

T.C.
MİMAR SİNAN GÜZEL SANATLAR ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ
SANHE SANATLARI ANASANAT DALI
MODERN DANS PROGRAMI

İÇ ORGANLARIN YAPISI VE İŞLEVLERİ ÜZERİNDEN
HAREKETE YAKLAŞIMLAR

Yüksek Lisans Eser Metni

Hazırlayan:
10422016 Gizem AKSU

Danışman:
Doç. Tuğçe TUNA

İkinci Danışman:
Dr. Cevat Edrisi

İSTANBUL – 2016

Gizem AKSU tarafından hazırlanan **İç Organların Yapısı ve İşlevleri**
Üzerinden Harekete Yaklaşımlar adlı bu çalışma aşağıda adları yazılı jüri üyelerince
Oybirliğiyle / ~~Oyçokluğuyla~~ Yüksek Lisans Eser Metni olarak Kabul Edilmiştir.

Kabul (Sınav) Tarihi : 20 / 12 / 2016

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

İmzası :

Jüri Üyesi : Doç. Tuğçe TUNA (Danışman)

.....

Jüri Üyesi : Prof. Caner KARAVİT (MSGSÜ. Temel Eğitim Öğr.Üy.)

.....

Jüri Üyesi : Doç. Zeynep GÜNSÜR YÜCEİL (Kadir Has Üniv.Öğr.Üy.)

.....

İÇİNDEKİLERSayfa No.

ÖNSÖZ.....	III
ÖZET.....	IV
SUMMARY.....	V
RESİMLER LİSTESİ.....	VI
1.GİRİŞ.....	1
2. DENEYSEL VE DENEYİMSEL ANATOMİ ARKA PLANI.....	4
2.1. Çin Tıbbının Enerji Yoluyla Viseral Organlara Bakışı.....	5
2.2. Viseral Manipülasyon.....	11
2.2.1. Viseral Motilite	13
2.2.2. Ritimler.....	14
2.2.3. Organsal Eklemlenme.....	14
2.2.4. Akciğer.....	16
2.2.5. Kalp.....	17
2.2.6. Karaciğer.....	18
2.2.7 Mide.....	20
2.2.8 İnce Bağırsak.....	22
2.2.9 Kolon.....	25
2.2.10. Böbrekler.....	27
2.2.11. Perineum ve İdrar Torbası.....	31
2.2.12. Pankreas.....	32
2.2.13. Dalak.....	33
2.3. Body-Mind Centering.....	34
3."YU" ÇALIŞMA METODU VE SÜREÇ.....	39
3.1. Kavramsal Çerçeve.....	40
3.1.1. Organik Bilgelik.....	41
3.1.2. Bağa-dokunmuş-büyülenmiş İlgisi.....	43
3.1.3. Genişletilmiş Performans.....	46
3.1.3.1. İmajın Sinematografik Performansı.....	48

3.2. Sanatsal Çerçeve.....	50
3.2.1 Kompozisyonel Analiz için Dramaturjik Notlar.....	51
3.2.1.1. Birinci Bölüm.....	52
3.2.1.2. İkinci Bölüm.....	54
3.2.1.3. Üçüncü Bölüm.....	56
3.2.1.4. Kırk Beş Dakikalık Yolculukta... ..	58
3.2.2. Hareket Araştırması ve Analizi.....	59
3.2.2.1. Fascia/Bağdokusal Analiz.....	59
3.2.3. Skenografik Araştırma (&Işık).....	63
3.2.3.1 Fresnel Lensli Büyüteç.....	64
3.2.4. Ses/sizlik Üzerine... ..	68
3.2.5. İzleyici dramaturjisi.....	70
4. SONUÇ.....	73
5. EKLER.....	75
Ek-1 YU Çalışma Sürecinden... ..	75
Ek-2 YU'dan Fotoğraflar.....	76
Ek-3 YU, Broşür.....	80
Ek-4 YU, Zagrep Ön Sunumu için İzleyici Metni.....	81
Ek-5 Eleştiri Yazısı (Evren Erbatur).....	82
Ek-6 Eleştiri Yazısı (Lale Madenoğlu).....	84
Ek-7 Kargamecmua, Farkındalık Sayısı, Konuk Editör.....	85
6.KAYNAKLAR.....	86
7. ÖZGEÇMİŞ.....	89

ÖNSÖZ

İç organlar beden gövdesinde birlikte yaşarken aslında her biri kendi dokusuna, ritmine ve hareketine sahiptir. Bu bilgece birliktelik bilim, sanat ve felsefe alanları için birer bilgi kaynağı olmuştur. Bu çalışma iç organların yapısı ve işlevselliklerinden ilhamla harekete yeni yaklaşımlar üzerinde yoğunlaşmıştır. Çalışma sürecinde üretilen YU, iç organların yapısı ve işleyişinden ilhamla üretilmiş, iç organların hayata durmaksızın önerdiği organik bilgelik üzerine sinematografik bir eserdir. Türkiye'nin bilgeliklerle dolu coğrafyasında yetmişmiş bir sanatçı olarak 29 yıllık bedenimin coğrafyasında yaptığım bu yolculukta, birçok bilge insanın desteğini gördüm. Onların desteği olmadan bu eseri üretmem imkansız olurdu.

Öncelikle, 12 senelik üniversite hayatımda koşulsuz sevgi ve destekleri ile yanımda olan AİLEME çok teşekkür ederim. Dans alanında üretmeye başladığım ilk günden bugüne çalışmalarına destek olup beni kendi yolculuğumda özgür bıraktığı ve gerekli noktalarda yerinde eleştirileriyle beni beslediği için tez danışmanım Doç. Tuğçe TUNA'ya, ana sanat dalımızın beden hareketine dair verdiği kapsamlı eğitime ruhun hareketlerine getirdiği farkındalıkla destek olan ve çalışmalarlarıyla bu eserin oluştuğu zemini hazırlayan Şirin DURUK'a, eserin oluşumunda skenografik tavsiyeleriyle destek sunan Meryem BAYRAM'a, eserin önemli bileşenlerinden ışığı hayalimden sahneye taşıdığı için Utku KARA'ya, eserin kamusallaşması için gereken basılı ve dijital materyallerin hazırlanmasında emeğini eksik etmeyen ve eserin teknik uygulamasında her zaman yanımda olan Derin CANKAYA'ya, eserin yaratım sürecine sundukları destekten dolayı Advancing Performing Arts Project (APAP), 0090 ve Çıplak Ayaklar Stüdyo'ya, tezimin bilimsel ayağının sağlamlaşmasına adına tavsiyelerini ve görüşlerini sunan ikinci tez danışmanım Dr. Cevat EDRİSİ'ye, bu süreçte bedene olan merakıma güvenip eğitimlerini bana açan Zeynep ÇELEN'e, çalışmanın kamusallaşmasına sundukları mekan desteğinden dolayı Moda Sahnesi'ne ve eserin yaratılmasında emeği geçen ve adını burada dillendirmeyi unuttuğum herkese çok teşekkür ediyorum.

ÖZET

İÇ ORGANLARIN YAPISI VE İŞLEVLERİ ÜZERİNDEN
HAREKETE YAKLAŞIMLAR

İç organlar bedenın gövdesi içinde bir arada var olurken her biri kendi ritmi, dokusu ve hareketi ile eşsizdir ve bedenın bütünselliğini ve canlılığını mümkün kılmaktadırlar. Embriyonun ilk oluşun ve en derin katmanı olan iç organlar, enerjinin bedenleşmesi, bütünselleşmesi ve dönüşmesinde kilit rol oynamaktadırlar. Bu kilit ve gizemli rolleriyle iç organlar Çin'den, Fransa'ya, Fransa'dan Amerika'ya beden üzerine çalışan bilim insanları, sanatçılar ve filozoflar mucizevi bir araştırma alanı olagelmiştir. Bu araştırma, bedenın en derin katmanı olan iç organların, an ve an yaşamayı seçerek hayata durmaksızın önerdikleri arkaik, spontane ve organik bilgelik üzerinedir. Çalışma sürecinde bir dansçı ve koreograf olarak, iç organların yapısı ve işleyişinden ilhamla harekete yeni bir yaklaşımlar üzerine araştırdım. Araştırma sürecinin sonunda genişletilmiş performans olan YU ve eserin metni ortaya çıkmıştır. Eser, ismini Doğu tıbbında enerjinin bedenın arkasında, omurgadan bedenın içine girdiği noktalar anlamındaki Yu-Ketsu (giriş noktası)'dan almıştır.

Kırk beş dakikalık sinematografik performans olan YU, yaşamın ve bir yaşam alanı olarak bedenın iç organların var oluşlarından ilhamla hissedilmesi ve duyumsanması ile ilgilidir. Enerji, nefes ve titreşim iç organlardan bedenın diğer bölümlerine bağdoku (fascia) aracılığı ile taşınırken değişmekte ve dönüşmektedir. Bağa-dokunmuş-büyülenmiş ilgi farkındalığı iç-dış, görünen-görünmeyen, maddi (etsel)-tinsel(enerjitik) arasındaki bilinmeze doğru genişletirken, sanatçı iç organların hayata hiç durmadan önerdiği organik bilgelikte bedeni duyumsama, hissetme ve hareket ettirmenin izine düşer. Farkındalığın yüzeyden derine, tenden iç organlara akabilmesinin yolları araştırılırken ortaya konulan öneriler ışığında ortaya çıkan eser; sinema,dans ve performans alanları arasında bir diyalog kurmayı mümkün kılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: İç Organlar, Dans, Organik Bilgelik, Fascia, Bağ Doku Genişletilmiş Performans, Sinema, Performans.

SUMMARY

PERSPECTIVES FOR MOVEMENT ON THE BASIS OF PRESENCE AND FUNCTIONALITY OF VISCERAL ORGANS

Visceral organs exist together and make the body whole and alive whereas each has its own rhythm, texture and mobility. They present a key place in the embodiment, transformation and wholism of energy as the earliest formed and the deepest layer in an embryo. This mysterious and key place they present make them a miraculous research field for scientists, artists and philosophers from China to France, from France to the United States. This research is about archaic, organic and spontaneous wisdom which visceral organs, as the deepest layer, constantly offer to the life. During this research, I, as a dancer and choreographer, research on the new perspectives for movement inspired by the presence and functionality of internal organs. YU, meaning with the entering points of energy on the spine, back part of the body, is an expanded performance on organic wisdom internal organs on and on presents.

YU as a cinematographic performance for forty five minutes is concerned with the sensation and affect of life and body with an inspiration of visceral organs. Energy, breathe and vibration change and transform as transmitted by fascia through the whole body. As fasci(a)neted attention expands the awareness towards the ambiguity between the in and out; the visible and invisible; the material (fleshy) and immaterial (energetic); the performer traces ways for sensing, affecting and moving the body with this archaic, organic and spontaneous wisdom which the visceral organs constantly offer to the life. As the work searches for the ways for the flow of awareness from the surface to the deep and from the flesh to the internal organs; it provides a dialogue among dance, cinema and performance.

Key Words: Internal Organs, Dance, Organic Wisdom, Fascia, Expanded Performance, Cinema, Performance.

RESİMLER LİSTESİ

Resim 2.1. : Göğüs Kafesinin İçinde Kalp ve Akciğerler.....	15
Resim 2.2. : Akciğerde Mobilite.....	16
Resim 2.3. : Kalbi Stabilize Eden Ligamentler.....	17
Resim 2.4 : Karaciğer (Liver) ve Safra Kesesi (Gall Bladder).....	19
Resim 2.5. : Karaciğerde Mobilite ve Motilite.....	20
Resim 2.6. : Midenin Topoğrafik Anatomisi.....	21
Resim 2.7. : Midede Mobilite ve Motilite.....	22
Resim 2.8. : İnce Bağırsağın Anatomik İlişkiselliği.....	23
Resim 2.9. : Onikiparmak Bağırsağının (Duodenum) Ekspir Esnasında Motilitesi...24	
Resim 2.10. : Kolonun Anatomik İlişkiselliği.....	26
Resim 2.11. : Böbreklerin Omurganın Arkasındaki Konumu.....	28
Resim 2.12. : Sağ Böbrekte İspir.....	30
Resim 2.13. : Kompresyon ve Süspansiyona Örnek.....	35
Resim 3.1. : YU, Fotoğraf: Damir Zizic.....	53
Resim 3.2. : YU, Fotoğraf: Tuğçe Tuna.....	55
Resim 3.3. : YU, Fotoğraf: Rudeline.....	56
Resim 3.4. : YU, Fotoğraf: Damir Zizic.....	57
Resim 3.5. : YU, Fotoğraf: Damir Zizic.....	66
Resim 3.6. : YU, Fotoğraf: Damir Zizic.....	67
Çizelge 3.7. : Organların Frekans Çizelgesi, Barbara Hero.....	69

1.GİRİŞ

Viseral organlar ya da iç organlar, yaşama dair gizil güçleri ile hem bilim insanlarının hem sanatçıların her zaman ilgi odağı olagelmıştır.. Antik Yunan'dan Rönesans'a, Rönesans'tan günümüze kadar kadavrasal diseksiyon bilim insanlarının, sanatçıların ve entellektüellerin buluşma alanlarıydı. Aristoteles'in Bergamalı Galen ile ölü bedeni parçalara ayırması¹, Leonardo da Vinci'nin hem bir sanatçı hem bir bilim insanı olarak ölü bedenlerin ayrıntılarını resimlediği *Anatomi Defterleri*, son yüzyılın en etkileyici sergilerinden olan *Body World*'ün dünyada yüzbinlerce insan tarafından ziyaret edilmesi ya da bu eser metnini yazarken meydana gelen 3. Tasarım Bienali çerçevesinde Ali Kazma'nın tıp öğrencilerinin hocalarıyla beraber açılmış bir kadavra bedenini inceleyişlerini çektiği “Anatomi”² adlı video işi, yüzyıllardır olan bu meraka, ilgiye ve beraberliğe örnek olarak gösterilebilir.

Tez metni, bilim ve sanat arasında çok kıymetli bir noktada bulunan viseral organlar (iç organlar) hakkında sunulmuş deneysel ve deneyimsel anatomi çalışmalarından bir çerçeve çizerek başlayacaktır. İç organların hareketi ve işleyişi üzerine kurumsal araştırmalar yapıp sistemik çalışmalar sunan üç farklı bakış aktarılacaktır: Tıp alanından Çin Tıbbı ve Akupunktur geleneği, dans ve hareket araştırmaları alanından *Body-Mind Centering*, fizyoterapi alanından *Visceral Manipulation*. Biri Çin'de, diğeri Amerika'da, bir diğeri ise Avrupa'da ortaya çıkmış ancak tüm dünyaya yayılmış bu üç bilgi sisteminin organları ele alış biçimi ile bir çerçeve çizerek kendi çalışma sürecimin anlaşılması için bir arka plan oluşturmayı hedeflemekteyim.

İkinci bölümde, iç organların var oluşu ve işlevselliği üzerinden ilhamla ürettiğim genişletilmiş performans YU'nun, sürecini ve metodolojini paylaşacağım. Eseri, kavramsal ve sanatsal çerçeve olmak üzere iki alt başlık ile inceleyeceğim.

¹M.J. ACKERMAN.- B.A. RIFKIN **Human Anatomy: A Visual History from the Renaissance to the Digital Age**, 7.

² Rezistans Seriesi /Anatomi, tek kanallı video, 4 dakika, 2013.

Şüphesiz ki üretim sürecinde kavramsal ve sanatsal, düşünsel ve eylemsel bağlamlar birbirine içkindir. Bu ayrımı, eserin bu metin üzerinden incelenmesini kolaylaştırabilme amacıyla yaptığımı belirtmek isterim.

İlk olarak eserin yaratım sürecinde referans aldığım organik bilgelik, bağa-dokunmuş-büyülenmiş ilgi ve genişletilmiş performans kavramlarını tartışan kavramsal çerçeve ile başlayacağım. İç organların hayata durmaksızın önerdikleri arkaik, spontan ve “organik bilgelik” kavramı eserin omurgasını oluşturmaktadır. Performansçı olarak kendi enerjimin bedenselleşmesine hem de izleyicinin izleme eyleminin bedenselleşerek izleme deneyimine dönüşmesine yönelik araştırmamı “bağa-dokunmuş-büyülenmiş ilgi” (fasci(a)nated attention) kavramı ile tartışacağım. “Genişletilmiş performans” (expanded performance) kavramı ise eserin dans, sinema ve performans alanlarının tekil bağlamını aşan yeni bir bağlama açılma potansiyelini araştıracaktır.

Bu tartışma alanını, kavramsal çerçeveden YU bağlamına nasıl geçtiğimi sanatsal tercihlerim üzerinden tartıştığım sanatsal çerçevenin incelenmesi takip edecektir. Sanatsal çerçeve, eserin önceki bölümlerde bahsedilen arka plan ve kavramsal çerçeveye referansla nasıl geliştiğinden bahsedecektir. Sanatsal çerçeve dahilinde, eserin hareket araştırması, skenografik araştırması, ses araştırması ve kompozisyon ve kurgu tercihleri bu bölümde ayrıntılandırılacaktır.

YU, dönüşümün izlerini sürer. Boğaziçi Üniversitesi'nde edindiğim bedenim sosyo-politik ve kültürel açılımlarına, Mimar Sinan Üniversitesi Çağdaş Dans Ana Sanat Dalı'ndaki ikinci lisans eğitimimde bedenim enerjistik ve ekolojik açılımları eklemledim. Lisans eğitim boyunca bedenimin farkındalığı iskelet sistemi, kas ve eklem yapıları üzerine inşa oldu. İnanılmaz değişim ve gelişim. Ancak lisanstan mezun olup yüksek lisans eğitimini sürdürdüğüm 2015 yılı başka bir öneri ile geldi. Bedensel farkındalığımın kemiklerden, kaslara, kaslardan bağ dokularına, bağ dokularından organlara ve hormonlara kadar genişlemesi içimde sınırsızlık bir alan yarattı. Algının karanlığında kalan organların, her an ve her an nasıl yaşam ışığı

verdiği, şu an bedene yönelen sosyo-politik, kültürel ve ekolojik kısıtlamalara ve sıkıntılara rağmen her an ve her an bizi nasıl şefkatle sardıklarının farkındalığı ve bu şefkatin sınırsızlığında, ruhumuzun her an yaşamı seçtiğini, nefesi seçtiğini fark etmem bu tez araştırmasını mümkün kıldı. Bu tez, geçirdiğim süreçte vardığım son farkındalık alanı olan viseral (iç) organlar ve bu organların işleyişi ve hareketlerinden ilhamla ürettiğim “organik bilgelik” kavramı üzerine inşa edildi. YU ise bu düşünsel ve fiziksel dönüşümün sanatsal olarak paylaşıldığı eserdir.

Elizabeth Grosz, kaos, alan ve sanat üzerine verdiği önemli eserde sanatı başka-oluşa açılan evren, bilimi faydalı-oluşa açılan evren, felsefeyi ise düşünsel-oluşa açılan evren olarak görür ve hepsinin kendi yöntemleri ile kaos ile baş ettiğinden bahsetmektedir.³ Bu tez çalışmasının alanı, hayatı ve bedeni anlamaya çalışan bu büyük evrenler içerisinde bir bağırsak hücresi kadar olacaktır. Ancak, bu çalışmanın, eser ve eser metni ile, çağdaş dans alanındaki teorik ve pratik denemeler arasındaki diyoloğun zenginleşmesine ve çağdaş dansın güncel sanat alanına sunduğu bedensel araştırma zeminine ilham olmasını umuyorum.

³ Elizabeth GROSZ, *Chaos, Territory, Art: Deleuze and the Framing of the Earth*, 23.

2. DENEYSSEL VE DENEYİMSEL ANATOMİ ARKA PLANI

Geldiğimiz yüzyılda anatomi çalışmaları hızla ilerlemeye devam ederken deneysel ve deneyimsel anatomi çalışmaları birbirini inanılmaz beslemektedir. Dans eden bir insan olarak bilginin bedenselleştiği, bedeni hem deneye hem deneyime açan çalışmaları kendi bakışıma yakın bulduğum için, bu eser bağlamında deneysel ve deneyimsel anatomi arasında diyalog kuran çalışmaları referans olarak kullanmak istedim. Farklı coğrafyaların farklı sosyo-kültürel ve politik ekonomik yapılarının, bilgiyi ve deneyimi farklılaştırdığını düşünerek referans aldığım çalışmaların çeşitlenmesine özen gösterdim. Üç farklı coğrafyadan; Uzakdoğu, Avrupa ve Amerika'dan filizlenmiş ve dünyaya yayılmış bu önermelerin hepsinden birçok yeni bilgi edindim. Önem ve öncelik verdikleri noktalar farklılaşsa da ele aldığım tüm çalışmalar, bedeni bütünselliği ile ele alıyor ve evrenle beden arasındaki ilişkiye enerjinin hareketleri üzerinden yaklaşmaktadır.

Bu bölüme, Çin tıbbının akupunktur geleneğinin bu yüzyılda geldiği aşamayı anlatan ve viseral (iç) organların bedeninin enerji kanalları ile ilişkisine, günümüz çalışmalarının oldukça yoğunlaştığı fascia katmanı ile bakan Daniel Keown'un kitabı *Spark in the Machine: How the Science of Acupuncture Explains the Mysteries of Western Medicine*⁴ ile başlayacağım. Bu çalışma, tıp çalışmalarının en eski alanlarından Çin tıbbının güncel tartışmalarını sunmakta ve iç organlara dair önemli çerçeve çizmektedir. Ardından 1974'te yılında Fransız osteopat ve fizyoterapist Jean-Pierre Barral'ın öncülüğünde başlamış, elin terapötik etkisi ile viseral organlar etrafındaki fascial yapının manipülasyonu ve iyileşmesinin viseral organlardan başlamasına dayanan Viseral Manipülasyon (Visceral Manipulation) teorisinin viseral organları nasıl ele aldığını tartışacağım. Bu bilgiler Jean-Pierre Barral ve Pierre Mercier tarafından yazılmış *Visceral Manipulation*⁵ ve Jean-Pierre Barral

⁴ KEOWN, Daniel (2014), **The Spark in the Machine: How the Science of Acupuncture Explains the Mysteries of Western Medicine**, Singing Dragon, Londra.

⁵ BARRAL, J. - MERCIER, P. (2006), **Visceral Manipulation**, Eastland Press, Seattle.

tarafından yazılmış *Visceral Manipulation II*⁶ kitaplarından derlenmiştir. Son olarak, Amerika'da hem bir hareket dansçısı hem de terapist olan Bonnie Bainbridge Cohen'in öncülüğünde filizlenmiş hareket, beden ve bilincin bütünselliğini beden üzerinden deneyimleyerek araştıran ve dans, hareket ve beden alanlarında birçok çalışmaya ilham olmuş Body-Mind Centering'in viseral (iç) organlara nasıl baktığını paylaşacağım.⁷

2.1. Çin Tıbbının Enerji Yoluyla Viseral Organlara Bakışı

Doktor ve akupunkturist Daniel Keown, Batı tıbbında gizli ya da boşlukta kalmış alanların akupunktur bilimi tarafından nasıl açıklandığını aktardığı kitabı, *Spark in the Machine: How the Science of Acupuncture Explains the Mysteries of Western Medicine*'da bedenin bütünselliğini kuran fascia yapısı üzerinden iç organların bedenin bütünüyle olan ilişkisine bakarken enerji bedenin oluşumunda, gelişiminde ve dönüşümünde iç organların önemini tartışıyor. Çin tıbbına göre, her organın kendi metabolizması ve enerjisi vardır. Bu kendisine özgü metabolizma, organların yapısının ve işlevselliğinin biricikliğinin de kaynağıdır. Her organ, kendine özgü fasciası ile kendi işlevine ve dolayısıyla kendi enerjisine sahiptir. Bu nedenle, organların varlığını anlamaya yarayan özelliklerden biri her bir organın kendi fasciası ile çevrelenmiş oluşudur. Precardium, kalbin etrafında; Gerota fascia, böbreklerin etrafındadır. Fascia, organları hem tanımlamakta hem de sınırlandırmaktadır.

Her organ birbirinden bambaşkıyken aynı zamanda içinde bambaşkı tiplerde ve işlevlerde milyonlarca hücreyi de barındırıyor. Bu farklılıklara rağmen bir arada

⁶ BARRAL, Jean-Pierre (2007), **Visceral Manipulation II**, Eastland Press, Seattle.

⁷ Bu bölümde anatomi alanına dair genel geçer bilgiler için, bu bilgilerin evrenselliğine dayanarak anlık referans vermek yerine metnin sonundaki bibliyografyada yer vereceğim. Spesifik ve özgün öneriler için referansları dipnotlarda bulabilirsiniz.

nasıl yaşıyorlar ve eşsiz uyumu mümkün kılan ne? Çin tıbbının en önemli sorularından birisinin bu olduğunu düşünüyorum. Çin tıbbı bunu mümkün kılan şeyin, mikroorganizmalar arasındaki bilge, zeki ve kadim organizasyon olduğunu söylemektedir. Bir hücre, bir başka hücre ve bu iki hücrenin arasındaki ilişkilene ya da organizasyon... Bu organizasyon, iki hücrenin toplamından daha büyük bir şeydir. Hücrelerin bir araya gelmesi ve bu birliktelikten oluşan enerji, titreşim, her bir hücrenin enerjisinin üst üste eklenmesinden daha büyük bir enerjidir. Çünkü, bu toplama organizasyonel bir zeka da eklenmekte ve enerjiyi çoğaltmaktadır.

Qi, bedenin söz konusu olan organizasyonel kuvvetidir ve organlardan geçerken o organların kendi ritmine ve titreşimine duyarlıdır. Yani, Çin tıbbına göre her organın kendi Qi'si vardır. Her bir organ tonusu dokusu ve içeriği itibarıyla farklı olduğundan, her organdaki Qi de birbirinden farklı olacaktır. Mesela, kalp elektrikle çalışırken karaciğer kandan oluşur.⁸ Kalp, pompalaması ile kanın bedende sirküle etmesinden, böbrekler kandaki gereksiz maddelerin ayıklanmasından ve dışarı atılmasından, akciğer kandaki oksijenden sorumludur. Dolayısıyla, bu organlardan gelecek rezonans farklılaşmaktadır. Bağırsak, sindirimle alakalıdır ve bağırsaktaki Qi'nin düşük olması, sindirim işlevinin yeterince olmadığını gösterir. Ancak bu durum sadece bağırsakla ilgili bir soruna tekabül etmez, bedendeki organizasyonel kuvvete dair de veri sunmaktadır. Çünkü, bağırsaktaki Qi, bağırsağa içkin, ondan var olan ve onla sınırlı değildir.

Qi, tüm bedenin organizasyonel kuvvetidir. Bu noktada Qi, suya benzetilmektedir. Su; okyanus, akarsu, göl, bulut, buhar, buz dağı gibi bulunduğu lokasyona göre karakter değiştirirse de öz de aynıdır.⁹ Qi de bulunduğu yere göre değişik karakterlere bürünse de öz de aynıdır. Çin tıbbının öğretisi de bu prensibi

⁸ Daniel KEOWN, *he Spark in the Machine: How the Science of Acupuncture Explains the Mysteries of Western Medicine*, 38.

⁹ A.g.k., 39.

benimser. Özellikle akupunktur araştırmaları, Qi'nin bedendeki bambaşka görünüşlerini kabul etse de Qi'nin üniform var oluşuna vurgu yapmaktadır. Her bir organ kendi organizasyonunu yaparken kendi Qi'sini kullanırken birbiriyle ilişkilenmek zorundadır. Dr. Keown verdiği bir örnekte grldği gibi¹⁰, yeterince alpha-1 antitrypsin üretemeyen bir karaciğer akciğerlerde amfizeme neden olabilir. Amfizem nedeniyle yeterince oksijen ememeyen akciğer, kalbin işleyişini etkileyecektir. Yerinde işlemeyen bir kalp, böbreklerdeki stress hormonunun artmasına neden olacaktır. Bu nedenle, bedende her şeyin bağlantılı olduğu fikri çok önemlidir. Bedende organlar kadar organlar arası bu bağlantı da önemlidir. Peki bu bağlantı nasıl mümkün? Organlar arasındaki bu ilişki nasıl sağlanmaktadır?

Organlar, kana salgılanan hormonlar sayesinde ilişkide kalmaya devam ederler; ancak bu durum embriyonik gelişimde kk bir rol oynar. Embriyonik gelişimden itibaren sahnede olan bir başka gerçeklik vardır ve yaşam boyu organlar arasındaki ilişkinin kurulmasında başat rol oynayacaktır. Embriyonik oluşumun ilk safhalarında iletişim hücreden hücreye sağlanırken, embriyo geliştikçe ve hücreler yüz milyonlarca oldukça hücreler arası iletişimi ne sağlıyor? Orta embriyonik katman olan mezodermden ortaya çıkan fascial katmanlar, bu iletişimi embriyonik oluştan başlayarak sağlamaya başlar. Daniel Keown'dan bu fascial düzlemleri çizmesi istendiğinde bunun "streç film" izmeye benzeyeceğini söylüyor.¹¹ Bütün bedeni saran ancak origami gibi katlandıka katlanan ve katlandıka farklı şekiller alabilen; altında ne bulunuyorsa onu gösteren, neyi sarıyorsa onu gösteren bir streç film... Bağırsaklar st üste katlana katlana 30 feet'lik bir tüpü karına yerleştirebilmekte, beyinse bilgilerin işleneceği yüzeysel alanı en geniş tutabilmek için ie doğru katlanmaktadır. Fascia, organı kaplar ve sarmalar. Bu nedenle fascia üzerinde yol almak görece daha kolayken fascialar arası geçiş oldukça zordur. Kısa bir parantez açmak gerekirse kanserin de en kötü tarafı bunu yapmadaki becerisidir; kanserli hücre fascialar arasında geçiş yapabilmektedir. Kanserli hücre, rollerini ve pozisyonlarını bilmeyen beden ilişkisini kuramayan hücrelerdir.

¹⁰ A.g.k., 40.

¹¹ A.g.k., 42.

