çağırarak istedim. Akay, armağan verme kültüründe karşılıklı verme üzerine kurulan potlatch kavramının değişim değeri olan nesneleri mübadele objelerine dönüştürmesinden bahseder. Bataille’in “armağan ekonomisi” kavramına açıklık getirerek, “armağan ilişkisi elde olandan fazlasını vermekten geçer, potlatch ⁹² ilişkisinde değişim değeri olan malın manası vardır, bu yüzden kullanım değeri yerine tinsel, büyüsel bir ilişki ortaya koyar” şeklinde ifade eder.⁹³Vererek çoğalmak, zenginleşmek üzerine kurulan potlatch mantığında Derrida’nın armağan üzerine olan düşünceleri “vermek, armağan vermek, karşı armağan almak ve zaman vermek, zamanını vermek arasındaki ilişkisiyi”⁹⁴ vurgulayan Akay, zaman kavramını da armağanla ilişkilendirir. Skor araştırmaları sürecinde topluluk bireylerinin kendi tekilliğini barındıran armağan nesnelere zamanını ve ruhunu veren yeni mübadele biçimleri, benim için irade ve özgürlüğün farklı temsillerine dönüştü.

⁹² <https://en.wikipedia.org/wiki/Potlatch>

⁹³ Akay, A. (1999). *Armağan* (s. 51). İstanbul: Bağlam Yayınları.

⁹⁴ Akay, A. (1999). *Armağan* (s. 72).



Şekil 7.10 : Like a Rolling Stone, Rosendalteater, Dansit Festivali, Trondheim



Şekil 7.11 : Like a Rolling Stone, Dansens Hus, Oslo, (cc Thomas Lønning)



Şekil 7.12 : Like a Rolling Stone, Dansens Hus, Oslo, (cc Thomas Lønning)



Şekil 7.13 : Like a Rolling Stone, Rosendalteater, Dansit Festivali, Trondheim, (cc Arne Hauge)

Soru cevap kısmında kullandığım refleks egzersizlerine seyirciyi davet ederek interaktif bir paylaşım amaçladım. Seyirci kolektif bir deneyiminin öznesi olarak “dilek” kelimesinin farklı kullanımlarını deneyimledi.

Verdiğim cevaplar içinde sadece yaş alan beden kavramına değil, bir eserin yaşlanması, görünürlüğünü yitirmesi ve eskimesi kavramlarını da dikkat çekmek istedim.

Seyircinin sorularına açılan son bölümünün ardından projeyi beraber çalıştığım topluluğa geri götürebileceğim bir kayıt oluşturmak için seyircinin işaret ettiği kameraya bakarak merhaba demelerini istiyorum. Biriktirdiğim video kayıtlarıyla farklı seyirci topluluklarının mesajını kendi topluluğuma ulaştırmayı amaçlıyorum.



Şekil 7.14 : Like a Rolling Stone, Dansens Hus, Oslo, (cc Thomas Lønning)

7.5 Ses/Kendi Sesim

Eserin ikinci bölümünde kullandığım soru-cevap metni:

(S- Moderatör, ses siteminden gelen ses)

(F- Filiz Sızanlı, sahnede doğaçlamaya göre çeşitlilik gösterebilen cevaplar)

S-Nefes, öksürük sesi, immmmm, hımmmm, aaaa.

F- (Sese tepki vererek, kaynağını anlamaya çalışarak etrafa bakar)

S- Oooo. Performansın için teşekkürler.

F-Teşekkürler.

S- Soru cevap kısmına geçmeden lütfen ihtiyacın olan zamanı al! Acele etme.

F- Tamam başlayabiliriz. (Saçı, kıyafeti düzeltir)

S- Sahneye doğru hareket edebilir miyiz? Uygun olur mu?

F-Tabi. Bir dakika.

S- Merhabalar, hoşgeldiniz.

S- Bu projeye nasıl başladın? Koreografik araştırman için nasıl bir yön izledin?

F- Bir skor doğrultusunda bir toplulukla çalışarak bu deneyimden bir solo eser üretmek üzerine bir teklif aldım. Teklifi kabul ettim ancak karantinada birlikte çalışacak bir topluluğu nasıl bulacağımdan çok emin değildim. O zamanlar erişebildiğim tek topluluk komşularımdı. Fakat birlikte çalışmak istediğim topluluk bu değildi. Ayrıca pandemi zamanında karantinada evde geçen onca zamandan sonra solo bir eser yapmak istemedim. Fakat sonra yaş alan bedenlerle bu skoru çalışmaya başladım. Bu yüzden skoru çalışmak için farklı bir...

S- Konuşmanı kestiğim için özür dilerim ama yaşlı insanlarla çalıştığın bahsetmiştin. Neden?

F- Yaşlı bireyler evet. Bunu hem kendime, hem de terapistime sordum. Temas ettiğim çevremi genişletmek istedim aslında. Bildiğim alanın dışına çıkmak istedim. Yaş alan insanın hayatını, düşünme şeklini ve yaşamla kurduğu mizah anlayışını merak ettim. O bedenlere nasıl dönüştürdüler? Zamanla olan ilişkileri nasıl değişti? O zamana kadar sokakta, çevremdeki yaşlı insanlara pek dikkat etmiyordum. Önceleri çok hızlı bir ritimim vardı, sonra yavaşladım, bakışlarını, ritimlerini yakalamaya başladım.

Hatırlıyorum, bir gün o topluluktan 80 yaşlarında bir adam yanıma geldi ve şöyle dedi: “Çok stresliyim. Kendimi değiştirmek istiyorum, kısa sürede vücudumu düzeltebilir miyiz, bu bedendeki acılardan kurtulmak istiyorum. Bitmelerini istiyorum.” Ben de tabi isterseniz olabilir dedim. Sonra adam bir daha çalışmalara gelmedi.

S- Yaşını sormamın bir sakıncası var mı?

F- Yok tabi ki. Beraber çalıştığım yaş alan bireylerden hatırladığım bir cevabı vereyim. Gönlümün yaşındayım. Peki sen kaç yaşındasın?

S- Hımm. Ben çok yeni sayılmam. Ha haa ha.

S- Sence beraber çalıştığın yaş alan bireyler bu performansı izleselerdi ne söylerlerdi?

F- Solo dans olarak neler yaptığım hakkında hala bir fikirleri yok. Eseri izleyince geri dönüşleri nasıl olur, ne düşünürlerdi merak ediyorum. Hatta bir ara solonun koreografisini birlikte yapıp yapamayacaklarını düşünmüştüm ama durmadan konuştukları için bunun çok zaman alacağını anlayarak vazgeçtim.

S- Şunu söyleyebilirim; belki kolektif olmak anonim bir çoğulluktur senin için. Ne dersin?

F- Evet, bu şekilde gördüğün için teşekkürler ederim.

S- Tamam. Yaş alan bireylere sorduğun "Yaşlanmak nedir" soruna verilen cevapları okumak istiyorum;

Keşke eşimden birkaç gün önce ölebilseydim.

İlkbahar gençlik, sonbahar yaşlılık.

Her ölüm gençtir.

Macera.

Yalnız olmadığında bile yalnız kalmak.

Bunca yılı boşuna yaşamadık.

Siz de bir gün bizim durağa geleceksiniz.

Davet etmiyoruz ama yine geliyorsun.

Hayatta yoğrulmak.

Dünyanın koşuşturmasından kurtulmak.

Yaşlanmadığım için yaşlılığı bilemiyorum.

Zamanın fiziksel bir tezahürü.

Yaşlıların yaşlandığını kabul ederken genç hissetmek.

Frene basmak!

Kavak yelleri esmiyor.

Duyu organlarının bedeni terk etmesi.

Geleceğini beklemiyorduk ama içimize sindirelim.

Sevmiyoruz ama sever gibi görünelim.

Dizler ağrımaya başlayınca öbür taraf göründü mü acaba?

