

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TİYATRO YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

HATHA YOGA EGZERSİZLERİNİN OYUNCUNUN ÇALIŞMASINDA
KULLANIMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
İLHAMİ ÖZDEMİR

DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. AYLAKAPAN EZİCİ

HAZİRAN / 2016

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TİYATRO YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

HATHA YOGA EGZERSİZLERİNİN OYUNCUNUN ÇALIŞMASINDA
KULLANIMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
İLHAMİ ÖZDEMİR

DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. AYLAKAPAN EZİCİ

HAZİRAN / 2016

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

.....TİYATRO.....Anabilim/Anasanat DalıTİYATRO..... Programı Tezli Yüksek Lisans
öğrencisiİLHAMİ ÖZDEMİR..... tarafından hazırlanan
“HATHA YOGA EGZERSİZLERİNİN OYUNCUNUN ÇALIŞMASINDA
KULLANIMI”

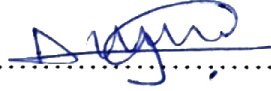
adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 10/06/2016


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

İmzası :


Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Ayşe Kepenekçi
Danışman: Halilç. Üniv. Tiyatro. ASD/ ABD Öğr. Üyesi

..........

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Sinan KARADENİZ
.....İTÜ..... Üniv. Kompozisyon ASD/ ABD Öğr. Üyesi

..........

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Sevilay KURHAN
..... Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi

..........

Jüri Üyesi:
..... Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

.....

Jüri Üyesi:
..... Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

.....

ÖNSÖZ

Bu tezi yazma kararını 2013 yılında başladığım yoga pratikleri ile beraber aldım. Bu dönem her oyundan önce mutlaka yoga yapıyor ve bunun sonuçlarını sahne üzerinde alıyordum. Aynı dönemde yoga yapmalarını önerdiğim başka oyuncu meslektaşlarım da yoganın oyunculuklarına ve hayatlarına kattığı değerlerden söz etmeye başladılar. Bunun üzerine oyuncu-yoga ilişkisini daha fazla araştırmak istedim ve dünyadaki bir çok oyuncunun –özellikle Amerika’da- düzenli yoga yaptıkları bilgisine ulaştım. Ve bu araştırmaların yaptığım bu tez çalışmasıyla derinleşmesine karar verdim. Çünkü oyuncuların yoga çalışmaları sayesinde mesleklerinde derinleşerek nasıl sonuçlar elde etmek edebildiklerini görmek istedim. Bu çalışmanın, oyuncuların mesleki pratiklerine katkı sağlayacağını ümit ediyorum.

Konservatuar eğitimim boyunca ve bugüne kadar yaptığım çalışmalarım sırasında bana yol gösteren, değerli vaktini esirgemeyen danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ayla Kapan Ezici’ye, engin deneyimlerini benden esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Şirin Karadeniz’e; yabancı kaynakların çevirilerinde bana yardımcı olan arkadaşım Selin Şahbazoğlu’na; bu çalışmanın ana verilerine ulaşmam konusunda deneyimlerini benimle paylaşan değerli yoga eğitmenleri Can Bora, Duygu Bingöl, Müge Özkan ile oyunculuk pratiklerinde yogayı kullanan oyuncu meslektaşlarım Ayşegül Akkaya, Billur Pınar Yılmaz, Ece Müderrisoğlu, Derya Bilger, Didem Alesoy, Gülçin Yiğit, Gülin İyigün, Melek Tanker, Yetkin Yüksel’e ve oyuncu eğitmeni Gürhan Elmalioğlu’na teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

İÇİNDEKİLER.....	i
KISALTMALAR.....	iii
GENEL BİLGİLER	iv
GENERAL KNOWLEG.....	v
1.GİRİŞ.....	1
2.YOGANIN TANIMI, GELİŞİMİ, TÜRLERİ VE KAZANIMLARI.....	4
2.1 Yoganın Tanımı.....	4
2.2. Yoganın Tarihi.....	4
2.3 Yoga Yürleri	9
2.3.1 Raja Yoga.....	9
2.3.2 Bhakti Yoga.....	9
2.3.3 Karma Yoga.....	9
2.3.4 Jnana Yoga	10
2.4 Yoga Yapan Bireyin Kazanımları	11
3. HATHA YOGA.....	13
3.1 “Ashtanga” 8 Temel Prensip	14
3.1.1 Yama	14
3.1.2 Niyama	14
3.1.3 Asana	15
3.1.4 Pranayama	15
3.1.5 Pratyahara	16
3.1.6 Dhrana	16
3.1.7 Dhyana	16
3.1.8 Samadhi	17
3.2 Hatha Yoga Çalışmalarında Kullanılan Teknikler	17

3.2.1 Nefes.....	17
3.2.2 Asana (Yoga Duruşları)	19
3.2.2.1 Surya Namaskar	19
3.2.2.2 Yoga Nidra.....	23
3.2.2.3 Modern Hatha Yoga Asanaları	25
4. HATHA YOGA EGZERSİZLERİNİN OYUNCUNUN ÇALIŞMASINDA KULLANIMI.....	32
4.1 V. Meyerhold – Biyomekanik Oyunculuk	32
4.2 M. Çehov.....	33
4.3 J. Grotovski	34
4.4 L. Horton	36
4.5 J. Limon.....	37
4.6 Oyuncu ve Hatha Yoga.....	38
5. SONUÇ	54
6. KAYNAKÇA	55
7. EKLER	56
8. ÖZGEÇMİŞ.....	107

KISALTMALAR

- M.Ö** : Milattan Önce
T.C : Türkiye Cumhuriyeti
T.D.K : Türk Dil Kurumu
V.B : Ve benzeri
Y.Y : Yüzyıl
YRD. DOÇ. DR : Yardımcı Doçent Doktor



GENEL BİLGİLER

Adı Soyadı: : İlhami ÖZDEMİR
Anasanat Dalı : Tiyatro
Programı : Tiyatro Yüksek Lisansı
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Ayla KAPAN EZİCİ
Tez Türü : Yüksek Lisans - Haziran 2016

HATHA YOGA EZGERSİZLERİNİN OYUNCUNUN ÇALIŞMASINDA KULLANIMI

ÖZET

Bu çalışmada, Hatha Yoga egzersizlerinin oyuncunun üzerinde nasıl bir etkisinin olduğu araştırması yapılmıştır.. Bu bilgileri elde etmek amacıyla Yoga'nın tarihi, felsefesi, asanalar, nefes çalışmaları, anatomi vs. başlıklarına değinildikten sonra yoga eğitmenleri ve yoga yapan oyuncular ile görüşmeler yapılmıştır. Çıkarımlar sonuç kısmında belirtilmiş, çalışmaya bir kaynakça, ekler (uluslararası kabul gören yoga pozları ve yapılan görüşmelerin metinleri) ve özgeçmiş ile son verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yoga, Oyuncu, Asana, Meditasyon

GENERAL KNOWLEG

Name and Surname : İlhami ÖZDEMİR
Field : Tiyatro
Program : Tiyatro Yüksek Lisansı
Supervizor : Yrd. Doç. Dr. Ayla KAPAN EZİCİ
Degree Awarded And Date : Yüksek Lisans - Jun 2016

SUMMARY

The effects of Hatha Yoga exercises on actors have been researched in this study. To gain information, interviews have been made with yoga instructors and yoga schools about Yoga's history, philosophy, breathing exercises, and anatomy. The findings, resume, and additional information (internationally approved yoga positions and interview texts) have been presented in the conclusion section. The study ends with references.

Anahtar Kelimeler: Yoga, Oyunculuk, Asana, Meditasyon

1. GİRİŞ

Cyntia Vorby'e göre yoga, farklı araştırmacıların tarihini 5.000-10.000 yıl arasında belirledikleri kadim bir bilgeliktir.¹ Hindistan'dan, Pakistan'a ve hatta Arap topraklarına kadar yayılan geniş bir coğrafyada gerek dini değeri olan bir uygulama, gerekse gündelik bir beden sağlığı pratiği olarak kendini göstermiştir.

Yaşadığı her coğrafyanın kültürüyle bütünleşen bir ruh, beden ve zihin disiplini olan Yoga, günümüzde bütün dünyada yapılmakta olan en popüler hareket sistemleri arasındadır.

Bugün dünyanın pek çok ülkesinde beden ve zihin sağlığına özen gösteren milyonlarca insan Yoga'nın meditasyon, Prana², Ayurveda³ ve Asana⁴ disiplinlerinden kendi yaşam kriterlerine göre yararlanmaktadır. Yoga Journal Türkiye'in ifadesine göre "Amerika'da 2001 yılında 4 milyon olan yoga yapan kişi sayısı, bugün 11 milyonun üzerinde bir artış göstererek 15 milyonun üzerine çıkmıştır. Yoga, Türkiye'de de giderek artan bir kitle tarafından sevilerek uygulanmakta ve yaygınlaşmaktadır."⁵

Aynı zamanda oyuncular arasında da yoga pratiğinin hızla yayıldığını

¹ Vorby, 2014

² Nefes alışverişi ile yaşam enerjisi olan "prana"yı bedenin içine almaya yarayan çalışmalar.

³ Hindistan'ın alt kıtasında ortaya çıkan antik bir sağlık sistemidir.

⁴ Asanalar bir yandan meditasyonda, bir pozisyonda uzun süre rahat oturma yeteneğini geliştirmek için, diğer yanda vücuttaki enerji merkezlerini aktifleştirmek için geliştirilmiştir yoga duruşlarıdır

⁵ <http://www.yogajournal.com.tr/kurumsal/reklam>

ve yoga kültürünün bazı oyunculuk yaklaşımlarını (Grotovski ve M. Çehov)⁶ beslediği görülmektedir.

Bu tezde, oyuncunun bedenini, nefesini ve zihnini daha verimli kullanabilmesi için Hatha yogadan yararlanabileceği fikrinden hareketle genel olarak yoganın tarihi, felsefesi ve Hatha yoga yaklaşımının uygulanışı üzerinden veriler aktarılmış, Hatha yoga yapmakta olan oyuncuların ve oyuncu eğiten yoga öğretmenlerinden görüşler alınması yoluyla veriler toplanmıştır.

Bu çalışmanın amacı, kadim bir kökeni olan Hatha Yoga çalışmalarının, oyuncuların sahne çalışmalarında nasıl kullanıldığını araştırmaktır. Ancak bu alandaki kaynakların genellikle yabancı dilde oluşu çalışma sürecini güçleştirmekle beraber, bizi, tezin kapsamını daraltarak yogayı temel alan oyunculuk sistemlerini araştırmaya, yoga yapan oyuncularla ve oyuncu çalıştıran yoga öğretmenleriyle görüşme yapmaya yöneltti. Öncelikle literatür taraması yapılmış olup bu alandaki diğer çalışmalar incelenmiştir. Konuyla ilgili ülkemizde yazılmış ilk tez olması bir çok referansın yabancı kaynaklardan alınmasını zorunlu kılmıştır. Ayrıca internet verilerinden de yararlanılmıştır.

Asanaların yararları ve yapılaş şekilleri uygulama şeması haline getirildi ve çalışmasının sonuna ek olarak konuldu.

Çalışma 8 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde çalışmanın amacı ve

⁶ Michael Chekhov, oyunculuk yaklaşımını Rudolf Steiner'in, "Yaratıma ilham veren gerçekler değil, olasılıklardır" önermesiyle, Robert Edmund Jones'un, tiyatronun gündelik düzeye indirgenmek yerine, gerçek dramatik yaratımın imgesel düzeyine çıkarılması; gündelik gerçeklerin bir tür başkalaşma geçirerek tiyatro gerçeği haline gelmesi gerektiği önermelerine dayandırmıştır. Bu noktadan hareketle olasılıkların yaratılması için bedeninin olanaklarının geliştirilmesi gerektiğini savunur. Bunu yaparken de hareket sistemini bir ayağını yoga üzerine kurar. (2014, "Michael Chekov'un Oyunculuk Yaklaşımının Koskantin Stanislavski'den Ayrıldığı Noktalar Üzerine Bir İnceleme"

metodu; ikinci bölümde yoganın tanımı, gelişimi türleri ve kazanımları; üçüncü bölümde Hatha Yoga teknikleri ve prensipleri; dördüncü bölümde Hatha Yoga egzersizleri kullanan oyunculuk ve hareket ekollerinin bazıları hakkında bilginin verilmesi ve oyuncu ile Hatha Yoga ilişkisinin incelenmesi; beşinci kısımda yapılan araştırmaların bir sonuç metniyle açıklanması; altıncı kısımda kaynakça; yedinci kısımda yapılan söyleşilerin metinleri ve uluslararası kabul gören yoga pozlarının bir listesi; sekizinci kısımda özgeçmiş bilgileri aktarılmıştır.



2. YOGANIN TANIMI, GELİŞİMİ, TÜRLERİ VE KAZANIMLARI

2.1. Yoganın Tanımı

Yoga sözcüğü Sanskritçe “yug” kökünden gelmekte olup kelime olarak “birleşmek ya da bütünleşmek” anlamındadır.⁷ Yoga bedeni, zihni ve ruhu tamamen eğiten, kişinin kendini tanımasını sağlayan en eski kişisel gelişim yöntemlerindedir. Yoga ile ilgili ilk tanımlamalar Hinduizm’in Veda’lar ve “Upanishad”⁸lar olarak bilinen kadim metinlerinde yer almaktadır.

“Yoga” sözcük olarak Indus vadisi medeniyetinin yayıldığı dönemde yazılmış olan “Vedas” ve “Tantras” adlı kaynaklarda geçmektedir. Gerçekte Vedas’ın dizelerini Sage ve kâhinler tarafından derin yoga meditasyonu ya da “Samadhi” olarak duyurmuşlardır. Ancak Upanishad’ta Yoga’nın tanımı şekillenmeye başlar. (Uphanishas Sanksrit dilinde “bir ustanın dizinin dibinde oturmak” demektir. Carino tarafından bu yazıtların Vedanta’yı oluşturduğu, Veda’da zirveye ulaştığı ve Veda’nın özünü oluşturduğu söylenmektedir.⁹

2.2. Yoga’nın Tarihi

⁷ Prabhavananda, 2013

⁸ “Uphanishad”lar Hinduizm’in felsefi ve daha çok mistik yapıdaki kutsal kitaplarıdır.

⁹ Carino 2004

Yoganın tarihi ile ilgili bulgular günümüzde çeşitlilik göstermektedir. Mirca de Eliade'ye göre yoganın tarihine ilişkin en eski arkeolojik bulgular, M.Ö. 3000 yıllarına kadar uzanmaktadır. Indus vadisinde yapılan kazılarda ortaya çıkan bazı taş mühürlerde yoga duruşlarını gösteren figürlere rastlanmıştır. Yogadan ilk kez M.Ö. 2500 yıllarına ait kutsal yazılar olan Veda'larda bahsedilmektedir. Veda'ların son kısımları olan Upanishadlar Yoga öğretisinin ve Vedanta felsefesinin temellerini oluşturmaktadır.¹⁰

Cynthia Vorby 'in görüşüne göre ise yoga yaklaşık 5000 yıllık bilinen tarihinde farklı kültürlerden etkilenerek (Hindistan'dan Arap topraklarına kadar olan geniş bir bölgede) yavaşça ortaya çıkıp evrilmiş ve Rishi (Ermiş kişiler), Sage (Bilge kişiler) tarafından bütün dünyaya yayılmıştır.¹¹

Bir başka yogi olan Satyananda ise şu anki bulgulara göre Yoga tarihinin on bin yılı bulduğunu ifade eder. "Yakın dönemde Pakistan yakınlarında bulunan Mohenjadero ve Harappa civarındaki Indus vadisinde bulunan heykellerin duruşlarının Yoga asanalarına ve meditasyon pozlarına bire bir uyduğu tespit edilmiştir. Bu harabeler bir zamanlar, Aryan (Ari, Hint-Avrupa) uygarlığının Hint yarımadasında yayılmasından önceki pre-vedik (M.Ö. 6500 -4500) dönemde, insanların yaşadıkları yerlerdir. Yine bu yerleşim yerlerindeki bulgulara göre eski zamanlarda, Yoga teknikleri bir sır olarak saklanır, asla yazılmaz ve topluma duyurulmazdı. Sözlü bir gelenek şeklinde eğitimler ya da gurular (rehber) tarafından öğrencilere aktarılırdı."¹² Bu durumun verilen bilgilerin anlamlarının ve amaçlarının bozulmadan nesilden nesile aktarılmasını sağladığı düşünülebilir.

¹⁰ Eliade, 2013

¹¹ Vorby, 2000

¹² Satyananda, 2004

Muni'ye göre Yogin'in -yoga yapan kişi- amacı öncelikle beden sınırlarını aşmaktır. Bu her ne kadar kolay görünse de zaman ve sabır isteyen bir süreçtir. Yogada vücut ve zihin ayrı tutulmaz, vücut ve zihin yüksek bir bilincin yansıması olarak görülür. Yoga deneyimleri her ne kadar dünyevi olsa da, hayatın anlamını ve değerini daha iyi kavramak için fırsatlar doğurmaktadır. Yoga yüzlerce yıldır kişisel olarak öğretmenden öğrenciye geçmiştir.¹³

Yoga literatürüne baktığımız zaman Asanaların Sanskritçe isimlerinin birçoğunun hayvan isimlerinden, nesnelere, doğadan geldiği görülmektedir. Yoga da özellikle bedeni taşıyan ve gençlik enerjisinin bağlı olduğu düşünülen omurga sağlığı üzerinde durulmakta, omurganın esnekliği ve gücü üzerinde çalışılmaktadır.

Yoganın en büyük klasik metinlerinden "sutralar" Patanjali tarafından yazılmıştır. Patanjali'nin, o zamanlar insanların uyguladığı farklı Yoga tekniklerini ve teorilerini sistematik hale getirerek ve kendi Yoga Sutra'sında toplayarak yoga literatürüne büyük katkıları olmuştur. Yoganın basamaklarından sözeden Patanjali, Ashtanga Yoga (Ashta=sekiz anga=dal) adı verilen bu sekiz bölümde fiziksel ve ruhsal bedenlerdeki sekiz bilinç aşamasını veya farkındalık durumunu temsil ettiğini anlatmaktadır.¹⁴

Yoga dinsel bir icra değildir. Politik hareket ya da bir inanç olarak da kabul edilmemiştir. Bu durum onu evrensel bir değer olmaya taşımıştır. Temelindeki, "İşvara" (Evrensel Güç, Tanrı) ve "Brahman"dan (Evrensel gücün tezahürü) ötürü

¹³Muni 2007, Fishman, Loren M. 2008

¹⁴Prabhayananda, 2006

“Atman”a (maddede ki evrensel güç, öz, tanrı) duyulan “sevgi” bilinci ile herşeyi kapsamaktadır.¹⁵ Patanjali’nin M.Ö 600 de yazdığı sutralarda yer verilen bu görüşlerin 1800 yıl sonra Anadolu topraklarında yaşayacak Yunus Emre’nin “Yaratılanı severim, Yaratandan ötürü” ifadesiyle güçlü bir şekilde örtüştüğü görülmektedir!

Başlangıçta yalnızca doğduğu coğrafyada uygulanmakta olan yoga öğretisi bugünün dünyasında neredeyse her bölgede uygulanır hale gelmiştir. Bunun nedeni bilimin, Yogi’lerin binlerce yıl önceki bulgularının doğruluğunu ancak bugün kanıtlayabilmesidir.¹⁶

Cynthia Worby “Her Yönüyle Yoga” isimli kitabında 5000 yıllık tarihi boyunca yoganın bir çok coğrafyada uygulandığını ve o bölgelerin kültürel etkilerini de alarak ana formu olan “Güneşe Selam” ve “Aya Selam” asanalarından çok kere farklılaştığını söyler.¹⁷ Son yıllarda –özellikle Amerika’da-Yoga’nın beden-nefes-zihin dengesi çalışmalarının gündelik yaşamın yükünü hafifletmek adına yeniden belli bir sistemde sunulması söz konusu olmuştur. Hatta bununla ilgili uluslararası bir kuruluş olan “Yoga Alliance” standart eğimini tamamlayan herkese uluslararası geçerliliği olan belgeler vermektedir. Günümüzde hemen her kesimden bireye hitap etmektedir. Hamileler, iş adamları, sporcular, yaşlılar, engelliler ve oyuncular için Yoga popüler bir “derinleşme” aracı olmuştur.

Hindistan’da ortaya çıkmasına rağmen yoga öğretisinin zamanla tüm dünyaya yayıldığından söz edilmişti. Bunun başlıca önderlerinden biri Svami Vivekananda

¹⁵ Prabhayananda, 2006

¹⁶ İzer 2004

¹⁷ Worby 2006

adlı kişinin 1893 yılında Chicago’da dinler parlamentosunda Vedanta öğretisi üzerine yapmış olduğu konuşmadır. Amerikalılar bu konuşmanın içeriğinden etkilenmiş ve kendisini çok hoş karşılamışlardır.¹⁸

Daha sonraları Swami Vishnu Devananda, Yogi Bhajan, Osho gibi ünlü Yogiler Amerika başta olmak üzere pek çok batı ülkesinde Yoga öğretilerini paylaşmak için çalışmalar başlattılar. Özellikle Yoganın sağlık konusundaki etkileri, spiritüel etkilerinden çok araştırmalara konu olmaya başladı. Hindistan’da 1900’lü yılların başından itibaren konu ile ilgili araştırmalar çeşitli hastaneler ve kurumlarda geliştirilmeye başlanmıştır.¹⁹

Aynı zamanda tıp doktoru olan Yoga üstadı Svami Sivananda bu araştırmaların öncülerindendi. 1935’ten itibaren Hindistan’da yürüttüğü çalışmaları öğrencisi Swami Vishnu Devananda ile batı ülkelerine yaymayı hedefledi. Bu sonuç ile Devananda batılılara yogayı fizyolojik ve psikolojik getirilerini ön plana çıkararak anlatmayı hedefledi.²⁰ Psikolojinin önde gelen isimlerinden Carl Gustav Jung da doğu felsefesi ve Yoga ile ilgilenen bilim adamlarındandır. Ekim 1932’de Zürih’te Psikoloji Kulübünde düzenlenen organizasyonda Hindolog Wilhelm Hauer’in Yoga üstüne verdiği seminerlerin ardından Jung da “Kundalini Yoga’nın Psikolojisi” (Psychology of Kundalini Yoga) adı altında bir seminer düzenlemişti. Jung burada Yoga’nın temellerinden ve psikoloji ile ilişkilerinden bahsederken Yoga’nın tüm doğu felsefelerinin özünde yer aldığını da belirtmiştir.²¹

¹⁸ <http://www.ucis.pitt.edu/main/intl/2002/Intl2002Medicine.pdf>

¹⁹ http://en.wikipedia.org/wiki/Swami_Vivekananda

²⁰ Lidell ve diğerleri 1983

²¹ (Jung, 1996)

Günümüzde ise artık sağlık kuruluşları başta olmak üzere çoğu alanda yoga çalışmaları ve araştırmaları yapılmaktadır. Hindistan'da bulunan bazı üniversite ve enstitüler, yoganın dünya üzerinde yayılımını yürüttükleri çalışmalar içindedirler. Bir çok yoga uzmanı dünyanın çeşitli yerlerini gezerek buralarda merkezler oluşturmakta ve bu merkezlerde yoganın özellikle tedavi edici, terapi sağlayıcı özellikleri ön plana çıkartılmaktadır. Ülkemizde de bazı sağlık kurumları ve organizasyonlar yogayı bünyelerinde tamamlayıcı tıp unsuru olarak bulundurmaya başlamıştır.

