

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

**SUSAN KLEIN METODU REHBERLİĞİNDE
OTOBİYOGRAFİK SOLO**

“YÜKSEK LİSANS TEZİ”

Sadiye Cansu ERGİN

Sahne Sanatları Anasanat Dalı

Modern Dans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Tuğçe TUNA

KASIM 2017

Sadiye Cansu ERGİN tarafından hazırlanan **Susan Klein Methodu Rehberliğinde Otobiyografik Solo** adlı bu çalışma aşağıda adları yazılı jüri üyelerince Oybirliğiyle / ~~Oyçokluğuyla~~ Yüksek Lisans Eser Metni olarak Kabul Edilmiştir.

Kabul (Sınav) Tarihi : 29 / 11 / 2017

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

İmzası :

Jüri Üyesi : Doç. TuğçeTUNA (Danışman)

.....

Jüri Üyesi : Prof. Caner KARAVİT

.....

Jüri Üyesi : Doç. Berna KURT (İstanbul Aydın Ün. Öğr.Üy.)

.....

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	v
ÖNSÖZ	vii
ÖZET	ix
SUMMARY	x
1. GİRİŞ	1
1.1. ÇALIŞMANIN AMACI.....	1
1.2. ÇALIŞMANIN YÖNTEMİ	2
1.3. ÇALIŞMA PLANI	2
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	3
2.1. SOMATİK HAREKET	3
2.1.1. Bartenieff Temelleri	5
2.1.2. Rudolf Laban.....	8
2.1.3. Feldenkrais Metodu®.....	11
2.1.4. Rolfing Metodu	13
2.1.5. Alexander Tekniği.....	14
2.1.6. Pilates	16
2.1.7. Akupunktur	17
2.1.8. Axis Syllabus	18
2.1.9. Shiatsu.....	18
2.2. OTOBİYOGRAFİK TANIMLAMALAR	19
2.3. KLEIN TEKNİK™	23
2.3.1. Tarihsel Gelişimi.....	23
2.3.2. Klein Teknik™ Nedir?.....	24
2.3.1.1 Klein Teknik™’te Vücut	36
3. ESER YARATIM SÜRECİ VE ANALİZİ	42
3.1. YARATIM SÜRECİ	42
3.1.1. Araştırma Dönemi ve Deneyimleme.....	42
3.1.2. Eserin Sahnelenme Süreci.....	45
3.1.2.1. Seyirci – Mekan İlişkisi	46
3.2. ESERİN KOREOGRAFİK YAPISAL ANALİZİ	46
3.2.1. Sahne 1: Hareket Kalitesi.....	46
3.2.2. Sahne 2: Dinamik.....	51
3.2.3. Sahne 3: Çözümleme.....	55
3.2.4. Kostüm	57
3.2.5. Işık.....	58
3.2.6. Ses	58
3.3. ESERİN GÖSTERİLDİĞİ SAHNELER VE YORUMLAR	58
3.3.1. Eserin Gösterildiği Sahneler	58
3.3.2. Yorumlar	66
4. SONUÇ	67
5. KAYNAKLAR	68
ÖZGEÇMİŞ	70

ÖNSÖZ

Çek Cumhuriyeti’nde dansçı olarak yer aldığım bir performans projesi sayesinde hareket terapisti, dansçı ve eğitmen Susan Klein’in yarattığı Klein Teknik ile tanışmak hayatımın anlamlı tesadüflerinden biri oldu. Bu teknik sayesinde doğaçlama, kompozisyon, zamanlama, hareket kalitesi, mekân ve beden ilişkilendirmelerindeki yaşadığım değişimle solomu yeni bir bilgi ve bakış açısıyla ele alarak, eser üretimimi bu yöntemle geliştirme fırsatı buldum.

Süzülme/Percolation isimli solo performansımı yarattığım 2010 yılından bu yana farklı zamanlarda ve İstanbul, Prag, İzmir, Utrecht, Budapeşte gibi farklı mekânlarda seyircisiyle buluştu. 2011 yılında Budapeşte’de sergilediğim ilk yurtdışı festivali olan Szolo Duo Uluslararası Dans Festivali’nde “en iyi koreografi ve performans” ödülüne layık görülen performansım 2013 yılında Jardin d’EUROPE tarafından eser olarak korundu. Her ne kadar “korunsa” da bugüne kadar geçen yedi yıl içerisinde sahnelediğim her farklı coğrafyanın kültüründen, yaşamından, insanlarından, iklimlerinden etkilendi ve benimle birlikte evrildi. Bu süreçte solomu tamamlayan yapıtaşları, hem kendinden bağımsız hem de bir bütünün parçaları olarak beni fiziksel ve duygusal olarak bir yerlere ulaştırdılar. O nedenle de, solo dansımın dramaturjisinde hep “varılan yeni alanlar” mevcut. Malzeme olarak kullandığım bedenim, varışlar ve gidişlerimin oluşturduğu patika ve sessizlik solonun ana motiflerini oluşturuyor. Ve tabi ki yedi yıl önce yolculuğuna başlayan ben ile son varış noktasındaki ben arasında yaşanan geçişler, yükselişler, bilinmezlikler, güçlükler, kaçışlar, dönüşümler, çılgınlıklar, varışlar, duraklar, tesadüfler, konuşmalar, konuşulmuşluklar ve birikip demlenmişliklerin hepsi bedenimdeki rezonanslarda saklılar. Kalbimin derinliklerinden inandığım bu “dönüş-üm” tam da dansımın sessiz çılgılığında yer buluyor.

Tabi başka güzel tesadüfler de birbiri ardını izledi ve bu bölüm “ne kadar teşekkür etsem az” diyebileceğim hayatımdaki değerli insanlar için; tez çalışmamda beni her daim destekleyen ve bilgeliğine hayranlık duyduğum tez danışmanım Sayın Doç.Dr. Tuğçe Tuna’ya, bu eserin oluşmasında ilk tohumları atan can dostum dansçı Pedro Prazeres ve danışman hocalarım Michal Zahora ve Berrak Yedek’e, en baştan bu yana, bana olan inançlarını en kuvvetli bir şekilde gösteren, her anlamda desteklerini esirgemeyen eşsiz ailem, annem, babam ve abime, tez hazırlık sürecine katkıda bulunan ve dansçı, koreograf, eğitmen olarak var olabilmeme destek veren sevgili Lütfi Ünal’a yine ve yeniden gönülden teşekkür ederim.

Sadiye Cansu ERGİN

SUSAN KLEIN METODU REHBERLİĞİNDE

OTOBİYOGRAFİK SOLO

ÖZET

Bu çalışmada, Susan Klein Hareket ve Dans Okulunun kurucusu ve müdürü olan dansçı, beden bilimci, hareket terapisti ve araştırmacı Susan Klein' ın yarattığı, son 30 yıldır pek çok dans kumpanyası, dans okulu ve enstitülerde öğretilen güncel somatik hareket tekniklerinden biri olan Klein Teknik Metodu'nu uygulayarak yeniden yarattığım solo dansım üzerine odaklanılmaktadır.

Klein Teknik özetle, formu taklit eden yüzeysel düzeyde olmayan, her bireyin eşsiz hareket potansiyelinin tam kullanımını bütünsel bir şekilde anlamının derin bir seviyedeki eğitimi olarak tanımlanabilir.

Klein Teknik'in uygulama ve teorik bilgi aktarımlarından yararlanarak 2010 yılından bu yana geliştirmeye devam ettiğim “Süzülme/Percolation” solo eserim temel olarak, Susan Klein'ın bir dansçının gerçek bir dansçı ya da sanatçıya dönüşebilmesi sadece çok iyi hareket edebilmesi ile değil; “kompleks bir beden, akıl ve ruh olarak bakılması gereken bütün bir insan olabilmesi” ile mümkün olabileceği yaklaşımından beslenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Susan Klein, Klein Teknik™, Somatik Hareket, Otopiyografik Solo.

AUTOBIOGRAPHICAL SOLO

BY THE METHOD OF SUSAN KLEIN

SUMMARY

This study focuses on the solo dance that i have re-created using the Klein Technical Method which is created by the founder and the director of the The Susan Klein Movement and Dance School, dancer, body scientist, movement therapist and researcher, Susan Klein, and is an up to date somatic movement technique that has been taught by many dance companies, dance schools and institutes for the last 30 years.

Klein Technique in summary can be defined as a deep study of understanding the fully usage of every ones unmatched movement potential which is not at the level of imitating form.

My solo piece “Süzülme/Percolation” that i have been developing since 2010, exploiting the application and theoretic information transfer of the Klein Technique mainly feeds on the thought of Susan Kleins portrays about her dancer body saying “transforming from a dancer to a real dancer/artist, not only is about the great movement but only possible of a dancer is a whole human being must be looked at as a complex of body, mind and spirit.”

Keywords: Susan Klein, Klein Technique™, Somatic Movement, Autobiographical Solo.

RESİM, ŞEKİL VE TABLO LİSTELERİ

RESİM LİSTESİ

Resim 2-1: Irmgard Bartenieff	5
Resim 2-2 : Rudolf Laban	8
Resim 2-3: Laban'ın Hareket Modeli	10
Resim 2-4: Moshe Feldenkrais.....	11
Resim 2-5: Feldenkrais Yöntemi Dersleri.....	12
Resim 2-6: Ida Rolf.....	13
Resim 2-7: F. Matthias Alexander	15
Resim 2-8: Joseph Pilates ve Geliştirdiği Aletler	16
Resim 2-9: Axis Syllabus.....	18
Resim 2-10: Susan Klein.....	23
Resim 2-11: Klein Teknik™ de Ağırlık Merkezi ve Hareket	25
Resim 2-12 : Omurganın Aşağı Yuvarlanması (Rolling Down).....	26
Resim 2-13: Omurganın Yukarı Yuvarlanması (Rolling Up).....	26
Resim 2-14: Klein Teknik™ Eğitimleri.....	27
Resim 3-1: Işık	47
Resim 3-2: Solonun Başlangıç Pozisyonu	48
Resim 3-3 : Solonun İlk Hareketi.....	49
Resim 3-4 : Karanlıkta Kayboluş.....	50
Resim 3-5: Sahne 1' deki Yer Hareketi	50
Resim 3-6 : Solonun İkinci Bölümünden Bir Görüntü	52
Resim 3-7 : Solonun İkinci Bölümünden Bir Görüntü	53
Resim 3-8 : Solonun İkinci Bölümünden Bir Görüntü	54
Resim 3-9 : Solonun Üçüncü Bölümünden Bir Görüntü	56
Resim 3-10 : SzoloDuo Uluslararası Dans Festivali Afişi.....	59
Resim 3-11 : SzoloDuo Uluslararası Dans Festivali Broşür Dış	60
Resim 3-12 : SzoloDuo Uluslararası Dans Festivali Broşür İç.....	61
Resim 3-13 : SzoloDuo Uluslararası Dans Festivali Ödül Sertifikası	62
Resim 3-14 : Springdance Uluslararası Dans Festival Broşürü	64
Resim 3-15 : Jardin D'Europe ve Bimeras Ortak Yapım Sözleşmesi	65

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 2-1: Vücut, Efor ve Alan İlişkisi.....	6
Şekil 2-2: Rolfing Hareket Entegrasyonu ve Düşey Hizalama.....	14
Şekil 2-3: Baş, Boyun ve Sırt Arasındaki Denge	15
Şekil 2-4: Omurga.....	36
Şekil 2-5: Pelvis	37
Şekil 2-6: Sağ Femur.....	38
Şekil 2-7: Altı Eksternal Rotatör.....	39
Şekil 2-8 : Pelvik Taban.....	40
Şekil 3-1: Sahne 1' deki Hareketlerin Zemin Deseni	51
Şekil 3-2 : Sahne 2' deki Hareketlerin Zemin Deseni	55

Şekil 3-3 : Sahne 3' deki Hareketlerin Zemin Deseni57

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Klein Teknikten Etkilenen Kişiler ve Kullanan Başlıca Okullar.....28

1. GİRİŞ

1.1.ÇALIŞMANIN AMACI

Ünlü Amerikalı dansçı, eğitmen Susan Klein' nin yarattığı Klein Teknik™, bir dansçının gerçek bir dansçı ya da sanatçıya dönüşebilmesi sadece çok iyi hareket edebilmesi ile değil; “kompleks bir beden, akıl ve ruh olarak bakılması gereken bütün bir insan var edebilmesi”¹ ile mümkün olabileceği yaklaşımından hareketle, bir dansçının sanatsal üretim aracı olarak sadece kendi bedenini kullandığı otobiyografik solo yaratımı bu çalışmanın çerçevesini oluşturmaktadır.

Susan Klein buradaki ruh kavramı ile ilgili düşüncelerini şöyle özetlemektedir:

“Ruh hakkında konuştuğumda, bir kişinin bilinç, düşünce, ilham kaynağı, irade gücü ve umut gibi derin ve önemli nitelikler anlamına geliyor.”²

Klein Teknik™ bu noktada, formu taklit eden yüzeysel düzeyde olmayan, her bireyin eşsiz hareket potansiyelinin tam kullanımını bütünsel bir şekilde anlamının derin bir seviyedeki eğitimi olarak tanımlanabilir.

Gerçekte ise somatik alanının öncülük eden isimlerinin önceden keşfettiği; insanın kendi bedeni ile dikkatli bir diyaloga girerek; biz insanların yeni bir biçimde öğrenebileceği, acı olmadan yaşayabileceği, daha kolay hareket edebileceği, hayat eserimizde daha çok verimlilik, daha fazla canlılık ve ifade gücü ile yapabileceğine ilişkin “bedeni dinlemek” ve “hareket alışkanlıklarımızı ve hareket seçimlerimizi bilinçli olarak değiştirerek bu

¹ Susan Klein, **Student Handbook**, New York, 2013, 4

² Susan Klein, **A.g.k.**, 22

duyumlara karşılık vermek”³ ile ilgili keşif yolculuğuna çıkmak çalışmanın temel amacı olarak özetlenebilir.

1.2.ÇALIŞMANIN YÖNTEMİ

Çalışmanın yöntemini temelde, Klein Hareket Tekniği'nin, beden, mekân, zaman ve kişisel süreç ilişkisi içerisinde doğaçlama ve kompozisyon öğeleri ile birleştirilerek detaylandırılması, farklı arayış ve anlamların, fiziksel ve duyuşal boyutlarda araştırılması belirlemektedir.

Bu süreçte, derinlemesine hareket araştırmaları ile yeni bir oluşum sürecine giren solo eserimin, fiziksel ve düşünsel boyutta nereye vardığı, varılan yeni alanın boşluğu, bu yaratılmış boşluğun sessizliği, aynı zamanda sessizliğin boşluğu ve dansın, bir diğer anlatımla ifadenin bedende oluşturduğu rezonansın görünürlüğü, yani solo kompozisyonu çalışmalarının her bir aşamasına/boyutuna ilişkin bulgular, araştırmamı dinamik bir şekilde yönlendirmektedir.

Klein Teknik™'in uygulama ve teorik bilgi aktarımlarından yararlanarak 2010 yılından bu yana geliştirmeye devam ettiğim “Süzülme/Percolation” solo eserim temel olarak, Susan Klein'ın bir dansçının gerçek bir dansçı ya da sanatçıya dönüşebilmesi sadece çok iyi hareket edebilmesi ile değil; “kompleks bir beden, akıl ve ruh olarak bakılması gereken bütün bir insan olabilmesi” ile mümkün olabileceği yaklaşımından beslenmektedir.

1.3.ÇALIŞMA PLANI

Çalışmada öncelikle geniş bir literatür taraması yapılarak, Klein Teknik™ ve bu teknik ile ilişkili diğer teori ve teknikler ile ilgili kavramsal açıklamalar yapılmıştır. Daha sonra bu metottan yola çıkılarak stüdyoda kompozisyonel ve doğaçlama sistemleri ile fiziksel hareket kaliteleri araştırmaları gerçekleştirilmiştir. Hareket araştırması ile özgün bedensel

³Martha Eddy, *Journal of Dance and Somatic Practices* Volume 1 Number 1, 2009, 6

ifadelerin bulunması, dans kompozisyonunun oluşturulması ve otobiyografik solonun koreografisinin tamamlanarak sahneye konulması ile çalışma sonuçlandırılmıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1.SOMATİK HAREKET

Antik Yunan dilinde canlı beden, gövde için kullanılan “soma” kelimesinden türetilen “Somatik Hareket”; kas ağrısı, denge ve vücut duruşunu geliştirmek ve hareket kolaylığını artırmak için zihin-beden eğitimini kullanan bir tekniktir.

Somatik Sinir Sistemi, duyu organlarından gelen duysal bilgileri alan ve iskelet kaslarının hareketlerini kontrol eden çevresel sistemi bölümüdür ve otonom sinir sistemi olarak da adlandırılır.⁴

Somatik alanının öncü isimleri, insanın kendi bedeni ile dikkatli bir diyaloga girerek, insanların yeni bir biçimde öğrenebileceğini, acı olmadan yaşayabileceğini, daha kolay hareket edebileceğini, hayat eserlerini daha çok verimlilik, daha fazla canlılık ve ifade gücü ile yapabileceğini keşfettiler: “Bedeni dinlemek” ve hareket alışkanlıklarımızı ve hareket seçimlerimizi bilinçli olarak değiştirerek bu duyslara karşılık vermek.

Somatik dersler, duyu deneyimini bedenin en geniş organı olan cilt aracılığıyla çoğaltmak için sıklıkla dokunmayı kullanır ve bu nedenle farkındalığı daha hızlı uyandırır. Yirminci yüzyılda, rasyonalizm varoluşçuluk ve fenomenolojiden etkilenirken, akademik ve bilimsel kültüre ait bazı bölümlerde deneysel öğrenme ve duysal araştırma için teorik

⁴ Karen Amanda Thompson, **Re-marks on Source Material**, Labren Dance Centre, 2008, 6-7

olarak kademeli olarak dönüşüm meydana geldi. Bu dönüşümler Dewey, Merleau-Ponty ve Whitehead'nin teorileri ile ortaya atıldı.

Somatik hareket eğitimi ve terapisi, duruş ve hareket değerlendirmesi, dokunma ve sözcükler yoluyla iletişim ve rehberlik, deneyimsel anatomi ve imgelem ve yeni hareket seçimlerinin biçimlendirilişini kapsar. Hareket biçimlendirmesi, hareketin yeniden eğitimi veya hareketi yeniden biçimlendirme olarak da adlandırılmaktadır. Bu uygulamalar, sağlık ve gelişim alanlarının her aşamasındaki kişiler için günlük ve özel olarak üretilen etkinliklere uygulanmaktadır. Somatik hareket eğitimi ve terapisinin amacı, psikofiziksel farkındalık ve hareket öğrenme yoluyla işleyen insan süreçlerini geliştirerek iyileştirmektir. Uygulamalar, öğrenme koşullarını şunlara sağlar:

- Bedene hem objektif fiziksel bir süreç olarak hem de yaşayan bilincin öznel bir süreci olarak odaklanmak;
- Dengeleşim ve kendini yönetmeyi destekleyen algısal, kinestetik, propriyoseptif ve içten alıcı hassasiyeti artırmak,
- Kişinin çevresiyle olan algılama, duruş ve hareket etkileşiminin alışılmış kalıplarını tanımak,
- Yapısal, işlevsel ve ifade edici entegrasyonunu destekleyen hareket koordinasyonunu geliştirmek,
- Yaşam için şekillendirilen bir canlılık hissi ve genişletilmiş kapasite deneyimini yaşamak.

Somatik Hareket alanındaki kişi ve sistemleri özetlersek; birinci kuşak Frederick Matthias Alexander (1869-1955), Moshe Feldenkrais, Ph.D. (1904-1984), Charlotte Selver (1901-2003) ve kocası Charles Brooks ile birlikte daha çok duyu ve bilinçlilik üzerine odaklanan çalışmaya İngiliz ismini veren kişiydi: “Duyumsal Farkındalık”, Ida Rolf (1896-1979) New York şehrinde doğdu ancak çalışmalarının ilham kaynağı Doğu uygulamalarına ve büyük düşünörlere (Pierre Bernard, Fritz Perls, Sam Fulkerson ve Korzybski) maruz

kalmaktan doğdu. Milton Trager, MD (1909-1997), öğretmeni Rudolf Laban'ın izini takip eden Irmgard Bartenieff (1900-1981), dans terapisi, dans antropolojisi, Laban Hareket Analizi ve kendi somatik sistemi “Bartenieff Hareket Sistemi” gibi yeni alanlara öncülük eden bir dansçıydı. Laban ile dans ve hareket analizi okudu ve kocası Igor Bartenieff ile dans sergiledi. Almanya'da iken Bartenieff, Amerika Birleşik Devletleri'nde 'Bağ Dokusu Terapisi' olarak bilinen 'Bindewebegung Masajı' eğitimini aldı.⁵

2.1.1. Bartenieff Temelleri

Rudolf Laban'ın öğrencisi olan Irmgard Bartenieff, kendi hareket analizi biçimini Bartenieff İlkeleri (Bartenieff Fundamentals) adı verilen bir beden terbiyesi ya da eğitimi sistemine dönüştürmüştür. Bu çalışmanın temel öncülü, bir öğrencinin bir kez fiziksel temeli oluşturduğunda duygusal ve entelektüel ifadenin daha da zenginleşeceği yönündedir. Bartenieff İlkeleri, vücudun daha derinlerdeki kaslarıyla meşgul olmak ve çok daha yüksek bir hareket esnekliğini mümkün kılmak üzere yerde, oturarak ya da ayakta uygulanan özel egzersizleri kullanır.