Dolayısıyla kanser araştırmalarında fasciaya bakılması ve fascia üzerinden kansere yaklaşılması son zamanların en etkili metodlarından biri haline gelmiştir.¹²

Fascia, “bir araya getirmek”, “birleştirmek” (band together) anlamındadır. Kendi formu yoktur; çünkü kapladığı şeyin şeklini almaktadır. Organları kasa, omurgaya ve sinire bağlar. Organın içinde, etrafında, üstünde bulunabilir; bazen iki bazen üç kat halinde olabilir. Yapısı o kadar o kadar güçlü ki 1970/80' lerde tenis raketleri ineğin bağırsak fasciasından yapılmaktaymış.¹³ Fascianın ana malzemesi kollajen (collagen)'dir.¹⁴ Colla, Türkçe'de yapıştırıcı (İngilizce'de glue); -gen Türkçe'de yaratıcı (İngilizce'de creator) anlamındadır. Kollajenin pizeoelektrik olma özelliği vardır. Yani, her harekette küçük elektrik dalgaları üretmektedir. Kollajen elektrik üretir, mesela bu elektrik kemikleri büyötmektedir. Fascia da kollajen bir yapı olduğu için elektrik üretir. Bu noktada Dr. Keown fasciayı “ birbirine bağlı, yaşayan elektrikselse bir ağ” olarak tanımlamaktadır.¹⁵ Böyle bakıldığında insanı elektrik yayan ve emen elektrik bedenler olarak görmek mümkün. Bir fascia kompartmanı bitişi bir organizasyon merkezi/düğüm noktası (organizing centre) ile olur. Enerji burada daha konsantredir. Enerji, fascial düzlemlerden ve bu merkezlerden geçerek uzuvlara doğru taşınır.

Organlar kendi fasciaları ile çevrili iken diğer organlarla iletişmek zorundadır ama birbirlerinin alanlarını işgal etmeden ya da birbirlerinin kanını çalmadan bir arada yaşayabilmelerinin sırrı nedir? Bu sırrı anlamının yolu bedeni, parçalara ayırmış ve her bir parçanın istediği gibi var olduğu bir alan olarak görmek yerine bedene bütönsel bakış geliştirmek ve bu bütönu parçalarının toplamından daha büyük görmek olabilir. Parçaların birbiriyle ilişkisi ve organizasyonuna bakmak bu noktada önemlidir. Matematiğin bir dalı olan Genel Sistemler Teorisi (System Theory) kurucularından Ludwig Von Bertalanffy şöyle açıklıyor: “Genel Sistemler Teorisi,

¹² A.g.k., 270-271.

¹³ HOLDER, Eldred, “The story of catgut”, 427-33.

¹⁴ Kollajen, bedenin hareket sisteminin yapı taşlarından kemik, kıkırdak, lif ve eklemlerde bulunan ve çözünmeyen bir proteindir

¹⁵ Bkz. (5), KEOWN, 22.

bütünün bilimidir. Bir bütün kendisini oluşturan parçaların toplamının fazlasıdır. Bütünün asil/yapısal özellikleri, izole parçaların karakterleriyle açıklanamaz.”¹⁶

Bütünsel bir teori, parçaların ne olduğuna ve işlevlerine bakmaktansa parçaların birbiriyle nasıl ilişkilendiklerine bakar. Bu ilişki oldukça karmaşık ve kaotik olmasına rağmen, bu kaos içerisinde bazı kurallar olduğunu ilk iddia eden Benoit Mandelbrot'tur. Mandelbrot diziliminin başlıca özelliği fraktallerdir. Fraktal tanımı gereği, benzer parçalar üretmektedir. Fraktale girdikçe ya da dışına çıktıkça, en başta olduğunuz yere benzer bir yere gelmektedir. Bir parça başka bir parçada geribeslenecektir (57). Tüm denkleme zarar vermeksizin bir parçayı çıkarmak mümkün değildir. Fraktalde görülen şey, bedenin bütünlüğü için de geçerlidir. DNA, kas, beyin yüzeyi, akciğerler, kendi başına fractal olan kristalden oluşan kemik buna örnek gösterilebilir. İnsan yapısının en küçük birimine, insanın en derin katmanına baktığımızda da bunu görürüz. Bir insan hücresi, deri gibi bir hücre zarına, kalp/beyin gibi bir çekirdeğe, akciğer gibi mitokondriye, karaciğer gibi endoplasmik retikuluma, mide gibi vakuolese sahiptir.

Dokuz ayda, bir hücreden 10.000.000.000.000 hücre oluştuğunu söyleyen Dr. Keown'a göre embriyonik gelişimde en önemli şey organizasyondur. Bedenin yaptığı ilk şey komuta zinciri oluşturmaktır. Sistem teorisinde, düğüm noktaları (node) çok önemlidir; çünkü bu iletişim ağlarının keşimlerini yansıtır. Bedene baktığımızda da komuta zincirinde bu düğüm noktaları, embriyonun organizasyonu ve kontrolünden sorumludur. Hücreler birbirleri ile iletişim için bu organizasyonel merkezler, düğüm noktalarını kullanırlar.¹⁷ Dr. Charles Shang'ın geleneksel Çin tıbbını, en gelişmiş bilimsel bilgi ile açıklarken ortaya attığı en önemli önerme; akupunktur noktalarının eylemsiz bir bedendeki çizgiler olarak değil, yaşayan bio-enerjitik

¹⁶ A.g.k., 52.

¹⁷ Bu düğümler ya da organizasyon merkezleri morfojen sağlarlar ve önemleri buradan gelir. Morfojen (morpho-değişim-change; gen-yaratan-creating) bazı özel embriyonik hücrelerin difüzyon yoluyla yaydıkları büyümeyi sağlayan unsurlardır. Morfojenlerin en dikkat çekici ve bilim için çığır açan özellikleri bu organizasyon merkezleri herhangi bir komuta merkezine bağlı değildir, yani onları yöneten beyinleri yoktur.

düğüm noktaları olarak tarif etmesidir.¹⁸ Sonrasında *Growth Control Theory of Acupuncture* olarak adlandırdığı teorisinde Dr. Shang, akupunkturun düğüm noktalarındaki büyüme faktörü ya da morfojen salınımına sebep olduğunu göstermiştir.¹⁹ Qi, nerede ne olması gerektiğini bilen zeki, organizasyonel kuvvet ya da hücrelerarası iletişim olarak tanınabilir ve hücreler ve bağ dokular arası alanda/boşlukta hareket etmektedir. Qi, metabolik, gelişimsel, işbirlikçi enerjidir.

Akupunktur enerji kanalları, (Jing luo)²⁰ Türkçe'ye çevrilmiş hali ile meridyenler (İngilizce'de meridians) hücreler, organlar, fascia arasındaki alanda/boşlukta bulunurlar. Boşluk, kanala içkin bir özelliktir. Bu kanal ya da boşluk bedende harekete ve büyümeye izin verir. Akupunktur noktaları embriyonik organizasyon merkezleriddüğüm noktalarıdır ve kanallar (meridyenler) düğüm noktalarını birbirine bağlayan fascial düzlemlerdir.²¹ Kanallar da aku noktaları da fasciada bulunur. Fascianın kollajen yapısı, bu bağlantının kurulmasında ve elektriğin iletiminde çok önemlidir. Bu elektrik nereden geldiğini, nereye gideceğini bilmeyen bir elektrik değildir. Dr. Keown biyolojik bilgi içeren zeki enerjiye “electricity” demiştir.²² Kısacası fascia, Qi'yi bedenselleştirmektedir ve henüz kollar ve bacaklar oluşmadan iç organları birbirine bağlamakta ve bedenin organizasyonel gücünün akabilmesini sağlamaktadır.

Fascia üzerinden akan organ Qi, bedene fizikseliği vermesinin yanı sıra bedenin duygulanımsal oluşuna da alan açmakta ve bu iki alanı bütünselleştirmektedir. Beden, korkuyu beyinde algılamakta ve böbrek üstü bezleri sayesinde onu bedenselleştirmektedir. Böbrek üstü bezleri olmadan korkuyu aynı şekilde bedenselleştirilemez. Adrenalin salgılanımı bedende olur, kişiyi kaçıratan ve kilometrelerce koştıran adrenalinin salınımıdır. Kişiyi böyle koştıran korku

¹⁸ SHANG, Charles (2007), “Prospective tests on biological models of acupuncture”, 31-39.

¹⁹ Bkz. (5), 72.

²⁰ A.g.k., 15.

²¹ A.g.k., 80.

²² A.g.k., 83.

düşüncesi değil korkunun hissedilmesidir; bu hissetme hali beden ve zihnin işbirliği ile olmaktadır.

2.2. Viseral Manipülasyon

Çin tıbbının bedenin organlarından beslenen Qi enerjisinin fascia yoluyla bedenin diğer bölümlerine nasıl bağladığını ve bütünselleştirdiğinden bahsettikten sonra Viseral Manipülasyon teorisi ile devam etmek istiyorum. Viseral Manipülasyon; organların yapısı, hareketleri ve işleyişi üzerinden giderek organların sağlıklı bir şekilde hareket etmelerini sağlamak amacıyla oluşturulmuş bir bilgiler ve pratikler bütünüdür. Viseral Manipülasyona göre, sağlıklı bir organın kendi hareketi vardır. Ancak, organların etraflarındaki diğer yapılarla birbirine bağlı varoluşlarından dolayı, bu hareket de birbiriyle ilişkili bir çok sistemden etkilenir. Organdaki fizyolojik hareket ikiye ayrılır. 1) Viseral mobilite 2) Viseral motilite.

Viseral mobilite organın istemli hareketlerle ilişkili olarak yaptığı harekettir. Viseral motilite ise organın kendine içkin, kendiliğinden kaynaklanan harekettir. Viseral hareket, etkisi altında buldukları sistemler göz önüne alındığında 4 alt kategoride incelenebilir.

Bedensel sinir sisteminin etkisiyle organlarda oluşan hareketin gözlemlenmesi, diğerlerine nazaran daha kolaydır. İstemli hareket, iskelet yapısının sinir sisteminin kontrolü altında mobilize edilmesidir. Yürüme, koşma, gövdenin öne eğilmesi gibi hareketlerden organlar pasif bir şekilde etkilenirler. Mesela, belden öne eğilen bir kişinin karaciğeri anteroinferiyor şekilde duodenum üzerinden kayar.

Otonom Sinir Sisteminden etkilenerek yapılan diyaframik hareket, kalp hareketi veya peristaltik (bağırsakla ilgili) hareket gibi otonom hareketlerin viseraya direkt ve indirekt etkileri vardır. Diyafram bir günde yaklaşık 22.000 kez hareket

eder ve her seferinde hem akciğerleri hem de abdominal viserayı iter ve çeker. Gövdeyi bir silindir olarak alırsak diyafram bu silindirde yükselen ve alçalan bir piston gibi işler. Alınan nefesle diyafram alçalır ve abdominal alanı sıkıştırırken throaksı genişletir. Diyafram sıkışan abdominal alanda organları ezemeyeceği için karın ön duvarını öne doğru iter. Diyafram ve pelvis arasında azalan bu alan, nefesin verilmesi ile tekrar rahatlar. Diyaframın baskısı dikeydir ve ön abdominal duvarı horizontal (yatay) düzlemde etkiler. Karın duvarındaki bu sürekli hareket, organların kaymasına ve birbirine sürtünmesine neden olur. Organların etrafındaki yapılarla temasında düz bir yüzey yoktur. Alçalan, yükselen, oblik ve sirkuler kuvvetlerin etkisinde olan organlar üç düzlemde, sagital, frontal ve transvers düzlemde hareket etmektedir.

Kalp ise günde yaklaşık 120.000 kez atar. Kalbin bu hareketi akciğer, yutak (yemekborusu), mediastinum ve diyaframı etkiler. Her atıştaki titreşim, diyafram aracılığıyla abdominal (karın) alana taşınır. Kalpten pompalanan kanın bedendeki her yere iletiildiği göz önüne alındığında, burada oluşan ufak bir sorunun günde 120.000 kere tekrarlanarak büyük bir soruna yol açacağı açıktır. Bağırsak hareketleri kasılma dalgalarından, içeriğin karışımı ve dolanımından oluşmaktadır. Diyafram ve kalp hareketlerine nazaran az etkisi vardır.

Merkezi sinir sistemini oluşturan beyin ve omirilik, CSF denilen serebrospinal (beyin ve omirilikle ilgili) sıvı içerisinde bulunurlar. Bu sıvı kraniosakral ritmin etkisinde sürekli hareket içerisinde. Kraniosakral ritim fleksiyon (aktif) ve ekstensiyon (pasif) hareketlerden oluşur. Bu ritmin kaşifi William G.Sutherland, CSF sıvısındaki dalgalanmaların kafatası kemiklerinde ve diğer iskelet yapılarını etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Kafatası kemiklerini hareketsiz gören eski inanışın aksine, bu buluş bir devrim niteliğinde olmuştur. Upledger, bu buluşu bir adım daha öteye götürmüş ve CSF'nin devamlı değil, periyodik ve ritmik olduğunu keşfetmiştir.²³ Fleksiyon sırasında, yarı kapalı hidrolik kraniosakral

²³ Upledger J.E. - Vredevoogd J.D. (1983). **Craniosacral Therapy**. Chicago: Eastland Press.

sistemde bir genişleme olur. Genişleme belli bir seviyeye ulaştıktan sonra suturadaki alıcılar uyarılır ve bu genişleme durdurulur ve relaksasyon başlar. Kraniosakral ‘atım’, CSF'nin yüksek basınçtan alçak basınç alanına doğru kayışından oluşan pasif bir harekettir. Dakikada 8-12 kez sirküle eder. Bu ritim, istemli şekilde kontrol altına alınamaz, otonomdur. Solunum ritminden, kalp ritminden ve istemli iskelet kas hareketlerinden etkilenmemektedir.

2.2.1. Viseral Motilite

Viseral Manipülasyon teorisinin ve tekniğinin alana yaptığı en büyük katkılardan biri her bir organın kendi hareketi üzerine yoğunlaşmış çalışmalar yapmış olmalarıdır. Organların içsel, aktif, kendiliğinden hareketleri vardır ve buna *motilite* adı verilmiştir.²⁴ Organlar birbirinden bağımsız da hareket ederler ve bu hareketleri oldukça yavaştır. Bu hareketin nereden kaynaklandığı henüz bilinmemektedir. Kraniosakral ritmin etkisi var mıdır ya da hücresel hafızadan taşınan bir şey midir? Bu sorular hala araştırma konusudur.

Motilite, ekspir ve inspir denilen iki aşamadan oluşur. Ekspir, organın bedenine orta eksenine yaklaşmasına; inspir ise orta eksen uzaklaşmasına denir. Organların mobilitesi ile motilitesi arasında direkt bir ilişki kurmak zordur. Mesela, karaciğer nefes alımında anteroinferyor hareket ederken inspirde posterosuperyor hareket eder. Böbrekler üzerinden inhalasyon ile inspir arasında paralel bir ilişki varken, bağırsaklar inhalasyon ve inspirde bambaşka hareketler yapmaktadır. Embriyonik gelişimdeki hareket eksenlerinin sonra da kullanıldığı keşfedilmiştir: Hücre unutmaz.

²⁴ J. BARRAL – P. MERCIER, *Visceral Manipulation*, 6.

2.2.2. Ritimler

Diyaframik solunum ritmi dakikada 15-18 kezdir. Kraniosakral ritim dakikada 8-12 kezdir. Viseral ritim ise dakika 7-8 kezdir. Bağırsak ritmi faktörlere çok duyarlıdır; mesela, doygun bir mide 3 dakikada bir peristaltik dalgalar yayar ve 20 saniye de ful uzunluğunu alması sürer. Böbrek, her nefeste 3 cm yer değiştirir; bu da günde 600 metre yol almak demektir. Gerçek zamanlı ultrasonla bakıldığında kalp atımı organlarda, aktif bir hareket yerine, bir vibrasyon olarak görülür. Oryantal medikal teoriye göre²⁵, enerji bedende sirküle ederken bazı saatlerde, bazı organ ve enerji kanallarında zirve noktaya ulaşmaktadır. Saat 01.00-03.00 arası karaciğerde yoğunlaşan enerji 03.00-05.00 arası akciğerdedir. Bu zamanlarda, organın canlılığı ve motilitesinin hacmi artmaktadır. Bunun yanı sıra mevsimsel ve yıllık değişimler de organları etkilemektedir.

2.2.3. Organsal Eklemlenme

Organ hareketinin belirlenmiş ekseni ve genişliği olduğu için visera için de artikülasyon tanımı kullanılmaktadır. Viseral artikülasyonun kayan yüzeyi ya da bağlanma sistemleri vardır. İskelet sisteminden farkı, kassal bir bağın yokluğudur.

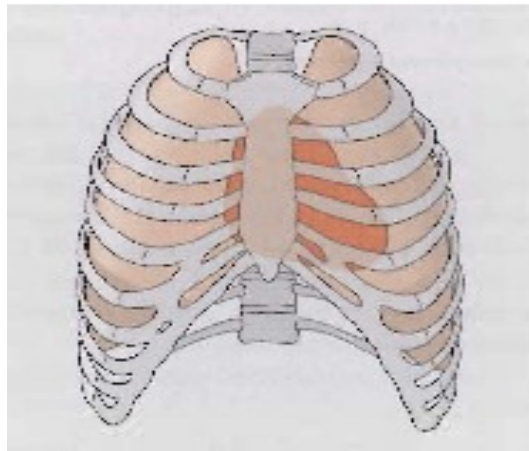
Viseral artikülasyonun kayan yüzeyi, seröz zarlardır(serous membranes). Bir organ kassal bir duvara (karaciğer-diyafram), iskelete (akciğerler-göğüs kafesi) ya da başka bir organa (karaciğer-böbrekler) bitişik olabilir. Seröz zarların adları; merkezi sinir sistemi için meninksler (menings), akciğerler için plevra-göğüs zarı (pleura), abdominal oyuk için periton/karın zarı (peritoneum), kalp için perikardiyum (pericardium). Viseral zar ile oyuğun parietal zarı arasında bir miktar seröz sıvı (serous fluid) bulunur. Bu sıvı, eklemlerdeki sinovyal sıvı gibidir ve kaymayı sağlar.

²⁵ A.g.k, 10.

Ligamentöz sistem, organları ya oyuk duvarına ya da organları birbirine bağlar. Ligamentlerin görevi, organı yerli yerinde tutmaktır. Diyaframdaki sürekli alçalış düşünüldüğünde plörel domdaki ligamentler, mide karaciğer ve diyafram arasındaki koroner ligamentin işlevleri akla gelebilir.

Turgor (şişkinlik) ve oyukiçi basınç, organın yerli yerinde durmasında önemli yer oynarlar. Abdominal oyuğun alanı belli olsa da organların kendi şişkinlikleri değişkendir. Oyukiçi basınç, organların baskısının toplamı ve organlararası basıncın toplamıdır. Oyukiçi basınç, oyukdışı basınç, atmosferik basınç ve kassal duvarın kendi aralarında dengede olması gerekmektedir. Diyaframüstü basınç, diyaframaltı basınçtan daha düşük olduğu için abdominal (karın) oyuk diyafram tarafından askıya alınmış gibi durur. Yer çekimi, yukarı doğru asılmayı sağlayan bu etkiye karşı çalışır. Diyaframa en yakın organlar, bu etkiye en hassas olanlardır. Karaciğer neredeyse 2 kg'lık ağırlığı olmasına karşın, bu etkiden dolayı neredeyse 1 kg'lık bir azalma yaşayabilir veya diyaframdaki bir açılmada abdominal viseranın yukarı doğru hareketi bundan kaynaklanmaktadır.

Mezenter sadece sindirim sisteminde, dolayısıyla abdominal oyukta bulunmaktadır ve onları karın zarına bağlar. Omenta da mezenter gibi sadece abdominal oyukta bulunur.



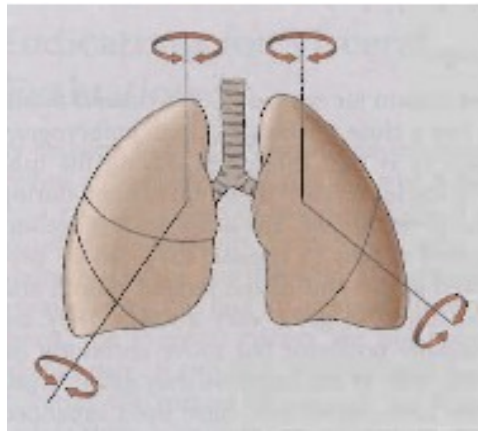
Resim 2.1. : Göğüs Kafesinin İçinde Kalp ve Akciğerler²⁶

²⁶ A.g.k., 34.

2.2.4. Akciğer

Akciğerlerin alt sınır, orta kuvvetteki bir nefes alımı sırasında T11'in üst kısmından geçer. Alt sınır, sağ akciğer için ön tarafta, altta 6. kostakondral eklemdir; ancak eğik yapısından dolayı 8. kaburgaya kadar uzanır. Arkada ise eğiklik T4'te başlar ve 6. kaburgaya kadar uzanır. Akciğerler, kanı oksijenle karıştırır; kullanılmış havayı, karbondioksiti ve diğer toksinleri dışarı atar. Akciğerde nefes alınca oluşan mobilite, üst loblar için dikey eksende parenkim etrafındaki dışa rotasyon ve aşağı loblar için eğikleşerek gelen inferilateral eksende dışa rotasyondur. Pulmonary, yani akciğerle ilişkide olan genişleme; akciğer ligamentleri, asıcı bağ (suspensory ligament) ve sol bronşlara bağlı olarak gerçekleşir.

Viseral motilitenin embriyonu ile ilgisi olduğunu düşündüren şey akciğerlerin motilitesinin, embriyonik dönemden yaşamın sonuna kadar aynı olmasıdır. Akciğerler, önemli organlardan en son oluşandır. ikinci ayın sonuna doğru oluşur ve çabuk büyür. Arkada oluşurlar ancak büyüdükçe kalbin iki yanından öne doğru hareket ederler. Doğumdan sonra hava alımıyla beraber, iyice öne doğru hareket ederler. Burada olduğu gibi yaşamın devamında da, akciğerin motilitesi görece arkadan görece öne doğru olacaktır.



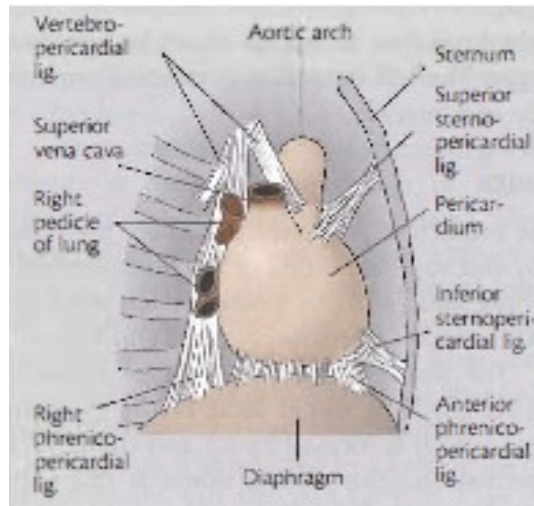
Resim 2.2. : Akciğerde Mobilite²⁷

²⁷ A.g.k., 37.

Motilite olağan koşullar altında mobilite gibi, üst loblar için dikey eksen ve aşağı loblar için eğikleşerek gelen inferilateral eksen meydana gelmektedir. İspir, yapının dışa rotasyonu, ekspir ise yapının orjinal pozisyonuna orta çizgiye geri dönmesidir.

2.2.5. Kalp

Kalp throaksta, dörtgen şekilde konumlanır. İki üst sınır, sternumun iki tarafında ve 2. interkostal alanda olup sağ ve solda sternuma iki cm ile konumlanmaktadır. Sağ alt ucu, 6. sağ interkostal alanın sternum ucuna yakındır. Sol alt ucu ise 5. interkostal alanda bulunur. Mediastinum; kalp ve hava, kan, su, yemek taşıyan tüplerden oluşmaktadır. Kalp, bir günde 100.000-120.000 kez otonom olarak atmaktadır. Bu atımların, organlar üzerinde ve damarlar sayesinde tüm bedende titreşimsel bir etkisi vardır. Kalp, şok absorbe eden bir sistemin yardımıyla güçlü bükülme hareketi sergiler.



Resim 2.3. : Kalbi Stabilize Eden Ligamentler²⁸

²⁸ A.g.k., 33.

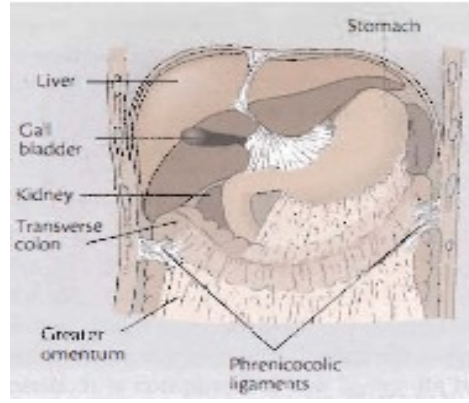
Nefes alımında akciğerlerin ligamentleri ve bronşlar, bu hareketin etkisiyle akciğerlerin yanlara doğru fırlamaması nedeniyle akciğerlerde izometrik bir tansiyon sağlamaktadırlar. Nefes alımı sırasında diyaframın aşağı inmesi kaburgalarda lateral bir basınç uygular. Kalbin kendi hareketi kalp atımının gücünden dolayı hissedilemez. Kalp, sabitlenmiş olduğu için hareket etmez (Resim 2.3.). Ancak mediastinin üst tarafı, sternumla beraber inspir esnasında anteroinferior olarak; ekspir esnasında ise posterosüperior olarak salınmaktadır.

2.2.6. Karaciğer

Karaciğer, bedendeki en büyük sindirim eksokrin (salgıları dışarı atan) bezidir ve metabolik ve enerjistik olarak büyük bir öneme sahiptir. 500-1000gr arasında kan bulundurur ve en az 2 kg'dir. İç ısısı etrafındaki organlardan daha fazladır, hatta hepatic damarlar 40°C dereceye kadar ulaşabilmektedir. Karaciğerin hareketliliğindeki herhangi bir aksaklıkta, kişi yorgunluk hisseder. Bu belirti böbrekler dışında diğer organlar için geçerli değildir. Enerjisel tedavi üzerine çalışan tüm disiplinler için karaciğerin büyük önemi vardır.

Oval şeklindeki karaciğerin büyük kısmı diyafram çatısının sağında bulunmasına rağmen sola da taşmaktadır. Karaciğerin diyaframla ilişkisi daha çok arkadandır, ve karaciğer diyafram aracılığı ile de kalbe bağlanmaktadır. Kişi oturur pozisyonda öne eğildiğinde karaciğerin anteroinferior kısmına dokunabilmek mümkündür. Karaciğerin ön kısmı, sağ aşağıdan yukarı ve sağdan sola doğru eğiktir. 9./10. yüzen kaburgalar seviyesinde uzanır ve ön abdominal (karın) duvara temas eder. Karaciğere xiphoid process' in bir parmak derinliğinde dokunulabilmektedir. Buradan sonra solda, 6.-7. kaburganın altına uzanır. Nefes alımında, 2 cm aşağı doğru hareket etmektedir. Nefes alımı zorlandığında, 5 cm aşağıya kadar hareket edebilir. Büyük miktarda kan, vitamin ve mineral depolar. Karbonhidratı basit şekere dönüştürerek depolanmaya hazır hale getirir. Karaciğer protein ve aminoasit üretiminden de sorumludur. Yağ, antikor üretir. Safra kesesi tarafından ince

bağırsağa iletilmek üzere safra tuzu üretir ve bu sayede yiyeceklerden ayrıştırılan yağ, emilmektedir. Karaciğer tüm toksinlerin, ilaçların, kimyasalların depolandığı ve beden tarafından elimine edilebilmeleri için daha az toksik parçalara ayrıldığı yerdir. İşleme sokulmadan önce bu maddeler, karaciğerde uzun süre kalabilir. Dolayısıyla, karaciğerdeki zehirli madde oranı arttığında karaciğer diğer fonksiyonlarını yapmakta zorlanabilmektedir. Karaciğer, bedenin düzgün işleyişinde önemli bir işleve sahiptir, sinirlerin kontrolünde olduğu için düşünme sürecinde ve sinirsel aktivitede de önemli rol oynar. Karaciğer safra kesesi ile organik bir bağ içerisindedir.

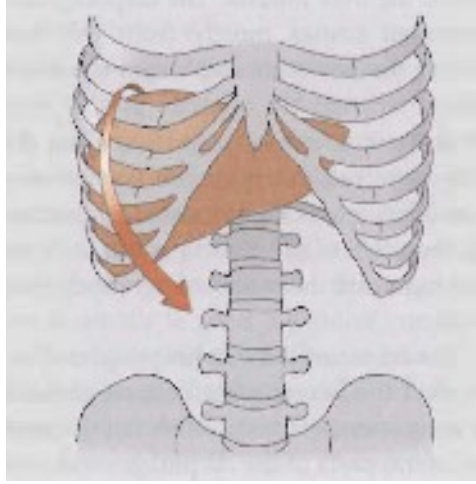


Resim 2.4 : Karaciğer (Liver) ve Safra Kesesi (Gall Bladder)²⁹

Safra kesesi, armut biçimlidir. Yaklaşık 10 cm uzunluğunda, 4 cm genişliğinde olan safra kesesinin kapasitesi 40-60 ml'dir. Safra kesesi, peritoneum tarafından çevrili ve sinir bakımından zengindir; bu yüzden oldukça hassastır. Gövdesi, sağda 10. kaburgadan geçer. Sindirim sırasında, ince bağırsağa gidene kadar safrayı depolar ve konsantre eder. Safra yiyeceklerdeki yağı yıkar.

Karaciğer pasif olarak diyaframın hareketini takip eder. Diyaframın hareketi daha çok arkadan gelir çünkü burası öne oranla daha ince ve kaslardan oluşur.

²⁹ A.g.k., 66.