Hayal biterse hayat biter.

İnsan bir makinedir, bakıma ihtiyacı vardır.

Kendin olmak!

Şimdi gençliğimin hayalleriyle yaşıyorum.

Sihirli değnek kullanarak gençliğe geri dönmek.

Çok hızlı gidiyorsun, yetişemiyorum.

Döndüm, baktım, bitmiş.

Bir rüyaydı, 71 yaşında uyandım.

Değişiyorum ama değişmiyorum.

Yaşlılıkta beynimizin kapasitesi dolar mı yoksa boşalır mı?

Akü şarj etmiyor.

Herkesin geçeceği koridorda yürümek.

Yaşlanmak, yarışı kaybetmek, bitirememek.

Gönlümün yaşındayım.

Kendimi bir çiçek gibi hissediyorum.

Bazen bulutlara çıkıyorum.

Büyümek.

F- Evet onların da projenin ortağı olmasını istiyordum. Yani bu deneyimin öznesi olmalarını. Bu topluluğu hiyerarşik olmayan bir şekilde görmeye çalıştım. Ben o topluluğun en küçüğüydüm ve onları kolektif bir eylemi paylaşmaya davet ettim. Bir süre sonra benimle kendilerine ait bir şeyi paylaşmak istediler ve bana kendi yaptıkları hediyeleri, örgü kıyafetleri ve bereleri vermeye başladılar. Bir çoğundan iki adet var, biri benim, biri kızım için yapılmış. Hediyelerden buraya getiremediğim başka malzemeler de var; çay bardak takımı, el yapımı çantalar, takılar, örtüler gibi. Ayrıca benim dans ederken kullanmam için yapılmış bu çiçekten taç.

S- Sana verilen bu hediyeleri günlük hayatında kullanmak yerine performansın bir parçası yapmaya çalıştığını görüyorum.

F- Evet bunları özenin göstergesi ve anılarımın bir parçası olarak sizlerle paylaşabileceğimi düşündüm.

S-Tamam. Çok sık sorulan bir soru ama yine de sormak istiyorum. Kaç yaşına kadar dans etmeyi düşünüyorsun? Yaş aldıkça dansın nasıl değişiyor?

F- Ailem, arkadaşlarım da bana bunu soruyor. Sanırım ölene kadar bir şekilde dans etmek istiyorum. Kızım 200 yaşına kadar dans edebileceğimi söyledi. Sahnede Kouzo Uno, Merce Cunningham ve Simone Forti'nin ilerleyen yaşlarda zaman algısına özel bir hassasiyetle yaklaşımlarını gördüğümde gerçekten büyülenmişim. Konu sadece yaşlanan dansçı bedeniyle ilgili olmamalı. Aynı zamanda yaş alan performanslar hakkında peki ne diyebiliriz? Bir eser nasıl yaşlanır. Sergilenmedikçe mi yoksa güncelliğini yitirdiğinde mi? Ya da eski bir eserin değeri nedir? Bir eser mekâna uyumlandığı gibi yaşa da uyumlanabilir mi?

Ben ve 27 yıllık dans partnerim Mustafa, 2000 yılında yarattığımız buzdolabı performansını 60-70 yaşlarda hâlâ yapabilir miyiz diye merak ediyoruz. Elbette sakatlanmadan denemek güzel olurdu. Evet, gelecekte reflekslerimin nasıl olacağını henüz bilmiyorum.

S- Skorla çalışmaya çok aşına olduğunu söyledin. Daha önce skorlarla nasıl çalışıyordun?

F- Mimarlık eğitimimin de buna etkisi olabilir. Sen bizim daha önceki işlerimizden biliyorsun. Diziler, seriler ve notasyonlarla çok çalıştım. Tekrarları seviyorum galiba. Yazılan bir skoru yapmayı da. Bir görev gibi. Fakat bu projede yaş alan bedenlerin benim bedenimde kalan hafızasına izin vermeye çalıştım. Sanki arkeolojik bir kazı gibi, yer altında kalanları keşfetmek gibi.

Yine de bir skoru yapma çabasını, matematiği ve fiziksel eforu büyüleyici ve rahatlatıcı buluyorum. Bir makine gibi, ben de bazen makine olmayı seviyorum.

S- Topluluğunuzla yaptığın/deneyimlediğin bir beden egzersizini bizimle paylaşır mısın?

F- Ahh evet. Refleksler ve hafızayla ilgili bilinen bir egzersiz vardır. Çok basit. Tamam, şimdi anlatıyorum. Ben 1 diyorum, sen 2 diyorsun ve ben yine 3 diyorum. Böyle devam ediyoruz. 1, 2, 3. Tamam mı? Hazır mısın haydi başlayalım.

S-Tamam deneyelim.

F-1

S-2

F-3

S-1

F-2

S-3

F-1

S-2

F-3

S-1

F-2

S-3

F-1

S-2

F-3

S-1

F-2

S-3

F- Tamam şimdi 2 demek yerine alkış yapalım. Diğer 1 ve 3 aynı kalıyor. Hazır mısın!

S- Ohh, tamam deneyelim.

F- Hazır mısın? 1

S- (Alkış)

F-3

S- (Alkış)

S- Pardon yanlış oldu. En baştan bir daha deneyelim mi?

F- Tabi ben başlıyorum. 1

S- (Alkış)

F-3

S-1

F- (Alkış)

S-3

F-1

S-(Alkış)

F-3

S-1

F-(Alkış)

S-3

F- Şimdi burada durabiliriz, aslında egzersiz biraz daha karmaşıklaşıyor ama ben bunun yerine bir kelime önermek istiyorum. Rakamlar yerine “İstek” kelimesini kullanalım. 1 yerine “benim isteğim”, 2 yerine “senin isteğin”, 3 yerine “onun isteği” diyelim. Tamam mı?

S- Okey. Yapabilirim umarım.

F- Benim isteğim

S- Senin isteğin

F- Onun isteği

S- Benim isteğim

F- Senin isteğin

S- Onun isteği

F- Benim isteğim

S- Senin isteğin

F- Onun isteği

S- Benim isteğim

F- Senin isteğin

S- Onun isteği

F- Benim isteğim

S- Senin isteğin

F- Onun isteği

S- Benim isteğim

F- Senin isteğin

S- Onun isteği

F-Tamam şimdi ikimiz de aynı kelimeyi farklı ifade biçimlerde ve eklerle kullanabiliriz. Sonra kendini rahat hissedersen başka kelimeler de ekleyebilirsin. İsteğin, isteksizim, kimin isteği gibi Tamam hazır mısın?

S- Olur deneyelim. Ama çok hızlı olmasın lütfen.

F- Tabi ki. İstek

S -Kimin isteği?

F- İsteksizce

S- İsteme

F-Herhangi bir istek

S-İstiyorum

F- İsterim ki

S- Onun isteği

F- Çok isteklisin

S- İstiyorum ama

F- İsteğim yok

S- İstemek istemiyorum

F- Hangi istek

S -Tüm isteklerin.

F-Çok isteksizsin

S- Eğer istersen...

F- İstekli ol

S-Neyi isteyeyim?

F- İsteğin yok mu?

S- Hiçbir şey istemiyorum

F-İstemelisin

S-İsteksizce

F-Bir şey isteyeyim

S- İste!

F- İstedim

S- Çok isteklisin

F-Yeterli mi? Tamam.

S- Ohhh, teşekkürler. Aklıma gelenler biraz saçma oldu ama.

F-Beraber denemek güzeldi ben de teşekkür ederim. Oynamak ister misiniz? (Bir süre seyirci ile oynanabilir, yeni kelime seçilebilir.)

S- Peki konuşmamıza geri dönersek bu parçayı perform ederken doğaçlama tekniğini ne kadar kullanıyorsun? Doğaçlama yaparken bunu kendin için bir meydan okuma olarak mı görüyorsun?

