

T.C.

MİMAR SİNAN GÜZEL SANATLAR ÜNİVERSİTESİ GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ

SAHNE SANATLARI ANASANAT DALI

BALE PROGRAMI

AKADEMİK KLASİK BALE EĞİTİMİNDE TEMPS LIÉ' NİN TEKNİK, ARTİSTİK, MÜZİKALİTE  
VE KOORDİNASYON AÇISINDAN İLK ÜÇ (3) YILDAKİ GELİŞİMİNİN İNCELENMESİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Hazırlayan:

20202313001 – Elif CESUR YILDIRIM

Danışman:

Prof. Ayşin KÜÇÜKÜÇERLER

İSTANBUL – 2023

## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	1
ÖZET.....	2
SUMMARY .....	3
1. GİRİŞ .....	4
1.1 Çalışmanın Amacı.....	5
1.2 Çalışmanın Kapsamı .....	5
1.3. Çalışmanın Yöntemi .....	5
2. GENEL BİLGİLER .....	6
2.1. Akademik Klasik Bale Eğitimi .....	6
2.1.2. Artistik .....	6
2.1.3. Müzikalite .....	6
2.1.4. Koordinasyon .....	7
2.2 Klasik Bale Başlangıç Devresinin (İlk 3 Yıl) Önemi.....	7
3. Temps Lié Nedir?.....	8
3.1. Temps lié'nin İçerdiği Elementler .....	9
3.1.1. Yönler.....	9
3.1.2. En face duruş.....	9
3.1.3. Épaulement duruş.....	10
3.1.4 Épaulement croisé .....	10
3.2 Kol Pozisyonları.....	10
3.2.1 Hazırlık pozisyonu .....	11
3.2.2 Birinci pozisyon (1. Pozisyon).....	11
3.2.3 İkinci pozisyon (2. Pozisyon).....	11
3.2.4 Üçüncü pozisyon (3. Pozisyon).....	12
3.3 Plié .....	12
3.4 Battement Tendu .....	13
3.4.1 Ağırlık transferi.....	13
3.5 Balance (Denge).....	14
4 Birinci (1.) Yıl Temps Lié Par Terre.....	14
4.1 Temps Lié Par Terre İçin Hazırlayıcı Egzersiz Önerileri .....	24
4.2 İkinci (2.) Yıl Temps Lié Par Terre Port de Bras ile.....	25
4.2.1 Port de bras nedir?.....	25

4.2.2. Arkaya port de bras .....	26
4.2.3 Yana port de bras .....	26
4.2.4. Temps Lié Par Terre Port de Bras ile.....	26
4.2.5 Temps lié par terre port de bras ile için hazırlayıcı egzersiz önerileri .....	37
4.3 Üçüncü (3.) Yıl Temps Lié 90 derece (Tam Tabanda) .....	38
4.3.1 Retiré (Önde ve Arkada) .....	39
4.3.2 Battement développé (öne, yana, arkaya) .....	40
4.3.3 Relevé lent (öne, yana, arkaya) .....	41
4.3.4 Attitude Derrière (Arkaya) .....	42
4.3.5 Temps Lié 90 Derece Analizi .....	43
4.4 Temps Lié 90 derece İçin Hazırlayıcı Egzersiz Önerileri (Tam Tabanda) .....	52
SONUÇ .....	55
KAYNAKÇA .....	56
ÖZGEÇMİŞ .....	57

FOTOĞRAF 3.1 YÖNLER VE NOKTALARI	9
FOTOĞRAF 4.1. ÉPAULEMENT DURUŞ	15
FOTOĞRAF 4.2. DEMİ PLİÉ	16
FOTOĞRAF 4.4 CROİSÉ DERRIÉRE	17
FOTOĞRAF 4.6 B. TENDU P. SOUTENU	18
FOTOĞRAF 4.8. ALLONGÉ	19
FOTOĞRAF 4.10. DEMİ PLİÉ	20
FOTOĞRAF 4.12 CROİSÉ DEVANT	21
FOTOĞRAF 4.14. BATTEMENT TENDU PLİÉ SOUTENU	23
FOTOĞRAF 4.16 ALLONGÉ	23
FOTOĞRAF 4.18 ÉPAULEMÉNT DURUŞ	27
FOTOĞRAF 4.19 DEMİ PLİÉ (ÉPAULEMENT)	28
FOTOĞRAF 4.21 CROİSÉ DERRIÉRE	29
FOTOĞRAF 4.23 DEMİ PLİÉ	30
FOTOĞRAF 4.25 A LA SECONDE	32
FOTOĞRAF 4.27 ALONGÉ	32
FOTOĞRAF 4.29 DEMİ PLİÉ (ÉPAULEMENT)	33
FOTOĞRAF 4.31 CROİSÉ DEVANT	34
FOTOĞRAF 4.33 DEMİ PLİÉ (EN FACE)	36
FOTOĞRAF 4.35 A LA SECONDE	36
FOTOĞRAF 4.37 ALONGÉ	37
FOTOĞRAF 4.39 RETİRÉ	39
FOTOĞRAF 4.40 DÉVELOPPÉ	40
FOTOĞRAF 4.41 RELEVÉ LÉNT	41
FOTOĞRAF 4.42 ATTITUDE	42
FOTOĞRAF 4.43 ÉPAULEMÉNT DURUŞ	43
FOTOĞRAF 4.45 DÉVELOPPÉ DEVANT	44
FOTOĞRAF 4.47 ÖNDE RETİRÉ	45
FOTOĞRAF 4.49 RELEVÉ LÉNT A LA SECONDE	47
FOTOĞRAF 4.51 ÖNDE RETİRÉ	47
FOTOĞRAF 4.52 ÉPAULEMÉNT DURUŞ	48
FOTOĞRAF 4.54 CROİSÉ DERRIÉRE	49
FOTOĞRAF 4.56 ARKADA RETİRÉ	51
FOTOĞRAF 4.58 RELEVÉ LÉNT	51
FOTOĞRAF 4.60 ARKADA RETİRÉ	52

## TEŞEKKÜR

Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale Ana Sanat Dalı öğrencisi olarak eğitimimin orta devresinden bu yana üzerimde emeği bulunan, bu çalışma sürecinin başından bu yana daima arkamda olan, tecrübelerini ve fikirlerini benden esirgemeyen hocam, danışmanım Sn. Prof. Ayşin KÜÇÜKÜÇERLER'e,

Sihirli bir değneği olduğunu düşündüğüm, elinin değdiği her şeyi güzelleştiren, eğitim hayatımın en unutulmaz zamanlarında üzerimde çok büyük emeği olan, alandaki bilgisine sonsuz güvendiğim, eğitim hayatımdaki en büyük şansım olan, öğretmenim Sn. Nathalia KHEMELEVA'ya

Her sorunun cevabını bana bilgelikle aktaran, düşüncelerine, aklına ve kendisine çok saygı duyduğum, başım sıkıştığında her daim yanımda olan, tezimin düzenlemelerinde yardımcı olan, hocam Sn. Doç. Gökçe SÖNMEMİŞ'e,

Uzun yıllardır samimiyetine, bilgisine güvendiğim, zaman saat fark etmeksizin fikirleriyle desteğini esirgemeyen meslektaşım, gerektiği zaman ablam olan sevgili Arş. Gör. Işıl KONYA ALATAŞ'a,

Her daim bana inanan, mesleğe olan tutkusuyla büyük bir örnek teşkil eden, yardım elinin hep açık olduğunu bildiğim, değerli hocam Sn. Prof. Dilek EVGİN'e

Tüm sorularımı açık yüreklilikle ve sabırla cevaplandıran, fikirlerinin ve kendilerinin hayatımda büyük yeri olan çok sevgili arkadaşlarım ve meslektaşlarım'a,

Yolunun açık, geleceğinin çok parlak olacağına tüm kalbimle inandığım, gelişimini gururla gözlemlediğim, bu çalışmanın anlatımını fotoğraf desteğiyle sizlere aktarmamda ricamı kırmayan sevgili öğrencim, Selin ERZAIM'e

Umutsuz zamanlarımda umudum olan, hayatımı kolaylaştıran, attığım her adımda elimi bırakmayan, fotoğraf çekimlerinden kaynak aramalarına kadar tüm bu süreçteki en büyük destekçim, hayattaki şansım, çok değerli sevgili eşim Ali YILDIRIM'a,

Büyük bir tutkuyla bağlı olduğum klasik baleye başlamış ve devam ettirebilmiş olabilmemin mimarları olan, sabırla ve heyecanla bu yolu benimle yürüyen, aldığım her kararda gururla yanımda duran, çok değerli ANNEM ve BABAM'a, gece gündüz demeden her konuda desteğini hiçbir zaman esirgemeyen canım KARDEŞİM'e, sonsuz teşekkürü borç bilirim.

## ÖZET

Dört ana başlıktan oluşan bu çalışmada klasik bale eğitiminde oldukça önemli bir hareket grubu olan Temps Lié hareketi ele alınmıştır.

Bu hareket formunun akademik eğitim müfredatı çerçevesinde yapılaş biçimi analiz edilmiş ve harekete hazırlayıcı egzersizler tarafımdan geliştirilmiştir. Hareket formu incelenirken Rus ekolüne bağılı kalarak bir çalışma sürdürülmüştür.

Bu çalışmada, sekiz yıl süren klasik bale eğitiminin ilk yılı itibariyle öğreilmeye başlanan, gelişerek büyüyen, artistik ve teknik unsurlar içeren, eğitim hayatı itibariyle öğrenciyi sahneye hazırlayan, içerisinde dans motifleri barındıran Temps Lié hareket formunun sağladığı faydalar vurgulanmıştır.

**ANAHTAR KELİMELEER:** Klasik Bale, Temps lié,

## SUMMARY

In this study, which consist of four main topics, the Temps Lié movement, which is a very important movement group in classical ballet education, is discussed.

The way this movement form is made within the framework of the academic education curriculum has been analyzed and the exercises that prepare for the movement have been developed by me. While studying the movement form, a study was carried out adhering to the Russian school.

In this study, the benefits of the Temps Lié movement form, which is started to be taught as of the first year of eight year classical ballet education and which includes developing and growing artistic and technical elements, prepared the student for the stage as of the education life and included dance motifs, were emphasized.

**KEYWORDS:** Classical Ballet, Temps Lié

## 1. GİRİŞ

4 Mayıs 1738 yılında Rusya St. Petersburg'da, Fransız dansçı ve öğretmen Jean-Baptiste Landé tarafından "Imperial Theatre School" okulu kurulmuştur. Tiyatroların oluşumunun ardından Rusya'ya gelen Enrico Cecchetti gibi İtalyan dansçılarının güçlü tekniği dikkat çekmiştir. Fransız ve İtalyan ekollerinin bir gelişiminden meydana gelen Rus ekolü Rus balerin ve öğretmen olan Agrippina Vaganova tarafından dünyaca bilinen ve kabul gören bir eğitim sistemi haline dönüşmüştür. (vaganovaacademy.ru)

Klasik bale temel eğitimindeki başlıca hareketleri içeren, ağırlık transferinin uygulandığı ve tüm beden koordinasyonu için önem arz eden Temps Lié hareketi aynı zamanda müzikalitenin kazandırılması için önemli bir hareket formudur.

Klasik bale eğitimi süreci boyunca kademeli olarak öğretilmesi gereken, zorluk derecesi her yıl artan ve içinde temel eğitimin kazandırılmasına yardımcı olacak birçok element barındırır. Zorluk seviyesine göre temel hareketler öğretilmeden (plié, battement tendu, relevé lent, développé) Temps Lié öğretilmeye başlanılmaz.

Öğrenciye dans etme hissini veren ve estetik görüntüsünü ortaya koyan ilk hareket formu Temps Lié'dir.

*"Dans, bedenin iç enerjisini fiziksel olarak şekillendirirken onu somutlaştırmanın ve ifade etmenin bir yoludur. Nasıl dans edileceğini öğrenmek aynı zamanda hareketin özünün irade ve azim yoluyla nasıl doğru büyüdüğünü hissetmek anlamına gelir."* (First steps in classical ballet : the technique, the practice, the origins, the big names and the most famous examples of classical ballet, 1986, s. 7)

Tüm üst beden (kol, baş, göz) ve bacakların koordinasyonu ile birlikte ilk dans olarak adlandırabileceğimiz Temps Lié eğitimin birinci (1.) yılından, sekizinci (8.) yılına kadar gelişerek devam etmektedir. Bu çalışmada ise sadece ilk 3 yıldaki formu ve gelişimi incelenmektedir.