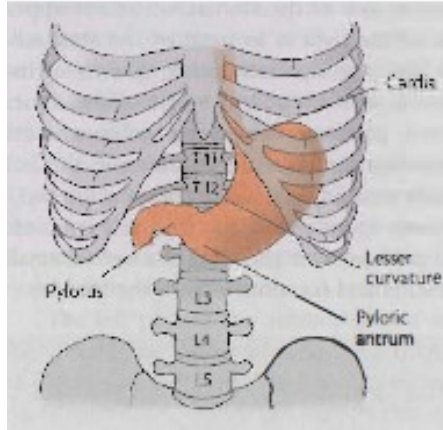
Resim 2.5. : Karaciğerde Mobilite ve Motilite³⁰

Dolayısıyla, diyaframın itimi arkadan aşağı ve öne doğrudur. Nefes alımında diyaframın merkezi, yanlarına nazaran, daha az aşağı gider; çünkü abdominal basınç burada konsantre olmaktadır. Dolayısıyla diyafram yanlarda, karaciğeri aşağı ve medial olarak daha fazla iter. Nefes alımının sonuna doğru karaciğerin anteroinferior kısmı, posteroinferior (öne yuvarlanır gibi) hareket eder (Resim 2.5.) . Transverse düzlemde ise yan uçlar, öne ve sağdan sola doğru hareket eder. Karaciğerin motilitesi, mobilite ile benzer yönlerde ancak çok daha yavaş ve daha az genişliktedir. Frontal düzlemde, karaciğer antero-posterior ekseninde saatin tersi yönüne doğru hareket etmektedir. Akciğer motilitesi ile birlikte bu, en önemli viseral motilite örneklerindedir. Transvers düzlemde yanlar; saatin tersi yönünde yani arkadan öne ve sağdan sola doğru hareket etmektedir.

2.2.7 Mide

Mide, 1200ml kapasitelidir. 5. interkostal alandan thoraxın sol aşağı ucuna kadar uzanır. Cardia (mide ağzı), arkada T11, önde 7. kaburga seviyesinde ortadan 2 cm solda konumlanırken; mide kapısı (pyloric antum) L2/3 seviyesinde bulunur. Mide, J şekline benzer (Resim 2.6).

³⁰ A.g.k., 68.

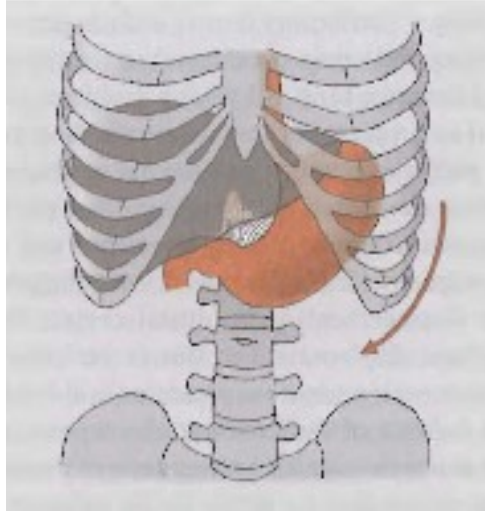


Resim 2.6. : Midenin Topoğrafik Anatomisi³¹

Oturur pozisyondaki kişi öne eğildiğinde, sol kaburga ucundan parmaklar arka ve yukarı bastırıldığında karşılaşılan ilk organ transverse kolondur. Biraz daha ilerlendiğinde ise mide karşıya çıkmaktadır. Bu yolda bedenin içine doğru acısız 10 cm yol alınabilmektedir.

Mide, yutak/yemek borusundan yiyecekleri alır, depolar ve sonrasında duodenuma boşaltır. Enzim ve özsuyu salgılayarak, onların yıkılarak kimus adı verilen ince bir sıvıya dönüştürülmesini sağlar. Sonrasında bu sıvı, tüm besinlerin emildiği ince bağırsağa geçer. Midenin mobilitesine bakıldığında, mide frontal düzlemde sol yana doğru eğilir (önden bakıldığında saat yönünde). Sagittal düzlemde, arkadan öne doğru bir hareket vardır. Transverse düzlemde diyafram alçaldığında sağa rotasyon görülmektedir (Resim 2.7.). Midenin motilite ile mobilitede aynı doğrultuda ancak başka ritim ve genişlikte olmaktadır. Ekspirde yapılan sola eğim viseral dinlemede dikkate kolayca gelmektedir. Midenin üst kısmındaki fundus, sagittal düzlemde öne doğru bir hamle yapar; ancak bunun dokunularak anlaşılması zordur. Transvers düzlemde ise midede sağa rotasyon meydana gelmektedir.

³¹ A.g.k., 88.



Resim 2.7. : Midede Mobilite ve Motilite³²

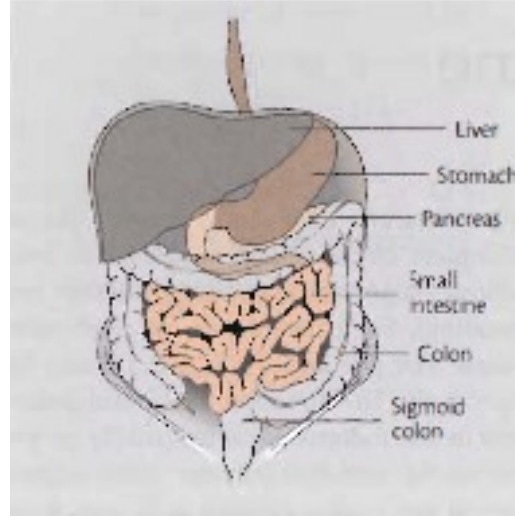
2.2.8 İnce Bağırsak

Pylorus/mide kapısı, genelde göbek deliğinin 6-7 cm üstünde ve solunda bulunur. Duodenumun ilk kısmı, L1-L4 arasında ve omurganın sağında konumlanır.³³ Buna, kifoz pozisyonuyla oturmuş bir kişinin kaburgalarının altından safra kesesine doğru inferiomedial ilerlendiğinde ulaşılabilmekt mümkündür. Duodenumun ikinci kısmı (descending duodenum) sağda ve L1-L4 arasında konumlanır. Önde peritoneumla kaplıdır ve transvers kolonun sağına bağlıdır. Arkada Treitz kası ile kaplı ve sağ böbreğin anteromedial tarafı ile bağlıdır. Sağda karaciğerin sağ lobu ve yükselen kolon ile bağlantıdadır. Göbek deliği hizasında, yükselen kolonun medialinde pipo şeklindeki yapıdır. Duodenumun transvers kısmı, sağdan sola doğru gider. L4 ile temastadır. Önde, mezenterin kökü ve jejunoileumun boğumları ile temastadır. Arkada Treitz kası aracılığı ile psoas kasının üzerine ulaşır. Yukarıda ise pankreasın başına kadar gitmekte ve L4 üzerinde bir köprü gibi uzanmaktadır. Duodenojejunal fleksiyon, L2/3 sol üst köşesinde bulunur. Göbek deliği ile sol midklavikular çizgi arasında ve göbek deliğinin 2-3 parmak yukarısında bulunur. Duodenumun yükselen kısmı (ascending duodenum), L2-L4 arasında duodenojejunal fleksuranın yukarı diagonalinde bulunur. Önde jejunoileum, pyloric antrum ile;

³² A.g.k., 89.

³³Omurganın servikal omurları C, torasik omurları T, lomber omurları ise L harfleri ile kısaltılmıştır.

arkada psoas ile ilişkidir. Duodenujejunal fleksura, L2'nin solunda bulunur ve diyaframın sol ayağı ile temas etmektedir. Treitz kası tarafından asılı tutulur.



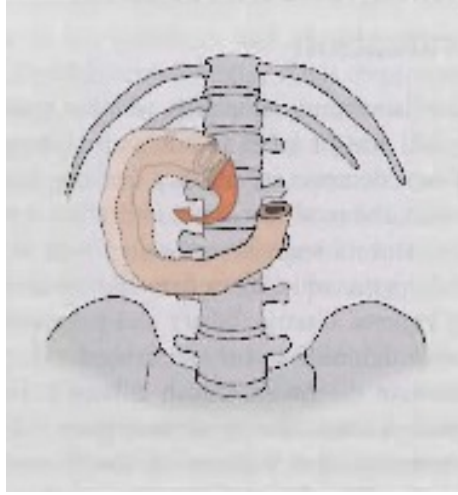
Resim 2.8. : İnce Bağırsağın Anatomik İlişkiselliği³⁴

Jejunioileum 6.5 metre civarında ve 15-16 tane 'U' şekilli intestinal kıvrım/boğumdan oluşur. İkiye ayrılır: Sol üst, yatay olarak, sağ alt ise dikey olarak konumlanmaktadır. Bu kıvrımlar göbek deliğinin altında, abdominal (karın) oyuğu soldan sağa giderek doldurur. Arkada abdominal duvarın arkasıyla ve retroperitoneal organlar (damarlar, böbrekler,üreter, inen ve çıkan bağırsaklar) ile temastadır. Önde greater omentum (ki bu zar tüm jejunioilemu örter) ile ilişkidir. Yukarıda, transvers kolon ve aşağıda ise pelvisteki organlar ve idrar torbası ile ilişkilenebilir.

İnce bağırsağın karaciğer, safra kesesi, pankreas, transvers kolon, yükselen ve alçalan bağırsaklarla arasında ya direkt ya da peritoneum aracılığı ile kayan yüzeyler bulunmaktadır. Oyukiçi basınç, ince bağırsak için çok önemlidir; çünkü içinde gaz bulundurmaktadır. Laparotomi esnasında bakıldığında jejunioileum kıvrımlarının abdominal oyukta kaçma istekleri gözlemlenebilir. Oyukiçi basıncın önemi bu

³⁴A.g.k., 104.

noktada ortaya çıkmaktadır. Dengenin sağlanmasında aynı zamanda mezenterin de katkısı vardır. Toplam yüzeyi 100 metrekare olan ince bağırsakta dolaşım, lenf ve sinir sistemlerinin tedarikleri vardır.



Resim 2.9. : Onikiparmak Bağırsağının (Duodenum) Ekspir Esnasında Motilitesi³⁵

Duodenumun yüzeyden uzaklığı ve uzunluğu nedeniyle, hareketini karaciğer ya da midenin mobilitesi gibi açıklayabilmek zordur. Nefes alımı sırasında duodenumun baş kısmında karaciğerin hareketinin etkisiyle inferomedial bir hareket görünür. Jejunioileumun hareketi diyafram hareketinden daha az etkilenmektedir ve jejunioileumun uzunluğundan dolayı bu hareketin detaylarını verebilmek imkansızlaşmaktadır. İnce bağırsakta motiliteye bakıldığında, ekspirde duodenum saat yönünde bir hareketle bedenin orta çizgisine doğru hareket etmektedir. Ancak, duodenojejunal fleksura görece daha sabit olduğu için duodenumun aşağı kısmı bu harekete katılmaz. Embriyonik gelişimin sonlarına doğru midenin alt ucu, sağa doğru bir rotasyon yapar. Aynı zamanda sagittal ekseninde saat yönünde yaptığı salınım ile midenin üst kısmı daha sola, duodenum ise daha sağa ve yukarı doğru hareket etmektedir.. Aslında bu örnek de, motilitenin embriyonik dönemden izler taşıdığına örnek olarak gösterilebilir. Jejunioileumun mobilitesi ekspirde saat yönündeki hareketi takip eder. Üst tatarf soldan sağa, alt taraf sağdan sola uzanır ve jejunioileumu

³⁵ A.g.k., 107.

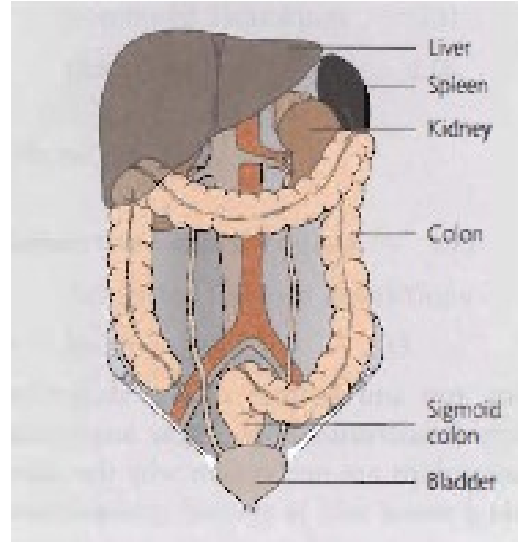
düzelirken kullanılması gereken hareket, solda sağa ve aşağıdan yukarı; saat yönünde hareket olmalıdır.

2.2.9 Kolon

Kolon/kalın bağırsak, çekum ya da kör bağırsaktan başlayıp rektuma kadar uzanır ve yaklaşık 1.5 metredir. Genişliği yükselen bağırsakta 7-8 cm, transvers bağırsakta 5cm, alçalan bağırsakta ise 3-5 cm civarlarındadır.. Yükselen ve alçalan bağırsaklar, retroperitonealdir yani peritoneumla örtülüdür. Abdominal oyuğun yanlarından, aşağısından ve yukarisından dolandığı için birçok yapı ile ilişkilidir.

Kör bağırsak çıkmaz yol gibidir. 6 cm uzunluğunda, 5-7 cm genişliğinde olup sağ iliac fossada bulunmaktadır. Önde karın duvarı ile temastadır. Belki boşken ince bağırsağın kıvrımlarından ayrı durabilir. Yükselen bağırsak, yükselirken aynı zamanda arkaya doğru da gider. Ön tarafı biraz konkavdır. Arkada iliac fossa, lumbar fossa ve sağ böbreğin sonu ile ilişkidir. Yükselen bağırsak yanlarda yan abdominal duvarla ve diyafram ile, önde ön abdominal duvar ve karaciğerin aşağı kısmı ile ilişkilenebilir. Alçalan kolon, splenik fleksuradan başlar ve iliac creste kadar iner. Yükselen bağırsaktan daha küçük ve daha arkadadır. Sol böbreğin yanından iner. Önde ve yanda, ince bağırsağın kıvrımları ile ilişkidir. Arkasında, Toldt fascia adında kolonu saran kalın bir bağ doku vardır, onunla ilişkide böbreğe ve arka abdominal duvara ulaşmaktadır. Sigmoid kolonun üst tarafı sabittir. Sol psoasın dış ucuna kadar gelir; ancak, inguinal ligamente 3-4 cm kala durur. Sigmoid kolonun orta kısmı 15-16 cm civarındadır. Aşağı Sigmoid kolon sol psoasın sol orta ucundan başlar ve rektuma kadar uzanır, idrar torbası ile de temas etmektedir. Kalın bağırsağın en hareketli kısımları transvers ve sigmoid kolondur, çünkü yükselen ve alçalan bağırsaklar Toldt's fascia ile sıkıca tutulmuşlardır. Transvers kolonun sağ, soluna göre daha hareketlidir. Hepatik fleksuranın karaciğer ve sağ böbrek ile yakın bir ilişkisi vardır. Greater omentum/omentum majus mideyi transvers kolona

bağlamakta ve jejunioileumun önünde ve ön abdominal duvarın hemen arkasında bulunmaktadır.



Resim 2.10. : Kolonun Anatomik İlişkiseliliği³⁶

Bağırsakların birçok yüzeyle ilişkisi vardır ve bunların hepsini adlandırmak zordur. Ancak, bağırsaklarla böbrekler arasında ilişkinin önemini vurgulamak gerekir. Bunlardan birine yapılan bir şey diğerini de etkileyecektir. Hepatic fleksura, çekumdan daha derindir ve 10. kaburga civarından görünebilir. Splenik fleksura, hepaticten daha derin ve yukarıdadır; 8. kaburga civarından görülebilir. Kalın bağırsaktaki transvers ve sigmoid kolonun hareketleri solunum, sindirim ve çevresindeki organların doluluğuna bağlı olarak baya değişebilmektedir. Transvers kolon, 9. kaburganın kırırdağı ile göbek deliği hizasında geçebilirken pelvise kadar inme potansiyeli de barındırmaktadır.

Nefes alımı sırasında diyafram ile ilişkide bulunan alakalı yapılar kolonik fleksuralardır. Frontal düzlemde, fleksuralar diyafram domunu takip ederek 3 cm aşağı ve biraz içeri doğru hareket ederler. Zorlandığında ise bu durum 10 cm'e de çıkabilmektedir. Sagittal düzlemde, diyafram itışı nedeniyle fleksuralar anteroinferiyor

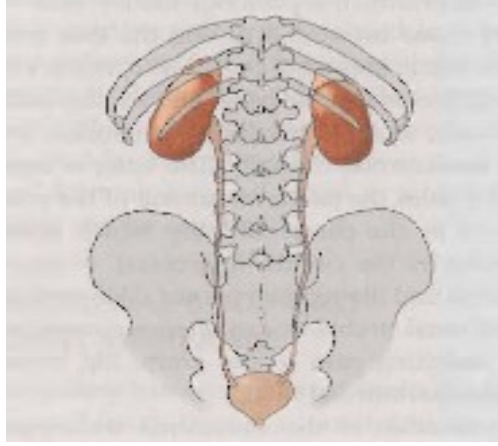
³⁶ A.g.k., 120.

olarak hareket eder. Özetle bakıldığında nefes alırken fleksuralar; yukarıdan aşağı, önden arkaya ve yandan içe doğru hareket eder. Kolonda motilitede ise kolonun her bölümü transvers hareket etmektedir. Aynı zamanda uzun ekseninin etrafında rotasyon da görülmektedir. Kalın bağırsak ve ince bağırsağın embriyonik dönemdeki intestinal burulmayı (twisting) takiben yaptığı daha büyük rotasyon hareketi vardır. Yani ikisi de aynı yönlerde hareket eder, ekspirde büyük ölçekli bir saat yönünde rotasyon yaparlar. Sadece çekum/kör bağırsak (cecum) bu hareketi yapmaz, çekum ekspirde saat yönünün tersine rotasyon yapmaktadır. Çekum ve sigmoid kolon superomedial hareket etmektedir.

Kolonun her yeri elle dokunulabilir. Kolondaki herhangi bir rahatsızlığın daha uzak noktaları etkilemesi mümkündür. Mesela çekum ya da sigmoid kolondaki bir kısıtlılık, kendisi psoas kasında ya da obturator sinirinde gösterebilir. Kolondaki bir problemin kalçada rahatsızlık yaratması mümkündür. Yükselen kolon üzerinde yapılan bir çalışmanın (manipülasyon gibi) ince bağırsak, sağ böbrek ve karaciğer üzerinde etkisi olması mümkündür; alçalan kolona yapılan çalışma ise mide sol böbrek ve ince bağırsak üzerinde etkilidir. Sigmoid kolona yapılan bir çalışmanın da ince bağırsak, idrar torbası ve genital organlar üzerinde etkili olması muhtemeldir.

2.2.10. Böbrekler

Önceden anatomistler böbreklerin sabit ve hareketsiz olduklarını düşünürlerdi. Ancak, son yapılan çalışmalar durumun böyle olmadığını kanıtlamıştır. Sağlıklı böbrekler hareket halindedir ve elle ulaşılabilir ve eğer böbrek hareketsizse burda patolojik bir durum vardır. Yapılan araştırmalar şunu göstermiştir ki bir organın yeri değişmiş olsa da hareketli olup olmadığı daha önemlidir. Eski yaklaşımlara göre böbrekler arkadan ulaşarak dokunulabilirdi. Ancak 8 cm kalınlığındaki muskuloskeletal duvarı aşmak nasıl mümkün olabilir? Böbreklere önden yaklaşılabilecekse da 1.5 cmlik kassal yapı ve yaklaşık 10 cmlik iç organsal yapıyı geçmek gerekmektedir.



Resim 2.11. : Böbreklerin Omurganın Arkasındaki Konumu³⁷

İki böbrek de abdominal (karın) oyuğun derinliklerinde lumbar alanındadır. Genel olarak T12-L1 civarında konumlanırlar (Resim 2.12.). Periotenal zarın arkasında ve perirenal(böbreği saran) yağ ile çevrilmişlerdir. Ortalama bir böbrek 12 cm uzunluğunda, 7 cm genişliğinde, 3 cm derinliğinde ve ortalama 140 gr'dır. Sağ böbrek sola nazaran biraz daha aşağıda (yaklaşık 1.25 cm) konumlanırken sol böbrek biraz büyüktür (özellikle uzunluk bakımından). Böbrekler genelde Meksika fasulyesi şeklindedir. Uzunlamasına eksen alındığında böbrekler, yukardan aşağı ve medialden laterale eğik olarak uzanırlar. Yani arka ve önleri, hafif yanlara doğru bakmaktadır. Subperitoneal bağlar, böbrekleri karının arka duvarına doğru bastırır ve kalınlaşarak renal fasciayı (Gerota's fascia) oluşturur. T12/L1 seviyesinde iki böbreğin fasciaları birleşir, bu yüzden bir böbrekte meydana gelen bir sarkma bu fascia aracılığı ile diğerini de etkilemektedir. Renal fascia ön ve arka lamina olmak üzere ikiye ayrılır. Ön lamina, arkaya göre daha incedir; ancak kolon ile temasta olduğu yerlerde Toldt's fascia ile güçlendirilmiştir. İki laminal, böbreküstü bezlerinin yukarısında birleşir ve adrenal kapsülünü sararak diyaframın altına sıkıca bağlanır. Bazı anatomistler böbreklerin altında da laminaların birleştiğini ve böbreği tamamen çevrelediğini iddia ederken bazı anatomistler böbreklerin alttan açık olduğunu savunmaktadır. Renal fascianın arkası, büyük ölçekte yağlı dokularla kaplıdır ve buna “pararenal gövde/yağ” adı verilir. Bu onlu yaşlarda görülür ve böbreğin yan

³⁷ A.g.k., 140.

sarkma riskini arttırır. Pararenal gövdenin arkasında karın arka duvarına doğru arka ve aşağısında bulunur, kilo kaybında yarı akışkan bu yapıp “erir” ve organın giden daha güçlü bir fibröz zar bulunmaktadır. Karaciğerin Glisson's kapsülü gibi böbreklerin damarlarına bir örtü sağlar.

Böbreklerin arkası, diyaframa ve psoasın bir uzatısı olarak 11./12. kaburgaya kadar uzanan diyaframın ligamentine dayanır. Önde, sağ böbrek karaciğerin aşağısı ile temastadır; aşağıda ise kolonun hepatik fleksura ile ilişkilendir. Peritoneum aracılığı ile sağ böbrek ile yükselen kolon arasında güçlü bir bağ kurulur. Sol böbreğin ön tarafı superomedial olarak böbreküstü bezine ve superolateral olarak dalağa (spleen) bağlanır. Sol böbreğin önünde orta kısım, pankreas ile ilişkilendir. Sol böbrek aşağıda jejunum ile, aşağı yanda ise kolonun splenik fleksurası ile ilişkilendir.

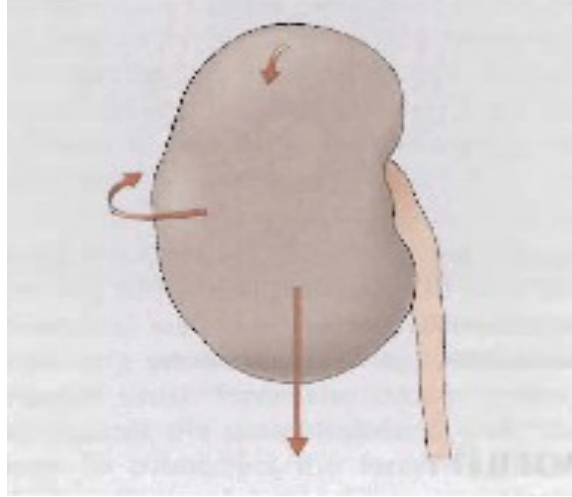
Böbrekler, beyin ve omurilik gibi iyi korunan organlardır. Sindirim sistemini içeren peritonemun dışında durur, bedendeki en derin organ olduğunu söyleyen çalışmalar bulunmaktadır.³⁸ Böbrekler tüm sıvıları filtreler, fazla su ve bedendeki kimyasal tepkimeden arta kalan fazlalık ne varsa atar. Bedendeki mineral seviyesini ve asit dengesini düzenler. Toksinler karaciğerde yıkılıp karaciğerden çıkınca böbreklerde elimine edilir. Böbrekler fazla mineral depolayabilir ve bu durum işlevlerini aksatabilir. Böbrekler düzgün çalışmazsa kandaki sıvı miktarı artacaktır. Bu da kan basıncının yükselmesine neden olur. Böbrekler, prenatal ve üreme enerjilerinin depolandığı ve dağıtıldığı yerdir; bu yüzden bazen “yaşamın kökleri (roots of life)” olarak adlandırılırlar.³⁹ Böbrekleri yerinde tutan bir ligament yapısı yoktur. 1852 yılında Cruveilhier'in aktadığı üzere böbrekler bir çeşit atmosfer ile çevrilidir, damarlar tarafından asılır gibi görünürler.⁴⁰ Otururken ve ayakta dururken karın duvarı kasılır. Bu, intraabdominal oyuktaki basıncı arttırır ve böbrekler arka duvara doğru çekilir. Abdominal viserayı anterioinferior olarak etkileyen yer çekimi

³⁸ Mantak Chia, **Chi Nei Tsang: Chi Massage for the Vital Organs**, 266.

³⁹ A.g.k., 267.

⁴⁰ CRUVEILHIER, J.(1852), **Traited Anatomie descriptive**, 3rd Edition, Paris, 3.

kuvvetine karşıt bu durum, böbrekleri dengede tutmaktadır.



Resim 2.12. : Sağ Böbrekte İspir⁴¹

Mobilite ve motilite neredeyse aynı yönde ve eksende meydana gelir. Böbreklerin hareketini iki durum oldukça özgürleştirmektedir: Renal fascia aşağıda ve medialde açıktır. Posteromedial böbrek psoas ile kontaktadır ve psoas, böbrek için bir yol olmakta ve böbrek L3 seviyesinde kadar kayabilmektedir. Böbreklerin mobilitesi diyafram ve onun solunum ritmi ile ilişkilendirilir. Nefes alınımında psoasın oluşturduğu yoldan aşağı doğru kayar. Aşağı doğru kayarken, yukarısı biraz öne doğru eğilir ve bu hareket, böbreklerin eğik konumundan dolayı medial lateral bir harekete denk gelmektedir. Bu hareket, 3-4 cm'lik bir kaymadır ve bu hareketin günde 20.000 kez tekrarlandığı düşünülürse her gün böbrekler 600 metre yol alır. Böbreküstü bezlerinde de böbreklerle aynı mobiliteye rastlanmaktadır. Mobilite ile aynı şekilde gerçekleşen motilitede, sadece yukarı kısmın öne eğilmesi hissedilmez. İspirde böbrekler aşağı kayar ve eğik konumlarından dolayı bedenin orta çizgisinden dışarı doğru dışa rotasyon yaparlar (Resim 2.13.). Ekspirde ise tam tersi hareket gerçekleşmektedir.

⁴¹ Bkz. (5), 142.

2.2.11. Perineum ve İdrar Torbası

Perineum, bir grup yumuşak dokudan oluşmakta ve pelvisi dışarıdan ayırmaktadır. Hem sağlam ve esnek bir taban oluştururken hem de çıkışlara izin vermek durumundadır. Pelviste bulunan organlar thoraksın kuvvetinden çok etkilenmezler, yer çekimi kuvveti öncelikli etkindir. Burada, diyafram hareketinden asılan organlar görmek zordur. Pelvisteki organlar perineal tabanın üzerindedir, bu da organların sarkmasını önler. Bu duvar, sürekli basınçları ve öksürük, hapşırma, hıçkırık ya da hamilelik gibi dönemsel basınçları dengeleyecek şekilde elastik olmalıdır. Pelvis tabanında rektum ve ürogenital delikler de bulunmaktadır.

İdrar torbası kassal/zarsal bir rezervuar gibidir; idrarın depolanması ve çıkarılmasında etkindir. İdrar yaklaşık 350 ml'ye geldiğinde, çıkarma dürtüsü hissedilir. Perineum kasları; sakrum, koksiks, pubis ve iskiyatik (ischial) tüberoziteler arasında bir ağ örür gibidir. Pelvis tabanı levator ani, perineal transvers ve sfinkter (büzücü kas) kaslarından oluşur. Sfinkter kasları diğerlerine göre yüzeye daha yakındır. Bu kasların görevleri ya tabana destek olmak ya büzülme ya da her ikisidir. İdrar torbasının formu doluluğuna göre, etrafındaki organlarla ilişkisi ise kadın ve erkeklerdeki farklı fizyolojik yapıya göre değişmektedir. Boş bir idrar torbası pubik simfizin arkasında ön pelvik oyukta bulunur. Dolduğunda simfizin yaklaşık 3 cm üstünde, anteroinferiyor abdominal oyuğu işgal ederken görülebilir. Bu şekilde elle dokunularak bulunabilir. Kadınların idrar torbasının uterus ile ilişkisi erkeklerinkinden farklıdır. İdrar torbasının tepe noktası genellikle pubis simfizin seviyesinde bulunur; ancak doldukça yukarı doğru yükselmektedir. Peritoneum, idrar torbasını sararak onu arkada rektuma; önde karın duvarına ve yanlarda pelvik duvarlara bağlamaktadır.

Peritoneum ve aponözler sayesinde idrar torbası; ince bağırsak, uterus ve rektum ile beraber hareket eder. İdrar torbasındaki bazı problemler şu etkenlerden kaynaklanabilir: İnce bağırsağın büyük kütlesi ve bazen midenin baskısı idrar torbasını aşağı baskılayabilir. Arkada uterus, etrafındaki ligamentlerdeki tansiyona

bağlı olarak idrar torbasını öne ve aşağı baskılayabilir ya da kendisine doğru çekebilir. Önde, pubovezikal ya da puboprostatik ligamentlerdeki kasılma idrar torbasının doldukça yükselmesini engelleyebilir. İdrar torbası diyafram hareketinden diğer abdominal organlarına nazaran daha az etkilenmektedir.

