

MİMESİS

ÖZEL
SAYI

· TİYATRO / ÇEVİRİ - ARAŞTIRMA DERGİSİ



YOKSUL
TİYATRO

OYUNCUNUN ÇALIŞMASI

(1959-1962)

Çeviri: İhsan ÖZBEK

Bu bölümdeki alıştırmalar 1959-62 yıllarındaki çalışma ve araştırmaların bir sonucudur. Eugenio Barba tarafından Tiyatro Laboratuvarında bulunduğu dönemde kaydedilmiş, benim ve rehberliğimde çalışmaları yöneten eğitmenlerimizin yorumlarıyla tamamlanmıştır.

Bu dönemde pozitif bir teknik üzerinde, veya başka bir deyişle, nesnel olarak oyuncunun kişisel yapısında ve imgeleminde kök salan, ona yaratıcı bir ustalık veren belirli bir eğitim yöntemi üzerinde çalışıyordum. Bir sonraki çalışma döneminde bu alıştırmalardan bazı öğeler elde tutuldu, ancak bunların da amaçları değiştirildi. "Bu nasıl yapılabilir?" sorusuna sadece bir yanıt oluşturan bütün alıştırmalar elendi. Şimdi alıştırmalar kişisel bir çalışma biçimi oluşturmak için birer vesile oldular. Oyuncu yaratıcı görevinde kendisini engelleyen direnç ve engellerin hepsini keşfetmelidir. Böylece alıştırmalar bu kişisel engellerin üstesinden gelmenin bir aracı olmaktadır. Artık oyuncu "Bunu nasıl yapabilirim?" diye sormaz. Onun yerine neyi yapmaması gerektiğini, kendisini neyin engellediğini öğrenmelidir. Kişisel olarak alıştırmalara uyum sağlayarak her oyuncuya göre çeşitlilik gösteren bu engellerin ortadan kaldırılması için bir çözüm bulunmalıdır.

Negatif bir yol'dan (via negativa) kastım şudur: Bir eleme süreci. 1959-62 eğitimi ve sonraki evre arasındaki en belirgin ayrım fiziksel ve vokal alıştırmalardadır. Fiziksel alıştırmaların temel öğelerinin çoğu alıkonuldu, ancak bir temas arayışına yönlendirildi: dıştan gelen uyarıların almak ve bunlara reaksiyon göstermek. (Başka bir yerde sözünü ettiğim "ver ve al" yöntemi) Tınlatıcılar vokal çalışmalarda hala kullanılmaktadır, ama şimdi bunlar çeşitli itkilerle harekete başlar ve dışarıyla temas kurarlar.

Teoride hiçbir soluma alıştırması yoktur. Bunları elemedeki gerekçelerimi "Oyuncunun Tekniği" bölümünde açıkladım. Her bireyin durumuna göre söz konusu zorluklar bulunur, bunların nedenleri belirlenerek bu nedenler yok edilir. Biz soluma ile doğrudan uğraşmayız, ama hemen hemen her zaman psiko-fiziksel bir doğaya sahip bireysel alıştırmalarla dolaylı yoldan onu düzeltiriz.

Jerzy Grotowski

Eğitimdeki alıştırmlar ya oyuncular tarafından bulunmuş ya da diğer sistemlerden alınmıştır. Hatta oyuncunun kişisel araştırmasının sonucu olmayan alıştırmlar bile yöntemin kesin amaçlarını tatmin etmek için geliştirilmiş ve özenle işlenmiştir. Seçilen alıştırmlara ilişkin terminoloji sonradan değiştirilmiştir. Oyuncular verilen alıştırma bir kez uyum sağladıktan sonra, kişisel çağrışımlarına ve düşüncelerine göre alıştırma bir isim koyarlar. Kimi oyuncular bilinçli olarak, imgelemi çalıştıracak bir etkisi olduğu için bir çeşit profesyonel jargonu kullanma eğilimindedirler.

Aşağıda kaba taslak olarak bir günlük çalışmanın ana hatları verilmektedir.

A. FİZİKSEL ALIŞTIRMALAR

I- Isınma

- 1) Kolları ve elleri döndürürken ritmik yürüyüş.
- 2) Parmak uçlarında koşma. Vücut akışkanlık, uçma, hafiflik duygularını taşıyabilmeli. Koşma itkisi omuzlardan gelmeli.
- 3) Eller kalçada dizleri bükerek yürüyün.
- 4) Dizler bükük, ayak bileğini kavrayarak yürüyün.
- 5) Dizler hafifçe bükük, ellerle ayağın yanlarını tutarak yürüyün.
- 6) Dizler hafifçe bükük, ayak parmaklarını tutarak yürüyün.
- 7) Gergin ve sabit bacakları ellerinizdeki hayali iplerle çekiyormuşçasına yürüyün. (Kollar öne doğru uzatılmıştır.)
- 8) Çömelme duruşundan başlayarak, öne doğru kısa zıplamalar yapın. Her zaman başlangıçtaki çömelme duruşuna geçerek düşün ve elleriniz ayaklarınızın yanında olsun.

Not: Oyuncu, bu ısınma alıştırmlarında bile, bu çalışmanın her ayrıntısını hayali ya da gerçek kesin bir imgeyle haklı çıkarmalıdır. Alıştırma ancak sözkonusu imgeyi oluştururken vücut alıştırma karşı direnç göstermezse doğru yapılmış demektir. Bu yüzden vücut ağırlıksız, itkilere karşı plastik kadar yumuşak, dayanıklılık gösterirken çelik kadar sert, hatta yerçekimi yasasını yenebilecek güçte gözükmelidir.

II- Kasları ve omurgayı yumuşatma alıştırmaları

- 1) "Kedi". Bu alıştırma bir kedinin uyanışı ve gerinmesinin gözlemlenmesi üzerine temellendirilmiştir. Oyuncu bütünüyle gevşemiş durumda yüzüstü yere uzanır. Bacaklar ayırık, avuçlar zemine dönük ve kollar vücutla dik açı yapacak şekilde durur. "Kedi" uyanır ve ellerini göğsüne doğru çeker, dirsekler tavana yöneliktir, böylece avuçlar bir dayanma noktası oluştururlar. Bacaklar parmak uçlarında ellere doğru "yürürken" kalça yükselir. Sol bacak yana doğru yükseltilir ve gerilir, aynı zamanda baş da yükseltilip gerilmiştir. Ayak parmak uçlarından destek alarak sol bacak eski yerine indirilir. Aynı hareketler sağ bacakla da yapılır, baş bu arada gergin durmaktadır. Omurga gerilir, yerçekimi omurganın merkezine yerleştirilir ve sonra enseye doğru yükseltilir. Sonra sırt üstü düşülür ve gevşenir.
- 2) Göğsünüzün çevresinde metal bir şerit olduğunu varsayın. Gövdeyi genişletip açarak onu kırın.
- 3) Duvarın yanında amuda kalkın. Bacaklarınızı, yavaş yavaş, açabildiğiniz kadar açın.
- 4) Dinlenme duruşu. Çömelip, ellerinizi dizlerinizin arasından bırakın ve başınızı düşürün.
- 5) Dimdik durun, bacaklar düz ve bitişik olsun. Gövdeyi yere doğru eğin ve başınızı dizlerinize değdirin.
- 6) Gövdenin belden yukarısını güçlü bir şekilde yuvarlak çizerek döndürün.
- 7) Bacaklar bitişik bir sandalyenin üstüne sıçrayın. Atlama itkisi bacaklardan değil gövdeden gelmelidir.
- 8) Bütünsel veya bölgesel esneme.
- 9) Dik duruştan başlayarak vücudu geriye doğru bir "köprü" oluşturacak şekilde eller yere değene kadar eğin.
- 10) Sırtüstü yere yatın ve vücudu sağa ve sola yuvarlayın.
- 11) Diz çöküp, baş yere değip bir "köprü" oluşuncaya kadar vücudu geriye doğru eğin.
- 12) Kanguruyu taklit ederek yapılan sıçramalar.
- 13) Bacakları bitıştırıp yere oturun ve öne doğru gerin, vücut dik durumda. Elleri ensede bitştirin, kafayı dizlere değene kadar öne ve aşağı doğru bastırın.

- 14) Göğüs ve karın tavana bakarken, el ve ayaklarınızın üstünde yürüyün.

Not: Bu alıştırmaları cansız bir şekilde yapmak doğru değildir. Alıştırma araştırmaya hizmet eder. Bu, yalnızca otomatik tekrar veya kaslara bir masaj yapma biçimi değildir. Örneğin, alıştırmalar boyunca herhangi bir karmaşık hareketi analiz ederek ve her bir eklem ve kasın kapasitesini inceleyerek bir vücudun ağırlık merkezini, kasların gerilme ve gevşeme mekanizmalarını, çeşitli sert hareketlerde omurganın işlevini bulabilirsiniz. Bütün bunlar bireysel noktalardır sürekli ve bütünlüklü bir araştırmanın sonucudur. Yalnızca "araştıran" alıştırmalar oyuncunun bütün organizmasını kapsar ve onun gizli kaynaklarını harekete geçirir. "Tekrar eden" alıştırmalar vasat sonuçlar verir.

III- Başaşağı yapılan alıştırmalar

Not: Bu alıştırmalar akrobasiden çok pozisyonlardır ve Hatha- Yoga kurallarına göre düzenlenmiştir, yavaş hareketlerle yapılır. Bunların uygulanmasındaki temel amaçlardan biri organizmada oluşan değişiklikleri incelemektir. Sözelimi, solunumun işleyişi ,kalp ritmi, denge yasaları, duruşla hareket arasındaki ilişki.