2.3. Yoga Türleri

Geçmişte sınırlı sayıda uygulaması bulunan Yoga'nın, günümüzde bütün dünyaya yayılmış olması ve yayıldığı coğrafyadaki kültürlerden beslenmiş olması itibarıyla bir çok çeşitli ortaya çıkmıştır. Bunlar Upanishad'lara göre dört ana dalda toplanır: Raja yoga (Hatha yoga bu yolun bir koludur), Bahkti Yoga, Karma yoga ve Jnana yoga.

2.3.1. Raja yoga : Fiziksel hareketleri ve nefes tekniklerinin, meditasyon ve araştırmalarla birleştirildiği okuldur. Tüm dünyada bilinen ve popüler olan yoga alışmaları Raja Yoga'nın altındadır. (Astanga Yoga, Bikram Yoga, Hatha yoga (Hatha yoga aşağıda geniş olarak anlatılacaktır.)

2.3.2. Bhakti Yoga : Daha çok duygusal yanı ağır basan kişiler tarafından tercih edilir. Bhakti Yogi sevgi enerjisinden güç alır ve Tanrı'yı sevginin kaynağı olarak görür. Mevlana'nın Sufizm öğretisi Bhakti Yogayla benzerlikler göstermektedir. Örneğin iki anlayış arasında hareketli meditasyonlar yapılmaktadır. Mevlevi'ler dönerek meditasyon yaparken, bu yoga sistemindekiler 4 ana yöne adım atarak

“boyutsuzluk meditasyonu” isimli bir çalışma yapmaktadırlar.²²

2.3.3. Karma Yoga : Eylem Yogası olarak adlandırılır. Daha çok dost canlısı kişiler tarafından bu yol tercih edilir. Çünkü bu yoldaki kişiler, kalplerini saflaştırmayı, eylemlerinin sonuçlarını düşünmemeyi ve böylelikle tüm davranışlarının bencillikten uzak olmasını öğrenirler.²³

2.3.4. Jnana Yoga : Bilgi yoludur; en zor yol olarak bilinir. Çok büyük bir istek ve zeka gerektirdiğinden bu yola girmeden önce öğrenci genel bir prensip olarak, diğer yollardan geçmelidir. Burada öğrenci, Vedanta felsefesinde yer alan "birlik" öğretisini deneyimlemeyi hedefler.²⁴

2.4.Yoga Yapan Bireyin Kazanımları

Batıda en çok kabul gören ve yayılan teknikler Raja Yoga kolunun altında bulunan ve pek çoğu “Hatha Yoga Pradipika” adlı temel metinden alınan uygulamalardır. Bu metin Swami Swatmarama tarafından 15. yüzyılda yazılmış olup günümüze dek pek çok İngilizce tercümesi yapılmıştır. Yoga’nın fiziksel ve zihinsel uygulamalarının büyük bir kısmı bu kitapta yer almaktadır.²⁵

Yoga fiziksel özellikler dâhil, psikolojik, zihinsel ve duygusal açıdan insanın tüm özellikleriyle ilgilenen tam bir insan doğası öğretisidir. Zihin, beden ve duygular fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal stresten etkilenebilir. Bunun sonuçları, gergin eklemler, kemiklerde zayıflama, vücut sistemlerinin yavaşlaması

²² Osho , 2015

²³ <http://www.yogamerkezi.com/ceviriler/pradi/pradi.htm>

²⁴ <http://www.yogamerkezi.com/ceviriler/pradi/pradi.htm>

²⁵ Wikipedia Internet Ansiklopedi http://en.wikipedia.org/wiki/Hatha_Yoga_Pradipika

ve hayati organlarda cansızlıktır. Duygusal ve kassal gerilim, kas kasılmasına neden olan devamlı stres, şiddetli kas ve eklem ağrısı, çene ve yüz kaslarında gerginlikle yakından bağlantılıdır. Stresten acı çekiliyorsa hazımsızlık, hassas bağırsak sendromu, baş ağrıları, migren, diyaframda daralma hissi, nefessizlik ve uykusuzluk görülebilmektedir. Eğer disiplinli çalışılırsa, Yoga, insanın olumlu özelliklerini ortaya çıkarma ve eksikliklerini azaltma gücüne sahiptir. Yoga, anatomi, fizyoloji ve bilinç bilgisi ile insanın gerçek ihtiyaçlarını anlamaya yöneliktir.²⁶

Asana'ların etkisini zihinde hissetmek uzun sürse de, sabır ve bağlılıkla çalışırken ya da çalıştıktan kısa bir süre sonra zihindeki huzur ve mutluluk hissi keşfedilebilmektedir. Asana ve Pranayama'ları çalışılırken zihni dış çevreye yönelten beş duyu organı ruhun derinliklerine yöneltilir. Olumlu stresin yararları artırılırken olumsuz stresin etkileri sağlıklı bir zihin ve beden yaratmak için sinirlerde, organlarda, hislerde, zihinde ve akılda esneklik artırılarak azaltılır. Amacın netliği ve kesinliği, öz disiplin, ahlaki ve erdemli anlayış doğal olarak stresten uzak sakin bir hayat yaşanmasını ve çevre ile uyum halinde olunmasını sağlamaktadır.

Guru Swami Sivananda yogayı düşünce, “söz ve eylemin bütünleşmesi ya da akıl, yürek ve hüner arasındaki birlik” olarak tanımlar. Yoga çalışmaları ile zihinsel, nefes ve bensesel farkındalık arttırılabilmekte, bunlarda ki bozulmalar – kalıtsal ya da tıbbi müdahale gerektirmiyorsa- büyük oranda çözülebilmektedir. Yüksek konsatrasyon ile yapılan bu çalışmalar ile bireylerin farkındalığı yükselmekte, beden –beslenme desteği ile- egzersizler sayesinde dışarıdan aldığı “toksin”lerden arınmaktadır.

²⁶ (Iyengar, 2008).

Farkındalık zaman içerisinde varoluşun, anlaşılması güç yanlarını algılanmasını sağlar. Yoga, vücudu ve zihni arındırarak gerçek doğayla birliğe erişme pratiğidir. Sadece gerçek doğanın farklı (ilahi) olduğunu bilmek yeterli değildir. Bireyin bu derin gerçeğe bağlanmak için çalışmaya ihtiyacı vardır.²⁷

Yoga beden, ruh ve zihnin birleşmesidir. Yoga, en basit şekliyle yapılmış olsa bile, vücudu fiziksel anlamda güçlendirmekle kalmaz, bireyin kendisini iyi hissetmesini sağlar.²⁸ Bu “iyi hissetme”nin hangi meslek grubundan olursa olsun, her birey için yeterliliği kabul edilmiştir. Bu nedenle günümüzde yoga özellikle iş dünyasında gündelik hayatın bir parçası haline getirilmiştir.

3. HATHA YOGA

Tez çalışmasının temel başlığını oluşturan Hatha yoganın ne olduğunun açılımının yapılması çalışmanın anlaşılabilirliği açısından önem ifade etmektedir.

Hatha yoga Raja yoganın bir koludur. Uygulamaları fiziksel duruşlara (asana) ve nefes egzersilerine (pranayama) dayanmaktadır.

“Hatha yoganın kökenlerine dair izler M.S. 11. yüzyıla kadar sürülebilir. Sanskritçe ha sözcüğü "güneş" ve tha sözcüğü ise "ay" anlamına gelir, bu nedenle hatha ya da kelime anlamıyla güneş-ay yoga, fiziksel bedenin karşıt olan ön ve arka, sol ve sağ, üst ve alt bölümlerini dengelemeye çalışır. Bazı yoga ustaları hatha yoganın başlangıçta aydınlanmış öğretmenler tarafından, Hinduların şu an yaşamakta

²⁷ (Carino 2004).

²⁸ Sönmez, İskit, Tansal 2007

olduğumuza inandığı Kali ağı ya da Spiritüel Karanlık ağ esnasında insanların hayatta kalmalarına yardım etmek için geliştirilmiştir.”²⁹

Hatha yoga'nın ustalarından Swami Swatmarama “Hatha Yoga Pradipika” adlı Sanskritçe yazdığı kitabında da söz ettiği gibi, Hatha yogada çalışmaya önce bedenle başlanmakta ve daha sonra kişinin zihni sakinleştirip, dengeli hale geldiğinde kişisel kontrol ve disiplin öğreilmeye başlanmaktadır.³⁰

3.1. “Ashtanga” 8 Temel Prensip

Genel olarak yoga uygulamalarında ve hatha yogada da kabul gören “Ashtanga” (8 yol)'un açılımlarının yapılmasının, yoga uygulamalarının dayandığı prensiplerin anlaşılabilirliği açısından önemli olduğunu düşünüyöruz.

3.1.1. Yama; toplumsal ilişkilerdeki yükümlölüklerdir;

- a. Ahimsa; hiçbir şeye zarar vermemek
- b. Satya; doğru olmak
- c. Asteya; dürüst olmak
- d. Brahmacharya; nefis hakimiyeti
- e. Aparigraha; açgözlü davranmamak

“**Ahimsa**” (zarar vermemek) ve “**Satya**” (Doğru olmak) diş etkenlerde başlar. Bunlarla çalıştığı birey, içeriye doğru yol alır. Doğruluk ve zarar vermeme ilk andan itibaren yoga öğrencisi için büyük yararlar sağlamaktadır. Ahimsa (zarar vermeme) uygulaması içerisinde çok çalışmak ve zorlamak yoktur. Bu uygulama kendine ve

²⁹ <http://www.alternatifterapi.com/icerik/hatha-yoga-kokeni>

³⁰ Carino 2004

başkasına eşit uygulanmayı gerekli görür. Birey kondisyonu ve fiziksel sınırından emin olduğunda Satya (doğruluk) uygulaması Yoga'ya akılcı bir yaklaşımın temelini oluşturmaktadır. Kişi hemen sonuç beklemeden öğrenme sırasında sağlam bir sabır geliştirmektedir.

3.1.2. Niyama; arınma, nefis hakimiyet, ahlak ve davranışa şekil veren kurallardır;

- a. Saucha; saf niyet ve davranış
- b. Santohsa; tatminkârlık
- c. Tapas; disiplin ve gayret
- d. Svadhyaya; çalışmak ve iç gözlem
- e. Ishvara-pranidhana; hiçbir mezhebe ve dine bağlı kalmaksızın kâinatın altında yatan birliğe kendini adanmak

Birey ve bilinci geliştikçe, **Santohsa** (tatminkârlık) ile insanın hayattan daha kolay zevk almasını sağlamaktadır. Bu iki kol klasik yoganın sınıf uygulamalarına dahil edilmiştir ve bu kollar Yoga uygulamasının tatbik edilmesinde ve sonuç alınması arasında çok büyük bir fark yaratmaktadır.

3.1.3. Asana; Yoga ile ilgili fiziksel çalışmalar

Asanalar ses dengesini, sağlık direncini, uyumunu, tam hareket alanını ve her koldaki becerisini elde etme aracıdır. Dengeli icra kuvveti, esneyebilirliği, konsantrasyonu ve her anlamda uyumu devinim içinde aramanın yoludur. Yoga asanaları uygulayan kişinin konsantrasyon eşiğini arttırarak, yapan kişiyi (bir çok oyuncunun dem vurduğu fiziksel ve duygusal gerginlikten kurtararak)

meditasyona hazır hale getirmektir. Beden ve zihin gerginlikten arındıkça günlük potansiyelinin üzerine çıkmakta, iş ve yaşam kalitesini fevkalade arttırmaktadır.

3.1.4 Pranayama; nefes kontrolü, fizyolojik, psikolojik ve zihinsel sağlığa yardımcı olan temel çalışmalarla bedeni ve zihni disiplin altına almaktır. Bu ileri nefes teknikleri astım, depresyon ve psikiyatrik hastalıkların tedavisinde başarılı bir biçimde kullanılmaktadır. Burada Pranayama'nın amacı kişileri zihin ve beden gerginliğinden kurtararak yüksek bir bilince ulaştırmaktır.

3.1.5. Pratyahara; dış dünyadan uzaklaşmak, hisleri dünyevi zevklerden alıkoyarak bu hislerin akışını durdururken, pranayama ile temel içgüdüleri uysallaştırarak zihni kontrol altında tutmaktır. Duygulardan arınma ve dikkatin öze yönelmesini öngörür. Duyu organları Yoga yapan kişiyi bir cazibeler silsilesinin içine çekerken "Pratyahara" ile yogi daha içe dönük bir hayat sürer.

3.1.6. Dharana; bilincin, dikkatini keskin bir biçimde bir noktaya odaklamak. Bir noktaya yoğunlaşma, beden Asanalar ile gevşedikten, nefes çalışmaları ile zihin güçlendikten ve arzular Pratyahara ile boyunduruk altına alındıktan sonra ortaya çıkmaktadır.

3.1.7. Dhyana; uzun süreli odaklanmak, zihin varoluşun kaynağına nüfuz edene ve bilinçli enerji ruhun merkezinde yok olana kadar zihni beslemek. Dhyana (meditasyon) geniş bir tanımı olan bir kelimedir. Ancak birey üzerindeki etkileri, bireyin deneyimlemesi ile anlaşılabilir. Bazı kaynaklarda "yüksek bilince ulaşmak",

“zihindeki makineden ve kalpteki durgunluktan bizi kurtaran bir odaklanma çeşidi”,
”bilinç ile bağlantıya geçme” , “ kim olduğumuzu anlamamıza yardım eden ve
varlığımızın merkezinde sağlam bir şekilde ayakta kalma gücü veren tüm iç dünyamızın
kaynağı” şeklindedir. Herkesin bildiği şekilde dikkatimizi ve isteğimizi kendi içimize
yöneltmek, hepimizin içinde var olan huzur ve mutluluğu anlamak ve hiç kullanılmamış
rezervleri keşfetmektir.

3.1.8. Samadhi; mutlak olanla birleşme, kişinin benliğinin merkezinde ruhtan başka
hiçbir şey kalmaması.³¹ Klasik görüşe göre Samadhi, özgürlüğe kavuşmak için
günlük yaşamın sürekli değişen dünyasından ayrıldığıımızda gerçekleşmektedir.
Bu öğretilerde bedeni ve akli hayatımızdaki bir vasıta ve ruhtan ayrı ya da ruha
bağlı olmayan “işletim sistemi” olarak yorumlanmaktadır.³²

3.2. Hatha Yoga Çalışmalarında Kullanılan Teknikler

3.2.1. Nefes

Nefes, yoganın temel yapı taşlarından biridir. Öyle ki kadim yogilerin (yoga
üstadları) her kişinin belirli bir nefes sayısı olduğunu, nefesin doğru ve derin alınarak
yaşam sürelerinin uzayabildiğini belirttiği bilinmektedir. Gevşeyebilmek ve
organların fonksiyonlarını yerine getirebilmesini sağlamak için doğru ve düzenli
nefes alıp vermek büyük bir önem arz etmektedir. Bedende biriken gerginlik ve stres,
nefesi sık, kesik kesik almamıza neden olur. Oysa hücrelerimizin yenilenmesi için
oksijene ihtiyacı vardır ve bu ihtiyacı karşılamak ancak derin, düzenli ve sağlıklı

³¹ Iyengar 2008, Fishman, Loren M. 2008

³² Fishman, Loren M., 2008

nefeslerle mümkündür. Oksijen vücuttaki karbondioksit ve toksini yakarak kanı temizleme görevini üstlenir ve vücudun fonksiyonlarını yerine getirebilmesine yardımcı hayati bir besin kaynağıdır. Özellikle beyin gibi kontrol mekanizmamız olan bir organın yeterli oksijeni alamaması sonucunda, zihinsel durgunluk, negatif düşünceler, depresyon ve daha ileride görme ve duyma bozuklukları gibi problemler oluşabilmektedir.³³

Sanskritçe’de Prana “soluk ve yaşam enerjisi”, ayama “denetim” demektir. Pranayama, “yaşamsal gücün soluğun denetlenmesi yoluyla kontrolü” anlamına gelir.³⁴ Pranayama egzersizleri Asanalar neticesinde vücudu doğru kontrol edebilme yetisi kazanıldıktan sonra yapılan derin ve ileri nefes çalışmalarıdır. Bu nefes teknikleri kişiye fiziksel bir itici güç kazandırmakta ve bunun neticesi olarak güçlü bir mental etki ve berrak bir akıl sağlamaktadır.³⁵

Doğru şekilde alınan nefes yavaş ve derin olmalıdır. Diyafram kası kullanılarak akciğerlerin alt bölümüne kadar oksijen indirilmeli yine aynı zamanda nefesi verirken yavaş şekilde ciğerlerdeki karbondioksit tamamen dışarı boşaltılmalıdır. Yoga çalışmaları sırasında geleneksel metotlarla birleştirilmiş nefes teknikleri uygulanır. Bu teknikler katılımcıların akciğer kapasitelerini geliştirmesine yardımcı olarak, günlük hayatta daha rahat nefes almak yoluyla bedenlerini ve duygularını kontrol altına alabilmelerini sağlar. Yoga çalışmaları ile düzenli uygulanan nefes tekniklerinin yararları şu şekilde özetlenebilir:

³³ Demirkan, 2005

³⁴ (Rebello 2006).

³⁵ (Gibson 1958).

- Derin nefes alırken diyaframın aşağıya hareketi, abdominal bölgedeki organlara (mide, pankreas, ince bağırsak ve karaciğer) masaj yapar. Diyaframın yukarı doğru hareketi de kalpte masaj etkisi yaratır.
- Beyne giden oksijen miktarının artmasıyla, zihin rahatlar ve sinir sistemi güçlenir.
- Bedende biriken toksinlerin atılmasını sağlar. Toksinlerin atılmasıyla beden daha enerjik ve zinde olur.
- Stresin daha çok biriktiği omuz, boyun ve baş bölgesinin gevşemesi sağlanır.
- Sindirim sistemi güçlenir.
- Solunum rahatsızlıklarının giderilmesi sağlanır.
- Derin, sakin solunum kalbin üzerindeki yükü azaltır, kan basıncını düşürür, nabız daha yavaş atmaya başlar ve kaslar rahatlar.³⁶

3.2.2. Asana (Yoga Duruşları)

3.2.2.1 . Surya Namaskar

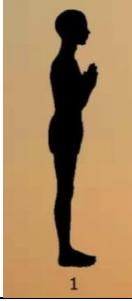
Bilinen en eski yoga asanalarının genel adı “Surya Namaskar” izmiyle tanımlanır. Surya Namaskar: Surya = Güneş, Namaskar = Selamlama anlamına gelir ve geleneksel olarak güneşin doğuşundan az önce yapılan bir hareket serisi olduğundan bu adı almaktadır. Birbirini takip eden on iki yoga duruşunu içeren ve belirli bir nefes alıp verme sistemi ile uygulanan bir seridir. Layığıyla yapıldığında omurgaya ve eklemlere esneklik kazandırdığı, kan dolaşımını arttırdığı, tüm kas

³⁶ Demirkan 2005

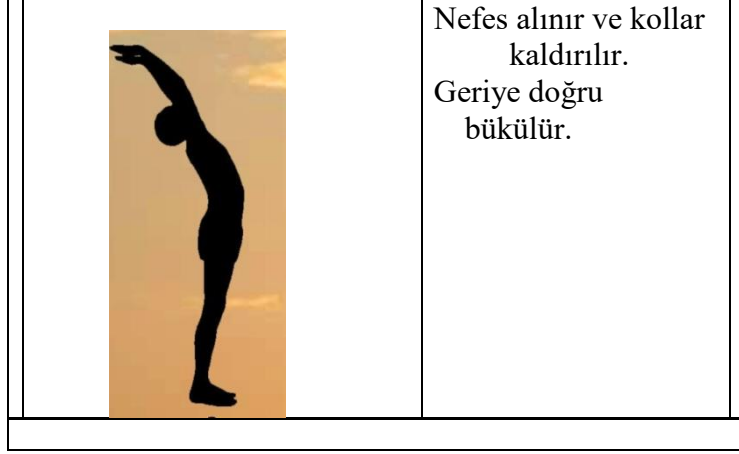
gruplarını çalıştırdığı, vücuda enerji verip aynı zamanda da gevşettiği bilinen faydaları arasındadır.

Bu seri “Güneşe selam” olarak adlandırılır çünkü geleneksel olarak sabah erken saatlerde güneşe karşı uygulanmaktadır. Yoga’da güneş sağlık ve uzun yaşam gücü olarak saygı görmüştür. Çok eski zamanlarda bu egzersiz, günlük ruhsal çalışmalar içerisinde bir rutin olmuştur.³⁷

On iki adet omurga pozisyonu vardır. Bunlar yukarıda tanımlanan “Surya Namaskar” serisidir. Her biri çeşitli bağ dokularını esnetir ve omurgaya farklı hareket becerisi verir. Yoga çalışmalarının en temel bölümüdür. Tablo 1.’de yukarıda bahsedilen güneşi selamlama hareket serisi, açıklanmaya çalışılmıştır.


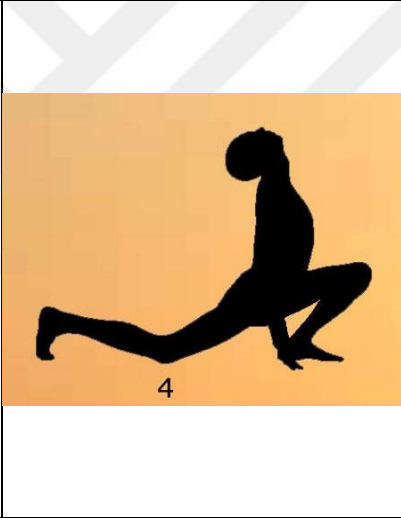
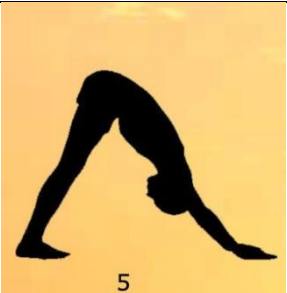
Surya Namaskar	
Pozisyon 1	
	Eller göğüs hizasında birleştirilir. Ayaklar bitişik ve dik durulur.
Surya Namaskar	
Pozisyon 2	

³⁷ (Devananda 1988).