### **1.1 Çalışmanın Amacı**

Bu çalışmada klasik bale eğitiminde ilk dans özelliği taşıyan bir hareket formu olan “Tems lié” nin Klasik Bale eğitimindeki önemi, ilk üç (3) yıldaki yapıış biçimleri, hareketin temel, teknik ve artistik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu çalışma Temps lié’ nin ilk üç (3) yıldaki formu ve gelişimini irdeleyerek içerdiği elementlerin ortaya konulmasıyla öğrenciye kazanımlarını ve eğitimdeki önemine açıklık kazandırmayı amaçlamaktadır. Dilimizde klasik bale tekniği alanında yazılı kaynakların ne kadar az olduğu düşünöldüğünde ortaya konan bu çalışmanın alana katkı sağlaması hedeflenmiştir.

### **1.2 Çalışmanın Kapsamı**

Çalışma ‘1967 yılına ait Rus Eğitim Müfredat Programı’ndan örnek alınan müfredatın ilk üç (3) yılındaki Temps lié formunu içermektedir. Görsel, yazılı ve internet kaynaklarından yararlanılarak her yıl gelişen temps lié par terre, temps lié par terre port de bras ile ve temps lié 90 derece formlarının barındırdığı elementler incelenmiştir. İçerdiği beden duruşu ve yönleri (en face, épaulement) belirleyen pozların tamamı incelenmiştir.

Ayrıca bu çalışmaya içerisinde orta egzersizlerinin de yer aldığı Temps lié formunu bara taşıyarak öğrencilere öncesinde verilebilecek ilk üç yıl için uygulanabilecek tarafımca geliştirilmiş ve hazırlayıcı olabilecek egzersiz önerileri de bulunmaktadır. Aynı zamanda Rus eğitim müfredatına bağlı kalarak çalışan, araştıran herkes için içerisinde birçok teknik unsurları barındıran hareketler (dégagé, retiré, attitude) de bulunmaktadır.

### **1.3. Çalışmanın Yöntemi**

Bu çalışmada Temps Lié yıl bazında analiz edilmekte içerdiği elementler ayrı ayrı irdelenerek temps lié’ nin yapılabilmesi için gerekli unsurlar ortaya konmaktadır. Akademik klasik bale eğitiminde “Tems lié” formunun ilk üç (3) yıldaki gelişimi teknik, artistik, müzikalite ve koordinasyon açısından incelenerek yazılı, görsel, internet ve basılı kaynaklardan yararlanarak eğitimde 1., 2. ve 3. yıldaki yapıış şekilleri, içerdiği elementler analiz edilerek Temps lié’ nin formu tanımlanmaktadır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Akademik Klasik Bale Eğitimi

Akademik klasik bale eğitimi belirli bir ekol eğitim sistemini kapsamaktadır. Eğitime temelden başlanması hedeflenir ve geleceğin dansçı adaylarının eğitimi için yıllar içine bölünmüş sistematik bir çalışma içerir.

Bu eğitim; Profesyonel düzeyde bu sanatı meslek olarak devam ettirecek öğrencilerin seçilerek alındığı uluslararası kabul gören ve benzerlerine denk eğitim veren profesyonel bale akademilerinde verilen akademik klasik bale eğitimidir. Sekiz yıllık bir müfredatı kapsayan eğitim üç devreden (başlangıç, orta ve yüksek) oluşmaktadır. Eğitimin ilk yılı için 9-10 yaş çocuklar kapsamlı bir sınav sürecinden geçip okullara kabul edilir. Sekiz yıl süren akademik eğitimin ardından mezun olan öğrenciler profesyonel topluluk dansçılığına teknik ve artistik olarak hazır hale gelirler.

#### 2.1.2. Artistik

Akademik klasik bale eğitiminde artistik, dansa estetiğin ve duygunun aktarılmasını sağlar. Teknik gücün yanında baş, gözler, kollar ve tüm üst beden ve bacakların uyum içinde kullanılması, birbiriyle olan bağlantıları ve akıcılığıyla birlikte hareketlere zarafet kazandırılır. Teknik unsurların yanı sıra bakış, nefesler, jestler ve kişinin kendini sunuş biçimini de içeren artistik uyum içinde kullanılması gerekir. Duruş ve kişinin kendini sunuş biçimi oldukça önemlidir. Akademik klasik bale eğitiminde artistik, öğrencilere canlandırması istenilen karakteri, duyguyu kavrayabilme, yansıtabilme ve ifade edebilme yetisi kazandırır.

#### 2.1.3. Müzikalite

Akademik klasik bale eğitiminde müzikalite, öğrencilerin müziğin dokusunu kavramalarını ve istenilen duyguyu doğru bir şekilde ifade edebilmelerini amaçlar. Bu amaçla birlikte, öğrenciler aynı zamanda müzik bilgisi edinebilmek için solfej, piyano ve ritmik gibi dersler görmektedir. Müzik bilgilerinin artmasıyla birlikte öğrenciler müziği daha iyi anlayabilme ve performanslarına yansıtabilme tecrübesi kazanır. Müziğin bedene ve hareketlere uygun bir şekilde aktarımıyla birlikte dansın, koreografinin yarattığı etki ve güç daha da artmaktadır.

Temps Lié' de ki müzik kullanımı aşağıda anlatılan ölçülerin dışında müziğin adeta adımlarla hayat bulmasıdır. Birbirine bağlı, akıcı ve tüm beden koordinasyon içinde hareket etmesi yine aynı şekilde akıcı, bağlı ve müzik eşliğinde gerçekleşir. Burada eğitmenin öğrenciye gerekli bilgiyi teorik ve uygulamalı olarak detaylarıyla aktarması ve öğrencinin dans yeteneğinin yanı sıra müziği duyuş seviyesi müzikalite kullanımı açısından çok önemlidir. *"Dansın biçimine ve içeriğine, dolayısıyla baleye bir bütünlük kazandırır."* (Lawson, 1960, s. 91)

#### 2.1.4. Koordinasyon

Akademik klasik bale eğitiminde koordinasyon, üst beden, bacaklar, kollar, baş ve gözün yani tüm bedenün uyumlu bir şekilde çalışabilme, hareket edebilme halidir. Öğrencilerin bedenlerini kontrol edebilme, hareketleri uyumlu ve akıcı bir şekilde yapabilmesi hedeflenir.

*“En basit şeklinden başlayarak yıllar içinde gelişen ve artan koordinasyon, klasik bale sanatının temel yapı taşlarından birisidir.”* (Küçüküçerler, 1998, s. 11)

Bedendeki neredeyse her bölgenin aynı anda hareket ettiği klasik bale sanatında, doğru oturmuş koordinasyon öğrencilerin performansları için son derece önemlidir. Gelecek yıllar için eğitimin temelinden itibaren iyi düşünülmüş bir programla birlikte öğrenciler bedensel koordinasyonlarını geliştirebilmektedirler.

Bale dansçılarının hareketleri yaparken en çok ihtiyaç duydukları şeylerden biri de dengedir. Bu yüzden dengeyi kurabilmek için bedenün koordineli şekilde çalışması büyük bir önem taşır.

*“Vücutun çeşitli bölümleri arasında mutlak bir koordinasyon olmalıdır. Bacakların ve kolların hareketleri bitiş pozisyonuna aynı anda varacak şekilde senkronize edilmelidir.”* (LAWSON, www.archive.org, 2023)

#### 2.2 Klasik Bale Başlangıç Devresinin (İlk 3 Yıl) Önemi

İlk üç yıl klasik balede temel eğitimin verildiği yıllardır. Çocuklar için disiplinli çalışma ve konsantrasyon önemlidir. Müzikalitenin gelişimi için mutlaka egzersizlere uygun tempo ve dokuda klasik bale müzikleri kullanılmalıdır. Gelecek yıllardaki zorlayıcı hareketler için güçlü bir alt yapı oluşturulması hedeflenir. Amaç doğru teknik ile güç, kontrol, esneklik, denge ve koordinasyon kazanımlarıdır. İlk üç yılda verilen eğitimin sonucunda esneme ve kuvvet hareketlerinin desteğiyle birlikte öğrencinin barda ve ortada beden kontrolü gelişir ve sonraki yılların teknik hareketleri için hazır bir hale gelmesi hedeflenir. Aynı zamanda Fransızca olan bale terimleri öğretilir ve hareket kaliteleri bedene aktarılır.

İlk yıl daha sonra karşımıza çıkacak olan tüm hareketlerin temelini atıldığı yıldır. Bale ve dans sevgisinin aşılandığı yılda her şey en basit formundadır. Klasik bale görseller eşliğinde anlatılır. Vücutun parçaları öğrenciye tanıtılır. *“Bir bacak ve iki bacak üstünde duruş, denge sağlama ve bir baktan diğer bacağa geçme (temps lié) öğretilir.”* (Küçüküçerler, 1998, s. 16) Öğrenciler mesleki temel prensipleri (yemek, uyku ve çalışma düzeni) edinir.

İkinci yılda ise işlenen temel tekniğin üzerine hareketlerin miktarı değişir. Hız artışı ve yeni kombinasyonlar eklenir. Barda demi-pointe kullanımı başlar. *“Bu yılda barda ve ortada épaulement duruşlar hareketlerle beraber kullanılmaya başlanır.”* (Küçüküçerler, 1998, s. 23) Ortada tek bacak üzerinde denge çalışmasının yanı sıra demi- pointe çalışması önem kazanır. İlk yılda öğrenilen yeni hareketlerin yanında birinci yıl öğrenilen hareketler pekiştirilir.

Üçüncü yılda ise, *“İlk devreyle orta devreyi bağlayan bu sınıfta bacakların, kolların, gövde ve başın pozisyon ve duruşlarının yerleştirmesi tamamlanır.”* (Küçüküçerler, 1998, s. 26) Üçüncü yılda ortadaki hareketler demi-pointe üstünde yapılır. Tek bacak üzerinde demi-pointe üstünde duruş pekiştirilir ve aynı zamanda dönüş, battu çalışmasının başladığı bu yılda pointe üzerinde yapılan hareketler de artar. Üst beden ve kolların kullanımı ve pozlarda artistik ifade kazanılır.

### 3. Temps Lié Nedir?

Fransızcadan oluşan klasik bale terimlerinden Temps lié kelime anlamıyla Türkçe’ ye “zamana bağlı” veya “bağlantılı hareketler” olarak çevrilmektedir. Aynı zamanda Temps lié en eski ve geleneksel bale hareketlerinden bir tanesidir.

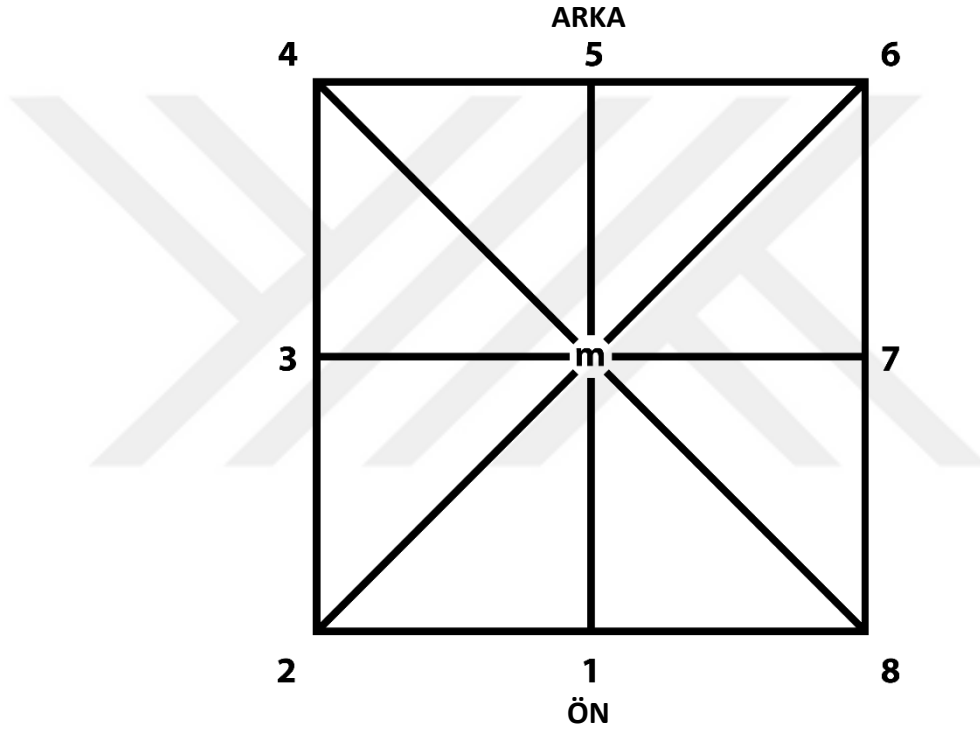
Temps Lié hareket formu ile klasik bale eğitiminde ilk yıllardan itibaren bedene güç, koordinasyon, müzikalite ve hareketin içerdiği teknik unsurlar kazandırılmaya çalışılır. Öğrencilere ilk dans hissini veren ve eğitim sürecinde klasik balenin estetik görüntüsünü ortaya koyan Temps lié hareket formudur.