- 1) Elleri ve alını destek alarak amuda kalkın.
- 2) Amuda kalkın- Hatha-Yoga duruşu.
- 3) Sağ (veya sol) omuz, yanak ve kolunuzu kullanarak amuda kalkın.
- 4) Ön kolları destek alarak amuda kalkın.

IV- Uçuş

- 1) Topuklar üzerinde çömelerek kıvrıl, uçmaya hazırlanan bir kuş gibi sıçra ve sallan. Eller kanat işlevi görerek harekete yardım etsinler.
- 2) Sıçrama sürerken kendinizi dik duruma getirin. Eller kanat gibi vücudu kaldırmak için çırpılırlar.
- 3) Bir noktaya kadar yüzme benzeyen ardışık hareketlerle öne doğru havalanın. Vücut bu yüzme hareketini yaparken yere bir tek noktadan (örn. bir ayağın parmakları) temas edilir. İleriye doğru hızlı atılımlar yaparken parmak uçlarında durmaya devam edin. Başka bir yöntem de şöyledir: düşlerde yaşadığınız uçuş duyusunu anımsayın ve kendiliğinden uçmanın bu biçimini yeniden yaratın.
- 4) Kuş gibi yere konun.

Not: Bu alıştırmaları takla, düşme, sıçrama v.b. hareketlerle birleştirin. Oyuncu kuş gibi havalanmakla başlayan ve yere konmakla biten uzun bir uçma-sıçrama alıştırmasını amaçlamalıdır.

V- Sıçrama ve taklalar

- 1) Elleri destek yaparak öne taklalar:
 - a) Ellerle iterek öne takla .
 - b) Elleri kullanmadan öne takla.
 - c) Öne takla atıp tek ayak üstünde kalkma.
 - d) Elleri arkaya koyarak öne takla.
 - e) Bir omzu yere destek olarak koyup öne takla.
- 2) Ters taklalar.
- 3) "Kaplan" sıçrayışı (öne dalış). Bir hazırlık koşusu yaparak veya yapmadan, eller önde bir engelin üstünden sıçrayın, takla atın ve bir omuzunuzun üstüne düşün. Aynı hareketi sürdürerek ayağa kalkın.
 - a) Yüksek "kaplan" dalışı
 - b) Uzun "kaplan" dalışı
- 4) Hemen ardından geriye takla gelen "kaplan" dalışı.
- 5) Gövde bir kukla gibi katı olmak üzere takla atın. Bu kuklanın içinde bir yay olduğunu düşünün.
- 6) Biri yüksekte diğeri alçaktan geçen iki oyuncunun eşzamanlı "kaplan" dalışı.
- 7) Sopa veya silah kullanarak "kaplan" dalışlarını "savaş" durumları ile birleştirin.

Not: Bu alıştırmalarda, "araştırma" faktörünün ve kendi organizmanız üzerinde yapılan çalışmaların yanısıra ritm ve dans ögesi de vardır. Alıştırmalar -özellikle de "savaş"çeşitlemesi durumundakiler- davul, tef veya başka bir aracın vuruşları eşliğinde yapılır ve böylece hem alıştırmayı uygulayan kişi hem de ritm tutan kişi birlikte doğaçlar ve karşılıklı bir uyaran elde ederler. "Savaş" hareketleri sırasında fiziksel reaksiyonlara kendiliğinden ve anlaşılmaz çığlıklar eşlik ederler. Oyuncu bütün bu yarı-akrobatik alıştırmaları kişisel güdüleriyle yapmalı ve bunların başlangıç ve sonuç evrelerinin kompozisyonunu vurgulamalıdır.

VI- Ayak alıştırmaları

- 1) Yere yatıp bacaklarınızı hafifçe kaldırın. Ayaklarınızla aşağıdaki alıştırmaları yapın:
 - a) Bilekleri gerip öne ve arkaya kıvrın.
 - b) Bilekleri gerip yanlara kıvrın.
 - c) Ayakları döndürün.
- 2) Ayakta durun:
 - a) Kollar serbest, ayaklar hep aynı yere basarak çömelip, kalkın.
 - b) Ayağın kenarlarıyla yürüyün.
 - c) Ayaklar içeri dönük şekilde (yani parmak uçları içeride, topuklar iyice ayrık) parmak uçlarında yürüyün.
 - d) Topukların üstünde yürüyün.
 - e) Ayak parmaklarınızı önce tabanınıza doğru, sonra da yukarı doğru kıvrın.
 - f) Ayak parmaklarıyla küçük nesneleri (kibrit kutusu, kalem, v.s) kaldırın.

VII- Eller ve ayaklar üzerinde yoğunlaşarak yapılan mim alıştırmaları.

VIII- Herhangi bir tema üzerine yürürken veya koşarken yapılan oyunculuk (oynama) çalışmaları.

B. PLASTİK ALIŞTIRMALAR

I - Temel alıştırmalar

Not: Bu alıştırmalarda Dalcroze ve diğer klasik Avrupa yöntemleri temel alınmıştır. Ana ilkeleri, karşıt vektörlerde çalışmaktır. Özellikle karşıt vektörlerdeki hareketler(örneğin, eller bir yönde dairesel olarak hareket ederken dirseğin karşıt yönde hareket etmesi) ve karşıt imgeler üzerinde çalışmak (örneğin, bacaklar reddederken, ellerin istemesi) çok önemlidir. Bu sayede her alıştırma, "araştırmaya" ve oyuncunun , kendi ifade araçlarını, onların dirençlerini, organizmadaki ortak merkezlerini anlamasına hizmet eder.

- 1) Kollar yana bırakılmış şekilde ritmik yürüyün. Dirsekleri olabildiğince geriye iterek kolları ve omuzları döndürün. Ellerin dönüşü, omuz ve kolların ters yönündedir. Hareketler sırasında bütün vücuttan güç alınır ve dönüş sırasında omuzlar boynu içine alacak şekilde yükselir. Bir yunus olduğunuzu düşünün. Aşamalı olarak döndürüş ritminizi arttırın. Vücudunuzun yükselmesine izin verin ve parmak uçlarında yürüyün.
- 2) "Halat çekme". Önünüzde duran hayali bir halat vardır ve bu gergin halat sizin ileri doğru gitmenize yardım etmekte kullanılacaktır. Vücutta çeken eller veya kollar değil, ellere doğru hareket eden gövdedir. Arkadaki bacağınızın dizi yere değinceye kadar kendinizi ileri itiniz. Vücudun hareketi bir geminin pruvasının büyük bir dalgayı yarması gibi keskin ve güçlü olmalıdır.
- 3) Parmak uçlarında ileri doğru sıçrayın, yere düşerken dizleriniz kıvrık olsun. Esnek ve enerjik bir hareketle ayakta duruş konumuna dönün ve parmak uçlarında öne doğru sıçramayı yineleyin, ardından dizlerinizi kıvrın. Bu hareketler için itici güç, bükülme ve onu izleyen sıçrama evrelerini düzenleyen, yay işlevi gören, uyluklardan gelmelidir. Kollar yanlara açılmış durumdadır ve bir el okşama hareketi yaparken öbürü karşı koyma hareketi yapar. Oyuncu sünger gibi hafif, yumuşak ve esnek olduğunu duyumsamalıdır.
- 4) Karşıt dönel hareketler. Bacaklar ayrıklı şekilde ayakta durun. Sağa doğru başınızı dört kez döndürün, sonra gövdeyi sola doğru, omurgayı sağa doğru, kalçaları sola doğru, sol bacağı sağa doğru, uyluğu sola doğru, sol ayak bileğini sağa doğru döndürün ve devam edin, sağ kolu sola doğru döndürün, önkolu sağa doğru ve eli sola doğru çevirin. Bütün vücut çalıştırılmıştır, itici güç omurganın kuyruksokumu bölgesinden gelmektedir.
- 5) Bacaklar ayrıklı ayakta durun, eller başın üstünde avuçlar birbirine değecek şekilde yerleştirilmiştir. Gövdeyi döndürün ve olabildiğince yere doğru kıvrın. Kollar bu eşzamanlı dönme ve kıvrılma işleminde birlikte davranmalıdır. Başlangıç durumuna dönün ve geriye doğru kıvrılın, alıştırmayı "köprü" kurarak bitirin.
- 6) Ritmik yürüyüş. Birinci adım normaldir, ikinci adımda kalça topuğa değene kadar dizi bükün, gövde dik dursun. Aynı ritimle ayakta duruş konumuna geçin ve normal adımla onu izleyen diz bükme dizisini yineleyin.
- 7) Elleriyle doğaçlama. Çeşitli nesnelere, araçlara ve dokulara dokunun,

sıyrın, onları duyun ve okşayın. Bütün vücut bu dokunma duyusunu ifade etsin.

