

**T.C.
MİMAR SİNAN GÜZEL SANATLAR ÜNİVERSİTESİ**

GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ

SAHNE SANATLARI ANASANAT DALI

MODERN DANS PROGRAMI

ÇAĞDAŞ DANS KOREOGRAFİSİNDE BEDEN EFOR İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Eser Metni

**Hazırlayan:
20152313010 Hilal Sibel Pekel**

**Danışman:
Prof. Tuğçe ULUGÜN TUNA**

İSTANBUL – 2019

Hilal Sibel PEKEL tarafından hazırlanan **ÇAĞDAŞ DANS KOREOGRAFİSİNDE BEDEN EFOR İLİŞKİSİ** adlı bu çalışma aşağıda adları yazılı jüri üyelerince Oybirliğiyle / ~~Oyçokluğuyla~~ Yüksek Lisans Eser Metni olarak Kabul Edilmiştir.

Kabul (Sınav) Tarihi: 11/06/2019

(Jüri Üyesinin Ünvanı , Adı , Soyadı ve Kurumu) :

İmzası :

Jüri Üyesi : Prof. Tuğçe ULUGÜN TUNA (Danışman)



Jüri Üyesi : Prof. Gülçin ÖZDEMİR



Jüri Üyesi : Prof. Burcu Semin AKEL (Kültür Üni.)



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	
ÖZET.....	I
SUMMARY.....	II
RESİMLER LİSTESİ.....	III
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	VI
1. GİRİŞ.....	1
2. BEDEN EFOR İLİŞKİSİ.....	3
3. LABAN HAREKET ANALİZİ.....	4
3.1. Rudolf Laban.....	7
3.2. Laban'ın Efor'a Yaklaşımı.....	11
3.2.1. Tek Devinimli Faktörler.....	13
3.2.2. İki Devinim Faktörünün Birleşimi.....	17
4. EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ.....	24
4.1. Yaşayan Organizmalardaki Enerji Sistemleri.....	26
4.1.1. Hazır Enerji: Yüksek Enerjili Fosfatlar (ATP-PCr).....	27
4.1.2. Kısa Süreli Etkili: Anaerobik Enerji Üretimi (Glikolizis).....	28
4.1.3. Uzun Süreli Etkili: Aerobik Enerji Sistemi (Oksidatif Fosforilasyon).....	29
4.2. Dansçılarda ve Sporcularda Beslenme.....	30
4.3. Yüksek Şiddetli İnterval Antrenman.....	40
4.4. Zihinsel Antrenman.....	42
5. YÜKSEK EFOR KULLANILAN BEDENSEL DENEYİMLER.....	46
5.1. Crossfit.....	47
5.1.1. Double Under / Tek Zıplama, Çift İp Geçişi.....	51

5.1.2. Zihinsel ve Bedensel Olarak Crossfit'i Deneyimleme.....	53
5.1.3. Crossfitle Birlikte Meydana Gelen Sakatlık.....	55
5.1.4. İki Sene, İki Ay.....	56
6. ESERİN ÜRETİM SÜRECİ – YAPISAL ANALİZ	58
6.1. Solo Koreografisi Üretim Süreci.....	58
6.2. Solo Koreografisi Yapısal Analiz.....	61
6.3. Solo Koreografisi Sahne Analizi.....	64
6.4. Grup Koreografisi / Buluşma.....	67
6.5. Grup Koreografisi Sahne Analizi.....	74
6.6. Grup Koreografisi Yapısal Analiz	82
6.7. Eser'e Ait Diğer Unsurlar.....	91
6.7.1. Eser'in Gösterildiği Sahneler.....	91
6.7.2. Kostüm Tasarımı.....	94
6.7.3. Ses Tasarımı.....	96
6.7.4. Işık Tasarımı.....	97
6.7.5. Ekler.....	99
7. SONUÇ.....	112
8. ÖZGEÇMİŞ.....	114
9. KAYNAKLAR.....	116
10. İNTERNET KAYNAKLAR.....	119

ÖNSÖZ

2016 yılının bahar döneminde başlayan yüksek lisans eğitimim, “yeniye alan aç” fikrini hayatıma soktuğu için minnettarım. Kendi dönüşüm deneyimimi yaşadığım bu araştırma döneminde eseri çalışmaya başlayan ben ile eseri bitirmiş bugünkü ben arasında inanışlar, vazgeçişler, kararsızlıklar, varışlar, konuşmalar, paylaşımlar her şey var. Niyetimde tutduğum zaman yorulsam da devam edebiliyorum.

Sonuçtan ziyade süreç odaklı yaklaşım sergilediğim üretim aşamasında, kendi sürecim dışında on altı dansçının da sürecine tanık olmak inanılmaz bir deneyim ve sınanış oldu benim için. Başka bedenlerin de sorumluluğuyla beraber, hareket aracılığıyla dönüşüp, varabilme hali çok değerli.

Bu süreçte, dansçı ve koreograf olma yolumda beni her anlamda destekleyen, verdiği sorumluluklarla sınayan ve ben olmama imkan sağlayan, sorduğum sorulara verdiği cevaplarla ilham olan aynı zamanda tez/eser üretim ve çalışma süresince inancıyla ve hep ileriye götüren değerlendirmeleriyle yoluma ışık tutan danışmanım Prof. Tuğçe Ulugün Tuna'ya, hayatımın her alanında desteğini esirgemeyen ve eser'in kostüm tasarımını yapan annem Gülgün Yuva Pekel'e, eser'in ses tasarımcısı Sair Sinan Kestelli'ye, eser'in ışık tasarımını yapan Utku Kara'ya, eser üretim ve yazım süresince varlıklarıyla ve yardımlarıyla sürekli yanımda olan arkadaşlarım Ezgi Bilgin, Gökçe İrem Perna, Pınar Akyüz ve Yıldız Güventürk'e en içten dileklerle teşekkürlerimi sunuyorum.

Mayıs 2019

Hilal Sibel PEKEL

ÖZET

Kendisine yenilmemek adına mücadele veren bir dansçının sahne üzerindeki fiziksel ve duygusal çaba sergileme sürecinin esere dönüştüğü bu çalışmamda, var oluşsal bir özellik olan “hayatta kalma” güdüsünün gerektirdiği dayanıklılık, solo ve grup koreografilerinin yaratımında önemli bir etken olmuştur.

Hareket aracılığıyla, fiziksel(biyolojik) ve zihinsel(psikolojik) boyutta sınanan beden aynı zamanda kendi limitlerini mekan, zaman ve çevresel faktörler ve duyuşsal kapasite düzeyinde de zorlamaktadır. Yapılan çeşitli fiziksel çalışmalarla dansçı bedeninin kapasitesi belirlenerek, söz konusu kapasitenin ve limitlerinin ne kadar esnetilebileceği araştırılmıştır. Dayanıklılığı artırma amaçlı egzersizleri kendi bedeninde uygulayan dansçı, aldığı bedensel geri bildirimini analiz etmiştir.

Solo koreografisinde “bırakmamak” ve “devam etmek” temaları üzerinde durulmuştur; dansçı, kendi bedenini ve bedeninin limitlerini araştırarak elde ettiği verilerin ışığında, fiziksel ve zihinsel boyutta sınıandığı, dayanıklılığın sürdürülebilirliği üzerine bir eser üretmiştir. Grup koreografisinde ise, on altı dansçının kendi beden potansiyelleri ve kapasitelerinden yola çıkılarak, mevcut dayanıklılık potansiyellerinin bir üst asamaya taşınması hedeflenmiştir. Bu koreografide, farklı efor dinamiklerinin edimi sonucu dansçıların bedenlerindeki dönüşüm gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, hareket secimi bağlamında bireysel performansın sunduğu özgürlük ile kolektif performansın gerektirdiği farkındalık vurgulanmıştır.

ANAHTER KELİMELEER: Çağdaş dans, Laban Hareket Analizi, Beden, Efor, Dayanıklılık, CrossFit, DU

SUMMARY

The process of a dancer who is making a physical and emotional effort, in order not to be defeated by herself, has become the essence of this work. The notion endurance, required by the existential instinct that is survival, has played a great role in the creation of solo and group choreographies.

Via movement, the body is tested on a physical (biological) and mental (psychological) level. In the same token, it challenges its limits through space, time, circumferential factors and as well as in the plane of sensorial capacity. After determining the capability of the dancer body through various physical activities, the dancer researches the flexibility of the limits of this capacity. Applying the endurance increasing exercises on her own body, the dancer analyzes the feedback she receives from her process.

In the solo choreography, themes such as “not giving up” and “pushing through” are the main foci. The dancer creates a piece about the sustainability of the endurance where the body is tested both on physical and mental level; through the guidance of the data she has obtained while researching her body and its limits. In the group choreography, the process evolves around the sixteen dancers’ own body qualities, where the aim is to carry their endurance potential onto the next level. In this choreography, the transformation in the dancers’ bodies caused by the embodiment of different effort dynamics is observed. Furthermore, in the context of movement choices, the liberation that individual performance provides and the awareness that collective performance requires, are strongly emphasized.

Key Words: Contemporary dance, Laban Movement Analysis, Body, Effort, Endurance, CrossFit, DU

RESİMLER LİSTESİ

Resim 3.1 : Vladimir Ivanovich Stepanov-Alphabet of Movements of the Human Body.....	5
Resim 3.2 : Rudolf Laban-Schrifttanz (1928).....	6
Resim 3.3 : Rudolf Laban.....	7
Resim 3.4. :	8
Resim 3.5. :	9
Resim 3.6. :	10
Resim 5.1. : ‘‘Hand Stand Push Up’’ Hareketi.....	54
Resim 6.1. : DU.....	60
Resim 6.2. : Solonun İlk Çalışma Aşaması.....	62
Resim 6.3. : Prova.....	67
Resim 6.4. : Prova Öncesi Son Buluşma – 19 Nisan 2019.....	72
Resim 6.5. : Prova – 19 Nisan 2019.....	73
Resim 6.6. : Köklenme Bölümünde Solosunu Yapan Dansçı.....	81
Resim 6.7. : ‘‘Arınma’’ Bölümü.....	82
Resim 6.8. : ‘‘Dönüşüm’’ Bölümü.....	83
Resim 6.9. : ‘‘Köklenme’’ Bölümü.....	85

Resim 6.10. : MSGSÜ İDK Fındıklı Kampüsü Sedad Hakkı Eldem Oditoryumu – 7 Mayıs 2019.....	86
Resim 6.11. : ‘‘Duvar’’ Bölümü.....	87
Resim 6.12. : MSGSÜ İDK Fındıklı Kampüsü Osman Hamdi Sergi Salonu – 2 Mayıs 2019.....	90
Resim 6. 13. : 35. Genç Günler Harbiye Muhsin Ertuğrul Sahnesi – 13 Mayıs 2019....	90
Resim 6.14. : MSGSÜ İDK Fındıklı Kampüsü Osman Hamdi Sergi Salonu.....	94
Resim 6.15. : Ses Tasarımı Yapım Aşaması.....	96
Resim 6.16. : ‘‘aslında her şey’’ Eseri için Utku Kara’nın Belirlediği Işık Q’larının Akışı Listesi.....	98
Resim 6.17. : MSGSÜ İDK Konservatuvar Bayramı– 6 Mayıs 2019.....	100
Resim 6. 18. : MSGSÜ İDK Konservatuvar Bayramı / Akış Bölümü - 6 Mayıs 2019.....	101
Resim 6. 19. : MSGSÜ İDK Konservatuvar Bayramı - 6 Mayıs 2019.....	101
Resim 6.20. : ‘‘ Köklenme’’ Bölümü.....	102
Resim 6.21. : ‘‘Arınma’’ Bölümü.....	103
Resim 6.22. : ‘‘Dönüşüm’’ Bölümü Başlangıç.....	103

Resim 6.23. : ‘Dönüşüm’ Bölümü.....	104
Resim 6.24. : ‘Dönüşüm;’ Bölümü Final.....	104
Resim 6.25. : ‘Duvar’ Bölümü Başlangıç.....	105
Resim 6.24. : ‘Duvar’ Bölümü Sololar.....	106
Resim 6.25. : ‘Duvar’ Bölümü Sololar.....	107
Resim 6.26. : ‘Duvar’ Bölümü Sololar.....	107
Resim 6.27. : ‘Yeniye Alan Aç’ Bölümü Final.....	108
Resim 6.28.: Afiş.....	109
Resim 6.29. : İstanbul Büyükşehir Belediyesi 35. Genç Günler – Afiş.....	110
Resim 6.30. : İstanbul Büyükşehir Belediyesi 35. Genç Günler / Program Akış – 13 Mayıs 2019.....	111
Resim 6.31. : İTÜ Maçka Elektrikli Günleri IV – 17 Mayıs 2019.....	111

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. : Devinim Faktörlerinin Efor Biçimleri ile Açıklanması.....	12
Şekil 3.2. : Devinim Faktörlerinin İçsel Katkı ile Açıklanması.....	12
Şekil 3.3. : Laban'ın Efor Grafiği.....	13
Şekil 3.4. : Devinim Faktörleri.....	14
Şekil 3.5. : Uzam.....	15
Şekil 3.6. : Ağırlık.....	15
Şekil 3.7. : Zaman.....	16
Şekil 3.8. : Akış.....	17
Şekil 3.9. : Uzam ve Zaman / Uyanık Olma Durumu.....	18
Şekil 3.10. : Ağırlık ve Akış / Rüyada Olma Durumu.....	19
Şekil 3.11. : Uzam ve Akış / Uzak Olma Durumu.....	20
Şekil 3.12. : Ağırlık ve Zaman / Yakın Olma Durumu.....	21
Şekil 3.13. : Uzam ve Ağırlık / Sabit Olma Durumu.....	22
Şekil 3.14. : Zaman ve Akış / Hareketli Olma Durumu.....	23
Şekil 4.1. : Enerji Sistemleri.....	27

Şekil 4.2. : Anaerobik Glikoz.....	29
Şekil 4.3. : Dansçılarda Beslenme Dengesi.....	35
Şekil 4.4. : Dans Eğitimi için Beslenme Önerileri.....	38
Şekil 6.1. : Solo Birinci Bölüm Sahne Analizi.....	64
Şekil 6.2. : Solo Birinci Bölüm Sahne Analizi.....	65
Şekil 6.3. : Solo Birinci Bölüm Sahne Analizi.....	65
Şekil 6.4. : Solo İkinci Bölüm Sahne Analizi.....	66
Şekil 6.5. : Solo İkinci Bölüm Sahne Analizi.....	66
Şekil 6.6. : Grup Koreografisi Sahne Analizi.....	75
Şekil 6.7. : Grup Koreografisi Sahne Analizi.....	75
Şekil 6.8. : Grup Koreografisi Sahne Analizi.....	76
Şekil 6.9. : Grup Koreografisi Sahne Analizi.....	76
Şekil 6.10. : Grup Koreografisi Sahne Analizi.....	77
Şekil 6.11. : Grup Koreografisi Sahne Analizi.....	77
Şekil 6.12. : Grup Koreografisi Sahne Analizi.....	77
Şekil 6.13. : Grup Koreografisi Sahne Analizi.....	78

Şekil 6.14. : Grup Koreografisi Sahne Analizi.....78

Şekil 6.15. : Grup Koreografisi Sahne Analizi.....78



1. GİRİŞ

Bu çalışmanın amacı, çağdaş dans alanında, dans sanatçısının bedensel limitlerinin zorlanmasını hedef alan, bireyin fiziksel potansiyelini ve hareket kalitelerini araştıran aynı zamanda geliştirmeye de odaklanan bir yaklaşımla icra edilen koreografide, fiziksel sınanmanın, duygusal çabanın etkilerini de araştıran solo ve grup koreografisi üretmektir. Çalışmanın ilk bölümünde; çağdaş dans alanında icracı olarak yer alan bedenin, efor ile olan ilişkisinin ne şekilde olabileceği ifade edilmiştir.

Çalışmanın ikinci bölümünde; beden ve bedenin hareketle olan efor ilişkisini çözümlemek adına, Rudolf Laban'ın dehası sonucunda ortaya çıkan Laban Hareket Analizi incelenerek açıklanmıştır. İnsan bedeninin herhangi bir mekanda yapmakta olduğu herhangi bir hareketinin herhangi bir efor' a en yakın şekilde analizinin yapılmasını sağlayan Laban Hareket Analizi, koreografinin şekillenmesinde önemli bir etken olmuştur.

Çalışmanın üçüncü bölümünde; Laban'ın metodolojiye dönüşmüş hali olan egzersiz fizyolojisinden yola çıkarak, canlı organizmanın tercih ettiği hareket etme yöntemlerinin hangi sistemlerle desteklendiği açıklanmıştır. Eserin icrası aşamasında fiziksel kapasitenin artırılması için uygulanmış olan hareket metodlarına değinilerek, bedensel ve zihinsel olarak performansı etkileyen faktörlerin hangi koşullarda, hangi yöntemlerle kapasitesinin geliştirilebileceğine değinilmiştir.

Çalışmanın dördüncü bölümünde; bedenın var olan potansiyelinin ortaya çıkması, fiziksel sınırların esnetilmesi ve sınanması esnasında dans ve hareket tekniklerini kullanmakla birlikte efor kullanımının yüksek olduğu kuvvetlendirme ve hareket metodlarından olan CrossFit eğitiminin, süreçteki bedensel ve psikolojik olarak etkileri anlatılmıştır. Solo koreografisinde kullanılan DU (tek zıplama çift ip geçişi) hareketinin tekniğı analiz edilerek detaylandırılmıştır.

Çalışmanın son bölümünde ise; eserin solo ve grup koreografisinin üretim aşamasındaki gelişimine ve dönüşümüne değinilmiştir. Grup koreografisi çalışma safhasındayken, sahnelendiğı farklı mekanlar hakkında bilgi verilmektedir. Eserin diğeri tasarım katmanlarının süreçte nasıl şekillendiğı de anlatılmaktadır.

2. BEDEN EFOR İLİŞİKİSİ

Harekete ve bedene yaklaşımda yeni bir tavır arayışında olan çağdaş dans, düşünceyi eyleme geçirirken birçok farklı disiplinle etkileşim içinde olmaya açık bir sanat akımıdır. Bedene olan yaklaşımı estetik kaygılardan ziyade kendine has ve tek olanın farkındalığıyla, beden ve zihin arasındaki bağlantıyı nasıl işlettiğidir. Danışmanım Prof. Tuğçe Tuna'nın uzun süredir konuşmalarında ve atölyelerinde vurguladığı "içinde yaşadığım mekan: beden" yaklaşımı, dans sanatçısı için, hem içinde yaşadığı hem kendisini ifade ettiği hem de başkalarıyla iletişimde kaldığı bir mekandır. Dolayısıyla beden dönüşüme, gelişime, sınırlarının zorlanmasına açık olabilen canlı bir organizmadır.

Fizyolojik anlamda, alışılmışın dışında bir uyarıcıyla karşılaşan canlı organizma yani beden, zamanla maruz bırakıldığı duruma karşı uyumlanmaya başlar ve bu uyumlanma sonucunda fizyolojik kapasitesinde artışlar görülür. Fizyolojik olarak gelişime bu denli açık olan beden, mevcut potansiyelini hep bir adım üste taşıyabilecek şekilde var olmaya devam edebilir. Bu var oluş esnasında hem fiziksel hem de zihinsel olarak efor göstermek beden her türlü zorlukla sınanabileceği anlamına gelmektedir.

Çeşitli efor kullanımlarına maruz kalan beden sadece kendiyle değil mekanla, zamanla, başka bir bedenle de etkileşim halinde olur.

3. LABAN HAREKET ANALİZİ

Araştırmacılar tarafından günümüzden yüzyıllar önce dansın sembollerle kaydediliyor olduğunun örnekleri arasında gösterilen Mısır Uygarlığındaki duvar resimleri, dans figürlerinin olduğu Antik Yunan döneminden kalma vazolar yer almaktadır. Danstaki hareketin kayıt altına alınabilmesi adına, dördüncü boyutun zaman olarak gösterildiği, dört boyutlu bir ortamdan, iki boyutlu bir kağıda yazılı semboller aracılığıyla geçirilmesi dans notasyonu olarak ifade edilmektedir.

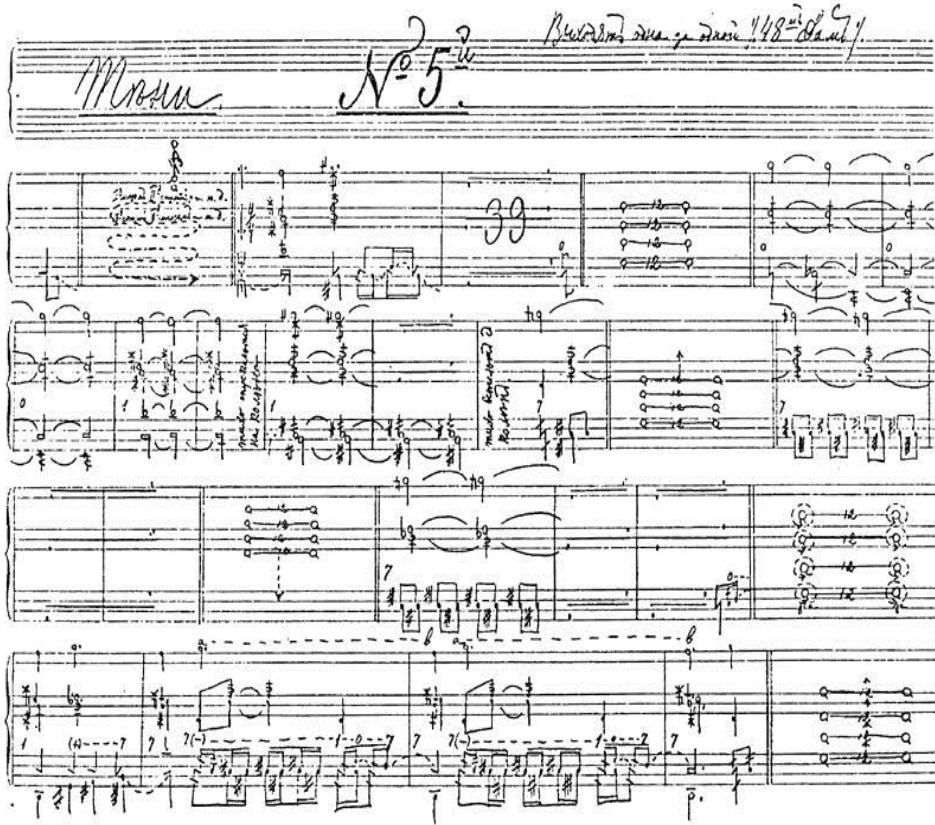
Fransız Thoinot Arbeau, Orchesographie (1588) adlı yayınında o dönemde yapılmakta olan danslarla ilgili bilgiler vermiş ve “dansçı hareketlerin isimlerini müziğin notalarına dikey gelecek şekilde yerleştirerek, zamanın dansı hakkında betimlemelere yer vermiştir.”¹ Her ne kadar dans hakkında bilgilendirme yapıyor olsa da kendisinin yaptığı bu sistem istenilen şekilde kayıt altına alınması esnasında sembollerden oluşmadığı için notasyon sistemine dahil edilememektedir.

1892 yılında, Mariinsky Balesinde dansçı olan Vladimir Ivanovich Stepanov tarafından birbirleri ile bağlantısı fazlaca olan müzik ve dans arasındaki ilişkiyi kaynaklı, hareketi yazılı olacak şekilde kaydedebilmek için nota kullanma fikri

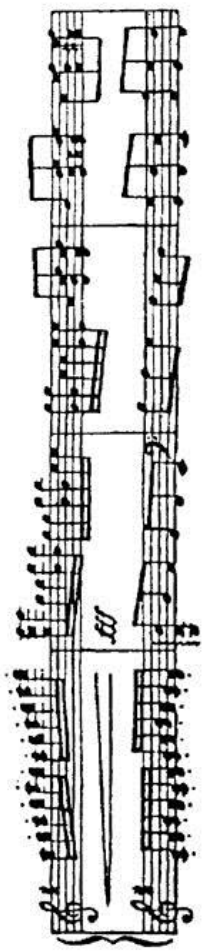
¹ <https://www.britannica.com/art/dance-notation>

ortaya ıkmiş ve Alphabet of Movements of the Human Body (İnsan Bedeninin hareketinin Alfabetesi) adlı başlıkla yayınlamıştır. İnsan bedenindeki hareketin analizine anatomik açıdan yaklaşılan bu sistem, o dönemde Mariinsky Balesi tarafından kullanılmaya başlanmıştır.

20. yüzyıla geldiğimizde ise dans yazımı ile ilgili (Schrifttanz) başlıklı ilk yayını 1928 yılında yayınlayan Rudolf Laban, Stepanovdan farklı olarak harekete anatomik açıdan değil çevresel, kültürel, içsel açıdan yaklaşarak analiz etmeyi tercih etmiştir.



Resim 3.1. Vladimir Ivanovich Stepanov-Alphabet of Movements of the Human Body (1892)



148

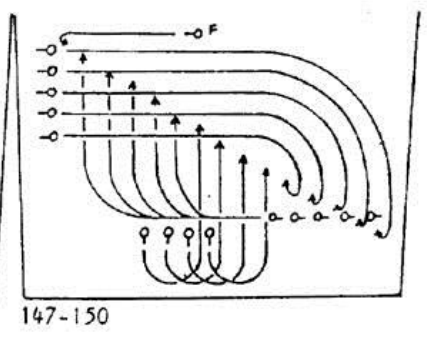
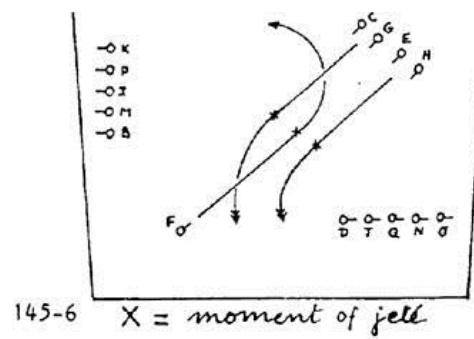
147

146

145

ONQJD □ BMIPK □ HEGC □ F

Detailed description: This block contains four vertical columns of rhythmic notation corresponding to measures 145, 146, 147, and 148. Each column is divided into two parts by a horizontal line. The notation consists of various symbols including triangles, squares, and circles, some with arrows, representing rhythmic patterns. Below the columns are four boxes containing the letters O, N, Q, J, D; a square symbol; B, M, I, P, K; a square symbol; H, E, G, C; a square symbol; and F.