Şekil. 7.1. Güneşi Selamlama Hareket Serisi (Surya Namaskar)
(Kaynak: The Sivananda Vedanta Center (2000), Devananda (2000), İzer (2004))


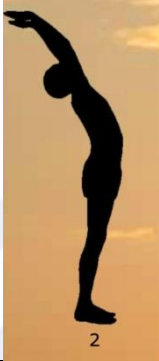



Surya Namaskar Pozisyon 3	
	Nefes verilir. Ellerden destek olarak öne bükülünür. Başlangıçta dizler bükülebilir, belli bir süre çalışmadan sonra dizler düz olmalıdır.
Surya Namaskar Pozisyon 4	
	Nefes alınır ve sağ bacakla geriye doğru büyük bir adım atılır. Eller ve ayaklar yerde aynı hizada tutulur. Baş geriye doğru hafifçe kaldırılır.
Surya Namaskar Pozisyon 5	
	Nefes alınır ve kısa bir süre tutulur. Sol ayak sağ ayağın yanına koyulur. Topuktan başa kadar dümdüz durulur.

Şekil. 7.1. devam Güneşi Selamlama Hareket Serisi (Surya Namaskar)
(Kaynak: The Sivananda Vedanta Center (2000), Devananda (2000), İzer (2004))

Surya Namaskar Pozisyon 6	
	Nefes verilir ve beden yere yaklaştırılır. Kalça yukarıda, baş aşağıda, iki eller arasından kıvrılarak geçilir.
Surya Namaskar Pozisyon 7	
	Nefes alınır ve mümkün olduğunca arkaya bükülür. Omurga esnetilir.
Surya Namaskar Pozisyon 8	
	Nefes verilir ve topukları yere basarak kalça yukarıya doğru kaldırılır. Eller ve ayaklar yere düz basmalıdır.
Surya Namaskar Pozisyon 9	
	Nefes alınır ve sağ ayak öne hamle ile ellerle aynı hizaya getirilir.

Şekil. 7.1. devam Güneşi Selamlama Hareket Serisi (Surya Namaskar)
(Kaynak: The Sivananda Vedanta Center (2000), Devananda (2000), İzer (2004))

Surya Namaskar Pozisyon 10		
		Nefes verilir. Ellerden destek olarak öne bükülünür. Başlangıçta dizler bükülebilir, belli bir süre çalışmadan sonra dizler düz olmalıdır.
Surya Namaskar Pozisyon 11		
		Nefes alınır ve kollar kaldırılır. Geriye bükülünür.
Surya Namaskar Pozisyon 12		
		Nefes verilir. Kollar indirilir ve rahatlanır.

Şekil. 7.1. devam Güneşi Selamlama Hareket Serisi (Surya Namaskar)
(Kaynak: The Sivananda Vedanta Center (2000), Devananda (2000), İzer (2004))

3.2.2.2. Yoga Nidra

Nidra kelimesi Sanskritçe’de “uyku” anlamına gelmektedir. Dolayısıyla Yoga Nidra “Uyku Yogası” olarak ifade edilebilir. Ancak çalışmanın bütününe bakıldığında aslında “Bilinçli Uyku Yogası” veya “Derin Gevşeme Yogası” tanım olarak daha açıklayıcı olabilir. Yoga Nidra uygulamasında amaç, kişinin öncelikle fiziksel olarak gevşemesini ve rahatlamasını sağlamaktır. Uyku halinden farklı olarak

bilincin açık olmasıyla farkındalık korunur. Bilinçli olarak bedendeki tüm kasların, eklemlerin gevşemesi sağlanır. Böylelikle beden farkındalığı arttırılarak, kişinin bedenine olan hakimiyeti geliştirilir.

Çalışmanın aşamaları şu şekilde ifade edilebilir:

- Öncelikle sırtüstü Savasana (Ceset duruşu) uygulanarak yatılır.
- Gözler kapalı şekilde beden aşağıdan yukarıya doğru tüm organlar parça parça hissedilerek gevşetilir.
- Gevşemenin hissedilmesiyle beden farkındalığı sağlanır.
- Farkındalığın oluşmasıyla nefesin sakinleşmesi ve rahatlama sağlanmış olur.
- Beden hissi tamamen kaybettirilerek, zihinsel rahatlama aşamasına geçilir.
- Düşünceler yavaşlar ve zihin belli bir noktaya yönlendirilerek konsantrasyon arttırılır.
- Çeşitli imgeleme tekniklerinden biri kullanılarak zihinsel görselleştirme yaratılır.
- Ardından yeniden beden yavaş yavaş fark edilir. $\frac{3}{4}$ Sağ taraftan ağır ağır kalkılır.
- Tüm bu aşamalar yaklaşık 30-45 dakika sürer. Gerekli taktirde çalışma kısaltılabilir.³⁸

Sözü geçen tüm bu tekniklerin devamlılık arz etmesi halinde kişiye bedensel ve zihinsel fayda sağladığı bilinmektedir. Fakat tüm tekniklerin belirli bir düzende ve istikrarlı olarak devam ettirilmesi önemlidir. Aynı zamanda her teknik her kişi için

³⁸ Muni, 2007

uygun olmadığı gibi bazı durumlarda alternatif teknikler de kullanılabilir.

3.2.2.3.Modern Hatha Yoga Asanaları

Sanskritçede “Asana” bedensel duruş anlamına gelmektedir. Asana rahat ve gevşek şekilde uygulanan özel duruşlardan oluşmaktadır. Eski metinlerde 8.400.000 Asananın mevcut olduğu söylenmektedir.³⁹

Kasları geliştirmek için sınırsız sayıda modern fizik kültür yöntemi vardır. Fiziksel gelişimciler mekanik hareketler ve egzersizlerle bu çalışmalarını geliştirmişlerdir. Yoga egzersizleri sadece bedensel değil, zihinsel becerileri de geliştirmektedir. Daha da fazlası Yogi bedenindeki istem dışı kaslar üzerinde bile ustalık kazanmaktadır.⁴⁰

Yoga çalışmalarında statik ve izometrik hareketlerle kasları gevşeterek, nefes akışıyla birlikte bir pozisyon alınıp, bir süre o pozisyonda kalınır. Bu postürlere yoga terminolojisinde “Asana” adı verilir. Asana sadece belirli bir duruştan öte bir durumdur. Duruşlar sırasında düzenli nefes alıp verilir ve vücudun uyarılan bölgelerine odaklanılarak beden farkındalığı artırılır.

Yoga aerobik bir çalışma değildir fakat duruşları geliştirdikçe aerobik çalışmaların sağladığı yararlarından bazılarını sağlar. Yoga da sabit duruşlarla kasları kullanarak kardiovasküler durum iyileştirilerek dayanıklılık artırılır. Oksijen akışı artar ve organlara kan akışı hızlandırılır. Asanalar yalnızca fiziksel anlamda güç ve esneklik sahibi olmayı amaçlamaktan öte mental anlamada da bu özelliklerin

³⁹ (Iyengar B.K.S. 2008).

⁴⁰ (Iyengar B.K.S. 2008).

kazanımını hedefler. Yoganın içinde önemli bir yere sahip olan Asanalar aklın ve bedeninin sakinliğini ve saflığını hedeflemektedir.

Ayakta yapılan asana çalışmaları; omurgayı destekleyerek duruş düzgünlüğü sağlar. Bacak kaslarını ve eklemi güçlendirir. Bedene enerji verir.

Oturarak ve öne doğru eğilme asana çalışmaları; karın bölgesindeki organların uyarılmasıyla sempatik sinir sistemi rahatlar, nabız ve kan basıncı düşer. Sakinleşmeyi sağlar. Kalça ve diz eklemleri esner, açılır.

Geriye eğilme ve yüzüstü asana çalışmaları; göğüs kafesinin açılmasıyla akciğerler ve kalp rahatlar. Sırt ve bel güçlenmesini, ağrılar giderilir. Omuzlar ve kollar kuvvetlenir. Hipertansiyonun tedavisinde yardımcıdır. Merkezi sinir sisteminin güçlendirilmesi sağlanarak stres ve depresyonda etkilidir.


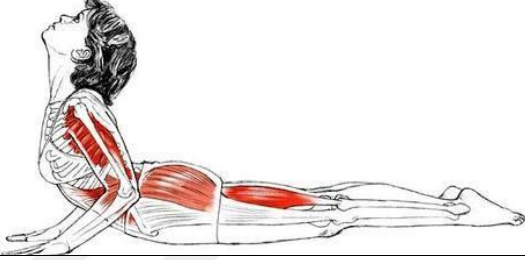
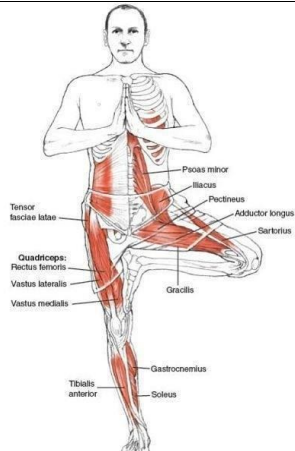

Yana doğru dönme duruşları; karın bölgesindeki organlara kan akışı sağlanarak, bedenden toksin atılmasına yardımcı olur. Sindirimi kolaylaştırır, bedene enerji verir. Beli ve omurgayı destekleyerek; sırt , bel ve boyun ağrılarında tedavi edici etkisi vardır.

Denge duruşları; kolları ve bacakları güçlendirir. Dengeyi ve konsantrasyonu artırır. Beden hakimiyeti sağlayarak koordinasyonu güçlendirir.

Baş aşağı duruşlar; baş bölgesine kan akışı sağlanarak beyin sinirleri uyarılır. Bedenin güçlenmesi ve yenilenmesi sağlanır. Kalbi rahatlatır, uyku düzensizliklerinin tedavisinde yardımcıdır. Bacakların ve ayakların dinlenmesini, rahatlamasını sağlar.

Sırt üstü duruşları; bedeni tamamıyla gevşetir ve zihni rahatlatır. Sırtı destekler ve duruş bozukluklarının giderilmesini sağlar. (Dipnot)

Tablo.2.

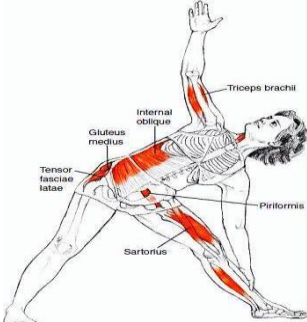
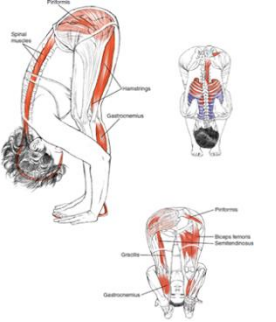
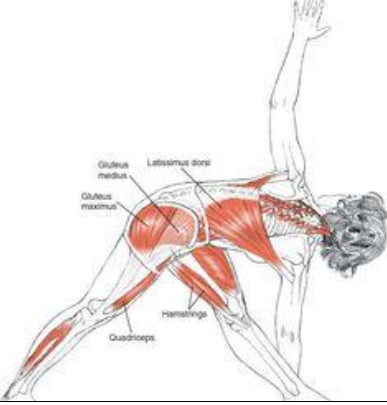
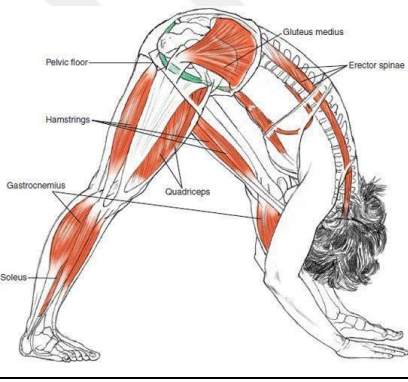
Paschimothasana	Bhujangasana
	
İngilizce Adı: The Forward Bend Pose Türkçe Adı: Öne Esneme Duruşu	İngilizce Adı: The Cobra Pose Türkçe Adı: Kobra Duruşu
Başlıca faydaları: Tüm arka bedeni; kalçayı, omurgayı, sırt ve bacak kaslarını esnetir. İç organlara kuvvetli bir masaj yapar. Şişmanlığı ve dalak ile karaciğer büyümesini engeller. Konsantrasyonu geliştirir.	Başlıca faydaları: Esnekliği artırır, bel kemiği sinirlerini gençleştirir, ve bel bölgesine kan akışını artırır. Rahim ve yumurtalık rahatsızlıklarında ve adet dönemi problemlerinde rahatlama sağlar.
Vrikshasana	Tadasana
	
İngilizce Adı: The Tree Pose Türkçe Adı: Ağaç Duruşu	İngilizce Adı: The Mountain Posture Türkçe Adı: Dağ Duruşu

Başlıca faydaları: Fiziksel ve zihinsel dengelenmeye yardımcı olur. Bacak ve sırt kaslarını kuvvetlendirir.	Başlıca faydaları: Omurgayı güçlendirerek yanlış duruşu düzeltir. Bedenin açısının dengelenmesinde yardımcıdır.
---	---

Şekil 8. 1. Yoga Tekniklerinin İsimleri ve Faydaları (Asana)





(Kaynak: Ganon S. Life D. (2002), Lalvani V. (2000), Sivananda S. (2007), Muni (2007), Devananda V. (1988), Kaminof L. (2007))



Trikonasana	Pada Hasthasana
	
<p>İngilizce Adı: The Triangle Pose Türkçe Adı: Üçgen Duruşu</p>	<p>İngilizce Adı: The Standing Forward Bend Pose Türkçe Adı: Ayakta Öne Esneme Duruşu</p>
<p>Başlıca faydaları: Gastrit, hazımsızlık ve gaz sancıklarına iyi gelir. Omuzların açısını düzeltir. Ayak bileklerini güçlendirir.</p>	<p>Başlıca faydaları: Kafa derisinden topuklara kadar tüm arka bedene esneklik sağlar. Beyine kan akışını artırır. Tembelliği, uyuşukluğu atar.</p>
Utthita Trikonasana	Parsvottanasana
	
<p>İngilizce Adı: Roaming Triangles Pose Türkçe Adı: Dolaşımı Sağlayan Üçgen Duruşu</p>	<p>İngilizce Adı: Intense Chest Stretch Pose Türkçe Adı: Yoğun Göğüs Esnetme Duruşu</p>
<p>Başlıca faydaları: Gastrit, hazımsızlık ve gaz sancıklarına iyi gelir. Omuzların açısını düzeltir. Ayak bileklerini güçlendirir. Ayrıca omurgaya esneklik kazandırır.</p>	<p>Başlıca faydaları: Göğsü esnetir ve böbrekleri canlandırır. Beyni ve sinirleri yatıştırır. Boyundaki eklem ağrılarını hafifletir. Sindirimi iyileştirir.</p>

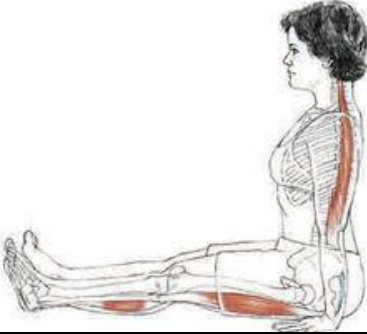

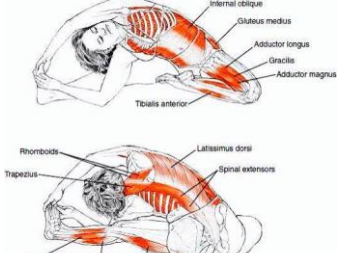

Şekil 8. 1. devam Yoga Tekniklerinin İsimleri ve Faydaları (Asana)

(Kaynak: Ganon S. Life D. (2002), Lalvani V. (2000), Sivananda S. (2007), Muni (2007), Devananda V. (1988), Kaminof L. (2007))

Adhomukha Svanasana	Uttanasana
	
<p>İngilizce Adı: Downward Facing Dog Pose Türkçe Adı: Yere Bakan Köpek Duruşu</p>	<p>İngilizce Adı: Intense Forward Stretch Pose Türkçe Adı: Yoğun Öne Esneme Durusu</p>
<p>Başlıca faydaları: Yorgunsanız enerjinizi yeniler. Beyni sakinleştirir ve sinirleri canlandırır. Kalbi yavaşlatır. Omuz başlarını yumuşatır. Topuklardaki ağrıları hafifletir.</p>	<p>Başlıca faydaları: Bedenin ve beynin, zihinsel ve fiziksel bitkinlikten kurtulmasını sağlar. Mide ağrısını giderir. Karaciğer, dalak ve böbrekleri dengeler.</p>
Virabhadrasana 1	Virabhadrasana 2
	
<p>İngilizce Adı: The Warrior Pose 1 Türkçe Adı: Savasçı Duruşu 1</p>	<p>İngilizce Adı: The Warrior Pose 2 Türkçe Adı: Savasçı Duruşu 2</p>
<p>Başlıca faydaları: Bu kuvvetli asana omurgayı güçlendirir, dizlerin ve bacakların esnekliğini artırır. Karın ve sırt kaslarını kuvvetlendirir.</p>	<p>Başlıca faydaları: Göğüs kafesini genişleterek nefes alma kapasitesini artırır. Kalçalardaki yağı azaltır. Alt sırt ağrılarına iyi gelir.</p>



Şekil 8. 1. devam Yoga Tekniklerinin İsimleri ve Faydaları (Asana)

(Kaynak: Ganon S. Life D. (2002), Lalvani V. (2000), Sivananda S. (2007), Muni (2007), Devananda V. (1988), Kaminof L. (2007))

Dandasana	Baddhakonasana
	
<p>İngilizce Adı: Staff Pose Türkçe Adı: Değnek Duruşu</p>	<p>İngilizce Adı: Fixed Angle Pose Türkçe Adı: Sabit Açılı Duruş</p>
<p>Başlıca faydaları: Tüm öne esneme duruşlarının temelidir. Göğüs kaslarını kuvvetlendirir. Bacak bağ dokusunu uzatır ve bacak kaslarını dengeler.</p>	<p>Başlıca faydaları: Karına ve sırtta kan akışını artırır. Böbrekleri ve prostat bezini sağlıklı kılar. Fıtığı önler. Siyatik ağrılarını azaltır.</p>
Janu Sirsasana	Savasana
	
<p>İngilizce Adı: Head On Knee Pose Adı: Baş Diz Üzerinde Duruşu</p>	<p>İngilizce Adı: Corpse Pose Türkçe Adı: Ölü Duruşu</p>
<p>Başlıca faydaları: Kalp ve zihin üzerindeki stres etkisini azaltır. Kan basıncını dengeler. Bacak kaslarını esnetir.</p>	<p>Başlıca faydaları: Sinir gerginliğini, migreni, uykusuzluğu ve kronik yorgunluğu hafifletir. Ciddi veya uzun süreli hastalıklarda iyileşmeyi hızlandırır.</p>

Şekil 8. 1. devam Yoga Tekniklerinin İsimleri ve Faydaları (Asana)

(Kaynak: Ganon S. Life D. (2002), Lalvani V. (2000), Sivananda S. (2007), Muni (2007), Devananda V. (1988), Kaminof L. (2007))

Tadasana Paschima Namaskarasana	Tadasana Gomukhasana
	
<p>İngilizce Adı: Mountain Pose with Hands Folded Behind the Back Türkçe Adı: Eller Sırtta Tutuşturulmuş Dağ Duruşu</p>	<p>İngilizce Adı: Mountain Pose with Hands Held in the Shape of a Cow's Face Türkçe Adı: Eller Sırtta İnek Yüzü Şeklinde Birleşmiş Dağ Duruşu</p>
<p>Başlıca faydaları: Tüm öne esneme duruşlarının temelidir. Göğüs kaslarını kuvvetlendirir. Bacak bağdokusunu uzatır ve bacak kaslarını dengeler.</p>	<p>Başlıca faydaları: Güveni artırır ve depresyon tedavisine yardım eder. Diz eklemlerini kuvvetlendirir. Düz tabanlığa iyi gelir.</p>

Şekil 8. 1. devam Yoga Tekniklerinin İsimleri ve Faydaları (Asana)

(Kaynak: Ganon S. Life D. (2002), Lalvani V. (2000), Sivananda S. (2007), Muni (2007), Devananda V. (1988), Kaminof L. (2007))

4. HATHA YOGA EGZERSİZLERİNİN OYUNCUNUN ÇALIŞMASINDA KULLANIMI

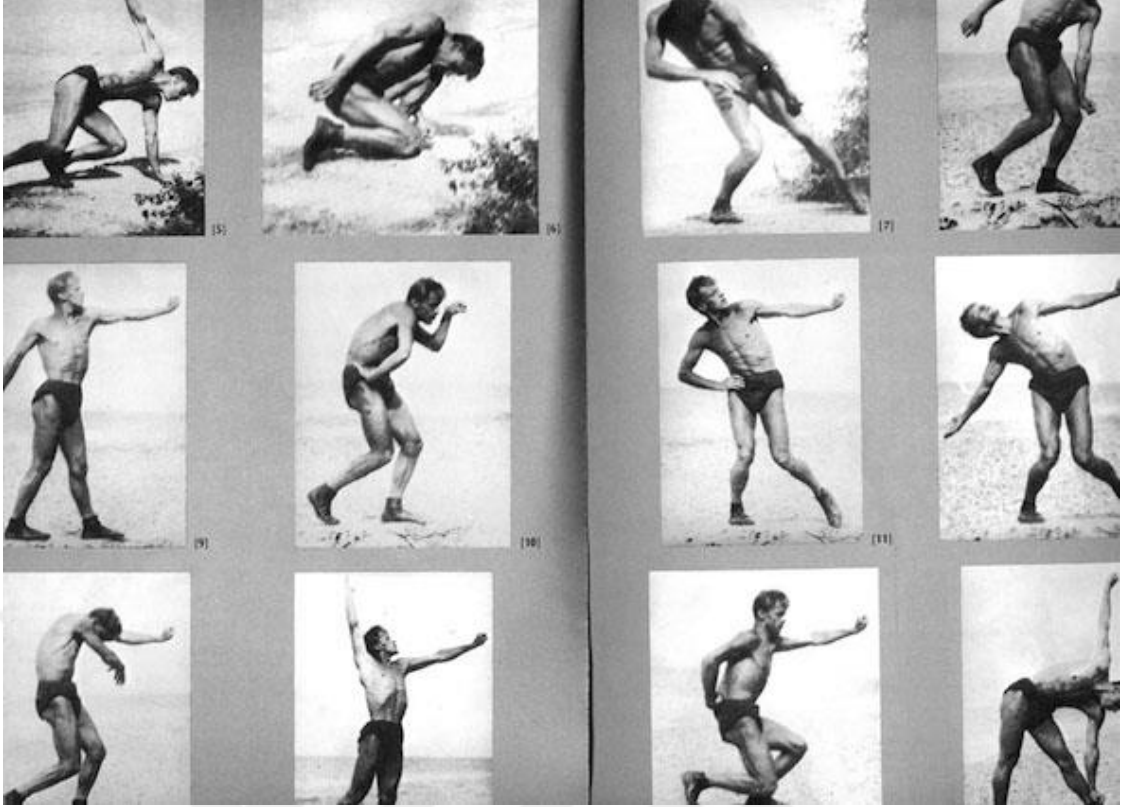
Hatha yoga egzersizlerinin oyuncunun çalışmasında nasıl kullanıldığı konusuna geçmeden önce yöntemlerinde yogadan yararlanan V. Meyerhold, M. Çehov, J. Grotovski gibi tiyatrocuların ve modern dansçıların yaklaşımlarından söz edilmesi gerektiğini düşünüyoruz.