İdrar torbası sakrum ve uterusla senkronize hareket etmektedir; nefes alımında posterosüperiyor, nefes veriminde anteroinferiyor hareket gözlenir. İdrar torbası ve uterus motilitede büyük benzerlik göstermektedir. Ekspir esnasında idrar torbasının tepe noktası, sanki göbek deliğine değmek istercesine arkaya ve yukarı doğru hareket etmektedir.

2.2.12. Pankreas

Duodenum ile yakından ilişkilidir. Erkeklerde daha büyük olup, yaklaşık 70 gr ağırlığında, 18 cm boyundadır. Eksokrin özelliği, karaciğerinkine benzemekte ve hormonal aktivitesiyle kana insülin ve glukojen bırakarak glisemiye düzenlemektedir. Oldukça hassas bir glandüler (bezel) bir organdır, mekanik bir travma sonrası kendisini onaramaz. Midenin arkasında bulunmaktadır. Pankreas, duodenum ve kendisini abdominal duvara doğru iten parietal peritoneum tarafından desteklenmektedir. Baş kısmı, L2 ve bir kısmı L3 seviyesinde konumlanmaktadır. Bazı kişilerde arka tarafı retroperitoneal yani peritoneumun arkasında olmasına rağmen, ön taraf her zaman peritonealdir. Her nasıl olursa olsun işlev bakımından her zaman peritoneuma bağlıdır. Pankreatik kese, ana safra yolu ile duodenumun aşağısında birleşir. İnsanların %70'inde ikisi 5mm uzunluğunda bir kanalda birleşir ve bu durum her iki tarafa doğru da reflü olasılığını ortaya çıkarır.

Pankreas, yaklaşık 1 litre pankreas özsuyu salgılar. Oruç tutulan dönemlerde bu çok azalır. Pankreas özsuyu alkalindir (baziktir), safra kesesinin safrasıyla beraber mideden gelen asidik özsuyu dengeler, sindirime böylece yardımcı olur. Pankreasın aynı zamanda endokrin fonksiyonu vardır. Kana insülin salıvererek kandaki şekerin beden hücreleri tarafından emilmesini sağlamaktadır. Eğer şeker emilmezse diyabet

ortaya çıkmaktadır.

2.2.13. Dalak

En hassas bezel organ olan dalak bir travma sonrasında parçalanırsa dikilemiyor, bu yüzden böyle durumlarda genellikle alınır. Erkeklerde 13 cm uzunluğunda, 8 cm genişliğinde, 3 cm kalınlığındadır. Kadınlarda ve yaşlı insanlarda biraz daha ufak olabilir. 180 gr ağırlığındadır. 9/11. kaburgalar arasında, abdomenin posterosüperiyor kısmında ve sol tarafta bulunur. Omurgaya en yakın kısmı T10'a 2 cm uzaklıktadır. Organ yukarıda, yanda ve arkada diyafram ile, medialde midenin posterolateral kısmı ile, aşağıda ise sol böbrek ve böbreküstü bezi ile sınırlandırılmıştır. Dalağın eksenini, alt kaburgalarınki gibi yukarıdan aşağı ve arkadan öne doğru eğiktir. Etrafına bağlı yapısı çok olmadığı için görece hareketlidir ve diyaframın hareketini izler. Nefes alımında aşağı doğru inmektedir. Mide dolu olduğunda anteroinferiyor hareket etmekteer. Sinir sistemine solar plexustan gelen liflerle bağlanır.

Dalaki en geniş lenfatik dokudur ve en büyük lenf düğümüdür. Lenf sisteminin kalanına bağlanmak için hiçbir damarı yoktur. Lenfi filtrelemez, aksine kanı filtreler temizlemekte ve depolamaktadır. Bakterileri ve eski kan hücrelerini kırar ve yok eder, onları karaciğere yollamak için onları safra şeklinde yeniden dönüştürür. Bağışıklık sisteminde önemli rol oynar. B hücreleri üreterek antikor üretimine katkıda bulunur. Dalak dolaşım sisteminde kanın depolanmasında işlevlendiği için hacmi ve ağırlığı değişkenlik gösterir. Önemli miktarda lenfosit içerir ve bu, antikor oluşumunda önemlidir. Embriyonik dönemde dalak, hematopoetik (kan oluşturan) rol üstlendiği için kemiklerin hematopoetik aktivitesi düştüğünde dalağın bu özelliğinin yeniden ortaya çıkacağı düşünülmektedir.⁴²

⁴² Bkz. (20), 141.

2.3. Body-Mind Centering (BMC)

Yeni doğmuş bir bebeğin hareketleri; beslenmesi, sindirimi, boşaltımı, nefesi, duyuşsal uyarınları, öncelikle organlar tarafından yönlendirilir. Body-Mind Centering'e (BMC) göre iç organlar, yumuşak dokularıyla muskuloskeletal tarafından çevrilirken edilirken yaşamın devamlılığını, yenilenmesini ve çoğalmasını sağlarlar. Viseral (iç) organlar gövdede bulunur ve hacim ve ağırlıkları ile burayı kaplar. Bedene tamlik ve prezans (duruş) veririrken harekete de ifade ve canlılık getirirler. Her organ aktivitesiyle, yapısıyla niteliği ve bedende bulunduğu yer ile bir ruh hali üretir ve destekler. Mesela ağladığımızda, güldüğümüzde ya da patladığımızda bu duyguyu, duygusal hareketi (e-motion/ motion outward) organlarımızda deneyimleriz.⁴³ Organlar bizi en ham, sansürsüz, komtrolsüz duygulanımlara bağlamaktadır.

Fizyolojik işlevlerinin yanı sıra bedensel hareket ve postur için çok önemlidirler. Organların, bağ dokudan oluşan bir yapıları ve iç solunum hücreleri vardır. Hücresel solunum, organının canlılığı için önemlidir ve organik farkındalığın başladığı ilk yerdir. Bir organ, hücreleri tam anlamıyla nefes aldığıında kendi hacmini doldurabilir. Bu yolla, organ kendisini enerjistik olarak desteklerken ve çevresindeki organları da desteklemiş olur. İç organlar kendini destekledikçe ve buldukları alanı canlı tuttukça muskuloskeletal (kas-iskelet) yapı da desteklenmiş olur. Organlar tarafından desteklenmediğinde beden, merkezine doğru bir sönme yaşar ve bu ölü ağırlığın kas ve iskelet sistemindeki kas ve eklemler tarafından taşınması zorlaşmaktadır. Bir güç ve canlılık kaynağı olan organlar, bir yüke dönüşebilmektedir.⁴⁴

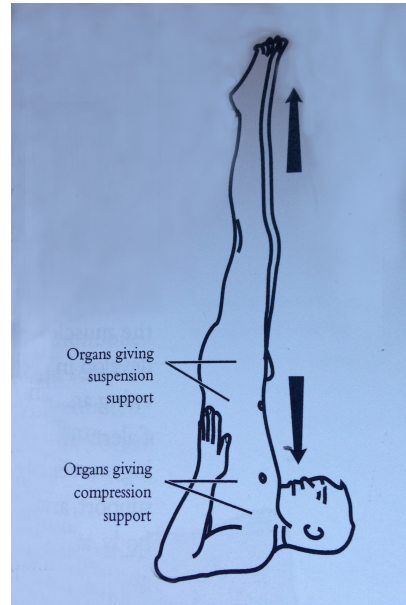
BMC yaptığı deneyimsel anatomi çalışmalarında; her bir organın belli kemik, eklem ve kas grubuna destek verdiğini bulmuştur. Böbreklerin dizlerle, kalbin el ve gözlerle direkt ilişkisi bulunmaktadır. Kalbin enerjisi gözlerle ve ellin dokunuşu ile

⁴³ Linda HARTLEY, **Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering**, 183.

⁴⁴ Ag.k., 184.

açığa çıkar.⁴⁵ Diz problemi olan birinin, böbreklerinin arka bedeninin alt tarafını desteklemediği saptanmıştır. Lumbar bölgesi desteklenmeden hareket eden birinin lumbarı ya hiperekstensiyonda kalıyor ya da kişi lumbarının üzerine oturuyor. Bu nedenlerle hareket özgürlüğünü yitiren pelvis, ağırlığı bacaklara olması gibi iletemiyor, diz ya kilitleniyor ya da hiperekstensiyonda kalıyor. Organlar aktif ve iyice tonlanmış olmalı ve kendi enerjistik alanını doldurmalı ki bu iskelet sistemini desteklesin. Organların ağırlıkları kemikler aracılığı ile aktarılır.

BMC'ye göre, organlar hareket ve postüre kompresyon ve süspansiyon (asılı kalma) olmak üzere iki yolla destek verirler. Kompresyon (compression), beden ağırlığının ya da beden ağırlığının bir kısmının, organlar aracılığıyla yere bastırılmasıdır. Süspansiyon (suspension) ise beden ağırlığının organlar tarafından havaya asılması/kaldırılmasıdır. Organlar muskuloskeletal yapıya içten dışa doğru destek verirken; hareketlere hacim, canlılık/dirilik ve tamlık hissini getiriyor. Organlara tonunu veren ilk şey yer çekimidir, organlar yer çekimine doğru kendini bıraktıkça güçlenir. Yerçekimden asılı kalma ve organların desteği bu temasın ilk nüveleridir.⁴⁶



Resim 2.13. : Kompresyon ve Süspansiyona Örnek⁴⁷

⁴⁵ A.g.k., 185.

⁴⁶ BERLAND, Erika (2001), "Compression/Suspension Therapy for Dancers".

⁴⁷ Bkz. (41), 187.

BMC, organların desteğini aktivize etmek için bazı yollar önermektedir. Organları duyumsamanın ve algılamanın yolları için BMC'nin sunduğu yollar dinle(n)me, aktif imajinasyon ve sestir. Nefes, görselleme, ses gibi farklı yöntemler, farklı bedenlerde farklı şekillerde işleyebilmektedir. Organ desteğini alabilmenin ilk yolu, eklemlerde olduğu gibi organı duyumsamak ve algıya getirmektir. Organların yerlerini, şekillerini, boyutlarını, hacmini, diğer organlarla ve etraflarındaki yapılarla ilişkilerini görsellemeyle dikkati ve duyumu onların varlığına getirmek; kullanılabilir en kolay yollardan biridir. Organik destekle kontakta geçmek ve onu aktivize etmek için ilk olarak fazla müsküler tansiyonu almak gerekir. Bu sağlamak için yere sırt üstü yatmak iyi olabilir ya da destekli oturuş denenebilir. Bazen bu fazla tansiyonu almak için masaj ya da hücresele nefes de işlevsel olabilir. Nefes alırken bir organı belirlemek ve organın merkezinden tüm yönlerde genişlediğini, nefesi verirken bu genişliği muhafaza edildiğini hayal edilebilir. Bu stress yaratırsa, nefesi o organa yöneltmek yerine nefesi o organ tarafından alındığı düşünülebilir. Bu, organ içindeki nefes hücrelerini uyandıracaktır. “Organda nasıl bir ton var? Nasıl bir enerji hissediliyor? Nasıl bir hareket duyumsanıyor? Ağırlık daha çok nerede? Enerji akışı ve hareket akışı ne kadar özgür? Organın ihtiyacı ne?” gibi sorular üzerinden gidilerek organlar duyumsanmaya çalışılabilir. Farkındalığı bir organa getirdiğinde duygulanımsal alan açılabilir. Organ hakkındaki hissin, duygulanımın ne olduğuna bakılabilir. Her organdaki hücresele nefesi uyandırmak, organın kendi hacim ve desteğini bulmasına yardımcı olmaktadır. Hipertonlu bir organın enerjisi ve gücü merkeze doğru içe doğrudur; ancak dışa yönelik bir hareket ve bir genişleme hissi yaratılmalıdır. Hipotonlu yani fazla tonlanmış bir organ da nefesi yöneldirirken içe, merkeze doğru hayal edilebilir. Özellikle, sindirim sistemi organlarında hypoton olabilir ve bu organlar merkeze davet edilebilirler.

Organlar ve gülmek, konuşmak, bağırarak, şarkı söylemek gibi vokalize ses kullanımı arasında günlük dışavurumlarımızdan bir ilişki olduğu gözlemlenebilir. Her bir organın eşsiz bir titreşimi vardır ve onun tonunu, nasıl bir titreşimde olduğunu dinleyip bu tonu seslendirmek, organın farkındalığını uyandırmakta ve

enerjisini uyarmakta yardımcı olmaktadır. Bu ses tıslamak şeklinde de olabilir. Organlar tarafından desteklenmeyen ses histen, derinlikten ve rezonanstaki eksik kalabilmektedir.

Organ üç ekseninde hareket edebilir, segital, vertikal ve horizontal. Ancak Bonnie Bainbridge Cohen'in dediği gibi "bir düzlemde hareket elde etmek için organ kendi parçaları dahilinde, başka organlarla ya da etrafındaki dokularla, kemiklerle, kaslarla ya da hava ile karşı-rotasyona sokulmalıdır."⁴⁸ Karşı-hareketin bir destek olarak kullanılabilmesi için birbirine karşı rotasyon yapan dışlıları düşleyebiliriz.

Organlar en iyi sonucu, kendileriyle nazik ve ince çalışıldığında verir. O yüzden çalışmalara zorlamadan ama organ genişleyene kadar, aktif olana kadar devam edilmelidir. Bir organda hareket başlatılmadan önce bütünlük hissi (sense of integration) hissedilmelidir. Organdaki hücrelerin birleştiğinde, birbirine bağlandığında olan organik bütünlük hissi yakalanmalıdır. Organlardaki duyu sınırları nasıl ki açlık, susuzluk, acı, rahatlık, yorgunluk, canlılık gibi bilgileri taşıyabiliyorsa bu sınırlar organın alandaki konumu ve hareketi konusunda bilgi vermeleri için de eğitilebilirler. Body-Mind Centering, organların canlılığı ve dinamizmi üzerinden organların iletişime geçilebilir yapılar olduğunu ve bu iletişimin yaşamsallık için çok önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Body-Mind Centering çalışmalarının odaklarından biri olup benim araştırmamı ilgilendiren diğer konu; enerjinin bedendeki spiralize (sarmal) akışıdır. Body-Mind Centering'in aktardığı üzere, kemiklerin üzerindeki çizgiler aşağı inen spirallerdir. Böylece ağırlık yerin merkezine doğru transfer edilebilmektedir. Kaslar, kemiğe spiral hareketi devam ettirecek şekilde sarılmaktadır. Hatta, kalbin kendisi hem içe doğru hem kendi etrafına doğru spirallenmiş bir kastır. Bedendeki sıvılar doğadaki akarsular, okyanuslar, şelallerde görülen spiralik formları yansıtır şekilde akış ve dalgalarla hareket etmektedir.⁴⁹ Spiralik hareket iki yönde ve iki

⁴⁸ Bonnie B. COHEN, *The Organs: Manual for a Workshop in Body-Mind Centering*, 2.

doğrultudur. Yerçekimi ve levitinin (yerçekiminin karşıt kuvveti) etkisinde vuku bulmaktadır. Dünyanın merkezine doğru köklenirken göğe doğru yükselme spirali yaratmaktadır. Bebeğin gelişimsel hareket prensiplerinden yürüyüşe geçmesi aslında bu spiralik dönüşümün en gözle görülebilir örneğini sunmaktadır. Organların havada asılı kalması yerçekimi ve gök çekimi arasında, bu prensibe uygun hayal edilebilir; Organlardan uzuvlara, başa ve kuyruğa giden spirialize enerji organların havada asılı kalmasını sağlamaktadır.

⁴⁹ Bkz. (40), 65.

3."YU" ÇALIŞMA METODU VE SÜREÇ

Bu bölümde, dansçı olarak iç organlara ve iç organların hareketine dair uyanan farkındalığım ve yaptığım araştırmaların ışığında ortaya çıkan eser, YU bağlamında oluşturduğum kavramsal ve sanatsal çerçeveyi paylaşmak istiyorum. Buna geçmeden önce YU' nun üretim sürecinden ve kullandığım metodolojiden kısaca bahsetmek isterim.

YU'nun oluşturulması yaklaşık bir seneyi bulmuştur. Süreç; Anvers, Zagreb ve İstanbul rezidanslarıyla gerçekleşen üç yoğun araştırma periyoduna ek olarak aradaki zamanlarda, bu yoğun dönemdeki denemeler üzerine notlar alarak, varsa problemler çözümlenmeye çalışılarak ilerlemiştir. Eserin kavramsal olarak önerdiği konseptlerin derinleşmesi oldukça zaman almıştır ve bu kavramsal yapılandırma hala devam etmektedir. Eserin metodolojisinde pratik ve teorik; düşünsel ve kinestetik çalışma bir arada ve birbirini örerek gitmiştir.

Eser üretim sürecine, Kasım 2015'te Anvers/Belçika'da başladım. Hareket araştırmasına yoğunlaşmayı öngördüğüm araştırma, o dönemde yaşadığım sakatlık nedeniyle kavramsal çerçevenin detaylanması ve eserin entellektüel zeminin güçlenmesine evrilererek başladı. Anvers'te yaşayan scenografi sanatçısı Meryem Bayram malzemeyi ararken sorduğu sorularla eserin scenografisine katkıda bulunmuştur. İkinci rezidans, Ocak 2016'ta Zagreb'te gerçekleşti. Meryem Bayram, bulduğum malzemenin, levhanın mekana nasıl yerleştirilebileceği konusunda rezidansın ilk 3 gününde benimle çalıştı. Burada, bulunan malzeme ile oluşturulan sorular bağlamında denemeler yapıldı ve kinestetik yönelimler belirlendi. Bu aşamada keşfedilen materyal-mekan-ışık ilişkiselliği eserin son halinde muhafaza edildi. Materyal ile ışık arasındaki matematiğin çözümlenmesi, ışıkların mekandaki konumu ve materyalin mekana nasıl yerleşeceğine dair yapılan denemeler sonucunda eserin scenografisi bu aşamanın sonunda belli olmuştur. Zagrepteki çalışma sonucunda, bir ön sunum gerçekleştirilmiştir. Eserin son halini aldığı yoğunlaştırılmış süreç ise Ağustos 2016'da başladı. Bu süreçte, eserdeki beden-

hareket ilişkisinin araştırmasına yoğunlaşmış ve farklı katmanların (kavramsal çerçeve, hareket araştırması, ses araştırması, skenografik tercihler) kompozisyona ve birbirleriyle bütünleşmesine çalışılmıştır. Bir yıllık çalışma sürecinin ardından YU, 08 Ekim 2016'da Dünyada Bir Köşe Festivali kapsamında prömiyer yapmıştır.

3.1. Kavramsal Çerçeve

Tez çalışmasının ana çerçevesi, iç organların yapısı ve işleyişi üzerinden harekete yaklaşımın nasıl olabileceği üzerine kurulmuştur. Tarihsel arkaplan kısmında paylaştığım deneysel ve deneyimsel çalışmalar ışığında, iç organların yapısının ve işleyişine dair bilimsel araştırmalardan ve perspektiflerden kendi araştırmama uygun olanları paylaştım. Bu bölümde, bir dansçı ve koreograf olarak bu önerilenlerin bana düşündürdükleri, içimde harekete geçirdikleri alan ve tabii ki iç organlarımla kurduğum 29 yıllık ilişki sayesinde YU'nun kavramsal çerçevesini ve eserin arkasındaki düşünsel arka planı aktarmaya çalışacağım. Düşünsel arka planı aktarırken var olan bilgileri özümsemek; ancak onları yaratıcı kanallarımla tekrar yorumlamak benim için önemliydi. Akademik alanda da öğrenimine devam eden bir sanatçı olarak düşünsel alanımı yaratırken beden, yaratıcılık ve özgünlük; başlıca referanslarım oldu. Bu süreçte, 12 yıllık üniversite öğreniminin getirmiş olduğu birikim ve belki cesaretle beden ve sanat çalışmalarında tartışılmasını ve araçsallaşmasını umduğum önerilerde bulundum. YU'nun kavramsal çerçevesini bu konseptler ışığında paylaşacağım.

3.1.1. Organik Bilgelik

Viseral (iç) organların var oluşu ile ilişkilendirilen oluşturduğum düşünsel alanda ortaya çıkan ve eserin bütünselliğini oluşturan, beni harekete geçiren kavram *organik bilgelik* oldu. Organik bilgelik, iç organların hayata durmaksızın önerdiği arkaik, organik ve spontan bilgeliktir. Her bir organın kendi tonusu, dokusu, alanı ve ritmiyle birlikte, diğer organlarla birlikte her an yaşamı seçmesi ve sürdürmesinin arkaik bir bilgelik olduğunu düşünüyorum. İç organlardan bahsedildiği anda oluşmuş bilgi formları onların kaygan yüzeylelerinden sanki akıp gitmekte... Bedene atfedilen ve yaşamlarımızı yeniden ve yeniden üreten iç/dış, görünür/ görünmez, açık/kapalı, karanlık/ aydınlık, yaşam/ölüm, geçmiş gelecek, rezil/güzel, siyah/beyaz, Avrupalı/ Asyalı, Doğulu, Batılı, çıplak/örtülü gibi dilsel kategorilerin ve sosyo-kültürel atıflar organların dokusundan akıp giderken, iç organların var-oluşunu düşleyebilmek ve düşünselleştirebilmek için *organik bilgelik* kavramını önermek istiyorum.⁵⁰

Bilgi herkese ve her şeye uygulanmayı bekleyen evrensel bir önermeyken bilgelik bir *oluştur*. Bilgelik *dönüşüm*dür. Bilgelik bedenin spiralliği, enerjinin spiralize dönüşümüdür. Organlar kendiliğindenlikleri, sınırsızlıkları ve ele geçiremez yapıları ile bilgedirler. Anlık var oluşları ile bilgedirler. Anın simultane yaşanışında her birinin mekansallığı ve zamansallığı farklıdır; ancak bu farklılıkta yan yana, bir arada durmak organik bilgeliktir. Bu kadar farklı olup yan yana durabilmek organik bilgeliktir. Organların hem görünür hem görünmez, hem iç hem dış prezansları ile hem etsel hem enerjistik olabilme güçleri, organik bilgelige içkindir. Organik bilgelik sadece organlara özgü değildir, farklılıkları ile yan yana durabilen; farklı iç ritimlere sahip olarak birlikte yaşayabilen, bilginin dönüşümüne izin vererek bilge oluşa kendini açan herkes ve her şey bu bilgelik alanındadır. Peki bir dansçı organların bilgeliğinden neler öğrenebilir? İlerlemeci, çizgisel zaman algısından çıkarak her bir organın kendine özgü zamansallığına, çeşitli duyum, algı ve his alanlarına kendini nasıl açabilir?

⁵⁰ Eser süreci tamamlanıp eser metnini yazmaya başladığımda daha önce böyle bir kavram olup olmadığı hakkında bir araştırma yaptım. Psikoloji alanında yapılan bir kitap ve çeşitli özlü sözlerin paylaşıldığı bir site dışında başka bir kaynağa rastlanmamıştır. Kavramı, bedenden doğru üreten, iç organların varlığına refere eden herhangi bir çalışmaya rastlamadım.

Kalbin atımının fizikseliği bedenın bazı bölümlerinde hiç görünür olmazken, nefesin bedenın her yerinde hücresele solunum yoluyla yaşanılıyor olması ve her nefesin bedenın her yerinden enerji getirerek büyük bir potansiyeli içinde bulundurması beni hem düşünsele hem fiziksel olarak etkiledi. Organik bilgeliğın sınırsızlığının en kolay erişimli, en duyumsanabilir en kozmik prezansı nefesteydi. Dolayısıyla nefesle çalışmaya başlamak, nefesteki sonsuzluğu keşfetmek bedenselliğe, zamansallığa ve mekansallığa dair birçok şey iletebilir. Nefesin dönüşümsel ve döngüsel yapısı, organik bilgeliğın dönüşümsel ve döngüsel yapısı hakkında ipucu vermektedir.

Organik bilgeliğın bana kattığı, aynı zamanda nefesi hissetmenin organik getirisi olan bir diğer nokta, an ile ilgiliydi. Anamlardan sıyrılıp ana gelebilmek, anda kalabilmek ve anın sunacaklarına kendimi açabilmek benim için nefesi hissetmekle başlamaktaydı. Anamlardan sıyrılıp ana gelebilmenin, bilgiye tutunmak yerine bilgeliğe açılmak ile paralel olduğunu düşünüyorum, hissediyorum. An'amlar, anın içine tabi ki dahil, anda bağımsız değiller. Ancak anlamları anın sınırsızlığından alınıp paketlenen dilsel alanlar olarak görmeye başladım. Bir anlama takıldığı anın sunduğu bir dolu şeyi görmeyen, nefesini tutan, nefesini ve algısını kapatan insan gördüğümüz çoktur. Tam olarak böyle bir şey... Anamlardan sıyrılıp ana gelmenin daha önce temas etmediğim kanallara girebilmemde ve yaratıcılığımın genişlemesinde ve beklenmedik şeyler yaratabilmemde çok yardımcı olduğunu söyleyebilirim. Bilginin getirdiği konforlu alanda kalmak yerine bilgeliğın bilinmezliğine (önceden öngörülemezliğine) girmek, beni kendimle ilgili bilmediğim yerlere götürdü.

Bedeni sadece kas ve kemiklerden ibaret sanmak ile bedenın kas, kemik, organ, bağ doku, sıvı gibi farklı katmanlarıyla birlikte var olduğunu hissetmenin arasında önemli bir fark olduğunu düşünüyorum. Bilgi ile bilgelik arasındaki farkın da benzer bir farkındalık farkı olduğunu hissediyorum. Bilginin bilgeliğe dönüşümü mümkündür; anda bedeni hissetmek bilgeliktedir. Organik bilgelik, bu hissetme hali ile ilintilidir. Kalbin varlığı düşünülerek bilinmez, hissedilerek bilinir. Böbreklerin

varlığı okununca bilinmez, hissedilince bilinir. Bilgi, iktidar ve deney gerektirir/getirirken⁵¹; bilgelik beden ve anda deneyim gerektir/getirir denebilir mi?

Organik bilgelik, eforsuzdur; sadece alan açmak önemlidir. Direkttir, dinlemeyi ve duymayı gerektirir. Hareketlidir, sürekli dönüşür. Bedenin bütünselliği ile ilgilidir, beden ile ruhun bütünselliği ilgilidir, beden-ruh bütünlüğünün evren ile bütünselleşmesiyle ilgilidir. Bir bütünlük deneyimidir. Her bir katman kendine özgü dokusu ve titreşimi ile var olurken birbirleriyle de var olmaya devam ederler.

Organik bilgelik, her bedenin kendi bilgeliği üzerinedir.

3.1.2. Bağa-dokunmuş-büyülenmiş İlgi

İngilizce'de büyülenmiş anlamındaki “fascinated” ve anatomik bağdokusal yapı anlamındaki Latince ve İngilizce'de aynı olan “fascia” kelimelerinden esinle üretilen bu kavram, izleme eyleminin tüm bedene yayılarak bedensel bir izleme deneyimine dönüşmesinin mümkün olup olmayacağını üzerinedir. İngilizcedeki “fascia” ve “fascinated” kelimelerini iç içe geçirerek türettiğim için kavramı Türkçeleştirirken oldukça zorlandım. Anatomik kavramlar genellikle Latin kökenli olmaktadır. İngilizce ve Latince aynı dil ailesinden, Hint-Avrupa dil ailesinden geldikleri için Latin anatomik terimlerin İngilizceleri Latincelerine oldukça yakın olabiliyor. Türkçe'nin Ural-Altay dil ailesinden gelmesi ve anatomik kavramların Türkçe karşılıklarının Latincelerinden uzak olması tezi yazarken yaşadığım sıkıntılardan biri oldu. Okuldaki anatomi öğrenimimde anatomik kavramların evrensel kullanımından dolayı Latincedeki orijinaleri tercih ediliyordu. Ben de sonraki yıllardaki eğitimlerimde, Latince orijinalerine daha yakın olduğu için İngilizce kaynaklardan devam ettim. Dolayısıyla, *fasci(a)nated attention* kavramı da

⁵¹ Bilgi-iktidar ilişkisine dair ayrıntılı bir çalışma için;

FOUCAULT, Michel (2016), **Özne Ve İktidar**, Çev. Işık Ergüden, Osman Akınhay, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.

Latince ve İngilizce dillerinin bir aradalığı ile çıktı. Burada verdiği anlam ve hissin karşılığını Türkçe'de tam olarak bulamamam da kavramı hem anatomik hem hissel olarak bana en yakın olan *bağa-dokunmuş-büyülenmiş ilgi* olarak Türkçeleştirdim.

Bedenselleşmiş izleme deneyiminin kendi başına büyü bir deneyim olduğunu dansçı-oluşumundan biliyorum. Bir eyleme, beden bütünselliği ile katılmanın anı nasıl dönüştürdüğünü, sınırsızlaştırdığını bildiğimden, bir koreograf olarak YU bağlamında böylesi bir bedensel izleme deneyiminin nasıl yaratılabileceğinin üzerine çalıştım. İzleme eyleminin izleme deneyimine nasıl dönüşeceği ve bu deneyimin bedenin bütününe yayılan bir deneyim halini nasıl alabileceğini düşünürken benim için en önemli nokta, cevabı bedende aramaktı. Organların üzerinde araştırdıkça fascianın bedende gerçekleştirdikleri üzerinden bir deneme yapabileceğimi düşündüm. Bedenin bir noktasına ya da parçasına getirilen ilginin değişen imajlar aracılığıyla ya da değişen imajların izleyene tesiri sonucunda değişmesini ve dönüşmesini; fascianın enerjiyi ileten, dönüştüren ve bu enerjiyle dönüşen yapısı ile ilişkilendirdim. Bedenin bu büyü yapısına referans vererek izleme deneyiminin tüm bedene yayılmasının ve yayılırken psikofiziksel bağlara dokunma ihtimalinin peşinde koştum ve “bağa-dokunmuş-büyülenmiş ilgi (fasci(a)nated attention) kavramıyla izleme deneyiminin bedenselleşmesi üzerine çalıştım.