Resim 3.2. Rudolf Laban- Schrifttanz (1928)

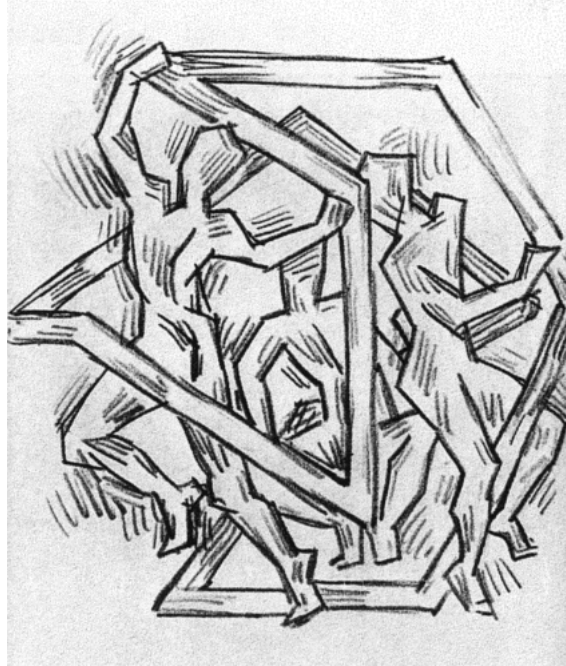
3.1. Rudolf Laban

Dans tarihinin önemli isimlerinden biri olan Rudolf Laban (1879-1958), Avusturya-Macaristan sınırları içerisinde doğdu. Mimari eğitimi alıp, projeler üretmekle birlikte, ressamlıkta yaptı. Dansçı ve koreograf kimliğinden daha çok dans teorisine olan katkıları ile bilinmekte olan Laban'ı dönemin sanatçılarından ayıran şey ise; kendisini hareket ve yazı yoluyla eşit şekilde ifade edebilen bir teorisyen olmasıdır. Bestecilerin değişen ihtiyaçlarını karşılayabilmekte olan notasyonun işlevi gibi, dans dünyasının ihtiyaçlarını karşılamakta olan Labanotasyonu geliştirmiştir.



Resim3.3. Rudolf Laban

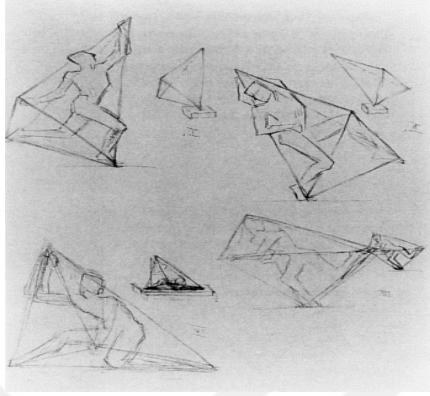
Sanatta ve insanlık yaşantısında ilk basamak olarak dansı gösteren Laban, "İnsanların altıncı duyusunun "Dans" duyusu olduğunu söyler. "...Çünkü dans çevremizdeki tüm hareketleri algılama gücüdür..."² Dans kültürel, politik ve dinsel hayatın yeniden biçimlendirilmesi için temel itici güçtür. Bu düşüncelerini de şöyle açıklar: "...Yeni dans sanatı ahlaki değerler üretebilmemiz için bir bilinç yaratır. Bu bilinç eski sahne sanatlarının salt dış görünüşe önem veren estetik etkisini hiç mi hiç önemsemez..."³ Laban insan gövdesinin doğal olarak gerçekleştirdiği her hareketi inceleyerek, dansçılara bu hareketlerin 'akıp gitmesini', kafalarında daha önce oluşmuş kalıpları bir kenara bırakmalarını, hiçbir amacı olmasa da içlerinden geldiği gibi dans etmelerini önerir.



Resim3.4.

² Nasuh BARIN, **Kültür Bakanlığı Yayınları**, 157.

³ Nasuh BARIN, **Agk**.157.

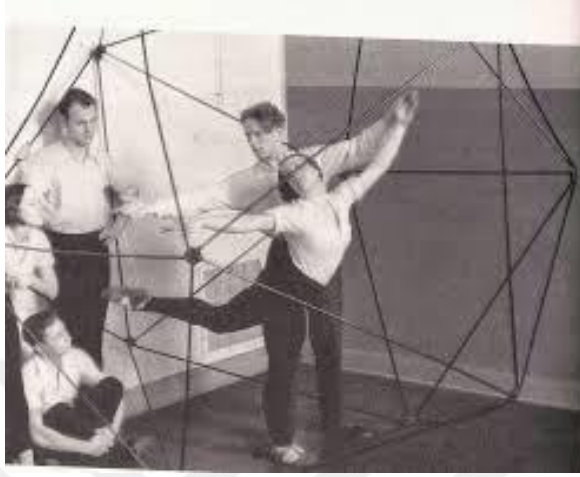


Resim3.5.

1936 yılında Berlin Olimpiyat Oyunları'nda gösterilerin koreografilerini düzenleyen Laban, 1937 yılında ülkedeki birçok sanatçı ve bilim insanı gibi Almanya'ya geri dönmek üzere ülkeyi terk ederek İngiltere'ye yerleşir. 1947 senesinde Hareket Sanatı Stüdyosunu açar ve orada dersler vermeye devam eder.

1953 sonrasında ise, davranış olarak harekete odaklanarak, sanayi işçileri ve psikiyatri hastalarının davranışsal gereksinimlerini incelemeye yönelir ve böylece günümüzde dans ve hareket terapisi olarak adını sıklıkla duymaya başladığımız yöntemin temellerinin atılmasına katkısı olur. "Hareketin derinlemesine gözlemlenmesi ve bireyin iç dinamikleriyle bağlantılanması dans terapisinin temel taşlarından birini oluşturur. Laban'ın geliştirdiği 'Efor Analizi' sistemi dans terapistleri için hareketin niceliksel nüanslarını ifade etmek için bir dil sağlamıştır."⁴

4



Resim 3.6.

Aldığı mimari eğitim Laban'ı, hareketin mekanla olan ilişkisine ve yapısal olarak analiz edilmesine doğru yönlendirmiştir. Dolayısıyla geleneksel yaklaşımlardan farklı olarak dans ve hareketle ilgili temelde yatan prensiplere odaklanması sonucunda, hareket bilimine olan katkıları şu şekilde olmuştur:

Laban'ın teorik sistemini hareket ve dansı sınıflandıran üç ana sistem oluşturur;

“(i) Onun notlandırma sisteminin de temelini oluşturan kapsamlı bir hareket analizi ve tanımlaması – Laban Kinetografisi veya Labanotasyon (ii) Uzam Armonisi veya “CHOREUTICS” olarak adlandırılan hareket ve dansın uzamsal ilişkileri teorisi (iii) “EUKINETICS” ve Efor olarak bilinen, hareketin dinamik yapısıyla ilgili teori Laban ‘ın tüm hareket bileşenlerinin birleşimine dair temel görüşü genel hareket armonisi kavramında da açıkça görülmektedir. Hareketin enerjisi ya da Efor ile hareketin yerleşimi ve uzamda yayılımı arasındaki ilişkileri göz önünde bulundurmaktadır. Bu kavram daha sonra ABD’de hareket gözlem ve eğitiminin “Efor/Biçim” metodolojisi halini almıştır.”⁵

⁵ Vera MALETIC, **Grade A Notes**, 7.

3.2. Laban'ın Efor'a Yaklaşımı

Modern dansın ortaya çıkması ve yaşanan iki Dünya Savaşı esnasında teknolojinin gelişmesi, Laban'ın Efor olarak adlandırdığı hareket dinamiklerini tek bir zeminde araştırmaya doğru yönelmesinde önemli bir rol oynamıştır. Hareketin dinamik yapısı üzerine ilk araştırmaları dansta özellikle Almanya'da sanat dallarının çoğunda izlerine rastlanan Ekspresyonizmin (dışavurumculuk) kalitelerinin etkisindedir. Bu sanat akımı, kabul görmüş olan geleneklere bir başkaldırı niteliğini taşımaktadır. Toplum ve doğa öznel olmayan, nesnel bir yaklaşımla değerlendirilmemeli, içsel bir değerlendirmeye tabii tutulmalıdır.

Laban'ın Efor Teorisini geliştirmesi ise 1940'lı yıllarda insan bedeninin genelde efor harcarken sergilediği farklı zihin-beden hareket dinamiklerini dikkate alması sonucu gerçekleşmiştir. Efor ile kurmuş olduğu ilişki yayımlanmış olduğu kitaplarda anlaşılmaktadır;

*"İlk kitabı 1947'de yayımlanan Effort (Efor), iş ve endüstride Efor'a odaklanırken, 1948 'de Modern Educational Dance (Modern Eğitici Dans) Efor bölümlerinin pratiğine dayalı "serbest dans tekniği" veya yeni bir dans tekniği önermektedir. 1950'de yayımlanan The Mastery of Movement on the Stage (Sahnede Hareket Ustalığı) (1960,1970,1980), pandomimde, aktörlükte ve dansta Efor ifadesine yoğunlaşmaktadır."*⁶

Laban, Efor'a içsel bir bakış açısıyla yaklaşır. Duygu, hissiyat, düşünce gibi kavramların hepsini hareket etme hissi olarak görür ve bu yaklaşımları devinim faktörleriyle açıklar.

⁶ Vera MALETIC, **Grade A Notes**, 9.

Konuşmak, durmak, düşünmek gibi insanın gerçekleştirdiği bu eylemler, devinim faktörleri olan Uzam, Ağırlık, Zaman ve Akış'ı kullanma yetisine sahiptir. Hareket etmekte olan beden, devinim faktörlerinin etkisiyle efor biçimlerinin oluşmasına neden olur.

DEVİNİM FAKTÖRLERİ	EFOR BİÇİMLERİ	
	kabullenme	direnme
Uzam	DOLAYLI veya DEĞİŞKEN	DOĞRUDAN
Ağırlık	HAFİF	GÜÇLÜ
Zaman	SÜREKLİ	ANİ
Akış	SERBEST	BAĞLI

Şekil 3.1. "Devinim faktörlerinin efor biçimleri ile açıklanması"⁷

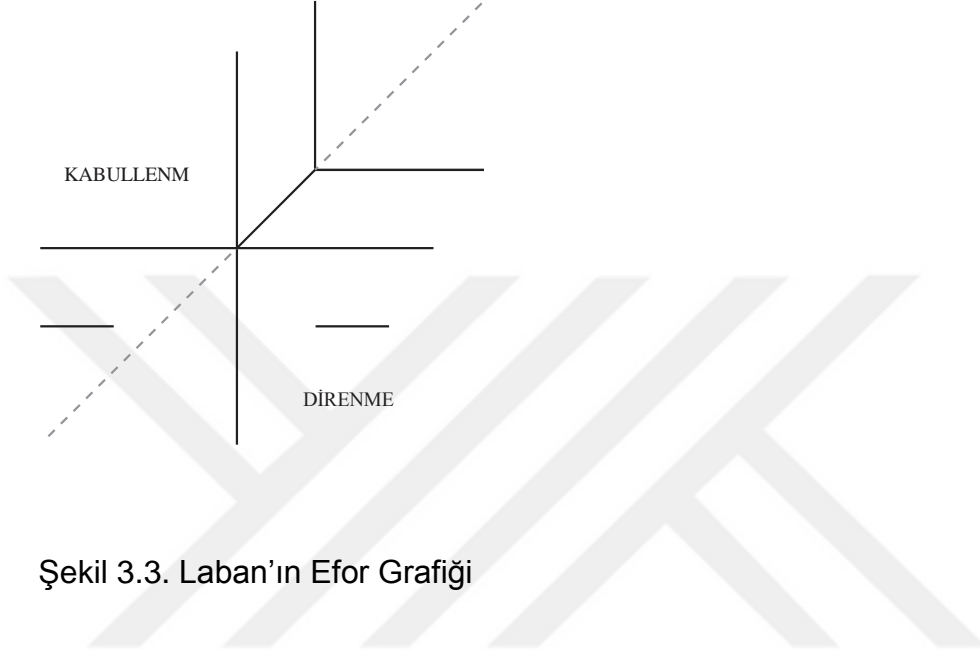
Efor biçimlerinin oluşmasına ortam hazırlayan hareket eden bedenin içsel katkısını da devinim faktörleriyle olan bağlantısını, evrelerle ve güçlerle açıklar.

DEVİNİM FAKTÖRLERİ	İÇSEL KATKI	
	evrelerle	güçlerle
Uzam	DİKKAT	DÜŞÜNME
Ağırlık	NİYET	ALGILAMA
Zaman	KARAR	SEZME
Akış	İLERLEME	HİSSETME

Şekil 3.2. "Devinim faktörlerinin içsel katkı ile açıklanması"⁸

⁷ Vera MALETIC, **Grade A Notes**, 10.

⁸ Vera MALETIC, **Grade A Notes**, 10.



Şekil 3.3. Laban'ın Efor Grafiği

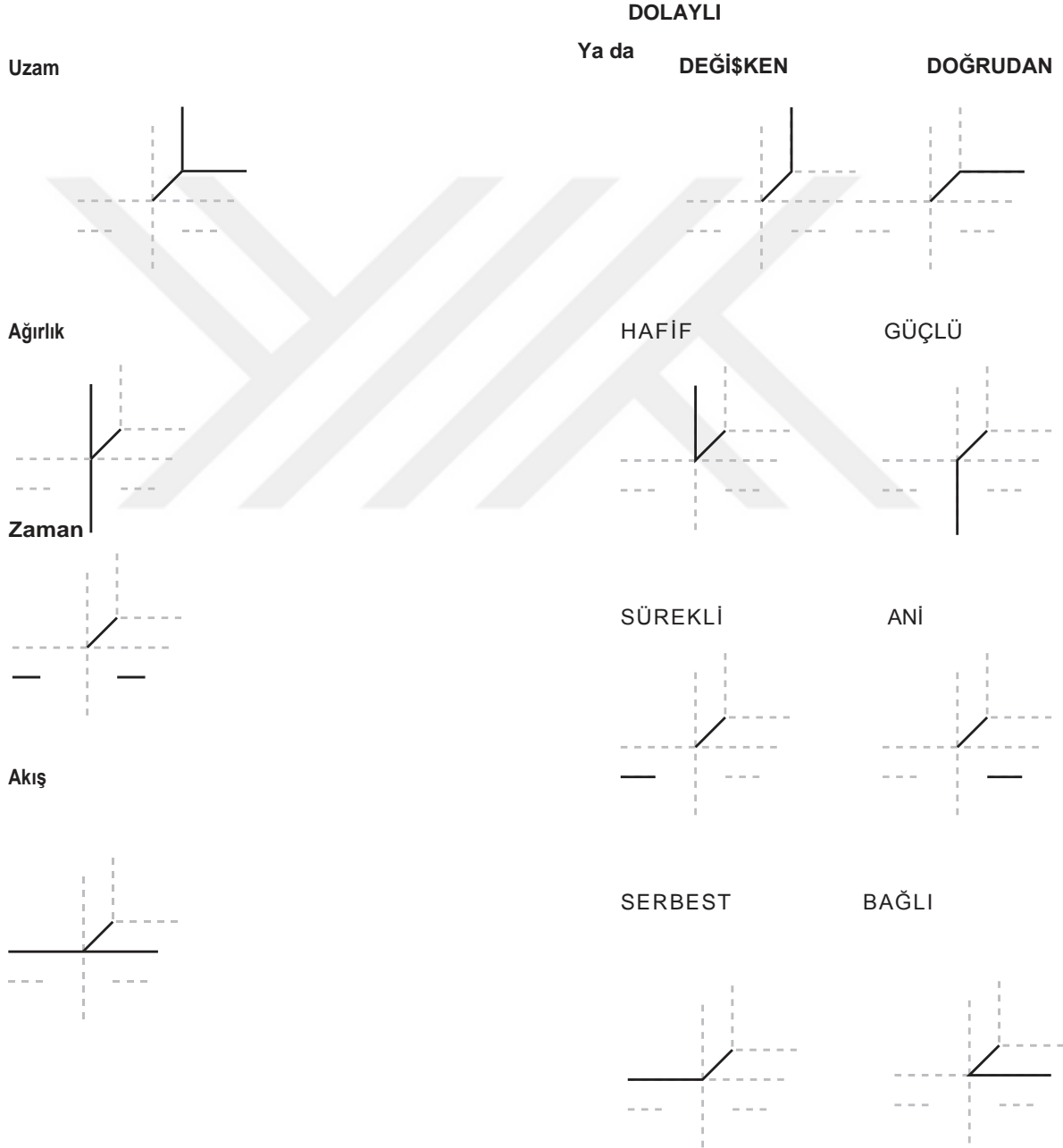
Hareket halinde olan beden, yapmakta olduğu sayısız eylemler veya bulunduğu haller sonucunda bir dizi dinamik hareket kalitesi ortaya çıkartır. “Bu, kabullenme, teslim olma tutumuyla direnme, karşı savaşma durumu arasında yapılan seçimlerden doğar. Bu tutumlar Efor teorisinin betimleyici ya da kuralcı uygulamasını kolaylaştıran Efor Grafiğinin tasarımıyla görsel olarak da şekillendirilmiştir.”⁹

3.2.1. Tek Devinimli Faktörler

Laban'ın Efor teorisine göre yapılmakta olan hareket dinamiği ve kalitesi değerlendirilirken, hareketin öncesi ve sonrasındaki harekette dikkate alınmalıdır. Gerçekleştirilmekte olan bir hareket kalitesiyle ise nadiren karşılaşılmaktadır.

⁹ Vera MALETIC, **Grade A Notes**, 11.

DEVİNİM FAKTÖRLERİ EFOR BİÇİMLERİ

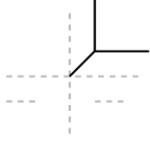


Şekil 3.4.
"Devinim
Faktörleri"¹⁰



¹⁰ Vera MALETIC, **Grade A**
Notes, 12.

Uzam



Şekil 3.5.

Dolaylı ya da değişken:



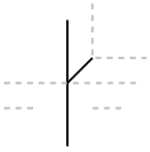
Birden fazla odağı olan, dikkatli. Dalgalı bir yapı değildir. 3 boyutlu hareketlerle kesişmektedir.

Doğrudan:



Doğrusaldır. Tek boyutlu hareketle kesişir.

Ağırlık




Şekil 3.6.

Hafif:



Kas gerginliğinin olmadığı bir hareketle kesişir. Yer çekiminin farkındadır. Periferik geçişleri tercih eder.

Güçlü: 

Yer çekimine karşı koyar ve direnir. Hareket esnasında kas gerginliği hakimdir. Merkezi geçişler kullanılır.


Zaman



Şekil 3.7.

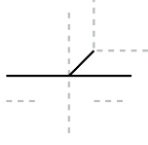
Sürekli 

Sakin ve genişleyen hareketler hakimdir. Zamanın devamlılığı kabul eder. Yavaş anlamına gelmez.

Ani 

Beklenmedik anda olan. Heyecanlandırıcı ve küçük hareketlere yönelebilen.

Akış



Şekil 3.8.

Serbest



Hareketin devamlılığının farkında, koşan, zıplayan, dönen hareketler. Bedenin merkezinden başlar, dışarı doğru açılarak devam eder.

Bağlı



Hareket durmak zorunda değildir fakat o yöne doğru gidebilir. Kontrollü. Kollar ve bacaklar aktif haldeyken merkez sabit kalabilir.

3.2.2. İki Devinim Faktörünün Birleşimi

İki devinim faktörünün sekiz adet birleşimi vardır ve Laban onları birçok "içsel tutumu" ifade eden "tamamlanmamış eforlar" olarak tanımlar. Bartenieff onları "içsel durumlar" olarak adlandırmayı tercih eder.

- Uzam ve Zaman / Ağırlık ve Akış
- Uzam ve Akış / Ağırlık ve Zaman
- Uzam ve Ağırlık / Zaman ve Akış

Bu altı tane birleşimin kendi içinde dört varyasyon yaratma becerisi bulunmaktadır. Örneğin Zaman ve Akış birleşiminde aşağıdakiler yer alır:

Ani-Bağlı / Devamlı-Bağlı / Ani-Serbest / Devamlı-Serbest

Uzam ve Zaman / “Uyanık olma durumu”



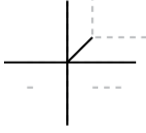
Uyanık olma haline benzetilen bu durumun, “nerede” ve “ne zaman” a yanıt verdiği vurgulanır. Birden ve ölçeklendirilerek artış gösterir.

		ZİHİNSEL EYLEM	HAREKET EYLEMİ
	DOĞRUDAN/ANİ	(1) nokta atışı yapmak	dart oynama jesti
	DOĞRUDAN/SÜREKLİ	(2) uzatılmış odaklanma	yavaş doğrusal yol
	DOLAYLI/ANİ	(3) aniden tüm yüzeylere uyum sağlama	fırl fırl dönmek
	DOLAYLI/SÜREKLİ	(4) her yönüyle oyalanan değerlendirme	yavaş dönme ve bükülme

Şekil 3.9. “Uzam ve zaman / uyanık olma durumu”¹¹

¹¹ Vera MALETIC, **Grade A Notes**, 24.

Ağırlık ve Akış / “Rüyada olma durumu”



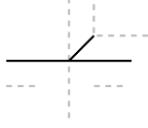
Rüyada olma haline benzetilen bu durumun, “ne” ve “nasıl” sorununa yanıt verdiği vurgulanır. Bilincin kapalı olmasıyla beraber, cüretkar ve kasvetlidir.







Şekil 3.10. “Ağırlık ve Akış / Rüyada olma durumu”¹²

¹² Vera MALETIC, *Agk*, 26.

Uzam ve Akış/ "Uzak olma durumu"



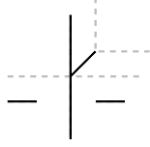
Uzak olma haline benzetilen bu durumun, "nerede" ve "nasıl" ı gösterdiği vurgulanır. Ayrılışın, terk edilmeye kendisine odaklanabilmesidir.

	ZİHİNSEL EYLEM	HAREKET EYLEMİ
 DOĞRUDAN-BAĞ (1) sınırlı odaklanma		katı doğrusal şekillendirme
 DOĞRUDAN-SERBEST (2) dümdüz akıp gitme yansıtma		uzak bir mesafeye doğrusal bir hareket
 DOLAYLI-BAĞLI (3) dikkatli araştırma		kontrollü üç boyutlu hareket
 DOLAYLI-SERBEST 4) serbest yayılma		dışa doğru dönüş

Şekil 3.11. "Uzam ve Akış / Uzak olma durumu"¹³

¹³ Vera MALETIC, Agk, 28.

Ağırlık ve Zaman / “Yakın olma durumu”



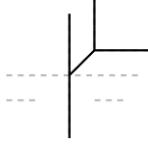
Yakın olma haline benzetilen bu durumun, “ne zaman” ve “nasıl” ı gösterdiği vurgulanmaktadır. Varlığın birden oluşan bir etki veya kuvvetli bir bağlılık ya da derinliği olmayan bir yaklaşımı ifade edebilmesidir. Ritmik ve gerçekçi eylemler meydana getirir.

┌-		ZİHİNSEL EYLEM	HAREKET EYLEMİ
GÜÇLÜ/ANI	(1)	vurgulu beyan	ayağını yere vurmak
└-			
HAFİF/ANI	(2)	narin baş sallama	dokunmak
-┌			
GÜÇLÜ/DEVAMLI	(3)	devamlı güç	sürüklemek
-└			
HAFİF/DEVAMLI	(4)	devam eden incelik	kayıp gitmek

Şekil 3.12. “Ağırlık ve Zaman / Yakın olma durumu”¹⁴

¹⁴ Vera MALETIC, *Agk*, 30.

Uzam ve Ağırılık / "Sabit olma durumu"



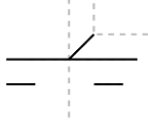
Sabit olma haline benzetilen bu durumun, "nerede" ve "nasıl" hakkında bilgi verdiği vurgulanır. Rönesans dönemindeki bazı saray danslarında rastlanabilir. Bu tutumdaki metanet sağlam ve sahiplenicidir. Çizgileri net eylemler üretir.

		ZİHİNSEL EYLEM	HAREKET EYLEMİ
	DOĞRUDAN/GÜÇLÜ (1)	yakınsak sıkılık	net anlaşılır lokomasyon
	DOĞRUDAN/HAFİF (2)	hafif odaklanma	ince çizgileri takip etme
	DOLAYLI/GÜÇLÜ (3)	güçlü kapsamlı irdeleme	güçlü bükülme
	DOLAYLI/HAFİF (4)	hafif kapsamlı tarama	hafif kıvrılma

Şekil 3.13. "Uzam ve Ağırılık / Sabit olma durumu"¹⁵

¹⁵ Vera MALETIC, *Agk*, 32.

Zaman ve Akış “Hareketli olma durumu”



Hareketli olma haline benzetilen bu durumun, “ne zaman” ve “ne” hakkında bilgi verdiği vurgulanır. Uyumlanabilme halinin birden farklılık gösterebilen, kolay bir hal almasıdır. Hareket halinde olan veya telaşlı eylemler meydana getirebilir.

		ZİHİNSEL EYLEM	HAREKET EYLEMİ
	ANİ/BAĞLI (1)	korkmuş	sarsılmak
	DEVAMLIL/BAĞLI (2)	devamlı kontrol	gözetleme
	ANİ/SERBEST (3)	hoş sürpriz	kanat çırpma jesti (tekrarlandığında)
	DEVAMLIL/SERBEST (4)	telaşsız rahatlık	sakince ilerleme

Şekil 3.14. “Zaman ve Akış / Hareketli olma durumu”¹⁶

¹⁶ Vera MALETIC, Agk, 34.

4. EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

Egzersiz; “planlanmış, yapılandırılmış, istemli ve fiziksel kondisyona, ulaşmak, geliştirmek veya sürdürülebilmek, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmek ya da korumak amacıyla tekrar edilen düzenli aktivitelerdir.”¹⁷ Fizyoloji, “klasik olarak yaşayan organizmaların ya da onları oluşturan organ sistemlerinin fonksiyonlarını araştıran bilim dalı olarak tanımlanır.”¹⁸ Performans egzersiz fizyolojisi (insan performansı veya spor performansı) ise “bireylerin her durumda en iyi performansı göstermesine yardımcı olmaya odaklanır.”¹⁹

Harvard Yorgunluk Laboratuvarı'nda (1927-1946) yapılmış olan araştırmalar günümüz egzersiz fizyolojisinin araştırma konularına öncülük etmiştir.

- “- Kişiyeye özgün egzersiz reçetesinin hazırlanması
- Egzersize yanıtın genetik bileşenleri
- Santral ve periferik uyum yanıtlarının bileşenleri
- Hücre düzeyinde eşik kavramı
- Kardiyorespiratuvar ve metabolik kontrolde geri besleme devreleri
- Dokuya oksijenin ulaşması ve oksijenin kullanılması
- Diyet ve metabolizmada substrat kullanımı
- Hücresel ve moleküler seviyede uyum yanıtları
- Hücre düzeyinde laktatın davranışı
- Kas liflerinin plastisitesi
- Medula spinalisin motor işlevlerdeki rolü
- Ağır egzersizlerde hipoksidir”²⁰

¹⁷ <https://dergipark.org.tr/download/article-file/684037>

G. TEKKURŞUN DEMİR – A. TÜRKELİ, *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 11.

¹⁸ Prof. Dr. Mehmet ÜNAL, *İstanbul Tıp Kitapevleri*, 11.

¹⁹ J. K. EHRMAN – D. J. KERRIGAN – S. J. KETEYIAN, *Hipokrat Yayınevi*, Çev. Gül Baltacı, 253.

²⁰ Prof. Dr. Sanlı Sadi KURDAK, *İstanbul Tıp Kitapevleri*, 9.

