

T.C.
İstanbul Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Sahne Sanatları Bölümü
Tiyatro Anasanat Dalı

Yüksek Lisans Tezi

TİYATRODA BEDENSEL ANLATIMIN
KARAKTER YARATMAYA ETKİSİ VE ÖNEMİ

Yeşim ALIÇ

2501413906

Tez Danışmanı
Doç. Suat N. ÖZTURNA

İstanbul 2008

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, günlük yaşamın en önemli ögesi olan hareketin, tiyatrodaki işlevleri üzerinde durmak, bu işlevlerin oyuncunun bedeninde bir anlatım aracına dönüşmesini irdelemektir. Bedensel anlatım oyuncu için güçlü bir anlatım aracıdır. Bu güçlü anlatım aracını geliştirmek için oyuncu, belirli yöntemler doğrultusunda, disiplinli bir çalışma sürecinden geçmelidir. Bunun gerçekleşmesi için oyuncu bedensel beceri kazanmalı, hareketin esaslarını bilmeli ve sonucunda sanatında bedenini bir anlatım aracı olarak kullanmalıdır.

Oyuncunun sahne üzerindeki en etkili anlatım aracının bedeni olduğunu kavraması, onun bu hareketleri gündelik yaşam gerçeğinden farklı olarak sahne estetiğine uygun, sahne dilene dönüştürülerek kullanmasına katkı sağlayacaktır.

Oyuncunun bedensel anlatımına etki eden en önemli faktör hareketi etkileyen fizyolojik sistemlerdir. Bedensel anlatımın vazgeçilmez ögesi olan hareketin kullanımı ve başarısı, bu fizyolojik sistemleri oyuncunun bilmesine bağlıdır. Bedensel anlatımın sahnede kullanımı günümüze kadar çeşitli biçimlerde ele alınmış, her dönemin tiyatro biçemi oyuncunun bedensel anlatımı aracılığı ile yaratılmıştır.

Oyuncu bedensel anlatımın araçlarını özümsemeli, sahne diline dönüştürülmüş bir bedensel anlatımda birçok duygu ve düşüncüyü bedeni aracılığı ile somutlayabilmelidir. Bunun için kendini geliştirmekten hiç vazgeçmeyecek olan oyuncu, seyirci ile iletişimde bedensel anlatımı etkili ve doğru bir biçimde kullanabilmelidir.

ABSTRACT

The aim of this study is to emphasize on functions of the movement that is the most important feature of life in theatre and to scrutinize the transformation of these functions as a mean of expression in the body of an actor/actress. Physical expression is a strong expression tool for actor/actress. To improve this strong expression tool, actor/actress should enter into a strict discipline process through determined methods. Actor/actress should acquire physical ability, should know the basis of the movement, and should use his/her body as an expression tool in his/her art in order to become true this.

Actor's/actress' understanding that the most effective expression tool of the actor/actress on the stage is his/her body contribute to his/her using this movements appropriately for aesthetic of stage and transforming it language of the stage as a different thing from the real life.

The most important factor of the physical expression of the actor/actress is the physiological system which affects the movement. In the using of the movement that is indispensable item of the physical expression, the success of the actor/actress depends on knowing this physiological system. The usage of physical expression on the stage has been studied on various forms until present days and in every period, the point of view to the theatre is expressed by means of physical expression of actor/actress on the stage.

Actor/actress is able to know physical expression tools and is able to concretize many emotions and thoughts in a transformed physical expression through his/her body. To this, actor/actress who never abandon to advance himself/herself should use physical expression in an effective and right way through the communication with the audience.

ÖNSÖZ

“Tiyatroda Bedensel Anlatım” konusunun tez başlığı olarak belirlenmesiyle bedensel anlatımın tiyatro sanatındaki yerini saptamak, tiyatronun tüm öğeleri ile bir aradalığından doğan ve oyuncuya sonsuz olanaklar sunan bu dilin hangi özellikleri barındırdığını, hangi dinamiklerle çalıştığını göstermeyi hedeflemiştir.

Oyuncunun bedenini tanıması, geliştirmesi ve dolayısıyla sahnede bedenini bir anlatım aracı olarak kullanması genelde tiyatronun, özelde ise oyuncunun kendi sanatsal başarısının güçlenmesi anlamına gelmektedir. Bedensel anlatımın temelini oluşturan hareket olgusu, psiko-fiziksel süreçlerin sonucu olarak ortaya çıkar ve kendinden sonra başka bir hareketin psiko-fiziksel nedenini oluşturur. Bu bir döngüdür ve akış, yaşamda da, sahnede de bu hareketler bütünü ile anlam kazanır. Tiyatroda hareketin kullanımı ile yaşam gerçeğinde hareketin kullanımı arasında farklılıklar ve benzerlikler bulunmaktadır. Bu fark ve benzerlikleri bilen bir oyuncu, sahne diline en uygun anlatımı seçecek, tüm bunları bir araya getirirken sahnedeki anlatımında bedenini en etkili anlatım aracı olarak kullanacaktır. Yaşam gerçeğinde hareket, her şeyden önce insanların gereksinimlerine karşılık gelir, bir anlatım aracı olarak hareketin kullanılması ise çoğu zaman planlanmayan, kişinin içinde bulunduğu duygu ve düşünce halinin bedensel ifade yolu aracılığıyla dışa vurulmasına karşılık gelir. Yaşam gerçeğinde hareketin, konuşma dilini destekleyen tamamlayıcı özelliğiyle kullanılması gibi söze hiç yer vermeden başlı başına harekete dayalı anlatım aracı olarak da kullanıldığı gözlemlenir. Sahnede dil olarak kullanıldığında bedensel anlatım, oyuncunun malzemeyi iyi değerlendirmesine, oyunun genelinde kuracağı hakimiyetle organik bir bağ kurmasına, en küçük ayrıntıyı boyutlandırarak etkili bir anlatıma yönelmesine olanak sağlar. Buna bağlı olarak çalışmada ‘bedensel anlatımda fizyolojik sistemler’ üzerinde durulmuştur.

Sahnede bedensel anlatım, seyirci ile sahne arasında kurulan iletişimin devamlılığını sağlayabilmek için hem görsel, hem de işitsel malzeme olarak kullanılmaktadır. Seyirci tarafından işitilen ve görülen her şey oyuncunun artık bedensel anlatımında ifadeye dönüşür. Seyirci için sahnedeki anlatım ve dolayısıyla

iletişim algılayabildiği oranda devam etmektedir. Tiyatro sanatında anlatım aracı olarak kullanılan her ayrıntı iletişimin sağlıklı ve devamlılığına hizmet eder nitelik taşır. Oyuncu da bu iletişimin sahnedeki bedensel karşılığıdır ve sahnede var olan dekor, kostüm, ışık vb gibi tüm anlatım araçları oyuncunun sahnede kullanımına sunulduğu oranda anlam kazanır. Çalışmada bedensel anlatımın ne olduğuna değinilmiş, yaşam gerçeğindeki bedensel anlatım ile sahne dili olarak kullanılan bedensel anlatımın dinamikleri açıklanmaya çalışılmıştır.

Sahnede duygu ve düşüncelerin nesnellik kazanması oyuncunun hareketli anlatım aracı olarak bedensel ifadesinde bunları dışa vurması ile mümkün olacaktır. Oyuncu hareket bilincini geliştirmeli, estetize edilmiş hareketler aracılığıyla bedenini sahne üzerinde güçlü bir anlatım aracına dönüştürmelidir. Bu kuşkusuz, oyuncunun temel hareket yöntemleri ile çalışması düzenli egzersizlerle güçlü bir bedene sahip olması gerekmektedir. Çalışmada bedensel hareketin tarihsel süreci de ele alınılmış, ayrıca günümüz oyuncusunun bedensel anlatımında kullanabileceği birçok yöntemle çalışmada yer verilmiştir. Tüm bu süreçte bedensel anlatımın, oyuncuya sunduğu anlatım olanakları ve bu anlatımın tiyatro sanatına katacağı değeri ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Çalışmalarım sırasında bana destek veren değeri hocam Doç. Suat N. ÖZTURNA'ya teşekkür ederim.

Yeşim ALIÇ

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	1
I. BÖLÜM	
1. BEDENSEL ANLATIM.....	11
1.1. Bedensel Anlatımda Fizyolojik Sistemler	37
1.1.1. Kas Sistemi	37
1.1.2. İskelet Sistemi	43
1.1.3. Solunum Sistemi	51
II. BÖLÜM	
2. TİYATRODA BEDENSEL ANLATIMIN DEVİNİMİ.....	58
2.1. Tiyatroda Bedensel Anlatım	58
2.2. Tarihsel Süreçte Sahnede Bedensel Anlatımın Devinimi	79
III. BÖLÜM	
3. BEDENSEL ANLATIMIN KARAKTER YARATMAYA ETKİSİ VE ÖNEMİ... 115	
3.1. Karakter Yaratmada Bedensel Anlatım-Duygu İlişkisi	115
3.2. Bedensel Anlatımın Karakter Yaratımı ve Dramatik Unsurlarla İlişkisi.....	132
3.3. Karakter Yaratmada Bedensel Anlatımın Etkisi ve Önemi.....	136
SONUÇ	145
KAYNAKÇA	150

GİRİŞ

İnsanlık tarihi tam anlamıyla var olduğu günden bugüne baş döndürücü bir değişim ve gelişim içinde olmuştur. İnsanoğlunun varoluş biçimi o dönemin fiziksel, bilimsel, coğrafik koşullarına paralel özellik gösterir. Yaşamın bir parçası olan insan etrafındaki değişim ve dönüşüme kayıtsız kalamaz. Bu değişimler, insanın yaşamına fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönlerden etki eder. Doğanın bir parçası konumundaki insan, doğa üzerinde kurmaya çalıştığı hâkimiyet süreci içerisinde değişmiş, gelişmiş ve bugünkü halini almıştır. Bu uzun ve sancılı süreç içinde hareket eden tek şey insanın kendisi değildir. Doğa olayları, doğada yaşayan diğer canlılar, dünyanın kendi ekseninde ve güneş çevresindeki hareketi de insan yaşamına birebir etki eden faktörler arasında yer almaktadır. İnsanoğlu, yeryüzündeki hareketin nedenselliğini çözene kadarki süreçte bu değişime ve değişimin onun yaşamına etkileri üzerine odaklanmıştır. Bu odaklanma sonucunda yaşamını devam ettirmeye yönelik kendince çözümler üretmiş, hep kendi müdahalesinin dışında gelişen olaylar ardında kendi varlığından daha büyük bir güç arama ihtiyacı duymuştur. Bu güç otorite olarak tanımlanırsa, insanın var olduğu günden bugüne otoriteyle arasını iyi tutma çabası yaşamında kimi zaman topluca kimi zamansa tek başına belli hareketler dizgesi ile bu çabayı gösterme eğilimine dönüşmüştür. Ritüeller; doğanın bilinmeyen yönlerinin simgeleridir. İşte çağlar boyu insan ve onun bağlı olduğu toplum yaşamlarında karşılaşılabileceği olumsuzlukları önlemek için, doğanın bilinmeyen yönleri ve bunların onun yaşamında yarattığı duygular nedeni ile doğaya uyum sağlamayı amaç edinmiş, büyü ve tören hazırlama yönüne gitmiştir. Her ritüel bir sembolden oluşur. Örneğin insanlık tarihine yaşıt olan kurban verme törenleri otoriteyle insanın arasını iyi tutmak için yerine getirdiği tipik ritüellerin sembolik göstergelerinden biridir. Ritüellerde büyük dinler öncesi eski dinlere, inanışlara ait izler bulmak mümkündür. Kurban ritüellerine bakıldığında, çok tanrılı dinlerden tek tanrılı dinlere kadar bazı benzeşen, ayrışan anlam ve gerekçelerle kurban etme eyleminin sürdüğü görülür. “Kurban” kelimesi dilimizde adak, yakın olma, hediye gibi anlamlar taşımaktadır. Dionysos şenlikleri öncesinde kurban edilen insanın yerini, sonrasında kurban edilen hayvanlara (tekelere) bıraktığı görülür. Kurban etme; teşekkür etme, şükretme gibi anlamlar taşırken aynı zamanda cezalandırmaya

yönelik bir eylem olarak da kullanılmıştır. Ritüeller bu dünyayla ölüm sonrasındaki dünyanın ilişkisine dayanır. Ölen kişinin arkasından ona yol göstereceği, ona eşlik edeceği inancıyla hayvanların kurban edilmesi görülen bir uygulamadır. Örnek olarak Arapların ölülerine deve ya da Kuzey Amerika Yerlilerinin ölen çocuklarına yol gösterileceği inancıyla köpek kurban etmeleri verilebilir.

İnsanlar doğayı tehlikeli, anlaşılmaz, ürkütücü, kendini de doğa karşısında güçsüz buluyordu. Büyü, sihir ve törenle doğayla uyumu sağlamayı amaçlıyordu.¹

Ritüellerde doğa, totemizm kültürü, ölmüş ulu kişilere saygının simgesi olan atalar kültürü iç içedir. Bu tür törenlerdeki taklit, eylem ve toplu katılma doğadan insanoğluna karşı gelebilecek kötülük ve olumsuzluklara karşı büyüyle korunma çabasıdır.²

Burada verilen örnek ve anlatılanlardan yola çıkılarak şu söylenebilir; tüm çıplaklığı ve basitliği ile insan, mucize olarak algıladıkları, açıklama getiremedikleri düzene, imgesel olarak anlam yükleme yoluna gider ve harekete geçme arzusu duyar. İnsan kendisine verilen bilgi ve yetenekler dışındaki her oluşumu bir başka gücün egemenliğinde algılar. Güç onun için varlığı yadsınamaz, yok sayılamaz, yaşamının her alanında etkili olan varlık ya da varlıklardır. Güce ulaşmada birey, bedensel harekete geçme eğiliminde bazen tek başına bazen de topluca hareket eder. Tüm bu hareketlerde gözlenen, düşünsel olanın bedensel olanla bir dışa vuruma dönüştüğüdür. Her insanın yeterlilikleri, yapabilirlikleri birbirinden farklı olsa da her canlının fizyolojik ortak özellikleri bu dili yaratmada ve uygulamada ona öncülük etmektedir. Ritüel törenlerinde, büyü törenlerinde rastlanılan bu hareketsel dizgeler, bir mesaj iletmeye değil yarar sağlamaya yönelik yerine getirilen bir nevi zaruriyet halindedir ve burada bedensel olanın temsil ettiği dışa vurum gene insanın imgeleminde canlandırdığının dışa vurumu niteliğindedir. Amaç, var olan düzen ile doğanın kör güçleri dahil kendi arasında bir ayrım yapmadan o doğanın bir parçası olduğunu resmeden biçimde bir iletişime girebilmektir. Ritüellerde yer alan hareketler insanın doğayla ters düşmesini değil doğa ile bütünleşmesini sergiler niteliktedir.

¹ Bkz., Ernst Fischer, **Sanatın Gerekliliği**, Çev:Cevat Çapan, İstanbul, Kuzey Yay., 1985, ss.17-18

² Bkz., Özdemir Nutku, **Dünya Tiyatro Tarihi-I**, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1985, s.17-18.

Hareket kullanımının, insan için beden odaklı estetik bir bütünlük oluşturan değin geliştiği de bir gerçek ancak insanın hareket etmedeki en basit nedeni bedensel ihtiyaçlarını karşılamaya yöneliktir.

“İnsan vücudu, fiziksel bir ihtiyaç, olağanüstü bir tehdit ortamı ve ya değişikliklerle karşılaştığında, duygusal ve zihinsel tutumlar, beyin, sinir sistemi, kan dolaşımı ve kasların işlevi normalin dışında seyreder, vücut mücadele etmek, hayatta kalmak adına en elverişli ortamın sağlanması için içgüdüsel bir yapıyı devreye sokar”³.

Bu iç güdüsel yapının etkisi ile bedensel hareket, içinde bulunduğu fiziksel koşullar ve gereksinimler doğrultusunda başlar ve devam eder. İnsan hareketleri kişisel özelliklere bağlı olduğu kadar dış etkenler, şartlar ve çevresel koşullardan da etkilenir. Çevresel koşullar dendiğinde insanın bedenini koyduğu dış dünyada olan her şey algılanmaktadır. Bunlar içinde hava, su, toprak, yapılar, diğer canlılar, araç gereçler vb. etkenler sayılabilir. Fiziksel koşullar maddenin, nesnenin değişimi ya da oluş biçimi ile insan yaşamında yer edinmekte o şekli ile önem kazanmaktadır. Örneğin bir hareket mutlak anlamda yerçekiminden etkilenir. Doğru bir hareket yerçekimine uygun harekettir. Gene yer çekimine ve insanın fiziksel özelliklerine bağlı olarak insanın yapabilirlikleri sınırlıdır. Kişi o bedeninin ve fiziksel koşulların el verdiği kadarı ile hem hareket eder hem harekete geçirir. Bedensel hareketi sınırlayan insan vücudunun yapısıdır.

“İnsan vücudu kaslardan, eklemlerden ve birleşik kemiklerin şekillenmesinden oluşur. Vücudun iskelet, kas, eklem, sinir ve damar sistemleri ile olan ilişkisine vücut mekaniği denir”⁴.

Hareket etmenin sağlıklı bir biçimde tamamlanabilmesinde vücut mekaniği devreye girmekte, en basitinden en zoruna kadar hareketin yapılmasında bu mekanik işlemektedir. Bu mekaniğin göz ardı edildiği durumlarda yapılmaya çalışılan hareketler karşısında eklemler, kaslar, fiziksel durumun değişimine paralel

³ Sevim, Y., **Antrenman Bilgisi**, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 1997, s.27

⁴ A.e., s.39

bir etki göstermektedir. Her eklemin pozisyonu diğer eklemlerin pozisyonları üzerinde önemli etkilere sahiptir.

“Eklemlerin işlevi kaslarla korunan kemiği birbirinden ayırmaktır. İyi bir vücut mekaniğinde olması gereken hareket esnasında eklemlerin sınırlı hareketin dışına çıkmamasıdır. Eklemlerdeki hareket, eklemin şekline, bağların gevşek veya sık oluşuna, koruyucu kasların koordinasyonuna bağlıdır. Eklemlerde zorlamalara neden olabilecek türden kötü bir hareket karşısında eklemler koruyucu olarak karşı harekette bulunur”⁵.

Herhangi bir anda vücut öğelerinin göreceli dizilimi olan postür, o anda çeşitli eklemlerde pozisyonların karmaşık ilişkisinden oluşur. Hareket esnasında eklemlere binen yükün artması yanlıştır. Hareketin yerine getirilmesinde eklemler kadar önemli etmenlerden biri de kaslardır. Kişinin sadece güçlü kaslara sahip olması değil bunları etkin bir şekilde kullanması ve egzersizlerle bir kas yerine birkaç kası kullanabilmesi de önemlidir. Kasların güçlü ve esnek olması, eklemlere fazla yük binmesinde ya da hareketin yanlış yapılmasında, bedeni göreceği daha büyük zararlardan korur. Bu amaçla hızlı pozisyon değişikliklerine girebilecek bir beden için kaslara güç kazandırılmalıdır. Hareket edebilme yeteneği kas-iskelet sisteminin hemen her parçasının koordineli kontrolü ile gerçekleşir. Bu sistemin bir veya birden fazla ögesinde sorun olduğunda bozulabilen hareket edebilme yetisi tüm insanlar için bağımsızlığın önemli bir ölçütüdür. İnsan bedeni belli bir zamanda, belli bir mekânda, bir yerden bir yere hareketlendiği gibi, durağan, statik bir duruşta bile hareket halindedir. Statik halde bile nefes alıp veren ve vücudun diğer ihtiyaçlarını sağlayan organlar ve beden aslında hareket halindedir. Yani her duruş bir hareketin sonucudur.

International Dictionary’ye göre “postural” terimi, “duruşla ilgili olan” olarak tanımlanır, ancak “postür” terimi, vücudun fiziksel eğilimi ve vücut kısımlarının bir düzende duruşu olarak özelleştirilir. Postural stabilite, hareketsiz duruş sırasında dik bir

⁵ Colin Brown, **New International Dictionary of New Testament Theology** 4 Volume Set, Books, s.216

postür muhafazası olarak tanımlanabilir.⁶ Postürün sağlanmasında, üç sistem devreye girmektedir.

“Bunlardan görsel sistem, hareketlerimizi planlayan ve yolumuzu görmemizi engelleyen durumları bildiren ilk sistemdir. Vestibüler sistem, bizim doğrusal ve açısal hareketlerimizi algılayan bir yapıdır. Proprioseptif sistem, vücut segmentlerinin pozisyonlarına ve hızlarına, diğer objelere temaslardan ve yerçekimi yönüne duyarlı reseptörlerden oluşur. Görsel, vestibüler ve proprioseptif sistemler-den gelen duyuşsal bilgi, girdi olarak kullanılır”⁷.

Buradan hareketle de postür kontrolünde görsel ve vestibüler algıyı içeren başın yerçekimine karşı, doğru açısını devam ettirmenin önemli olduğu söylenebilir. Görsel sistemin çalışması vestibüler sistemle ortaklık içindedir. Yaşadığımız dünyada binalar dikey, yollar ise yatay olarak insanın postürüne ve bedensel hareketine hizmet eder niteliktedir.

“Tüm hareket bir postür içinde başlar ve biter. Doğru postürde iskelet öğeleri vücudun destek yapılarını zedelenme ve deformasyondan koruyacak şekilde düzgün dizilmiştir ve eklemlere minimal yük biner Doğru postür minimum kas aktivitesi ile sağlanabilen postürdür”⁸.

Dinlenmek veya uyumak için alınan postür; İnaktif, dik duruş ve hareketler esnasında oluşan duruşlar; aktif postürdür. Yapılan hareketin sonucu olarak devamlı değişen çevre şartlarına göre, uyum sağlamaya çalışan; aktif bir postürdür. Postürü yapan kişi için kalıtsal, fiziksel, sosyal durum,

⁶ Bkz., Serdar SUCAN, Alpaslan YILMAZ, Yusuf CAN, Cem SÜER, “Aktif Futbol Oyuncularının Çeşitli Denge Parametrelerinin Değerlendirilmesi” Sağlık Bilimleri Dergisi sayı 14, 2005, s.36

⁷ A.e., s.37

⁸ A.e., s, 156

fiziksel koşullar, içinde bulunduğu duygusal durum, yaş, cinsiyet ve meslek önemlidir.⁹

Yer çekimine karşı gerçekleştirilen hareketlerde başın duruşu algıyla paralellik içindedir. Duruşun yapılmasında ve sürdürülmesinde, bacakların, kolların konumu da başın duruşu kadar önemlidir. Bir duruşun korunabilmesi için dengein sağlanması gerekmektedir. Denge sisteminde de kas-iskelet sistemi devrededir. Ayakta dengeli bir duruş pozisyonu sürdürürken, dışına çıkarken ya da duruş pozisyonunu değiştirirken dengeye ihtiyaç duyulmaktadır. Ayakta iken postürde oluşabilecek küçük çaplı bozulmalarda salınma reaksiyonları dengeye geçmede yeterli olabilir. Daha büyük denge kayıplarında dengein sağlanmasında adım atmak etkili olabilir. Postürleri yapmak ve korumak için birçok kasın uyumlu çalışması gerekmektedir. Postür için de kas kuvveti gereklidir. Burada denge koruma yetisi postür tipine ve kişinin fiziki özelliklerine göre değişir. Sağlanan denge ile vücudun duruşu, destek alanı üzerinde muhafaza edilir.

“ Kısa bir süre ayakta duruşta, vücudun farklı bölgelerinde yapılan küçük hareketler normal dik postürü kontrol ederler. Dengeli bir şekilde ayakta duruş esnasında, vücut ağırlık merkezi izdüşümünün, ayak tabanlarının destek alanı sınırları içerisinde muhafaza edilmesi gereklidir. Vücut media-lateral(M/L) salınımının en az olduğu durum, destek alanının en iyi olduğu yani ayaklar arasının açık olduğu durumdur”¹⁰.

Denge ile kişi yerçekimine karşı direnç gösterir ve karşıdan gelebilecek bir etkiyi dengeyi sağlayabildiği oranda tersine çevirebilir. İnsanların ayakta durmaları, yer çekimine karşı iki destek (bacaklar) üzerinde gerçekleştirdikleri bir

⁹ Bkz., A. Saadet Otman , Havva Demirel, Ayfer Sade, **Tedavi Hareketlerinde Temel Değerlendirme Prensipleri**, Ankara, H.Ü. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Yay. 16, 1995, ss.14,60

¹⁰ L.M. Nashner, **Strategies for organization of human posture**. In: Igarashi, Black (eds), Vestibular and visual control on posture and locomotor equilibrium. Basel, New York, 1985, ss 1-8 Aktaran: A. Saadet Otman, Havva Demirel, Ayfer Sade, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, s.37

harekettir. Bu basit gibi görünen eylem bile hareketsel anlamda düşünülüğünde insanın işinin çok da kolay olmadığını gösterir. Dünyaya gelen sağlıklı bir bebeğin yaklaşık 18 ay içinde yürümesi beklenir. Bunun gerçekleşmesi için ilk başta tüm vücudun koordineli çalışabileceği sağlıklı bir bütünlüğe ihtiyaç vardır. Hiç şüphesiz ki yürümenin ilk yıllarında dahi adımlamada, dengeyi kurmada ezbere çalışan sistem, bedenin kendisinde saklı olan sistemin kullanılmaya başlaması anlamına gelmektedir. Yürüme sistemimizi karmaşık kılan, her biri çok sayıda parçadan oluşan çeşitli sistemlerden oluşmasıdır. Bir insanın yürüme eylemini gerçekleştirmesi için bir taşıyıcıya, hareketi sağlayan; denge ve koordinasyon sistemine ihtiyaç vardır. Yürümenin gerçekleşmesinde en önemli etken, taşıyıcı sistemdir. Bu sistem sadece vücudun diğer organlarını değil kendi bedensel ağırlığından fazla yükleri de taşıyabilir niteliktedir. Uyluk kemiği dikey duruşta bir ton ağırlığı kaldırabilecek niteliktedir. On altı kilogramağırlığındaki bir kemik seksen kiloluk bir bedeni taşır. Kemik yapısını bu kadar güçlü kılan, kemiklerin içindeki karmaşık kafes sistemidir. Kemikler içleri, dışları kadar sert olmayan boş yapıda oldukları için bedendeki ağırlığı taşınabilir ve kırılmalara karşı doğadaki birçok sert maddeye oranla daha dayanıklıdır. Bunun en önemli nedeni kemiğin esnekliğidir. Vücudun üst kısmı omurga tarafından taşınmakta, buna bağlı olarak insanlar rahat hareket edip kolay yürüyebilmektedir. Omurga, sinirsel yapının da içinde yer aldığı yirmi dört adet omurun üst üste dizilmesinden oluşur. Her harekette birbirine sürtünen omurlar aralarına yerleştirilmiş kıkırdaklar yardımı ile korunmaktadır. Omurganın S şeklindeki kıvrımlı yapısı hareket halindeki vücudumuzun ağırlığı nedeni ile yerden gelen tepkiyi vücuda eşit biçimde dağıtmaktadır. İnsanın en ufak bedensel hareketinde dahi vücudunun fiziksel yapısı göz ardı edilemez. İnsanın ayakları bedenini taşıyan uzvudur ancak ayakta kalma uzunluğuna ve taşıdığı ağırlığa rağmen damarlarında bir zedelenme, tende bir morarma yaşanmaz ve basınca dayanır. Bunda da en önemli neden ayağın kavisli yapısıdır.

Hareket, insan için yaşamını sürdürmede zorunlu bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyacı karşılamada fiziksel koşullara ve biyolojik özelliklere bağlı olarak hareket etmektedir. Salt hareketin yerine getirilmesi doğada diğer canlılardan ayrılan insan

için yeterli bir eylem değildir. O yaptığı hareketin anlamlı olması ihtiyacı içindedir. Bu yüzden hareketleriyle yaşadığı kültürün, dönemin, coğrafyanın getirdiği özellikleri yansıtır. İnsan sadece fiziksel bir varlık değildir. Bir başka deyişle bir insanın varoluş biçimini onun sadece fiziksel özellikleri belirlemez. İnsan, coğrafi özelliklere, yaşadığı döneme, o dönemin ihtiyaçlarına göre şekil alır ve kendisini ifade etmenin, yaşamını devam ettirmenin bir yolunu arar.

“İnsan yaşamının biçimlenmesinde birçok değişkenin rol oynadığı bilinir. İnsanoğlunun doğuştan getirdiği içsel varlık genetik bir özellik taşımasına rağmen insanın çevresi ile girdiği iletişim kişinin kendi ile ilgili imaj ya da resmini ifade eden sistemi oluşturur”¹¹.

Bu, bir sürece dahil olmayı gerektirir. Süreç, kişi için kendinden öncesini, şimdiyi ve kendinden sonrasını içermektedir. Kendinden öncesinde tanımlanan düzen içinde kişi ya bunlara uyum sağlar ve onlarla birlikte devam eder ya onları yaşamın gerekliliği ve kendi ihtiyaçları doğrultusunda değiştirir ve geliştirir ya da kendinden sonra değiştirebilecek, geliştirilebilecek yeni bir olguyu ortaya koyar. Bunların tümünü gerçekleştiren, belli bir zaman ve mekânda, zihinsel olarak saptadıklarını bedensel harekete dönüştüren insandır. Bu kimi zaman insanların yaşamını sürdürmek için kaynak sıkıntısını çözmeye yöneliktir, kimi zaman da bunların ötesinde bir varoluş biçimi ortaya koymaya yöneliktir. Hiç şüphesiz bu yapı içinde insan, bir sosyalleşme süreci içine girer. İnsanların içinde bulunduğu çaresizliğin, ihtiyaçlarını karşılama isteğinin ortak özellik (common trait) oluşturması, sosyalleşme sürecini başlatır. Sosyalleşme, bireyin yaşamı boyunca devam eden, yakın çevresindeki kültürel yapıyı öğrenme ve ona göre değişim yaşama sürecidir.¹² Bu öğrenmede sosyalleşme süreci daha önceden organize edilmiş bir topluma dahil olmakla başlar, taklit yöntemiyle gelişir ve sonrasında yaşam boyu insanla birlikte sürer. Kültürü de kapsayan bu süreç içinde kişiden kişiye, toplumdan topluma gelişen değerler, yetenekler olduğu gibi, insan olmak paydası dahilinde herkes için genel

¹¹ James Colema, *Psychology and Effective Behavior*, Scott U.S.A., Foresman and Company, 1969, s.62.

¹² Bkz., Howard B. Kaplan, “Social Psychology” *Encyclopedia of Sociology*, Edgar F.Borgatta & Rhonda J.V. Montgomery (eds.), New York, Second Edition, 2000, C. 4, s. 277

geçer ilkeler bulunmaktadır. Bu noktada tüm etkenler insanın hareketine birebir etki etmekte, onun harekete verdiği anlamı çeşitlendirmekte ve insanlar için ortak başka bir dili ortaya koymaktadır. Bu dil, onun kendini hiç söze ihtiyaç duymadan, sadece harekete dayalı anlatım biçimi ile, içinde bulunduğu durumu dışa yansıttığı görünen kişide çağrışımlar yaratan ve onu bir sonuca götüren hareketsel anlatımdır. Bu anlatımın insanoğlu için, yaşamın içinde yer alan, sözle desteklenen, kimi zaman sözden tamamen bağımsız, başlı başına bir dildir. Hareketsel anlatımın yaşamın içindeki önemi kadar yaşamın bir taklidi sayılan tiyatro sanatında da anlamı ve değeri büyüktür.

İnsan, yaşamının en önemli gereksinimlerinden biri olan hareketi yaparken bu bilgilerden değil, gündelik yaşam pratiğinden yola çıkar. Hareket öncesi düşünce çok derinlikli ve zorunlu değildir ancak yaşamın bir yansıması olarak sahneye getirilecek tiyatro sahnesinde oyuncunun kullandığı hareket biraz daha farklıdır. Her hareket bir yerden başlayan, belli bir amacı içinde barındıran, bir sonuçla tamamlanan, zihinsel olarak tasarlananın bedensel olarak dışa vurumudur. Oyuncu için de böyledir ancak oyuncu bu hareketin işlevselliğini, karakterler arasındaki ilişkiye uygunluğunu ve seyircide yaratmak istediği çağrışımların hesabını önceden vermek zorundadır. Bunu yaparken de yukarıda anlatılan hareketin fiziksel, biyolojik, psikolojik, kültürel, sosyal, tüm öğelerini göz önünde bulundurmalıdır.

Hareket; sahnede de yaşamda da onu yapan kişinin, çevrenin, fiziksel koşulların, nedenselliği, nasıllığı ve sonuçları göz önünde bulundurulmuş, diğer insanlar üzerinde yarattığı etki ile bildirişime dönüşmüş anlamlı yüklemelerdir.

Bir insanın hareketlerinde, onun içinde bulunduğu psikolojik, sosyolojik, biyolojik özelliklerin anlamları kodludur. Bu yaşamın içinden herhangi birinin karakter olarak ele alınıp tiyatrodaki işlenmesi ve bir oyuncunun bedeninde can bulması halinde oyuncunun kendi bedensel kodlamalarının yanı sıra karakterin kodlamaları da o bedende yer bulmalıdır. Karakterin anlam haritalarını oluşturmada oyuncunun, hareketin ortaya çıkmasında ve anlamlandırılmasındaki öğeleri bilmesi, yaşam pratiğinde ezbere hareket haritalarını kullanan insana göre daha bir gereklilik arz etmektedir. Yaşayan insanın rol yapan oyuncuya dönüştüğü o an hareket, sözel

olan ifadelerin gövdesel gösterimine dönüşür ve kimi zaman soyut olarak kalan anlatımın somutlaşmasına katkı sağlar. Hareket, metnin amacına uygun olarak sözle birleştiği gibi hiç söze yer vermeksizin sadece harekete dayalı soyut bir ifadenin somutlaşması olarak da kullanılabilir. Hareketin, sözle sınırlandırılmayacak kadar güçlü, seyirciye ulaştığında çağrışım alanları zengin, amacına uygun, doğru ve yerinde kullanılabilmesi, oyuncunun sanatında bedenini en iyi şekilde kullanabilmesine, yapabilirliklerinin farkında olmasına, egzersizlerle bu yapabilirlikleri güçlendirmiş olmasına ve daha da önemlisi yaşamın içindeki tüm hareket kodlarını iyi gözlemlemiş, bunları sahneye getirirken kendisine ve dolayısıyla yarattığı karaktere en uygun olan ifadeyi seçebilecek farkındalığa sahip olmasına bağlıdır. Dolayısıyla oyuncunun vücudunu eğitmesi, esnekliğini, kontrol kabiliyetini, kas yapısını geliştirecek, sahne üzerinde hareket halinde olan oyuncunun kendisini güvende hissetmesini sağlayacaktır. Kontrol altına aldığı vücudu ile oyuncu, sahnedeki diğer oyuncular ve sahnenin diğer öğeleri (ses, ışık, dekor vb.) ile sağlıklı bir iletişim içinde olacak ve tüm bu öğelerin kontrolünü de sağlayacaktır.

1.BÖLÜM

1. BEDENSEL ANLATIM

İnsan hareketinde, sadece sistemler (solunum sistemi, kas sistemi, iskelet sistemi) değil, düşünce ve duygular da devrededir. Böylece hareket anlamlı bir ifadeye dönüşür. İnsan, diğer canlılarla olan iletişimde duygu ve düşüncelerini aktarırken onlara hareketleri ile ifade kazandırır. Hareketin nasıllığı, iletişimin nasıllığına etki eden önemli ayrıntılar zinciridir. Beden, gündelik yaşamdaki iletişimde önemli bir öğedir. İletişimin kaynağı anlatma ve anlamadır. Bedenin devreye girişi, söze hareketlerin eklenmesi ile olur ve anlatıcının bedensel ifadesi ile söz etkinlik kazanır. Ancak hareketin insan dikkati üzerindeki değeri göz önünde bulundurulduğunda, anlamı bölecek türden yapılan hareketin, karşıdakinin algısında sıkıntı yaratacağı muhakkaktır. Gündelik yaşamda bir topluluk karşısına çıkacak konuşmacının bedensel gerginliği doğaldır ve bu gerginliğin bedensel ifadeye yansması kaçınılmazdır.

Hareket ve dil, her ikisi de toplumda iletişimi sağlamada önemli yerlere sahiptirler. Harekette de dilde de iletişim söz konusu olduğu andan itibaren, kişinin fiziksel ve düşünsel niteliği önem kazanır. Dil, “yazı dili”, “konuşma dili” ve “hareket dili” olarak üç başlıkta ele alınır. Yazı dili gösterilenin içeriğinden çok, gösterenin kendi doğasına göre düzenlenmiş bir göstergeler oyunudur.¹³ Her üç dilin kullanımında da, kişinin fiziksel ve düşünsel yetileri devrededir. Hareket dili de konuşma dili gibi sürekli üretilen, değişen, kültürel kodlarla ilişkisi olan, bilinçli ve bilinç dışı seçimlerle bir araya gelen özellikler gösterir. Hareket dili görsel, konuşma dili ise işitseldir. Bunların her ikisinin kullanıldığı alansa, “bedensel anlatım” olarak tanımlanabilir.

Konuşma dili, yapısı gereği belli gramer özellikleri ile sınırlandırılmış bir disipline sahiptir, tıpkı hareket disiplinin kendi içinde oluşturduğu öğeler gibi. Her iki dilin kullanılabilmesi sinir sisteminin sağlıklı işlemesi ve kasların devreye girmesi

¹³ Bkz., Michel Foucault, **Kendini Bilmek**, İstanbul, Om yayın evi, 2006, s.228.

ile mümkündür. Konuşma dilinin karşıdaki tarafından algılanabilmesi için gerekli olan hız, tartım, anlam gibi ilkeler hareket dili için de gereklidir.

İnsanoğlunun, dünya üzerinde bugünkü halini alışında en önemli özellik, onun aklını kullanabilmesi ve yaşadığı evren üzerinde hâkimiyet kurabilmesidir. Kurduğu bu hâkimiyet, aldığı mirası geliştirmesi ve kendinden sonra gelecek olan kuşaklara da geliştirilmek üzere miras olarak bırakması ile mümkün olmuştur. İnsanın bu yaşamda edindiği, beslendiği ve ürettiği her şey kültür olarak tanımlanırsa, bu; kültürel mirasa karşılık gelir. İnsanların aralarında ortak bir kültür yaratmaları, bu kültürü aktarmaları ancak paylaştıkları ortak dille mümkündür. Bu dil ilk önceleri sadece harekete dayalı olarak başlamış, insanoğlunun bilinçsizce çıkardığı sesler bir süre sonra anlamlı bütüne dönüşmüş, sesler, sözcükler ve cümleler şeklinde evrim geçirerek dilin doğuşuna yol açmıştır ve bugünkü halini almıştır. Daha önceleri “harekete eşlik eden ses ve konuşma”, bugün “konuşmayı destekleyen harekete” dönüşmüştür. Sözün sınırlı anlamı, hareketin çağrışımsal alanını kısıtlamış olmasına rağmen insan, pratik anlamda bundan olumlu şekilde yararlanma yoluna gitmiştir. İletişimde anlaşılmanın esas alınması noktasında söz, hareketle ifade edilemeyecek soyut anlamları insan zihninde somut sözcüklere dönüştürmüştür. İlkel insanın yaşamsal gereksinimlerini karşılamada kullandığı dilde de bugünün gelişmiş sözcüklerle kuşatılmış dilinde de temel olan düşüncedir. Dilin gelişimi ve araçları ne olursa olsun ifadeye dönüşmeden öncesi düşünsel bir süreci kapsar. Bu süreç sonrasında vücutta konuşmanın gerçekleşmesi için gerekli organlar harekete geçer ve konuşma gerçekleşir. Gerçekleşen konuşmada dolayısıyla iletişim kurmada sözcüklere eşlik eden ses ve bedensel hareketler birleşir ve algılayan için tek bir anlam oluşturur. Buna bağlı olarak hareketin esaslı olan fiziksel ve psikolojik süreç, düşünsel boyut ile birleşerek konuşmacının bedensel anlatımında bir ifadeye dönüşür. Tüm bu öğelerin bir aradalığından doğan anlam, anlatıcı tarafından anlatılana gönderilen bir iletidir. İletişimin başarısı anlamın, anlatan için de anlatılan için de aynı olmasıdır. Bunun dışındaki bir durum iletişimin başarısızlığını ortaya koyar. Hiçbir iletişim kullanıcısı tarafından hedefsiz bir eylem içermez. Buna bağlı olarak bedensel anlatımın da bir iletişim yöntemi olarak hedefi bellidir. Bedensel

anlatımın gerçekleşmesi iki unsura bağlıdır: Konuşma dili ve hareket. Bunların ustalıklarla birleşmesi ise bedensel anlatımı meydana getirir.

Dil son derece karmaşık bir yapıya sahiptir. Sadece toplumsal bir olgu değildir. Bilinç ve bilinçaltının dışı yansıması olarak kabul edilen dil, kullanıldığı coğrafyadan, toplumdan, o toplumun değer yargılarından, tarihsel süreç içinde başka kültürlerle olan ilişkisinden etkilenir ve aynı zamanda tüm bunları etkiler. Canlı bir organizma özelliği taşıyan dil, insanların yaşadıkları coğrafyanın, insanlar üzerinde yarattığı fiziksel özelliklerine etkisi ile sesi kullanım biçimlerinde, vurgulamalarında, kullandıkları söz ve hareketlerinde farklılıklar yaratır. Dilin kişide bir anlam ifade edebilmesi için duygusal ve düşünsel birikime ihtiyacı vardır.

“Güçlü bireyler, duygusal, düşünsel ve duygusal işlevsellikleriyle bilgisel algılama ve aktarım güçleri gelişmiş bireylerdir. Bu işlevleri geliştirmedikçe güçlü toplumlar ve büyük devletler kurmak mümkün değildir. Dilsel donanım ve bilincimiz, bu çetin yolda bize yardım edecektir. Bunun ayırtına varmak zorundayız”¹⁴.

Saussure dili “dil yetisinin toplumsal yönü olan dil” ve “kişisel istençle var olan yani söz” olarak ele almış, dili sözden ayırarak bireysel kullanıma dayalı söz olgularının toplumsal olgulardan farklılıklarını ve bunun dil üzerindeki etkilerini vurgulamıştır. Dil ve söz ayrılmaz bir bütündür ancak kişinin sözü kullanımı bireysel bir eylem, dili öğrenmesi ise toplumsal bir süreçtir. Bu toplumsal ve bireysel olanın kesiştiği yerde bildirişim devreye girer.

“Bir dil insan deneyiminin topluluktan topluluğa değişen biçimlerde anlamsal bir içerikle sessel bir anlatımı kapsayan birimlere, başka bir deyişle anlam birimlere ayrıştırılmasını sağlayan bir bildirişim aracıdır”¹⁵.

¹⁴ Dr. H. Ömer KARPUZ, *Anadilin Bilinci Sorunu*, İstanbul, Divan Yayınları, 2006, s.187

¹⁵ Andre Martinet, *İşlevsel Genel Dilbilim*, Çev. Berke Vardar, İstanbul, Multilingual Yabancı Dil Yayınları, 1988, s.10

Dil toplumun tümünce kullanılan ortak kurallar bütünüdür. Dil, bildirişimi sağlar, konuşanla dinleyen arasında kullanılan araç yani dil anlamsal kodların karşılıklı çözülmesi ile çalışır, taraflardan birinde hissedilen bilgi eksigi bildirişimi yarida keser. Buna bağıli olarak da konuşma dili, içerdigi anlamsal özellikler ve kullanım alanları bakımından farklılıklar içerir.

İnsanlar arasında anlaşma aracı olarak kullanılan dil, bireylerin doğayla, çevreleriyle ve öteki bireylerle kurdukları ilişkilerden ve bu ilişkiler çerçevesindeki çeşitli gereksinimlerinden doğmuştur. Yaşantıların dil aracılığı ile toplumsallaşması ve yeni kuşaklara aktarılması dile hem toplumsal, hem de kültürel olma özelliğı kazandırır.

Çocuğun sadece hareketler ve çıkardığı seslerle kurduğu iletişim, onun etrafında işittiklerini taklit etmek yöntemi ile konuşmaya dönüşür. Çocuk artık çevresini el, kol hareketleri ve seslerle değil, söz ifadeleriyle etkilemeye yönelir.

İnsanların konuşma yeteneğini geliştirene kadar iletişim kurmada kullandığı her şey (hareket, mimik, ses) onun doğuştan dil öğrenme yeteneğine sahip olduğunu gösterir. İnsan dili konuşmak üzere doğumdan önce programlanmıştır. Bu genetik programı, çevre harekete geçirir. Bebek hangi koşullarda olursa olsun, çevrede konuşan olduğu sürece konuşmayı öğrenmeyi sürdürür. Bebek, dili öğrenirken yalnızca bir dizi sözcükleri değil, bu sözcükleri bir dizi haline getirmesine olanak veren, gramer kurallarını da öğrenir.

Biyolojik dil programı ile doğan insan, çevresel faktörlerin etkisi ile hangi dili, hangi sözcükleri kullanacağını belirler. Düşünme ile sıkı bağı olan dil aracılığı ile kişi, kendini ifade etmesi için oluşturulan işaretler, simgeler ve sözcükler sistemini kullanır. Dil, algısal süreçler üzerinde de etkilidir. Belirli tür düşüncelerin daha kolaylıkla ifade edilmesini, kullanılan sözlü, yazılı ya da hareketli dil sağlar. Fakat dil, düşünmenin içeriğini bütünüyle belirleyemez, önemli bir algısal olay varsa ve bu olayın mutlaka sözle ifade edilmesi gerekiyorsa, yeni bir sözcükle bu kavramın açıklanması gerekir. Böylece dil ve düşünce sürekli etkileşim halindedir. Dilin sözcüklere dönüştürülmüş yapısı, geliştirilmiş kodların zihinde çözümlenmesi ile anlama dönüşür. Buna bağıli olarak da yazılı dilde, harflerden oluşan kelimelerin,

konuşmada, seslerle somutlaştırılmış sözcüklerin, zihinde bir anlam oluşturmaları için daha önceden o anlam kodlarının kişide edinilmiş olması gerekmektedir. Dil, toplumsal çevre ile bir etkileşim aracıdır ve sosyal ortamda kişiler genellikle konuşarak birbirleri ile iletişim kurarlar.

Dil, sembol (jestler ve mimikler) ve ipucu niteliği kazanmış birtakım uyaranlardan ibarettir. Semboller, ses titreşimleri biçiminde, yazılı ya da hareket biçiminde (davranışsal) olabilir.

Konuşma bazı durumlarda yüz kaslarının hareketleri ile bir sözü tamamlamak ve kuvvetlendirmek için kullanılır. Dil bazı kavramları soyuttan somuta taşır. Duygu ve düşüncelerin konuşma ile aktarılması bu somutlanmaya örnektir. Bu somutlanmanın yanı sıra konuşma karşısında anlam kodlarını çözen dinleyici, işittikleri karşısında bazı duygulara ve heyecanlara kapılabilir. Konuşmanın bu özelliği onun uyarıcı niteliğini vurgular.

Bildirişim, vericiden alıcıya doğru yönü olan, ikisi arasında ortak kodlarla ilerleyen, insanlar arasında bilgi ve deneyim alışverişini sağlayan bir olgudur. Bildirişimin gerçekleşebilmesi için dil, yazılı, sözlü, hareketli (mimik, jest vb.) birçok anlatım aracı kullanır. Konuşma dilinde, verici- konuşmacı alıcı- dinleyicidir. Bildirinin içeriğini, gerçek, düşsel nesne, varlık ya da kavramlar oluşturmada, konuşulan konu, tanımlanan göndergede bildirişimin temel öğeleri arasında yer almaktadır. Bu göndergelerin konuşmacı ve dinleyici arasındaki bildirişim sürecinde, her iki taraf için de çözülmüş kodlar içermesinin yanı sıra sözcüklere anlatımı güçlendirmek ya da etkili kılmak adına mimik ve jestlerde eşlik eder.

Bir nesnenin, olayın, kavramın bir sözcükle karşılanması çağrışımı başlatır ve bu sözcük iletişim kurmada yararlı olduğu sürece kullanılır. Böylece nesne ile kavram arasında çağrışım kurulur. İletişimin işlevi bu çağrışımın dinleyicide oluşması ile ilgilidir. Kodlama yoksa çağrışım da yoktur. Kavramlar düşünceyi kolaylaştırarak soyutluk ve somutluk açısından farklılıklar gösterirler. Özel isimlerin dışında kalan dildeki bütün sözcükler belirli bir kavramı temsil eder. Bütün kavramlar sözcükle gösterilmez, trafik işaretleri gibi bazı kavramlar sözlü olmayan sembollerle gösterilir.

Konuşurken çıkarılan en yüksek ses ile en hafif ses arasındaki seslerin oluşturduğu dirik aralıktır. Birçok bireyin seslerinin dirik aralığı 30 desibeldir. Normal konuşan insanın dirik aralığı bu düzeydedir. Ancak, bazen bu ahenk bireyden bireye farklılık gösterir. Heyecanlandıkça bu durum genişler. Birey bir konuşma yaparken neredeyse tek düze sayılabilecek kadar daralır. Bununla birlikte böyle bir tek düzelik temel perde adı verilen başka bir değişikliği içerir. Bazı bireylerin sesi pes, bazılarınıninki ise tiz perdedendir. Bireyler heyecanlandıkça bu ses perdesi de genişler. Konuşma hızı bireyden bireye ve durumdan duruma değişiklik gösterir.

Kullanılan belirli sözcüklerin anlaşılmasını etkileyen, konuşmada farklı niteliklerin algılanmasını sağlayan etkenler vardır. Konuşmanın algılanmasında ne söylendiği kadar sözün kime ait olduğu da önemlidir. Dinleyici konuşmayı dinlerken onu görmese dahi, sesin bir tanıdığa mı, bir yabancıya mı ait olduğunu konuşanın ses tonundan, onun sinirli, öfkeli, üzüntülü, mutlu olup olmadığını ayırt edebilir. Sesin şiddeti konuşmacının duygu halini yansıtan önemli bir göstergedir. Buna bağlı olarak kimi zaman kişinin ne söylediğinden çok onu nasıl söylediği farklı çağrışımlar ve anlamlar uyandırır.

Sürekli ses çıkarabilen bir seslendirici araç, karmaşık seslere kod açabilen kulak, seslere anlam verebilen beyin olmak üzere insanda konuşmayı sağlayan üç sistem vardır. Bu üçlü sistemden biri, herhangi bir nedenle yetersiz, güçsüz, kusurlu olursa dil bozulur, iletişim kurulamaz hale gelir. İşitmenin yetersizliği, konuşmayı öğrenmede birçok engel yaratır işitme kaybının şiddetine göre de hiç öğrenemeyebilir de. Dil sisteminin yöneticisi beyindir.

“Konuşma, temel olarak beyin kabuğundaki iki alan tarafından kontrol edilir. Dil işlevleri, çoğunlukla beyin sol yarım küresinde yer alır. Bunların sol yarım kürede olup olmaması hangi elin kullanıldığı ile ilişkilidir. Bireylerin yaklaşık %93’ü sağ ellerini kullanırlar. Geri kalan %7’si ya iki elini ya da yalnız sol elini kullanır. Vücudun bir tarafındaki kaslara giden sinirler hemen hemen beyin diğer yarı küresinde yer alır. Sağ elini kullanan bireylerin

konusmasında beynin sol yarım küresi rol alır. Sol elini kullananların konuşmasında da sağ yarı küre etkindir. Konuşmada beynin hangi tarafının kullanıldığını saptamak için tıbbi olmayan bir yol vardır. Bireyin iki kulağına aynı anda, iki değişik mesaj verilir. İki mesajı aynı anda almak zordur. Genellikle bireylerin çoğu sağ kulağına verilen mesajları alırlar. Bu da, sol yarıkürenin daha işlevsel olduğu anlamına gelir”¹⁶.