Fascia, bedeni çevreleyen yapısı ile beden bütünselliğini hatırlatmakta, elektriksel ve enerjisel potansiyeli nedeniyle bedenin evrenle kurduğu ilişkide sıkça referans edilmektedir. Fascia, bedeni bütünselleştirirken deneyimi de bütünselleştirmektedir. Fascia bedeni saran ve birbirine bağlayan bir yapı olduğu için, fascia üzerinde yol alabilmek ve bir noktada yapılan bir etkinin başka bir noktaya nasıl iletildiğini ve başka bir noktada nasıl rezone olduğunu takip etmek benim için büyü bir yolculuk oldu. Peki, bedenin her noktasına giden fascia, izleme eylemini gözlerden, beynin arkasındaki occipital loptan alıp bedenin bütününe yayılmış, bedensel deneyime dönüştürebilir mi?

Bakışın büyümesi, genişlemesi, gözlerden ve beyinden çıkarak bedeni sarmasını araştırmanın birçok yolu olabilir. YU çerçevesinde benim kullandığım yöntem, beden üzerinden anatomik ve animatif imajlar yaratmak ve imajların fiziksel ve hissel dönüşümüne anlık tanıklıklar yaratmak oldu. İmajların oluşumu, bu imajlarla açığa çıkan hisler, imajların ve hislerin taşınması ve dönüşmesi beraber yürüyen katmanlar olarak ele alındı. İmajların oluşumu kadar imajların izleyene geçmesi, onlara tesir etmesi ve açığa çıkanların fark edilmesi “fasci(a)nated attention” kapsamında üzerine gitmek istediğim bir nokta oldu. Böylece izleme eyleminin duyumsamaya ve hissetmeye açılması sağlanabilir mi? İmajların oluşumu ve dönüşümüne paralel olarak, açığa çıkan hislerin fark edilmesine, taşınmasına ve dönüşümüne alan açmanın, bedensel bir izleme deneyimine alan açacağını düşünüyorum. YU'nun kompozisyonunda ve performansında izleyene bu alanı açmayı ne kadar başarabildiğimi bilmiyorum. Ancak açmak istediğim bu alan, eserin ritmini tasarlarken gözettiğim öğelerden biri olmuştur.

“Fasci(a)nated attention” izleyenin izleme deneyimi kadar benim bir performansçı olarak eseri performe etme deneyimimi de etkiledi. Eserin hareket analizini yapacağım bölümde daha da detaylandıracağım gibi performansçı olarak bedenimin anı, hareketi ve enerjisiyi duyumsarken ve yorumlarken aldığı referanslardan biri; fasciaydı. Anda açığa çıkan enerjisiyi fascial katman üzerinden bedende bütünselleştirmeyi, evrenle beden arasında akan enerjilerin fasciadan geçişine izin verirken yerle gökçekimi arasında iç organlar gibi asılı kalmayı deneyimlemek eserin kompozisyonunu ve hareket seçimlerimi şekillendiren buluşlardan olmuştur.

3.1.3. Genişletilmiş Performans

İç organların yaşama durmaksızın önerdiği organik bilgeliğin izlerini bağadokunmuş-büyülenmiş ilgi ile sürerken ortaya çıkan YU'da, beden, hareket ve imaj-his üretimi ilişkiselliğinde kullanılan skenografik materyal; dans, sinema ve performans alanları arasında örülen bir diyalog üretmemi mümkün kılmıştır. Bu diyalogta, “genişletilmiş sinema” (expanded cinema) kavramı önemli rol oynamıştır. Daha önce genişletilmiş sinemanın tarihi ve denemeleri hakkında bir fikrim yoktu. Ancak skenografik materyalin sunduğu sinematografik olanaklar ışığında, hareket ve performans üzerinde inşa etmiş olduğum çalışmamın, genişletilmiş sinema bağlamıyla ilişkilendirilip ilişkilendirilemeyeceğini düşündüm.

Sinemanın ontolojisi üzerine koca bir literatür bulunurken genişletilmiş sinema, sinema tarihine sosyo-kültürel ve politik inşası üzerine oldukça ilgi çekici sorularla ve önerilerle dahil oluyor. Bir dansçı ve koreograf olarak genişletilmiş sinema üzerine okuduklarım ve gördüklerim arasında kendimi konumlandıramadım. Sinema alanından gelmiş veya o alana gitme niyeti olan biri olmadığım için sanırım, sinemanın kendine özgü tarihselliğinde ve dönüşümde ortaya çıkmış bu kavramsal ve sanatsal harekete dahiliyet anlamında da bir niyetim yok. Ancak, genişletilmiş sinemanın hareketli imaj, zamansallık ve mekansallık, izleyici deneyimi üzerinden sorunsallaştırdıklarını kendi araştırmam ve YU üzerinden düşünmek benim için ön açıcı oldu. Hatta bu süreç, genişletilmiş sinema ile diyalogta *genişletilmiş performans* kavramı üzerine düşünmemi sağladı. YU bağlamında genişletilmiş performans kavramı üzerine tartışmaya başlamadan genişletilmiş sinema ile ilgili bir çerçeve oluşturmak isterim.

Genişletilmiş sinema 1964-1966 arası Newyork'ta ortaya çıkarken modernizmin getirdiği medyum odaklı otonom pratiklerinden uzaklaşarak sinemanın, çevreye daha hassas, mekana özgü kavramsal pratiklerden beslenen ve galerinin beyaz kutusu ile sinema tiyatrosunun siyah kutusunun arasına sıkışmayacağını

göstermiştir.⁵² Uroskie, sinema ve mekan arasında kurulan bu yeni ilişkiyi ve genişletilmiş sinemanın dinamiklerini anlayabilmek için bu yeni kavramsal ve sanatsal pratiğin ortaya çıktığı bağlama bakmanın önemine vurgu yapar ve II. Dünya Savaşı'nın ardından, savaş sonrasındaki yerinden edilmişlik hissinin ile genişletilmiş sinemadaki mekansal yerinden edilmişlik arasında bir bağlantı görür.⁵³

Hareketli imajın hareketinin sahnelenebilir bir şey olduğu fikri, onun sunumuna ve izlenmesine içkin teatrallığe dikkat çekmek genişletilmiş sinemayı farklı mecralara taşıdı. Ancak, genişletilmiş sinemanın getirdiği yenilik, sadece formu değiştirmenin yeterli olmayacağı; formun gösterildiği ve görüldüğü bağlamın da göz önüne alınması gerektiğinin kabulüdür. Bu bağlam değişikliğinin algıyı nasıl değiştireceğine dair merak ve çaba genişletilmiş sinemanın sınırlarını daha da esnetmiştir. Bu noktada, genişletilmiş sinemanın yaptığı müdahale ve genişlettiği alan sadece inemanın gösterim ve izleme protokollerine dair olmamıştır, Gene Youngblood'ın gösterdiği gibi genişletilmiş sinema zihin formlarını da genişletmeyi amaçlamıştır. Bu algı ve bilinç genişlemesinin ışığında Parente ve Carvalho bir iddia ortaya koyar ve genişletilmiş sinemanın çoklu algılamının önerildiği multimedya gösterimler olduğunu ve genişletilmiş sinemacılarının sanatların arasındaki sınırların eriyerek sanatsal pratiklerin bütünselleştiği bir “total sanat” ütopyasının peşinden koştuğunu iddia ederler.⁵⁴

YU sürecinde, genişletilmiş sinema ile diyalogta genişletilmiş performans kavramı üzerine düşünürken bu konuda yazılmış çizilmiş bir şeyler olup olmadığına bakmamıştım. Kendi durduğum yer üzerinden, kendi çalışmam bağlamında geçerli sorular oluşturup bunları cevaplamaya çalışıyordum. Eserin tez metnini yazdığım günlerde bu konuda yaptığım taramada, genişletilmiş performans kavramından şu

⁵² Andrew V. UROSKIE, *Between the Black Box and the White Cube: Expanded Cinema and Postwar Art*, 14.

⁵³ A.g.k., 11.

⁵⁴ A. PARENTE – V. CARVALHO, “Cinema as *dispositif*: Between Cinema and Contemporary Art”, 53.

şekillerde bahsedildiğini gördüm: Hollanda'da Stroom Den Haag adında mimari, görsel sanatlar tasarım ve kentsel çevre üzerine çalışan bir kurumun tarafından sunulan performansın gösterim alanının işlevinin sorgulandığı ve izleyicileri aktive eden, etkinliklerle ve katılımlarla haftadan haftaya değişecek olan işlerin sunulduğu performans sanatları işlerinden oluşan 3 aylık programlama⁵⁵, Çek Cumhuriyeti'nde Galerie TIC tarafından yapılmış ve performans sanatının derinliklerini araştıran ALOTRIUM (EXPANDED PERFORMANS) isimli bir sergi⁵⁶ gibi daha çok performans sanatının olasılıklarını kazıyan ve sınırlarını esneten çalışmalar genişletilmiş performans başlığı altında toplanıyordu. Bu bağlamlardada genişletilmiş performans kavramı ile, bir eserin estetik formu ya da türü olarak değil, birçok işin bir arada kataloglandığını ve bu toplamın performans sanatının sınırlarını nasıl genişleteceği sorgulanıyordu. Bu noktada genişletilmiş sinema ile kurduğum diyalogta ve imaj-his üretimi ilişkiselliğine referansla kullandığım genişletilmiş performans kavramı ile bu kullanımlar arasında bir benzerlik olmadığını belirtmek isterim. Ben genişletilmiş performans ile sinema, dans, performans alanları arasında ya da ötesinde oluşabilecek, hepsinden farklı bağlamlarda da olsa faydalanan ancak hiçbirine tam olarak sığmayacak amorf bir alandan bahsetmek istiyorum. YU bağlamında beni böyle bir kavramı düşünmeye götüren bazı önemli noktaları paylaşmak isterim.

3.1.3.1. İmajın Sinematografik Performansı

Genişletilmiş performans kavramını YU bağlamında düşünürken benim için önem olan ve üzerinde durmak istediğim ilk nokta, sinematografik imajın oluşumu ve dönüşümünün beden ve beden hareketinin olması oldu. Kullandığım materyal fresnel levha, kendi lensi nedeniyle yakınlaştırma, uzaklaştırma, büyültme, küçütme, ters çevirme gibi hareketler yapabilme potansiyeline sahip; ancak tek başına bunları

⁵⁵ http://stroom.nl/activiteiten/tentoonstelling.php?t_id=2050015 ve <http://expanded-performance.tumblr.com> kaynaklarına 29.11.2016 tarihinde 10.47'de ulaşılmıştır.

⁵⁶ <http://galerie-tic.cz/2014/01/expanded-performans-alotrium/> kaynağına 29.11.2016 tarihinde 10.54'te ulaşılmıştır.

üretmemektedir. Üzerine bir şey yansıtıldığında ya da ışık verildiğinde de bunlar olamıyor. Kullandığım levhanın içine düşen imajlar, belli bir ışıkla belli bir mesafeden, bedenın prezansı ile oluşuyor ve bedenın hareketi ile dönüşüyor. Levha, bedenın anlık hareketine anlık cevaplar veriyor. Dolayısıyla her bir an, her bir kare, her bir ayrıntı sadece o ana mahsus, bir daha aynısını yakalamak mümkün değil, hiçbir nefesin aynı olmaması gibi. Hareketli imajların oluşumuna beden, öncülük etmektedir. Bedenin nerede nasıl konumlandığı dahilinde levha da kendi potansiyelini özgürce sergilemektedir. Farklı beden parçalarının değişen mesafelerle ilişkilendiği farklı levha parçalarında oluşan görsel sınırsızlığı kompoze etmek imkansız ancak bazı çerçeveler oluşturulabilir.

Bu noktada genişletilmiş sinema ile diyalogta düşündüğüm ikinci nokta işin pratik çalışmalarını yaparken işin yaratıcısı olarak nasıl çalıştığım oldu. Beni en çok zorlayan nokta YU'da hem performansçı hem işin yaratıcısı olmam oldu. İmajın oluşumunu başlatan beden olsa da beden, levha, ışık arasındaki ilişki imajı şekillendiren bir diğer bileşendir. Bir hareketin fizikselliğini bilsem de levhaya hangi mesafeden hangi ışıkla nasıl bir açıdan kırılarak yansıdığını levhanın arkasından hayal etmem mümkün değil. Dolayısıyla, performe ederken kompoze etmenin neredeyse imkansız olduğu bir durumda kaldım. Bu nedenle, neredeyse her provayı kamera ile kaydederek yaptım. 20 saniyelik bir bölüm icra ettikten sonra onu izleyip olan kısımları tuttum, olmayan kısımları için tekrar denedim, bu denemeyi yine kaydettim, izledim. Bu açıdan bakıldığında levhanın her bir parçasına düşen imajı, bu imajın diğer parçalardaki imajlarla ilişkisini ve de levhanın genelinde oluşan imajı kompoze etmek çok katmanlı çalışmamı gerektirdi. Benim için işin belki en zor ama ilginç olan kısım, bunu yaparken hem bir yönetmen hem de bir koreograf gibi çalışmamın gerekmesiydi. Bu da, genişletilmiş performans kavramı dahilinde benim için önem kazanan ikinci mesele oldu. Bedenin prezansı, performansı ve bedensel hareket üzerinden hazırlanmış bir kompozisyonu, kendi lensinin özelliklerine göre de dönüştüren levhada oluşan imajın; ancak dışarıdan bakıldığında görülmesi ve bu imajın nasıl görüldüğünün nereden baktığımızla değişmesi hem yönetmen hem koreograf gibi çalışmamı zorunlu kıldı. Üretim süreci; kompoze etme, performe etme ve kaydettiğimi izleme olarak

tarif edebileceğim üç ayakta işledi. Bir yandan, 9 kanallı bir video işi üreten ve kurgulayan bir yönetmen gibi çalışırken bir yandan her bir kanaldaki videodaki bedenin kinestetik ve enerjistik prezansını ve performansını üreten bir koreograf olarak çalıştım. Levhaya yansıyan görüntüde ulaşmak istediğim imajın nasıl bir bedensellik gerektirdiği, bazı bedensel tercihlerin levhada nasıl görüldüğü ve ne yarattığı birbirini dokuyarak gitti. Genişletilmiş sinemaya referansla düşündüğümde, genişletilmiş performansın genişletilmiş sinema ile kurabileceği en organik bağın izleme deneyimi üzerinden olabileceğini düşünüyorum. YU bağlamında denememiş olsam da izleyenlerin aktif katılımını teşvik edici öneriler geliştirilebilir. Bunu neden tercih etmediğimi izleyici dramaturjisi kısmında paylaşacağım. Ancak YU hala, izleyene kendi izleme deneyimini kendi tercihlerine dönük oluşturmasında alan açmaktadır. İzleyen için beden, bedenin her bir levha parçasın içinde oluşan görüntüsü, levhada oluşan bütünsel görüntü, gölgeler gibi; bakışını ve ilgisini yönelttiği katmanları istediği zamansallıkla kurgulayabileceği ve kurgusuna kendi hissini ve bedenini de katabileceği bir alan oluşturmayı gözettim. YU bağlamında bunu ne kadar başarabildiğim tartışılır; ancak genişletilmiş performans kavramı üzerinden böylesi bir alanı var etmeye çalıştığımı söyleyebilirim.

3.2. Sanatsal Çerçeve

Bu bölümde YU'nun araştırma konusu dahilinde oluşmuş ve eserin çıkışı sırasında bana rehberlik eden kavramların ve soruların, nasıl sanatsal tercihler doğurduğunu paylaşacak ve eserin kompozisyonel öğelerinin analizlerini sunacağım. Eserin kompozisyonel yapısını analiz edebilmek için eseri oluşturan üç bölümün akışını ve önemli dramaturjik noktalarını paylaşarak başlamak isterim.

3.2.1 Kompozisyonel Analiz için Dramaturjik Notlar

Eserin dramaturjisi üzerine düşündüklerimi eserin her bir bölümü için tartışmaya geçmeden, eserin isminin dramaturjik olarak nereye oturduğunu paylaşmak isterim.

Eserin yaratım sürecinde Zagreb'te yaptığım ön sunumda, performansın ismi “Organik Bahçede Bir Çay Partisi” olarak geçmişti. İç organlar üzerinde düşünmeye başladığım ilk günlerden beri, iç organların aynı zemini paylaşıyorlar da birbirlerinden farklı doku, ritim ve hareketleriyle her birinin kendine özgü oluşu bana “bahçe”yi anımsatıyordu. Organik bilgelik kavramının ortaya çıkması ile bu bahçe, “organik bahçe”ye evrilmişti. “Hepimizin sahip olduğu organik bahçelerde çay partilerinde buluşmak ve bu partilerde organlarımızın dansına eşlik etmek, bağırsaktan konuşmak, böbrekten dinlemek, kalpten dokunmak mümkün olabilir mi?” sorusu, sunuma bu adı vermeme sağlamıştı. “Bahçe” imajı, iç organların farklılıklarıyla bir arada oluşlarına dair beni etkilese de eserin isminin bu kadar literal olmasına dair soru işaretlerim vardı.

Süreçte organlar üzerine okurken elime geçen bir kitapta⁵⁷ okuduğum YU, okuduğum ilk an beni çarptı ve, eserin son haline bu adı vermeme ilham oldu. Michio Kushi; sağlık, zihinsel berraklık ve spiritüel gelişim üzerine Doğu bilgeliğinden gelen egzersizleri paylaştığı kitabında Yu noktalarından bahseder: “Tam gelişmiş insan bedeninde, bedenin arkasında omurga boyunca, doğu tıbbının 'Yu noktaları' (Yu-Ketsu) ya da 'Giriş noktaları' dediği elektromagnetik şarjların giriş noktaları bulunur. Yu'nun anlamı 'içerik akıtmak, içerik dökmek'tir.”⁵⁸ Bunu okuduğumda Yu'nun, farkındalığın “içerik aktığı”, iç organlardan ilhamla üretilen bir eser için çok uygun olacağını düşündüm. Fonetik olarak da yaptığım ses çalışmalarında ortaya çıkan seslerin hissine yakın bir şey bulundurmaktaydı. Aynı zamanda telafuzunun, İngilizce'de sen anlamındaki “you” kelimesinin telafuzuyla aynı olması, enerjinin

⁵⁷KUSHI, Michio (2006), **The Do-In Way: Gentle Exercises to Liberate the Body, Mind, and Spirit**, Square One, New York.

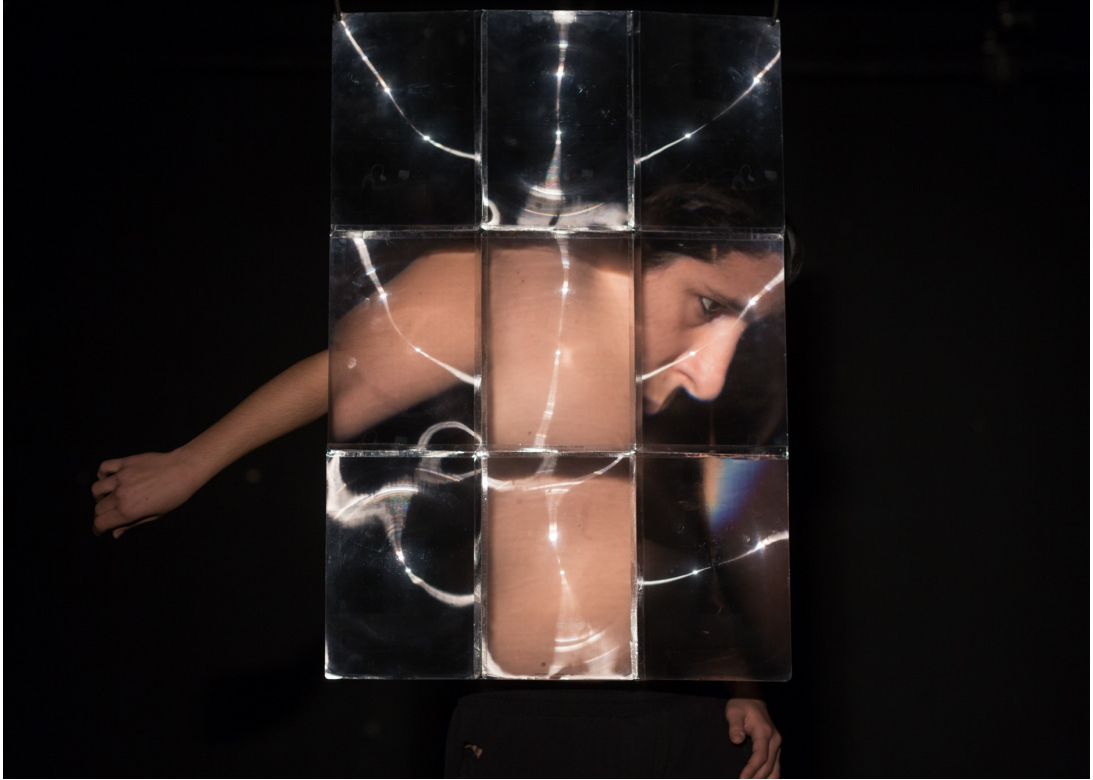
⁵⁸ Michio, KUSHI, **The Do-In Way: Gentle Exercises to Liberate the Body, Mind, and Spirit**, 47.

sen/ben/o, iç/dış/öte gibi ayrımları, bütünselleştiren yanına dair de bir düşünsel alan bırakabileceğini düşündüm. “Bahçe” imajı hala eserin dramaturjisi içinde önemli bir rol oynasa da ismin YU olmasına karar vermiş oldum.

3.2.1.1. Birinci Bölüm

Performansçı mekanda yerleştirilmiş skenografik birleşenin, levhanın arkasında konumlanmaktadır. Levhaya önden ışık verilmesi ile ilk bölüm başlar. Bu bölümün parçalı formların durağan sunulmasından, parçalı formların hareketlenmesine doğru giden bir ritim vardır. Bu bölümde bedenin bilindik, olağan halinden uzak; başkalaşmış beden imajları üzerinde durdum: Olağanda birbiri ile eklemelenmeyen parçaların levha üzerinden birbirine eklemelenmesi (Resim 3.1.), bazı parçaların ters dönmesi, bedendeki olağan proporsiyonların değişmesi gibi fikirler bu bölümünde hareketin nasıl planlanacağını belirlemiştir.

Bu giriş bölümünde, bedenin bir hücreden kat trilyonlarca hücre halini aldığı embriyonik dönemdeki parçalı ve olağandışı oluşumundan ilham aldığımı söyleyebilirim. Ultrasonla bakılan rahimiçindeki bir bebeğin, sadece belli kısımlarını göstermesi gibi bazı parçaların ön plana çıkıp bazı parçaların arka planda kalması; oluşan bazı parçaların ise alışlagelmişin dışında gözükmesi gibi karıniçindeki yaşamın oluşumunu hatırlatmayı istedim. Tez danışmanlarımdan Dr. Cevad Edrisi'nin tavsiyesi ile bu fikri, YU'yu çalıştığım son süreçte yapılan Rio Paralimpik Oyunları'na katılan yetişkin bedenler üzerinden yeniden düşünme şansım oldu. Bedenin bazı kısımların yokluğunun var olanları nasıl ön plana çıkardığı ve özgün formlarıyla her bedenin hareketle kurduğu ilişkide nasıl özgünleşip özgürleşebildiğini Paralimpik Oyunlar'da dikkatle izledim. Embriyonik döneme dair oluşturmak istediğim imajları, kendilerine özgün bedenleri ve bu bedene özgü gelişmiş hareket sistemlerini yetişkin atlet bedenleri üzerinden görerek tekrar düşünmek, ben de bir yetişkin beden olduğum için ilham verici oldu.



Resim 3.1. : YU, Fotoğraf: Damir Zizic

Bu bölümde genel olarak gövdesinin altı levhanın altından görünen bir bedenin, üst gövdesi başkalaşırken alt bedeninin ayaklarının üstünde yere köklenir şekilde sakin kalmasını tercih ettim. Performansın giriş bölümü olduğundan, katmanları yavaş yavaş vermeye ve derinleştirmeye çalıştığım için bunu tercih ettiğimi söyleyebilirim. Levha, performansın asıl bileşenlerinden biri olduğu için izleyicinin materyalin fizikselliğini algılaması bu bölümde benim için oldukça önemliydi. Performans ilerledikçe ve levhaya aşinalık kazanıldıkça, bedeni başkalaştıran levhayı başkalaştırma arzusundaydım. Bacakların sakinliğinin ve üst gövdeye eşliğinin aksine, bu bölümde eller levhanın arkasında her hareketi başlatan, öncüleyen nitelikteydi. Pozların kendisinde, pozların geçişinde, hızlanan hareketlerde, titreşen imajlarda eller hareketi başlatıyordu. Bunun bilinçli bir tercih olduğunu söyleyemeyeceğim, üzerine düşündükçe bunun benim kendi embriyonik dönemimden gelen hücre hafızamla alakalı olabileceğini hissettim. Bunun yanı sıra, ellerin hareket kapasitelerinin yüksek oluşundan dolayı imajı daha kolay

manipüle etmesinin de beni elleri ön planda tutmaya itmiş olabileceğini düşünüyorum.

Yüzün getireceği anlamsal ve ifadesel katmana bu bölümde yer vermek istemediğimden, pozlarda ve hareket halindeyken olabildiğinde yüzü arka planda tuttum. Yüz sadece, levhaya yansıyan imajda başın ters çevrili olduğu yerlerde görünür oluyor. Burada da yüzün olağan halinin ve muhtemelen iletilerinin dışında kullanılmasına dikkat ettim. Dikilen bacaklara ters eklenen 6 kafa ve 6 yüz imajı gibi... İfadenin, yüzden değil de bedenden, hatta başkalaşan bedenden çıkmasını istedim. Bu şekilde, belki farklı ifadelerin oluşması ve iletilmesi mümkün olabilirdi. Eserin bütününde ifadeye dair dikkat ettiğim nokta, organlara aslında oldukça içkin olan duygusal var oluşun yüzden çıkmaması ve eğer duygusal bir katman ortaya çıkacaksa bedenin fizikselliğinden ve titreşimsel yoğunluğundan çıkması oldu.

3.2.1.2. İkinci Bölüm

Bu bölüm, levhaya yandan ışık açılması ile başlar. Performansçının bedenin levhaya yaklaştıkça ışığa girmesi hem levhada görüntünün oluşmasına hem de duvarda aydınlanan alanda gölgenin oluşmasına sebep olur. Bu bölümde oluşumu tamamlanmış, olağan bir beden vardır. Bedenin olağanlığının farkındalığında bu bedenin detaylarına inmek ve bedenin dönüşümüne odaklanmak, bu bölümdeki ana eksenleri oluşturdu.

Parmak detayları, kıl kökleri, saç dipleri, ten çizgileri gibi küçük detayların büyüdüğü görsellik, dönen bir beden üzerinden kuruldu. Fresnel lensin yuvarlaklığına dönerek giren beden, imajın detaylanmasına neden olurken bir yandan dönüş hızına paralel olarak da dönüşmektedir. Dönüşün ağır çekiminde bedenin ışık alan tarafındaki detay daha uzun süre levhada kalırken, bedenin karanlık kalan kısmından levhaya karanlık bir sonsuzluk yansımaktadır. Bu karanlığın hemen yanında ise duvara yansıyan bir gölge bulunmaktadır. Gölge, bu bölüm boyunca izlenebilecek kendi başına bir katman, izleyenin içini istediği gibi doldurabileceği

boş bir beden sunmaktadır.



Resim 3.2. : YU, Fotoğraf: Tuğçe Tuna

Dönerek dönmek, bu bölümün ana eksenini oluşturuyor. Dönüşün döngüsü zamanı ve mekanı bir yandan anonimleştirebilir ya da algıyı zamansız, mekansız bir duruma çekebilir. Dönüşün döngüselliğinin temelindeki nokta olan dönüşümü verebilmek için imajların ne olduğundan çok birbirlerine nasıl dönüştükleri, bu bölümde üzerinde daha çok durduğum nokta oldu. Ancak, bu dönüşüm esnasında mikro detaylara girmek, farklı detaylara bir arada tanık olmak bu dönüşümün çağrışımlarını çoğaltabiliyor. Dönerek dönmüş beden imajlarına, performansçının levhanın arkasından yana ve öne çıktığı zamanlarda ara veriliyor. Dönen ve dönmüş bedenün zamansallığının döngüselliğinde performansçının bedeni, apaçıklığa çıktığından şimdiki hatırlatmasının, döngüsellikteki anı fark ettirmenin izi sürülüyor. Bedeni, enerjiyi ve birlikteliği ana getiriyor, yer yüzüne indiriyor, topraklıyor. Sonra yine döngüsel zamansallığa çekiliyor, dönüyor, dönüşüyor. Döngüsellikte yine bir an, bedeni çekip alıyor. Döngüsellik zamanın ve bu zamandan anlık çıkışların bedene

tesiri, apaçık bir şekilde izleyici ile paylaşılırken; gölge zamansız, anlamsız, mekansız bir boyutta var olmaya devam ediyor.