F- Büyük bir kısmını doğaçlama yapıyorum. Bu sayede sahnede kendimi şaşırtmaya çalışıyorum çünkü eserin bir süre sonra sabit kalmasından korkuyorum. Onu açık tutmak istiyorum. Belki farklı mekanlarda performansı sergilerim. Belki bir ormanda. Belki birinin evinde. Belki daha yaşlandığımda hala bu eseri perform edersem bir şeyler değişir. Belki yeni oyunlar bulabilirim 1,2,3 yerine.

Bir de doğaçlama yaptığım bir dans formu daha var. Sonlara doğru belki dikkatini çekmiş olabilir. Prova sürecindeyken kendimi kısıtladığım, serbest bırakmak istediğim alanları düşündüm ve kendime şu soruyu sordum: şimdiye kadar yapmadığım ama öğrenmeyi istediğim bir dans var mı? Flemenko dansını bu şekilde doğaçlamanın içine dahil ettim. Aslında flemenko bilmiyorum ama yaş alan bedenlerin kendi bedenimdeki yansıması gibi bu dansı da bedenime çağırmaya çalışıyorum. Her gösteriden önce flemenko şarkıları dinliyorum.

S- Beraber çalıştığınız topluluğa dair hatırladığınız bir anıyı, bir şarkıyı ya da bir hikâyeyi bizimle paylaşmak ister misin?

F-Sevim Hanım'dan öğrendiğim, benim de çocukluğumdan hatırladığım bir Tatar şarkısını söyleyebilirim. (Şarkıyı söyler) Bu deneyimden kalan birçok anı var tabi. Mesela çalışma sonunda aktif yaşlanma sertifikası almak isteyenler, yüz yogası yaparak güzellik ipuçlarını bilmek isteyenler gibi.

S- Bitirmeden önce seyircinin soruları varsa onlara sözü verebiliriz. Maksimum 3-4 soru diyelim mi?

F- Tamam. Harika. Lütfen. Sorusu olan var mı? (Seyirciye dönerek sorulara cevap verir)

F- Son bir ricam olacak, skoru beraber çalıştığım ekibe o kameradan hep beraber el sallayarak merhaba diyebilir miyiz? Onlara da buradan hediye olarak sizin selamınızı götürmek istiyorum. Evet kamera orada. (Kamerayı işaret eder)

S-Zaman ayırdığınız için teşekkürler. Şimdi bu topluluktan biri olan Fatma'nın aşk şarkısını hep birlikte dinleyelim. (Şarkı kayıttan gelir)

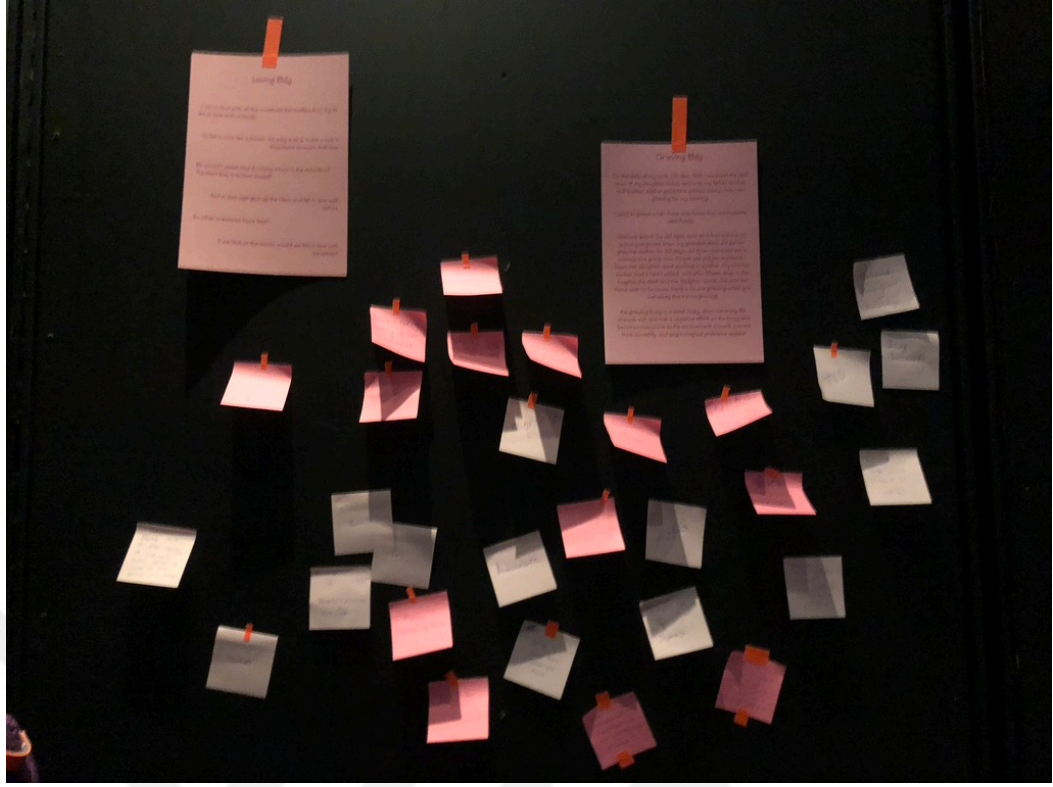
How to A Score projesi Liam Alzafari'nin skoru çalışan sanatçıların süreçteki araştırmalarını bir araya getiren “The Living Archive” (Yaşayan Arşiv) yerleştirmesi ile seyirciyle buluşur. Tiyatro fuayesinde sergilenen arşiv çalışması seyircinin gözlemine ve deneyimine açık bu alanda sololara eşlik eder.



Şekil 7.15 : Like a Rolling Stone, Yaşayan Arşiv yerleştirmesi, Dansens Hus, Oslo



Şekil 7.16 : Like a Rolling Stone, Yaşayan Arşiv yerleştirmesi, Dansens Hus, Oslo



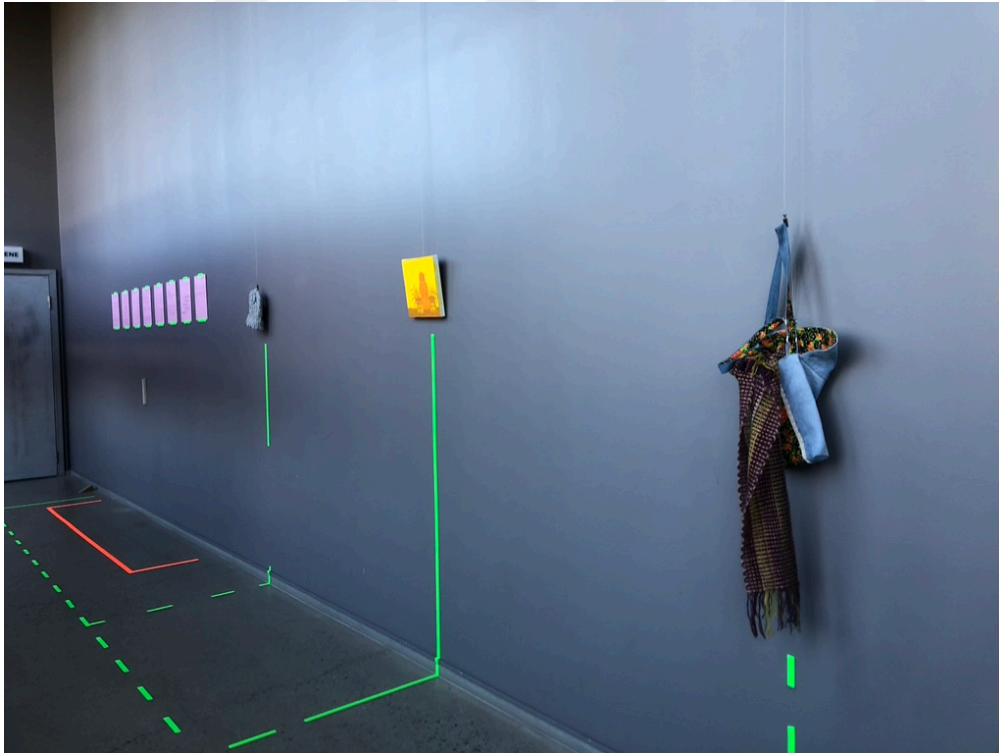
Şekil 7.17 : Like a Rolling Stone, Yaşayan Arşiv yerleştirmesi, Dansens Hus, Oslo