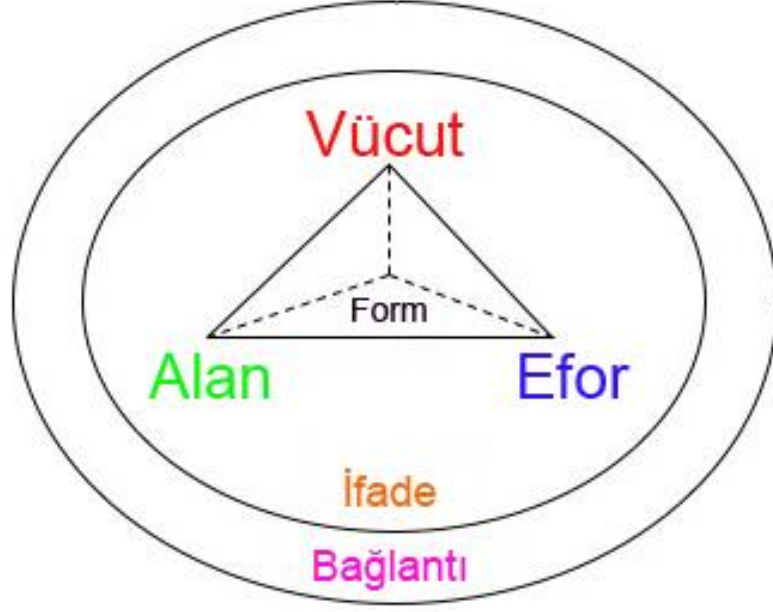


Resim 2-1: Irmgard Bartenieff

Bartenieff, hareketin yapılmasında iç vücut bağlantısının önemini vurgular. Onun öğretimi geleneksel dans eğitiminden farklıdır. Önemli olan niyetle hareket etmektir.

⁵ Martha Eddy, **Journal of Dance and Somatic Practices Volume 1 Number 1**, 2009, 6-8

Bartenieff, Dans Terapisinin kurucularından biridir. Yüzyılın ilk yarısında Rudolf Laban'ın çalışmaları “Efor”, “Alan”, ve “Vücut Parçalarının Hareketi” kavramlarını; grup “bağlantı”larını, insanların kendilerini hareket aracılığıyla nasıl “ifade” ettiğini tanımlayan unsurlar olarak açıklar.



Şekil 2-1: Vücut, Efor ve Alan İlişkisi

Ancak öğrencisi Irmgard Bartenieff kendi fiziksel terapi çalışmalarını Laban çerçevesine getirene dek, Laban çalışması tam bir vücut unsurundan yoksundu. Irmgard'ın bu çalışmaya yaptığı benzersiz katkı, hem bireyde hem de dünyada hareketi canlandırmada iç vücut bağlantısının önemini vurguladı.

Irmgard Bartenieff, ara bağlantının tüm olasılıklarını keşfetmek arzusunu Laban'ın çalışmalarına kinestetik bir yolla getirdi: kendi kendine, kendinden başkasına ve kendinden dünyaya. Hareket ve hareketi algılama isteği, bedensel bilgiye erişimi, özellikle de düşünceler arasındaki duygusal bağlantıyı getirir. Irmgard Bartenieff öğrencilerini çaba, görüntüler ve sesinin dinamik kalitesi ile motive etti. Çaba, şekli ve mekânı nöromusküler yeniden şekillendirmeye sürükledi. Bartenieff, tüm insanlara temel olan hareketleri deneyimleme ve yeniden deneyimleme şansı veriyordu.

Kendi dürtüsü, yanlış olanı düzeltmekten ziyade, temelin ne olduğunu doğrulamaktı. 1960'ların sonunda çalışmalarını “temeller” olarak adlandırmaya başladı. Fakat hala bununla ilgili yazılı bir teori bulunmamaktadır.

Kaslar hakkındaki bilgisi, deneyimini rahatlıkla kolaylaştırmasına izin verdi, ancak insanların anatomi veya kinezyolojiyi ezberleyerek ders saati geçirmeleri yerine hareket etmelerini tercih etti.

Peggy Hackney, Bartenieff ile ilgili yaptığı araştırmada şöyle demektedir:

“Esasen her birimiz rahimden ortaya çıkan bebekleriz ve hepimiz bu keyifli varlıklarız! Her birimiz birlikten, çevreyle kendiliğimizden oluşan resmi olmayan bir birlikten gelmiş bulunmaktayız. Çok aşamalı bir farklılaştırma sürecine kadar, umarım, farklılaşmış parçalarımızı yeniden bütünleştirmeye başlayabilir ve bulunduğumuz bütünlükten dünyayla etkileşime geçebiliriz.”

Bartenieff prensiplerini üç madde aşağıdaki gibi açıklamaktadır.

1-Temel hareket nedir?

Değişim temeldir. Hareketin özü değişimdir. Bizler hareket ederken, sürekli değişiriz.

2-İlişki/bağlantı temeldir.

Hareket etme/değiştirme sürecimizde, somut varoluşumuzu yaratırız. Ancak bu değişim rastgele değildir. Gelişim sürecinde değişim, ilişkiseldir. Hareket ettikçe, her zaman hem kendi içimizde, hem kendimizle aramızda hem de dünya arasında ilişkiler kurarız.

3-Vücut bağlantılarının kalıplanması temeldir.

Bedenimizde oluşan ilişkiler biz büyüdükçe şekillenir hale gelir. Bunlar bağlılığımıza yönelik modeller sağlarlar. Bütün beden bağlantısının her bir temel modeli birincil bir gelişim ve deneyim düzeyini temsil eder ve her biri ilişkiseldir.

Toplam vücut bağlantısının temel kalıpları:

- 1- Nefes
2. Çekirdek-Distal Bağlantı
- 3- Baş-Kuyruk Bağlantısı
- 4- Üst-Alt Bağlantı
- 5- Vücut Yarım Bağlantılı
- 6- Çapraz-Yanal Bağlantı

Her biri kendini ve dünyayı ilişkilendirmenin bir yolunu organize eder.⁶

2.1.2. Rudolf Laban

Hareketin derinlemesine analiz edilmesi ve içselliği ile dans terapisinin en önemli isimlerinden bir tanesi kuşkusuz R. Laban'dır (1879-1958). Öncelikle ressam ve mimarken daha sonra koreograf olmuştur ve çeşitli notasyon sistemleri sonucunda 'labanotation'ı oluşturmuştur. Bedensel hareket aynı anda hem iç ruhsal, hem kişilerarası, hem de kültürel kalıpları yansıtır.



Resim 2-2 : Rudolf Laban

⁶ Peggy Hackney, **Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals**, 2002, 1-19

Laban için hareket etmek bir ihtiyacı karşılamaktır ve bireylerin hareket özellikleri sorun çözme ve çevresel adaptasyonlarını ortaya koyar. Bazen hareket özellikleri, çabuk-yavaş-dolaylı-direkt gibi sonuçlara ulaşır. Laban'ın yarattığı efor sistem analizi; zaman, mekan, ağırlık ve enerjinin akışıdır. Her bir düzlemde birbirine zıt 2 olasılık vardır.

Mekân ile olan ilişkide; dolaylı veya direkt,

Zaman ile olan ilişkide; çabuk veya ağır,

Ağırlık ile olan ilişkide; güç kullanımı veya hafiflik,

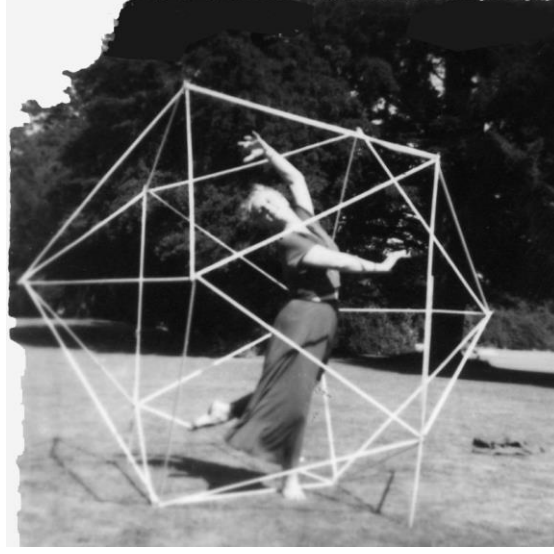
Enerji ile olan ilişkide; bedende tutuk ya da akışkandır.

Her bir hareket özelliği; bir durumda adaptasyon sağlamaktadır. R. Laban'ın öğrencisi, I. Bartenieff de Laban'ın Efor Hareket Özellikleri'ni geliştirmiş ve psikolojiyi de dâhil ederek yeni bir alan açmıştır. Böylece; mekân kavramı daha bilinçli hale gelmiş, zaman kavramı daha kararlı olmuş ve enerji akışı da duyguları daha iyi ifade eder olmuştur.⁷

Laban'ın çalışmaları, psikoterapi, dans terapi, fizik tedavi, oyunculuk sanatında ve son dönemde üç boyutlu bilgisayar animasyon alanında kullanılmaya başlamıştır. Laban, hareket kategorilerini, alan ve efor olarak iki temel alana ayırmıştır.

Alan: Laban, normal bir hareket imkânına sahip karakteri, yirmigen bir şekil içerisinde düşünür. Karakter, bu yirmigen şekil arasında her noktaya hareket edebilir. Genel de ileri, geri, yukarı, aşağı, sola kayma, sağa kayma gibi sınıflandırmalar yapılır. Üç boyutlu bilgisayar animasyonda kullanılan, x,y,z akislerine karşılık gelir. Laban terminolojisinde karakterin çevresindeki alan, “kineshape” olarak tanımlanır.

⁷ <http://www.sanatpsikoterapidernegei.org/uploads/6/4/5/5/6455557/catayzeynepbedenvebenaras.pdf>, Dr. Zeynep Çatay, **Beden ve Ben Arasında Dokunan Ağ**, İstanbul Bilgi Üniversitesi



Resim 2-3: Laban'ın Hareket Modeli

Efor: Alan içerisinde, karakterin nasıl hareket ettiğine karşılık gelir. Alan, zaman ve ağırlığa ve iç tepkimelerine bağlı olarak farklı hareket edebilir. Laban teorisinde, her karakterin kendine özgü biricik hareket etme biçimi bulunur. Karakter zaman skalasında ölçüye göre acele ya da yavaş hareket edebilir. Bu zamandaki, nitelikler (anilik, aciliyet, süreklilik, gecikme vs.) arasındaki farklara karşılık gelir. Laban, Efor'u, alan, ağırlık, zaman ve akış faktörlerinin hareketi doğrultusunda, karakterin gösterdiği iç tepkimeler olarak görür. Laban temel hareket tip ve tepkimeleri ise; baskı (doğrudan, sürekli, güçlü), sıkışma (dolaylı, sürekli, güçlü), kayma (doğrudan, sürekli hafif), yüzme (doğrudan, sürekli, hafif), saplama (doğrudan, aniden, hafif), kesme (dolaylı, aniden, güçlü), değme (doğrudan, aniden, güçlü), fiske atma (dolaylı, aniden, hafif)'dır.

Laban hareket teorisini animasyona uyarlanması konusunda, animatör ve eğitimci Lesli Bishko çalışmalar gerçekleştirmektedir. Bishko, özellikle ritmik animasyon canlandırmalar konusunda, Laban hareket teorilerinin dikkate alınması gerektiğini savunur. Laban, hareket teorisi ile karakter animasyonda, kontrollü hareket yanılması ve seyirci ile doğru iletişim gerçekleştirileceğini vurgular.⁸

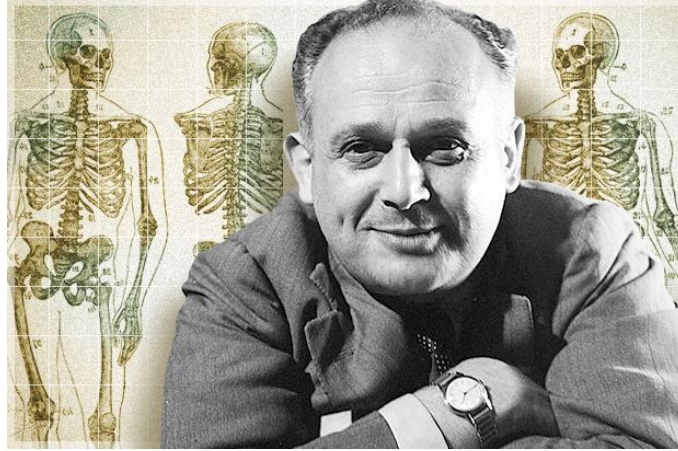
⁸ Leslie Bishko, **Animation Principles and Laban Movement Analysis: Movement Frameworks for creating Empathic Character Performances**

2.1.3. Feldenkrais Metodu®

Feldenkrais Metodu®, Moshe Feldenkrais tarafından kırk yılı aşkın bir sürede geliştirilmiş olan metottur. Beden hareketleri, nefes alma ve göz önünde canlandırarak düşünme gibi egzersizlerle, bireyin yaptığı hareketlerin farkında olmasını ve bilincini geliştirmeyi esas alır.

Feldenkrais,“*yaptığımız şeyi bildiğiniz zaman istediğiniz şeyi yapabilirsiniz*” der.

O’na göre öğrenme, yapılan şey hakkında seçimlere sahip olma demektir ve en iyi öğrenilen şeyler birçok farklı yöntemle yapılabilir. Bir şeyi yapmak için sadece bir tek metoda sahipseniz bu zorlama yaratır. İki metodunuz varsa ki bu en ilkel seçimi getirir, biri veya diğerini seçersiniz. Eğer, üç veya daha fazla hareket tarzına sahipseniz, hareketlerinizi gereksinimlerinize göre ayarlayabilirsiniz. Olanakların farkında olmak alışkanlıklar tarafından sınırlanmamış olmaktır. Nefes ve nefes alma, kandaki oksijen düzeylerinin belirlenmesi açısından bu metotta kaygıyı azaltma ve gevşemeyi sağlama amacıyla özel olarak hazırlanmış egzersizleri de içermektedir.⁹



Resim 2-4: Moshe Feldenkrais

⁹ Gül Çimen, **Konser Kaygısı – Feldenkrais Metodu**, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 21 Sayı 2, 2001, 130

Somatik eğitimin Feldenkrais Metodu®, ömrü boyunca çeşitli yeteneklere sahip kişiler arasında öğrenme ve iyileştirme işlevine entegre bir yaklaşımdır. Algılama, hareket etme, hissetme ve düşünmeyi teşvik eden derslerle bireysel farkındalığı arttırmaya yönelik bir vurgu ile sertifikalı uygulayıcılar, öğretmenler veya yöntemlerle, insanın kendi kendine organize olma davranışını değerlendirir. Feldenkrais, zihin ve bedenin birliğini savunmuştur: “Zihin ve beden bütünlüğünün objektif bir gerçeklik olduğuna inanıyorum. Bunlar sadece bir şekilde birbiriyle ilişkili parçalar değil, aynı zamanda işlev gösterirken ayrılmaz bir bütündür.” Başka bir bildirimde Feldenkrais şunları yazdı: “Herhangi bir eylemin zihinsel ve fiziksel bileşenleri aynı işlevin iki farklı yönüdür. Fiziksel ve zihinsel unsurlar, bir şekilde birbirine bağlı olan iki fenomen dizisi değildir; Ama daha ziyade aynı madalyonun iki yüzü gibi, aynı şeyin iki yönüdür.”



Resim 2-5: Feldenkrais Yöntemi Dersleri

Feldenkrais Yöntemi, Alexander Tekniği ile en çok ortak noktaya sahip tekniktir. Nitekim Feldenkrais, II. Dünya Savaşı'ndan sonra ve 1951 yılında İsrail'e dönmeden önce Londra'da yaşarken Alexander Tekniği üzerine eğitim almıştır. Her iki yaklaşım da başın taşınmasını, omurganın ve pelvisin bütünleşmesini ve diyaframın nefes alma, konuşma ve şarkı söylemeyi içeren ama bunlarla sınırlı olmayan işlevlerdeki eylemini optimize etmek için dik duruşlardaki organizasyonu vurgulamaktadır. Her iki yaklaşım da kendilerini

öğrenme yöntemleri olarak tanımlamakta ve farkındalığı yönlendirmek ve mevcut alışkanlıklara alternatif öneriler sunmak için manuel ve sözlü ipuçlarını kullanmaktadır. İkisi arasındaki temel ayrım, Feldenkrais Yöntemi, öğrencileri oyunculuk için bireysel olarak uygun seçenekleri keşfetmelerine yönlendirirken, Alexander Tekniği gelişmiş organizasyonu içeren şeyler konusunda daha yönlendirici olmaktadır.¹⁰

2.1.4. Rolfing Metodu

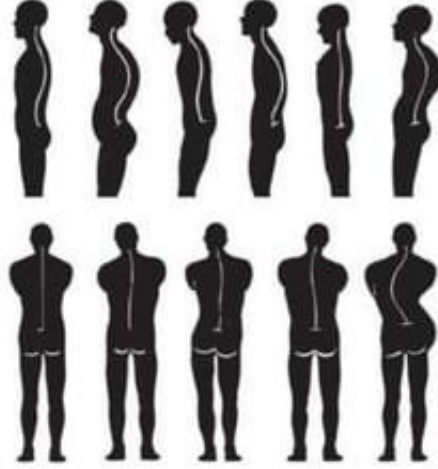
Moshe Feldenkrais ve Ida Rolf, yerçekiminden büyük ölçüde etkilenen bir ortamda insan işlevini optimize etmekle ilgilenen çağdaşlardı. Her ikisi de, duygusal ve psikolojik yönleri de dâhil olmak üzere, yapı ve uyum arasındaki ilişkiyi işlevle tanımışlardır. Rolf, belirli yumuşak doku mobilizasyon teknikleriyle bağ dokusunun yeniden düzenlenmesini vurgulayan bir yaklaşım geliştirdi.



Resim 2-6: Ida Rolf

Rolfing Yapısal Entegrasyon genellikle klasik bir ön oturum dizisiyle başlar. Rolf daha sonra hayatında daha etkili hareket modelleri anlayışını artırmak için bir dizi hareket dersi geliştirdi. Böylece, Rolfing bireylerle çalışmak için protokoller oluşturdu ve fasya da dâhil olmak üzere bağ dokularını fiziksel olarak değiştirmeye yönelik büyük bir bileşeni vardı. Bu özellikler, derslerin uygulanmasında çok daha kişiselleştirilmiş olan Feldenkrais Metodundan farklıdır ve doğrudan bağ dokusu değiştirmek için elle kullanılan teknikleri desteklemez.

¹⁰ Patricia A. Buchanan, **The Feldenkrais Method of Somatic Education**, 147,151,154



Şekil 2-2: Rolfing Hareket Entegrasyonu ve Düşey Hizalama

Rolfing Hareket Entegrasyonu ve Rolfing ritimleri, pratik Rolfing çalışmaları (yapısal entegrasyon) yoluyla yapısal vücut değişimlerini sağlamlaştıran ve entegrasyonuna yardımcı olan hareket biçimleridir. Rolfing Hareket Entegrasyonu, kişinin düşey hizalama ve alışlagelmiş hareket kalıpları konusunda daha üstün bir farkındalık yaratılmasına yardımcı olmak üzere dokunma ve sözlü talimatların birleşimini kullanır. Rolfing Hareket Entegrasyonu, dengesizliği devamlı kılan hareket alışkanlıklarını değiştirme yoluyla bedenin dengesini yeniden kazanabilmeyi sağlar. Rolfing ritimleri, Rolfing'in rahatlık, uzunluk, denge ve yerçekimi ile uyum ilkelerine uygun bir dizi canlı egzersizden oluşmaktadır.¹¹

2.1.5. Alexander Tekniği

Alexander Tekniği, özellikle sahne sanatçıları tarafından da iç dengelerini ve bedensel farkındalıklarını daha etkin kılmak amacıyla yüzyıla yakın bir süredir kullanılmaktadır. Teknik, baş, boyun ve sırt arasında bir denge yaratarak, kas gerilimini teşhis etmek ve azaltmak için oldukça önemli bir teknik olarak tanımlanabilir. Stresli yaşamın sonucunda, yıllardır biriken ve istenmeyen kas gerilimini azaltma amacı bu metodun esasıdır. Bu aşırı

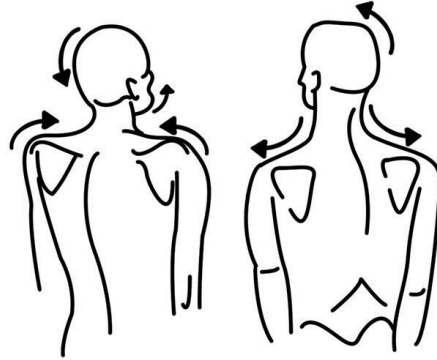
¹¹ Patricia A. Buchanan, **The Feldenkrais Method of Somatic Education**, 155

gerilim ve yüklenme, çoğunlukla çocukluk yıllarında başlayabilir ve eğer kontrol edilmezse ilerde pek çok rahatsızlıklara sebebiyet verebilir; artrit, boyun ve sırt ağrısı, migren, yüksek tansiyon, uykusuzluk ve depresyon gibi.