Bireyler arasında en temel anlaşma aracı olan dilin gelişimi değişik aşamalarda oluşur. Yeni doğanların ilk altı ay süresince çıkardığı sesler coğrafya ve kültürden bağımsızdır ancak benzer niteliklerdedir. Yaşına yaklaşan çocuğun kurduğu iletişimde tek tek sözcükler, on sekiz ay civarında iki sözcüklü, telegrafik cümleler yer almaya başlar. İki kiden fazla sözcük içeren cümlelerin ortaya çıkması daha uzun zaman alır.

Sözel dil ve konuşma, günlük yaşantıda önemli yer tutan ve bireyler arası iletişimin gerçekleştirilmesi için kullanılan araçlardır. Genel kullanım içerisinde kimi zaman iletişim, dil ve konuşma terimlerinin birbirinin yerine kullanıldığı görülür. İletişim-dil-konuşma birbirlerinden farklı kavramlardır ve farklı özelliklere sahiptirler. Bireyin herhangi bir nedenle fiziksel olarak organlardan birini kullanamamaya konuşamama hali, kullandığı sesleri başkalarının daha rahat işitebileceği bir biçimde üretememesi anlamına gelir.

İletişimin temel amacı, bireyin başkalarıyla paylaşmak istediği düşünceleri aynen ya da düşündüğüne en yakın biçimde aktarmaktır. Burada söz konusu olan, beyinler arasında düşünce alışverişidir ve bir düşünceyi bir beyinden diğerine doğrudan aktarabilmek mümkün değildir. Bu aktarma işleminde düşünceler kodlanır, bu kodlar hedefe konuşma dili, yazılı dil, ya da hareket dili olarak iletilir. İletişimin gerçekleşmesi kodların çözülmesi ve bu kodlardan anlam çıkarılması ile mümkündür. Bu türden iletişimin gerçekleşmesinde kişi duygu ve düşüncelerini bir düzen içinde kelimelerle sunma yoluna gider. Cümle bir düşünceyi, bir hareketi, bir

¹⁶ A.e., s.110

duyguyu, bir olayı tam olarak bir hüküm halinde ifade eden kelime gurubudur. Bundan önce gördüğümüz kelime gurupları belirtme gurupları idi. Cümle ise bir hüküm gurubudur. Cümlenin temel fonksiyonu hüküm ileri sürmektir. Onun için cümle en tam, en geniş kelime gurubudur.

Sonuç olarak bireylerarası iletişimde düşünceler değil, onu temsil eden kodlar iletilir. En basit tanımıyla dil, düşüncelerimizi aktarmak amacıyla kullandığımız bir koddur. Bireyler sözlü iletişimde yapmak istediklerini, fiillerle, kişileri, özne ile ifade eder. Bir kalıp içinde kurulan cümle yapısı anlam içerir.

İletişim amaç, dil de bu amacı gerçekleştirmek için kullanılan bir araçtır. Dilin sadece kod olma özelliğinden söz etmek kuşkusuz yeterli değildir. Bu kod, bireylerin duyu organları tarafından alınabilecek özelliklere sahip olmalıdır. Dilin hangi kodla neyi, nasıl temsil edeceği, dilin sistematüğini oluşturmuş bir dizi kurallara bağlı dizgeler bütünüdür. Her dilin sözel bir biçime sahip olması zorunlu değildir. Örneğin, klasik müzikte de seslerden yararlanılmaktadır. Kendine özgü bir konvansiyonu, bir dizgesi vardır ve bestecinin düşüncelerini yansıtır. Müzik dili ile sözel dil arasında temel bir farklılık vardır. Sözel dilde kullanılan her gösterge (ses ve ses öbeği), belirlenen uzlaşma (konvansiyon) çerçevesinde kalarak sadece ve sadece bir tek şeyi temsil eder. Başka bir şey gösterilmek istendiğinde ise, mutlaka bir başka gösterge kullanılmak zorundadır. Sözel dilin konuşmaya dayanması nedeniyle dil ve konuşma terimleri çoklukla eşanlamlı olarak kullanılmaktadır. Ancak, dil ve konuşma sorunları söz konusu olduğunda bu ayrıma özellikle dikkat edilmesi gerekmektedir. Konuşma bir eylemdir. En yalın ifade ile sözel dilin insanların doğal olarak üretebildikleri sesleri kullanarak düşüncelerin kulak yoluyla alınabilmesine olanak sağlayan bir eylemdir.

Konuşma dilinin en önemli özelliği konuşan ile dinleyenin karşı karşıya olması, dolayısıyla üretimin ve alımlamanın eş zamanlılığı ilkesidir. Bu iletişimin sağlıklılığı açısından kişilere birçok olanak sağlar. Bunlardan en önemlisi dinleyicinin çözemediği kodlar esnasında anlayamama halini sözcüklerle ya da hareket dili ile açığa vurmasıdır. İyi bir konuşmacı karşısındaki dinleyicinin dikkatini ve anlamının derecesini kişinin kullanacağı mimiklerden de çıkarabilecektir.

İletişimin şimdiliği konuşmanın sağlıklı devam edebilmesine bir imkân daha sunmaktadır. O da kişilerin içinde bulundukları ortak fiziksel koşullardır.

Konuşma dilinde önemli bir nokta da, kişinin duygu ve düşüncelerinin, sözcüklerden çok, sesle somutluk kazanmasıdır. Kişinin konuşurkenki hızı, konuşmanın şiddeti, konuşmanın süresi, konuşmada yer verilen sözcüklerin seçimi konuşulanın ardında kişiye farklı anlamlar aktarır. Hareketin insanlar arası bildirişime doğrudan etkisi konuşma dilinin bu ayrıntıları ile de birleştiğinde güçlü ve dinamik bir anlatım aracı ortaya çıkmaktadır. Sözlü bildirişimde hareket, her zaman ifadeye katkıda eşlik eder. Hareket, içinde kültürel kodları barındıran, son derece karmaşık, fizyolojik, kesintisiz bir bütündür. Hareket sinir sisteminin koordinasyonu ile çalışır ve eylemlerin düzenli olarak değişmesinde bu sistem devrededir. Doğuştan bilinen ve sonradan öğrenilen olmak üzere iki tür hareket vardır. Konuşmaya eşlik eden hareketler genellikle sonradan öğrenilen hareketlerdir. Özellikle de kullanımının insanlar üzerinde yarattığı etki bakımından hareketi ele alan beden dili araştırmacıları şunu ortaya koymuşlardır ki; bu yapay bir anlatım aracı, bir dil değildir. Yapılan her hareketin fizyolojik olduğu kadar psikolojik bir neden sonuç bağlantısı vardır. İşte bu bağlantı hareketlerin bedensel ifadeye dönüşmesinde etkilidir. Konuşma da bir harekettir. Psikolojik ve fizyolojik süreç konuşma esnasında da devrededir. Konuşma, alınan nefesle başlar ve bu nefesin ses tellerinde titreşmesi yolu ile devam eder. Konuşma esnasında bu gerçek göz önünde bulundurulmalı, sağlam ve iyi ayarlanmış bir nefes alıp verme ile sağlıklı tonlamalar yapılarak etkili konuşma gerçekleştirilebilmelidir. Diyafram kasının sağlıklı kullanılması hayati fonksiyonların düzenlenmesinde de etkilidir.

Sadece beş altı derin nefesten sonra stres ve gerginlik azalmaya başlayacaktır. Çünkü karından derin nefes alma stresten en fazla etkilenen kaslardan biri olan diyaframı gerer ve gevşetir. Diyafram gevşemeye başladığında beyne her şey yolunda diye bir mesaj yollar ve bu da bedendeki gerginliklerin gevşemeye başlamasına neden olur. Nefesin sıklaşması kandaki oksijen ve karbondioksit dengesini bozar. Bu durumda en iyi olasılıkla yorgunluk, en kötü olasılıkla da panik hali baş gösterir. Bütün bu olumsuz durumlardan, karından alınacak derin sakin nefeslerle kurutulabilir, hissedilen gerginlik ve sıkıntı hafifletilebilir.

Beden dili insanlık tarihinin en eski dilidir. Bu özelliği, hiç kimsenin beden dilinin ifadelerinden kaçamayacağı veya bunu bastıramayacağı anlamını da taşır. Bedensel ifadede kişi, kimi zaman iç dünyasından dış dünyaya bilinçli, kimi zaman da tamamen bilinç dışı göndermelerde bulunur. Duyguların ve düşüncelerin kelimelere dökülmediği durumlarda bakış, başın bir dönüşü, bir jest, savunucu bir mimik binlerce kelimeden fazla anlam taşır. Hatta kimi zaman insanlar bu içsel olanın dışa hareketlerle yansıması karşısında söze gerçek duygu ve düşüncelerini örtmek için ihtiyaç duyarlar. Bedensel ifade hiç söze ihtiyaç duymadan, sosyal statüyü, bir grup içindeki hiyerarşik sistemi, bireyin kendisini bir grup içinde algılayışını, grubun yapısını, insanların toplumsal konumlarını yansıtmada etkilidir. Bedensel ifadenin, kelimelerden çok daha kolay anlaşılma özelliği ise hiç değişmez. İnsanlar çoğunlukla farkında olmaksızın son derece etkili günlük bedensel ifadeler kullanırlar... Olaylar veya durumlar karşısında bedensel ifade etki-tepki mekanizmasıyla kendiliğinden devreye girebilir. Gerçek duygu ve düşünceleri kelimelerin arkasına gizlemek bazen mümkündür ancak hareket ve davranış yani beden ifadesi gerçek duygu ve düşünceyi saklayamaz.

Davranışımız iç dünyamızı etkiler. Kişinin duyguları ve düşüncelerini yansılayan hareketler kadar hareketlerin de duygu ve düşünceleri o yönde etkilediği ortaya konulmuştur. İnsanın merkezini kullanma biçimi olarak tanımlanabilecek bu ifadeler gösterir ki kişi hangi davranışını dışlatırsa bir süre sonra beden kimyasında o davranışa uygun değişiklikler meydana gelir. İster konuşmaya dayalı normlar ister bedensel ifadeye dayalı normlar kullanılıyor olsun iletişim, algılayanın kişisel özellikleri ve toplumsal normları, kalıplaşmış yargıları, etkileşim verilerine bağlı olarak ona karar verir ve insan karşısındaki kişiyi zihninde bir yere koyar. Bu kararın olumlu veya olumsuz olmasında algılanan ile algılayan arasındaki değerler sistemindeki uyum söz konusudur. Kişinin gördükleri karşısında düşündüklerinin açığa çıkması her zaman mümkün olmayabilir ancak kişi gördükleri ile kendi değerler sisteminde hızlı bir değerlendirme yapıp karar varır. Yaşmasal deneyimler kişinin bu kararına paralel ya da zıt bir ilerleme gösterirse bu karar bilinç dışına çıkar ve kişiyi o anda ilk gördüğü hali ile hatırlayamasa bile aldığı kararlar hatırlar. Bedensel ifade bu özelliği ile kişide bıraktığı etkiler açısından önemlidir.

Bedensel ifade, insanın kendini dış dünyaya karşı ortaya koyuş biçimini, temel görüşünü, açıklığını belirler. Davranışımız iç dünyamızı etkiler. Kişinin duyguları ve düşüncelerini hareketleri yansılayabildiği gibi hareketlerin de duygu ve düşünceleri etkilediği ortaya konulmuştur. İnsanın merkezini kullanma biçimi olarak tanımlanabilecek bu ifadeler gösterir ki kişi hangi davranışını dışlatırsa bir süre sonra beden kimyasında o davranışa uygun değişiklikler meydana gelir.

Yüz yüze iletişimde yer alan ses tonlaması, yüz ifadeleri, mimikler, bedensel hareketler, jestler, sözsüz iletişimin çerçevesini ve anlamını belirlemede etkilidir. Konuşma dili, duygu ve coşkuları dile getirmede çoğu kez yetersiz kalır. Bu nedenle, özellikle duygusal konuşmalarda jestlere, mimiklere çok başvurulur. Bedensel ifade; jestler ve mimiklerle gerçekleşir. Yüz ifadesi, baş, el-kol, ayak-bacak hareketleri ya da bedenin tümünün kullanımı jestleri oluşturur. Bedensel ifade, bir toplumsal ve kültürel anlatım biçimi olduğu gibi bireysel bir etkinliktir. Bu nedenle belli bir topluma kültüre, gruba ait oluşun göstergesi olduğu kadar bir kişiliği de yansıtır. Sessizlik ya da susma, bir iletişim biçimi olmakla beraber gerekli olduğu durumlar dışında, bireye çoğu kez sıkıntı ve bazen acı veren bir olgudur. Çok uzun süre susmak iletişimi bozabilir. Kültür beden dilini etkiler. Gerçi bedensel ifadeler farklı kültür gruplarına girdikçe sözsüz iletişim mesajlarının ayrıntılarını değerlendirmek zorlaşır. Grupların sessiz dillerinin ne anlama geldiğini çözmek için önemli ölçüde bilgilenmeye ihtiyaç vardır. Bunun için o insanların kültürünü, ilişkilerini, iletişimlerini ve dünya'ya bakışlarını tanımak gerekir. Kültür, tarih boyunca insanın doğayla ve insanla ortaya çıkan problemlerinin ve zorlanmalarının çözüm biçimidir. Bedensel ifade ilişkilerimizde kültürel farklar artıkça, yabancı bir ülkede çevremizdeki insanların duygu ve düşünce akışını değerlendirmemiz oldukça güçleşebilir¹⁷.

İletişimin içerdiği mesajlar ayrıntılı incelenirse insanın kendi kültürden kopmasının ne kadar zor olduğunu görülür. İletişimde vericinin mesaja yüklediği anlam içinde, kendi kültürünün, dünyayı algılayış biçiminin ve o kişiye ait bireysel özelliklerin bütünlüklü yapısı vardır. İnsanın bireysel ihtiyaçlarını, yani bedensel

¹⁷ Bkz. Allan Pease, **Bedensel Dili**, Çev: Füsün Umar, İstanbul, Rota Yay., 1997, ss.9-13.

ifade, kullanım biçimi açısından, yaşadığı ailenin ve toplumun değerleri ile etkileşim içindedir. Bedensel ifadeye bakılarak bu ayrıntıların okunabilmesi, insanın, yaşadığı toplumun, coğrafyanın, içinde bulunduğu duygu ve değerler sisteminin kişide uyandırdığı etkileri bedensel olarak ifade ettiğini gösterir. Bu da gösterir ki iletişimin her iki öznesi de belli yeteneklerle kişinin bedensel ifadesinden farklı okumalara gidebilmektedir.

“Teknik açıdan bakıldığında birisinin “algılama yeteneğinin” veya “sezgilerinin” kuvvetli oluşundan her bahsedişimizde aslında o kişinin başkalarının sözel olmayan işaretlerin okuma ve bu işaretleri sözel işaretlerle karşılaştırma yeteneğinden bahsederiz”¹⁸.

İnsanın varlığı, aldığı ilk nefesten son nefese değin bu dünyadaki bedensel ve ruhsal varlığının oluşturduğu bütünle açıklanmaktadır. Fiziksel varlık kişinin varoluşunun temelidir yani bedensel varoluş. Kişi yaşamla kurduğu iletişimde bedensel olarak kendisini ifade edebildiği sürece kendini o hayatın üzerinde etkili sayar. Algıladığı tüm gerçekler onda fiziksel bir değişime neden olur. Bunlar kişinin yaşadıklarının, gözlemlediklerinin ya da tanıdığı olduğu deneyimlerinin onda uyandırdığı duygu ve düşüncelerdir. Bu duygu ve düşünceler onun bedeninde açığa çıkar ve bedensel ifadeye dönüşür. Kalp atışları hızlanmış birinin nefes alışverişlerine, kan dolaşımına bağlı olarak ten rengi, burun delikleri ve gözleri değişir. Bedenin içinde yaşanan değişimler, kişiyi fiziksel görünüşünde meydana gelen değişimlerle somutlaştır, gözle görülür hale gelir.

“Vücudumuz bizim tüm geçmişimizin fiziksel boyutlarına karşılık gelir. Yaşantımız boyunca karşılaştığımız tüm problemler ve duyduğumuz hazları içinde barındırır. Bizim en mahrem anlarımızı ve en özel ilişkilerimizi dile getiren araçtır”¹⁹.

¹⁸ A.e., s.11

¹⁹ Marian Wolfe Dixon, **Vücut Dersleri**, İstanbul, Dharma Yayınları, 2006, s.7.

Kişinin bir olay karşısında duyduğu sevinç ve üzüntüler o hiç dile getirmese de fiziksel duyumların altında gizlidir. Yaşama hareketle bağlı olan insan duygu ve düşüncelerini fiziksel hareketle ifade edebildiği gibi bedensel olarak da bir anlatım ifade içindedir. Her insanın kendine özgü bir zekası ve yaşamı algılayış biçimi vardır buna bağlı olarak yaşanan olaylar karşısında kişinin ne düşüneceği neler hissedeceği kestirilemez. Ancak bir insanın duygu ve düşüncelerini yansılayan beden onun ruhuna tutulan bir ayna gibidir. Özellikle de kişinin bedensel anlatımın gizlemek amaçla farklı bir ifadeyle maskeleyemiyorsa. Kişi çoğu kez ne söyleyeceğini hesap edebilir, hatta söylediklerini kendisi de içittiği için karşı tarafa gönderdiği iletide kontrolü tutabilir ancak bedensel olarak ifadesini sürekli olarak gözlemleme şansı yoktur. Buna bağlı olarak da maskeleyme tekniği ile ne kadar süre bedensel ifadesini kontrol edebileceği bilinmemektedir.

Kişi, emin olmadığı, tedirgin, korkulu olduğu durumlarda yaptığı hareketler neredeyse evrensel sayılabilecek türdendir. Giderek bedensel anlatımda, konuşma dilinde değil belki ama hareket dilinde, farklı kültürlerle ait insanların el, kol, bacaklarını vb. kullanım biçimleri birbirine benzemeye başlamıştır. Bunda insanların, teknolojinin sunduğu imkanlardan yararlanırken, ortak beden dilleri kullanmaları da etkilidir. İnsanlar nerede yaşarlarsa yaşasınlar benzer şekilde asansöre biner, tenis oynar, bilgisayar ve araba kullanırlar. Aynı zamanda biyolojik kökenli beden dilinde de birçok ortak nokta vardır. Ortak duygular, öfke, sevinç veya şaşkınlık gibi insanlarda benzer bedensel ifadelerle dışa yansır. İşte ortak yaşanan bütün bu duygularda bile, bizim dışımızdaki kültüre ait olanı anlamayı zorlaştıran, bizden olanı daha kolay ve rahat anlaşılır yapan ayrıntılar bulunur. Bedensel ifadelerde en benzer hareketler, canlılığı ve iç dengeyi korumaya yönelik, temel psikolojik durumlarla ilgili olanlardır. Bu genel durumların dışında kültüre özgü ve o toplumun belirleyici kurallarını yansıtan bedensel ifadeler bir başka toplum tarafından kısa bir sürede benimsenemez.

Jestler ve mimikler diğer kişilerle kurulan iletişimde onlara görsel sinyaller gönderen hareketlerdir. Jest, bir iletişimin sağlanmasında etkili bir yöntemdir. İletişimin sağlıklı bir şekilde gerçekleşebilmesi için yapılan hareketin bir başkası tarafından görülmesi, hareketi yapan kişinin duygu ve düşüncelerini gerçeğe en yakın

mesafe ile algılaması gerekmektedir. Her bir jest duygusal ve düşünsel bir sürecin sonucudur ve doğal olarak bu özellikleri barındırır. Yüz kaslarının anlatım amaçlı kullanımı mimikleri; baş, el, kol, ayak, bacak ve bedenin kullanımı da jestleri oluşturur. Jest ve mimikler "esas" ve "ikincil" olarak ayrılır. Esas jest ve mimikler, düşünce ve duygularımızı destekleyen, onları somutlaştıran hareketlerimizdir. Örneğin, sohbet sırasında göz kırpması, baş sağlama, kolları açma gibi işaret ve hareketler, iletmek istediğimiz ve programladığımız bir mesajı içeren jestlerdir. Kendiliğinden gelen ve hiç beklemediğimiz bir anda bizi yakalayan esneme ve hapşırma gibi durumlarda bile jest söz konusudur. Esas olarak anlatıma katkıda bulunmayan ve kendiliğinden refleks olarak ortaya çıkan bu hareketlere ikincil jest ve mimik denir. Bu iç tepkilerle ortaya çıkan ikincil jestler, ortamın özelliklerine göre giydirilmeye ve şekillendirilmeye başlarsa esas jestlere dönüşmesi ortama, kişinin içinde bulunduğu ve birlikte olduğu kişilere karşı takınmak istediği tavra bağlıdır. Bu jestlerin bazılarını bastırmak, bazılarını da en açık biçimde ortaya koymak eğilimi vardır. İnsan beklenmeyen bir ana işaret eden hapşırma eyleminde özür diler bir ifade takınır, ancak istemediği halde alerji yanlarını harekete geçiren bir durumla karşı karşıya kaldığında rahatsızlığını ortaya koyan hapşırma çok daha farklı olur. Açık, net ve mümkün olduğunca şiddetli olan hapşırık artık ikincil jest olmaktan çıkar²⁰.

Esas jestleri ikincil jestlerden ayıran en önemli özellik hareketlerin başlangıçtan bitişine kadar iletişimin bir parçası olmalarıdır. Kişinin ikincil jestleri gerçekleştirmesinde bir başka kişi faktör değildir. Dolayısıyla ikincil jestlerin birçoğu sosyal değil, bedenin rahatı, temizliği ve o andaki ihtiyacını karşılamaya yöneliktir.

İkincil jestlerin pek çoğu esas olarak sosyal değildir. Çünkü bunlar bedenin rahatı, temizliği ve kaşınma gibi kendiliğinden olan ihtiyaçları ile ilgili hareketlerdir. Kişi bunları nasıl yaptığını ve hangi duygusal durumda olduğunu önemsemez. Duygusal durumumuzu yansıtan jest ve mimikler ise açık ve belirgin bir şekilde

²⁰ Bkz., Prof. Dr. Zuhâl Baltâş, Prof. Dr. Acar Baltâş, **Bedenin Dili** İstanbul, Remzi Kitabevi, 1992, ss.62-73

dışarıya başkalarına sinyaller göndermektedir. Bu iletişim mesajında kişi bu hareketlerin içerdiği sinyallerin fark edilmesini istemiyorsa özel bir çaba harcamalı ve kendini kontrol etmelidir. Dikkat edilmesi gereken nokta dışa vurduğumuz duygularımızla ilgili işaretlerin gerçekten karşı tarafa iletmek istediklerimiz olup olmadığıdır. İkincil jestleri bilinçli olarak anlamlandırıyor olsa da olmasa da, bu jestler kişiyle ilgili duyguların bir aktarımıdır. Esas jestler yüz, baş, el, kol, ayak, bacak ve bedenin bir konuya açıklık kazandırmak için yaptığı hareketlerdir. Esas jestler, anlatım jestleri, sosyal jestleri ve mimik jestleridir. Anlatım jestleri, insanın diğer hayvanlarla ortak olan biyolojik kökenli jestleridir.

İnsanların kasları altı temel duygunun ifadesinde, canlılığını başlangıcından bu yana bedenin yaşantı ile bağlantısını kurmak ve bedeni korumak için düzenlenmiştir. Anlatım jestleri özellikle yüz ifadelerinde ortaya çıkar ve insanın varlığını korumaya yönelik eylemlerinden kaynaklanır. Öte yandan gülme insanın hoşnut olduğunu, iç dengesinin yaşamı sürdürmeye uygun bir uyum içerisinde bulunduğunu ortaya koyan ve karşısında bulunanları bu mutluluğa ortak olmaya davet eden bir jest ve mimiktir. Yapılan kültürlerarası çalışmalar bu temel jestlerin bütün kültürlerde ortak olduğunu göstermiştir.

Esas jestlerimizden olan anlatım jestlerinin temel özellikleri kültürel etkilenmeler sonucunda değişime uğramıştır. Ana jest kalıbı farklı olmadan kültüre ve kişiye bağlı olarak değişik durumlarda kullanılabilir. Biyo-psikolojik beden dilimiz olan anlatım jestleri evrenseldir. Bu ana yapıya kültürel özellikler, anlatım zenginlikleri ve bazı farklar kazandırmıştır.

Kişinin çevresindeki diğer insanları memnun edecek jestleri taklit etmesi bir anlamda insanın sosyal rolünü oynaması anlamına gelir. Alınan bir karar karşısında kişinin gerçek iç dünyasından çok farklı bir duygu halini yansıtması kişinin bir topluluk önünde yaptığı bir konuşmada ses tonunu, el ve kollarını anlatımını daha etkin kılmak için kullanması sosyal jest ve mimikler olarak değerlendirilir.

Jest ve mimikler sahnede oyuncuların belli bir amaçla tasarlanmış duygu, durum ya da düşünceleri aktarmada kullandıkları hareketlerdir. Mimiklerin sahnede oyuncu tarafından aktarılmasında oyuncu, seçtiği mimiklerin karaktere uygun,

anlatımı güçlü kılacak ve seyirci tarafından algılanacak özelliklerde olmasını göz önünde bulundurur. Oyuncu yansıtacağı duygusal tonu yakalar ve o duygu durumuna girerek, bu duygudaki insanın davranışlarını kendiliğinden ortaya koyar.

Sosyal ve teatral jestlerden çok farklı olarak taklit de kullanılan jestler içindedir. Rüzgârın veya köpeğin sesinin taklidi gibi, bir insanın olmadığı veya olamayacağı bir şeyi taklit etmesi örnek verilebilir. Daha çok göstermeye, yansılamaya dayalı bu jestlerde, merkezde duygu ve düşünce değil, hareketin esas öznesi, taklit edilen bulunur.

Belirli bir meslek grubunun kendi aralarında kullandıkları jestler birbirleri ile ve onlarla ilişkili olanların anladıkları teknik jestlerdir. Kod jestler, dilsiz alfabesinin ellerle kodlanması ve ellerle yazılması gibi, bilgiyi sistemli bir şekilde kodlayan jestlerdir.

İnsanların bedensel hareketleri kimi zaman konuşmayı destekler nitelik taşır kimi zaman da tek başına mesajını iletir. Beden üzerinde yapılmış çözümlemeler, ruhsal çıkarımları yansıtacaktır. Hareketi kullanan kişi hakkında ruhsal, bedensel ve zihinsel okumalar yapılacağı gibi bir dinleyicide de, izleyicide de, olaya, duruma, konuya dolayısıyla iletiye göre bir etki yaratacak, bu karşıdaki kişinin de iletişime girmesi ile karşılıklı olarak devam edecektir.

“Konunun gerçek anlamda anlaşılabilmesi için beden ve zihin arasındaki iletişimin deneyimlenmesi gerekmektedir”²¹.

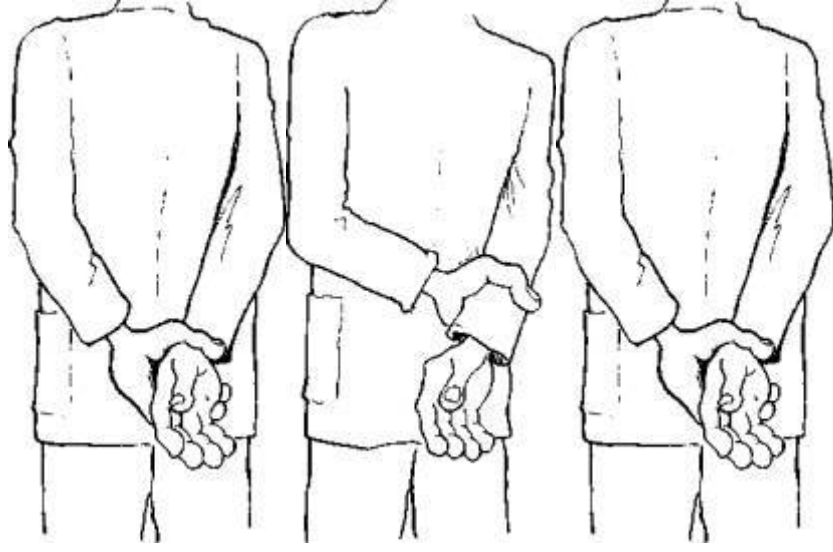
İnsan vücudu canlı bir varlıktır. Hareket eder ve işler durumdadır. Vücudun kendine ait bir akli vardır. Bir hikâye anlatırken sesini, tavrını kullanarak hareketlerini bedensel anlatıya dönüştürmede insan aklını kullanır. Aynı anda alımlayıcısı olduğu hareketler hakkında kendi deneyimleri aracılığı ile de fikir sahibidir. Bu onun zihninde daha önce de kodları bulunan bir anlatımdır ve giderek üretilmiş ortak bir dildir. Düşünce ve duyguların temeline inebilmek için fiziksel beden üzerinde odaklanmak önemlidir. Beden üzerinde edinilmiş farkındalık özgürleşmiş akıl ve beden demektir. Fiziksellüğün deneyimlenmesi, kişiyi

²¹ Marian Wolfe Dixon, **Vücut Dersleri**, Çev: Aslı Özer, İstanbul , Dharma yay., 2006,s. 21

algılayabilme yetisi bakımından güçlü kılar. Hareket ederken kendi kendimizi izlemek fizikselliğimizi tam olarak deneyimlememizi sağlar. Bu şekilde kendi özümüzün daha iyi farkına varır ve kendimizi fiziksel bir varlık olarak daha farklı ve geniş boyutta algılarız. Bu bize kendimiz hakkında çok daha fazla şey söyler.

Bedensel ifade gizli bir dildir. Kişilerin konuşma dilinde söyledikleri anlam bakımından kesinlik barındırır ancak hareketlerin kişide uyandırdığı çağrışım alanları söz kadar keskin değildir. Bedensel ifade, söze göre daha sınırlı anlatım araçları ile çalışır. Konuşmada kelimelerin gösterdiği çeşitlilik bedensel ifade de yapılan hareketlere oranla sınırlıdır ancak kişi üzerinde yarattığı etki bakımından sözden daha büyük bir orana sahiptir. Bedensel ifadede bir anlatım aracı olarak yapılan hareketler ve çıkarılan anlam o hareketin karşı tarafça okunması anlamına gelir. Burada yapılan okumalarda esas alınan kişinin hangi duygu ve düşüncede olarak o hareketi yaptığı ve karşı tarafta ne gibi duygu ve düşünceleri uyandıracak yönündedir. Bunlarla örneklemeler sunmanın konuyu daha anlaşılır kılacağından Allan Pease'ın Beden Dili kitabındaki başlıklar ve resimlemelerini referans almak yerinde olacaktır.

El, kol ve bileklerin tutulması, kişinin kendine olan güvenini sergiler. Bilinçaltının harekete geçmesi ile orantılı olarak korkusuzluk ve cesaret duygusu, bedensel anlatıma dönüşürken, kalp, karın ve gırtlak öne doğru çıkarılır ve başkalarına gösterilir. Otorite sahibi kişilerin kullandığı bir harekettir ve hareketi karşılayan kişi için bu anlatım hareketin sahibi olanın diğerine yaptığı otorite göstergesidir.



(Solda) Şekil 1 Üstünlük-kendine güven hareketi

(Ortada) Şekil 2 Üst kolu tutma hareketi

(Sağda) Şekil 3 Elle bileği tutma hareketi²²

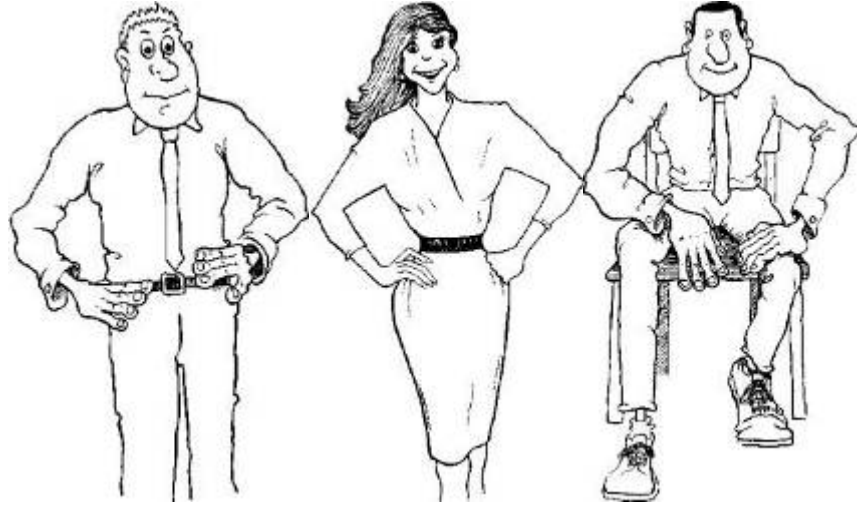
Kişinin içinde bulunduğu duygu ve düşünce durumu onun bedensel anlatımında etkilidir. Kişinin saldırgan bir tavır belirtmek için kullandığı en yaygın hareketlerden biri ellerin bedeninin üst bölümüne yerleştirilmesidir. Bu hareket “eller belde” olarak tanımlandığında insanların gözü önüne çok net fotoğraflar gelir. Bu hareket belli bir hareketi yapmaya hazır olma gibi tanımlansa da bu hazır hale geçişte kişiyi harekete geçiren duygu öfke olarak okunabilir. Her hareket gelecekteki zamana ilişkin bir anlatım ve sonuç içerir. Buna bağlı olarak hareketler, kendisinden önceki ve sonraki hareketlerle bağlantı içindedir.

“Örneğin, saldırgan poza geçildiğinde ceketin önü açık ve ceket kalçalara doğru geriye itilmiş durumda mı yoksa önü ilikli mi? Ceketin önü kapalı olarak hazır olma saldırgan bir kızgınlığı gösterirken ceketin önü açık ve geriye itilmiş durumda kalp ve boğazım sözel olmayan bir korkusuzlukla

²² A.e, s.59

sergilemek anlamına geldiğinden doğrudan saldırgan bir pozdur. Bu poz ayrıca ayakları yere düzgün bir aralıkla yerleştirerek veya hareket grubuna sıkılmış yumrukları ekleyerek güçlendirilebilir”²³.

Saldırgan ve hazır olma hareket grupları bir süreç içinde değerlendirilmelidir. Bir durumdan başka bir duruma geçişte, o duruma ilişkin duygu ve düşüncelerin, bedensel olarak aktarımında vücudun aldığı yeni hareket, karşı taraf için bir başka etki alanının açılması anlamına gelir.



(Solda) Şekil 4 Eyleme hazır

(Ortada) Şekil 5 Kıyafetleri çekici göstermek için eli kalçaya koyma hareketi

(Sağda) Şekil 6 Harekete hazır²⁴

Bedensel anlatım karşı tarafı etkilemede psikolojik avantaj sağlayabilir. Yapılan bir hareket söze hiç gereksinim duymadan bir olay ya da düşünce karşısındaki tavrımızı aktarmada önemli bir anlatım aracıdır. Bir konuşma sırasında bu hareketlerden birinin yapılmasıyla konuşmaya yön verilebilir. Devam eden bir görüşme esnasında kişinin hoşla gitmeyen durumları sonlandırma da ya da başka yöne çevirmede kullanacağı etkili yöntemlerden biridir.

²³ A.e., s.110

²⁴ A.e., ss.110-112



Şekil 7 Bir görüşme veya konuşmayı sona erdirmeye hazır olma: eller dizlerde



Şekil 8 Yerlerinize, hazır: sandalyeyi kavrayarak öne eğilmiş²⁵

Açıklık ve dürüstlük sağlıklı bir iletişimde aranan ilk özelliklerden biridir. İletişimin nasıllığı dinleyici için konuşmanın açıklığından ya da dürüstlüğünden şüphe edilen yerde değişir ve iletişim sekteye uğrar. Avuç içinin dürüstlük, sadakat olarak kullanımı uzun yıllara dayanır. Selamlamalarda, yeminde ya da bir insanın bir başka insanın ihtiyacı olduğuna inandırması noktasında, dilencinin avucunu açması gündelik yaşamda karşılanabilir türden örneklerdir. Bedensel anlatım açısından bakıldığında birinin açık ve dürüst olup olmadığını anlamının en anlamlı yollarından biri avuç hareketlerine bakmaktır. Bedensel anlatımda kullanılan birçok hareket bilinçli bir sıralamaya tabii değildir. Kişinin içinde bulunduğu duygu durumuna uygun doğal bir akışta kullandığı bu dil sözü

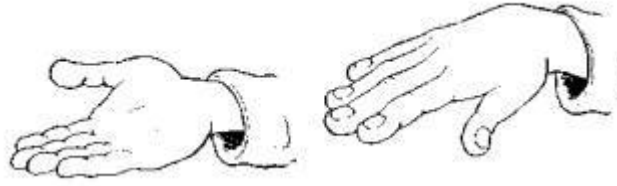
²⁵ A.e., s.113

destekler özellikler içerir. Karşıdaki kişiye kendi hislerini yansıtan gene kişinin bedensel anlatımı olur.



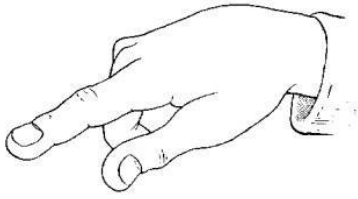
Şekil 9 Sana karşı tamamen dürüst olacağım

Avuç hareketleri dürüstlüğü betimlediği gibi kandırma amaçlı da kullanılabilir. Bir çocuğun elinde ne olduğunu göstermek istemediği zaman elini arkasına götürmesi ya da avucunun içine saklaması bu türden bir davranıştır. Kişinin ne söylediği bazı durumlarda tamamen anlamını yitirebilir. İnanmak söz konusu ise her zaman kişinin gördüğü, işittiğinden daha büyük bir referanstır. Avuçlar fark edilmese de karşı tarafta güçlü etkiler yaratır. Avuçların doğru kullanımı söze gereksinim duymadan karşı taraf üzerinde otorite ve sessiz bir iktidar sağlar. Avuç yukarıya bakarken, aşağıya bakarken ve avuç kapalı, parmak ileriye olmak üzere üç kullanım kumandası vardır. Avuç açık biçimde iken iletişimde emreden kişi pozisyonu yaratılmaz ancak avuç aşağıya bakarak yapılan istekler emir olarak algılanır ve reddedilebilir. Avuç yumruk şeklinde kapalı ve parmak ileriye uzatılmış ise kişi sembolik olarak copa benzetilen bu figürden rahatsız olmakta ve kendisine aktarılan iletiye direk olumsuz yaklaşmaktadır.



(Solda) Şekil 10 Edilgen avuç konumu

(Sağda) Şekil 11 Baskın avuç konumu



Şekil 12 Saldırgan avuç konumu²⁶

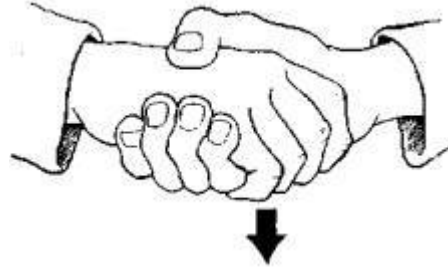
“El sıkışma mağara adamı döneminin bir kalıntısıdır. Mağara adamları karşılaştıklarında silahlı olmadıklarını veya silah gizlemediklerini göstermek için avuçları açık olarak kollarını havada tutarlardı. Bu avuçlar havada hareketi geçen yüzyıllar süresince değişime uğrayarak avuç havada, avuç kalbin üzerinde ve sayısız diğer varyasyonun türemesine yol açmıştır”²⁷.

El sıkışma, karşılaşmanın ilk adımında “selamlama” ve son adımında “uğurlama” özelliği ile önem taşır. Kişiler arasındaki selamlaşma, dolaylı olarak kişilerin birbirleri hakkındaki görüşlerini, üzerinde yaratmak istedikleri etkiyi, kişiler arasındaki iletişimin nereden başlayacağını ve nerede bittiğini gösteren önemli göstergelerden biridir. Bu tavırlar bilinçli olarak yapılmadığı gibi el sıkışma çeşitlerinin, kişide yaratacağı etkiler göz önünde bulundurulmalı ve bilginin kullanılması ile yaratılmak istenen etki uygulamalı olarak hayata geçirilmelidir. Baskın el sıkışma gerçekleştiren kişi, karşı tarafın avucunu kendi avucunun içine alır, bilekten bir güç uygular, yapılan sıkışmada baskı uygulayan kişinin eli diğerinin

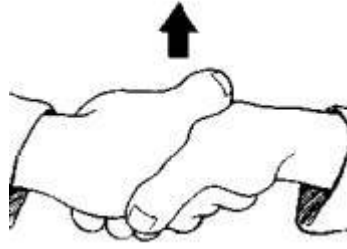
²⁶ A.e., ss.41-43

²⁷ A.e., s.43

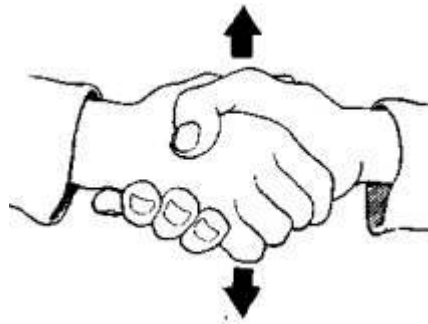
üzerindedir. Bunun tam tersi durumdaki kişi ise kendisine uygulanan baskı altında kalmış kişidir.



Şekil 13 Kontrolü ele alma



Şekil 14 Kontrolü bırakma

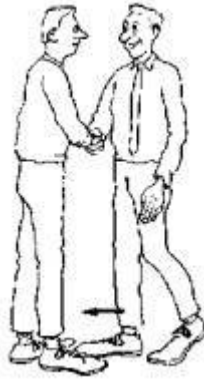
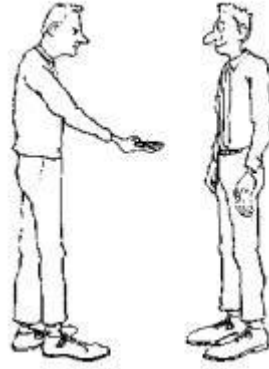


Şekil 15 Adam gibi el sıkışma²⁸

Baskın bir el sıkışma karşısında, tavrı tanımak istemeyen bir kişi, el sıkışırken sol ayağıyla ileri adım atar (Şekil 16). Ardından sağ ayağını öne getirirken,

²⁸ A.e., s.45

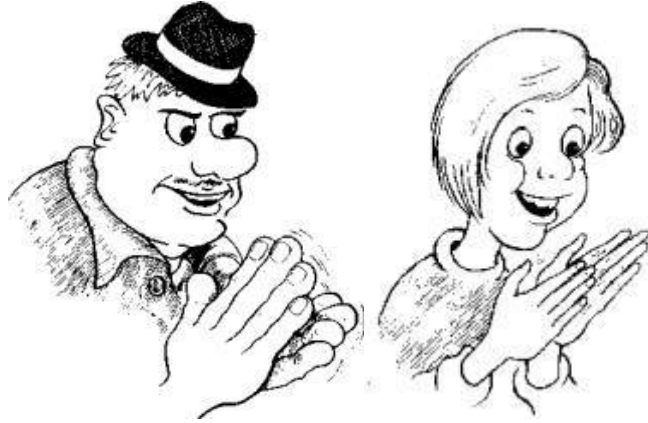
sol ayağını karşısındakinin önüne ve kişisel alanına (Şekil 17) getirir. Ardından sol ayağını, sağ ayağına çapraz getirerek, manevrayı tamamlar ve el sıkışmayı gerçekleştirir. Böylece kişi el sıkışma konumunu düzelterek, karşısındakinin elini edilgin konuma getirmesini sağlar. Kişinin mahrem bölgesine girmek kontrolü ele geçirmeyi sağlar.



(Solda) Şekil 16 Soldaki adama baskın bir el uzatılır
(Ortada) Şekil 17 Eli alır ve sol ayağıyla öne adım atar

(Sağda) Şekil 18 Sağ ayağını çapraz getirerek karşıdakinin mahrem bölgesine girer ve el sıkışmayı dikey hale getirir²⁹.

Kimi bedensel anlatımlarda yer alan hareketler evrensel bir anlam taşıyan, herkesçe ortak algılanan özellikler taşır. Ellerin ovuşturulması, insanların olumlu beklentilerini ilettikleri, sözel olmayan anlatım yollarından biridir. Kişinin ellerini ovuşturma hızı beklenen olumlu sonuçların kişinin yararına olacağını düşündüğünü gösterir.



(Solda) Şekil 19 'Elimde tam size göre bir yer var!!!'

(Sağda) Şekil 20 'Ne kadar heyecanlı değil mi?'³⁰

“Nierenberg ve Calero kenetlenmiş eller üzerine yaptıkları araştırmalar sonucunda bunun kişinin olumsuz bir yaklaşımı dizginlemeye çalıştığını gösteren bir hayal kırıklığı hareketi olduğuna karar verdiler. Hareketin üç ana konumu vardır: eller yüzün karşısında kenetlenmiş (Şekil 21), otururken eller masanın üzerinde veya kucakta (Şekil 22) ve ayaktayken eller apış arası hizasında (Şekil 23”).³¹

²⁹ A.e. s.46

³⁰ A.e., ss.53-54

³¹ A.e., s.55

Ellerin tutuluşunda bedensel oranda aşağı indikçe duygu durumunda da bir çöküş olduğu gözlenmektedir. Artık şekil 23’de eller kenetlenmiş beden hafif öne doğru eğilmiştir. Güven duygusunun bedensel anlatımı tamamen ortadan kalkmış tam tersi, savunmasız ve güçsüz bir duygu hali beden ifadesinde yerini almıştır.



(Solda) Şekil 21 Eller yukarıda kenetli

(Ortada) Şekil 22 Eller orta konumda kenetli

(Sağda) Şekil 23 Eller alçakta kenetli

Genel hatları ile örnekleme çalışılan bu hareketler ve anlamsal kodları yaşamsal alanların ve bu yaşamsal alanların kişilerde yarattığı duygu, düşünce durumları kadar çeşitlilik göstermektedir. Genel bir deyişle bedensel anlatım kişinin bir başkası tarafından nasıl görüldüğü, hatta nasıl görünmek istediği ile ilgilenir. Kimi zaman bedensel ifadeleri ile gerçekleri maskeleyi, kimi zaman da amacına uygun planlı hareketlerle karşısındakine bir mesaj iletmeyi hedefler. Etkileri söze oranlandığında oldukça yüksek olan bedensel ifade, sözle bir arada kullanıldığında bedensel anlatıma dönüşmektedir. Daha geniş bir anlatımla bedensel anlatım, kişinin karşı tarafa göndereceği iletide, onun bedensel olarak koyduğu her türlü katkıdır. Bedensel varoluş kaplanılan boşluğu, kullanılan hareketleri, konuşmayı ve hatta bedende taşınan her şeyi kapsar. Bu kadar geniş bir anlatım aracının da sınırlarını belirleyen ve nasıllığına karar veren, kişinin kendisidir. Yaşam pratiğinin, azda özü anlatma kaygısı güdülmez ancak iletişimin doğallığında, en kısa yoldan anlatımı tamamlama ve en açık biçimi ile anlatılmak isteneni ortaya koyma özelliği vardır.

İster konuşmaya dayalı, ister yazılı, ister hareketli anlatım olsun alımlayıcı ile verici arasındaki bağıın zayıflığı iletişimin zayıflığı anlamına gelir ve bu bağı güçlendirmede işitsel olduğu kadar görsel malzemedan de faydalanılır. Bedensel anlatımın gerçekleşmesinde kişinin psikolojik ve fizyolojik özellikleri de önemlidir. İletişimde “şimdi” esastır. İnsanların sonrasını çok da önceden belirleyemediği iletişimde, verilen reaksiyonlar, bilinçli ya da bilinç dışı yapılan hareketler, o anın özelliklerine de bağılı olarak değişir ve gelişir. Yaşamın hesap edilemez anlarında, kişinin bedensel farkındalığı aynı zamanda onun ruhsal ve zihinsel farkındalığını arttıracak, kişi iletişimin canlı işleyişine, bedensel anlatımıyla çok şey katacaktır.

1.1-BEDENSEL ANLATIMDA FİZYOLOJİK SİSTEMLER

1.1.1. Kas Sistemi

Kaslar ve kasların bir araya getirdiği sistem, hareketin gerçekleşmesinde aktif bölümü oluşturur. Bunlar kasılma, yapabilme ve uzama yeteneğine sahip organlardır. Hareket bir eklemde ortaya çıkar. Bu eklem ile ilişkili olan kasların konumlarına ve tutunma yerlerindeki durumuna göre oluşur. Canlı vücutta kasın rengi, kan dolaşımına bağılı olarak koyu kahverengi-kırmızı renklindedir. Vücut ağırlığının yaklaşık olarak 1/3'ünü kaslar oluşturur. İskelet kasları (çizgili kasları) insanın isteği dahilinde çalışırlar, iç organların ve damarların duvarı içinde yer alan kaslar ise (düz kaslar), irade dışında fonksiyon görürler. İnce bir bağı dokusu örtüsü ile sarılmış yan yana ve bir araya gelen kas demetleri, bütün olarak bir kasın oluşmasını sağlar. Çizgili kaslar çabuk kasılıp, çabuk yorulurlarken, düz kaslar, uzun zaman içinde kasılırlar ve uzun zaman çalışırlar. Bu iki kas tipinin yanı sıra otonom sinir sistemi tarafından uyarılan bir diğer kas çeşidi kalp kasıdır. Kaslar genel olarak değişik şekillere sahiptir. Uçlarda sağlam yapıdaki kirişler aracılığı ile kemiklere tutunmuş kaslar, başlangıç ve sonlama ucuna sahiptir.

Bir hareketi beraberce ortaya koyan, bazen de, hareketi kuvvetlendiren kaslara sinergist, bir ekleme göre birbirlerine ters olarak fonksiyon oluşturan kaslara ise "antagonist" kaslar denir.³²

Sinergist ve antagonist kaslar birbirleri ile koordineli bir şekilde çalışarak ortak hareket sağlarlar. Refleksler gibi kaslar da insan vücudunda isteğe bağlı olarak hareket ettirilebilen, istem dışı hareket ettirilen ya da her iki özelliğin de kullanılması ile hareket ettirilen kaslar olmak üzere üç ayrı hareket özelliği gösterir. Her kastaki başlangıç ve bitiş uçları, inceliş sertleşerek eklemleri dıştan destekleyen tendonları meydana getirir. Tendonlar ilk tutundukları başlangıç bölgesinden başlamış, eklemi geçmiş ve hareket etmesi gereken kemiğe tutunmuştur. Dolayısıyla kasların kasılması ile her iki kemiği birbirine çeker ve böylece hareketi başlatır. Bu türden bir hareket isteğe bağlı kaslarda meydana gelir. İstek dışı çalışan kaslar ise sürekli olarak aktif durumdadırlar.³³ İnsanın hem isteği dışında devam eden hem de isteği ile kontrol edebildiği kasları vardır. Bu kaslarla gerçekleşen harekete nefes alıp verme örnek gösterilebilir. İnsan bir heyecan karşısında hızlanan nefes alış verişlerini kendi müdahalesi ile normale döndürebilmekte ya da düzenleme yoluna gidebilmektedir.

³² Bkz., www.aof.anadolu.edu.tr/kitap/EHSM/1210/unite04.pdf

³³ Bkz. Solomon, Eldra Pearl, **İnsan Anatomisi ve Fizyolojisine Giriş**. Çev. Bikem Süzen, İstanbul, Birol Basın Yayın. 1997, ss. 128-133.