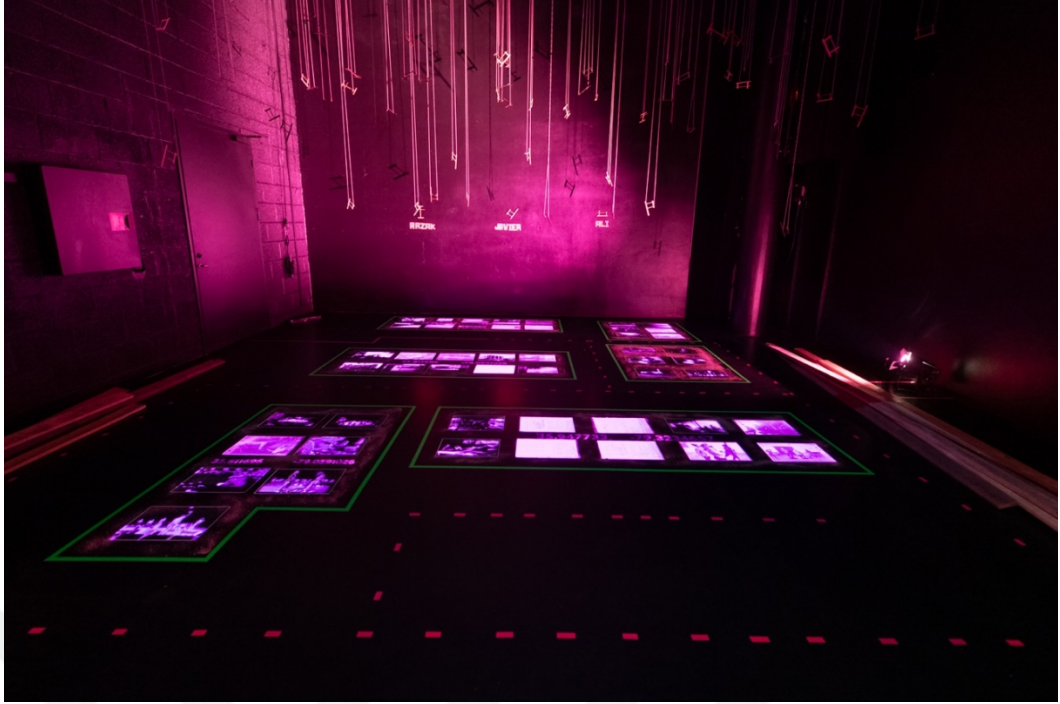
Şekil 7.18: Like a Rolling Stone, Yaşayan Arşiv yerleştirmesi, Dansens Hus, Oslo



Şekil 7.19 : Like a Rolling Stone, Yaşayan Arşiv yerleştirmesi, Dansens Hus, Oslo



Şekil 7.20 : Like a Rolling Stone, Yaşayan Arşiv yerleştirmesi, Dansens Hus, Oslo



Şekil 7.21 : Like a Rolling Stone, Yaşayan Arşiv yerleştirmesi, Dansens Hus, Oslo

"How to A Score çok yönlüdür, bedende oluşan deneyim bir yaradır ama aynı zamanda bir güçtür, bireyseldir ama aynı zamanda topluluktur, eleştiridir ama aynı zamanda kucaklaşmadır, krizdir ama aynı zamanda insanın ebedi aptallığıdır, başka bir şeye duyulan arzudur ve ne mutlu ki hâlâ tutunduğumuz bir umuttur." (Runa Borch Skolseg, Scenekunst.no)⁹⁵

7.6 Eserin Künyesi ve Linkler

Like a Rolling Stone eserinin künyesine <https://taldans.com/like-a-rolling-stone-by-filiz-sizanlı-2022/> ve kısa videoya <https://vimeo.com/744338988> adresinden ulaşabilirsiniz.

Eserin tamamını <https://vimeo.com/968251693?share=copy> linkinden sızanlı@gmail.com adresiyle iletişime geçerek izleyebilirsiniz.

Eserin sergilendiği festival linkleri:

<https://www.dansenshus.com/artikkel/filiz-sizanlı-like-a-rolling-stone>

<https://www.dansenshus.com/en/performances/how-to-a-score>

⁹⁵ <https://scenekunst.no/sak/kapitalismekritikkens-maraton/>

<https://rosendalteater.no/en/program/premiere-how-to-a-score>

<https://dansit.no/hjem/english/?lang=en>

<https://www.icehotnordicdance.com/event/mia-habib-productions/>

Eser hakkında yapılan podcast linkleri

<https://podcasts.apple.com/no/podcast/how-to-a-score-part-2/id1506167060?i=1000584073014>

<https://blackbox.no/en/episode-22-interview-with-the-six-choreographers-behind-how-to-a-score/>



8. SONUÇ

Like a Rolling Stone solo eserinin başlığında olduğu gibi yuvarlanarak zamanla değişen, yer değiştiren ve azalan kütesine rağmen hala özünden bir değer kaybetmeyen bir taş gibi yaş alan bedenimin farklı hareket etme biçimlerini bu tez/eser metninde yazmaya çalıştım. Yaş uyumlu (age adaptable) koreografik eserlerin nasıl bir yapısı olabilir, bir eseri farklı yaşlara uyumlu hale getirmek mümkün olabilir mi sorulara cevaben yaşla beraber değişen beden algısının somatik araştırmaların kapsamında olmasını önemsiyorum. Yaş alan bedenlerden neler öğrenebiliriz ve bu bedenler bize ne öğretebilir sorusunu tez çalışmamda ele aldım.

2020 yılından itibaren BMC® yaklaşımı üzerine Bonnie Bainbridge Cohen'dan almaya başladığım çevrimiçi derslerin yaş alan bedenlerde uygulanmasını araştırmalarıma dahil ederek bu alanda yapılan farklı somatik çalışmaları inceledim. BMC® yaklaşımının bireyin kendi deneyimine ve aktarımına izin veren yapısı yaşlılık ve hareket araştırmalarını geliştirmeme vesile oldu. Yaş alan bedenlerde ortaya çıkan bedensel deformasyon örneklerinin kendi bedenimdeki karşılıklarını koreografik araştırmama yansıtmaya çalıştım. Bu süreçte dansçı ve koreograf olarak kendi yaş alan bedenimin farklılıklarını arttırmayı amaçladım.

How to A Score projesi kapsamında çalıştığım 65 yaş üstü topluluğun örgütlenmesi, somatik çalışmalara dahil edilmesi ve bu araştırmanın sürdürülebilir olmasını önemsedim. Araştırmaya katılan yaş alan bireylerin Covid-19 pandemisi ya da kişisel sağlık sebepleri nedeniyle sayının artıp azalması çalışmayı büyük ölçüde etkilemese de bir süre sonra çalışmayı sürekli devam grupla sürdürmeye kararı verdim. Böylece bu gruptaki bireylerin değişimlerini, dönüşümlerini ve bedensel farkındalıklarını daha detaylı gözlemleyebildim. Bu araştırmalarım sonucunda Like a Rolling Stone solo eserinin bir çok yaş alan bedenini izini taşımasını amaçladım. Solonun koreografik ve dramaturjik yapısının bedenini yaşlanması ve değişime uğraması gibi özünü koruyarak zamanla farklılaşmasını ve yaşa uyumlu bir eser olmasını önemsedim. Kendi bedenimden çıkmış bir solo olmasına rağmen bu eseri farklı bedenlerin-dansçıların da perform edebilmesi için koreografik yapının bu önermeyi taşıyabilmesini amaçladım.