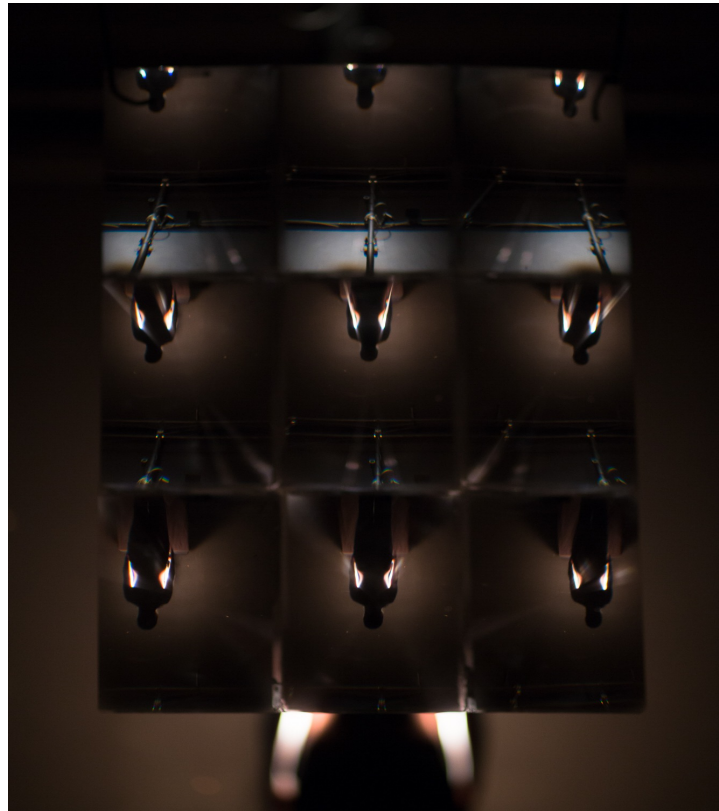


Resim 3.3. : YU, Fotoğraf: Rudeline

3.2.1.3. Üçüncü Bölüm

Üçüncü bölüm, sahnenin arkasına gövde seviyesinde yerleştirilmiş ışığın önünde konumlanan performansçının bedenine, arka ışığın açılması ile başlar. Eseri oluşturan üç ana bileşen beden, levha ve ışığın arasındaki ilişkiselliği bu bölümde tutulmalara (Güneş ve Ay) benzetiyorum. Işık ile levha arasında konumlanan beden levhanın ışık almasını engelleyerek “levhanın tutulması”na sebep olur. Kozmik bu doğa olayının imgesi ve hissi benim için çok güçlü oldu. Bölüm ilerledikçe levhanın tutulması, ışığın tutulmasına, bedenın tutulmasına kayıyor ve neyin karanlıkta neyin aydınlıkta neyin gölgede kaldığı değişiyor. Ancak karanlık, aydınlık ve gölgelerin aynı düzleme geliyor ve bazen birbirinin içinde var oluyor. Bazen bir arada aynı katmanda var oluyolar, levhada hem bedenın hem bedenın gölgesinin hem de ışığın görülmesi gibi...

Embriyonik dönemden imajların paylaşıldığı ilk bölüm, enerjinin spiralliğinde ve kendi gölgesinin aynalığında dönerek dönüşen bedeninin paylaşıldığı ikinci bölümün ardından bu son bölümde, aydınlıklarıyla karanlıklarıyla gölgeleriyle buluşan ve bütünleşen bedeninin ruhsal var oluşuna dair bir paylaşımında bulunmak istedim. Ruh ile bedeninin birbirine kanallık ettiği, nefesinin ve enerjinin titreşiminin ön planda olduğu bu bölümde, bedeninin organik bilgeliğinden öğrendiğim ölüm ve yaşamın bir aradalığına olan düşüncemi fizikselleştirilerek tekrar tekrar duyumsayabilmeyi hissedebilmeyi araştırmak istedim. Beden deliklerinin varlığının oradaki hücrelerin ölümüyle oluştuğu; beden oluşurken işlevlerini tamamlayan hücrelerin ölmeyi “tercih etmesi”, her nefes alışın hücresel yaşamı, her nefes verişin hücresel ölüm potansiyeline sahip oluşu beni oldukça etkileyen gerçekliklerdir. Bu bölümde yüzlerce kez tekrarlanan zıplamayla nefesi zorlayan, kalp ritmini hızlandıran kısım nefesinin farklı oluşlarını deneyimlemek içindi. Bunlar üzerinden düşündüğümde, organik bilgelikte yaşam ve ölümü birbirini spiralize sarmalanan, birbirlerinin üzerinde gölgeleri olan var oluşlar olarak görüyorum, bedeninin ve ruhunun spiralize sarmalanmasında olduğu gibi...



Resim 3.4. : YU, Fotoğraf: Damir Zizic

Esere bu bölümde eklenen ses katmanının bu spiralliği güçlendirmesini hayal ettim. Kalbin hareketinden ilhamla zıplamalarda oluşan ritmik ses, abdominal organların diyaframa doğru çekilmesinin ardından nefesle serbest bırakılırken çıkan arkaik sesler ya da bir hareketin ritüelize icrasından çıkan seslerle bir ses alanı oluşuyor. Bu beden, bu ruhtan çıkan özgün bir frekans olarak bana sağladığı fiziksel desteğin yanı sıra bu katmanın duyulabilen ancak anlaşılır olmayan bir dil olarak bulunmasını istedim. Özellikle organların diyaframa çekildikten sonra bırakılmasıyla ortaya çıkan seslerin, iç alanda birikmiş, yoğunlaşmış blok enerjilerin atımına yardımcı olduğuna inanıyorum. Bu seslerin bazı günler zor bazen daha rahat çıkıyor olması bana bunu düşündürdü. Yine, ritüelize hareketlere eşlik eden ses ve nefes bazı günler yok denecek kadar azken bazı günler hoparlör gibi mekanı inletebiliyor. Enerjinin beden ve mekan içinde sirküle eden ettiğini düşünürsek ses ve nefes hem bu sirkülasyondaki temassızlığı/zorlanmayı işaret eden hem de onun atımını ve dönüşümüne yardım etmektedir.

3.2.1.4. Kırk Beş Dakikalık Yolculukta...

Organik bilgelik, yaşamın iç organların var oluşuna referansla hissedilmesi ve duyumsanması ile ilintilidir. Bu bağlamda, embriyonik dönemdeki organik oluşum, dönerek dönüşmek ve bu bedende titreşen ruhun spiritalize enerjisi; organik bilgeliği araştırırken YU bağlamında deneyimlediğim, araştırdığım ve ürettiğim konuları oluşturdu.

Organların buldukları alana, göğüs abdomen ve pelvisi kapsayan viseral alana, her birinin kendine özgü var oluşları ile birlikte var olmalarından dolayı bir bahçe olarak yaklaştım. Organik bilgeliğin organlarıyla-bir-bedeni beslediği, viseral oluşu her an titrettiği ve aynı zamanda bedenin derinliklerinden çoğul yoğunluklar sunduğu bu organik bahçede, benim organik bahçemde, bir dansçı olarak nasıl zamansallıklar, mekansallıklar ve nasıl ilişkisellikler keşfedebilirim sorusunu araştırmaya çalıştım. Bağa-dokunmuş-büyülenmiş ilgi, farkındalığı iç-dış, görünen

görünmeyen, maddi (etsel)-tinsel(enerjitik) arasındaki bilinmeze doğru genişletirken, iç organların hayata hiç durmadan önerdiği arkaik, organik ve spontan bilgelikte bedeni duyumsama, hissetme ve hareket ettirmenin izlerini sürmeye çalıştım. Bu araştırmanın ve sürecin sonucunu bir cümle ile paylaşmam gerekirse; YU, iç organların hayata durmaksızın önerdiği organik bilgelik üzerine sinematografik bir performanstır.

3.2.2. Hareket Araştırması ve Analizi

YU, iç organların var oluşundan iç organların ve yaşam kurdukları ilişkisellikten, ilhamla üretildiği için hareket araştırmasında organların prezansları ve yaşamsal performansları eserin hareket araştırmasında önemli rol oynadım. Her ne kadar birbiriyle aynı düzlemi, aynı bahçeyi paylaşsalar da her birinin kendine özgü hareket kalitesi ve ritmi olduğunu önceki bölümde aktarmaya çalıştım. Yine de bu özgünlük ve özgürlüğün içinde paylaştıkları ortak yapı olan ve onları hem enerjitik hem fiziksel olarak ulaşılabilir kılan yapı olan fascia hareket araştırmamda önemli rol oynadı.

3.2.2.1. Fascia/Bağdokusal Analiz

Fascia, iç organları hem birbirleriyle hem de bedenin tümüyle bağlayan yapıdır. Fascia sayesinde kışlarda meydana gelen bir hareketin yankısının topuğa taşınması mümkündür.⁵⁹ Fascia ile ilişkilenecek, iskelet ve kas sistemi ile ilişkilenecekten başka bir farkındalık ve zamansallık gerektiriyor. Bu yüzden, fascia üzerinden gidecek bir hareket araştırmasına başlamak dans eğitimim boyunca aldığım formasyonu (iskelet ve kas sistemi üzerinden şekillenmiş) hem besleyeceğini hem de ona yeni bir katman ekleyeceğini hayal ettiğim için bir dansçı olarak beni oldukça heyecanlandırdı.

⁵⁹ Thomas W. MYERS, *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists*, 72.

Fascia ile çalışırken araştırdığım ilk şey farkındalığı yerle gök çekimi arasında asılı kalan organlara getirmek oldu. Ayakların yerle, başın gökle temasında fascianın yer çekimi ve gök çekimi ile ilişkisine dair doğaçlama çalışmaları yaptım. Yer çekimin bedeni yerin merkezine, gök çekiminin bedeni göğün merkezine doğru çektiğini hayal ettiğim her an bedenin yere ve göğe doğru hafiflediğini hissettim. Hafifleyen şey genişliyor ve genişliyordu. İki çekim kuvvet alanının ortasında kalan bedenin, organlar gibi asılı kaldığı hissini deneyimlemek mümkündü. Bedenimin asılı kalma fikri bedenin hem yerle hem havayla olan temasını yumuşaklaştırdı ve bedenimi daha hassas hale getirdi. Bu yumuşaklık ve hassasiyet bedeni daha da yumuşatıyor ve hassaslaştırıyordu. Açılan bu yolda, kafatası derisinde meydana gelen yumuşamanın arka bedende nasıl rezonans olduğunu boynu, sırtı, kalçayı yumuşatarak enerjinin arka bedenden yere doğru nasıl iletiildiği defalarca deneyimledim, sanırım bu salıvermeye en çok kafatasının ihtiyacı varmış. Bu yumuşaklıkta beynimin içini görmüşlüğüm, kraniosakral ritmimi duyumsadığım eşsiz anlar deneyimleme şansı yakaladım. Bu yumuşaklık ve hassasiyetin getirdiği önemli kazanımlardan biri sürerlilik/sürdürebilirlik oldu. Efor ve zaman ilişkisi üzerinden bakıldığında, 45 dakikalık bir performans performe edebilmek ve farklı titreşimlerdeki repetitive hareketler uygun şekilde tonlayabilmek, fascial katmanın aktivize olduğu bir bedende çok daha eforsuz ve hasarsız olabiliyor. 300 kere zıpladığım, dakikalarca döndüğüm, dakikalarca titredğim bu performansı mümkün kılan, kas ve iskelet sistemini destekleyen ve farklı titreşimleri tüm bedeni yayarak hareketi bütünleştiren şey, fascia katmanı oldu.

Efor ve zaman ilişkisini analiz ederken fascia üzerindne yaptığım derinleşme çalışmalarında fascia katmanını aktivize etmek için kullandığım yöntemlerden biri; bir harekete ayrılan zamanı genişletmek, hızı düşürüp zamana yaymak oldu. Mesela sağ kolu yandan kaldırmak, 2 saniye de alabilir 45saniye de. Ben 45 saniyeyi tercih ettim. Humerusun glenoid fossa ile yaptığı eklem hareketine nefes, böbrek-dirsek bağlantısı, yer-gök çekim kuvvetleri gibi farklı farkındalık katmanlarını ekleyerek hareketin fascialardaki duyumsanışına zaman açtım. Fasciaya ulaşmak için gereken zaman, beden yumuşayıp fascia aktivize oldukça kısalıyor. Fascia aktivize olduktan sonra tüm noktalar inanılmaz çabuk ve organik şekilde birbiriyle iletişime girmeye

başlıyor ve an, fascianın tüm bedeni saran yapısında genişliyor. Sanırım bu, tam da Dr Keown'un bahsettiği fascianın elektrik üreten ve ileten yapısından. kaynaklanıyor. Genişleyen zamanda asılı kalma hissi, yer ve gök çekiminin ikisine de bütünsel bir temas ve gittikçe bu temas farkındalığının arka planda kalıp asılı kalma farkındalığının ön plana gelmesi ile oluyordu. Her bir düşüşü ya da yükselişi bir genişleme ve enerjinin bedende ve mekanda yayılması gibi hissediyordum. Genleşme ya da genişleme hissini verdiği önemli kalite yine hafiflik, yumuşaklık ve hassaslık oluyordu. Bu özelliklerin organ'ik olduğunu ve yüzde yüz duyumsayabilmeye kendini açmayı kolaylaştırdığını deneyimledim. YU'daki üç bölümün hareket seçimi ve kompozisyonunda bedenin fascia katmanının farkındalığı ile hareket etmek ve bu farkındalık ile ulaşılan kaliteler olduğunu söyleyebilirim. Görüldüğü gibi fascia, hem hareket araştırmasında hem de izleme deneyiminin oluşturulmasında; ister performansçının ister izleyicinin bedeni olsun YU'nun bedene dair bir öneri sunduğum her yerinde önemli bir referans olarak kullanıldı.

Hareket araştırmasında fascial hareketin keşfi sırasında, araştırmaya eklenen ikinci katman titreşim oldu. Bir bölümde titreşimin spiralize halini dönüşlerle, bir bölümde ise titreşimin yoğun ve yüksek halini zıplamalarla ya da tir tir titreme ile denedim. Her iki keşifte de fascia, bedenin tüm katmanları ile harekete dahiliyetini ve hareketin sürdürülebilirliğini sağlamakta ve hareketi bütünselleştirmektedir. Titreşim çalışmalarını iç organları direkt aktive ettiği ve organlarla bağlantıyı derinleştirdiği için çok kıymetli buluyorum. Midenizin hareketi, bağırsağınız hareketi, kalbiniz ritmi, hormonal değişiklikler, böbreklerin hoparlör gibi atmaya başladığını hissetmek gibi şeyleri 15-20 dakikalık bir titreşim çalışmasından sonra hissediyordum, ki 70-80 dakikalık çalışmalar yapıp sonrasında kanımın çekildiğini hissettiğim, çok ağladığım, kimse ile konuşamadığım, konuşulani anlayamadığım, ağzımı açamadığım epey gün de deneyimledim. Bu çalışmada olanın ne olduğunu tam olarak bilmiyorum; ancak, içimle bağlantının çok derinleştiği ve hassaslaştığını biliyorum. İç organların dansına eşlik etmenin ayrı bir dansçılık, partnerlik getirdiğini de... Elizabeth Grosz'a göre sanat, rezonans ve disonansın beden ve evren arasında, bir ritm ile diğeri arasında en doğrudan yoğunlaşmış halidir ve bu yüzden sanatın, bedeni viseral olarak en doğrudan şekilde

etkilediğini ve yoğunlaştırdığını söyler.⁶⁰ Sanırım sanat üzerinden iç organların rezonans ve disonans alanına girdiğim bu araştırma sürecinde en çok kendime eşlik etmeyi öğrendim.

Dönüşlerde bedenim ve enerjinin spiralliğini araştırdım. İlki dönüş hızı, ikincisi dönerek dönüşmek olarak adlandırabileceğim iki katman üzerinden araştırmayı ayrıntılandırımdım. Ağır çekimden hızlıya, hızlıdan çok hızlıya giden seviyelerde dönüş çalışırken önemseydiğim noktalar dönüşün organikliği, denge ve dönüşün sürdürülebilirliği oldu. YU çerçevesinde düşündüğüm kompozisyona uygun olarak, bir nokta ve bir eksen (vertikal-dikey eksen) etrafında, mekanda yer değiştirmeyen dönüş çalıştım. Dönüş çalışmalarımı tekrar üzerine kurduğum, yani dönüş çalışmak için döndüm. Döndükçe dönüştüm. Dönerek dönüşmek, organik bilgelik bağlamında düşünmek istediğim bir fizikalite olmasının yanı sıra bir söylem olarak da görülebilir. Dönüş çalışmalarında çıkan bu fikir/his, dönüşün nasıl bir dönüşüme yola açtığı üzerinde düşünmemi ve kendimi ana bırakarak dönerek dönüşen imajlar fikrinin üstüne gitmemi sağladı. Önceki eserlerimin bir kısmında dövüşerek dönüşmeyi tercih etmiş bir insan olarak dönerek dönüşmenin psikofiziksel ve ruhsal kazanımlarının beni çok beslediğini söyleyebilirim.

Tir tir titreme olarak tarif ettiğim titreşim çalışmasında ise bedenim yang(ın)ını nefes ve ses yardımıyla körüklemeye ve içerideki ateşin tüm renkleriyle belirmesine çalıştım. Bu çalışmalarda, enerji bedenim sonsuz canlılığına erişebilmek için kaslarımı, düşüncelerimi, duygularımı sürekli olarak yangına bıraktığımı ve kinestetik enerjinin kuantum enerjisine dönüştüğünü hayal ettim. Dr. Keown'un kitabında bahsi geçen, Çin tıbbına göre, her bir organın metabolizması olduğu bilgisinin bu yangında bedenselleştiğini hissettim.⁶¹ Dr. Keown, metabolik enerjiyi hava ile birlikte tanımlanıyor, bir organizma hava ile beslenmediğinde metabolizma yok oluyor.⁶² Sanırım bu nedenle, nefes bu enerjinin yaratımında kilit rol oynuyor.

⁶⁰ GROSZ, Elizabeth, **Chaos, Territory, Art: Deleuze and the Framing of the Earth**, 23-24.

⁶¹ Bkz. (5), 37.

⁶² Bkz. (5), 26.

Enerjinin hava ile beslendiği takdirde enerji doğuruyor. Titreşim, göğüs, abdomen ve pelvis etrafında yoğunlaştırılan enerjinin, ki bu iç organların alanına denk geliyor, eller/kollar ve ayaklar/bacaklar yardımıyla yerin ve göğün içine aktarılması ile meydana geliyor. Nefes, enerjiyi; enerji enerjiyi besliyor. Organların metabolizmasında oluşan enerji fascia yardımıyla organlardan uzuvlara, başa ve kuyruk sokumuna doğru akıyor ve bütünselleşiyor; bedenin bütününe, bedenden de mekana yayılıyor.

3.2.3. Skenografik Araştırma (&Işık)

Neo-postmodern insanın algısının görünene ve dolayısıyla daha yüzeyde olana çekildiği bir zamanda “Algıyı içe, iç varoluşa, için hareketine nasıl yönlendirebilirim?” sorusu benim için çok önemliydi. İç organların farklı doku, renk ve kalitelerini gösterebilecek dinamik bir malzemeye ihtiyaç duydum. Bu noktada, materyal bilgisi ve materyal-mekan ilişkisi üzerine çalışan Meryem Bayram ile konuşmaya başladık. Kaygan, dinamik ve bedeni sarabilen yapısı nedeniyle lateksin denenebileceğini düşündük. Ancak, beden üzerinden gidecek bir yolla, beden aracılığı ile algının içe yönlendirilmesini istediğim için bedene eklemlenecek ya da o malzeme ile başka bedenler yaratacak bir malzeme kullanmayı istemiyordum. Bedeni olduğu gibi bırakacak; ancak, onu farklı açılıyla, farklı tonları ve dokularıyla gösterebilecek bir malzeme aradığımdan emin olmaya başlamıştım.

Bedenin organikliğinde, bedenin detaylarına girdikçe, küçük alanları büyütebildikçe algının derinleşebileceğine ve belki içe, derine gidebileceğine dair bir öngörüm vardı. Derideki derinin açığa çıkması derine doğru genişleyen bir farkındalık yaratabilir mi? ImpulsTanz kapsamında Viyana'da bulunduğum 2015 yazında, bu araştırmaya başlamadan iki ay önce, gezdiğim bir müzeden bir cep büyüteci almıştım. Eserlerin detaylarını daha rahat görebilmek amacıyla tasarlanmış kağıt kalınlığında bir büyüteç... O günden beri cüzdanımın cebinde duruyordu. Yukarıda bahsettiğim öngörü beni büyüteci denemeye yönlendirdi. Büyüteç; yüzeyi,

deridekini yakınlaştırarak büyütüyor ve belli bir derinlik hissi yaratıyordu. Hiperrealist heykeltıraş Ron Mueck'in karşılaştığımda etkilendiğim ve YU'daki perspektifimi yansıttığını düşündüğüm şu sözünü paylaşmak isterim: “Yüzeye çok zaman ayırmama rağmen asıl yakalamak istediğim içindeki yaşamdı.”⁶³ Organların bahçesine girmek ve her organın kendine özgü var oluşuyla temas etmek için beden her hangi bir yeri kapı olabilirdi. Benim için önemli olan bir diğer konu, bu kapıyı bulduktan sonra misafirlerin bu bahçede nasıl ağırlanacağıydı. İzleyici dramaturjisinde daha ayrıntılı anlatacağım gibi, izleyen herkesi tek bir imajayönlendirmek yerine çoklu imajlar oluşturup izleyenin istediğini izlemesi önemliydi. Bu yüzden büyütecini A4 büyüklüğündeki boyutundan birden fazla kullanmaya karar verdim. Ancak bundan kaç tane ve nasıl kullanacağım sorularının cevapları malzemenin matematiğinin çözümlemem ile belli oldu.

3.2.3.1 Fresnel Lensli Büyüteç

Fresnel lens, Fransız fizikçi Augustin-Jean Fresnel tarafından deniz fenerleri için icat edilmiştir. Fresnel lensler ışığı, ışık kaynağından daha eğik şekilde alır ve uzun mesafelerden görüntünün/ışığın görülebilmesini sağlar. Odak mesafesi kısa, çapı uzundur. Geleneksel lenslerden önemli farkı bir levha üzerine bile koyulabiliyor olabilesiyle yer ve ağırlıktan tasarruf edilebilmesidir.

Büyüteçte kullanılan fresnel yapı, malzemeyi ışığa ve mesafeye duyarlı hale getiriyor. Bu da materyalde oldukça dinamik bir görsellik yaratma potansiyeline sahip. Materyale ışığın hangi açı ile nereden ne derece geleceği oldukça önemli. Bedenin malzemeye mesafesi de ışığın nasıl kırılacağını ve malzemeye nasıl ulaşacağını belirlediği için oldukça önemli. Bu kadar değişkenin arasından yapabildiğim kadar deneme yaparak matematiksel çıkarımlar elde etmeye çalıştım.

Eser üretimi sırasında verilmesi zor kararlardan biri, kaç tane parça

⁶³ Aaronson DEBORAH, **Body of Art**, 269.

kullanacağım üzerine oldu, hatta eseri izleyenlerden bu tercihimin nedenlerini merak eden çoktu. Oluşan levhanın bedeni tamamen örtmesini, kaplamasını istemedim. Beden, levha ve bedenin levhadaki görüntüsü benim için eşit derecede önemliydi ve eserlerin farklı katmanlarını temsil ediyordu. Gizlenen, gizil bir beden imgesi yerine apaçıklığı, kendiliğindenliği ile bedenin izlenmesi dramaturjik açıdan önemli bulduğum bir tercih oldu. Bedene can veren, iç organlar ise levhaya can katan da bedendi. Bedenin parçalarının, hareketinin izleyenler tarafından sezilebiliyor olmasının; levhanın arkasındakinin kendileri ile o anda oradalığı deneyimleyen bir insanın bedeni olduğunun bilinmesinin izleyeni performansçıya yakınlaştırdığımı düşünmekteyim. Dolayısıyla levhanın bedeni tümüyle kaplamayan; ancak, farkındalığı iç organların bulunduğu gövdede tutacak büyüklükte olmasına karar verdim. Yüzün, duygusal ifade bildiren bir alan olması nedeniyle onu açıkta bırakmak istemeyerek levhanın alanına dahil ettim. Ancak, önceki bölümde belirttiğim gibi her bir parçadaki görüntüyü kurgularken yüz üzerinden imaj oluşturmamaya özen gösterdim.

Dokuz parça A4 büyüklüğünde fresnel büyüteci birbirine dikerek bir levha oluşturup bu levhayı asmayı denedim. Asılı kalma fikri organların yer ve gök çekimi arasında havada asılı kalmasından gelmişti. Görüntülerin parçalı olması, bir arada yaşamaları ve yan yana duruyor olmaklar birlikte organların kendilerine ait alanları, var oluşları olmasını destekliyordu. Öte yandan bir bedeni diker gibi parçaları birbirine dikmek ise hiçbirinin diğerlerinden bağımsız, tekil var olamayacağına dair bir his oluşturmak içindi ya da tez danışmanım Doç. Tuğçe Tuna'nın dediği gibi mekan içinde bir organ halini alan levha imgesi de tercihim açıkliyordu.

Mekanda asılı duran sabit levhayı çevreleyen (önden, yandan, arkadan gelen) bir ışık düzeni tasarlandı. Eser üretiminin her aşamasında ışıkla beraber çalıştığım için ışık, koreografinin içkin bir parçasıydı ve eser çalışıldıkça ışık tasarımı ve kullanımını da belli olmaktaydı. Işığa dair oluşturduğum tasarımı, Utku Kara sahneye taşıdı. Özellikle ışık cinsinin belirlenmesi ve ışığın çerçeveselenmesi konusunda bilgisini ve deneyimini paylaştı. Işık ve beden hareketli iken bir bileşenin,

levhanın sabit şekilde mekanda asılı kalmasını tercih ettim. Levhaya yansıyan ışığın nereden geleceği belli olduktan sonra beden ve hareket araştırması, bu kesişimin olanakları üzerinden tasarlandı. Işık önden gelecek ise bu çerçevede, bedenın levhaya mesafesinin oluşturduğu imajlar üzerinden çalışıldı. Önden ışık geldiğinde fresnel lensteki sirküler yapı beden üzerine yuvarlak alan düşürüyor. Dolayısıyla imaj, merkezde bedendeki gerçekliğe daha yakın ama büyükken, çevreye doğru bozulmaya, yuvarlanmaya başlıyor. Bir büyük adım geride durulduğunda görüntü ters dönüyor. Yandan ışık geldiğinde beden parçalarının mikro boyutlarına ulaşılabilir, kıl kökü, deri yaraları, delikler, saç kökleri, ter iyice belirginleşebilir.



Resim 3.5. : YU, Fotoğraf: Damir Zizic

Levha üzerinde hiçbir zaman tam bir gövde formu oluşmuyor. Her bir levhadaki görüntü birbirinden bağımsız oluyor. Sadece yan ışığın, bedenden geçerek yansıdığı diğer duvarda oluşan gölgede beden bir bütün halinde görülebiliyor. Böylece eserin içine gölge katmanı da dahil oluyor ve bir sonraki bölümde gölge katmanı da başkalaşıyor. Arka ışıkta, beden ışığın hemen önündeyken her parçada aynı imaj yakalanabiliyor ve her bir parçada bedenin ters hali görülüyor. Bu bedenin bir bütün halinde görüldüğü nadir perspektiflerden. Levhaya yaklaştıkça gövdenin gölgesi levhaya yansırken bir yandan da her bir levhada görüntü oluşuyor (Resim 3.7.). Yani levhada hem gölge hem görüntü görmek mümkün oluyor ve bir katman daha açığa çıkıyor.



Resim 3.6. : YU, Fotoğraf: Damir Zizic

Eserin ana bileşenlerinden olan levhayı, 9 parçasıyla beraber; 9 kanallı bir video ekranı olarak alımlamak da mümkün oluyor, bazen. Ekrandaki imajı mümkün kılan ana şey, o an orada yaşayan beden. Bedenin canlılığı ekranın geçirgenliği ile birleşince, oluşan imajların hassaslaştığını düşünüyorum. Bu hassaslığı mümkün kılan bir diğer şeyde imajların anda oluşuyor oluşudur. Gerçekliğin içinde açılan farklı bir gerçeklik ya da kristalize olan gerçeklikler gibi..

3.2.4. Ses/sizlik Üzerine...

İç organların titreşimi üzerine araştırırken karşıma çıkan en yaygın çalışmalardan biri hangi organın hangi frekansta rezone olduğu ile ilgiliydi. Ses terapisi alanında çalışmaların yaygınlaşması bu konuda birçok araştırmayı tetiklemiş ve beslemiş. Barbara Hero'nun 1996'da yayımladığı şema bu çalışmalar arasında benim en sık karşılaştığım çalışmaydı (Çizelge 3.8.).⁶⁴ Bu çalışmada her bir organın sağlıklı iken rezone olduğu frekans ölçülmüştü. Ve bir organdaki işlevsel aksama iyileştirilirken bu frekansın referans alınması öngörülüyor. Araştırma sürecimde, bu frekansta sessel titreşimlerden oluşan bir çok kayıt dinledim. Ancak, organlar ve frekanslar arasında kurulan bu ilişkiye eserde bu şekilde yer vermek istemiyordum.

Aklıma gelen öneriler, kendi organlarımla seslerine canlı olarak yer vermek ya da onlar üzerinden bir kompozisyonu esere dahil etmektir. Materyal üzerine çalıştıkça, sessizliğin izleyici ile kurmak istediğim ilişkide ve onları çekmek istediğim farkındalık alanında daha iyi işleyeceği konusunda netleştim. Eserin ilk bölümünde yer vermek üzere karından ses çıkarmaya yönelik birkaç hareket bulmuştum, guruldama ya da yakın minör sesler oluşturma... Ancak bunların da zorlama olduğuna karar verip eserde yer vermektен vazgeçtim.

⁶⁴<http://www.lambdوما.com> kaynağına 28.11.2016 tarihinde 14.55'te ulaşılmıştır.

NOTES AND FREQUENCIES OF THE ORGANS OF THE BODY	
ORGAN	FREQUENCY/NOTE
BLOOD	321.9 (E)
ADRENALS	492.8 (B)
KIDNEY	319.88 (Eb)
LIVER	317.83 (Eb)
BLADDER	352 (F)
INTESTINES	281. (C#)
LUNGS	220 (A)
COLON	176 (F)
GALL BLADDER	164.3 (E)
PANCREAS	117.3 (C#)
STOMACH	110 (A)
BRAIN	315.8 (Eb)
FAT CELLS	295.8 (C#)
MUSCLES	324 (E)
BONE	418,3 (Ab)

Çizelge 3. 7 Organların Frekans Çizelgesi, Barbara Hero ⁶⁵

Analog seslere eserde yer verip veremeyeceğim sorusu içimde dönmeye devam ediyordu. Zıplamanın kalp ritmine benzer çıkardığı ses gibi bedenim mekana temasından çıkan başka sesler yaratabilir miyim? Ya da bedenden ses çıkarabilir miyim?