İçerisinde birçok hareket barındıran aynı zamanda akademik klasik bale eğitiminin ilk yılından itibaren gelişen ve her yıl zorlaşan temps lié hareketi tam tabanda, demi-point da, zıplayarak veya dönerek pek çok şekilde yapılır. Temps lié başın, kolların, omuzların, vücudun, ayakların ve bacakların senkronize bir şekilde çalıştığı, ağırlık transferinin vücuda tanıtıldığı, kontrol, denge, koordinasyon ve geçişler arasında bağlantılı gerektiren orta çalışmalarında yapılan oldukça önemli bir formdur. Hareket öne (en avant) ve arkaya (en arrière) olmak üzere iki şekilde yapılmaktadır. Öne yaparken öne ve yana, arkaya yaparken ise arkaya ve yana şeklidir. Dersin içinde barınan küçük bir dans gibidir. İçerisinde daha fazla üst beden kullanımı barındırır. Özellikle eğitiminin birinci yılında öğrencilere bu sayede müzikle koordine bir şekilde alt beden ve üst beden kullanımı, kol pozisyonlarının, başın ve gözlerin bağlantısıyla zariflik ve estetik kazandırılır.

### 3.1. Temps lié'nin İçerdiği Elementler

Bu kısım; Temps Lié hareketinin ilerleyeceği duruş ve yönleri, temel kol pozisyonlarını, port de bras, dégagé, relevé lent, développé, attitude gibi Temps Lié içindeki temel hareketlerin yanı sıra artistik, müzikalite ve denge gibi elementlerle ilgili temel bilgileri içermektedir.

#### 3.1.1. Yönler



Fotoğraf 3.1 Yönler ve Noktaları (*Basic Principles of Classical Ballet, S. 4*)

#### 3.1.2. En face duruş

En face kelime olarak "önünde, önüne" anlamına gelmektedir. En face dansçının vücudunun seyircinin farz edildiği yönde omuzlar, kalçanın ve başın o yöne dönük olarak durduğu noktadır. Sahneyi göz önünde bulundurarak baktığımızda (1) gösterildiği şekilde buradaki en face yöndür. En face öğrenciye ilk olarak öğretilen duruştur. Bu duruş kişinin kalça ve omuzlarının karesini koruyarak yüzü ve bedeni nokta 1'e bakacak şekilde durmasıyla gerçekleştirilir. Klasik bale eğitiminde bütün hareketler öncelikle en face olarak öğretilir.

### 3.1.3. Épaulement duruş

Épaulement kelime olarak "omuz" anlamına gelmektedir. Épaulement duruşunda dansçı kalça ve omuzdaki kareyi koruyarak sağ ya da sol (nokta 2 veya nokta 8) köşeye dönük olarak 5. pozisyonda durmaktadır. Bu sırada baş ise önde olan bacağından ve seyirciye açık olan omuzun üzerinden (sağ ayak ve omuz) yana bakmaktadır. Gözler ise hafif bir şekilde yukarıdadır.

Klasik bale eğitiminde ortadaki çoğu hareketlerin başlangıç pozisyonu olan Épaulement bedene artistik duruşu kazandıran en temel duruşlardan bir tanesidir.

### 3.1.4 Épaulement croisé

Épaulement croisé Türkçe "çapraz omuz" anlamına gelmektedir. Épaulement croisé, devant (ön) ve derrière (arka) olarak ikiye ayrılmaktadır. Hareket başlamadan önce dansçı épaulement 5. Pozisyonda durur. Sağ bacağın öne doğru açıldığı tüm hareketler croisé devant olarak tanımlanırken sol bacağın arkaya doğru açıldığı tüm hareketler croisé derrière olarak tanımlanmaktadır. Croisé devant ve derrière de dansçı seyirciye karşı kapalı olan bacağı kullanmaktadır.

## 3.2 Kol Pozisyonları

Klasik Balede kol kullanımı büyük önem taşımaktadır. Bu yüzden kol formlarının bedene doğru bir şekilde yerleşmiş olması gerekmektedir. Kol pozisyonlarının doğru kullanımı dansçı için çeşitli zorlayıcı hareketleri (pirouette, tour, allegro vb.) oldukça kolaylaştırmaktadır. Dansçıya hem denge hem güç kazandırır. Aynı zamanda kol kullanımının önemli sebeplerinden bir tanesi seyirciye de yansıyan estetik görünümdür. Bu yüzden hem kadın hem erkek dansçılarda uzun, ince ve orantılı çizgiler tercih edilmektedir.

Rus metodunda hazırlık pozisyonu, 1. Pozisyon, 2. Pozisyon ve 3. Pozisyon olmak üzere dört temel kol pozisyonu bulunmaktadır. Tüm pozisyonlarda olması gerektiği gibi kol pozisyonlarını gerçekleştirirken omuzlar aşağıda, boyun uzun, karın ve popo içeride, sırt dik ve beden baştan topuklara kadar düz bir çizgi halinde olmalıdır.

Aynı zamanda el tutuşu da çok önemlidir. Eller bacaklar ve ayakların aksine kasılmamalı, parmaklar yumuşak kalmalıdır. Baş parmaklar orta parmakların tam ortasına sadece dokunur. Parmakların arasında gerginlik olmamalıdır. Aralarında hafif boşluk olan parmaklar aynı zamanda serbest (rahat) bir şekilde tutulmalıdır. Kullanılan temel kol pozisyonları çoğu zaman birleşerek farklı kol pozisyonlarını ve port de bras' ları oluşturmaktadır.

Port de bras, "kolların taşınması" veya "kolların hareketi" anlamına gelen klasik bir bale terimidir. Kolların bir pozisyondan diğerine geçiş hareketidir. Örneğin; kolların birinci pozisyondan üçüncü pozisyona olan hareketi bir port de bras 'tır. Port de bras sadece kolların hareketi değildir. Kollar hareket ederken baş ve hatta bazen üst beden port de bras' ya katılır. Bunu yaparken ise oldukça yumuşak, zarif, bağlantılı

ve kontrollü bir şekilde geçiş sağlanmalıdır. Yıllara bölünerek öğretilmek üzere toplam altı (6) tane temel port de bras formu bulunmaktadır.

Herhangi bir port de bras yapabilmek için öncelikle tüm kol pozisyonlarının vücuda doğru bir şekilde yerleşmiş olması gerekmektedir.

*“Akademik kurallara ve tekniğe dayalı olarak yapılacak ince farkları ilk olarak port de bras içinde ayırt etmek mümkündür.”* (Lawson, 1960, s. 19)

### **3.2.1 Hazırlık pozisyonu**

Hazırlık pozisyonu, ilk olarak öğretilen oldukça önemli bir kol pozisyonudur. Hareketlerdeki başlangıç ve bitişlerinde ve birçok kol geçişinde hazırlık pozisyonu kullanılır. Klasik bale derslerinde bir kombinasyonun başlangıcı ve bitişi hazırlık pozisyonunda gerçekleşmektedir.

Her iki kolda eşit bir şekilde oval olarak aşağıdadır. Dirsekler hafif kırıktır ve bedene yapışmaz. İki elde kalçanın önündedir. Ellerin arasında 1-2 cm boşluk bırakılır. Avuç içleri tavana dönüktür.

Hazırlık pozisyonu her ayak pozisyonuyla birlikte kullanılmaktadır.

### **3.2.2 Birinci pozisyon (1. Pozisyon)**

1. pozisyon, kolların ilk pozisyonudur.

Her iki kolda eşit bir şekilde yine oval olarak göbek deliğimizin (diyaframımızın) tam karşısındadır. Dirsekler ve eller aşağıya doğru düşmemelidir. Ellerin arasında 1-2 cm boşluk bırakılır. Avuç içleri bedenimize dönüktür. 1. Pozisyon da dururken baş düz karşıda kullanılabilir. Sağ veya sola dönük veya hafif yatık olarak gözler avuç içinde olabilir.

1.pozisyon her ayak pozisyonuyla birlikte kullanılmaktadır.

### **3.2.3 İkinci pozisyon (2. Pozisyon)**

2. pozisyon, kolların iki yana açılmasıyla gerçekleşmektedir. Dirsekler omuz hizasından biraz daha aşağıda durur ve yine oval şekildedir. El bilekleri ise yukarıya ya da aşağıya dönük değil düz bir çizgi halindedir. Parmaklar ise gözle görülemeyecek küçük bir farkla hafif aşağıdadır. En güzel benzetmelerden biri “omuzdan bir suyu akıttığımızı ve o suyun işaret parmağından kesintisiz bir şekilde aktığını hayal etmek” olabilir. Kollar bedeninin tam yanında değil hafif önünde durur. Kolların dirseklerden arkaya doğru gitmesi ile doğru bir 2. Pozisyon gerçekleşmiş olamaz. Arkaya kaçması halinde bedende deformasyonlar (göğüs kafesi öne çıkar, karın boş kalır ve popo dışarı çıkar) görülmektedir. Omuzlar her daim aşağıda olmalıdır.

İki kolda 2. Pozisyonda iken çoğunlukla baş karşıda (en face) olur. Fakat barda yapılan hareketlerde bacağın açılacağı yöne göre değişmektedir. Bacak önde veya arkadayken baş ¼ köşede, bacak yandayken baş en face’ dir.

2. pozisyon her ayak pozisyonuyla birlikte kullanılmaktadır.

### 3.2.4 Üçüncü pozisyon (3. Pozisyon)

3. pozisyon, kolların önden veya yandan yukarıya kaldırılmasıyla gerçekleşmektedir.

1. Pozisyondaki kuralları uygulayarak kollar tam başın üstünde değil alın hizasında yukarıya kaldırılır. Karşıya bakıldığında başı sağ sola hareket ettirmeden kolların göz ucuyla görülebiliyor olması gerekmektedir. Avuç içleri de aynı şekilde alına (içe) dönük olacak şekilde tutulur.

3. Pozisyon bazı eserlerde daha alçak kullanılabilir. Örneğin; "Pas de Quatre." gibi romantik eserlerde daha önde ve ellerin arası alçak olarak kullanılmaktadır. Ya da bazı ileri seviye dönüş ve zıplama hareketlerinde daha yüksek tam başın üstünde kullanılabilir. Örneğin; arkaya port de bras'da kol başla aynı hizada olmalıdır ve önde kalmamalıdır. Baş en face olabilir, ¼ köşelerde düz değil hafif kulak öne vererek gözler üst köşeye ya da avuç içine bakabilmektedir. Her ayak pozisyonunda kullanılmaktadır.

### 3.3 Plié

Plié Türkçe "bükülmüş" anlamına gelmektedir. Plié hareketi klasik baledeki en temel hareketlerden bir tanesidir. Plié hareketi demi plié (yarım bükülmüş) ve grand plié (büyük bükülmüş) olarak ikiye ayrılmaktadır. Plié hareketi dizlerin düz bir şekilde iki yana açılarak aşağıya doğru inerken bükülmesiyle gerçekleşmektedir. Bu hareket eklem ve kasları yumuşak ve esnek hale getirerek, iki bacak üzerinde denge hissini geliştiren bir harekettir. Plié hareketi ilk olarak barda çift el şeklinde daha sonra tek el şeklinde sonrasında ise ortada en face ve épaulement olarak öğretilmektedir.