Danışmanım Prof. Tuğçe Ulugün Tuna'nın da savunduğu gibi; Türkiye'de somatik öğretilerin yaygınlaşması ve bireylerin kendi bedenleri ile olan farkındalıklarının bedenleştirilmesi için hareket aracılığıyla regülasyon-terapi gibi alanların profesyonel bir meslek alanı olarak, devlet sisteminde ve kurumlarında tanımlanması, akademik programların beden odaklı terapi metotlarını da program müfredatlarına dahil etmesi gerekliliğini ve bu yaklaşımın önemli olduğunu düşünüyorum.

Bu tür çalışmaların yaygınlaştırılması ve erişilebilir olması için yerel yönetimlerin desteğiyle beraber okullarda, yaşlı bakım evlerinde ve sağlık kurumlarında beden odaklı yapılan çalışmaların çoğaltılmasını gerekli görüyorum. Dolayısıyla bedensellik rejimimizin yaşamsal döngülerden geçtiği ve farklılaştığı gerçeğinin toplumsal olarak kabul görmesi ve somatik çalışmaların buna dahil edilmesi gerekmektedir.

Yaş alan beden-öznelerin toplum tarafından nasıl algılandığı ve kültür içinde nasıl tanımlandığı gerçeğinin bedensel araştırmalara dahil edilmesini önemsiyorum. Yaş alan bireylerin somatik çalışmalara erişiminin artması ile bu algının değişebileceğini vurgulamak istiyorum.

KAYNAKÇA

- Akay, A. (1999). *Armağan*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Cohen, B. B. (2012). *Sensing Feeling and Action*, Northampton: Contact Editions.
- Cohen, B. B. (2018). *Basic Neurocellular Patterns*. California: Burchfield Rose Publishers.
- Deleuze, G. ve Guattari, F. (1987). *A Thousand Plateaus -Capitalism and Schizophreni*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Ertem, G. ve Aksan, S. Ş. (2007). *Yirminci Yüzyılda Dans Sanatı: Kuram ve Pratik*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Foucault, M. (1998) *The Will to Knowledge: History of Sexuality Volume I*. London: Penguin Books.
- Feldenkrais, M. (1972). *Awareness Through Movement*. Middlesex: Penguin Books.
- Friedan, B. (1993). *The Fountain of Age*. New York: Simon & Schuster Paperbacks.
- Giddens, A., Duneier, M., Appelbaum, P. ve Richard-Carr, D. (2018). *Introduction to Sociology*. New York: W. W. Norton & Company.
- Ginot, I. (2011). Body Schema and Body Image. *Journal of Dance & Somatic Practices, Paris 8 Dance, Paris*.
- Hanna, T. (1970). *Bodies in Revolt*. California: Freeperson Press Edition.
- Hanna, T. (1998). *Somatics*. Cambridge: Da Capo Press.
- Hayflick, L. (1996). *How and Why We Age*. New York: Ballantine Books.
- Hisar, Ş. A. (2012). *Boğaziçi Mehtapları*. İstanbul: YKY.
- Hunter, V. (2021). *Site, Dance and Body*. London: Palgrave Macmillan.
- Lepecki, A. (2010). *Dansı Tüketmek*. Müge Serin & Özge Serin (Çev.). İstanbul: Bimeras Yayınları.
- Lepecki, A. (2012). *Dance*. London: Whitechapel Gallery.
- Lepecki, A. (2012). *Moving as Thing: Choreographic Critiques of the Object*. Cambridge: The MIT Press.
- Loupos, J. (2011). *Sustainable You Somatics and The Myth of Aging*. Minneapolis: Langdon Street Press.
- Martin, S. (2017). *Dancing Age(ing)*. Bielefeld: Transcript.
- Nakajima, N. (2017). *The Aging Body in Dance*. New York: Routledge.

- Nakajima, N. (2021). *Dramaturgies of Interweaving, No(h) to TrioA*, New York: Routledge.
- Nancy, J. L. ve Ricco, J. P. (2015). *Art in The Anthropocene*. London: Open Humanities Press.
- Nancy, J. L. (2000). *Being Singular Plural*. California: Stanford University Press.
- Paxton, S. (2018). *Gravity*. Bruxelles: Contredance Editions.
- Woodward, K. (2006). Performing Age, Performing Gender. *NWSA Journal*, 18(1).
https://www.aile.gov.tr/media/89041/yasli_nufus_istatistik_bulteni.pdf Erişim tarihi: 23.05.2024.
- <https://archive.newmuseum.org/print-ephemera/6484> Erişim: 23.05.2024.
- <https://artandfeminism.org/in-fact-the-evolution-of-the-aging-body-in-dance/> Erişim tarihi: 23.05.2024.
- <https://bmccassociation.org/> Erişim tarihi: 21.05.2024.
- <https://www.bodymindcentering.com/about/the-school-for-body-mind-centering/> Erişim tarihi: 23.04.2024.
- <https://bonniebainbridgecohen.com/account/orders/494aa21cca98119447f9835636bf481c> Erişim tarihi: 18.05.2024.
- https://bonniebainbridgecohen.com/apps/downloads/customers/3557972246609/orders/71126469/order_items/118911228 Erişim tarihi: 20.05.2024.
- https://bonniebainbridgecohen.com/apps/downloads/customers/3557972246609/orders/74764767/order_items/125497655 Erişim tarihi: 20.04.2024.
- <https://www.bodymindcentering.com/bonnie-bainbridge-cohen-cv/> Erişim tarihi: 11.04.2024.
- https://www.bodymindcentering.com/files/an_intro_to_body-mind_centering.pdf Erişim tarihi: 05.05.2024.
- <https://contredanse.org/des-trous-noirs-extrait/> Erişim tarihi: 13.04.2024.
- <https://criticallegalthinking.com/2017/05/10/michel-foucault-biopolitics-biopower/> Erişim tarihi: 03.04.2024.
- <https://www.japanesewiki.com/culture/Iemoto.html> Erişim tarihi: 23.05.2024.
- <http://www.kazuoonodancestudio.com/english/kazuo/> Erişim tarihi: 18.04.2024.
- <https://www.materialforthespine.com/> Erişim tarihi: 11.05.2024.
- <https://www.moma.org/collection/works/119867> Erişim tarihi: 17.04.2024.

<http://www.nanakonakajima.com/rainer/> Erişim tarihi: 23.05.2024.

<https://www.numeridanse.tv/en/dance-videothèque/admiring-la-argentina> Erişim tarihi: 25.05.2024.

<https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110919111808348> Erişim tarihi: 01.04.2024.

http://www.rolfing.fr/wpcontent/uploads/2019/06/AFR_H.Godard_Scientifiquement-Danse.pdf Erişim tarihi: 23.05.2024.

<https://scenekunst.no/sak/kapitalismekritikkens-maraton/> Erişim tarihi: 06.02.2024.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01472526.2011.549404> Erişim tarihi: 23.05.2024.

<https://www.tate.org.uk/research/tate-papers/18/becoming-machine-surrealist-automatism-and-some-contemporary-instances> Erişim tarihi: 23.05.2024.

<https://www.terikehaapoja.net/three-modalities-of-futurelessness/> Erişim tarihi: 17.05.2024.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Geras> Erişim tarihi: 19.04.2024.

<https://tr.wikipedia.org/wiki/Gerontoloji> Erişim tarihi: 23.05.2024.

<https://tr.wikipedia.org/wiki/Kartografya> Erişim tarihi: 22.05.2024.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Potlatch> Erişim tarihi: 21.05.2024.

https://www.youtube.com/watch?v=0cOAO4w0h_M Erişim tarihi: 23.04.2024.