Egzersiz fizyolojisinin gelişim süreci Türkiye tarihi açısından incelendiğinde ise, Prof. Dr. Necati Akgün ilk sırada yer alan isimlerdendir. İlk defa Spor Hekimliği Anabilim Dalı 1973 yılında kendisi tarafından kurulmuştur. 1990'lı yıllardan sonrada bu alanda yapılan araştırmalarda artışlar gözlenmiştir.

Egzersiz ve spor fizyolojisine yönelik yapılan çalışmaların öncelere oranla artış göstermesi ve önem kazanmasının sebebi "insan vücudunun karşı karşıya kaldığı pek çok kronik hastalığın egzersiz ile tedavi edebileceğinin anlaşılması ve fiziksel aktivitenin koruyucu hekimlikteki rolünün ortaya konmasıdır."²¹

Bilim insanları tarafından yaşayan organizma için bilinen en etkili fizyolojik streslerden biri egzersiz olarak tanımlanmaktadır. Yapılan egzersiz ile organizma strese maruz bırakıldığında meydana gelen duruma karşı zamanla uyumlanmaya başlar. Uyumlanma sonucunda ise strese karşı bir direnç oluşur. "Bir organizmanın ya da organ sistemlerinin fonksiyon görebilmesi için gereken ve olmazsa olmaz unsur enerjidir. Enerji vücut organlarının çalışabilmesi ve günlük yaşamın devamı için gerekli olan yakıttır. Kısaca iş yapabilme kapasitesi olarak adlandırılır."²² Enerji, kişi tarafından yapılan aktiviteye ve kullanılan oksijene bağlı olarak aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinden elde edilir.

²¹ Prof. Dr. Sanlı Sadi KURDAK, *İstanbul Tıp Kitapevleri*, 10.

²² Prof. Dr. Mehmet ÜNAL, *İstanbul Tıp Kitapevleri*, 12.

4.1. Yaşayan Organizmalardaki Enerji Sistemleri

Karbonhidrat, yağ ve protein yakıt olarak kullanılan temel besin kaynaklarıdır. Bitkilerde ve hayvanlarda ise kullanılan enerji, güneşten gelen ışık sayesinde sağlanır. Optimal beslenme düzenini uygulayan bedenler yakıt olarak karbonhidrat ve yağı esas enerji kaynağı olarak kullanmaktadır. Bu durumda proteinin görevi "esas olarak enerji üretimi sürecinde enzimler, kofaktörler, vb. olarak görev almak veya egzersiz sırasında yıpranan, yorulan hücrenin desteklenmesi, onarılması, yenilenmesinde yapı taşı olmaktır." ²³ Aerobik ve anaerobik enerji sistemleri vasıtasıyla bedensel hareketler sırasında bu yakıtlar ana enerji noktası olan adenozin tri fosfat (ATP) 'a dönüştürülür. Bedenin kullanıldığı durumlarda ATP, kasların kasılmasına olanak sağlayarak var olan enerjisinin kas gücü olarak kullanılmasını destekler. Kişi beslenme anlamında olması gerektiği şekilde besleniyorsa karbonhidrat ve yağlardan kazanılan enerji ATP olarak depolanır. İhtiyaç halinde ise ATP de bulunan üç fosfattan biri ayrılarak adenozin di fosfat (ADP) meydana getirir. Meydana gelen enerji ihtiyaç dahilinde kullanılır.

Yapılan egzersiz veya antrenmanın çeşidine ve süresine göre hangi enerji sisteminin kullanılacağı belirlenir. Dansçılar veya sporcular tarafından aktif olarak uygulanmakta olan disiplinin hangi enerji sistemini kullandığını bilmek, hem gerekli kondisyonu / performansı arttırmakta hem de depoların olması gerektiği kadar yenilenmesinde önemli bir katkı sağlamaktadır.

²³ Prof. Dr. F. ÖZYARAR – Prof. Dr. M. ÜNAL, A.g.k, 125.

Hazır enerji	Yüksek enerjili fosfatlar (ATP-PCr)
Kısa süreli etki	Anaerobik enerji üretimi (glikolizis)
Uzun süreli etki	Aerobik enerji üretimi (oksidatif fosforilasyon)

Şekil 4.1. "Enerji sistemleri"²⁴

"1- $ATP \rightarrow ADP + P_i + ENERJİ$ (ATP- az enzim aracılığı ile) İskelet kaslarında bulunan yüksek enerjili fosfat bağlarına sahip diğer bir bileşik olan fosfokreatin (PCr) ATP-re-sentezi için kullanılır.

2- $PCr + ADP \rightarrow ATP + CREATIN$ (kreatin kinaz enzimi aracılığı ile) (ATP-PCr) fosfojen enerji depoları ise aerobik oksidasyon ile yenilenir.

3-Glikoz veya glikojen + $O_2 \rightarrow ATP + CO_2 + H_2O + ENERJİ$ / Yiyecek, substratların oksidasyonu ile 1 mol glikozdan 39 ATP oluşur.

4- Glikoz veya glikojen \rightarrow Pruvik asit \leftarrow Laktik asit Glikoz ve glikojenin anaerobik oksidasyonu ile ATP oluşur. Bir mol glikozdan 3 mol ATP sentezlenir.²⁵

4.1.1. Hazır Enerji: Yüksek Enerjili Fosfatlar (ATP-PCr)

Kısa süreli fakat yoğunluğu yüksek olan egzersizler esnasında kullanılan enerji sistemidir. 100 metre sprint, halter, 25 metre hızlı yüzme, disk atma, yüksek atlama gibi 3-4 saniyelik hız ve güç isteyen egzersizlerde depo olan

²⁴ Prof. Dr. F. ÖZYARAR – Prof. Dr. M. ÜNAL, **A.g.k**, 127.

²⁵ Safinaz A. YILDIZ, Aerobik Ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir? **Solunum Dergisi**, 1,2.

ATP birkaç saniyede biter. Bu sırada "kreatin fosfokinaz enziminin çok çabuk tepki vermesi sayesinde PCr (Fosfokreatin)'in yıkılması ve açığa çıkan yüksek enerjili fosfatın ortamda bol bulunan ADP'ye bağlanması ile yeniden ATP üretilmesi sonucu idame olur."²⁶ Bu tarz sporlarda kısa süreli egzersizlerde antrenmanın performansını belirleyen şey aslında PCr'in düzeyidir. Performansın artışı isteniyorsa PCr depolarının geliştirilmesine odaklanılmalıdır.

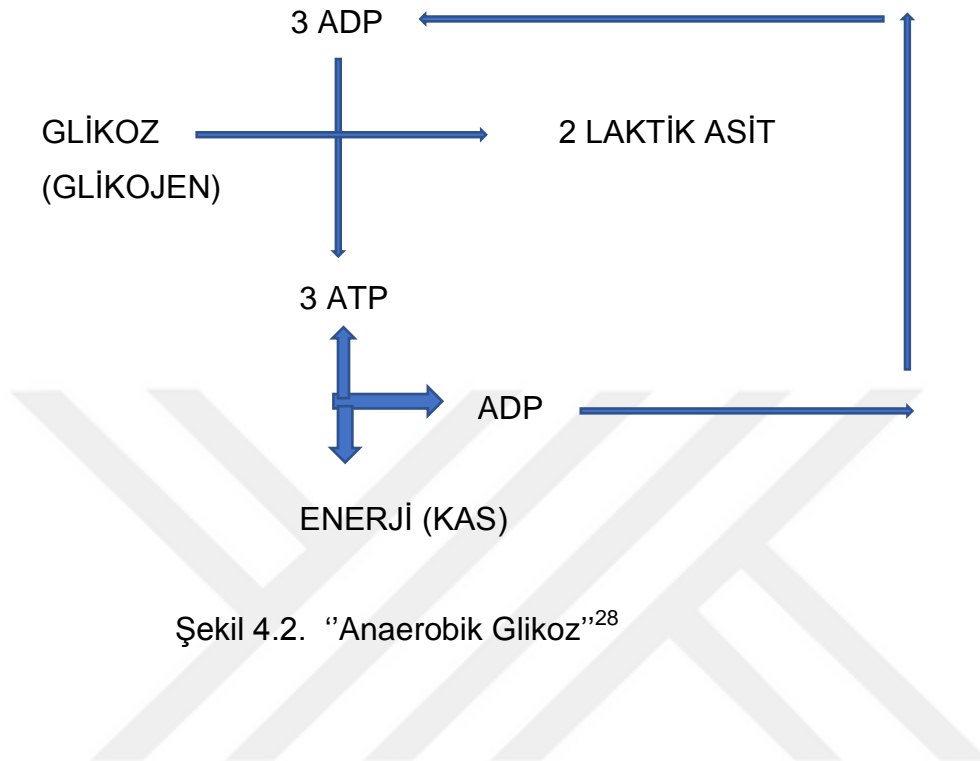
4.1.2. Kısa Süreli Etkili: Anaerobik Enerji Üretimi (Glikolizis)

Anaerobik enerji sistemi kısa süreli ama yoğun olan 4-10 sn. ile 2,5-3 dakika aralığında olan egzersizler esnasında devreye girer. Hızlı glikozis hızlı yürüme (100 metre), sprint koşuları (400 metreye kadar) veya 800 metre ve üzerinde olan egzersizlerin son mesafelerinde atak yapmak için kullanılır.

*"Kısa süreli yoğun egzersizin devamı için yüksek enerjili fosfatın (ATP) yeniden sentezlenmesi gerekir. Adenozin difosfatın (ADP) fosforilize edilmesi, kas dokusundaki glikojenin, pruvik asitten laktik asite kadar yıkılmasını sağlayan anaerobik glikolizis yolu ile yapılır. Glikolizis ile sınırlı sayıda ATP oluşur. Glikolitik enerji sisteminde maksimal enerji transfer hızı yüksek enerjili fosfat sisteminin %45'i kadardır. Yeterli oksijenin bulunmadığı durumlarda enerji ihtiyacı bu yolla sağlanır. Bir bakıma glikolizis ile zaman kazanılır."*²⁷

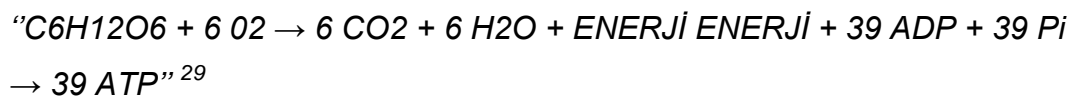
²⁶ Prof. Dr. F. ÖZYARAR – Prof. Dr. M. ÜNAL, A.g.k. 127.

²⁷ Safinaz A. YILDIZ, A.g.m. 2.



Şekil 4.2. "Anaerobik Glikoz"²⁸

4.1.3. Uzun Süreli Etkili: Aerobik Enerji Sistemi (Oksidatif Fosforilasyon)



Bu enerji sistemini kullanan egzersizler diğer 2 enerji sistemine göre süre olarak daha fazladır. Bedenin dayanıklılığını sınavan bu sporlarda süre 1-3 dakikanın üzerine çıktığında ve saatleri bulan bir devamlılık söz konusu olduğunda anaerobik sistemden aerobik sisteme doğru bir geçiş gerçekleşir.

²⁸ Prof. Dr. F. ÖZYARAR – Prof. Dr. M. ÜNAL, A.g.k. 128.

²⁹ Safinaz A. YILDIZ, A.g.m. 2.

Bu iki sistem arasında geçiş sonlandırılarak değil yapılan egzersiz veya aktiviteye göre birbiri içine kaynaşma sağlayarak devamlılık sağlar.

“Bu sistemde O₂ varlığında karbonhidrat, lipid ve nadir hallerde proteinlerin yakılması ile aerobik yolda ATP üretilmesi gerçekleşir. Doğrudan karbonhidrat ve yağlardan oluşan pirüvatın yanı sıra, hızlı glikolizis sonucu oluşan laktat da tekrar pirüvata çevrilerek (kori siklüsü) krebs döngüsüne girer. Ara ürünlerden çıkan elektronların O₂ aracılığı ile mitokondri içine taşınması ile ATP üretim zinciri tetiklenir (oksidatif fosforilasyon). Aerobik enerji üretimindeki metabolik tepkimelerin anaerobik yoldan ATP yapımına göre belirgin olarak daha uzun sürmesi dolayısıyla yavaş glikozis olarak da adlandırılır. Ancak bu süreç sonucu üretilen ATP miktarı hızlı glikozise göre çok daha fazladır.”³⁰

Bedensel aktivite esnasında uygulanmakta olan harekete, şiddetine ve süresine göre kullanılacak olan enerji sistemleri devreye girer. Enerjilerin kullanılışı biri biterken bir diğeri başlayacak şekilde değil hangisi öncelikliyse o devreye girecek şekilde gerçekleşir. ATP birikimini sağlamak ön plandadır.

4.2. Dansçılarda ve Sporcularda Beslenme

Son yıllarda beslenmenin performans üzerindeki etkisi ve önemi önceki senelere kıyasla daha fazla ön plana çıkmıştır. Bundan dolayı “beslenme ve egzersiz” arasındaki ilişki hakkında daha fazla araştırma yapılmaya başlanmıştır. Fakat sporcu beslenmesi alanında yapılan araştırmalara oranla dansçı beslenmesi ile ilgili yapılan araştırmalar arasında fazlaca fark olduğu gözlemlenmektedir. Dansçıların beslenme düzeni ile ilgili yeterli kaynak bulunmadığı için sporcular ile ilgili yapılan analizler dansçılara uyarlanmalıdır.

³⁰ Prof. Dr. F. ÖZYARAR – Prof. Dr. M. ÜNAL, A.g.k. 128.

Beslenme programlaması yapılırken, dansçının veya sporcunun fiziksel özellikleri (yaşı, boyu, vücut ağırlığı, yağsız vücut kütlesi) ve yeteneklerinin yanı sıra, performans gösterdikleri alan, beslenme bilgileri, gün içerisindeki ortalama çalışma süreleri, sağlık durumları, biyokimyasal değerleri, beslenme alışkanlıkları, sosyal ve ekonomik koşulları da değerlendirilmelidir. Programlama yapıldıktan sonraki en önemli süreç, programın uygulanmasının devamlılığıdır. Olması istenen optimal beslenme düzeni, yaşam boyu sürdürülebilir olmalıdır. Gösteri öncesi veya yarışma döneminde beslenmeye dikkat edilip sonrasında bu düzenden çıkılınca yeme bozuklukları, sakatlıklar ve performanstan düşüş gibi etkenlerle karşılaşmaktadır.

Beslenme düzenindeki bozukluklarının sebepleri çoğunlukla şu şekilde sıralanabilir; fiziksel olarak ideal olana ulaşmak adına, etkin olan beslenme planlamasından uzaklaşıp, saat aralıklarına dikkat edilmeden kalori alımının sağlanması, çalışmadan en az 2 saat öncesi yemek yeme veya atıştırma alışkanlığının olmaması, kalori alımını önlemek için sadece sıvı tüketimine ağırlık verilmesi veya gerektiği kadar sıvı tüketiminin yapılmamasıdır. Nikotin ve/veya kahve tüketimin fazla olması, beslenme uzmanına danışılmadan yapılan diyetler ve kullanılan diyet ilaçları da yeme bozukluklarının sebepleri arasında gösterilebilir.

Günümüzde bedene olan yaklaşım değişim içinde olsa da birçok dans dalında estetik yaklaşımlardan kaynaklı dansçı bedeninin düşük yağ oranına sahip olması beklenmekte ve bu konu da diretilmektedir. Bedene dair güncel yaklaşımların farkındalığından uzak eğitimler tarafından, erkek dansçılara oranla kadın dansçıların bedeninde zayıflamaya odaklanılarak, sağlıklı olmayan yollarla kilo kaybına doğru yönlendirmelerin yapılmasıyla karşılaşmaktadır. Yapılan bu yönlendirmeler sonucunda, bulimiya ve/veya anoreksiya gibi tıbbi problem olan yeme bozukluklarıyla karşılaşmaktadır.

Dansçı tarafından bakıldığında ise, fizyolojik anlamda yapılan dans egzersizi, talep edilen ölçüde kilo kaybına neden olamayabilir. Bu durumda mükemmellik için çabalayan dansçı kendi bedenini istenilen forma getirebilmek için besin anlamında kısıtlamalara gidebilmektedir. Yapılan değerlendirmelere göre yeme bozuklukları ile ilgili kaygıların sadece kadın dansçılar için değil son dönemde erkek dansçılar içinde geçerli olduğu saptanmıştır. Çözüm üretirken kadın ve erkek dansçılar eşit olarak düşünülmelidir. Beden üzerinde yapılan bu kısıtlamalar sonucunda analizler değerlendirildiğinde dansçılarda kemik mineral yoğunluğunda azalmalara rastlanmıştır. Kadın dansçılarda ise menstural bozukluklarla fazlaca karşılaşıldığı tespit edilmiştir.

Beslenme alışkanlıklarının belirli bir düzene gelmesi için dansçıların veya sporcuların kariyerlerinde profesyonelleşmelerine gereksinim duyulmamaktadır. Aksine bu alışkanlıkların küçük yaştan itibaren kişilerin ilgilendikleri alanlara ve yaşam şekillerine adapte edilmesi öncelik olmalıdır.

Elit kadın ve erkek haltercilerde beslenme alışkanlıkları ile kilo ayarlamalarının, performansla olan ilişkisini değerlendiren Orhan Ahmet Şener, haltercilerde beslenme alışkanlıklarını 6 farklı aşamada değerlendirildiğini belirtmiştir.

“Birinci Aşama (<6 yaş) Gelişimin bu aşaması sırasında beslenme yeni gıdaların tüketilmesi ve öğünlerdeki çeşitlilikler teşvik edilmelidir. Çeşitli hayvansal ve bitkisel protein tipleri sunulmalıdır.
İkinci Aşama (6-10 yaş) Bu antrenmanlar sırasında kazanılmaya başlanacak olan iyi alışkanlıklar için mükemmel bir yaştır. Düzenli antrenmanlara katılan çocukların yanlarında bir şişe suyu bulundurmaları ve susamadan su içme alışkanlığı teşvik edilmelidir.
Üçüncü Aşama (Hızlı gelişim evresi öncesi, 10 yaş) Gelişimin bu aşaması sırasında odaklanma, dengeli beslenme üzerine yapılabilir. Genç sporcular yemek yemenin beslenme açısından önemini ve bunu başarmanın başlıca yolunun ise yemeklerde besin öğelerinin dengeli tüketilmesi olduğunu

anlamaya başlamalıdır. Büyüme ve gelişimi desteklemek için eskiden olduğu gibi tereyağlı erişteli ve proteini yüksek yiyecekler tüketmek yerine, temel besin öğelerini kapsayan yiyeceklerin tüketilmesine teşvik edilmelidir. **Dördüncü Aşama (Hızlı büyüme Evresinde)** Sporcuların vücutları gelişirken ergojenik maddelere yönelmesi doğru değildir. Çünkü temel besin öğelerine daha çok ihtiyaç duymaktadır. Beslenmenin dengesi, antrenman yakıtı ve antrenman eforlarından enerjinin geri kazanım için planlanan sürelerde karbonhidrat ve protein tüketimi sağlanacaktır. **Beşinci Aşama (Hızlı büyüme sonrası, 18 yaş >)** Dengeli beslenme küçük yaşlardan beri teşvik edilmesi sebebiyle bu aşamada beslenme konusunda odak noktası gelişen antrenman ve yarışma stratejileri üzerine olmalıdır. Ayrıca, uygun vücut ağırlığını kontrol etme teknikleri öğretilmeli ve yarışmanın bir parçası olarak uygulanmalıdır. **Altıncı Aşama (Tam olgunlaşma, 20 yaş >)** Sporcu rekabetçi seviyede geliştiğinden dolayı beslenme ve enerji yüklemesi, sıklet, antrenman yükü, antrenman yoğunluğu ve amaçlarına dayanarak bireyselleştirilebilir. Beslenme, antrenmanın çeşitli aşamalarına bölünebilir³¹

Performansta oluşabilecek düşüklükleri engellemek için istenen beslenme düzeninde dikkat edilmesi gereken husus dansçının veya sporcunun günlük olarak besinden alması gerektiği enerji ihtiyacına göre bir program oluşturulmasıdır. Uygulanması beklenen program dansçıya, sporcuya ve yapmakta oldukları disiplinlere göre de kendi içinde farklılıklar gösterebileceği için kişiye özel olacak şekilde hazırlanmalıdır. Sadece sebze, tahıl veya meyve tüketimi yeterli değildir. Yapılacak olan listeden iyi bir sonuç alınabilmesi için besin değerleri anlamında çeşitliliğin olması da önem teşkil etmektedir.

Bütününe bakıldığında beslenmede dikkat edilmesi ve uygulanması gereken unsurlar;

³¹ Orhan Ahmet ŞENER, **Elit Kadın Ve Erkek Haltercilerin Beslenme Alışkanlıkları İle Kilo Ayarlama Ve Performans İlişkisi**, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1, 2, 3.

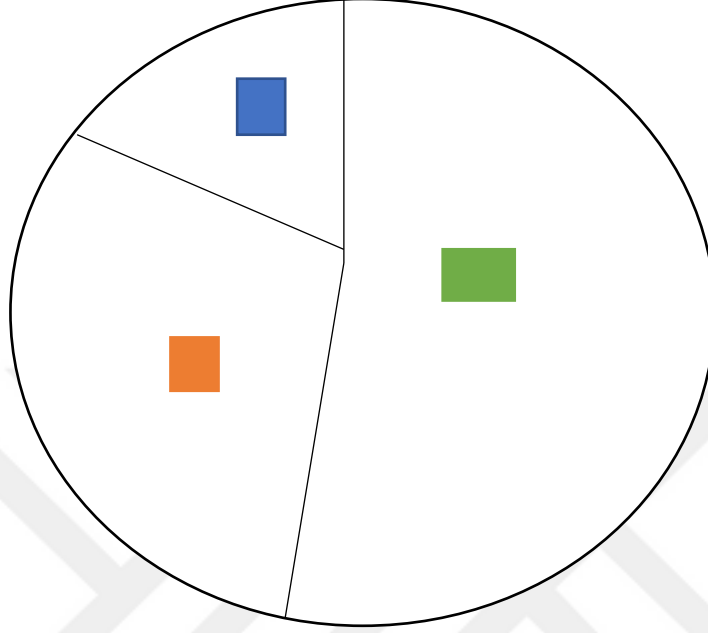
*“-Sağlığın ve performansın devamlılığı için, enerji ve besin öğelerinin yeterli tüketilmesini sağlamak,
 -Branşa özel, vücut yağ ve yağsız kütle yüzdesinde devamlılığı oluşturmak,
 -Antrenman sonrası optimal toparlanmayı ve
 -Sıvı dengesini sağlamak”³²*

Dansçıların performansının istenen şekilde olabilmesi için doğru beslenmeyle birlikte gerektiği kadar tüketilmesi gereken makro (Protein-Yağ-Karbonhidrat) ve mikro (Vitamin-Mineral) besin kaynakları da etkilemektedir. Bu kaynaklar yeterli şekilde tüketilmediği zaman özellikle öğrenciliğin devam ettiği eğitim dönemlerinde, prova süreçlerinde ve/veya yarışma hazırlıklarında enerji düşüklüğü ile karşılaşmaktadır. Olması gereken öncelik günlük kalori açığını besin değeri düşük yiyeceklerle kapamak değil, nitelikli besinlerle gereken enerji alımını sağlamaktır. Çünkü uzun vadeli düşük enerji alımları metabolik fonksiyon bozukluklarına neden olmaktadır.

Enerji sistemi olarak aerobik enerji sistemini kullanan dayanıklılık sporları, “ Uzun süreli ve düşük şiddetli aktivite gerektiren spor branşlarıdır. 3200 m koşu, kros, maraton, 2000 m kürek gibi sporlar dayanıklılık sporlarına örnektir.”³³ Bu alandaki sporcular için karbonhidrat tüketimi çok önemlidir. Antrenmanlardan veya yarışlardan sonra yoğun şekilde hissedilen yorgunlukların sebebi olarak karaciğer ve kaslarda oluşan glikojen depolarının boşalması gösterilmektedir. Dayanıklılık sporcularının karbonhidrat tüketimi için günlük önerilen miktar (6-10-12 g/kg/gün) iken, dansçılar için bu oran (3-5 g/kg/gün) olacak şekilde belirlenmiştir.

³² Uzm. Dyt. Günay ÖZDEMİR, *Spor Dallarına Göre Beslenme*, Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 1.

³³ *A.g.m.*, 2.



Şekil 4.3. "Dansçıların Beslenme Dengesi"³⁴

■ Karbonhidrat %55

Kepekli tahıllar, meyveler, sebzeler, fasulye, şekerli yiyecekler yerine mercimek ve süt ürünleri

■ Protein %12-15

Etlü börek sosis ve düşük kaliteli vejeteryan burger yerine geniş kapsamlı protein kaynağı olan et, balık yumurta, süt ürünleri ve bitki(sebze) kökenli

³⁴ https://cdn.ymaws.com/www.iadms.org/resource/resmgr/resource_papers/dance-nutrition-2016.pdf

J. CHALLIS, A. STEVENS, M. WILSON, **International Association For Dance Medicine & Science**, 10.

protein kaynakları tercih edilmelidir.

■ Yağ %20-30

Kek, hamur işi veya atıştırmalık tercih etmek yerine yağ ihtiyacı fındık, ve tohumdan karşılanmalıdır.

Protein, dansçı ve sporcu bedenindeki kasın gelişiminde büyük rol oynamaktadır. Bu alandaki araştırmalar incelendiğinde “ Dayanıklılık sporcularında özellikle kuvvet antrenmanlarına dayalı olarak protein oksidasyonunun ve buna bağlı protein ihtiyacının arttığı belirlenmiştir. Önerilen miktar, yaklaşık 1.1-2.0 g/kg/gün ve toplam enerjinin %12-20’si olmalıdır. Yapılan birçok çalışmada, egzersiz sonrası karbohidrata ilave olarak protein tüketilmesinin kas glikojen yenilenmesini hızlandırdığı ve kas dokusundaki hasarın toparlanmasına yardımcı olduğu belirlenmiştir.”³⁵ Dansçının günlük tüketimi için uzmanlar tarafından önerilen oran (1.2 ile 1.7g / kg / gün) takım sporcularıyla aynı, dayanıklılık sporcularıyla ise benzerlik göstermektedir.

Dayanıklılık sporcularında enerji kaynağı olarak kullanılan yağlar; “ yağda çözünen vitaminler ve elzem yağ asitlerinin vücuttaki yararlılığı açısından sporcu diyetinde önemlidir ve toplam enerjinin %20-30’u düzeyinde olmalıdır.”³⁶ Vücut ağırlığını stabil tutmak isteyen kuvvet-güç sporcuları için belirlenen oran ise alınması gereken enerjinin %20-25’dir. Dansçılar söz konusu olduğunda alınması gereken oran %35-20 arasında değerlendirilmiştir. Bu alım %20’nin altında kaldığında dansçının performansında düşüşler görülmeye başlanmaktadır.

³⁵ Uzm. Dyt. Günay ÖZDEMİR, A.g.m., 4.

³⁶ Uzm. Dyt. Günay ÖZDEMİR, A.g.m., 4.