Dizler iki yana açılırken diz kapaklarının öne devrilmemesi gerekmektedir. Hangi pozisyonda olursak olalım diz kapakları ayak orta parmağının hizasında olmalıdır. Bunu yaparken ise bacakları kalçadan itibaren dışa çevirerek plié yapılmalıdır. Ayaklar yere çok sağlam basmalı, tüm parmaklar kıvrılmadan açık bir şekilde yerle temasta olmalı ve vücut ağırlığı ise iki bacağa eşit şekilde aktarılmalıdır. Üst beden hiçbir şekilde önde ya da geride kalmamalıdır. Yandan bakıldığında düşey doğrultunun tepeden topuklara kadar dümdüz olması tabiri yerindeyse düz bir çizgi (kâğıt gibi) görünmesi gerekmektedir.

Yukarıdaki kurallara ek olarak demi plié yaparken hiçbir pozisyonda topuklar yerden havalanmamalıdır. Grand plié yaparken ise son noktasına kadar yerde tutulan topuklar 1., 3., 4. ve 5. Pozisyonlarda sadece gerektiği kadar çok hafif bir şekilde havalanmaktadır. Sadece 2. Pozisyonda grand plié yaparken de topuklar yine yerde kalmalıdır.

Birçok hareket arası geçişlerde plié kullanılmaktadır. Bu da hareketlerin daha devamlı, bağlayıcı görünmesinde büyük bir önem taşır. Bağlayıcı ve devamlı görüntüyü elde edebilmek için ise hareketin asla bitmiyor gibi gösterilmesi gerekmektedir. Plié'nin dur noktası yoktur. Achilles tendonlarının gerildiği son noktaya kadar kesintisiz bir şekilde aşağıya inilmeli ve hiç beklemeden aynı şekilde yukarıya çıkılmalıdır. Aşağıya inerken bir güç tepeden sizi yukarıya çekiyormuş hissi ile yukarıya çıkarken ise aynı gücün aşağıya ittiğini hissetmek gerekmektedir.

Hareketlere hafiflik ve bağlayıcılık sağlayan pli  kasları ve tendonları uzatarak hareketler arası yumuşak bir geçiş sağlamaktadır.

### 3.4 Battement Tendu

“Gergin vuruş” anlamına gelen battement tendu ayak altı ve tüm bacağın çalışması için en önemli ve en temel hareketlerden biridir. Bedenin ısınmasını sağlamak için ayakta yapılan ilk hareketlerden bir tanesidir. Barın ikinci hareketi olan battement tendu beden ağırlığını iki bacedan tek bacağına geçiren ilk harekettir. Ayağın altı yeri iterek ve sürterek açılıp kapanmalıdır. Battement tendu hareketini yaparken ağırlık destek baceda kalmalı çalışan bacağın üzerine gidilmemeli ve point gerilmiş ayağın parmaklarına y klenilmemelidir. Aynı zamanda hareket kalçayı sabit tutarak yapılmalıdır. Açılan bacağın kalçası yukarıya ya da aşağıya doğru indirilmemeli kalçadaki kare korunmalıdır. Hareket  ne, yana, arkaya (devant, a la seconde, derri re) ve tüm temel pozlarda (crois , effac ,  cart  veya en face) yapılabilir. 1. Pozisyondan  ne battement tendu açılıyorsa parmak ucunun tam destek bacağın topuğunun karşısına açılması gerekmektedir. Eğer 5. Pozisyondan açılıyorsa turn-out olan destek ayağın ortasının hizasında açılması gerekmektedir. Yana açılırken ise iki pozisyonda da destek topuğun hizasında açılmaktadır. 5. Pozisyondan yana aabilmek adına ilk öğretilirken açarken ve kapatırken 1. Pozisyonda beklemeden sadece geçerek yaptırılmaktadır. Arkaya yaparken ise kural  n ile aynıdır.

#### 3.4.1 Ağırlık transferi

Paralel pozisyonda kıpırdamadan durabilmek bile bu kadar zorken klasik bale sanatında dansçılar bunu çeşitli zorlayıcı hareketlerle ağırlık merkezini tek bacak üzerine alarak yapmaya çalışmaktadır. Temps li  kombinasyonunda bunu görmekteyiz. Dansçılar Temps li ’de olduğu gibi ağırlıklarının mesafe kat ederek diğer bacağına aktarmaya çalışmaktadır. İstenilen ise bunu yaparken ağırlığı aynı anda, devamlı ve hafif bir şekilde aktarmaktır. Bunu yapabilmek için ise dansçılar çeşitli kombinasyonların yanında çeşitli egzersizlerle desteklenebilmektedir.

Bunlardan biri olan d gag  (transfer) ağırlığın bir bacedan diğer bacağına düz bacakla veya pli  ile aktarılmasıdır. Hareket  ne, yana ve arkaya doğru ilerleyerek yapılmaktadır.

 nce ayrı olarak barda öğretilen hareket daha sonra birçok kombinasyonun (battement tendu, rond de jambe par terre, adagio) içerisine girebilmektedir. Vücut ağırlığını kontrol altına almak, klasik bale sanatının estetik yönünü ortaya çıkartmak için önemli etkenlerden bir tanesidir. (LAWSON, 1973)

### 3.5 Balance (Denge)

İki bacak ve tek bacakta yapılan tüm hareketlerde dengenin önemi büyüktür. İki bacakta yapılan hareketlerde ağırlık iki bacağına eşit şekilde aktarılır. Tek bacakta (tam taban veya demi-pointe) yapılan hareketlerde ise ağırlık yerde olan ayağın üzerine aktarılır. Tek bacak üzerinde yapılan dönüş ve zıplama hareketlerinde inişlerin kontrollü bir şekilde olması için önce iki bacak sonra tek bacak üzerinde dengede durabilmenin bedene kazandırılması oldukça önemlidir.

Dengede durabilmek zaten oldukça zor iken klasik bale sanatında görsel bir etki yaratmaya çalışarak dengenin korunması hedeflenir. Dengenin sağlanabilmesi için vücuttaki birden fazla bölgenin (baş, kol, karın, sırt, kalça, bacak, ayak) koordine olarak çalışması gerekmektedir.

Eğitimin ilk yılından itibaren dersin başlangıcı olan barda yapılan tüm hareketlerde denge için bedene doğru duruş, teknik ve güç kazandırılır.

*“Dansta dengede ustalaşmak, özgüven kazanmak her dansçı için birincil öneme sahip bir konudur. Denge eğitim yıllarında mükemmelleştirilir ve yalnızca çalışmanın sonunda tamamen kazandırılabilir.” (VAGANOVA, 1969, s. 24)*

### 4 Birinci (1.) Yıl Temps Lié Par Terre

Başlıkta bulunan yerde anlamına gelen Par Terre teriminde açıklayıcı olduğu üzere yerle olan temasın hiç kaybedilmeden yapıldığı bir egzersizdir. Temps Lié'nin temel formu olan eğitimin ilk yılında yapılan Temps Lié Par Terre' de ilk öğretilişte her bir hareket için 2 sayı verilir. Bir sonraki aşamada beden hazır olduğunda her bir hareket için 1 sayı verilmektedir. Müzik olarak 3/4 veya 4/4 bağlı, akıcı parçalar kullanılabilir.

Öne (en avant) ve arkaya (en arriére) olmak üzere yapılan harekete sağ bacak önde 5. Pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda olmak üzere épaulement croisé 'de (8. Nokta) başlanmaktadır.



**Fotoğraf 4.1. épaulement duruş (bkz.**

2 sayıda, sağ bacak önde 5. Pozisyon épaulement croisé demi plié yapılırken baş ve gözler nokta 2'dedir. Kollar hazırlık pozisyonundadır.

2 sayıda, sağ bacak dégagé par terre devant' a açılır. Destek bacakta hala demi plié korunur. Bacağın battement tendu öne açılışıyla birlikte kollar 1. Pozisyona gelir ve baş hafif sola yatık bir şekildeyken gözler sağ avuç içine bakmaktadır.



**Fotoğraf 4.2. Demi Plié**



**Fotoğraf 4.3. Dégagé Par terre Devant**

2 sayıda, çalışan bacağıın (sağ) dizi kırılmadan ve ayak parmakları yerden havalandırılmadan öne doğru bir bacak boyu kadar mesafe alınır. Bu transfer gerçekleştirilirken ağırlık merkezi sol bacedan, topuk açıklığı korunarak (turn-out) basılan sağ bacağıa aktarılır ve böylece point tendu croisé derriére poza gelinir. Bu esnada kollar 1. Pozisyondan sol kol 3. sağ kol 2. pozisyona gelir ve baş yine ¼ olarak nokta 2' dedir. 2 sayıda, arkadaki bacak 5. Pozisyona kapanırken kol pozisyonu tutulur.

Ve sayısı ile beden en face olur. Aynı zamanda kollardaki nefesle beraber 3. Pozisyondan 1. Pozisyona gelen sol eli gözler takip eder ve 1 sayısında 5. pozisyon demi plié'ye inilir. Bir sonraki sayıda demi plié akıcı bir şekilde devam ederken kollar sol kol 1. sağ kol 2. Pozisyondadır. Gözler sol avuç içini takip etmeye devam eder.



**Fotoğraf 4.4 Croisé Derrière**



**Fotoğraf 4.5 Demi Plié**

2 sayıda, sağ bacak ile demi pli de battement tendu a la seconde açılırken destek bacakta hala demi pli  korunur. Bacağın yana açılışıyla birlikte sol kol da 2. pozisyona açılır, gözler eli takip eder.

2 sayıda, çalışan bacağın (sağ) dizi kırılmadan ve ayak parmakları yerden havalandırılmadan yana doğru bir bacak boyu kadar mesafe olarak transfer gerçekleştirilir. Bu transfer gerçekleştirilirken ağırlık merkezi sol bacedan, topuk açıklığı korunarak (turn-out) basılan sağ bacağa aktarılır ve böylece sol ayak point tendu a la seconde'a gelir. Bu sırada baş ve beden düz bir şekilde en face (seyirciye karşı) olur. Kollar ise 2. pozisyonudur.



**Fotoğraf 4.6 D gag  A la Seconde**



**Fotoğraf 4.7 A la Seconde**

2 sayıda, baş sola çevrilir kollar 2. Pozisyondan hazırlığa inerken gözler elleri takip eder. Aynı esnada bacak 5. Pozisyon öne kapanırken beden sol köşe (nokta 2) épaulement' e döner.

Geriye kalan 2/8 ölçülük müzik ile ise hareket sol taraftan temps lié en avant (öne) olarak daha sonra ise sağ ve sol tarafta olmak üzere en arriére (arkaya) olarak aynı kurallar çerçevesinde devam etmektedir.

En arriére yaparken ufak farklılıklar bulunmaktadır.

Yeniden 8. nokta sağ bacak önde 5. Pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda olmak üzere épaulement croisé.



**Fotoğraf 4.8. Allongé**



**Fotoğraf 4.9 Épaulement duruş**

2 sayıda, sağ bacak önde 5. Pozisyon paulement crois demi pli yapılırken baş ve gözler nokta 2'dedir. Kollar hazırlık pozisyonundadır.

2 sayıda, sol bacak ile demi pli'de dgag par terre crois derrire açılır. Destek bacakta hala demi pli korunur. Bacağın dgag par terre derrire açılışıyla birlikte kollar 1. Pozisyona gelir ve baş hafif sola yatık bir şekildeyken gözler sağ avuç içine bakmaktadır.



**Fotoğraf 4.10. Demi Pl**



**Fotoğraf 4.11 Dgag Par terre**

2 sayıda, çalışan bacağıın (sol) dizi kırılmadan ve ayak parmakları yerden havalandırılmadan arkaya doğru bir bacak boyu kadar mesafe alınır. Bu transfer gerçekleştirilirken ağırlık merkezi sağ bacdaktan topuk açıklığı korunarak (turn-out) basılan sol bacağıa aktararak point tendu croisé devant poza gelinir. Bu esnada kollar 1. Pozisyondan sol kol 3. sağ kol 2. pozisyona gelir ve baş yine ¼ olarak nokta 2' dedir. 2 sayıda, öndeki bacak 5. Pozisyona kapanırken kol pozisyonu tutulur.