<https://www.nytimes.com/2017/06/16/arts/dance/seven-seconds-of-yvonne-rainer-trio-a.html> Erişim tarihi: 22.05.2024.

<http://www.nanakonakajima.com/rainer/> Erişim tarihi: 19.04.2024.

<https://www.flickr.com/photos/42399206@N03/4301323365> Erişim tarihi: 24.04.2024

https://bonniebainbridgecohen.com/apps/downloads/customers/3557972246609/orders/71126469/order_items/118911228 Erişim tarihi: 11.05.2024

<https://www.musee-rodin.fr/en/musee/collections/oeuvres/meditation-or-inner-voice> Erişim tarihi: 18.04.2024

https://www.aile.gov.tr/media/89041/yasli_nufus_istatistik_bulteni.pdf Erişim tarihi: 19.04.2024

https://bonniebainbridgecohen.com/apps/downloads/customers/3557972246609/orders/30322490/order_items/46631452 Erişim tarihi: 01.05.2024

<https://fizyosaglik.wordpress.com/2017/06/25/eksenler-ve-duzlemler/> Erişim tarihi: 15.05.2024

https://bonniebainbridgecohen.com/apps/downloads/customers/3557972246609/orders/34448144/order_items/53773013 Erişim tarihi: 19.04.2024

https://bonniebainbridgecohen.com/apps/downloads/customers/3557972246609/orders/30322490/order_items/46631452 Erişim tarihi: 19.04.2024

<https://www.britannica.com/science/shoulder> Erişim tarihi: 18.04.2024

<https://www.britannica.com/science/vertebral-column> Erişim tarihi: 15.05.2024

https://bonniebainbridgecohen.com/apps/downloads/customers/3557972246609/orders/34448144/order_items/53773013 Erişim tarihi: 12.04.2024

https://bonniebainbridgecohen.com/apps/downloads/customers/3557972246609/orders/30322490/order_items/46631452 Erişim tarihi: 13.05.2024

https://bonniebainbridgecohen.com/apps/downloads/customers/3557972246609/orders/34448144/order_items/53773013 Erişim tarihi: 18.04.2024

EKLER

EK A: BMC® çalışmalarında yoğunlukla kullanılan bazı kelimelerin Türkçeleştirme örnekleri

Alive- Uyanık

Babinski reflex- Ayak baş parmağı yukarı refleksi

Basic neurocellular patterns (BNP)- Temel nöroselüler patern (TNP)

Body Mind Centering- Beden Zihin Merkezleme

Cellular breathing- Hücresel solunum

Centering- Merkezleme

Condense- Yoğunlaşmak

Crocod process- Kürek kemiği korakoid çıkıntısı

Crura- Kavis

Effortless- Eforsuzluk

Equilibrium Responses- Denge tepkileri

Embodiment- Bedenleştirme

Expand- Genişleme

Extension- Uzama

Grounding- Topraklanma

Mouthing- Ağızsız hareket

Navel radiation- Merkezden yayılım

Neurocellular- Nöroselüler

Peripheral vision- Periferik görüş

Prevertebral pattern- Omurga öncesi patern

Pulsation- Atış

Primitive reflexes- İlksel refleksler

Prespinal- Omurga öncesi

Righting reactions- Doğrulama tepkileri

Somatization- Somatizasyon

Sponging- Süngerleşme

Unified Diaphragm- Bütünleşik diyafram

Vertebral pattern- Omurga paterni

Vibration- Titreşim

Visualization- Görselleştirme

Yield- Genleşme, yayılma



EK B: 2020-2023 yılları arasında aldığım çevrimiçi BMC® eğitimleri

1. Free the vital energy and illuminating presence of your spine: explorations in movement and cellular consciousness (Omurganın hayati enerjisini ve aydınlatıcı varlığını serbest bırak: hareket ve hücresel bilinç keşifleri), 2020 sonbahar serileri
2. Exploring the embodiment of cellular consciousness through movement - series 1, 2, 3 (Hareket aracılığıyla hücresel bilincin bedenleşmesini keşfetme - seri 1, 2, 3), 2020 yaz serileri
3. Releasing patterns of stress and uncovering patterns of ease: a body-mind centering® approach through movement, touch, and cellular consciousness (Stres kalıplarını serbest bırakma ve rahatlık kalıplarını ortaya çıkarma: hareket, dokunma ve hücresel bilinç aracılığıyla bir Beden-Zihin Merkezleştirme® yaklaşımı), 2021 kış serileri
4. Opening and strengthening our heart through the consciousness of embodiment (Bedenleşmenin bilinci aracılığıyla kalbimizi açma ve güçlendirme), 2021 bahar serileri
5. Weaving threads from our past year of study (Geçtiğimiz yılki çalışmamızdan iplikler örme), 2021
6. Embodying our muscles part 1 – building vitality, strength, flexibility, flow, and ease through embodying our muscles: a body-mind centering® approach (Kaslarımızı bedenleştirme bölüm 1 - kaslarımızı bedenleştirerek canlılık, güç, esneklik, akış ve rahatlık oluşturma: Beden-Zihin Merkezleştirme® yaklaşımı), 2022 kış serileri
7. Embodying our muscles part 2 – going deeper with advanced principles (Kaslarımızı bedenleştirmek bölüm 2 – İleri düzey prensiplerle daha derine inmek), 2022 bahar serileri
8. Perception as a key to embodying and repatterning the nervous system (Sinir sistemini bedenleştirmenin ve yeniden düzenlemenin anahtarı olarak algı), 2023 bahar serileri
9. The role of the brain in perception and repatterning the nervous system (Beynin algıda ve sinir sistemini yeniden düzenlemedeki rolü), 2023 bahar serileri



Dans Daima

Yaşlılık ve Hareket Çalıştayı



Anadolu Üniversitesi
İletişim Bilimleri Fakültesi
Yunus Emre Kampüsü / ESKİŞEHİR

25 Şubat 2019, Pazartesi
Saat: 10.00

 dansdaima
e-posta: dansdaimadans@gmail.com

Şekil B.1 : Dans Daima İnisyatif, Yaşlılık ve Hareket Çalıştayı, Eskişehir

TAZELENME ÜNİVERSİTESİ EGE KAMPÜSÜ
NİSAN AYI SEMİNERİ

YAŞLILIKTA HAREKET VE SOMATİK TEKNİKLER

Program:

13:00-14:30

Nazife Durukan

TAÜ Ege Kampüsü Öğrencisi

14:30-15:00 Ara

15:00-16:30

Filiz Sızanlı - Muzaffer Evcı - Bülent Önder

Dans Daima İnisiyatifi

(AB Sivil Düşün Desteği İle)



27 Nisan 2019

Buca Sosyal Yaşam Kampüsü

www.ege-tazelenme.org

Şekil B.2 : Dans Daima İnisiyetifi, Yaşlılık ve Hareket Çalıştayı, İzmir

DANS DAİMA

Yaşlılık ve Hareket Etkinliği

Eğitmen: **Filiz SIZANLI**



22 NİSAN 2021

13:00 - 14:00

Yer:
CEMEVİ TOPRAK SAHA

Hacıbektaş-i Veli
Kültür ve Sosyal Yardımlaşma Derneği
Odunpazarı Kentkonseyi
Gültepe Mahalle Meclisi İşbirliğinin de

eshabed26



Şekil B.3 : Dans Daima İnisiyetifi, Yaşlılık ve Hareket Etkinliği, Eskişehir



Şekil B.4 : Dans Daima İnisiyetifi, Yaşlılık ve Hareket Etkinliği, Eskişehir



Şekil B.5 : Dans Daima İnisiyetifi, Yaşlılık ve Hareket Etkinliği, Eskişehir



Şekil B.6 : Dans Daima İnisiyetifi, Yaşlılık ve Hareket Etkinliği, Eskişehir



ebbetkinlik

11 HAZİRAN
2 TEMMUZ
Tarihleri arası

AKTİF YAŞLANMA HAREKET ATÖLYESİ

Eğitmen: Filiz Sızanlı **Ücretsiz +65 yaş**

Atölyelerde 65 yaş üstü bireyler ile
"bedenimizi dinlemek,
belli alışkanlıklarla
yerleşmiş duruşlar üzerinde çalışmak ve
bedensel farkındalığımızı arttırmak"
amaçlanmaktadır

15.00-16.00

Emek Eğitim Merkezi

17.00-18.00

ESMEK Merkez

(Opera binası arkası)



BİLGİ ve KAYIT

0 222 220 76 99 (Esmek Merkez) / 0 222 250 92 94 (Emek Eğitim Merkezi)

ebbetkinlik 🧓👵 Kıymetli büyüklerimiz, bedenimizi
dinlemek ve bedensel farkındalığı arttırmak amacıyla...