Mikro besinler başlığı altında değerlendirilen Demir, Kalsiyum ve D vitamini dansçılar için ilk sırada olan besinlerdir. Beslenme anlamında kısıtlanmaya gidilip dengesiz ve düşük mikro besin alan dansçılarda, beslenme düzeni tekrardan oluşturulana kadar bu değerlerin vitamin ve multivitamin takviyesi olarak alınabileceği uzmanlar tarafından tavsiye edilmektedir. Fakat yeme düzeninde sorun yaşamayan bedenlerde vitamin ve multivitamin kullanımı olduğu durumlarda ekstradan bir katkı sağladığı görülmemiştir. Kontrolsüz diyet yapma sonucunda ise dansçılarda Demir eksikliği ile karşılaşmaktadır. Demir eksikliğinin olduğu durumlarda C vitamini tüketimine öncelik verilmelidir. Kalsiyum ise dansçılarda sıklıkla karşılaşılan kemik yoğunluğunda azalma olarak bilinen osteoporoz için büyük önem teşkil etmektedir. Dansçılar için öncelikli olması gereken diğer mikro besin kaynağı ise D vitamindir. Optimal kas fonksiyonu için önemli olan D vitamini kemik sağlığına, bağışıklık fonksiyonlarına pozitif anlamda etki etmektedir. Dayanıklılık sporcularının tüketmeye özen göstermesi gereken vitamin ve mineraller (B, A, C, E, kalsiyum, sodyum, demir, potasyum) olarak belirlenmiştir. Kuvvet-güç sporlarında ise Mikro besin kaynağı olarak tüketilmesi gerekenler; "antioksidan vitaminler, kalsiyum, krom, demir, magnezyum ve çinkodur. Özellikle kreatin desteğinin, 6 saniye ile 4 dakika süren kısa süreli patlayıcı güç gerektiren aktivitelerde anaerobik gücü artırdığı ile ilgili bulgular mevcuttur."

Uzun saatler boyunca hareket eden ve efor harcayan bedeninin sıvı tüketimini de doğru şekilde yapması gerekmektedir. Aksi bir durum gerçekleştiğinde dansçının performansında ve günlük yaşantısında olumsuz sonuçlar ortaya çıkacaktır. Günlük su tüketimi normal bir insan bedeni için 2lt. olması gerekirken dansçı veya sporcu bedeni için daha fazla bir orana sahip olmaktadır. Yoğun bir çalışma esnasında sıvı ağırlığının %2'sini kaybetmek ve geri kazanımını sağlamamak, her iki tarafı da performans anlamında yüksek oranda olumsuz şekilde etkilemektedir. Dansçı veya sporcu az su tüketiminden kaynaklı eklem ve kas ağrıları, kramplar, kas

kasılmaları, baş ağrısı ve mide bulantıları gibi performansı düşürebilecek sonuçlarla baş etmek durumunda kalabilir. Bunun önüne geçmek için su alımında kısıtlamaya gidilmemesi ve egzersiz sonrasında 2-4 saat boyunca sıvı tüketimi gerekmektedir.

Egzersizden önce	1-4g CHO/kg, egzersizden 1-4 saat önce yenmeli 5-7ml/kg sıvı, egzersizden 4 saat önce tüketilmeli. Eğer yeterli derecede su alınmamışsa, ek olarak 3-5 ml/kg egzersizden 2 saat önce tüketilmeli	50gr CHO sağlayan atıştırmalıklar - 600 ml lik spor içeceği, %6 CHO - 2-3 adet tahıl / musli bar - 2 orta boy muz veya 3 adet meyve - 80 gr kuru meyve - 2 dilim reçelli ekmek
Egzersiz sırasında (1 saatten sonra)	30-60 g CHO/sa 150-350 ml sıvı, her 20 dakikada bir	Dansçılar kendilerini antrenman öncesi ve sonrası tartmalı, buna bağlı olarak sıvı alım miktarını belirlemelidirler. Ağırlık farkı %2 den daha büyük olmamalı.
Egzersiz sonrası	0.8 g CHO/kg/sa 0.2-0.4protein/kg/sa (ilk öğün, ilk 30 dakika içinde tüketilmeli ve 4-6 saat boyunca her 2 saatte bir tüketilmeli) Kaybedilen her 1 kg için 1500ml sıvı	50 gr CHO ve 10 g protein sağlayan atıştırmalıklar -500ml aromalı düşük yağlı süt -250ml düşük yağlı süt ile 500ml düşük yağlı tahıl gevreği -2 dilim ekmek ile beraber peynir/domuz pastırması/et/tavuk ve 1 adet büyük boy meyve -250-300ml milkshake veya meyveli smoothie

Şekil 4.4. "Dans Eğitimi İçin Beslenme Önerileri" ³⁷

Dansçuların günlük yaşantısında sıklıkla tükettiği kahve ise, ergojenik besinler başlığında değerlendirilebilir. Gerektiği kadar tüketildiğinde (1/3 mg/kg vücut kütlesi) uyanık kalmada ve dayanıklılığı arttırmada pozitif anlamda katkı sağlarken, fazla tüketildiği aşamada titreme yapabileceği belirtilmektedir. Düzenli olarak kafein tüketmeyen kişilerde idrar söktürücü özelliğine de rastlanmaktadır. Yapılan bir araştırmada uyku düzeninin yeme bozukluklarıyla bağlantısı olduğuna değinilmiştir. Uyuma düzeninde sorun yaşamayan dansçı, iştah kontrolünde de problem yaşamamaktadır. Dolayısıyla uyku düzenini etkilememesi için uzmanlar tarafından kahvenin akşam saatlerinde içilmemesi gerektiği söylenmektedir. Tüketim esnasında dikkat edilmesi gereken bir diğer konu ise, kahve ve diğer kafeinli içeceklerin bilinçli olarak iştah kontrolünü sağlamak için tüketilmemesidir.

Beslenme düzeninde bozulmaların olabileceği gösteri günlerinde, sıklıkla belli başlı durumlarla karşılaşmaktadır. Bunlardan ilki, estetik kaygılardan kaynaklı dansçı tarafından sıvı-besin tüketiminin bilinçli olarak durdurulması veya gösteri stresinden kaynaklı iştah kesilmesi durumuyla karşı karşıya kalınması, bir diğeri de yapılan gösterilerin çoğunlukla geç bir saatte bitmesinden dolayı enerji açığını kapamak için düzgün bir beslenme gerçekleştirememeleri. Beslenmede düzensizlik yaşamamak için bu tarz durumlarda dansçının yemesi gereken son öğünü gösteriden 4 saat önce tüketmesi veya 1-2 saat aralığında atıştırma olarak alması tavsiye edilmektedir. Gösteri sonrasında ise harcanan enerji depolarının yerine konması için dansçının yanında kendi yemeğini ve/veya atıştırmağını getirerek gereken enerji ihtiyacını karşılaması gerektiği önerilmiştir.

Her dansçı, kendi bedeninin genetiğine sahiptir ve değerlendirme yapılırken diğer bedenlerle kıyaslanmaz. Dansçının yapması gereken ise bu bilginin farkındalığıyla kendi bedenine olması gereken şekilde yaklaşmasıdır. Bütün bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, optimal beslenmenin

belirlenen şeklide gerçekleşiyor olması dansçının veya sporcunun performansına büyük oranda katkı sağlamaktadır. Aksi durumda ise glikojen depolarının devamlılığı sağlanamamakta ve performansta istenmeyen zayıflıklar meydana gelmektedir.

4.3. Yüksek Şiddetli Interval Antrenman

Sanayileşme ile birlikte, iş alanlarındaki çalışma koşulları, kişileri fiziksel hareketsizliğin ön planda olduğu bir yaşam tarzına yönlendirmektedir.

Sedanter (hareketsiz) yaşam tarzının benimsenmesi sonucunda ise birçok olumsuz sonuçla karşılaşmaktadır. " Obezite, solunum kapasitesinde kayıplar, postürel bozukluk, diyabet ve koroner arter risk faktörlerinin artması, şişmanlığın neden olduğu bedensel ve ruhsal bozukluklar, hareketsiz yaşam tarzının organizmadaki başlıca olumsuz etkileridir. " ³⁸ Bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, estetik kaygılardan ziyade, sağlıkla ilgili problemlerin çözülmesi hem de yaşam kalitesinin yükseltilmesi adına egzersiz, her bireyin kendi kapasitesi gözetilerek, yaşam tarzına dahil etmesi gereken bir konudur.

Egzersiz biliminde, uzmanlar tarafından farklı antrenman türlerinin arayışında olunmasının sebebi şu şekilde açıklanmaktadır.

"Spor bilimciler, kondisyonerler ve antrenörler sürekli olarak sporcularının performansını ve sedanterlerin sağlıkla ilgili parametrelerini geliştirecek yeni antrenman metodları arayışındadırlar. Bu arayışa genellikle üç nedenle ihtiyaç duyulmaktadır. İlk olarak sporcularda kısa hazırlık dönemlerinin neden olduğu hızlı ve etkin uyum ihtiyacı. İkinci olarak, tekrar eden benzer yüklenme kalıplarının uyum hacminde düşümlere, psikolojik bozukluklara, yeni uyumların gelişmemesine ve verim kaybına neden olması, son olarak da

³⁸K. BAYNAZ, K. ACAR, **Yüksek Yoğunluklu Interval Antrenmanın Esneklik ve Anaerobik Kapasite Üzerine Etkisi**, Journal of Human Science, 2.

*sedanterlerin günlük iş ve yaşam koşulları nedeniyle egzersiz için yeterli zamana sahip olamamasıdır.*³⁹

Dayanıklılık gelişiminde kullanılan yeni antrenman türlerinden biri olan Yüksek Şiddetli Interval Antrenman, aerobik ve anaerobik kapasitenin geliştirilmesinden kaynaklı tercih edilebilirliği ön plana çıkmaya başlamış bir yöntemdir. “ Bu antrenman yöntemi sporcuların kısa sürede aerobik ve anaerobik kapasitelerini geliştirmesinin yanında, obezite, kardiyovasküler hastalıklar, Tip 2 diyabet gibi hastalıklar ile meydana gelen mortalite riskini azaltarak, yaşam kalitesinde artış sağlamaktadır. ⁴⁰ Var olan aerobik egzersiz programlarına kıyasla, YŞİA'nın uygulanış süresi daha kısa olduğu için de son dönemde tercih edilir olmaya başlamıştır.

Normal koşullarda antrenman esnasında, aerobik kapasitenin gelişimine öncelik verilmektedir. İstenen gelişimin sağlanabilmesi adına yoğun çalışmakla birlikte süre olarak da vakit harcanması gerekmektedir. “ Çalışma süresi olarak her bir seansı en az 45-50 dakika olan ve haftada en az 3 kez tekrarlanan dayanıklılık egzersizlerini 8-12 hafta sürdürmek şarttır. ⁴¹ Fakat yüksek şiddetli interval antrenman devreye girdiğinde, hem antrenman süresini kısaltır hem de diğer yöntemlere kıyasla etkili bir uyumlanma sağlar. “ Aerobik ve anaerobik kapasiteyi, kardiyovasküler sistemi ve metabolik fonksiyonları geliştiren bir antrenman yöntemi olduğu bildirilmektedir. Öyle ki 2 haftalık ve 6 seanslık YŞİA antrenmanlarının aerobik ve anaerobik kapasiteyi aynı zamanda metabolik fonksiyonları anlamlı şekilde geliştirdiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. ⁴²

³⁹ M. Ş. AKGÜL, M. KOZ, **Yüksel Şiddetli Interval Antrenman**, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 39, 40.

⁴⁰ K. BAYNAZ, K. ACAR, **A.g.m.**, 2.

⁴¹ M. Ş. AKGÜL, M. KOZ, **A.g.m.**, 40.

⁴² M. Ş. AKGÜL, M. KOZ, **A.g.m.**, 40.

Günümüzde tercih edilen bir antrenman türü olsa da birçok kişi tarafından da oluşabilecek risklerden kaynaklı uygulanmamaktadır. “ Bu tip bireyler için yapılan çalışmalar maksimal kalp atım sayısının %85'i ile yapılan egzersizlerin de aynı etkileri gösterdiğini bildirmiştir. ”⁴³

Genel olarak bakıldığında karşılaşılabilecek riskler olduğu düşünülürse, konusunda bilgili ve deneyimli antrenörlerle çalışılmalı ve antrenmanı uygulayan kişiye göre yoğunluk ayarlanmalıdır.

4.4. Zihinsel Antrenman

“Otojenik antrenman, yoga, zihinde canlandırma, meditasyon gibi zihinsel beceriler diğer çalışmalar kadar etkili. ”

Tenis Milli Takımı , Davis Kupası Baş Antrenörü, Ali Göreç

Sporcuların performansını arttırmaya yönelik yapılan çalışmalardan biri olan zihinsel antrenman yöntemi bedeni tek bir yönden, fizyolojik olarak ele almayı bütünü göz önünde bulundurarak geliştirmeye odaklanmıştır. Bedensel yapıları, beslenme şekilleri, uyku düzenleri, psikolojileri, çevresel faktörleri de egzersiz sürecinde performansın uzun soluklu olabilmesi adına değerlendirilmiştir. Bu yöntem ilk dönemlerinde ülke dışında aktif olarak kullanılıyor olsa dahi, sistemin yararlı olmadığı düşünülmüş ve Türkiye’de antrenman programlarına dahil edilmemiştir. Spor alanında çalıştırıcı olarak yer alan antrenörler, teknik direktörler veya bu yöntemden faydalanabilecek olan sporcular tarafından da şüpheyle karşılanmıştır. Zamanla spor psikologları ile birlikte ortak çalışılarak, zihinsel hazırlık yöntemini kullanmaya

⁴³ M. Ş. AKGÜL, M. KOZ, A.g.m. , 41.

başlayıp dünya şampiyonalarında dereceye giren sporcuların bu yöntemi kullandığı yönünde verdikleri ifadeler doğrultusunda var olan şüpheler yönündeki azalmaların olduğu ifade edilmiştir. "Spor psikologları çeşitli strateji ve becerilerle ilişkili olarak sporculara; stres yönetimi, konsantrasyon, kendine güven, zihinsel antrenman, hedef belirleme, psiko-enerji yöntemi ve benzeri konuları öğretmektedir."⁴⁴

Atahan Altıntaş ve Cengiz Akalan kendi yaptıkları araştırmada zihinsel antrenmanın tanımını şu şekilde belirtmişlerdir.

*"Sporcu performansını arttırmak için kullanılan metotlardan birisi olan zihinsel antrenman ile ilgili literatürde pek çok tanım yer almaktadır. Hecker ve Kaczor , zihinsel antrenmanı, yapılacak olan hareketin uygulama olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması şeklinde tanımlarken Singer , fiziksel aktivitenin yer almadığı pasif bir öğrenme süreci olarak tanımlamıştır. Başka bir tanımda da zihinsel antrenman, fiziksel bir eylem yapmadan sadece zihni kullanarak belli bir amaca yönelik bilinen bir hareketin geliştirilmesi ya da yeni bir hareketin öğrenilmesi olarak yapılan hazırlık çalışması olarak karşımıza çıkmaktadır. Daha sonraları spor psikologları zihinsel antrenmanı; zihinsel uygulama ve zihinsel hazırlık olarak iki şekilde ele almışlardır. Zihinsel uygulama; daha çok zihinsel imgeleme ve becerilerin zihinde görsel olarak canlandırılması şeklinde ifade edilirken zihinsel hazırlık; performans gelişimini amaçlayan çeşitli stratejilerin uygulandığı performans öncesi zihinsel hazırlık olarak tanımlanmıştır. Zihinsel antrenman, yapılan sporun ve sporcunun niteliklerine göre çeşitli stratejiler içermektedir. Özellikle sporcunun bireysel farklılıkları ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak kendine güven, gevşeme, motivasyon, hedef belirleme ve konsantrasyon çalışmaları gibi stratejiler uygulanmaktadır."*⁴⁵

⁴⁴ H. KOLAYIŞ, İ. SARI, Ö. KÖLE, **Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdüleme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, 130.

⁴⁵ <https://dergipark.org.tr/download/article-file/602776>

A. ALTINTAŞ, C. AKALAN, **Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans**, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 40.

Bu antrenman sistemini yıllık çalışma programları içine adapte eden sporcuların performanslarında artış, olumlu hayal etmeden kaynaklı becerilerde iyileşme, kendine güvenlerinin geri gelmesi, stresle baş edebilme, kendilerini yetersiz gördükleri hareketlerde düzelmelerin olduğu gözlemlenmiştir. Bütününe bakıldığında bu antrenman çeşidinden kısa sürede bir sonuç beklemek doğru değildir. Zihinsel antrenman, fiziksel antrenman yöntemiyle birleştirildiği taktirde uzun vadede sporculara pozitif yönde geri dönüş sağlamaktadır. Çünkü insan bedeni bütün olarak düşünülmesi gereken bir yapı olduğundan dolayı, fiziksel özelliklerinin geliştirilmesiyle birlikte psikolojik yönlerinin de geliştirilmesi gerekmektedir.

Uzmanlar tarafından bu antrenman yönteminin sadece müsabaka dönemlerinde değil, sakatlık dönemi de dahil olmak üzere sporcunun her anına adapte edilmesi gerektiği söylenmektedir. “Özellikle sakatlık döneminde gerek sporcuların içinde bulunduğu psikolojik durumu iyiye götürmek, gerekse toparlanma süresini kısaltmak adına zihinsel antrenman mutlaka uygulanması gerekli olan bir antrenman metodudur.”⁴⁶

Aktif olarak hareket etmekte olan bir dansçı içinde aynı durumlar geçerlidir. Kendi bedenini güncel tutma anlamında ve gelişiminin devamlılığını da sağlamak adına diğer yeteneklerinin devamlılığıyla beraber esneklik, güç, kuvvet, kondisyon, dayanıklılık ve çabukluk alanlarında da kendisini geliştirmekle yükümlüdür. Çünkü beden olarak, performans esnasındaki her türlü yoğunluğa hazırlıklı olmak durumundadırlar. “ Dans performansının yoğunluğu koreograf tarafından belirlenmekte ve performans esnasında maksimal, submaksimal ya da supramaksimal fizyolojik bir çaba görülmekle birlikte, birçok spor dalını aşan ya da diğer sporlardan daha fazla sorumluluk ve yüksek seviyede beceri gerektiren bir aktivitedir.”⁴⁷Günlük

⁴⁶ A. ALTINTAŞ, C. AKALAN, *A.g.m.* , 42, 43.

⁴⁷ M. AKYILDIZ, C. AÇIKADA, **Sanat Sergileyen Sporcular Olarak Dansçılar: Klasik Bale Dansçılarının Fiziksel Uygunluk Bileşenleri**, 34.

çalışma süreleri ortalama dört-beş saat, prova döneminde ise sekiz-on saate varmakta olan bu süreler göz önünde bulundurulduğunda, sporculardan farklı bir alanda değerlendirilemezler. “ Profesyonel dansçılar için optimal performans, dansın estetik ve teknik boyutunun yanı sıra stresten uzak kalmayı sağlayacak psikolojik hazırlıkla ve iyi bir fiziksel uygunluk düzeyiyle sağlanmaktadır. “⁴⁸ Zihinsel antrenman yöntemi bu evrede devreye girmektedir. Prova dönemlerinde, gösteriler öncesi, hatta sakatlık dönemlerinde de aktif olarak, dans eden bedenin çalışma sistemine dahil etmesi gerekmektedir.

Gösteri öncesi, warm up (ısınma) esnasında, gösteride kullanılan parça açılarak, dansçılardan gözleri kapalı bir şekilde yerde yatar pozisyonda, eseri baştan sona, bedenleri ile yaptıkları aynı hızda ve yapmaları gerektiği şekilde, zihinlerinde canlandırmaları istenir. Hareketlerin öğrenilmesi aşamasında da imgeleme teknikleri kullanılmaktadır.” İmgeleme, zihinde bir fikir ya da resim yaratma yeteneğidir. Diğer bir tanıma göre ise, hareket akışının gerçek bir uygulaması olmadan, yoğun bir düşünme ile öğrenilmesi ya da geliştirilmesidir.”⁴⁹ Öğrenilme aşamasında zorluk yaşıyorsa, dansçıdan hareketin olması gerektiği şekilde yaptığı halini zihninde canlandırıp sonrasında bedeniyle uygulaması istenerek, pozitif anlamda geri dönüşümlerle karşılaşılabilmektedir.

Fiziksel beceri kadar, zihinsel becerinin de geliştirilmesinin gerekliliğinin kabul edildiği günümüzde, iki antrenman türü de birbirinden bağımsız olarak düşünülmemelidir.

⁴⁸ M. AKYILDIZ, C. AÇIKADA, **A.g.m.** , 34

⁴⁹ H. KOLAYIŞ, İ. SARI, Ö. KÖLE, **A.g.m.** , 130.

5. YÜKSEK EFOR KULLANILAN BEDENSEL DENEYİMLER

Bedenin sınırlarının zorlanıyor olması, farkındalığının gelişmesiyle birlikte lisans eğitimimden beri ilgimi çeken bir konu olmuştu. Eğitimimin son 2 senesinde düzenli olarak gündüzleri sorumlu olduğum derslerime giriyor, derslerimin olmadığı saatlerde ise dans eğitmenliği yapıyordum. Bu çalışma yoğunluğu lise dönemimden beri devam ettiği için, gün içerisindeki yoruluyor olma hali beni sınırlandıran bir durum hiç olmadı. Aksine durmak beni fazlaca zorlayan bir eylem haline geliyordu. Kendi alanımı koruyabildiğim müddetçe çalışma süresi ve sorumlulukların artmasından kaynaklı bir sorunla karşılaşmadım. Bedensel ve zihinsel olarak var olan ile yetinmeyip hep daha ilerisine bedenimi nasıl adapte edebilirim diye araştırma içerisindeydim.

Tüm bunlar olurken Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Çağdaş Dans Anasanat dalındaki yüksek lisans eğitimim başlayana kadar olan süreçte, hareketle olan ilişkim, hareketten beklentim, benden beklenenler ve asıl ben nasıl bir dansçuyum? Ne istiyorum? Soruları sıklıkla üzerine düşündüğüm konular oldu. Teknik anlamda doğru hareket ediyor olmakla beraber hem zihnen hem de bedenen kuvvetli olmak benim için ilk sıralamadaydı. Yüksek lisans eğitimim boyunca da aynı şekilde gündüz sorumlu olduğum dersleri alıyor sonrasında ise kendim eğitmenlik yapıyordum. Teknik dersler dışındaki kuvvet, dayanıklılık, çalışmalarını çoğunlukla tek başıma gün sonunda fonksiyonel egzersizlerden oluşacak şekilde kendim planlıyor ve uyguluyordum. Tezimin ne üzerine olduğuna da karar verdikten sonra 2016 yılının Ekim ayı itibariyle dayanıklılığa yönelik çalışmalarım tam anlamıyla başlamış oldu.

5.1. Crossfit

Her bedene hitap etmek üzere 1995 yılında Greg Glassman tarafından tasarlanan yeni bir antrenman türü olan CrossFit, “kardiyovasküler, halter (olimpik ve güç) ve jimnastik tipi egzersizlerin bir kombinasyonu kullanılarak dayanıklılık oluşturmak için sınırlı miktarda dinlenmeye sahip yüksek yoğunluklu fonksiyonel hareketleri kullanan bir egzersiz programıdır.”⁵⁰

Antrenmanlara ilk defa spor yapacak olan kişilerle birlikte profesyonel olarak sporun herhangi bir türüne hayatında yer veren kişiler de katılabilmektedir. Egzersizlerin seviyesi kişilerin yaşlarına, beden kapasitelerine, spor deneyimlerine ve spordan beklentilerine göre değişim göstermektedir. Antrenman programını oluşturan hareketlerin tamamı birden fazla eklemde aktif olduğu fonksiyonel hareketlerden oluşmaktadır. Yüksek yoğunluklu antrenman programı olduğu için Greg Glassman’ın da dediği gibi, egzersizi yapan kişilerin seviyesine göre hareketlerin ağırlıkları ve yoğunlukları ölçeklendirilebilmektedir.

Kişinin fiziksel kapasitesini üst seviyelere çıkarmak üzere tasarlanmış olan CrossFit, egzersiz fizyologları tarafından yaygın olarak tanımlanmakta olan 10 temel fiziksel beceriyi kuvvetlendirmeye odaklanmıştır.

- Solunum ve dolaşım devamlılığı (kardiyorespiratuar)
- Dayanıklılık (iş yapabilme kapasitesi)
- İsbet

⁵⁰ Hüsamettin Özgür CENGİZHAN, **Düzenli Spor Yapan Bireylere Uygulanan Crossfit Eğitiminin Bazı Performans Parametreleri Üzerine Etkisi**, Bartın Üniversitesi, 3.

- Güç
- Esneklik
- Patlayıcı kuvvet
- Hız
- Koordinasyon
- Çeviklik
- Denge

Kişinin fiziksel zindeliğini ileriye taşımak ve sürecini yönlendirebilmek adına tercih ettiği diğer bir yöntem atletik görevlerin performansına dayanırken bir diğeri ise, insanların yapmakta olduğu faaliyetlerin gerçekleşmesine olanak sağlayan enerji sistemlerine dayanmaktadır.

CrossFit çalışmalarında, her gün değişmek koşulu ile hazırlanmış olan bir egzersiz listesi oluşturulmaktadır. "Günün Egzersizi" (WOD- Workout of the Day) olarak adlandırılan bu liste, katılımcılar tarafından uygulanır. 1 saat olacak şekilde hazırlanan bu egzersiz programında bedenin farklı bölgelerini çalıştıracak egzersiz hareketleri yer almaktadır. "Sürekli değişen fonksiyonel hareketlere odaklanan CrossFit eğitimi, cimnastiğin temel unsurlarını (amut veya halka egzersizleri), halter egzersizlerini (barbell squat veya press hareketleri) ve egzersiz görevleri olarak kardiyovasküler aktiviteleri (koşu veya kürek çekme) kullanır." ⁵¹

WOD (Workout of the Day) Esnasında Uygulanan Hareketler

- Air Squat
- Back Squat
- Front Squat
- Pistol Squat

⁵¹ Bkz. (49), CENGİZHAN, 1

- Overhead Squat
- Thruster
- Snatch
- Hang Clean
- Power Snatch
- Squat Clean
- Power Clean and Jerk
- Clean and Jerk
- Push Jerk
- Push Press
- Front Rack Lunge
- Back Rack Lunge
- DeadLift (Ölü kaldırışı)
- Sumo Deadlift High Pulls
- Wall Ball
- Burpee
- Rope Climb (Halata tırmanma)
- Rope Jump (İp atlama)
- Double Under / Single Under
- Handstand Walk
- Handstand Push Up
- Box Jump (kutunun üzerine zıplama)
- Knee to Elbow
- Chest to Bar
- Toes to Bar
- Muscle Up
- Pull Up
- Kipping Pull Up
- Butterfly Pull Up
- Hand Release Push up
- Push up
- Bar Dips

- Turkish Get Up
- Kettlebell Swing
- Sit Up (Mekik çekme)

Hem aerobik hem de anaerobik unsurları bünyesinde barındıran Crossfit, her iki cinsiyetin de vücut kompozisyonlarını geliştirmekle beraber, kardiyovasküler zindeliği ve anaerobik kapasiteyi de ileriye taşımaktadır. Psikolojik açıdan bakıldığında ise, antrenman esnasında katılımcılar arasında oluşan atmosfer, antrenmanı yapan kişilerin birbirlerini destekliyor olması, mücadele isteği, antrenmanların ölçeklendirilebilir olmasından kaynaklı hedeflere ulaşılır olunması katılımcıları olumlu yönde desteklemektedir. Bütününe bakılması gerektiğinde ise, "CrossFit eğitim programlarının vücut kompozisyonu ve fiziksel uygunluk üzerindeki olumlu etkileri kabul edilirken, etkili bir eğitim süreci ve adaptasyonun gerçekleşmesi için daha çok katılımcının izlenmesi, eğitim hacminin kontrol edilmesi ve düzenlenmesi gereklidir."⁵²

Bunlarla beraber CrossFit eğitimi yüksek yoğunlukta yapıldığı için vücudun belirli bölümlerindeki kas iskelet sisteminde yaralanmalar da oluşabilmektedir. Bu yaralanmalar çoğunlukla; diz, omuz ve bel bölgesinde meydana gelmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre; "bu antrenman türünün söylendiği gibi 10 fiziksel beceriden 6 tanesi olan, kardiyovasküler dayanıklılık, denge, güç, kuvvet, esneklik ve dayanıklılığı geliştirdiği diğer 4 fiziksel beceriyi geliştirmesiyle ilgili bir doğrulanmanın olmadığı sonucuna varmıştır."⁵³

⁵² Bkz. (49), CENGİZHAN, 1

⁵³ E. A. GIANZİNA, O.A.KASSOTAKİ, *The Benefits and Risks of the High Intensity Crossfit Training*, Sport Sciences for Health, 32.