Resim 2-7: F. Matthias Alexander

Alexander tekniği günlük hareketler içinde denge, postür ve koordinasyonun bilincine varmayı öğretir. Bunun için, zararlı ve gereksiz hareket alışkanlıklarını teşhis etmeyi ve engellemeyi öğrenme zorunludur. Bu, beden hareketlerine kolaylık ve üretkenlik getirirken kas gerilimini de en aza indirir.¹²

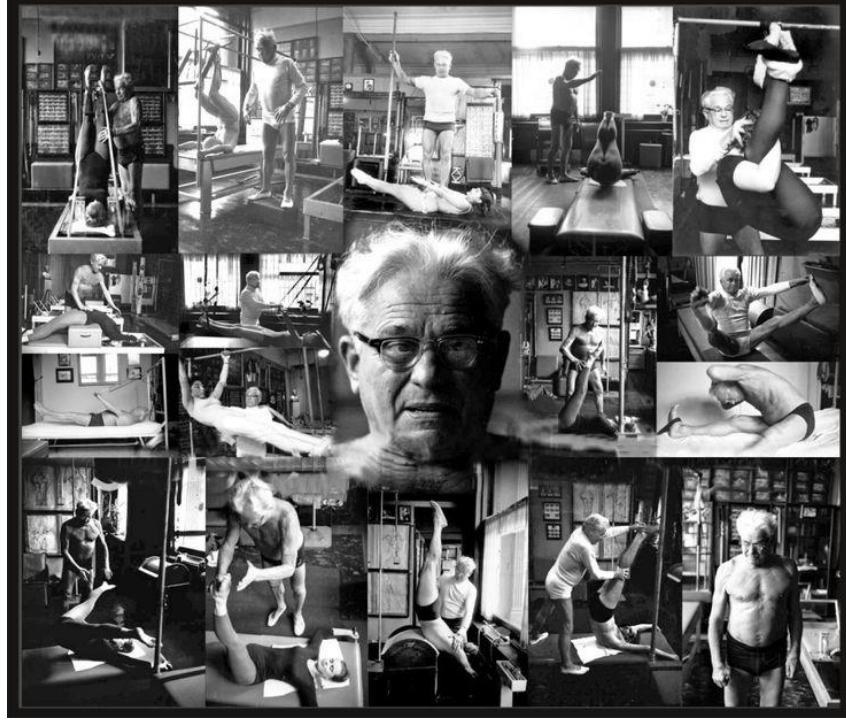


Şekil 2-3: Baş, Boyun ve Sırt Arasındaki Denge

¹² Bknz (6)

2.1.6. Pilates

Joseph Pilates, gücü, uzunluğu, nefes kullanımını ve farkındalığı vurgulayan toplam vücut kondisyonu için bir dizi egzersiz geliştirdi. Birçok insanın yaptığı egzersizlerle yaşadığı güçlük, gelişmelerine yardımcı olmak için sıklıkla yaylar içeren çeşitli cihazlar geliştirmesine sebep oldu; reformer, cadillac, trapez, masa, sandalye vb.



Resim 2-8: Joseph Pilates ve Geliştirdiği Aletler

Bu dikkatli egzersiz şekli, şekle özen gösterir ve nefes kullanımında oldukça belirgindir. Pilates yerde ya da ilk olarak özel egzersiz ekipmanları ile yapılan 500'den fazla egzersizden oluşur. Egzersizler duyuşal farkındalık ile fiziksel eğitimi birleştirir. Öğrenciler sabit, ortadaki bir merkezden hareket etmeyi öğrenirler. Egzersizler güç, esneklik ve dengeyi artırır. Pilates eğitimi spor klinikleri, fitnes merkezleri, dans okulları, spa merkezleri ve fizik tedavi bürolarında gittikçe yaygınlaşmaktadır.¹³

¹³ Bknz (7), 155

2.1.7. Akupunktur

Kuvvet ve madde, parçacıklar ve dalgalar, hareket ve dinlenme, varoluş ve yokluk, bunlar modern fizikte aşılmış ters veya çelişkili kavramlardır. Tüm bu karşıt çiftlerin sonuncusu en temel gibi görünmektedir ve yine de atom fiziğinde varoluş ve yokluk kavramlarının ötesine geçilmelidir. Aynı zamanda, varlık ve yokluk kavramlarını aşmak Doğu mistisizminin en şaşırtıcı yönlerinden biridir. Türk filozof Biruni, Mevlana, Yunus Emre, her şeyin birbiriyle dinamik bir biçimde bağlantılı olduğunu dile getirmektedirler. Tüm bu ritim ve değişiklikler uyarılarla başlar. Akupunktur ile cilde uyarılar verilir. İğne deriye batırılırken vücudun neredeyse tamamı ritme başlar. Akupunktur, hücrelerin aktivitesindeki değişiklikler, gen ifadesi, enzimatik aktivite ve birden çok uzak dokudaki organların homojenliği ile etki verir. Peki, bu nasıl mümkün olabilmektedir? Embriyolojik görüşle cilt değerlendirilirse, epidermis yüzey ektodermden gelişir. Dermis, altında yatan mezenşimden gelişir. Bu durum neden önemlidir? Çünkü mezenşim ile epitel arasındaki etkileşim, endüktif etkileşimlerin klasik örneklerindedir. Bunlar, akciğer, böbrek, karaciğer, diş ve meme, tükürük bezi ve pankreas bezi gibi glandüler organların çoğalması için araçlardır. Bu organlarda, dallı epitel tabakaları, mezenşimden gelen sinyallere cevap olarak büyümeye, ayırılmaya ve dallanmaya başlamış küçük bir epitel tomurcuğundan kaynaklanır. Endodermal ve mezodermal uyarılar ve ifade edilen genler ve moleküller organ gelişimini teşvik eder. Yani, bedendeki her organ, içeriği mezodermal ve endodermal kökenli, birbirini etkiler ve bu organların innervasyonu ektodermal kökene aittir, tıpkı gestasyonel üçüncü haftadaki trilaminer germ disk bağlantıları gibi. Bunun yanı sıra, iğne cilde batırılırken, bilinçli olarak ektoderm-mesodermal iletişim başlatılır. Başka bir deyişle, iğne deriye batırılınca, bilinçli travmatik enflamatuar yanıt vermeye başlar. Ve bazı polipeptid büyüme faktörleri grubu, hücre proliferasyonunu uyararak fibroblast büyüme faktörleri içerir, esasen endotel hücreleri de dâhil olmak üzere mezodermal ve nöroektodermal kökenli hücrelere sınırlanır. Başka bir deyişle, ifade edilen faktörler, mezodermal hücreleri uyarır. İğne batarken, bütün organları ve hücreleri uyarır. Bu açıklamalarla, geleneksel Çin tıbbi enerji akış sistemi ve Yin ve Yang'ı daha iyi anlaşılabilir. Doğu felsefeleri, mantıksallaştırmanın ötesinde, kelimelerle

yeterince ifade edilemeyen zamansız mistik bilgi ile ilgilenir. Bu bilginin modern fizik, embriyoloji, gelişimsel biyoloji, teoloji ve epigenetik bilimlerle ilişkisiyle ilgilidir.¹⁴

2.1.8. Axis Syllabus

Axis Syllabus hareket tekniğinin kurucusu Frey Faust bu hareket tekniğini şöyle açıklamaktadır:

“İsteğimiz, en ilişkili ve güncel bilgileri nötr bir biçimde sunarak bireyi bu bilgiyi kendi kültürel veya estetik bağlamlarına uyarlamaya bırakmaktır. Bir Axis Syllabus dersinde veya atölyesinde, bilgi, fiziksel sorgulama ve entegrasyona yönelik sayısız yaklaşımlarla anlamlı hale gelir. Burada niyet, binlerce yıllık evrimle miras alınan insan yapısını anlamak ve işbirliği yapmaktır. Axis Syllabus, eğitim, rehabilitasyon ve performansta uygulanan, pratik insan anatomisi ve fizik için erişilebilir bir referans sistemi sağlamak amacıyla ortaya çıkan, eğitimsel bir girişimin meyvesidir. Bu daha sağlıklı ve daha iyi hareket eden bireyler olmakla ilgilidir.”¹⁵



Resim 2-9: Axis Syllabus

2.1.9. Shiatsu

Vücuda dayalı bir yaşam enerjisi terapisi olan Shiatsu, Japonya'da geliştirilen ve Batı bilgisinden etkilenen bütüncül bir sağlık metodudur. Ayrıca doğal olarak güvenli bir yöntemdir. Shiatsu, vücudun dengesizliklerini düzeltmek için Oriental enerjik teşhis ve beden enerjisi tekniklerini kullanır ve kişinin yaşadığı çevreyle birlikte, bütün insan, zihin, beden ve ruhu birbirine bağlı bir bütün olarak ele alır. Tarihi, Çin tıbbının başlangıcına

¹⁴ Betül Battaloğlu İnanç, **What Is Acupunctur in Fact? Ying and Yang**, J Clin Anal Med, 2016

¹⁵ www.axissyllabus.org/axis-syllabus, Frey Faust

kadar uzanır ve uygulamaları muhtemelen bundan çok önce de vardır, ancak şu andaki adı altında değildir; “parmak baskısı” anlamına gelen Japonca adıyla Shiatsu ilk olarak 1915 yılında ortaya çıkmıştır. Günümüzde tüm dünyada uygulanmaktadır. Shiatsu'nun birkaç türü vardır. Bunlar; Zen Shiatsu, Hareket Shiatsu, Klasik Shiatsu, Tao Shiatsu'dur.

Shiatsu genellikle akupunktur teorisinin bir yönü olarak düşünülür, çünkü shiatsu uygulaması hem tanı hem de tedaviyi kapsar. Tecrübeli, eğitilmiş eller bedendeki düzensizlikleri algılayabilmekte ve onlarla ilgili ne yapılacağını bilmektedir. “Beden çalışması” olan Shiatsu, bağlı doku üzerinde belirgin bir etkisi olan basınçla ayırt eder.¹⁶

2.2.OTOBİYOGRAFİK TANIMLAMALAR

Bir kişinin yaşam öyküsü olarak tanımlayabileceğimiz otobiyografilerde anlatan kişi, kaynağını kendisinden, geçmişinden ve deneyimlerinden alır. Otobiyografiler sadece tarihsel ve kişisel süreçleri anlatmaz, bilişsel olarak geçen sürece, sancılara da ışık tutar.

Neuman, otobiyografiler için şunu söylemektedir;

“Anılar bireyin toplumdaki sosyal rolünü kendim açısından yansıtırken, otobiyografiler ise bireyin sosyalleşmeden önceki oluşumunu, toplum içine girişindeki gelişimini anlatır.”

Bir dünya görüşünün kaynağı ve yaşam biçimi olarak kabul edilen bireyselliğin “kendinden bir parça” ilkesine bağlı olarak yavaş yavaş toplumsal varlığa dönüşüp örnek oluşturması devlet adamlarının, ünlü sanatçıların, yazarların otobiyografi ve anılarını yazmalarına neden olmuştur. Yazanın isminin anılması, anlatıcı ve protagonist özdeşliği “kendim” kelimesinin türevleri gibidir. Otobiyografi ve anıda yaşanan gerçekler kendim ve kendimin bir tür savunmasıdır. Otobiyografi (Autobiographie) Yunanca Auto= kendi, özü anlamına gelir. Bios=yaşam, graphein=yazmak anlamındadır. Norveçli William Taylor otobiyografi için “Öz yaşam metni” tanımını getirmiştir. Arthur Rimbaud'un belirttiği gibi “Je est un autre (Ich ist ein anderer) – Ben bir başkasıdır” ilkesinden hareket etmiştir. Ona göre bu, gerçeklerle daha iyi yüzleşmenin bir yoludur. Geçmiş ile şimdi

¹⁶ Carola Beresford-Cooke, **Shiatsu, Theory and Practice**

arasında bir köprü kurma özlemidir. R. Pascal'a göre bu, otobiyografinin özünü oluşturmaktadır.¹⁷

Sonsuz bir süratle akıp giden zaman içinde böylesi bir “ben dünyasında” seyahat başkaları için de eğitici bir doğal örnek oluşturur. Kierkegaard şöyle demektedir

“İnsan yaşamının en önemli anları, bireyin bir özne olarak kendisinin bilincine vardığı kişisel anlardır. Bu kişisel ve öznel öğeler, yalnızca nesnel öğeleri, tüm insanlarda ortak olan nitelikleri dikkate alan rasyonel düşünce tarafından açıklanamaz. Oysa her insanın, her kişinin biricik varoluşunu meydana getiren bu özneliktir. Tanınmaya ve açıklanmaya muhtaç olan budur.”¹⁸

Kavram, bir sanat nesnesinde ortaya konduğunda aynı zamanda bir biçime sahip olmuş demektir. Örneklerde olduğu gibi, günümüz sanatında otoportre kavramına kendini keşfetme, kendini ortaya koyma ve özellikle kendini gerçekleştirme olarak yaklaşan sanatçılar, yalnızca plastik bir biçim üretmekle kalmamış, aynı zamanda ve asıl olarak kendilerini de üretme ve gerçekleştirme çabasına girmişlerdir. Sanatçı, aynı anda çalışmanın hem kişisi, hem ürünü, hem de süreci olmuştur. Kişinin yaşantıları ve biriktirdikleriyle bağlantılı olarak, zamanla değişik şekillerde sanat nesnesinde kendini var eden otoportre, yeni anlatımlar sunmaya devam edecektir. Kendi bedenini sanatsal bir araç olarak kullanan Cindy Sherman, “İsimsiz Film Serisi” adlı çalışmasında, sosyo-kültürel olarak kadına uygun görülen kimliklere bürünerek bir kimlik sorgulaması yaratmıştır. 1989-90 yıllarında gerçekleştirdiği “History Portraits” serisinde ise tekrar kendisini model olarak kullanmıştır.

Sherman, 35 fotoğraftan oluşan bu serisinde, Rönesanstan Barok’a kadar olan dönemden seçtiği tablolardaki portreleri, “gerçeğine uygun” olarak yeniden yorumlamış, yeni bir gerçeklik görünümü yoluyla kişisel kurmacalar yaratmıştır. Özellikle 1960 sonrası sanatsal uygulamalara bakıldığında, daha önce nesnelere üzerinden kendi bilincine ulaşmaya çalışan bakış açısının, özneyi öne çıkaran bir algılamaya evirildiği görülür.

¹⁷ Doç.Dr. Şerife Doğan, **Otobiyografi ve Anı Korelasyonunda Anlatıcı ve Protagonist Özdeşliği Üzerine**, Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi Cilt 10 Sayı 1, Temmuz 1993, 105-106

¹⁸ Yrd.Doç.Dr. Esra Sağlık, **Görsel Sanatlarda Otobiyografik Anlatımlar**, 113

Sanat, “ben kimim?” sorusunu da içine alarak, insanın/sanatçının varoluşuna cevaplar aradığı bir sorgulamadır artık. Beden üzerinden gerçekleştirilen performanslar ve otoportre çalışmaları daha çok bu yaklaşımın örneklerini içerir. 20. yüzyıl başından itibaren öznelliğini, tuval üzerinde nesnelere gerçekliğini bozarak ve biçimsizleştirerek uç noktaya taşıyan sanatçı, yüzyıl ortalarından sonra bedeniyle doğrudan ortaya koyar. Sanatın hem nesnesi hem içeriği olarak “beden”, öznel sunumlarının görselleştirildiği bir meydana dönüşür. Öznel deneyimleri ve bunun yansımalarını içeren bu tür sanatsal edimler; geleneksel sanat biçimlerini, toplumsal yaşam kurallarını ve rollerini, cinsel, etnik ve toplumsal kimlikleri tartışır. Ayrıca kendilik üzerinden benlik araştırmalarına da girilir. Modernitede felsefe, sosyoloji vb. birçok bilim dalının araştırma konusu olan insan, çözülmeye başlayan yapısını ve kimliğini, sanatla yeniden biçimlendirerek oluşturmaya çalışır. Bu oluşumun ilk aşaması “kendilik”in sanatsal bir imgeye dönüştürülmesidir. İlk kez otoportre çalışmalarında görülen kimlik ve varlık araştırmaları, imgelerle bu imgeler arasındaki özne-nesne rollerinin tartışılmasını içerir. Kendi gerçekliğini bir nesne olarak ele alıp, incelemek, keşfetmek, sorgulamak ve yeniden anlamlandırmak, başlı başına öz-kimlik oluşturmaya yönelik süreçlerdir. Günümüz sanatçının kendi bedenini, hem çözülmesi hem de yeniden kurgulanması gereken bir nesne olarak ele alması, otoportre geleneğiyle başlayan anlatımın farklı bir uzantısıdır denilebilir.

Carl Jung 'un da bahsettiği gibi, insan, insan-olmak hususunda bir anlatıya giriştiğinde, irdeleneceği hep kendisi olacaktır. Bu kendini anlatma, anlatımın hem içeriğine hem de biçimine içkindir. Hiçbir özgün kuram öteki'nden çıkmaz. Her şey “kendi” nin kuramıdır. Öteki, ancak bir ilişki sürecinde, öteki'nde kendini bulmak ve oluşturmak içindir.¹⁹

Günümüz otobiyografik çalışmaları esaslı olarak “kendini keşfetme” kendini ortaya koyma ve özellikle kendini gerçekleştirirmeden bahsediyor ise, o halde danstaki otobiyografik örneklemelerden de rahatlıkla bahsedebiliriz. Yaşantıların saklandığı ve geri getirildiği bellek yapısı otobiyografik bellektir. Ve dansta örneklerini gördüğümüz göreceğimiz otobiyografik sololar da, bellek yapısı olarak bedenlerini kullanmaktadırlar.

¹⁹ Bknz (16), 106,112,113

Pek çok performans sanatçısı, dansçının otobiyografik solo çalışmaları vardır. Kendi bedenlerini, koreografik malzemeleri olarak kullanan ve solo performanslarını oluşturan Türkiye 'den ve dünyadaki sahne sanatlarından; Xavier Le Roy, Vera Mantero, Marta Ladjansky, Tuğçe Tuna, Canan Canan, Mustafa Kaplan, İlyas Odman, Gizem Aksu, Canan Yücel, Suzanne Linke, Trisha Brown, Mary Wigman, Anna Teresa Keersmaker, Dora Hostova gibi pek çok sanatçıyı bu konuda yaptıkları eserler ve bu eserleri üretirken yaşadıkları süreçler dolayısıyla örnek olarak sayabiliriz.

Otobiyografik eserlerde dans disiplininin kendisi sorgulanmakta ve dans ya da hareketten çok sanatçının kendi bedeniyle ya da toplumsal kimliğiyle kurduğu ilişki masaya yatırılmaktadır. Bir yandan kişisel deneyimler seyirciye aktarılırken bir yandan da hâkim koreografik anlayışlara, seyirci-sanatçı ilişkisine dönük eleştiriler ortaya konulmaktadır.

Otobiyografik solo performanslar, seyirci ile arasında somut ve kişisel ilişkiler kuran ve izleyicinin psikolojisini dönüştüren performanslardır. Ve bu, performanslar sunmaktan öte, performansçının kendi gerçekliğini yaşaması ile oluşur. Otobiyografik performanslar, bir yerde, sanatçının duruşunu (politik, kültürel, sosyokültürel, bilimsel, sosyoekonomik) kişisel hikâyelere dönüştürmekte ve böylece “kimlik, kişilik, deneyim ve performans” bütünlüğünde yeni olasılıklara sebep olmaktadır. Pek çok makaleye göre otobiyografik performanslar kimlik ve diğer konu başlıkları için çok katmanlı kompleks yapı oluşturur. Otobiyografik performans sanatçıları otoriter bir duruş sergiler. Kadın performansçılar geçmiş tarihten bu yana erkek hegemonyasından bir adım geride durduğu (hatta hala günümüzde) koşulda, bir de performans gerçekleştirmesi oldukça riskli hatta tehlikelidir. Bunun yanında pek çok kadın dansçı yeterli cesareti göstererek gelecek kuşaklara da yol açmışlardır. Kadınların otobiyografik solo performanslarının kökeni kişiselliğin doğasından gelmektedir. Susan Friedman'ın söylemine göre otobiyografiksel kendi'nin kavramı bireyselliğe dayanır.²⁰

²⁰ D. Soyini Madison, Judith Hamera, **The Sage Handbook of Performance Studies**, Sage Publications, USA, 2006, 151-167

2.3.KLEIN TEKNİK™

2.3.1. Tarihsel Gelişimi

Klein Teknik™, Susan Klein tarafından, on dokuz yaşında bir dansçı iken ciddi bir diz yaralanması sonucunda geliştirildi. Susan Klein beş yaşında dans etmeye başladı ve Alman Modern dans ve Graham teknikleri bölümlerini okudu. On dokuz yaşındayken, büyük bir profesyonel modern dans topluluğunda üye olma eşliğindeyken bu yaralanma gerçekleşti. Sonraki dört yıl boyunca dizinin birkaç kez yeniden yaralanmasına engel olamadı ve sonunda Klein Tekniği, hem fiziksel hem de düşünsel olarak kişisel mücadelesinden ve eğitiminden ortaya çıkmaya başladı.



Resim 2-10: Susan Klein

1972 yılında New York şehrinde profesyonel olarak ders vermeye başladı ve 1975 yılında halen çalışmalarını devam ettirdiği kendi stüdyosunu kurdu. En çok, Barbara Vedder, DC, Irmgard Bartenieff, Fritz Smith, MD, JR Worsley, D. Ac ile yaptığı çalışmalardan etkilendi. Klein 1977 yılında Hareket Terapisinde serbest çalışmaya başladı ve 1982 yılında Zero Balancer olan dördüncü kişi oldu. 1985 yılında Maryland, Columbia'daki Geleneksel Akupunktur Enstitüsünden mezun oldu. 1988 yılında İngiltere Geleneksel Çin Akupunktur Koleji'nden Akupunktur Lisansını ve 1990 yılında Geleneksel Akupunktur Enstitüsünden Akupunktur Uzmanlığını aldı. Ayrıca Akupunkturcular ve Doğu Tıbbi

Sertifikasyonna yönelik Ulusal Komisyonda Akupunktur alanında diplomattır. 1983 yılında ilk sertifikalı Zero Balancer'lardan biriydi ve 1989 yılında Zero Balancing alanında Üst Düzey Onaylı Eğitimci oldu.²¹

2.3.2. Klein Teknik™ Nedir?

Klein Teknik™'in amacı, formu taklit eden yüzeysel düzeyde değil, her bireyin eşsiz hareket potansiyelinin tam işlevini en üst düzeye çıkarmak için bedeninin tam kullanımını bütünsel bir şekilde anlamının derin bir seviyesindeki eğitimidir.²²

Klein Teknik™, hem fiziksel olarak hem de zihinsel ve ruhsal açıdan derindir. Tekniğin benzersizliği, her bir bireyin eşsizliğinden kaynaklanmaktadır. Çalışmanın derinliği, isteklerimizin yüzeyselliğinin altından ihtiyaçlarımızın derinliklerine geçmekten gelir. Sağlığımız açısından kendimizle ve çevremizle ilişki içinde yaşamak zorundayız. Eşsiz kimliğimizi, yaratıcılığımızı, tutkumuzu, fikirlerimizi ve esinimizi dünyaya taşımak için bedenimizi artan iç bağlantılarıyla kullanmamız gerekir. Klein Teknik™ ayrıca tüm canlı organizmaların sağlığa kavuştuğu kanıtının altındaki gerçeğe dayanır.