- 8) Oyuncunun kendi vücuduyla yaptığı oyunlar. Kendinize, vücudunuzun bir yanının diğerine karşı çıkması türünden somut bir görev verin. Sağ taraf zarif, becerikli, güzel, çekici ve uyumlu hareketlerde bulunmaktadır. Sol taraf kıskançlıkla sağı izlemektedir, kızgınlık ve nefret duygularını hareketleriyle ifade eder. Sağ tarafa aşağılık bir şekilde saldırır, onu bozmaya ve yok etmeye çalışır. Sol taraf kazanır ve hemen hemen aynı anda kavgayı yitirecektir; çünkü sağ taraf olmaksızın yaşayamaz, hareket edemez. Bu yalnızca bir örnektir. Vücut kolayca karşıt bölümlere ayrılabilir, örneğin, üst yarı alt yarıya karşı olabilir. Aynı şekilde bir organ bir diğerinin karşıtı olabilir -bir el bir bacağa karşı, bir bacak bir diğerine karşı, baş bir ele karşı, v.s. Önemli olan şey, oyuncunun, vücudunun sadece doğrudan kullanılan bölümlerine değil, diğer bölümlerine de hayat vermesi, anlam kazandırması gereken imgelemine tümüyle işin içine katmasıdır. Örneğin ellerin birbiriyle kavgası sırasında bacaklar dehşete düşmüşlüğü, baş şaşkınlığı ifade edebilir.
- 9) Beklenmedik hareketler. Sözelimi her iki kolu da çevirmek gibi bir hareket yapın. Hareket bir yönde başlar ve bir kaç saniye sonra bunun yanlış olduğu anlaşılır: yani, istenenin karşıt yönünde yapıldığı farkedilir. Kısa bir duruştan sonra yön değiştirilir. Hareketin başlangıcı mutlaka vurgulu olmalıdır ve -kısa bir duruştan sonra- ani bir değişiklikle, doğru harekete geçilir. Başka bir örnek: zorlukla ve çok güç harcıyormuşçasına yavaşça yürüyüşe geçin; aniden kısa bir duruştan sonra, hafif ve zarif adımlarla koşmaya başlayın.

II- Kompozisyon alıştırmaları

Not: Bu alıştırmalar jestik ideogramların oluşum süreci göz önüne alınarak Antik ve ortaçağ Avrupa, Afrika ve doğu tiyatrosundan uyarlanmıştır. Bununla birlikte sorun, Pekin Operası'ndaki oyuncunun bir çiçeği tanımlamak için yüzyıllık geleneklerden kalan belirli ve değişmez bir jest yapması gibi, sabit ideogramların araştırılması sorunu değildir. Yeni ideogramlar sürekli araştırılmalıdır ve bunların kompozisyonu ansal olarak ve kendiliğinden belirmelidir. Bu gibi jestik biçimlerin başlangıç noktası oyuncunun kendi imgelemine uyarması ve kendindeki ilkel reaksiyonları keşfetmesidir. Elde edilen sonuç, kendi mantığına sahip canlı biçimlerdir. Bu kompozisyon alıştırmaları sınırsız olanaklar sağlar. Aşağıda ilerdeki çalışmalara yardımcı olacak bir kaç alıştırmayı bulabilirsiniz.

- 1) Gövdénin çiçek açması ve solması. Ritmik yürüyün. Tıpkı bir bitkide olduğu gibi, bitki özü yükselir, ayaklardan başlayarak bütün vücuda yayılır, kollara ulaştığında tüm vücut çiçek açmıştır. İkinci evrede kollar -dallar- solar ve birer birer ölür. Alıştırma başlangıçtaki aynı ritmik yürüyüşle bitirilir.
- 2) Hayvan imgesi. Bu alıştırma dört ayaklı bir hayvanın alışlagelmiş gerçekçi taklidini içermez. Oyuncu hayvan "rolü" yapmaz; özel karakteri, insani durumun bir görünümünü ifade eden bir hayvan figürü yaratarak kendi biliçaltına saldırır. Oyuncu bir çağrışımın yola çıkmalıdır. Hangi hayvan oyuncuda acıma, kurnazlık, akıllılık çağrıştırır? Çağrışım bayağı, stereotip olmamalıdır -aslan gücü, kurt kurnazlığı temsil eder gibi. Ayrıca hayvanın yaşam merkezinin belirlenmesi de önem taşır (köpeğin burnu, kedinin omuriliği, ineğin karnı v.s.).
- 3) İnsanlarla, durumlarla, anılarla ilgili çağrışımlar aracılığıyla kendinizi bir ağaca dönüştürün. Kaslar kişisel çağrışımları ifade ederek reaksiyon gösterirler. Başlangıçta oyuncu vücudunun belirli bir noktasında bu çağrışımları yoğunlaştırır. Reaksiyonlar yoğunlaştıkça vücudun geri kalan kısmı da bu yoğunlaşmaya katılır. Ağacın yaşamsal özellikleri, gerilimleri, gevşemeleri, mikro hareketleri çağrışımlarla beslenir.
- 4) Çiçek. Ayaklar kökleri, vücut sapı, eller taç yaprakları sergiler. Oyuncunun çağrışımlarının gösterdiği yolda, zorunlu çiçek açma sürecinde, bütün vücut yaşar, salınır ve titrer. "Çiçeğe", aynı anda hem hüznü hem trajik hem de tehlikeli olan mantıksal bir anlam yükleyin. "Çiçek" onu yaratan yumrudan koparılır ve onun eller vasıtasıyla ifade edilen bu bölümü diyalogtaki retorik jest gibi kullanılır.
- 5) Yalınayak yürüyün, değişik zeminler, yüzeyler, maddeler (yumuşak, kaygan, pürüzlü, pürüzsüz, nemli, şişmiş, dikenli, karlı yüzeyde, sıcak kumların üstünde, su kıyısında, v.s.) üstünde yürüdüğünüzü hayal edin. Ayaklar anlatımın merkezi durumuna gelmiştir, reaksiyonları vücudun diğer bölümlerine iletir. Aynı alıştırmayı ayakkabılarınızı giyerek yineleyin. Ve çıplak ayağın anlatımcı özelliğini korumaya çalışın. Benzer alıştırmaları ellerle yapın, belirli nesne ve yüzeyleri (yine hayali) duyumsayın, dokunun, okşayın. Sonra eller ve ayaklarla, eşzamanlı olarak, karşıt itkilere reaksiyon gösterin
- 6) Yeni doğmuş bebekle analogi kurma.
 - a) Yeni doğmuş bir bebeği gözleyin ve onun reaksiyonlarını kendi reaksiyonlarınızla karşılaştırın .

- b) Davranışlarınızdaki bebeklikten kalma izleri araştırın. (Örneğin kimileri annesinin memesini emer gibi sigara içer.)
- c) Bir kimsede bebekliğin ihtiyaçlarını uyandıran uyaranları bulun. (Örneğin, güvenlik duygusu veren bir kişi, emme isteği, sıcaklık duyma gereksinimi, kişinin kendi vücuduna duyduğu ilgi, şefkat v.b.)

7) Çeşitli yürüyüş biçimlerini inceleme.

- a) Yaşa göre belirlenen yürüyüş tipi; hareket merkezinin vücudun değişik bölümlerine taşınması. Bebeklikte bacaklar hareket merkezidir; gençlik döneminde, omuzlar; yetişkinlikte, gövde; olgunlukta, baş; yaşlılıkta tekrar bacaklar hareket merkezi olurlar. Yaşamsal ritimdeki değişiklikleri gözlemleyin. Gençler için dünya onların hareketlerine göre çok yavaştır, oysa ki yaşlı adam için, dünyanın hareketi ona göre çok hızlıdır. Kuşkusuz bunlar yorumlama için yalnızca olası iki anahtardır.
 - b) Farklı psikolojik dinamiklere dayanan yürüyüş biçimleri (kavgacı, sinirli, uykulu, v.b.).
 - c) Başkalarından gizlenmek istenen özellikleri ortaya çıkaran yürüyüş biçimleri.
 - d) Fizyolojik ve patolojik özelliklere dayanan yürüme biçimleri.
 - e) Diğer insanların yürüyüşünün parodisini yapma. Burada temel olan şey yürüyüş tipini kopya etmek değil, güdülerini anlamaktır. Bu çaba eğer öz alaycılığı içermiyorsa, kendisiyle değil yalnızca başkalarıyla alay etmeye dayanıyorsa yüzeysellik sınırlı kalmaya mahkumdur.
- 8) Duygusal bir itki seçin (ağlamak gibi) ve onu vücudun itkiyi ifade edebileceği başka bir noktasına taşıyın -örneğin bir ayağa. Buna somut bir örnek olarak yüzünü ve kollarını kullanmadan bütün vücutla 'öpüşen' Eleonora Duse'yi verebiliriz. İki zıt itkiyi vücudun iki ayrı parçasıyla ifade edin: örneğin ayaklar ağlarken eller gülsün.
- 9) Vücudun çeşitli parçalarıyla ışığı yakalayın. Biçimler, jestler, hareketler yaratarak bu parçaları canlandırın.
- 10) Kasların yoğrulması: Omuzlar bir yüz gibi ağlasın, karın övünsün, diz açgözlü olsun.

C. YÜZ ALIŞTIRMALARI

Bu alıştırmalar Delsarte'nin çeşitli önerilerine, özellikle de her bir yüz reaksiyonunun içe dönük ve dışa dönük itkilere bölünmesine dayanır. Her reaksiyon aşağıdaki kategorilerden birine sokulabilir:

I) Dış dünyayla temas kuran hareketler (dışa dönük).

II) Dikkati hareketi yapan özne üzerinde yoğunlaştırmak için dış dünyanın ilgisini çekme eğilimindeki hareketler (içe dönük).

III) Orta ve nötr aşamalar.

Reaksiyonun bu üç değişik türünün mekanizmasının yakından incelenmesi bir rolü biçimlendirmede çok yararlıdır. Reaksiyonun bu üç değişik biçimini temel alarak Delsarte, insan vücudunun (hatta kaşların, kirpiklerin, göz kapaklarının, dudakların v.s.) reaksiyonlarının ayrıntılı ve kesin bir analizini sunar. Bununla birlikte Delsarte'nin reaksiyonun bu üç değişik biçimine dair yorumu ondokuzuncu yüzyıl tiyatro geleneklerine bağlı olduğu için kabul edilemez. Tamamıyla kişisel bir yorumun yapılması zorunludur.