5.1.1 Double Under / Tek zıplama, çift ip geçişi

Kendi iç dinamiğine ve tekrar şekline göre aerobik veya anaerobik egzersiz türü olan ip atlama hareketi, kişinin bedenine birden fazla olumlu etkisi vardır. Birçok kas grubunu aktive eder, kişinin beden koordinasyonunu geliştirir, kardiyovasküler dayanıklılığı ve yağsız vücut kitlesini arttırır. Bunlarla beraber bu egzersizi kendi programına dahil edenlerin maliyetini zorlamayan, özel bir yere gidilmeden de yapılabilen, özellikle bir yaş aralığına hitap etmeyen, çocuklardan yetişkinlere kadar herkesin yapabileceği, her spor dalının faydalanabileceği bir egzersizdir. Son dönemlerde sıkça gündeme gelen Crossfit ve benzeri fonksiyonel antrenman türlerinden kaynaklı bu egzersiz hareketi, özellikle double under (tek zıplama, çift ip geçişi) sporu yapan kişiler tarafından antrenman programlarının içine dahil olmuştur. Egzersiz esnasında kullanılan malzeme normal atlama ipi kalınlığından daha ince olan, bu sayede atlayan kişinin hızlanmasına olanak sağlayan metal veya plastik bir maddeden yapılmış bir gereçtir. Bu ipler belli bir uzunlukta üretilir, standart değildir ve sporcuların kendi boylarına göre ayarlanır. Çünkü ipin uzunluğu performansı etkileyen bir faktördür.

Çift atlama tekniğini gerçekleştirmek için önemli faktörlerden biri atlama esnasında yerden gerektiği kadar yükselmiş olunmasıdır. Şayet beklenen yükselme gerçekleşmiyorsa ip ayağın altından iki kez geçme eylemini tekrarlayamamış oluyor demektir. Gerçekleşmesi istenen bir diğer faktör ise tek zıplamada ipi gövdenin etrafından ve ayağın altından çift olacak şekilde geçebilmesi için uygulanan geçme hızıdır. Baş parmak ve işaret parmağından kuvvet alarak küçük rotasyonlarla çevrilen ip, kendi ivmesiyle döndüğü için ekstradan efor harcanmasına gerek kalmamaktadır.

Hareketin yapılışı esnasında çift atlama eyleminin gerçekleşebilmesi için lineer hareket ve dairesel hareketin koordinasyonu önemli olmakla beraber aynı zamanda hareketin tüm koldan değil el bileğinden çevrilerek gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Dirseklerin açısı, bedenle olan konumu ve her iki tarafında eşit mesafede olması tekniğin düzgün gerçekleştirilmesi ve hareketin uzun süreli devamlılığı adına önem teşkil etmektedir. İpi döndürüyor olma eylemini özetlemek gerekirse, ipin çevrilmesi esnasında bileklerin yapmakta olduğu dairesel hareket ve kolların geriye olan gidişidir. Dolayısıyla başlangıç pozisyonunda kollar hep önde olacak şekilde başlanmalıdır. Ayakların yerle olan teması çok fazla kesilmemelidir. Hareketin ilk yapılış döneminde, devamlılığını sağlayabilmek adına topuklar yerden kalkarak ve dizler yukarı çekilerek hareket uygulanmak istenir fakat eğitmenler bu şekilde yapılmasını tercih etmemektedir.

Double under (Tek zıplama, çift ip geçişi) gerçekleştirilmesi esnasında birden fazla koordinasyon gerektirdiği için uygulanması aşamasında kolaylık olması açısından, uzman Dave Newman, bu egzersizle ilgili düzenlemiş olduğu eğitimlerde, hareketin öğretim aşamasını kendi içinde 3 parçaya bölmüştür.

- * Bounding (Zıplama)
- * Rotational Mechanics (Rotasyonun Mekaniği)
- * Timing (Zamanlama)

Çoğunlukla insanlar, hareketi ilk defa deneyimliyorsa, öğrenme esnasında hareketten ya hızlıca sonuç beklemektedirler ya da ilk denemelerde sonuç alamayıp denemeyi bırakmaktadırlar. Bu evre de hareketin bu şekilde analiz edilip, kademelendirilmesi, fiziksel olarak anlaşılabilirliğini kolaylaştırmış ve kişilerin psikolojilerini de pozitif anlamda

desteklemiştir.

Genel olarak bakıldığında normal şekilde ip atlıyor olmak sakatlık anlamında bir risk oluşturmazken, double under (Tek zıplama, çift ip geçişi) için şöyle bir yaklaşım söz konusudur. Son dönemlerde yoğun bir şekilde Crossfit veya benzeri antrenman türlerini yapan sporcularda, atlama ipinden kaynaklı yaralanma şüpheleri olmuştur. Omuz, aynı zamanda Crossfit sporcularında en sık sakatlanan bölgedir. Bu hareketi yapan sporcular antrenman esnasında double under (Tek zıplama, çift ip geçişi) atlarken uzun soluklu olacak şekilde yapamama sebeplerini, kardiyovasküler anlamda zorlanma ve/veya kas yorgunluğundan kaynaklı olduğunu dile getirmektedirler. Yapılan bir araştırmaya göre, yukardaki sebeplerden ve özellikle yorgunluktan kaynaklı var olan teknikte bozulmaların olabileceği ve tekniğin bozulmasından kaynaklı da üst ekstremitte kaslarına olan etkisi araştırılmıştır. Omuzda oluşabilecek uyumsuz bir adaptasyon, yaralanma riskine neden olabilmektedir. 3 kadın, 7 tane de erkekten oluşan sporcuların dahil olduğu bu araştırmada, bilek, dirsek ve omuz açıları incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kardiyovasküler ve kas yorgunluğundan kaynaklı teknik bozulmaların gerçekleştiği ve bununla birlikte atlayış esnasındaki bilek hareketinin kontrolünün gitmesiyle omuzdaki rotasyonun etkilendiğine karar verilmiştir. Sonuç olarak antrenörler ve/veya spor eğitmenleri çalıştırdıkları kişilerde bu tür durumları göz önünde bulundurmalarıdır. Her türlü duruma karşı omuz kası dayanıklılığını geliştirmeye de özen göstermelidirler.

5.1.2. Zihinsel ve Bedensel Olarak Crossfit'i Deneyimleme

2016 senesinin yaz döneminde hamstrings kasında meydana gelen sakatlıktan dolayı aldığım tedavi sonrası, spor salonunda bir eğitmen eşliğinde hem fizyoterapistin verdiği yönlendirmeler ve hareketler doğrultusunda hem de fonksiyonel antrenman üzerinden çalışmaya devam

ettim. Bir müddet sonra daha ilerisini nasıl yapabilirim diye araştırırken o dönemde insanlar tarafından yeni yeni duyulmaya ve uygulanmaya başlanan Crossfit egzersiz programını buldum. 2016 yılının Ekim ayında Crossfit antrenmanlarını yapmaya başladım. Düzenli olarak haftada 4 gün olacak şekilde genellikle, akşamları derslerden sonra antrenman yapmaya vakit ayırıyordum. Fiziksel gelişim süreci ve bedenim kendi sınırları içinde sınanıyor olması antrenmanlarla eş zamanlı olarak başlamıştı. Adaptasyon sürecimde, antrenmanın içeriği gereği egzersizlerin yoğunluğu fazla olduğu için nabzın yükselmesinden kaynaklı nefes kontrolü ve kuvvette devamlılık sağlayabilmek adına çaba sarf ediyor olmak bedenimi zorlamıştı. Beden odaklı, dans disiplininden geldiğim için hareketleri algılayabilmek ve uygulamak adına bir problemle karşılaşmayıp kısa süre içinde düzenli çalışıyor olmanın karşılığını da alıp nefes kontrolümü sağlamada iyileşmeler yaşamaya başlamıştım. Bedenin çalışmalara karşı reaksiyon göstermesi sonucu kuvvetlenme kısmı da kısa sürede olumlu sonuçlar vermeye başlamıştı.



Resim 5.1. Hand Stand Push Up Hareketi

Antrenman sürecinin ilk 1 aylık döneminin sonunda, önceden meydana gelmiş olan hamstrings kasındaki yırtıkta kuvvetlenmenin gelişiminde kaynaklı büyük oranda iyileşme olmaya başlamıştı. Yürürken dahi hissettiğim zorlanma hissi ortadan kalkmış ve bacağın hareket edebilme kapasitesi eski haline gelmişti. Bununla birlikte antrenman içinde mental anlamda yapamam dediğim her hareket ve antrenmanın türüne göre zamanın uzunluğu veya kısalığından kaynaklı antrenmana olumsuz düşünerek başlıyor olma hali azalmıştı. Yorgun gelmiş dahi olsam antrenmandaki performansımı etkileyecek zihinsel bir durum oluşmuyordu. Aksine daha pozitif ve yapılabilir bir hal'in içinde buluyordum kendimi. Sadece antrenman zamanında değil, gün içerisindeki her alanda bedensel ve zihinsel olarak etkisini görmeye başlamıştım. Uyku düzeni, beslenme, su tüketimi kendi yaşantımda daha düzenli olmuştu. Olumsuz geçmekte olan bir gün antrenman sonrasında pozitif hale gelebiliyordum. En belirgin etkisini prova zamanlarında görüyordum. Özellikle 2017 senesinde, 15. İstanbul Bienaline sanatçı olarak katılan Tuğçe Tuna'nın koreografisi, Beden Damlaları eserinin üretim sürecinde hem kendi antrenmanımı yapıyor hem de uzun saatler süren provalara katılıyordum. Antrenman yapıyor olmak mental anlamda beni motive eden şeylerden biri olmuştu.

5.1.3. Crossfitle Birlikte Meydana Gelen Sakatlık

Dans disiplininin gelen beden, farklı bir disipline diğer bedenlere göre daha çabuk adapte olabiliyor. Beden farkındalığının oluşu, koordinasyon anlamında sorun yaşanabilecek hareketleri daha çabuk kavranmasına olanak sağlıyor. Bununla birlikte gelişim çok daha hızlı ilerleyebiliyor. Bu olumlu bir durum gibi gözükse de olumsuz sonuçlar doğurabiliyor. Bedenin aktif olarak kullanıldığı her alanda olduğu gibi, teknik anlamda iyi bir

eğitmenle çalışılmıyorsa sakatlıklarla karşılaşılabilir. Kendi sürecimde hızlı bir ilerleme kaydettiğim için ağırlık anlamında normal süreçteki bir kişiye göre daha fazla yükleme yapıldığından omuz bölgesinde bir sakatlık yaşadım. Bunun üzerine Çapa Spor Hekimliğinde tedavi görmeye başladım. Bu esnada çalıştığım box'ı (antrenmanın yapıldığı spor salonu) değiştirdim. Dr. Sertaç Yakal'ın kontrolünde sakatlanmış omzu zorlayacak hareketlerden uzak durarak antrenmanlara devam ettim. Yeni başladığım boxta bulunan eğitmenler, katıldığım her antrenmanı düzenli olarak benim yapabileceğim şekilde revize ediyorlardı. Hareketleri doktorun verdiği direktifler doğrultusunda eklemeler yapıyor veya iptal ediyorlardı. Fizyoterapistin verdiği fizik tedavi hareketlerini de düzenli şekilde yapmam sonucu omzumda iyileşme olmaya başlamıştı. 2017 senesinin Ekim ayında sakatlık büyük oranda ortadan kalkmıştı.

Crossfit'i düzenli olarak yapan kişilerde, teknik olarak egzersizi uygulayan beden ne kadar doğru çalışıyorsa çalışsın, yüklenen ağırlığın kişinin kapasitesinden kesinlikle yukarda olmaması gereken bir egzersiz türüdür. Antrenman esnasında sporu yapan kişileri gözlemleyen eğitmenler çok önemlidir. Öncelikli konu özellikle halter için, kaldırılan ağırlık değil, tekniğin ne şekilde uygulandığıdır. Antrenmanın içine çok tekrar dahil olduğu andan itibaren teknik ne kadar iyi olursa olsun, yorulmadan kaynaklı mutlaka bedenin alignment'ında (hizalanma) bozulmalara rastlanmaktadır. Bu gibi durumlarla karşılaşıldığında eğitmenlerin bu tarz durumlara sporu yapan kişinin sağlığı açısından müdahale etmesi gerekmektedir.

5.1.4. İki sene, iki ay

Bir buçuk sene aktif ve düzenli olacak şekilde Crossfit yaptıktan sonra dört ay boyunca antrenman yapmadığım bir dönem oldu. Dört ay sonra

tekrardan antrenmanlara başladığımda, herhangi bir gerileme olmamıştı ve kısa süre içerisinde antrenmanlarda kullandığım ağırlıklar ara vermeden önceki dönemle aynı seviyeye gelmişti. Ara vermiş olmamdan kaynaklı en olası durum, metabolik kondisyon açısından gerilemiş olmaktı. Fakat bunun aksi durumuyla karşılaşmak beni şaşırtmıştı. Nefes kontrolü ve hız anlamında zorluk yaşamıyor ve iki antrenman üst üste yapabiliyordum. Antrenmanları, öncelikli olarak yoğun yapmaktan ziyade düzenli yapmış olmanın olumlu dönüşlerini bu şekilde almıştım. Fakat bedensel olarak bedenimi dönüştürdüğü yer benim tercih alanımda olmamaya başlamıştı.

Hayatımın her alanında sonuç odaklı bir insan karakterinden olabildiğince uzak olmaya çalıştım. Süreç, benim için her zaman daha ilgi çekici ve değerli olmuştu. Dolayısıyla değerlendirmelerimi de hep bu kriterler üzerinden yaptım. İki sene, iki ay boyunca büyük çoğunluğu düzenli olacak şekilde Crossfit yaptığım süre göz önünde bulundurulduğunda, fiziksel gelişim olarak bedenimi kuvvette devamlılık, nabzın kontrolü, dayanıklılık ve kondisyon anlamında geliştirmiş olsa da, antrenman esnasında hareketlerin çoğunun vertical (dikey) düzlemde yapılıyor olması, icracı olarak yer aldığım dans alanında bedenimin hareket kapasitesini iki boyutlu konuma getirdiğini fark ettiğim an, bununla ilgili düşünceleri danışmanım Prof. Tuğçe Tuna ile paylaştım. Kendisinden de aynı geri bildirim almam üzerine, bedenimin gelişmesi için yapmakta olduğum antrenman sürecini durdurdum. Aynı dönemde, Crossfite olduğu gibi anaerobik enerji sistemini kullanan Pole Dance eğitmenlik eğitimine başladım. Crossfit yaparken ağırlıklar ve zamana karşı bedeni zorluyorken bu sefer devreye eklemlerin aktif olarak her açıda kullanılması, bedenin havada kendini taşıyabilme hali ve yer çekimine karşı hareket edebilme durumu söz konusu olmaya başladı.

6. ESERİN ÜRETİM SÜRECİ - YAPISAL ANALİZİ

6.1. Solo Koreografisi Üretim Süreci

“Her şeye rağmen devam etme, edebilme ” güdüsü kendime sık sık hatırlattığım ve ilerleyebilmek adına tutduğum bir niyet benim için. Bu solonun çıkış noktası ve hayata geçirilme aşamasında devam edebilirliğinin kaynağı ise anımsamaktan çekinmediğim bu cümle oldu.

2017 senesinde çalışmaya başladığım solo, yerden ayağa kalkabilme sürecini dayanıklılık açısından deneyimlemek üzerine oluşturulmuştur. Kademeli olarak ilerleyen koreografide, yer pozisyonu, dört ayaktaki ilerleyiş, orta seviye ve ayağa kalkma bölümleri ayrı ayrı çalışılmıştır.

Üretimin ilk dönemlerinde daha hafif bir efor kalitesiyle hareket ediyorken, son dönemlerinde eserin ilerleyişi daha güçlü bir efor kalitesine doğru yönelim gerçekleştirdi. Stüdyoya girip çalışmaya başladıktan sonra koreografinin nasıl başlayıp nasıl sonlanacağı çok kısa sürede belli olmuştu. Belirlenen taslak üzerinden ilerleyiş hareketin bölümleri üzerinden tekrarlarla gerçekleştirildi. İlk dönemlerdeki çalışma süresine oranla son haline evrildiği süredeki çalışma, zamanlama açısından daha sınırlı olmaya başlamıştı. Eforun kuvvetli oluşu prova sürelerini ve tekrarlarını da kısaltmıştı. Prova öncesinden en az iki saat öncesinde bir şey yemiş olmam ve çok fazla sıvı tüketmemem gerekiyordu. Aksi durumda şiddetli mide bulantısı yaşayıp, provayı sonlandırmak durumunda kalıyordum. Fiziksel hazırlık kadar mental hazırlıkta çok önemliydi. Bedensel olarak iyi hazır olmadığım zamanlarda veya prova yapmaya ara verdiysem prova sonrası birkaç gün mutlaka boyun

tutulması durumuyla baş etmek durumuyla karşılaşıyordum. Dolayısıyla omurga ve omuz bölgesinin çok iyi şekilde ısınmış olması gerekiyordu.

Hareket araştırması sürecinde, dört ayaktan itibaren ayağa kalkış bölümünün tamamlanmasına kadar olan kısımda yüzüm aktif olarak gözüküyordu. Bir gün provaya davet ettiğim MSGSÜ de Yüksek Lisans eğitimi alan Ezgi Bilgin, başlangıçtan sonuna kadar yüzümü göstermezsem daha etkili olacağı geri bildirimini verdi. Yüzün görünümünü engellediğim zaman omurganın hareketi daha belirgin olmaya başlamıştı.

Sahnenin sağ arka tarafından öne doğru ilerleme şeklinde yaptığım soloyu, bedenin diğer parçalarının görünmemesi adına sahnenin tam ortasına aldım. Danışmanın Prof. Dr. Tuğçe Tuna'nın vermiş olduğu geri bildirim üzerine bu sefer de omurganın hareketinin net bir şekilde gözükmesi için seyirciye yakın olacak şekilde başlayıp, eserin son haline dönüştürdüm.

Eserin ilk dört dakikası canlı organizmanın kullanmakta olduğu aerobik sisteme gönderme yapar. Eforun kuvvetinin arttığı bölüm ise anaerobik sisteme geçiş yapıldığı bölümdür. Net bir süresi yoktur. Her defasında değişik gösterebilen zaman çoğunlukla 2-3 dakika olacak şekilde sonlanır. Daha az değildir fakat uzun olacak şekilde esnetilebilir.

Eserin ikinci bölümü olan ip atlama kısmı, CrossFit antrenmanlarına başladıktan hemen sonra karar verdiğim fakat DU atlama tekniğini sonradan çalışmaya başladığım bölüm oldu. Antrenman esnasında uygulamaya çalışmak olanaksız olduğundan kendimde vakit ayıramadığım için bir müddet bu bölümü çalışmayı erteledim. Zamanlama açısından fırsat yaratabildiğim an, hareketin tekniğine uygun ipi alıp, antrenmanın bitiminde eğitmenlerden aldığım yönlendirmeler doğrultusunda çalışmaya başladım. Tek seferde çift ip geçirebilmek için tekniği bozacak şekilde ayakları kalçaya çekerek atlamak

daha kısa yoldan beni sonuca ulaştırabilirdi fakat bunu özellikle istemedim. Dolayısıyla stüdyoda ayna karşısında çalışmak, hızlı ve doğru teknikle



Resim 6.1. DU

hareketi yapmam konusunda bana yardımcı oldu. Düzenli bir şekilde çalışma rutinim oluştuktan sonra bir ay içinde DU atlamaya başladım. Stüdyoda bireysel çalışırken hareket sorunsuz şekilde gerçekleşiyordu fakat antrenman esnasında nabız kontrolüm olmadığı için çok fazla takılıyordum. Başlarda bu durum motivasyonumu bozdu. Yüksek nabızda yapamıyor hali beden kontrolünü daha da imkansız hale getiriyordu. Bu tarz bir sorunla karşılaşınca metabolik kondisyonu geliştirmek adına bireysel çalışmalar yapmaya başladım. İki dakika durmadan ip atlıyor bir dakika ara veriyordum. Bu sayede ip atlama sayımda artmış oldu. İlerleyen aşamada iki dakika ip atlayıp, bir dakika boyunca burpee (yere şınav pozisyonuna gelip hızlıca

yukarı kalkıp zıplayarak tekrardan yere şınav pozisyonuna gelmek) hareketini yapıyordum.

Tek seferde otuz tane Du atlamayı sağladıktan sonra, başka ne şekilde atlayabilirim fikri belirdi. Ben sıklıkla mekanda gezerek ve dönüşler halinde ip atlamaya çalışırken, MSGSÜ de Öğr.Gör. olan Leyla Postalciöglü gözüm kapalı atlamamı önerdi. Bu sayede hareketi bu şekilde yapıyor olmak beni daha fazla devam edebilmeye doğru yönlendirmiş oldu. Danışmanım Prof. Dr. Tuğçe Tuna, “peki karanlıkta yapabilir misin?” sorusunu sormasıyla eserin başlangıç bölümü kesinleşmiş oldu.

6.2. Solo Koreografisi Yapısal Analiz

Dansçı karanlıkta, sahnenin ortasında seyirciye yakın olacak şekilde yerde çocuk pozisyonunda olacak şekilde konumlanır. Sesle birlikte dansçının bedeninin genişliği kadar koridor şeklinde tasarlanan ışığın yavaşça gelmesiyle dansçı görünür olmaya başlar. Her şeyin başladığı yer olan anne karnındaki cenin pozisyonunun formu, solonun başlangıç hareketine ilham vermiştir.

Bedenin formunu kendi içinde dönüştürüp, cenin pozisyonunun başka bir versiyonu olarak düşündüğüm yerde oturur şekilde, başın dizlerin üzerinde olduğu ve ellerin kalçanın iki yanında arkada kalacak şekilde karşıdan görünmediği bir oturuş düzeninde başlayan solo, nefes alıp verme eyleminin omurgaya verdiği hareketle görünür olur. Günlük yaşamda sıklıkla yapmaktan uzaklaştığımız, nefesin uzun şekilde alınıp uzun şekilde verilmesiyle başlayan bu hareket, zamanla eylemin büyümesi ve kendi içinde eklenerek dönüşmesine evrilir. Koreografi boyunca baş ve kalça arasındaki ilişki ön plandadır. Eforun hafif olarak kullanıldığı dört ayak

pozisyonundaki ilerleyiş seyirciye çok yaklaşımadan geriye doğru hareket etmeye başlar.



Resim 6.2. Solonun İlk Çalışma Aşaması

Yerden hiç kalkmamış olan dansçı, omurganın hareketinin eklemlendirilmesiyle eforun şiddetinde de artış görülmeye başlanır. Bu esnada basıncın sürekli yere aktarılması ağırlıkla hız arasında karşıt basınç oluşturur. Karşıt basıncın uyumlanması sonucunda bedenin uyumlanarak iki ayak üzerinde yükseliş bölümü gerçekleşir ve dansçı tekrardan seyirciye doğru ilerlemeye başlar. Dansçının yüzünün ilk kez görülmesiyle tekrardan ve son kez geriye doğru yürüme eylemi gerçekleşir ve ışığın yavaşça alınmasıyla dansçı karanlıkta kaybolur.

Solo koreografisinin ikinci bölümünde ses tasarımı yerine hareketin sesi tercih edilmiş ve kasılma kuvvetini arttırmak için aksiyon yukarı seviyeye doğru çekilmiştir.

Karanlıkta kalan dansçının zıplamasıyla sadece hareketinin sesi duyulur. Moderato (normal-ortalama) bir hızda gerçekleştirilen zıplama ve bu zıplamaya ip sesinin de dahil edilmesiyle, sahnenin en arkasında harekete başlayan dansçı, hızlanana kadar karanlıkta kalır. Böylece seyirci döngüsel bir tekrarın zamanını da duymaya başlar. Hareketin kademeli olarak artmasıyla normal hızına gelen dansçı, yanlardan verilen ışıkla birlikte tekrardan sahnede görünür olmaya başlar.

Süre içerisinde dansçının ip atlama takıntısının belirmesiyle rahatlamayan, gittikçe kendini sıkıştıran bir hızlanmaya doğru geçilir. Tek atlamada bir ip çevirirken, hızlandıkça tek atlamada iki ip çevirmeye başlayan dansçı, bütünsel tempoyu da hızlandırmaya başlamış olur. Düz bir şekilde sahnenin ortasına doğru geldikten sonra farklı tempolarda hem mekanın içinde hareket eder hem de tercih ettiği efor devinimlerinden biri olan hızlanmaya doğru bir artış başlatmış olur.

Tekrar sayıları arttıkça, omuz bölgesinde yorulma hissi de başlar. Yorgunluk ve tekrar sayısındaki artış sonucu takılmalar belirir. Hedeflenen durum hiç durmadan atlamak değil, takılmaya rağmen devam edebilmektir. Dolayısıyla dansçı her takılıp durduğunda seyirciye biraz daha yaklaşır, bir öncekinden daha hızlı şekilde atlamaya devam eder. Dansçının zıplamayı hızlandırması aynı anda zıplamadaki kuvveti de yükseltmiş olması anlamına gelmektedir. Dikkat edilmesi gereken şey, dansçının ip atlama hızı değil, dairesellikteki ipin yere vuruş sesinin normalden iki, üç kat daha hızlı bir yerden duyurabilmesidir. Böylece bedensel olarak daha fazla efora maruz kalmış olmaktadır.