Klein Teknik™, otuz yılı aşkın süredir çok sayıda ülkede öğretilmektedir. Yüzlerce öğrenci arasında, Trisha Brown, Stephen Petronio ve şirketlerinin üyelerinin yanı sıra dünyaca ünlü birkaç görsel sanatçı da dâhil olmak üzere dans topluluğunun en tanınmış üyelerinden birçoğu bulunmaktadır. Klein Teknik™ öğretilerini takip edenler, yaptıkları işi seçtikleri tarzda destekleyen bir güven ve tamlik kazandıklarını fark etmişlerdir.²³

Klein Teknik™ hareket ve dans tekniklerine düzeltici bir yaklaşımdır. Vücut geliştirme ve resmi dans eğitimi ara yüzeyi üzerinde çalışır ve insanlara fiziksel olarak kendilerini yeniden eğitime, derin iskelet desteğindeki kaslardan hareket etmelerini öğrenmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Zamanla bu yaklaşım, artan verimlilik, kuvvet ve her insanın hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelen hareket kolaylığı ve aralığını geliştirir.

²¹ www.susanklein.com/kt_history.pdf, Susan Klein, **Klein Technique: History**, New York, 2005

²² www.susanklein.com, Susan Klein, Paragraf 1

²³ www.susanklein.com, Susan Klein, Paragraf 2

Klein Teknik™, insanlara, kısmen, bedeninin oynar ve yarı oynar eklemlerini harekete geçirmeyi ve canlandırmayı öğretir. Bu, bir kişinin bu eklemlerde ortaya çıkan zorlukları düzeltmesini sağlar ve diğer beden kısımlarındaki kompensasyonlara karşı korunmasını sağlar. Derste dikkatin çoğu kuyruksokumu ve kuyruk sokumu kemiği üzerinde yoğunlaşır.



Resim 2-11: Klein Teknik™’ de Ağırlık Merkezi ve Hareket

Pelvik taban kasları uyanır ve kişi bir ağırlık merkezinin altından ve kuyruk, omurganın uzun kolunun ucundan hareketi başlatmayı öğrenir ve kontrolü elde eder. Yürüyüş, koşu ve sıçrama gibi tüm sagittal hareketler, pelvik taban kasları vasıtasıyla kuyruk sokumu (kök çakra)'da başlangıcını bulur; kuyruk sokumu kemiği sekiz rakamının hareketini izler. Bu hareketlerde ağırlık, kuyruk sokumundan pelvise, oradan uyluk kemiğine ve bacak kemiklerin altından ayaklara ve zemine aktarılır. Bu bağlantıları bir kez bulduktan sonra, artikülasyon ve uyum sağlama doğru sıralama ve hareket kolaylığıyla sonuçlanır. Bütün bunlar sonunda, ezberlemeye dayanmadan fakat bilinçli kontrol ve anlayış sağlanmış olur. Her açı ayrıntılı bir şekilde çalışılmakta, her zaman ayrı ayrı ve her parçayı ifade etmeye çalışılmakta ve böylece sonunda beden iyi işleyen ve organik olarak bütünleşmiş bir bütün haline getirilebilmektedir. Alt bedende bir miktar dayanıklılık ve bağlantı sağlandıktan

sonra, üst beden (baş, boyun ve gövde) odak haline gelir. Burada, omuz kemerlerinin gövdeye yumuşak bir şekilde oturmasını sağlamak için kürek kemikleri kaburgalardan özgürleştirme başlanır, böylece hareket ve ifade arttırılmış olur. Gövde (hafiflik merkezi) ifade ve iletişimin köküdür. Yukarıya ve dışa doğru uzanır ve kaburgalarda kaymaya karşı serbest olması gerekir. Son olarak, üst ve alt yarıları, diyagonaller ve bedenın sarmalları aracılığıyla birleştirip bunların birbirine bağlanması için çalışılır.



Resim 2-12 : Omurđanın Aşağı Yuvarlanması (Rolling Down)



Resim 2-13: Omurđanın Yukarı Yuvarlanması (Rolling Up)

Hareketi ve kararlılığı, hafifliği ve kuvveti, yukarı doğru yükselip yeryüzüne kök salan dinamiklerin vücuda itkilerini ve karşı iticileri entegre etmek için çalışılır. Pelvik taban, psoas, dirsek kirişleri, dış döndürücüler ve dış ve iç oblikler gibi ana bağlayıcı, entegre ve destekleyici kaslara odaklanılır. Uzaya ve boyutsal planların desteği olduğu kadar, nefes

birinci derecede önemlidir. Bütün bunlar, hem beden yapısı hem de enerji seviyelerinde artan bağıllığın, akışın ve dengenin nihai amacına geri dönmektedir.²⁴

Klein Teknik™, otuz yılı aşkın bir süredir çok sayıda ülkede öğretilmektedir. Yüzlerce Klein Teknik™ öğrencisi arasından, *Trisha Brown, Stephen Petronio, Bebe Miller, Wally Cardona, Jeremy Nelson, Sasha Waltz* dans topluluklarının en tanınmış üyeleridir. Klein Teknik™ kurallarına uyanlar, ister dansçı, ister atlet, isterse dansçı olmayan fakat günlük işlevini ve sağlığını geliştirmeye ilgi duyan kişiler olsun, çalışmalarına destek olan bir güven ve tamlik kazanmışlardır.



Resim 2-14: Klein Teknik™ Eğitimleri

²⁴ http://www.susanklein.com/kt_Intro.pdf, Susan Klein, **Introduction to Klein Technique**

Tablo 1: Klein Teknikten Etkilenen Kişiler ve Kullanan Başlıca Okullar

Okullar	Web Adresi
Sasha Waltz ve Konuklar	www.sashawaltz.de
Stephen Petronio Şirketi	www.stephenpetronio.com
Trisha Brown Dans Okulu	www.trishabrowncompany.org
Neil Greenberg'in Dansları	www.neilgreenberg.org
Wally Cardona Dörtlüsü	www.neilgreenberg.org
Movingeast	www.wcvismorphing.org
Parker Pond'da Bearnstow	www.bearnstow.org
Tinghuset Musik AB	www.tinghusetmusik.se
Kalani Oceanside Retreat Centre	www.kalani.com

Klein Teknik™, keşfetme ve yeniden keşfetme sürecidir. Devam etmekte ve süreklidir. Teorik bilgileri ve deneysel pratiğin sürekli olarak harmanlanmasını gerektirir ve bunun için zamana ihtiyaç vardır. Doğa gibi, keşfedildiğinde sistemli ve sonsuzdur.²⁵

Klein Teknik™, derin postüral destek kaslarını kullanarak kemiklerin hizalanması için kemikler düzeyinde çalışır: psoas, hamstringler, dış döndürücüler ve pelvik taban. Bu kasları egzersiz yapmak için değil, daha çok bedenimizin hareketi ve desteğindeki rollerinin bilincinde olmak, onları uyandırmak için çalışırız. Bedenimizin, esnek, duyarlı

²⁵ www.susanklein.com/about.html, Susan Klein, **Klein Technique™**, 1998, Paragraf 1

ve seçimler ve ifadeye açık olması için çalışırız. Her ne kadar Klein Teknik™ bir dansçı tarafından dansçılar için geliştirilmiş olsa da, usta dansçıdan dansçı olmayanlara kadar herkes için çalışan bir tekniktir. Kemikler hizalandığında kaslar birbirine bağlanır, daha kuvvetli ve güçlü oluruz. Beden etkili ve canlı hale gelir ve yaralar genellikle iyileşir.

Klein Teknik™ 'in misyonu insanlara, dansçılara ve dansçı olmayan kişilere, bedenlerini zemine, boşluğa ve pek çok parçaya bağlayarak mükemmel bir bütün oluşturmak için düzgün hareket etmelerini öğretmektir. Her birey tüm varlığıyla bütünleşecek olan hareket biçimlerindeki derin değişikliklerle ilgilenmeli ve çalışmalıdır.

Klein Teknik™ 'de insana sadece bir beden gibi değil, bir bütün olarak bakılır. Bedene sadece sorunlu kısımlar olarak değil, bir bütün olarak bakılır. Çözümleme ve uyum sağlama, oynama ve bağlanma ile ilgilenilir. Her bireyin benzersiz yapısının ve hareketinin uyum sağlaması için çalışmak önemlidir. Bir insana yalnızca yapı açısından bakmak, hatta uzayda hareket eden yapıları açısından bakmak yeterli değildir. Enerjitik bileşen, hareketli yönü, bedendeki titreşim düşünülmeli, analiz edilmeli ve anlaşılmalıdır. Yapı, bedenlerimizin dayanıklılığımızı oluşturan bağlantılarda bizi bir arada tutan taşıyıcı yapımızın sağlam yönüdür. Enerji, bedenimizin içinde bizi canlandıran ve yaşam gücümüz yoluyla hareketliliğimizi temsil eden harekettir. Klein Teknik™ 'de, kemik düzeyinde benzersiz bir şekilde çalışarak yapımızı ve enerjimizi bir araya getirmek mümkündür, arzulanandır. Kemik, bedenimiz aracılığıyla en fazla enerjiyi ileten en derin, en yoğun yapısal dokudur. Yüzeysel kasların seviyesinin altında çalışırız ve doğrudan kemiğe ve postürel desteğin en derin kaslarına gideriz. Bunu yaparak, bedenin beden düzeyi üzerindeki bağlantılar aracılığıyla her zaman enerjik hareketi etkinleştirip canlandırırken, bedendeki yapısal ilişkileri, zeminden gelen desteği ve uzaydan gelen desteği değiştirerek bedende derinlemesine çalışabilmek mümkün olur.²⁶

Klein Teknik™ hareket ve dans tekniklerine düzeltici bir yaklaşımdır. Vücut geliştirme ve resmi dans eğitimi arayüzeyi üzerinde çalışır ve insanlara fiziksel olarak kendilerini yeniden eğitime, derin iskelet desteğindeki kaslardan hareket etmelerini öğrenmelerine

²⁶ http://www.susanklein.com/kt_2010Mission.pdf, Susan Klein, **Mission Statment**, 2010, Paragraf 1,2

yardımcı olmayı amaçlar. Zamanla bu yaklaşım, artan verimlilik, kuvvet ve her insanın hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelen hareket kolaylığı ve aralığını geliştirir.

Klein Teknik™, insanlara, kısmen, bedenini oynar ve yarı oynar eklemlerini harekete geçirmeyi ve canlandırmayı öğretir. Bu, bir kişinin bu eklemlerde ortaya çıkan zorlukları düzeltmesini sağlar ve diğer beden kısımlarındaki kompensasyonlara karşı korunmasını sağlar. Derste dikkatin çoğu kuyruksokumu ve kuyruk sokumu kemiği üzerinde yoğunlaşır. Pelvik taban kasları uyanır ve kişi bir ağırlık merkezinin altından ve kuyruk, omurganın uzun kolunun ucundan hareketi başlatmayı öğrenir. Pelvik taban kasları uyanır ve kontrolü elde eder. Yürüyüş, koşu ve sıçrama gibi tüm sagittal hareketler, pelvik taban kasları vasıtasıyla kuyruk sokumu (kök çakra) 'da başlangıcını bulur; kuyruk sokumu kemiği sekiz rakamının hareketini izler. Bu hareketlerde ağırlık, kuyruk sokumundan pelvise, oradan uyluk kemiğine ve bacak kemiklerin altından ayaklara ve zemine aktarılır. Bu bağlantıları bir kez bulduktan sonra, artikülasyon ve uyum sağlama doğru sıralama ve hareket kolaylığıyla sonuçlanır. Bütün bunlar sonunda, ezberlemeye dayanmadan fakat bilinçli kontrol ve anlayış sağlanmış olur. Her açı ayrıntılı bir şekilde çalışılmakta, her zaman ayrı ayrı ve her parçayı ifade etmeye çalışılmakta ve böylece sonunda beden iyi işleyen ve organik olarak bütünleşmiş bir bütün haline getirilebilmektedir. Alt bedende bir miktar dayanıklılık ve bağlantı sağlandıktan sonra, üst beden (baş, boyun ve gövde) odak haline gelir. Burada, omuz kemerlerinin gövdeye yumuşak bir şekilde oturmasını sağlamak için kürek kemiklerini kaburgalardan özgürleştirmeye başlarız, böylece hareket ve ifadeyi arttırırız. *Gövde* (hafiflik merkezi) *ifade* ve *iletişimin* köküdür. Yukarıya ve dışa doğru uzanır ve kaburgalarda kaymaya karşı serbest olması gerekir. Son olarak, üst ve alt yarıları, diyagonaller ve bedenini sarmalları aracılığıyla birleştirip bunları birbirine bağlamak için çalışırız. Hareketi ve kararlılığı, hafifliği ve kuvveti, yukarı doğru yükselip yeryüzüne kök salan dinamikleri vücuda itkilerini ve karşı iticileri entegre etmek için çalışırız.

Pelvik taban, psoas, dirsek kırışleri, dış döndürücüler ve dış ve iç oblikler gibi ana bağlayıcı, entegre ve destekleyici kaslara odaklanılır. Uzaya ve boyutsal planların desteği

olduğu kadar, nefes birinci derecede önemlidir. Bütün bunlar, hem beden yapısı hem de enerji seviyelerinde artan bağıllığın, akışın ve dengenin nihai amacına geri dönmektedir.²⁷

Klein Teknik™, bir serbest bırakma tekniği değildir. Klein Teknik™ bir hareket tekniğidir; bir hareket eğitimi, şifa tekniğidir. Klein Teknik™ 'de insanlara bedenlerinin içinde kim olduklarını, bedenlerinin hareket ve hareketsizlikte nasıl işlev gösterdiğini öğrenmeleri ve doğanın kanunlarına göre olabildiğince doğru olarak, ayrı olmaktan ziyade bütünün bir parçası olarak yer aldığımız harika sistemde nasıl çalışacaklarını öğretmek için çalışırız Odak noktamız, her bir insanın kendisini keşfetmesi, her insanın algılanan bir dış görünüş ya da içsel his değil, içsel bilgisine sahip olmaları ve gerçekte kim olduklarını keşfetmesi ve sonuç olarak hissettikleri derin beden hissini, hareketi iletişime, tekniği bireysel varlıklarının özünden gelen ifade haline dönüştürmektir. Bu, bedenin özüne, kemiğe, öz benliklerimizin olduğu en derin dokuya giderek kim olduğumuz ve bizim için doğru olanın ne olduğu konusunda derin bir anlayış keşfedebilmemiz için derin araştırmalardan oluşan bir süreçtir. Amacımız bedeni serbest bırakmak değil, daha çok ilişki içine sokmaktır: birbirleriyle ilişkili tüm parçaların daha büyük bir bütün haline gelmesi ve oradan Cennet ve Dünya arasındaki akışın oluşturduğu yerçekimi alanı ile ilgili daha büyük sisteme; ve sonunda, eşit derecede önemli olarak, her bireyin diğeriyle ilgili olması. Çünkü çalışmak için gerekli tüm ilişkiler için süzölmeler, akışlar, iletişim, parçalar arasındaki hareket net olmalıdır.²⁸

Klein Teknik™ bir süreçtir, bir değişim sürecidir. Kinestetik, Klein Teknik™ 'de bedenimizi, zihinsel olarak değil, beden düzeyinde anlaşılmasını sağlayan bir araçtır. Bu değişikliği yapmamızı sağlayan araçtır. *Değişim, yalnızca ilişkide deneyimlenebilir.* Kinestetik, uzayda nerede olduğumuzu, eklemlerimizin ve kemiklerimizin birbirleriyle nasıl ilişkili olduğunu ve bütünün koordinasyonunda kaslar, tendonlar, bağlar ve bağdokuların oynadığı rolleri keşfetmemizi sağlar. Nasıl hareket edeceğimizi öğrenmek için kinestetik bir duyuma sahip olmalıyız. Süreç döngüseldir. Olduğu şeye uyum sağlamak için duyguların derinliğine ihtiyaç duyar. Sessizlik, hareketsizlik ve odak

²⁷ http://www.susanklein.com/kt_Intro.pdf, Susan Klein, **Introduction to Klein Technique**

²⁸ Susan Klein, **Student Handbook**, New York, 2013, 16

gerektirir. Bedenin tüm sistemlerinde hareketi hareketsizlik, durağan olan ve devam eden hareketin içinde buluruz. Kinestetik duyumuzun gelişmesiyle, uzayda nerede olduğumuz, zemine nasıl bağlı olduğumuz ve beden bölümlerimizin birbirine nasıl bağlı olduğuna dair içsel bir bilgi elde ederiz. Kinestetik duyularımızı, neyin doğru olduğuna dair beden anlayışımızı ve duygularımızı yeniden ayarlamak için kullanabiliriz. İşte bu döngüsel öğrenme, öğrenme ve tekrar öğrenme süreci sayesinde, içsel biliş ulaşılır. Bu “biliş” içeriden gelir.²⁹

Bu, zaman ve süreç sonucunda gerçekleşir. Klein Teknik™ 'de en derin yapısal doku olan kemik düzeyinde yavaş ve düşünceli bir şekilde çalışılır. Açık direktifler kullanarak çalışılır, örneğin: kuyruk kemiğinizi yeryüzüne doğru uzatın, aynı anda omurganızı başınızın üzerinden göğe çıkararak uzatın, oturma kemiklerinizi topuklarınız aracılığıyla zemine bağlayın, kuyruk kemiğinizi pubis kemiğinize bağlayın, kuyruk kemiğinizi topuklarınıza bağlayın ve büyük troşanterlerinizi oturma kemiklerine bağlayın. Bu bağlantıları yapmak için, beden hissiyatımız ve kinestetik anlayışımız, kemiklerin ve derin postürel destek kaslarının küçük ve derin hareketlerini hissetmek için gelişmiş olmalıdır. Çalışmaların çoğu bu derin kasların kinestetik anlayışını kazanmaya yöneliktir; psoas, pelvis tabanı, hamstringler ve eksternal rotatörler ve ayrıca bağlı oldukları kemikler, omurga, pelvis ve bacak kemikleri. Bu yetenek, eklemlerin kendileri arasındaki ilişkiyi değiştirmemizi sağlar. Omurganın ve pelvisin bacaklarla olan ilişkisini değiştirebilmemize, pelvisi tam ve dik bir konuma getirmemize olanak tanır. Bu, qi veya yerçekimi kuvvetlerinin cennetten toprağa kemiklerin üzerinden nasıl hareket ettiğini ve hareket güçlerinin hem durağanlıkta hem de hareket açığa çıktığında vücudun içinde nasıl seyahat ettiğini değiştirmemizi sağlar. Hareket kuvvetleri eklemlerden ne kadar net geçerse hareket o kadar etkili olur. Daha fazla hareket üretmek için daha az güç kullanırız. Bu anahtar eklemler, sakro-ilyak eklemler ve kalça soketleri arasındaki ilişkiyi değiştirerek, vücudu yeryüzüne daha fazla bağlarız. Kemikleri hareket ettirmek için en derin postürel destek kaslarını, vücudumuzun en derin dokusunu kullandığımızdan

²⁹ Susan Klein, **Student Handbook**, New York, 2013, 16

üretilen hareket içeriden gelir. Bu amaç doğrultusunda, Klein Teknik™ derin bir kinestetik anlayış geliştirir.³⁰

Dansta, beden ve zihin ile sinerji içinde ifade edildiğinde sanat haline gelen şey ruhtur. Ruh açıkça gösterilemeyen, görünmeyen, maddi tutumumuzun ötesinde olandır. Ruhun özellikleri bilinç, umut, af, güç, ilham, düşünce gibi listelenebilir ama aslında onu tanımlayamayız. Bu konuda etrafında konuşabiliriz ama onu açıkça saptayamayız. Ruhun, kim olduğumuzun en derin seviyesi olduğunu biliyoruz. Dans ederken beden aracılığıyla ruh ile temasa geçmek ve varlığımızın bu en derin seviyesinden hareket etmek için, fiziksel yapımızın en derin kaynaklarına ve haznesine başvurmamız gerekir. Klein Teknik™, vücudun ruh seviyesine, vücudun derin enerjik ve yapısal bağlantılarını kurarak ve anlayarak ulaştığımızı inanır. Enerjinin ve kuvvetin kemiklerden eklemlere aktarımı bağlantısı aracılığıyla vücudun enerjik bütünü canlanır. Enerji, tıpkı ruh gibi açıkça gösterilemeyen, görünmeyen ve maddi tutumumuzun ötesinde olandır. Bunu tanımlamanın hiçbir yolu yoktur ve bunu tanımlamak için pek çok yol vardır. Enerji titreşimdir. Enerji harekettir. Deneyimlenir ve hissedilir. Birlik halinde, bir noktasında, tüm hareketler durur ve durağanlık gösteririz. Sadece ikinin yaratımında, ikilikteki titreşim, enerjinin iki yönü arasındaki dinamik gerginlik enerjidir. Burada ikiliğin içinde, enerjinin doğasını görmeye başlayabiliriz. Daha büyük bir bütünün oluşumunda enerjinin ilişkiye, ikisinin birbiriyle bağlantısına ve birçok şeyin bağlantısına dayalı olduğunu görebiliriz. Daha sonra da güzelce bağlantı kurmuş bir insanın en derin seviyesinin ifadesini hareket eden bedeni aracılığıyla görebiliriz. Klein Teknik™, her bireyin varlığının bütününe entegre olacak hareket kalıplarındaki derin değişikliklere ilgi duymaktadır.³¹

Klein Teknik™' in kurucusu Susan Klein, “kinestetiklerin” olağandışı önemini, bedeni anlamamızı ve sanatsal işe bir yardım sağlayan bir araç olarak vurguluyor.