Şekil 24- Kasların insan vücudunda dağılımı

Her vücudun kas sistemi o vücuda dair özellikler taşır. Büyük kaslar küçük kaslardan daha kuvvetlidir ancak bu onların daha hızlı oldukları anlamına gelmez. Kaslar yapısal özellikler bakımından sadece çekme gücüne sahiptir, itme gücüne sahip değildir. İnsanlar fiziksel olarak birbirlerine benzerlik göstermelerine rağmen anatomik özelliklerine göre birbirlerinden farklı özellikler taşırlar. Bu özelliklerden biri de kasların yapısıdır. Kasların yapısal özellikleri birbirine göre farklılıklar oluşturur. Bu özelliklere göre üç tip kasta söz edilebilir. Mezomorf kaslar, yapı olarak, yuvarlak, kısa, güçlü ve lifleri çok çabuk gelişebilecek özellikler taşıırken, ektomorf kaslar, uzun ve ince bir özelliğe sahip, mezomorf kaslara oranla daha az gelişme özelliğine sahip ancak iyi form kazandırılacak kaslardır. Endomorf kaslar oldukça yumuşak, kolay form almayan ancak güçlü sayılabilecek kaslardır. Biyolojik yapıları itibarıyla işle form aldırılması için düzenli ve etkili çalışma isteyen kas özelliği gösterirler. İnsan vücudunu organize eden kaslar, esneklik, güç, dayanıklılık ve kuvvet olmak üzere dört özellik gösterirler. Esneklik, bir kasın uzama özelliğidir ki bu eklemin rahat hareket etmesini sağlayacaktır. Eklemlerin

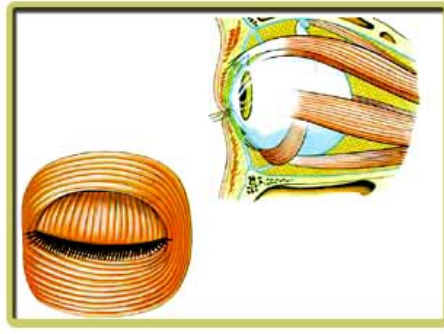
zorlanmaması kasların uzunluğuna bağlıdır. Kasların kuvveti bir hareketi gerçekleştirirken o kasın maksimum kasılma ölçüsüne karşılık gelmektedir. Güç ise kasların taşıyabileceği ağırlıkla açıklanır. Kasların dayanaklılığı, çalışma esnasında bir kasın ne kadar süre ile o kuvveti uygulayabileceğine bağlıdır.

İskelet kaslarının iki görevi vardır. Bunlardan biri iskeleti hareket ettirmek, diğeri de hareket halinde ya da durağan hallerde stabilizasyonu sağlamak ve korumaktır. Fonksiyon sırasında, kasların bir kısmı hareketleri sağlarken, diğ bir kısmı da stabilizasyonu sağlar. Her iki görev esnasında da kaslar sinir sisteminden harekete geçerler. İskelet kaslarından pek çoğu, tek bir ekleme göre fonksiyon ortaya koyarken bazıları da ikiden fazla ekleme göre fonksiyon ortaya koyarlar. Kaslar sabit bir noktaya göre kasılarak çalışır, bu sabit noktaya "origo" adı verilir. Hareketli olan diğ sonuç ucu ise kasın "insertio" adı verilen noktasını oluşturur. Kasların tutunmalarına bağlı olarak ortaya koydukları kuvvetlerin aktarılışında, kas-kemik arasında bu insertio bölgesindeki tutunma şekli önemlidir. Bir insan vücudunda ortalama olarak, diğşik şekil ve büyüklüklerde toplam 400 ün üzerinde kas bulunur ve bu kaslardan fonksiyonların yerine getirmede işlevsel olanlarda ilerleme görülürken diğlerinde gerileme gözlenebilir. Bu durum spor yapanlarda açıkça belirgindir.

Kas kasıldığı zaman tutunma yerlerinden biri hareket eder, diğeri sabit kalır. Kaslarda başlangıç noktası olan sabit tutunma yerine “origo” hareketli tutunma yerine ise “insertion” adı verilir. Hareket bu iki kastan insertion’un origo’ya yaklaşması ile gerçekleşir. Hareket eksenini kas eksenini doğrultusundadır. Kas eksenini ise kasın insertion ve origo noktalarını birleştiren hayali bir çizgidir. Hareketin oluşabilmesi için bu kasların her iki ucunun ayrı ayrı kemiklerde olması, her iki kemik arasında mutlaka eklem bulunması ve kas ekseninin eklem eksenine dik olması gerekmektedir. Yüz mimik kaslarının bir ucu kemiğe, bir ucu deriye dik biçimde tutunmuştur. İki ucu birbiri ile birleşen ve devam eden ağız ve göz kasları gibi kaslarda hareket büzülme ve genişleme olarak tanımlanabilir. İnsanın her iki gözü de üç çift gergin elastiki kaslarla çevrilidir. Her iki gözün aynı anda dengeli hareketi bu kaslarla mümkündür. Üstte bulunan Rectus gözü yukarı, aşağı, içeri,

hareket ettirirken aşığı Rectus bu harekete yardımcı, yanlardaki Rectus gözün yanlara hareket etmesini orta Rectus gözlerin birbirine yaklaşmasını sağlar.

Kaslar çalışmadığı durumlarda bile bir miktar kasılmış durumdadır, buna kas tonusu adı verilir ve kas tonusu sürekli olarak sinir sistemi ve beyincik tarafından uyarılırlar. Vücudun bir pozisyonu alması ve duruşta kalması kas tonusu ile mümkündür. Kas tonusunun sürekli uyarıda kalması kasılmanın hızını da sağlar. Büyük uyum içinde çalışan bu göz kaslarının sahip olduğu gerginlik oranı onları vücudun farklı yerlerinde bulunan kaslardan daha hızlı hareket ettirir. Göz kasları birlikte çalışarak asgari yedi koordineli hareket yapabilirler. Bu da gözün hareketli nesneleri takip etmesinde önemli yer tutmaktadır.



Şekil 25- Göz kasları

Kaslar dinamik ve statik olmak üzere iki türlü işlevsellik gösterir. Dinamik durumdayken gövde, baş, kol ve bacak (ekstremiteler) hareketleri yardımıyla yer değiştirme işlemleri yapar. Bu hareketlerin gerçekleşmesinde kasların kasılarak boylarını kısaltmaları sonucu oluşur. Kas mekanikleşmiş bir sistemle hareketi gerçekleştirir. Kas her iki ucundan uyarılırsa boyu küçülmez fakat gerilimi artar. Buna statik kasılma denir. Bu durumda kasın gerilimi ile bu gerilime karşı koyan yüke eşit olduğu için herhangi bir vücut parçasının tespit edilmesi sağlanır, hareket oluşturulmaz. Statik kasılma daha çok yerçekimine karşı koyan kasılmadır. Kas kasıldığı zaman boyunda bir değişiklik olmuyorsa buna statik kasılma denmektedir. Kastaki gerilim karşı koyduğu yükten az olduğunda kasın tonusu artarken boyu da uzar. Kas kuvvetinin harcanması ile kas dereceli olarak gevşer ve eksentrik kasılma

ortaya çıkar. Eksentrik kasılmada kas boyu kısalma eğilimdedir ancak uygulanan karşı kuvvet, yer çekimi ve sürtünme dış kuvvetler tarafından engellenir.

“Etkin bir hareket, o harekette yer alan farklı kas gruplarını eksentrik kasılmaya hazırlayarak gerçekleştirilir. Bu açıdan sporda zamanlama, hareketi oluşturan kas gruplarının sporcu tarafından optimal olarak kullanılması demektir. Bu süre içerisinde kasların boylarını dinlenmedekinin yüzde yirmisi kadar uzatması ve eksentrik kasılması sağlanmış olur”³⁴.

Vücut formülize edilmeye çalışırken esnetme ve germe çalışmalarına yer verilmekte, daha elastik bir vücuda sahip olmak dolayısıyla hareketi daha geniş biçimde yapmak hedeflenmektedir. Esneklik ve hareketliliğinde vücutta yarattığı esnek form en iyi bir dansçının bedeninde gözlemlenebilmektedir.

“Esneklik hareketlerin en geniş açıda ve serbestlikte yapılabilmesidir. Hareketlilik tüm eklem boyunca hareket edebilme yeteneği olarak tanımlanır”³⁵.

İnsan hareketleri bedensel anlatıma kaynaklık eder. Buna bağlı olarak “Hareket sistemi”nin incelenmesi, hareketin insan bedeninde ortaya çıkışını tanımlayacak, insan hareketinin sınırlayıcısı olan fiziksel koşullar, hareketin nasıllığını belirleyecektir. İnsan vücudunun sergilediği her hareket, sinir sistemi ve hareket sisteminin işlemesi ile gerçekleşir. Kemikler, kaslar, eklemler hareket sistemini oluşturur. Kemikler eklemlerle birbirine bağlanır, kasların kasılmasıyla hareket gerçekleşir.³⁶ İnsan vücudu uzayda genişlik, yükseklik ve derinlik olmak üzere üç formda bulunur. Kemik, kas ve eklem yapısı deri altında oluşturdukları konturlarla vücudun dış yapısına estetik kazandırır. Üç ana düzlem temel alan anatomik pozisyon, ayakta dik, topuk ve ayak başparmakları birleşmiş, el ayaları

³⁴ Fahri DERE, Behice DURGUN YÜCEL, **Spor Eğitimi İçin Fonksiyonel Anatomi**, Adana, Okullar Pazarı Kitabevi, 1994, s.71

³⁵ A.e., s.76

³⁶ Bkz. Haydar DEMİREL, **İnsan Anatomisi ve Kineziyoloji**, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2002, ss.128-133

öne, yüzü ve gözleri tam karşıya bakar durumdaki duruşa verilen addır ve her hareket bu duruştan referans alır. Hareketlerin tanımlanmasında söz edilen üç farklı düzlemden Saggital ve Corronal düzlemler vücudun boyunca seyrederek, birbirlerini ortada dik açı ile keserler. Horizontal düzlem ise diğer iki düzlemi dik açı ile enine keser. Coronal düzlem, vücut boyunca uzanan fakat vücudu sağdan sola kesen, sagittal düzlem, vücudu önden arkaya dik kesen, Horozon düzlem vücudu enine kesen düzlemlerdir. Bu düzlemler içinde vücut hareketleri düz ya da eğik hatlar oluşturabilmekte, uzamda simetrik ya da asimetrik hareketler oluşturabilmektedir. Bir hareketin simetrikliğinde her iki bacağın yana doğru açıldığı, dizlerin kırılarak belli oranda yere doğru alçaldığı düşünülürse, bacakların pozisyonu simetrik olarak değerlendirilir, aynı duruşta kollardan birinin yukarı, diğerinin aşağı doğru uzatıldığı düşünülürse, kolların pozisyonu asimetrik olarak tanımlanır.

İnsan bedeni canlılığı süresince mükemmel bir matematiğin işlerliği içinde varlığını sürdürmektedir. Bu matematik onun fiziksel yapısı ve bu yapının insan yaşamını desteklemesi olarak da tanımlanabilir. İnsan bedeni, çevresinden gelebilecek tehlikelere karşı kendini koruyabilecek bir sistemin içine dahil olarak düşünebilir, hareket edebilir ve yaşamını düzenleyebilir. Bu düzenleme içinde onun fiziksel yapısı onun hareketlerini sınırlandıran, biçimlendiren, tanımlayan bir özellik taşımaktadır. İyi bir iletişim sistemi ile insan bedeni gücü bölüştürebilir, enerjiyi dağıtabilir, karşılıklı çalışan sistemler sayesinde tüm bunları kullanarak bir nesneyi fiziksel değişime uğratabilir, kendi dışındaki dünyaya güç uygulayabilir, bedenin içindeki dolaşım sistemleri ile kendisine gerekli olanı bedenin içinde tutup zararlı olanı dışa ata bilir. İnsanın yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan en büyük ihtiyacı harekettir. Bu hareketlerin anlamlı bir bütün oluşturması alımlayıcısı tarafından iletiye uygun bir anlam çıkarması, bedensel anlatımın gerçekleşmesi için gereklidir. Bedensel anlatımın görevini yerine getirebilmesi içinse hareketin belli öğelerinin işlerliği önemlidir. Hareket, kaslardan, kemiklerden ve eklemlerden oluşan bir sistemden kurulmuştur. Kasların, kemiklerin ve eklemlerin durumu yapılmak istenen hareketin başarılı sonuç getirmesinde önemli yer tutmaktadır. Kemikler, kaslar ve eklemler öncelikle bedeni yerçekimine karşı ayakta tutar.

1.1.2. İskelet Sistemi

Kemiklerde, özellikle de uzun kemiklerde, kemiğin gövdesi yoğun kemik dokusu içerirken, uçları ince bir kemik katmanından, gözenekli kemik yapısından oluşur. Bu iki farklı düzenek, kemiklerin yoğun baskı altında kalmadan hareket etmesinde ve kemiğe yüklenen ağırlık ve gerginliğin kemik gövdesinden eklemlere aktarılmasında kemiklerin işlevini yerine getirebilmesinde oldukça önemlidir. Kemiklerin biçim ve yapıları görevlerine uygun biçimdedir. Vücutta büyük bir alan kaplayan, çok önemli işlevleri olan kemikler yapısı gereği hafif, bir o kadar da dayanıklıdır. Bedene destek yapan kemikler kalp, beyin gibi önemli organların dış etkenlerden korunurken büyük çoğunluğu hareketi sağlar. İnsan vücudunda kemik yapısı yaşa ve boya göre farklılık göstermekle birlikte toplam 206 tanedir. İç organlar, kemiklerin oluşturdukları özel yapıları ile korunmaya alınır. Kemikler kaslar ve bağlar ile birbirlerine bağlı olarak bir arada bulunurlar. Kemiklerin üzerleri düz değil çıkıntılıdır. Bu çıkıntılar hareketin gerçekleşebilmesi için gerekli kas ve diğer dokuların bağlandığı yerlerdir. Kemiklerin yapısında bulunan kalsiyum, fosfor gibi mineraller, bedenin diğer yerleri için gerektiğinde, kemikten kana aktarılarak gerekli yerlere taşınır. Biçim olarak kemikler uzun (kol ve bacaklarda bulunan kemikler vb.), kısa (el ve ayak bileklerindeki kemikler vb.) ve yassı (kafatası ve kalça kemikleri vb.) olarak sınıflandırılır. İskelet doğumdan erişkin yaşa kadar gelişen bir yapıdır. Kemiklerin ağırlığı artar, boyu uzar. İskeletin en önemli bölümünü kemikten, kıkırdaktan ya da her ikisinden oluşan omurga oluşturur. Omurların üst üste sıralanması ve birbirine bağlanmasıyla gövdenin arkasında orta çizgide yer alan, gövdenin ağırlığını taşıyan, kafatasından leğen kemiğine kadar uzanan kemik sütundur ve otuz üç otuz dört kemikten meydana gelir. Bu omurlardan 24 tanesi birbirleriyle omurlararası disk denilen kıkırdakların bulunduğu eklemler aralığı ile bağlanmıştır. Omurga, kuyruk ve sağrı kemikleriyle kalça kemiklerinden oluşan leğene dayanır. Bu omurlar üç gruba ayrılır. Bunlar 7 boyun omuru, 12 sırt omuru ve 5 bel omurudur. Kalan dokuz on omurun ilk beşinin birleşmesiyle kuyruk sokumu kemiği, en altta bulunan ve tam gelişmemiş dört beş tane omurun birleşmesinden de kuyruk kemiği meydana gelmiştir. Omurganın içinde, beynin uzantısı olan omurilik vardır. Kafatası başlıca sekiz kemikten meydana gelir. Bunlar yassı kemiklerdir ve

birbirine sımsıkı kenetlenmiştir. Başın yüz kısmında, on üçü kafatasına kaynamış on beş kemik bulunur. İskeleti bir arada tutmaya yetecek kadar güçlü olan eklemler ve dolayısıyla bağlar kemikleri duruş pozisyonunda tutma-taşıma gibi eylemleri yerine getirir.

Canlı bir kemik üç tabakadan oluşur. Bunlar kemiğin dışını kaplayan deri (Periosteum), sert yoğunluktaki kemik ve kemik iliğidir. Canlı bir kemik ortadan bölünürse bu üç tabakadan ilkinin ince, beyazımsı bir deriden oluştuğu görülür. Bu tabaka, sinirler ve kan damarları ile kaplıdır; sert yapıdaki kemiğin alt bölümünü oluşturur ve hücreleri sağlar. İkinci bölüm, yoğunlaşmış kemik olarak bilinen kalın sert bölümdür. Silindir şeklindedir ve besin taşıyan kan damarlarının ve sinirlerin geçtiği binlerce küçük delik ve kanaldan oluşan peteğimsi bir yapısı vardır. Kemiğin bu bölümü ağırlığın taşınmasını sağlar ve büyük bir çoğunluğu kalsiyum ve minerallerden oluşur. Sinir dokusu olmadığı için acı duymaz. Yoğunlaşmış kemik kesildiğinde silindir yapının etrafını saran ve onu koruyan süngerimsi bölüm, kemik iliğidir.

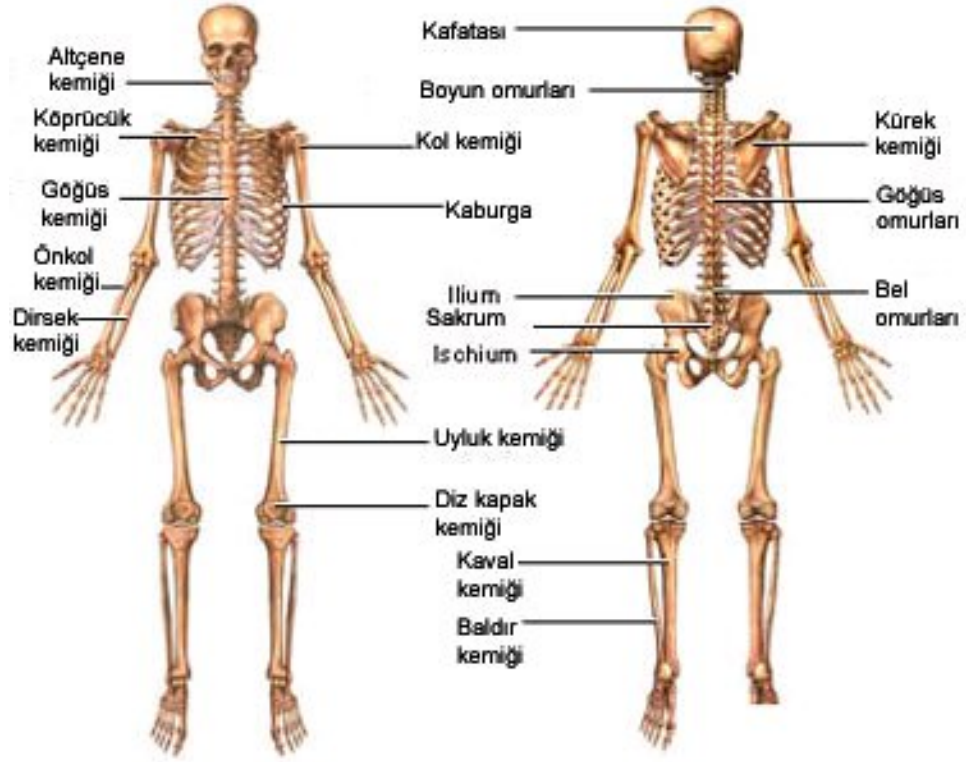
İskelet yapısının birçok kemikten oluşması ve bu kemiklerin kesişme noktaları yani eklemler, insan hareketini bu denli yönlü kılmaktadır. Bedenin hareketi, bağ adı verilen liflerle bir arada bulunan eklemlerle mümkünlük kazanır ve eklemler her kemikte farklı bir yapı gösterir. Genelde geniş hareket imkânı sunan eklemler bulunur ancak hareketleri kısıtlayıcı ya da kafatasındaki bir dizi kemiği birbirine bağlayan eklemlerde olduğu gibi hareketi tamamen ortadan kaldırıcı eklemler de bulunmaktadır. İskelet yapısı, gördüğü bir zarar karşısında kendisini koruyucu yapısı ile kendini yenilemeye, onarmaya yönelen canlı bir özellik taşır.

“Örneğin kalça; top, soket tarzı bir eklemdir, femurun (uyluk kemiği) üst ucu ve kalça kemiğindeki asetabulum denen kemik parçası soketini oluşturur. Eklem kemiklerin üzerindeki kıkırdak neredeyse sürtünmesiz ve ağırsız hareket sağlar. Artirit oluştuğunda ya da kıkırdak zedelendiğinde eklem sertleşir ve ağrı yapar. Her eklemden sinovya denen eklemi

*fibröz dokudan oluşan bir zarf ya da kapsül gibi saran düz bir doku vardır. Sinovya sürtünmeyi ve eklem yırpanmasını azaltan bir sıvı salgılar*³⁷.

Çoğu hareket top ve soket eklemleri sayesinde gerçekleştirilir. Küre biçimindeki kemik küre yuva biçimindeki bu kürenin yerleşebileceği boşluğa yerleşmiş biçimde bulunur. Koldaki üst kol kemiği humerus omuz küreğine yerleşir. Bu eklem boşluk kısmı yüzeyseldir. Kompleks bir yapıya sahip olan omuz, vücudun hareket açıklığı en fazla olan eklemdir. Üst ekstremitayı gövdeye bağlayan eli, yakalama, uzanma ve erişme gibi fonksiyonlarını gerçekleştirebilmesi için uygun konumlara getiren omuz kompleksi humerus, klavikula skapula kemikleri arasındaki eklemleşmeden oluşur. Kalça eklemi top ve yuva şeklinde oluşmuş eklem kapsülü ve etrafındaki kuvvetli bağlar vasıtasıyla stabilizasyonu sağlanan bir eklemdir. Eklem yüzleri Hayalin kıkırdak adı verilen şokları absorbe edebilen, kayganlığı sağlayan ve eklem sıvısı ile beslenen bir doku ile kaplıdır. Kalça eklemi omuza göre daha az hareketli ve dengelidir. Kürek kemiğinin ve köprücük kemiğinin ortaklaşa yarattığı eklem hareketini sağlar. Vücutta en karmaşık yapıya sahip en kolay zarar gören eklem ise diz eklemidir. Bükülme uzatma, sınırlı çevirme hareketleri yapabilen bu eklem uyluğun bittiği ve kaval kemiğinin başladığı noktada iki adet yuvarlaklaşmış baş olan condyles ile oluşur. Vücutta büyüme durduktan sonra kemikleşen kıkırdak yapıya sahip diz kapağı diz eklemi tarafından korur aynı zamanda diz eklemelerinin çalışmasına yardımcı olur.

³⁷Ortopedik.com- Genel Ortopedi, “Protez”, 2003– 2004 (<http://www.ortopedik.com/genel/protez.asp>)



Ş

ekil- 26 İskeletin ön ve arka yönden görüntüsü

Kalça kemiği vücudun alt tarafı ile üst tarafını birbirine bağlar, sağda ve solda bulunur. Yassı, geniş, girintili, çıkıntılı, leğenin ön ve yan duvarlarını meydana getiren bir çift kemiktir. Arkada kuyruk sokumu kemiğiyle, aşağıda ve dışta kalça eklemine oluşturmak üzere uyluk kemiğiyle, önde çatı tümseğini meydana getirmek üzere birbiriyle eklenir. Kalça kemiği önemli bir kaç kemik engebesi gösterir. Kalça ibiği kemiğin kalınlaşmış olan üst kenarıdır; kalça ön üst dikenini ile kalça arka üst dikenini arasında bulunur. Kalça arka alt dikeninin altında ise otururken desteklik eden tümsek vardır. Bedenin ağırlığı kalçadaki eklemler sayesinde bacaklara taşınır.

Omur denilen yassı kemiklerin eklenmesi ile meydana gelen, gövdenin arkasında orta çizgide yer alan, gövdenin ağırlığını taşıyan, kafatasından leğen kemiğine kadar uzanan kemik sütununa omurga adı verilir. Omurga kalçayla kafa arasında boyun, göğüs, bel olmak üzere üç bölümden oluşur. Omurganın en önemli görevi sinirleri korumasıdır. Vücudun dik durmasını sağlayan, vücuda esneklik kazandıran, kaburgaların arkadan birbirine bağlanmasını sağlayan omurgadır. Omuriliği koruyan omurga baş ve gövdeyi destekler. İnsanı sırtı otuz üç omur kemiği

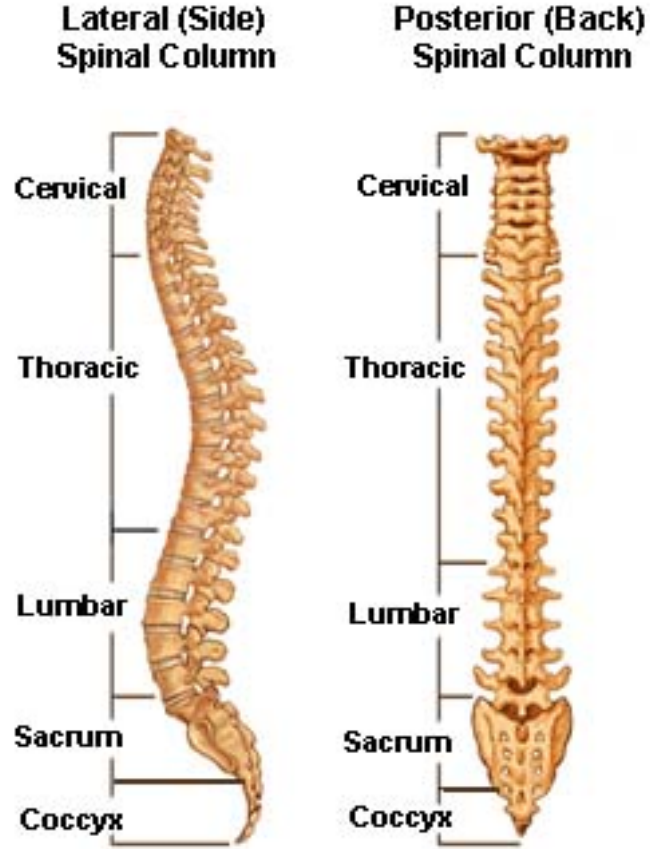
otuz bir çift sinir yolu, kırk kas ve kafatasından kuyruk sokumuna ilerleyen çok sayıda bağ ve liften oluşur. Omurgayı oluşturan kemikten her birine omur (vertebra) adı verilir. Omurların arasında "intervertebral disk" denen yastıkçıklar vardır. Bu disklerin dış bölümünü kıkırdağa benzer bir kabuk tabakası teşkil eder. Orta bölümünde ise oldukça yumuşak, jöle kıvamında bir teşekkül vardır. Omurların arasındaki bu diskler omurga için amortisör vazifesini görür. Ani hareket ve çarpmalarda bu etkinin tesirini hafifletir. Ayrıca omurganın çok değişik hareketler yapabilmesi de bunlar sayesinde olur. Omurgaya yandan bakıldığında S biçiminde omurganın elastikiyetini, dayanıklılığını arttıran dört kavis görülür. Boyunda açıklığa arkaya doğru olan boyun kavis, sırtta açıklığı öne doğru olan sırt kavis, belde açıklığı arkaya doğru olan bel kavis, sağrı bölgesinde ise açıklığı öne bakan sağrı kavis bulunur.



Şekil-27 Omurgalar görünümü

Omurlar büyüklüklerine göre farklılık gösterir, yapıları bakımından ayıdır. Boyun omurları omurganın en küçük kemikleri olmasına rağmen kemik dokusu bakımından en yoğun olanlardır ve yedi adet bulunmaktadır. Boyun omurlarında ilki olan atlas, halka şeklindedir ve kafatası ile mafsallı (eklem) yapar. Baş destekler ve dengede kalmasını sağlar. Boyun omurlarından ilk ikisinin diğer omurlardan farklı yapıları baş hareketlerinin sınırlarını genişletir. Yedinci boyun omuru hariç diğer boyun omurları klasik omur yapısına sahiptir. Yedinci boyun omurunu arkaya doğru uzanan çıkıntısı daha büyüktür, boynun aşağı arka tarafında rahatlıkla hissedilebilir.

Sırt omurları, boyun omurlarından daha büyüktür. Bunlar yan taraflarındaki çıkıntılar ve eklem yüzleri vasıtasıyla kaburgalarla mafsallaşırlar. Bel omurları ise, sırt omurlarından daha iridir. Vücudun büyük bölümünün yükünü taşırlar. Uygunsuz pozisyonda yük kaldırma veya ani bel hareketleri, bu bölgenin omurları arasındaki yastıkçıklara zarar verebilir. Beş adet sağrı omuru, birbirleriyle kaynaşmış ve adeta tek bir kemik haline gelmiştir ki, buna "sakrum (sağrı)" denir. Üçgen şeklindedir. Bu üçgenin üst tarafında bel omurları ile eklem yapar. Alt ucunda kuyruk sokumu omurları ile devam eder. Yanlarda ise leğen kemikleri ile birleşir.



Şekil-28 Omurgalar

Kaburgalar (costa), kalp, akciğer ve diğer üst beden organlarını koruyan düzgün kıvrımlı sırt kemiği denen omurgalardan başlayan göğüs kemiğine kadar uzanan yassı, kıvrık, her iki yanda on ikişer tane bulunan kemiklerdir. Bu kemiklerin araları, interkostal adalelerle birbirine bağlanarak kapanmış ve böylece göğüs

içindeki organları koruyan göğüs kafesini (Thorax) meydana getirmişlerdir. Üstteki 7 kemik, esas kaburga kemikleri olarak bilinir ve göğüs kemiğine yani, sternum'a bağlıdırlar. Geride kalan 5 tane kaburga kemiğinden üstteki üçü, kendinden önceki kemiğe bağlanır, gerideki iki kemik, hiçbir yere bağlanmaz, uçları serbesttir. Kaburgalara birçok kas yapışıktır, kaburga kemikleri arasında ve onlarla bağlantılı konumlanmış kas tabakaları diyaframa hareketiyle göğüs kafesinin çaplarını değiştirir solunum sırasında göğsün genişlemesini ve rahatlamasını sağlar ve solunuma hizmet eder.

Göğüs kemikleri (sternum) 16-18 cm. uzunluğunda, yukarı ucu daha geniş ve arkada, alt ucu daha dar ve önde simetrik olan bir kemiktir. Yapılışı bakımından omurlara benzer. Göğsün ön yüzünde ortada yer alır. Düzgün ve üçgen biçimi olan kürek kemiği (scapula) omuz kavşağının arka kemiğini teşkil eder. Üst kaburgaların arka bölümünde yer alır. Kol kemikleri üst extremité kemiklerindendir. Humerus kolumuzda dirsekle omuz arasındaki kalın ve tek kemiktir. Gövde kısmına corpus humerus, Üst ucuna ise carput humeri denir. Yani humerus kemiği carput humeri ile omuz eklemine bağlanır. Bu omuz ekleminde Klavikula ve Ocrimon(skapulanın ucu) ile birleşir. Humerusun alt ucu dirsek eklemine bağlanır. Bu kemiğin en çok carput humeri denilen kısmı kırılır. Yani düşmelerde ve darbelerde kolun omuz eklemine bakan kısımları kırılmaya öncelikli bölgelerdir.

Dirsek ile bilek arasında iki ince uzun kemik vardır. Osradialis ve osulna. Osradialis, ön kol kemiklerindendir. Kemiğin gövde kısmına karpus radialis denir. Üst ucu humerusla birleşerek dirsek kemiğini meydana getirir. Alt ucu ise el bileği eklemine katılır. Osulna,ön kol kemiklerinden uzun bir kemiktir. Ön kolun iç tarafında bulunur, gövde kısmına carpus ulna adı verilir. Ossa carpi, yuvarlak iki sıra halinde dizilmiş toplam sekiz kemiktir. Ossa metacarpi, her elde beş tane bulunan kısa bir uçları bilek kemiklerine diğer uçları parmak kemiklerine eklem yapan el tarak kemikleridir. Ossa phalanges, parmak kemikleridir. Başparmakta iki diğer parmaklarda üçer adet bulunan her elde toplam on dört tane olan kemiklerdir. Os femur, vücudun en uzun ve en kalın kemiğidir. Carput femur, ocekabelum içine yerleşerek kalça eklemine meydana getirir. Femurun alt ucunda diz eklemine katılır. Os patella, Tendonlar arasına yerleşmiş diz kapağı kemiğidir. Os tibia kalın, kaval

kemiğidir bacağın iç kısmında bulunur. Üst ucu diz eklemiyle alt ucu ise ayak bilek kemikleri ile birleşir. Bacağın dış tarafında bulunan os fibula, uzun, ince bir kemiktir. Üst ucu diz eklemine, alt ucu ayak bilek eklemine katılır. Ossa tarsi, halinde dizilmiş yedi adet ayak bilek kemiğidir. Ossa metatarsi, her ayakta beş tane bulunan kısa ayak tarak kemikleridir. Ossa phalanges, ayak parmak kemikleridir. Başparmakta iki diğerlerinde üç tane bulunur. Kolumuzda üç ana kemik vardır. Dirseğimizden yukarıda bir tane dirseğimizden aşağıda iki tanedir. Bunlar dirseğimizde üçlü bir eklem oluştururlar. Dirsek altında iki kemik vardır bu kemikler sayesinde kol dönme hareketi yapar. Bu iki kemik yani radius ve ulna aşağıda bilek kemikleriyle eklem yaparlar. Baldır ve kaval kemikleri (tarsus ve fibula) diz ekleminden aşağıdadır, böylece bacak dönme hareketini kolaylıkla yapabilir. Bu kemikler diz eklemi denilen yerde bir araya gelerek kombine bir hareket yaparlar. Diz eklemi harekette en çok kuvvet binen ve yıpranan bölgedir. Uyluk kemiği, çok uzun ve iri bir kemiktir. Eklemli iki ucu vardır.

Sekiz farklı, oldukça güçlü kemikten oluşan, beyni çevreleyen kafatasının kendine özgü bir yapısı bulunmaktadır. Yetişkinlerde oldukça sert olan kafatası yeni doğanlarda yumuşaktır. Kafatasını oluşturan sekiz kemik birbirine tam olarak oturmamış, kemiklerin birleşim noktaları arasında boşluklar (fontanel, bingıldak) oluşmuştur. Bebeklerde kafatası kemiklerini oluşturan kıkırdak ve yumuşak yapıdan dolayı kemikler esneklik kazanarak, eğilme ve bükülme özelliği taşırlar. Omurgalılarda iskeletin en üst bölümü; başın şeklini belirler ve içindeki organları korur. İçinde merkezi sinir sisteminin oturduğu kemikler beyin ve diğer merkezi sinir sistemi yapılarını çevreler. Yüzü oluşturan kemiklerden sadece alt çene kemiği hareketlidir, diğerleri birbirlerine kaynaşmıştır.

Pelvis yüzük biçimindeki kalça kemikleridir. Bedenin alt kısmında bulunan kuyruk sokumu ile ana kalça kemiğine bağlanır. Kalça kemikleri öne doğru kıvrılarak kıkırdağımsı bir yapıda olan 'pubis symphysis'e bağlıdır.

1.1.3. Solunum Sistemi

İnsan bedeni özel yetenekleri olan, çevresel ve fiziksel koşullara uyum sağlamada hızlı, kendisinde meydana gelen eksiklikleri onarmaya çalışan, canlı, güçlü bir organizmadır. İnsan bu yeteneklerinin bilincinde yaşamını şekillendiremeye, kimi zamanda yaşama uyum sağlamak adına kendine biçim verme yoluna gitmektedir. Bu türden arayışlarda insanın fiziksel değerleri ona yol gösterici olmalı, kişi gösteremeyeceği performanstan kaçınmalıdır. İnsan, gücünü zorlayan çalışmalarda birçok bilim dalından yararlanılmalıdır. Merkezi sinir sistemi yaşam dinamizmini kontrol ederken kalp yaşam boyu düzenli olarak vücuda kan pompalar. Hareket hem kasların, kemiklerin, eklemlerin, kalp damar sistem ve fonksiyonlarının en uygun şekilde çalışması ile tamamlanabilen hem de tüm bu öğelerin sağlığını devam ettirmesinde etkili bir noktadadır. Uzun süre hareketsiz kalan insan bedeni hareket yeteneğini kaybeder ve bu durum sağlık problemlerine neden olabilir.

İnsan bedeni sürekli bir hareket içindedir. Yaşamsal fonksiyonlar, bu hareketin sürekliliğine bağlıdır. Bu sistemin işlerliği belli değerlere bağlıdır ve bu değerlerin değişimi insan bedeninde farklı bir oluşuma neden olabileceğinden istenen; solunum, boşaltım, sindirim, iskelet ve kas sistemlerinin belli bir düzeyde tutulmasıdır. Solunumla organizmaya oksijen alınıp, karbondioksit verilir. Dokuların oksijen ihtiyacı arttıkça buna paralel olarak solunum sistemiyle organizmaya alınan oksijen miktarı da artar. Normal şartlarda bir kişi dakikada on iki ile on sekiz arasında soluk alır. Her soluk alışta 500 ml. hava alınmış olur. Oksijen ve karbondioksit değişikliği bir basınç farklılığı oluşturur. Akciğerdeki alveollerde oksijen basıncı fazla olursa soluk alma sayısı artar. Yüksek rakıma çıktıkça basınç azalacağından, oksijen miktarı da düşer. Akciğerlerde oluşan karbondioksit basıncının artışı derin nefes alarak giderilmeye çalışılır. Böylece yüzde 33'lük artık hava oranı yüzde 20'ye iner. Bu durum alveollerdeki oksijen basıncını artırır. Çalışma anında, aşırı nefes alıp verme halinde solunumu sağlayan kaslar oksijeni daha çok kullanırlar. Dayanıklılık çalışmaları solunum işlerliğini geliştirir. Gelişen solunum

sistemiyle istenen oksijeni sağlamak için daha az solumak yeterli olmaktadır. Azalan soluk sıklığı daha çok oksijenin kana geçmesine ortam hazırlamaktadır.

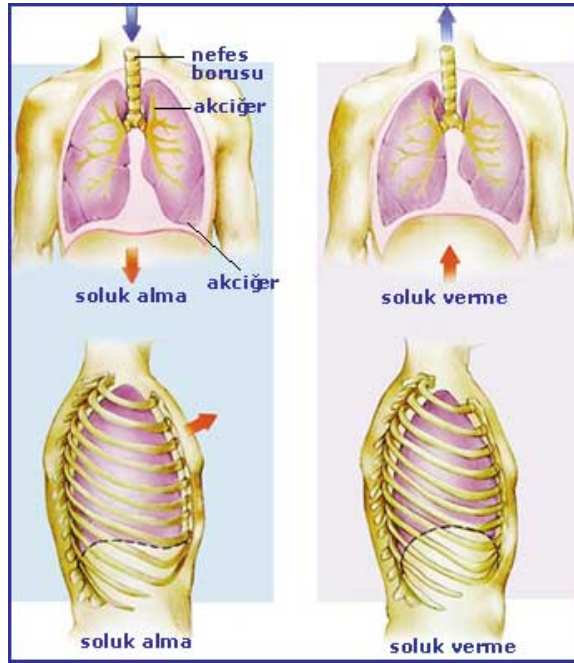
Solunum sistemini oluşturan organlara solunum sistemi organları denir. İnsanlarda solunum sistemi organları sırayla; burun, yutak, gırtlak, soluk borusu, bronş, bronşçuk ve akciğerlerdir. İnsanlarda diyafram kası, göğüs kasları ve kaburgalar solunum sistemine yardımcı olan yapılardır. Solunum sistemi soluk (nefes) alma ve verme olayları sayesinde çalışır. Solunum için gerekli oksijen gazının havadan alınarak kana verilmesine soluk (nefes) alma, kandaki karbondioksit gazının alınarak dışarı atılmasına soluk (nefes) verme denir. (Solunum ve soluk alıp verme olayları aynı kavramlar değildir. Solunum hücre içi solunum olayı, soluk alıp verme hücre dışı solunum olayıdır).

Solunum sisteminin işlevi hareketle yakın bir ilişki içindedir. ‘Nefes’ de bu sistemin temel kavramlarından biridir. İnsan yaşamının sürekliliğini sağlayan solunum nefes alıp verme eyleminin tekrarı ile gerçekleşir. Solunum sistemi kan ile atmosfer havası arasında gaz değişimini oluşturabilecek şekilde özelleşmiş bir sistemdir. Solunumun yapılabilmesi için gerekli hava boşlukları akciğerde yer alır. Akciğerler ve akciğerlerin içinde bulunduğu göğüs kafesi elastik yapılardır. Gerçekte akciğerleri göğüs kafesinin duvarlarına bağlayan hiçbir yapı yoktur. Akciğerleri göğüs kafesine doğru çeken ve onların göğüs duvarından ayrılmasını engelleyen güç, iki plevra yaprağı arasında bulunan sıvı ve negatif basınçtır. Plevra akciğerlerin üzerini çevreleyen iki yapraklı bir zardır Bu iki zar aralarında bulunan çok az miktardaki sıvı ile birbirlerine adeta yapışık durumdadır. Soluk alma (İnspirasyon) sırasında plevra boşluğundaki negatif basınç daha da negatif değere düşürülmektedir. Böylece bazı kasların kasılması sonucunda genişletilen göğüs kafesi ile birlikte akciğerler de göğüs duvarına doğru çekilirler. İnspirasyon aktif bir olaydır yani ancak bazı kasların kasılması ile yapılmaktadır. İnspirasyonun en önemli kası diyaframdır. Nefes alıp verme esnasında vücudun göğüs kafesinde de bir hareket yaşanır ancak en önemlisi diyafram kasının kasılmasıdır³⁸.

³⁸ Bkz.Mabel E Todd, **The Thinking Body**, Usa, Princeton Book Company Publishers,1980 ss.240-244

“Göğüs kafesinin tabanında karın boşluğunun üstünde bulunan kassal bir yapıdır. Dış kenarındaki kas liflerine, önde ve yanda kaburgalara, arkada ise omurgaya bağlıdır. Bu kassal kenar, çift kubbe şeklinde tendon cinsinden kirişli bir tabakayla birleşir. Tüm bu yapı orantısız ve sapı daha çok arkaya yakın bir mantar şeklindedir. Kalp, diyaframın üzerinde mide ve dalak ise alt tarafında yer almaktadır. Tüm bu organlar diyaframla hatta diyaframın dokularıyla bile yakın ilişki içindedir”³⁹.

Diyafram, nefes aldığımızda kasılır ve düzleşir. Nefes verdiğimizde ise gevşer ve kubbeleşir. Hareketsizken nefes alıp vermede sadece diyafram kası fonksiyon gösterir. Göğüs kasları fonksiyon görmez olur ve göğüs hareketsiz kalır. Bu nefes almada diyafram kası kasılarak aşağı çekilir, ciğerlere hava dolar, sıradan bir insanın ihtiyacının çok üstünde oksijen miktarı sağlanmış olur.

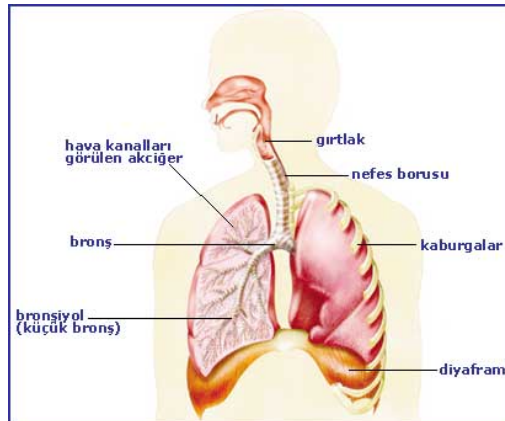


Şekil-29 Soluk alıp-verme

³⁹ A.e., s.229.

Diyafram nefesinde havayı karın bölgesi bir balon gibi şişecek şekilde akciğerlerin alt bölgelerine indirmeyi başarabilmelidir. Diyafram nefesi insana her nefes alışta normal bir insanın dururken aldığı havanın 2-3 katını ciğerlere doldurabilme şansı sunmaktadır. Tüm nefes alma işleminin burundan olmasının önemi çok büyüktür. Havayı ısıtarak ve nemli bir şekilde ciğerlere yollamak bronşların genişlemesi ve daha fazla oksijen toplaması açısından önemlidir.

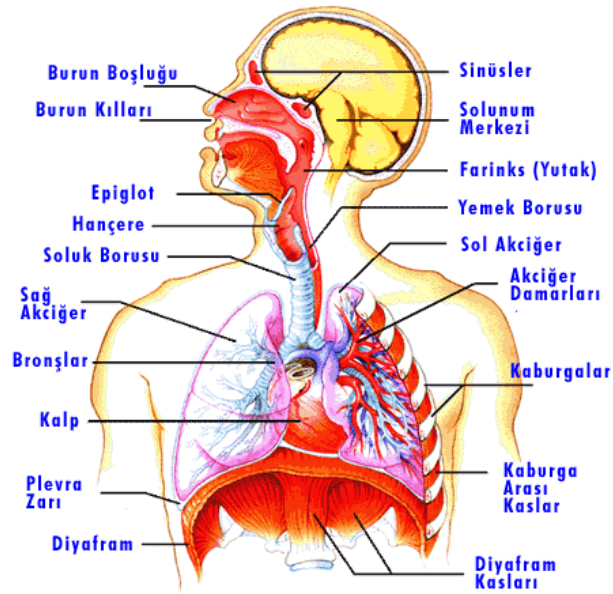
Diyafram kası, iskelet ve iç organlarla ritimsel ve işlevsel bir iletişim içindedir dolayısıyla bedenin yapısal fonksiyonları ile iç içedir. Solunumun gerçekleşmesinde, omurgayı harekete geçiren, onu kontrol eden ve dengede tutan gövde ekstonları ve fleksorları diyaframa yardımcı olur. Gövde ekstonları, omurilik çukurunda bulunan kafadan pelvise uzayan uzunlamasına kaslar, gövdenin fleksor kasları, omurganın ön tarafına bağlı ve kasıldığında bedenin öne eğilmesini sağlayan kaslardır. Diyafram, soluk alam ile birlikte, omurilik ve pelvis tarafından yerçekimine karşı yukarı çekilir ve genişler. Omurilik ve pelvisteki çözölmeyi sağlayan kaslarla soluk vermeyi sağlayan kaslar arasında fonksiyonel bir ritim vardır. Solunumun sürekliliği ve yaşamsallık açısından her ikisi de ortak özellikler gösterir. Solunumun ritimleri ile iskelet ritimleri arasında bir uyum ve bir birliği söz konusudur. Etki tepki, mekanizmasına bağlı olarak değişen koşullarda iskelet yapısındaki kaslar uyarılır ve bu uyarılma sonucunda solunumda da değişimler gözlemlenebilir. İstem dışında ve içinde hareket edebilen diyafram kası burada bu iki özelliği ile de devreye girebilmektedir.



Şekil-30 Diyafram bölgesi

Solunum yoluyla ısıtılmış ve nemlendirilmiş hava dışarı atılır, buna bağlı olarak vücutta sıcaklık ve su buharı kaybı yaşanır. Hücrelerin yaşamlarını sürdürebilmeleri yeterli oksijen varlığına bağlıdır. Organların oksijensiz kalmaya dayanıklılıkları farklıdır. Oksijen yetersizliğine en duyarlı organ beyin, en dayanıklı yapı ise iskelet kaslarıdır.

Beden hareketsiz olduğu anda bile iç organlar, dolaşım sistemi, soluk sistemi vb. çalışmakta, buna bağlı olarak vücutta hareket devam etmektedir. Dengenin bozulduğu durumlarda iç organlar istem dışı devreye girer ve solunum sisteminde meydana gelen değişim dengedeki farklılığı dışa yansıtır. İnsan kendi bedensel gücünün dengesini kendisini dinlemeye çekilerek sağlayabilir. Tüm hayati organların çalışmasında ritim önemlidir bu ritimde yaşanan bir aksaklık bedenin yer çekimine karşı olan dik duruştan yere paralel duruşa geçirilmesi kasların gergin halden gevşek hale geçmesini sağlayacak, vücutta kasılmalardan meydana gelen ritimsel bozuklar dengeye geçecektir. Solunumun kontrol altına alınması kasların gevşemesinde etkili bir yöntem olacaktır. Solunumdaki ani değişimlerin kişide bedensel olarak değişime yol açacağı gibi bunun tam tersi bir durumda gerçekleşebilir. Bu yüzden ritmin kontrolü ve kaliteli bir diyafram nefesi kişiye bu her iki durumda da fayda sağlayacaktır.



Şekil-31 Solunum sistemi

Solunum sistemi hareket sistemine etki ettiği gibi ses sistemine de etki etmektedir. Ses, bireyin var olduğuun en belirgin göstergesidir. Ses, fiziksel anlamda “Kulağın duyabildiği titreşim” olarak ifade edilebilir. Bu ifade tüm sesleri kapsamaktadır. İyi ve kaliteli bir sesin üretilmesi, gerektiği yerde gerektiği gibi kullanılabilen bir solunumla mümkündür. Solunumun temel işlevi organizmanın oksijen gereksinimini karşılamak ve ses üretimi (fonasyon) için gerekli enerjiyi sağlamaktır. İki solunum şekli vardır: Karın solunumu (Abdominal), Göğüs solunumu (Pektoral). Sağlıklı bir ses üretimi için her iki solunum şeklinin bilinçli ve dengeli olarak kullanılması gerekir. Genellikle göğsü çekerek bu solunum işlevini bozarlar. Solunum sırasında doğru duruş ısrarla korunmalıdır. Bunun kazanılması aylar sürebilir. Sesin istenen kaliteye erişebilmesinde soluk ile bağlantısının sağlanabilmiş olması gerekmektedir. Bu nedenle ses eğitime yeni başlayan bireylerin seslerinde nefesliliğin olması yani sesle birlikte solunumun duyulması, ses, soluk bağlantısının anlaşıldığını göstermektedir.

Solunum, ses ve hareket mekanizmaları kaslar aracılığıyla birbirini karşılıklı olarak etkilemektedir. Ses ve solunum mekanizması, kemik, kas, kıkırdak, bağ ve dokuları ile birlikte bedenin gergin duruşunun bir parçasıdır. Sesin iyi çıkışı sağlıklı bir solunuma, sağlıklı bir duruşa bağlıdır. Ses, akciğer, gırtlak ve yutak boşlukları, Solunum sistemi ile dışarıdan alınan havadaki oksijen gazını kana veren, kandaki karbondioksit gazını alarak solunum sistemine ileten organa, solunumun temel organı denir. İnsanlarda solunumu temel organı akciğerlerdir. İçinde sesin oluşturulduğu gırtlak, bir halkamsı, bir tiroid ve iki ibrik şeklinde olmak üzere dört kıkırdaktan oluşur. Halkamsı kıkırdak arkaya doğru kıvrılarak soluk borusunu sarar. Tiroid kıkırdak iki kısımdan oluşur ve âdem elmasını şekillendirir. İki ses teli aslında tiroid kıkırdaktan ibrik şeklindeki kıkırdağa uzanarak tutunmuş bağlardır.

Soluk alma, solunumun ilk aşamasıdır. Akciğerlere belli ölçüde hava girmesini sağlayan bu eylemi gerçekleştirirken uyulması gereken bazı kurallar vardır. Soluk alma derin, sık, çabuk, düzenli ve gürültüsüz olmalıdır. Doğal solunum, burundan nefes alma, ağızdan verme yolu ile olmalıdır. İki tür soluk alma yöntemi vardır. Bunlardan birincisi diyaframla soluk alma diğeri göğüsten soluk almadır. Göğüsle soluk alma ise kaburgaların alçalıp yükselmesi ile olur. Konuşma sırasında

en uygun nefes alma göğüs, karın boşluğu ve diyaframı birlikte kullanarak yapılan soluk almadır. Soluk verme solunumun ikinci aşamasıdır. Soluk alma esnasında akciğerler alınan hava bu aşamada dışarı çıkar. Sesin sağlıklı çıkışı için solunum sistemi önemlidir. Soluk verme birden bire olmamalı, nefesin tükenmesi ile sesin güçsüzleşmesine izin verilmemelidir. Soluk verme her zaman alınan solukla eşit ve sarsıntısız olmalıdır. Sesin çıkışında soluk yeterli değilse ses çatlayacak cılızlaşacaktır. Sesin işitilebilir şiddette çıkışı sağlıklı soluk alıp vermeyle orantılıdır.