Takılmaların sıklaşmasıyla DU kısmı daha da belirgin hale gelir. Seyirciye en yakın olduğu bu bölümde artık gözü de kapalı olan dansçı, karanlıkta kalarak kendini beş duyu anlamında da zorlamaktadır. Bunu yapar çünkü, gözü açıkken yapabildiği hareketi, bir efor katmanı olarak gördüğü gözü kapalı halde de yapabilmeyi deneyimlemek ister.

Dansçının en hızlı olduğu zamanda ışık yavaşça alınmaya başlar, solonun başlangıç bölümündeki gibi karanlıkta kalan dansçı, kendisini bireysel ve mekânsal anlamda sınavabilmek için ip atlamaya devam. Karanlıkta kalarak ve kuvvet kullanımında ve bedensel zamanlama konularında ekstradan çaba göstermesi gerekmektedir. Atlayamayacak duruma gelene kadar devam eden bu süreç, dansçının DU atlamayı bırakmasıyla sonlanır.

6.3. Solo Koreografisi Sahne Analizi

Kadın dansçı

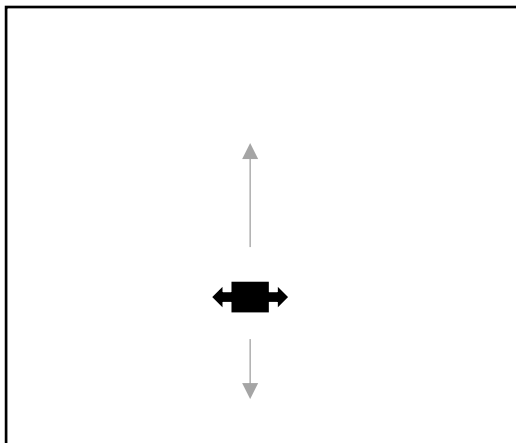


İp



Solo Birinci Bölüm

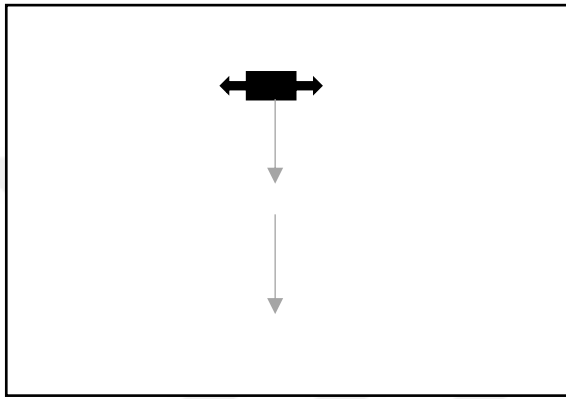
Şekil 6.1.



Işığın gelmesiyle kadın dansçı Sahnede görünür olmaya başlar. Hareketin büyümesiyle önce seyirciye doğru ilerler, sonra hareketin yönü değişir.

Seyirci

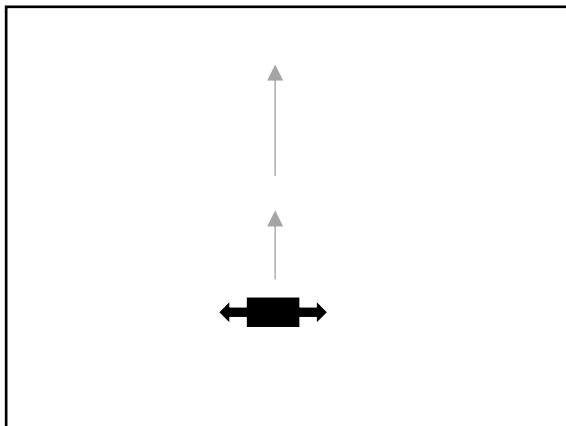
Sekil 6.2.



Aynı koridor üstünde salıncağın salınımından yola çıkarak hareketlerini yapar.

Seyirci

Şekil 6.3.

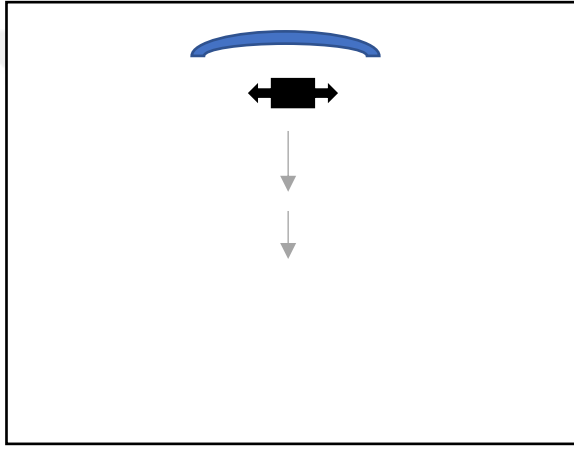


Seyirciye doğru son kez yaklaşan Dansçı, yüzünün görünmesiyle tekrardan geriye doğru giderek karanlıkta kaybolur.

Seyirci

Solo İkinci Bölüm

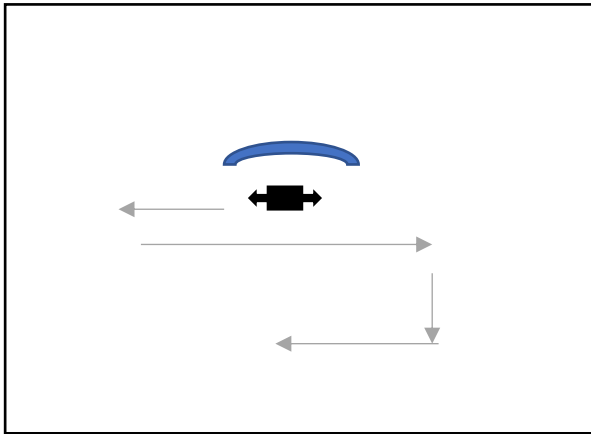
Şekil 6.4



Seyirci

Karanlıkta ip atlama sesi
Duyulan dansçı ışığının
Gelmesiyle görünür olur
Hareketin büyümesiyle
İp atlayarak ilerlemeye
Başlar.

Şekil 6.5.



Seyirci

Sahnenin ortasına gelince
Mekanda hareket etmeye
Başlar. En son hızlandığında
dansçı karanlıkta kalır.



Resim 6.3. Prova

6.4. Grup Koreografisi / Buluşma

2018-2019 eğitim-öğretim yılının, bahar döneminin başladığı ilk hafta itibariyle lisans birinci sınıf öğrencileriyle olan prova süreci de başlamış oldu. Güz dönemi süresince Çağdaş Dans Tekniği derslerini beraber yaptığımız için öğrencilerin bedenlerini ve potansiyellerini biliyordum. Deneyim olarak kendi içinde çeşitlilik gösteren bir grup olduğu için ilk 5 günlük buluşmada, beden kalitelerinin çeşitliliğini görmek adına da farklı skorlar üzerine çalışmayı tercih ettim. Eserin üretim aşaması boyunca bu skorları sıklıkla kullandım. Sadece benim tarafımdan belirlenen hareketleri öğrenip yapmalarını tercih etmek yerine, eserin çoğunluğunda kendi beden

kalitelerinin ön planda olduğu bir yaklaşım sergiledim.

Mart Ayı

1. Çalışma

- Yerde x pozisyonunda yatarak başlayan egzersizde beden parçalarının yerle ola ilişkisi üzerine çalışıldı.
- Hareket ve nefes üzerine doğaçlama egzersizleri yapıldı.
- Dikey düzlemde shaking (titreme) egzersizi çalışıldı.
- “Dönüşüm, ilham, yetenek, yaratıcılık, paylaşım açmaktan çekindikleri bir konu...” üzerinden bedeninde üç boyutluluğuna odaklanılarak doğaçlama çalışması yapıldı.

Provanın sonunda kendi hayatlarında meydana gelen dönüşüm esnasındaki yolculukta onlara eşlik eden “durum” ile ilgili bir yazı yazmalarını istedim.

2. Çalışma

- Mekanın içinde farklı tempolarla ilerleme üzerine çalışıldı.
- Bir önceki gün çalışılan skordan yola çıkılarak 1dakika içerisinde kendi yapmak istedikleri yolculuğu yazdılar ve yazdıkları metin üzerinden kompozisyon oluşturdular.

3. Çalışma

Hareket ederken tempoyu arttırdıkları an itibariyle nefesleri ile olan ilişki kesildiği için bu çalışmada nefes kontrolüne yönelik egzersizlere odaklanıldı.

- Hareket ve nefes üzerine doğaçlama egzersizleri yapıldı.
- Artikülasyon (ekleleme) üzerine çalışıldı.
- Beden aracılığıyla diyalog. Birbirlerini dinlemek ve duymak üzerine çalışıldı.

4. Çalışma

Öğrencilerin yoğun temposundan kaynaklı daha sakin bir prova yapmayı tercih ettim.

- Yer ve beden kendi ağırlığını kullanarak bedeni rahatlatma çalışmaları yapıldı.
- Eşli çalışmalar yapıldı.
- Yavaşça bedeni dikey pozisyona getirdik ve mekanı yeniden bu farkındalıkla tanımlamaları için çalışma yapıldı.

5. Çalışma

- Eserin ilk bölümü olan "arınma" 'nın yerleşme düzeni ve akış olarak bölümün kendisi çalışıldı.
- Bedeni eklemlendirerek hareket etmek üzerine eşli çalışmalar yapıldı.

Her günün sonunda ertesi gün getirilmek üzere o günkü provayı analiz edip yazmalarını istedim. Başlangıçta gelen geri bildirimler çoğunlukla kişisel olarak ne hissettikleri ile alakalı oldu. Tekrardan detaylı bir şekilde konuştuktan sonra içsel olarak hissettikleriyle beraber, bedensel olarak da süreci analiz etmeye başladılar. Zihinsel veya bedensel olarak zorlandıklarını düşündükleri ne varsa yazdılar. Bu hem kendi bedenlerindeki farkındalığı arttırdı hem de benim süreci ne şekilde ilerletebileceğim konusunda yardımcı oldu.

Mart ayının ortasına kadar belirlenen skorlar üzerinden dansçılarla çalışmaya devam ettim. Hareket araştırması esnasında, sıklıkla kendi bedenlerinden çıkan önermelere güvenip onlara sahip çıkmaları hakkında hatırlatmalar yaptım. Uzun süren çalışmalar esnasında yorulduklarını fark ettiğim an onlara sıklıkla "Yorulduğunuzu hissettiğiniz her an niyetinize tutun." demek oldu. Bu esnada birleştirilmemiş olsa da bölümler şekillenmeye başlamıştı. Mart ayının son dönemi benim hazırlamış olduğum hareket dizelerini dansçılara öğrettiğim dönem oldu. Dönüşüm bölümünde kullanılmak üzere çalışılan bu hareket dizisinin tamamını eserin sahnelenme aşamasında kullanmaktan vazgeçtim. Verilen hareketleri öğrenme aşamasında zorluk yaşanmadı daha çok kendi sololarını çalışırken zorluklar yaşadık. Karar verip çalıştıkları malzeme üzerinden sololarını şekillendirmek düşündüğümünden daha uzun sürdü. Yapılan doğaçlama çalışmalarında zaman, hız seviyelerinde bedenlerini kullanmayı ve kendi güvenli alanlarından çıkmayı bilmiyorlardı. O yüzden kendi güvenli alanlarını tanımlayıp, orada durmaya ihtiyaçları vardı. Eseri işletmek içinde bu yeterliydi.

Üretim aşamasında eğitmen ve koreograf olarak kendime sıklıkla hatırlattığım şey onları gerçek anlamda duyabilmek oldu. Nisan ayının başında kendi yoğun tempolarından ve dinlenememelerinden de kaynaklı enerji düşüklükleri yaşanmaya başladı. Bir yerden sonra grubu toparlamak zor oluyordu. Bedensel ve zihinsel olarak sınanmaya başladıkları dönemin içine girmişlerdi. Üretim sürecinde uzunca bir süre ısınma kısmını birlikte yapıyorduk. Eser için çalışılmış doğaçlama egzersizleriyle başlamak dansçıların bedenlerini harekete açabilmeleri anlamında faydalı oluyordu. İlerleyen zaman da çalıştığımız süre de kısa olduğu için ısınma kısmını onlara bırakıp doğrudan ortaya çıkan malzemeleri çalışmaya başladık. Fakat bir süre sonra bu sistem işe yaramamaya başladı. Zihinsel olarak da hazır olmadıklarını fark ettiğim bir gün prova yapmak yerine oturup konuşma yapmayı tercih ettim. Genel olarak hissettikleri, sürecin nasıl geçtiği,

zorlandıkları yerlerin ne olduğu ve eserin içeriği hakkında tekrardan detaylıca konuştuk. Dansçılardan bazıları kondisyon anlamında yeterli olup olmadıklarıyla ilgili tedirginlikler yaşıyordu. Konuşma sonucunda, grup olarak ortak başlamanın iyi geldiğini dile getirdiler. Böylece tekrardan zamanımız kısıtlı olsa dahi ısınma kısımlarını birlikte yapmaya başladık.

Eserin çalışılma sürecinin çoğunluğunda büyük stüdyoyu kullanmak durumunda kaldığımız için ilk temsilden önceki sürece kadar eserin tamamını bütün halinde görmem zor oldu. Çalıştığım grubun kişi sayısı olarak kalabalık olması ve eserin belirli bölümlerindeki kompozisyon tercihlerimden kaynaklı bağlantıları son zamana kadar yapamadım. Bu durum eserin süresini belirlemem ve bölümleri bağlamam açısından sorun olarak karşıma çıktı. Danışmanım Prof. Tuğçe Tuna bana bu çalışmada belirli bir gün ve koreografik çalışma içinde belirli bir zaman limiti vermişti. Aslında danışman olarak beni, eser üretimi aşamasında zaman konusunda sınıyordu. MSGSÜ de Öğr. Gör. Aslı Öztürk ve Öğr.Gör. Leyla Postalcioglu provamı izlemeye geldiler ve eseri izledikten sonra bölümler arası geçişlere biraz daha zaman tanıyabileceğimi bölümlerinde kısılabileceğini dile getirdiler. Tam da o günlerde danışmanım Prof. Tuğçe Tuna bana sözel uyarı olarak koreografik araştırmanın 10 ar dakika ile sınırlandırılması gerektiğini hatırlattı. Dansçıların birlikte hareket ettikleri bölümde sayı vererek çalışmayı tercih etmemiştim fakat hareket seçimimden kaynaklı sayı vermeden aynı anda yapmalarına olanak sağlamadığı için 23 Nisan öncesi olan son genel provada, bölümler arası geçişlerin süresini uzattım, dönüşüm bölümünde aynı anda hareket ettikleri bölümü kısalttım ve hareketleri sayı ile çalıştırdım.

En hızlı çıkan iki bölüm “köklenme” ve “duvar” bölümü oldu. Köklenme bölümünde hangi dansçıların olacağı aklımda çok netti ve uygulama aşaması da hızlı bir şekilde gerçekleşti. “duvar” bölümü bireyselleşmeleri gereken bölümdü. Herkesi olabildiğince sahnede eşit hareket ettirebilmek için

“köklenme” bölümünde kimi kullanmadıysam “akış” bölümünde onları kullandım.



Resim 6.4. Prova Öncesi son buluşma – 19 Nisan 2019

Final bölümü olan “yeniye alan aç” efor olarak gerçek anlamda kendilerini sınavacakları bir bölüm olacaktı. Hareket serisini uzun yaptırmak yerine kısa tekrarlarla çalışıyorduk. Bu şekilde yapıyor oluşumuz çalışma süremizi uzatmıştı. Tek seferde en uzun halini yapmaktansa birkaç seferde tekrar etmek daha faydalı oldu.

Bütün grubun kolektif olarak yaratım sürecine dahil olduğu üretim aşamasında, yirmi iki dansçıyla birlikte çalıştım. Kısa ama yoğun olarak geçen süreçte en başından itibaren hem zihinsel hem de bedensel olarak

orada olunması çok önemli bir belirleyici oldu. Yirmi iki dansçıyla her bölüm çalışıldı fakat grupta yer alan bazı dansçıların beden kuvveti ve kondisyonları bu koreografiye devam etmelerine izin vermedi. Tam da bu yüzden üzerine odaklanmak istediğimiz efor kavramını taşıyamadıkları için bu projeden ayrıldılar. Bedensel potansiyelin sınanabilmesi için psikolojik olarak da dansçının kuvvetli olması gerektiği gerçekçiliğiyle karşılaşmış olduk.

Dansçının, hareketi istenen şekilde yapmasıyla, hareketi neden yaptığını anlayıp, kendi bedeninde ve zihninde içselleştirerek yapması arasındaki farkın büyüklüğünü bu eserde kalabalık grupla çalışırken fazlaca deneyimledim. Fiziksel kalite ne kadar olursa olsun farkındalıkla hareket etmek gerçekleşmediği zaman eserin ilerleyişinde yavaşlamalar gerçekleşti. Bununla beraber hepsine karşı şeffaf olmak ve onları da duyabilmek eserin ilerleyişi açısından çok değerli oldu.



Resim 6.5. Prova -19 Nisan 2019

6.5. Grup Koreografisi Sahne Analizi



Solo yapan dansçı 9

Solo yapan dansçı 10

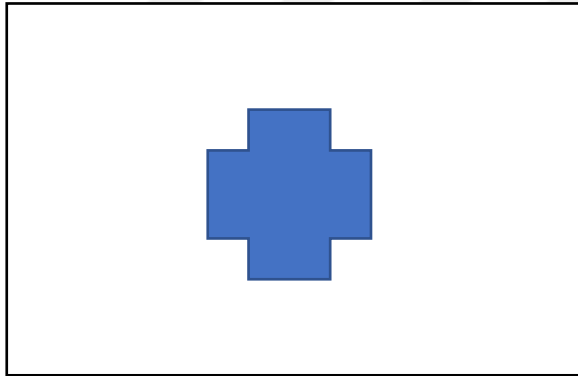
Solo yapan dansçı 11

Final bölümü grup diyagonalden ilerleyiş

Final



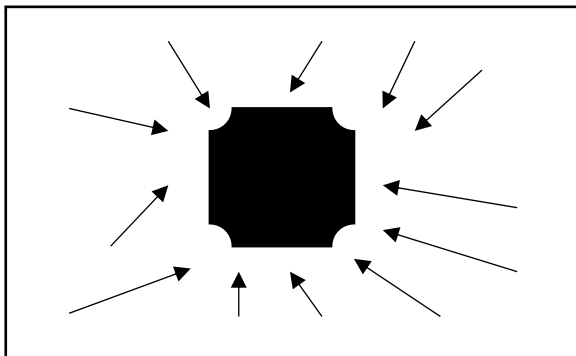
Şekil 6.6



Seyirci

Dansçılar mekanın farklı yerlerinde görünür olurlar
Arınma bölümü

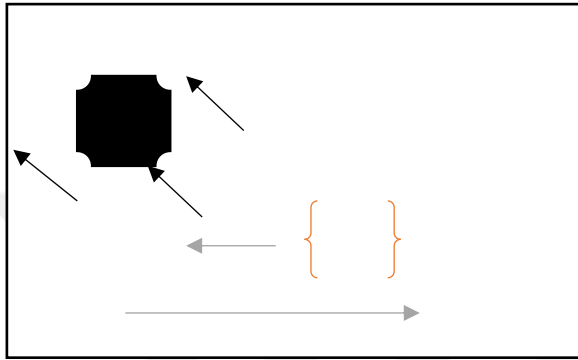
Şekil 6.7.



Dansçılar ortaya doğru toplanır. Dönüşüm bölümü

Seyirci

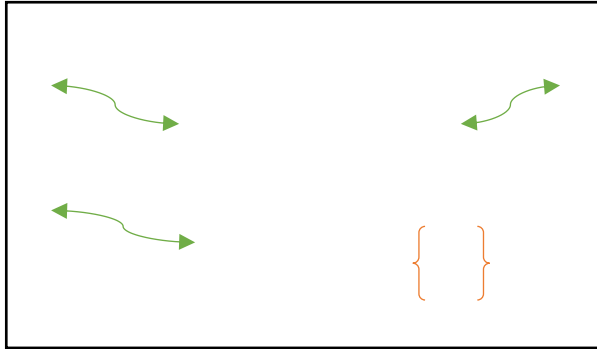
Şekil 6.8.



Grup ayrılır. Düet başlar

Seyirci

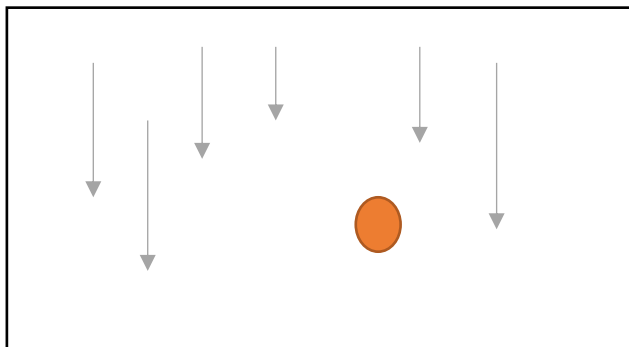
Şekil 6.8.



Düet biter. Akış bölümü başlar.

Seyirci

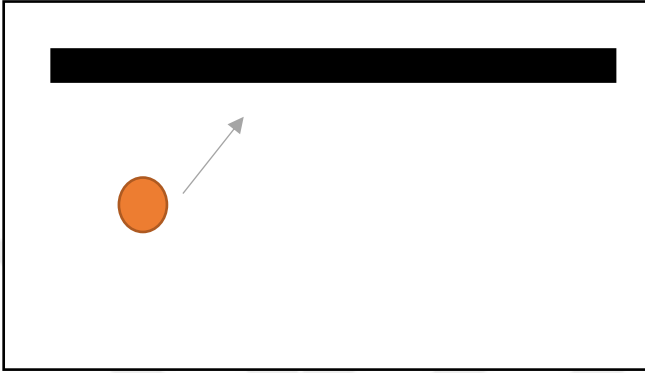
Şekil 6.9.



Akış bölümündeki dansçılar
Geri gider. Köklenme Bölümü
İçin dansçılar yerleşir.

Seyirci

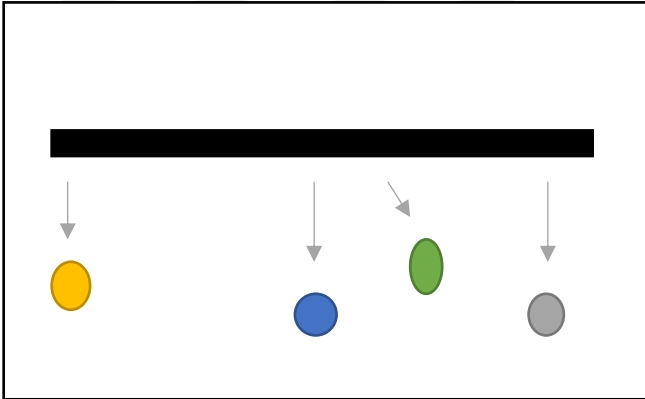
Şekil 6.10



Dansçının solosunun
Bitimiyle duvar bölümü başlar

Seyirci

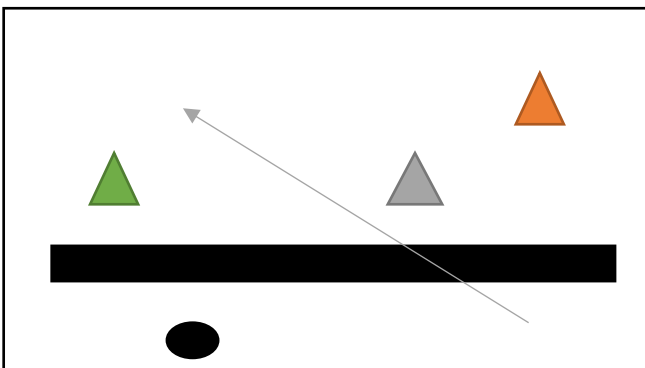
Şekil 6.11.



Duvar Bölümü öne ilerler
O sırada sololar başlar

Seyirci

Şekil 6.12.

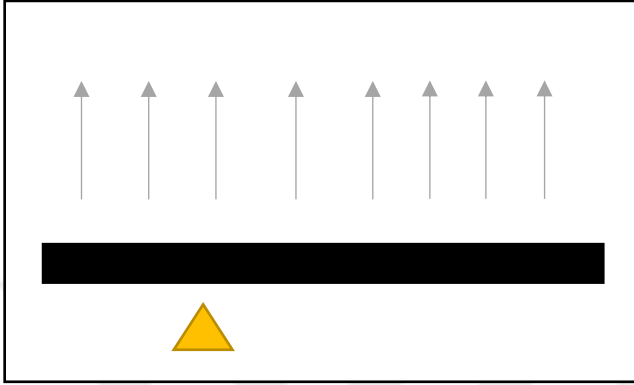


Duvar bölümünün sonu.



Seyirci

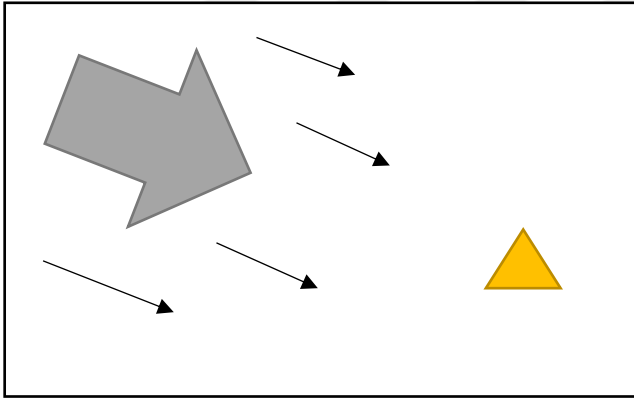
Şekil 6.13



Duvardaki dansçılar arkaya
Koşmasıyla, bir dansçı geride
Kalır ve solosuna başlar.

Seyirci

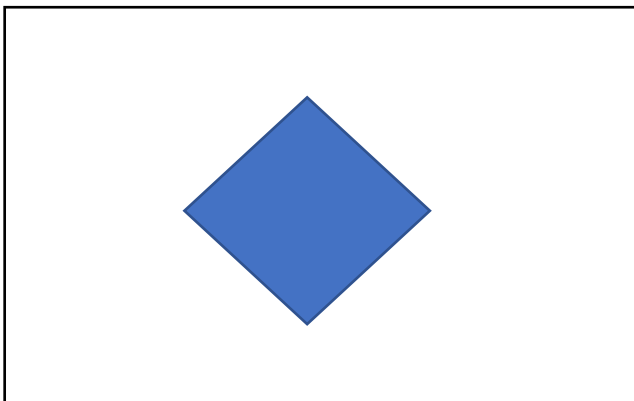
Şekil 6.14.



Grup yavaşça sahneye girer
Yeniye alan aç bölümü başlar

Seyirci

Şekil 6.15.



Grubun son kez biraraya
gelip hareket ettikleri final
başlar.