Ve sayısı ile beden en face olur. Aynı zamanda kollardaki nefesle beraber 3. Pozisyondan 1. Pozisyona gelen sol eli gözler takip eder ve 1 sayısında 5. pozisyon demi plié'ye inilir. Bir sonraki sayıda demi plié akıcı bir şekilde devam ederken kollar sol kol 1. sağ kol 2. Pozisyondadır. Gözler sol avuç içini takip etmeye devam eder.



**Fotoğraf 4.12 Croisé Devant**



**Fotoğraf 4.13 Demi Plié**

2 sayıda, sol bacak ile demi pli de d gag  par terre a la seconde açılır. Destek bacakta hala demi pli  korunur. Bacağın yana açılışıyla birlikte sol kol da 2. Pozisyona açılır. Bu sırada baş sol eli takip eder.

2 sayıda, çalışan bacağın (sol) dizi kırılmadan ve ayak parmakları yerden havalandırılmadan yana doğru bir bacak boyu kadar mesafe alınır. Bu transfer gerçekleştirilirken ağırlık merkezi sağ baceden topuk açık bir Şekilde basılan sol bacağa aktararak sağ bacak ile point tendu a la seconde yapılır. Bu sırada baş ve beden düz bir Şekilde en face (seyirciye karşı) olur. Kollar ise 2. Pozisyondadır.

2 sayıda, baş sola çevrilir kollar 2. Pozisyondan hazırlığa inerken gözler elleri takip eder. Aynı esnada bacak 5. Pozisyon arkaya kapanırken beden sol köşe (nokta 2)  paulement' e döner.



**Fotoğraf 4.14. Dégagé Par Terre**



**Fotoğraf 4.15 A la seconde**



**Fotoğraf 4.16 Allongé**



**Fotoğraf 4.17 épaulement duruş**

#### 4.1 Temps Lié Par Terre İçin Hazırlayıcı Egzersiz Önerileri

Ağırlık transferini daha kolay bedene anlatabilmek ve geçirebilmek için öncelikle battement tendu kombinasyonlarının içine, sonuna ek olarak veya ayrı bir egzersiz hazırlanarak 2. veya 4. pozisyondan plié ile veya plié'siz diğer bacağa geçerek ağırlığı bir bacadan diğer bacağa aktarmayı deneyebiliriz.

1. Egzersiz: İki el barda, yanlara transfer.

Yüz bara dönük iki el barda, ayaklar 1. Pozisyonda.

2 sayıda sağ bacak ile yana battement tendu açılır, 2 sayıda plié ile 2. Pozisyona basılır (bu esnada ağırlık iki bacağın ortasındadır). 2 sayıda plié'den düzelirken ağırlık tekrar destek bacağa geri aktarılır ve sağ bacak tekrar yana point tendu'da gerilir. (Bu esnada ağırlık tekrar tek bacağa yani sol bacağa aktarılmıştır). 2 sayıda tekrar 1. Pozisyona kapatılır. Aynı egzersiz bir kez daha tekrar edilir.

Sonra 2 sayıda sağ bacak ile yana battement tendu açılır, 2 sayıda plié ile 2. Pozisyona basılır (bu esnada ağırlık iki bacağın ortasına aktarılır). Bu kez ağırlık diğer bacağa geçirilerek 2 sayıda sol bacak yana point tendu'ya gelir. (Bu esnada tüm ağırlık sağ bacak üstündedir.) 2 sayıda sol ayak 1. Pozisyona kapatılır.

Bu kombinasyon aynı şekilde sol bacak ile başlayarak ve daha sonra 5. Pozisyondan açılıp 5. Pozisyona biterek ve tek el barda olmak üzere yapılabilir. Böylece öğrenci ağırlığı daha kontrollü ve kademeli olarak aktarmayı öğrenebilir.

Aynı egzersiz öne ve arkaya 4. Pozisyon üzerinden (diğer bacağa geçmeden) iki el olarak barda çalışılır. Diğer bacağa geçilerek öne ve arkaya yapılacağı zaman barda tek el çalışılması önerilir.

2. Egzersiz: Tek el barda, sağ taraftan başlayarak öne, yana ve arkaya transfer.

5. pozisyon, kol hazırlık pozisyonunda. 4 sayı hazırlık ile kol 2. Pozisyona açılır.

2 sayıda öne battement tendu, 2 sayıda 4. Pozisyonda demi plié'ye inilir, 2 sayıda sol bacak üzerine geri gelinir sağ bacak önde point tendu, 2 sayıda 5. Pozisyona kapanır. Yana ve arkaya aynı şekilde devam edilir.

2 sayıda öne battement tendu, 2 sayıda 4. Pozisyonda demi plié, 2 sayıda transfer (sol bacak arkada point tendu) ve 5. Pozisyona kapanır. Aynısı iç bacak arkadan başlayacak şekilde devam edilir. Daha sonra 2 sayıda yana battement tendu, 2. Pozisyon demi plié'ye inilir. Diğer bacağın üzerine geçerek yana transfer gerçekleştirilir. Sol bacak önde 5. pozisyona kapatılır. Aynısı sol bacak ile tekrarlanır. Tüm egzersiz baştan sol taraftan yapılır.

Tek el barda yana bir bacadan diğere gezerken dikkatin ağırlık transferine verilebilmesi için başlangıçta kol sabit bir şekilde 2. Pozisyonda tutulabilir. Diğere bacağına transferi gerçekleştirirken bar bırakılır ve iki kolda da 2. Pozisyondadır. Böylece hareket bara tutunup destek alınmadan da denemeye başlanmıştır.

Tek el barda öne ve arkaya transfer gerçekleşirken ise bardaki el eş zamanlı olarak bedenle birlikte öne veya arkaya doğru ilerletilir.

Temps Lié Par Terre'i öğretme aşaması için diğere bir öneri ise; yüz bara dönük olacak şekilde iki el ile barı tutarak sadece yana önce baş kullanmadan daha sonra ise baş kullanarak hareketi çalıştırmaktır.

3. Egzersiz: İki el barda, sadece yanlara Temps Lié

Yüz ve beden bara dönük, sağ bacak önde 5. Pozisyon, 4 sayı hazırlıkla beraber iki el barı tutar.

2 sayıda demi plié, 2 sayıda sağ bacak yana battement tendu, 2 sayıda üstüne transfer (diz kırılmadan), 2 sayıda sol bacak önde 5. Pozisyon. Aynı şekilde sol tarafa devam edilir. Hareket önden iki set yapıldıktan sonra arka bacak ile başlayarak tekrar edilir.

4. Egzersiz: Tek el barda, sağ bacak önde 5. Pozisyon.

2 sayıda demi plié, 2 sayıda öne battement tendu, 2 sayıda üstüne transfer (temps lié), 2 sayıda tendu ile kapanır. Aynı şekilde iç bacak arkaya olmak üzere devam edilir. 2 sayıda demi plié, 2 sayıda yana battement tendu, 2 sayıda yana temps lié, sol bacak öne 5. Pozisyon kapanır. Aynı şekilde sol yana olarak devam edilir. Ve hareket komple sol taraftan tekrar edilir.

## 4.2 İkinci (2.) Yıl Temps Lié Par Terre Port de Bras ile

Bu hareket formunun yapılabilmesi için öncelikle öğrencinin arkaya ve yana port de bras yapmayı öğrenmiş olması gerekmektedir. Birinci yılda öğretilen "Temps Lié Par Terre" ile aynı ayak koordinasyonlarına sahip olan "temps lié par terre port de bras ile" formunda ise arkaya ve yana port de bras kullanılmaktadır.

### 4.2.1 Port de bras nedir?

Klasik balede "port de bras" kolların ve üst bedenın akıcı ve uyumlu bir şekilde hareket etmesiyle baş ve gözlerin eşliğiyle birlikte gerçekleşir. Kolların bir pozisyondan diğere pozisyona alınması da bir port de bras'tır. Örneğin kolun 2. Pozisyondan 1. Veya 3. Pozisyona kapatılıp tekrar açılması da port de bras'tır. Üst bedenın öne, yana, arkaya ve dairesel hareketleri, baş ve göz ilişkisinin eklenmesiyle birlikte dans daha estetik bir hale gelir. Aynı zamanda klasik balede anlatılmak

istenen duyguyu yansıtanın en önemli etkenlerinden bir tanesidir. Dirseklerin oval formunun korunmasıyla, el ve parmaklara gerginlik ve güç yüklenmemesiyle birlikte port de bras daha akıcı ve zarif duracaktır.

Hareket formu olarak Vaganova metodunda kullanılmakta olan altı (6) adet port de bras çeşidi bulunur. 6. Port de bras ile kollar, üst beden ve başın yanı sıra devreye bacaklarda girer. Eğitimin ilk yılından itibaren port de bras egzersizleri kullanılır.

#### **4.2.2. Arkaya port de bras**

Kolların hareketiyle başlayan arkaya port de bras yaparken en çok dikkat etmemiz gereken detaylardan (kurallardan) biri belden katlanarak port de bras'ı başlatmamaktır. Hareket kürek kemiklerinin üstünden katlanarak başlamalıdır. Port de bras büyüdükçe belden de bir katlanma gerçekleşir. Sırt, kol ve karın kaslarının aktif olduğu bu hareket klasik balenin temel teknik hareketlerinden bir tanesidir.

Kollarla birlikte yapılırken dikkat edilmesi gereken diğer unsurlar ise 3. Pozisyona kalkan kolun omuzunun havaya kalkmaması, aşağıya indirilmesi, mesafenin doğru ayarlanması ve dirseklerin duruşu (yüzü kapatmamalı). 2. Pozisyonda olan kolda ise kolun formunun bozulmaması ve arkaya port de bras yaparken kolunda arkaya alınmamasıdır. Beden ve kolun bütün bir şekilde hareket etmesi gerekmektedir.

#### **4.2.3 Yana port de bras**

Kolların hareketiyle başlayan yana port de bras hareketinde en çok dikkat edilmesi gereken ise yana doğru katlanırken sıkıştırarak değil kaburgaların üstünden giderek port de bras yapmaktır. Arkaya port de bras'ta olduğu gibi burada da sırt, kol ve karın kasları aktif olarak çalışmaktadır.

Kollarla birlikte yapılırken dikkat edilmesi gereken diğer unsurlar ise 3. Pozisyona kalkan kolun omuzunun havaya kalkmaması, mesafenin doğru ayarlanması ve dirseklerin duruşu (yüzü kapatmamalı). 2. Pozisyonda olan kolda ise kolun formunun bozulmaması ve yana port de bras yaparken kolun aşağıya alınmamasıdır. Beden ve kolun bütün bir şekilde hareket etmesi gerekmektedir.

#### **4.2.4. Temps Lié Par Terre Port de Bras ile**

Eğitimin 2. Yılında karşımıza çıkan Temps Lié Par Terre Port de Bras ile, ilk öğretilişte 2 sayıda, öğrenciler hazırsa 1 sayıya inmektedir. Müzik olarak 3/4 veya 4/4 bağlı, akıcı parçalar kullanılabilir.

Öne (en avant) ve arkaya (en arriére) olmak üzere yapılan harekete sağ bacak önde 5. Pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda, épaulement croisé 'de (8. Nokta) başlanmaktadır.



**Fotoğraf 4.18 Épaulement Duruş**

2 sayıda, sağ bacak önde 5. Pozisyon paulement crois demi pli yapılırken baş ve gözler nokta 2'dedir. Kollar hazırlık pozisyonundadır.

2 sayıda, sağ bacak dgag par terre crois devant' a açılır. Destek bacakta hala demi pli korunur. Bacağın dgag par terre ne ağılışıyla birlikte kollar 1. Pozisyona gelir ve baş hafif sola yatık bir şekildeyken gözler sağ avuç içine bakmaktadır.