Herkesin bildiği gibi ses, havanın ses tellerini titretmesiyle oluşur. Sesin sağlıklı çıkışı için alınan soluğun verilmesi söz konusudur. Sesin çıkışına ağız, çene ve diş durumu da eki etmektedir ancak solunum sistemi açısından düşünüldüğünde havanın alınması ve akciğerlerdeki oksijenin kullanımı önemlidir. Sesin şiddeti solunumla ilgilidir. Ses şiddeti kişiden kişiye değişiklik gösterir, bunun en önemli nedeni göğüs kafesi yapısı ve akciğerlere depo edilen havanın kişilere göre değişim göstermesidir. Güçlü ses, derin soluk alıp vermeye, akciğerlerdeki havanın dışarıya çıkmasını sağlayan bel ve göğüs kaslarının hareketine bağlıdır. Sesin şiddetinde değişiklik elde etmek istenildiğinde soluk baskısındaki değişikliklerle gerçekleştirilir.

II. BÖLÜM

2. TİYATRODA BEDENSEL ANLATIMIN DEVİNİMİ

2.1. TİYATRODA BEDENSEL ANLATIM

Tiyatro da diğer sanatlarda olduğu gibi dinsel törenlerden doğmuş, zaman içinde dinden bağımsızlaşmış ve sanatlaşmıştır. Bedensel anlatımın tiyatro sanatındaki yeri ve önemine bakıldığında ilkel insanın, doğa olaylarını anlamada ve anlatmada kendi bedensel hareketlerini simgesel olarak temsil ettiği, bunları resmederek mağara duvarlarına çizdikleri görülür. Bu resimlerden de anlaşıldığı gibi insanoğlu var olduğu andan itibaren anlamlandıramadığı her gerçeği kendi bedeninden aldığı güç ve yeterlilikle yorumlamaya gitmiştir. Bedensel olarak doğa karşısındaki güçsüzlüğü onu, kendisinden daha güçlü bir varlığın olduğuna inandırmış ve bu varlıkla arasını iyi tutmak düşüncesi onu bir eylemin içine bırakmıştır. Bu eylemde de bir takım hareket dizgelerini bir araya getirmiş ve doğada yaşanan gerçeklerin onda uyandırdığı çağrışımları ve olayları canlandırmada bedenini bir anlatım aracı olarak kullanmıştır.

İnsan için sanat önce yaşamsal gereksinimlerini karşılama yolunda bir ifade aracı iken sanatlaşmaya ve sanatçının tekeline girmeye başlamasıyla alımlayıcı ve aktarıcı arasındaki iletişime dönüşmüştür. Seyirci anlatımda, anlatan kimliğinden, anlatılan kimliğine dönüşürken bütünün bir parçası olarak da korunmaya çalışılmış, varlığını etkili bir biçimde hissettirmiştir. Sanatlı iletişim, sanatın performans alanından alımlayıcısına, alımlayıcıdan tekrar performans alanına doğrudur. Bu iletişim biçiminde etki tepki mekanizması esastır ve en canlı yaşandığı sanat alanlarından biri tiyatrodur. Tiyatroda sahnenin öğeleri aracılığıyla iletişim kurmaya çalışan sanatçı, sözünü, kostümünü, dekorunu, ışığını vb. oyuncunun ifadesini etkili ve anlamlı kılma yolunda sunar. Tüm bunların sahnede ortak bir dil oluşturması oyuncunun bedensel anlatımına etki eder. Oyuncu için artık bedeni, sahnede seyircisi ile iletişim kurmada bir ifade aracı, sahne ise bu iletişimin uzamıdır. Oyuncunun bunu sağlayabilmesi bedenini özgür ve bilinçli kullanabilmesine, ifadeyi algılanabilir kılmak için duygusal, sezgisel ve düşünsel algılarının açık olmasına bağlıdır. Oyuncunun malzemesi onun bedeni, duyguları, düşünceleri, yetenekleri ve şimdiye

kadarki edinimleridir. Bunların ifadeye dönüştürülebilmesinde oyuncu teknik bilgiye ve yönetime ihtiyaç duyar. Oyunculuk tarihi de gösterir ki yöntem ve öneride getirilen her türlü yenilik oyuncunun bedensel var oluşunu önemsemiş bunun ifadesinde çağ, toplumsal değerler, teknik imkânlar, düşünceler, sanata yaklaşım, sanatın alımlayıcısı ve sanatın uygulayıcısı önem kazanmıştır. Değişen koşullar ve düşünceler etrafında ifade gelişmiş, oyuncuya uygulayacağı yol ve yöntem sunulurken oyuncunun sahnede varoluş biçimi tiyatro anlayışını yansılamıştır.

“Oyuncu bir oyun kişisini doğaçlama yoluyla canlandıran ya da bir rolü oyunculuk sanatı uyarınca oynayan yorumlayan sanatçı”⁴⁰.

Oyuncunun bedensel olarak sahnede var olduğu andan itibaren yapmış olduğu her hareket, her tonlama, her ifade büyük bir bütünü meydana getiren parçalardır. Oyuncu için bu parçalı anlatım onun bedensel ifadesiyle buluşur ve karakteri yaratma sürecinde onun kişisel olarak role yaklaşımını ortaya koymasına olanak sağlar. Oyuncunun sanatında yaratıcılığını kullanma aşamasında ihtiyacı olan bilgidir. Oyuncunun bedensel anlatımında ona eşlik eden iki unsur beden hareketle olan ilişkisi ve duyguyla olan ilişkisidir. Bedenin hareketle olan ilişkisini kişinin fizyolojik yapısı belirler. Buna bağlı olarak kişiden kişiye değişmeyen bu fizyolojik özellikler kişinin hareketlerini dolayısıyla oyuncunun hareketlerini de sınırlamaktadır.

Kişinin gelişmeye, esneklik kazanmaya, güçlenmeye uygun fizyolojik yapısı gereği oyuncu, bedenini disipline edebilir, belli bir performansın üstünde kullanabilir egzersizler eşliğinde fiziki yapısını koruyabilir. Böylece oyuncu kendi yapabilirliklerini artırarak bedenini tanır, hareketle beden arasındaki ilişkinin kurulması ve sürdürülmesinde malzemesini iyi kullanır. Hareketin duyguyla olan ilişkisi ise o hareketin yapılışındaki nedeni zamanı belirler ve kişinin yaptığı hareket bir duyguyla tanımlanır. Öfkeyle çıkıp gitme eylemi, sahnede fiziksel gerçekliğinden çok kişiye yansıttığı duygu ile etkilidir. Bu duygu fiziksel koşulların gerçekleştiği

⁴⁰ Aziz Çalışlar **Tiyatro Ansiklopedisi**, Ankara, Kültür Bakanlığı Yayınları, 1995. s. 480.

eylemde hız, yüzdeki ifade ve ses tonu olarak oyuncunun bedensel anlatımında bütünlüklü bir ifade oluşturur.

“... bir haberci sahneye geldiğinde, o-eylem-, onun tarif ettiği olaylar değil, eylemin bölümleri şeklinde olan konuşmasıdır. Bu anlamda eylem, yazarın seçtiği öyküyü düzenlemesinin ve onu zaman boyunca hareket ettirmenin bir yoludur. Bu farklı eylem türlerini doğurur: Yükselen ve düşen eylem (hızla gelişen ve düşen); kararlaştırılmış ya da haber verilmiş eylem; iç(zihinsel) ya da dış (fiziksel) eylem; birincil ve ikincil eylem(ana ya da yan olay dizisi), grup eylemi ya da bireysel eylem ve kapalı(dördüncü duvar) ya da açık(seyirciyi fark eden) eylem. Sözcük aynı zamanda şiddet sahnesi hareketini de bildirebilir, fakat Hamlet’in soliloğu gibi düşünceli ve sessiz anlar hariç tutulmamalıdır. ‘To be or not to be’yi dramatik eylemin dışında saymak zor olabilir. Eylem karakterin zihninde de gerçekleşebilir.

Aristoteles, Poetika’nın 7. Bölümünde terimin kesin kullanımını gerçekleştirir: ‘... Tragedya, herhangi bir genişlikte tamamlanmış ve bütün bir hareketin-eylemin taklididir. Bir bütünün başı, ortası ve sonu vardır.’ Aristoteles burada sözcüğü, oyunun alındığı(kaynaklandığı) orijinal öykü anlamında kullanıyormuş gibi görünür. Fakat 9. ve 10. Bölümdeki yani sonraki yorumlar, onun hem orijinal materyel örneği, hem de oyunun kendisi(oyun düzeni) olarak dikkate alındığını akla getirir.”⁴¹

Tiyatroda tek hareket, yani “eylem” oyuncuya ait değildir. Eylem, olaylar dizisi ve karakter üzerinde etkisini gösterir. Eylem iç ve dış aksiyon olarak tanımlandığında iç aksiyon, karakterin içinde bulunduğu koşullar karşısında düşündüklerini ve hissettiklerini, dış aksiyon ise olaylar dizisine ve iç aksiyona bağlı olarak yaptığı hareketleri karşılar. Diyalogun da devreye girmesi ile birlikte eylem oyuncunun bedensel anlatımını meydana getirir. Oyuncu bedensel anlatımını karakter aracılığıyla yapar. Karakterin biyolojik, psikolojik, sosyolojik özellikleri, başka karakterlerle olan ilişkisi, oyunun teması, olaylar dizisi vb. gibi tiyatronun diğer öğeleri oyuncunun eylemi, bedensel anlatıma dönüştürmede izlediği yol

⁴¹ Terry Hodgson, **The Drama Dictionary**, New Amsterdam Books, 1990, s. 10.

haritalarıdır. Buna bağılı olarak da oyuncu ifade edeceğı karakterle bir ön çalışma içine girerken kendi deneyimleri, duygu ve düşünceleri, bedensel anlatıma biçim vermede belirleyici rol oynar. Tiyatroda eylem söz, düşünce ve hareketle iç içedir.

*“Bir oyunda eylemden bahsettiğimizde, bir karakterin bir yerden diğerine atlayışının kastedildiğini düşünen birçok insan vardır. İnsanlar girdiğinde veya çıktığında bir oyunda hareket olduğunu düşünürler. Onlara eylemden bahsettiğimizde hemen bunun bir şeyler yapmak olduğunu tahmin ederler. Böylece karakterin biri şapkasının üzerine oturduğunda veya bir kilimin üzerine düştüğünde kendi kendilerine ‘bu bir eylem, şu bir hareket’ derler... Eylemin birçok türü vardır. İnsanların ne yaptığını, ne söylediğini veya ne düşündüğünü içerebilir. Etkinlik oyunu bir durumdan diğerine taşıma gücünde yatar.”*⁴²

Oyunu bir durumdan diğer duruma taşıma eylemse, bunun oyuncu tarafından karakterde yarattığı duygu ve düşüncüyü aktarma yolunda kullandığı her hareket bedensel anlatıma koyduğu katkıdır. Hareket, tiyatrodramatizmin temel anlatım aracıdır, söz ve gövde hareketinde bu anlatımı oluşturmada önemli yer tutar. Oyunculuk tarihi açısından bakıldığında sadece hareketle başlayan tiyatro bir süre sonra sözü yapısına dahil etmiş, sonrasında ise söz, tiyatro sanatı üzerinde hakimiyetini kurarak edebi biçimiyle varlığını sürdürmüştür. Tiyatro sanatının eyleme özelliğı ile tekrar buluşması sanatın bugünkü yaklaşımını ortaya koymuştur. Fiziksel eylemin bedensel anlatıma dönüşmesinde bir dengeye ihtiyaç vardır bu denge tiyatronun diğer öğelerinin kullanılması ile sağlanacaktır.

“Fiziksel eylem, sözcüklerle oluşturulan karakterlerin eylemi veya psikolojik eylem kadar nadiren önem taşır ve bu oldukça sorunlu bir durumdur. Oyun yazarı, hikayesindeki ne tür fiziksel eylemlerin sahnelenmeye uygun olduğuna ve hangi türlerin sahne arkasında daha iyi oynanacağına karar

⁴² Kenneth Macgowan, **A Primer of Playwriting**, Dolphin Books, New York 1962, s. 101.

vermek zorundadır. Eylem şiddetli olduğunda bu kısmen önem taşır. Bir tokat, fiziksel bir dövüş veya bir cinayet seyircinin önünde kolaylıkla gösterilebilir. Ancak çok fazla fiziksel eylem oyunun etkisini bozup melodrama dönüştürür, hatta gülünç hale sokabilir... Sahne üzerinde yürümenin ötesine gidebilen fiziksel bir eylemin birçok iyi dramada çok az bir rolü vardır ve fiziksel şiddet ondan da az bir rol oynar.”⁴³

Eylemin sözle ilişkisine dair bu düşünceler sahnede oyuncunun hareketin bedensel anlatıma dönüşmesindeki sınırların somutlaştırıcısıdır. Sözün sahneye kattığı değer açısından bakıldığında oyuncu sözcüğün anlam alanına uygun bir tavır da sahnede taşımaktadır. Söz, alımlayıcısı açısından hareket kadar çağrışım alanına sahip değil; sınırlayıcıdır. Sözün anlatımdaki keskinliği çoğu zaman hareketin nasıllığını belirler ve oyuncuya yön verir. Söylenen sözle yapılan hareket arasındaki anlam mesafesi sahnede farklı bir etki uyandırır. Anlatılmak isteneni anlatmada oyuncu kimi zaman kendi yaratıcılığı ile söylenen söze tam tezat bir gövdesel hareket koyarak alımlayıcıya bu sözü nasıl bir duygunun dışı vurumu olarak yansıttığını başarı ile aktarır. Sahnede suskunluk da bir eylem ve etkili bir ifade aracıdır. Macgowan, Barrie “en iyi anlar daima kimsenin bir şey söylemediği zamanlarda ortaya çıkar” sözü ile bu sessizlik anlarının kendisinden önce söylenenler üzerine kurulduğunu belirtmektedir. Bu dramatiğin yoğunluğunu artırmak bakımından kullanılan etkili bir yöntemdir. Sözün kesildiğinde hareket keskinleşir ve anlatım olarak sessizlikte vurgulayıcı nitelik taşır⁴⁴. Sözün olmadığı yerde eylem kendi anlatım özelliği bakımından alımlayıcısında çağrışım alanları oluşturur. Oyuncunun bedensel anlatımdaki ifade gücü burada önem kazanır. Oyuncu, alımlayıcısına anlatılmak istenene en yakın anlamı aktarabilmelidir. Alımlayıcı için sahnede oyuncu bütününe önemli ve canlı tek parçasıdır. Dekor, kostüm, aksesuar, ışık, metin vb. öğeler sahnede oyuncunun kullanabileceği biçimde ve oyuncunun bu öğeleri bedensel anlatımına taşıyabildiği oranda alımlayıcısında etki uyandırır.

⁴³ A.e., ss: 103-104.

⁴⁴ Bkz., a.e., s. 105.

Alımlayıcı, gösterilenle algısı arasında kalan mesafeyi kendisi tamamlar. Bu tamamlama işleminde her şeyi oyuncudan referans alarak gerçekleştirir. Oyuncunun bedenine koyduğu her şey, işittiği ve söylediği her sözcük, yaptığı ve gördüğü her hareket oyuncunun bedensel anlatımına etki eden ayrıntıdır. Alımlayıcı bu ayrıntıları birleştirerek büyük olan parçayı tamamlama yoluna gider. Buradaki parçalardan birinde bırakılmış boşluk oyuncu ile seyirci arasındaki iletişimin zayıflığına bağlıdır.

Oyuncu için beden ve hareket ilişkisi önemli bir ayrıntıdır. Şöyle ki hareketi sadece fiziksel gerçekliği ile ele alan bir oyuncu bedenini bir sporcu gibi güç ve başarı kazanmaya yönelik kullanmış olur. Ancak oyuncunun bedensel gücünü sahnede anlamlı bir bütünün vazgeçilmez parçası olarak kullanması onun hareketini sanatsal bir harekete dönüştürecektir. Bu da oyuncunun hareketle sözün anlatımını destekler biçimde ifadeye dönüştürmesi, estetize etmesi ile mümkündür.

Oyuncu sahnede hareketi bedensel anlatıma dönüştürürken hareketin temel ritmik dinamik yapısını karakterize eder ve böylece sahne üzerinde duyguyu somutlaştırır. Bir oyuncu, taklit yoluyla ya da kendi yaratıcılığını kullanarak, belirli kural ve yöntemleri bedensel ifadesine taşıyarak, canlandırma ve o rol kişisini sahnede somutlanmaya yönelir. Bu süreç oyuncu tarafından oyun kişinin psikofizyolojik analizinin yapılmasını gerektirir. Analiz sonuçlarını içselleştiren oyuncu, ayrıntılandırılmış oyun kişisini bedeninde somutlar.

Tiyatro tarihi süresince oyunculuğun şekillendirilmesinde çalışmış birçok tiyatro araştırmacısı bir anlatım aracı olarak oyuncunun bedensel varlığını önemsemiş bu yönde oyuncuda farkındalık yaratmak ve sahnede düşüncelerini var edebilmek adına uygulamaya dayalı yöntemler önermişlerdir. Yapılan çalışmalar ve öneriler gösterir ki tiyatrodan oyuncunun bedensel anlatımı ve bu anlatımın önemli öğelerinden hareket, güçlü ve zengin bir anlatım aracı olarak kullanılmalıdır. Tiyatrodan oyuncunun bedensel anlatımı dinstan farklılık gösterir. Bu fark hareketin başlı başına tek dil olmaması, hareketin bedensel anlatımda diğer unsurlarla birleşerek bir bütün oluşturması ilkesidir. Sahnede bedensel anlatımı yaratmada oyuncu belli anlamsal dizgeler trafiğini izler, tiyatronun diğer anlatım aracı olan öğeleri de düşünerek hareketi bu bir aradalık içinde bedeninde yorumlar. Bir oyuncu öncelikle hareketi, belirlediği anlatıma uygun ve netlikte başarı ile yapmalı bir diğer taraftan da hareketin fiziksel matematiğine oturtabilmelidir.

Hareket, bir cismin durumunun ve yerinin değişmesi devinimi⁴⁵ olarak tanımlanmaktadır. Buna bağlı olarak oyuncunun herhangi bir uzvunun, bedeninin tamamının ya da bir bölümünün yer değiştirmesi hareketle açıklanmaktadır. Ancak sahne üzerinde hareketi, anlatıma dönüştüren önemli bir ayrıntı, oyuncunun onu sahne dili olarak kullanabilme zorunluluğudur. Bu bir zorunluluktur çünkü tiyatro sanatının matematiği içine yerleştirilmiş hareket bu matematiğin temelini oluşturur. Hareketin anlamsal bütüne hizmet etmediği, dikkati dağıttığı, gereksiz ayrıntılarla donatıldığı bir sahnede anlam, seyirci ve sahne arasındaki iletişim kan kaybeder. Tüm bunların göz önünde bulundurulması ile hazırlanan bir sahne trafiğinde hareket, anlatımda kimi zaman söze eşlik ederken anlamı güçlendirir, kimi zaman tek başına bir iletide bulunur, kimi zaman da sözün anlatamayacağı dinamiklikte ve pratikte çözüm üretir. Oyuncuya olanak sağlayan bir yöntem olarak Laban Notasyonu, temeline doğal insan hareketini alan, evrensel kinetik yasalarca harekete dayalı çalışmaları düzenlemede ve bunu sistematiğe oturtmada birçok olanak sağlamış ve hareket dilinin evrensel niteliğine değinerek başka hiçbir dile ihtiyaç duymadan iletişimin sağlanabileceği sözsüz semboller bütünü olduğunu ortaya koymuştur. Laban, hareketin yönünü, anatomiye bağlı yapısını, serbestlik özelliğini, görselliğini, ağırlık merkezi ve denge ilkesini, hareket dinamiğini, hareketle kurulan ilişkiyi yapmış olduğu çalışmalarıyla saptamıřtır⁴⁶.

Laban'a göre hareket belli dizgeleri barındırmalıdır. Oyuncunun sahne üzerindeki hareketi boşlukta bir yöne ve belli bir hedefe doğru olmalı, bir yerden başlayan hareket bir yere kadar devam etmelidir. Kimi zaman ruhsal ve bedensel özgürlüğün bir yansıması olarak hareket hedefsiz başlar, nasıllığı ve amacı belirsizdir, bu tür hareketlenmeden doğaçlamada faydalanılır ancak sahnede hareketin belli bir hedefe yönelik olması tercih edilmelidir. Hareket, duruşları bu duruşların değişimini, devam eden hareketleri mimikleri içerir tüm bunlar gerçekte bedeni fiziksel değişimlere uğrar. Hareketin sahne üzerinde hedefine ilerlemesi kadar estetize edilmesi de önemlidir. Sahnede hareket açasından oyuncunun kullandığı aksesuarlarla sahne üzerinde diğer oyuncu ile olan iletişimi

⁴⁵ Bkz., Türkçe Sözlük, **Türk Dil Kurumu Yayınları**, 1.cilt, 1988, s.182.

⁴⁶ Bkz., Jean Newlove, **Laban for Actors and Dancers**, London, NHB, 1993 s.22-23.

ilişkiyi biçimlendirir. Hareket esnasında bedensel denge korunmalı hareketler belli bir ritimde devam ettirilmelidir.

Sahnede hareketle yaratılmak istenen dil belli yöntemler içinde ele alındığında oyuncu sahne üzerinde disipline olabilir. Onun dışında insan bedeninin dile getirebileceği hareketler sınırsız ve yer yer de anlatımdan uzaktır. Oyuncuları eğitmek ve sahnede bir hareket (Devinim) yaratmak için; hareketin tekniğe dönüştürülmesi ve bir yöntem belirlenmesi gereklidir. Sahne diline uygun hareketlendirme yapmada oyuncu birçok imkana sahiptir.

Her karakterin kendisine özgü hareket biçimi olabilir. Oyuncunun karakterle çalışma aşamasında metnin kendisine sunduğu imkanlar doğrultusunda bir karakter analizi yapması ve buna uygun genel bir hareket biçimi belirlemesi o karakterin sahnede boyut kazanmasına yardımcı olacaktır. Bunları belirlemede oyuncu karakterin biyolojik, psikolojik, fizyolojik özelliklerini göz önünde bulundurmalı karakterin ritmik ve dinamik değişimine uygun ifadeler yansıtmalıdır. Cesur bir insanın ansızın gelen bir ses karşısında hissedeceği duygu, düşünce ve bunların bir dışı vurumu olan tepki, davranış, hareket olarak korkak bir insana göre değişiklik gösterecektir. Oyuncu sahnede bunu bedensel anlatımla ifade ederken davranışların nasıllığı karakterin özelliklerinin tanımlanması ile mümkün olacaktır. Oyuncu hareketin nasıllığına karar vererek, bu eyleme egemen olan ölçüyü, tavrı ortaya çıkaracak duyguyu ve anlatıma etki edecek değerler sistemini de belirlemiş olacaktır. Karakterin duygusu hareketin içeriğini vurgularken oyuncunun kişisel olarak role yaklaşımı da hareketin duygusunu vurgulayacaktır. Bunları sahne üzerinde oyuncunun bedensel anlatımında ayrıştırmak çok kolay değildir. Oyuncu bunları bir kotada eriterek güçlü ve etkili bir ifadeye oturtacaktır. Bir oyuncu önce karakteri ele alır ve onun ölçülerini zihninde canlandığı biçimde hareketlendirir bunu da kendi bedensel ifadesine dönüştürürken bu hareketlendirmeyi tekrar kendi fiziksel, zihinsel ve duygusal ölçeklendirmesinden geçirerek duygulandırır. Duyguların hareketlendirilmesinde hareketin ritmik dinamik yapısına bağlı olarak farklı fiziksel hareketler kullanılır. Duygunun ortaya çıkmasındaki olay ritmik dinamik yapıyı değişikliğe uğratar. Olayın ortaya çıkmasında zaman ve mekan insan psikolojisine etki eder. Kişinin duyguları, düşünceleri ve buna bağlı olarak hareketleri bu yönde gelişir. Karanlıktan korkan bir kimsenin gecenin geç saatinde

evde yalnız olması ile gün ortasında dışarıda yalnız olması arasında korkunun açığa çıkması bakımından fark vardır. Korkunun gerçekleşebilmesi için sürecin belli bir zaman ve mekana bağlı olarak başlaması gerekir. Bir karakterin karanlıktan korkuyor olması oyuncu için bu özelliğinin sahnede kullanılıyor olması ile bedensel anlatıma taşınacak bir veri niteliği taşır. Eğer duygusal olarak bir gerilim yoksa bedensel olarak açığa çıkacak hareketsetel bir gerilim de yoktur. Hareket duygu ilişkisi arasındaki bağı iyi kurmuş bir oyuncu bedensel anlatımında açıkça bunu ifade edebilecektir. Duygunun şiddeti hareketin ritmine direk etki eder. Sahnede oyuncunun sadece kıskançlık duygusunu aktarması için kalıplaşmış anlatım biçimlerini kullanması ifadeyi güçsüz kılar. Bunun yerine o duygunun şiddetini ve nedenlerini açığa çıkaran hareketsetel dizgeler anlatım bakımından zenginliktir. Kıskançlık duygusu uzun süreden beri bastırılan ve şiddetlenmiş biçimi ile karaktere etki edecekse kıskananla kıskanılan arasındaki ilişki oyuncu tarafından göz önünde bulundurulmalı ve duygunun şiddeti harekete yansıtılmalıdır. Böylece oyuncu karakterin içinde bulunduğu duydu halini hareketlendirerek bedensel anlatımla ifade edebilecek ve güçlü bir anlatım ortaya koyacaktır.

*“İnsan davranışlarının anlamlandırılmasında dikkate alınması gereken üç temel kaynağın varlığından söz edilir. 1. Davranışı göstermeden önce yaşadığı olaylar, 2. Davranışın özellikleri, (duygu, hareketler), 3. Gösterilen davranışın neden olduğu olaylar”.*⁴⁷

Tiyatral anlatımda karakterin her davranışı, olaylar dizisinde yer alan her bir olay, diyalog düzeni kendisinden önceki ve sonraki ile sıkı bir bağ içindedir. Bu özellik sahnede anlatım aracı olarak kullanılan tüm öğeler için geçerli olup ifadeyi güçlendirmek adına gereksiz ayrıntılardan arındırılmış bir düzeneğin sağlanmasına yardımcı olur. Her şeyin aynı kaldığı, hiçbir nesne ve kişinin hareket etmediği, hiçbir şeyin değişmediği sabit bir düzende algılanabilen en ufak sapma veya değişim "olay" olarak tanımlanırsa, bu değişim karşısında her canlının oluşturacağı bir refleks olacaktır. Bu refleks her türlü ortamda varlığını koruma isteği ile tanımlanabilecek

⁴⁷ Watson DL ve Tarp **Self-Directed Behavior: Self-Modification for Personal Adjustment**, Pacific Grove, Brooks/Cole, 1993, s. 656.

türeden bir davranıştır. Ortam kişinin varlığını tehdit eder potansiyelde ise ortamın kendi potansiyelini kullanarak buna direnç göstermeye çalışır. Bu direnç, kişinin bulunduğu ortam karşısında neler yapabileceğini gözden geçirmesini, bu durumu değiştirmek için nelere ihtiyaç olduğunu düşünmesini, bunları talep etmesini ve eyleme geçmesini kapsar. Her olay karşısında harekete geçen insan bunları davranışla dışa vurmaktadır⁴⁸.

Bu dışa vurmada devam eden hareketler dizgesi olduğu gibi hareketin birim olarak bir anına işaret eden duruşlar da yer almaktadır. Duruş anında da fiziksel olarak insan bedeni güç kullanmakta, iskelet sistemi çalışmaktadır ancak; gözle görülür, takip edilir bir hareket değil durağan bir hareket söz konusudur. Duruşta duygusal olarak dışa vurumu bir tavır yansıtır. Duruşun bir ritminden söz edilemez ancak dinamiğinden söz edilebilir. Büyük bir alanı kapsayan ve seyircide büyük bir etki yaratan duruş, güçlü bir simge ve anlatılmak istenenin dondurulmuş bir hali olarak dikkati üstüne çeker ve oyuncunun bedensel anlatımında güçlü bir ifadeye dönüşebilir. Bu hareketliliğin durağan halini içeren bir duruştur. Bir de sahneye oyuncunun oynadığı karakterin fizyolojik, sosyolojik, psikolojik özelliklerini göz önünde bulundurarak ona biçtiği bir duruş modeli vardır. Bu duruş bedenin temel duruşu olarak nitelendirilebilecek omurganın duruşuyla tarif edilebilir. Omurga bütün bedensel devinimde etkilidir. Yürüyüşü, baş, boyun, kol ve bacak hareketlerini omurga etkiler. Oyuncu karakterin duruşu, bedensel anlatımında kolaylık sağlayacak, karakterin hareketlerinde bu duruş belirleyici olacaktır. Oyuncunun ihtiyacı olan sezgi ve yeteneği onun gözlem gücü ile birleşerek güçlü bir anlatımı yaratır. Özellikle oyuncunun yaşam gerçeğinde kişileri duruş, davranış yönelişleri ile iyi gözlemlemesi bunları kendi bedensel anlatımına yansıtabilmesini sağlayacaktır.

“Oyunculuk oynama sanatı; bir oyuncunun öykünme yoluyla, kendi yaratım gücüyle ya da belirli kurallara göre, başlıcalıkla mimik,ve davranış aracılığıyla, gerekirse ezgi ve dans eşliğinde, ya da maske, donatım ve sahne giysisiyle

⁴⁸ Bkz. Rita L Atkinson, Richard C Atkinson, Edward E. Smith, Darly J. Bern **Hilgard's Introduction to Psychology**, Harcourt Brace, Orlando, 1996, s.434-436.

*donanmış olarak, belli bir oyun kişisini canlandırma ya da rolü temsil edebilme becerisi*⁴⁹.

Jestler ve mimikler sahnede bir oyuncunun anlatımını güçlendiren önemli fiziksel hareketlerdir. Duygunun en iyi okunduğu ve vurgunun en yoğun olduğu yüzü oyuncu için özel bir bölgedir. Duygu ve düşüncelerin dışa vurulması ile hareketlenen yüz kasları, mimikleri meydana getirir. Bir oyuncunun yaşı ile rolün yaşı arasında her zaman birebir benzerlik sağlamak zordur. Oyuncu şekilden şekle, kılıktan kılığa, rolden role girebilen, rolün gerektirdiği tüm değişimleri bedensel anlatımına katabilen, yetenekleri ile bütünleşmiş, teknik bilgiyle donanmış performans sanatçısıdır. Oyuncu sahnedeki canlı iletişimin başlangıcından sonuna kadar seyircinin dokunabileceği kadar yakınında, rol kişisinden kendi kimliğine düşmeyecek kadar kendi gerçeğinin uzağındadır. Rolüne göre biçimlendirdiği bedeni ve sanatında onu başarıya götürecek yeteneği, oyuncunun performansı ile bütünleşmiş, oyuncu mimiklerini rolün gerektirdiği bakış ve çizgilerle yapılandırmış olarak seyircinin karşısına geçmelidir.

Oyuncunun duygu ve düşünceleri aktarmada kullandığı jest ve mimikler oyuncunun gözlem gücünü yansıtan önemli dinamiklerdir. Gözlem gücü iyi olan bir oyuncunun bu dinamikleri güçlendireceği muhakkaktır. Oyuncudan gireceği her rolde deneyim sahibi olması beklenmez ancak gireceği her role uygun bir yapılanma çalışması gerçekleştirmiş olması beklenir. İyi bir oyuncu yaşamda edindiği her gözlemi bir ifadeye dönüştürmenin ve her ifadenin de nasıllığına ilişkin yaşamda gözlem yapar.

Sahnede hareketin hız oranı tempoyu, ne kadar zamanda tamamlandığı, oyuncunun kendi dışında gelişen olaylara verdiği reaksiyonla açığa çıkan duyuların yönlendirdiği hareket kinestetik tepkiyi açıklar. Kinestetik insan organizmasındaki kas duyarlılığıdır. Hareketle algılama ya da devinim sonucu kasların uyarılması ve kişide uyandırdığı duyum olarak tanımlanabilir⁵⁰. Kinestetik duyu oyuncunun sahnede birçok ayrıntıyı düzenlemesinde yardımcı önemli bir ayrıntıdır. Devinim

⁴⁹ Aziz Çalışlar, **Tiyatro Ansiklopedisi**, Ankara, Kültür Bakanlığı Yayınları, 1995, s. 480.

⁵⁰ Bkz. Özdemir Nutku, **Oyuncunun Çalışması**, İstanbul, Alkım Yayınları, 2004 s. 86.

duyumsal olarak adlandırılabilir bu duygu sadece oyuncular değil tüm insan yaşamında önemlidir. “Kinestetik duygu” diğer beş duyuyla olan ilişkisi aracılığıyla, bedenin yapacağı hareketin temposunu, süresine, kas yoluyla oluşacak tepkinin açığa çıkacağı uzamı, derinlik ve yüzeyi, hareketin hedefini beyne iletir⁵¹. Kinestetik duygu, oyuncuya hareketi deneyerek öğrenme ya da hatırlama için düşünme yerine kendisinde yarattığı farkındalıkla fiziksel olarak vücudunu nerede ve nasıl kullanacağını öğretecektir. Hareketin neyi hissettirdiğinden yola çıkarak hem duyguyu hem de fiziksel yapılandırmayı kullanacak olan oyuncu seyirciye bedensel olarak güçlü bir anlatım sunar. İki oyuncu arasında sahnedeki uzaklık kinestetik duyunun sağlıklı kullanımı ile seyirciye çok şey söylemektedir.

*“İnsan çevresiyle olan ilişkisinde ya görsel ya işitsel ya da kinestetik algısını kullanır. Ancak oyuncu bunun her üçüne de hakim olmalı ve sahnede bu algılamayla rol yapmalıdır”.*⁵²

Sahnede hareket ve duruşlar, mesaj iletebilme yetisi göz önünde bulundurulduğunda en az söz kadar etkili, kendisinden başka hiçbir şeye ihtiyaç duymaksızın kullanabilecek bir dil olarak kabul edilir. Ancak sahnede sadece hareketin egemenliğinde bir anlatımdan söz etmek güçtür. Baştan sona hiç söze gereksinim duymaksızın sadece hareket ve duruşlarla ilerleyen gösteri sanatı pandomimdir.

“Oyunculuktan ayrılıp daha yeni kazandığı bağımsızlığı ile pandomim, bu yüzyılda oyunculuk sanatını da birlikte (hareketle ilgisi oranında) araştırdı, sistemleştirdi, öğrenilir hale getirdi ve onu yeni bir kalite düzeyine kavuşturdu. Decroux tarafından geliştirilen bu hareketsel oyunculuk sanatı, günümüzde pandomime büyük olanak sağlıyor, ama diğer sanatların oyuncuları tarafından kapsamlı biçimde el sürülmeyen bir alan olarak duruyor. Çelişki oluşturacak bir biçimde oyunculuk, kendi çocuğu olan pandomimin

⁵¹ Bkz. Constance A. Schrader, **A Sense of Dance**, Human Kinstics, USA, 1996, s.23

⁵² A.e., s. 129

başardıklarını kendine mal etme gücü bulamadı. Hala duruş sanatı pandomimin mülkiyetindedir⁵³.

Sahnede pandomim sanatçısı sahnede hareketi kullanırken hareketin öğelerini yerine getirir ve tıpkı oyuncu gibi bu hareketleri bedensel bir anlatıma dönüştürür. Burada hareketin kullanılış biçimi diğer disiplinlerde olduğu gibi değil tam tersine sahnede oyuncunun teatral bir anlatıyı seyirciye aktarmasındaki gibidir.

*“Yanlış anlaşılmalara önlemek amacıyla belirtmek gerekir ki, duruş sanatında söz konusu olan belirgin dans ve artistik beceriler değildir, spora yatkınlık da değildir, kondisyon yüksekliği de değildir; ayrıca söz konusu olan, oyuncunun konusu olmayan ‘pandomimsel’ yanılsama teknikleri de değildir. Söz konusu olan yalnızca farklılıkları vurgulanan bedensel araçlarla gerçekleştirilen bir oyunculuk gösterimidir”.*⁵⁴

Sahnede bir oyuncudan beklenen kullandığı hareketlerle bütüne hizmet eden bir anlatım biçimi yaratmasıdır. Bu da ancak ve ancak oyuncunun olay dizisini, oyunun hikayesini göz önünde bulundurarak yarattığı karakteri sahne üzerinde aktarmasına bağlıdır. Tıpkı bir pandomim sanatçısında olduğu gibi...

Pandomim ve oyunculüğün hareketleri aynı ilkeler üzerinde düzenlenir: bir olay örgüsüne bağlılığı, olay örgüsüne katkısı, dramaturjik zorunluluğu açısından, her hareketin somut bir anlamı vardır.

Sahne üzerinde her hareket anlamlı eylemin bir bütünü oluşturmak üzere yapılır. Her hareketin rol ve anlatımla ilişkisi olmalı iç aksiyon, dış aksiyon ve karakterin özellikleri bu hareketle anlamlı bir bütün oluşturmalıdır. Bedensel anlatımda sesini, vücudunu, imgelemine ve edindiği teknikleri iyi uygulayan bir oyuncu iletişimde yüzde seksen etkili olan hareket kodlarını seyirci ile kurduğu bağa yansıtır.

⁵³ Anke, C.de Wroplewsky Gerber, **Pandomim Anatomisi**, Çev: Y.Baklaya, İstanbul, Mitos Boyut Yay., 2000, s.181

⁵⁴ A.e., s.181

*“Oyuncular çoğu kez soyuttan somuta doğru yol alır. Çıkış noktasının ne anlatılmak istendiği olduğunu düşünürler. Bu da uygun bir tekniğin uygulanması anlamına gelir. Bu saçma düşüncenin bir belirtisi de kodlanmış gösterim biçimlerine ve bunların içerdiği oyuncu yaşamı ilkelerine karşı gösterilen çekingenliktir. Bu ilkeler gerçekte oyuncunun bedenini daha güzelleştirmek üzere yapılan estetik öneriler değildir. Bedeni sadece kendini sunmaya ve kendini betimlemeye mahkum bir insan bedeni olarak kalmaması için gündelik alışkanlıklardan sıyrmanın yöntemidirler. Belli bazı ilkeler farklı boylam ve geleneklerde yeniden ve yeniden ortaya çıktığında onların bizim durumumuzda da geçerli olduğuna inana biliriz”.*⁵⁵

Sahnede oyuncunun bedenini kullanım biçimi ile gündelik yaşamda bir insanın bedenini kullanış biçimi arasındaki farklar oyuncu tarafından tespit edilmeli, oyuncu bedenini görsel bir malzemeye değil güçlü bir anlatım aracına dönüştürebilmelidir. Bunu yapabilmek için sahne dilini çözmüş ve gündelik olandan arındırmış olması gerekir. Oyunculuk sanatının çeşitli kodlamaları her şeyden önce gündelik yaşamın otomatik tepkilerini kırma yöntemleridir⁵⁶. Amaçlanan gündelik ritmin ve solumanın dışına çıkarak bedensel farkındalığı yaratmak ve gündelik biçimleri kırmaktır. Anlatım başlı başına bu gündelik yaşam kodlarında kopuş değildir ancak bu kopuşlar gerçekleştirilmeden de yapılamaz. Yaşam içindeki hareketlerde, fiziksel olan hareketin içsel dinamiklerini okumada güçlük çekilebilir çünkü genel anlamda reaksiyonel olarak verilen tepkiler bütünü olan gündelik hareket, sınırlı zamanda düşünülmüş ve planlanmış hareket özelliği taşır. Sahnede ise hareket anlatımın gerektirdiği en etkili yol ve yöntemle seyirciye aktarılacak istenen iletinin, bedensel ifadeyle sahneye taşınmasını içerir. Bu farklılıkların ayırımına varmış bir oyuncu için gündelik yaşam biçimini yansılayan hareketler de sıradan anlam taşımaz. Gözlem gücü ve edindiği teknik onun bu hareketleri sahnede anlamlı

⁵⁵ Eugenio Barba- Nicola Savarese, **Oyuncunun Gizli Sanatı**, İstanbul, Yky, 2002, ss.26-27

⁵⁶Bkz., a.e., s. 27

bir bütünün ögesi haline getirebileceği, kinetik duyum kapsamında değerlendirebileceği olgulardır.

Sahnede bedensel anlatımını güçlendirmek isteyen bir oyuncu boş alanları iyi değerlendirmeli, nesne ile kurduğu ilişkide iyi bir teknik kullanmalıdır. Üç boyutlu olarak sahnede biçimsel farklılıklara dönüşe bilen bedeni ile yer alan oyuncu mekana kendi biçimini yansıtabilmektedir. Sahnedeki boş alan onu hareketlerini yaparken kol bacak, baş gibi uzuvlarının hareket ettiği dış ortamı kapsamaktadır ve bu ortamın ona sunduğu imkanlar doğrultusunda sahnede devinimini gerçekleştirebilmektedir. Sahnede oyuncunun gövdesi dışındaki tüm alan onun anlatımının bir parçasıdır. Oyuncu için bu boşluk plana dahil edilmeli, anlatımın etkili bir ögesi haline getirilmelidir. Oyuncu, sahne mekanını gövdesel varlığının dışında yapacağı hareketlerle doldurmalı, sahne plastiğini de o boşlukta yer alan gövdesi gibi bedensel anlatımına yansıtabilmelidir.

Sahnede dans ve müzik oyuncunun bedensel anlatımına etki eden önemli öğelerden biridir. Dans hareketler dizgesidir ve bu dizgede sahne dili olan hareketten farklı olarak müzik eşliğinde bedensel devinim söz konusudur. Sahnede duygusal anlamın bedensel aktarımını gerçekleştirmek için dansın anlatım olanaklarından faydalanılır. Estetik bütünlükte bir disiplin olan dansın, sahne dilinde kullanımı, oyuncunun duygularını seyirciye aktarmasında ona büyük olanak sağlar.

“Dans insanın kendi duygu ve düşüncelerini anlatabilmesi ve toplumla bir iletişim kurabilmesi için anlam içeren hareketler topluluğunun, meydana getirdiği estetik ve ritmik özelliğe sahip bir yaratıcılığın sonucu olan fiziksel ve duygusal davranıştır”.⁵⁷

Bir oyuncunun hareketi bedensel anlatımına taşımada kodları çözümlemesi ile bir dansçınıninki arasında farklılıklar vardır. Bedensel anlatım olanaklarının dansa geliştirilmesi esastır. Ritim duygusu gelişmiş bir oyuncu esnek ve dinamik bir vücuda sahip olmalı, duygularını hareketlere dönüştürebilmeli, bunları sağlamada diğer disiplinlerden faydalanmalıdır ancak bir balerin bedensel

⁵⁷ Gürbüz Aktaş, **Temel Dans Eğitimi**, İzmir, Ege Üniversitesi Basımevi, 1999, s. 4

kodlamaları ile bir oyuncunun bedensel kodlamaları arasındaki farkın temeli iki farklı disiplin olmalarıdır. Oyuncu ihtiyacı olan danslardan, modern dansın, balenin, halk danslarının vb. birbirinden farklı duruş ve tekniklerinden anlatımın ihtiyacına karşılık gelecek biçim ve yöntemlerle faydalanabilir. Burada önemli olan oyuncunun sahnede yaptığı her hareketi anlamlı ve kusursuz biçimde yapması gerekliliğidir.

*“Belirsiz ve kesin olmayan hareketler, belirsiz tepkilere yol açar. Öğrenimin ilk aşamalarında, işin mekanik bir yanı olduğu kabul edilmelidir. Ancak öğrenci bazı püf noktalarını öğrendikten sonra, özgürce ve sakince o anda hareket ediyormuş gibi davranabilmelidir”.*⁵⁸

Temel hareketleri öğrenmiş bir oyuncu kendini ve sahnedeki diğer oyun kişilerini denetlemeli, sahne üzerindeki tüm hareketler oyuncular arasında bir bağ oluşturmalıdır. Vücudun denetlenmesi, sahnede olayın akışına ait hareketlerin denetlenmesi, karakterin özelliklerini yansıtmaya yönelik iç ve dış aksiyonunun denetlenmesi, mekan içinde sahne plastiğine uygun hareketlerin denetlenmesi oyuncunun bedeni üzerinde kurduğu fiziksel ve psikolojik anlatım araçlarını yetkin kullanabilmesi esasına bağlıdır. Bunu yapmada oyuncuya sunulan bir teknik de Aleksander tekniğidir.

*“Psiko-fiziksel dengenin onarılması için bedenimizi kullanmanın yeniden öğrenilmesi Aleksander tekniğidir”.*⁵⁹

Bu teknik sahne hareketi alanında kullanılan yanlış beden alışkanlıkların, bedensel anlatım olanaklarının gelişiminde bu alışkanlıklarla uygulanan hatalarla ortaya çıkabilecek kalıcı etkilerin önüne geçmeyi hedefler. Beden kullanımının nasıl geliştirilebileceğini öğreten bir tekniktir⁶⁰. Vücudun düzgün reaksiyonlarını ve kullanımını ortaya çıkarmada psiko-fiziksel bir yeniden doğuşu önemseyen Aleksander tekniği beden koordinasyonunu geliştirmeyi, beden duruşunda var olan

⁵⁸ Gerhard Ebert, Rudolf Penka, **Oyunculuk El Kitabı**, Çev.: Leyla Serdaroğlu, İstanbul, Mitos Boyut Yay., 1994 s.193

⁵⁹ Richard Brennan, **Alexander Tekniği**, Çev: Deniz Başpınar, İstanbul, Kuraldışı Yay., 2000, s.7

⁶⁰ Bkz., Jonathan Drake, **Günlük Yaşamda Alexander Tekniği**, Çev: Semra Tuna, İzmir, Ege Meta Yay., 2001,s.11

problemleri çözmeyi, doğru eylemlerin gerçekleştirilmesinde, doğru beden kullanımının geliştirilmesini ön görmektedir. Beden baş boyun ve gövde ile birlikte özel bir ilişki içinde kullanılmalıdır.

*“Bu ilişki bedenin geri kalanının koordinasyonunu etkilemektedir. Eğer baş, boyun üstünde serbest ve rahat bir şekilde dengelenmiş olursa, gövde kısıp daralmak yerine genişleyebilir ve bunun sonucunda kol ve bacaklarla bedenin tümünün koordinasyonunu kolaylaştırmış olur”.*⁶¹

Bedende hareketin başlaması kaslarda oluşacak gerginlikle mümkündür ancak bu gerginliğin tonu oyuncu tarafından ayarlanmalı gereksiz kasılmalar ve gerginliğin vücutta yer açacağı yorgunluklar minimize edilmelidir. Gerginlik vücudun harekete hazır duruma geçmesi, vücudun belli bir bölümünde denge, gerekli hareket potansiyellerine geri dönme ve düzgün şekil alma olarak algılanmalıdır.

*“Gerilim olmasa bedenimiz kendini bırakır, çöker fakat gerekli kas tonu yerine yanlış bölümlerde, yanlış gerginlikler oluşur. Genellikle bedenin alt arka bölümü gücünü tümüyle yitirmiş, çökmüşken, omuzlar aşırı gergin duyumsanır; çünkü karın kısmını ve sırtı destekleyen, devamlı çalışan ana kaslar yeterli tondan yoksunken, ikinci derecede önemli olan, ancak belirli işler için kullanılması gereken kaslar aşırı çalıştırılmış olur. Dolayısıyla çoğu kez tekrar- eğitim süreci bedendeki iş yükünü doğru bir şekilde yeniden bedene dağıtılmasını sağlamakla ve istenmeyen gerginliği gidererek kullanımı iyileştirmek yoluyla istenilen tonun elde edilmesinin özendirilmesiyle ilgilenir”.*⁶²

İnsanlar gereksinimlerini gidermede bedenlerini kullanır ancak bedenin her kullanımı bedensel anlatım değildir. Bedensel anlatımdan söz edebilmek için bir

⁶¹ A.e., s.22

⁶² Cohan Gray, **Alexander Tekniği Rehberiniz**, Çev: Oya Erkoldaş, Ankara, İmge Kitabevi, 1999, s.19

iletişimin gerekliliğinden söz etmek gerekir. Bedenin kullanımına ilişkin bir önemli ayrıntı da bedensel hareketin doğru kullanımıdır. Hareketlerden herhangi birinin ihtiyacı karşılar niteliği olsa da hareketin doğruluğu bakımından nasıllığı hareketin yapılış biçimine bağlıdır. Uzmanlara göre bedensel kullanım, geçen zaman içinde edinilmiş yanlış alışkanlıklar sonucunda kaybedilmiş, yaşam pratiğinde vücudu daha az zorlayan ancak yanlış olan duruşlar ve çalışma sistemi ile şekillendirilmiştir.

*“Kişilerin bedenlerini kullanış biçimleri ayrı bir tanı alanı olmalı ve gerçekten önemsenmelidir. İşte usta bir öğretmenin ele alması gerekli yeni bir alan: Bedenimizi işlevi en üst düzeyde gerçekleştirebilecek şekilde nasıl kullanabiliriz? Bedenimiz çoğumuzun zorlayarak yönlendirdiği gibi çalışacak biçimde yapılmadığı için ona, yapısına uygun doğal ve deneli bir çalışma şansı verildiğinde, bu doğru yolu seçecek ve daha verimli çalışacaktır. Çünkü bedenimiz, ona yanlış tutumumuza karşın, son derece esnek ve uzun süre verimli bir biçimde çalışabilecek kapasitededir”.*⁶³

Hareketle beden arasındaki uyum, başın bir hareketi yaparkenki durumu, bir hareketi yaparken gövdede bir başka uzvun ağrması, yürüme esnasında bedenin koruması gereken duruşun tersine bir duruş alması, omuzların ayakta duruştaki konumu, adımlamada ayak parmaklarının nereyi gösterdiği, bir hareketi yapmada çalışması gereken kaslar yerine çalışan farklı kaslar hareketin yanlış yapıldığının ispatı gibidir.

“Bedenin üzerine böyle devinim ve tepkimelerle etki eden bu aşırı yük ve baskı bedenimizi yanlış kullanmanın sonucu oluşur ve onu verimli kılmamıza engel olur. Kişi ister hareket halinde ister durgun olsun, bedeni durağanlık ve devinim özgürlüğü dengesini ve tonunu beraberce en üst düzeyde koruyarak uyumlu bir beden çizgisi oluşturabilirse bunu “iş

⁶³ A.e., s.22

kullanım” olarak nitelendirebiliriz ve sonuç her zaman düzgün bir işleyiş biçimi olur”.⁶⁴

Vücudun hareket etmesini sağlayan 640 kastan büyük bölümünü hareket ettirmeye yönelik çalışmalar sunan Aleksander tekniği gündelik yaşamda bilinçsizce kullanılan bazense hiç kullanılmayan bu kasların tamamını bedeni anlatım aracı olarak kullanmakta yer alacak hareketlerde kullanma olanağı sunar. Hareket sisteminin, kasların çalışması ile geliştiği göz önünde bulundurulmalı, oyuncu esnek ve güçlü kasları olması için birçok teknikten yararlanmayı ilke edinmelidir. Kasların çalıştırılması halinde katılaştan eklemler tembelleşir ve hareket sınırlanır. Elbette bir oyuncunun hareketi bedensel anlatım olarak kullanımında salt hareket değil fiziksel hareketin psikolojik içeriği ile sahneye taşınması da söz konusudur. Bunun içinde süreç, hem zihinsel hem bedensel olarak devam eder. Fiziksel olarak bedensel anlatıma yönelen bir oyuncu alışkanlıklarından kurtulmuş, hareket edebilirliğinin sınırlarını arttırmış olmalıdır.

“Ritim davranışlardan doğar, davranıştaki her değişimin sonunda, ritim de değişir, insan, bir davranışı hep aynı enerji ve beriyle tekrarlasa, oluşacak ritim neredeyse duyulabilir”.⁶⁵

Sahnedeki hareketle gündelik yaşamdaki hareket arasında farklar vardır. Yaşam gerçeğinde de bedensel anlatım bir duygu ve düşüncenin aktarımı açısından kullanılabilir ancak sahnede mimesis, yaşamın taklidi söz konusudur. Sahne yaşam gerçeğine ayna tutar ve onu dramatik anlatım yoluyla oyuncunun bedensel anlatım aracıyla ile seyirciye sunar. Sahnedeki anlatım aracı olan hareket, azda özü verme ilkesinin göz önünde bulundurulduğu, alımlayıcısınca algılanabilecek hız ve tartımı dengelenmiş, anlatımı destekleyecek yan öğelerle beslenmiş olmalıdır. Sahnede hareket gerek dış aksiyonla gerek iç aksiyonla devam eder. Duruş ve kalışların hareket sayıldığı anlatımı güçlendiren bütüne hizmet eden yapısı ile alımlayıcı tarafından algılanan bu dizgede önemli olan anlatımdaki hareketin devamlılığıdır.