4.1. V. Meyerhold - Biomekanik Oyunculuk

Biomekanin oyunculuk yöntemiyle oyuncun bedenine ve hareketlerine hakimiyetinin gerekliliği üzerinde duran Meyerhol, duyguların oyuncularda değil, seyircilerde uyandırılması gerektiği savındadır. Oyuncu yalnızca duyguyu algılatıcıdır. Yani oyuncu ,çağrışımlar yaptıracak hareketler bütünü sergiler ve seyirci de bu uyumla sergilenen bütünü yorumlar, bir duyguya kapılır.⁴¹

Aşağıdaki fotoğraflarda bulunan Biomekanik formlar yoga pozları arasında büyük benzerlik gösterir.

⁴¹ <http://oyuncusirin.blogcu.com/meyerhold-ve-tiyatro-dusuncesi/632273>



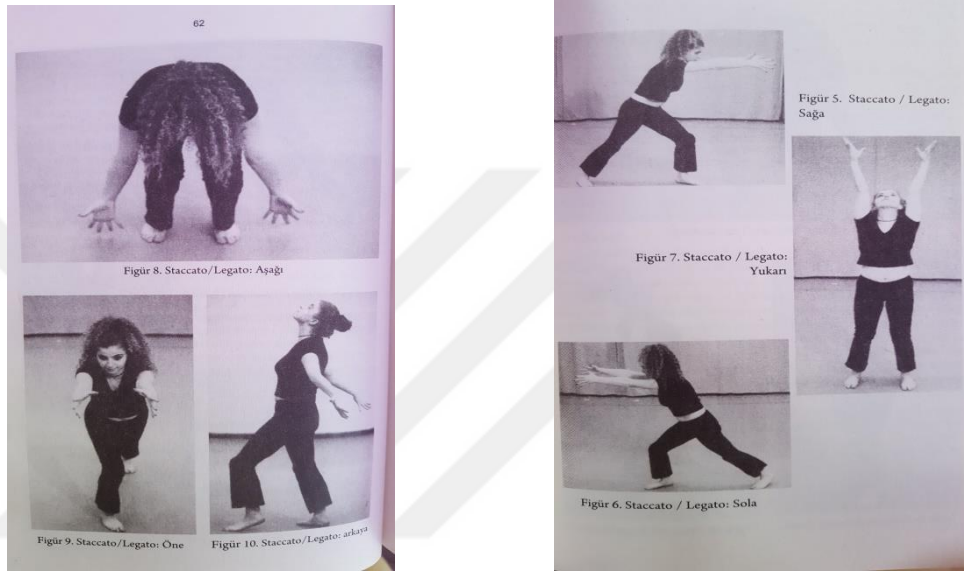
Şekil.9.3. Meyerhold(https://www.google.com.tr/search?q=meyerhold&source=lnms&tbn=sch&sa=X&ved=0ahUKEwi7y_D4n7TNAhWLvhQKHdMMAYkQ_AUICCgB&biw=1093&bih=498#imgrc=eJXw3DsCfFfOHM%3A)

4.2.M. Çehov

Sadece fiziksel olan hiçbir egzersizin tekniğinde yeri olmadığını söyleyen Çehov, tekniğindeki bütün hareketlerin psiko-fiziksel hareketler olarak icra edilmesi gerektiğini belirtir. Çünkü beden çalışmalarındaki öncelikli hedef iyi psikolojik titreşimlerle bedenin tüm bölgelerinin içine işlemektir. Dolayısıyla önerdiği egzersizleri de belli hislere yapılan göndermelere göre sınıflar. Işıyan, uçan, yüzen ve dolan hareket setleri tanımlayan Çehov, oyuncunun oynadığı her karakterin bir merkez noktasını bulması gerektiğini söyler. Bu merkez Meyerhold'daki gibi belirli bir bedensel çabayla değil, karakterin oyuncunun kafasındaki imgesine göre şekillenecek hayali bir merkezdir. Vurgu, bedenin bir enstrüman gibi istenen şekle girebilecek bir

nesne gibi değerlendirilmemesi, bedeni imgelemi tetikleyecek bir yardımcı olarak konumlandırmaktadır. Bu konuda yapılmış bir tez çalışması Çehov'un tekniğinin, günümüzde de hala büyük öneme sahip olduğunu kanıtlar niteliktedir.⁴²

Aşağıdaki bedensel çalışmalar yogadaki “Surya Namaskar” serisi ile benzelikler göstermektedir.



Şekil 9.1. Zinder, David, “Beden Ses ve İmgelem” isimli kitabından

4.3.J.Grotovski

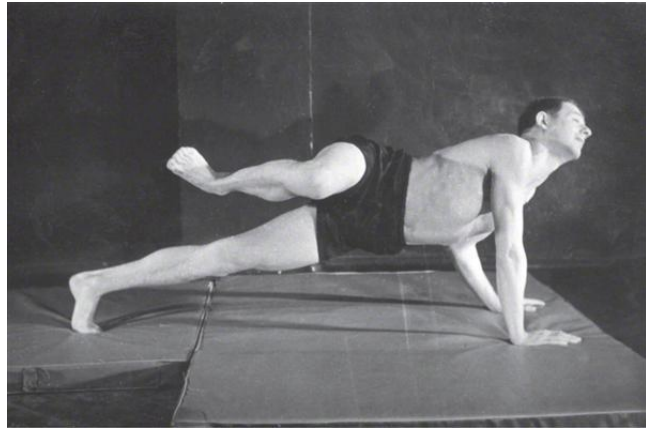
Grotovski'e göre; şarkılarla beden aktif hale getirilir. Çünkü şarkı her zaman bedendir. Bedende oluşan itkiler şarkının taşıyıcısı olurlar. Bunlar oyuncunun kendini, geçmiş geleneklerini, sesini ve duygularını tanımasını sağlar. Ayrıca diğer insanlarla empati kurması ve etki-tepki ilişkisini geliştirmesini getirecektir. Bu yöntemle uygarlığın getirdiği yabancılaşma ve insansızlaşma yerini doğal duyguların ortaya konmasına bırakabilir. Oyuncuyu özgürleştirerek, başkalarının duyguları ile karşılaşmasına olanak hazırlayarak, insani olanın öne çıkmasında son derece etkili

⁴² Checkov(<http://www.journals.istanbul.edu.tr/iutiyatro/article/viewFile/1023013411/1023012634>)

olabilecek yöntemlerden biridir.⁴³

Uzun zaman Grotovski'yle birlikte çalışmış ve ölümünden sonra atölye çalışmalarını yürüten Thomas Richard şunları söylemektedir; “Grotowski’ nin bedene meydan okumak anlayışı, bedene onun kapasitesini aşacak gibi görünen görevler, hedefler biçerek ona meydan okumaktır. Bedeni ‘olanaksız’ olana davet etme ve ona ‘olanaksızın’ küçük parçalara, küçük öğelere bölünerek olanaklı yapabileceğini keşfettirmektir. Bu yaklaşımla beden oyuncuya itaat etmesi gerektiğini bilmeden itaat etmeye başlar. Beden enerjilere açık bir kanal haline gelir”.⁴⁴

Grotowski'nin çalışmalarında kullandığı aşağıdaki pozlar yogadaki “*Salamba Śīrṣāsana I*” ve “*Caturāṅga Daṇḍāsana*” pozlarıyla büyük benzerlik göstermektedir.



Şekil. 9.2. Grotowski

(https://www.google.com.tr/search?q=grotowski&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj58-ZnbTNAhVPhQKHZfJD-4Q_AUICSgC&biw=1093&bih=498)

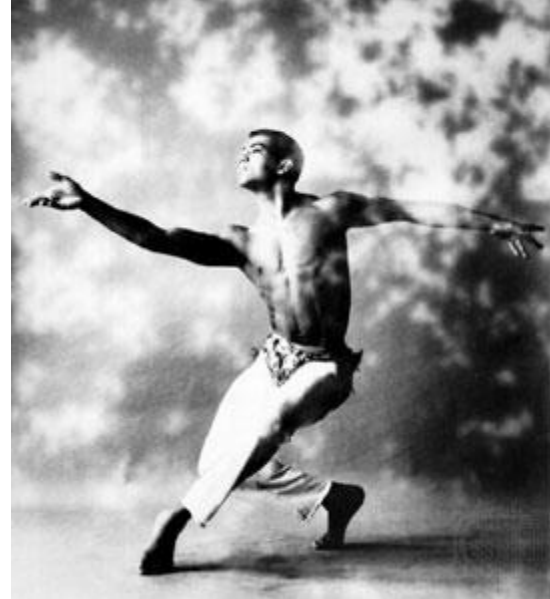
⁴³ <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/sduarte/article/viewFile/1018003667/1018003037>

⁴⁴ Richards, 2005

4.4.L. Horton

1906-1952 yılları arasında yaşamış Amerika’lı dansçı L. Horton, Kızılderili Halk Dansları, Japon kol hareketleri, Cava ve üst vücut için Bali izolasyonlar, özellikle gözler, baş ve ellerde de dahil olmak üzere çeşitli elementleri bir araya dansa kendi yaklaşımını geliştirmiştir.

Aşağıdaki pozlar yoga pozlarından “*Vīrabhadrāsana II*” ve ayakta “*Kūrmāsana*” duruşlarının stilize edilmiş halidir.



Şekil.9.4. L.Horton

(https://www.google.com.tr/search?q=grotowski&espv=2&biw=1093&bih=498&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj-0ovRlrTNAhXJuxQKHRzVCIEQ_AUIBygC)

4.5.J. Limon

1930-1960 Amrikan modern hareketinin önemli isimlerinden biri olarak kabul edilen Meksika doğumlu Jose Limon 1908-1972 yılları arasında yaşamışve tekniğinde tutku, yoğunluk kendiliğindelik ön plana alan bir sanatçıdır. Performansçının gerçek duygularını bunların üzerine kurar ve sahnedeki sanatçının malzemesinin üzerine eserini inşa eder. Bunu yaparken de -gerek duygularda, gerekse eylemlerde- akışkanlık ve kesintisizliği esas alır. Devinimde minimallikten yanadır.

Aşağıdaki pozlar yogadaki “*Vīrabhadrāsana III*” ve “*Vasiṣṭhāsana*” duruşlarının stilize edilmiş halidir.



Şekil.9.5.Limon(https://www.google.com.tr/search?q=grotowski&espv=2&biw=1093&bih=498&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj-0ovRlrTNAhXJuxQKHRzVCIEQ_AUIBygC)

4.6. Oyuncu ve Hatha Yoga İlişkisi

Yoga, oyuncunun sanatını icra edebilmesine katkı sağlayan bir hazırlık sürecidir. Oyuncu yoga ile bedensel ve zihinsel olarak sahneye çıkmaya hazır hale gelir. Oyunculuk sanatındaki her detay yoga uygulamasının üzerine kurgulanabilir. Bu konuda, Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi mezunu olan ve Craft Oyunculuk Atölyesinde eğitimini tamamlayan oyuncu Gülin İyigün yoga deneyimlerini şöyle aktarıyor:

“Enstrümantel çalışmalarımızın hepsi, kendimizi iyi tanımamızdan performansımıza kadar, çok büyük alanda... Yoga, bedensel ve içsel tüm çalışmalarımıza hizmet eden temel bir pratik, bir zemin hazırlığı. Eğer düzenli yoga yapan bir oyuncuysanız, yalnızca kaslarınızın her parçasıyla değil, bedeninizdeki her noktayla, her hücrenizle, her duygunuzla çok derin bir bağ ve farkındalık içinde oluyorsunuz. Bu iletişim, güç ve açıklık tüm çalışmalarınıza hizmet eder ve kapasitenizi artırır. Dolayısıyla temelde sahip olduğum düzenli yoga pratiğinin üzerine diğer çalışmalarını inşa ediyorum.”

Oyunculuk mesleğini gerçekleştirirken modern dans çalışmalarından yararlanan, Haliç Üniversitesi Tiyatro Bölümü yüksek lisans öğrencisi Ece Müderrisoğlu yogayı modern dans çalışmalarının üstünde tutarak şunları ifade ediyor:

“Profesyonel yaşamımda uzun süreli profesyonel bir dans geçişim de var. Fakat hiçbir dans veya hareket türünü, yoganın sağladığı sağlıklı beden ve zihne değişmek mümkün değil. Çünkü her ne kadar hareket ve dans bedenen bir arınma sağlasa da yoganın bu arınmadaki üst düzey rolü yadsınamaz, yadsınmamalıdır.”

Konservatuvarda verilen hareket eğitimlerinin yoga kadar etkili olmadığı üzerinde duran oyuncu Haliç Üniversitesi Tiyatro Bölümü mezunlarından Melek Tanker, yoganın oyunculuk mesleğini gerçekleştirirken kendisine sağladığı kazanımları şöyle aktarıyor.

“Ben konservatuvara girmeden önce de yoga yapıyordum ve konservatuvardaki hareketlerin , farkındalık çalışmalarının hepsini biliyordum. Tabi okuldaki hareket eğitimleri daha basit ve yüzeysel oluyor. Yoga gibi daha derin , bedeni sakinleştirici ve farkındalık üzerine değil. Temel yoga eğitiminden bile daha azı veriliyor. Tabi hiç yoga yapmamış biri için güzel ,keşif dolu geçer ama yeterli değil. Derinleşmek gerek! Yoga da milyon tane farklı hareket var. Hareket eğitimlerinin bu hareketlerin hepsini yoga gibi vermeleri ve öğretmeleri imkansız. Tabi oyunculuk açısından meraklısı için ışık tutmak gibi bi şey konservatuvardaki hareket eğitimleri”

Yoga çalışmalarının oyuncuların ağır çalışma koşullarında da yararlı olduğunu ifade eden Gülin İyigün, yoganın çalışma sürecinde sağladığı yararları şöyle ifade ediyor:

“Rol çalışırken kendimle en dürüst bağ kurduğum yerden başlarım. Her sabah yaptığım Ashtanga pratiğim bu zeminin hazır olmasına hizmet ediyor. Pratiğin getirdiği açıklık çalışmanın çok daha derinleşerek ilerlemesine yardım ediyor. Genele yayılan bir yapıdan söz ediyorum. Bazen de bir an, pozun içindeki bir anlık hal bile karaktere yönelik dünyaları keşfettirebiliyor.

Çok ağır şartlarda çalışıyoruz. Fiziksel ve duygusal olarak güç gerektiren ortamlarda çalışıyoruz. Uyumuyoruz, donuyoruz, yanıyoruz, aç kalabiliyoruz, yeri geliyor fiziksel güvenliğin olmadığı bir ortamda kendimizi ordan oraya atıyoruz, vb.

Yoga pratiğim beni zorlayan her türlü Şartlara dayanıklı olmamı sağlıyor. Her parçamın her koşulda çalışmaya devam edebilmesini sağlıyor. Bedenimi kullanma alışkanlığım sayesinde sabit dururken bile ne yapmam gerektiğini biliyorum. Hem genelde sahip olduğum rahat, güçlü bir yapı ve yüksek enerjiden bahsediyorum hem de yorgun bir anda, anın içinde akut olarak kullandığım mincik bir kas hareketi ve tek bir nefes ile tüm mekanizmayı sıfırlayıp uzun saatler çalışabilmekten bahsediyorum.”

Yoga çalışmalarını karakter yaratma sürecinde de kullandığını ifade eden oyuncu Melek Tanker Şunları aktarıyor:

“Yoga, oyun öncesinde zihni sakinleştirmek ve prömiyer ise heyecanı dindirebilmek açısından çok yardımcı oluyor. Mutlaka her oyun öncesinde 1 saat yoga pratiğimi yaparım. Çünkü; sahneye gergin olmayan kasla çıkmak çok önemli.

Bir karaktere çalışırken mutlaka o karakter için meditasyon yaparım. İlk önce o karakterin duygularını keşfedip o duyguların bende hangi kasların gerilmesine ya da gevşemesine sebep oluyor ona bakarım. Çünkü; her gün sahneye çıktığınızda ilk günkü gibi o duyguları iliğinize kadar hissedemeyebilirsiniz. Ama kendi bedeninizi çok iyi çözüp hangi kasın gerilmesi ya da gevşemesiyle duygunun geldiğini keşfederseniz daha rahat oynarsınız.

Oyunculuğun yanı sıra yoga eğitmenliği de yapıyorum. Özellikle meditasyon yaptırırken öğrencilerimin hayal güçlerinden yararlanıyorum.

Oyunculukla yoganın iç içe olduğunu düşünüyorum. Oynarken de kendimizi bu dünyadan soyutlayıp bambaşka durum ve Őeklin içine giriyoruz. Meditasyon da öyle. Dış dünyanın size yüklediği misyonu unutup bambaşka bi yere gidiyorsunuz. Böylece rahat nefes alıyorsunuz. Dünyanın üzerimize yüklediği baskı,endişe gibi duyguları az bi süreliğine rafa kaldırıyorsunuz. Oyunculukta da böyledir. O sahneye çıktığında “ocağın altını açık mı unuttum acaba “gibi Şeyler düşünmüyorsunuz.

Oyuncu dingin bir zihinle sahnede bulunmalıdır. Zihninden geçen hiçbir şeye takılmamalı, onları sadece yaşamalıdır. Bu dinginliğin, dolayısıyla konsantrasyonun ilk basamağıdır. Bu konuda yoga eğitmeni Müge Özkan şunları söylemektedir:

“Yoganın, beyin dalgaları üzerinde etkileri son yıllarda nörobiyolojinin ilgilendiği bir araştırma konusu. Patanjali yoga sutraların ilk bölümü Samadhi Pada ‘da, yogayı ‘citta vritti nirodha ‘ beyin dalgalarının durgunlaşması olarak tanımlar.

Tabii ki zihni durdurmak mümkün değildir burada belirtilen yoga hali, yoga ile beyin dalgaları uyurken veya günlük hayatta olduğundan farklı dalga boyutlarında faaliyet gösterdiği.

Bu hali, farkında hissedilen ama his ve duygularla özdeşleşmeyen, dikkatli açık ve net bir zihin olarak tarif edebilirim.”

Oyuncu gerek role hazırlık sürecinde gerekse rolü sahneleme sürecinde yeterli konsantrasyona sahip olmalıdır. Bunun yolu zihin dalgalarını kontrol etmekten geçer. Nitekim gereksiz dalgalardan arınmış ve sadece role odaklanmış bir zihin sahne üzerindeki varoluş kalitesini etkilemektedir. Bunun yogadaki karşılığı “an”a gelmektir. Bu konuyla ilgili oyuncularla çalışan yoga eğitmeni Duygu Bingöl şunları söylemektedir:

‘Yoga, zihin dalgalarının bir düzliğe erişmesidir.’ Bu cümle, MÖ 4 ile MS 4. yüzyıllar arasında yazıldığı tahmin edilen Yoga Sutraları’nın ilk cümlelerinden biridir.

Zihin, geçmişten edindiği bilgilerle geleceğe yönelik olasılık senaryoları üretir. Sadece duygusal yaşamda değil, günlük yaşamda da sürekli meşguldür. Yolda yürürken bile sürekli geçmiş veya geleceğe dair hikayeler oluştururuz veya var olanları tekrar ederiz. Dolayısıyla zihin sürekli bir dalgalanma halindedir.

Yoga, bu dalgaların ritmini düşürerek veya kontrol altına alarak, zihni geçmişten ve gelecekte özgürleştirip sadece var olan şimdiki ana getirmeyi amaçlar. Yaşamın şimdiki anda aktığını savunur. Yoganın önerdiği yolların desteğiyle zihnin içinde karmaşık hale gelen ve bulanıklaşan enerji bedenine geneline homojen bir şekilde yayılmaya başlar ve beden bir bütün olarak şifa bulur. Zihindeki sıkışıklıklar çoğunlukla bedendeki bir sıkışıklığa da karşılık geliyor çünkü...”

Zihni dinginleştirmek için Hatha Yoga'nın kendi içinde belli disiplinleri vardır. Bunların en bilinenlerinden biri Yin Yoga'dır. Yin Yoga'nın beden ve zihin üzerindeki etkileri üzerine yoga eğitmeni Can Bora şunları söylemektedir:

“Hatha Yoga'nın Yin Yoga ismi verilen (bağdoku ve eklemleri esnetmek için pozlarda 3-20 dakika kalınır) pratiği ise daha meditatifdir. Pratiği yapan, poz süresi boyunca hareketsiz olarak poz içinde kaldığından zihin, olağan ve güncel duruma daha iyi şahit olma şansını yakalar. Belki o gün de pratiğinde zihin hiç durmayacak, hep gürültü olacak. Önemli olan pratiği bir amaç uğruna yapmaktansa “şahitlik” durumunu teşvik etmektir. Yani değiştirmektense görmenin altını çizerek pratik.”

Oyunculuk sanatının icrasında insan psikolojisinin etkisi tartışılmazdır. Dolayısıyla bu sanatın icrası için sağlıklı bir psikolojiye sahip olunması gerektiği düşünülebilir. Konuyla ilgili yoga eğitmeni Müge Özkan şunları

söyler:

“Sağlıklı bir beden, sağlıklı bir ruh hali birbirinden ayrılamaz. Yediğimiz , içtiğimiz kadar düşünce ve davranışlarımızın da sağlıklı bir oluş hali üstünde etkisi var. Yoga dışardan içeriye beden aracılığı ile insan ruhuna dokunan, içerden dışarıya ruhun ışığıyla, temasta olduğun insanlara ilham olmanı sağlayan bir bilim, sanat, ilaç...

Yoga bunu nasıl yapıyor? Bedeni ve hareketi kullanarak, insana sadece kafasından düşüncelerinden ibaret bir varlık olmadığını hatırlatıyor. Ellerin, ayakların, kalbin nefesin varlığını hatırlatarak daha derine dokunan bir farkındalık alanı deneyelemeye olanak sunuyor. her alanda olduğu gibi düzenli bir çalışma ile insan kendine daha çok yakınlaşıyor, sınırlandırılmış düşünce kalıplarını görmeye, kendine şefkat geliştirmeye ve insan olmanın ortak hallerini daha açık ve net bir oluşla karşılamayı öğreniyor. Özdeşleşmeden, yargılamadan, sevgiyle...”

Oyuncu Gülin Yiğit yoganın psikolojisine sağladığı yararlardan şöyle söz

eder:

“Yogayla birlikte, zihnimi, ruhumu ve bedenimi bütünlük içinde yaşamaya başladım. Kalbim açıldıkça, kendimle temas etmeye başladım. Böylece kendimle ve hayatımla derin bir bağ kurdum. Bu bağ bana, varolabilme ve sürdürebilme adına müthiş bir yaşamsal güç getirdi. Yaşam enerjim arttı. Hayatımın merkezine, kendimle sahip olduğum sabit bir huzur hali oturdu.

Kendimi tanıdım. Duygularımı tanıdım. Tüm duygularımı fark etmeye ve anlamaya, onları takip edebilmeye başladım. Böylece ‘gerçek’ olmayı öğrendim. Günlük hayatın içinde, en acısından en mutlusuna kadar bir sürü şey oluyor, ve yoga benim olmakta olanı saygıyla karşılamamı aynı anda da duygularımı anlamamı ve özgürce ifade etmeme yardım etti. Yaratıcı enerjim açığa çıktı. Daha üretken oldum. Dolayısıyla tüm bu etkiler bana kendiliğinden dengeli

ve daha sağlıklı bir psikolojik yapı getirdi.”