**Fotoğraf 4.19 Demi Pli (paulement) Fotoğraf 4.20 Dgag Par Terre Devant**

2 sayıda, çalışan bacağın (sağ) dizi kırılmadan ve ayak parmakları yerden havalandırılmadan öne doğru bir bacak boyu kadar mesafe alınır. Bu transfer gerçekleştirilirken ağırlık merkezi sol bacedan topuk açık bir şekilde (turn-out) basılan sağ bacağı aktarılır ve böylece point tendu croisé derrière pozuna gelinir. Bu esnada 1. pozisyondan Sol kol 3. Sağ kol 2. pozisyona gelir ve baş yine  $\frac{1}{4}$  olarak nokta 2' dedir.

2 sayıda kolların formu bozulmadan arkaya port de bras yapılır. 2 sayıda sırt ve karın kaslarının yardımıyla beraber toplanır.



**Fotoğraf 4.21 Croisé Derrière**



**Fotoğraf 4.22 Arkaya Port de Bras**

Ve sayısı ile beden en face olur. Aynı zamanda kollardaki nefesle beraber 3. pozisyondan 1. pozisyona gelen sol eli gözler takip eder ve 1 sayısında 5. pozisyon demi plié'ye inilir. Bir sonraki sayıda demi plié akıcı bir şekilde devam ederken kollar sol kol 1. sağ kol 2. pozisyonudur. Gözler sol avuç içini takip etmeye devam eder.

2 sayıda, sağ bacak ile demi plié'de dégagé par terre a la seconde açılırken destek bacakta hala demi plié korunur. Bacağın yana açılışıyla birlikte sol kol da 2. pozisyona açılır, gözler eli takip eder.



**Fotoğraf 4.23 Demi Plié**



**Fotoğraf 4.24 Dégagé A la seconde**

2 sayıda, çalışan bacağın (sağ) dizi kırılmadan ve ayak parmakları yerden havalandırılmadan yana doğru bir bacak boyu kadar mesafe alarak transfer gerçekleştirilir. Bu transfer gerçekleştirilirken ağırlık merkezi sol bacaktan, topuk açıklığı korunarak (turn-out) basılan sağ bacağa aktarılır ve böylece sol ayak point tendu a la seconde'a gelir. Bu sırada baş ve beden düz bir şekilde en face (seyirciye karşı) olur. Kollar ise 2. pozisyonudadır.

Ve sayısı ile baş sağ çevrilirken sağ kol ve elde nefes yapılır. 2 sayıda, sağ kol başın takibiyle birlikte 3. Pozisyona kaldırılır. 2 sayıda açıkta kalan bacağın üzerine yani sol tarafa doğru yana port de bras gerçekleşir.

2 sayıda düzelirken 2 sayıda sağ kol başın takibiyle tekrar 2. Pozisyona açılır. Daha sonra kollar 2. Pozisyonda allongé olur. Yandaki ayak 5. Pozisyon öne kapanırken beden sol köşede épaulement olur. Bu sırada kollar hazırlık pozisyonuna kapanırken baş ve gözler eli takip eder.

2 sayıda, baş sola çevrilir kollar 2. Pozisyondan hazırlığa inerken gözler elleri takip eder. Aynı esnada bacak 5. Pozisyon öne kapanırken beden sol köşe (nokta 2) épaulement' e döner.

Geriye kalan 2/8 ölçülük müzik ile ise hareket sol taraftan temps lié en avant (öne) olarak daha sonra ise sağ ve sol tarafta olmak üzere en arriére (arkaya) olarak aynı kurallar çerçevesinde devam etmektedir.

Yeniden 8. nokta sağ bacak önde 5. Pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda olmak üzere épaulement croisé poza gelinir.



Fotoğraf 4.25 A la seconde



Fotoğraf 4.26 Yana Port de bras



Fotoğraf 4.27 Allongé



Fotoğraf 4.28 Épaulement duruş

2 sayıda, sağ bacak önde 5. Pozisyon épaulement croisé demi plié yapılırken baş ve gözler nokta 2'dedir. Kollar hazırlık pozisyonundadır.

2 sayıda, sol bacak ile demi plié'de dégagé par terre croisé derrière açılır. Destek bacakta hala demi plié korunur. Bacağın derrière açılışıyla birlikte kollar 1. Pozisyona gelir ve baş hafif sola yatık bir şekildeyken gözler sağ avuç içine bakmaktadır.



**Fotoğraf 4.29 Demi Plié (épaulement)**



**Fotoğraf 4.30 Dégagé Par Terre**

2 sayıda, çalışan bacağıın (sol) dizi kırılmadan ve ayak parmakları yerden havalandırılmadan arkaya doğru bir bacak boyu kadar mesafe alarak transferi gerçekleştirip ağırlık merkezimizi sağ bacedan topuk açık bir şekilde (turn-out) basılan sol bacağıa aktararak point tendu croisé devant pozuna gelinir. Bu esnada en son 1. Pozisyonda kalan kollar dirseklerden aşağısı hafif öne doğru uzatılarak parmaklarda yine öne doğru hafif nefes göstererek açık büyük kol pozisyonuna (Sol kol 3. Sağ kol 2. Pozisyon) gelinir ve baş yine ¼ olarak sağ köşeye çevrilir.

2 sayıda kolların formunu bozmadan arkaya port de bras yapılır. 2 sayıda sırt ve karın kaslarının yardımıyla beraber toplanır.



**Fotoğraf 4.31 Croisé Devant**



**Fotoğraf 4.32 Arkaya port de bras**

Ve sayısı ile beden en face olur. Aynı zamanda kollardaki nefesle beraber 3. Pozisyondan 1. Pozisyona gelen sol eli gözler takip eder ve 1 sayısında 5. pozisyon demi pli 'ye inilir. Bir sonraki sayıda demi pli  akıcı bir şekilde devam ederken kollar sol kol 1. sağ kol 2. pozisyondadır. Gözler sol avuç içini takip etmeye devam eder.

2 sayıda, sol bacak ile demi pli 'de d gag  par terre a la seconde açılırken destek bacakta hala demi pli  korunur. Bacağın yana açılışıyla birlikte sol kol da 2. pozisyona açılır, gözler eli takip eder.

2 sayıda, çalışan bacağın (sol) dizi kırılmadan ve ayak parmakları yerden havalandırılmadan yana doğru bir bacak boyu kadar mesafe alınır. Bu transfer gerçekleştirilirken ağırlık merkezi sağ baktan, topuk açıklığı korunarak sol bacağa aktarılır ve böylece sağ ayak point tendu a la seconde'a gelir. Bu sırada baş ve beden düz bir şekilde en face (seyirciye karşı) olur. Kollar ise 2. pozisyondadır.

2 sayıda, sağ kol başın takibiyle birlikte 3. Pozisyona kaldırılır. 2 sayıda destek bacağın üzerine yani sol tarafa doğru yana port de bras gerçekleşir.



**Fotoğraf 4.33 Demi Plié (en face)**



**Fotoğraf 4.34 Dégagé A la seconde**



**Fotoğraf 4.35 A la seconde**



**Fotoğraf 4.36 Yana port de bras**

2 sayıda düzelerken 2 sayıda sağ kol başın takibiyle tekrar 2. Pozisyona açılır. Sonrasında kollar 2. Pozisyonda allongé olur. Yandaki sağ ayak 5. Pozisyon arkaya kapanırken beden sol köşe (nokta 2) épaulement'e döner. Gözler eli takip eder.

Hareket sol taraftan en arriére olarak devam eder.



Fotoğraf 4.37 Allongé



Fotoğraf 4.38 épaulement duruş

#### 4.2.5 Temps lié par terre port de bras ile için hazırlayıcı egzersiz önerileri

Plié, rond de jambe par terre gibi içerisinde port de bras girebilecek hareketlerde açık bacak üzerine öne, yana ve arkaya port de bras ekleyerek ortaya geçmeden barda daha kolay kontrol sağlanabilir ve ortaya geçmeden önce iki el barda daha sonra tek el barda olarak ayrı port de bras kombinasyonları oluşturulabilir.

1. Egzersiz:

İki el barda yapılabilecek hazırlayıcı egzersizler;

- a) Ayaklar 1. Pozisyon, kollar ise hazırlık pozisyonunda, iki sayılık hazırlık müziğiyle birlikte eller hafif bir nefesle barı tutar. 2 sayıda sağ bacak yana battement tendu açılır. Önce bacağın üzerine port de bras yapmak için 2 sayıda sol kol 2. Pozisyona alınır bu sırada sağ el hala barı tutar. 2 sayıda sol kol allongé'den geçerek 3. Pozisyona alınır. Bu esnada baş sağ tarafa çevrilir. 2 sayıda yana port de bras yapılır. 2 sayıda düzelerken baş en face olur. 2

sayıda kol tekrar 2. Pozisyona açılır ve 2 sayıda bar tutulur. 2 sayıda sağ bacak yana açılmış olan battement tendu kapatılır. Hareket sola battement tendu açarak devam ederken yine sol kol ile sağ doğru port de bras gerçekleştirilir. Yani aynı temps lié port de bras ile de olduğu gibi bu sefer destek bacağın üzerine doğru port de bras yapılır. Aynı hareket diğer tarafa tekrar edilir. Öğrencinin durumuna göre ortada 2 sayıda temps lié port de bras ile oturduktan sonra hareket 1 sayıya düşürülür. Tek taraf olmak üzere hareket sayısal olarak 4-8'tir.

b) Aynı sayılarla birlikte hareket arkaya port de bras olarak yapılır. Bu sefer sağ bacak ile arkaya battement tendu açılır. Kol 1. Pozisyondan geçerek 3. Pozisyona çıkar ve bu sırada baş sağ tarafa çevrilir. Kürek kemiklerinden arkaya doğru port de bras gerçekleşir. Düzelirken kol 2. Pozisyona açılır ve bar tutulur. Sağ bacak arkaya açılmış olan battement tendu 1. Pozisyona kapatılır ve hareket diğer taraftan tekrar edilir.

İki el barda alıştıktan ve her şey oturduktan sonra tek el barda daha önce bahsettiğim plié ve rond de jambe par terre kombinasyonlarının içinde egzersizler verilebilir.

2.Egzersiz:

Tek el barda yapılabilecek hazırlayıcı egzersizler;

a) Aynı sayılarla birlikte yana doğru yaparken önce bar tarafına daha sonra ise çalışan bacağın üzerine bar bırakarak port de bras yapılır.

b) Aynı şekilde arkaya port de bras yapılır.

İki el ve tek barda yapılan egzersizler daha sonra ortada ayrı olarak ya da diğer kombinasyonların içinde kullanılarak yapılır ve daha sonraki haftada ise temps lié port de bras ile denenir.

### **4.3 Üçüncü (3.) Yıl Temps Lié 90 derece (Tam Tabanda)**

İlk iki yılda kullanılan koordinasyonun aynı şekilde kullanımıyla birlikte 3. yılda hareket çalışan bacağın 90 derece ve üzerine taşınmasıyla hareket gerçekleşir. Transfer esnasında bacağın yerden havalanmasıyla birlikte bedendeki kontrol ve dengenin sağlanması oldukça önemlidir. Teknik olarak oldukça zor olan bu harekette doğru poza gelmek için tekniğin kazandırılması ve kasların eğitimiyle bunu sağlayacak hazırlayıcı egzersizlerin ve temel eğitimin rolü çok büyüktür.

#### 4.3.1 Retiré (Önde ve Arkada)

Ağırlığın tek bacak üzerine aktarıldığı, iki bacakta maksimum turn-out kullanılarak yapılan ve eğitimin ilk yıllarında önce yer egzersizlerinde daha sonra iki el barda öğretilen, dönüş (pirouette) hareketlerinin içinde kullanılan, 45 veya 90 derecede devant (ön) ve derrière (arka) olarak yapılabilen retiré klasik balenin en temel hareketlerinden biridir.