⁶⁴ A.e., s.23

⁶⁵ A.e., s.56

Hareketin aralıksız ve devamlı birbirini izleyen düzenine kaliteli bir akış olduğu söylenir.

*“Buna karşın biten ve başlayan hareketlerle birbirini izleyen düzen kesintiye uğradığında akış ya da süreklilik kesintilerle yerine getirilir. Akış sahnedeki diğer bedenlerin hareketleri birbirleri ile paslaştıklarında başarılıdır. Bu hareketle beden aynı zamanda çalıştığında uyumludur”.*⁶⁶

Hareket hem anlamlı hem de pratiktir. Bu insanın değişimine ve gelişimine ayna tutmada katkı sağlar. İçgüdüsel güç olarak sezgi, ritim, ve arzular insanı idare eder, bedenimiz konuşmadan, arzuları, ihtiyaçları, içsel ve dış işaretlerin aralıksız akışın tercümesini ve hareketin uygun biçimini sağlar. Sinir kas sistemi- kasların büzülmesi, sinirlerin uyarılması, dokunma hissi, adrenalini biçimi, kas sistemi, oksijen tüketimi- duygular ile birlikte kullanılması ağırlık, nefes, basınç, tansiyon ve dikliğin geri bildiriminin akışında bir paralellik gösterir. İnsanın kapsamlı bedensel anlatımı, diğer gerçekleri (duvarlar, basamaklar, hareketli beden) yakalar ve dolayısıyla davranışları düzenler.

*“İnsan hareketi, refleks, jest, denkleştirici manevra kabiliyeti, duruş, kesin karmaşık eklemler, olası hareketler, estetik ve pratik şekiller gibi çeşitli öğelerden oluşur. Hareketler bazen açıkça sergilenir bazen de kapalı ya da olukça az saptanabilir (midenin içindeki bir hareket gibi). Bunların hepsi alan şartları, zaman ve enerji analiz edilebilmelidir, edilmiştir”.*⁶⁷

Hareket belli hız ve düzende akmalı, belli yasalara uygunluğu değerlendirilirken uzamsal ve zamansal özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır. Soyut duygu ve düşüncelerin somutluk kazandığı hareket, somut olan gerçeklerin taklidi ilkesi ile gerçekten bir adım uzaklaşır ve bazen somut olan kavramların

⁶⁶ Jean Newlove, **Laban for Actors and Dancers**, NHB, London, 1993, s.22

⁶⁷ Lynne Anne Blom and L. Jarin Chaplin , **The Moment of Movement**, Dance Book, London, 1988, s.3.

soyutlaşması anlamına da gelir. Yaşam gerçeğinde hareketin hızı ile sahnede hareketin hızı aynı kalmaz. Hareket sahneye taşındığında artık sahne diline dahil edilmiş, yaratılmak istenen etkinin boyutlarınca oyuncu yaratıcılığını ve yorumun kullanmış, bir sentezleme süreci sonrasında hareket bedensel anlatıma dönüşmüştür. Bu özelliklerin korunabilmesi, sahnede oyuncunun bedensel hakimiyetine sahip olmasına, sahnede kapladığı ve dışında kalan alanı iyi kullanmasına, hareketi yapan ve karşılayan oyuncu olarak zamanlamayı iyi hesap edebilmesine bağlıdır. Hareketin sahneye taşınması onun gerçekliğinden hiçbir şey kaybettirmemelidir. Oyuncunun bu gerçekliği sağlamada zorlandığı hareketler genel anlamda nesne ile kurduğu iletişimde dikkat çekidir. Sahnede oyuncunun nesne ile olan ilişkisi iki türdür. Bunlardan birisi sahne üzerinde taşıdığı, ittiği, çektiği, dokunduğu vb. herhangi bir nesnenin yerini değiştirmek oldun dokunmak olsun ya da başak bir eylemle ilişkilendirilsin, gerçeğe uygun hareketlerle sahneye taşınmalıdır. Bir başka nesne-oyuncu ilişkisi de sahnede oyuncunun bir nesnenin ona bedensel olarak müdahalesi esnasında inandırıcı hareket edebilmesi noktasıdır. Çünkü seyirci sahnede izlediği şeyin gerçek olmadığının, bir yansıtmanın, yanılama yoluyla kendisine aktarıldığının bilincindedir. Bu bilinç, seyirciyi, oyuncunun bedensel anlatımında kullanacağı inandırıcılık ilkesinde göstermesi gereken başarıya odaklar.

*“Örneğin, dramatik bir sahnede, birisi bıçaklandıktan sonra merdivenin iki basamağını iner, sonra oturur, dizlerinin üstüne çöker, sonra da ölürse inandırıcılığında kaybeder. Tabii başka bir durumda, parodi ögesi olarak böyle bir davranış kullanılabilir. Ancak birçok oyunculuk hareketi ve tepkileri, belli bazı teknikler olmadan inandırıcı olmazlar”.*⁶⁸

Sonuç olarak sahnede bedensel anlatımın en önemli parçası olan hareket, oyuncu tarafından belli tekniklerle uygulanmalı ve bu hareket gündelik yaşamdan ya da diğer disiplinlerin amaçlarından arındırılmalıdır. Tiyatroda bedensel anlatım, dramatik anlatımın ayrılmaz bir bütünüdür. Oyuncu duygusal ve fiziksel gerekçelendirmeleri ile karaktere ve anlatıma en uygun hareketleri bedensel

⁶⁸ Gerhard Ebert, **Oyunculuk El Kitabı**, s. 202

anlatımına dahil etmiş olmalıdır. İnsan yapısı gereği tüm ihtiyaçlarını tamamlamada hareketten faydalanır. Hareket kimi zaman kişinin farkında olduğu bilinci kimi zaman da hiç fark etmediği otonom sistemi ile devreye girer ama nasıl olursa olsun kişinin bedensel anlatımına yansır. Sahnede oyuncunun seyirci ile kuracağı iletişimde alımlayıcının algısına yatkın açıklıkta, sahnenin diğer öğeleri ile bütünlüklü ve yapabilirliği kişinin bedensel yetileri ile mümkün hareketler dizgesinin bedensel anlatıma dönüşmesi önemlidir. Tüm bunların sağlanması oyuncunun yaratıcılığını, bedeninin kullanım biçimini geliştirmesi, bedensel anlatımına katkı koyan teknikleri edinerek bir dizi egzersiz programını sürekli takip etmesi gerekmektedir. Bedensel anlatım sahnede oyuncunun kuşandığı en güzel kostüm, en etkili anlatım aracıdır. Bir oyuncunun bedensel anlatımı her defasında farklı karakterlere ve anlatılan hikayeye uygulayabilmesi onun sezgileri ve bedenine hakimiyeti ile doğru orantılıdır.

2.2. TARİHSEL SÜREÇTE SAHNEDE BEDENSEL ANLATIMIN DEVİNİMİ

Dinden bağımsızlaşarak sanat halini alan tiyatronun kökeninde, anlatılmak istenen bir hikayenin, oyuncu ya da oyuncular tarafından söz ve hareketle canlandırılması yatmaktadır. Başlangıçta ilkel olan insan, doğa karşısındaki yalnızlığı ve güçsüzlüğünden yola çıkarak doğadaki değişimleri, kendi yaşadıklarını, sevinçlerini, korkularını kendi bedensel hareketleri ile simgesel olarak anlatma çabasına yönelmiştir. Ritüellerin başlangıcında, oyuncu ile seyirci arasında bir ayrıma gidilmemiş, bilinçli bir düzenek oluşturulmaktan çok duygusal bir ihtiyacın karşılanmasına yönelinmiştir. Mevsimsel dönüşümlerde izleme ve izlenilmenin değil katılımın ön planda olduğu bu törenlerde dahi taklit, yansılama, bir başka nesnenin, hayvanın, varlığın yerine geçerek bir şey anlatma önemli olmuş, bugünkü tiyatro anlayışına temel teşkil etmiştir.

Oyuncu, mimusla birlikte ritüellerdeki hem oynayan hem katılan insandan, bugünkü anlayışa yakın seyirci ve oyuncu kimliğine geçiş yapmıştır. Tiyatro tarihi süresince oyuncu ve seyirci arasındaki iletişimin zorunluluğu hep süre gelmiş, bir

anlatım aracı olarak oyuncunun bedeni, bir başka bedenin hikayesini, duygu ve düşüncelerini, belli bir zaman ve mekan içerisinde anlatmada araç olarak kullanılmıştır. Oyuncunun bedensel olarak sahnede varoluş biçimi, belli dönemlerde o dönemin önde gelen tiyatro isimlerince birbirinden farklı anlatım olanakları ile şekillendirilmiştir. Her daim var olan gerçekse oyuncunun bedensel olarak sahnede var olduğu andan itibaren kendisi olarak kalamayacağı ancak tamamı ile kendisi olmaktan da vazgeçemeyeceğidir.

“Oyunculuk sanatı var olmadan önce, kaynakta oyunculuk sezgisi vardı; yani eğitilmiş profesyonel oyuncudan çok önce, oyunculuk yapan insan vardı. Huizinga’nın dediği gibi, “kültürün kaynağı oynayan insan (Homo Ludens) idi.” Dünyanın dört bir yanında ilkeller düşünce ve duygularını anlatabilmek için önce harekete sonra sese ve geliştikçe de söze başvurmuşlardır”.⁶⁹

Dünyada her toplum ve topluluğun bir inancı ve bu inançlarına uygun yaşam biçimleri vardır. Bu inançların oluşumu ve gelişimi sürecinde insanların kimi zaman doğa kimi zaman doğanın üzerinde gördükleri güçle iletişime geçme istek ve biçimi ritüel törenleri meydana getirmiştir. Bu törenlerin yapılmasındaki nedensellik teorik olanı, eyleme dönüştürülenler ise pratik olanı içermektedir. İncanın söz konusu olduğu her coğrafya ve toplumda dinsel olan bu iki özelliği içinde barındırmaktadır. Teorinin inanç pratiğinin ise ibadet olarak tanımlanabileceği bu düzen içinde amaç, insanoğlunun başına gelebilecek iyi ve kötülerini kendi kontrolüne alamaması nedeni ile bunları düzenleye bilmek adına bir güçle iletişime geçme çabasıdır. Ritüellerin de merkezinde yer alan dinsel olan, insan ve evren ilişkisini açıklamaya ve anlamlandırmaya çalışmaktadır. Bu ritüellerden doğan tiyatro sanatının da her dönemde merkeze aldığı ana sorunlardan biri olmuştur. İnsanın dinsel olana duyduğu ihtiyaç ve bu ihtiyacın giderilmesine duyulan gerekliliğin nedenini dinsel olanın kişisel ve toplumsal yanı bulunan fikir ve uygulamaları sistemleştirmesi, inanana bir yaşam tarzı sunması, onları belli bir dünya görüşü etrafında toplaması sayılabilir.

⁶⁹ Özdemir Nutku, **Oyunculuk Tarihi-I, İstanbul**, YKY, 1995, s.332

*“Sosyal psikologların inanç ve tutumlar hakkında yaptıkları araştırmalar, inançların çoğu kez bilişsel ihtiyacı tatmin ettiğini göstermektedir. Şöyle ki, inançlar uyumlu, dengeli, anlaşılabilir, kısmen rasyonel bir değerlendirme anlayışı sunar (Smith, Bruner ve White, 1956; Katz ve Scotland 1959). Pek çok araştırma, birbirleriyle tutarlı inanç ve tecrübeleri benimsemeyi gerektiren, bir bilişsel tutarlılığa yönelmenin önemini göstermektedir (Abelson ve arkadaşları, 1968). Bu konuda dini inançla ilgili bazı temel psikolojik teorilerin temeli şudur: Bu teoriler bazı tecrübeler için tutarlı bir açıklama sunmaları nedeniyle geliştirilmiş ve kabul edilmiştir. Bununla birlikte inanç sistemleri sosyal grup tarafından kabul edilmedikçe diğer bireyler tarafından da kabul edilmez. Birçok sosyal psikolojik araştırmalar inançların kabul edilmesinde grup normlarının etkisini göstermektedir. Kabul edilen inançlar doğru, yanlış veya bir realiteyi kategorize etmenin ve yorumlamanın iyi (keyfi) yolları da olabilir”.*⁷⁰

Ritüellerde ise bu kabul edilen inançlar belli kalıplar ve tekrarlar yapıyla gelmiş insanların hem topluca katılımında sosyalleşme sürecine hem de bir toplumu meydana getiren ortak alışkanlık ve davranışların gerekliliğine katkıda bulunmuştur. Bu anlamda dinsel olanın genelde sanata, özelde tiyatroya sağladığı katkıya bakıldığında bu toplumsallaşma ve sosyalleşme sürecinin etkileri görülmektedir. Çeşitli açmalarla yapılan ritüellerde ortak nokta kişinin yaşadığı dünyayı anlamlandırma sürecinde kendisinden olanı da ekleyerek bir bütün oluşturma çabasıdır. Kişinin çeşitli ihtiyaçlarına karşılık gelen ritüeller, günahlardan arınma, kutlama, tanrıların öfkelerini yatıştırma gibi çeşitlilik göstermektedir. Topluca katılımın önemli olduğu Tanrıya yaranmak için bir zorunluluk olarak yapılan

⁷⁰ Michael ARGYLE, Benjamin Beit, “**Dini Davranış Teorileri**”, Çev: Yrd. Doç. Dr. Ali KUŞAT, Mehmet KORKMAZ, Araş.Gör.İsmail GÜLLÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı : 16, 2004/1 s.249

başlangıcı ve bitişi belli bir amaca yönelik olan ritüellerde bir önemli nokta da oyuncunun kendisi dışında bir canlıya bürünmesi ve aslında rol yapmasıdır ki bu tiyatrodaki oyuncunun çıkışına işaret eder.

İlkel toplulukların animist inançlarına göre, yinelenen doğal olayların ruhları, kişilikleri vardı; bu kişiler, sonradan tapınma nesnelere, tanrılara dönüştü. İçgüdülerine uyarak dans eden ilk insan yinelenen ritmik hareketlerin doğaüstü duygular çağrıştırdığını fark etmiş dansın gizemli gücü olduğu inancından hareketle de her dans edişlerinde bu gizemli gücü yeniden yarattıklarına inanmışlardır. Toplu halde dansların da yer aldı bu tür ritüelistik danslar, merkeze alınan bir hikaye etrafında şekillenmiş giderek devamlı ve belli zamanlarda uygulanan bir ibadet biçimini almıştır. Hikayeler, mevsimsel döngüden, kışın bahara dönüşmesi gibi yinelenen doğa olaylarından, eski yılı temsil eden kralın yeni yılı temsil eden kral karşısında yenik düşmesini içeren törensel boğuşmalardan, av ve avcı canlandırmalarından oluşmaktaydı. Tiyatronun önemli öğelerinden hareket, ortamın yarattığı duygulara göre biçimlenen dansla başlamış, bazı ilkel kabilelerin hayvanları taklit ederek yaptıkları totem danslarında ya da iyi ürün alabilmek için yaptıkları büyü danslarında taklitten faydalanmaları ile devam etmiştir. Aristoteles'in belirttiği gibi "insan doğasının içgüdülerinden biri de taklittir (mimos'tur)."⁷¹ Oyuncunun bedensel olarak varoluşuna baktığımızda Paleolitik Çağdan kalma mağara resimlerinde, ellerine ve yüzlerine hayvan postları geçirmiş insanların ritmik hareketler yaptığı görülmektedir. Bunlar, maske ve kostüm kullanımının, dolayısıyla tiyatronun ilk örnekleridir. Maske ile kişi kendi kimliğini aşar ve başka kimlikleri en etkin yolla temsil eder. Oyunculuk sanatı ortaya çıkmadan önceki oyuncuyu Özdemir Nutku içgüdüsel oyuncu olarak tanımlamaktadır. Ritüel törenlerdeki içgüdüsel oyuncu, belli zamanlarda yapılan törenlerde tanrıları temsil eden maskelere bürünerek kendi yaşamlarını etkileyen doğa olayları üzerinde denetim kurmaya çalışmış, mevsimsel döngüyü sağlamak ya da avda başarılı olmak için törenler danslar yapmıştır. Buradan hareketle de Bu törenleri kurallı oyunun ilk örneği saymak mümkündür. Eski inançların hemen hepsinde görülen "ölme ve yeniden dirilme" teması, içgüdüsel oyuncuya verdiği kılık değiştirme ve kişileştirme

⁷¹Bkz., Aristoteles, **Poetika**, Aktaran, Özdemir Nutku, Oyunculuk Tarihi-I, s.20.

olanakları, tiyatronun çıkış noktalarından biridir. Başlangıçta canlı insanların kurban edildiği bu boğuşma ve ölümler zamanla simgeleşti, iki ayrı gücün çatışması da yerini tek bir gücün ölüm ve yeniden dirilme törenine bıraktı. Bir yanda doğa güçlerini simgesel olarak canlandırma, temsil etme işlevi; öte yanda, doğaüstü güçlerin görünmesine aracılık etme işlevi... Nutku ritüellerden ayinlere geçildiğinde içgüdüsel oyuncunun yerini rahip oyuncunun aldığına değinir ki Mısır'da Mezopotamya'da rahipler, Orta Asya steplerinde şamanlar, Afrika ve Uzak Doğuda büyücüler, rahipler, bolluk ritüellerinde, taç gitme kutlamalarında, ölüm-yas tutma törenlerinde, güçlendirme oyunlarında bir tanrının yaşamını özetleyen birkaç dizelik sözleriyle oyunculuk yapmışlardır.

Ritüel törenlerle başlayan tiyatronun, estetik bütünlüklü bir tiyatro halini almaya başlaması İ.Ö. 6. yüzyıla rastlamaktadır. Tarih içindeki ilk profesyonel oyuncu aşağı yukarı İ.Ö 534 yılında sahneye çıktı. Birçok tarihçiye göre İkaryalı Thespis, Avrupa tiyatrosunun ilk profesyonel oyuncusudur. Thespis döneminin hem oyuncusu hem yönetmeni hem yazarı hem de yapımcısıdır. Bu dönemin birçok oyuncusu gözlemlenen bu çok yönlülük tragedyanın gelişimde onların birebir etkili olduğunun göstergesi gibidir. Thespisin sahneye getirdiği ilk oyuncu koroyu cevaplayan anlamına gelen "*Hipokrütēs*" adını verdiği profesyonel bir oyuncudur. İkinci profesyonel oyuncuyu getiren Aiskhülostur. İlk oyuncunun sahneye getirilişinden yaklaşık kırk yıl sonra Aiskhülos "*Cleander*" adında ikinci oyuncuyu getirmiş, ona jestleri hareketleri ve sesle elde edilecek tonlamaları göstermiş ona nasıl oynanacağını öğretmiştir. Cleander, sözlere can veren, karakter yorumuna giden, ve rolü dramatize etmede ustalaşan tarihteki ilk oyuncudur. Cleander, daha önceki oyuncularından farklı olarak yazar yönetmen değil sadece oyuncudur ve devletten ücret alan ilk oyuncudur. Dolayısıyla de oyunculuk sanatını meslek olarak yapan tarihteki ilk oyuncudur. Sahneye üçüncü oyuncunun gelmesi Sophokles ile olur. Karakterlerin birbirleri ile olan ilişkilerinde karşıtlıklara, karakterlerin psikolojilerine yer verilmesi oyuncunun karakter boyutuna taşınmasında etkili olmuş yazar ve oyuncunun birbirinden ayrışmasına oyuncunun oynadığı karakteri

canlandırmada oyuncuların karakterleri yorumlamalarına, konuşmaları ve maskeleri ile bu karakterleri doğru biçimde çıkarmalarına fayda sağlamıştır.⁷²

Antik Yunan toplumunda tiyatro dinsel olandan uzaklaşmış, sanat ve yaşam iç içe geçmiş, sosyalleşme sürecinin bir uzantısı olmasına da bağlı olarak tiyatro kendisinden sonraki tüm dönemlere örnek teşkil edecek biçimde hızla gelişmiştir. Antik Yunan tiyatrosu, oyun metinleri, sahneleme, tiyatro felsefesi ve seyircinin tiyatroya verdiği değer açısından tiyatro kültürünün gelişmesinde ve kalıcı kimlik kazanmasında önemli bir rol oynamıştır.

*“İlk kez Antik Yunan’da tiyatro için özel olarak toplanılmış ve bu toplantıları sağlamak için özel mekanlar hazırlama gereği duyulmuştur. Günümüzde kullanımı sürmekte olan amfi tiyatrolar uygarlık tarihi ile Antik Yunan’da tanışmıştır”.*⁷³

Antik Yunan Tiyatrosundaki oyunculuk sanatı 15 ile 20 bin kişilik açık hava tiyatrolarının koşullarına göre özellik kazanıp gelişti.⁷⁴ Antik Yunan dönemini hemen ardından Roma Dönemi takip etmektedir. Küçük bir kent devlet olan Roma aristokrat anlayışlı bir cumhuriyetle yönetilmiştir. Batı kültürü tarihinde, Yunan yaratıcı, Roma kopya eden ve yayan olarak geçmektedir. Romalılar, Yunanlılardan aldıkları mirası çok daha geniş kitlelere ulaştırmak konusunda büyük çaba göstermişlerdir.

“Sirk oyunları ilk kez Roma döneminde ortaya çıkmıştır. Oyunların tümünde çeşitli gösteriler yapılmakta ve gösteriler birkaç gün sürebilmektedir. Tiyatroların sahne aralarındaysa Roma Halkının çok ilgisini çeken gladyatörler eğitilmiş, hayvanlar vb çıkmıştır (Arnott: 1981). Yunanlılarda başlayan dinsel olandan uzaklaşan tiyatro Roma dönemi ile birlikte eğlenceye dayalı ticari bir olgu olarak algılanmaya başlamış toplumsal bir kurum olmaktan da giderek uzaklaşmıştır. Bu

⁷² Bkz., Özdemir Nutku, **Oyunculuk Tarihi-I**, ss.20, 24

⁷³ Erdoğan Aksel, **Tiyatro Tasarımının İç Yapısı, Tasarımcının Ödevleri**, İstanbul, Mimar Sinan Üniversitesi Matbaası, 1997, s.43

⁷⁴ Bkz., Özdemir Nutku, **Oyunculuk Tarihi-I**, s.21

*dönemde tiyatro kendi içinde ayrı bir yaşam bir bütün olmuş gerçek hayattan soyutlanmıştır. Seyirci güncel olayların tartışıldığı bir ortamı değil görsel olaylarla ve şiddetle desteklenen düş ürünün bir dünyayı yaşamıştır“.*⁷⁵

Antik Yunan tiyatrosunda tragedya ve komedyalar olmak üzere iki ayrı tür olduğundan ve bu iki türün oyunculuk açısından birbirinden farklı yönleri bulunduğundan söz etmek gerekir. Antik Yunan tiyatrosunda komedyalar oyuncularının tragedyalarda, tragedyalar oyuncularının da komedyalarda oynamaması bu dönem oyuncularının en belirleyici özelliklerinden biridir. Komedyanın bir tür olarak Antik Yunan seyircisi tarafından gördüğü ilgiye rağmen tür olarak resmîyet kazanması oldukça uzun zaman almıştır. Eski komedyanın bilinen en büyük temsilcisi Aristofanes'in oyunlarında dört hatta beş oyuncu görünürdü. Komedyalar ustası olarak bilinen Antik Yunan dönemi komedyalar ustalarından Menandros modern gerçekçi komedyanın atası sayılır. Oyunculuk tarihi açısından Menandros önemli bir yere sahiptir çünkü onun oyunları sayesinde oyun kişileri tip boyutundan uzaklaşıp karakter boyutuna yaklaşmıştır. Komedyada oyun kişilerin karakter niteliği kazanması oyunculuk anlayışının da değişmesi ve gelişmesine katkı sağlamıştır. Komedyalar oyuncularını da tıpkı Övripides'in oyunlarının oyuncularını karakter yaratmada gerçekçiliğe yöneltmesi gibi komedyalar oyuncularının karakterize etmede gözlemden ve yaşam gerçeğinden faydalanmasına yönlendirmede etkili olmuştur.

Yukarıda anlatılanlardan yola çıkarak, Antik Yunan tiyatrosunda tragedyanın oyunculuk sanatına rol yorumunu, söylevden konuşmaya geçiyle konuşma sanatını, hareket disiplini ve tartımı, komedyanın, sözsüz oyunu, mizahı, gene harekete dayalı olarak gövdesel beceriyi getirdiği söylenebilir. Antik Yunan tiyatrosu açık ve geniş bir alanda oynanıyor olmasına karşın güçlü akustiği oyuncuya bir çok imkanlar sağlıyordu. Antik Yunan oyuncularının maskelerinin ağızlarının bir megafon gibi oluşu oyuncunun sesini büyütmede fona fayda sağlıyordu.

“İsa'nın doğumuna kadarki süreçte oyuncunun daha çok ses eğitimine önem verilmiştir bunun nedeni de jest ve

⁷⁵ Peter Arnott, **The Theater In Its Time**, Little Brown and Company. Boston, Toronto, 1981, s. 92.

*hareketlerin sahne üzerinde azlığı ve sınırlı olmasıydı. Yüz anlatımı bir maskenin statik görünüşü altında kısıtlanmıştı. Başlarda oyuncu ustalığını sesiyle gösteriyordu”.*⁷⁶

Antik Yunan tiyatrosunun bugünün tiyatro anlayışına etkileri azımsanmayacak kadar değerlidir. Her dönemin önemli kuramcılarınca övülmüş, modern tiyatronun ortaya çıkmasında en önemli yapı taşlarından biri olarak tanımlanan Övripides’in ortaya çıkışı da bu döneme rastlamaktadır. Övripides ile birlikte oyuncunun, karakterin gerçeğini yansıtma ilkesi devreye girmiş, insanı gerçekçi bir biçimde verme gereksinimi doğmuştur. Günümüz oyunculuğunda da önemli etmenlerden biri olan gözleme ve yaşamsal deneyimlere dayalı oyunculuk tekniği daha o yıllarda oyuncunun yaşamına girmiş, modern psikolojik dramın ve karakteri oluşturan, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik özelliklerin oyuncuya karakter yaratmada sağlayacağı yararlar geliştirilerek günümüze değin kullanılagelmiştir.

Her dönemde oyuncunun karakteri belirlemesinde ona öncülük eden unsurlar olmuştur. Bu yönetmen devreye girene kadar ki dönemde yazar ve dolayısıyla metin olmuş yazarın oyun kişisi olarak seçtiği kişiler oyuncunun bedensel anlatımında can bulmuştur. Antik Yunan dönem oyunculuğuna baktığımızda o dönem oyun kişilerinin, tragedya yazarlarınca yaşamsal örneklerden uzak, bir düşüncenin tiyatrelleşmesi için seçilmiş özel kalıplı kişiler olduğu, oyuncuların bu oyun kişilerini canlandırmada yazarın kaleme aldığı karakteri canlandırdığı sürece kendini başarılı saydığı görülür. Oyuncu, yaşamda ne olduğunu değil yazarın yaşamı yansılmasını canlandırmayı ilke ediniyordu.

*“Oyuncu bir role hazırlanırken oyun yazarının hedefi doğrultusunda oynayacağı karakterin tasarımını yapıyordu”.*⁷⁷

Ancak o dönem oyunculuğunda dahi oyuncunun bir başka karakterde kendini var etme biçimi veya kendi bedeninde bir başka karakteri var etme biçimi oyuncuyu bir arayışa itmiş, oyunculuk yöntemindeki doğruların belirlenmesinde bir süreci başlatmıştır. Oyuncular Aristoteles’in getirdiği tanımlardan yola çıkarak

⁷⁶ Özdemir Nutku, **Oyunculuk Tarihi-I**, s.28

⁷⁷ A.e., s.30

karakterin özündeki ahlaksallığı vurgulamaya, bir rolü canlandırmada retoriğe, karakterin yaratılmasında güdülere, duruma uygun olan duygusal atmosferin yaratılmasında etkiye de önem vermişlerdir.

Tiyatronun bir iletişim aracı olduğu göz önünde bulundurulursa Antik Yunan tiyatrosunun ve Roma tiyatrosunun barındırdığı birçok özelliğin bugünün tiyatro anlayışının şekillenmesinde referans oluşturduğu söylenebilir.

Batı dünyasına İ.Ö 276 yılında İskender'in imparatorluğunun yıkılması ve Helenistik dönemin son bulması ile Roma egemen olmuştur. Romanın kendi ilkel gösterilerini bırakıp da Antik Yunan etkisinde tiyatro anlayışını yaygınlaştırması sürecine kadar Gladyatör oyunlarının herkesçe büyük ilgi ile karşılandığı görülür. Roma'da Antik Yunan'ı bir taklit, onlara bir öykünme olarak başlayan tiyatroda oyuncuya verilen değer Antik Yunan'ın çok gerisindeydi.

Tiyatro tarihi gösterir ki her gelenek kendi dışındaki toplumların kültürlerinden etkilenir ve dönemin tiyatrosunu var ederken özünde olandan bağımsız kalamaz. Kısacası bir başka kültüre döneme ne kadar öykünse, iz sürse, taklit etmek istese de her toplum ancak kendi kültürüne, yaşam biçimine paralel bir tiyatro anlayışı ortaya koyar. Antik Yunan tiyatrosunun izini sürmek isteyen Roma tiyatrosunun vardığı nokta bunu ispatlar niteliktedir. Şöyle ki; Antik Yunanda oyuncular Tanrı Dionysos'un rahipleri sayılıyor, iyi bir eğitimle seslerini, bedenlerini ustalıkla kullanabilen oyuncular haline geliyordu. Antik Yunan'ın dinsel kimliğini yansıtan oyuncusu Roma'da yerini bu işi para için yapan, okuma yazma bilmeyen, bu işin dışında meslekleri de olan, eğitimsiz kölelerden oluşan oyunculara bırakmıştır. Antik Yunanın soylu oyuncusu Roma Döneminde aşağılanan bir sığa dönüşmüştür. Hiçbir soylunun oyuncu olmak istemediği Roma'da böylesine değerini yitirmiş bir oyunculuk anlayışı gereksiz bir eylem olarak algılanıyordu.

Cicero bile De Oratore, adını verdiği yapıtında: “Oyuncular yüz anlatımını, sesi, gövde hareketlerini düzenlemek için çaba sarf etseler bile, seyredebileceğimiz çok az kişinin bulunduğu herkes tarafından biliniyor” diyerek o dönemde aktör denebilecek çok az kişinin olduğunu vurgular.

Roma tiyatrosunun Antik Yunan tiyatrosundan ayrılan bir diğer önemli özelliği de oyuncuların yazarın yazdıklarını yansıtmadaki tavırlarıdır. Roma'da

seyirciyi güldürmeye eğlendirmeye dayalı oyunculuk tekniğinde yazarın fikrini yansıtmak öne verilen bir şey değildi. Tiyatronun gelişimi açısından oyuncu seyirci arasındaki etkileşim önemlidir, Roma'ya baktığımızda seyircinin oyuncunun yetersizliğine paralel olarak özensiz olduğu dikkat çekmektedir.

*“O dönemin birçok yazarı, bir önoyunla seyircinin oyunu nasıl seyretmesi gerektiğini onu kızdırmamaya çalışarak belirtme yoluna gitmiştir. Yazar, önoyunu nüktelerle bezeyip seyircinin oyun sırasında konuşmaması, ayağa kalkmaması, başkalarına laf atmaması, sıraların üzerinden atlamaması, gerektiğini anlatmıştır”.*⁷⁸

Tiyatro sanatı, var olduğu dönem, toplum ve seyirciden birebir etkilenen, toplumun kendisine tutulan bir ayna gibidir ki o aynada kendisini görmekten hoşlanan seyirci bir süre sonra beğenisi ile tiyatronun yazarına, yönetmenine, oyuncusuna, türüne müdahil özne durumuna geçer. Örneğin Antik Yunanda gelişmiş tragedya türü ve ona bağlı olarak tragedya oyunculuğuna rağmen Roma'da Komedyaya türü ve oyunculuğu gelişmiş Tragedya ise tür olarak dönemin seyircisi tarafından ilgi görmemiştir. Buna bağlı olarak Roma'da komedyaya oyunculuğu gelişmiştir. Roma döneminin oyunculuk tarihi açısından bir önemli özelliği de seyircinin metinden çok oyuncuların ustalıkla komikliği ile ilgilenmiş olmalarıdır ki bu ilgi Roma'da mim oyunculuğunun gelişmesine, kaba çizgili komedilerin yaygınlaşmasına neden olmuştur. Bunu doğal sonucu olarak Attelan Farısları ve ondan daha az değerli olan gündelik yaşamın taklidine yer veren geleneksel mim oyunculuğu canlanmıştır. Açık saçık dansların yer aldığı Pantomim oyunlarının ön plana çıkması mimleri ikinci planda bırakmıştır. Bu türden bir tiyatro ortamında oyuncuların yaptıkları iş de giderek insanların gözünden düşen yoz bir hal almıştı. Başlangıcında ciddi hitabet sanatının yer aldığı Roma oyunculuğundan Quintillian oyunculuk sanatını altı madde de toplamıştır. 1-ses, 2- ifade, 3-tekniği, 4-tarım, 5-canlandırma, 6-çevrenin önemi⁷⁹. Bu altı maddeye bakıldığında günümüz oyunculuğunda hala seyirci ile iletişim kuran oyuncu, sesi bir araç olarak

⁷⁸ A.e., s.32.

⁷⁹ Bkz., a.e., s.37

kullanılmakta, o sese ve duyguya uygun hareket ile ifadeyi zenginleştirmekte, sahneden seyirciye aktarılanlarda karakterin duygu ve düşünceleri, konuşmanın çeşitliliği ile sağlanmakta, oyuncu, tartımın bilincine vararak konuşmasında derin anlam yakalamakta, neyi nasıl söylediğinin yanı sıra hangi durum ve çevrede söylediğinin önemini belirtmektedir.

*“Bu dönemde tiyatro kendi içinde ayrı bir yaşam bir bütün olmuş gerçek hayattan soyutlanmıştır. Seyirci güncel olayların tartışıldığı bir ortamı değil görsel olaylarla ve şiddetle desteklenen düş ürünün bir dünyayı yaşamıştır”.*⁸⁰

Tiyatroda işitsellik kadar görselliğin de önemli olduğu, Roma tiyatrosu ile ortaya çıkmış, oyuncunun jest ve mimiklerinin seyirci için önemi üzerinde durulmuştur. Ancak Roma tiyatrosu Antik Yunan tiyatrosu ile karşılaştırıldığında, seyircinin eğlence anlayışı ile giderek yozlaştığı, açık saçıklığın ön plana geçtiği, oyuncuların toplumdaki saygınlığını kaybettiği bir şekle büründüğü görülür. Tiyatrodaki bu yeni anlayışın, yükselmekte olan Hıristiyanlığın da etkisi ile sessizlik çağı olarak anılacak Ortaçağ Tiyatrosu üzerindeki olumsuz etkisi çok belirgindir.

Tanrıyı memnun etmek konusunda bir engel olarak görülen oyunculuk çok uzun yıllar kutsal olandan uzak tutulmaya çalışılmış, yaşamın gündelik hazlarından uzak durmayı öğütleyen Hıristiyanlık dini için tiyatronun insanı eğlendiren yanı hep sorun arz etmiştir. Oyunculuk sanatının toplumda engellemelere ve aşağılanmalara rağmen hiç kesintiye uğramadan devam ettiğini görülür. Kilise, halkın üzerinde denetim sağlamak için otoritesini kullanıyor olmasına, Tanrının buyrukları ile yaşam biçimi arasındaki mesafenin onlara getireceği mutsuzluğa onları inandırmaya çalışırken bile, insanın oynamadan ve oynananı izlemeden duyduğu hazzın önüne geçememiştir. İnsanlar üzerindeki otoritesini yitirmek istemeyen kilise kendisine çareler aramış ve Hıristiyanları tiyatro yardımıyla eğitmek yolunu tutmuştur. Halkın oyun seyretme isteğinin önlenemediği görülerek ahlaka aykırı, yasak tiyatronun yerine, din adamlarının yönettiği, kiliseye yardımcı bir tiyatronun

⁸⁰ Peter Arnott, **The Theater In Its Time**, s.40.

geçirilmesi uygun bulunmuştur. Yaşamın her alanında etkisini keskin biçimde göstermeye başlayan kilise, tiyatro sanatında da ağırlığını hissettirmiş olmasına rağmen halkın içinde her zaman tiyatro, eğlence anlayışı, taklit, hokkabazlıklar ve halkın beğenisini cevaplayan niteliği ile de sürüp gitmiştir. X.yüzyılda, bazı amatörlerle rahipler bazı Latince dizeleri birlikte söylemeye başladılar.⁸¹ Ortaçağ tiyatrosunun oyunculuk anlayışına ilişkin çok fazla veri olmamasına rağmen bilinen bazı özellikler onların amatör sayılabilecek oyunculuklarında, oyunculüğün en önemli ögesi olan taklidi es geçtiklerini ispatlar niteliktedir. Şöyle ki, oyuncular girdikleri rolün inandırıcılığını sağlamak için ‘mış gibi’ yapmak yerine sahnede birebir o olay veya duyguyu yaşayarak canlandırmaya çalışmaktaydılar.

*“Johan de Missey adlı bir rahip Yehuda rolünü canlandırırken, asılma sahnesinde çok fazla ipte bırakıldığından ölüm tehlikesi atlatmıştır”.*⁸²

Tiyatronun yaşam ve dolayısıyla toplumla olan ilişkisi birbiri ile iç içe geçmiştir. Ortaçağ döneminde yaşamın her alanına hakim olan din olgusuna bağlı olarak tiyatronun ana temasını da dini konular oluşturmaktaydı. Önceleri kilisenin içi oyun yeri olarak kullanılırken, konu ve yapılarına bağlı olarak oyunların kilise dışına taşması, oyuncuların hareketlenmelerine bir olanak sağlamış böylelikle oyun yerlerinde ve oyunculukta bir takım düzenlemelere gitme ihtiyacı doğmuştur.

Ortaçağ, Rönesans dönemi öncesinde Antik Çağ ile başlayan ancak bir süre sonra yozlaşmanın yaşandığı, geleneğin ve sürekliliğin parçalanmaya başladığı bir dönemde, pek çok bakımdan modern yaşantının temellerinin atıldığı bir döneme ismini vermiştir. Ortaçağın en önemli belirleyicisi kendi tiyatrosunu yoktan var edip, Hristiyan inançlarından yeni bir tiyatro türetmiş olmasıdır. Bu tiyatro kaybolan ve yozlaşan Hristiyan değerlerinin yeniden ele alındığı kilise tiyatrolarıdır. Ortaçağda sadece kilise tiyatrosu değil akrobatların, soytarıların, hokkabazların tek kişilik ya da grup halinde yaptığı gösteriler hem halk hem de saray tarafından ilgi görmüştür.

⁸¹ A.e., s.43

⁸² A.e., s.45

Tiyatronun yeniden biçimsel olarak kurallara dayandırılması, sanata dönüştürülmesi, oyunun yazılı bir metni olması gerekliliği kilise tarafından vurgulanmıştır.

Rönesans, Antik kültürün yeniden canlandırılması, insanın özünün ve bu dünyadaki yerinin ne olduğuna ilişkin araştırmaları ile bu dünyadaki her türlü zevki dışlamış yaşamsal hazlardan kaçınan Ortaçağ anlayışına bir başkaldırı olarak değerlendirilebilir. Bu dönemde bireyselliğin ön plana geçişi, birçok alanda yapılan bilimsel araştırmaların toplumsal yaşama etkileri, Ortaçağın tamamen ortadan kaldırdığı fikir özgürlüğünün yeniden canlanmasına olanak sağlamış, yaşanan tüm bu gerçekler Rönesans tiyatrosunda etkilerini göstermiştir. Antik Yunan'da önemli olan birey düşüncesi Ortaçağ'ın sadece tanrısal olanı kutsal ve değerli saydığı düşünce yapısı ile tamamen silinmiş bu düşünce Rönesans ile birlikte yeniden canlılık kazanmıştır.

Rönesans düşüncesinin ilk İtalya'da ortaya çıkıp geliştiği, Antik Yunan Tiyatrosundan yapılan birçok başarılı çevirinin bu dönemde yeniden oynandığı görülür. Oyunculuk açısından bakıldığında, bir kısım oyuncu, uzun tiratların yer aldığı hareketsiz, statik oyunculuk anlayışını savunmuş, bir kısım oyuncu da oyunculüğün yalnız sözlere dayalı olmadığı, oyundaki kişilerin kendi özelliklerine uygun konuşma ve davranışları yansıttığı, seyircinin anlamlı bir bütün oluşturması için çeşitli hareket ve uygun tavrın kullanıldığı, oyuncunun kendi oyunculuk sanatını kurmaya yönelik çalışmalarını sürdürdüğü, oyunculuk anlayışını savunmuştur. Savunulan her iki biçimin de kullanıldığı Rönesans Tiyatrosu için Antik Yunan Tiyatrosunu sıkı sıkıya taklit etmek isterken yepyeni bir tiyatro anlayışı ortaya koymayı başaramamış bugün bile modern tiyatronun doğuşu olarak tanımlanan bir dönem halini almıştır. Rönesans Tiyatrosunun dünya tiyatrosuna bir önemli etkisi olarak adlandırılabilir, yüz yıllar boyu gerek oyunculuk tekniği gerekse sahneleme biçimi ile Avrupa'da kendisinden sonraki tiyatro anlayışını uzun yıllar etkilemiş olan İtalyan Halk tiyatrosu Commedia dell'Arte dir. Daha çok doğaçlamaya dayalı oyunculuk tekniği ile çalışan bu halk tiyatrosu kuramcılarca, bir metine ihtiyaç duyulmaksızın oynanması, taklitlere yer veriş, özü olmayan bir gösteri biçimini benimsemesi nedeni ile çok da saygın bir tiyatro anlayışı olarak adlandırılmaz. Bir oyunun iyi sayılması sadece oyuncunun başarısına bağlı idi. Ancak bu iyi bir

oyundan iyi bir oyunculuk beklentisi olan Rönesans seyircisinininkinden biraz daha farklı bir anlam içermektedir. Rönesans seyircisinin iyi bir tiyatrodan, izlemek istediği şey oyuncunun bedensel olarak yeterliliklerini sahnede kullanması, kendisini geliştirmesi, oyuncunun canlandırdığı oyun kişisine uygun bir sete ve tavırda rollünü yapmasıdır. Commedia dell'Arte de ise daha önceden hazırlanılmamış, oyunculuk tekniğinin geliştirilmediği, konuşmanın giderek gerilediği, hareketin önem kazandığı, oyunculuk denince sadece jest ve mimiklerini kullanan bir kişinin akla geldiği bir oyunculuk anlayışı yer almaktadır. Commedia dell'Arte oyunculuğu, hareketli, derinliği olmayan, oyun kişilerinin ne tarihten, ne mitolojiden ne de gündelik yaşamdan izler taşımayan tiplerden seçilmiş, birer kılıf biçimindeki tiplerden kendilerine uygun olanı seçen oyuncunun metin olmadan kişileştirmesini kendi yeteneğince yaptığı, seyirciye yalnız görsel bir sanat olarak sunmaya dayanırdı. Commedia dell'Arte türünün oyunculuk sanatına getirdiği bir anlayış da hareket olgusu olmuştur. Hareket başlı başına tiyatronun kendine özgü niteliği⁸³ idi.

Uzun yıllar bu hali ile devam eden Commedia dell'Arte'nin XVIII. yy.da oyun yazarı Goldoni ile içerik kazandığı görülür. Rönesans döneminin başlarında, oyunculuğun profesyoneller tarafından yapılmadığı, metnin oyuncunun da gerisinde yer aldığı, yapılan sahne makineleri kadar ne metnin ne de oyunculuğun dikkat çekmediği bir tiyatro ortamından söz edilebilir. Amatörlerle ve akademi oyuncularıyla sahneye çıkmayan, onların oynadıklarından farklı oyunlar oynayan profesyonel oyuncuların ortaya çıkışı ve önem kazanması özelde Rönesans oyuncuları için genelde ise dünya tiyatrosu oyunculuk tarihi açısından önemli bir gelişmeye neden olmuştur. Oyunculukta karakter yaratmaya yaklaşan bir oyunculuk anlayışı seyirci oyuncu arasındaki ilişkide ilüzyona dayalı sahneleme anlayışı gelişmiştir.

“Seyirci, yavaş yavaş sahnede olanın bir yazar tarafından yazılıp tamamlanmış bir öykü değil, ama önlerinde olmakta olan gerçek olaylar olduğu izlenimini edinmelidir. Somi bu

⁸³ Bkz., Roy Mitchell, **Creative Theater**, Newyork, Books., 1957, s.129

*dizeleriyle yanılısamanın (ilizyonun) önemini vurgulamaktadır”.*⁸⁴

Commedia dell’Arte türü Avrupa’ya iki yüzyıl egemen olmuş, farklı kültürlerin tiyatrosunda da etkili olmuştur. Commedia Dell’artenin doğaçlamaya dayalı oyunculuk tekniği oyuncular açısından yazılı bir metni sahneye getirirken oyuncunun şairden farklı bir yönü olduğunu ortaya koyan, oyuncunun fantezisini de metne katarak yaratıcılığını kullanmasının başarı sayılması noktasında dünya tiyatrosu oyunculuk tarihi açısından da önemli bir dönüm noktası olmuştur. XVII. Yüzyılın ünlü oyuncularından Gherardi (1663-1700) ise şöyle yazar:

*“İyi bir İtalyan komedyeni, ezberden çok fantezisiyle oynayandır.(...) Yalnızca ezberle oynayan, metinden öğrendiklerini bir solukta aran tek bir oyuncu olamaz. Yazılı bir oyun oynamanın kolay olduğunu söyleyen İtalyan profesyoneller akılsız okul çocukları gibi bir ustanın yazdıklarını oynamayı kendileri için alçaltıcı bir şey olarak kabul ederler. Yalnızca bir yankı olmayı, kendi başlarına konuşmayı yediremezler”.*⁸⁵

On yedinci yüzyılın ilk yarısında İspanya, İngiltere ve İtalya’da oyuncular, parlak bir döneme girmişken daha çok hitabet sanatına önem veren Fransa’da savaşın da etkisi ile yoksul ve önemsiz kişiler olarak kalmışlardır.

*“Fransız profesyonelleri arada sırada varlıklı kişilerin köşklerinde, soyluların şatolarında oynamalarına karşın, toplumdaki yerleri çok kötüydü. Para kazanamıyorlardı”.*⁸⁶

Fransa’da oyuncular daha çok konuşmaya ve sese dayalı bir eğitim sürecinden geçiyordu. İngiltere’de ise oyuncunun eğitiminden söz edilecek olursa iyi eğitilmiş bir ses ve konuşmanın yanı sıra ustalaşmış jest de yer almaktaydı. Gerçekçi

⁸⁴ A.e., s.58

⁸⁵ Özdemir Nutku, **Oyunculuk Tarihi-I**, s.75

⁸⁶ John lough Niemeyer, **Paris Theatre Audiences in the Seventeenth Century “Hotel de Bourgogne”**, London, Theatre Annual, 1957 , s.44

konuşma ve söylemenin tamamen ret edildiği bu dönemde jestlerde doğal ve gerçekçi değildi. Süslü, edalı, büyük hareketlerle gerçekleştirilen oyunculuk tekniği tragedyalarda keskin çizgileri ile kendini gösteriyordu ki bu çizgiler Antik Yunan tiyatrosundan gelen bir alışkanlıkla XVII. yüzyıl Avrupa Tiyatrosunda da sürüyordu.

On sekizinci yüzyıl daha tam olarak gerçekçiliğin dile getirilmediği ancak kendisinden önceki dönemi yapmacıklı, kalıplı kabul eden oyunculukta ise farklı eğilimlerin olması, denenmesi gerekliliğini ortaya koyması ile dünya tiyatro tarihi açısından da önemli bir dönem olmuştur. Aydınlanma çağı olarak anılan on sekizinci yüzyılda tiyatro, çeşitli akımların ortaya çıkışı, tiyatro alanında önemli kuramcılarının araştırmalar yapması ile gelişmiştir. Uzmanlaşmış oyuncu tanımının, bir biri üzerine yapılan gelişmelerle değiştiği on sekizinci yüzyılda oyunculuk hemen hemen bugünkü oyunculuk anlayışına yaklaşmıştır. Oyuncunun, sanatsal ve yaratıcı kişiliğini ön plana çıkararak, yeteneklerini, aklını ve sezgilerini kullanabildiği bir arenaya dönüşen tiyatro alanında dönemin üretken düşünürü, düşünceleri ile Stanislavski'ye de yön verecek olan Diderot'un önemli çalışmaları olmuştur.

*“Diderot, sanatsal yaratışı üç evrede geliştirilen bir işlem olarak gördü: “işlemdaki ilk adım(...) belli bir olgunun anlamına nüfuz edip coşkunun uyandırılmasıdır. Bundan sonra, anlamı ifadeye yarayacak imgeler toplamını biçimlendirmek için, coşku, imgelemi harekete geçirir, bu evre işlemin en önemli adımı olan esinlenme anıdır. (taklit ve kompoze eden, birleştiren, abartan, büyütüp küçülten ‘imgelem’ egemen olmalıdır). Sonuncu evrede yaratıcının tekniğini denetleyen akıl, imgeleri düzenler ve onları (herkesçe) anlaşılabilir fiziksel gerçekleştirmeye götürür. Eğer deha bir sanatçıysa, bu gerçekleştirme bir sanat yapısıdır”.*⁸⁷

Diderot'ya göre bir oyuncu duygusallığını akıl ve teknikle geliştirmeli, başkalarıyla iletişim kurmada anlamları aktarmada yeteneklerini kullanabilmeli, uç

⁸⁷ Özdemir Nutku , **Oyunculuk Tarihi-I**, s. 112

boyutta bir duygusallıktan kaçınmalı başarısını yorum ve temsil gücüne dayandırmalıdır. Kendinden sonrakilere de ışık tutmuş olan Diderot bir oyuncunun kendini oynamaktan uzak durması gerektiğini birçok kez dile getirmiş, duygusal deneyim tekniğini her oyuncunun benimseyerek fantezi ve duygularını denetim altına alması gerektiğini özellikle vurgulamıştır.

On sekizinci yüzyıl oyunculukta abartılı söyleyiş biçimlerinin, hareketlerin kısıtlandığı, doğallığın önem kazandığı bir dönemdir. Oyunculukta doğallığın önem kazanması, gözlem gücüne dayalı oyunculuk tekniğinin gelişmesi açısından önemli olmuştur. Aksiyonunu doğru biçimde kurmak isteyen bir oyuncudan, doğalın ne olduğunu ne olmadığını saptaması için yaşama gözlerini çevirmesi, sahnede tüm gözlemlerini ustalıkla olarak bakışlarını, jestlerine, mimiklerine, davranışlarına, bu gözlemlerle edindiği doğallıkla aktarabilmesi beklenmektedir. On sekizinci yüzyılın iyi olan oyuncusu, canlandırdığı oyun kişisine tamamen teslim olmaz tam aksine oyuncu kendi denetimini elden bırakmadan oyun kişisi üzerinde kontrolü elinden hiç bırakmamaktadır. On sekizinci yüzyıl, oyunculuk alanında kimi zaman kuramcı ve düşünürlerin kimi zaman oyuncuların yaptıkları kaleme aldıkları araştırmalar giderek oyuncunun yeteneklerini kullanma konusundaki çeşitliliğini arttırmış oyunculuk sanatının geniş bir yelpazede ele alınmasını sağlamıştır.