Bir başka görüşte yoga eğitmeni Duygu Bingöl, yoganın insan psikolojisine etkilerini şöyle anlatır:

“Psikolojik rahatsızlıklar zaten zihinsel karmaşadan kaynaklanan rahatsızlıklar değil midir? Net olamamak, aşırı endişeli ruh hali, sürekli mutsuzluk, öfke vs... Her ne kadar günümüzde yogayı bedeni terbiye etme disiplini gibi görssek de, aslında beden, zihnin o dalgalarını düzenlemek ve zihni gerçek olmayan tüm senaryolardan özgürleşmek için kullandığımız bir araç. Dikkat sürekli olarak bedendeki hisler veya sürekli akan nefesin ritminde veya sürekli tekrar eden bir seste gezindikçe zihin ‘an’a gelmeye başlar. Ve o an içinde aslında endişe yoktur, stres yoktur, keder yoktur. Çünkü bu hisler sadece zihnin içindeki hikayelerde vardır. Geçmiş ve gelecek çarpıştığında vardır. Hikayeden koptukça gerçek olduğunu sandığımız ve eski hocaların hep ‘ilüzyon’ dediği ve bizim aslında gerçek sandığımız bu duygu durumlarından da özgürleşmeye başlarız.

Diğer yandan her yoga pozunun yarattığı psikolojik bir durum da vardır. Zorlu pozlardan korkma, partnerli çalışmalarda partnere güven veya güvensizlik, kendini sürekli olarak başkalarıyla kıyaslama durumları ile yoga matı üzerinde çok yüzleşilir. Önemli olan her pozun yarattığı bu psikolojik durumu da gözlemlemek. Çünkü aslında günlük hayatta kendimize ve çevremize nasıl bir tavır içindeyssek yoga yaparken de günlük hayattan çok da farklı bir tavır sergilemiyoruz. Yoga matı üzerinde bunu sadece fark ediyoruz. Ve bu tavrı farkettiğimiz anda değişim için, yerleşmiş o düşünce kalıbı için bir değişim kapısı kendiliğinden aralanmaya başlıyor. “

İnsan beyni her yeni kaydettiği veride bir nöral yol oluşturmaktadır. Bu nöral yollar oyuncunun bir rolü çalışırken öğrendiği verilerde de oluşmaktadır. Her veri sinir sisteminde bir harekete neden olmaktadır. Bununla ilgili yoga eğitmeni Duygu Bingöl şunları söyler:

“Yoga yaparken spordan farklı olarak sempatik sinir sistemine ek olarak parasempatik sinir sistemi de devreye girer. Sempatik sinir sistemi bedenin enerjisini tüketme ve hızlandırmaya yarayan bir sistem. Aktif kas gücü kullanımı ile beraber kalp ritmini hızlandırır ve kan basıncını arttırır.

Parasempatik sistemi ise bedeni yavaşlatır ve iç organlardaki enerjinin tasarruflu kullanılmasına yardımcı olur. Bu nedenle aktif bir yoga asana uygulamasının sonunda öğrenci dinlenmiş olarak çıkar.

Düşünün ki 1 saat asana çalışması yapıyorsunuz. Veya 1 saat boyunca oturup nefes ritminizi izliyorsunuz. Dikkat sürekli ritmik akan bu durumun üzerinde geziniyor. O halde hareketin veya nefesin durduğu anlarda da zihin saniyelik bir süre bile olsa duruyor. İşte eski kitaplarda yazan zihni durdurma faaliyeti olarak bundan bahsediliyor. Bu gevşeme anlarında parasempatik sinir sistemi devreye giriyor beden yavaşladığı gibi zihin de sakinleşmeye başlıyor.”

Yoga içsel bir düzen çabasıdır. Bu noktada insanın iç dünyasının düzenlenmesinin kişinin kendini gerçekleştirmeine katkı sağladığını savunur. Yogada kendilindenlik esastır. Konuyla ilgili olarak yoga eğitmen Müge Özkan şunları söyler:

“Yoga halinin oluşturduğu beyin dalga boyutlarında kişi kendi iç diyalogunun farkında olabilir. Kendine nasıl davrandığını , ne tür düşüncelerin üzerinde hükmü olduğunu yani kendine dair inançlarını, oluşturduğu kişiliği o kişiliğe atfettiklerini veya onu kaybetmeye atfettiği düşünce ve duygu durumlarını gözlemleyebilir.

Bu gözlem, bu farkındalık alanı dönüşüme yol açar. Aynı bir bahçıvan gibi kendi bahçesinde yetiştirmek istediği tohumları beslemeyi tercih edebilir veya geliştirdiği şefkat ve anlayış ile zaman içinde dönüşümün tanığı olabilir. Bunu biraz açmak gerekirse, Bhgavad gita 'da yoga yapan kişiler kendilerini çiftçilere benzetirler ve beden zihin mekanizmasını da toprağı. Yani insan tercihlerinden sorumludur ve fakat çalışmasının meyvelerinden bağımsızlaşmalıdır da.”

Oyuncu Gülçin Yiğit yoganın bilinçaltına sağladığı faydalardan şöyle söz etmektedir:

“Yoga ile zihnimin artık, olumsuz olarak nitelendirdiğim imkansız olarak gördüğüm kendime ket vurduğum olayların aslında kendimin farketmeden kapatmış olduğumu ve istersem bunlardan kurtulabileceğimi, bilinçaltımın muhteşem bir güce sahip olduğunu ve istediğim müdetçe isteklerime sahip olabileceğimi, eski pişmanlıklarımın ve keşkelerimi geride bırakarak, gelecek endişelerimi geride bırakarak şu anın asıl olduğunu anlamamı sağladı.”

Bir başka deyişte Patanjali'nin söz ettiği “Çabasızlığın çabası” ilkesine işaret eden Duygu Bingöl şunları söylemektedir:

“Bilinçaltımı düzenlemek amacıyla yoga yapmayarak. Eski bir hocanın güzel bir sözü var, 'sen pratiğini yap, gelecek olan gelir' der.

Disiplinli ve düzenli bir meditasyon uygulaması zamanla olayların karmaşadan uzak gerçek yüzünü göstermeye başlıyor. Kendi davranış kalıplarımızı, neyi neden yaptığımızın altında yatan sebepleri veya yaşamlarımızda sürekli tekrar eden döngüleri kırmamıza yardımcı olabiliyor. Ama kendimizi gözlemleyebilirsek.

Şehirli bir insan için sakin zihin çok kolay ulaşılan bir durum değil. Şehirli insan sabah uyanıp işine gitmeden önce meditasyona oturduğunda veya asana uygulaması yaptığında kendini sürekli zihnin kalabalık olduğuyla ilgili yargılıyorsa veya bedeninin güçsüzlüğü yüzünden kendine kızılıyorsa yoganın şifalı yanından çok uzaklaşmış olur. Burada bireyin kendisine daha şefkatli bir tavır takınması gerekiyor. Bu karmaşayı farketmesi gerekiyor. Örneğin sürekli kendine kızıldığını fark ettiğinde bir kişi, aslında hayatının ne çok alanına bunu yaydığını keşfedebilir ve bu farkındalıkla kalıplaşmış bu tarz düşünce biçimlerinden özgürleşmek yolunda bir adım atabilir.

Prova ve sahne çalışmaları genellikle oyuncunun enerjisinin yükselmesini, oyuncunun bedenen ve zihnen çalışmaya hazır hale gelmesini amaçlar. Bu noktada yoganın yararlı olabileceğine işaret eden oyuncu ve yoga eğitmeni olan Can Bora şunları söylemektedir:

“Minimum yarım saatlik bir yoga pratiğinde bile beden canlanır, zihinler daha odaklı bir hale gelir. Uzun zamandır yoga pratiği yapan insanlarla çalışmak daha kolaydır. Çünkü bedenleri uyanmış, farkındalıkları yükselmiş oluyor. Esnek bir sihin için esnek bir beden gerekli... Yoga pratiği aynı zamanda beden farkındalığı, kondüsyon, daha süptil duyumlarla beraber çalışmak demek olduğu için genel olarak bu oyunculara “presence”I daha kuvvetli olur.”

Bir başka görüşte oyuncularla grup derslerinde de çalışan yoga eğitmeni Duygu Bingöl:

“(…) Birebir çalıştığım kişilerde ise durum farklı. O kişinin bedeninin ihtiyaçlarına yönelik çalışmalar hazırlıyorum. Öne doğru kapanan bir beden yapısı var ise, ki bu çoğunlukla arka bedenin güçsüzlüğü demek oluyor, arka bedeni güçlendirici ve ön tarafı

açıcı çalışmalar yaptırıyorum. Ön tarafın kapalı olması nefes sıkışıklıkları anlamına da geliyor çoğunlukla. Nefesi açıcı egzersizler mutlaka koyuyorum.

Ağır ve hareket etmekten kaçınan biriye bol bol ayakta tutuyorum. Sıkışık bir bedense bedeni açmaya yönelik, eğer çok açık ve esnekse güçlenmeye ve merkeze toplamaya yönelik çalışmalar yaptırıyorum. Eğer zihninin karmaşık olduğunu hissedersen fiziksel olarak biraz yorup yukarıdaki birikmiş enerjinin bedenin geneline yayılmasını gözlemliyorum. Ama nefes mutlaka her çalışmada olmazsa olmazımız. Bunlar birebir çalışmalar. Dediğim gibi stüdyo dersleri tüm bunların sürekli değişen kombinasyonları oluyor. Oyuncu olmasından çok kişinin o anki ihtiyacı haritamızı belirliyor.” diyerek çalışmalarda bireye yönelik program yapmanın önemini vurguluyor.

Oyuncunun enstrümanı olarak kabul edilen “beden” ve “zihin” konusu, oyunculuk sanatında üzerinde en fazla teorik ve pratik veri öne sürülen alandır. Yoganın oyuncunun bedeni ve zihni üzerindeki etkilerini yoga eğitmeni Duygu Bingöl şöyle anlatır:

“Birebir çalıştığım oyunculuk dersleri alan bir öğrencim vardı. Yaklaşık 1 sene kadar haftada 2 gün sürekli yoga uygulaması yaptık. Omurgası hafif öne eğimli ve muhtemelen uzun yıllar farkında varmadığı için çok sert ve yerleşmiş kemiksi bir yapısı vardı. Bedenin yumuşaması çok uzun bir süre aldı. Ama muazzam bir esneklik ve güç kazandığını söyleyebilirim.

Diğer yandan yoga yaparken sürekli olarak bedendeki hislere odaklandığımız için bedende oluşan mat üzerinde veya dışında tüm hislere bir aşinalık oluşmaya başlıyor. O hisle özdeşleşmekten çok, o hissin gelişini ve gidişini izleme hali oluşmaya başlıyor.

Bu öğrencim, yaptıkları bir provada ‘hisleri’ canlandırması gerektiğini (öfke, kıskançlık, hırs, keder vs)ve bunu bir ustalıkla yapabildiğini ve bunun ona yoganın bir hediyesi olduğunu söylemişti.

Ben bedeni ve zihni birbirinden çok ayıramıyorum. İkisi de birbirinin birer yansıması bana göre. Zihin nasıl bir tohum ekirse bedende o tohum yeşeriyor. ‘Yapamam’ denilen yerden ‘ben yapabiliyormuşum’ fikri yeşermeye başlıyor. Beden açıldıkça, özgürleştikçe zihin de özgürleşiyor ve bu şekilde karşılıklı birbirlerini beslemeye devam ediyorlar.

Bence insanı matın üzerine tekrar tekrar çıkararak sebep fiziksel rahatlamanın haricinde de zihinsel rahatlama hali. Bana sürekli söylenen ‘yoganın, onlara çok iyi geldiği.’ Bunu bütüncül bir geri dönüş olarak algılıyorum.

Oyuncu Gülin İyigün yoganın kendisine sağladığı yararlardan şöyle söz etmektedir:

“Düzenli yoga pratiğim sayesinde, bedenim açıldı, güçlendi ve hizalandı. Duruşum değişti, kendi postürüm ortaya çıktı ve yerine yerleşti. Enerji akışım arttı. Bağışıklık sistemim güçlendi. Temiz ve sağlıklı bir beden yapısına sahip oldum. Beslenmem kendiliğinden değişti, faydalı ve doğal gıdalarla beslenmeye başladım. Nefesim derinleşti, uyku kalitem ve beden farkındalığım arttı.”

Bir başka görüşte oyuncu ve yoga eğitmeni olan Can Bora, yoga yapan oyuncunun bedensel ve zihinsel gelişimi ile ilgili şunları söyler:

“Bedende kontrolsüz olarak kendini gösteren gerilimlerden daha hızlı kurtuluyorlar. Mesleğin zorluklarını daha güçlü göğüslüyorlar. Genellikle de konsantrasyon seviyelerine göre rol algıları güçleniyor. Esneklik ve akrobasi açısından da bir çok fayda sağladıklarını dile getiriyorlar.

Bir çok oyuncuyla çalışma fırsatım olduğu için ilk geldiklerinde yaptığım görüşme ile sonraki görüşmeleri kıyasladığımda daha dingin, daha yoğun konsatrasyona sahip olduklarını gözlemliyorum, mutlu oluyorum.”

Oyuncu Melek Tanker yoganın bedeni üzerindeki etkilerinden şöyle söz etmektedir:

“Öncelikle kaslarımın farkına vardım. Spor yaparken belli başlı kasları çalıştırırız. Yoga yaparken ise daha ufak kasları da hisseder ve oraları ne kadar kastığınızı farkına varıp gevşetmeye başlarız. Her yaptığımız yoga pratiği bunun daha da bilincine varmanızı sağlar.

Vücudum daha esnek olmaya başladı. Özellikle sahne üzerinde hareketlerim daha da yumuşadı. Omurgam üzerindeki etkileri dışardan bile fark ediliyordu. Daha dik, kendimden emin yürümeye başladım. Baş aşağı hareketler yaparak kan dolaşımını hızlanıp bedenin daha diri olmasını sağlıyor. Örneğin; saçlarım daha sağlıklı görünmeye başladı, cildim eskisi gibi yağ biriktirerek sivilce oluşturmuyor artık. Hatha yoganın içindeki hareketlerden bir çoğu böbreklerin çalışmasına yardımcı oluyor. Sindirim sistemimin daha iyi çalıştığını fark ettim.”

Oyuncu ve akademisyen olan Yetkin Yüksel yoganın zihnine sağladığı yararlardan şöyle söz eder:

“Zihin olarak baktığımızda nefes ve dinlenme süreçlerinde farkındalık oluştu. Nefes alma tekniğimi daha sağlıklı ve güçlü geliştirdim. Bu da zihin dinliğini sağladı. En yorgun olduğum zamanlarda derin nefes alma tekniği ile daha zinde ve güçlü bir sürecin içinde buldum kendimi.”

Oyuncu Gülin İyigün yoganın sihnine sağladığı yararlardan şöyle söz eder:

“Pratiğimle birlikte zihnim genişledi, kapasitem arttı. Bazı yaşamsal deneyimlerimin getirdiği blokajlar çözüldü. Bedenim açıldıkça, aynı açıklıkta zihnimle senkronize bir yapı kurmaya başladılar. Algılarım değişti. Bu farkındalık, benim için herşeyi görülebilir, hissedilebilir, algılanabilir kıldı. Geriye çekilip, dışarıdan bakabilmemi sağladı. Yavaşlamaya ve durmaya başladım. Konsantrasyon gücüm arttı. Zihnim kaostan sıyrılıp, her ne yapıyorsam sadece onu yapabilmem adına bana hizmet etmeye başladı.”

Bir başka bağlamda yogadan zihin-hareket çalışmaları bağlamında yararlandığımı söyleyen Melek Tanker şunları aktardı:

“Beden-zihin dengelenmeye başladı. Beynim sürekli ordan oraya koştururken kendime ayırdığım 1,5 saat nefes almamı sağlıyor. Beden gevşedikçe zihin de otomatikman gevşemeye başlıyor. Bir pozun içinde durduğum zaman ve harcadığım performanstan ötürü konsantrasyonum daha da güçlendi. Sağ ve sol beyni çalıştırarak zihin dengelenmeye başlıyor. Buna en basit örnek olarak, ayakta ilk önce sağ ayak üzerinde dengede durmaya sonra da sol bacak üzerinde dengede durmaya çalışmayı örnek verebilirim. Eğer zihin doluysa tek ayak üzerinde durmakta zorlanabilirsiniz . Nefesle birlikte pozda derinleşerek sakinleştiğimi keşfettim. Ve günlük hayatta aslında her an aldığımız nefesin ne kadar az farkında olduğumuzu gözlemledim. Bedenimdeki ayrıntılara odaklanırken küçük şeylerin aslında ne kadar önemli olduğunu fark ettim. Sırtınızdaki ufacık kasın farkında değilsiniz ama oraya aldığınız nefesle nasıl bütün bedeni etkilediğini fark ediyorsunuz. Bu da günlük hayatta zihnin ayrıntılara daha da çok önem vermesini sağlıyor. Böylece ufacık şeylerin bile sizdeki değişimlerin ne kadar büyük olduğunu anlıyorsunuz.”

Maltepe Üniversitesi GSF Tiyatro Bölümündeki oyunculuk eğitimlerinde yogayı kullanan öğretim görevlisi Gürhan Elmalıoğlu Hatha yoga

ve oyuncu ilişkisi üzerine şunlara değinmiştir:

“Hatha Yoga oyuncunun transformasyonu için gereken önemli elementleri sağlayabiliyor. Oyuncunun zihinsel, fiziksel ve duygusal hizalanması çok önemlidir. Ancak bu şekilde doğan her anı karşılayabilir ve spontane olarak yaşayabilir. Hatha Yoga asanalarını sıkça kullanırım. Nefes almak, nefese odaklanmak ve böylece kendimizden çıkmak oyuncu için önemli olgulardır. Nefes oyuncu için güç demektir. Hatha Yoga nefese odaklanarak özgürleştirir ve oyuncunun zihinsel dalgalanmalardan kurtulmasına yardımcı olur. Hizalanan beden, zihin ve duygular her doğan anı taze olarak karşılayabilir.”

Elmalıoğluna göre yoga bedensel farkındalığın artmasında iyi bir araçtır. Bununla ilgili olarak şunlara değinmiştir:

“Hatha Yoga oyuncuya kendisi için gerekli olan güç, direnç ve dayanıklılığı kazandırır. Uzun süre meditasyon yapabilmeye hazırlayan asanalar, oyuncunun uzun süre odaklanabilmesini, düşünmesi gerekenleri düşünebilmesini ve diğer düşüncelere takılmamasını sağlar. Zihinsel ve aynı zamanda fiziksel olarak oyuncuyu dirençli, güçlü ve dayanıklı kılar.”

Oyuncunun karakteri içselleştirirken rolü sinir ve kas sistemine kaydedebildiğini ve yoganın bu süreci rahatlatabildiğine şu şekilde ifade etmiştir:

“Oyuncunun bedeni sinirsel ve kassal anlamda gerginse yaratıcı enerjinin herhangi bir transformasyona yol verebilmesi mümkün olmuyor. Hatha Yoga çalışmaları sinirsel ve kassal anlamda aktif bir rahatlamanın gelmesine yardımcı

oluyor. Böylece oyuncu transformasyon yaşayarak başka bir karaktere transforme olmak için gereken aktif rahatlığı bulabiliyor. Kaygılarından arınması, rahatlaması ve odaklanması yaratıcı enerjinin değişim getirmesine olanak sağlıyor.”



5. SONUÇ

Bu tezi yazarken alan araştırmasından yararlanıldı. Ülkemizde en fazla tercih edilen hatha yoga atölyelerinden ve yogayı mesleğinde en fazla kullanan oyuncuların oluşan bir grup ile yapılan görüşmelerle bu kişilerin yoga uygulamalarından ve felsefesinden beslendiği tespit edildi.

Oyuncuların nefes, beden, zihin ve psikolojik olarak hem mesleki alanda hem de günlük yaşamlarında yoga çalışmalarının kazanımlarını deneyimledikleri görüldü.

Araştırmada ülkemizde Yoga'nın hızlı bir şekilde yayılmaya başladığı, her meslek grubunda olduğu gibi oyunculuk sanatında da yoğun bir biçimde kullanıldığı görüldü. Özellikle hareket tiyatrosu ile uğraşanlar ya da oyuncunun fiziksel esenliğini öncelikli görenlerin yoga çalışmalarına daha fazla eğilim gösterdiği görüldü.

Oyuncuların uyguladıkları yoga pratiklerinin yararlı olmakla beraber yoganın felsefi yönünden genel olarak uzaklaştıkları söyleyenebilir. Yoga gibi kadim bir bilginin fiziksel egzersizlere indirgenmesi şüphesiz uygulayıcıya fayda sağlar. Ancak bir bilgi bütünsel algılandığında etki gücü de o oranda artacaktır. Bununla birlikte kuşkusuz yoganın geleneksel yapıdan kopmadan tiyatro eğitimi veren okullarda eğitimin bir parçası haline gelmesinin de yararlı olacağı kanaatindeyiz. Mesleğine hazırlanan oyuncu adayının beden-zihin bütünlüğünü oluşturmasında ve konsantrasyon yetisini geliştirmesinde Hatha yoga egzersizlerinin yararları tartışılmaz.

6. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

Carino P. (2004). Yoga To Go. Streling Publishing Co., New York

Demirkan, Elvan, (2006), “Erken Akıllan, Geç Yaşlan”. Remzi Kitapevi

Devananda V. (1988). Yoga. Three Rivers Press, New York

Devananda V. (2000). The Siananda Companion to Yoga. Fireside, New York,

Duyan E.C. (2008). Yaşamında Yoga: İş Tatmini Ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma, U. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisan Tezi, Bursa, s. 50 (Danışman: Prof. Dr. S. Aytaç).