Ağustos 2016'da başladığım son süreçte, sanırım ses çıkarmaya ihtiyacım olan bir dönemden de geçtiğim için, eserin 3. bölümünü performe ederken çeşitli sesler çıkmaya başladı. Titreşim çalışmalarını uzattıkça ses ve nefes yardıma koştı. Anda açığa çıkana müdahale etmeden, olanı geliştirmeye çalışmadan, sesin mümkün olduğunca ham ve çıktığı gibi çıkmasına izin verdim. İç organları diyaframa doğru çekip nefesin çıkışıyla sesi de bırakmak ve ritüelize hareketlerde bedenim sıkıştığı noktalarda nefesi sesli ve sesle beraber vermek dışında belirli bir şey yoktu. Bu halin organikliği ve benim için dahi bilinmez

⁶⁵ <http://members.aol.com/Lambdaom/Home/New.htm> Copyright © Barbara Hero 1996-98; Revised December 21, 1997 Kaynağa 07.12.2016 tarihinde 17.50'de ulaşılmıştır.

oluşu, bunu esere dahil etmemde önemli rol oynadı ve eserede herhangi ses bir tasarımına yer verilmedi.

3.2.5. İzleyici dramaturjisi

YU, genişletilmiş performans kavramı üzerinden dans, performans ile sinema disiplinlerinin arasında bir algı ve estetik alanı yaratmayı amaçlıyorsa, eserin ve sanatçının genişletilmiş performans izleyicisine yaklaşımı ve önerisi ne olabilir?

Genişletilmiş sinemanın izleyici ile kurduğu ilişkiye bakıldığında bu formun izleyiciyi özgürleştirdiğine dair bir argüman öne sürülmektedir.⁶⁶ Genişletilmiş sinema izleyici ile kurulan tek taraflı ilişkiyi, ekrandan dolayısıyla yönetmenden izleyiciye geçen; ancak izleyicinin ekrana ve yönetmene tesir edemediği geleneksel konumlanmayı sorunsallaştırmıştır. İzleyiciye, filmin inşasında, anlamların çoğalmasında ve yönetmenin önermesinin genişletilmesinde aktif rol vererek izleyicinin izleme deneyimini başkalaştırmayı amaçlamıştır. Jamie Leonard'ın deyimiyle; “Birçok sanatçı dahiliyeti niyet eden enstalasyonlar filmler yapsa da birçok sanatçı da izleyiciyi dahil etmeyi amaçlamayan filmler ancak izleyiciyi filmin sonuçlanmasına etki eden kararlar almaya zorlayan durumlar yaratıyor.”⁶⁷

Genişletilmiş sinema bağlamında yapılan tartışmalar çerçevesinde bakıldığında YU izleyicisinin, sunulan farklı katmanlar arasında kendi seçimini yaparak, kendisine özgü bir kurgu ve kompozisyon yaratıp yaratamayacağı araştırıldı. Beden, levha, beden-in levha içindeki görüntüsü, gölge gibi katmanlar

⁶⁶ Rébecca MAMANE, “Expanded Cinema: A Cinema of Liberation!” <http://www.ifco.ca/expanded-cinema-a-cinema-of-liberation/> kaynağına 16.11.2016 tarihinde 00.06'da ulaşılmıştır.

⁶⁷ Jamie Leonard, “The changing perceptions and interpretations of expanded cinema in relation to its contexts and environments”

https://www.academia.edu/3102152/The_changing_perceptions_and_interpretations_of_expanded_cinema_in_relation_to_its_contexts_and_environments kaynağına 16.11.2016 tarihinde 00.40'te ulaşılmıştır.

arasından izleyicinin izlemeyi tercih ettiği katmanlar; kendisinin özgün bakışıyla kurgulanırken bir yandan bir performansın her izleyen için farklı ve öznel hale gelme potansiyeli oluşuyor. Aynı zamanda, aynı izleyen başka bir YU performansına geldiğinde ilgisini farklı katmanlara yönelterek yeni bir kurgu ve kompozisyon oluşturma olasılığına sahip olabilmektedir. Bu nokta, izleme eyleminin deneyimlemeye dönüşmesinde ve izleyenin performansa dahil olmasında katılımcı bir alan açabilmektedir. Bunun yanı sıra levhadaki fresnel yapı imajı, içindeki sirküler yapı dahilinde yansıttığı için, yan yana duran iki noktadan dahi aynı görüntüyü elde etmek mümkün değil. Performansçının levhaya mesafesi, ışığın yön ve açısı, izleyenin konumlandığı nokta gibi birçok değişen izleme deneyimine teklaştırmekte ve bu deneyime dinamizm katmaktadır. Ancak buna ek olarak, izleyicinin izlemeyi tercih ettiği katman(lar) kompozisyonu ve kurguyu yeniden ve yeniden kurmaktadır. İzleyici kendiliğinden, tercihini değiştirerek kurgusunu şekillendirme olasılığına sahiptir.

İzleyicinin mekana yerleşme düzeninde, hareket eden imajların ve imajların dönüşümünün takip edilebilmesi için izleyicinin mekanda yer değiştirmemesini tercih ettim. YU'da, farkındalığı bedenin içine doğru genişletmenin ve derinleştirmenin izini sürerken sessiz sakin, zaman zaman karanlık bir atmosfer yaratmanın bu algı ve hissi iletmekte yardımcı olabileceğini düşündüm. YU, imaj üretimi ve imajın farklı katmanlarının eş zamanlı kompozisyonu ve kurgusu üzerine inşa olurken izleyiciye bu imajların izlemesi, özgünce kurgulaması bağlamında gözlemsel bir dahiliyet öneriyor. Bedensel imajların içine girdikçe o ana akan ilgi ve dikkatin, izleyenin kendi bedeninin içine girmesinde yardımcı olup olamayacağı araştırılıyor. Performansçının bedeninin gittikçe daha yükselen titreşiminin, nefesinin ve sesinin izleyene iletilmesi ve izleyenin algısında kompoze edilmesi aracılığıyla, duyumsamayı mekandaki harekettten izleyenin iç hareketine yönlendirebilmesi amaçlanmıştır. Dolayısıyla bedenselleşmiş bir izleme ve kompoze etme deneyiminin açığa çıkma olasılığı doğmaktadır. Brennan, “The Transmission of Affect” in giriş bölümünde, hislerin taşınırken bedensel değişimlere yol açtığından bahsetmektedir.⁶⁸

⁶⁸ Teresa BRENNAN, **The Transmission of Affect**, 1.

Mesela, performansının yüzlerce kez zıplamasından oluşan ses ve enerji alanı izleyene taşınırken dönüşebilir ve izleyenin bedeninde, algısında belli değişiklikler meydana getirebilir. Bu bölümde benimle aynı ritme girdiğini, kalbinin hızlandığını ve heyecan hissinin geldiğini söyleyen izleyiciler oldu. Dakikalarca dönen bir beden ve andan ana dönüşen imajların yarattığı his izleyenin bedeninde beklenmedik, kendiliğinden değişim ve dönüşümlere sebep olabiliyor. 12 Kasım 2016' da yaptığım performanstan sonra başı döndüğü için bir süre oturup kalan bir izleyici oldu. YU'yu izleyen ve o anı deneyimleyen diğer bedenlere temas edebilmek, bu geçirgenlik ve hassaslığı yakalayabilmek benim için çok önemliydi. Bu paylaşım belki de izleyen kişinin içiyle bağlantıda olduğunu; “fasci(a)nated attention” üzerinden düşündüğüm, izleme eyleminin bedenselleşerek bir deneyime dönüştüğünü bana gösteren ufak bir ipucuydu.

Açığa çıkan hislerin o mekanı paylaşan bedenlere tesir etmesi, içeride bir şeyleri harekete geçirmesi ve bunların dil olmadan beden, hareket ve imaj aracılığıyla olması benim için çok önemli noktalar. Performansı yaptıkça böyle bir tesirin oluştuğuna dair aldığım geribildirimler; hislerin nasıl ortaya çıktığı, taşındığı, dönüştüğü, yani hislerin hareketine dair merakımı arttırmaktadır.

4. SONUÇ

Dönerek dönüşen nefes ve enerjinin bütünselliğinde bakıldığında beden ve evren birbirine örülen DNA sarmalı gibi... Bu çalışmanın temelini oluşturan iç organlar, bu bütünselliğin bedende oluşturduğu ilk katmandır ve enerjiyi aktararak diğer katmanların oluşmasını mümkün kılmakta ve bedeni bütünselleştirmektedir. Yaşamın belki en basit gerçekliği olan dönüşüm, beden bu arkaik ve organik varlıklarının ilk işlevidir. Bu çalışma, iç organların var oluşlarına referansla bedenin duyumsanması, hissedilmesi ve hareket etmesinin ve farkındalığı hareket eden bedenin farklı katmanlarına doğru genişletebilmenin yollarını araştırmaktadır. Bu araştırmanın sonucunda ortaya çıkan YU, bütünsellik ve dönüşümün izlerinin sürüldüğü 45 dakikalık sinematografik bir performanstır.

Araştırma süresince, bedenle evren arasındaki ilişkiselliğin derinliklerine organ'ik bir bahçeden bakarak kendi bedenimin bilgeliğini duyumsamaya alan açtım. Bu bahçeye girerken iç organlar üzerine yapılmış birçok çalışma, bahçede yola döşenen birer taş gibi, bir sonraki adımı mümkün kıldı. Yararlandığım kaynakların bedene bütüncül bakışı ve yaşamı, bedenle evren arasında kurulan enerjistik ilişki üzerinden algılayışı, araştırmamı yönlendirmemde destekte bulunmuştur. Çin tıbbının akupunktur geleneğinin fascia üzerine yapılan çalışmalar sonucunda kanser ve kök hücre araştırmalarına uygulanması; iç organların ellerin dokunuşu ile ana uyumlanan birer saat gibi zaman ve mekanı şimdi/buraya getiren şifacı gücü; zihin-beden, beden-evren ilişkisinde canlılığı çoğaltan bir bahçe gibi yaşamı çoğaltmaları iç organların sınırsız bilgelik alanlarının bu tez çalışmasında değinilmiş birkaç örneği olarak görülebilir.

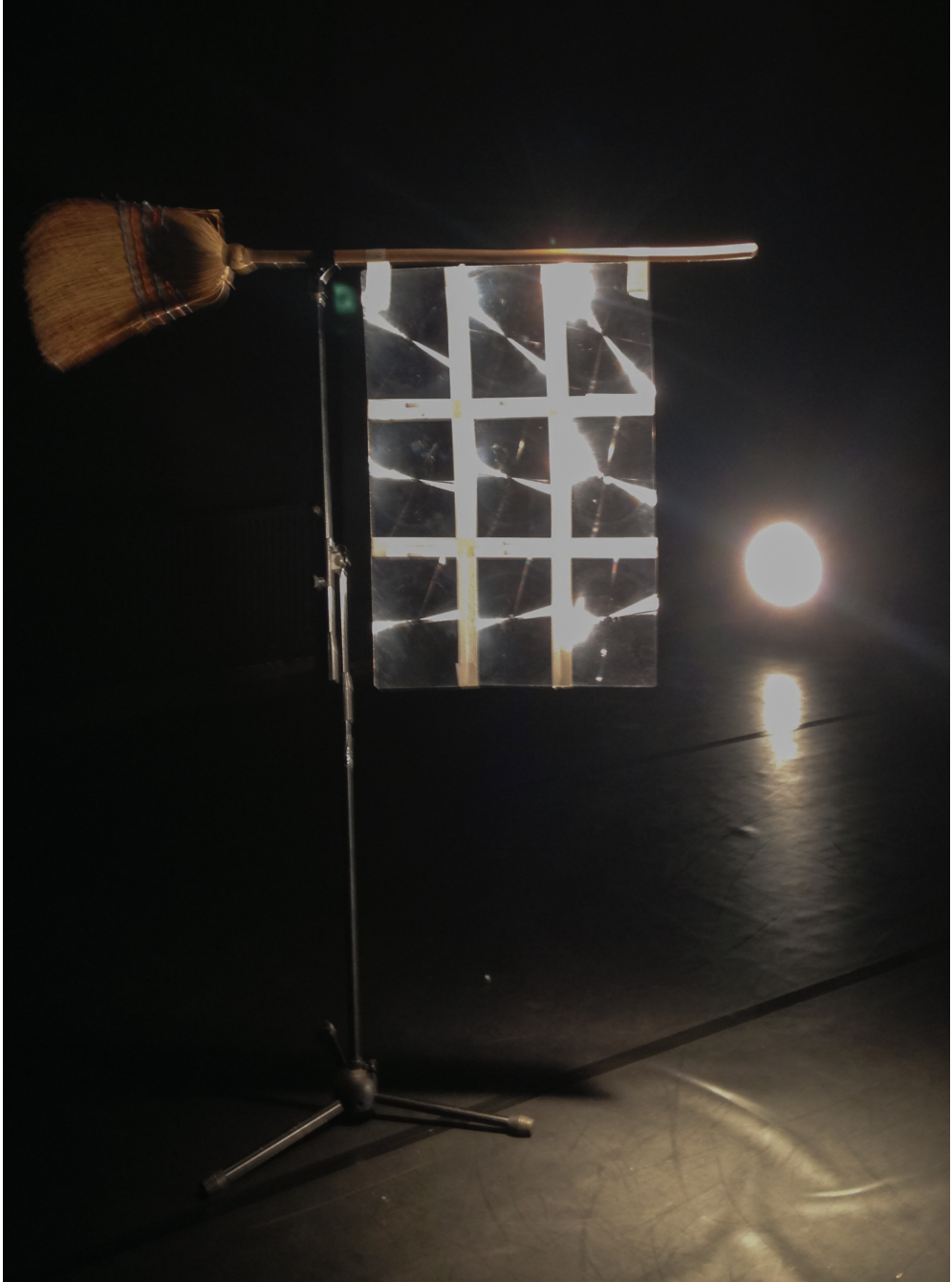
Bu araştırma kapsamında nefes, titreşim ve dönüş bu duyumsama ve hissedişin yoğunlaştığı fiziksel alanlar olarak kodlandı ve bu alanlarda derinleşme çalışmaları yapıldı. Bu duyumsama ve hissediş üzerinden harekete geçen bedenin performansında bir soru açığa çıktı. Performansı gerçekleştiren performansçının farkındalığı içe doğru derinleşip genişlerken bu performansı izleyen bedenlerdeki

farkındalığı hareket ettirmek ve bedenselleştirmek nasıl mümkün olur? Eserin skenografik bileşeniyle oluşturulan katman, bedeni izleyen gözlere yaklaştırırken gözleri de belki içeri doğru düşürüyor. İmajın, beden kaynaklı oluşmasının ve bedenın nefesinin imaja yazılı olmasının, bedenselleşmiş bir izleme deneyimini teşvik edeceği düşünöldü. Beden parçalara yansıdıkça imajlar çoğalmakta, çoğalan imajların bir aradalığı; farklı katmanların farklı dokularıyla nasıl bir arada var olduğunu apaçık ve simultane olarak sunmaktadır. YU bağlamında, bedenın titreşimsel ve imajların sinematografik performansı aracılığıyla farkındalığın beden ve mekan içindeki hareketlerine eşlik etmek ve bedenselleşmiş bir izleme deneyiminin açığa çıkması bu performansın mütevazi hedeflerinden biri oldu. Kendi dönüşümümü paylaşırken eserin yapısı içerisinde mümkün olduğunca, izleyenlere istedikleri kompozisyonu oluşturabilecekleri bir alan bırakmaya çalıştım. Bu alan içerisinde kendi fiziksel, psikolojik, sosyolojik ya da kozmik bağlarına dokunabildilerse bu benim için büyüü bir şey olacaktır.

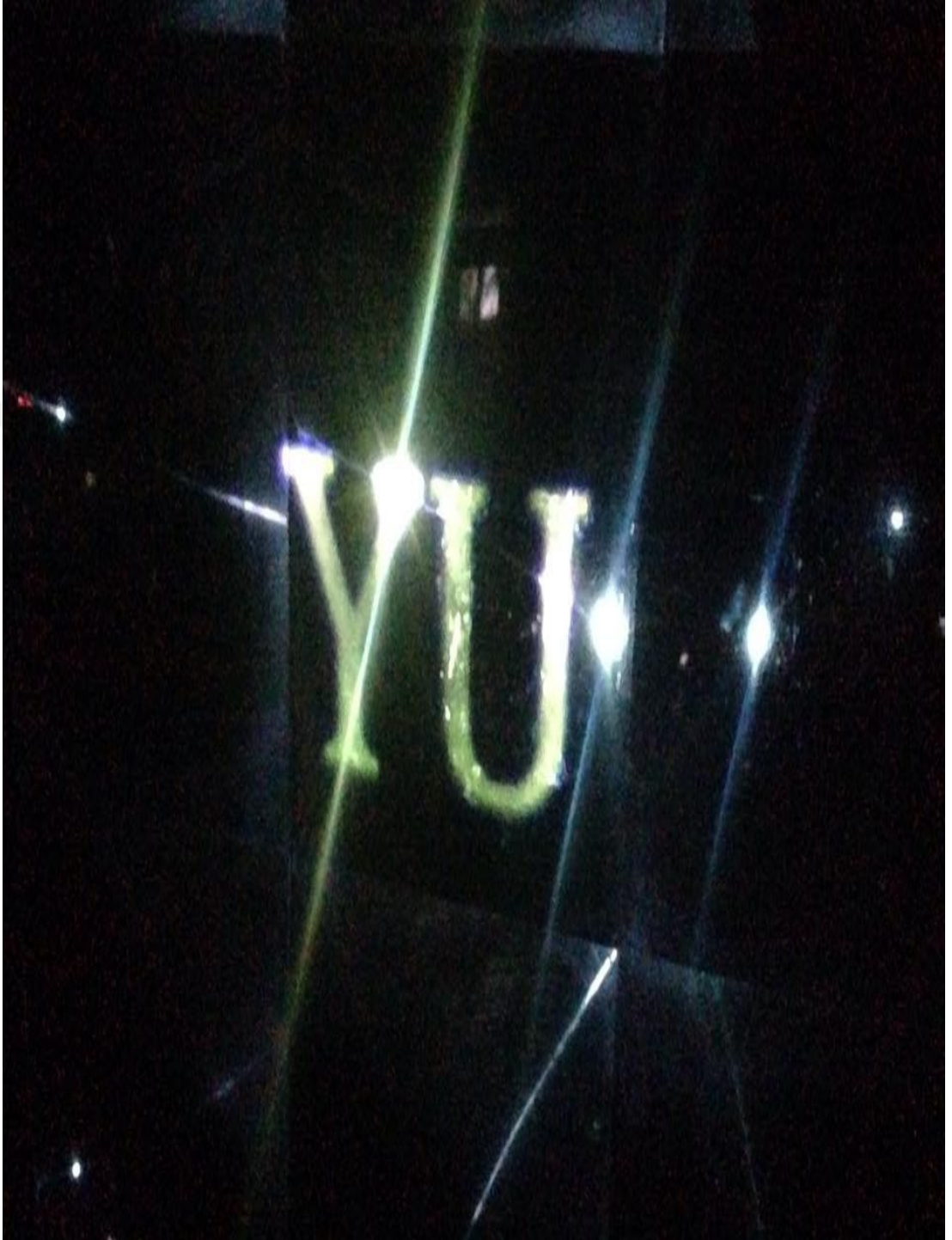
Başka bir çerçeveden baktığımda, bir arada bulunan ama farklı ritimleriyle, dokularıyla, ihtiyaçlarıyla, arzularıyla bambaşka olan ama aynı zemini, bu dünyayı paylaşan organlar gibi olduğumuzu düşünüyorum. Organik bilgelik kavramı ile her bedenın kendi bilgeliğine vurgu yapmayı ve bu bilgeliği hissetmeye, duyumsamaya bir alan açabilmeyi umut ettim; çünkü her bedenın bilgeliğinden öğrenilecek çok şey olduğunu düşünüyorum. İç organlarımla kurduğum ilişki beni, dansçı koreograf ve eğitmen olarak derin alanlara soktu. Derinin dibi yok, diyerek derinleşmeye devam ederken başka bedenlere temas etmek, başka bedenlerin bilgeliklerinden beslenmek benim için çok kıymetli. Her bedenın organik bilgeliğinde dönüşümüne tanık olabilmek, bu eserin sınırlarını şüphesiz ki aşılıyor; ancak beni sanatçı olarak üretmem konusunda çok heyecanlandırıyor. An ve an içimizden titreşip geçen organik bilgeliği; an ve an duyumsamak, paylaşmak ve buradan bir arada yaşamlar kurmanın kalbimiz kadar yakın olduğunu hissediyorum.

5. EKLER

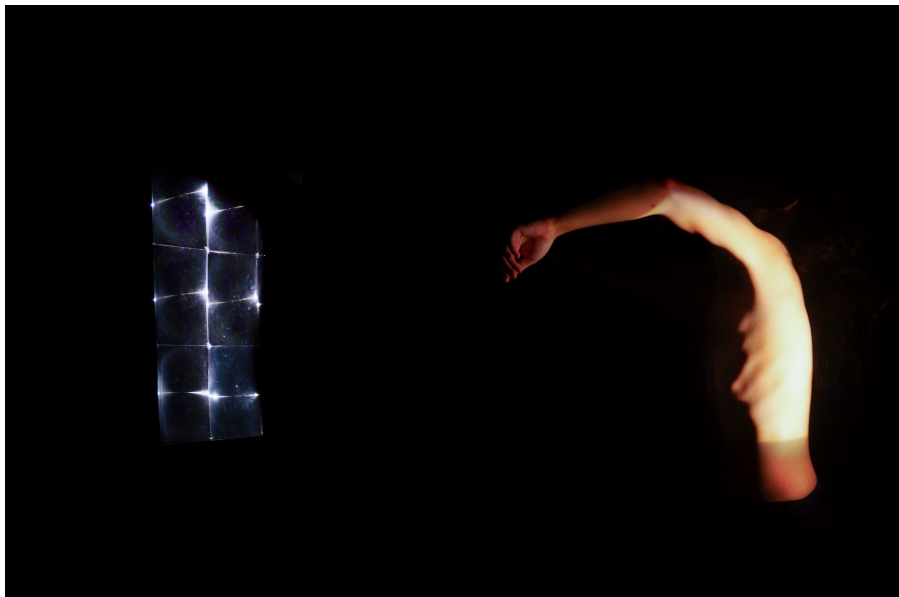
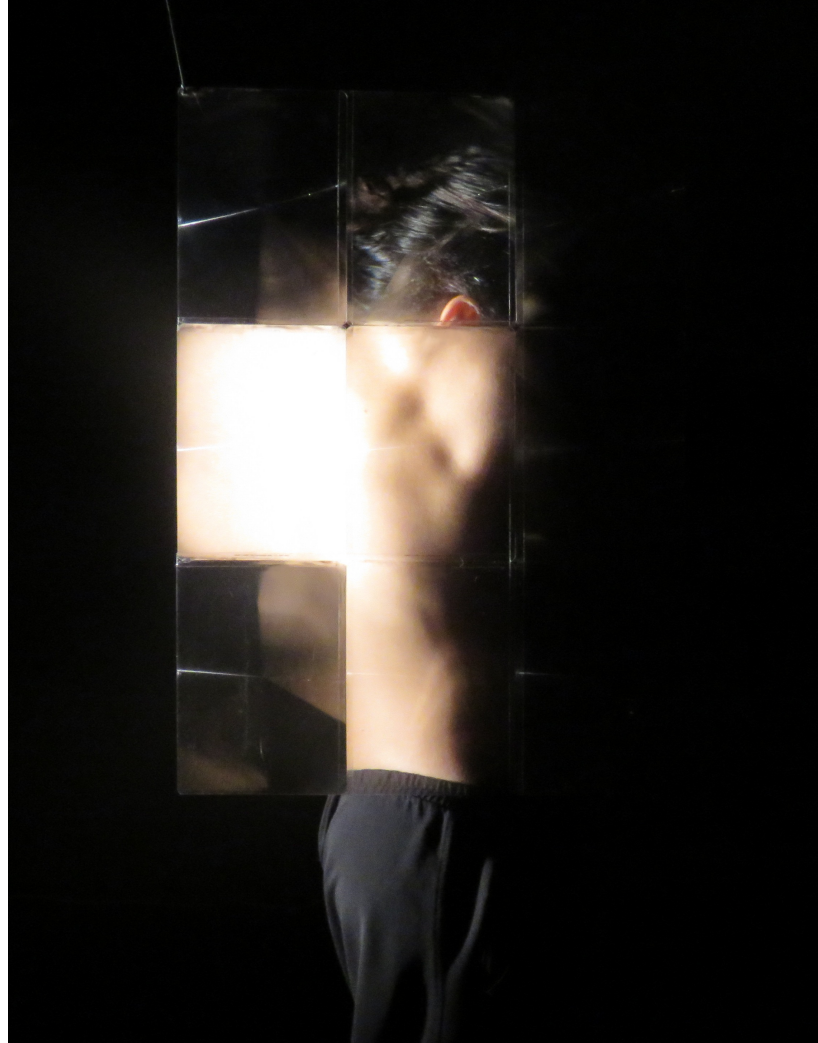
Ek-1 YU Çalışma Sürecinden...

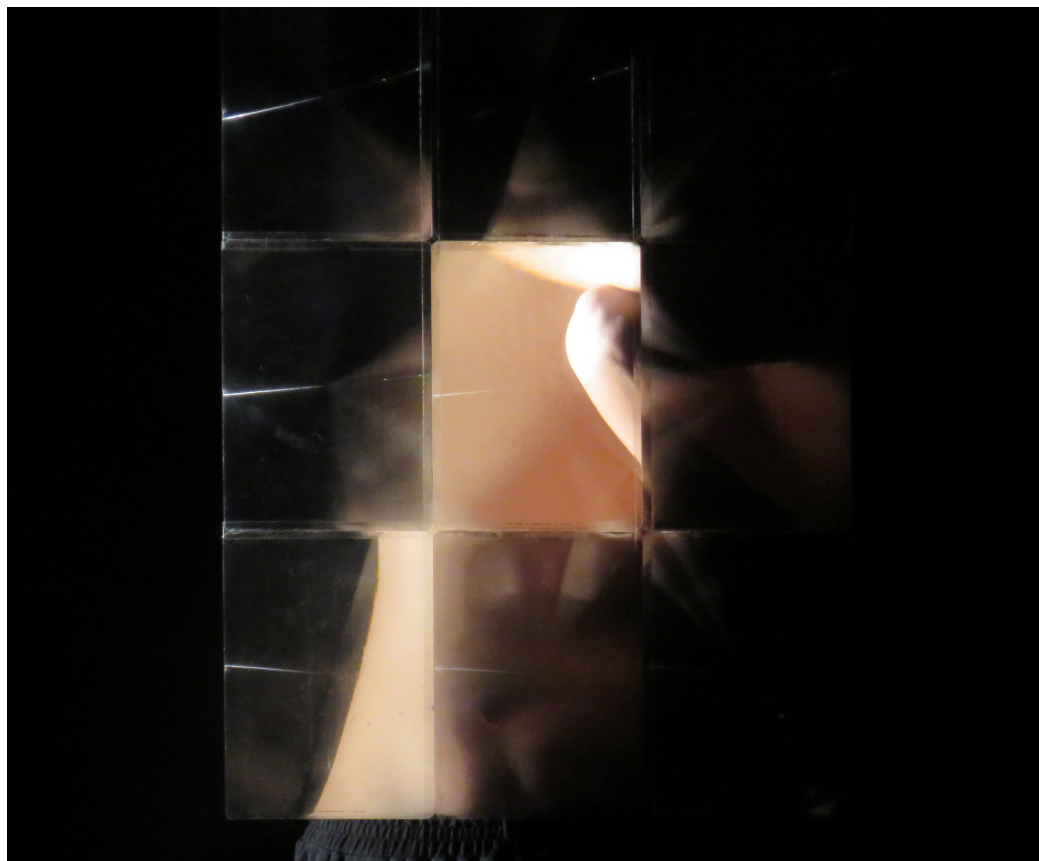
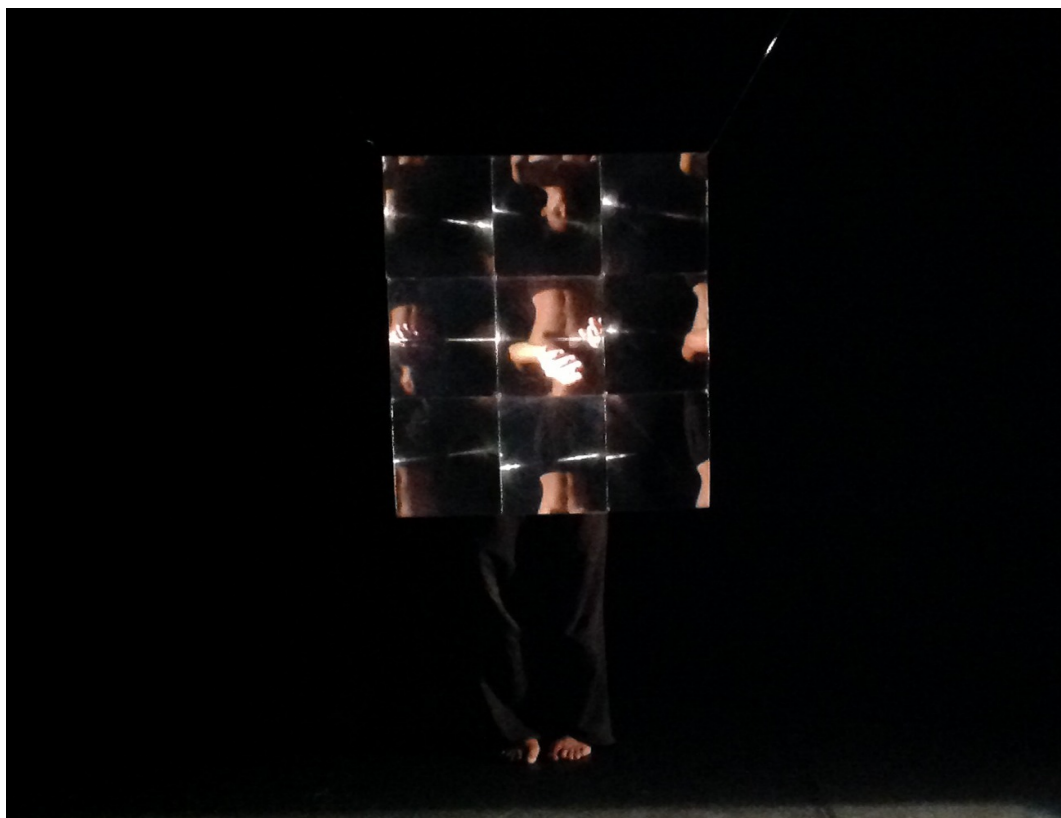


Skenografide ilk denemeler, Zagreb, Ocak 2016



Skenografik Denemeler, İstanbul, Ağustos 2016

Ek-2 YU'dan Fotoğraflar





Ek-3 YU, Broşür



YU

*Konsept, Yönetim, Koreografi & Performans: Gizem Aksu
Skenografik Öneri: Meryem Bayram
Işık Tasarım: Gizem Aksu, Utku Kara
Video: Derin Cankaya
Fotoğraf: Meryem Bayram*

APAP, 0090, Çıplak Ayaklar Stüdyosu desteğiyle...