XIX. yüzyıl tüm dünyada büyük değişimlerin yaşandığı, 1789 yılında yaşanan Fransız devriminin de etkisi ile siyasal, toplumsal ve ekonomik anlamda önemli farklılıkların ortaya çıktığı bir dönem olmuştur. Toplumsal her değişim ve gelişimin sanata ve dolayısıyla da tiyatroya etkisi her dönemde olduğu gibi bu dönemde de görülür. Bu değişimler başlıca tiyatrunun konusunda kendisini göstermiş, eşitlik, kardeşlik, özgürlük gibi konular oyunlarda vazgeçilmez temalar haline almıştır. Sürekli ve hızlı bir değişimin gözlemlendiği bu çağda bilimsel alandan teknolojik alana, bilim adamlarının düşünürlerin, iktisatçıların, sanatçıların yaptıkları deneyler ve ortaya koydukları düşünceler toplumları temelinden sarsmıştır. Bir başkaldırının hakim olduğu çağda sanat akımlarında gözlemlenen hareketler oyunculuk sanatında da etkisini göstermiştir. Herkesin yaptığını belli ölçülerle tekrar etmekten kendini sınırlandırılmış hisseden her sanatçı duyguları ve düşüleri doğrultusunda yaratmanın hazzına varmak için yeni ve doğru olan bir tarza yönelmek istemiştir. On dokuzuncu

yüzyıla kadar oyuncudan belli kurallar ve kalıplar içinde hareket etmesi beklenmiş bu değişim oyuncunun bireyselliğinde canının istediğini yapması olarak nitelendirilmiştir. On dokuzuncu yüzyılda sunmuş olduğu düşünceleri ile oyunculuk sanatına yön veren Goethe'ye göre oyunculuk sezgiden de, tıpatıp benzemekten de, doğallıktan da daha öte bir şeydi. Seyircinin haz duyabilmesi için güzelliğin, biçim ve düşünce estetiğiyle açığa çıkması gerekirdi. Böylece Goethe'ye göre oyunculuğun her şeyden önce güzel olması gerekiyordu.

On dokuzuncu yüzyıl Romantizm Çağı olarak anılmaktaydı. Romantizmin şiir üzerindeki başarısına rağmen tiyatro alanında ciddi çalışmalar dikkat çekicidir. Friedrich Schiller'in eserleri romantizmin sevilen örneklerindendi. Goethe de başlangıçta bu akım içinde yer almış ve ilk oyunu Götz von Berlichingen (1773; Demir Elli Şövalye von Berlichingen, 1933) ile coşkunculuk akımının, yeni ruh halini yansıtan en güçlü belgelerden birini ortaya koymuştu. Romantizm, tiyatrodaki güncel konuların, orta sınıf yaşamına özgü konuların yerini tarihin almasına yol açtı. Fransa'da Hugo'nun Hermani'si ve Alfred de Musset'nin bazı oyunları, bu tarihsel duyarlılığı yansıtıyordu. Almanya'da yüzyılın ikinci yarısında Wagner'in bütün sanatları birleştirmeyi amaçlayan müzik dramaları da tarihselciliğin atavizme doğru gerileme eğilimini temsil eder. Gerek Hugo'nun, gerekse Wagner'in yapıtlarında, sahnelemeyi son derece güçleştiren bir "insanüstü hacimler yaratma" tutkusu görülür.

19. yüzyılda tiyatrodaki daha hafif tarzlar da ortaya çıktı. Bürlesk, burletta (şarkılı fars) ve vodvil bu dönemin en yaygın türleriydi. Eugene Scribe karakter gelişiminden çok entrikaya uyarak yazdığı için "iyi kurulu oyun" olarak adlandırılan 400'e yakın yapıtıyla Paris sahnelerinde geniş bir seyirci kalabalığı toplayabildi. Eugene-Marie Labiche aynı yöntemi fars türüne uyguladı, Scribe'in bir başka öğrencisi Victorien Sardou da oyunlarının yüzeyselliğine karşın ünlü oyuncu Sarah Bernhardt'ın oyunculuğundan yararlanabildi.

19. yüzyılda tiyatro sanatını sürdürenler yazarlardan çok, oyuncu-yönetmenlerdi. Bernhardt'ın yanı sıra, Charles Kean ve "sir" unvanını alan ilk oyuncu olan Henry Irving gibi oyuncular, yalnızca sıradan oyunlara değil, Shakespeare ve Racine'in yapıtlarına kendi damgalarını basarak bir yorum olduğunu kanıtladılar.

19. yüzyıl sonunda tiyatrodan yeniden daha "ciddi" eğilimler ortaya çıktı. Norveç'te Ibsen'in, İsveç'te Strindberg'in, Rusya'da Çehov'un oyunları ile tiyatro edebi değerini yeniden kazandı. Her üç yazar da edebiyata gerçeklik akımının içinde başlayıp daha sonra simgecilik, izlenimcilik ve dışavurumculuk gibi modernist akımların ilk örnekleri sayılan yapıtlar verdiler. Aynı dönemde Almanya'da Gerhart Hauptmann ile Rusya'da Maksim Gorki, kapitalizmin insan yaşamında yol açtığı yıkımı gösteren oyunları ile tiyatrodan doğalcılığın başlıca temsilcisi oldular.

Varoluşun karanlık yüzüne işaret eden bu tür oyunlar kolayca seyirci çekmediği için, 19. yüzyılda Fransa, Almanya ve İngiltere'de, gişe hâsılatını gözetmeyen bir "bağımsız tiyatro" hareketi doğdu. 1887'de Fransa'da Andre Antoine'ın kurduğu Theatre-Libret (Özgür Tiyatro), Almanya'da Otto Brahm'ın Frei Bühne'si (Özgür Sahne) ve İngiltere'de Jacob Grein'in Independent Theatre Club'ı (Bağımsız Tiyatro Kulübü) başta Ibsen olmak üzere, Hauptmann, Strindberg, Lev Tolstoy ve George Bernard Shaw gibi eleştirel ve karamsar yazarların oyunlarını sahnelemeyi üstlendi.

Tiyatrodan doğalcılığın bir başka önemli ürünü de Rusya'da 1898'de kurulan Moskova Sanat Tiyatrosu'ydu. Çehov'un oyunlarını sahnelemesiyle ünlenen bu tiyatronun kurucusu Konstantin Stanislavski, son derece ayrıntılı ve planlı bir hazırlığa ve uzun prova süresine dayalı yönetim anlayışı ile tiyatrodan "gerçeklik yanılması" kusursuzlaştırdı.

XX. Yüzyıldaki çağdaş tiyatro anlayışının biçimlenmesinde, Stanislavski'nin sahne düzeni ve oyunculuk anlayışının yanı sıra dışavurumculuk, gelecekçilik gibi gerçekçilik karşıtı akımların ve Bertolt Brecht'in epik tiyatro anlayışının etkileri görülür. Amaçları ve yöntemleri farklı olan bu akımların ortak noktası sanatın gerçeği yansıttığı düşüncesine karşı olmalarıydı; sanatın yeniden yapılan bir bütün olduğu üzerinde dururken doğallığın dışındaki oluşumunu kendilerine dayanak noktası olarak almışlardır. Deneysel çalışmalara yer verilen tiyatro anlayışı seyircini ilgisini çekmemesi nendi ile sıkıcı ve talep edilmez bir hal almıştır. Şimdiye kadar tiyatro tarihi açısından oyuncu ve yazarın ön planda olduğu tiyatro anlayışı bu

akımlarla yerini bir anlamda yönetmen ve tasarımcıya bırakmıştır. İsveçli tasarımcı Adolphe Appia deneysel tiyatronun önde gelen isimlerindendir.

“Appia, Wagner’in ‘sanatların birleştirilmesi’ düşüncesine karşı, bireşimce tiyatro görüşüyle çıkarak, ‘zamansal sanat olarak yazan(şiir, drama) ve müzik ile ‘mekansal sanat’ olarak resim heykel ve mimarının bireşimini öngörmekte ve canlı oyuncuyu bu bireşimin ‘kaynaştırıcı öge’si olarak almaktadır’”.⁸⁸

Appia gerçekçi dekor anlayışının karşısında duruyor, sahnenin gerçeklik atmosferini yansıtan yaşam gerçeğini aktaran dekor anlayışı yerine sahnede yapıtın ruhunu ortaya koyabilecek bir sahne düzeni yaratmayı esas kılıyordu. Oyuncunun jestlerini gölgeleyen, seyircinin dikkatini oyuncudan ve dramatik gerilimden koparan gerçekçiliğin ayrıntıları ile boğulmuş bir dekor anlayışı yerine, dikkati oyuncunun jestleri üzerinde toplayacak ve dramatik basit bir dekor un gerekliliğinden bahsediyordu. Appia'nın dışavurumcu görüşleri, İngiliz yönetmen Gordon Craig tarafından daha da geliştirildi. Craig, sahnede soyutlamayı uç noktasına götürdü; duygusal ve görsel değil, tinsel ya da zihinsel bir etki yaratmak için son derece öznel bir ışıklandırma yöntemi yarattı. Tek bir gotik sütunun, sahneye bir kilise havası vermekte ayrıntılı bir mukavva kilise dekorundan çok daha etkili olacağını düşünüyordu. Craig'e göre, tiyatro ve oyunculuk simgesel düzeni bozmamalıydı. Craig ve Appia'nın görüşleri, çok geniş bir uygulama alanı bulamadı. Yalnızca Avusturyalı yönetmen Max Reinhardt, Craig'in soyutlamaya dayalı dışavurum anlatımıyla canlı ve renkli bir oyun anlayışı arasında bir uzlaşma noktası yakalayabildi⁸⁹.

On dokuzuncu yüzyılda tiyatro sanatının belirleyici bir özelliği, oyuncunun sanatına yorum getirmesi ilkesi olmuştur. Bernhardt, Charles Kean ve Henry Irving gibi oyuncuların Shakespeare ve Racine'in oyunlarında karaktere yorum getirmeleri,

⁸⁸ Aziz, Çalışlar, **20. Yüzyılda Tiyatro**, İstanbul, Mitos Boyut Yay., 1993, s.42.

⁸⁹ Bkz. A.e. s.41

oyuncunun bu yeteneğinin onun sanatındaki önemini ortaya çıkarmıştır. Norveç'te Ibsen, İsveç'te Strindberg, Rusya'da Çehov olmak üzere bu üç önemli yazarın tiyatro tarihine kazandırdıkları oyunlar gerçeklik akımının içinde başlayıp daha sonra simgecilik, izlenimcilik ve dışavurumculuk gibi modernist akımların ilk örneği sayılabilecek yapıtlar vermişlerdir. Bu dönemde ortaya çıkan, “bağımsız tiyatro” hareketi olarak adlandırılan oluşumun içinde yer alan oyunlara bakıldığında, amacın seyircinin hoşuna gitmek değil eleştirel bir bakış açısı yansıtmak olduğu dikkat çekmektedir.

*“1887'de Fransa'da Andre Antoine'ın kurduğu Theatre-Libret (Özgür Tiyatro), Almanya'da Otto Brahm'ın Frei Bühne'si (Özgür Sahne) ve İngiltere'de Jacob Grein'in Independent Theatre Club'ı (Bağımsız Tiyatro Kulübü) başta Ibsen olmak üzere, Hauptmann, Strindberg, Lev Tolstoy ve George Bernard Shaw gibi eleştirel ve karamsar yazarların oyunlarını sahnelemeyi üstlendi”.*⁹⁰

On dokuzuncu yüzyıla ve dünya tiyatro tarihine damgasını vurmuş bir önemli tiyatro adamı olan Stanislavski uzun prova süresine, ayrıntılı ve planlı bir hazırlığa dayalı çalışmalarıyla kendisinden öncede başlayan tiyatroya getirilmek istenen yeni arayışlar serüvenini sürdürmüş, "gerçeklik yanılsamasını" kusursuzlaştırmıştır. Kalıplı oyunculukları, birbirinin aynı duygu ve tonlamayla sahnede var olan o dönemin profesyonel oyuncular, doğalcılığı benimseyen sanatçıları bu türden arayışlara zorlamış, oyuncunun kendi yorumunu da sahneye taşıyabileceğini, sadece oyun kişisi olarak değil oyuncunun kişisel yetenekleri ile biçimlenen bir karakter olarak da sahneye getirilebileceğini ortaya koymuşlardır. On dokuzuncu yüzyılda oyuncular deklamasyona dayalı, tiyatral hareketlerin uzağında, oyuncunun sesi yettiğince bağırarak konuştuğu bir oyunculuk sergilerdi. Stanislavski bütün bu gülünç hareketlere ve konuşmalar karşıydı. Onun için oyunculuk türü üzerine temelli bir çalışmaya girdi.⁹¹ Sanatın rastlantısallıktan uzak, yöntemli, ahlaksal değerler taşıyan, tüm hareket ve konuşmaların ezberlenmiş olmasına rağmen oyunculuğun

⁹⁰ A.e. s.96

⁹¹ Bkz., Özdemir Nutku, **Modern Tiyatro Akımları**, Ankara, Dost Yay., 1963, s.80.

belli bir doğallık içinde sürdürülmesi gereken bütünlüklü bir yapı içerdiği Stanislavski'nin ve dolayısıyla Moskova Sanat Tiyatrosunun çalışmaları ile ortaya konulmuştur. Stanislavski her fırsatta yasaklamalardan uzak oyuncunun yaratıcı güçlerini geliştirmek ve bağımsız davranışlarını sağlamak amacıyla sürdürdüğü çalışmalarının henüz tamamlamadığını, yönteminin kendinden sonra gelenlerce geliştirilebileceğini, her ulusun kendi değerlerine yansıtan bir oyunculuk anlayışı olması gerekliliğini vurgulamıştır.

Oyunculuk yönteminde kendisine kadar yenilik olarak adlandırılan her eylemin kendisinden öncekini tekrarı olduğunu dile getiren Stanislavski, yaratıcılığın temelin disiplini almış ve üç temel şart belirlemiştir. a) Disiplin, b) Topluluğa uyma c) Çalışma⁹² Bu üç şarta uyan bir oyuncu, sadece yetenekleri ile değil bu değerleri tanıyan ve bu değerlere bağlılığını sürdüren kimliği ile gelişmiş kalıcı bir tiyatro anlayışı yaratma ve sürdürmede de sorumluluklarını yerine getirmiş olacaktır.

Stanislavski ile birlikte oyunculuk tarihi açısından önemli olan bir ilke oyuncunun bedensel anlatımında yerini bulur. Bu ilke bir oyun kişisini karakter boyutuna taşıyan o karakterin psikolojik boyutudur.

*“Stanislavski oyuncululuğu psiko-fizyolojik bir eylem olarak görür.Yeni oyunculuk aktörün psikolojik yapısında oluşan duygu ve düşüncelerin sahne üzerinde fiziksel yansımasıdır.Psikolojik hayatın üç esas kaynağı vardır. Akıl,irade ve duygu”.*⁹³

İnsan aklını ve iradesini denetleyebilmesine rağmen duygularını denetim altına almakta zorlanabilir, denetlenemeyen duygusal bu yapı bilinçaltıdır. Stansilavski'nin oyunculuk yöntemi ise bu bilinçaltını denetleyebilecek yöntemi elde etmeye yöneliktir. Gündelik yaşamında her gün karşılaştığı olaylar karşısında tepki veren, korkan, gülen sevinen insanın her yaptığı yaşadıkları karşısında hissettiği duyguların fiziksel olarak dışa yansımasıdır. Reflekssel olarak gelişen bu tür davranışlar sahnede oyuncu tarafından bu rastlantısallıkla değil tam aksine bilinçli

⁹² Bkz., Stanislavski, **My Life İn Art**, London, Theatre Arts Books, 1974, s.210.

⁹³ Stefan Zweig, **Freud ve Öğretisi**, Çev: Emin Alçın, İstanbul, Papirüs Yayınları, 2003, s.51.

bir nedensellik ve her defasında aynılıkla yer almalıdır. Sahnede yapılan her hareket gündelik yaşamın içinde refleksel olarak yapıyla bir harekete işaret edebilir ancak tek farkla hareket oyuncu tarafından sahneye ve karaktere uygunluğu açısından düşünülmüş, kararı verilmiş ve eyleme dönüştürülüş hali ile olmalıdır. Bu hareketler bilinçaltında yer etmiş türden hareketler de olabilir ki zaten oyuncunun yapması gereken sahnede uygulanmak üzere bu hareketi bilinçaltından bilinç dışına taşıyabileceği farkındalığa varmasıdır.

*“En çok istenen şey, piyesin aktörü tümü ile kendine çekip almasıdır. Bu bir kere oldu mu o zaman aktör nasıl duyduğun bakmadan, ne yaptığını düşünmeden, kendi iradesine aldırış etmeden rolünü yaşar. Bu yaşama da bilinçaltı ve sezgi yolu ile kendi düzenini sağlar. Büyük aktörün içi duygu ile dolu olmalıdır. Özellikle canlandırdığı şeyi duymalıdır. Birinci ve ya birinci defalığına bakmadan. Rolünü incelerken yalnız bir iki defa değil, fakat her oynanışında az da olsa çok da olsa mutlaka heyecan duymalıdır. Ne yazık ki bu bizim denetleme sınırımız içinde değildir. Bilinçaltımız bilincimize yaklaşamaz. Biz bilinçaltına giremeyiz. Herhangi bir sebeple girecek olsak o zaman bilinçaltı ölür ve bilinç olur”.*⁹⁴

Bilinen şu ki insanın fiziksel hareketleri ile psikolojik yapısı arasında sıkı bir bağ var. Fiziksel olan hareketler psikolojik bir uyarılmanın sonucunda gerçekleşir öyle ki doğal yaşamdaki hareketsizlik bile bir psikolojik nedene bağlıdır. İnsanlarda olagelen tüm duyguların mutlaka fiziksel bir nedeni, bütün fiziksel hareketlerin ise bir iç nedeni vardır. İnsan ruhunun unsurları ile gövdesinin bölümleri birbirinden ayrılamaz. İşte buradan hareketle de oyunculuk tarihi açısından da önemli olan oyuncunun görevleri arasında oyun kişisi ile oyuncu arasında kurulması gereken ilişkide uygulanması gereken bir rota belirlenmiştir. Bu rotaya göre oyuncunun rol kişisi ile kuracağı ilişkide ona öncülük edecek olan kendi karakteristik özellikleri ve

⁹⁴ Konstantin Stanislavski, **Bir Aktör Hazırlanıyor**, Çev: Suat Taşer, İstanbul, Papirüs Yay., 1996, s.30

bilinçaltıdır. Stanislavski'ye göre bir oyun kişinin duygu ve fiziksel hareketlerini belirlemede oyuncu kendi bilinçaltından beslenmelidir.

*“Bir aktör ancak sahne üzerinde kendi iç ve dış yaşayışının, çevresindeki şartlar içinde tabii ve normal bir akışla aktığını duyduğu zaman bilinçaltının derin kaynakları usulca açılır”.*⁹⁵

Stanislavski'nin getirmiş olduğu yöntemler oyuncunun hazırlıkları yapma sürecinde rolünü zenginleştirmesi açısından büyük olanaklar sunmaktadır. Stanislavski'nin, oyuncunun bilinçaltını gizli bir hazine gibi kullanması ve rol kişisini beslemede kendi kişisel özelliklerini kullanması gerektiği önerisi bir başka tartışmayı da beraberinde getirmiştir. Bu tartışma, oyuncunun kendisinde barındırmadığı özelliklerin onun bilinçaltında da yer almayacağı, bu oyuncunun o role taşıyabileceği bu özelliği nerden bulacağı konusunda olmuştur. İşte bu dönemde getirilen yöntem kendisinden sonra gelecek tüm oyuncularını etkilemiştir. Bir oyuncu role taşıyacağı bu özellikleri çevresini gözlemleyerek elde edecek ve onu rol kişisine en uygun, sanatlı, güzel ve doğal biçimi ile sahneye taşıyacaktır.

Stanislavski gibi tiyatrodaki büyük bir hareketin başlangıcı sayılabilecek bir diğer isim de Meyerhold'dur. Meyerhold sembolizmden büyülenmiş on sekizinci, on dokuzuncu yüzyıl tiyatrosunun yanılsama anlayışına karşı, yitirdiği gelenekleri yeniden canlandırmanın yollarını aramış, Maeterlinck'in Stindberg'in ve Hauptmann'ın oyunlarını alegorik tiyatro üslubuyla yönetmiştir. Meyerhold yöntem olarak Çin, Japon, Hint kültürlerinden, ortaçağ Panayır tiyatrosundan çeşitlemelere yer vermiş, tiyatronun yönetmen, oyuncu, yazar üçlüsüne katılımcı ve yaratıcı niteliği ile seyirciyi de eklemiş bu anlamda tiyatro mimarisine de yenilikler getirmiştir. Meyerhold'un sembolizmle uğraşması çağının kabul edilen konvansiyonlarına aykırı bir duruşun göstergesi niteliğindeydi. Tiyatronun seçkinler için yapılan bir sanat olmasının önündeki karşı duruşu onun ortaçağ panayır tiyatrosuna benzer bir tiyatro anlayışına itmiştir. Sembolizmle başlayan eskiyi fırlatıp atmak isteyen, yeninin peşinde koşan bu tiyatrosal hareketine Meyerhold, fütürizmle

⁹⁵ A.e., s.33

devam etmiş tiyatroda, gündemini takip eden, seyircisine heyecan veren, görsel olarak donatılmış bir ruhu yakalamanın peşinde olmuştur. Meyerhold oyuncuların şimdiye kadar seyirciyi hayata benzer bir sanat biçimi seyrettiğine inandırmak için abartılı bir oyunculuk, yapmacıklı bir üslup ve tiyatralleştirilmiş bir gösteri seyrettiğini gözler önüne sermeye çalışmıştır. Meyerhold ile birlikte oyunculukta bu yanılısımayı kırmaya yönelik seyirci ile konuşma tekniği devreye girmiştir. Meyerhold'a göre oyuncunun oynayacağı karakter açısından izleyeceği iki yol vardır. Oyuncu ya oynadığı rol kişinin savunucusu ya da savaşıcısı olmalıdır. Meyerhold sahnede yanılısamanın kırılması açısından sahnede gerçekleşen her türlü değişimi seyircinin gözleri önünde gerçekleştirme yoluna girmiş sahnede sadece oyuncunun bedensel varlığının değil teknik olarak ışık ve efektlerin bir ifade aracı olarak kullanılması üzerinde durmuştur. Türler arası sınırları kaldırıp birbirine karıştırarak yeni bir sentetik temsil yaratan Meyerhold tragedyayı, farsı, pandomim'i, akrobasi'yi ve koro şarkısını birleştirmiştir. Seyirciye meydan okumayı merkeze alan Meyerhold bir yandan "biomekanik" oyunculuk yöntemini geliştirmiştir.

Biomekanik oyunculuk, toplu yaşantılar ve kitlesel eylemleri hedefleyen bir tiyatronun istekleri doğrultusunda duyguların, bireysel yaşantıların toplumsallaşmasına ve örneklemesine olanak veren bir formüle dönüştürmek üzere geliştirilmiş bir sistemdir. İstenen duyguların refleks olarak yaratılmasında belli kas etkinlikleri kullanılıyordu ki bu Stanislavski'nin sistemi ile ters düşerek, iç eylemin yerini fiziksel eylemlerin alabildiği anlamına geliyordu. Hareket, Meyerhold sahnelemesinde temel ilke olan hareketin sağlanmasında sahne teknik donanımla inşa edilmiş, oyuncunun yatay hareketine dikey hareket de eklenmiştir. Seyircinin durağanlığına saldıran Meyerhold, onu zihinsel olarak harekete geçirmede oyuncunun şimdiye kadar alışılmışın dışında sahnede hareket etmesi gerektiğini savunmuştur.

Taylorizmde insanın çalışma gücü bedensel yetileri doğrultusunda değerlendirilir, insanın hareket edimi ve zamanlama olarak makine ile uyumlu çalışma alanı etüt edilir. 20. yüzyılda kapitalist işletmelerin hızla büyümesiyle birlikte emeğin kontrolü sorunu ile karşı karşıya gelinmiş, soruna, üretim teknolojilerinden bağımsız olarak uygulanabilecek yöntemler geliştirme çabasına

girilmiştir. Taylorizmle işçiler pasifize edilmiş ve makinelerin basit bir uzantısı durumuna indirgenmişlerdir. Meyerhold Taylorculuğun etkisi ile mekanikliği ve ekonomikliği oyunculuk teknikleriyle bağdaştırmaya çalışmış Biyomekanik oyunculuk tekniğini geliştirmiştir. Biyomekanik yöntem oyuncunun, işçinin çalışma düzenine koşut bir devinim içinde olduğu, burjuva oyunculuğunda yer verilen fazla hareketleri kısıtlandığı, toplumsal jestin kullanılırken oyuncunun çalışma davranışlarını bedensel anlatıma dönüştürdüğü, iç tonlamayı ortaya çıkarırken düşünceyi yorumladığı ve gövdeye uyguladığı oyunculuğu amaçlanmaktadır. Biyomekanik oyunculukta anlatımın ekonomik, devinimlerin kesin olması esastır. Oyuncunun devinimi, uzayda plastik biçimlerin devinimi olduğundan, oyuncu kendi gövdesinin mekaniğini iyi bilmeli sanat, bilimsel temellere oturtulmalı, oyuncunun devinimleri bilinçli bir süreci oluşturmalıdır.

Her psikolojik durum, belli fizyolojik süreçlerle uyarıldığından, oyuncu kendi doğru fiziksel durumunu kendisini bulgulamalıdır böylece, denetimlenmiş fiziksel durum, duyguları doğuracaktır. Biyomekanik oyunculukta iç tekniği geriye iterek dış teknik öne çıkmaktadır.

Beden oyunculuğunun hakimiyeti söz konusudur. Duyguların seyirciye algılatılmasında etkili olan oyuncu, estetiğin yanı sıra çağrışımsal ve anlamsal olarak uyumlu bir bütün yaratma çalışmaktadır. Biyomekanik oyunculuk karşısındaki seyirciden, algıladığı ve oyuncunun kendisinde uyandırdığı çağrışımlar karşısında harekete geçmesi beklenir.

Bir gösterimde algılananın sahne üstü olduğu düşünülürse, buranın estetik ve anlamlı kılınması gerekmektedir. Bedensel durumun büyük önem taşıdığı bu teknikte tamamen görsel olan üzerine çalışılmalı bedensel gelişime büyük önem verilmelidir. Fiziksel aktiviteler bütünü yorumlanıp, kurgulandığı bir düzenek içinde dikkatin, uyumun ve hareketin birlikteliğinde olmalıdır. Sanatçı yaratımında bilinçli olmalı, bir mühendis gibi çalışmalı, oyuncu tüm bedensel anlatım olanaklarının farkında olmalıdır.

Meyerhold'un belirlediği yöntemler tiyatrodan kendisinden sonra gelen birçok önemli ismi etkilemiş ve tiyatro gündelik yaşamın üstünde ancak gündelik yaşamı da

dışlamayan seyircisi ile buluştuğunda toplumsal bilinci körükleyen oyuncuya yaşamın üstüne çıkma olanağı veren bir arenaya dönüşmüştür. Oyuncu, kendini ifade edebilecek ve seyirciyle buluşabilecek uzun, disiplinli bir çalışmaya ihtiyaç duyar. Bedenini, ellerini, kollarını, bacaklarını, başını gözlerini tıpkı bir dansçı gibi kullanabilmelidir. Yirminci yüzyılın oyunculuk anlayışında, oyuncunun bedenini bir enstrüman gibi kullanabilmesi, malzemesi olan sesini, yaratıcılığını, biçimlendirmesi, enerjisi ve büyük dikkati ile sahnede var olması beklenmektedir.

Yirminci yüzyılda birçok tiyatro adamına yöntem belirlemede ve geliştirmede hem Stanislavski'nin yöntemleri hem de Meyerhold'un, Stanislavski'nin tiyatro anlayışını tamamen ret eden tiyatro anlayışı ile ürettiği yöntemler öncülük etmiştir. Vakhtangov bu tiyatro adamlarından biridir.

*“Stanislavski yaşam gerçeğini vurgulayıp sahne üzerinde doğalcı gerçeği buldu. Tiyatro gerçeğini böylece yaşam gerçeğinde aradı. Meyerhold ise simgeci tiyatro ile salt tiyatroya vardı. Ancak meyerhold tiyatral gerçek ile kendini kaybetti; duyguların gerçeğini ortadan kaldırdı. Aradığımız gerçek hem Meyerhold'un hem de Stanislavski'nin tiyatrosunda mevcut”.*⁹⁶

Vakhtangov böylece Meyerhold ve Stanislavski sentezine yönelmiş, Meyerhold'dan groteski, Stanislavski'den, dikkati odaklamayı, sahnede yapılan her şeyin nedenlerini bilmeyi, satır aralarına kadar karakteri yorumlamayı, her türlü kalıptan kaçınmayı almış kendi tiyatro anlayışını ortaya koymuştur. Ona göre:

“Sahne üzerinde özel ve tiyatral bir yaşam yaratmayı hedefleyen tiyatro sanatının tutumu seyirciye onları sarsacak yepyeni bir yaşam sunmaktır. Bu tiyatral yaşama, yaşamın

⁹⁶ Özdemir Nutku, **Oyunculuk Tarihi II**, Ankara, Dost kitabevi, 2002, s.39

*kendisidir demek yanlış olmaz, çünkü bu, seyirciye gerçek yaşamı, inandırıcı yapabilecek biçimde sunulur”.*⁹⁷

Meyerhold, oyuncunun başarısı ile onun fiziksel durumu arasında sıkı bağ kuran biyo mekanik oyunculukla Stanislavski ile önemli bir hale gelen psikolojik oyunculuk yaklaşımına bir karşı çıkış sergilemiş, oyuncu odaklı tiyatro anlayışına yönelmiş, getirdiği yenilikler ve öncülüğünü yaptığı yöntemlerle bugünün tiyatrosunu bile etkilemiş bir isimdir.

*“Biyomekanikte, her hareket üç andan oluşur: 1)Niyet, 2)Denge, 3)Uygulama (...) Uzam içinde ve oyun alanı üstünde koordinasyon, bir kitle akışı içinde kendini bulabilme yeteneği, uyum, hesap ve göz ölçümünün doğruluğu, biyomekaniğin temel zorunluluklarıdır. (...) Uyum, dikkat, dayanıklılık bizim sistemimizin unsurlarıdır. Her şeyden önce fiziksel düzey yoğunlaştırılmış bir dikkat. Gevşek bedenin özgürlüğü kabul edilemez. (...) Biyomekaniğin ana ilkesi:Beden bir makine, oyuncu da bir makinisttir”.*⁹⁸

Biyomekanik oyunculukla birlikte oyuncu bale, eskrim, boks, dans, akrobasi gibi farklı disiplinlerden de sahne üstünde faydalanır ve böylece bedensel bir özgürleşme yaşar. Meyerhold’un düşünsel olarak ortaya koyduğu teknik olarak oyuncunun nasıl bir hareket planı içinde olacağını teknik olarak desteklediği biyo-mekanik oyunculukta sahnede oyuncunun mekanikleşmesi söz konusudur. Sahnede oyuncunun oluş biçimine uygun olarak sahneleme tekniğinin de değişime uğraması, şimdiye kadar alışla gelmiş duygusallığın uzağında oyuncunun mekanik olmaya itilmesi oyuncunun kuklalaştırıldığı eleştirisini de beraberinde getirmiştir.⁹⁹

⁹⁷ A.e., s.64

⁹⁸ Ali Berktaş, **Tiyatro-Devrim ve Meyerhold**, İstanbul, Mitos Boyut Yayınları, 1997, s.19.

⁹⁹ Bkz., a.e., ss.311, 316

Geliştirdiği tekniklerle en az Meyerhold kadar günümüz oyunculuk anlayışını etkileyen bir diğer isim de Grotowski'dir. Grotowski, Meyerhold'dan farklı olarak tiyatroyu görsellikten ve zengin anlatım olanaklarının çeşitliliğinden arındırmış, anlatılmak istenenin aktarılmasında tiyatronun öz malzemesi olan seyircinin ve oyuncunun olanaklarını dikkate alarak yeniden üretme yoluna gitmiştir. Grotowski Stanislavski'nin geliştirmiş olduğu derinlikli fiziksel metodunu geliştirmiştir. Stanislavski'nin oyuncunun kendisinden yola çıkarak role katacaklarını keşfetmesine dair olan yolculuğu yerine Grotowski, yaşamın herhangi bir yerinde yaşayan bir insanın bu rol kişisine etki edebileceği özelliğini keşfetmeye dair bir yolculuğu hedeflemiştir. Grotowski kendi tiyatrosunu

“Neden bir Afrikalı, bir Fransız, bir Meksikalı avcı av sırasında omuriliğin hafifçe kıvrıldığı, bacakların dizlerden hafifçe büküldüğü, bedenin kalçalar üstüne oturduğu belirli bir form alıyor? Neden bu bedensel durum kendine özgü ritmik bir devinime gereksinim duyuyor? Böyle yürüme ne işe yarıyor? Buna ilişkin çok basit bir analiz yapılabilir: Eğer bedenin ağırlığı bir bacağa yüklenirse diğer bacak gürültü etmeden hareket edebiliyor. Bu bedenin hareketini yavaş ve düzenli bir forma sokuyor. Böylece hayvan avcılığı algılayamıyor. Ancak bu esas olarak belirleyici değil, belirleyici olan bunun insan bedeninin en eski duruş formu olmasıdır.

Bu alıştırmanın oyuncu tarafından kullanımına ilişkin iki önemli öge var: Birincisi ses çıkarmadan bütün bir bedenin hareketinin sağlanması, ikincisi çevreyi herhangi bir nesneye doğrudan yoğunlaşmadan görmek, çevreye sanki büyük bir pencereden bakarmış gibi bakmak ve algılamak. Bu alıştırmanın doğrudan gösterimle bir ilişkisi yok. Alıştırma sırasında çevrede yaşananı olduğu gibi görmek ve duymak önemli. Thomas Richard'ın aktarımıyla: “Bunun yanında

*alıştırmayı yapan kendi bedeninin bilincinde olmalı; gördüğünü görmeli, duyduğunu duymalıdır”.*¹⁰⁰

Grotowski, oyunculara yaptırdığı alıştırmalarla oyuncunun bedeni, algısı, ritim duygusu, bedensel ifade gücü konularında farkındalığını artırmak ve oyuncuların yüzeysel, derinleşmeyen çalışmalardan kaçınmalarını sağlayarak, derinlikli fiziksel devinim tekniğini geliştirmek üzere çalışmalarını sürdürmüştür.

Grotowski oyunculuğa ilişkin bedensel, plastik, nefes ve ses kullanımına ilişkin üç farklı aşamada oyuncunun kendisini eğitmesi için yöntemler geliştirmiştir. Oyuncu bedensel olan çalışmalarla içselliğin bir engellemeye uğramadan dışsallığa dönüşmesi konusunda kendisini eğitirken, enerji kullanımı, kas kontrolü, bedenin farklı bölümlerinin aynı anda ayrı ritimlerle çalışması konusunda da yetkinliğe ulaşacaktır. Plastik alıştırmalarsa onun hayal gücünün özgürleşmesine yaratıcılığının ortaya çıkmasına katkı sağlayacaktır. Nefes ve ses kullanımına ilişkin alıştırmalarla hareketli olan oyuncu, sahne sesini ve nefesini, sahnenin kendisinden beklenen performansı oyunun başından sonuna aynı yetkinlikle sürdürmesi konusunda tecrübe kazanacaktır¹⁰¹.

Grotowski oyuncuyu üç saç ayağında ele almış bunu yaparken de bütün kaynaklardan ödünç alınmış tekniklerin kullanımı değil bu tekniklerin yaratıcı süreç içinde ele alınması üzerine odaklı çalışmalar önermiştir.

“Yaptığımız her şeyin yeni olduğunu öne sürmüyorum. Bilinç ya da bilinçsiz, bilim ve sanat geleneğinin etkileri altında kalıyoruz; üzerinde doğduğumuz kıtanın özgül havasını soluduğumuz gibi, bizi biçimlendiren uygarlığın garip korkuları işle batıl inançlarının etkisi altında kalıyoruz. Bazen yadsıyor olsak da bütün bunlar girişimlerimizi etkiler. Bizim öncellerimizin düşünceleriyle yeni kuramları

¹⁰⁰ Richard Schechner, **Theater Anthropologie**, Spiel und Ritual im Kulturvergleich, Reinbek bei Hamburg 1990, s.87-88; Aktaran: Kadir Çevik, A.Ü. DTCF. Tiyatro araştırmaları Dergisi, Sayı: 15, 2003, s.12

¹⁰¹ Bkz., Selda Ergün, **Çağdaş Doğaçlama**, İzmir, Dokuz Eylül Yayınları, 2003, s.38

*karşılaştırdığımızda, bazı düzeltmeler yapmaya zorlanırsınız”.*¹⁰²

Grotowski yöntemi oyuncuya beceri kazandırma değil tüm koşullanmışlıklardan arınmasını sağlayarak günlük etkenlerden, baskılardan kurtulmasını, her duygu ve uyarıya açık hale gelmesini önerir. Oyuncu için bu süreç bir yaptırımla değil yönetmenle girmiş olduğu yakın çalışma içinde ona direnmeden uyumla çalışılması gereken bir süreçtir.

*“Bana inanan bir oyuncu ile yapılan çalışma, içinde ölçülemez bir içtenliği ve üretkenliği barındırır. Oyuncu, kendini dikkatle güvenle ve içsel özgürlükle çalışmaya vermelidir, çünkü bu laboratuvarın varlık nedeni, yetenekleri en üste çıkarmaya yöneliktir. Onun içsel büyüme süreci gözlemlenir, hayranlıkla ve yardımla izlenir: ben kendi büyüme sürecimi ona yansıtırm, daha doğrusu, büyüme sürecimi onun üstüne kurarım böylece ortak gelişmemiz bir alışkanlığa dönüşür. Bunun bir öğrencinin eğitilmesiyle ilgisi yoktur, bu daha çok birinin diğer insana en üst derecede açılımıdır; böylelikle “veren iki katını alır” olgusu olanaklı kılınır. Oyuncu yeniden doğuşu yaşar- yalnızca mesleki olarak değil, insan olarak da- ben de onunla birlikte yeniden doğarım. Demek istediğimi dolambaçlı anlatıyorum, sözünü ettiğim, iki insansal varlığın birbirini tümünden kabul etmeleridir”.*¹⁰³

Oyuncuda insanı araştıran Grotowski, insan bedeninin tiyatro için en verimli çalışma alanı olduğunu, oyuncunun kendisi ile ilgili gerçeği bulmada ardına gizlendiği maskelerden kurtulmasını, gösteriden çok yenilikleri keşfetme sürecinde

¹⁰² Jerzy Grotowski, “Tiyatro Laboratuvarı”, *Yoksul Tiyatro*, Çev: Sevilay Saral, *Mimesis*, Sayı:4, 1992, s.14.

¹⁰³ Aziz Çalışlar, *20. Yüzyılda Tiyatro*, s.340

oyuncunun doğaçlamalarla kendini geliştirmesini, başkası için oynamak yerine kendi öz benliğini ortaya çıkaracak denemelere yönelmelerini önerir.

Grotowski oyunculuk üzerine yaptığı çalışmalarla, oyuncunun kendini gerçekleştirmesini, bedeni ile ruhunu, aklı ile duygusunu, fiziksel istekleri ile ruhsallığı arasındaki çatışmayı aşmasını amaçlamaktadır. Tiyatronun ruhsal ve tinsel rol oynadığı, oyuncunun ritüelistik ve ruhani görev üstlendiği zamanlardaki gibi dramının arketipel köklerine dönmesi ile ilgilenir. Bu aynı zamanda Jung'un "kolektif bilinçaltına" dönüştür. Oyuncu bütünsel olarak kendini sanatına verir. Bu anlayışta zorlu fiziksel bir eğitim gereklidir.

Dünya tiyatrosu oyunculuk tarihini etkilemiş önemli isim Viola Spolin, Grotowski gibi, topluluğun oyun sergileme hedefi taşımadan çalışmalar yapmasını daha verimli bulur. Kendini tanıdıkça oyuncunun özgürleşeceği ilkesini savunan Spolin, 'izleyeni izlemek' gibi birçok doğaçlama üretmiş, kendine ve diğer oyunculara açık olan oyuncuların onaylanma, uygun bulunma gibi duygular taşımak yerine, gerçek durumlarla yüzleşmeli ve anlık tepkiler üretebilmelidir.

“Çevreye en basit yönelişimiz bile yerleşik otoritenin onaylayan yargı ya da yorumlarına duyulan gereksinimle ketlenmektedir. Ya onaylanmayacağımızdan ürküyoruz ya da dışarıdan gelen yargı ve yorumları tartışmasız kabul ediyoruz. Onaylama, onaylamamanın, çaba ve konumların, yasal düzenleyicisi haline geldiği ve çoğu zamanda sevginin yerine geçtiği bir kültürde, kişisel özgürlüklerimiz ortadan kalka, silinir. Başkalarının kaygılarıyla şaşkına düşmüş bir halde, üretici olmadan, öncelikle sevebilme isteği ve ret edilme korkusuyla her gün oradan oraya sürükleniriz. Doğuştan kötü ya da iyi olarak sınıflanarak onaylanma onaylanmamanın ürkütücü tehditleri altında öyle eziliriz ki,

*yaratıcılık açısından tutuklaşırız. Başkalarının gözleri ile görür, başkalarının burunlarıyla koku alırız”.*¹⁰⁴

Günümüz oyuncusundan da onun atik, yaratıcı, uyanık, sahnede kendiliğinden gelişebilecek rastlantısallıkları oyun dili içinde işlevsel olarak kullanması beklenmektedir. İşte Spolin alışılmadık doğaçlama çalışmalarını, oyuncunun bu yönde algısını geliştirmek üzerine odaklamıştır. Günümüz tiyatrosu, oyunculuk açısından incelendiğinde, oyuncunun Antik Yunan’dan günümüze değin tiyatronun geçirmiş olduğu her aşamadan izleri bedensel anlatımına taşıyabildiğini görüyoruz. Bu tarihsel sürece etki etmiş tiyatro adamlarının, hem kendilerinden önceki dönemin sanatçı ve kuramcılarının hem de çağdaşlarından (aynı fikri geliştirmek olarak da bir fikre karşı çıkış olarak da) etkilendikleri ve kendilerinden sonrakilere yön verdikleri görülür. Bu durum Spolin’in tiyatroya yaklaşımında da kendisini göstermektedir. Spolin, Stanislavski’nin aksine seyircinin oyunun vazgeçilmesi parçası olduğuna ve oyunu gerçekleştiren esas ögenin de seyirci olduğuna inanır. Spolin, Grotowski gibi oyuncu seyirci ilişkisi ile var olan tiyatro anlayışını savunur. Spoline göre oyun izleyen her seyirci o esnada deneyim kazanmalıdır. Seyirci oyuncu tarafından oyunun organik bir parçası olarak düşünülmelidir düşüncesinin sıkı savunucusu Spolin çağdaş tiyatro oyunculuk tasarımını derinden etkilemiştir.

Kültürler arası tiyatro anlayışının yolu açan Eugenio Barba, geliştirmekte olduğu kuramsal ve uygulama çalışmaları ile birçok tiyatro yönetmenine ve tiyatro topluluğuna örnek olmuş, yerleşik tiyatroya aykırı olan düşünceleri ile çağdaş tiyatronun önemli temsilcilerinden biri olmuştur.

Grotowski’nin fiziksel temrinlerini ele alan Barba, oyuncusunun bedensel hakimiyetini geliştirmesi ve bu yolla seyircisini etkilemesi iç in etkili yöntemler uygulamış ve geliştirmiştir. Oyunculuk tasarımında yetenekten çok oyuncunun içgüdüsüne ve bunları bedensel anlatıma dönüştürebilmesine önem veren

¹⁰⁴ Natalie Crohn Schmitt, **Actors and Onlookers**, Theater and Twentieth Century Scientific Views of Nature, Northwesrern University Press Evanston, U.S.A.,1990, ss. 119,120.

Barba Grotowski'nin psiko-fiziksel oyunculuğu temeline alan araştırmalarını sürdürerek bunları formüle etmiştir.¹⁰⁵ Meyerhold'un biyomekanik oyunculuğundan etkilenen Barba, oyuncuların dışsal bir uyaran karşısında verecekleri tepkide, gündelik yaşamın alışkanlıklarından sıyrılmış, coşkunsallığa yönelik bir oynama tekniği kullanmaları yönünde çalışmıştır. Stanislavski'den etkilenen Barba, oyuncunun coşkunsallığa yönelik oynayabilmesi için daha sonra yönetmen tarafından biçimlendirilecek olan bir alt metin yaratma yolunda bir yöneteme gitmiştir.

“Aslında anahtar ilke, gündelik yaşama ilişkin özelliklerden sıyrılmadır. Coşkunsallığın gündelik yaşamda rastlamadığımız ya da yadırgadığımız, stereotip olmayan tepkilerle sahne üstüne getirilmesi, anlatımı kesintiye uğratacaktır. Epik tiyatro'nun yabancılaştırma etkisinden farklı olarak bu kesinti ya da görünürdeki anlatım ile kurulan mesafe anlatımı güçlendirmeye değil, son kertede anlam parçalamaya dönüktür. Seyirciler farklı algılama biçimleri doğrultusunda birbirleriyle ilintisi olmayan bin bir anlam parçası yakalayabilecekler. Ancak paradoksal olarak eleştirel bir bağlam oluşturmamayıp, Çünkü bu anlam parçacıkları, bireysel anlatı zincirleri, aralarında hiçbir gerilim olmaksızın seyircilerin gözleri önünde kah birleşip kah ayrılacaklar ve derinleşmeden söneceklerdir. Gündelik yaşamda karşılıkları bulunamayan coşkunlu gösterileri seyirciyi belki şaşırtacaktır, ama bu şaşkınlık oldukça kısa sürecektir. Oyun bittikten sonra seyircileri ve oyuncuları bekleyen hayat nesnel ve soğukkanlı müdahaleler getirilmedikçe kendi rotasında akmaya devam edecektir.”¹⁰⁶

Barba oyuncunun karakteri ile özdeşleşmesinden yana değildir. Oyuncunun bilinçaltında yatan birçok gerçek, bilinçdışında oyuncunun deviniminde etkili olur ve bedensel bir ifadeye dönüşür.

¹⁰⁵ Bkz.Christoher İnnes, **Avant Gadre Theatre, 1892-1992**, London, Routledge, 1993, s. 168

¹⁰⁶ Hakan GÜREL, “Eugenio Barba ve Odin Theatre”, **Mimesis**, Sayı,6, 1997, ss. 314-315

*“Oyuncu rolünü ne yaşar ne de dışarıdan resmeder. ... Oyuncu toplumsal kimliğinin kabuğunu bilinçli olarak kırar. Stereotipin bu parçalanması bir kurban etme, bir vazgeçiş ve bir alçak gönüllülük edimidir. Sürekli acı veren yaralar bilinçdışı zihni devindirir; bu, sırası geldiğinde, oyuncuya soğuk ve kasıtlı düzenlemeyle ya da karakterle özdeşleşerek elde edilenle karşılaştırılmayacak ifade araçları sağlar”.*¹⁰⁷

Barba’nın oyunculuğa getirdiği en önemli yöntem oyuncunun ifade araçlarıyla anlatımını şekillendirmesidir. Barba sadece metne bağlı kalmadan oyunda ve oyuncuda anlatım araçlarını zenginleştirme yoluna gitmiş, Grotowski gibi o da oyuncunun eyleminde makyajdan, kostümden, ışıktan medet ummaksızın kendi anlatım araçlarıyla seyircinin karşısında var olmak ister.

Barba oyuncunun bedensel anlatımında, ifade biçimleri üzerinde dururken oyuncunun rolü içsel bir yaklaşım yerine dışsal bir yaklaşım kurmasını ve oyuncunun rolü ile bir ilişki kurmasını önermektedir. Barba oyuncunun sahne üzerindeki bedensel anlatımı ile gündelik yaşamdaki bedensel anlatımı üzerinde durur ve ikisi arasındaki farka dikkat çeker. Gündelik yaşamda kullanılan hareketler ve bunların bedensel anlatımla dışa yansımada kullanılan bir teknikten ve her hareketin anlamlı bir bütün özel seçilmiş ayrıntısı olma halinden söz edilemez. Bir kişinin ait olduğu toplumun kültürel değerleri statüsü o kişinin bedensel anlatımında kendisini belli eder. Gündelik yaşam pratiğinde en iyi sonucu en az enerji ile elde etmek vardır. Tiyatroda ise oyuncu enerji tüketimin en üst düzeyde kullanır ve sahnede canlılığı hedefler bunun içinde seçilmiş, üzerine düşünülmüş bir hareket tekniğe uygun biçimi ile sahneye getirilir. Beden tam anlamıyla bir biçime sokulur ve bir anlatıma dönüştürülür iletişim sahne üzerinde başlar ve seyirciye yöneliktir.

Oyuncunun bedensel anlatımında kullanabileceği biçemlerindeki saptamada farklı geleneklerin farklı biçimlerin oyunculuk anlayışlarını tartışan Barba

¹⁰⁷ Eugenio Barba, “Ritüel Tiyatro”, Çev. Çiğdem Genç, **Mimesis**, Yoksul Tiyatro Özel Sayısı, 1991, ss.49-50

oyuncunun bedeni ve bilincini yöneten seyircinin ilgisini çeken ilkeleri bulup saptamayı amaçlamış, dengede değişim, karşıtlık yasası ve tutarsızlığın tutarlılığı olmak üzere üç ilke belirlemiştir. Bu üç ilke oyuncunun bedensel hâkimiyeti ile sahne üzerinde enerji değişimini sağlamasına katkıda bulunur. Bu yasaları kullanan oyuncu, fiziksel varlığını, bedensel ifadede kullanmak üzere güçlendirir ve oyuncu harekete geçmeden kişisel bir tepki geliştirir¹⁰⁸.

Oyuncunun enstrümanı bedenidir. Sahne üzerindeki performansı bu enstrümanını iyi tanınmasına ve iyi kullanmasına bağılıdır. Buradan hareketle tiyatro tarihi boyunca oyuncunun varoluşuna ilişkin değişik öneriler, yöntemler geliştirilmiş, birbirinden farklı düşüncelerin beslediği bir tiyatro anlayışı ortaya koyulmuştur. Bu çaba kimi zaman oyuncunun bedensel anlatımı güçlendirmeye yönelik fiziksel edinimlerini arttırması yolunda olmuş kimi zamanda Oyuncu seyirci ilişkisi açısından bakılarak sahne dilinin geliştirilmesi çağın gereksinimlerini karşılayan bir oyuncu seyirci ilişkisi kurmaya yönelik olmuştur. Sonuç olarak her yöntemin oyuncuya katacağı farklı zenginlikler vardır.

¹⁰⁸ Bkz., Aziz Çalışlar, **20. Yüzyılda Tiyatro**, Mitos Boyut Yayınları, İstanbul, 1993, s.393

III. BÖLÜM

3. BEDENSEL ANLATIMIN

KARAKTER YARATMAYA ETKİSİ VE ÖNEMİ

3.1. KARAKTER YARATMADA

BEDENSEL ANLATIM-DUYGU İLİŞKİSİ

İnsan hareket ederken, sadece hareketin oluşumunu sağlayan sistemler değil, düşünce ve duygular da devrededir. İnsan bu sistemler bütünü ile hareketlerine bilinç ve ifade kazandırabilmektedir. Hareket insanın diğer canlılarla olan iletişiminin başlangıcı ve devamında kimi zaman sözü destekleyen, kimi zaman sözün önüne geçen, kimi zaman da söze hiç ihtiyaç duyulmadan bedensel anlatıma dönüşebilen güçlü bir dildir. Hareket, insanlar arasında bilinen en eski bildirişim aracıdır. Sesin konuşma örgüsüne dönüşünceye kadarki sürecinde insanoğlu iletişim kurmada sadece bedensel anlatımı kullanmıştır.