Eliade, Mircea, (2013), “Yoga”. Kabalıcı Yayınları

Ercan,Bora (2016), “Yoga”. Paloma Yayınları,

Ergün, Selda, (2012), “Art-E”. Süleyman Demirel Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Hakemli Dergisi

Fishman, Loren M. (2008), Yoga for Arthritis. W.W.Norton & Company Ltd, London, s. 40-45

Iyengar B.K.S. (2006). Yoga ve Siz. Okyanus Yayıncılık, İstanbul

Iyengar B.K.S. (2008). Yoga. DK Publishing, New York

İzer M. (2004). Çağdaş Yoga. Dharma Yayınları, İstanbul

Janakananda S. (2001). Yoga. Okyanus Yayıncılık, İstanbul

Kaminof L. (2007). Yoga Anatomy, Human Kinetiks, USA

Kaminoff,Leslie; Matthews, Amy (2014), “Yoga Anatomisi”. Sistem Yayıncılık

Lalvani V. (2000). Yoga. Bounty Books, London

Muni S. R. (2007). Classical Hatha Yoga. Life Mission Publications, India

Osho, (2015), “Sırlar Kitabı”. Omega Yayınları

Özüaydın, Uğur Nazım, (2014, “Michael Chekov’un Oyunculuk Yaklaşımının Koskantin Stanislavski’den Ayrıldığı Noktalar Üzerine Bir İnceleme”. Tiyatro Araştırmaları Dergisi

Prabhavananda, Swami; Isherwood, Christopher (2012), “Sutralar”. Okyanus Yayınları

Purna S. (1999). Herkes İçin Uygulamalı Yoga. Alkım Yayın Evi, İstanbul

Satyananda S. S. (2004). Asana Pranayama Mudra Bandha. Yoga publications Trust, New Delhi

Satyananda S. S. (2005). Yoga Nidra. Printed at Thomson Press, New Delhi,

Sivananda S. (2007). Kundalini Yoga. The Divine Life Society, İndia

Sönmez B. İskit N. Tansal S. (2007). Kalp Yogası. Turkuaz Kitaplığı, İstanbul

The Sivananda Yoga Vedanta Center. (2000). Yoga. Fireside Rockefeller Center, New York

The Sivananda Yoga Vedanta Center. (2003). Meditation. Published by Simon & Schuster, New York

Zinder, David (2016), “Beden Ses İmgelem”. Mitos-Boyut Yayıncılık

Elektronik Kaynaklar

<http://www.yogajournal.com.tr/kurumsal/reklam>

<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/sduarte/article/viewFile/1018003667/1018003037>(Erişim Tarihi: 08.03.2016)

http://en.wikipedia.org/wiki/Hatha_Yoga_Pradipika(Erişim Tarihi: 11.03.2016)

http://en.wikipedia.org/wiki/Swami_Vivekananda(Erişim Tarihi: 12.03.2016)

<http://oyuncusirin.blogcu.com/meyerhold-ve-tiyatro-dusuncesi/632273>(Erişim Tarihi: 01.05.2016)

<http://www.journals.istanbul.edu.tr/iutiyatro/article/viewFile/1023013411/1023012634>
(Erişim Tarihi: 11.05.2016)

<http://www.ucis.pitt.edu/main/intl/2002/Intl2002Medicine.pdf>(Erişim Tarihi: 18.05.2016)

https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_asanas(Erişim Tarihi: 21.05.2016)

https://www.google.com.tr/search?q=grotowski&espv=2&biw=1093&bih=498&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj-0ovRlrTNAhXJuxQKHRzVCIEQ_AUIBygC(Erişim Tarihi: 25.05.2016)

https://www.google.com.tr/search?q=grotowski&espv=2&biw=1093&bih=498&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj-0ovRlrTNAhXJuxQKHRzVCIEQ_AUIBygC(Erişim Tarihi: 27.05.2016)






https://www.google.com.tr/search?q=grotowski&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj-0ovRlrTNAhVHPhQKHZfJD-4Q_AUICSgC&biw=1093&bih=498(Erişim Tarihi: 01.05.2016)

https://www.google.com.tr/search?q=meyerhold&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi7y_D4n7TNAhWLvhQKHdMMAyKQ_AUICcgB&biw=1093&bih=498#imgre=eJXw3DsCfFOHM%3A(Erişim Tarihi: 11.06.2016)


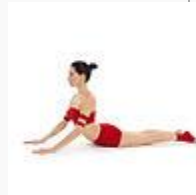

EKLER







Ek.1.




Modern pozların dünyada en çok yapılan türleri aşağıdaki tabloda verilmiştir. Bu tablodaki pozların bazılarında görsel bulunmamasının nedeni pozların bölgeden bölgeye değişmesi itibarıyla bir standartının olmamasıdır. Genel kabul gören asanaların listesi şöyledir:


<u>Sanskrit transliterati on</u>	Sanskrit	English	Image	Classificati on
<u>Adho Mukha Śvānāsana</u>	अधोमुखश्वानासन	Downward-Facing Dog Pose		Arm Balance and Forward Bend.
<u>Adho Mukha Vrksāsana</u>	अधोमुखवृक्षासन	Downward-Facing Tree (Full Arm Balance)		Arm Balance
<u>Ākarna Dhanurāsana</u>	आकर्णधनुरासन	Bow posture up to ear		Forward Bend (Paschima Pratana Sthiti)
<u>Anantāsana</u>	अनन्तासन	<u>Ananta's</u> pose		Supine Leg stretch
<u>Anjaneyasana</u>	अञ्जनेयासन	Honorable Pose, Crescent Moon, Crescent Lunge		Standing asana (Hip opener)

<u>Sanskrit transliteration</u> <u>on</u>	Sanskrit	English	Image	Classification
<u>Ardha Candrāsana</u>	अर्धचन्द्रासन	Half moon		Standing asana (Uttihista Sthiti)
<u>Ardha Matsyendrāsana</u>	अर्धमत्स्येन्द्रासन	Half lord of the fishes pose		Twisting (Parivrrta Sthiti)
<u>Ardha Navāsana</u>	अर्धनवासन	Half boat posture		Abdominal asana (Udara Akunchana Sthiti)
<u>Astāvakrāsana</u>	अष्टावक्रासन	<u>Astāvakra's</u> pose		Arm SECe
<u>Baddha Konāsana</u>	बद्धकोणासन	Bound angle		Sitting asana/Forward Bend (Upavista Sthiti/Paschim Prana Sthiti)
<u>Bakāsana</u>	बकासन	Crane		Arm Balance




<u>Sanskrit transliteration</u> <u>on</u>	Sanskrit	English	Image	Classification
<u>Bālāsana</u>	बालासन	Child's Pose		Kneeling forward bend
<u>Bharadvājāsana</u>	भरद्वाजासन	Bharadvaja's twist		Twisting (Parivṛta Sthiti)
<u>Bhekāsana</u>	भेकासन	Frog		Backbend (Extension) (Purva Pratana Sthiti)
<u>Bhujāṅgāsana</u>	भुजङ्गासन	Cobra		Backbend (Purva Pratana Sthiti)
<u>Bhujapīdāsana</u>	भुजपीडासन	Arm-pressing posture		Arm balance
<u>Biḍālāsana</u>	बिडालासन	Cat Pose		Kneeling
<u>Caturaṅga Dandāsana</u>	चतुरङ्गदण्डासन	Four-Limbed Staff		Arm Balance





<u>Sanskrit transliteration</u> <u>on</u>	Sanskrit	English	Image	Classificati on
<u>Chakrāsana</u> or <u>Urdva Dhanurāsana</u>	चक्रासन	Wheel		Backbend (Purva Pratana Sthiti)
<u>Dandāsana</u>	दण्डासन	Staff pose		Sitting asana (Upavista Sthiti)
<u>Dhanurāsana</u>	धनुरासन	Bow		Backbend (Purva Pratana Sthiti)
Dvi Pāda Śīrṣāsana	द्विपादशीर्षासन	Both feet behind head (lit: two- footed head pose)		Forward Bend (Paschima Pratana Sthiti)
<u>Dvi Pāda Viparīta Dandāsana</u>	द्विपदविपरीतदण्डास न	Two-Legged Inverted Staff Pose		Backbend (Purva Pratana Sthiti)
<u>Eka Pada Kaundinyāsana I</u>	एकपादकौण्डिन्यास न	<u>Kaundinya's</u> pose, twisted one legged arm balance		Arm balance
<u>Eka Pada Kaundinyāsana II</u>	एकपादकौण्डिन्यास न	<u>Kaundinya's</u> pose, one legged arm balance with		Arm balance



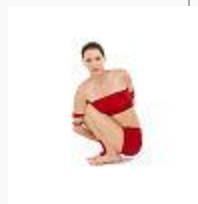
<u>Sanskrit transliteration</u>	Sanskrit	English	Image	Classification
		straight legs		
<u>Eka Pāda Rājapōtāsana I</u>	एकपादराजकपोतासन	One-Legged King Pigeon		Backbend (Purva Pratana Sthiti)
Ekapādaśīrṣāsana	एकपादशीर्षासन	Foot behind Head Pose		Forward Bend (Paschima Pratana Sthiti)
Eka pāda śīrṣāsana	एकपादशीर्षासन	One legged supported head balance		Inverted asana (Viparita Sthiti)
<u>Garbhāsana</u>	गर्भासन	Fetus		
<u>Garudāsana</u>	गरुडासन	Eagle pose		Standing asana (Uttihista Sthiti)





<u>Sanskrit transliteration</u> <u>on</u>	Sanskrit	English	Image	Classificati on
<u>Gomukhāsana</u>	गोमुखासन	Cow faced pose		Sitting asana (Upavista Sthiti)
Guptāsana	गुप्तासन			
<u>Halāsana</u>	हलासन	<u>Plough</u>		Inverted asana (Viparita Sthiti)
<u>Hanumanāsana</u>	हनुमनासन	Monkey Pose		Leg Stretch
<u>Jānuśīrāsana</u>	जानुशीर्षासन	Head-to-Knee Forward Bend		Forward Bend (Paschima Pratana Sthiti)
Jāthraparivṛttāsana	जाठरपरिवृत्तासन	Belly-revolving posture		
<u>Karnapīdāsana</u>	कर्णपीडासन	Ear-pressing		Inverted asana (Viparita Sthiti)





<u>Sanskrit transliteration</u> <u>on</u>	Sanskrit	English	Image	Classification
Krāuñcāsana	क्रौञ्चासन	Heron		
<u>Kukkutāsana</u>	कुक्कुटासन	Cockerel		Arm Balance
<u>Kūrmāsana</u>	कूर्मासन	Tortoise		Forward Bend (Paschima Pratana Sthiti)
<u>Lolāsana</u>	लोलासन	Pendant		
<u>Mahāmudrā</u>	महामुद्रा	The great seal posture		Forward Bend (Paschima Pratana Sthiti)
<u>Makarāsana</u>	मकरासन	Crocodile		
<u>Mālāsana</u>	मालासन	Garland ⁹¹		
Maṇḍalāsana	मण्डलासन	Circle		
Mārjāryāsana	मार्जार्यासन	Cat pose		




<u>Sanskrit transliteration</u> <u>on</u>	Sanskrit	English	Image	Classification
<u>Matsyāsana</u>	मत्स्यासन	Fish		Supine backbend
Matsyendrāsana	मत्स्येन्द्रासन	Lord of the Fishes		Twisting (Parivrrta Sthiti)
<u>Mayūrāsana</u>	मयूरासन	Peacock		Arm Balance
Muktahastaśīrṣāsana	मुक्तहस्तशीर्षासन	"Hands-Free" Head stand		Inverted asana (Viparita Sthiti)
Muktāsana	मुक्तासन	The liberated Pose		
<u>Natarājāsana</u>	नटराजासन	Dancer or Lord of the Dance		Backbend (Purva Pratana Sthiti)
<u>Nāvāsana</u>	नावासन	Boat		Sitting asana
<u>Nirālambasarvāṅgāsana</u>	निरालम्बसर्वाङ्गासन	Unsupported		Inversion

<u>Sanskrit transliteration</u> <u>on</u>	Sanskrit	English	Image	Classification
		shoulder stand		(Viparita Sthiti)
<u>Pādahastāsana</u>	पादहस्तासन	Standing Forward Bend		Standing asana (Uttihista Sthiti)
Padma Pinyamayūrasana	पद्मपिन्यमयूरासन	Peacock Feather Pose with legs in Padmasana/Elbow Balance		Arm Balance
<u>Padmāsana</u>	पद्मासन	Lotus		Sitting asana (Upavista Sthiti)
<u>Paripūrṇanāvāsana</u>	परिपूर्णनावासन	Full Boat		Abdominal asana (Udara Akunchana Sthiti)





<u>Sanskrit transliteration</u> <u>on</u>	Sanskrit	English	Image	Classification
<u>Parivrtta Baddha</u> <u>Pārśvakonāsana</u>	परिवृत्तबद्धपार्श्वकोणासन	Revolved Bound Side Angle		Asymmetrical standing twist with hand lock
<u>Parivrtta</u> <u>Pārśvakonāsana</u>	परिवृत्तपार्श्वकोणासन	Revolved Side Angle		Twisting (Parivrrta Sthiti)
Parivrttatrikonāsana	परिवृत्तत्रिकोणासन	Revolved Triangle		Twisting (Parivrrta Sthiti)
<u>Pārśvottanāsana</u>	पार्श्वोत्तनासन	Intense stretch to the side		Standing asana (Uttihista Sthiti)
Paryāṅkāsana	पर्यङ्कासन	Couch Pose		Sitting asana (Upavista Sthiti)
<u>Pāśāsana</u>	पाशासन	Noose		Twisting (Parivrrta Sthiti)

<u>Sanskrit transliteration</u>	Sanskrit	English	Image	Classification
<u>Paścimottānāsana</u>	पश्चिमोत्तानासन	Extension of the posterior (western) part of the body		Forward Bend (Paschima Prattana Sthiti)
Pincha Mayūrāsana	पिन्चमयूरासन	Feathered Peacock Pose, <u>forearm</u> balance		Arm Balance
Prasāritapādottānāsana	प्रसारितपादोत्तानासन	Wide Stance Forward Bend		Standing asana (Uttihista Sthiti)
<u>Rajakapotāsana</u>	रजकपोतासन	King Pigeon		Backbend (Purva Pratana Sthiti)
<u>Śalabhāsana</u>	शलभासन	Locust		Backbend (Purva Pratana Sthiti)
<u>Salamba Sarvāṅgāsana I</u>	सलम्बसर्वाङ्गासन	Shoulder Stand		Inversion (Viparita Sthiti)


<u>Sanskrit transliteration</u> <u>on</u>	Sanskrit	English	Image	Classificati on
Salamba Śīrṣāsana I	सलम्बशीर्षासन	Supported Headstand		Inversion (Viparita Sthiti)
<u>Samakonāsana</u>	समकोणासन	Straight angle		
<u>Samasthitih</u>	समस्थितिः	Equal Standing		Standing asana (Uttihista Sthiti)
<u>Śaśakāsana</u>	शशकासन	Rabbit		
<u>Śavāsana</u> Shavasana Sarvasana Mrtasana	शवासन	Corpse Pose		Resting asana (Viranta Karka Asana)
Setubandhāsana	सेतुबन्धासन	Bridge Pose		Backbend (Purva



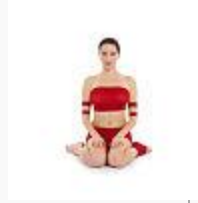

<u>Sanskrit transliteration</u>	Sanskrit	English	Image	Classification
				Pratana Sthiti)
Setubandhasarvāṅgāsana	सेतुबन्धसर्वाङ्गासन	Shoulder supported Bridge		Backbend (Purva Pratana Sthiti)
<u>Siddhāsana</u>	सिद्धासन	Siddhi's Pose		Sitting asana (Upavista Sthiti)
<u>Simhāsana</u>	सिंहासन	Lion		
<u>Sukhāsana</u>	सुखासन	Auspicious (Easy) Pose		Sitting asana (Upavista Sthiti)
Suptabaddhakoṅāsana	सुप्तभद्रकोणासन	Reclining Bound Angle		Resting asana (Visranta Karaka Asana)
Suptakoṅāsana	सुप्तकोणासन	Angle		Inversion (Viparita Sthiti)

<u>Sanskrit transliteration</u>	Sanskrit	English	Image	Classification
<u>Supta Pādaṅgustāsana I</u>	सुप्तपादङ्गुस्तासन	Catching the big toe supine pose		Supine Leg stretch
Suptavajrāsana	सुप्तवज्रासन	Thunderbolt		
<u>Suptavīrāsana</u>	सुप्तवीरासन	Reclining Hero		Resting asana (Visrana Karaka Asana)
Svastikāsana	स्वस्तिकासन	Cross Pose		Sitting asana (Upavista Sthiti)
<u>Tādāsana</u>	ताडासन	Mountain Pose		Standing asana (Uttihista Sthiti)
Ṭiṭṭibhāsana	टिट्टिभासन	Insect Pose		Arm balance
<u>Trikonāsana</u>	त्रिकोणासन	Triangle		Standing asana (Uttihista Sthiti)

<u>Sanskrit transliteration</u> <u>on</u>	Sanskrit	English	Image	Classificati on
<u>Tulāsana</u>	तुलासन	Balance posture		Arm Balance
Uḍḍīyānabandha	उड्डीयानबन्ध	The abdominal lock		
<u>Upavesāsana</u>	उपवेसासन	Squatting Pose		Squatting asana
Upaviṣṭakoṇāsana	उपविष्टकोणासन	Open Angle		Forward Bend (Paschima Pratana Sthiti)
<u>Ūrdhva Dhanurāsana</u>	ऊर्ध्वधनुरासन	Upwards-facing bow		Backbend (Purva Pratana Sthiti)
<u>Ūrdhvamukhaśvānāsana</u>	ऊर्ध्वमुखश्वानासन	Upward-Facing Dog		Backbend (Purva Pratana Sthiti)

<u>Sanskrit transliteration</u> <u>on</u>	Sanskrit	English	Image	Classificati on
<u>Ustrāsana</u>	उष्ट्रासन	Camel		Backbend (Purva Pratana Sthiti)
<u>Utkaṭāsana</u>	उत्कटासन	Awkward Pose/Powerful pose		Standing asana (Uttihista Sthiti)
Uttanakūrmāsana	उत्तानकूर्मासन	Inverted Tortoise		
<u>Uttānāsana</u>	उत्तानासन	Standing Forward Bend		Standing asana (Uttihista Sthiti)
<u>Utthitahastapādāṅgusthā sana</u>	उत्थितहस्तपादाङ्गु ष्ठासन	Standing Big Toe Hold		Standing asana (Uttihista Sthiti)

<u>Sanskrit transliteration</u> <u>on</u>	Sanskrit	English	Image	Classificati on
<u>Utthitapārsvakonāsana</u>	उत्थितपार्श्वकोणासन	Extended Side Angle		Standing asana (Utthihista Sthiti)
<u>Vajrāsana</u>	वज्रासन	Thunderbolt		Sitting asana (Upavista Sthiti)
<u>Vasisthāsana</u>	वसिष्ठासन	Vasista's pose/Vasista is the name of a sage		Arm Balance (Side Plank Pose)
<u>Vātāyanāsana</u>	वातायनासन	Horse		Standing asana (Utthihista Sthiti)
<u>Viparītakarani</u>	विपरीतकरणि	Legs-up-the-Wall		Inverted asana (Viparita Sthiti)

<u>Sanskrit transliterati on</u>	Sanskrit	English	Image	Classificati on
<u>Vīrabhadrāsana I</u>	वीरभद्रासन	Warrior I		Standing asana (Uttihista Sthiti)
<u>Vīrabhadrāsana II</u>	वीरभद्रासन II	Warrior II		Standing asana (Uttihista Sthiti)
<u>Vīrabhadrāsana III</u>	वीरभद्रासन III	Warrior III		Standing asana (Uttihista Sthiti)
<u>Vīrāsana</u>	वीरासन	Hero		Sitting asana (Upavista Sthiti)
<u>Vrksāsana</u>	वृक्षासन	Tree		Standing asana (Uttihista Sthiti)

Şekil.A.1.devam Modern ve Geleneksel Asanalar

(Kaynak:https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_asanas)

Ek.2. YAPILAN GÖRÜŞMELERİN FORMLARI

Bu bölümde alanında kendini kanıtlamış üç yoga eğitmeni ve yogayı aktif olarak kullanan dokuz oyuncu ile görüşme yapılmıştır. Tarafımızca hazırlanan sorular elektronik olarak mail yoluyla gönderilmiş, bu şekilde gelen cevaplara sorulara beraber tezimizde yer verilmiştir.

Yoga Eğitmenlerinin Görüşleri

Yoga eğitmeni Duygu Bingöl ile yapılan görüşme aşağıdaki gibidir:

Ben Duygu Bingöl. Türkiyede ve Almanya'da ekonomi ve istatistik alanlarında eğitim gördüm. Ekonomiyi de istatistiği de hiç sevmedim ve reklamcı oldum. Bunun sonucunda da uzun mesailerin ve stresin yarattığı fiziksel ve ruhsal sıkıntıların kurbanı oldum çıktım. Yoga hayatıma tam da bu noktada girdi. Kaz Dağları'nda bir yoga hocasıyla tanıştım ve hayatımın dönüm noktalarından biri olan 12 gün boyunca onunla birebir yoga yaptım. Büyüledim. İstanbula döndükten sonra Cihangir Yoga'ya başladım. Anksiyete bozuklukları ve bedensel sıkışıklıklar ve rahatsızlıklarla boğuşurken yoganın ve meditasyonun, beni çok doğal bir şekilde farketirmeden iyileştirdiğini keşfettim. Bunun şifasını tüm detaylarıyla öğrenmek ve bunu herkese anlatmak için Cihangir Yoga'nın birçok eğitimini aldım ve çok değerli hocalarıyla çalıştım. Zeynep Aksoy ve David Cornwell ile 200 saatlik hocalık eğitimi, Zeynep Çelen ve Çağ Gürle ile 150 saat ileri seviye vinyasa hocalık eğitimi, Chris Chavez ile Path to Teaching 200 saat hocalık eğitimi, Mey Elbi ve Nur Sakallı ile Hamile yogası hocalık eğitimi, Zeynep Uras ve Chris Chavez mentorluğunda staj aldığım eğitim ve kursların bir kısmı. Cihangir Yoga'da ve dışarıda farklı seviyelerde Hatha Yoga derslerini vinyasa stilinde vermekteyim.

Düzenli olarak yaz kampları ve inzivalar düzenliyorum. Her şeyden önce öğrenciyim ve bu yaşamdaki niyetim yogadan ne öğrendiysem ömrüm yettiği kadar bunu herkesle paylaşmak.

1. Yoga'nın insan zihni üzerindeki etkileri nelerdir?

'Yoga, zihin dalgalarının bir düzlüğe erişmesidir.' Bu cümle, MÖ 4 ile MS 4. yüzyıllar arasında yazıldığı tahmin edilen Yoga Sutraları'nın ilk cümlelerinden biridir.

Zihin, geçmişten edindiği bilgilerle geleceğe yönelik olasılık senaryoları üretir. Sadece duygusal yaşamda değil, günlük yaşamda da sürekli meşguldür. Yolda yürürken bile sürekli geçmiş veya geleceğe dair hikayeler oluştururuz veya var olanları tekrar ederiz. Dolayısıyla zihin sürekli bir dalgalanma halindedir.

Yoga, bu dalgaların ritmini düşürerek veya kontrol altına alarak, zihni geçmişten ve gelecekte özgürleştirip sadece var olan şimdiki ana getirmeyi amaçlar. Yaşamın şimdiki anda aktığını savunur. Yoganın önerdiği yolların desteğiyle zihnin içinde karmaşık hale gelen ve bulanıklaşan enerji bedenine geneline homojen bir şekilde yayılmaya başlar ve beden bir bütün olarak şifa bulur. Zihindeki sıkışıklıklar çoğunlukla bedendeki bir sıkışıklığa da karşılık geliyor çünkü...