Yüzün reaksiyonları vücudun diğer bölümlerinin reaksiyonlarına tekabül eder. Bununla birlikte, bu durum oyuncunun yüz alıştırmalarından muaf tutulması anlamına gelmez. Bu konuda Delsarte'nin reçetesine ek olarak, Klasik Hint tiyatrosu Kathakali'den alınma, yüz kaslarının gelişmesine yönelik çalışmaların oyuncu tarafından uygulanması da yerinde bir çözüm olur.

Bu çalışma, yüzdeki her kasın denetlenmesini amaçlamaktadır, böylece mimiklerde stereotiplerin aşılması sağlanır. Bu, oyuncunun yüz kaslarının her birinin bilincine varılmasını ve kullanılmasını içerir. Yüzün değişik kaslarını, değişik ritimlerle ama eşzamanlı olarak devindirmek çok önemlidir. Örneğin, yanak kasları yavaşça devinirken kaşların hızla titretilmesi, veya yüzün sağ tarafı ağır ağır devinirken, yüzün sol tarafının canlı bir şekilde tepki vermesi.

* * *

Bu bölümde tasvir edilen bütün alıştırmalar müdahale edilmeden, dinlemeler ve kişisel reaksiyonlar için ara verilmeden yapılmalıdır. Hatta küçük aralar bile alıştırmaların içine küçük parçalar olarak katılmalıdır. Bu küçük parçaların amacı, kasların geliştirilmesi ya da kişisel yetkinliğe ulaşmak değil, vücut direncini yok etmeyi amaçlayan bir araştırma sürecini oluşturmalarıdır.

SES TEKNİĞİ

İletme Gücü

İzleyicinin oyuncunun sesini yalnızca duymakla kalmaması, ayrıca ondan sanki stereofonikmişçesine etkilenmesi için sesin iletme gücüne özel bir önem verilmelidir. İzleyici, ses oyuncunun yalnızca durduğu yerden değil, her yönden geliyormuşçasına oyuncunun sesiyle çevrelenmelidir. Duvarlar bile oyuncunun sesiyle konuşmalıdır. Sesin iletme gücüne ilişkin bu kaygı, önemli olabilecek vokal sorunları gidermek için gereklidir.

Oyuncu sesini, seyircinin yeniden-üretmeyeceği ve taklit edemeyeceği sesleri ve entonasyonları üretmek için kullanmak zorundadır.

İyi iletim gücüne sahip ses için gerekli olan iki koşul şudur:

a) Sesi taşıyan hava kolonu güçlü olmalı ve hiçbir engelle (örneğin, larenksin kapalı olması veya çenenin yetersiz açılması) karşılaşmadan dışarı çıkmalıdır.

b) Fizyolojik tınlaticılarla ses güçlendirilmelidir.

Bunların hepsi doğru solumayla çok yakından ilişkilidir. Eğer oyuncu yalnızca göğsünden veya karından soluk alırsa, yeterli havayı toplayamaz, bu durumda kendini tutumlu bir şekilde hava kullanmaya zorlar, larenksini kapatır, sesi bozar ve sonunda vokal bozuklukların oluşmasına neden olur. Bütünsel solumayla (üst göğüs ve karın) oyuncu yeterli miktardan biraz daha fazla hava biriktirebilir. Bunun için hava kolonlarının hiçbir engelle (örneğin, larenksin kapalı olması veya çene yarı açıkken konuşulması) karşılaşmaması yaşamsal önem taşır.

Soluma

Ampirik gözlemler üç çeşit soluma açığa çıkarmıştır:

- Üst göğüs veya göğüs boşluğu soluması, Avrupa'da özellikle kadınlarda gözlenen soluma.
- Alt soluma veya karından soluma. Karın, göğüs kullanılmadan şişirilir. Solumanın bu biçimi genellikle tiyatro okullarında öğretilir.
- Bütünsel (üst göğüs ve karın) soluma. Karın aşaması baskındır. Bu biçim en sağlıklı ve en işlevsel olan solumadır; özellikle çocuklarda ve hayvanlarda gözlenir.

Bütünsel soluma bir oyuncu için en etkili solumadır. Bununla birlikte, bu konuda dogmatik olunmamalıdır. Her oyuncunun soluması onun fizyolojik yapısına göre değişir ve bütünsel solunuma uyum sağlayıp sağlayamayacağı buna bağlıdır. Ayrıca kadın ve erkeğin solunum olanaklarına ilişkin kaçınılmaz bazı doğal ayrımlar vardır. Her ne kadar kadınlarda üst göğüs erkeklere göre daha gelişmiş olsa da kadınlarda doğru soluma belirgin olarak karın fazındadır. Değişik duruşlar ve fiziksel aksiyonlar (örneğin akrobatik olanlar) bütünsel solunumdan daha değişik solunum biçimleri gerektirdiğinden, oyuncunun farklı solunum çeşitlerini denemesi gerekir.

Oyuncunun kendisini bütünsel solumaya alıştırması zorunludur. Yani, kişi solunum organlarının işlevlerini denetleyebilmelidir. Bilindiği gibi, değişik yoga okulları -Hatha-Yoga dahil- solumanın otomatikleşmiş biyolojik işlevini denetleyebilmek ve kullanabilmek için gündelik olarak soluma teknikleriyle alıştırmayı yapmasını isterler. Bu nedenle, bu solunum sürecinin bilincine varabilmek için bir dizi alıştırmaya ihtiyaç duyarlar.

Solunumun bütünsel olup olmadığını anlayabilmek için çeşitli yöntemler vardır:

- a) Yere veya herhangi bir sert zemin üstüne yatın, böylece omurga kendiliğinden düz duracaktır. Bir eli göğüse, diğerini karına yerleştirin. Soluk alırken önce karnın üstündeki elin, daha sonra göğsün üstündeki elin yükseldiği duyumsanır; bu yumuşak ve sürekli bir harekettir. Bütünsel solumayı iki ayrı evreye bölmemeye dikkat edilmelidir. Göğüs ve karnın genişlemesinde gerilim olmamalı ve iki evrenin ardışıklığı farkedilmemelidir. Bu ardışıklık gövdede küçük şişmeler oluşturmamalıdır. Evrelerin bölümlere ayrılması vokal organlarda ödemlere ve hatta sinirsel rahatsızlıklara neden olabilir. Başlangıçta oyuncu bir eğitmenin rehberliğinde çalışmalıdır.
- b) Hatha-Yoga'dan uyarlanan yöntem. Omurga kesinlikle düz durmalıdır, bunun için de sert bir zemine yatmak zorunludur. Burun deliklerinden biri kapatılır ve diğeriyle soluk alınır. Soluk verilirken açık olan delik kapatılır ve önceden kapalı olan burun deliğinden hava dışarı verilir. Üç evre aşağıdaki ritimle birbirini izler:

Soluk alma : 4 saniye

Soluk tutma: 12 saniye

Soluk verme: 8 saniye

c) Bu yöntem Klasik Çin Tiyatrosundan alınmıştır ve temel olarak en etkili olanıdır; ayrıca önceki iki yöntem yere yatmayı gerektirirken, bu yöntem her pozisyonda kullanılabilir. Ayakta dururken, elleri en alttaki kaburganın üstüne yerleştirin. Soluk alma başlangıçta elleri yerleştirdiğimiz noktada bir etki yaratmalıdır (elleri dışarı itecektir) ve göğüs boyunca bunu sürdürdüğümüzde hava kolonunun doğruca kafaya ulaştığı şeklinde bir duygu oluşur. (Bunun anlamı şudur: soluk alındığı zaman önce karın ve alt kaburgalar, hemen ardından yumuşak bir geçişle göğüs genişler). Karın duvarları kaburgalar genişlediğinde kasılır, toplanan hava için bir temel oluşturur ve böylece ağızdan çıkan ilk sözcükle soluğun dışarı kaçması engellenir. Karın duvarı (içeriye doğru daralır) alt kaburgaları genişleten kasları ters yönde çeker (dışarı doğru büyür), ve onları soluk alıp verme sırasında mümkün olduğunca uzun süre bu durumda tutar. (En çok karşılaşılan hata, bütün soluma tamamlanmadan karın kaslarının sıkıştırılmasıdır. Bu yalnızca üst göğüs solunumuyla sonuçlanır). Soluk verme bunun tersidir: kafadan başlayarak, göğüs boyunca, avuçların durduğu noktaya doğru. İçeriye alınan havayı çok fazla sıkıştırmamaya özen gösterilmelidir, ve -önceden de belirtildiği gibi- bütün süreç yumuşakça yerine getirilmelidir: başka bir deyişle, karın ve üst göğüs solumaları arasında hiçbir bölünme oluşturmaktan soluma tamamlanmalıdır. Böylesi bir alıştırma solunumu solunum olsun diye öğretme niyetinde değildir; sesi "taşıyacak" bir solunumu hazırlar. Bu alıştırma kolay ve etkin soluk vermenin gerçekleşmesi ve ses çıkması için bir temelin (karın duvarı) nasıl oluşturulması gerektiğini öğretir.

Bütünsel soluma sırasında çok fazla hava almamak ve biriktirmemek gereklidir. Oyuncu, ezberlenmiş bir metnin okunması sırasında duraklamalara ihtiyaç duyan bir solunum biçiminden kaçınarak, organik solumaya göre çok daha fazla bağımsızlık olanağı sağlayan solumayı elde etmelidir. İyi bir oyuncu çabuk ve sessiz soluk alır. Metinde (düzyazı ya da şiir) mantıksal durak olarak saptadığı yerde soluk alır. Bu işlevsel birşeydir çünkü zamandan tasarruf sağlar ve gereksiz durakları engeller; bu gereklidir çünkü bu duraklar metnin ritmini düşürür.