Hareketlerin anlamlı bir bütünlük kazanması, o harekette bulunan kişinin duyguları, çevresel koşulları, biyolojik ve sosyolojik özellikleri ile sıkı sıkıya bağlıdır. Dolayısıyla sosyal bir varlık olan insan hareket yolu ile kendisini anlatabilir ve diğer insanlarla ilişki kurabilir. Hareketlerin bedensel anlatıma dönüşmesinde kültürel biçimlerden, yaşanan döneme, teknolojik koşullardan, yaşanan coğrafyaya kadar birçok öge iç içe geçmiş durumda kesintisiz bir bütünlük içindedir. Hareketin fiziksel olarak başlaması, devam etmesi ve sonlanması için sinir sistemi içindeki koordinasyonun sağlanması gerekmektedir. Bunun gerçekleşmesinde, eylemlerin düzenli olarak değişmesinde, sınırlara ve duylara gereksinim vardır. Herhangi bir eylemin gerçekleşmesinde beynin bu kararı vermesi yeterlidir. İnsan biyolojik özellikleri ile sınırlı bir canlıdır buna bağlı olarak da aklın verdiği her emri fiziksel

harekete dönüştüremez. Kişiden kişiye değişen özelliklere de bağlı olarak bu hareketlerin yapılabilişliliği farklılık göstermektedir. İnsan isteğe göre sadece ayakları dizleri ya da yüz kaslarını harekete geçirebilecek, mekanik ya da mesajı belli olan eylemlere değin geniş bir hareket alanına sahiptir.

Oyuncu için hareket, gündelik yaşamdaki biçimden farklı, dönüştürülmüş bir düzendir. Yaşam içindeki insan, sahne üzerindeki oyuncuya dönüştüğünde, artık o hareketi yapan kişi oyun kişinin özellikleri ile beslenmiş, bir anlatımın bedensel olarak ifade edilmesinde kendine doğru ve etkili olan hareket planını seçmiş, belirlemiş olmalıdır. Bunu gerçekleştirebilmesi için oyuncu, kendi bedeninin özgürleşmesini ve ifade kanallarının serbestleşmesini sağlamalıdır. Oyuncunun, oyun kişisi ile kuracağı ilişki göz önünde bulundurulduğunda, oyuncu hareketle beden arasındaki ilişkiyi iyi çözmeyi, kendisine yaratıcılığını da kullanabileceği bir alan açmayı hedeflemeli bunun için de kendisini sürekli eğitmelidir.

Bedensel anlatımda oyuncu için şu iki öge önemlidir. Bunlardan birincisi bedenin hareketle olan ilişkisi ikincisi bedenin duygu ile olan ilişkisidir. Hareketin nitelikleri değişmez, bu değişmez nitelikler içinde oyuncu kendisi yeni olanı yaratabilir ancak bu değişmezlik ilkesine bağlı olarak da beden ile hareket arasındaki ilişki genel noktaları ile kişiden kişiye durumdan duruma göre aynılık taşır.

Gündelik yaşamda iletişim, kişilerin birbirlerine bilinçli veya bilinçsiz olarak iletmek istedikleri duygu ve düşüncelerin aktarıldığı mesajlar içerir tiyatrodan ise bu mesajların iletilmesinde tesadüfler değil seçilmiş iletiler söz konusudur. Sahnede üçlü bildirişim vardır bu oyuncudan oyuncuya, sahneden seyirciye, seyirciden tekrar sahnededir. Bu iletişimin etkili olabilmesi için en önemli ölçüt vericinin ilettiği ile alıcıya ulaşan mesajın aynı anlamı taşımasıdır. Bu vericinin mesajı doğru iletmesi alıcının da doğru algılaması ile mümkündür. Sahnede oyuncunun anlatım olanakları açısından düşünüldüğünde, oyuncunun bu mesajı iletmeye kullandığı bedensel anlatımın içinde yer alan hareketlerin nedensellikleri anlaşılabilir, oyuncunun yansıttığı rol kişisine uygun olarak alımlayıcısı tarafından algılanabilmelidir. Sahneleme sırasında seyirci algıladığı şeyi aynı zamanda

betimleme gereksinimi duyar. Tiyatronun alımlayıcısı kendisine sunulmak üzere daha önceden biçimlendiriliş bu bütünle ilişkisinde aynı zamanda birbirini etkiler bir nitelik taşımaktadır.

Hareket oyuncu için de gündelik yaşamın içindeki insan için de sadece fiziksel bir davranış şekli değildir. Bu yönüyle hareket bir sporcunun algılayış biçiminden farklılık gösterir. Tasarlanmamış, pratikte herhangi bir ihtiyaca karşılık gelen gündelik hareket sahnede oyuncunun bedeninde bir anlatım aracına dönüşerek estetik bir bütünün parçası halini alır. Oyuncu, sahne üzerindeki durumun, duygunun ya da düşüncenin aktarılmasında özelliklerini kullanmayı iyi bilmeli, bedenini devinen, hareket eden, anlatımı etkili kılan bir enstrüman gibi kullanabilmelidir.

İnsan bedeni derinliği uzunluğu ve genişliği ile uzayda üç boyutlu bir yapı içerir. Vücudun uzayda aldığı şekiller düz ya da eğik, oluşturduğu temel konumlar simetrik veya asimetrik olabilir. Bir hareket düzlemi, vücudu üç bölümden birine bölen bir cam levha olarak kabul edilebilir. Bu düzlem insan bedeninin yukarı aşağı hareketinde uzunluk boyutunu, sağdan sola hareketinde genişlik boyutunu ayıracak biçimde böler. Vücudun yarattığı uzamsal konumları incelemek için vücudun, ayaklar birleşik, parmak uçları karşıya dönük, kollar her iki yanda serbest aşağı sarkıtılmış ve bedenin dik duruşu esas alındığındaki duruşunu normal olarak tanımlarsak bunun dışında vücudun her bir değişimin hareket olarak belirtmek gerekmektedir. Sahnede bedensel bir anlatımdan söz edebilmek için bu hareketlerin bir duyguyu yansıtması söylenen sözü desteklemesi oyun kişisini yansıtmaya yönelik oyun kişinin özellikleri göz önünde bulundurularak estetize edilmesi ve mutlaka alımlayıcısı tarafından verici ile aynı iletiyi paylaşması gerekmektedir.

İnsanın her hareketi bir düşüncenin sonucudur. İnsan psikolojisi onun duygu ve düşüncelerinden ayrılmaz bir bütündür. Buna bağlı olarak insan davranışları nedensellik olarak bir duygu ve o duygunun insanda uyandırdığı düşünceye bağlı olarak gelişir. Sonuç olarak her hareket bir davranış değildir ancak her davranış bir hareketi içermektedir. Psikolojisi ile sosyolojisi ile fizyolojisi ile bir bütün olan insan genelde sanatın özelde tiyatronun öznesi olduğunda tüm bu özellikleri oyuncunun bedensel anlatım aracılığı ile iletisine geçmektedir.

“Bir insanın beden diline bakarak o insanın güvenilir, beceriksiz, hafif meşref ya da çalışkan olup olmadığını, bir erkeğin bir kadına bakıp bakmadığını anlayabiliriz”.¹⁰⁹

Bir hareket duygu ve ya düşüncenin biçimlenmiş hali olduğundan bir kişinin bedensel duruşundan, bakışından onun inde bulunduğu duygu durumuna hatta kişisel becerilerine yönelik çıkarımlarda bulunmak mümkündür. İşte buna bağlı olarak hareketin sadece fiziksel değil duygusal düşünsel boyutundan da söz etmek gerekmektedir.

Bedensel anlatımı güçlü olan bir oyuncu aklını duygu belleğini ve fiziksel aygıtı olan vücudunu iyi kullanmalıdır. Oyuncunun yaratıcı imgelemi, mükemmel bir teknik ve onun bedensel formu ile uyum gösterdiğinde ortaya kusursuz sanatsal bir söylem ortaya çıkar. Bu söylem, bedensel anlatımın içinde barındırması gerekli olan duygu ve düşüncelerin amacı belli bir hareket dizgesine dönüşmesi anlamına gelmektedir. Hareket dizgesi çoğu zaman birbiri ardına kesintisiz olarak sahnede yer almakta, oyuncunun anlatımında ona büyük bir olanak sunmakta ve alılmayıcısı içinde en etkili yol olmaktadır. Fiziksel gücü yerinde, teknik donanımına sahip bir oyuncuyu başarıya götürecektir ve onun yaratıcı imgelemidir. Yaratıcılık kavramının Batı dillerindeki karşılığı “kreativitaet, creativity” dir. Latince “creare” kelimesinden gelir. Bu kelime, “doğurmak, yaratmak, meydana getirmek” anlamındadır. Yaratıcılık tanımı net konulamayan, karmaşık bir süreci kapsayan, kişiden kişiye değişiklik gösteren ancak her sanatçının dolayısıyla oyuncunun sanatına dahil etmesi zorunlu bir ögedir. Bir oyuncunun bedensel anlatımında yer alacak oyuncuyu harekete geçirecek olan tüm duyuşsal ve düşünsel etkinlikleri yaratıcılık süreci kapsamaktadır. Her türlü çalışma ve uğraşın içersinde yer alan yaratıcılık, bir oyuncu için tüm gereksinimlerini tamamlamış olsa bile işini ortaya çıkaracağı ayrıntıları içinde barındıran gizli bir hazine niteliği taşımaktadır. Yaratıcılık konusunda uzun yıllardan bu yana çalışmalarını sürdüren araştırmacıların görüş birliğine varmamalarına rağmen yaptıkları farklı tanımlarda bazı temel noktalarda birbirlerine yaklaştıkları gözlenmektedir. John Freeman’a göre

¹⁰⁹ Warren Lamb and Elizabeth Watson, **Body Code**, 1987, New Jersey, s.66

yaratıcı olmak demek; dünyaya yeni ürünler ya da düşünceler sunabilmek demektir. Barlett'in, ana yoldan ayrılma, deneye açık olma, kalıplardan kurtulma şeklindeki yaratıcılığı tanımlamasının yanı sıra, daha çok sanat alanındaki yaratıcılık üzerinde duran Read, yaratıcılığı önceden biçimi ve hiçbir yüzü olmayan bir şeyin varlık kazanması şeklinde tanımlamaktadır. Landau'nun yaratıcılık tanımı ise 'daha önce kurulmamış ilişkiler arasında ilişkileri kurabilme, böylece yeni bir düşünce şeması içinde, yeni yaşantılar, deneyimler, yeni fikirler ve yeni ürünler ortaya koyabilme becerisi' şeklindedir. Yaratıcılık belli bir zaman dilimi içinde yer alan sonucunda özgün olan bir ürünün ortaya konmasıdır. Bu zaman dilimi bilgi, deneyim ve birikimlerden yararlanarak sentezleme yapmaya, yeni ürünlerin ortaya koyulması ise bu bilgi ve sentezlerin kişinin amacına uygun yeni bir anlatım biçimine dönüşmesine karşılık gelir. Oyuncu bedensel anlatımına bu yaratıcılığı taşıırken birbirleriyle farklı olan, ilişkisi olmadığını sanılan şeylerin ilişkisini kurar ve yeniyi yaratmaya yönelir. Herhangi bir rol kişisi üzerinden yaratıcılığını kullanacak olan oyuncu, deneyimlerinin yetmediği yerde, kişisel gözlemlerini devreye sokar ve sonucunda yeni bir şey ortaya çıkaracağı sürece dahil olur. Görmek, yaratmanın başlangıcıdır. Buluşun, yeniliğin söz konusu olduğu yaratıcılıkta, zihnin tüm yetileri, düşünme süreçleri, imgelem ve duygular birbiri ile etkileşim halindedir. Yaratıcılık tüm zihinsel yetileri geliştirmede rol oynar. Yaratıcı Düşünme; buluşçu, yenilik arayan ya da eski sorunlara yeni çözümler getiren ve özgün düşüncelerin ortaya çıkmasını sağlayan, özgür, hareketli, üretken bir süreçtir. Bu süreci iyi değerlendiren bir oyuncu tasarımcı, yaratıcı bir eylem süreci içine girer ve çok yönlü bakabilmeyi, çok seçenekli çözüm yolları bulabilmeyi başarır. Yaratıcı düşünmede akıcılık, esneklik, özgünlük ve zenginleştirme olmak üzere dört boyuttan söz edilebilir. Akıcılık, uygun düşünceye ait birçok alternatif geliştirme becerisini, esneklik, farklı kategorilere giren düşünce üretme yeteneği ile farklı yaklaşımlara yönelme bir düşünceyi değiştirme, özgünlük, eşsiz, rastlanmayan, akıllı düşünceler yaratma yeteneği ya da yeni özel çözümler getirme becerisi, zenginleştirme, düşünceyi tamamlayarak geliştirme, ayrıntılara girebilme, yanıtlar ekleme yeteneği şeklinde tanımlanabilir.

Yaratıcı düşünmeyi geliştirme, oyuncunun elindedir. Oyuncu yaratıcılığı aracılığı ile iletişim becerisi kazanır, bunu seyircisi ile ve sahnede diğer oyuncularla

iletişiminde, yeni bir karakter üzerine çalışırken oyun kişinin omurgasına daha kolay uyum sağlamada kullanır. Yaratıcı düşünme, oyuncuda bir düşünce biçiminin yerleşmesine bağlı olarak onun genel kalıplardan ve yakınsak düşüncelerden uzak durmasını sağlar. Yakınsak düşünce sıradan, hemen akla gelen en yakın olasılık üzerinde durur ve farklı ilişkiler kurmayı engeller, Oyuncunun ihtiyacı olan düşünce biçiminde çağrışım ve ifadelendirme söz konusudur ki böylece oyuncu karakter üzerine çözümlemelere ulaşırken çok yönlü çözümlemelere yönelmeli, farklı ilişkilendirmeler kurmalı, derinlemesine düşünen kimliği ile var olmalıdır. Oyuncu için yeteneğin ilk basamağı bu yaratıcılığıdır. Rol yapmak aynı zamanda hayali dürtülere yanıt verebilmektir ki buna bağlı olarak da oyuncu sahne üzerinde hemen hemen her durumda yeniden yaşamalı, bir başka bireyin düşünce ve duygularını doğru çözümleyip yansıtabilmelidir. Oyuncu sadece kendi duygularının değil bir rolün ihtiyaç duyabileceği her türlü duygu sezisine sahip olmalıdır ki bunlar sahne üzerinde harekete dönüştüğünde bedensel anlatım açısından bir bütünlük oluşturabilsin.

Duygu ve hareketin bir arada ele alınması davranışı ortaya çıkarmaktadır. Duygu, düşünce ve devinim davranıştan ayrı tutulamaz. İnsan davranışının kökeninde türlü çeşit nedensellikler bulunabilir ancak tiyatroyu, dolayısıyla oyuncuyu ilgilendiren boyutuna bakıldığında önemli olan bu davranışın, oyuncunun bedensel anlatımında nasıl yer alacağıdır. Hareketin davranışa dönüşmesinde fiziksel koşullar, çevre, o kişinin içinde bulunduğu sosyal durum tümü ile iç içedir. Bilinç, insan zihninin temel özelliğidir ve bu bilinçle insan etrafını anlayabilme, geçen zamanı algılayabilme gibi özellikler kazanır ve bunları yaşamında kullanır. Psikoloji bilimsel bakış açısı ile insan zihnini incelerken, insan kültürel donanımına paralel olarak kendi yaşamını değerlendirir. İyi ve kötüye bu bakış açısıyla ve aklın temeli olan bilinçle karar veren insan çevresiyle olan ilişkisini de böylelikle düzenler. Bu düzenleme sırasında insan içinde bulunduğu duygu durumundan hareketle davranışlarını geliştirir. Ancak hiç şüphesiz ki insanoğlunun bu duygu durumuna etki eden kültür dolaylı olarak onun davranışlarına ve hareketlerine de etki edecektir.

“Davranış: 1.Davranmak eylemi ve biçimi birine veya bir olaya karşı yapılan muamele, alınan durum. 2. Birinin genel

*hayattaki hareket ve tutumu. 3. İnsanların belirli çevre ve şartlarda gösterdikleri tepki; bir kimsenin bulunduğu sosyal, ekonomik ve kültürel şartlar sonucunda geliştirdiği ve onu ayrı durumda olan kimselere yaklaştıran davranışların tümü. 4. Toplu halde yaşayan çeşitli insan topluluklarının veya sınıflarının kendilerine özgü tutum ve davranışları. 5. Bir organizmanın bir ortamdaki hareket tarzı, faaliyetlerinin tümü”.*¹¹⁰

Bir davranışın gelişmesinde etki tepki mekanizması devreye girmektedir. Bu etki ve tepki mekanizması ile kişinin içinde bulunduğu koşullar arasında sıkı bir bağ vardır. Öyle ki bu koşulların değişmesi o davranışın nasıllığını etkiler biçimdedir. Kişinin çevresi ve diğer canlılarla olan etkileşiminin onun psikolojisine etkisi kadar içten gelen birçok etmen de insan psikolojisini etkiler. Bu nedenle bir davranışa bakarak bu davranışın nedenselliğini kesin olarak saptamak oldukça güçtür. Kimi zaman davranışı gösteren kişi açısından da bu böyledir. Çünkü içsel her tepki kişinin bilinç düzeyine çıkmayabilir.

Oyuncu sahnede yer alacak en ufak hareketi bile o karakterin içinde bulunduğu koşullara, anlatılmak istenen mesaja, yaratılmak istenen atmosfere uygun, seyircinin algılayabileceği bedensel anlatımla sunmalıdır. Davranışın yaşam gerçeğinde insanın biyolojik, fizyolojik, psikolojik özellikleri ile yakın ilişkisi oyuncunun sahnede yaratacağı karakter içinde benzerlik gösterir. Kişinin bir uyarıcı karşısında hisleri ve davranışları çoğu zaman farkına varmadığı bir düşünce hızı ile gerçekleşir. Oyuncu içinse bu düşünce süreci belirleyici ve önemlidir. Bu düşünce sürecinde oyuncunun elinde, o oyun kişinin biyolojik, fizyolojik, sosyolojik özelliklerine ait veriler olmalıdır. Bu veriler oyuncunun bedensel anlatımında ve doğru olan ifadeyi yakalamasında, onun duygusunu belirleyecek, oyuncunun duruşundan bir başka oyuncu ile arasında koyacağı mesafeye, onun kullanacağı ses tonundan kullanacağı mimiğe kadar sahnedeki tüm davranışlarına etki edecektir. Oyuncunun karakter yaratırken izleyeceği yol haritasını oyun kişinin biyolojik,

¹¹⁰ Pars Tuğlacı, **Okyanus Ansiklopedik Sözlük**, cilt:2 s. 812

psikolojik, sosyolojik özellikleri belirlerken duygu oyuncu için bu haritayı izlemede ona yön verecek pusula gibidir. Tiyatronun yaşamdan kopmaz yanı ile oyun kişinin insandan kopmaz yanı sahnede iç içedir ve yaşamda insanı boyutlandıran her bir özellik sahnede seyirci oyuncu ilişkisi açısından biçimlendirilir. Yaşamdaki insan sahneye rol kişisi olarak getirilirken, gündelik yaşamın ayrıntılarından kurtararak sahnenin estetik biçimi ile bezenir ve anlamlı bir ifadenin sahnede bedensel varoluşuna dönüşür. Oyuncu için bilmesi gereken, kullanacağı her ayrıntının onun bedensel anlatımında bir bütüne hizmet etmesi gereğidir. Bu bütünlüğün sağlanabilmesi için bedensel anlatım gereksiz ayrıntılardan arındırılmış, nedenselliği kesinleştirilmiş, duygunun hareket olarak dışavurumunda seyircinin alması gereken rol kişisinden oyuncunun bedenine sağlam bir duruş ve hareketle oturtulmuş olmalıdır.

Bireyin davranışları çevresinden etkilenir, bu etkileşim sahneye taşınırken oyuncu, o duygu ve düşüncüyü yansılamada, sahnenin diğer öğelerinden faydalanarak kendisine yaratılmış olan dış dünyadan destek alır. Yaşam gerçeğindeki insanın davranışlarını etkileyen mekanizma duyum mekanizmasıdır. Bu mekanizma onun var olduğu andan itibaren dış dünya ile olan bağını kurmada etkilidir. Çevreden gelen tüm uyarıcılar insanın beş duyu organından bir ya da daha fazlasını uyarır ve böylece dış çevreden gelen uyarılar bu organlarda bir enerji değişimine neden olur.

“Sinir sistemi, iç ve dış ortamda oluşan değişikliklere ani yanıtın oluşturulduğu sistemdir. Sinir sistemi bu görevini, dıştan kaynaklanan değişikliklere iskelet kaslarına emirler göndererek; iç ortamdan kaynaklanan değişikliklere de düz kas, kalp kası ve salgı bezlerine emirler göndererek yapar. Örneğin ateşten yanan elimizi acı veren bu etkenden hızla çekmemiz, dış ortamdan gelen bir değişime yanıt iken; kanda karbondioksit oranı arttığında soluk alıp vermenin

hızlanması iç ortamdaki bir değişime yanıt teşkil etmektedir”¹¹¹

Duyumların yoğunluğu uyaranların yoğunluğuna bağlı olarak değişir. Canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri iç ve dış ortamda meydana gelen değişiklikleri fark eder, bunlara karşı tepki gösterirler. Bunun sağlanabilmesi için öncelikle bu değişikliklerin algılanması gerekmektedir.

“Duyum (algı), dış ortamda meydana gelen çeşitli fiziksel ve kimyasal değişikliklerin (enerji değişikliklerinin) canlının ya bütün yüzeyi ya da herhangi bir kısmı ta-rafından alınması olayıdır. Canlıda duyuma neden olan etkene ise uyaran denir”¹¹²

Uyaran organizmanın kendi iç bünyesinden de gelebilir, iç uyaranlar organların kontrolünü, dış uyaranlar dış çevresi ile olan ilişkilerinin düzenlenmesini sağlar. Bir duyumun gerçekleşmesi için uyara canlı tarafından herhangi bir organ aracılığı ile uyarılmalıdır. Uyarının fiziksel koşulları algılanabilecek bir seviyede olmalıdır. Uyarının gerçekleştiği durumlarda canlının kas duyusu, eklemleri, kırışları, vücut sıvıları, uzuvları siniri sisteminin etkisi ile harekete geçer. Gerek iç uyarımlar gerek dış uyarımlar fizyolojik ve psikolojik olayların iç içe geçmesi ile tepkilere dönüşür ki bu uyarımlar aynı zamanda davranışların nedenselliklerini belirler. Bu tepkilerden dış uyarımla gerçekleşenler gözle görülen, bir değişimin yaşandığı çevreye de etkisi olan türdendir. Yürümek, kırmak, zıplamak, dans etmek vb. Bu tepkilerden iç uyaranlarla gerçekleşenler ise gözle görülür somutlukta değildir. Korkmak, umutlanmak endişelenmek vb. Soyut olan bu iç uyaranların somutluk kazanması ancak dışsal bir harekete dönüşmesi ile mümkündür. Burada artık hareketin nasıllığı anlam kazanmaktadır. Üzgün bir şekilde bakmak, umutla beklemek vb. Bu iç ve dış uyaranlar karşısında hareketsizlik de bir tepki olarak ortaya çıkan aynı zamanda etkili bir anlatım aracıdır. Korkudan yerinden kımıldayamamak, bir adım daha yaklaşmamak vb. Açık ve kapalı tepkiler

¹¹¹ Doç.Dr. A. Yavuz Kılıç, Yrd.Doç.Dr. Mustafa Tanatmış, **Kontrol Sistemleri (Sinir, Endokrin) ve Duyu Organları**, Anadolu Üniv. Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, s.185

¹¹² A.e., s.202

oyuncunun bedensel anlatımında kullanabilmesi için tanımlayabilmek zorunda olduğu davranışlardır. Karakteri yaratırken onu hareketlendirirken davranışın biçimini iç uyarımlarla gelişen bir tepki mi dış uyarımlarla gelişen bir tepki mi olduğunun farkında olmalıdır. Bu ikisi içinde önemli bir ayrım oluşturacak, bedensel anlatımın içeriğini yani duygusunu belirleyecek ve karşıdaki oyuncuya da bu anlamda bir hareketlenme noktası tanımlayacaktır. Karşılıklı olarak etkileşim alanlarının olduğu bu hareket trafiği, oyunun geneliyle ve diğer oyuncularla uyum içinde olmalı, alımlayıcısına iletilmek istenen mesajı en net şekli ile iletebilmelidir. Dıştan gelen bir etki içsel bir uyarılmaya neden olarak bir hareketle ifade edilebilir. Örneğin aşırı yüksek bir ses karşısında korkan insanın yerinden zıplaması. Bir oyuncu için bu tepkileri tanımlayabiliyor olmak onun sahnede bu tepkiler üzerinde kontrolünü sağlayacaktır. Bu örnekte yer verildiği gibi aşırı sestten korkan bir insan için sesin anılığı korku olarak tanımlanabilecek içsel uyarılmayı yaratır ve bunun bir harekete dönüşmesi bilinçsiz bir refleksle gerçekleşir.

“Refleks, genel anlamda bir uyarıya verilen yanıttır. Ya da bir duyu alıcısının uyarılması ile tepki organında oluşturulan istek dışı aktivitedir. Ancak sinir siste-minin çalışmasının temel mekanizmasını refleks oluşturur. Yani canlılardaki bir çok davranış refleks ile sağlanmaktadır. Diğer bir anlatımla hem isteğimizle hem de isteğimiz dışındaki sinirsel aktiviteler aynı mekanizma ile gerçekleşmektedir”¹¹³

Bazı reflekslerde uyarının uygulandığı yer tepki organında bulunabilir. Kas refleksi, diz kapağı refleksi böyledir. Bazı reflekslerde ise uyarının uygulandığı yer ile yanıt veren organ farklı yerlerde bulunabilir. Örneğin düşmanı görme ile (göz), kaçmaya karşı koyma (kas) olayı böyle bir reflekstir.

Bedensel anlatım-duygu ilişkisi bağlamında bakıldığında oyuncu rol kişisini hareketlendirirken davranışların temel ihtiyaçlardan doğan içsel bir yaşantıya mı yoksa içsel ve dışsal uyarımlar karşısında doğan tepkiye göre mi şekillendireceğine dikkat etmelidir. Tiyatro sanatı oyuncunun bedenini bir anlatım

¹¹³ A.e., s.194

aracı olarak kullanırken bu anlatımı güçlendirecek, etkili kılacak bir çok öğeyi de beraberinde kullanır, Dekor, aksesuar, efekt, dans bunlardan bir kaçıdır. Tüm bunlar verici konumundaki sahneden, alıcı konumundaki seyirciye bir iletidir. Sahnede yer alan her şey birbiri ile bağlantılı ve aslında ortak bir anlatım için bir araya getirilmiş ayrıntılardır. Bu öğeler oyuncunun bedensel anlatımını güçlü kılmak duygunun ortaya çıkışını etkili kılmakta kullanıldığı gibi tıpkı yaşam gerçeğinde olduğu gibi oyuncu iç dış uyarımları algılayacağı ve dışsal tepkiye harekete dönüştürebileceği bir alandır da. Oyuncu için bedensel anlatımda bir önemli noktada duygularını kontrol altında tutmak ve rol kişisi ile iletişime girdiğinde artık onun sadece rol kişisi olarak kalmasının önüne geçerek kendi kimliğinden de izler taşımasını sağlayabilmektir. Oyuncunun yaratıcılığını kullanması gereken bu alan onu kukla olmak kurtaran bir başkasının yazdığını söyleyen oyuncu kimliğinden oyunculuk sanatını bedensel anlatıma taşıma şansı verecektir. Ölüm karşısında bir çok insanın vereceği içsel tepki üzüntüdür. Bu üzüntünün dışsal davranışa, reflekse nasıl yansıtacağı bunun bedensel anlatımda nasıl yer alacağı kişiden kişiye değişim gösterecektir. Tıpkı bir oyuncunun bu üzüntüyü yansıtmak da nasıl bir yol izleyeceği gibi. İşte buradaki çeşitlilik daha önce ortaya konmamış koymak ya da şimdiye kadar yapılanın en iyisini yansıtmak bir oyuncunun yaratıcılığına ve yeteneğine kalmıştır. Burada duygu olarak oyuncunun sezgi ve duyguları devreye giriyor ve bedensel anlatımın her bir beden kadar anlatımını zengin kılan yönü ortaya çıkmaktadır. Bir iletişimin başarısı nasıl alılmayıcısının algılayabildiği kadarsa bir bedensel anlatımın başarısı da oyuncunun rol kişisi ile kurduğu iletişimin iletildiği alımlayıcısı tarafından algılanması kadardır.

İnsanın fizyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanmaması halinde gerginliği artar, bu gerginliği gidermek için davranışa yönelir. Bu davranışa yönelmeye güdülenme bu davranışları başlatan enerjiye de dürtü denir. Dürtü kavramı biyolojik kökenli güdü kavramı ise sosyal nedenli isteklerdir denebilir. İnsanın bir davranışı göstermesindeki güdülerin gücünü anlatabilmek için Weiner bazı kavramlar öne sürmüştür.

“Seçme, bireyin bir durum karşısındaki tercihini, bekleme seçimi yaparken ki düşünme süresini, yoğunluk davranış karşısında ne kadar sıkı çalışıyor olduğunu, kararlılık ve

*azim o etkinlikte geçirilen sürenin uzunluğunu, duygu, etkinlikten önce ve sonra hissedilenlerdir”.*¹¹⁴

Güdüler içsel ya da dışsal kaynaklı olabilir. Dışsal kaynaklı güdüler genelde dış uyarıcıların yani ödül, ceza, baskı gibi uyarıcıların etkisiyle ortaya çıkan güdülerdir. İçsel güdüler ise hiçbir dış etki olmadan ortaya çıkan sadece bireyin kendi istekleri doğrultusunda süren güdülerdir. Birey davranışı gereksinim, merak ya da ilgi duyduğu için gösterir. Belli bir güdünün türü için kesin bir ayırım olmamakla birlikte kimi davranımların kaynağı da birden fazla güdü olabilir. Tüm bu mekanizmanın işlerliği göz önünde bulundurulduğunda oyuncunun işi oldukça karmaşık ve bir sistemler bütünüdür. Oyuncu tasarımı yaparken, bedensel anlatımında kullanacağı ilkeleri, insan olmanın gerektirdiği fiziksel değişimlerin bedensel aktarımın tanıyacak ve bundan ihtiyaç duyduğunu en etkili, yol ve yöntemle aktaracaktır.

İnsanın, tüm fizyolojik ve psikolojik özellikleri, bedende meydana gelebilecek değişim ve devinimler, büyük oranda onun varlığını sürdürmesine yöneliktir.

*“Organizma hayatının devam edebilmesi ve uygun bir ortamda kalabilmesine homeostazis denir. Homeostazis bozulursa dengenin kurulabilmesi için ihtiyaçların giderilmesi gerekir. Birey bunları sağlayabilecek davranışlarda bulunma zorunluluğunu duyar. İşte eksikliğin duyulmasına ihtiyaç, bu eksikliği gidermek için organizmada beliren güce dürtü organizmanın ihtiyacını gidermek için belli bir yönde etkinlik göstermesi eğilimine güdü denir. Güdüler de bir takım davranışlara yol açar”.*¹¹⁵

¹¹⁴ Brade Weiner, "Attribution Theory, Achievment Motivation and Educational Pro-ees", Review of Eduational Research. Vol. 42, 1976, s.211.

¹¹⁵ http://www.ctf.istanbul.edu.tr/anabilimdallari/pdf/378/Motivasyon_ve_Guduleme.pdf

Bu bir denge halidir ve bu denge halinin bozulması insanda biyolojik ve ya fizyolojik değişimlere neden olur. Bu değişimler sonucunda meydana gelen reaksiyonların bir kısmına insanoğlu müdahale edebilir ancak diğer bir kısmı ile tamamen istem dışı gelişen bir sistem devreye girer. Değişen denge, bedende bir ihtiyaca, ağrıya, gerginliğe ya da düzenin ritmin bozulmasına neden olabilir. Oyuncu, sahnede bu ağırlı, sıkıntılı, gergin hali bedensel olanakları ile fiziksel olarak hissetmeden ancak hissediyormuşçasına yansıtmalıdır. İhtiyaç dokulardaki eksikliğe karşılık gelir ki bu fizyolojik bir gereksinimdir, dürtü ise bu ihtiyaçların karşılanıp karşılanamamasına bağlı olarak insanda yarattığı psikolojik değişime karşılık gelmektedir.

Güdülerden fizyolojik olanlar tamamen bedensel yaşamın devamlılığını sağlamak üzere ihtiyaçların giderilmesine yöneliktir. Bunlar, açlık, susuzluk, cinsellik, beden ısısının dengesi vb. Bunlar insanın var olduğu günden beri onlara eşlik eden her canlıda bulunduğu için evrensel sayılabilecek güdülerdir. Güdü, bedensel olarak belli bir ihtiyaç duyuldu dürtüyü meydana getirdi o da güdü olarak ortaya çıktı bundan sonrasında işte tüm bu etkileşimlerin bedensel olarak, ifade edilmesidir ki o da kendisini davranışta göstermektedir. Davranışın ortaya çıkmasında ise fizyolojik güdüler kadar sosyolojik güdülerde etkilidir. Sosyolojik güdüler fiziksel güdülere göre daha karmaşıktır. Benliğin savunulmasıyla kişilerin çevreleri ve başkaları ile olan ilişkileri ile arasında sıkı bağ bulunduran sosyolojik güdüler kişiden kişiye değişim gösterir niteliktedir. Sosyal güdülerin sonucunda ortaya çıkan davranış çoğu zaman kişiden kişiye farklılık gösterir. Bu güdüler sıklıkla şekil değiştirdiğinden kişideki etkilerini ve davranışın hangi güdünün etkisi ile harekete geçtiğini saptamak oldukça güçtür. İhtiyaç ve güdü ilişkisi kendisini fiziksel olarak insan bedeninde meydana gelebilecek değişimlerde de gösterir. Bu ihtiyaçların karşılanıp karşılanmamasından oluşan duygu durumu hareketin bedensel anlatıma dönüşmesinde o hareketin nedenselliğine kaynaklık etmektedir. Eksikliği duyulan her türlü ihtiyaç bu ihtiyacın karşılanma ya da karşılanamama durumu ayrıntıları ile kişide bir duygu alanı oluşturur. Bu duygu alanı sadece tek duyguyla da sınırlı değildir. Bir ihtiyaç karşısında değişen şartlara bağlı olarak önce umutsuzluk yerini beklentiye beklenti umuda umut mutluluğa mutluluk hüzne bırakabilir. Etki

tepki mekanizması ile gelişen bu örgü içinde duygusal değişimler insan bedeninde fiziksel değişimlere neden olur. Bu değişimlerden sadece davranışa dönüşenler kişinin gözlemleyebileceği nesnellik kazanmaktadır. Duyguların birbirlerine göre gösterdiği farklılık etkinin şiddeti ile de iç içedir. Duyguların bedensel anlatıma dönüştüğü noktada belli ifadeler kullanıla gelmiştir. Bir insanın bir etki karşısında gösterdiği tepkiden onun hangi duygu halinde olduğu okunabilmektedir. Duygular soyut, karmaşık genel olarak fizyolojik ve bilişsel öğelere sahip davranış etkilemeye yönelik duyumlardır. İnsan karşılaştıkları karşısında tepki vermeden önce karşılaştıkları yeni durumlarla ilgili olarak bilişsel öğeler geliştirdikten sonra duygusal olarak tepki verirler. Duygusal olarak verilen her tepki uyarıcı veya durumla iç içedir. Duygular, değişik durumlarda uygun tepkileri vermemize yarayan, çevredeki olaylarla, bireylerin bunlara karşı göstermiş oldukları tepkiler arasında aracılık görevini üstlenen ve insanı harekete hazırlayan uyarıcılardır. Duygular gelecekteki davranışlarımızı biçimlendirmede, bilgilerin öğrenilmesine öncülük eder. Önceki davranışlar sonucunda elde edilmiş tecrübeler duygular aracılığıyla güdüleyici nitelik kazanır ve geçmişteki deneyimlere dayanılarak anımsanan davranışlara dönüşür.

İnsan yaşadığı duygularını tanımlamada türlü çeşit biçimleme kullanır ve konuştuğu dile yansıtır. Soyut olan duygular dile fiziksel bulgulara dayandırılarak yansır. Bu dil, özel duygusal tecrübelerin fiziksel bulgulara dayandırıldığı herkesçe ortak bir iletiyi algılamaya yönelik anlaşılabilir bir dildir.

Bir etki karşısında düşünce harekete geçer, bir duygu uyanır bu esnada otonom sinir sisteminin harekete geçmesiyle bağlantılı olarak vücutta fizyolojik reaksiyonlar baş gösterir. Duygular vücutta fiziksel değişimlere neden olur. Bu değişimler kendini solunumda, kalp atışlarında, kan dolaşım sisteminde, nabız atışlarında, derideki elektrik miktarında, kanallı bez faaliyetlerinde kendisini gösterir. Düz kaslarda farklılıklar yaşanır ki korkan bir insanın göz bebeğinin büyümesi buna örnek verilebilir. Bir takım iç salgı bezlerinin salgısı sonunda kanda adrenalin ve şeker oranı artar, asit dengesi değişir. Vücutta oluşan değişikliğin derecesi heyecanın şiddeti ile orantılıdır. Kanın basıncı ve vücuda dağılması değişir; insan, morlaşmaya ya da sararmaya başlar.

Duygulara eşlik eden fiziksel değişimler tanımlanabilse de bunların duygulara neden olan fizyolojik değişimlerle mi yoksa, fizyolojik değişimlere neden olan duygularla mı bunu kestirmek oldukça güçtür. Kimi kuramcılara göre, bedensel tepkiler belli özel duyguların ortaya çıkmasına neden olur kimi kuramcılara göre de fiziksel tepkiler duygusal tecrübelerin sonucunda ortaya çıkar. Duygulandığımızda bir tek organ değil, bütün beden organları ve merkezleri birbiriyle ilişkililolarak faaliyete geçer. Bu merkezlerden en önemlisi, beyin tabanında yer alan hipotalamustur. Hipotalamus iki görevi aynı anda yapar, fizyolojik değişiklikleri ortaya çıkararak sinir sistemini uyarır ve beyin kabuğuna sinirsel akımlar göndererek heyecanın farkına varılmasını sağlar. Nefes darlığı, terleme, nefes alıp vermede düzensizlik, gerginlik, kalp çarpıntısı, aniden sinirlenme, bel ağrısı, mide ağrısı, ishal ya da kabızlık, aşırı tepkide bulunma, titreme, el ve ayak parmaklarının soğukluğu, sürekli yorgunluk, baş ağrısı, boyun kaslarının gergin olması.¹¹⁶

Kişi duygularını bire bir kontrol edemediği gibi bu duyguların ifadeye dönüştüğü hali ile davranış üzerindeki kontrolü de sınırlıdır. İnsan bedeninde duyguların en yoğun biçimde ifade edildiği yer yüzdür ve bu ifade biçimleri kültürden kültüre değişiklikler göstermektedir. Ancak kimi duygular karşısında insanların genel ifadeler kullanılmasının nedeni insanlarda değişmez kas yapısının devreye giriş biçimine bağlıdır. Yüz ifadelerinden elde edilen bulgular, yüz ifadelerinin sadece heyecanları yansıtmadığını, duygusal tecrübelerini de bu yolla kazanıldığını ortaya koymaktadır. İnsanların yüzlerine bakarak onların duygularını okumak üzere psikologlar bireyin yüz fotoğraflarından duygu ve heyecanları saptamayı sağlayan üç boyutlu bir sistem geliştirmişlerdir. Hoşa giden, hoşa gitmeyen, gerginlik yaratan gibi belli kıstaslar göz önünde bulundurularak duygular sınıflandırılmıştır. Mutluluk duygusu hoşa giden duygu kategorisindeyken üzüntü, keder hoşa gitmeyen duygu kategorisinde değerlendirilir ve bu duygunun bedensel ifadeye dönüşünden okumalar yapılır. Bu okumalara göre hoşa gitmeyen duygularda dudaklar aşağıya doğru sarkarken, hoşa giden duygularda dudaklar yukarı doğru kıvrılır. Bakışlar değişir sevinçte gözler yukarı, kederde ise aşağı doğru bakar. Bir

¹¹⁶ Bkz. Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranış**, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2005, s. 293

şaşıрма hali hiçbir söze gereksinim duymadan duygusunu yüzde açık biçimde belirir. Göz kapakları gerilerek açılır ve gözler büyür, burun delikleri genişler, ağız açılır. Reddetmede gözler, dudaklar ve burun delikleri adeta uyarımı dışarıda bırakmak üzere, sıkıca kapanır.

Sahnede oyuncu, rolün gerektirdiği duyguyu sahnede aktarırken bilinçli seçilmiş bir anlatımın bedensel ifadesini kullanmaktadır. Oyuncu için önemli olan oyuncunun bir duygu alanından diğer duygu alanına geçerken bedensel anlatımını da buna paralellik gösterecek biçimde değiştirebilmesidir. Oyuncu duygularının ve bedeninin kendi denetleyicisi olacak sözcüklerle birlikte kullandığı hareketler anlatımı güçlü kılacaktır. Duygu ses ilişkisi bu anlatımı güçlü kılan başka bir noktadır. Korku çığlığı, öfke sesin yükselmesine, acı inlemelere dönüşerek sesle ifade edilebilir. Sesin şiddeti de bu ifadede etkilidir. Duygu ses ilişkisi hareketle bütünleşerek anlatımı güçlendirir. Sahne dilinde ise oyuncu yaşamdaki bu kodları anlatımı etkili kılma adına farklı biçimlerde de kullanabilmektedir. Kullandığı ses tonu ile birbirinden çok farklı duyguları aynı anda ustalıkla kullanan bir oyuncu, bunu yapabilme yetisi olmayan seyirci için farklı bir beğeni noktasıdır. Tıpkı sağlam bir duruş, esnek bir bedenle duyguların karşı tarafa aktarımında sözcükleri destekler nitelikte kullanılan bedensel anlatım karşısında duyacağı beğeni ve heyecan gibi.

Duygu başın duruşuna, atılan adımların uzunluğuna, kısalığını, sıklığına, kolların ve ellerin kullanılış biçimine etki eder. İnsan rahat, kaygısız, korkusuz olduğu bir ortamdan bunun tam tersi nitelikler taşıyan bir ortama geçiş yaptığında hareketleri de buna paralel olarak değişecektir. Kültürden kültüre değişim gösterebilecek olan bedensel anlatımda değişmeyecek olan tek şey duyguların harekete etki edeceğidir. Oyuncu için bir önemli ayrım da burada devreye girer. Korktuğunda titreyen insan ile sevinçten titreyen insan arasında duygu farklı ancak fiziksel olarak hareket aynıdır. Duygunun bedensel anlatıma etkisi açısından bakıldığında titreme esnasında bedende meydana gelen diğer hareketler önem kazanır. Gözün, başın, kolların, tüm bedenin durumu ile duygu bir bütünlük içindedir. Bedenin tek bir parçası ile hareket gözlemlenir ancak peşinde olduğumuz şey duygunun ne olduğu ise beden bir bütün olarak kabul edilmelidir. Oyuncu açısından düşünüldüğünde ise sahnede anlatılmak isteneni bedensel anlatıma

dönüştürmek istiyorsa o halde duyguyu ve bu duygunun açığa çıkmasında yapılması gereken hareketler göz önünde bulundurulmalıdır. Duygu insan davranışları içinde oyuncunun sahne üzerinde anlatmak istedikleri için de kaynak oluşturur ancak duygunun yoğunluğu yaşam gerçeğinde organizmanın fonksiyonlarını uyarır ancak sahnede oyuncu için duygu bedensel anlatıma dönüştürmede sadece kılavuzluk eder. Gerçek anlamda onun organizmasına etki eder. Aşırı heyecanlar karşısında kaslarda gerginlikler meydana gelir ve bu insanların kalp atışlarında, nabızlarında ya da tansiyonunda olması gereken normal değerlere etki eder. Bu gibi durumlarda kasların gevşemesine paralel olarak kaygılı ve üzüntülü duygu durumlarından uzaklaşıldığı gözlemlenmektedir.

Dış görünüş, beden yapısı, sağlık bedensel anlatıma etki eden diğer önemli faktördendir. Kişinin uzun ya da kısa oluşu, şişman ya da zayıf oluşu onun kişisel gelişimini ve buna bağlı olarak da bedensel anlatımına etki eder. Beden ve kişilik arasındaki ilişki psikolojiyi yakından ilgilendirir. Kişinin davranışlarına yön veren psikoloji bu davranışların nedenini oluşturan duygu ile yakından ilgilidir. Bir oyuncu da rolüne yaklaşırken o oyun kişinin bedensel var oluşu ile kişiliği arasında bağlantıyı kurmalı bu bağlantı onun bedensel anlatımına yansımalıdır.

Bedensel anlatım duygu ilişkisi bağlamında duyguların harekete geçirdiği fiziksel oluşumlar fiziksel değişimlerin ortaya çıkardığı duygular birbirine neden sonuç ilişkisi içinde bağlılık gösterir. Bunların dışa yansması fiziksel hareket, davranışla mümkündür. Bir kişinin davranışa bedensel ifadesine bakarak o kişinin duygularına yönelik çıkarımlar yapmak mümkündür. Duyguların bedensel anlatıma dönüşmesinde çoğu zaman kişi karar noktasında değildir. Duygular ve davranışlar etki tepki mekanizması ile gelişen hareket dizgeleridir.

3.2. BEDENSEL ANLATIMIN KARAKTER YARATIMI

VE DRAMATİK UNSURLARLA İLİŞKİSİ

Tiyatro, dramatik anlatımın genel adı olup, ‘canlandırma’yı esas alır ve ‘eylemin estetiği’ şeklinde tanımlanabilir. Bu ifadede anahtar kavram dramatik anlatımdır. Bilindiği üzere çok çeşitli anlatı türleri vardır ve bunların dramatik anlatımla olan en ayırıcı özelliği, birinin canlandırarak bir şeyleri aktarma, diğerlerinin ise anlatı teknikli bir aktarım yöntemi üzerine inşa edilmeleridir. Göstergebilimci N.Everaert- Desmedt anlatıyı “bir olayın yenedensunumu” olarak tanımlarken, herhangi bir olayın “anlatı” durumuna gelmesi için bir kişi tarafından anlatılması, aktarılması gerektiğine dikkat çeker.¹¹⁷ Bu tanım daha çok epik, lirik, retorik gibi anlatı yöntemleri için geçerli olurken, dramatik anlatımda bir olayın yenedensunumu canlandırma, yani anlamlı ve estetize edilmiş hareket dizgeleri aracılığıyla kendini açığa çıkarmak zorundadır. Zaten tiyatro ve dramatik gibi kavramların etimolojik açıdan sözcük tanımlarına bakış yaptığımızda da böyle bir açılımdan söz etmememiz kaçınılmazdır.

Drama köken olarak Eski Yunan kültürüne aittir ve “hareket, eylem, olay” anlamlarına gelen “drômenon” sözcüğünden türemiştir. *Drômenon* bu kültürde “oynamak” anlamında da kullanılmaktaydı. Buradan yola çıkarak *drômenonla* kastedilen eylemin “belli bir kimsenin onu izleyenlere anlamı olan bir şey yapması” olduğu düşünülebilir. İzleyenler için anlamı olan eyleme *drômenon*, izlemeye *thea* diyen Yunanlılar, bu iki eylem arasında *mimesis* kavramıyla köprü kurmuşlardır.¹¹⁸ “Bir başka deyişle eylem (*drômenon*), izlenebilecek bir biçime dönüştürülerek (*mimesis*), izlenmeye alınmaktadır (*thea, theatron*).”¹¹⁹ Böylece tiyatro sanatının üç temel ilkesi olan “taklit”, “eylem” ve “toplucu katılım”, kavramların kökenlerinde çarpıcı bir şekilde ortaya çıkmaktadır.

¹¹⁷ Bkz., Nedret Tanyolaç Öztokat, **Yazınsal Metin Çözümlemesinde Kuramsal Yaklaşımlar**, Multilingual Yayınları, İstanbul, 2005, s.36

¹¹⁸ Murat Tuncay, **Dramatik Olan**, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Yayınları, İzmir 1992, ss: 4-5.

¹¹⁹ A.e., s. 5.

İşte bu noktada oyuncunun, yani ‘canlandırılanı canlandıran’ kişinin eylemi / olayı *izlenebilecek bir biçime dönüştürme* yöntemi karşımıza çıkar ki, burada hemen şu söylenebilir: Şayet tiyatro / dramatik anlatım izlenebilen bir şey ise burada başat etmen oyuncudur ve oyuncunun ise olmazsa olmazı bedensel anlatım donanımıdır. Daha öz bir ifadeyle tiyatro sadece değil, ama esas olarak bedensel anlatım yöntemidir. Bunu, oyuncunun bir oyunu oluşturan dramatik kavramlarla ilişkisi ve etkileşimi bağlamında daha net görebiliriz.

Tiyatro oyunu yalın bir düzeneyle şu sac ayakları üzerine inşa edilir: Bir dramatik malzeme yazar tarafından metinsel bir forma dönüştürülür. Metin teknik ve tematik olmak üzere iki temel yapı barındırır ve tematik olanda, aktarımı yapılacak olan anlam ve iletiler, teknikte ise, aktarımın biçimsel özellikleri yer alır. Bir yönüyle tamamlanmış olan (yazınsal değerli okuma metni / dram) malzeme, daha sonra oyuncu aracılığıyla aktarılan bir dramatik anlatı biçimine dönüşür. Dramatik anlatıyı gerçekleştiren oyuncu ile dramatik malzeme arasında ciddi bir etkileşim söz konusudur. Malzeme kimi zaman oyuncunun donanım ve yetileriyle farklı bir estetik kanavaya dönüşürken, kimi zaman da oyuncuyu yaşam gerçeğinden koparıp kendi gerçekliği içine alır.

Bir oyun, temelde belli bir olay dizisi, olayı açığa çıkaran veya olayı yürüten oyun kişileri, belli çatışma ve karşıtlıklar, çeşitli eylem türleri ve konuşma örgüsünden oluşur.

Aktarımı gerçekleştirilen olayın canlandırılması için gerekli olan oyuncu, başta da ifade ettiğimiz gibi bedensel anlatım yetisini kullanarak olay dizisinin sunumunu gerçekleştirir. Bu noktada kuşkusuz dil ve diyalogların da önemli bir etkisi vardır, ancak gerek dil ve diyaloglarla ifade dilmeye çalışılan şeyin güçlendirilerek sunumu, gerekse dil ve diyalogun ifade edemediği şeylerin aktarımında asal işlev bedensel anlatıma aittir. Olay dizi oyuncunun konuşma örgüsüyle birlikte bedenini bir aktarım aracına dönüştürmesi sonucu ilerler ve gelişimini tamamlar. Çağdaş antropologların insanlar arası iletişimde sözden çok, bedensel ifadenin daha fazla kullanıldığını ve etkili olduğunu belirtmelerine paralel, sahnede de oyun-seyirci ilişkisinin sağlıklı bir düzlemde gerçekleşmesinin

oyuncunun olayları ve eylemini bedensel hareketin ilgili ölçütlerine göre biçimlendirilişle orantılı olduğunu söyleyebiliriz. Bir başka deyişle olay dizisi şayet, bir oyunun öyküsünün sanatsal etki yoluyla belli bir düşünceyi seyirciye iletmek amacıyla düzenlenmiş hali ise, bedensel anlatımın buradaki yeri ve işlevi birincil derecede oyuncunun oyunda yer alma, yani varlık sebebiyle doğru orantılıdır. Olay dizisinin sunumu için oyuncu, oyuncu için ise bedensel anlatım olanakları vazgeçilmezdir. Oyuncu, olay dizisinin öğeleri olan serim-düğüm-çatışma-doruk ve çözümün ortaya çıkmasında her an bedensel anlatımı ifadeyi güçlendirme ve ifade edilmeyeni açığa çıkarmada güçlü bir araç olarak kullanır.