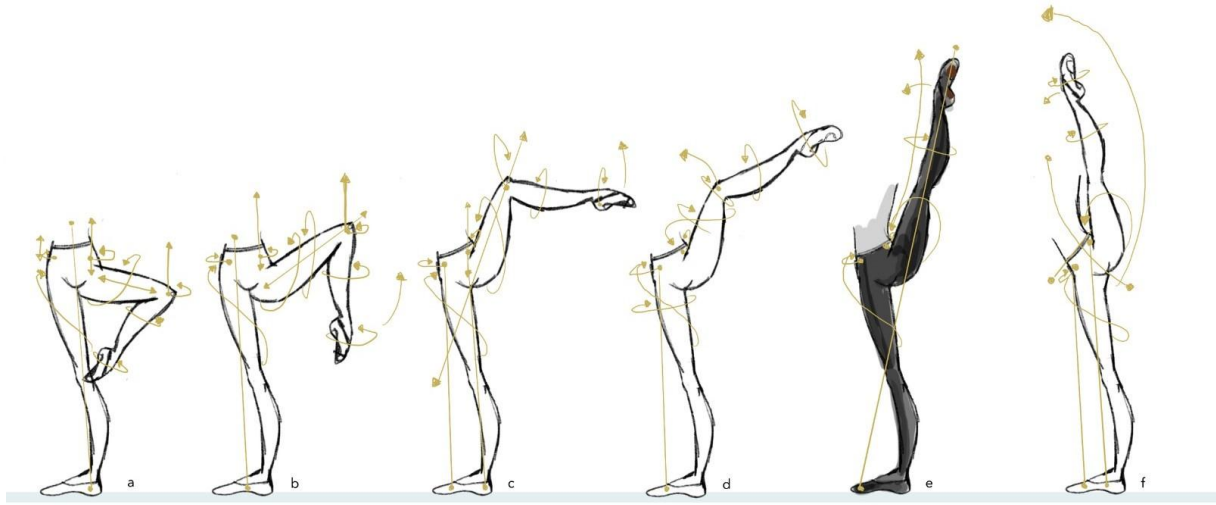
Retiré pozisyonunda denge ve beden hizalaması oldukça önemlidir. *“Bu hareket ağırlığın doğru bir şekilde ortaya alınması için öncelikle 5. Pozisyondan başlar.”* (LAWSON, 1973, s. 107) Önde yapılan retiré destek bacağın turn-out (açık) bir şekilde yere tam taban veya demi-point üzerinde basması aynı zamanda çalışan bacağın yine turn-out bir şekilde dizden kırılmış olarak bacağın destek bacağın ortasına (45 derece) veya diz kapağının iç noktasına ayağın baş parmağının dokunmasıyla gerçekleşir. Bu pozisyonu gerçekleştirirken destek dizin maksimum gergin olması çalışan bacağın destek bacak üzerinde herhangi bir yük vermeden turn-out olarak (açık) arka bacak ve kalça kaslarının aktive edilmesiyle birlikte doğru pozisyonda tutulması, kalçada ve omuzlarda karenin korunarak gerçekleştirilmesi hedeflenir. Retiré arkada yapılırken aynı kurallarla birlikte bu sefer destek bacağın baldır veya dizinin arkasına çalışan bacağın topuğunun iç kısmı dokunur. Temps Lié 90 derece yapılırken retiré 90 derece kullanılır.



**Fotoğraf 4.39 Retiré**  
( (www.wikipedia.org, 2023))

### 4.3.2 Battement développé (öne, yana, arkaya)

Battement développé hareketi beşinci pozisyondan başlayarak retiré pozisyonundan geçerek çalışan bacağın öne, yana veya arkaya açılmasıyla gerçekleşir. Genellikle yavaş tempo ve bağlantılı, akıcı müzikler kullanılır. Retiré deki dizin konumunu ve formunu koruyarak öne, yana veya arkaya açılan bacakta maksimum gerginlik beklenirken bacak kalçadan dışarıya doğru açık (turn-out) bir şekilde tutulur. Kalça ve omuz karesini koruyarak parmak ucu retiré den gergin bir şekilde ayrılırken diz bedene doğru çekilir. 90 derece ve üzerine açılan bacak seviyesini düşürmeden gerilir (Bkz. fotoğraf 4.40). Aynı gerginlikle birlikte düz bir şekilde açıldığı yöne aşağıya indirilen bacak tekrar başlangıç noktası olan 5. pozisyona kapatılır. Hareket ayrıca épaulement olarak, barda ve ortada, demi-point/sur le point ta, zıplayarak ve dönerek de gerçekleştirilmektedir.



**Fotoğraf 4.40 Développé**  
([www.aballeteducation.com](http://www.aballeteducation.com), 2023)

### 4.3.3 Relevé lent (öne, yana, arkaya)

Relevé lent hareketi de yavaş ve akıcı şekilde yapılan hareketlerden bir tanesidir. 5. pozisyondan başlayarak bacağın öne, yana veya arkaya doğru ayağın yerden açılıp bacadaki gerginliğin, kalçadaki karenin ve açıklığın korunarak önce 45 derece sonrasında 90 derece ve üzeri seviyelerine çalışan bacağın kalçadan parmak ucuna kadar maksimum gerginlikle ve yine kalçadan parmak ucuna kadar tüm bacağın dışarı doğru açık (turn-out) döndürülmüş bir şekilde tutulması ve tekrar indirilip point tendu'den geçerek 5. Pozisyona kapatılmasıyla gerçekleşmektedir. Bu esnada destek bacak da ihmal edilmeden yine kalçadan itibaren açık (turn-out) ve gergin bir şekilde tutulur. (Tarasov, 1985, s. 116)



**1Fotoğraf 4.41 Relevé lént**

( (www.pinterest.com, 2023))

#### 4.3.4 Attitude Derrière (Arkaya)

Destek bacak üzerindeyken, çalışan bacağın 45 veya 90 derecelik bir açıyla dizden kırık olarak kaldırılması veya havada olan bir bacağın dizinin 45 derecelik açıyla kırılması ile elde edilen duruştur. Arkaya diz kırık bir şekilde kaldırılmış olan çalışan bacağın, bedenin arkasına alınması ve dizin aşağıya doğru düşmeyecek şekilde pozisyonun korunması oldukça önemlidir. Bedendeki karenin korunması, karın, belin ve sırtın aktive edilmesi gereken harekette, çapraz omuz ve ayağın birbirine bir ip ile bağlanmış olduğu örneği kullanılarak öğrenciye aktarılabilir.

Hareket destek bacak tam taban, demi point/sur le point üzerindeyken ve plié ile gerçekleştirilebilir. Attitude derrière pozu bar, orta, allegro (zıplama) ve büyük dönüş kombinasyonlarının içinde développ  den açılarak veya relev   lent ile kaldırılarak yapılabilmektedir. (VAGANOVA, 1969, s. 52),



Attitude crois e derri re (Russian).

**Fotoğraf 4.42 Attitude**

( (www.institute.worldballet.org, 2023))

#### 4.3.5 Temps Lié 90 Derece Analizi

Öne (en avant) ve arkaya (en arriére) olmak üzere yapılan harekete sağ bacak önde 5. Pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda, épaulement croisé 'de (8. Nokta) başlanmaktadır.

2 sayıda, destek (sol) bacak ile demi plié inerken çalışan (sağ) bacak öne retiré çekilir. Bu sırada kollar 1. Pozisyona gelir ve baş hafif sağ yatık bir şekildeyken gözler sol avuç içine bakmaktadır.



Fotoğraf 4.43 épaulement duruş



Fotoğraf 4.44 Plié de Önde Retiré

2 sayıda, bacağıın développ  ile öne açılışıyla birlikte kollar 1. Pozisyonu korur.

2 sayıda, çalışan bacağıın (sağ) dizi kırılmadan öne doğru bir bacak boyu mesafe olarak ağırlık transferi gerçekleştirip ağırlık merkezi sol bacaktan topuk açık bir şekilde (turn-out) basılan sağ bacağına aktarılır.  palement duruş ve bedendeki kare bozulmadan crois  derri re attitude pozuna gelinir. Bu esnada en son 1. Pozisyonda kalan kollar sol kol 3. sağ kol 2. Pozisyona alınır ve baş yine   olarak sağ k seye çevrilir.

2 sayıda, attitude deki diz gerilir. Bacak hafif nefes ile daha yukarı kaldırıldıktan sonra 5. Pozisyona kapanmak için akıcı bir şekilde aşağıya indirilir.

Ve sayısı ile arkadaki ayak 5. Pozisyona kapanırken beden en face olur. Aynı zamanda kollar nefesle beraber sol eli gözler takip eder.



**Fotoğraf 4.45 D velopp  Devant**



**Fotoğraf 4.46 Crois  derri re attitude**

2 sayıda, destek (sol) bacak ile demi pli  korundurken çalışan (sağ) bacak  ne retir  çekilir. Aynı zamanda yukarıda 3. Pozisyonda olan kol bedeninin  n nden düz bir şekilde aşağıya iner ve sol kol 1. Sağ kol 2. pozisyona getirilir.

2 sayıda, bacağın d velopp  ile yana (a la seconde) açılışıyla birlikte sol kol da 2. pozisyona açılır. Baş ve gözler sol eli takip etmeye devam eder.



**Fotoğraf 4.47  nde Retir **



**Fotoğraf 4.48 Yana D velopp **

2 sayıda, çalışan bacağın (sağ) dizi kırılmadan bir bacak boyu mesafe alarak ağırlık transferi gerçekleştirip ağırlık merkezi sol bacadan topuk açık bir şekilde (turn-out) basılan sağ bacağa aktarılır. En face duruş bozulmadan ve kare korunarak relevé lent ile çalışan (sol) bacak yana (a la seconde) 90 derece ve üzeri olmak üzere kaldırılır. Kollar 2. pozisyonda korunurken baş en face olur.

2 sayıda, baş çalışan bacağa doğru sola döner kollar ise 2. pozisyon allongé uzatılır. Baş ve gözler sol eli takip eder. Bu esnada çalışan bacak hafif nefes ile daha yukarı kaldırılır.

2 sayıda, yandaki bacağın yüksekliği korunurken diz kırılmaya başlar ve önde retiré'ye çekilecek olan çalışan bacak pozisyona akıcı bir şekilde getirilirken destek bacağın hareketiyle beden sol köşede (nokta 2) épaulement olur. Bu sırada kollar 1. pozisyona toplanır ve baş hafif sağ yatık bir şekilde gözler ise sol avuç içine bakmaktadır.

Geriye kalan 2/8 ölçüdeki müzikle ise hareket sol taraftan en avant (öne) olarak daha sonra ise sağ ve sol tarafta olmak üzere en arriére (arkaya) olarak aynı kurallar çerçevesinde devam etmektedir.



Fotoğraf 4.49 Relevé lent a la seconde



Fotoğraf 4.50 Allongé



Fotoğraf 4.51 Onde Retiré

En arriére yaparken ufak farklılıklar bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi temps lié hareket formuna artistliği ve akıcılığı daha iyi yansıtabilmek adına kullanılan kol ve ellerde allongé, nefeslerdir.

Yeniden 8. nokta sağ bacak önde 5. pozisyon, kollar hazırlık pozisyonunda olmak üzere épaulement croisé'den başlanır.

2 sayıda, destek (sağ) bacak ile demi plié korunurken çalışan (sol) bacak arkaya retiré çekilir. Bu sırada kollar 1. pozisyona gelir ve baş hafif sola yatık bir şekildeyken gözler sağ avuç içine bakmaktadır.



**Fotoğraf 4.52 épaulement duruş**



**Fotoğraf 4.53 Arkada Retiré**

2 sayıda, bacağıın dévéloppé ile arkaya açılışıyla birlikte kollar 1. pozisyonu korur. Ve sayısında, 1. pozisyondaki dirsek formu mümkün olduğunca korunarak el bileklerinden ve parmaklarından öne doğru hafif nefes yapılır.

2 sayıda, çalışan bacağıın (sol) dizi kırılmadan arkaya doğru bir bacak boyu mesafe alarak ağırlık transferi gerçekleştirip ağırlık merkezi sağ bacedan topuk açık bir şekilde (turn-out) basılan sol bacağıa aktarılır. Épaulement duruş ve bedendeki kare bozulmadan 5. pozisyondan geçilerek dévéloppé croisé devant açılır. Bacak öne dévéloppé ile açılırken kollar 1. pozisyondan geçerek sol kol 3. sağ kol 2. pozisyona alınır ve baş yine  $\frac{1}{4}$  olarak sağ köşeye çevrilir.