Seyirci

*Üretim aşamasında, doğaçlama çalışmalarında kendi dönüşümleri ile olan yaptıkları yolculuk ve yaptıkları yolculuk esnasında onlara eşlik eden "durum" hakkında dansçılardan gelen notlar;

"Sınırsızlığın, özgürlüğün davet açtığı bu alanı değerlendirme biçimi. Kendini kendine bırakabilme ihtiyacından gelen zorluğa karşı dürüst ve cesur davranabilmek. Korkmadan elinden geleni yapmak. Bırakabilmek, uyumlanmak. Seni, sen yapanlar."

"Kimi zaman büyüyen, kimi zaman küçülen... Benden bazen uzaklaşan bazen de tam olarak benimle olan; yaşama sevincim.."

"Kendi kendine büyüyen ve küçülen meyve. Kendimi yedikçe kemirdikçe minicik top olup ele avuca sığan bir endişe. Kendimi yüceltip büyüttükçe ağırlıktan taşıyamadığım bir gücenme."

"Ben ne kadar formlar dünyasından köşeli bir şekilsem. O, o kadar formsuz, uçucu, "yuvarlak". Beni dinlemez. Billur, berrak. Uçar, çoğu zaman kaçır. Rengi değişir. Bazen bir karadelik olur. Sıcaktır ama serindir. Belki onu böyle betimlememe bile kızır / güler. Ne benden türemiş, ne benimle yok olacaktır."

"Yükselip, alçalan, kendi dinamiği olan. Ne çok hızlı ne çok yavaş. Hızlı olmak isteyip, olmaya çalışan. Belki olamayan. Belki çok olan. Potansiyelinin farkında ya da değil. Kararsızlık içinde kararlılık. Düzen içinde düzensizlik. Var olan kaynağı, isteği, büyümeyi, küçülmeyi, gücü, saflığı, alanı, sıkışıklığı, rahatlığı, huzuru, ilerletmeyi, geliştirmeyi amaçlayan. Hep var olanla, var olanın farkında olmayan."

“Tuttuğunu bırakıp tutmadan birlikte. Birlikte, itmeden, çekmeden.”

“Bu bir uzay yolculuğuydu”

“Şefkatle büyütülen, büyüyen çiçeklerin, dağların, hayvanların arasında yolculuk.”

“Sürekli olarak yüzleşip çatışma halinde olmak istiyorum.”

“Ağır bir yolculuktan benim onu taşıdığım”

“Konuşanı görmek istemediğim, aklımı dinlemek istemediğim yabanda bir yolculuktan.”



Resim 6.6 Köklenme Bölümünde Solosunu Yapan Dansçı



Resim 6.7. "Arınma" Bölümü

6.6. Grup Koreografisi Yapısal Analiz

Eser 6 bölümden oluşur ve her bölüm birbiriyle bağlantılı olacak şekilde ilerler.

Arınma

16 tane dansçı karanlıkta, sahnedeki yerlerini alır. Bir müddet sonra ışık yavaşça belirir ve dansçılar sahnede belli belirsiz görünürler. Her biri farklı yönde duracak şekilde konumlanmışlardır. Arınma diye adlandırılan ilk bölüm, yeri itme eyleminden yola çıkarak yapılan shaking (titreme) hareketinin gerçekleştirildiği kısımdır. Orta şiddetli bir salınımla başlayan hareket, yeri itmenin titreşimi olarak bedende görülmeye başlar ve yavaşça büyümeye devam eder. Tutduğumuz, bırakmadığımız her şeye veda etmenin başlangıcı.. Bir süre sonra hazırlanan ses tasarımı da sahnede duyulmaya başlanır. Fakat eser sahnelenmeye başladıktan sonra bir müddet ses tasarımı hazırlanana kadar bu bölüm sessizlikte yapılmıştır. Belirlenen 1

dansçının karar vermesiyle merkezde toplanmak için birbirlerine doğru yaklaşmaya başlarlar. Merkezde buluştuktan sonra, sahnenin tam ortasında saatin ters yönünde olacak şekilde mekanı tarama hareketi gerçekteşir ve yavaş bir şekilde tam bir tur döndükten sonra başladıkları yönde sonlanır. Shaking (titreme) hareketinin de yavaşça sona ermesiyle erime kısmına geçilir. Başın tepesinden başlayarak aşağı doğru giden yol hattında yavaş bir şekilde eğildikleri ve başın kalça ile eşitlendiği seviyede durdukları kısımdır.

Dönüşüm

İki kişiliğin buluşması, iki kimyasal maddenin teması gibidir. Herhangi bir tepkime varsa, her ikisi de tepkime geçirir.”

Carl Gustav Jung



Resim 6.8. “Dönüşüm” bölümü

Dönüşüm diye adlandırılan bu bölümde grubun yuvarlak hareketleri daha büyük yaptığı, farklı seviyelerde hareket ettiği kombinasyonlar yer almaktadır. Kullanılan ilk malzeme, kendi solo koreografimde kullandığım materyalden yola çıkarak buraya eklenmiştir ve diğer bölümlerde farklı varyasyonları ile kullanılacaktır. Bedenin nefes ile olan ilişkisi ve nefes alma hareketinin omurgaya yansması üzerine çalışılmıştır. Hareket küçük bir şekilde başlar ve merkezden dışarı olacak şekilde giderek eklenerek büyür. Hareketin büyümesiyle birlikte dansçılarının temposu da artmaya başlar ve yavaştan ses duyulur. Vertical (dikey) düzlemde yapılan hareket, bedenin farklı eklemlerinde belirgin olmaya başlayarak dansçılarının merkezden dışarı doğru açılmasına sebep olur. Seyircinin karşısında olacak şekilde aynı an da belirlenen hareket serisini yaptıktan sonra bu bölümün başlangıcında kullanılan harekete kollarında eklenmesiyle ilk kopuşlar başlar ve 2 dansçının sahnede kalmasıyla sonlanır. Dansçılar sahneden tamamen ayrılmazlar ve çerçevenin içinde hala gözükmedirler. Düet kısmı 2 dansçının kendi hayatlarındaki dönüşümlerden yola çıkarak yaptıkları soloların birbirine adapte edilmesinde oluşmaktadır. Dönüşler ve zıplamalar yoğun olarak kullanılmıştır.

Akış

Akış bölümünün başlangıcı düet kısmının sonlanmasıyla gerçekleşir. Grubun yavaşladığı bu bölümde 6 tane dansçı 2'şerli partner olmuş şekilde sahnenin sağ ve sol arka köşelerinden giriş yaparlar. Birbirlerini gözetmek üzere çalışılan bu bölümde, yerde 4 ayakta ilerleyen dansçının altında bir başka dansçı aynı anda diğerine eşlik etmektedir. Düet kısmını yapan dansçılarda eklenildikten sonra sahnenin belirli yerlerinde yerde cenin pozisyonunda kalacak şekilde yolculuklarını sonlandırırlar. Yerden ayağa kalkış ve sahnenin arkasına doğru ilerleyiş çok yavaş olacak şekilde gerçekleşir. Dansçılarının geri gitmesiyle müzik yavaşça alınır ve dansçılar

sessizlikte geriye doğru ilerler. Ses tasarımının kullanılmasıyla birlikte bu bölüm sessizlikte gerçekleşmez.



6.9. "Köklenme" bölümü

Köklenme

Birden fazla eforu barındıran bu bölümde, bedensel olarak uzamaların, düşüşlerin olduğu efor durumlarına rastlanır. Akış bölümü bitmeden dansçılardan bazıları hala geriye doğru yürürken müziğin girmesiyle köklenme bölümü başlar. Dansçılardan birinin dönüşümünün solosundan yola çıkılarak yapılan bölümde 7 dansçı yer almaktadır. Bu esnada sahne iyice karanlık olmuştur ve akış bölümünde geriye doğru olan yürümede kullanılan dinamiğin aksine dansçıların aynı anda seyirciye doğru tempoları yüksek bir şekilde yürümesiyle ışık değişimi de gerçekleşir. 7 dansçı belirlenen konumlarına geldiklerinde dururlar. En öndeki dansçı sağ bacağı

yandan yukarı doğru uzun bir şekilde akışkanlığı bozmadan kaldırır. Bacağın ani bir şekilde yere inmesiyle diğer 5 dansçı yapmakta oldukları hareketi bozmaya başlarlar. Hareket tek bacağın üzerinde ağırlıklarını farklı yöne transfer etmeleriyle gerçekleşir. 1 dansçı hala aynı pozisyonda hareketin çok yavaş bir şekilde uzamasını devam ettirir. Bu esnada en öndeki dansçı bacağının yukarı doğru uzamasını tekrar eder fakat tekrarlanma aşamasında hareketi daha da yavaşlatır ve bacağını en yukarı doğru kaldırdığında burada bir müddet daha tutar. Bacağın tekrardan ve son kez yere düşmesiyle dansçının kendi solosu başlar. Bu başlangıç, belirlenen 4 dansçının tek tek yere düşmesini tetikler ve düşen dansçılar geriye doğru gitmeye başlarlar. Yere düşen son dansçıdan sonra yerinde sabit duran dansçının solosu başlar. Bu esnada sahnede kalan diğer dansçı tek bacağının üstünde geriye ve yana doğru eğilmelerle off balance (dengede olmayan) da kalarak düşmemek üzerine çabalar. Koreografik olarak bu şekilde tasarlanan eser, ilk 3 temsilini bu haliyle gerçekleştirdi. 29 Nisan gösteri günü, köklenme bölümünde en son sahnede kalan ve bölümün kapanışını yapan dansçının sakatlık yaşamamasından dolayı solosunun olduğu bölümü, off balance (dengede olmayan) üzerine hareket malzemesi olan dansçı gerçekleştirdi. Eserin bu versiyonu altı temsil boyunca bu şekilde sahnelendi.



Resim 6.10. MSGSÜ İDK Fındıklı Kampüsü Sedad Hakkı Eldem Oditoryumu / “Duvar bölümü başlangıç sahnesi - 7 Mayıs 2019



Resim 6.11. “Duvar” Bölümü Başlangıç

Duvar

Sahnenin en arkasında, birbirlerine neredeyse temas edecek şekilde yan yana ve sırtları seyirciye dönük bir şekilde duran dansçılara köklenme bölümünde yere düşen ikinci dansçının gelmesiyle 15 dansçı geriye doğru yürümeye başlar ve bu esnada ışık değişimi de gerçekleşir. Geriye doğru yürümeye başlayan 15 dansçıya, köklenme bölümünde solosunu yapan dansçının katılmasıyla duvar bölümü başlar. Bu bölüm 16 tane dansçıdan oluşan duvarın önü ve arkası olacak şekilde kompoze edilmiştir. Dansçılar bölüm başından son anına kadar yavaş bir şekilde genel ışıkta geriye doğru yürürler. Duvarın ön bölümünde ilk olarak 4 dansçı kendi sololarını yapar. Her bir dansçı bir sonraki dansçının başlangıç zamanını belirler. Duvarın ön kısmında hareket eden erkek dansçının hızlı bir şekilde duvarın diğer tarafına geçmesiyle, duvarın arka tarafında hareket edecek dansçıların ani bir şekilde yere düşmesi gerçekleşir. Yere düşen 4 dansçının ayağa kalkışı çok yavaş olur. 3 tanesi duvarın arka tarafında kalır, 1 tanesi duvarın ilerisine geçecek şekilde seyirciye yaklaşır. Duvarın arka tarafında kalan erkek dansçı tekrardan duvara doğru koşarak gelir ve duvarla birleşmesiyle 10 dansçı yere oturur. Duvarın önünde hareket eden son dansçının oturmasıyla, seyirciye yakın kalan erkek dansçı yerde oturan dansçıların üzerinden atlar ve diğer tarafa geçer eş zamanlı olarak ışık değişimi olur duvarın önü karanlığa düşer. 4 dansçının solosunun bitiminde erkek dansçının son hareketiyle duvarda olan dansçılar ani bir şekilde tekrardan arkaya doğru koşar ve ışık değişimiyle duvar bölümü sonlanmış olur.

Yeniye Alan Aç

Yerde oturan dansçıların arkaya doğru koşmasından sonra geride kalan tek bir dansçı ters ışıkta kalarak yavaş bir şekilde arkaya doğru yürümeye

devam eder ve arkaya geldiğinde kendi hareket serisini yapmaya başlar. Eş zamanlı olarak geri kalan dansçıların hepsi sahnenin sağ arka köşesinden sol ön köşesine diyagonal olacak şekilde çok yavaş ilerlerler. Hareket etmekte olan dansçının alanına doğru yapılan grup ilerleyişi solosunu yapan dansçının alanını küçülterek karşılıklı kalmalarına ortam hazırlar. Final bölümü eserin başından sonra ilk defa tüm grubun aynı anda aynı hareket serisini yaptıkları bölümden oluşmaktadır. Dansçılar arınma bölümündeki gibi farklı yönlerde duracak şekilde konumlanırlar fakat arınma bölümünün aksine mesafe olarak birbirlerine daha yakındırlar.

Eserin son bölümü, yüksek lisans eğitimime başladıktan sonra başka bir var oluş biçimiyle karşılaşılıp, sıklıkla üzerine düşündüğüm ve hayatımda da uygulamaya çalıştığım bir bakış açısından yola çıkmıştır. Kişisel yaşantımıza dahil ettiğimiz, başta bize iyi gelse de sonrasında hayatımızda bize hizmet etmeyen aksine bize fazlaca yük olan ve sıkıca tutunduğumuz ne varsa hepsine veda ederek yeniye alan açma fikri üzerine belirmiştir. Dolayısıyla hem bedeni hem de zihni zorlayan bir bölümdür. Tekrarlanan hareket serisi temposu yüksek bir şekilde başlar ve temposu düşmeden devam eder. Dönüşüm bölümünde kullanılan ve nefesle büyümekte olan omurganın hareketi burada da kullanılır. İkinci bölümden farkı, hareketleri oldukları yerde değil kendi etraflarında her defasında başka bir köşe olacak şekilde yön değiştirerek yapıyor olmalarıdır. Head (baş) – tail (kuyruk) ilişkisi önemlidir. Hareket sadece kollarla değil üst bedeninin tamamıyla yapılmaktadır ve alt bedenle olan ilişkisi önemlidir. Bacaklar ikinci pozisyon kullanılarak plie (dizler bükülü) yapılmıştır. Yeri itme eylemi omurganın tamamını aktive etmektedir.

Dansçılar için bu bölüm, üretim aşamasında solunum ve dolaşım dayanıklılığı açısından en zorlandıkları bölüm oldu. Tekrar sayısı şimdiye oranla daha az kalıyordu ve bedensel olarak kısa sürede yoruldukları görülüyordu. Fakat eser bittikten sonra sahneleme süreci hemen başlayıp

sonrasında da kısa aralıklarla temsil yaptıkları için hareketin devamlılığına karşı dayanıklılıkları gelişti. Kardiyorespiratuar (solunum-dolaşım) devamlılık bedenlerin alışkanlıklarıyla doğru orantılı şekilde ilerlediğinden dansçılarla kısa sürede gelişim gösterdiler. Bunun üzerine danışmanım Prof. Tuğçe Tuna'nın da aynı fikirde olmasıyla bu bölümü dansçıların tekrardan sınanacağı bir şekilde eklemledirdim.

Son haliyle yaptıkları hareket ses ve ışık eşliğinde bu tekrar bir müddet daha devam eder. Önce ses yavaşça alınmaya başlar sonrasında ışık yavaşça gider. Dansçılar bir müddet daha sessizlikte hareketi devam ederler. Işıktaki tamamen gittiğinde dansçıların hareketlerinin ve nefeslerinin sesini duymaya devam ederiz. Bir müddet sonra duyulan bu sese yavaş azalır. Bütün dansçılar kendi insiyatifleri ile hareketi bırakana kadar karanlıkta sesleri dinlenir.



Resim 6.12. MSGSÜ Fındıklı Kampüsü Osman Hamdi Sergi Salonu- 2
Mayıs 2019



Resim 6.13. 35. Genç Günler Harbiye Muhsin Ertuğrul Sahnesi - 13 Mayıs 2019

6.7. Eserle Ait Diğer Unsurlar

6.7.1. Eserin Gösterildiği Sahneler

“aslında her şey” in çalışma süreci tamamlandıktan sonra performans takvimi aşağıdaki gibi gerçekleşmiştir;

- 23 Nisan 2019 MSGSÜ İDK Çağdaş Dans Asd Stüdyosu
- 28 Nisan 2019 MSGSÜ İDK Çağdaş Dans Asd Stüdyosu
- 29 Nisan 2019 MSGSÜ İDK Çağdaş Dans Asd Stüdyosu
- 2 Mayıs 2019 MSGSÜ SEM Töreni Açılışı Fındıklı Kampüsü Osman Hamdi Sergi Salonu
- 6 Mayıs 2019 MSGSÜ İstanbul Devlet Konservatuvar Bayramı Gösterisi
- 7 Mayıs 2019 MSGSÜ Fındıklı Kampüsü Sedad Hakkı Eldem Oditoryumu

13 Mayıs 2019 İstanbul Büyükşehir Belediyesi - İBB Şehir Tiyatroları Genç
Günler Kapsamında Haldun Taner Sahnesi
17 Mayıs 2019 İTÜ Maçka Elektrikli Müzik Günleri IV

Planlanan Gösteriler

30 Mayıs 2019 Süreyya Operası
14 Haziran 2019 MSGSÜ İDK Çağdaş Dans Asd Stüdyosu

Üretim Aşaması Devam Ederken Eserin Sahnelenmesi

Eser ilk olarak 23 Nisan 2019 tarihinde MSGSÜ Çağdaş Dans Anasanat dalı, büyük stüdyosunda, Yarı Zamanlı eğitim programının repertuar sunumlarında gösterildi. Sonraki sunumlar 28 Nisan günü 16.00'da ve 20.00'de olmak üzere 2 gösterim ve 29 Nisan Dünya Dans gününde bir gösterim olarak gerçekleşti. İki gün boyunca yapılan üç gösterimin esere ve dansçılara fazlaca gelişim kattığını düşünüyorum. Aynı gün 2 temsilin yapılmış olması dansçıların bedenlerini ve eserin ne şekilde icra edilmesi gerektiği hakkında dansçılara net bir fikir vermiş oldu. Bedensel olarak yorgunluk hissettikleri zaman onlara sıklıkla güçlü olduklarını ve kendi bedenlerine güvenmeleri gerektiğini söylüyordum.

28 ve 29 Nisan günü yapılan 3 temsilde bu söylediğim şeyin uyguladıklarını net bir şekilde görüp deneyimledim. 29 Nisan günü dansçılardan birinin sakatlık yaşaması sonucu son anda köklenme bölümünde değişiklik yapmak durumunda kaldım. Dansçılar, arkadaşlarının sakatlanmasından dolayı üzgün olsalar da bu durum onları daha çok eseri sahiplenmeye doğru yönlendirdi. Kısa sürede akışta olacak değişiklikleri konuştuk ve provasını aldık. Temsil esnasında bir problem yaşanmadı.

2 Mayıs 2019 günü, MSGSÜ Fındıklı Kampüsü Osman Hamdi Sergi Salonunda yapılan sunum farklı bir mekanda yaptıkları ilk gösterim oldu. Mekan, hem küçük hem de zemin mermerdi. Mekan'a yerleşim açısından biraz sorun yaşandı. Derinlik olarak kullanılacak alan olmadığı için "duvar" bölümü mekanın imkanlarına göre uyarlandı. Zemin konusunda sıkıntı yaşamadılar, hareket ederken bedenlerini ne şekilde korumaları gerektiği ve yere inişler konusunda üretim aşamasında da konuştuğumuz için yeterli bilgiye sahiptiler.

6 Mayıs 2019 tarihinde Konservatuvar Bayramında yapılan sunumda, zeminden kaynaklı ayakkabı ile yapmak durumunda kaldılar. Açık havada üniversitenin bahçesinde yapılan sunumda mekana yerleşim konusunda sorun yaşamamak için duvar bölümünü yine mekana göre uyarladım. Zeminde serili olan malzeme giydikleri ayakkabıları tuttuğu için dönüşlerde, hareket esnasında dansçıları en zorlayan durum oldu.

7 Mayıs 2019, MSGSÜ Fındıklı Kampüsü Sedat Hakkı Eldem Oditoryumu'nda yapılan sunumda sahne küçük olsa da yerleşim ve eserin yapılması konusunda bir sıkıntı yaşamadım.

13 Mayıs 2019, Şehir Tiyatroları 35. Genç Günler Kapsamında Haldun Taner Sahnes'nde yapılan sunumda, mekandan kaynaklı prova akışında bir aksama gerçekleşti. Işık anlamında da çok seçeneğimiz olmadığı için prova için bize kalan kısa sürede Utku Kara ile eser için yapmış olduğu ışık tasarımına yakın olacak şekilde bir uyarlama yapıldı

7 Mayıs 2019, İTÜ Maçka Elektrikli Müzik Günleri IV kapsamında yapılan sunumda, İTÜ Halk Oyunları bölümünün kullandığı büyük stüdyoda sunumu

gerçekleştirdiler. En ve boy olarak fazlaca küçük olmasına rağmen eseri, mekana göre uyarladım. Işık olarak stüdyodaki ışıkları seyirciyi karanlıkta ve dansçıları ters ışıkta bırakacak şekilde ayarladım. Ses tasarımının da ilk kez kullanıldığı gösterim sonrası izleyicilerden iyi geri dönüşler aldım.

Dans için uygun bir zeminde bu eserin sahnelenmesiyle, MSGSÜ'nin Beşiktaş kampüsündeki bahçesinde eserin sahnelenmesi arasındaki efor kullanımı, bütününde harcanan kalori ve kuvvet anlamında bir artış gösteriyor. Profesyonel bir sahne olan Harbiye Muhsin Ertuğrul Sahnesindeki harcanan eforla, İstanbul Teknik Üniversitesi, Müzik İleri Araştırma Merkezinde yapılan gösterimde harcanan efor kullanımı arasında ciddi fark oluyor. Farklı mekanlarda, mekanın büyüklüğüne, küçüklüğüne, zemininin sertliğine, yumuşaklığına göre bedende kullanılan efor çok değişken oldu. Dansçılar bu farklılıklarla baş ettikçe durumlara karşı kondisyon kazandılar ve gelişme bu şekilde oldu.

6.7.2. Kostüm Tasarımı

Kostüm tasarımı için bana her zaman destek olan değerli annem Gülgün Yuva Pekel ile birlikte çalıştık. Kostümlerin tasarımına ve dansçıların kendi bedenlerine göre dikilmesine son an da karar verdiğim için, hazırlanması sürerken, eserde kullanmak üzere günlük yaşamlarında tercih ettiklerinden farklı olmayan, eserin icrası esnasında hareket kapasitelerini kısıtlamayacak, beden parçalarının net bir şekilde algılanabildiği kıyafetleri giymelerini tercih ettim. Alt ve üst olmak üzere iki parçadan oluşan kostüm seçiminde, renk tercihi olarak mümkün olduğunca koyu tonlardan uzak durmaya çalıştım. Kendi yaşamışlıklarının belleğine sahip oldukları kıyafetler önceliğim olduğu için dikilmekte olan kostümler hazır olana kadar özellikle yeni bir kıyafet alımına yönelmedim.



Resim 6.14. MSGSÜ İDK Fındıklı Kampüsü Osman Hamdi Sergi Salonu

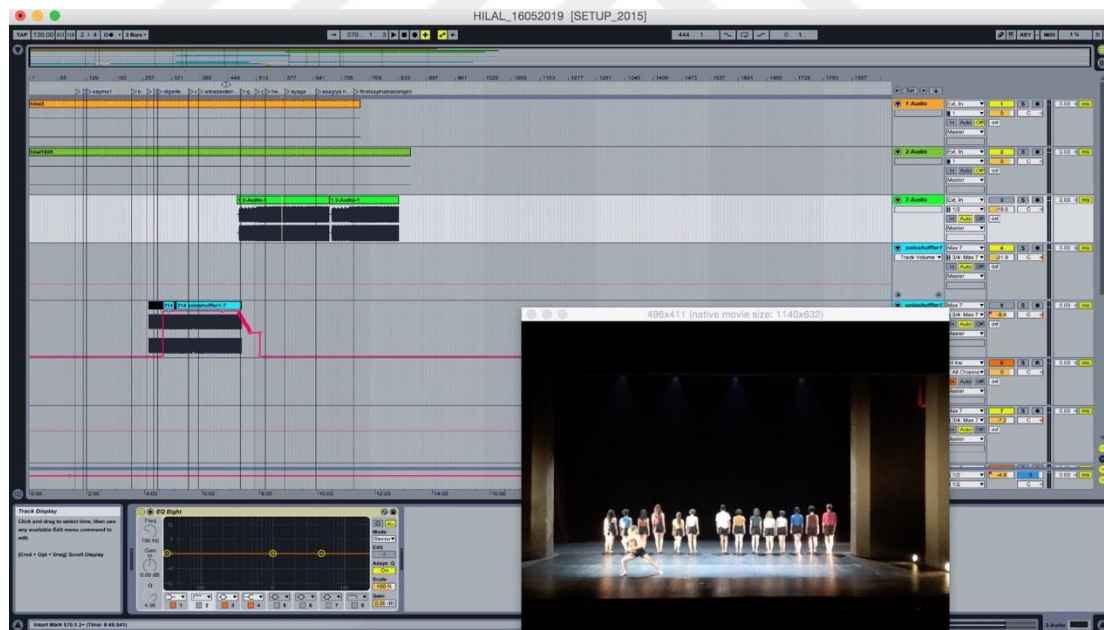
Hareket ederken nasıl kendi beden kaliteleri de ön plandaysa kıyafette de aynısı geçerli oldu. Bu hem onların biricikliğini korudu hem de performans esnasında hareket ederlerken özellikle üst beden de farklı beden parçalarını da görmek hareketin görünürlüğü açısından işlevsel oldu. Kısa kollu, sıfır kollu, boğazlı gibi herhangi bir seçenek belirtmediğimden her dansçı kendi istediği üstü tercih etti. Alt içinse ayak bileklerinin gözüktüğü ve/veya belli olduğu bir pantolon giymelerini talep ettim.

Kostümün dikim süreci düşündüğümde zor oldu. Hem dansçı sayısının fazla olması hem tercih ettiğim model ve kumaş seçimi hem de kostüm için dansçılarla planlanan buluşma sayısının yetersiz olması, süreyi olması gerekenden biraz daha fazla uzattı. Ölçümlerin alınması için iki buluşma gerçekleştirilebildi. Sonrasında sadece dikilen kostümler denetildi. Bazı dansçılarda şortların özellikle bel bölgesinde sorun olduğundan tekrardan denetilir düzeltmeler yapıldı.

Kostüm dikimi ve düzeltmeler tamamlandıktan sonra, kostüm provası gerçekleşti. Hareket etmelerini engelleyen bir durum olmadığı için, Genç Günler kapsamında 13 Mayıs Harbiye Muhsin Ertuğrul Sahnesindeki gösteri itibariyle kostümleri giymeye başladılar.