Oyunu oluşturan unsurlardan bir diğeri ise kişileştirme ve oyuncunun bedensel anlatımını oyun kişinin oyundaki, yeri, işlevi ve önemine göre kullanımı gerekmektedir. Kişileştirme olay dizisini yürüten, bir anlamda öykünün açığa çıkmasında lokomotif görevi üstlenen dramatik bir kavramdır. Kişileştirme kendi dinamikleri içinde çeşitli bölümlenmelere ayrılır. Karakter, tip; eksen, yan; birincil-ikincil dercede oyun kişisi, figüratif gibi.. Oyuncu nasıl bir rol kişisini canlandırırsa canlandırırsın, yeti ve donanımını sözü edilen bu isimlendirmelerin gerektirdiği özelliklerle donatması kaçınılmazdır. Oyundaki bir karakteri canlandıran oyuncu, onun fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik özelliklerini çözümleyip bunları bedensel anlatımıyla yansıtması, tipi canlandırıyorsa hangi sınıf veya statüye ait olduğundan hareketle bedensel anlatımını şekillendirmelidir. Bilindiği gibi dramaturjik bağlamda karakter üç boyutlu, tip ise iki boyutludur. Karakterin içsel bir derinliği, tipin ise toplumsal boyutu ön plandadır. Burada önemli olan karakterin ortaya çıkarılmasında oyuncunun role ilişkin öznel dünyayı özümseme ve bunları kendi iç dünyasında içselleştirip bedensel anlatıma dönüştürmesidir. Tip boyutlu bir rol kişisinde ise toplumsal olanı bedensel anlatım aracılığıyla tavra dönüştürmesi önemlidir. Kişileştirme bağlamında söylenebilecek en net ifade şu olacaktır: Rol kişisi metin düzeyinde ne denli donanımlı ve nitelikli olursa olsun, onun sahnedeki varlığı ancak oyuncunun bedensel anlatımını yetkince kullanmasıyla kutsanabilir düzeye erişebilir. Bedensel anlatımın yetersiz olduğu her yansılama o rolü sakat, eksik bırakacaktır.

Oyun kurgusunun olmazsa olmazı olan çatışma ve karşıtlıkların aktarılması noktasında da bedensel anlatımın önemi yadsınamaz. Bir oyunda çatışma

ve karşıtlıklar ne oranda güçlü ve belirgin ise seyircide uyandıracakı etki ve alımlama da o kadar güçlü ve etkili olacaktır. Oyuncunun bedensel anlatımı yetkin bir şekilde kullanacakı dramatik kulvarlardan biri de budur. Şayet öyküdeki çatışma ve karşıtlıklar kusurlu bir bedensel anlatım aracılığıyla canlandırılıyor ise, orada gerek anlam kısırlığı, gerekse estetik yetersizlikten söz edilebilir. İşte bu türden sakıncalar da yerinde ve donanımlı bedensel anlatımın önem ve işlevini anımsatır bizlere.

Oyun dili ile bedensel anlatımın da birbiriyle yakından ilişkisi vardır. Hatta bedensel anlatımın olmadığı bir dil aktarımının anlatı olacağını daha önceden söylemiştik. Bir oyunda konuşma örgüsü ya da diyalog düzeni kuşkusuz çok önemlidir. Kişiler savundukları görüş, sergiledikleri duruş ve fotoğrafı işitsel planda seyirciye diyaloglarla aktarırlar. Bir oyun şayet işitsel ve görsel argümanlardan oluşuyorsa, dilin buradaki önemi fazladır. Ancak dil bedensel anlatımla desteklenmesi halinde ifade gücünü ideal olana ulaştıracaktır. Yani işitsel olan görsel olanla beslenmeli, sözü edilen görsel ve işitsel argümanların birlikteliklerindeki gereklilik bu yolla sağlanmalıdır. Yine kısaca belirtmek gerekirse, dil ile bedensel anlatım arasındaki ilişkide, bedensel anlatımın dilin seyirciye ulaştırmak istediğı söz ve iletiyi güçlendirmek için çok önemli bir araç oluşu, ayrıca işitsel planda ifade edilmeyen veya edilemeyen anlam ve iletilerin seyirciye ulaştırılması noktasında da görsel bir dil işlevi yüklenmesi oldukça önemlidir.

Bedensel anlatımın etki ve önemi noktasında oyunların teknik yapıları da dikkat çeker. Oyuncu rol kişisini canlandırırken, kuşkusuz oyunun tematik yapılanmasının yanı sıra teknik özelliklerine de eğilmek zorundadır. Zira her teknik yapının kendine özgü bir sahne dokusu vardır. Oyuncu bu dokuyu bilmeden bedensel anlatımını yetkin kullanamaz ve oyun-seyirci arasındaki etkileşim sağlıklı oluşamaz. Oyun tekniğı iletinin yansıtılış biçimidir. Bu noktada tiyatro tarihi boyunca çok çeşitli tekniklerle karşılaşılır. Oyunun biçimi (açık-kapalı biçim), türü (tragedya, komedyaya..), eğilimi (epik, absurd) ve sanat akımlarına (Klasisizm, dışavurumcu...) aidiyeti oyuncunun oyununu seyirciye ulaştırabilmesi için dikkat etmesi gereken etmenlerin başında yer alıyor. Oyuncu açık biçim ile kapalı biçim, tragedya ile komedyaya, epik ile aristotelesçi veya absurd, klasik ile dışavurumcu bir oyun

arasındaki ritm ve sahne enerjisi farkını bilip, bedensel anlatımı bu bilgi doğrultusunda şekillendirmelidir. Devingen ve hızlı bir ritme sahip olan komedyayı, tragedyanın ağır ve oturaklı ritm ve enerjisi ile oynamaya çalışan oyuncu, kuşkusuz türler arasındaki bedensel anlatım farklarını gözardı etmiştir. Yine klasik bir oyun ile dışavurumcu bir oyundaki bedensel anlatım kullanımı, epik ile absurd ayrımı kadar farklıdır. Oyunun tekniğini oluşturan bu özellikler de yine öykünün seyirciye aktarılışı esnasındaki bedensel anlatımın etki ve önemini vurgular.

3.3. KARAKTER YARATMADA BEDENSEL ANLATIMIN ETKİSİ VE ÖNEMİ

Tiyatro, sahne ve yaşam ilişkisini içinde barındıran, yaşamın kendi doğasından beslenerek sanatlaşan özelliği ile kendine yaşamsal olanı aktarmada belli yöntemler belirler. Sözü edilen yaşam, sahneye taşındığında artık sanatsal, tiyatral özelliklerle ifade edilir. Buna bağlı olarak seyirci için sahnede izlediği her şey, yaşamda tanıklığını ettiği ancak sahnede farklı gerçekliklerle sunulan bir yeniden yaratmadır. Yaşamda var olan eylemler, olaylar, kişiler tiyatroda sahne diline uygun şekilde seçilmiş, yoğunlaştırılmış, konuya hangi bakış açısı ile yaklaşılacağı saptanmış, yaratıcılıkla estetize edilmiş ve seyirciye sunulmuştur. Oyuncu da sahnede bu seçilmiş eylemler karşısında sözel ve bedensel eylemlerini, o duruma uygun ritmik, dinamik yapıları bir arada bulunduran hareket özellikleri ile birleştirmeli ve bedensel anlatıma dönüştürmelidir.

Sahne üzerinde yer alan her şey bir yeniden yaratma sürecine dahildir. Bu sürece oyuncu açısından yaklaşıldığında, oyuncu karakteri yaratırken, bu yeniden yaratma sürecini yaşamak, kendi yaratıcılığını, duygu ve düşüncelerini, hayal gücünü karaktere yansıtmak zorunda olduğu görülür. Oyuncu da tıpkı yaratıcı yazar gibi seçilmiş bedensel jest ve mimiklerle karakteri işlemeli, kendi bedeninde yeniden var etmelidir. Bunun dışındaki bir oyunculuk çalışması, yazarın sözcülüğünü yapmaktan öteye geçmeyecektir. Oyuncu sahneye rolünü hazırlarken metnin tamamını ele

almalıdır. Oyunda yer alan diğer karakterler oyuncunun karakter yaratma sürecinde onun davranışlarının nasıllığını belirler. Oyuncu, karakter yaratma sürecinde, role yaklaşımı, edindiği deneyimleri karakter aracılığı ile aktarma konularında özgür ancak metnin kendisinden istediği ayrıntılar doğrultusunda sınırlıdır. Bir tiyatro metninde tek bir karakteri oyunun bütünlüklü yapısından ayrı bir parça olarak görmek mümkün değildir. Karakterlerden her biri, karakterlerin arasındaki her ilişki, birbirlerinin davranışlarına, yaşadıkları olaylara vb. neden sonuç ilişkisi ile sıkı sıkıya bağlılık içindedir. Bu bağlılık karakter yaratmada oyuncunun pusulası gibidir. Karakter, yazar, yönetmen ve oyuncu tarafından yüklenen anlam kodları ile sahnede yer alır. Bu anlam kodları arasında çelişki yaratacak farklılıkları oyuncu bedensel ifadesinde kusar. Çünkü bir oyuncunun bedensel ifadesine taşıdığı her ayrıntı, yaratma sürecinde duygusal ve düşünsel bir sürecin sonucu olarak ortaya çıkar. Duygu ve düşünceler soyut kavramlardır. Bunların somutlanmasında bedensel ifade bir oyuncu için en güçlü araçtır. Ancak bu soyut olan kavramların bedensel ifadeye dönüştürülmesi, oyuncunun kendi düşünsel ve duygusal çıkarımlarını kapsayacağından yazarın, yönetmenin dayattığı duygu ve düşünce sağlıklı bir bedensel ifadeye dönüşemeyecektir. Sonuç olarak oyuncu sadece kendi duygu ve düşünceleri ile hareket edemeyeceğini ancak kendisinin karaktere uygun görmediği duygu ve düşünceleri bedensel olarak taşıyamayacağının bilincinde olmalıdır. Bu bilinç onun sahnede yarattığı karakter kadar kendisini de var kılar. Bu oyuncuyu sanatçı kimliği ile sahnede var eder. Sanatçı oyuncu, sahnede davranışı karşıladığı hareketlerle karaktere yorumunu da katacak tekniği ve yaratıcılığı bir arada kullanacaktır.

Oyuncu sanatında aklını, duygusunu, belleğini ve enstrümanı olan bedenini kullanır. Oyuncunun yaratıcı imgelemi, onun fiziksel yapısı, yeterlilikleri ve tekniği ile birleştiğinde sanatı gerçek amacına ulaşmış olur. İyi bir fizik, tekniksel donanım ve zihinsel kullanım bir oyuncunun sahnedeki tüm gereksinimlerini karşılamaz. Oyuncu için sahnede, ona başarı kazandıran bir özelliği de imgelem gücüdür. Oyuncu bu imgelem gücü ile sahnede rolden role girerken, her birini diğer karakterden ayıran bu özellikleri çoğu zaman imgeleminde canlandırma yoluyla bulur ve kullanır. Rol yapmak bir bakıma hayali olan dürtülere karşılık vermektir.

Dürtüler harekete geçirici dinamiklerdir. Yaşamın çekirdeğini oluşturan devingenlik, oyuncunun sahne üzerindeki en önemli anlatım araçlarından biridir. Dürtüler yaşam gerçeğinde bireyin aklını kullanma yetisine gizli bir müdahale içindedir. Sahnede ise dürtüler, oyuncunun karakter ve rolü arasındaki ilişkiyi kurmada kullanacağı yapay bir düzlemdir. Burada oyuncu akılcı davranır. Ancak karakterin yönelişinde egemen olan dürtüleri sağlıklı bir biçimde saptayabilmeli ve bu dürtülerin karaktere vereceği hareketlenme ve dolayısıyla bedensel anlatımı doğru ifade edebilmelidir. Oyuncunun tüm bu kavramlar üzerinde bilgi sahibi olması, soyut olan ifadelerin somut anlam kodları ile bedensel anlatıma dönüştürülmesinde onun sanatına katkı sağlayacaktır. Sağlıklı bilgi oyuncuya, bir karakterin kurgulanmış dünyasında, karakterin içlenmiş, devinen, dönüşen, canlanan, eskiyen, doruğa çıkan karakter özellikleri ile kendini bütünleştirmesinde ona ciddi olanaklar sunar. Yaşam kavramı burada önemlidir. Gizemli olan yanları ile değil dürtüler ve akıl ışığında deneyimlenen bir yaşamın, oyuncuya karakter yaratmadaki faydaları azımsanmayacak kadar çoktur. Bilginin dürtülere dönüşmesi değil ancak dürtülerin yaşam içinde birey üzerine yarattığı etkilerin bilinmesi, yaşamın işleyişini sahneye taşımak konusunda oyuncuya yön verir. Bu dürtülerin birbiri ile olan uyumsuzluğundan çatışma doğar. Çatışma yaşama, dolaylı olarak bireyin davranışlarına yön verir. Bu çatışma sahneye taşınırken, yaşam gerçeğinden farklı olarak, bir yoğunlaştırma, seçilmiş anlamlı hareketler dizgesi ve sözlü ifadeler eşliğinde bedensel anlatıma dönüşmelidir. Tüm bu bilgiler ışığında oyuncu, sahnede her duruma uygun, yaşamsal gerçekliklerden referansla yeniden yaratı sürecini aktarmalı, bir başkası olan karakterin duygu ve düşüncelerini sentezleyip kendi bedeninde onu bir başkası olmaktan arındırarak bedensel anlatımında yansıtmalıdır.

“Bedensel anlatıma dönüştürmede oyuncu için bir önemli unsurda güçtür. Sağlık, fiziksel güç cesaret ve azim bu güç dahilinde bedensel anlatıma aktarılır. İmgelem, hassasiyet, duyuş inceliği, kuvvet ve oyuncuya ait beş duygu oyuncunun bedensel anlatımında kullanacağı araçlardır. Oyuncuya ait

beş duygu; mimik duygusu, sahne duygusu, seyirci duygusu, ritim ton duygusu ve oran duygusu olarak tanımlanabilir”¹²⁰.

Mimik duygusu oyuncunun sahnede duygu ve düşüncelerini somutladığı en özel anlatım araçlarından biridir. Mimikler sahnede bir oyuncunun anlatımını güçlendiren önemli fiziksel hareketlerden oluşur. Duygunun en iyi okunduğu ve vurgunun en yoğun olduğu yüz, oyuncu için özel bir bölgedir. Duygu ve düşüncelerin dışa vurulması ile hareketlenen yüz kasları mimikleri meydana getirir. Oyuncunun bedensel anlatımı, birçok ifade aracının bir araya gelmesiyle ortaya çıkar. Oyuncu bedenini rolüne göre biçimlendirir. Yeteneğini performansı ile bütünleştiren oyuncu, mimiklerini rolün gerektirdiği bakış ve çizgilerle yapılandırır. Oyuncunun duygu ve düşünceleri aktarmada kullandığı mimikler, oyuncunun gözlem gücünü yansıtan önemli dinamiklerdir. Gözlem gücü iyi olan bir oyuncu, bu dinamikleri güçlendirir. Oyuncunun gireceği role uygun yapılanma çalışması içinde mimikler önemli yer tutar. Doğru bir içselleştirme, karakterin yönelişlerini belirleyen duygu ve düşüncelerin doğru saptanması ile mümkündür. Doğru içselleştirme bedensel ifadeye dönüşen mimiklerde etkili bir anlatımdır. Seyirci için çoğu zaman oyuncunun yerinde ve etkili kullandığı mimikler sözden daha çok şeyi ifade etmektedir. Bunun bilincinde olan oyuncu mimik duygusu geliştiremeye ve yaşamında daha fazla gözleme yer vermeye çalışır.

Sahne duygusu denildiğinde oyuncunun bir iletişim halinde bulunduğu an ve mekan algılanmalıdır. Giderek seyirci ve oyuncunun birbirinden ayrıldığı süreç göz önünde bulundurulduğunda, oyuncunun, bedensel ifade araçları, iletişim kurma biçimi değişikliğe uğrasa da hep amacı belli ve önceden belirlenmiş hedefli bir eylem içinde olduğu gözlemlenir. Seyirci, oyuncu ayrımının yapılmadığı ritüellerden, zaman içinde kendiliğinden ortaya çıkan oyuncu seyirci kavramaları neredeyse birbirinin varlığını da zorunlu kılmıştır. Gündelik yaşamın taklidi mimesis kavramı ile birlikte Aristo’dan bu yana seyirci oyuncu iki ayrı kavram olarak tiyatrodan varlığını sürdürmektedir. Oyuncu sahnede olduğu andan itibaren iletişimin taraflarından biridir. İletisini sahnenin tüm olanaklarını kullanarak anlatan oyuncu

¹²⁰Edward A. Wright, **Understanding Today’s Theatre**, America, Dension University, 1962, s.73.

sahneye ilişkin bir duygu geliştirir. Bu sahne duygusu onun sahnede diğer oyuncularla olan iletişimini sağlayan, sahne dilinin tüm olanaklarını kullanmada öne yön veren önemli bir unsurdur. Sahnede her şey, oyuncu ile seyirci arasındaki iletişim göz önünde bulundurularak sahne duygusunu oyuncuya geçirecek ve onun da seyirciye aktaracağı biçimde yeniden yaratılmıştır.

Zamanı tanımlayan belki de en belirgin özellik ritimdir. Hareketin zamanla ilişkisi olan ritim, hem duyuşsal hem de fiziksel etkileşimi barındırır. Oyuncu için ritim, karakter yaratmada göz önünde bulunduracağı önemli bir yapı içerir. Oyuncu sahnede karakterin hareketlerini, sesini yani bedensel anlatımını ayrıntılandırırken, ritim duygusuna dikkat etmelidir. Oyuncu sahnede birçok karakterin canlandırmasına yönelebilmeli, her karakteri o karakterin özellikleri içinde bedensel olarak ifade edebilmelidir. Karakterin fizyolojik bazı özellikleri oyuncunun sahne üzerindeki eylemlerinde kendisini göstermelidir. Her karakterin ayrı fiziksel özellikleri ve bu fiziksel özelliklere uygun sahnede duruş üyüş, sesleniş vb. gibi biçimleri vardır. Oyuncu bunları bedensel anlatımına aktarmada ritim duygusundan faydalanır. Bedensel özü olan bir karakterin oyuncu tarafından bedensel olarak ifade edilmesi ile sağlıklı bir gencin sahnede bedensel olarak ifade edilmesi açısından farklar vardır. Ancak bir oyuncu er iki karakteri de sahnede canlandırabilmelidir. İşte oyuncuya bu noktada yarar sağlayacak olan en önemli unsur ritim duygusudur. Böylece oyuncu görünmez olan iç ritmi de bedensel anlatımı aracılığıyla dış ritme dönüştürebilecektir. Bu den de etkili bir anlatım aracı olan ritimden faydalanırken oyuncu ritme ilişkin şu ayrıntıları da göz önünde bulundurmalıdır. Organik ritimler günlük yaşamla iç içe, başlangıç ve bitişi belli olmaya bilen, doğal oluşlarla ilintilidir. Doğa olayları ya da insan nabızı bu ritme örnek verilebilir. Diğer bir ritim, mekanik ritimdir. Bunlar zamanı bölerek var olan ruh taşımayan ritimlerdir. Saatin tik takları arasındaki es ya da telefonun çalma sesi buna örnek verilebilir. Kişi bu makinesel ritmi kendisine göre değil kendisini bu makinesel ritme göre ayarlar. Metrik ritimlerse zamanı ölçen müzikal ritimlerdir. Oyuncu, metrik ritimler konusunda kendini geliştirmelidir. Oyuncu için esas herhangi bir hareketi uygularken kullandığı zamanı mümkün olduğunca sabitlemektir. Oyuncunun ritim duygusu gelişmişse, sahne üzerindeki hareket onun bedensel denetimindedir.

Seyirci, sahnedeki iletişimin sağlanmasında oyuncu için her zaman iletişimin diğer önemli ögesidir. Ve bu iletişim her türlü ifadenin seyirci tarafından algılanması ile devam eder. Oyuncunun bunun farkındadır. Gerek ön çalışmalar esnasında gereke karakter yaratma aşamasında baz aldığı en önemli ayrıntılardan biri anlaşılacak yani seyircidir. Oyuncunun yaratıcılığını da sınırlayan da zorlayan da seyircinin algılama kapasitesidir. Oyuncu bedensel anlatımında ne bu algının gerisine düşmeli ne de üzerine çıkmalıdır. Oyuncu daha karakter yaratma aşamasında seyircinin algısını göz önünde bulundurmak zorundadır.

Oyuncu başkalarına imgeleminde var olanı aktarırken bir oranlamayı da göz önünde bulundurmalıdır. Bu oran sahne dilinin tüm öğelerinde vardır ancak oyuncu için bu oran aktarılacak istenin hedefini bulma konusunda göstereceği dikkatle bir yoluna koymayı da içermektedir. Özellikle karakter yaratma açısından düşünüldüğünde karakterin yaşayacağı değişim ve dönüşümlerin inandırıcılığı oyuncunun bu oranlamayı göz önünde bulundurması ile ilgilidir. Duygu geçişlerinde, iç aksiyonu dış aksiyona dönüştürmede bu oran duygusundan yaralanmalıdır.

Oyuncu karakter ilişkisi açısından bakıldığında oyuncunun hareketli bir anlatım aracı olma özelliği onun hareket özellikleri hakkında bilgi sahibi olmasını gerekli kılmaktadır. Oyuncu için hareket, özgür bir alan değil karakteri oluşturan özelliklerin yansındığı önemli bir etmendir. Buna bağlı olarak da sahnede hareket eden oyuncudan beklenen, bir hareketi en doğru ve güzel biçimde yapması değil karakteri en iyi şekilde açıklayabilecek hareketlerin bir araya gelmesidir. Oyuncu karakter yaratma sürecinde belli yol haritaları izler. Bu yol haritalarını belirleyen ise o karakteri meydana getiren biyolojik, psikolojik, fizyolojik etmenlerdir. Dolayısıyla oyuncu bir karakteri ele alırken kullandığı her hareket ya o karakterin iç aksiyonun ya dış aksiyonuna ama illaki dramatik tasarım içindeki bir nedenselliğe bağlı kılmalıdır.

Oyuncunun bedensel anlatımında etkili bir diğer özellik, hareketin dinamiği ilkesidir. Dinamik nesnelerin boşlukta nasıl hareket ettiğini açıklar. Hareket eden nesnelerin yer çekimine karşı direnci, hareketin hızı, harekete uygulanan güç, kat edilen yolun doğrultusu ile ilgilidir. İnsanlarda ise dinamikteki değişiklikler bir

insanın hareket etmesine neden olan motivasyonda değişiklikler oluşturur. Hareketin dinamiği de motivasyona paralel olarak değişime uğrar. Bir hareketin dinamiğinin değişimi, enerji ve hızdaki değişime paralel olarak değişir. Bu noktada hareketin ritim özelliği önem kazanır. Çünkü belli hareketler, aynı müzik gibi, değişen zaman, hız ve ritim uzunluklarıyla geręekleřtirilir.¹²¹

Sahne üzerinde hiçbir eylem salt hareket olduğu için yapılmaz. Her hareketin, her eylemin bir amacı ve karakterle sıkı bir bağlantısı olmalıdır. Karakter yaratmada oyunu karakterin içeriğini göz önünde bulundurur. Karakter yaratma sürecinde oyuncunun hareketi ele alış biçimine baktığımızda karakterin yönelişlerini saptamada iç ve dış aksiyondan faydalanmaktadır. Oyuncu karakterin özelliğini ortaya koymada anlatımını güçlü kılacak ve kendi performansında karaktere en yakın yoldan gidecek yol ve yöntemi seğer. Buna bağlı olarak da karakter yaratma sürecinde edindiği fikirleri, eyleme dönüştürdüğünde bedensel anlatımını, sahnede mekanikleşmiş, ezbere hareketler dizgesi olmaktan çok, her defasında yeniden yaratılan ve yaşam geręeęine paralel olarak şimdinin bir üretimi olarak korumalıdır. Bunun dışındaki anlatım oyuncu için salt harekete dayalı mekaniksel bir anlatımdır. Bunun içinde iç aksiyondan uzaklaşılmış, duygunun yanılsanmasından uzak bir bedensel anlatım oyuncuyu ancak sanatında ve izleyicinin algısında geri düşürecektir. Oyuncu için disiplinli egzersizler ve kullanılan teknikler, oyuncunun tekrarlarından doğacak kemikleşmiş bir hareket planına teslim olmamasına dayalı olmalıdır. Böylesine bir bedensel anlatım içinde yer alan kemikleşmiş hareket, karakteri de mekanik duygusuz bir kişi olarak sahnede yansıtacaktır.

Bu oyuncunun hassasiyetine ve duyuş inceliğine sahip olmasına bağlıdır. Bu hassasiyet oyuncunun kendi duygularının bilincinde olması, duyuş inceliği çevresindekilerin duygularının farkında olmasıdır.

Oyuncu kendisinden başka birinin yerine geçerek sanatını sürdürür. Bu başkasının yerine geçme hali oyuncunun yerine geğtiği kişi hakkında bilgi sahibi olması ve bunu bedensel anlatıma dönüştürmesi anlamına da gelmektedir. Bu bilgi

¹²¹ Bkz., James Penrod, **Movemant for the Pertarming Artist**, California Mayfield Publishing Company, 1974, ss. 2,16

edinme süreci içinde oyuncu doğaçlamalara yer vermekte kendisi dışındaki karakteri adım adım deneyimlemede ve sonuç olarak onunla ayrılan ve birleşen yönleri ışığında o karakteri kendi bedensel anlatımına dönüştürmektedir. Artık oyuncu için karakter, karakter için oyuncu başlangıç noktasında değildir. Şöyle ki oyuncu anlatımına katkı sağlayacak özellikleri belirlemede ve kullanmada ekonomiye gitmiş, sahnede yer alan her ayrıntıyı karakterin özelliklerinden yola çıkarak saptamıştır. Bunu yaparken oyuncu rolüne bir yorum getirmiş ve kendisinden karaktere de birçok özellik katmıştır. Bu oyuncunun yaratıcılığını teknikle birleştirdiği ustalıklı yerdir. Oyun süresince sahnede oyuncunun kendisi ve oyuncunun yarattığı karakter olmak üzere iki kişi vardır. Karakter sahnede bedensel anlatıma dönüştürüldüğü oyuncunun kimliğinden ayrılamaz bir noktadadır. Ancak sahne üzerinde o ana özgü yaşanabilecek her türlü eksiklik, hesaplanmadık aksilik, doğabilecek herhangi bir durum karşısında oyunun devam etme ilkesini gerçekleştirecek olan sahnede oyuncunun salt kendisidir. Bir örneklemeye gidilirse sahnede pelerini düşen bir soylu o pelerini yerden alırken oyuncu kimliği ile değil yarattığı karakter olarak bunu almalıdır. Ancak bunun için en uygun zamanı belirlemek ve matematiksel dizgeyi bozmayacak sahnede diğer oyuncuların dikkatini dağıtmayacak biçimde bunu gerçekleştirmek sahnedeki oyuncunun salt kendi kimliği ile ilgilidir. Bu gibi karşılaşılabilecek durumlara her oyuncu hazırlıklı olmalı yarattığı karakterin dışına çıkmadan o ana ilişkin çözümler yaratacak pratikliği bir takım egzersizlerle desteklemelidir. Sahne üzerinde oyuncu bedenini bir enstrüman olarak kullanırken hareketi malzeme olarak kullanmalıdır.

Oyuncu tüm bedensel anlatım olanaklarının bilincinde, sahnede yaratıcılığını kullanabilecek teknik donanımlara sahip, bedensel direncini kendi sanatsal ifadesinde kullanabilecek türden egzersizlerle desteklemelidir. Bu oyuncunun karakterle kurduğu ilişkide farkındalığını yükseltecek ve karakter yaratmadan sahnede estetize edilmiş harekete değin sahne dilinin barındırması gereken anam kodlarını kullanmasını sağlayacaktır. Bu aşamada oyuncunun yapacağı egzersizler (günlük çalışmalar) oyuncunun kendi zaaf ve alışkanlıklarından kurtulup, bedensel anlatımını farklı karakterlere dönüştürebilmesi için bedenini özgürleştirmesini hedeflemelidir. Çünkü bir rol oynanırken oyuncunun kendi

zaaflarını değil karakteri tanımlama gerekliliği vardır. Enstrüman oyuncunun kendi bedeni olsa da oyuncu bu enstrümanı, bedensel anlatım açısından, karakterin yapılanmasında, o karakteri belirleyen özellikleri ile değerlendirebilmelidir. Bunun için oyuncu yapılan çalışmalarla bu enstrümanın, farkındalık yoluyla limitlerini, yapabilirliklerini görüp ardından bu limitleri aşıp olanakları güçlendirmek ve zenginleştirmek zorundadır.

Oyuncu tüm bu beden özgürlüğü ve farkındalığı kazandıktan sonra gireceği bir oyun provasında karakterden yola çıkarak iç aksiyonun doğrultusunda yaptığı her hareketi bir süre sonra iç aksiyonu unutarak yapmaya başlarsa hareketler mekanik bir hal alır. Bu durum o ana ait, o an gelişmiş, alınmış bir tavır olarak algılanmaz önceden çalışılmış, bulunmuş, ezberlenmiş ve kemikleşmiş hareketler olarak karşımıza çıkar.

Oyuncu bir karakteri canlandırırken o karakterin sadece genel tavrıyla değil, aynı zamanda gelişen olaylar boyunca gösterdiği içsel gelişimin de farkında olmalıdır. Kökleşmiş bazı alışkanlıkların değişmesi mümkün olmasa da alışkanlığa dayalı hareketlerin yapısı ve ritmi bilinçli bir biçimde algılanarak yavaş bir değişime uğrayabilir. Bu durumda oyuncu bedensel anlatımında hareketi malzeme olarak kullanırken karaktere uygunlu baz alınmalıdır.

Bedensel anlatım oyuncunun zihninde ortaya çıkan, yoğunlaşarak ya da dönüşerek karakter yaratmada hareketi işlevsel hale getiren hazırlık aşamasıyla çalışır. Oyuncu için bedensel anlatımın tek amacı karakteri en doğru biçimde kendi yaratıcılığını da kullanarak ifade etmesidir.

SONUÇ

Hareket eden insan bedeni, canlı bir varlık olması özelliği ile zamana ve kendi fiziksel özelliklerine uygun değişken bir yapı gösterir. Bedensel hareketlerin işlerliğinde, yetenekler ve fiziksel özellikler hareketin nasıllığını etkiler. İnsan bedeninde açığa çıkan her hareket biyolojik ve fizyolojik bir sürecin sonucunda ortaya çıkar. Her hareket bir nedene bağlıdır. Bu neden kimi zaman ifade kimi zamansa karşılanması gereken bir ihtiyaç olarak açıklanabilir. Her hareket, sinir sistemi ile çalışır ve buna bağlı olarak hareket bedensel anlatıya dönüştürülürken insan aklını kullanır. Akıl hem hareketin yapılmasında hem de yapılan hareketin karşı tarafça anlamlandırılmasında etkindir. Alımlayıcı hareketler hakkında kendi deneyimleri aracılığı ile de fikir sahibidir. Algıladığı her hareket onun zihninde daha önceden kodları bulunan bir anlatımdır ve üretilmiş ortak bir dildir. Düşünce ve duyguların bedensel anlatıma dönüşmesi, aklın özgürleşmesi olarak tanımlanabilir. Bu özgürlük, kişinin bedensel ifadesine zenginlik katacak deneyimlerin eyleme dönüşmesinde de etkilidir. Kişi kullanacağı her hareketi yeniden yaratmaz. Tam aksine edindiği alışkanlıkların davranışa dönüşmüş biçimi olarak çoğu zaman hareketli dili, etki tepki mekanizması ile belli bir hızda ilerler. Ancak kişinin bedensel yeterliliklerini bilmesi varsa eksikliklerini gidermesi onun anlatımını güçlü kılar.

Bedensel anlatım iletişim olgusuyla iç içedir. İletişimin içerdiği mesajlar ayrıntılı incelenirse insanın kendi kültüründen kopmasının ne kadar zor olduğu görülür. İletişimde vericinin mesaja yüklediği anlamda, kendi kültürünün, dünyayı algılayış biçiminin ve o kişiye ait bireysel özelliklerin bütünlüklü yapısı vardır. Bedensel anlatım, kullanım biçimi açısından, toplumun değerleri ile etkileşim içindedir. Bedensel anlatıma bakılarak bu ayrıntıların okunabilmesi, insanın, yaşadığı toplumun, coğrafyanın, içinde bulunduğu duygu ve değerler sisteminin kişide uyandırdığı etkileri bedensel anlatımın ve kültürün iç içeliğini gösterir. İletişimin her iki öznesi de belli yeteneklerle, kişinin bedensel ifadesinden yola çıkarak farklı okumalara gidebilmektedir.

Sonuç olarak bireylerarası iletişimde düşünceler, soyut olmalarından dolayı iletilemez ancak onu temsil eden kodlar iletilir. Burada dilin tanımına dikkat etmek bedensel anlatımın içerdiği dillerinde kapsamını algılamak açısından önemlidir. En basit tanımıyla dil, düşüncelerimizi aktarmak amacıyla kullandığımız bir koddur. Bireyler, sözlü iletişimde düşüncelerini, yapmak istediklerini fiillerle, kişileri özne ile ifade eder ve cümle kurallı bir yapı içerir. Bu konuşma dilinin de özelliğidir. Bedensel anlatımın içerdiği bir diğer dil olan hareket dili konuşma dilini destekler niteliktedir ancak başlı başına da anlam taşıma özelliği vardır. Denilebilir ki hareket dili ileticisi ve alımlayıcısı için ortak kodlar içerme kuralı ile işler. Hareket dilinin, yazılı ya da konuşma dilinin yapısındaki gibi kurallı bir yapısı yoktur. Hareket dilinin grameri, hareketin sistemler bütünüdür. Bu sisteme aykırı yapılan her hareket, gramer yapısının dışında ve hatalıdır. Hareket dilinde amaç iletişimdir, hareket sistemleri bu amacı gerçekleştirmek için kullanılan bir araçtır. İletişim açısından önemli olan hareketin içerdiği anlam kodlarının alımlayıcı tarafından algılanabilecek netlikte olmasıdır. Burada bir ayrıntı da iletilmek istenenle algılanan arasındaki mesafenin az olması gerekliliğidir. Hareket dilinin çağrışım alanı, sınırlı anlamlar içeren konuşma ve yazı diline oranla daha geniştir. Hareket dili alımlayıcısıyla iletişim kurarken görsel alanda, konuşma dili işitsel alanda çalışır.

Dilin sadece kod olma özelliğinden söz etmek kuşkusuz yeterli değildir. Bu kod, bireylerin duyu organları tarafından alınabilecek özelliklere sahip olmalıdır. Dilin hangi kodla neyi, nasıl temsil edeceği, dilin sistematüğini oluşturmuş bir dizi kurallara bağlı dizgeler bütünüdür. Alımlayıcıya malzemeyi sunan oyuncuda bedensel anlatımın içerdiği öğeler üzerinde özellikle de bedeni üzerinde yetkin olmalıdır.

Kişinin gelişmeye, esneklik kazanmaya, güçlenmeye uygun fizyolojik yapısı gereği oyuncu bedenini disipline edebilir, belli bir performansın üstünde kullanabilir egzersizler eşliğinde fiziki yapısını koruyabilir. Böylece oyuncu kendi yapabilirliklerini artırarak bedenini tanır, hareketle beden arasındaki ilişkinin kurulması ve sürdürülmesinde malzemesini iyi kullanır. Hareketin duyguyla olan ilişkisi ise o hareketin yapılışındaki nedeni zamanı belirler ve kişinin yaptığı hareket bir duyguyla tanımlanır. Eylemi etkili kılan içerdiği duygu ile olan uyumdur. Bu

duygu fiziksel koşulların gerçekleştiği eylemde hız, yüzdeki ifade ve ses tonu olarak oyuncunun bedensel anlatımında bütünlüklü bir ifade oluşturur.

Bedensel anlatımı meydana getiren parçalara bakıldığında, kültürel biçimlerden, yaşanan döneme, teknolojik koşullardan, yaşanan coğrafyaya kadar birçok öge iç içe geçmiş durumda kesintisiz bir bütünlük içinde olduğu görülür. Hareketin fiziksel olarak başlaması, devam etmesi ve sonlanması için sinir sistemi içindeki koordinasyonun sağlanması gerekmektedir. Bunun gerçekleşmesinde, eylemlerin düzenli olarak değişmesinde, sınırlara ve duylara gereksinim vardır. Herhangi bir eylemin gerçekleşmesinde beynin bu kararı vermesi yeterlidir. İnsan biyolojik özellikleri ile sınırlı bir canlıdır buna bağlı olarak da aklın verdiği her emri fiziksel harekete dönüştüremez. Kişiden kişiye değişen özelliklere de bağlı olarak bu hareketlerin yapılabilişliliği farklılık göstermektedir. İnsan isteğe göre sadece ayakları dizleri ya da yüz kaslarını harekete geçirebilecek, mekanik ya da mesajı belli olan eylemlere değin geniş bir hareket alanına sahiptir. Hareketin sınırlarını belirleyen fiziksel özelliklerdir ve bu sınırların oyuncu tarafından bilinmesi, bedensel anlatımı doğru kullanmasını sağlar.

Oyuncu için hareket, gündelik yaşamdaki biçimden farklı, dönüştürülmüş bir düzenektir. Yaşam içindeki insan, sahne üzerindeki oyuncuya dönüştüğünde, artık o hareketi yapan kişi oyun kişinin özellikleri ile beslenmiş, bir anlatımın bedensel olarak ifade edilmesinde kendine doğru ve etkili olan hareket planını seçmiş, belirlemiş olur. Bunu gerçekleştirebilmesi için oyuncu, kendi bedeninin özgürleşmesini ve ifade kanallarının serbestleşmesini sağlamalıdır. Oyuncunun, oyun kişisi ile kuracağı ilişki göz önünde bulundurulduğunda, oyuncu hareketle beden arasındaki ilişkiyi iyi çözmeli, kendisine, yaratıcılığını da kullanabileceği bir alan açmayı hedeflemeli bunun içinde kendisini sürekli eğitmelidir.

Bedensel anlatımda oyuncu için şu iki öge önemlidir. Bunlardan birincisi bedenin hareketle olan ilişkisi ikincisi bedenin duygu ile olan ilişkisidir. Hareketin nitelikleri değişmez, bu değişmez nitelikler içinde oyuncu, yeni olanı yaratabilir ancak bu değişmezlik ilkesine bağlı olarak da beden ile hareket arasındaki ilişki genel noktaları ile kişiden kişiye durumdan duruma göre aynılık taşır. Hareket duygu

ilişkisi açısından bakıldığında hareket belli duyguların bedensel olarak ifade edilmesidir. Bedensel anlatımın kişide uyandırdığı etki ile hareketin duyguyu ne kadar yansıtabildiği arasında sıkı bir bağ vardır.

Gündelik yaşamda da sahnede de iletişim, kişilerin birbirlerine bilinçli veya bilinçsiz olarak iletmek istedikleri duygu ve düşüncelerini aktardıkları mesajlar içerir. Tiyatroda bu mesajların iletilmesinde tesadüfler değil seçilmiş iletiler söz konusudur. Sahnede iletişimin esası üçlü bildirişime dayanır. Bu üçlü iletişim oyuncudan oyuncuya, sahneden seyirciye, seyirciden tekrar sahneyedir. Bu iletişimin etkili olabilmesi için en önemli ölçüt vericinin ilettiği ile alıcıya ulaşan mesajın aynı anlamı taşımasıdır. Bu vericinin mesajı doğru iletmesi alıcının da doğru algılaması ile mümkündür. Sahnede oyuncunun anlatım olanakları açısından düşünüldüğünde, oyuncunun bu mesajı iletmeye kullandığı bedensel anlatımın içinde yer alan hareketlerin nedensellikleri anlaşılabilir, oyuncunun yansıttığı rol kişisine uygun ve alımlayıcısı tarafından kolayca algılanabilir olmalıdır. Sahneleme sırasında seyirci algıladığı şeyi aynı zamanda betimleme gereksinimi duyar. Tiyatronun alımlayıcısı, kendisine sunulmak üzere daha önceden biçimlendiriliş bu bütünle ilişkisinde, etki tepki mekanizmasıyla yol alır. Aynı zamanda seyirci, sahneyle olan iletişiminde hem etkiler hem etkilenir.

Hareket oyuncu içinde gündelik yaşamın içindeki insan içinde sadece fiziksel bir davranış şekli değildir. Bu yönüyle hareket bir sporcunun algılayış biçiminden farklılık gösterir. Tasarlanmamış, pratikte herhangi bir ihtiyaca karşılık gelen gündelik hareket sahnede oyuncunun bedeninde bir anlatım aracına dönüşerek estetik bir bütünün parçası halini alır. Oyuncu, sahne üzerindeki durumun, duygunun ya da düşüncenin aktarılmasında özelliklerini kullanmayı iyi bilmeli, bedenini devinen, hareket eden, anlatımı etkili kılan bir enstrüman gibi kullanabilmelidir.

Sonuç olarak oyuncunun temel hareket prensiplerini yetkin bir biçimde kullanarak bedeni üzerinde hakimiyet sağlaması, sahne üzerinde hareketli anlatım aracı olan oyuncuya bedensel anlatım açısından sınırsız imkanlar sunacaktır. Sahne dilinde sözle hareketi birleştiren, ayırtıran oyuncu, bedensel anlatımını sahne dilinin tüm imkanlarını değerlendirerek seyircisine sunacaktır. Bedensel anlatım, oyuncunun

kendi yaratıcılığını koyabileceği, yaşamsal deneyimlerin teknikle birleşmesi sonucu, anlatımın etkisini güçlendirebileceği bir olanak sağlar. Oyuncu, karakter yaratma sürecinden itibaren, sahnede bedensel anlatımı göz önünde bulunduracak ve rol kişinin gereksinimlerini karşılayacak türden, gündelik yaşamın iyi gözlemlendiği ve sahnede oyun kişisi ile buluşturulduğu andan itibaren oyuncunun bedeninde rol kişisine bürünen bedensel anlatımla yaptığı işin farkındalığını sunacaktır. Oyuncunun ustalıklı bir bedensel anlatım var ise sanatının isteklerini anında yerine getirebilir, oynayacağı karakterin iç dünyasına ve dış dünyasına ait süreçleri bedeniyle sahne üzerinde en iyi şekilde yansılar.

Oyuncu da yazar gibi sahne üzerinde bir karakter yaratır. Bu karakteri bedeniyle, tavrıyla, sesi ve duruşlarıyla canlandırırken seçicidir. Seçicilik, o karakteri yorumlarken önünde duran pek çok bedensel ifadenin arasından, en uygun, en doğru olanı seçmekte yatar. Doğru bir bedensel anlatım oyuncu için karakteri yaratmada, yaratıcılığını o karakterin ifadesiyle sınırlandırarak en iyi şekilde sahnede yansıtmasıdır.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR:

Aksel, Erdoğan; **Tiyatro Tasarımının İç Yapısı**, Tasarımcının Ödevleri, İstanbul, Mimar Sinan Üniversitesi Matbaası, 1997.

Aktaş, Gürbüz; **Temel Dans Eğitimi**, İzmir, Ege Üniversitesi Basımevi, 1999.

Arnott, Peter; **The Theater In Its Time**, Little Brown and Company. Boston, Toronto, 1981.

Atkinson, L. Rita; Atkinson, C. Richard; Smith, E. Edward; Bern, Darly; **Hilgard's Introduction to Psychology**, Harcourt Brace, Orlando, 1996

Barba, Eugenio; Savarese, Nicola; **Oyuncunun Gizli Sanatı**, Çeviren, Aşkın Candan, İstanbul, Yky, 2002.

Berktaş, Ali; **Tiyatro-Devrim ve Meyerhold**, İstanbul, Mitos Boyut Yayınları, 1997.

Batlaş, Zuhale; Batlaş, Acar; **Bedenin Dili**, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1992.

Blom, Lynne Anne; Chaplin, L. Jarin; **The Moment of Movement, Dance Book**, London, 1988.

Brennan, Richard; **Alexander Tekniği**, Çev: Deniz Başpınar, İstanbul, Kuraldışı Yay., 2000.

Brown, Colin; New International Dictionary of New Testament Theology 4 Volume Set, Books, 2000.

Colema, James; **Psychology and Effective Behavior**, Scott U.S.A., Foresman and Company, 1969.

Cüceloğlu, Doğan; **İnsan ve Davranış**, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2005.

- Çalışlar, Aziz; **20. Yüzyılda Tiyatro**, İstanbul, Mitos Boyut Yay., 1993.
- Çalışlar, Aziz; **Tiyatro Ansiklopedisi**, Ankara, Kùltür Bakanlığı Yay., 1995.
- Demirel, Haydar; **İnsan Anatomisi ve Kineziyoloji**, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2002.
- Dere, Fahri; Durgun Yücel, Behice; **Spor Eğitimi İçin Fonksiyonel Anatomi**, Adana, Okullar Pazarı Kitabevi, 1994.
- Dixon, Marian Wolfe; **Vücut Dersleri**, Çeviren, Aslı Özer, İstanbul, Dharma Yayınları, 2006.
- Drake, Jonathan; **Günlük Yaşamda Alexander Tekniği**, Çev: Semra Tuna, İzmir, Ege Meta Yay., 2001.
- Ebert, Gerhard; Penka, Rudolf; **Oyunculuk El Kitabı**, Çev.: Leyla Serdaroğlu, İstanbul, Mitos Boyut Yay., 1994.
- Ergün, Selda; **Çağdaş Doğaçlama**, İzmir, Dokuz Eylül Yayınları, 2003.
- Fischer, Ernst; **Sanatın Gerekliliği**, Çev:Cevat Çapan, İstanbul, Kuzey Yay., 1985.
- Foucault, Michel; **Kendini Bilmek**, İstanbul, Om yayınevi, 2006.
- Gerber, Anke; C.de Wroplewsky; **Pantomim Anatomisi**, Çev: Y.Baklaya, İstanbul, Mitos Boyut Yay., 2000.
- Gray, Cohan; **Alexander Tekniği Rehberiniz**, Çev: Oya Erkoldaş, Ankara, İmge Kitabevi, 1999.
- İnnes, Christoher; **Avant Garde Theatre**, 1892-1992, London, Routledge, 1993.
- Hodgson, Terry; **The Drama Dictionary**, New Amsterdam Books, 1990.

Kaplan, Howard B.; **“Social Psychology” Encyclopedia of Sociology**, Edgar F.Borgatta & Rhonda J.V. Montgomery (eds.), New York, Second Edition, C.4, 2000.

Karpuz, Dr. H. Ömer; **Anadilin Bilinci Sorunu**, İstanbul, Divan Yay., 2006.

Lamb, Warren; Watson, Elizabeth; **Body Code**, New Jersey, NHB, 1987.

Macgowan, Kenneth; **A Primer of Playwriting**, Dolphin Books, New York 1962.

Martinet, Andre; **İşlevsel Genel Dilbilim**, Çev. Berke Vardar, İstanbul, Multilingual Yabancı Dil Yayınları, 1988.

Mitchell, Roy; **Creative Theater**, Newyork, Books., 1957.

Newlove, Jean; **Laban for Actors and Dancers**, NHB, London, 1993.

Niemeyer, John Lough; **Paris Theatre Audiences in the Seventeenth Century “Hotel de Bourgogne”**, London, Theatre Annual, 1957.

Nutku, Özdemir; **Dünya Tiyatrosu Tarihi-I**, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1985.

Nutku, Özdemir; **Modern Tiyatro Akımları**, Ankara, Dost Yay., 1963.

Nutku, Özdemir; **Oyuncunun Çalışması**, İstanbul, Alkım Yayınları, 2004.

Nutku, Özdemir; **Oyunculuk Tarihi-I**, İstanbul, YKY, 1995.

Nutku, Özdemir; **Oyunculuk Tarihi II**, Ankara, Dost Kitabevi, 2002.

Otman, A. Saadet; Demirel, Havva;. Ayfer, Sade; **Tedavi Hareketlerinde Temel Değerlendirme Prensipleri**, Ankara, H.Ü. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Yayınları: 16, 1995.

Öztokat, Nedret Tanyolaç; **Yazınsal Metin Çözümlemesinde Kuramsal Yaklaşımlar**, Multilingual Yayınları, İstanbul, 2005.

Pease, Allan; **Beden Dili**, Çev:Fusun Omar, İstanbul, Rota yay, 1997.

Penrod, James; **Movemant for the Pertarming Artist**, California Mayfield Publishing Company, 1974.

Schmitt, Natalie Crohn; **Actors and Onlookers, Theater and Twentieth Century Scientific Views of Nature**, Northwesrern University Press Evanston, U.S.A.,1990.

Schrader, Constance A.; **A Sense of Dance**, Human Kinstics, USA, 1996.

Sevim, Y; **Antrenman Bilgisi**, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 1997.

Solomon, Eldra Pearl; **İnsan Anatomisi ve Fizyolojisine Giriş**. Çev: Bikem Süzen, İstanbul, Birol Basın Yayın. 1997.

Stanislavski, Konstantin; **Bir Aktör Hazırlanıyor**, Çev: Suat Taşer, İstanbul, Papirüs Yay., 1996.

Stanislavski, Konstantin; **My Life İn Art**, London, Theatre Arts Books, 1974.

Todd, Mabel E.; **The Thinking Body**, Usa, Princeton Book Company Publishers,1980.

Tuğlacı, Pars; **Okyanus Ansiklopedik Sözlük**, cilt:2 Anadolu Üniv. Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, 2000.

Tuncay, Murat; **Dramatik Olan**, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Yayınları, İzmir, 1992.

Watson, DL; **Tarp Self-Directed Behavior: Self-Modification for Personal Adjustment**, Pacific Grove, Brooks/Cole, 1993.

Weiner, Brade; **"Attribution Theory, Achievment Motivation and Educational Pro-ees"**, Review of Educeational Research. Vol. 42, 1976.

Wright, Edward A.; **Understanding Today's Theatre**, America, Dension University, 1962.

Zweig, Stefan; **Freud ve Öğretisi**, Çev: Emin Alçın, İstanbul, Papirüs Yayınları, 2003.

SÜRELİ YAYINLAR:

Argyle, Michael; Beit, Benjamin; **“Dini Davranış Teorileri”**, Çev: Yrd. Doç. Dr. Ali KUŞAT, Mehmet KORKMAZ, Araş.Gör.İsmail GÜLLÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı : 16, 2004, s.249.

Barba, Eugenio; **“Ritüel Tiyatro”**, Çev. Çiğdem Genç, Mimesis, Yoksul Tiyatro Özel Sayısı, ss.49-50

Grotowski, Jerzy; **“Tiyatro Laboratuvarı”**, Yoksul Tiyatro, Çev: Sevilay Saral, Mimesis, Sayı:4, s.14

Gürel, Hakan; **“Eugenio Barba ve Odin Theatre”**, Mimesis, Sayı:6, 1997, ss.49-50

Nashner, L. M.; **Strategies for organization of human posture. In: Igarashi, Black (eds), Vestibular and visual control on posture and locomotor equilibrium.** Basel, New York, 1985, pp 1-8 Aktaran, Otman, A. Saadet; Demirel, Havva; Sade, Ayfer; Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1995, s37.

Schechner, Richard; **Theater Anthropologie**, Spiel und Ritual im Kulturvergleich, Reinbek bei Hamburg 1990, s.87-88; Aktaran: Çevik, Kadir; A.Ü. DTCF. Tiyatro araştırmaları Dergisi, Sayı: 15, 2003, ss.87-88.

Sucan, Serdar; Yılmaz, Alpaslan; Can, Süer; Cem, Yusuf; **“Aktif Futbol Oyuncularının Çeşitli Denge Parametrelerinin Değerlendirilmesi”** Sağlık Bilimleri Dergisi sayı 14, 2000, s.36.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR:

Ortopedik.com- Genel Ortopedi, “Protez”, 2003–2004
(<http://www.ortopedik.com/genel/protez.asp>)

http://www.ctf.istanbul.edu.tr/anabilimdallari/pdf/378/Motivasyon_ve_Guduleme.pdf

www.aof.anadolu.edu.tr/kitap/EHSM/1210/unite04.pdf