Oyuncu her zaman nerede soluk alacağını bilmelidir. Örneğin, hızlı ritmi olan bir sahnede, arkadaşının son sözcüğü bitmeden önce soluk almalıdır, bu sayede arkadaşı bitirir bitirmez konuşmaya hazır olabilir. Öte yandan, eğer sahne arkadaşının son sözcüğünden sonra soluk alırsa, diyalogun orta yerinde ritimde "delik" açacak kısa bir sessizlik oluşturacaktır.

Hızlı ve sessiz soluma için alıştırmalar:

- a) Ellerinizi kalçanızı tutarak ayakta durun. Söz söylemeden önce alabildiğiniz kadar havayı çabucak ve sessizce dudaklarınızın ve dişlerinizin arasından alın.
- b) Aşamalı olarak hızını arttıracığınız bir dizi kısa ve sessiz soluk alın. Doğal bir şekilde dışarı verin.

Soluma alıştırmalarını gereğinden fazla yapmayın. Soluma organik ve kendiliğinden oluşan bir süreçtir ve çalışmalar onun çok sıkı denetimini sağlamak için değil, doğal olmayan kimi olguları düzeltmek için yapılır; her şeye karşın solumanın kendiliğindenliği korunmalıdır. Buna ulaşabilmek için soluma ve vokal alıştırmalar birlikte yapılmalı ve soluma ancak gerekli olduğu zamanlarda düzeltilmelidir. Eğer skorunu icra ederken oyuncu soluması üzerinde yoğunlaşır, bilinçli olarak solumasını denetlemeye kendini zorlar ve bu düşünceden kurtulamazsa, bu soluma alıştırmalarının yanlış bir biçimde yapıldığını söyleyebiliriz.

Larenksin açılması

Konuşurken ve soluk alırken larenksi açmaya özel önem veriniz. Larenksin kapalı olması havayı etkili bir biçimde dışarı çıkarmayı engeller, böylece oyuncunun sesini doğru olarak kullanmasını olanaksız kılar.

Larenksin kapalı olduğu aşağıdaki koşullarda anlaşılır:

- a) Ses yavansa;
- b) Eğer oyuncu gırtlığında larenksini hissediyorsa;
- c) Soluk alırken küçük bir ses işitiliyorsa;
- d) Ademelməsi yukarı doğru hareket ediyorsa (örneğin, yutkunurken larenks kapalıdır ve Ademelməsi yükselir);
- e) Ense kasları kasılıyorsa;
- f) Çene altı kasları kasılıyorsa (bu, başparmağın çenenin altına, işaret parmağının alt dudağın altına yerleştirilmesiyle denetlenebilir);
- g) Alt çene kemiği çok fazla önde veya gerideyse.

Eğer oyuncu ağzının arka kısmında çok geniş bir boşluk olduğunu duyumsarsa, larenks mutlaka açıktır (esnerken olduğu gibi).

Larenksin kapalı olması genellikle tiyatro okullarında kazanılan kötü alışkanlıkların bir sonucudur. En çok karşılaşılan örnekleri aşağıdadır:

a) Öğrenci solumasını denetlemeyi öğrenmeden önce diksiyon alıştırmalarına başlar. Yalnız diksiyon yardımıyla etkili bir iletme gücü oluşturmaya kalkar ve içeriye çektiği havayı tutumlu kullanma amacıyla larenksini kapatır.

b) Öğrenciden sık sık soluğunu içeri alması ve yüksek sesle sayması istenir. Ne kadar fazla sayarsa, soluğunu tutumlu kullanmada o kadar başarılı sayılır. Bu bağışlanamayacak bir hatadır, çünkü başarılı olma adına öğrenci larenksini kapatır ve böylece iletme gücünü geriletir. Tam tersine, doğru olan alabildiğince derin soluk almak ve havayı tutumlu kullanmaya çalışmamaktır. Her sözcük, özellikle de sesli harfler havayı emercesine kuşatılmalıdır. Bununla birlikte sözcükler arasında havasız kalmamaya da özen gösterilmelidir.

c) Yanlış soluma doğruymuş gibi gözükebilir. Öğrenci sık sık karnını şişirip soluk aldığını düşünebilir, ama gerçekte yalnız üst göğüs solunumu gerçekleştiriyordur.

Larenksi açmak için temel çalışma (Çinli doktor Ling tarafından önerilmiştir):

Baş dahil olmak üzere vücudun üst kısmını öne doğru eğin. Alt çene bütünüyle gevşemiş, baş parmağa dayalıdır, işaret parmağı alt dudağın azıcık aşağısında durur ve çenenin düşmesini önler. Üst çeneyi ve kaşları kaldırın, aynı zamanda alnı buruşturun, başın üstündeki, gerisindeki ve ensedeki kasları gererken şakaklarda tıpkı esnemedede olduğu gibi bir gerginlik duyumsayın. Sonunda sesin çıkmasına izin verin. Bütün alıştırma boyunca çenenin altındaki kasların gevşek ve yumuşak olmasına özen gösterin: çeneye destek olan başparmak hiçbir dirençle karşılaşmamalıdır. Oyuncunun bu alıştırma boyunca en çok yaptığı hatalar şunlardır: çenedeki ve boynun önündeki kasların kasılması, alt çenenin yanlış konumlanması (çok geriye gitmesi), baş kaslarının gevşekliği ve üst çenenin kaldırılması yerine alt çenenin düşürülmesi.

Tınlaticılar

Fizyolojik tınlaticıların görevi dışarı çıkarılan sesin iletme gücünü arttırmaktır. İşlevleri, hava kolonlarını vücudun ses yükseltici olarak seçilen belirli bölümlerine sıkıştırmaktır. Öznel olarak bir kimse karşısındakinin vücudunun bir bölümüyle konuştuğu izlenimine kapılabilir -örneğin, eğer üst tınlaticı kullanılmışsa, bu kafadan

konusulduğu sanısını doğurur¹.

Gerçekte oyuncunun kendi fiziksel aracı üstündeki denetimine bağlı olan sonsuz sayıda tınlatici vardır. Burada yalnızca birkaç tanesine değinmekle yetineceğiz:

- a) Avrupa tiyatrosunda en çok kullanılan ,kafa tınlaticiı veya üst tınlaticiı. Teknik olarak hava akışının başın ön tarafına doğru yönlendirilmesiyle çalışır. Oyuncu, elini alnın üst kısmına yerleştirerek ve "m" ünsüzünü söyleyerek kesin bir titreşim duyabildiği anda bu tınlaticiının kolaylıkla farkına varır. Gündelik konuşmada yüksek perdeden konuşulduğunda üst tınlaticiı kullanıma girer. Öznel olarak oyuncu, hava kolonunun gelip geçtiğini, sıkıştığını ve son olarak da başın üst tarafına çarptığını duyumsayabilir. Bu tınlaticiı kullanıldığında oyuncu ağzın, başın tepesinde bulunduğunu hissetmelidir.
- b) Avrupa'da bilinmesine rağmen nadiren bilinçli olarak kullanılan göğüs tınlaticiı. Alçak perdeden konuşulduğu zaman çalışır. Çalışıp çalışmadığını denetlemek için, bir eli göğsün üstüne koyup titreşip titreşmediğine bakmak gereklidir. Bu tınlaticiıyı kullanmak için ,ağız göğsün üstündeymişçesine konuşmak gereklidir.
- c) Yine Avrupa'da bilinen burun tınlaticiı. Bu tınlaticiı "n" ünsüzü söylendiğinde otomatik olarak çalışır. Birçok tiyatro okulunda haksız bir biçimde kullanımdan kaldırılmıştır. Gerçekte birçok bölümün ve hatta bütün bir rolün karakterize edilmesinde yararlanılabilir.
- d) Doğu ve Afrika tiyatrolarında kullanılan larenks tınlaticiı. Çıkardığı ses vahşi hayvanların kükremelerini anımsatır. Ayrıca kimi zenci caz şarkıcılarının (örneğin Armstrong) karakteristiğidir.
- e) Artkafa tınlaticiı. Çok yüksek bir perdeden konuşulduğunda ulaşılabilir. Oyuncu hava akışını üst tınlaticiıya doğru yönlendirir ve giderek yükselen bir perdeden konuşursa, hava akımı artkafaya yönelir. Çalışma sırasında oyuncu yüksek perdeden miyavlamayla bu tınlaticiıya ulaşabilir. Bu tınlaticiı genellikle klasik Çin tiyatrosunda kullanılır.
- f) Bunlara ek olarak, oyuncuların çoğu zaman bilinçsizce kullandığı bir dizi tınlaticiı vardır. Örneğin ,sözde "içten" oyunculukta çene altı

¹ Tınlaticiı terimi tamamen geleneksel bir terimdir. Bilimsel bir bakış açısından, vücudun belirlenmiş bir bölgesine doğru çekilen havanın basınç uygulamasının (ve böylece dışsal bir titreşim noktası yaratmasının) bu bölgenin nesnel olarak tınlaticiı biçiminde çalışmasına neden olduğu ispatlanmamıştır. Yine de ne olursa olsun, bu basıncın, açık semptomlarıyla (titreşim) birlikte sesi ve iletme gücünü değiştirdiği bir gerçektir.

tınlaticısı (çenenin arkasında) kullanıma girer. Diğer tınlaticılar karında ve omurganın orta ve alt bölümlerinde bulunur.