2. Yoga'nın insan psikolojisi üzerindeki etkileri nelerdir?

Bu, benim yogayla ilgili en sevdiğim soru! Çünkü ben de yogayla anksiyete bozukluğu denen bir rahatsızlığım var iken tanıştım. İşin aslı, böyle bir rahatsızlığım olduğunu bilmeden yıllarca yaşadım, bunun benim 'doğal' bir halim olduğunu sanarak. Ne zaman bana böyle bir teşhis kondu, o zaman böyle

bir rahatsızlığın varlığından haberdar olmuş oldum. Ve bu rahatsızlığı ne bir ilaç ne de bir terapist ile iyileştirdim. Tamamen disiplinli bir yoga uygulaması benim hayat boyu sürececek ilacım oldu. Yoga dersi veriyor olmamın sebebi budur.

Psikolojik rahatsızlıklar zaten zihinsel karmaşadan kaynaklanan rahatsızlıklar değil midir? Net olamamak, aşırı endişeli ruh hali, sürekli mutsuzluk, öfke vs... Her ne kadar günümüzde yogayı bedeni terbiye etme disiplini gibi görsek de, aslında beden, zihnin o dalgalarını düzenlemek ve zihni gerçek olmayan tüm senaryolardan özgürleşmek için kullandığımız bir araç. Dikkat sürekli olarak bedendeki hisler veya sürekli akan nefesin ritminde veya sürekli tekrar eden bir seste gezindikçe zihin 'an'a gelmeye başlar. Ve o an içinde aslında endişe yoktur, stres yoktur, keder yoktur. Çünkü bu hisler sadece zihnin içindeki hikayelerde vardır. Geçmiş ve gelecek çarpıştığında vardır. Hikayeden koptukça gerçek olduğunu sandığımız ve eski hocaların hep 'ilüzyon' dediği ve bizim aslında gerçek sandığımız bu duygu durumlarından da özgürleşmeye başlarız.

Diğer yandan her yoga pozunun yarattığı psikolojik bir durum da vardır. Zorlu pozlardan korkma, partnerli çalışmalarda partnere güven veya güvensizlik, kendini sürekli olarak başkalarıyla kıyaslama durumları ile yoga matı üzerinde çok yüzleşilir. Önemli olan her pozun yarattığı bu psikolojik durumu da gözlemlemek. Çünkü aslında günlük hayatta kendimize ve çevremize nasıl bir tavır içindeysek yoga yaparken de günlük hayattan çok da farklı bir tavır sergilemiyoruz. Yoga matı üzerinde bunu sadece fark ediyoruz. Ve bu tavrı farkettiğimiz anda değişim için, yerleşmiş o düşünce kalıbı için bir değişim kapısı kendiliğinden aralanmaya başlıyor.

3. Yoga ile insan zihninde oluşan nöral yolların ilişkisini açıklar mısınız?

Yoga yaparken spordan farklı olarak sempatik sinir sistemine ek olarak parasempatik sinir sistemi de devreye girer. Sempatik sinir sistemi bedenin enerjisini tüketme ve hızlandırmaya yarayan bir sistem. Aktif kas gücü kullanımı ile beraber kalp ritmini hızlandırır ve kan basıncını artırır.

Parasempatik sistemi ise bedeni yavaşlatır ve iç organlardaki enerjinin tasarruflu kullanılmasına yardımcı olur. Bu nedenle aktif bir yoga asana uygulamasının sonunda öğrenci dinlenmiş olarak çıkar.

Düşünün ki 1 saat asana çalışması yapıyorsunuz. Veya 1 saat boyunca oturup nefes ritminizi izliyorsunuz. Dikkat sürekli ritmik akan bu durumun üzerinde geziniyor. O halde hareketin veya nefesin durduğu anlarda da zihin saniyelik bir süre bile olsa duruyor. İşte eski kitaplarda yazan zihni durdurma faaliyeti olarak bundan bahsediliyor. Bu gevşeme anlarında parasempatik sinir sistemi devreye giriyor beden yavaşladığı gibi zihin de sakinleşmeye başlıyor.

4. Birey bilinçaltını düzenlemek için Yoga'dan nasıl yararlanabilir?

Bilinçaltını düzenlemek amacıyla yoga yapmayarak. Eski bir hocanın güzel bir sözü var, 'sen pratiğini yap, gelecek olan gelir' der.

Disiplinli ve düzenli bir meditasyon uygulaması zamanla olayların karmaşadan uzak gerçek yüzünü göstermeye başlıyor. Kendi davranış kalıplarımızı, neyi neden yaptığımızın altında yatan sebepleri veya yaşamlarımızda sürekli tekrar eden döngüleri kırmamıza yardımcı olabiliyor. Ama kendimizi gözlemleyebilirsek.

Şehirli bir insan için sakin zihin çok kolay ulaşılan bir durum değil.

Şehirli insan sabah uyanıp işine gitmeden önce meditasyona oturduğunda veya asana uygulaması yaptığında kendini sürekli zihnin kalabalık olduğuyula ilgili yargılıyorsa veya bedeninin güçsüzlüğü yüzünden kendine kızılıyorsa yoganın şifalı yanından çok uzaklaşmış olur. Burada bireyin kendisine daha şefkatli bir tavır takınması gerekiyor. Bu karmaşayı farketmesi gerekiyor. Örneğin sürekli kendine kızıldığını fark ettiğinde bir kişi, aslında hayatının ne çok alanına bunu yaydığını keşfedebilir ve bu farkındalıkla kalıplaşmış bu tarz düşünce biçimlerinden özgürleşmek yolunda bir adım atabilir.

5. Yoga yapan oyuncular ile çalışma şekillerinizi anlatır mısınız?

Grup stüdyo derslerinde kişiden kişiye göre farklılaşan bir uygulama yapılamıyor ne yazık ki. Sadece sınıf içinde gördüğüm gözle görülür bir ihtiyaç var ise özellikle yanına gidip kısaca dersin akışını etkilemeyecek bir süre içinde anlatıyorum.

Ancak birebir çalıştığım kişilerde ise durum farklı. O kişinin bedeninin ihtiyaçlarına yönelik çalışmalar hazırlıyorum. Öne doğru kapanan bir beden yapısı var ise, ki bu çoğunlukla arka beden güçsüzlüğü demek oluyor, arka bedeni güçlendirici ve ön tarafı açıcı çalışmalar yaptırıyorum. Ön tarafın kapalı olması nefes sıkışıklıkları anlamına da geliyor çoğunlukla. Nefesi açıcı egzersizler mutlaka koyuyorum.

Ağır ve hareket etmekten kaçınan biriye bol bol ayakta tutuyorum. Sıkışık bir bedense bedeni açmaya yönelik, eğer çok açık ve esnekse güçlenmeye ve merkeze toplamaya yönelik çalışmalar yaptırıyorum. Eğer zihninin karmaşık olduğunu hissedersen fiziksel olarak biraz yorup yukarıdaki birikmiş enerjinin bedenin geneline yayılmasını gözlemliyorum. Ama nefes mutlaka her çalışmada olmazsa olmazımız. Bunlar birebir çalışmalar. Dediğim

gibi stüdyo dersleri tüm bunların sürekli değişen kombinasyonları oluyor.

Oyuncu olmasından çok kişinin o anki ihtiyacı haritamızı belirliyor.

6. Oyuncular genelde ne tip plan ya da kaygılarla Yoga'ya başlıyorlar?

Bedeni daha özgür kullanma amacını çok duymuşluğum var. Ve tabi ki nefesin kullanımı.

7. Yoga çalışmaları yapan oyuncuların bedenleri üzerinde ne tip gelişmeler gözlemlediniz?

Birebir çalıştığım oyunculuk dersleri alan bir öğrencim vardı. Yaklaşık 1 sene kadar haftada 2 gün sürekli yoga uygulaması yaptık. Omurgası hafif öne eğimli ve muhtemelen uzun yıllar farkında varmadığı için çok sert ve yerleşmiş kemiksi bir yapısı vardı. Bedenin yumuşaması çok uzun bir süre aldı. Ama muazzam bir esneklik ve güç kazandığını söyleyebilirim.

Diğer yandan yoga yaparken sürekli olarak bedendeki hislere odaklandığımız için bedende oluşan mat üzerinde veya dışında tüm hislere bir aşinalık oluşmaya başlıyor. O hisle özdeşleşmekten çok, o hissin gelişini ve gidişini izleme hali oluşmaya başlıyor.

Bu öğrencim, yaptıkları bir provada 'hisleri' canlandırması gerektiğini (öfke, kıskançlık, hırs, keder vs)ve bunu bir ustalıkla yapabildiğini ve bunun ona yoganın bir hediyesi olduğunu söylemişti.

8. Yoga çalışmaları yapan oyuncuların zihinleri üzerinde ne tip gelişmeler gözlemlediniz?

Ben bedeni ve zihni birbirinden çok ayıramıyorum. İkisi de birbirinin birer yansıması bana göre. Zihin nasıl bir tohum ekerse bedende o tohum yeşeriyor. 'Yapamam' denilen yerden 'ben yapabiliyordum' fikri yeşermeye başlıyor. Beden açıldıkça, özgürleştikçe zihin de özgürleşiyor ve bu şekilde

karşılıklı birbirlerini beslemeye devam ediyorlar.

Bence insanı matın üzerine tekrar tekrar çıkaran sebep fiziksel rahatlamanın haricinde de zihinsel rahatlama hali. Bana sürekli söylenen 'yoganın, onlara çok iyi geldiği.' Bunu bütüncül bir geri dönüş olarak algılıyorum.

9. Yoga çalışmaları yapan oyuncuların psikolojileri üzerinde ne tip gelişmeler gözlemlediniz?

Mutlu olduklarını görüyorum. Mutlu, daha sakin, daha az kaygılı, tıpkı düzenli yoga yapan diğer herkes gibi...

Yoga eğitmeni Müge Özkan ile yapılan görüşme aşağıdaki gibidir:

2009-2010 yılında Zeynep Aksoy ile 200 saatlik temel eğitimi tamamladıktan sonar Cihangir Yoga’da düzenlenen eğitimlerin tümüne katılarak 500 saati tamamladım. Bu eğitimler sürecinde Cihangir Yoga’ya gelen hocalarla ve Osho terapistleriyle çalışma fırsatı buldum. Yogayı seviyorum çünkü hayatımı daha fazla şefkatle ve hakiki bir şekilde yaşamama yardım ediyor. Yoga kişinin kendiyile olan bağını arttıran, kişiyi kendi meseleleriyle çalışmaya yönlendiren mükemmel bir pratik. Oyuncu bir şekilde güçlü ve güvenli dersler veriyorum. Çalıştığım tüm hocalara minnettarım, yolumda bana rehber oldukları için teşekkür ederim. Meghan Currie, Chris Chavez, Godfrey Devereux.

1- Yoga’nın insan zihni üzerindeki etkileri nelerdir?

Yoganın, beyin dalgaları üzerinde etkileri son yıllarda nörobiyolojinin ilgilendiği bir araştırma konusu. Patanjali yoga sutraların ilk bölümü Samadhi Pada ‘da, yogayı ‘citta vritti nirodha ‘ beyin dalgalarının durgunlaşması olarak tanımlar.

Tabii ki zihni durdurmak mümkün değildir burada belirtilen yoga hali, yoga ile beyin dalgaları uyurken veya günlük hayatta olduğundan farklı dalga boyutlarında faaliyet gösterdiğiidir.

(Bu konuda yapılmış araştırmanın sonuçları için aşağıdaki bağlantıya gidebilirsiniz:
http://www.yogameditation.com/articles/issues_of_bindu/bindu_12/mapping_the_brains_activity_after_kriya_yoga)

Bu hali, farkında hisseden ama his ve duygularla özdeşleşmeyen, dikkatli açık ve net bir zihin olarak tarif edebilirim.

2- Yoga'nın insan psikolojisi üzerindeki etkileri nelerdir?

Sağlıklı bir beden, sağlıklı bir ruh hali birbirinden ayrılamaz. Yediğimiz , içtiğimiz kadar düşünce ve davranışlarımızın da sağlıklı bir oluş hali üstünde etkisi var. yoga dışardan içeriye beden aracılığı ile insan ruhuna dokunan, içerden dışarıya ruhun ışığıyla, temasta olduğun insanlara ilham olmanı sağlayan bir bilim, sanat, ilaç.

Yoga bunu nasıl yapıyor? bedeni ve hareketi kullanarak, insana sadece kafasından düşüncelerinden ibaret bir varlık olmadığını hatırlatıyor. Ellerin, ayakların, kalbin nefesin varlığını hatırlatarak daha derine dokunan bir farkındalık alanı deneylemeye olanak sunuyor. her alanda olduğu gibi düzenli bir çalışma ile insan kendine daha çok yaklaşıyor, sınırlandırılmış düşünce kalıplarını görmeye, kendine şefkat geliştirmeye ve insan olmanın ortak hallerini daha açık ve net bir oluşla karışılmayı öğreniyor. Özdeşleşmeden, yargılamadan, sevgiyle..

3- Yoga ile insan zihninde oluşan nöral yolların ilişkisini açıklar mısınız?

Bu konuda yukarı linkte ayrıntılar var.

4- Birey bilinçaltını düzenlemek için Yoga'dan nasıl yararlanabilir?

Yoga halinin oluşturduğu beyin dalga boyutlarında kişi kendi iç diyalogunun farkında olabilir. Kendine nasıl davrandığını , ne tür düşüncelerin üzerinde hükmü olduğunu yani kendine dair inançlarını, oluşturduğu kişiliği o kişiliğe atfettiklerini veya onu kaybetmeye atfettiği düşünce ve duygu durumlarını gözlemleyebilir.

Bu gözlem, bu farkındalık alanı dönüşüme yol açar. Aynı bir bahçıvan gibi kendi bahçesinde yetiştirmek istediği tohumları beslemeyi tercih edebilir veya geliştirdiği şefkat ve anlayış ile zaman içinde dönüşümünün tanığı olabilir. Bunu biraz açmak gerekirse, Bhgavad gita 'da yoga yapan kişiler kendilerini çiftçilere benzetirler

ve beden zihin mekanizmasını da toprağa. Yani insan tercihlerinden sorumludur ve fakat çalışmasının meyvelerinden bağımsızlaşmalıdır da.

5- Yoga yapan oyuncular ile çalışma şekillerinizi anlatır mısınız?

Özel derslerde , yoğun bir asana çalışması sonrasında , yeterli uzunlukta nefes ve meditasyon çalışması yapmayı tercih ediyorum. Eğer kişinin içinden geçtiği süreci de biliyorsam ona destek olacak teknik ve çalışmaları da uygulamasına rehberlik ediyorum.

6- Oyuncular genelde ne tip plan ya da kaygılarla Yoga'ya başlıyorlar?

Daha iyi performans, daha güçlü bir beden, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürebilmek için.

7- Yoga çalışmaları yapan oyuncuların bedenleri üzerinde ne tip gelişmeler gözlemlediniz?

Rahat ve bir o kadar da güçlü bir duruş, sakin bir cilt, canlı bakan gözler

8- Yoga çalışmaları yapan oyuncuların zihinleri üzerinde ne tip gelişmeler gözlemlediniz?

Daha çok merkezinde kalabilen, oluşturduğu karakterden kolaylıkla bağımsızlaşabilen güçlü bir merkez algısı.

9- Yoga çalışmaları yapan oyuncuların psikolojileri üzerinde ne tip gelişmeler gözlemlediniz?

Başarıya bağlı, başarı için performansa odaklanmış gergin bir zihin yerine daha rahat ve keyif alabilen, sakin bir hal.

Yoga eğitmenlerinden Can Bora ile yapılan görüşme aşağıdaki gibidir:

1986 yılında İstanbul'da doğdum. Özel Saint Joseph Fransız Lisesi bitirdikten sonra Pari-3 Sorbonne Nouvelle Üniversitesi Tiyatro Bilimi lisans ve yüksek lisansını tamamladım. Berika isimli tiyatro ve dans kollektifinin kurucusuyum. Aynı zamanda Cihangir Yoga ve NEfes Yog'nın eğitmen kadrosunda yoga eğitömeni olarak çalışıyorum. Yoga hocalık eğitimleri ve workshoplar veriyorum.

1. Yoga'nın insan zihni üzerindeki etkileri nelerdir?

Hatha Yoga'nın her çeşit dalı asana ismi verilen beden hareketlerini içerir. Dolayısıyla pratik süresi boyunca asana çalışması zihni ilkin odaklama konusunda eğitir. Dolayısıyla, normal bir şehir hayatında dışarıdan gelen bir çok veri ile (akıllı telefonlar, reklamlar, tv, trafik, vs.) zihin çok aktif bir şekilde çalışmaya başlar. Yogadaki odaklanma sayesinde en azından Pratik süresi boyuncadışarıdan gelen veriler aza indirgenerek, zihin daha sakin bir yere yerleşir. Dışarı ile ilgilenmekten çok kendisi ile ilgilenir.

Hatha Yoga'nın Yin Yoga ismi verilen (bağdoku ve eklemleri esnetmek için pozlarda 3-20 dakika kalınır) pratiği ise daha meditatifdir. Pratiği yapan, poz süresi boyunca hareketsiz olarak poz içinde kaldığından zihin, olağan ve güncel duruma daha iyi şahit olma şansını yakalar. Belki o gün de pratiğinde zihin hiç durmayacak, hep gürültü olacak. Önemli olan pratiği bir amaç uğruna yapmaktansa "şahitlik" durumunu teşvik etmektir. Yani değiştirmektense görmenin altını çizere Pratik.

2. Yoga'nın insan psikolojisi üzerindeki etkileri nelerdir?

Çok kapsamlı bir soru olmakla beraber şöyle özetlemek mümkün; Yogada herkese yer var. bedenini güçlendirme ve fit bir görünüm kazanmak için gelenlere de, daha meditative çalışmak isteyenlere de...Lakin yoganın en kuveetli tarafı mat üzerinde kendini çalışırken takındığınız tavırlar. Harekeleri yaparken hep daha fazlasını talep eden bir yanınız olabilir. Belki bir gün ufak ya da büyük bir sakatlığını olmasına rağmen pozları yapmaya devam ediyorsunuz. Kendinize çok sert davranıyorsunuz. Bir baş duruşuna ilk defa çıkacaksınız. Muhtemelen önce korku duygusunu deneyimleyeceksiniz. Bunlarla nasıl baş edeceğinizi gösterecek olan şey mat üzerindeki durumunuz.

Ruhbilim alanında yoga, insanın kendini tanıması için yegane araçlardan biri. Tabi en iyi şekilde kullanılabilirse. Stüdyo derslerinden çok tek başına yapılan pratikler bu durumu çok iyi özetler. Çünkü kendinizlesinizdir.

3. Yoga ile insan zihninde oluşan nöral yolların ilişkisini açıklar mısınız?

Bu konuya çok hakim olmamakla beraber şunu söyleyebilirim ki yoga pratiğiyle (asana-meditasyon) daha düşük ve durgun frekanslara erişebiliyor.

4. Birey bilinçaltını düzenlemek için Yoga'dan nasıl yararlanabilir?

Bilinçaltını düzenlemek için önce bilinçatınızı görmemiz gerekir. Diğer taraftan bilinçaltının düzenlenmesi gerektiğini savunmuyorum.Önce ne olduğunuzu görmemiz gerekir. Bu size aynı kodlama hayatınıza tekrar girdiğinde seçim yapma şansı sunar.

5. Yoga yapan oyuncular ile çalışma şekillerinizi anlatır mısınız?

Kendi prova süreçlerimde oyuncu ve dnsçılara yoga yaptırıyorum. İlk defa yapmış olsalar bile.. Şu çok açık, minimum yarım saatlik bir yoga pratiğinde bile

beden canlanır, zihinler daha odaklı bir hale gelir. Uzun zamandır yoga pratiği yapan insanlarla çalışmak daha kolaydır. Çünkü bedenleri uyanmış, farkındalıkları yükselmiş oluyor. Esnek bir sihin için esnek bir beden gerekli... Yoga pratiği aynı zamanda beden farkındalığı, kondüsyon, daha sübtıl duyumlarla beraber çalışmak demek olduğu için genel bu oyuncularda “presence”I daha kuvvetli olur.

Bazen de oyuncu adaylarına ders verdiğimde genç olmalarına ragmen daha çabuk yolduklarını görüyorum.

6. Oyuncular genelde ne tip plan ya da kaygılarla Yoga’ya başlıyorlar?

şöyle bir yanılığı var; bir oyuncu daha ünlü olabilmek için yogaya başlayabiliyor. Dolayısıyla önerilen çalışma hoşuna gidebiliyor. Ya da ters gelebiliyor. Ama maddei değil öncelikle manevi olmalıdır. Hatta amaç olmamalıdır. Çünkü yogada sürece odaklanmak gerekir. Süreç sağlıklıysa sonuç da sağlıklı oluyor.

7. Yoga alışmaları yapan oyuncuların bedenleri üzerinde ne tip gelişmeler gözlemlediniz?

Bedende kontrolsüz olarak kendini gösteren gerilimlerden daha hızlı kurtuluyorlar. Mesleğin zorluklarını daha güçlü göğüslüyorlar. Genellikle de konsatrasyon seviyelerine göre rol algıları güçleniyor. Esneklik ve akrobasi açısından da bir çok fayda sağladıklarını dile getiriyorlar.

8. Yoga alışmaları yapan oyuncuların zihinleri üzerinde ne tip gelişmeler gözlemlediniz?

Bir çok oyuncuyla çalışma fırsatım olduğu için ilk geldiklerinde yaptığım görüşme ile sonraki görüşmeleri kıyasladığımda daha dingin, daha yoğun konsatrasyona sahip olduklarını gözlemliyor, mutlu oluyorum.

9. Yoga alışmaları yapan oyuncuların psikolojileri üzerinde ne tip gelişmeler gözlemlediniz?

Sürekli bir glmsemi... Sanırım bu sağlıklı bir psikolojinin en güzel göstergesi. O darmadağın zihinler yerini muazzam bir dinginliğe ve gülümsemeye bırakıyor. Bundan büyük haz tanımıyorum. Yani bir insanın iyi hissetmesi...



Yoga Yapan Oyuncuların Görüşleri

Haliç Üniversitesi Konservatuari oyunculuk bölümü mezunlarından Gülçin

Yiğit'le yaptığımız görüşmenin notlatı şöyledir:

1. Yoga'nın bedeniniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Yogaya başladıktan sonra bedenimin ve bedenimin yapabileceklerinin farkına vardım. Asla yapamam dediğim bir çok pozunu teknik ve düzenli çalışmayla aslında yapabileceğimi ve sınırlarımın asla olmadığını farkettim. Bu sayede vücudumun daha esnek daha sağlıklı ve daha güçlü olduğunu hissedebiliyorum.

2. Yoga'nın zihniniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Yoga ile zihnimin artık, olumsuz olarak nitelendirdiğim imkansız olarak gördüğüm kendime ket vurduğum olayların aslında kendimin farketmeden kapatmış olduğumu ve istersem bunlardan kurtulabileceğimi, bilinçaltımın muhteşem bir güce sahip olduğunu ve istediğim müdetçe isteklerimin sahip olabileceğimi, eski pişmanlıklarımın ve keşkelerimi geride bırakarak gelecek endişelerimi geride bırakarak şuanın asıl olduğunu anlamamı sağladı.