³⁰ Susan Klein, **Student Handbook**, New York, 2013, 9

³¹ Susan Klein, **Student Handbook**, New York, 2013, 22

Dikkat, hem bireyin kendi fiziksellik süreçlerine, hem de diğeriyle temas deneyimine özenli davranmak anlamına gelir. Dikkatin kasti yönü, fark etmek ve gözlem arasındaki sınırlar akıcıdır. Temel formül dinlemektir. Olası dikkat modlarının –algı ve farkındalık-sentetik kinestetik spektrumunu açar. Ruhun kimliğimizin en derin seviyesi olduğunu biliyoruz. Dans yoluyla ruhla temasa geçmek ve varlığımızın en derin seviyesinden hareket etmek için fiziksel yapımızın en derin kaynaklarına ve haznesine başvurmamız gerekir.

Hareket kavramları hakkında konuşacak olursak, birçok somatik yaklaşım o kadar çok entelektüel bilgi öğretir ki, öğrencinin zihninde kalır ve bedene hiçbir zaman entegre olmaz. Beden içine girmesi önemli bilgilerdir. Vücudumuzun zihniyle iletişim kurmaya çalışırız. “Düşünen beden” olmalıyız. Nihai hedefimiz, bireysel dansçıların ifadelerinin zamanla vücudun ruhundan gelmesi için daha derinlere inmektir. Kim olduğunuzdan, kendi iradenizden, kendi yaratıcılığınızdan, kendi bilincinizden, kendi ilhamınızdan ve kendi fikirlerinizden gelen hareket. Ruhunuzdan hareket etme fikri budur. Aslında sadece bedenimizden değil aynı zamanda bir insan olarak tüm tecrübelerimizden de hareket ediyoruz. Enerji, potansiyelimiz, geleceğimiz ve nereye gittiğimize bağlıdır. Enerji yaşam biçimimizdir. Enerji tarafında tai chi, aikido, bazı karate türleri, kontak doğaçlama gibi post modern dans formları vardır. Akupunktur öncelikle enerji ile ilgilenen bir iyileşme biçimidir. Sasha Waltz ve Guests Contemporary Dance Company, enerji ve yapının bu arayüzünde çalışır.

Kemik yerçekimine teslim olmayan tek dokudur. Kendi başına durmaktadır. Yatarken ve rahatladığımızda etimiz düşer, ancak kemik bunu yapmaz, kemik kalır. Kemik kendi gücüne sahiptir. Bir bakıma, kemikler basittir ve bu sadeliklerinde temel benliklerimize, altta yatan ve en stabil yapımıza ait bir haritaya sahiptirler. Çalışmalar, kemiklerle çalışarak vücudu birbirine bağlamayı ve net, basit ve doğrudan hareket çizgileri ve enerjik kuvvet yaratmayı amaçlıyor. Vücudun hareket ve baskıya karşı en savunmasız alanları eklemlerdir. Her eklem hareket sürecini analiz etmek ve anlamak için titizlikle çalışılmalıdır ve doğru kullanım ve enerji iletimi için dönüş ve büküm düzeltilmelidir. Hareket patikaları değiştikçe kemikteki kuvvet değişecek ve gerçek ve somut bir yapısal

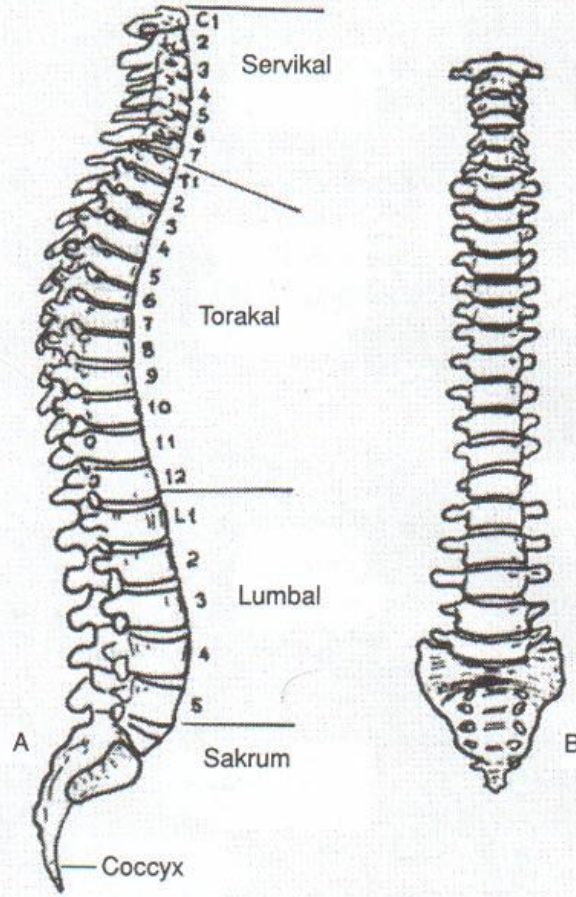
değişim meydana gelecektir. Bunun gerçekleşmesi için dış kaslar serbest bırakılmalı, kemikteki eski tutuş kalıpları gitmelidir. Bu amaçla, çok fazla derin ve uzun esnemeler yapıyoruz. Esnerken çift bilinç var; bir tanesi uzanmaya ve bırakmaya, diğeri vücuda açık, güçlü, yapısal ve enerjik hatlar bağlamaya ve göndermeye izin veriyor. Gerçek değişimin meydana gelmesi için eski kalıpları bırakmalı, kişisel bilinç ve farkındalık ile bunları aynı anda yenileriyle değiştirmeliyiz. Dans eğitiminde çokça harekete geçirilen ve katılan dış kaslar kullanarak kemiklerin ve yerleri değiştirilemez. İş kemik seviyesinde yapılmalıdır. Tabii ki kemik kendiliğinden hareket etmez. Kas kemiği hareket ettirir. Üzerinde çalıştığımız kaslar postürel desteklerdir. Çalıştığımız birincil kaslar, hamstringler, pelvik taban kasları, altı eksternal rotatör ve psoas. Bu kaslar, ayakta olduğu gibi sabit taraf altta olduğunda, pelvis ve omurgayı bacaklar üzerinde düzeltmekten sorumludur. Bunlar, kemikleri yerlerine götüren kaslardır. Hareket açığa çıkarmak yerine enerjinin iletilmesi kabiliyeti ve sorumluluğuna sahiplerdir. Omurga ve pelvis bacaklarımızın tepesinde hizada olduğunda, gökyüzünden ve yer çekiminden alınan kuvvetler vücudumuzun içinden geçerek yere iner ve hareket üretmek için buna bacaklarımız aracılığıyla yerden erişebiliriz. Bu verimliliktir. Hareketin verimliliği, hizalanan eklemlerden hizalanan iskeletten gelir. Her zaman pelvis ile başlar, pelvis bacaklar yoluyla zemine köklenir. Dikey olarak pelvisi düzeltmek için psoas'la çalışmak gerekir. Omurgadan sagittal olarak hareket başlatmak ve bel omurlarını hiperektansiyona getirmek için pelvik tabanla birlikte çalışma yapılır. Ve nihayet altı eksternal rotatör aracılığıyla yatay destek üzerinde çalışmalar yapılır. Bir bitki veya ağaç önce aşağı doğru yetişir, önce kök yapısını, daha sonra yukarıdaki zeminin büyümesini geliştirir. Üst bedenin alt bedenle desteklenmesi ifade, genişleme ve yaratıcılık ile iletişim kurma özgürlüğü sağlar. Pelvis, stabilite ve destek vermek üzerine, üst beden ise hareketlilik ve ifade için kurulmuştur. İş zaman alır. Öğrenme ve büyüme sürecidir. Çin tıbbında kemik iradeyle ilişkilidir. Kemik seviyesinden hareket, kendi iradenizden hareket etmektir. Kaslar kişisel geçmişinizi tutar, bu yüzden kas seviyesinde derin çalışmalara başladığımızda, her türlü duygusal deneyim ortaya çıkar.³²

³² Susan Klein, **Student Handbook**, New York, 2013, 8-9

2.3.1.1 Klein Teknik™'te Vücut

Omurga :

Omurga kıvrımları vücudun dengesi için mevcuttur. Sakral ve toraksal omurga kıvrımları doğumda var olan ana kıvrımlardır. Koksiks, uzun omurga hattının sonunda, omurganın bütünleştiği yerde en alt noktadadır. Pelvik tabana bağlantıları vardır. Klein Teknik™, ağırlık merkezinin altındaki koksiksten gövdenin en derin desteğine doğru sagittal hareketi başlatmak için çalışır.³³

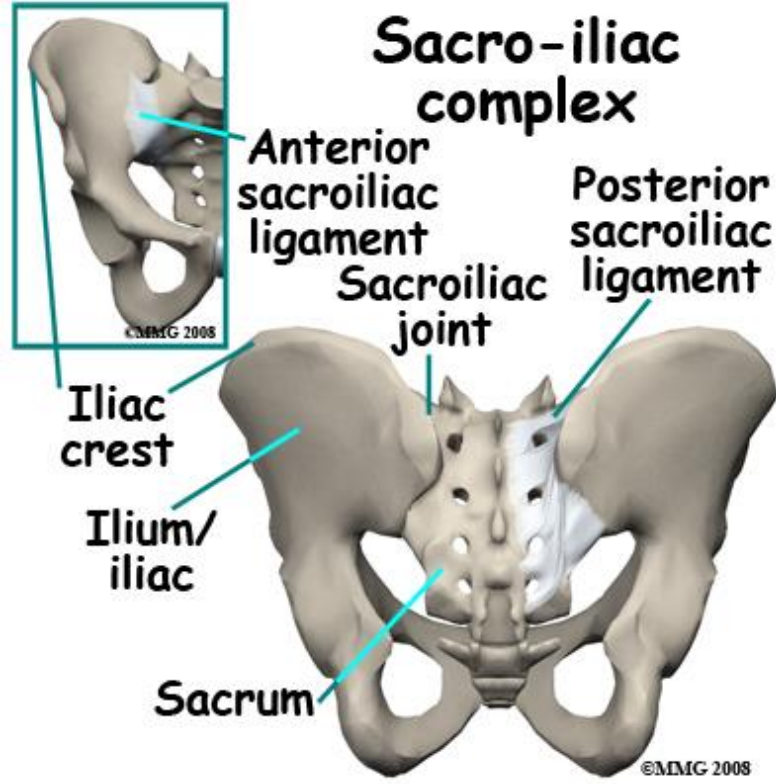


Şekil 2-4: Omurga

³³ Susan Klein, **Student Handbook**, New York, 2013,12

Pelvis:

Pelvis vücudun temel taşıdır. Klein Teknik™, vücudu köklemek için pelvis üzerinde çalışarak başlar. Bunu derin postürel kaslarını kullanarak, bacakların üstündeki pelvisi zemine bağlamak için yaparız. Vücut, doğa gibi, yukarı doğru büyüme, genişleme ve ifade etmeyi dengelemek, tutturmak ve desteklemek için köklerini aşağıya göndermelidir.³⁴

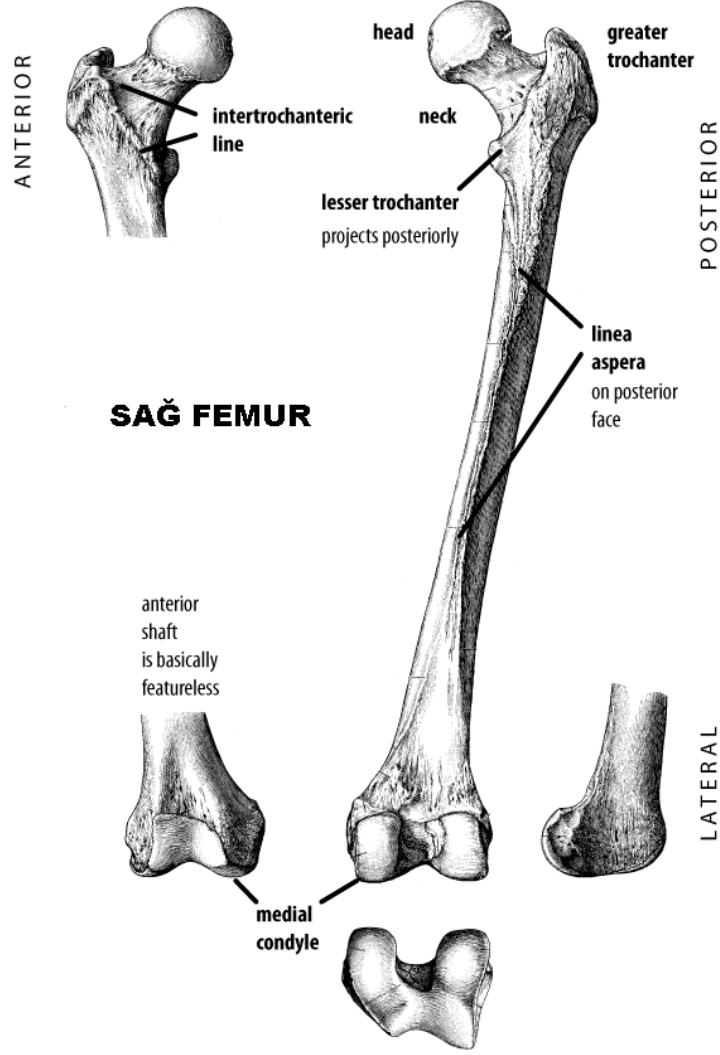


Şekil 2-5: Pelvis

³⁴ Susan Klein, **Student Handbook**, New York, 2013, 13

Sağ Femur:

Femur üst bacak kemiğidir. Femurun başı, kalça soketlerini oluşturan asetabulumdan pelvise bağlanır. Altı eksternal rotatör, pelvisi troşanter vasıtasıyla bacağa bağlar. Psoas torsoyu, bel omurlarını dorsal menteşeye bağlar ve femurun küçük troşanterinden dolaşır. Hamstring, femurun distal ucunu tibia ve fibula'ya bağlar.³⁵

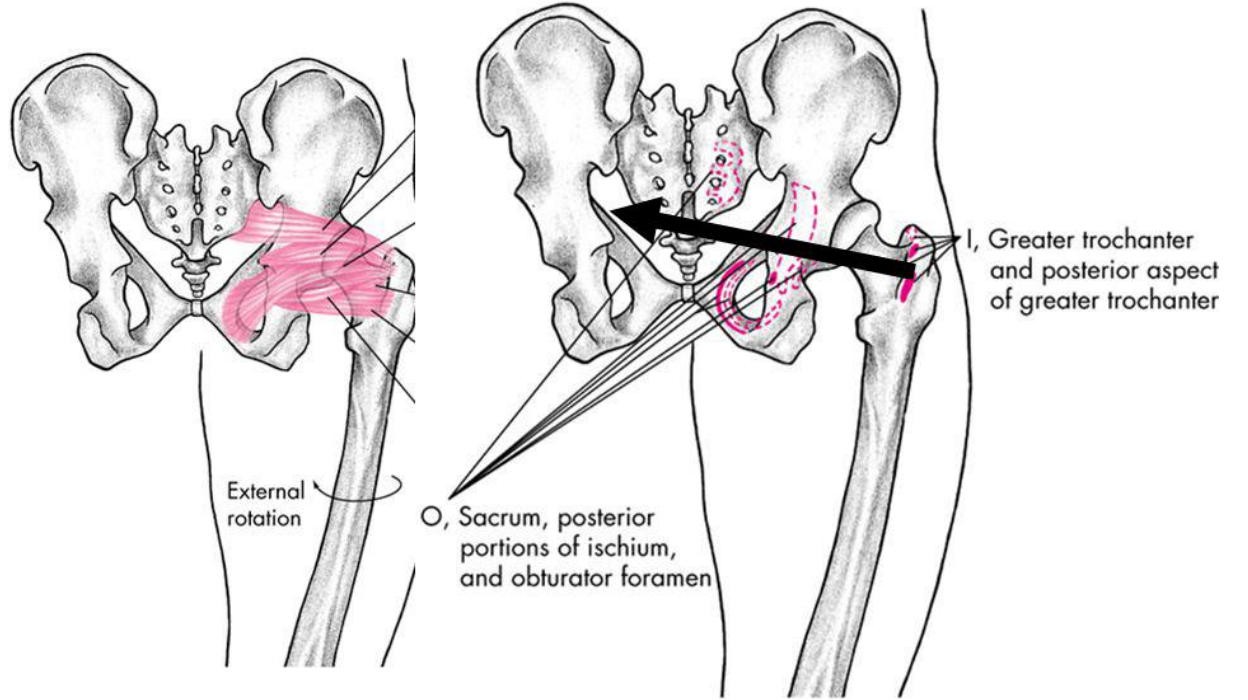


Şekil 2-6: Sağ Femur

³⁵ Susan Klein, **Student Handbook**, New York, 2013, 14

Altı Eksternal Rotatörler ve Hamstrings:

Altı eksternal rotatör gluteal kasların altında vücutta derinde bulunur. Her ikisi de stabilite sağlar ve üç boyutlu hareketten sorumludur. Hamstringler dikey düzlemde vücudu köklemekten sorumludur.³⁶

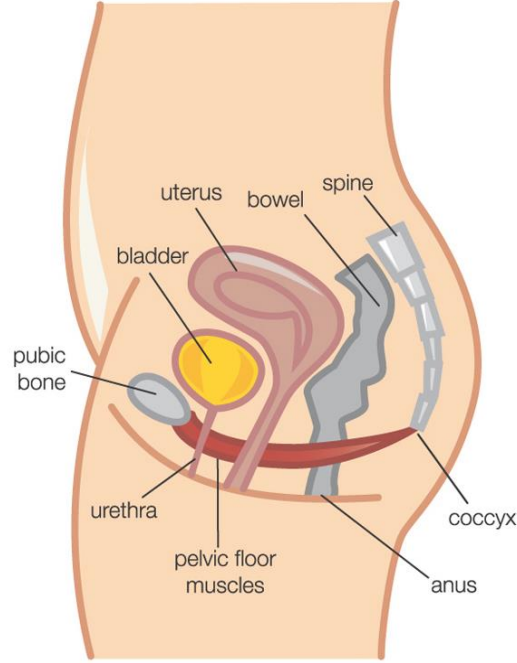


Şekil 2-7: Altı Eksternal Rotatör

³⁶ Susan Klein, **Student Handbook**, New York, 2013, 24

Pelvik Taban:

Pelvik Taban destekten sorumludur ve koksiksi kasık kemiğine bağlar. Gövdenin tabanını destekler ve gövdeyi omurganın uzun hattının ucundan hareket ettirir.³⁷



Şekil 2-8 : Pelvik Taban

Ayak Medial Yönleri:

Ayak, hayatta duruşumuzu belirler. Hamstringler kemiklere bağlı, pelvisi bacakların üstünde tutmaya yardım eden pelvisi (oturma kemikleri) ayaklara (topuklara) bağlayan çok önemli bir gruptur.³⁸

³⁷ Susan Klein, **Student Handbook**, New York, 2013, 26

³⁸ Susan Klein, **Student Handbook**, New York, 2013,15

Pelvis - Sakrum - Toraks ve Omuz Arkası:

İki kuşak vardır. Omuz kuşağı hareket kabiliyeti içindir, pelvik kuşak ise stabilite içindir. Omuz kuşağının ifadede özgür olabilmesi için pelvis bizi kökler.³⁹

Psoas, Abdüktörler, Quadriceps ve Addüktörler:

Klein Teknik™ te kalça soketleri etrafındaki yüzeysel kasları serbest bırakır ve böylece vücudun önündeki en derin kas olan psoalara erişebiliriz. Psoas kalça fleksiyonunu başlatır ve ayrıca pelvisi bacağın üzerine getirmekten sorumludur.⁴⁰

Klein Teknik™, insanlara bedenlerinin hareket halinde ve durağanlık içinde nasıl işlediğini ve içinde bütün olduğumuz daha büyük sistemin ayrı olmaktansa bir parçası olarak, doğanın kanunlarına göre olabildiğince doğru hareket etmeyi öğretir. Odak noktamız, her insanın iç geçmişini keşfetmesi, her insanın algılanan dış görünüşü ve kimliği olmaksızın içsel bir bilgiye sahip olması ve sonuç olarak o derin bedenini, değişimi yapmak için anladığı hissi kullanabilmesidir. Klein Teknik™, bağlantı ve ilişki tekniğidir. Serbest bırakmak, bağlayan, sabitleyen veya tutan bir şeyden özgürleşmektir: serbest bırakmaktır. Bağlantı, birlik veya ilişki biçimindedir. Amacımız bedeni özgür kılmak değil, onu birbirine bağlamak ve ilişkilendirmektir. Daha büyük bir bütün oluşturmak için birbirleriyle ilgili tüm parçalar; büyük sistem daha büyük sisteme yükselirken, gök ve toprak arasındaki akış tarafından oluşturulan yerçekimi alanı eşit derecede önemlidir, her bir kişi bir diğeriyle alakalıdır.

Sahne sanatları olarak, dansın kendisi bir ilişki içinde bulunur, bir alıcı gerektirir. Birisi izlemelidir, dansa bakılmalıdır. Biri diğeri olmadan var olamaz. İzleyici, sanatçı olmadan mevcut olamaz ve sanatçı izleyici olmadan var olamaz. Yeni fizik, alıcının, algıladıkları şeyi etkilemekle kalmamakla birlikte, gözlemlene eylemi yoluyla alıcının performansı da etkilediğini söylüyor. Bağlantıya ve de bağlı olma uygulamasına ihtiyacı vardır.⁴¹

³⁹ Susan Klein, **Student Handbook**, New York, 2013, 24

⁴⁰ Susan Klein, **Student Handbook**, New York, 2013, 24

⁴¹ Susan Klein, **Student Handbook**, New York, 2013, 16

3. ESER YARATIM SÜRECİ VE ANALİZİ

3.1.YARATIM SÜRECİ

3.1.1. Araştırma Dönemi ve Deneyimleme

Klein Teknik™ ile tanıştığım andan itibaren, bedenimin içine girip bedenimde yeni bir yolculuğa çıktığım bir süreç yaşamaya başladım ve bu süreç haliyle diğerlerinden farklı olarak tüm çalışmalarına yeni bir boyut kattı.