- g) En verimli olanak bütün vücudun bir tınlaticı olarak kullanılmasıdır. Baş ve göğüs tınlaticılarının eşzamanlı kullanımıyla elde edilir. Teknik olarak, dikkatin, konuşulduğu anda kullanımda olmayan tınlaticıya yoğunlaşması gerekir. Örneğin, yüksek perdeden konuşulduğunda doğal olarak kafa tınlaticısı kullanılır. Bu nedenle aynı anda göğüs tınlaticısını kullanmaya yoğunlaşılmalıdır. Burada "yoğunlaşma" sözcüğünün anlamı hava kolonunun etkin olmayan tınlaticıya itilmesidir. Alçak perdeden konuşurken bunun tersi gereklidir. Doğal halde göğüs tınlaticısı kullanılıyorsa, oyuncu kafa tınlaticısına yoğunlaşmalıdır. Bütün vücudun kullanılmasıyla ulaşılan bu tınlaticı, bütünsel tınlaticı olarak tanımlanabilir.

İki tınlaticının aynı anda kullanılmasıyla ilginç etkiler elde edilebilir. Örneğin, artkafa ve larenks tınlaticılarının eşzamanlı kullanımı Yma Sumac'ın ünlü Peru şarkılarında ulaştığı vokal etkileri doğurur. Bazı koşullarda tınlaticılardan biri "solo" öteki "eşlikçi" olarak kullanılarak iki tınlaticı birleştirilebilir. Örneğin göğüs tınlaticısı değişmez bir "eşlik" yaparken, çene altı tınlaticısı "solo" yapabilir.

Ses temeli

Herhangi bir tınlaticının kullanılması, sıkıştırılabilmesi için bir temele sahip olması gereken bir hava kolonunun varlığını öngörür. Oyuncu bilinçli olarak bu hava kolonu için kendi içinde bir temel bulmayı öğrenmelidir. Bu temel aşağıdaki yollarla elde edilebilir:

- a) Karın duvarının kasılıp, gevşetilmesiyle. Bu yöntem her ne kadar birçoğu kas genişlemesinin ardında yatan gerçek güdüden habersiz olsa da, Avrupalı oyuncular tarafından sık sık kullanılmaktadır. Opera şarkıcıları bu temeli, ellerini karınlarının üstünde birleştirerek ve bir mendil tutuyormuş gibi gözükererek, önkolla alt kaburgalarına baskı yapıp desteklerler.
- b) Klasik Çin tiyatrosunda kullanılan yöntemle. Oyuncu belini enli bir kemerle sıkıca bağlar. Bütünsel soluma yaptığı zaman, kemer karın kaslarına baskı yapar ve hava kolonu için bir temel oluşturur.
- c) Bütünsel soluma (karın ve üst göğüs solunumu) yapıldığında karın kasları sıkışır ve havayı otomatik olarak yukarı doğru bastırır. Alt kaburgalar dışarı itilir ve bu yolla hava kolonu için bir temel elde

edilir. Daha önce de belirtildiği gibi en sık rastlanan hata, bütünsel solunum tamamlanmadan karın kaslarının sıkıştırılmasıdır (sonuç yalnızca üst göğüs solunması olur).

Burada da karın kaslarının kasılması sırasında çok fazla havanın depolanmaması önemlidir, çünkü bu larenksin kapanmasına neden olur. Eğer karın kasları yeteri kadar yavaş kasılmazsa baş dönmesi ortaya çıkabilir.

Hava kolonuna temel oluşturabilmek için daha bir çok yöntem vardır. Oyuncunun role ve koşullara göre birini seçebilmesi için bunlara hakim olması gerekir.

Sesi Yerleştirmek

Görevleri birbirlerinden oldukça ayrı olduğu için şarkıcılara ve oyunculara göre iki ayrı ses çıkarma yolu vardır. Bir çok opera şarkıcısı -hatta en mükemelleri bile- seslerini yormaksızın uzun bir konuşma yapamaz, sesleri kolayca kısılma tehlikesiyle karşı karşıya kalır; çünkü sesleri konuşmak için değil, şarkı söylemeye yönelik yerleştirilmiştir. Tiyatro okulları geleceğin oyuncularına şarkı söylemek için ses yerleştirmeyi öğretme hatasına düşerler. Bunun nedeni öğretmenlerin çoğunun eski opera şarkıcıları olması ve sık sık bir müzik aletinin (piyano) vokal alıştırılarda öğrencilere eşlik etmesidir.

Organik alıştırımlar

Oyuncuyu organik solunumdan yoksun kalması konusunda uyaran önceki gözlemler, tınlaticılar, larenks açma ve ses temeli alıştırımları için de geçerlidir. Alıştırımların amacı oyuncunun kendindeki potansiyel diapazonun farkına varmasıdır. Rolünün skorunu icra ederken kendiliğinden bir biçimde ve hemen hemen bilinçsizce bu olanakları kullanması çok önemlidir.

Çoğu zaman alıştırımayı kötü yapan oyuncu sesini kontrol edip, "kendini dinliyor"dur. Bu, organik süreci engeller ve kullanılan kaslarda bir dizi gerilmeye neden olabilir ve bu da sesin doğru çıkmasını engeller (örneğin, larenksin bir bölümünün kapanması). Bir kısır döngü oluşur: sesini doğru kullanma dileğiyle oyuncu kendisini dinler; fakat böyle davranarak bütün vokal sürecin önüne set çekilir ve sesin doğru çıkarılması olanaksız hale gelir. Bundan kaçınmak için oyuncu sesini kendi içinden değil dışarıdan dinleyerek denetlemeyi öğrenmelidir. Bu amaçla, bir duvarın karşısına geçerek ses çıkarmak ve bu sesin yankısını dinlemek etkili bir alıştırımadır. Oyuncu yankıyı edilgen bir biçimde

dinlemez; duvardan uzağa giderek veya duvara yaklaşarak, canı istediği gibi yukarı ve aşağı doğru sesi yönlendirerek, tınlaticılarını, ses rengini ve entonasyonunu değiştirerek onu bilinçli bir şekilde biçimlendirir.

Oyuncunun vokal ve solunum araçlarını rolün çok yönlü istemlerine göre organik olarak kullanabilmesi için bireysel araştırmalar yapması zorunludur. Her oyuncuda hangi imgelerin ve çağrışımların vokal araçları (tınlaticılar, larenks v.s.) "açtığı" belirlenmelidir.

Örneğin bazı oyuncular konuşurken seslerini elleriyle tavana doğru yönlendirdiklerinde kafa (üst) tınlaticısı otomatik olarak eyleme geçer yani sesi yukarıya fırlatır. Benzer olarak, ses elle yere doğru yönlendirildiğinde ise alttaki tınlaticılardan biri çalışabilir.

Oyuncu her zaman inceden inceye hesaplanmış tepkiler yerine kendiliğinden oluşan vokal reaksiyonlar göstermeyi amaçlamalıdır. Bu açıdan aşağıdaki alıştırma yararlı olacaktır:

- a) Sesinizi birisinin çevresinde "sert" veya "yumuşak" bir hava dairesi yaratmak için kullanın; sesinizi kullanarak ardarda büyük ve küçük çanlar yapın; önce geniş sonra dar bir tünelden sesinizi gönderin; v.s.
- b) Nesnelere karşı vokal eylemler: Sesinizi duvarda bir delik açmak için, sandalyeyi devirmek için, mumu söndürmek için, duvardan bir resmi düşürmek için, okşamak için, itmek için, bir nesneyi sarmak için, yeri süpürmek için kullanın; sesinizi bir balta, bir el, bir çekiç, bir makas, v.s. gibi kullanın.

Vokal imgelem

Vokal araçların bilinçli ve sağlıklı kullanılması bir yana, onun olanaklarının arttırılmasının iki yolu daha vardır:

- a) Oyuncu alışılmışın dışında sesler çıkararak vokal yeteneklerini zenginleştirmeyi öğrenmelidir. Bu bağlamda doğal ve mekanik seslerin taklit edilmesi son derece yararlı bir çalışmadır: suyun damlaması, kuşların civıltısı, motor uğultusu, v.s. Önce bu sesleri taklit edin. Sonra bu sesleri, sesin iletmek isteyeceğiniz çağrışımını uyandırarak (sözcükleri "renklendirerek") sözlü bir metne dökün.
- b) Oyuncu kendi doğal perdesinin dışındaki perdelerde konuşma yeteneğini geliştirmelidir (yani normalin üstünde veya altında). Bu sadece sesi yönetsel ve devamlı olarak alışılmamış perdelerle alçaltıp yükseltmek anlamına gelmez; burada istenen bazı özel

koşullarda yapmacıklı olarak ve bu yapmacıklığı gizlemeden doğal olmayan perdelerde çalışmaktır. Diğer perdeler yapay bir şekilde ulaşmanın bir başka yolu da kadın, çocuk, yaşlı insan vb. seslerinin taklididir. Fakat oyuncu kesinlikle yöntemli bir çalışmayla örneğin "erkeksi" bir ses çıkarmak için kendi doğal perdesini alçaltmaya uğraşmamalıdır. Bu eğilim kesinlikle zararlıdır ; larenks ödemlerine ve hatta sinir bozukluklarına yol açar.

Ses Kullanma

Eğer oyuncu giderilemeyen küçük bir ses bozukluğundan rahatsızsa, bunun üstesinden gelmek için kendini zorlamak yerine, oynadığı role göre çeşitli biçimlerde onu kullanmayı seçmelidir.

Diksiyon

İyi bir diksiyonun temel kuralı ünlüleri kesmek ve ünsüzleri "çiğnemektir".