3. Yoga'nın psikolojiniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Yogayla babamı kaybettikten sonraki dönemde tanıştım. Psikolojik olarak çökmüş olduğum dönemde yoga beni tekrardan ayağa kaldırdı. Şuan da hayatıma daha sağlam ve umut dolu yön verirken bu yoganın sayesinde.

4. Konservatuvarda aldığınız hareket eğitimleri ile Yoga'nın çalışmalarını karşılaştırdığınızda hangisini tercih ederdiniz? Neden?

Kesinlikle konservatur okuyan bir öğrencinin yoga eğitimi alması gerektiğini düşünüyorum. Çünkü özellikle tiyatro öğrencilerinin kendi bedenlerinin ve zihinlerinin farkında olmaları gerektiğini düşünüyorum.

5. Yoga'yı mesleki olarak nasıl kullanıyorsunuz?

Yoga'yı fazlasıyla mesleki açıdan kullanıyorum. Oyunlarımdan önce zihin ve beden farkındalığım açısından oynadığım karakterler açısından bana fazlasıyla yardımcı oluyor. Yogayla tanıştığım için fazlasıyla mutluyum.



ile yapılan görüşmenin notları şöyledir:

1- Yoga'nın bedeniniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Bedenimdeki etkileri, olumlu yönde gelişti. Zihin ve beden çatışmasında zihnin yenildiğini gördüm. Bedenim, esnedi ve anatomik olarak vücudum bir dengeye oturdu. Bunun yanı sıra, bedenim güçlenmesi ile birlikte, kendime olan güvenim arttı. Her poz kaslarımın ve anatomimin daha güçlü olmasını sağladı. Bu yüzden çok iyi değişimlerin olduğunu söyleyebilirim.

2- Yoga'nın zihniniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Zihin olarak baktığımızda nefes ve dinlenme süreçlerinde farkındalık oluştu. Nefes alma tekniğimi daha sağlıklı ve güçlü geliştirdim. Bu da zihin dinliğini sağladı. En yorgun olduğum zamanlarda derin nefes alma tekniği ile daha zinde ve güçlü bir sürecin içinde buldum kendimi.

3- Yoga'nın psikolojiniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Olumlu sonuçları tabii ki oldu. Çünkü, beden ve zihin bütünlüğü psikolojimi olumlu etkiledi diye düşünüyorum. Bu benim daha huzurlu ve daha mutlu olma durumu güçlendirdi.

4- Konservatuvarda aldığımız hareket eğitimleri ile Yoga'nın çalışmalarını karşılaştırdığınızda hangisini tercih ederdiniz? Neden?

Kesinlikle yogayı tercih ederim. Çünkü, yoganın bedenini şekle girmesini sağlayacak estetik gelişimi sağladığının farkındayım. Bu rolün bedene uyumunda da

olumlu etki yapacağını düşünüyorum.

5- Yoga'yı mesleki olarak nasıl kullanıyorsunuz?

Toplumsal kimlik olarak kullandığımı söyleye bilirim. Yoganın toplum üzerinde olumlu bir etkisi olduğu için bunu daha olumlu bakış açımda ve insanları kucaklamam da bana katkı sunduğunu düşünüyorum. Hayal etmek zihin bedenle bütünlüğünü sağlamak, mesleğim için çok önemli o yüzden beni geliştirdiğini söylemek isterim.



Bilgi Üniveritesi İletişim Fakültesi ve sonrasında Carft Oyunculuk Okulu mezunlarından Gülin İyigün ile yapılan görüşmeleri aşağıdaki gibidir:

1- Yoga'nın bedeniniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Düzenli yoga pratiğim sayesinde, bedenim açıldı, güçlendi ve hizalandı. Duruşum değişti, kendi postürüm ortaya çıktı ve yerine yerleşti. Enerji akışım arttı. Bağışıklık sistemim güçlendi. Temiz ve sağlıklı bir beden yapısına sahip oldum. Beslenmem kendiliğinden değişti, faydalı ve doğal gıdalarla beslenmeye başladım. Nefesim derinleşti, uyku kalitem ve beden farkındalığım arttı.

2- Yoga'nın zihniniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Pratiğimle birlikte zihnim genişledi, kapasitem arttı. Bazı yaşamsal deneyimlerimin getirdiği blokajlar çözüldü. Bedenim açıldıkça, aynı açıklıkta zihnimle senkronize bir yapı kurmaya başladılar. Algılarım değişti. Bu farkındalık, benim için herşeyi görülebilir, hissedilebilir, algılanabilir kıldı. Geriye çekilip, dışarıdan bakabilmemi sağladı. Yavaşlamaya ve durmaya başladım. Konsantrasyon gücüm arttı. Zihnim kaostan sıyrılıp, her ne yapıyorsam sadece onu yapabilmem adına bana hizmet etmeye başladı.

3- Yoga'nın psikolojiniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Yogayla birlikte, zihnimi, ruhumu ve bedenimi bütünlük içinde yaşamaya başladım. Kalbim açıldıkça, kendimle temas etmeye başladım. Böylece kendimle ve hayatımla derin bir bağ kurdum. Bu bağ bana, varolabilme ve sürdürebilme adına müthiş bir yaşamsal güç getirdi. Yaşam enerjim arttı. Hayatımın merkezine, kendimle

sahip olduğum sabit bir huzur hali oturdu.

Kendimi tanıdım. Duygularımı tanıdım. Tüm duygularımı fark etmeye ve anlamaya, onları takip edebilmeye başladım. Böylece ‘gerçek’ olmayı öğrendim. Günlük hayatın içinde, en acısından en mutlusuna kadar bir sürü şey oluyor, ve yoga benim olmakta olanı saygıyla karşılamamı aynı anda da duygularımı anlamamı ve özgürce ifade etmeme yardım etti. Yaratıcı enerjim açığa çıktı. Daha üretken oldum. Dolayısıyla tüm bu etkiler bana kendiliğinden dengeli ve daha sağlıklı bir psikolojik yapı getirdi.

4- Konservatuvarda aldığınız hareket eğitimleri ile Yoga'nın çalışmalarını karşılaştırdığınızda hangisini tercih ederdiniz? Neden?

Konservatuvar okumadım. Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi mezunuyum. Ancak, işçiliğimi geliştirmek adına, oyunculuktan, dans, dövüş, silah kullanımına kadar, bulabildiğim herşeyi öğrenmek için uğraşıyorum. Ve kariyerimiz nerde olursa olsun bunun sürekliliğine inanıyorum. Oyuncu olarak sette olmadığım her zaman, enstrümantel çalışmalarına odaklanıyorum. Ayrıca, dönem dönem katıldığım oyunculuk atölyelerinde konservatuvardakilere benzer hareket eğitimleri de oluyor. Bence, yoga ve hareket eğitimleri birbirleriyle karşılaştırılmaz ve bir tercih seçeneği olamaz. Çünkü yoga tüm eğitimlerin amacına ulaşmasına yardım eder. Enstrümantel çalışmalarımızın hepsi, kendimizi iyi tanımamızdan performansımıza kadar çok büyük alanda çalışıyor. Yoga, bedensel ve içsel tüm çalışmalarımıza hizmet eden temel bir pratik, bir zemin hazırlığı. Eğer düzenli yoga yapan bir oyuncuysanız, yalnızca kaslarınızın her parçasıyla değil, bedeninizdeki her noktayla, her hücrenizle, her duygunuzla çok derin bir bağ ve farkındalık içinde oluyorsunuz. Bu iletişim, güç ve açıklık tüm çalışmalarınıza hizmet eder ve kapasitenizi artırır. Dolayısıyla temelde

sahip olduğum düzenli yoga pratiğinin üzerine diğer çalışmalarını inşa ediyorum.

5- Yoga'yı mesleki olarak nasıl kullanıyorsunuz?

Rol çalışırken kendimle en dürüst bağ kurduğum yerden başlarım. Her sabah yaptığım Ashtanga pratiğim bu zeminin hazır olmasına hizmet ediyor. Pratiğin getirdiği açıklık çalışmanın çok daha derinleşerek ilerlemesine yardım ediyor. Genele yayılan bir yapıdan söz ediyorum. Bazen de bir an, pozun içindeki bir anlık hal bile karaktere yönelik dünyaları keşfettirebiliyor.

Çok ağır şartlarda çalışıyoruz. Fiziksel ve duygusal olarak güç gerektiren ortamlarda çalışıyoruz. Uyumuyoruz, donuyoruz, yanıyoruz, aç kalabiliyoruz, yeri geliyor fiziksel güvenliğin olmadığı bir ortamda kendimizi ordan oraya atıyoruz, vb. Yoga pratiğim beni zorlayan her türlü şartlara dayanıklı olmamı sağlıyor. Her parçamın her koşulda çalışmaya devame debilmesini sağlıyor. Bedenimi kullanma alışkanlığım sayesinde sabit dururken bile ne yapmam gerektiğini biliyorum. Hem genelde sahip olduğum rahat, güçlü bir yapı ve yüksek enerjiden bahsediyorum hem de yorgun bir anda, anın içinde akut olarak kullandığım minicik bir kas hareketi ve tek bir nefes ile tüm mekanizmayı sıfırlayıp uzun saatler çalışabilmekten bahsediyorum.

Özetle, yoga hayattır...

Didem Alesoy ile yapılan görüşme aşağıdaki gibidir:

1- Yoga'nın bedeniniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Esnekliğimin çok arttığını düşünüyorum ayrıca çok daha yüksek enerjili ve pozitif hissediyorum. Her yoga sonrasında vücudumu daha dirilemiş, tazelenmiş hissediyorum

2- Yoga'nın zihniniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Algılarımın daha fazla duyarlı olduğunu gözlemledim. İnsanları , durumları, sesleri daha çabuk algılayabildiğimi fark ettim. Öncesine göre çok daha sakin ve etrafıma karşı anlayışlı bir yapım oldu.

3- Yoga'nın psikolojiniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Gerginliğimi kontrol altına almama çok yardımcı oldu. Kendimle baş başa kalarak duygularımı fark etmemi sağladı. Enerjimin tükendiğini hissettiğim zamanlarda aksine çok yüksek enerji ile daha güçlü hissetmemi sağladığını düşünüyorum

4- Konservatuvarda aldığınız hareket eğitimleri ile Yoga'nın çalışmalarını karşılaştırdığınızda hangisini tercih ederdiniz? Neden?

Elbette ekip çalışmasına karşı değilim ama kendi deneyimlerime dayanarak yogayı yalnız yapmayı ve iç dünyama inmeyi ayrıca seviyorum. Bu yüzden hareket dersleri ile çok aynı yerde görmüyorum.

5- Yoga'yı mesleki olarak nasıl kullanıyorsunuz?

Özellikle duygusal olarak yaşamak istemediğim şeyler yaşadığım zaman, yani duygularımı tazelemek ve arınmak istediğim zaman yoga yapmak çok iyi geliyor.



ile yapılan görüşme aşağıdaki gibidir:

1- Yoga'nın bedeniniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Yoga bedensel koordinasyon ve kontrol gücümün öncelikle farkına varmamı, ardından da bu gücü ve koordinasyonu kullanabilmeyi öğretti. esneklik kazandırarak uzun kas gruplarımı arttırması sebebiyle de daha sağlıklı hissetmemi sağladı.

2- Yoga'nın zihniniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Yoga zihnimin negatif düşüncelerden arınmasını sağlayarak, "hiçbirsey yapmadan ve düşünmeden o anda olabilmek ve anda kalabilmek" yetimi geliştirdi. dolayısıyla konsantrasyon problemimi çok daha rahat çözer ve beynim üzerinde daha fazla söz sahibi olur hale geldim. zihinsel arınma dediğimiz anda kalmayı herhangi bir spor dalıyla basaramamıştım daha önce.

3- Yoga'nın psikolojiniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Daha olumlu, daha sağlıklı ve güleryüzlü bir insan olduğumu rahatlıkla söyleyebilirim. sükunetimi korumak yoga sonrasında çok daha kolay olmakta ve daha önce beni gerginleştiren birçok olayın artık ustumde o kuvvette negatif etkiye sahip olmadığını görüyorum.

4- Konservatuvarda aldığınız hareket eğitimleri ile Yoga'nın çalışmalarını karşılaştırdığınızda hangisini tercih ederdiniz? Neden?

Profesyonel yasaamımda uzun sureli profesyonel bir dans gecmisi de var.fakat hicbir dans veya hareket türünü,yoganin sagladigi saglikli beden ve zihne degismek mumkun degil.cunki her ne kadar hareket ve dans bedenen bir arınma saglasa da yoganın bu arınmadaki ust duzey rolu yadsinamaz,yadsınmamalıdır.

5- Yoga'yı mesleki olarak nasıl kullanıyorsunuz?

Sahneye çıkmadan once konsantrasyonumu arttırmak veya sahne sonrasında yükselen adrenalini dengeleyerek uykuya rahat geçebilmek için kullanıyorum.



Tanker ile yapılan görüşme aşağıdaki gibidir:

1- Yoga'nın bedeniniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Öncelikle kaslarımın farkına vardım. Spor yaparken belli başlı kasları çalıştırırsınız. Yoga yaparken ise daha ufak kasları da hisseder ve oraları ne kadar kastediğinizin farkına varıp gevşetmeye başlarsınız. Her yaptığınız yoga pratiği bunun daha da bilincine varmanızı sağlar.

Vücutum daha esnek olmaya başladı. Özellikle sahne üzerinde hareketlerim daha da yumuşadı. Omurgam üzerindeki etkileri dışardan bile fark ediliyordu. Daha dik, kendimden emin yürümeye başladım. Baş aşağı hareketler yaparak kan dolaşımını hızlanıp bedenin daha diri olmasını sağlıyor. Örneğin; saçlarım daha sağlıklı görünmeye başladı, cildim eskisi gibi yağ biriktirerek sivilce oluşturmuyor artık. Hatha yoganın içindeki hareketlerden bir çoğu böbreklerin çalışmasına yardımcı oluyor. Sindirim sistemimin daha iyi çalıştığını fark ettim.

2- Yoga'nın zihniniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Beden-zihin dengelenmeye başladı. Beynim sürekli oradan oraya koştururken kendime ayırdığım 1,5 saat nefes almamı sağlıyor. Beden gevşedikçe zihin de otomatikman gevşemeye başlıyor. Bir pozun içinde durduğum zaman ve harcadığım performanstan ötürü konsantrasyonum daha da güçlendi. Sağ ve sol beyni çalıştırarak zihin dengelenmeye başlıyor. Buna en basit örnek olarak, ayakta ilk önce sağ ayak üzerinde dengede durmaya sonra da sol bacak üzerinde dengede durmaya çalışmayı

örnek verebilirim. Eğer zihin doluyorsa tek ayak üzerinde durmakta zorlanabilirsiniz . Nefesle birlikte pozda derinleşerek sakinleştiğimi keşfettim. Ve günlük hayatta aslında her an aldığımız nefesin ne kadar az farkında olduğumuzu gözlemledim. Bedenimdeki ayrıntılara odaklanırken küçük şeylerin aslında ne kadar önemli olduğunu fark ettim. Sırtınızdaki ufacık kasın farkında değilsiniz ama oraya aldığınız nefesle nasıl bütün bedeni etkilediğini fark ediyorsunuz. Bu da günlük hayatta zihnin ayrıntılara daha da çok önem vermesini sağlıyor. Böylece ufacık şeylerin bile sizdeki değişimlerin ne kadar büyük olduğunu anlıyorsunuz.

3- Yoga'nın psikolojiniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Sakinleştim. Öfke, kızgınlık gibi duygular hissettiğim zaman daha çok yoga yapmaya çalışıyorum. Çünkü ; öfke , kızgınlık, nefret gibi duygular bedenimdeki kasların gerilmesine sebep oluyor. 1 saatte geçmesi gereken duygum daha da uzuyor ve uzadıkça kendi bedenimde reaksiyonlar göstermeye başlıyor. Ya deri kızarması, ya da sivilce gibi.. Yoga yaptığımda zihnim sakinleşip bedenim gevşediği zaman daha sağlıklı düşünabiliyorum.

4- Konservatuvarda aldığınız hareket eğitimleri ile Yoga'nın çalışmalarını karşılaştırdığınızda hangisini tercih ederdiniz? Neden?

Kesinlikle yoga. Ben konservatuvara girmeden önce de yoga yapıyordum ve konservatuvardaki hareketlerin , farkındalık çalışmalarının hepsini biliyordum. Tabi okuldaki hareket eğitimleri daha basit ve yüzeysel oluyor. Yoga gibi daha derin , bedeni sakinleştirici ve farkındalık üzerine değil. Temel yoga eğitiminden bile daha azı veriliyor. Tabi hiç yoga yapmamış biri için güzel ,keşif dolu geçer ama yeterli değil. Derinleşmek gerek! Yoga da milyon tane farklı hareket var. Hareket

eğitimlerinin bu hareketlerin hepsini yoga gibi vermeleri ve օđretmeleri imkansız. Tabi oyunculuk açısından meraklısı için ışık tutmak gibi bi şey konservatuvardaki hareket eğitimi

5- Yoga'yı mesleki olarak nasıl kullanıyorsunuz?

Bir oyun օncesinde zihni sakinleştirmek ve prօmiyer ise heyecanı dindirebilmek açısından çok yardımı oluyor. Mutlaka her oyun օncesinde 1 saat yoga pratiğimi yaparım. Çünkü; sahneye gergin olmayan kasla çıkmak çok օnemli.

Bir karaktere çalışırken mutlaka o karakter üzerinden meditasyon yaparım. İlk օnce o karakterin duygularını keşfedip o duyguların bende hangi kasların gerilmesine ya da gevşemesine sebep oluyor ona bakarım. Çünkü; her gün sahneye çıktığımızda ilk günkü gibi o duyguları iliğinize kadar hissedemeyebilirsiniz. Ama kendi bedeninizi çok iyi çözüp hangi kasın gerilmesi ya da gevşemesiyle duygunun geldiğini keşfederseniz daha rahat oynarsınız.

Oyunculugun yanı sıra yoga eğitmenliği de yapıyorum. օzellikle meditasyon yaptırırken օđrencilerimin hayal güçlerinden yararlanıyorum.

Oyunculukla yoganın i içe olduğunu dşnyorum. Oynarken de kendimizi bu dünyadan soyutlayıp bambaşka durum ve şeklin içine giriyoruz. Meditasyon da օyle. Dış dünyanın size yüklediği misyonu unutup başbaşka bi yere gidiyorsunuz. Bօylece rahat nefes alıyorsunuz. Dünyanın üzerimize yüklediği baskı,endişe gibi duyguları az bi süreliğine rafa kaldırıyorsunuz. Oyunculukta da bօyledir. O sahneye çıktığında “ocağın altını açık mı unuttum acaba “gibi şeyler dşnmyorsunuz.

Marlon Brando'nun kendi yazdığı meditasyonla ilgili şöyle bi şey okumuştum “çok geç tanıştım meditasyonla. Oyunculuktan aldığım zevki meditasyondan alıyorum. Artım oyunculuk yapmama gerek yok “



Mezunlarından Derya Bilger ile yapılan görüşme aşağıdaki gibidir:

1- Yoga'nın bedeniniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Bedenimin daha çok açıldığını esnekliğini ve sınırlarını farkettim. Nefes aldıkça daha çok sınırların başka yerlere gittiğini... Zihin dingileştikçe sınırlarının farkına varıyor insan. Kendini tanıyor. Taktir edersiniz ki bunun da oyunculığa katkısı büyük. Çünkü malzememiz insan...

2- Yoga'nın zihniniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Çok düşünen bir insan olarak o an anda kaldığımı zihnimin düşüncelerle dolu değil bosaldığını farkettim. Dingileşmek ve anda kalmak önemli. Rol çalışırken ve sahneye çıkmadan önce yaptığım çalışmalar özellikle yararlı oluyor

3- Yoga'nın psikolojiniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Daha çok farkınladık, daha çok dinginlik. Daha ne olsun? Bunlar birbirinden özel şeyler benim için.

4- Konservatuvarda aldığınız hareket eğitimleri ile Yoga'nın çalışmalarını karşılaştırdığınızda hangisini tercih ederdiniz? Neden?

Aslında ikisi de birbiriyle bağlantılı çalışmalar. En azından ikisininde amacı vücut esnekliğine dayalı . İkisini ayırmıyorum. Birbiriyle bağlantılı olarak fiziken ve ruhen muazzam katkıları oldu bana.

5- Yoga'yı mesleki olarak nasıl kullanıyorsunuz?

Sahne öncesi stres ve kaygı bozukluğunun giderilmesi için etkili bir yöntem. Zor anlarda her zaman olmasa da kullanılabilir. Oyun öncesi olumsuz faktörleri geride bırakmak için, konsantrasyon sağlamak gibi amaçlarla yapıyorum.



*İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Oyunculuk Bölümü
mezunlarından Ayşegül Akkaya ile yapılan görüşme aşağıdaki gibidir:*

1- Yoga'nın bedeniniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Yoga, başta beden farkındalığı ve nefes farkındalığı yarattı. Yapılan pozlar sayesinde güçlenerek esnediğimi hissediyorum. Ki bu sahne üzerinde bir çok avanataj sağlıyor.

2- Yoga'nın zihniniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Zihin farkındalığı da kazandırdı. Yoga yaparken "An'da kalma"ya çalışıyorsunuz elinizden geldiği kadar ve zamanla, yoga yaptıkça bunu hayatınıza da kanalize edebiliyorsunuz. Ben bunu yapabildim, o yüzden herkese öneriyorum.

3- Yoga'nın psikolojiniz üzerine ne tip etkileri oldu?

Ben stüdyoda yoga yapıyorum ve yeri geldiğimde yaklaşık 10-15 kişilik bir sınıf olarak yapıyor oluyoruz. Birbirini tanımadığı halde birlikte aynı hareketleri sorgulamadan yapan insanlar belli bir sinerji oluşturuyorlar. Bu beni çok mutlu ediyor. İçimde heyecan yaratıyor.

4- Konservatuvarda aldığınız hareket eğitimleri ile Yoga'nın çalışmalarını karşılaştırdığınızda hangisini tercih ederdiniz? Neden?

Konservatuarda aldığım eğitimden farklı olmakla beraber onu çok ileriye taşımamı sağladı. Binlerce yıldır kullanılan bu sistem kesinlikle hayatımın her

alanında var.

5- Yoga'yı mesleki olarak nasıl kullanıyorsunuz?

Oyundan önce ve oyun esnasında çalarken kaslarımızı kullanıyoruz ve yoga kaslarımızı açmamız için çok önemli bir araç oluyor. Ayrıca yarattığı nefes farkındalığı sayesinde nefes çalışmalarını sahneye çıkmadan önce kullanıyorum.



ÖZGEÇMİŞ

1982 yılında Elazığ'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Diyarbakır'da tamamladı. Çukurova Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Tiyatro Bölümü'nden mezun oldu. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tiyatro Anasanat Dalı'nda yüksek lisans eğitimine devam etmekte olup tez aşamasındadır.

Halen bir çok kurumda yönetmen, oyuncu ve koreograf olarak çalışmaktadır.