Kemiklerimi, kaslarımı, bütününden bağımsız olarak her bir parçasını ayrı ayrı hissettiğim, adeta yeniden keşfettiğim ve onları yeniden bir araya getirdiğim eşsiz bir deneyimin içerisindeydim. İskeletim, kaslarım, organlarım, dokularım ve hücrelerim, yaşam kaynağım olan her şeyi en ince detaylarına kadar görebilmenin hayretliği içerisinde bedenime her an biraz daha fazla yerleşiyordum. Klein Teknik™ ile birlikte bedeni dinlemek, bedenin hareket ve nefes akışında olmak artık benim için ruh ve bedenin gizemli ve bir o kadar eşsiz düeti gibiydi. Ve tabi ki artık “zaman” da eskisi gibi işlemiyordu, bazen en küçük detayları görebilecek kadar ağır, bazen de tüm evreni içerisine sığdırabilecek kadar hızlıydı zaman. Artık sadece nefes ve hareketin akışı değil, zamanın akışı da solunun yapıtaşlarından biri haline gelmişti.

Prag'ta Duncan Centre Çağdaş Dans Devlet Konservatuvar'ında öğrenci olarak geçirdiğim son dönemimde, okul müdürü ve aynı zamanda koreograf ve danışman hocam olan Michal Zahora solomu yaratmam konusunda değişik bir öneride bulundu; “stüdyoya kapan ve ne çıkacağını gör!”. Müzik, medya ve önceden belirlenmiş herhangi bir metin kullanmamın yasak olduğu süreçte sadece bedenimi kullanacağım katıksız bir dans yaratmamı istiyordu.

Başlangıçta bir öneriden çok dayatma gibi gelen bu fikir sadece solom için değil tüm dans hayatım için en doğru seçim oldu. O zamana kadar eksik kalan, müzik vb. başka enstrümanlar ile tamamladığım veya tamamladığımı düşündüğüm, bazen anlatmakta zorlandığım kafamın içindeki tüm düşünceler, kelimeler, cümleler zaman içerisinde tüm yalınlığı ve çıplaklığıyla bedensel hareketlerime dönüşmeye başlamıştı. Bu hareketlerin mekândaki izdüşümü, giderek farklı motiflere dönüşmeye, zamanı ve mekânı kaplamaya, aralarında rahatlıkla gidip gelebildiğim görünmez patikalar oluşturmaya başladı. Solomun adı da hareketlerle birlikte belirdi: Süzülme. “Suyun hareketi genellikle, toprağın yüzeyinden katmanlarına, aşağı doğru, derinlemesine ve ışımsal olarak devam eder. Bu saklı bölgede korkularını, kaçışlarını, kırılmağını, tutkunu ve dönüşümünü yaşarsın” cümlesi koreografinin hikâyesini özetler. Böylece çoğalttığım bedensel jestlerim ile birlikte solomun dramaturjik yapısını oluşturma süreci de tamamlandı ve yaklaşık 6.30 dakika süren ilk bölümü, 2009-2010 eğitim yılı döneminde Prag 'ta böylece ortaya çıkmış oldu. İlk kez okulumuzun dönem sonu etkinliğinde sergileme fırsatı bulduğum solomu, içeriğine uygun bir şekilde minimal düzeyde ışık seçimi ve ikinci el kıyafet dükkânından edindiğim barok dönemini anımsatan bir elbiseden oluşan kostüm ile tamamladım. Artık solom benimle birlikte dünyayı dolaşmaya hazırды, en azından o zaman için. Budapeşte'de her yıl düzenlenen Szolo Duo Uluslararası Dans Festivali'nde “En İyi Koreografi ve Perfromans” ödülünü veren jüri tarafından, solom ile ilgili takdir ve daha da ileriye götürebilecek yorumlar almak, solom üzerinde daha farklı araştırmalar yapma konusunda motivasyonumu artırdı. Lizbon'da okuduğum ikinci sene, iDANS Festival'inin bir çağrısına başvurdum. Bu çağrı, Hollanda'da yapılacak Springdance Festivali içerisindeki genç, çağdaş hareket araştırmacılarının ve koreografların, mentörler eşliğinde bir araya gelip hem eserlerini festival içerisinde sunmak hem de kendi aralarında sanatsal açılımları tartışacakları bir platform idi. Başvurum karşılık gördü ve Türkiye 'yi temsilen üç koreograftan biri olarak davet edildim. Bu yaratıcı platform aynı zamanda bir ikamet eden sanatçı örneği idi. Festivalde sergilemek üzere, solomu yeniden gözden geçirip yepyeni hareket kaynakları ve dramaturji oluşturmaya başladım. Bu araştırmaların çoğunluğu Lizbon 'da stüdyodayken gerçekleşti ve o dönem çalıştığım Vera Mantero' nun da önemli katkıları oldu. Sonuçta 6.30 dakika olan soloma yaptığım yeni eklemeler ile birlikte 11

dakika olarak festivalde sergiledim. Springdance Festival izleyicilerinden, sanatçı arkadaşlarımdan ve mentörlerimizden benzer olumlu tepkiler almak solomu derinlemesine irdeleyip geliştirmek konusundaki motivasyonumu daha da artırmıştı. Solo, benimle beraber değişiyor, evrimleşiyor ve ilerliyordu. Pek çok tiyatro eleştirmeninin de (Hans Thomas Lehmen, andre Lepecki, Rollo May, M. Foucault) üzerimde pek çok etkisi vardı ve Lizbon öğrenimimden sonra İzmir'e dönme ve dans araştırmalarımı burada yapıp İzmir'de yeni bir şeyler yaratma kararı aldım. Bununla birlikte yurtiçi ve yurt dışı projelere elimden geldiğince dâhil oluyor, verimli bir dönem yaşıyordum. İzmir'de oluşturmaya başladığım, kırılğan, yeni, hevesli çağdaş dans ortamımda, ders verdiğim stüdyolarda arta kalan zamanlarda yoğun çalışmalarına başladım. Bu dönemde, Prag 'ta katıldığım bir dans performansı sırasında, her gün ısınma çalışmaları olarak, Klein Teknik™'den yararlanıyorduk. Bu teknik, normalde çalıştığım zaman, his, beden algılarından biraz daha sakin, derinlemesine ve oturaklı, kemikler üzerinde ve kemiklerin doğru sıralanması (alignment) üzerine odaklanan bir teknikti. Klein Teknik™'i keşfetmeye başladıktan sonra, hem hareketlere, bedene, insana, varlığa, yaratıma olan bakış açılarını öğrenmek ve ilgili araştırmaları yapmakla kendimde bir şeylerin değişmeye başladığını fark ettim. Beni ve bedenimi oldukça şaşırttı. Daha öncesinde zamansızlık endişesiyle acele ile peşinden sürüklendiğim hareket kombinasyonları içerisinde kaybolmalar yaşarken Klein Metodunun en önemli öğelerinden biri olan zaman, pek çok durumun olgunlaşması ve yeni filizlerin tekrar oluşması için bir besin kaynağıydı benim için ve şimdiye kadar rakibim olan zaman artık beni kucaklayan bir parçamdı. Bunu ancak stüdyoya girip kendimi akışa teslim ederek yaptığım çalışmalarla fark edebildim. Bu tekniğin kazandırdığı nitelikler ile sadece dansta değil yaşamın içerisindeki “an” larda da artık daha çok var olabiliyordum. İzmir'e geri döndükten sonra, zamanla derslerimde bu teknikten bahsetmeye başladım, hakkında yazılar okudum ve kişisel stüdyo çalışmalarında Klein Teknik™' in hareket önerilerini uyguluyordum. Ve giderek, yüksek lisans tez çalışmamın bir parçası olarak, bütün yeni keşfettiğim hareket tekniği, düşünce ve felsefeleri, solomun üçüncü bölümünü oluşturmak için incelemeye başladım. Klein Teknik™'in etkisi kadar, ait olduğum kültür ve şehirden de beslenerek solomu tamamladım. Bu tamamlama

sürecinde, Tez Danışmanım Doç. Dr. Tuğçe Tuna ile olan sohbetlerimiz, onun analizleri ve önerileri ile yaptığım solonun etkisi daha derinlemesine ve anlamı pekişmiş oldu.

3.1.2. Eserin Sahnelenme Süreci

Belki de otobiyografik bir solo süreci içerisinde olduğum ve böyle bir çalışma yaptığım için hareket araştırma ve prova süreçlerimde hep tek başıma idim. Bu da, bambaşka kalite, hassasiyet ve monologları beraberinde getirdi. Bu soloyu, Hollanda, Çek Cumhuriyeti ve Türkiye'de (İzmir ve İstanbul) sergilemenin bana hediyesi olarak kültürel, toplumsal ve sosyolojik farklılıklar kalmıştı. Bu farklılıklar, pek çok şeyi zaman içerisinde algılayıp harmanlayabilmeme dolayısıyla soloyu her dans ettiğimde farklı hissetmeme sebep oldu.

Patrice Pavis de yaşadığım bu etkileşimi sahneleme adlı kitabında şöyle açıklamaktadır:

“İnsanda evrensel olan her şey doğal olandan gelir ve kendiliğinden karakteristikleşir. Bir koda bağlı olan her şey, kültürün bir parçasıdır ve görelî ve bireye özel olanın özelliklerini gösterir.”⁴²

Solomun son araştırma dönemi, çoğunlukla İzmir'de çalıştığım TOBAV (Devlet Tiyatroları Opera ve Balesi Çalışanları Yardımlaşma Vakfı) dans stüdyosunda geçti. TOBAV Dans Stüdyoları İzmir'in merkezinde ancak hak ettiği ilgiyi henüz görmediğinden yaşamın kıyısında kalmış, çok farklı sektörlerin bir arada bulunduğu çok katlı çok odalı tarihi Kardıçalı Han içerisinde bulunuyor. Bu çok katmanlı, kültürlü bir yapının içerisinde çalışmalarımı yürütmek benim için ayrı bir motivasyon ve ilham kaynağı oluşturdu.

Tüm bunlarla birlikte solomun ana etkisi, iddiası ve içeriği, tek başınalık ve hiçbir dış etkene ihtiyaç duymadan (ses, ışık vb.) kendi bedenimi materyal olarak kullanmamdan kaynaklanmaktadır. Bu nedenler, soloyu oldukça yüksüz hale getirmiştir. Son dönem çalışmalarımda; tez danışmanım Doç. Dr. Tuğçe Tuna ile yaptığımız pek çok sohbetle farklı bakış açısı elde ettim. Özellikle stüdyodaki buluşmalarımızda, zeminde

⁴² Patric Pavis, **Sahneleme**, Dost Kitabevi, 1999

oluşturduğum hareket deseni ve dansım sırasında oluşan nefesimin etkisi ile ilgili analizleri, soloma yeni bir boyut eklemiştir. Böylece ruhsal ve bedenen derinlemesine hissettiğim bir sahneleme süreci ile solom son şeklini almıştır.

3.1.2.1. Seyirci – Mekan İlişkisi

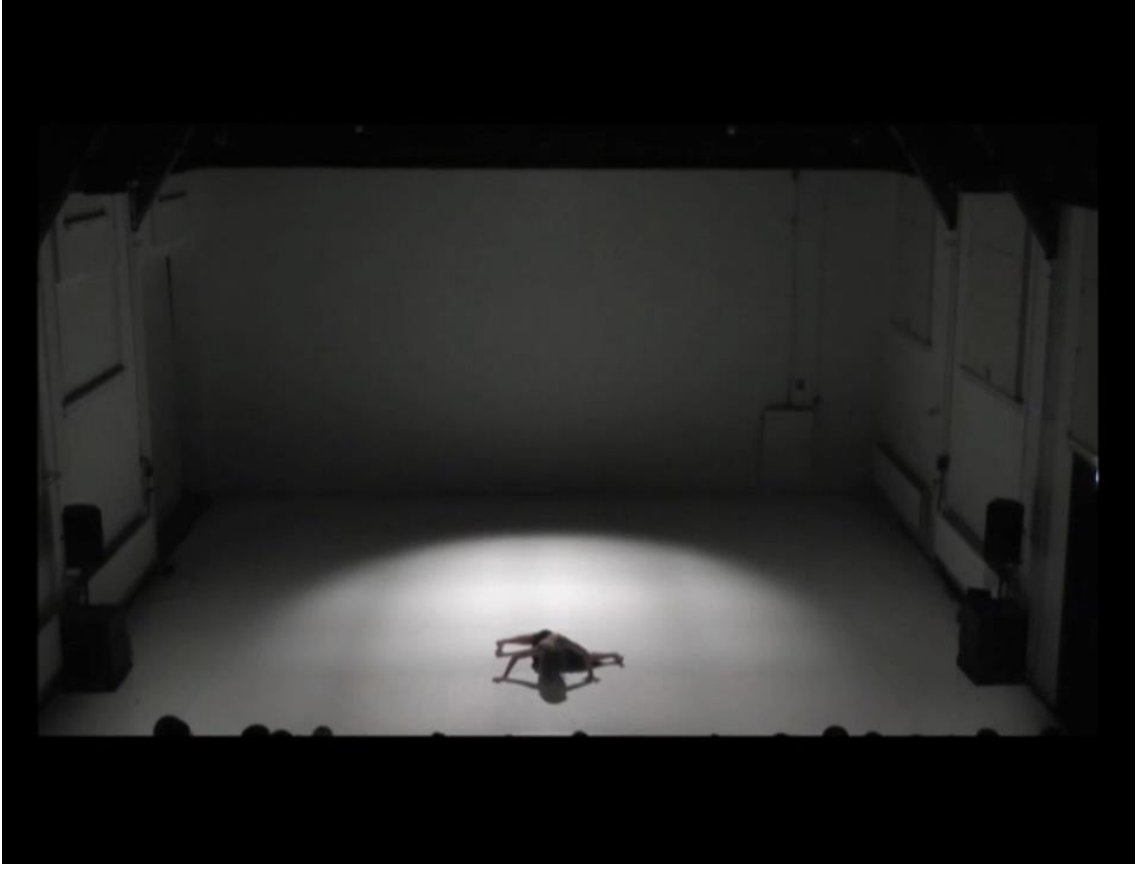
Seyircinin konumu, sahnenin tam karşısında yerini alan klasik seyirci konumudur. Sahne üzerindeki hareketler patika-nefes-sessizlik-ışık-gölge geçişleri öncülüğünde oluşturulan kompozisyonu takip eden seyircinin konumu ile sahne (performans) arasındaki sınır görünür ince hayali bir çizgidir. Her an seyircilerin süzülüp harekete karışacağı kadar yakın ve sahnede sessizliğin yarattığı farklı bir dünyanın atmosferini soluyacak kadar dışında bir çizginin varlığı hissedilir.

3.2.ESERİN KOREOGRAFİK YAPISAL ANALİZİ

Eser üç bölümden oluşmaktadır. Hareket Kalitesi, Dinamik ve Çözümleme.

3.2.1. Sahne 1: Hareket Kalitesi

Dansçı, karanlıkta sahnedeki yerini yürüyerek alır. Eser başlar ve yerde bir süre (yaklaşık 2 dk.) hareketsiz fakat yüksek gerilimde olacağı pozisyonda bekler. Bu yerleşimden sonra yavaş geçen bir sürede koreografinin “sadeliği” hedef olarak yaratılan ışık süzölmeye başlar. Işık, sahnenin arka köşelerini karanlıkta bırakarak yarım daire oluşturan “ters ışık”tır.



Resim 3-1: Işık

Solo koreografi üç bölümden oluşmasına rağmen, ters ışık eser sonuna kadar aynı kalır. Solo eserin üç bölümünün olması yaratım süreçlerinin üç farklı ülkede gerçekleşmiş olduğundan, bedensel ifadelerin (jestlerin) farklılıkları gibi, zaman-mekân-beden farklılıkları da gözlenir.

Solonun başlangıç noktası, sakin, bütünüyle yerde olan bir beden ve hâkim olduğu bedensel bir şekildir ve bu şekil izleyici tarafından pek çok anlam içerebilir.



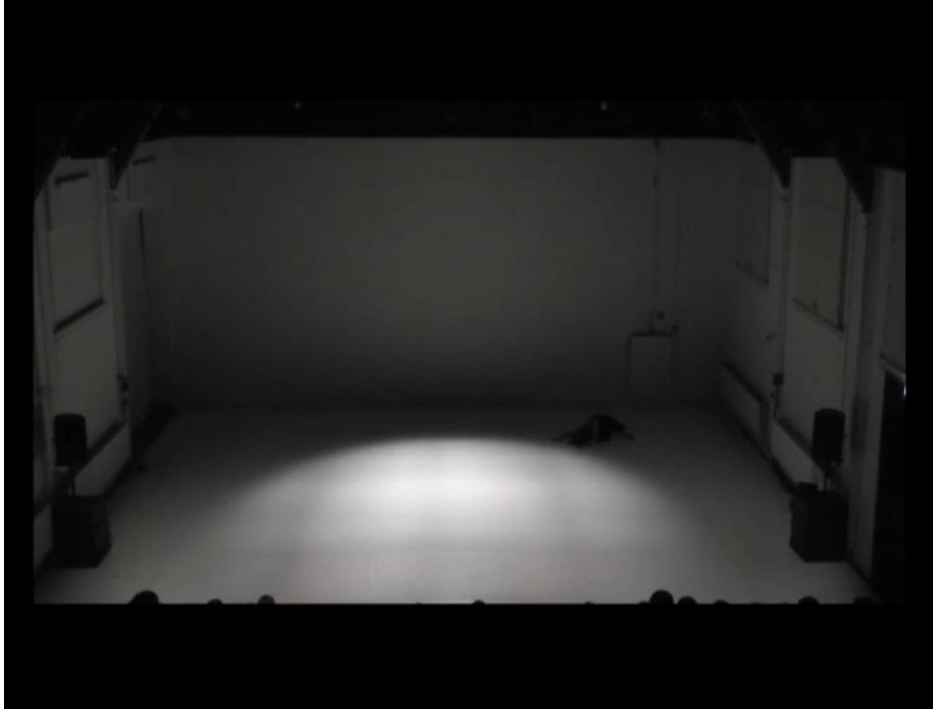
Resim 3-2: Solonun Başlangıç Pozisyonu

Bir sonraki hareketi belirsizlik içeren bir zaman oluştururken ani olarak yeri itme hareketi ile dansçı (ben) bedenini kuvvetli bir şekilde bambaşka bir konuma taşır. Bu koreografinin ilk hareketidir ve hikeye burada başlamış olur.



Resim 3-3 : Solonun İlk Hareketi

Dansın başlangıçta büyük bölümü yer seviyesinde geçer. Hareketler hızlı, ani ve beklenmediktir. Sürekli değişen devinim ve hareketlerin kendine özgü dili ile “bilinmezlik” hâkimdir.

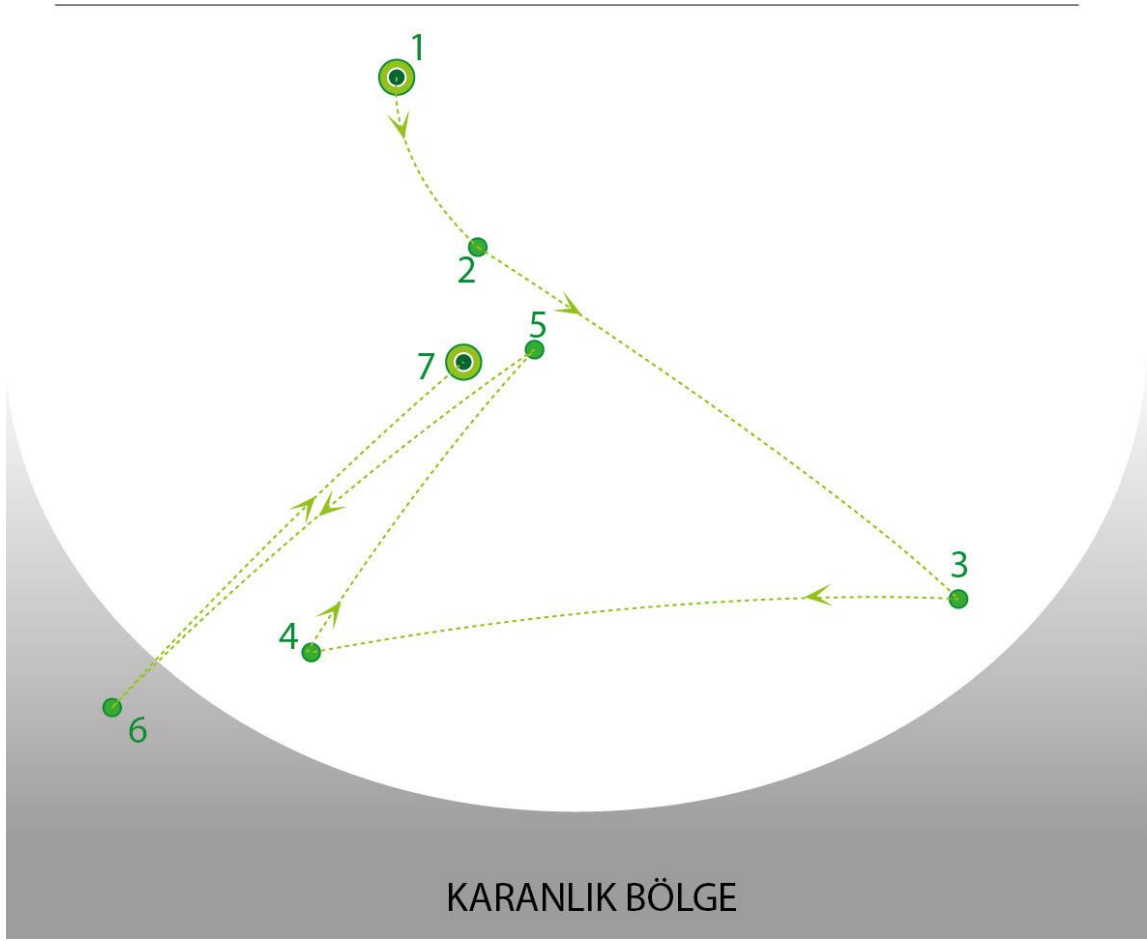


Resim 3-4 : Karanlıkta Kayboluş



Resim 3-5: Sahne 1' deki Yer Hareketi

SEYİRCİ



Şekil 3-1: Sahne 1' deki Hareketlerin Zemin Deseni

3.2.2. Sahne 2: Dinamik

Yerde geçen önemli bir zaman diliminden sonra, seviye değiştirilir. Yerden ayağa kalkınca hikâye yenilenir, bilinmezlik, hikâyenin kendi örüntüsü içinde farklı dönüşümler yaşamaya devam eder. İkinci bölümde (17 numaralı gezinti noktası), dansçı ayakta ve seyirciye çok daha yakın bir yerdedir. Ve kafasını geriye atmış, nefessiz kaldığı bu halde, sadece el ve kol hareketlerini görür seyirci.