Harfleri çok belirgin olarak telaffuz etmeyin. Oyuncular sık sık sözcüğü bir bütün olarak boğumlamak yerine, onu içerdiği harflere göre parçalara ayırırlar. Bu da sözcüğü, ona kitaptan öğrenilen yabancı bir dilin boğumlamasıyla aynı karakteristikleri vererek cansız bırakır. Yazılan ve konuşulan sözcükler arasında temel bir ayrım vardır, yazılı sözcük yalnızca bir yaklaşıklıktır. Diksiyon bir ifade aracıdır. Yaşamdaki diksiyon türlerinin çeşitliliği sahne üstünde de bulunmalıdır. Diksiyonun bir tek türle sınırlanması ses etkilerinde bir yoksullaşmayı ifade eder ve bir kimsenin hizmetindeki bütün araçları kullanmasına bir reddiye teşkil eder -bu sahnedeki herkesi aynı kostümü giymeye zorlamaya benzer. Yaşamda insanın sağlığına, yaşına, kişiliğine ve bireyin psikosomatik yapısına göre nasıl sayısız diksiyon biçimi varsa, aynı şekilde, tiyatrodaki sahne diksiyonunun da tek bir biçimi olamaz. Oyuncu kendi boğumlamasını değiştirerek veya yeni bir diksiyon biçimi kullanarak oynadığı kişiliklerin fiziksel evrelerini ve içsel güdülerini dışsallaştırmalı, parodileştirmeli ve vurgulamalıdır. Bu, ayrıca soluma ritminin de değiştirilmesini gerektirir.

Sahne üstünde diksiyon genelde, sanatsal bir bakış açısından sıkıcı olmasının yanı sıra, yapmacıklığa eğilim gösteren kesin ve tekdüze bir boğumlama tarafından karakterize edilir. Bireyin fiziksel ve psikolojik özelliklerine dayanan günlük yaşamdaki sayısız diksiyon biçimlerini temel alarak oyuncu rolü karakterize etmek, parodileştirmek ve maskesiz hale getirmek için ona yardımcı olacak başka yapay diksiyon türlerini ele geçirmeyi amaçlamalıdır.

Her rol farklı türden bir diksiyonu gerektirir ve hatta aynı rolün çatısı altında koşullara ve durumlara göre diksiyondaki değişikliklerin sunduğu olanaklar sonuna kadar kullanılmak zorundadır.

Bu amaçla hazırlanan birkaç alıştırma aşağıdadır:

- a) Tanıdıklarınızın diksiyonlarını parodileştirin.
- b) Yalnızca diksiyon kullanarak çeşitli karakterler sergileyin (cimri, yeni zengin, obur, dindar, v.s.).
- c) Diksiyon kullanarak çeşitli psikosomatik özellikleri karakterize edin (dişsizlik, zayıf kalplilik, sinir zayıflığı, v.s.).

Ünsüz harflerin fazlaca vurgulanması hatalıdır. Vurgulanması gereken ünlü harflerdir. Ünsüzlerin fazla vurgulanması larenksin kapanmasına neden olur. Diksiyon çalışırken ünsüz harflerin vurgulanması gerektiği zaman ünlüler de orantılı olarak vurgulanacaktır. Her cümle larenksin kapanmasını önleyen uzun bir soluk dalgası gibi söylenmelidir. Yalnızca fısıldarken ünsüzlere vurgu yapmaya özen gösterilmelidir.

Yorumu bozmaktan kaçınmak için diksiyon çalışmaları asla oyun metni üzerinde yapılmamalıdır. En iyi diksiyon eğitimi kişinin kendi özel yaşamından kazanılır. Oyuncu kendi çalışma ortamı dışında da sürekli boğumlamasına özen göstermek zorundadır. Bir diğer etkili diksiyon alıştırması da bir cümleyi çok yavaş okumak ve ünlü harfler kesilmeksizin giderek hızlanarak yinelemektir.

Ritm denetleme alıştırmaları metronom ve kişinin kendi nabızı yardımıyla yapılabilir. Alıştırma sonuna kadar aynı hız sabit tutulmalıdır. Şiirde duraklardan sonra, düz yazıda da cümle sonlarında hızınızın artmamasına özen gösterin.

Oyuncunun bağırırken veya yüksek sesle konuşurken bile sesini gerektiğinde daha da yükseltebilmesi için bir miktar havayı ayırması gerekir. Yoksa ses çıkarmak için zorlandığı kolayca farkedilecektir.

Oyuncu hiçbir zaman kendi rolünü yüksek sesle ezberlememelidir. Bu yorumda otomatik olarak "kemikleşmeyi" getirecektir. Benzer şekilde, bir kimse özel yaşamında eğlenmek için ezberini tekrarlamamalı veya oyundaki aksesuarlarla eğlenmemelidir. Bu, kişinin kendi zanaatına saygısını yitirmesinin yanısıra, oyuncu farkına bile varmadan dolaysızca bayağılığa yol açacaktır. Provalar boyunca oyuncunun oynayacağı mekanın akustik koşullarını ayırımsaması, rolün yapısına yerleştirerek bilinçli bir şekilde kullanıma sokabileceği etkileri (yankılar, sert veya boğuk titreşimler, v.s.) keşfetmesi için gereklidir.

Duraklar

Durakları kötüye kullanmamak önemlidir. Durak bir ifade aracı olarak amacına şu koşullarda ulaşır:

- a) En cimrice kullanımı; yalnızca anlam kattığı zaman başvurulması.
- b) Sanatsal bir işlevi olmayan ve rolün yapısına bağlı olmayan her durağın elenmesi (kişisel yorgunluk, sözün doğal uzunluğu, v.s. sonucu).
- c) Her zaman hızlı ve sessiz olması gereken soluk alma duraklarının kısaltılması. Bu durakların, mantıksal duraklarla çakışması öğütlenabilir.
- d) Belirli bir aralıkta yapılan "yapay" veya "yanlış" duraklara öncelik tanınması. Aralık sözcüğü bir ses tonundan ötekine geçişi tanımlamakta kullanılmıştır. Oyuncu her zaman uzun aralıklardan çok daha zor olan kısa aralıklar üzerinde çalışmalıdır.

Hataları kullanma

Oyuncu, oyun sırasında istemeyerek yaptığı herhangi bir hatayı (diksiyonda ve harekette) hızla rolün yapısına yedirme serinkanlılığına sahip olmalıdır. Durmak veya yeniden başlamak yerine, oyuncu hatayı bir etki gibi kullanarak devam etmelidir. Örneğin, eğer bir oyuncu bir sözcüğü yanlış boğumlarsa onu düzeltmemeli ve metnin diğer bölümlerindeki diğer sözcüklerde de aynı hatayı yinelemelidir; böylece izleyici bunu rolün yapısı gereği kullanılan bir etki olarak algılayacaktır. Doğal olarak bu teknik bir doğaçlama yetisini ve refleksler üzerinde bir denetimi gerektirir.

Boğumlama tekniği

Şiir ve düzyazı ezberinde temel bir ayrım yoktur. Her iki koşulda da bu bir ritm, cümleme ve mantıklı vurgu sorunudur.

Düzyazıda ritm keşfedilir daha ziyade deşifre edilir: oyuncu metnin özel ritmini duyumsayabilmelidir. İyi bir oyuncu telefon rehberini bile ritmik bir şekilde okuyabilir. Ritm, monotonluk veya tekdüze prozodi ile değil nabız, varyasyon, ani değişimler ile eşanlamlıdır. Metinde yorumun genel planına uygun çeşitli mantıklı vurguları belirledikten sonra, oyuncu bu vurgularla uyuşan bir ritm kurmalıdır. Bununla birlikte, düzyazıda bile ritmi biçimsel mantığın zarar göreceği biçimde kayırmamalı, ya da öteki uca kayıp, metnin mantıklı yapısına yoğunlaşma adına ritmi ihmal etmemelidir. Ne ritm duraklarla

doğranmalı ne de mantıksal vurgu duraklarla vurgulanmalıdır. Bir cümlenin mantıksal vurgusu yahtılmamalıdır: mantıksal vurgu tek bir soluk ve melodi dalgasıyla üretilen ritmik akışın doruk noktasını gösterir. Mantıksal vurgunun aynı cümlede -belki de birbirinden iyice ayırık- iki ayrı sözcük üstüne yerleştirildiği sık sık görülür.

Oyunculukta cümleyi kullanma yetisi gerekli ve önemlidir. Cümle tek bir soluk verme ve melodi dalgasıyla sürekliliği korunabilen duygusal ve mantıksal bir birimdir. O, mantıksal vurgu veya vurgular tarafından oluşturulan deprem merkezinde yoğunlaşmış bir hortumdur. Bu deprem merkezindeki ünlü harfler kısaltılmamalı ama onlara özel bir değer vermek için cümlenin bütünlüğünün gereksiz duraklarla bozulmamasına dikkat ederek hafifçe uzatılmalıdır. Eğer özgül biçimsel etkiler amaçlanıyorsa, doğallıkla bu kuralda istisnalar oluşabilir: deprem merkezi kesilebilir ve cümleler parçalanabilir.

Şiirde de cümleyi bir tek soluk dalgasıyla boğumlanan mantıksal ve duygusal bir varlık olarak düşünmek gerekir. Cümle sık sık birkaç dizeden (birbuçuk, iki veya daha fazla) oluşur. Tekdüzeliğe düşmeden her dizenin ritmi oluşturulmalıdır. Bir tek değil, tınsal vurgu veya dizeler arasında durak verme gibi bir çok araç kullanarak dizenin ayırdedici özelliği korunmalıdır.

Her dizenin ritmini korumanın sayısız yolu vardır. Yorumun bakış açısından doğrulanarak bir dizenin sonuna virgül veya nokta konulabilir, diğer bir dizenin son sözcüğüne mantıksal vurgu yapılabilir, bir üçüncüsünün sonunda bir aralık (tonlamada değişiklik) kullanılabilir.