Tüm dansçıların şortlarında renk olarak koyu lacivert kullanıldı. Üstlerde değişiklik yapılmadı ve normalde giydikleri üstler tercih edildi

Solo koreografisinde ise, omurganın hareketinin ön planda olması için sırtı komple açıkta bırakan siyah bir üst ve alt olarak hareket esnasında beden çizgilerini kaybetmeyen bir pantolon tercih ettim. Her iki parçada koyu renk tercih edildi ve eser için tasarlanıp, dikildi.



Resim 6.15. Ses Tasarımı Yapım Aşaması

6.7.3. Ses Tasarımı

Ses tasarımı için İstanbul Teknik Üniversitesi Müzik İleri Araştırmalar Merkezi (miam) da öğretim görevlisi olan Sair Sinan Kestelli ile birlikte çalıştık. Kendisiyle Filiz Sızanlı ve Mustafa Kaplan aracılığıyla tanıştım. Grup koreografisi yapım aşamasındayken provalar esnasında çekilen videolar üzerinden konuştuk. Bölümler tamamlandıkça Sinan ile paylaşıyordum fakat eserin bölümleri sahnelenme aşamasına gelene kadar birleşemediğinden eserin süresi de belirsiz kaldı. Karşılıklı olarak iki tarafında yoğunluğundan kaynaklı buluşup ses üzerine konuşmamız olması gereken den biraz daha geç gerçekleşti. Sinan'ın hazırlamış olduğu ses tasarımı üzerine bölümler arası geçişlerin nasıl olması gerektiğine karar verdik. Hazırlanan ses tasarımıyla ilk olarak 17 Mayıs 2019 tarihinde İTÜ Elektrikli Müzik Günlerinde sahne aldılar.

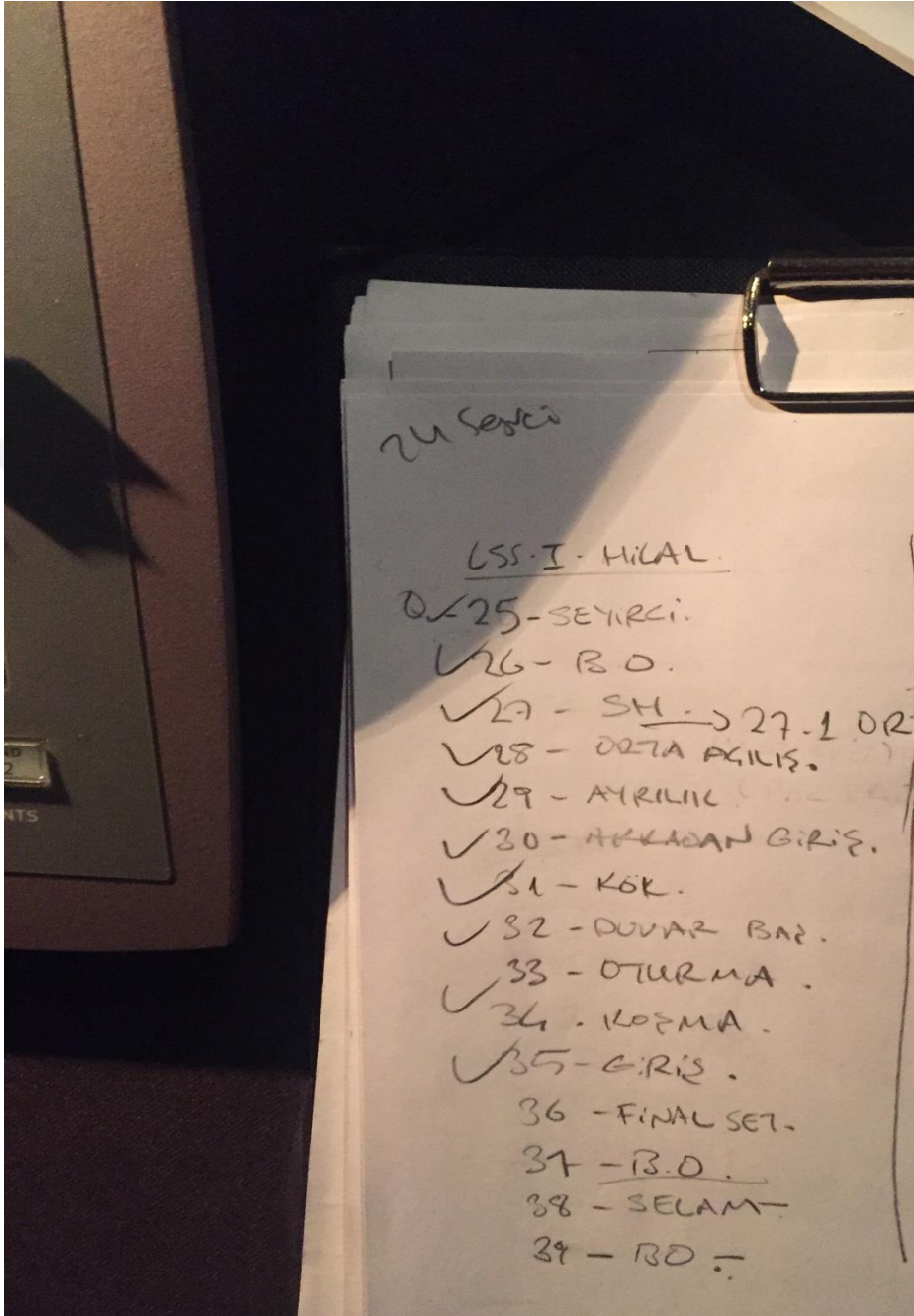
Solo koreografisi içinde grup koreografisinde olduğu gibi video üzerinden çalıştık. İlk bölüm için ses tasarımı hazırlandı fakat ip atılan solo için ses tasarımı kullanmayı tercih etmedim.

6.7.4. Işık Tasarımı

Eserlerin ışık tasarımında MSGSÜ de öğretim görevlisi olan Utku Kara ile çalıştım. İlk buluşmayı grup koreografisi için gerçekleştirdik. 'aslında her şey' koreografisi üretim aşamasındayken provada çekilmiş videolar üzerinden, eserin bitimine yakın ışık tasarımı ile ilgili hayal ettiklerimi ve dansçıları sahnede ne şekilde görmek istediğimi Utku Kara ile paylaştım. 16 dansçının hepsi eser boyunca sahnede olduğu için sıklıkla kullandıkları köşeleri, bölümler arasındaki geçişleri, ışığın içinden dansçının nasıl kaybolabileceğini konuştuk. Eser birden fazla bölümden oluştuğu için ve bölümler de kendi içinde net kompozisyon geçişleri barındırdığı için ışık tasarımının da aynı

şekilde geçişlere uyumlanarak devam etmesini istiyordum. İlk buluşmada video üzerinden konuştuktan sonra ikinci buluşmayı eserin tamamlanması üzerine dansçılarla birlikte sahnede yerleşme provası alırken yaptık ve bu buluşma ile birlikte Utku ışık tasarımı için ne yapabileceğine karar vermiş oldu.

Grup koreografisinde olduğu gibi solo koreografisinde de çalışma aşamasındayken prova görüntüleri üzerine ilk konuşmaları yaptık, üretim aşaması tamamlandıktan sonra genel provaya gelen Utku, benim ve danışmanım Prof. Tuğçe Tuna'nın verdiği fikirlerden yola çıkarak ışık tasarımını gerçekleştirdi.



Resim 6.16. "aslında her şey" Eseri için Utku Kara'nın Belirlediği Işık Q'larının Akış Listesi

6.7.5. Ekler

Grup koreografisi için sahnelenme aşamasında oluşturulan künye.

Künye

“..aslında her şey”

“Bırakmak istenilen her şeyden arınma niyetiyle üretilen eser de, kendi hayatlarındaki dönüşümü bedenleştirmek üzerine çalışılmıştır.”

Koreografi: Hilal Sibel Pekel

Yaratıcı Dansçılar: Sera Armağan, İlayda Hazan Arslan , Güneş Aslıhan, Eylül Boyacıoğlu, Alara Erdem, İlayda Evgin, Akın Gül, Buket Kapısız, Zehra Kaplan, Kaan Karaca, Sim Sakaoğlu, Elif Su Sert, Nazlı Tecimer, Defne Uluer, Bensu Yılan, Furkan Yılmaz

Ses Tasarım: Sair Sinan Kestelli

Işık Tasarım: Utku Kara

Kostüm Tasarım: Gülgün Yuva Pekel



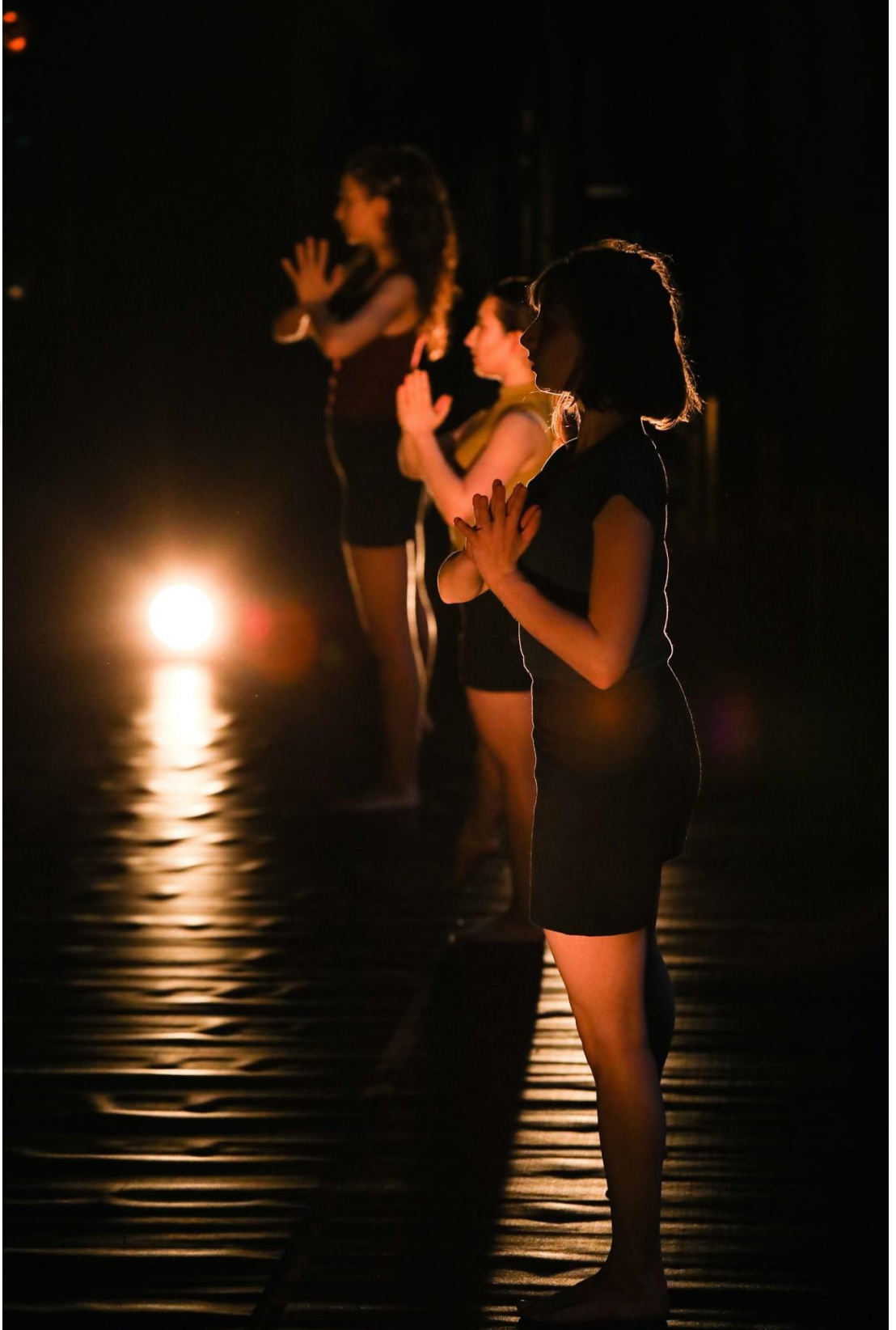
Resim 6.17. MSGSÜ Konservatuvar Bayramı - 6 Mayıs 2019



Resim 6.18. MSGSÜ Konservatuvar Bayramı / "Akış" bölümü - 6 Mayıs 2019



Resim 6.19. MSGSÜ Konservatuvar Bayramı - 6 Mayıs 2019



Resim 6.20. "Köklenme" Bölümü



Resim 6.21. "Arınma" Bölümü



Resim 6.22. "Dönüşüm" Bölümü Başlangıç



Resim 6.23. "Dönüşüm" Bölümü



Resim 6.24. "Dönüşüm" Bölümü Final



Resim 6.25. "Duvar" Bölümü Başlangıç



Resim 6.26. "Duvar" Bölümü Sololar



Resim 6.27. "Duvar" Bölümü Sololar



Resim 6.28. "Duvar" Bölümü Sololar



Resim 6.29. "Yeniye Alan Aç" Final Bölümü

 MİMAR SİNAN GÜZEL SANATLAR ÜNİVERSİTESİ

İSTANBUL DEVLET KONSERVATUVARI
ÇAĞDAŞ DANS ANASANAT DALI

LİSANS I REPERTUVARI ve
ÖĞRENCİ PROJELERİ GÖSTERİSİ

7 MAYIS 2019

15.00

MSGSÜ FINDIKLI YERLEŞKESİ
SEDAD HAKKI ELDEM ODİTORYUMU



Resim 6.30. Afiş

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
Şehir Tiyatroları

35. Genç Günler

Daima Genç
9-20 MAYIS

Açılış: 9 Mayıs Perşembe 20.00
Harbiye Muhsin Ertuğrul Sahnesi

Kapanış: 19 Mayıs Pazar 15.00
Üsküdar Kerem Yılmaz Sahnesi

Genel Sanat Yönetmeni: SÜHA UYGUR
Tüm Etkinliklerimiz Ücretsizdir.

f sehiriyatresu t sehir_tiyatrosu @ sehiriyatrolari sehiriyatrolari1914

Resim 6.31. İstanbul Büyükşehir Belediyesi 35. Genç Günler - Afiş



**MSGSÜ İSTANBUL DEVLET
KONSERVATUVARI
ÇAĞDAŞ DANS ANASANAT DALI
GÖSTERİSİ**

*Harbiye Muhsin Ertuğrul Sahnesi
13 Mayıs Pazartesi, 20:45*

Çağdaş Dans Asd. Lisans Eğitim Programı:

Lisans I:

Koreograf: Bahar Vidinlioğlu - 'SÜREÇ'

Koreograf: Hilal Sibel Pekel - 'ASLINDA HER ŞEY'

Lisans II:

Koreograf: Mustafa Kaplan - 'BAMMI'

Koreograf: Ebru Cansız - 'SUPERNOVA'

Lisans III:

Koreograf: Canan Yücel Pekiçten - 'BAHAR AYINI'

Çağdaş Dans Asd. Yarı Zamanlı Eğitim Programı:

Koreograf: Pınar Akyüz - 'HAFIZA MÜZESİ' (YZ-I)

Koreograf: Pınar Akyüz - 'SAKLI KAHRAMANLAR' (YZ-I)

Koreograf: Hilal Sibel Pekel - 'ALAN' (YZ-II)

Koreograf: Tuğçe Tuna - 'AKTARIM' (YZ-III)

Ve öğrencilerimizin seçilen eserleri ile...

Küratör: Tuğçe Tuna

Koordinasyon: Prof.Tuğçe Tuna, Araş.Gör.

Melih Kırac

Süre: 2 Saat 15 Dk.

Resim 6.32. İstanbul Büyükşehir Belediyesi 35. Genç Günler /Program Akışı
-13 Mayıs 2019

**MAMAMAÇKAÇKAÇKAK
ELELELEKTRİKLİKLIK
MÜMÜZMÜZİKÜZİKIKK
GÜGÜNGÜNLERİLERİLE
IV**

17 MAYIS 2019 19:00

İTÜ TMDK MÜZİK TEKNOLOJİLERİ BÖLÜMÜ
İTÜ MAÇKA YERLEŞKESİ



Resim 6.33. İTÜ Maçka Elektrikli Müzik Günleri IV - 17 Mayıs 2019

SONUÇ

Eserin araştırma ve üretim sürecinden bu zamana kadar geçen sürede edindiğim bilgileri kullanmaya, dönüştürmeye aynı zamanda paylaşmaya da devam ediyorum. Kendi bedenimi her anlamda sınavabilmek niyetiyle çıktığım bu yolda, fiziksel dayanıklılık /kondisyon kadar, içsel kondisyonun da öneminin ve değerinin yoğun bir şekilde farkına vardım. Araştırma süreci beni aynı zamanda içsel yolculuğuma da götürdü. Bu sayede dans sanatında kişinin, beden, zihin ve psikoloji konularında bütünlüğünün ve farkındalığının dansçıyı ne derece geliştirdiğini ve büyüttüğünü gördüm.

Solo koreografisini hazırlarken ve uygulama aşamasında dansçı olarak, bedenen ve mental olarak sınıdığım bir süreç geçirirken, grup koreografisinde ise mental olarak sınıdığım bir koreografik deneyimi yaşadım. Üretim sürecinde grubun tamamının farklı beden kapasitelerini gözetererek çalıştırmak, aynı zamanda üretim süresini iyi şekilde kullanabilmek beni ekstradan bir çaba içine doğru yönlendirdi. Bu sayede süreç sonunda bedenleri analiz edebilme anlamında farklılıkları görerek daha hızlı çözümler sunmaya başladım. Sürenin efektif olarak değerlendirilebilmesi ise pratiklik kazandıgım bir konu oldu. Grup koreografisinin sahnelenme aşamasında, "Dansçı iş yaparak sınanır." diyen danışmanım Prof. Tuğçe Tuna, farklı mekanlarda, farklı sahnelerde eserin sahnelenmesi için vesile olarak eforun farklı şekillerde kullanılması anlamında koreograf olarak beni, dansçı olarak ise grubu sınanmaya doğru teşvik etti. Eseri farklı mekanlar için dönüştürebilmek, çıkabilecek sorunları önceden düşünmek, grubun her türlü sorumluluğunun da farkında olmak, tüm sürecin bütününe hakim olmam konusunda önemliydi. Eserin ilk kez sahnelenmesi ile son kez sahnelenmesi arasındaki fark dansçıların her anlamda ne kadar büyüdüklerinin somut bir kaynağıdır. Solo araştırmam da ise fizyolojik olarak enerji sistemlerini kendi bedenimde nasıl işletmem gerektiğinin bilinciyle

bana geri dönüşüm sağlamıştır. Eksiklikler ve tercih ettiklerim arasında denge kurabilmek dansçı olan ben'i bu bilgileri işletebilen daha bilinçli bir ben'e doğru evriltti.

Sonuç olarak bedensel olarak sınanma süreci olarak başladığım bu yolculuk, grup koreografisinin de araştırmaya dahil olmasıyla belki de farkında olmadığım potansiyelimi kendi gözümde daha fazla görünür kıldı. Başka bedenlerle iletişimde olmak ve onları gerçekten duyabilmek ve bunun farkındalığıyla devam etmek önemli bir kazanım oldu. Mayıs ayında olan gösteriden sonra danışmanım Prof. Tuğçe Tuna bu çalışmanın sadece fiziksel hareket kalitelerine odaklanan bir çalışmadan, duyuşsal ve kavramsal katmanlara da açılacak bir çalışma olduğunu ifade etti. Tüm bu süreç boyunca karşılaştığım her durum, hem dansçılığımı hem koreografiliğimi bir adım öteye taşıdı. Grup koreografisinde yaratıcı dansçı olarak yer almış olan; Sera Armağan, İlayda Hazan Arslan , Güneş Aslıhan, Eylül Boyacıoğlu, Alara Erdem, İlayda Evgin, Akın Gül, Buket Kapısız, Zehra Kaplan, Kaan Karaca, Sim Sakaoğlu, Elif Su Sert, Nazlı Tecimer, Defne Uluer, Bensu Yılan, Furkan Yılmaz 'a ve benimle bu sürece dahil olan ve deneyimleyen herkese minnetle.

ÖZGEÇMİŞ

Yıldız Teknik Üniversitesi Modern Dans Ana Sanat Dalı'ndan 2015 senesinde mezun olan Hilal Sibel Pekel, lisans eğitimi sürerken yaz dönemlerinde "Impulstanz Viyana Uluslararası Dans Festivali"nde atölye çalışmalarına katılmıştır. " -ev hali, -de hali, -den hali" ve "Gizli Özne" lisans eğitimi döneminde yaptığı koreografi çalışmalarıdır. 2010 senesinden itibaren gönüllü olarak ekibinde yer aldığı Genç Koreograflar Etkinliğinin, 2013 senesinden itibaren organizatörlerinden biri olmuştur ve 2014 senesinden sonra "Genç Koreograflar Etkinliğini" bağımsız olarak sürdürmeye başlamışlardır. 2014 -2018 yılları arasında gençlerden oluşan Barış Manço Kültür Merkezi MDT'nin eğitmenliğini ve koreograflığını üstlenmiştir. Pekel, dans eğitimine başladığı yıldan bu yana kendi projelerinin yanında birçok yerli ve yabancı koreografinin projesinde dansçı olarak yer aldı. Sello Pesa, Vaughn Sadie, Grupo Oito gibi sanatçılarla İDANS kapsamında çalıştı. 8. Uluslararası Çanakkale Bienali'nde Ufuk Şenel'in Deconstructing Frida'sında dans etti. 2014 yılında Julia Ritter ve Ayri Ersöz tarafından üretilen 19. Uluslararası İstanbul Tiyatro Festivali kapsamında "Donmuş Rüya" adlı eserde yaratıcı dansçı olarak yer aldı. 2017 senesinde self service art performans günleri kapsamında koreografisini yaptığı "Absans" adlı eserde dansçı olarak yer aldı. Aynı sene 15. İstanbul Bienali kapsamında Tuğçe Tuna'nın "Beden Damlaları" adlı eserinde, 2018 senesinde Tuğçe Tuna'nın "İz Takibi"nde, son olarak da 2018 senesinde Uluslararası İstanbul Tiyatro Festivali kapsamında Tuğçe Tuna'nın koreografliğini yaptığı "45'lik" adlı eserde yaratıcı dansçı olarak yer aldı. Farklı sanatçılarla yaptığı ortak işler dışında, "Buluşma", "35", "Kesişme", "Arada", "Kendinden", "4th", "Yap-Boz", "Alan" ve "aslında her şey" isimli eserleri üretti. "ODTÜ Çağdaş Dans Festivali" ve " Sanatta Görünürlük Festivali"ne hem koreograf hem de dansçı olarak katılan Hilal, 2016 yılında girdiği Mimar Sinan Güzel Sanatlar

Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Sahne Sanatları Ana Sanat Dalı Modern Dans Programı'nda Yüksek Lisans eğitimine başladı. Aynı sene Çağdaş Dans bölümünün Yarı Zamanlı Eğitim programında Öğr.Gör. olarak Çağdaş Dans Tekniği ve Doğaçlama dersleri vermeye başlayan Pekel, 2018 Senesi itibariyle bölümün lisans programında da Çağdaş Dans Tekniği dersleri vermeye başladı.

Hilal Sibel Pekel, farklı disiplinlerle bedenini geliştirmeye devam ederken aynı zamanda dansçılık ve koreograflık deneyimlerine bağımsız olarak da devam etmektedir.

KAYNAKÇA

ACHAUER, Hilary, (2015), "Double, Double Toil and Trouble", **The Crossfit Journal**, (:2,3,4,5)

AKGÜL, Mustafa Şakir – KOZ, Mitat (2017) , "Yüksek Şiddetli Interval Antrenman", **Spormetre**, (:39,40,41)

AKYILDIZ, Müge – AÇIKADA, Caner (2011) , "Sanat Sergileyen Sporcular Olarak Dansçılar: Klasik Bale Dansçılarının Fiziksel Uygunluk Bileşenleri" **Spor Bilimleri Dergisi**, 34.

ALTINTAŞ, Atahan – AKALAN, Cengiz (2008)"Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans" **Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, IV, (:40,42,43)

BAYNAZ, Kadir- ACAR,Kürşat, ,"vd" Yüksek Yoğunluklu Interval Antrenmanın Esneklik ve Anaerobik Kapasite Üzerine Etkisi, **Journal of Human Science**, 2.

CENGİZHAN ÖZGÜR, Hüsamettin,(2019), **Düzenli Spor Yapan Bireylere Uygulanan Crossfit Eğitiminin Bazı Performans Parametreleri Üzerine Etkileri**, yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

CHALLIS, Jasmine - STEVENS, Adrienne, "et al" (2016) , **International Association For Dance Medicine & Science**, (:10)

GIANZINA, Elina A – KASSOTAKİ, Olga A (2019) "The Benefits and Risks of the High Intensity Crossfit Training", **Sport Sciences for Health**, 32.

EHRMAN, J. K.,- KERRIGAN, D.J., “vd” (2018), **İleri Egzersiz Fizyolojisi Temel Kavramlar ve Uygulamalar**, Gül Baltacı, Hipokrat Yayınevi, Ankara
 KOLAYIŞ, Hakan – SARI,İhsan, “vd” (2015), “Takın Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi**, 130.

MALETIC, Vera, (2005), **Dance Dynamics, Effort & Phrasing**, Grade A Notes, Columbus.

NASUH, Barın, (1999), **Batı Dans Tarihi**. Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.

ÖZDEMİR, Günay, (2010), “Spor Dallarına Göre Beslenme”, **Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, IIV, (: 1,2,4)

SOUSA, Monica – CARVALHO, Pedro, “et al” (2013), “Nutrition and Nutritional Issues for Dancers”, **Since & Medicine** (:121)

ŞENER, Orhan Ahmet, **Elit Kadın Ve Erkek Haltercilerin Beslenme Alışkanlıkları İle Kilo Ayarlama Ve Performans İlişkisi**, yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

TEKKURŞUN DEMİR, Gönül – TÜRKELİ, Anıl (2019), Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi, **Spor Bilimleri Araştırma Dergisi**, IV, 1, Haziran: 11.

ÜNAL, Mehmet (2019), **Egzersiz Fizyolojisi**, İstanbul Tıp Kitapevleri, İstanbul

YILDIZ, Safinaz A. (2012), "Aerobik ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir?", **Solunum Dergisi**, (: 1,2)

CHALLIS, Jasmine - STEVENS, Adrienne, "et al" (2016) , "Resource Papers: Nutrition" **International Association For Dance Medicine & Science**, (:10)



İnternet Kaynakları

ÇATAY, Dr. Zeynep, **Beden ve Ben Arasında Dokunan Ağ: Dans Hareket Terapisi**, İstanbul Bilgi Üniversitesi,
<http://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/uploads/6/4/5/5/6455557/catayzeynepbedenvebenaras.pdf>

GLASSMAN, Greg, **What is Fitness and Who is Fit?**
<https://journal.crossfit.com/article/what-is-fitness>

GUEST, Ann, H., **Dance Notation**,
<https://www.britannica.com/art/dance-notation>

<https://www.youtube.com/watch?v=FuMaryoQdvk&t=3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=jdywpyR68mA&t=5s>

<https://www.youtube.com/watch?v=gl6st--yhBw>

<https://www.youtube.com/watch?v=p9MZMr6VS0c&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=kv5KGmonWII&t=367s>