Resim 3-6 : Solonun İkinci Bölümünden Bir Görüntü

Nefessizliğin sonunda soluğun serbest kaldığı ve bunun hissedildiği anda, dansçı bu sefer, saçları ile oynamaya başlar... Ve kendini uçsuz bucaksız bir enerji ve tempoda saçları ve sonrasında omurgasıyla dansında bulur. Her anın müziksiz olduğu bir soloya rağmen özellikle bu kısımda, çok yüksek tempolu (sanki çok kuvvetli dalga seslerinin duyulduğu) bir müzik vardır hayalen...



Resim 3-7 : Solonun İkinci Bölümünden Bir Görüntü

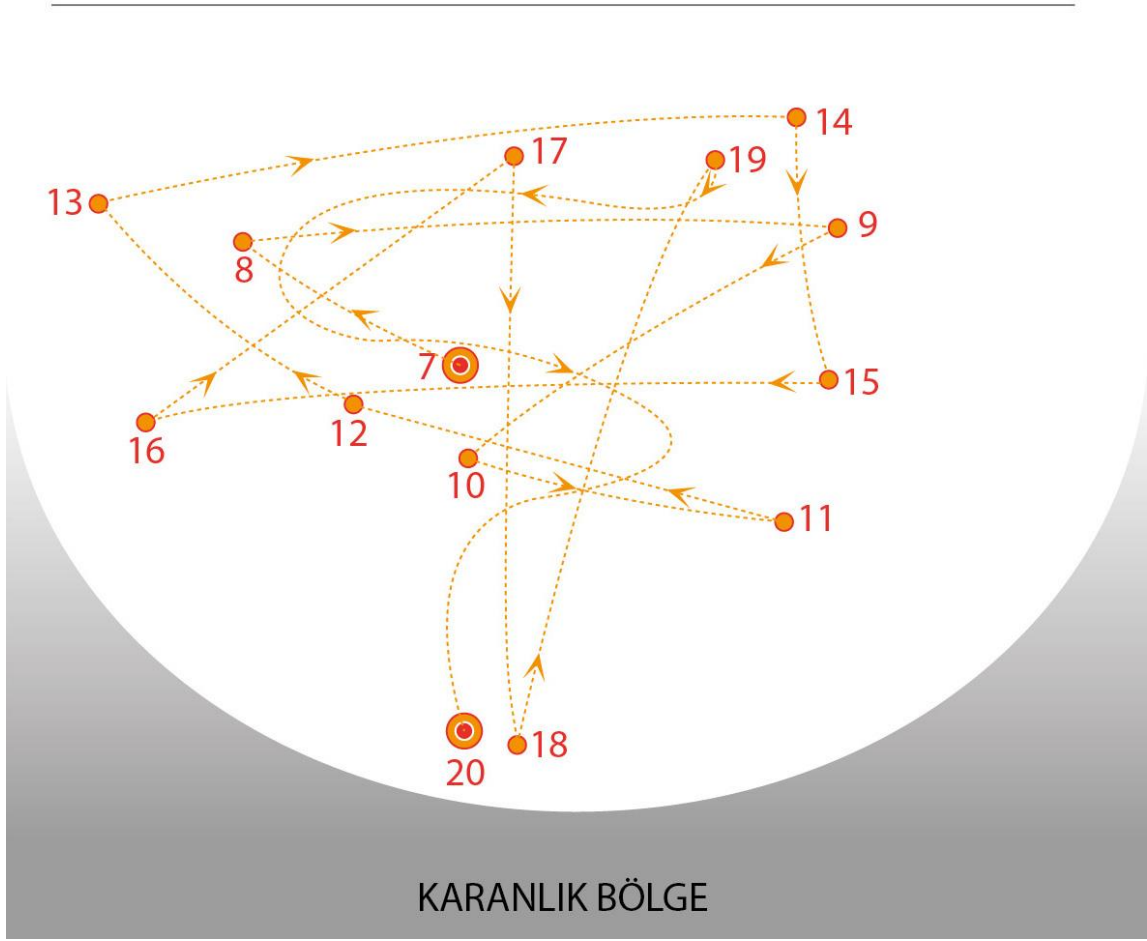
Ve sahnenin en önünden en gerisine bu coşkulu tempoda dansını sürdürür. Saçlar nedeniyle çoğunluk yüzü görülmezken artık en geride kafasını kaldırmış, sanki göğe doğru bakan ve ferahlayan bir ruh görülür dansa.



Resim 3-8 : Solonun İkinci Bölümünden Bir Görüntü

Mekânın her noktasını neredeyse, dansı dolayısıyla gezinen ve sahne üzerinde oluşturduğu peyzajda durakları olan bir solodur. Ve bu durakların, boşlukları, zamanlamaları yüksek titreşimlerde oluşur.

SEYİRCİ



Şekil 3-2 : Sahne 2' deki Hareketlerin Zemin Deseni

3.2.3. Sahne 3: Çözümleme

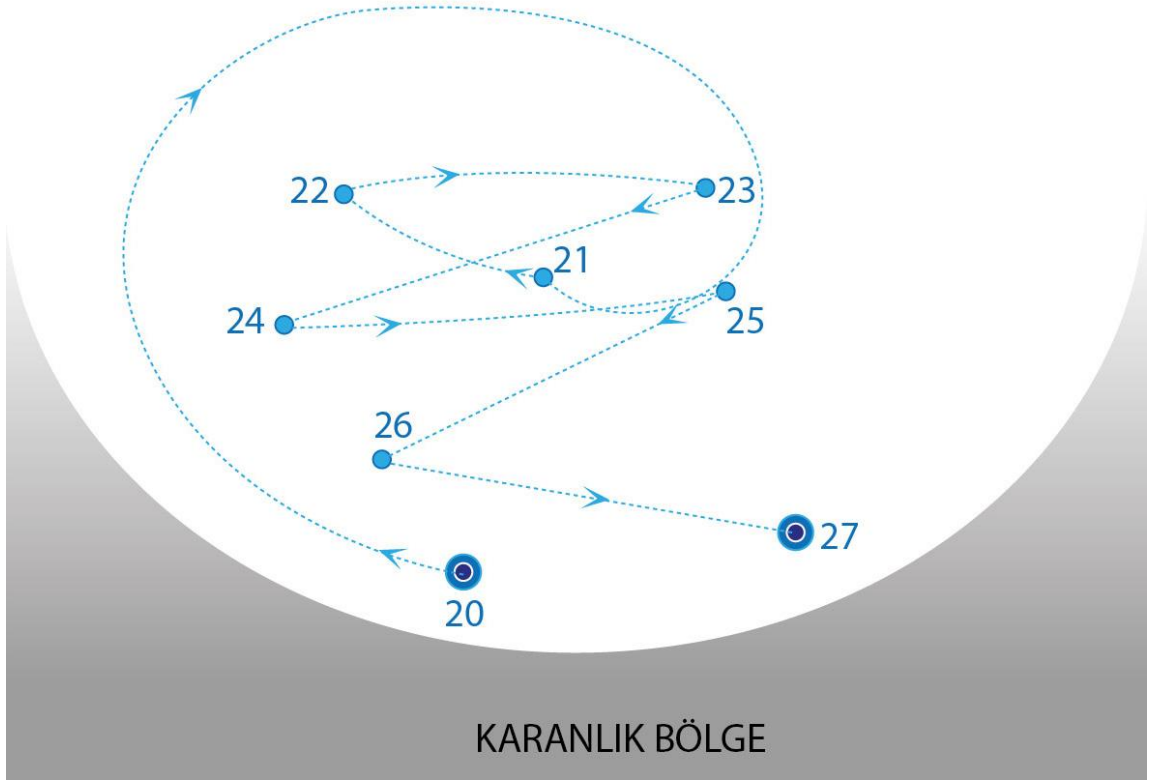
Son bölümde, başka bir değişim meydana gelir ve solonun hikâyesinin başlangıcından bitişine kadar tüm bedenen, zihnen ve ruhen yaşananlar artık en sonunda açığa çıkacak ve dönüşecektir. Dansçının ayaklarıyla yere vurarak ve daha sonra tekrar yere inerek başa dönüş yaptığı, ayaklarından sonra yumrukları ile yere vurmasıyla devam ettirdiği ritim, giderek kendi kendine çözülür ve hareketler havayla bütünleşmeye ve havanın içinde süzölmeye başlarlar.



Resim 3-9 : Solonun Üçüncü Bölümünden Bir Görüntü

Giderek finale doğru solo artan bir ivme ile yerden tekrar ayağa bu sefer sahnenin gerisine doğru taşınır. En sonunda, dansçı tekrar ayaklarının üzerinde, nefes alarak tüm yaşadıklarını solumaktadır. Işık yavaşça kararır. Ve solo biter.

SEYİRCİ



Şekil 3-3 : Sahne 3' deki Hareketlerin Zemin Deseni

3.2.4. Kostüm

Solonun ortaya çıktığı dönemde, henüz yeni bölümleri eklenmemiş haliyle koreografide kostüm olarak siyah elbise kullanılmıştır. Ancak zaman içerisinde eklenen yeni bölümler ile birlikte hareketlerin daha net anlaşılabilmesi ve oluşturulan desenin görünürlüğünün artırılabilmesi için siyah t-shirt ve siyah pantolon tercih edilmiştir.

3.2.5. Işık

Işık seçimi, ters ışıktır. Bu, özellikle, bütün dramaturjisi beden hareket-jestlerinden oluşmuş bir solo için gerekli sadelikte bir ışık seçimidir.

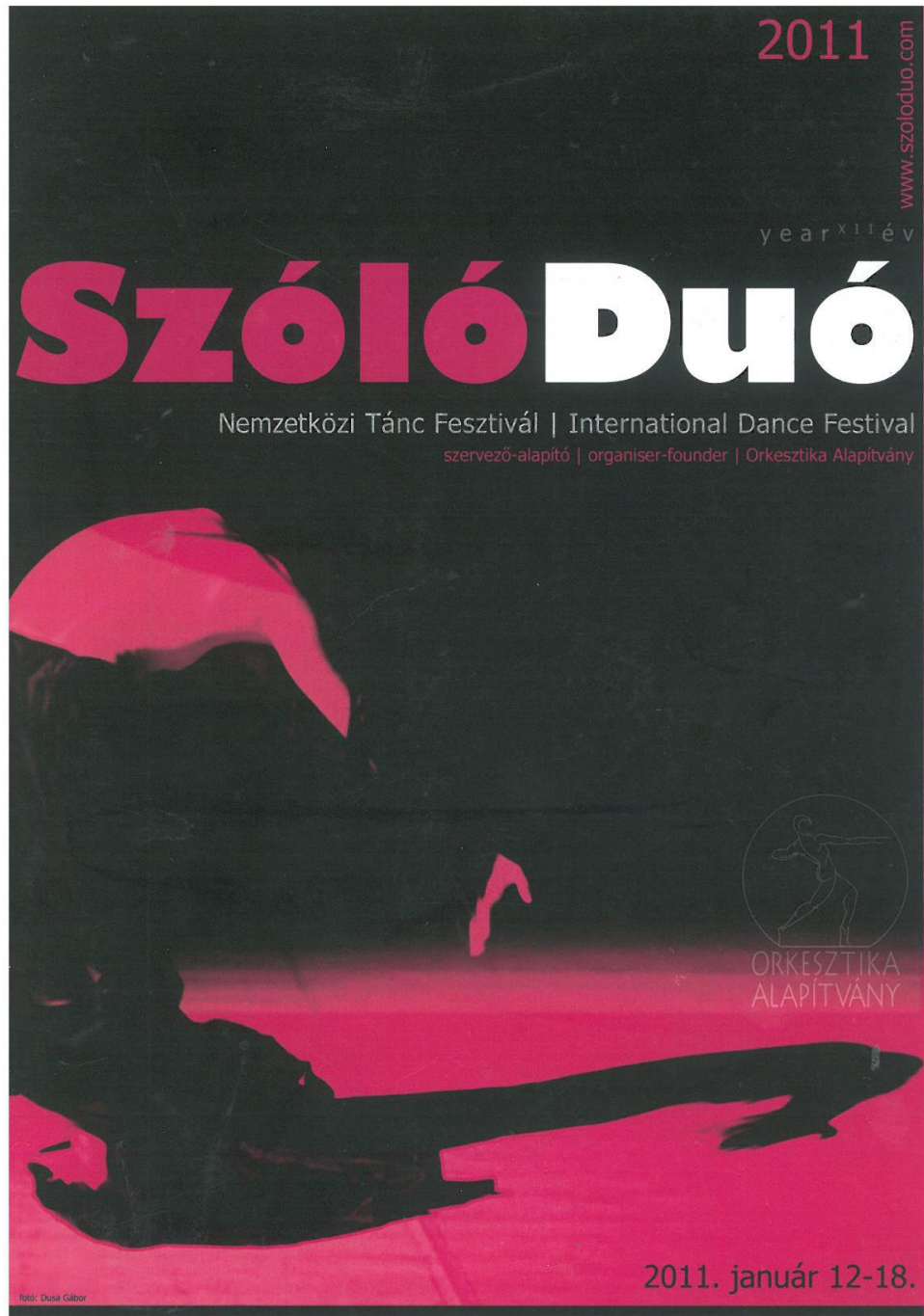
3.2.6. Ses

Solo'da herhangi bir müzik veya müzik aleti kullanılmamıştır. Sessizlik müziğimi oluşturmuştur.

3.3.ESERİN GÖSTERİLDİĞİ SAHNELER VE YORUMLAR

3.3.1. Eserin Gösterildiği Sahneler

“Percolation/ Süzülme” solo eserimi 2010 yılında Prag'ta Duncan Centre Çağdaş Dans Devlet Konservatuarı sahnesinde, bitirme projem olarak sergiledim. Seyirci karşısında ilk sunumumu yapmış olduğum, Duncan Center Konservatuarı tiyatro sahnesi, solomu yeniden dans etmek ve geliştirmek için ilham olmuştu. Devam etmek istedim. Ve bu soloyu her dans ettiğimde yeni bir keşif içerisinde buldum kendimi. Her performansında, yeni keşif, yeni his, yeni doğum, filizlenme, köklenme, dönüşüm vb. nice duygularla buluştum. Bu buluşmalar beni, 2010 yılında Avrupa Kültür Başkenti İstanbul Etkinlikleri çerçevesinde gerçekleştirilmiş olan, 2010 İstanbul Dans Platformu Yerel Seçkide yer alarak Üsküdar Tekel Sahnesi'nde, 2011 yılında Budapeşte'de SzoloDuo Uluslararası Çağdaş Dans Festival'inde sergilemeye götürdü.



Resim 3-10 : SzoloDuo Uluslararası Dans Festivali Afîşi

SzólóDuo Nemzetközi Tánc Fesztivál 2011

SzólóDuo 2011 Megnyitó Est | SzólóDuo 2011 - Opening

Orkesztika Alapítvány - Mozdulatművészeti Stúdió - 2011. 01. 12. ^{20h} (szerda | Wednesday)
Az est vendége | Guest: HARASZTI-ZWIEP Adrienn - Magyar Mozdulatművészeti Társulat; Persona

SzólóDuo 2011 Versenyprogram | SzólóDuo 2011 Competition Platform

MU Színház - 2011. 01. 13. ^{20h} (csütörtök | Thursday)

MU Színház - 2011. 01. 14. ^{20h} (péntek | Friday)

MU Színház - 2011. 01. 15. ^{20h} (szombat | Saturday)

Előadók és koreográfusok | performers and choreographers: Edita ANTALOVÁ (SVK); Lucie AUGÉAI (F);
Josef BARTOŠ (CZ); Senka BARUŠKA (CRO); Mariola BENEŠ (PL); Janina BOBROWSKI (D);
Aleksandra BOZEK-MUSZYŃSKA (PL); Monika ČÁSTKOVÁ (CZ); Adam CHALOUPKA (CZ); EKE Angéla (H);
S. Cansu ERGIN (TR-P); Einav ESHEL (IL); Fabien FAUGIL (F); Anna FRIEDRICZ (D); Bryana FRITZ (D);
Daniel GEBAUER (D); David GERNEZ (F); Alain GONOTÉY (F); GRECSÓ Zoltán (H); Anna von GRUNGEN (CH);
GUILYAS Anna (H); Mór GURJ (H); HEROLD Eszter (H); Ján HROMADA (SVK);
René Alejandro HUARI MATEUS (COL-D); Jivko JELIAZKOV (BG); Dana KATZ (SVK-L);
Marta KOSIERADZKA (PL); KOSTYAN Ancsa (H); Pavol KOVALČIK (SVK); Barbora KRATOCHVÍLOVÁ (CZ);
Karolina KROČZAK (PL); KULCSAR VAJDA Enikő (H); Paweł ŁYSKAWIA (PL); MARKUS Sándor (H);
Delphine MAUREL (F); ROSA MEI (USA-B); MESZAROS Márk (H); PeĽya MUKOVA (BG); Boris NAHALKA (SVK);
Sina NEUHOF (D); Magdaléna PASZKIEWICZ (PL); Anna REGULSKA (PL); Martina RUKAVINA (CRO);
SIMÁNYI Zsuzsanna (H); Aneta STRÁNKOVÁ (CZ); Gordana SVETOPETRIĆ (CRO); Agata SYREK (PL);
SZÉPHEGYI Szilvia (H); Jana TEREKOVÁ (SVK); Danilo TESTI (D); Galija TZUR (IL); Aleksandra ZDUNEK (PL).

SzólóDuo_2000-2011 | SzólóDuo_Special event

MU Színház - 2011. 01. 16. ^{20h} (vasárnap | Sunday)

Meghívottak | Guest artists:

Batarija (BATA Rita, H); DUDA Éva (H); Bruno ISAKOVIĆ (CRO-NL); LADIÁNSZKI Márta (H); PATÁKY Klári (H);
Anna PIOTROWSKA (PL)

SzólóDuo 2011 Gálaest | SzólóDuo 2011 Gala

Millenáris Teátrum - 2011. 01. 18. ^{20h} (péntek | Tuesday)

SzólóDuo 2011 versenyprogram nyertesei, zsűri válogatása. | The winners of the SzólóDuo 2011
Competition Platform, and other performances selected by the Jury.

Diszvendég | Special guest:

Pécsi Balett (Ballet Pécs)

SzólóDuo 2011 - helyszínek | SzólóDuo 2011 - locations

Orkesztika Alapítvány - Mozdulatművészeti Stúdió 1097 Budapest, Tagló u. 11-13. Tel: (+361) 321 9745

MU Színház 1117 Budapest, Kőrösi József u. 17. Tel: (+361) 466 4627

Millenáris Teátrum 1024 Budapest, Kis Rókus u. 16-20. Tel: (+361) 438 5312

Orkesztika Alapítvány hivatalos oldala | official website of Orkesztika Alapítvány:

www.mozdulatmuveszet.hu, www.orkesztika.hu

SzólóDuo hivatalos oldala | Official website of SzólóDuo

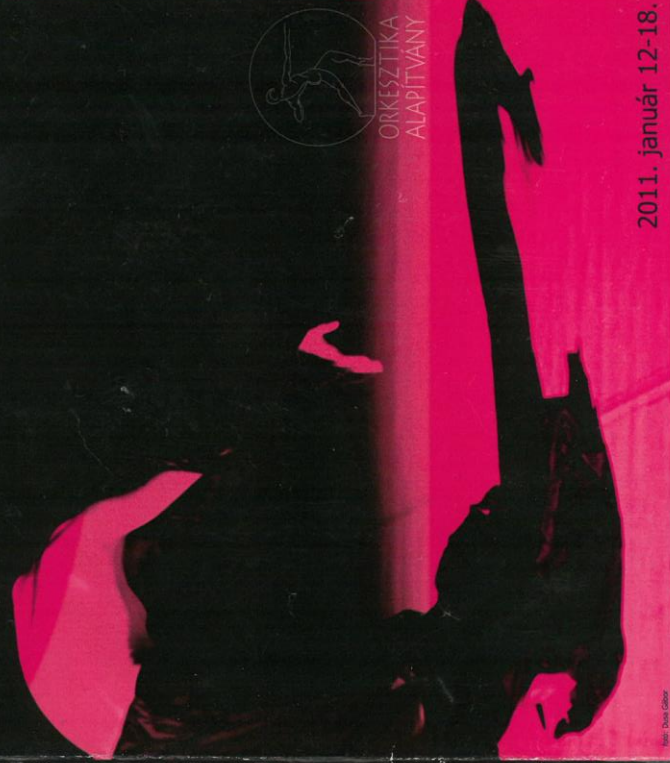
www.szoloduo.com

2011

year 2011

SzólóDuo

Nemzetközi Tánc Fesztivál | International Dance Festival
szervező-alapító | organizer-founder | Orkesztika Alapítvány



2011. január 12-18.





 ORKESZTIKA
 ALAPITVANY
 www.szoloduo.com

A SzólóDuo fesztivált szervező Orkesztika Alapítvány a magyar mozdulatművészet száz éves hagyományának megőrzésével és megújításával, értékeinek közvetítésével foglalkozik, ilyen értékeknek tekintni a nyitottságot, a szándéki bontogató vagy épp a tapasztalt alkotó táncosok bátorítását, bemutatását és megismerését.