@BUYUKSEHIREGİTİM



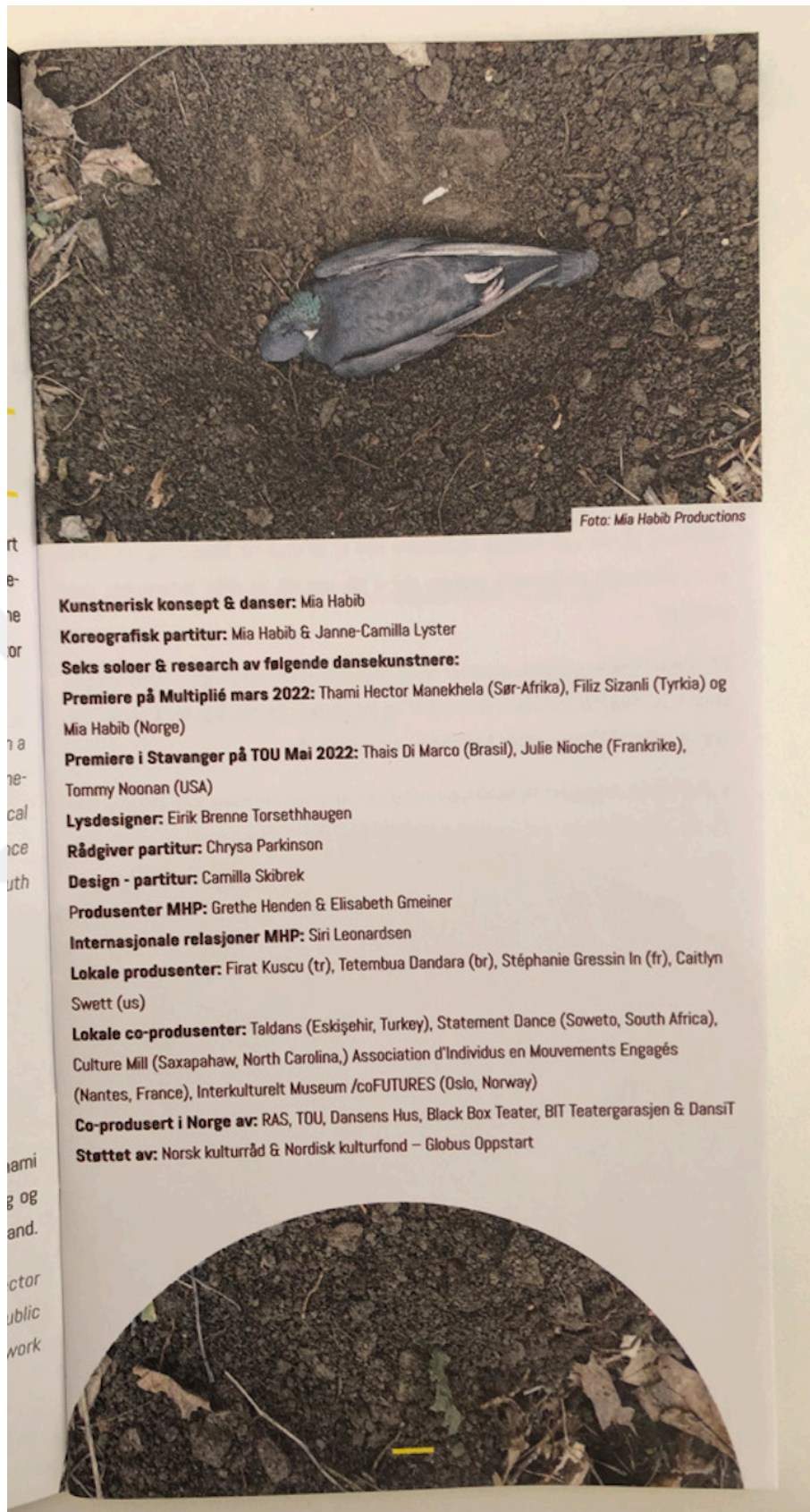
eskisehirbb

Şekil B.7 : Aktif Yaşlanma Hareket Atölyesi afişi, ESMEK, Eskişehir

EK C: Broşürler



Şekil C.1 : Like a Rolling Stone, festival broşürü, Trondheim



Şekil C.2 : Like a Rolling Stone, festival broşürü, Trondheim



Şekil C.3 : Like a Rolling Stone, festival broşürü, Oslo



How to. A Score.

10. - 13. november

How to. A score er en makro-solo bestående av seks soloer. Tre vises på Dansens Hus og tre på Black Box teater. Seks prominente dansekunstnere fra seks ulike land har blitt invitert til å arbeide uavhengig av hverandre med utgangspunkt i et partitur utviklet av Mia Habib og Janne Camilla Lyster. Danserne har jobbet med lokalsamfunn i respektive land, for deretter å utvikle dette til hver sin solo.

Arrangeres i samarbeid med Black Box Teater

Dansekunstnere: Julie Ni-
oche (Nantes, Frankrike, Black
Box), Thais Di Marco (São
Paulo, Brasil, Dansens Hus),
Tommy Noonan (Saxapahaw,
USA, Black Box), Filiz Sızanlı
(Eskişehir, Tyrkia, Dansens
Hus), Thami Hector Manekehla
(Soweto, Sør Afrika, Dansens
Hus) og Mia Habib (Oslo,
Norge, Black Box). **Kunstner-
isk konsept & danser:** Mia
Habib **Koreografisk partitur:**
Mia Habib & Janne-Camilla
Lyster **Scenografi av The Liv-
ing Archive:** Liam Al Zafari
Lys: Eirik Brenne Torsethau-
gen og Thomas Lønning
Kunstnerisk rådgiver: Moni-
ca Gillette **Rådgiver partitur:**
Chrysa Parkinson **Foto:** Yaniv
Cohen & Arne Hauge

Şekil C.4 : Like a Rolling Stone, festival broşürü, Oslo

ÖZGEÇMİŞ

Filiz Sızanlı

EĞİTİM

Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Sahne Sanatları Anasanat Dalı, Modern Dans Programı, Sanatta Yeterlik, 2024

Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Sahne Sanatları Anasanat Dalı, Modern Dans Programı, Yüksek Lisans, 2020

Montpellier Ulusal Dans Merkezi- Fransa, 6 Aylık Dans Formasyonu, 2000

İstanbul Teknik Üniversitesi, Mimarlık Fakültesi-Türkiye, Lisans, 1997

DENEYİMLER

TALDANS kurucularından: Yönetmen-Koreograf-Dansçı 2002 yılından itibaren
www.taldans.com

TALDANS

MUSTAFA KAPLAN ile birlikte eserleri : Yönetmen-Koreograf-Dansçı

NEVERODDOREVEN (2022)

AUDIO KOREOGRAFİ GAZHANE (2021)

AUDIO KOREOGRAFİ YÜRÜME (2021)

LESS THAN NO TIME (2020)

DO KU MAN (2018)

RITUAL FOR A SENSITIVE GEOGRAPHY (2018)