2 sayıda, çalışan bacak hafif nefes ile daha yukarı kaldırıldıktan sonra 5. pozisyona kapanmak için akıcı bir şekilde aşağıya doğru indirilir.

Ve sayısı ile arkadaki ayak 5. pozisyona kapanırken beden en face olur. Aynı zamanda kollar nefesle beraber sol eli gözler takip eder.



**Fotoğraf 4.54 Croisé Derrière**



**Fotoğraf 4.55 Croisé Devant**

2 sayıda, destek (sağ) bacak ile demi pli  kor n rken çalışan (sol) bacak arkada retir  çekilir. Aynı zamanda yukarıda 3. Pozisyonda olan kol beden n  n nden düz bir őkilde aşağıya iner ve sol kol 1. Sağ kol 2. pozisyona getirilir.

2 sayıda, bacağın d velopp  ile yana (a la seconde) açılışıyla birlikte sol kol da 2. pozisyona açılır. Baş ve gözler sol eli takip etmeye devam eder.

2 sayıda, çalışan bacağın (sağ) dizi kırılmadan bir bacak boyu mesafe olarak ağırlık transferi gerçekleştirip ağırlık merkezi sol bacadan topuk açık bir őkilde (turn-out) basılan sağ bacağa aktarılır. En face duruş bozulmadan ve kare korunarak relev  lent ile çalışan (sol) bacak yana (a la seconde) 90 derece ve üzeri olmak üzere kaldırılır. Kollar 2. pozisyonda korunurken baş en face olur.

2 sayıda, baş çalışan bacağa doğru sağa döner kollar ise 2. pozisyon allong  uzatılır. Baş ve gözler sol eli takip eder. Bu esnada çalışan bacak hafif nefes ile daha yukarı kaldırılır.



**Fotoğraf 4.56 Arkada retiré**



**Fotoğraf 4.57 Développé**



**Fotoğraf 4.58 Relevé lent**



**Fotoğraf 4.59 Allongé**

2 sayıda, yandaki bacağın yüksekliği korunurken diz kırılmaya başlar ve arkada retiré'ye çekilecek olan çalışan bacak pozisyona akıcı bir şekilde getirilirken destek bacağın hareketiyle beden sol köşede (nokta 2) épaulement olur. Bu sırada kollar 1. pozisyona toplanır ve baş hafif sağ yatık bir şekilde gözler ise sol avuç içine bakmaktadır.

Böylece sağ en arriére yapılan Temps lié hareketi bağlantılı bir şekilde sol tarafta en arriére olarak devam eder.



**Fotoğraf 4.60 Arkada Retiré**

#### **4.4 Temps Lié 90 derece için Hazırlayıcı Egzersiz Önerileri (Tam Tabanda)**

##### **1. Egzersiz (Önden)**

a) Başlangıç: İki el barda, yüz bara dönük, sağ bacak önde 5. Pozisyon

2 sayıda, destek (sol) bacak demi plié yaparken çalışan (sağ) bacak retiré, baş ve gözler düz bir şekilde karşıda.

2 sayıda, çalışan (sağ) bacak yana développé, baş sol köşede ve gözler barın ilerisinde.

2 sayıda, yana transfer ve çalışan (sol) bacak relevé lent yana, baş düz bir şekilde karşıda. (Transfer gerçekleştirilirken eller barın üzerinde beden ile eş değer zamanda yana taşınır). Eller daima iki omuzun karşısında olmalıdır.

Ve sayısında, çalışan bacak hafif yukarı nefes.  
2 sayıda, point tendu'den geçerek sol bacak önde 5. pozisyona kapanır.  
Hareket sol tarafa devam eder.

b) Başlangıç: İki el barda, yüz bara dönük, sol bacak önde 5. Pozisyon

Aynı egzersiz arkadan Retiré çekerek tekrar edilir.

## 2. Egzersiz

a) Başlangıç: İki el barda, yüz bara dönük, sağ bacak önde 5. pozisyon

2 sayıda, destek (sol) bacak demi plié yaparken çalışan (sağ) bacak retiré, baş ve gözler düz bir şekilde karşıda.

2 sayıda, çalışan (sağ) bacak yana développé, baş sol köşede ve gözler barın ilerisinde.

2 sayıda, yana transfer ve çalışan (sol) bacak relevé lent yana, baş düz bir şekilde karşıda.

2 sayıda, pozda bekle.

Ve sayısında, bacak hafif yukarı nefes.

2 sayıda, destek (sağ) bacak demi plié yaparken çalışan (sol) bacak retiré'de.

2 sayıda, çalışan (sol) bacak yana développé, baş sağ köşede ve gözler barın ilerisinde.

2 sayıda, yana transfer ve çalışan (sağ) bacak relevé lent yana, baş düz bir şekilde karşıda.

2 sayıda, çalışan bacak hafif yukarı nefes, point tendu'den geçerek bacak arkaya kapanarak sol bacak önde 5. pozisyonda bitirilir.

Hareket sol tarafa devam eder.

b) Başlangıç: İki el barda, yüz bara dönük, sol bacak önde 5. pozisyon

Aynı egzersiz arkaya Retiré çekerek en dedans olarak tekrar edilir.

## 3. Egzersiz

a) Tek El Barda Bir Bacaktan Diğer Bacağa 90 derecede Öne Transfer

Başlangıç: Çalışan (sağ) bacak önde 5. Pozisyon, sağ kol hazırlık pozisyonu, baş ¼ sağ köşede.

2 sayıda, destek bacak demi plié yaparken çalışan bacak önde retiré, sağ kol 1. pozisyon. Gözler sağ avuç içinde.

2 sayıda, öne développé.

2 sayıda, öne transfer ve çalışan (sol) bacak arkaya attitude, kol 2. Pozisyon, baş ¼ sağ köşede.

Ve sayısında, kol allongé yaparken, bacak hafif yukarı nefes.

2 sayıda, point tendu den geçerek 5. Pozisyon kapanır, kol allongé ile hazırlık pozisyonuna gelir.

Egzersiz devamlı bir şekilde sağ tarafa iki kez yapılır ve sol tarafta tekrar edilir.

b) Tek El Barda Bir Bacaktan Diğer Bacağa 90 derecede Arkaya Transfer

Başlangıç: Destek (sağ) bacak önde 5. pozisyon, sağ kol hazırlık pozisyonu, baş ¼ sağ köşede.

2 sayıda, destek bacak demi plié yaparken çalışan bacak arkada retiré, sağ kol 1. Pozisyon. Gözler sağ avuç içinde.

2 sayıda, arkaya développéé.

Ve sayısında, kol öne hafif allongé,

2 sayıda, arkaya transfer ve çalışan (sağ) bacak öne développéé, kol 1. Pozisyondan geçerek 2. Pozisyon, baş ¼ sağ köşede.

2 sayıda, point tendu den geçerek 5. Pozisyon kapanır, kol allongé ile hazırlık pozisyonuna gelir.

Egzersiz devamlı bir şekilde sağ tarafa iki kez yapılır ve sol tarafta tekrar edilir.



## SONUÇ

“Akademik Klasik Bale Eğitiminde Temps Lié’nin Teknik, Artistik, Müzikalite ve Koordinasyon Açısından ilk üç (3) Yıldaki Gelişiminin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmada, klasik bale eğitiminin içinde ilk dans özelliği taşıyan Temps Lié hareket formunun yıllar içindeki değişimini ve gelişimini barındıran tüm hareketler ayrı ayrı incelenmiştir.

Eğitimin başlangıcından itibaren bedene güç, koordinasyon, teknik, artistik ve değinmiş olduğum daha birçok unsuru kazandıran Temps Lié’nin ilk üç (3) yıldaki uygulanış şekillerine ek olarak barda uygulanabilecek hazırlayıcı egzersiz önerileri oluşturulmuştur.

İncelenen Temps Lié hareket formunun daha anlaşılır ve akılda kalıcı olabilmesi adına hareketler aşama aşama fotoğraflar eşliğinde sunulmuş olup, örnek alınan Rus eğitim metodu üzerinden detaylı bir şekilde örnek sayılarıyla birlikte irdelenmiştir.

Büyük bir disiplin, özveri ve çalışma süreci gerekliliğini ortaya koyan akademik klasik bale eğitiminde, teknik unsurların yanı sıra dansçının gelişimine katkıda bulunan Temps Lié, bütünsel ve bağlantılı hareketler içeren eğitimin diğer devrelerindeki hareket kombinasyonları, çeşitli port de bras’lar ve repertuar çalışmaları için hazırlayıcı bir unsur olarak da görülebilir.

Bu bağlamda büyük önem taşıyan Temps Lié hareket formu klasik bale eğitiminde her yıl değişen ve zorlaşan şekilleriyle ihmal edilmeden titizlikle öğretilmelidir.

*"Dans sanatların en yücesi, en dokunaklısı, en güzeldir, çünkü yaşamdan sadece bir çeviri ya da soyutlama değildir... dans, malzemesini kendimizin oluşturduğu tek sanattır."* (HAMMOND, 2004)

## KAYNAKÇA

- First steps in classical ballet : the technique, the practice, the origins, the big names and the most famous examples of classical ballet.* (1986). Barcelona: Parromon.
- HAMMOND, S. N. (2004). *Ballet Basics*. Boston: McGraw-Hill.
- Küçüküçerler, A. (1998). Akademik Dans Eğitiminde Klasik Bale Tekniğinin Fonksiyonları Arasındaki İlişkiler. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi.
- Lawson, J. (1960). *Classical Ballet: Its Style and Technique*. Adam & Charles Black.
- LAWSON, J. (1973). *The Teaching of Classical Ballet: Common Faults in Young Dancers and their Training*. New York: Theatre Arts Books.
- LAWSON, J. (2023, 04 20). [www.archive.org](http://www.archive.org).  
<https://archive.org/details/classicalballet0000joan/page/n1/mode/2up> adresinden alındı
- Tarasov, N. I. (1985). *Ballet Technique For The Male Dancer*. Garden City, New York: Doubleday & Company, INC.
- VAGANOVA, A. (1969). *Basic principles of classical ballet*. New York: Dover Publications, İNC.
- [vaganovaacademy.ru](http://vaganovaacademy.ru). (tarih yok). Vaganova Ballet Academy:  
<https://vaganovaacademy.ru/academy-eng/history-eng.html#:~:text=On%20May%204th%2C%201738%20in,of%20Theatrical%20Dance%20was%20founded> adresinden alındı
- [www.aballeteducation.com](http://www.aballeteducation.com). (2023, 05 20). <https://aballeteducation.com/notes-on-getting-extension-to-the-side> adresinden alındı
- [www.institute.worldballet.org](http://www.institute.worldballet.org). (2023, 05 20).  
<https://institute.worldballet.org/page/3> adresinden alındı
- [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com). (2023, 05 20).  
<https://br.pinterest.com/pin/237987161546325410/> adresinden alındı
- [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org). (2023, 05 20). [https://en.wikipedia.org/wiki/Glossary\\_of\\_ballet](https://en.wikipedia.org/wiki/Glossary_of_ballet) adresinden alındı

## **ÖZGEÇMİŞ**

2002-2007 yılları arasında ilkokul eğitimini Aksaray Mahmudiye İlkokulu'nda tamamladı.

2007-2010 yılları arasında Orta okul öğretimini Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale Ana Sanat Dalı'nda bitirdi.

2011 yılında bir eğitim yılını kapsayan dönemde The Bolshoi Ballet Academy' de eğitimine devam etti.

2012-2016 yıllarında Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale Ana Sanat Dalı'nda lise eğitimini tamamladı.

2016-2019 yılları arasında Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale Ana Sanat Dalı'nda Lisans bölümü bitirerek mezun oldu.

2017 yılı içerisinde Samsun Devlet Opera ve Balesi'nde sözleşmeli dansçı olarak görev aldı.

2020 yılında Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale Ana Sanat Dalı'nda Yüksek Lisans programına başladı.

2022-2023 İtalya ayağında YAGP yarışmasına katılmış öğrencileri büyük başarı elde etmiş ve Avrupa'daki birçok seçkin okullardan eğitim bursu almışlardır.

2022 yılı itibariyle Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Bale Ana sanat Dalı'nda Öğr. Gör. olarak devam etmektedir.