YU, iç organların hayata durmaksızın önerdiği organik bilgelik üzerine sinematografik bir performanstır. Bu araştırma, iç organların ne'liği ile değil de iç organların yaşamla kurdukları karmaşık ilişkililikle ilgilidir. Organik bilgelik, iç organların var oluşuna referansla hissedilmesi ve duyumsanması ile ilintilidir.

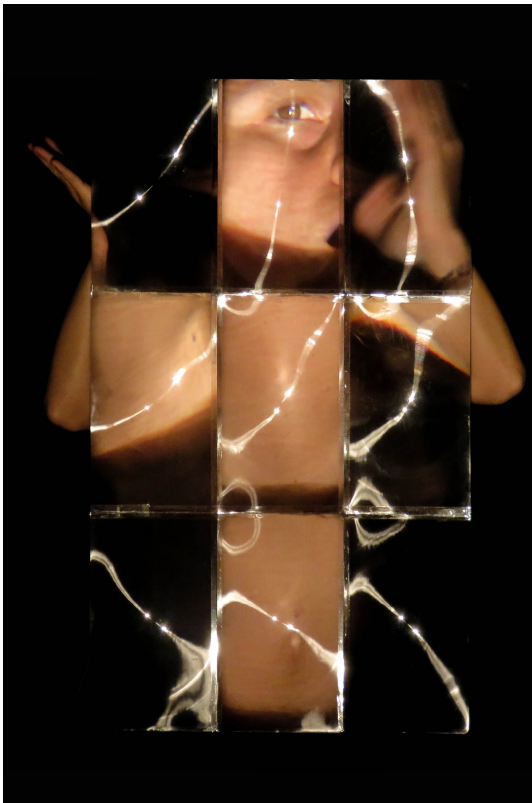
YU, organik bilgelikli visceral bir bahçede bağa-dokunmuş-büyülenmiş ilgi ile araştıran genişletilmiş performans.

* Bağa-dokunmuş-büyülenmiş ilgi, farkındalığı iç-dış, görünen-görünmeyen, maddi (etsel)-tinsel (enerjetik) arasındaki bilinmeze doğru genişletirken, sanatçı iç organların hayata hiç durmadan önerdiği arkaik, organik ve spontan bilgelikte bedeni duyumsama, hissetme ve hareket ettirmenin izine düşer.

*Organik bilgelik, sanatçının "organic wisdom" kavramının Türkçe karşılığı olarak kullanılmıştır.

**Bağa-dokunmuş-büyülenmiş ilgi, sanatçının "fasci(a)nated attention" kavramının Türkçe karşılığı olarak kullanılmıştır ve İngilizce'de büyülenmiş anlamındaki fascinated ve anatomik bağdokusal yapı anlamındaki Latince fascia kelimelerinden esinle türetilmiştir.

***Genişletilmiş performans (expanded performance) ise, sanatçı tarafından işteki performans, sinema ve karikatür işbirliğine vurgu yapmak amacıyla expanded cinema ile ilişkilendirilerek üretilmiş bir konsepttir.



YU

*Concept, Direction, Choreography & Performance: Gizem Aksu
Scenographic Advise: Meryem Bayram
Lighting Design: Gizem Aksu, Utku Kara
Photography: Meryem Bayram
Video: Derin Cankaya
Supported by APAP, 0090, Çıplak Ayaklar Studio*

Yu is an expanded performance on the research for organic wisdom by fasci(a)nated attention in a visceral garden.





This research would not be about what visceral organs are; but about the complex correlations of organs towards the life. Organic wisdom is about the sensation of life with reference to the existence of visceral organs.

As fasci(a)nated attention expands the awareness towards the ambiguity between the in and out; the visible and invisible; the material (fleshy) and immaterial (energetic); the performer traces ways for sensing, affecting and moving the body with this archaic, organic and spontaneous wisdom which the visceral organs constantly offer to the life.

With/in the silence of the muscular ground, it may be time for the organs to dance, shake and vibrate the world!

*Organic wisdom is a concept proposed by the artist on the archaic, organic and spontaneous wisdom which the visceral organs constantly offer to the life. Expanded performance is a concept proposed by the artist in order to emphasize the collaboration of performance, cinema and cartoon in a dialogue with expanded cinema. Fasci(a)nated attention is discovered by the composition of the words of 'fascia' (anatomical word in Latin) and 'fascinated'. This concept is about the awareness of body towards the temporalities, spatialities and corporealities.

Ek-4 YU, Zagreb Ön Sunum için İzleyici Metni

info
natječaji
iza scene
iz perspektive
manifestacije
svakodnevica
adresar
pretraživanje
rss

PREDSTAVLJANJE

Teatar &TD poziva na 'Čajanku u organ-skom vrtu'

vrijeme: 30.01.2016. 19 h
mjesto: Zagreb; Teatar &TD , Savska 25
url: <http://itd.sczgj.hr/>

U subotu, 30. siječnja, u 19 sati, u dvorani SEK Teatra &TD održat će se prezentacija projekta 'A tea party ina an organic garden' umjetnice Gizem Aksu, članice međunarodne mreže apap. Ulaz je besplatan!

Gizem Aksu već u naslovu svog novog projekta daje naslutiti fokus istraživanja: **je li moguće u organ-skom vrtu organizirati čajanku?** Ovo gotovo nestvarno pitanje razdvaja se na tjelesno (moguće) i nematerijalno (gotovo) nemoguće. Pritom, organski vrt satkan je/izgrađen od naših unutarnjih organa, a oni su uvijek skriveni, u svome prostoru i svojoj temporalnosti. Kako, u suradnji s tijelom i mišićima, osloboditi taj prostor kako bi organi zaplesali i zaigrali (se) svijetom i riječima? Kako pobjeći od zadanah lingvističkih i socio-kulturnih normi i onom što je skriveno dati prostor da samo rezonira i stvara svoja značenja?

Gizem Aksu boravila je u Teatru &TD od 21. siječnja na umjetničkoj rezidenciji, uz potporu apap mreže i umjetničke platforme 0090, a ovo istraživanje pokušaj je promišljanja i osjećanja života uzimajući u obzir ljudske unutarnje organe. Istraživanje nije postavljeno oko pitanja što organi jesu nego oko kompleksnih odnosa organa i života. Za što su sposobni i kakvu vezu možemo otkriti ako ih promatramo kao dinamičku, živu referencu za rastavljene temporalnosti, prostornosti i tjelesnosti.

Za autoricu, organi predstavljaju mogućnost promatranja vremena kao nečeg drugačijeg od puke podjele na prošlost/sadašnjost/budućnost; tijela kao materijalnog/nematerijalnog, tijela/duše; i prostora kao onog što je ovdje/onkraj, unutra/van. Kako izvođačica može nadići ovu percepciju linearnoga i progresivnog vremena i otvoriti se mnogostrukim slojevima opažanja jedinstvenih temporalnosti utrobe, na primjer?

Čini se da je tako teško zahvatiti ih lingvističkim kategorijama i socio-kulturno proizvedenim atributima/izazovima tijela kao što su: unutarnje/vanjsko, vidljivo/nevidljivo, otvoreno/zatvoreno, život/smr, prošlo/buduće, odbačeno/lijepo, bijelo/crno, europsko/azijsko, Zapadno/Istočno, golo/prekriveno, tamno/rasvijetljeno... Ni jedan od gornjih atributa ne može obuhvatiti dinamiku života u njima. Ljudski organi, sa svojom opskurnosti prema unutarnjem/vanjskom, vidljivom/nevidljivom, materijalnom/tijelo/nematerijalnom(energetskom) - osiguravaju radikalna načina za uranjanje u različite slojeve prostornosti i temporalnosti. Što bih autorica, onda, mogla stvoriti kako bismo čuli i pričali jedni s drugima iz središta naših unutarnjih organa? Je li moguće organizirati čajanku u organ-skom vrtu kojeg svi imamo? U društvu tišine mišićne podloge, možda je vrijeme da organi zaplešu, protresu i zaigraju riječima i svijetom!

Ovo istraživanje pokušaj je da se provokativno i produktivno promisle tijelo i život; da elektromagnetske sfere srca/probave/stomaka rezoniraju/stvaraju značenja, stvarnost i život. Gizem Aksu postavlja pitanja o tišini, tami, nevidenoj, nečujnoj prisutnosti duboko skrivene strane tijela. Ova pitanja mogla bi zagrebatu po površini dosad nemišljenih načina osjećanja, pogađajući i pomičući tijelo imajući na umu u tom pomicanju odnos s konceptima duboke sućulnosti/suosjećajnosti, fasci(a)nirane pažnje, organske mudrosti – na koje je naišla tijekom ovog istraživanja.

Meryem Bayram, genijalna vizualna umjetnica i scenografkinja koja živi u Antwerp u radila je zajedno s Gizem na ovom projektu.

Gizem Aksu nezavisna je koreografkinja i plesačica s trenutačnim sjedištem u Istanbulu. Diplomirala je na Odsjeku za političke znanosti i internacionalne odnose na (Bosporus University), te na Odsjeku za suvremeni ples (Mimar Sinan Fine Arts University). Trenutačno je na posljediplomskom studiju iz suvremenog plesa (ASD), te održava seminare o ljudskoj anatomiji.

Imala je priliku učiti od priznatih svjetskih stručnjaka iz područja koreografije, režije, vizualne i vokalne umjetnosti, a isto tako od 2009. sudjelovala je na mnogim festivalima vezanima za ta područja. Aksin rad problematizira tijelo kao mjesto križanja područja umjetnosti, politike i filozofije. Njena nedavna istraživanja i radionice usmjerena su na energetske i ekološke nastavke tijela.

U ljeto 2015., sudjelovala je na ImPulsTanz-Vienna, međunarodnom festivalu plesa (potpomognuto danceWEB stipendijom). Radila je s Marcom Vanuxtom (BE) na projektu Atmosphere, s kojim gostuje po Belgiji. U sklopu apapova rezidencijalnog programa i 0090 umjetničke platforme, istražuje za svoj novi projekt u Antwerp u


Prosinac 2016

PO	UT	SR	ČE	PE	SU	NE
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

Prosinac 2016

PO	UT	SR	ČE	PE	SU	NE
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

NEWSLETTER PRIJAVA



KREATIVNA

EUROPA

2014

-20

Pozivi na partnerstva

iz medija

- Bilten.org: **Aktivna publika i pasivni narod**
- Muf.com.hr: **Žene, gradovi, sloboda**
- Portal Novosti: **U cipelama borovskih radnika**

Ek-5 Eleştiri Yazısı (Evren Erbatur)

DANS YAZIM

YU / Evren Erbatur

Seyreden ve eyleyen arasındaki bağ dokuya temas eden bir gösteri olarak "YU"

Gizem Aksu seyirci algısını sorgulamayı seven bir icracı /koreograf. Seyreden ile eyleyen arasındaki bağın, dokunun, temasın ve ilişkinin farkındalığını vurgulamaya verdiği özen, YU adlı gösterisinde de görülüyor. Ayrıca yerleştirme, görsel efektler, film ve ses tasarımı gibi çeşitli disiplinleri projelerinde barındırırken, bu disiplinlerin ağırlıklı olduğu gösterilerde de icracı olarak yer alıyor. Aksu'nun "iç organların hayata durmaksızın önerdiği organik bilgelik" üstüne bir gösteri hazırlaması da şaşırtıcı gelmiyor. Gösterilerinde bedeninin farklı katmanlarını ve hallerini araştırma eğilimi yeni değil. Bu üç unsuru YU adlı son gösterisinde harmanlandığı fark ediliyor.

Moda Sahnesinin stüdyo kısmında gerçekleşen YU'nun kapladığı oyun alanı küçük olsa da etkisi büyük... Gösteri yarattığı şiirsel manipülasyon atmosferi ile küçük çaplı bir meydan okuma... Bu meydan okuyuş davet, talep, iddia ve sorgulama anlamlarını içeriyor ve adeta bedendeki tetik noktalardan birine uygulanan baskı gibi tüm bedene yayılan bir dürtü oluşturuyor.

Çağdaş dans, hareket ya da beden araştırmalarını içeren gösterilere aşina olmayan seyirciler için zorlayıcılığı yok sayılamayacak, YU, tanıdık seyirciler için yeni soruları gündeme getirme potansiyeline sahip. İki grupta da anlam üretimindeki beklentilerin kırılması, seyirci üzerindeki koşullandırılmışlık, bir gösterinin kanıksanmış koşullanmışlıkları yıkarak kendi seyredilme koşullarını yaratması gibi düşünceler ilgi çekici sorular oluşturuyor. Aksu'nun seyirciyi bir şeye (etki, durum, atmosfer) maruz bırakışındaki farkındalık da düşünülmeğe değer bir nokta.

Oyun yerinde, birbirine bağlı levhalardan oluşmuş küçük şeffaf bir duvar asılı. 50 dakikalık gösteride bu şeffaf duvar ile icracının bedeni arasındaki değişen mesafeler, farklı bölümleri oluşturarak gelişimi sağlıyor. Bu levhalardan büyüüp küçülen görüntüler kah net kah flu, kah helezonik kah parçalı biçimde seyirciye yansıyor. Işığın ve karanlığın az, orta, yüksek seviyelerdeki şiddet değişimlerinden bezenerek oluşturulan efekt, gösterişe gerek duymaksızın, günümüzde çok revaçta olan üç boyutlu bir etki yaratıyor.

Gösterinin kendi seyredilme koşullarını önererek ortaya koyduğu davet iki öğede toplanabilir. Birincisi, yukarıda söz edilen çok boyutlu etkideki karşıtlık. Anlatım ağırlıklı olarak içe dönük iken, oluşmuş olan etkinin dışa doğru genişleyip zenginleşerek ortaya çıkması. İcraçısı kendi alanında bedenini duyumsarken, ona bir şey oluyor, seyreden olarak bunu tam manasıyla anlamak, farketmek kolay değil. Anlatımın içe dönük olarak yorumlanması da bundan. Yine de bu duyumsama sürecinde, tam anlamıyla gösterinin enerjisinin ya da aurasının varlığı seziliyor.

İkinci nokta ise, bedeninin konumlandırılışı. Bedenin örtük ve/veya loş konumlandırılışı gösterilmek istendiği kadarıyla sunulmuş olduğuna dikkat çekiyor. Burada bir tür gizlilik ile "organ"ların yer aldığı "içerisi" fikri yan yana düşüyor. Bu yan yanalık seyretme deneyimi

açısından da ilginç bir ikilem yaratıyor. “Tam görülemeyen bir şey neden izlenir ki?” sorusu, “Bir şeyin görülmemesi, var oluşunu nasıl etkiler?” sorusu ile çarpışıyor.

Bu şekilde bakıldığında, bir seyreden deneyimi olarak, YU’da bana ne olduğunu ya da YU’nun bana ne yaptığını paylaşmam başka bir anlam taşıyor. Buyrunuz!

“Bir gösteri seyredeceksem, kafama üşüşen soruları kenara bırakma süreci daima zor olur benim için, YU’da da böyle oldu. Sıkılganlığımın nedenini kendimi gösteriye bırakmamam olarak yorumlasam da evet, özellikle bir anahtar deliğinden gösteriyormuşcasına parçalı şekilde ve ağır tempoda ilerleyen başlangıç yorucu hissettirdi.

Böyleyken, gösteri süresince, bedenine yönelttiği bakışımı yavaş yavaş derinleştirdiğini sezdiğim icracı/koreograf, gölgeler, yoğun ışık oyunları, hareket ile hareketsizlik arasındaki şüpheli durağan anlar, aniden keskinleşip çoğalan nefes, fırlayan ses, önce döne döne tekrarlanarak büyüyen ve sonra katman katman içten dışa doğru yönelerek açılan eylem ile bir büyü yarattı.

Sıkılganlığımın bir tür “bilinçli uyuma”ya, bir meditasyona nasıl dönüştüğünü hatırlamıyorum. Ama öyle oldu! Olmuş! Ne olup olmadığını sorguladığım o anda, başım dönmeye başladı. Yön duygumda bulanıklık, yerçekimi ile aramda bir mesafe oluştuğunu hissettim. Bir an sağda, diğer an yukarda ortadaydım. Hiç bir yere ve zamana ait olmadığım, ancak kendimi şimdide var etmeye tutunduğum, tenime nüfuz eden havaya muhtaçlığımın arttığı başka bir halde bir süre kalakaldım. Oksijen, oksijen, oksijen... Sokağın yaşayan ağına kendimi atma isteği... Bütün bunlar gösteri bittikten sonra başıma geliyordu. Yeni bir bilinç, yeni bir ben, olabilir miydi? Evet, mümkündü.”

Gösteride ortaya çıkan etkiye destek olması açısından, oyun yeri ve seyir yeri mesafesinin yeniden düzenlenmesi, mekanın hacimliliğinden daha çok yararlanılması ve kendine özgü bir ses tasarımının kullanılması düşünülebilir.

İlerleyen süreçte, Gizem Aksu’yu takip etmek heyecan verici olacak.

Gizem Aksu hakkında;

<https://gzmaksu.wordpress.com/> (<https://gzmaksu.wordpress.com/>)

<https://vimeo.com/182208633> (<https://vimeo.com/182208633>)

Konsept, Yönetim & Performans: Gizem Aksu

Skenografik Tavsiye: Meryem Bayram

Işık Tasarım: Utku Kara

Fotoğraf: Meryem Bayram

APAP, 0090 ve Çıplak Ayaklar Stüdyo’nun desteği ile

Evren Erbatır

Ek-6 Eleştiri Yazısı (Lale Madenoğlu)

DANS YAZIM

İnceleme: ‘YU’ / Lale Madenoğlu

Bir beden düşünüyorum. Bu bedenın kolları var, elleri var, kaburgaları var. Bir beden düşünüyorum. Bu bedenın kasları var, kemikleri var, damarları var. Bir beden düşünüyorum. Bu bedenın soluk borusu var, akciğerleri var, kalbi var. Bu bedenın bir ruhu var, göz bebeklerinin ortasından midesine akan ve midesinden tüm vücuduna yayılan...

Fotoğraf: Meryem Bayram

Kelimeler sadece ağızdan dökülüyor gibi gözükse de ifade her yerimize yayılmıştı aslında. Enerji formları da konuşurdu, ruhumuz da konuşurdu. Beden zaten

konuşurdu evet ama, daha derinde bir şeyler vardı her zaman. Organların sesi, organların nefesi ve varlığımızın, hem de hiçbir şey yapmaya gerek duymadan kendini var edebilen o döngünün sirkülasyonunu dinleyebiliyorduk. Kimi zaman dingin, kimi zaman hırçın, kimi zaman kendini sadece teslimiyete bırakmış bir ifade dili vardı onların.

Bedenin dışına bakmaya alışmış gözlerimiz iç dünyasını sadece hissetmekle yetinmek zorunda kalıyordu. Beyin dalgalarını makinelerle inceleyenler bile göremezken zihnin nerelere kayıp gittiğini, ne zaman büyüdüğünü, ne zaman küçüldüğünü, ne zaman kendini kendine tutsak ettiğini ve ne zaman hapsoldüğünü, organlarımızın röntgeni de onların içinde bir bütün veya parçalara bölünerek dolaşan ruhun hareketini okuyamazdı.

Yüzeydekilere alışmıştı gözümüz. Tanıdık boyutlara şartlamıştık kendimizi. En derinine, en bilinmeyenine nasıl ulaşırdı bir insan?

Belki tam da bunun araştırmasıydı “YU”. Belki bazıları için cevaplar silsilesi, bazıları içinse içe dönmenin, öze dönmenin sorularla dolu patikasına bir yolculuktu.

Ne mi vardı orada? Saydam ve birçok açıdan çeşitli görünümlere olanak sağlayan bir malzemenin arkasında bedeniyle anlatmak istedikleri ile izleyen arasında koruyucu bir katmana ihtiyaç duymayan bir beden, ışık ve ışısızlık hali, ve yaşama dair geri kalan her şey...

Konsept&Performans: Gizem Aksu

Kapak fotoğrafı: A Corner in the World / Dünyada Bir Köşe Festivali desteğiyle

Lale Madenoğlu, 1996 yılında İzmir’de doğdu. İzmir Amerikan Koleji’nde eğitim gördüğü süre boyunca küçük yaşlarda başladığı bale eğitimine devam etti. On bir yıl bale eğitiminin yanı sıra çağdaş dans dersleri aldı ve Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Devlet Konservatuarı Çağdaş Dans Anasanat Dalı’nı kazandı. Şu anda eğitimini konservatuvarda sürdürmektedir.

Ek-7 Kargamecmua, Farkındalık Sayısı, Konuk Editör



kargamecmua

SAYILAR
KARGA
KARGART
CANLI KARGA
İLETİŞİM
KARGA

KARGA MECMUA #98

Bozgun yedik mi diyorsun? Devam etmeye engel mi ki? Değil.

Bu sayıda konuk editörümüz **Gizem Aksu**'nun büyük katkılarıyla "farkındalık" konusunu işledik. Ama "fark etmek"ten çok, zihin ve beden farkındalığı tarafına yoğunlaştık.

Pek çok yeni yazarımız var. **Yeşim Başaran, Zeynep Çelen, Berna Efeoğlu, Gözde İlkin, Noir, Memmet Güzel, İlksen, Tuğçe Ulugün Tuna** ve **Sinem Sal** dosya konusuna katkıda bulundular. **Engin Sustam** "izlek 2015: yüzleşme" kapsamında Kontrol Toplumu'nu yazdı. Satriani ve Meat Beat Manifesto var ayrıca. Gündemin önemli filmi Abluka'nın yönetmeni Emin Alper röportajı ve mumble core filmeri var. Ve tabii, sair köşelerimiz.

Katkıda Bulunanlar: Gizem Aksu, Okan Aydın, Yakup Aydın, Oya Ayman, Yeşim Başaran, Zeynep Çelen, Bahadır Dilbaz, Berna Efeoğlu, Memmet Güzel, Gözde İlkin, İlksen, Nazlı Kalkan, Murat Kızılca, Mehmet Martin, Noir, Ayşegül Özpınar, Tayfun Pekdemir, Sinem Sal, Murat MRT Seçkin, Engin Sustam, Tuğçe Ulugün Tuna.

6.KAYNAKLAR

Kitaplar

ACKERMAN. M.J.-RIFKIN B.A. (2011), **Human Anatomy: A Visual History from the Renaissance to the Digital Age**, Harry N. Abrams, Manhattan.

BARRAL, J. - MERCIER, P. (2006), **Visceral Manipulation**, Eastland Press, Seattle.

BARRAL, Jean-Pierre (2007), **Visceral Manipulation II**, Eastland Press, Seattle.

BRENNAN, Teresa (2004), **The Transmission of Affect**, Cornell University Press, New York.

DEBORAH, Aaronson (2015), Ed. Diane Fortenberry, Rebecca Morrill, **Body of Art**, Phaidon Press, Londra.

CHIA, Mantak (1993), **Chi Nei Tsang: Chi Massage for the Vital Organs**, Universal Tao Publications, Tayland.

FOUCAULT, Michel (2016), **Özne Ve İktidar**, Çev. Işık Ergüden, Osman Akınhay, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.

GROSZ, Elizabeth, (2008), **Chaos, Territory, Art: Deleuze and the Framing of the Earth**, Columbia University Press, New York.

HARTLEY, Linda (1995), **Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering**, North Atlantic Books, California.

KEOWN, Daniel (2014), **The Spark in the Machine: How the Science of Acupuncture Explains the Mysteries of Western Medicine**, Singing Dragon, Londra.

KUSHI, Michio (2006), **The Do-In Way: Gentle Exercises to Liberate the Body, Mind, and Spirit**, Square One, New York.

LORD, S.- MARCHESSAULT, J. (2008), **Fluid Screens, Expanded Cinema**, University of Toronto Press, Toronto.

MYERS T.W. (2009), **Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists**, Churchill Livingstone, Londra.

UPLEGDER J.E.- VREDEVOOGD J.D (1983), **Craniosacral Therapy**, Eastland Press, Chicago.

YOUNGBLOOD, Gene (1970), **Expanded Cinema**, E.P. Dutton, New York.

Makaleler

COHEN, B. Bonnie (1977), "The Organs: Manual for a Workshop in Body-Mind Centering".

CRUVEILHIER, J. (1852), *Traité d'anatomie descriptive*, 3rd Edition, Paris, 3.

HOLDER, Eldred (1949), "The story of catgut", **Postgraduate Medical Journal**, 427-33.

SHANG, Charles (2007), "Prospective tests on biological models of acupuncture", **Evid. Based Complement Alternat. Med.**, 6, Ocak: 31-39.

İnternet Makaleleri

BERLAND, Erika (2001), “Compression/Suspension Therapy for Dancers”, **Contact Quarterly Magazine**, <http://www.erikaberland.com/articles/compressionsuspension-therapy-for-dancers/>

CARVALHO, A. P.- PARENTE A. (2008), “Cinema as *dispositif*: Between Cinema and Contemporary Art”, 9,1, 37-55.

<http://www.erudit.org/revue/CINE/2008/v19/n1/029498ar.html>

LEONARD, Jamie. “The changing perceptions and interpretations of expanded cinema in relation to its contexts and environments” https://www.academia.edu/3102152/The_changing_perceptions_and_interpretations_of_expanded_cinema_in_relation_to_its_contexts_and_environments kaynağına 16.11.2016 tarihinde 00.40'te ulaşılmıştır.

MAMANE, Rébecca, “Expanded Cinema: A Cinema of Liberation!”

<http://www.ifco.ca/expanded-cinema-a-cinema-of-liberation/>

İnternet Siteleri

<http://www.lambdoma.com>

<http://www.ifco.ca/expanded-cinema-a-cinema-of-liberation/>

https://www.academia.edu/3102152/The_changing_perceptions_and_interpretations_of_expanded_cinema_in_relation_to_its_contexts_and_environments

<http://galerie-tic.cz/2014/01/expanded-performans-alotrium/>

<http://www.barralinstitute.com/about/>

<http://www.bodymindcentering.com/about>

7. ÖZGEÇMİŞ

İstanbul'da yaşayan bağımsız dansçı, koreograf ve eğitimci; Boğaziçi Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü(2010) ve MSGSÜ Devlet Konservatuvarı Çağdaş Ana Sanat Dalı'ndan (2014) onur dereceleriyle mezun oldu. Yüksek lisans eğitimini, Çağdaş Dans ASD'da tamamlamıştır ve şu an repertuar semineri vermektedir. Yazdığı yazılar ve yaptığı söyleşiler <http://mimesis-dergi.org/>'da yayımlanmaktadır. Dansçı varoluşu The Second Sex (Guro Leppard/NO) belgeselleştirilen sanatçı, SPARK Snapshots from Istanbul's Art Scene (Cengiz Tanç) filmine de davet edilmiştir. Serkan Ertekin yerel ve uluslararası birçok ödüle layık görülen sürreal drama filmi Aidiyet'te oynamıştır. Şu ana kadar Aakash Odedra (UK), Ann Van den Broek (Ward/ward)(BE), Aydın Teker (TR), Brooke O' Harra (US), Malin Arnell (SE), Marc Vanruxt (BE), Sharon Hayes(US), Tijen Lawton (BE), Tuğçe Tuna (TR) gibi dünyaca ünlü koreograf ve yönetmenlerle çalıştı. Park in Progress'in davetiyle gerçekleştirdiği rezidans kapsamında ürettiği (e)scape! Mons'ta Nuit Européenne de la Jeune Création kapsamında sergilendi. Eserin atölye versiyonu Prague Quadrennial of Performance Design and Space (2015) tarafından davet edildi. 2015 yazında, aldığı danceWEB bursuyla ImPulsTanz - Vienna International Dance Festival'ine katıldı. Ark Kültür'de yapılan İflah Olmaz (2015) Sergisi ve Artist 2016, 26. Uluslararası İstanbul Sanat Fuarı'ndaki Hayal Sergisi'ne davet edildi. Son zamanlarda YU'nun yanı sıra, Hallo!' da Aydın Teker (TR) ve yeni bir araştırmada Aakash Odedra Company (UK) ile çalışan sanatçı, Bedenim Nasıl Bir Coğrafya? ve Gündelik İsyen Ritüelleri atölyelerini gerçekleştirmeye devam etmektedir. Şimdiye kadar ürettiği dans performansları arasında Gündelik İsyen Ritüelleri (2016), (e)scape! (2014), Şimdi düşünüyorum da senin için yok olmak ne zor olurdu. (2014), Organik Kan(a)ma Buluşmaları (2013), Tuzsuz Olsun! (2012), Hangisini Seçerdin? (2011), ;Merkezkaç? (2010) yer almaktadır.