GÜNEŞİN ZAPTI (2017)

X-APARTMENTS (2015)

600 ADIM (2014)

WE NEED TO MOVE URGENTLY (2013)

ESKİYENİ (2012)

DOKUMAN (2009)

GRAF (2006)

SOLUM (2005)

SEK SEK (2002)

ÜÇ AYAK (2000)

Eserleri: Yönetmen-Koreograf-Dansçı

LIKE A ROLLING STONE (2022)

1M2 (2019)

1Metrekare/1Dakika (2013)

SİTE (2010)

ÜTOPIK MANZARALAR (2006)

DANSÇI OLARAK YER ALDIĞI DİĞER ESERLER:

MUSTAFA KAPLAN, Dansçı ve ortak üretim

DOLAP (2000)

UYUMLAMA (2000)

TRANSFORM-A(C)TION (1998)

ÜÇ ŞEY (1998)

MATHILDE MONNIER

SURROGATE CITIES (2008), Asistan

http://www.mathildemonnier.com/#!pa_2215c31c4ca199800762249aff109f9a59ef3641

PUBLIQUE (2004), Dansçı

http://www.mathildemonnier.com/#!pa_a86760a663821dc5723cd151139b31f4c46de29a

DÉROUTES (2002), Dansçı

http://www.mathildemonnier.com/#!pa_79c7428960f2aa69a74a19084db26497c9ef48c9

LES LIEUX DE LÀ (2001), Dansçı

http://www.mathildemonnier.com/#!pa_1a9bf185d012042ff5fd483f15ec524ce7936796

LOÏC TOUZÉ ve ANNE KERZERHO

AROUND THE TABLE, Proje ortak yapım ve koordinasyon (2010)

<http://www.loictouze.com/uk/index.php?art=155>

JULIE NIOCHE

MATTER (2008 ve 2013) Dansçı, ortak yapım

<http://www.individus-en-mouvements.com/en/spectacle/matter-54>

EMMANUELLE HUYNH

BOARD (2001), Dansçı

<http://emmanuellehuyh.fr/index.php/en/biography>

AYDIN TEKER

Ağaç I-II-III (2003), Dansçı

DANS SERGİSİ (1999), Dansçı

<http://www.aydinteker.com/>

YANN MARUSSICH

SOIF (2006), Dansçı

DOLMUŞ (1999), Dansçı

<http://www.yannmarussich.ch/archives.php?p=10>

ALAIN MICHARD

EN DANSEUSE (2018), Dansçı, ortak yapım

<http://www.alainmichard.org/En-danseuse-1>

TUĞÇE ULUGÜN TUNA

45'LİK (2018), Dansçı

<http://tunatugce.blogspot.com/>

TETSURO FUKUHARA

Space Tube (2016) Dansçı-Asistan

http://www.ne.jp/asahi/tokyo/sd/index_e.html

ÇATI ÇAĞDAŞ DANS SANATÇILARI DERNEĞİ

Kurucularından-Üye-Eğitmen (2000)

<http://www.catidans.net>

**İSTANBUL BELEDİYESİ ŞEHİR TİYATROSU TİYATRO ARAŞTIRMA
LABORATUVARI (TAL)**

TROYALI KADINLAR (1999) Dansçı-Eğitmen

ARASTIRMACI (1998- 2000)

<http://www.tal.org.tr/>

ESKİŞEHİR BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ ŞEHİR TİYATROLARI

ASLAN ASKER ŞVAYK (2015), Koreograf-Eğitmen

YAŞASIN DEMOKRASİ (2022), Koreograf-Eğitmen

AYAK BACAK FABRİKASI (2023), Koreograf-Eğitmen

<https://tiyatro.eskisehir.bel.tr/>

BOZÜYÜK BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ ŞEHİR TİYATROLARI

KALBİMDEKİ PERVANE (2024), Koreograf-Eğitmen

UNDP HAREKETLİLİK PROJESİ

DANS DAİMA (2019-2022), “Yaşlılık ve Hareket”, Araştırmacı-Eğitmen

Instagram: dansdaima

KİŞİSEL GELİŞİM

Konuk Sanatçı Projeleri

“EMPAC” Troy, Newyork, USA, 2019

https://empac.rpi.edu/program/curatorial/residencies/2019/taldans?fbclid=IwAR2BhuZkdXM2qmkaBBXUH-BZvcxqk3rI08BQf5W_8-AY5OOy5jyUbFdhk4A

“La CoOP”, Maison des Metallos, Paris, Fransa, 2019

“The Arts Grant Commite” Malmö, İsveç, 2011

“Tripping Point” Montpellier, Fransa, 2010

“Accumulations” Tanz Quartier Wien TQW, Viyana, Avusturya, 2010

http://www.tqw.at/de/newsblog_panel/201002

“Flying Circus” TheatreWorks, Singapur / Kamboçya, 2010

http://www.theatreworks.org.sg/international/flying_circus_project09_platform3/index.htm

“Locator 20” Galler, İngiltere, 2009

<http://migrations.uk/locator+20>

<http://migrations.uk/article67-Gallery-Locator-20>

“Parcours in der Naunynstraße” Ballhaus, Berlin, Almanya, 2009

“Miniatures”, “Eltheatro” Tunus, Tunus, 2009

<http://miniatures.officinae.fr/minyaturesite-filiz-sizanli>

“Ütopik Manzaralar” Mapa, İspanya, 2006

ÇGSG (Çağdaş Gösteri Sanatları Girişimi Derneği), üye

<http://www.independentbulletin.blogspot.com.tr/>

EĞİTMENLİK DENEYİMİ

Eskişehir Büyükşehir Belediyesi, “Yaşlılık ve Hareket”, 2020-2022

İstanbul Büyükşehir Belediyesi ÇGSM, “Yaşlılık ve Hareket”, 2020

MSGSÜ İDK. Çağdaş Dans ASD, “Repertuvar ve Doğaçlama”, 2017-2018 / 2019-2020

Eskişehir Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları, Gençlik Sahnesi, “Hareket Araştırmaları”, 2015-2016

Eskişehir Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuarı, Sahne Sanatları Bölümü Tiyatro Anasanat Dalı, “Hareket Araştırmaları”, 2013-2015

Eskişehir Anadolu Üniversitesi, İletişim Fakültesi, “Algı, Mekân, Hareket”, 2013

İstanbul Teknik Üniversitesi, Mimarlık Fakültesi, Algı, Mekân, Hareket » atölyeleri 2005’den itibaren

ÇATI Çağdaş Dans Sanatçıları Derneği Stüdyosu, 2001’den itibaren

İstanbul Belediyesi Şehir Tiyatrosu, Tiyatro Araştırma Laboratuvarı (TAL),
1998-2000

OYUNCULUK DENEYİMİ

İKİ FİĞÜR (2016)

<https://www.norgunkfilm.com/two-figures>

FİLM DENEYİMİ

. VICTORY OVER THE SUN-CITY (2021), Yönetmen-Koreograf-Dansçı

. FEZ- GEZ (2021), Koreograf-Dansçı

<http://guguou.blogspot.com>

ALDIĞI DİĞER EĞİTİMLER

. BODY-MIND CENTERING®, BMC®, Çevrim içi, 2020-2023

PROJE ORGANİZASYONU

. Anna Efraimsson ile ortak küratörlük, “Body Double” projesi, Stockholm- İstanbul
2015-2016

<http://www.theblob.se/body-double/>

. Eskişehir Kiraz Ağacı Kooperatifi kuruculuğu, Waldorf Anaokulu, 2015’den itibaren

<https://www.kirazagacim.com/>

. Bafa Sanat Kolektifi, Türkiye, 2005,

. Emmanuelle Huynh ile “İstanbul Dans Festivali”, ÇATI Çağdaş Dans Sanatçıları
Derneği ve İstanbul Fransız Kültür Merkezi, 2003