A SzólóDuo Fesztivál egyedi rendszerű, nyitott pályázati formában működő táncfesztivál, ahol személyre szabott részletes szakmai visszajelzést kap a nemzetközi zsűri(vel) valamennyi táncos-koreográfus, ezáltal lehetőség nyílik, egy innovatív alkotóvilágban való részvételre.

The organizer's aim of SzólóDuo Festival, the Orkesztika Alapítvány (Foundation), is to preserve and develop the heritage of the almost hundred-year-old traditions of Hungarian modern dance, the mozdulatművészet (art-of-movement), and to mediate its values. Such values are the openness, the encouragement and introduction of dancers, who are just starting to spread their wings, or even the ones who are already experienced.

The SzólóDuo Festival is based on an individual, open competition system (open platform for short choreographical pieces), in which all of the dancers and choreographers are provided with personal, and detailed professional feedback, through which the opportunity is given for a participation in an innovative creative project.

A SzólóDuo 2011 versenypogramjába magyar, amerikai, belga, bolgár, cseh, francia, holland, horvát, izraeli, kolombiai, lengyel, német, osztrák, spanyol, svéd, svájci, szlovák és török nemzetiségű résztvevővel, összesen 73 produkció jelentkezett. SzólóDuo 2011 együttműködő partnereivel, idén a budapesti magyar és szlovák jelölők mellett; Kölnben, Prágában és Varsóban rendezték táncfesztivált.

For the SzólóDuo 2011 Competition Platform all together 73 performances applied, Hungarian, American, Belgian, Bulgarian, Czech, French, Dutch, Croatian, Israeli, Colombian, Polish, German, Austrian, Scottish, Swiss, Swedish, Slovenian, Slovak and Turkish artists. This year our partners have been organized semi-festivals besides the Budapest-based Hungarian and Slovak round in Cologne, Prague and Warsaw.

2011. január 13-15. között a SzólóDuo 2011 versenypogramjában, 31 rövid táncbemutatót és élővittat alkotót láthatják. 2011. január 16-án a MU Színházban, megélepekként a SzólóDuo egykori versenyzői közül, nemzetközileg is elismert táncművészek térnek vissza egy-egy szólóira, duóira, 13-15th January, within the Competition Platform you can see 31 short dance performances and their dedicated creators.

In the event of this year on 16th January, as a special guest participants of the previous SzólóDuo, who has become acknowledged internationally will come back for one solo or one duo performance.

A Milleráris Teátrumban 2011. január 18-án a SzólóDuo 2011 Galaestijén, a diszvendég – az 50 éves Pécsi Balett – mellett, a versenypogram nyertesit és a zsűri válogatásait láthatják.

On 18th January 2011 in the Milleráris Teátrum within the SzólóDuo 2011 Gala you can see the best solo 2011 and the best duo 2011 and other performances selected by the jury.

SzólóDuo 2011 Kísérőprogramjai:
 Tánckurzusok – Az Orkesztika Alapítvány – Mozdulatművészet Stúdióban Anna Piotrowska (PL) és Gaál Mariann (H) vezetésével.
 Ork_Koia_Platform (2.0) – Egypercesek (tánc)filmre – az Orkesztika Alapítvány és a Kontakt Táncórt Alapítvány meghirdetésében, melynek Test_Tánc_Kép témájú filmjeit a fesztivál helyszínén és a www.szoloduo.com/1min címen tekinthetik meg.

SzólóDuo 2011 Additional programs:
 Dance workshops – in the Orkesztika Alapítvány – Mozdulatművészet Stúdió (Art of Movement Studio), guided by Anna Piotrowska (PL) and Gaál Mariann (H).
 Ork_Koia_Platform (2.0) – Platform for One-Minute Dance Films jointly organized by the Kontakt Táncórt Alapítvány (Foundation for Contact Dance) & Orkesztika Alapítvány – the films with the issue of Body/Dance/Picture can be watched on the spots of the Festival and on the following website: www.szoloduo.com/1min.

2011. január 12-18. között sok szeretettel várjuk a szabad tánc szerelemesit!
For the SzólóDuo 2011 from 12th to 18th January we are waiting for the lovers of the new dance!

SzólóDuo partnerek | Partners of SzólóDuo:
 Orkesztika Alapítvány, Asociácia Súčasného Tancu (SVK), Barnes Crossing Choreographers-Netzwerk e.V. (D), Durican Centre Konzervátor (CZ), Fundacja Rozwoju Tańca (PL), Mozdulatművészeti Stúdió.

Együttműködő további szakmai partnerek | Cooperating professional partners:
 Magyar Mozdulatművészeti Társulat Kft., Millenáris Nonprofit Kft., MU Színház Egyesület, Pro Progressio Bt.

Támogató intézmények | Supporting institutes:
 Lengyel Intézet, Cash Centrum.

Pályázati támogatók | Tender proponents:
 Főprogram | main project – Nemzeti Erőforrás Minisztérium, Előzőkört | perorunds – Visegrad Found 2010, Nemzeti Kulturális Alap, Mikódtetés | operation – Nemzeti Erőforrás Minisztérium, NCA

• Visegrad Fund 2010
 • • •
 • • •

Resim 3-12 : SzoloDuo Uluslararası Dans Festivali Broşür İç

Bu festivalde jüri tarafından “En iyi koreografi ve dans” ödülü kazandım.

Eser Adı: Süzülme/Percolation
Koreografi: S. Cansu Ergin
Dans: S.Cansu Ergin
Danışman: Michal Zahora
Konsept: S.Cansu Ergin&Pedro Prazeres
Işık Tasarımı: Honza Benes
Süre: 20 dk.

“Suyun hareketi genellikle, toprağın yüzeyinden katmanlarına, aşağı doğru, derinlemesine ve ışımsal olarak devam eder. Bu saklı bölgede korkularını, kaçışlarını, kırılganlığını, tutkunu ve dönüşümünü yaşarsın”

Video: <https://www.cansuergin.com/jardindeurope>



Resim 3-13 : SzoloDuo Uluslararası Dans Festivali Ödül Sertifikası

2012 yılında ise, iDANS (Uluslararası Dans ve Performans Festivali) festival komitesi tarafından, Türkiye'yi temsilen üç genç sanatçıdan biri olarak bu solomla Hollanda'nın Utrecht şehrinde yapılacak uluslararası dans ve performans festivali olan Springdance Festivali içerisindeki genç sanatçılar buluşma ve yaratım platformu, Europe in Motion (EIM)'a seçildim. Europe in Motion Residency programında 15 gün boyunca, çeşitli ülkelerden katılan diğer genç sanatçılarla beraber, yoğun bir süreç yaşadık. Mentörlerimiz performans sanatçıları olan Maria Hassabi ve Robert Steijn idi. Bu büyük festival içerisinde, biz de eserlerimizi, festival seyircisiyle buluşturduk.

springdance international festival for contemporary dance & performance

English

Europe in Motion (day 2)

Hewelt // Ergin // Marcalo // Ziółek

Tue 24 April // 19:00-20:35 hrs // Huis a/d Werf

Europe is brimming with talent and you can come and sample some of it. Europe in Motion (EIM) is a project that supports the development of young choreographers and have toured to four international partners. Last week EIM settled in Utrecht. Twelve talented young choreographers from the UK, Austria, Turkey and the Netherlands have had a round of private debates during 5 days about their workmethods and fascinations. The sessions were mentored by choreographers Maria Hassabi en Robert Steijn. Tonight, the young makers will be presenting pieces of their own work!

Radek Hewelt // *untitled*

Participant Austria



The economical crisis in communistic Poland in 1980's forced me to build my own "e-guitar" out of the tennis racket, fishing strings and a tape-recorder. I wanted to have a punk band and couldn't buy a real guitar. After less then 30 years in the times of economical predicaments and financial cuttings for culture the situation seems to call for bringing back almost forgotten skills and to do it again. This time to make a performance!

Cansu Ergin // *Percolation (Süzülme)*

Participant Turkey



The movement of water continues usually through surface of soilayers downward and radially to the groundwater. In this hidden place, you find your fears, your escape, your vulnerability, your passion and your transformation.



Rita Marcalo // *When Night Falls*

Participant Great Britain

When Night Falls is a work which questions a lot of the conditions within which it is presented in Europe in Motion: The notion

of the 'stage' as a location for dance; the spectator/audience divide; the idea of work which is performed for a crowd; the idea of setting a ticket price; the idea that there is a 'choreography' which pre-exists the spectator. Instead it is a one-on-one immersive performance, taking place in a dark space, where the spectator is instrumental in creating (and naming) the choreography, and in attributing it a monetary value.

Marta Ziółek // *SHOT*

Participant The Netherlands



Three performers are involved in the mutual relation between the one seeing and one being seen. From which position do we see and how does this position mediate our vision and bodily behavior? This choreography by

using cinematographic means - becomes a practice of insight, hallucination, projection, seeing more.

Introduction & After talk

The evening is introduced by mentor Maria Hassabi. After the performance the three artists will have a public dialogue with the audience, led by Bettina Kogler, curator of het festival Imagetanz, one of our partners in EIM.

SPRINGDANCE BACKSTAGE

Want to know more about this performance? Scan the QR code with your phone (download the free app) and have a look at pictures, videos, reviews and much more background information.



emm
europe in motion



www.springdance.nl

Utrecht'te hem mentörlerimizden hem de seyircilerden solom hakkında güzel yorumlar almak beni soloma daha sıkı bağlanmaya ve bu solonun gerçekten bedenimin bir parçası gibi hissetmemi doğruladı. Çünkü sahnedeki bu solo dansımla, izlemeye gelen her bir kişi ile teker teker konuşma halinde olduğumu hissettim... Bu deneyimlerin ardından, 2013 yılında, Süzülme, iDANS / Bimeras Vakfı ve uluslararası çağdaş dansçı ve performansçılar ağı olan Jardin d'EUROPE tarafından ortak yapımcıları olarak, bu soloyu "eser" olarak koruma kararı alındı.

Ortak Yapım Sözleşmesi

S. Cansu Ergin
İnönü caddesi no:496 k:6 d:17 Göztepe/İzmir
(bundan sonra Sanatçı olarak anılacaktır)

ve

BİMER A.Ş.'yi temsilen Aydın Silier, Yönetim Kurulu Başkanı
(bundan sonra Ortak Yapımcı olarak anılacaktır)

aşağıdaki şartlarda anlaşmışlardır:

1. KONUSU

Ortak Yapımcı, *Percolation (Süzülme)* adlı performansın (bundan sonra Eser olarak anılacaktır) yapımına katkı sağlayarak eserin ortak yapımcısı olacaktır.

Eserin ilk gösterimi 2010 yılının Haziran ayında Prag'da gerçekleştirilecek ve sonrasında gösterimler devam edecektir.

2. ORTAK YAPIMCININ GÖREV VE SORUMLULUKLARI

Ortak Yapımcı, eserin ortaya çıkış süreci ve ilk gösterimlerinin masraflarına katkı olarak 3000EUR (üçbin euro) ödeyecektir. Bu katkı Ortak Yapımcı'nın proje ortağı olduğu Avrupa Komisyonu Kültür Programı projesi Jardin d'Europe kapsamında verilmektedir. Ödeme Sanatçı'ya nakit olarak yapılacaktır.

3. SANATÇININ GÖREV VE SORUMLULUKLARI

Sanatçı, eserin ortaya çıkış ve gösterim süreciyle ilgili her türlü sanatsal ve idari yönetimi gerçekleştirecektir. Bu süreçlerle ilgili tüm personel ücretleri, telif hakları ödemeleri Sanatçı tarafından yapılacaktır; sigorta ve vergi sorumlulukları da Sanatçı'nındır. Ortak Yapımcı'nın üçüncü şahıslarla ilgili bir sorumluluğu bulunmamaktadır.

Sanatçı, eserin tanıtımıyla ve bundan sonraki bütün gösterimleriyle ilgili web sayfası, broşür, akşam programı, ilan, afiş vb. duyurularda eserin künyesinin bulunduğu her yerde "Ortak Yapımcı: Avrupa Komisyonu Kültür Programı tarafından desteklenen Jardin d'Europe ağı. Coproduction: Jardin d'Europe network with the support of the Culture Program of the European Commission" ibarelerine yer verecek; bunun dışında yukarıda sayılan mecraların tümünde künye bulunsun ya da bulunmasın, Jardin d'Europe ve Avrupa Komisyonu Kültür Programı logolarına yer verecektir. Gösterimin organizatörünün kendisi olmadığı durumlarda da organizatörün bu koşullara uymasını sağlayacaktır. iDANS ya da BiMERAS'ın ismi eserle ilgili herhangi bir mecrada geçmeyecektir. Bu eserin gelecekteki tüm gösterimlerinden Ortak Yapımcı haberdar edilecektir.

BU SÖZLEŞME İKİ KOPYA OLARAK 12.03.2010 TARİHİNDE İMZALANMIŞTIR.

Resim 3-15 : Jardin D'Europe ve Bimeras Ortak Yapım Sözleşmesi

Aynı sene, solomu, İzmir'de K2 Güncel Sanat Galerisi'nde sergiledim. Avrupa'daki birçok festival ve sahnede sergiledikten sonra, İzmir seyircisi ile buluşmak hem çok keyifli hem de en az avrupa seyircisi kadar meraklı ve düşünen bir kitle bulmak, benim için gelecekte yapacağım pek çok performans için büyük umutlar olduğunu kanıtladı. İstanbul'da düzenlenen Görünürlük Festivali'nde ÇATI (Çağdaş Dans Sanatçıları Derneği) stüdyosunda yeniden sergiledim ve sonunda İzmir'de çalıştığım stüdyolarda, solomun yeni bölümünü de geliştirerek yüksek lisans öğrenimimin son aşamasında bitirme projesi olarak tamamlandı.

3.3.2. Yorumlar

2011 yılında düzenlenen Szolo Duo Uluslararası Çağdaş Dans Festivali'nin Mary Brennan (UK), Fenyves Mark (H), Lorinc Katalin (H), Ilona Pászthy (D) ve Iwona Pasinska (PL) dan oluşan ödül jürisinin yorumları,⁴³

Çalışma bizi bu dünyanın derinliklerine götürdü.

Cansu Ergin ruhsal ve zihinsel anlamda zamanlaması çok iyi ayarlanmış ve mekânın çok etkili şekilde kullanıldığı son derece uyumlu bir yapı inşa etmiştir. Kendi eserinde çok iyi bir performans göstermektedir: güçlü dinamizmi, tutkusu ve sadeliğinin yanında çok iyi bir dans tekniğine sahip olduğunu da kanıtlamaktadır.

Kendisinin çalışması zamanın ötesinde bir kaliteyi ortaya koymaktadır.

Jüri, özellikle tüm ifade sorumluluğunu tek başına vücuduna bırakma cesaretini gösterip sessizlik içinde dans etmesini takdire değer bulmuştur.

⁴³ www.szoloduo.com/2011/2011reg.htm#prize

4. SONUÇ

Amerikalı dansçı ve eğitmen Susan Klein'ın bir dansçının gerçek bir dansçı ya da sanatçıya dönüşebilmesi sadece çok iyi hareket edebilmesi ile değil; ruhuyla bedeninin, düşüncelerinin, hislerinin ve varlığının bir bütün olabilmesi ile ancak mümkün olabileceği yaklaşımını öğrendiğim an, benim için değişim anıydı. Gerçekte derinliklerimde var olduğunu içimdeki boşluğa fısıldayan bu felsefe, daha güçlü tutunmam için köklerimin yerin altında katman katman ilerlemesini sağladı. Hareket-düşünce ve his bağlamında yerleşen bu güçlü kendini ifade etme biçimi sayesinde tüm yeni koreografilerim ve dans performanslarım benim açımdan daha görünür ve duyulur oldu. Bu görünür ve duyulur olma gerçekte Klein Teknik™'in zamanı sindirerek kullanma biçimime yaptığı katkı ile ilgiliydi ve bu duyuşsal ve bedensel farkındalıklarımı sürekli artırmama ve sorgulama neden oluyordu. Yeni sorgulamalarım ve bunları pratiğe geçirmem ile beraber, solomonun yeni bölümünde ve bütününe kapsayan kompozisyonunda, seyirci ile farklı iletişim yolları da böylece açıldı. Seyirci-mekân-zaman-bedenim-dansım-hava ile olan sohbetlerim daha yüksek farkındalıkta gerçekleşen bir akışkanlık kazandı.

Sonuç olarak tesadüfi olarak deneyimlediğim ve solomu yarattığım Klein Teknik™ ile ilgili bilgileri ve bende yarattığı etkileşimi içeren bu çalışmanın, dans sanatçıları ve belki de herkes için başvurabilecek bir çalışma olmasını umuyorum.

5. KAYNAKLAR

Kitaplar

BERESFORD-COOKE, Carola (2011), **Shiatsu Theory and Practice**, Churchill Livingstone, Third Edition, UK

BISHKO, Leslie, **Animation Principles and Laban Movement Analysis: Movement Frameworks for creating Empathy Character Performances**, Nonverbal Communication in Virtual Worlds: Understanding And Designing Expressive Characters, 2014, Chapter 11, 177-203

BUCHANAN, Patricia A., **The Feldenkrais Method of Somatic Education**, A Compendium of Essays on Alternative Therapy, Chapter 7: 147,151,154,155

EDDY, Martha (2009), **A Brief History Of Somatic Practices And Dance: Historical Development Of The Field Of Somatic Education And Its Relationship To Dance**, Journal Of Dance And Somatic Practices, Intellect, Haziran, Volume 1 Number 1, 6-8

HACKNEY, Peggy (2002), **Making Connections:Total Body Integration Through-Barenieff Fundamentals**, Routledge, Great Britain, 1-19

KLEIN, Susan (2013), **Student Handbook**, New York

MADİSON D. Soyini ve HAMERA Judith, **The Sage Handbook of Performance Studies**, Sage Publications, USA, 2006, 151-167

Makaleler

BATTALOĞLU İNANÇ, Betül (2016), **What Is Acupunctur in Fact? Ying and Yang**, J Clin Anal Med

ÇİMEN, Gül (2001), **Konser Kaygısı – Feldenkrais Metodu**, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 21, Sayı 2, 130

DOĞAN, Doç.Dr. Şerife (1993), **Otobiyografi ve Anı Korelasyonunda Anlatıcı ve Protagonist Özdeşliği Üzerine**, Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi Cilt 10 Sayı 1, Temmuz, 105-106

SAĞLIK, Yrd.Doç.Dr. Esra (2013), **Görsel Sanatlarda Otobiyografik Anlatımlar**, Gazi Üniversitesi, Sanat ve Tasarım Dergisi, 113

THOMPSON, Karen Amanda (2008), **Re-marks on Source Material**, Labren Dance Centre, Simon Fraser University Library, Canada, 6-7

İnternet

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

FAUST, Frey, www.axissyllabus.org/axis-syllabus,

KLEIN, Susan (2005), **Klein Technique: History**, New York,
www.susanklein.com/kt_history.pdf

KLEIN, Susan, **Introduction to Klein Technique**,
http://www.susanklein.com/kt_Intro.pdf

KLEIN, Susan (1998), **Klein Technique**, Paragraf 1, www.susanklein.com/about.html,

KLEIN, Susan (2010), Paragraf 1,2, **Mission Statment**,
http://www.susanklein.com/kt_2010Mission.pdf,

KLEIN, Susan, **Introduction to Klein Technique**,
http://www.susanklein.com/kt_Intro.pdf,

www.szoloduo.com/2011/2011reg.htm#prize

www.tdk.gov.tr

ÖZGEÇMİŞ

İzmir Bornova Anadolu Lisesi ve Ege Üniversitesi Biyoloji Bölümü Mikrobiyoloji Ana Alt Bilim Dalındaki eğitimini tamamladıktan sonra Berlin'de Danceworks, Prag'da Duncan Centre Çağdas Dans Devlet Konservatuvarı ve Lizbon Forum Danca-PEPCC Programı (Koreografik Yaratım ve Dans Araştırmaları) 'nda burslu eğitim görmüştür. 2006'dan bu yana kendi projelerinin yanı sıra kollektif projeler ile Türkiye'de ve Avrupa'da festivallerde dans etmekte ve dans eğitimleri vermektedir. Mark Tompkins, Eva Blazickova, Lisa Nelson, Jeremy Nelson, Meg Stuart, Loic Touze, Vera Mantero, Michal Zahora, Joao Fiadeiro, Francisco Camasho, Maya Lipsker, Maria Hassabi, Robert Steijn, Beyhan Murphy, Berrak Yedek, Devrim İleri, Tuğçe Tuna, Deniz Alp, İlyas Odman, Candaş Baş, Zeynep Tanbay bu güne kadar eğitimleri sırasında çalışma şansı yakaladığı eğitmen ve koreograflardır.

2010 yılında sergilediği 'Süzülme' adlı solosu İstanbul Avrupa Kültür Başkenti Dans Platformu yerel seçkide yer almış, 2011 Szolo Duo Budapeşte Uluslararası Dans Festivali'nde "En iyi Performans ve Koreografi" ödülüne layık görülmüştür. 2012 yılında bu solo Jardin d'EUROPE tarafından "eser" olarak korunmuştur. 2017 yılında Pragda düzenlenen The NewEurope Dans Festivali ve Jarmila Jerabkova Koreografi Yarışması Ödülü organizasyonunda koreografisi kendisine ait The Well ve Everlasting performansları ile 3.lük ödülü almıştır.Halen Avrupanın en önemli çağdaş dans ağı olan DEPARTS üyesidir. 9 Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Bale Bölümü'nde çağdaş dans dersleri vermektedir. 2017-2018 yılında gerçekleştirilmekte olan PORTİZMİR | NEFES Uluslararası İzmir Güncel Sanat Trienali' nde Dans Proje Koordinatörü olarak yer almaktadır.

S.Cansu Ergin, bağımsız koreograf, dansçı ve çağdaş dans eğitmeni olarak çalışmalarına devam etmektedir.