Şiirde olduğu gibi düzyazıda da solunum duraklarını sabitleştirmek gereklidir. Soluksuz kalınmasına neden olabileceğinden bu duraklar birbirine çok yakın olmamalıdır. Öte yandan, eğer birbirlerinden çok ayrıklarsa ve oyuncu soluğunu sürdürmeye çabalarsa larenksi kapanacaktır. Oyuncu burada önerilen bütün kuralları biçimsel bir etki elde etmek amacıyla ihlal edebilir.

Ayrıca kullanılabilecek diğer biçimsel öğeler şunlardır:

- a) Bir cümlenin ritmini ivmelendirmek veya düşürmek.
- b) Ritimde ani değişiklikler.
- c) Cümlenin mantıksal vurgusunu üstüne alacak biçimde sözcüklerden önce belirgin soluk alma.
- d) Mantıksız soluk alma: yani, cümlenin herhangi bir yerinde doğal olmayan soluma.

Bir kaç yıllık bir dönemden sonra her oyuncu -hatta teknik olarak en maharetli olanları bile- bir çeşit vokal krizle karşı karşıya kalabilir. Bunun nedeni vücudun fiziksel yapısını değiştiren, tekniğe yeniden uyum sağlamayı zorunlu kılan yaşlanmadır. Durgunluktan sakınan her oyuncu periyodik olarak solumayı, boğumlamayı ve tınlaticılarını kullanmayı öğrenerek herşeye yeniden başlamalıdır. Kendi sesini yeniden keşfetmelidir.

OYUNCUNUN ÇALIŞMASI (1966)

Çeviri: Metin GÖKSEL

Bu yazı, Jerzy Grotowski ve çalışma arkadaşı Ryszard Cieslak'ın 1966' da Brüksel'deki "Institut des Arts Spectaculaires" de (INSAS) verdikleri kurs sırasında, Franz Marijen'in tuttuğu notlardan oluşmuştur. 1959-62 dönemindeki alıştırmalarla karşılaştırılacak olursa, son birkaç yılda izlenen yolun sonucunda, çalışmanın yönelim ve amaçlar açısından belirgin bir değişim geçirdiği farkedilir. Alıştırmalarda, Grotowski'nin temel ilkelerinden biri olarak sunulan *via negativa* (negatif yoldan), Yoksul Bir Tiyatroya Doğru, Oyuncunun Tekniği adlı makalelerde ve Skara Seminerinin kapanış konuşmasında betimlenmiştir. İngilizce'ye Vita Pedersen tarafından çevrilmiştir.

Grotowski yaptığı girişte, seyirci ve oyuncu arasındaki temasın tiyatrodan yaşamsal olduğuna değinir. Bunu aklından çıkarmadan, derslerine şu düstur ile başlar: "Tiyatronun özü oyuncu, oyuncunun aksiyonları ve onun yapabileceği herşeydir."

Onun ders planı ve çeşitli alıştırmaları, uzun yılların deneyimi ve oyuncunun tekniği ile onun sahnedeki fiziksel varlığına dair bilimsel ve yöntemle dayalı araştırma üzerinde temellendirilmiştir.

Vokal alıştırmalar

Grotowski, bir kimsenin çalışması sırasında benimseyeceği tutumlar hakkında bazı açıklamalarda bulunarak başlar. Odada bulunan herkesten, hem oyunculardan hem de seyircilerden mutlak bir sessizlik talep eder. Başlangıçta alıştırmalar sirk gösterilerine benzese bile kahkahalar engellenmelidir. Onun yöntemine alışık olmayanlarda böyle bir izlenim oluşabilir ama birkaç derse katılıp, elde edilen sonuçlar görülünce bu izlenim yok olur. Seyirci -burada çalışmalara etkin olarak katılmayan insanlar- öğrenciler tarafından "görünmez ve duyulmaz" olmalıdır.

Sesin uyarılması

Her öğrenci bir metin seçer ve bunu ezberden okumada, şarkı haline getirmede ve hatta bağırarak söylemekte özgürdür. Bu alıştırma hep bir

ağızdan yapılır. Bu arada onlar konuşurken, Grotowski öğrencilerin arasında dolaşarak bazen onların göğüslerini, sırtlarını, kafalarını veya karınlarını kontrol eder. Dikkatinden hiçbir şey kaçmaz.

Bu alıştırmadan sonra, dört öğrenci oyuncuyu aralarından seçer. Diğerleri, arkadaşlarının gelişimini izlemek üzere tam bir sessizlik içinde yerlerine geri dönerler.

Grotowski bir öğrenciyi ortaya yerleştirir

- Öğrenci istediği metni ezberden okur, sesinin volümü yavaş yavaş yükselir.
- Kafatasının üst bölümü konuşuyormuşçasına, sözcükler tavanda yankılanmalıdır. Kafa geriye doğru atılmamalıdır, bu larenksin kapanmasına neden olur. Yankı yoluyla tavan, sorular ve cevaplar biçimini alan diyalogta partner haline gelir. Alıştırma sırasında Grotowski öğrenciyi kolundan tutup odanın içinde dolaştırır.
- Sonra duvarla yine doğaçlama bir konuşma başlar. Burada yankının, cevap olduğu aşikardır. Bütün vücut yankıya tepki vermelidir. Ses, göğüsten kaynaklanıp çıkmalıdır.
- Daha sonra ses karına yerleştirilir. Bu kez, konuşma yerle yapılmaktadır. Vücudun duruşu: "şişman ağır bir inek gibi".

Not: Grotowski bütün bu alıştırmalar sırasında düşüncenin dışarıda bırakılması gerektiğini belirtmiştir. Öğrenciler metni düşünmeden ve ara vermeden okumalıdır. Bu nedenle Grotowski alıştırmalar sırasında öğrencinin düşündüğünü fark ettiği her anda ona müdahale eder.

Bütün alıştırma dizisi ardarda icra edilir.

- Kafa sesi (tavana doğru)
- Ağız sesi (oyuncu önündeki havaya doğru konuşuyor gibi.)
- Artkafa sesi (oyuncunun arkasındaki tavana doğru)
- Göğüs sesi (oyuncunun ön tarafına yansıtılır)
- Karın sesi (yere doğru)
- a) Kürek kemiklerinden, (oyuncunun arkasındaki tavana doğru)
- b) Sırtın en dar kısmından, (oyuncunun arkasındaki duvara doğru)
- c) Bel bölgesinden, (yere, duvara ve odanın, oyuncunun arkasında kalan kısmına doğru) kaynaklanan sesler.

Grotowski oyuncunun yakasını bırakmaz. Öğrenci konuşurken, o etrafında dolaşp vücudunun belli bazı bölgelerini uyarır ve "yoğurur", böylece sesi otomatik olarak taşıyan canlı itkileri serbest bırakır.

Alıştırmaların ritmi çok hızlıdır. Alıştırmalarda, bütün vücut işin içine katılır -vokal alıştırmalarda bile.

Bir gevşeme alıştırması her türlü gerilimden uzak, duvarla yapılan doğaçlama bir konuşmayı içerir. Öğrenci sürekli olarak yankının yakalandığının farkında olmalıdır.

Bu alıştırmaları sayısız kez yapmış ve seyretmiş olması gereken Grotowski'nin başoyuncusu ve yakın çalışma arkadaşı Cieslak'ın, öğrencilerdeki gelişimi büyük bir ilgi ve dikkatle izlemesi dikkate değer.

"KAPLAN" alıştırması

Bu alıştırma, açıkça, öğrencinin kendini serbest bırakmasını ve aynı zamanda gırtlak tınlaticısını çalıştırmasını amaçlıyor. Grotowski de bu alıştırmaya katılır. Avına saldıran kaplanı oynar. Öğrenci (av) bir kaplan gibi kükreyerek tepki verir (Armstrong'un vokal doğaçlamalarına bakınız). Bu çalışmalarda sorun sadece kükreme değildir.

Sesler bu tür bir çalışmada önemli olan devamlılığa, metne dayandırılmalıdır.

Grotowski: "Yaklaş... Metin... Bağır... Kaplan olan benim, sen değilsin... Seni yiyeceğim..." Bu yolla öğrencinin oyuna tam olarak katılması için onu dürter. Alıştırma sayesinde öğrencinin kendini kaptırması dikkate değerdir. Şimdi bütün korkaklığı ve çekingenliği kaybolmuştur. Doğaçlama sırasında sözcükler hemen akla gelmediği için alışılmış bir metnin olmaması tek engeldir.

Aniden Grotowski alıştırmayı keser (bu, kendini tamamen alıştırmaya vermiş olan bazı öğrenciler tarafından farkedilmez) ve öğrenciden herhangi bir şarkıyı söylemesini ister. Bunun, sesi rahatlatmayı amaçladığı açıktır. Grotowski'ye göre, özellikle bu tür alıştırmaları ilk kez yapan öğrenciler açısından böylesi bir vokal gevşeme çok önem taşır. Vokal organlar henüz bu yönde kullanılmaya alışık değildirler.

Öğrencilerin bir alıştırma sonunda zaptedilmelerinin güçlüğü Grotowski'nin pedagoji gücünü gösterir. Öğrenciler, bütün sürece dikkate değer bir biçimde kendi başına katılan seyirciye dikkat etmezler.

"KİNG-KİNG" Alıştırması

Bu alıştırmanın esası, yüksek bir notada ve hızlı bir tempoyla, notanın alçaktan yükseğe çıkışını esas alan çeşitlemeler sırasında, 'King' sözcüğünün tekrarlanmasıdır. Sonunda, ses o anda ağız olan artkafadan çıkmalıdır. Grotowski en şaşırtıcı sonuçları bu sözcüğün etrafında giderek yükselen bir perdeden yapılan doğaçlamalardan elde eder.

Beş dakika kadar sonra, öğrenci Grotowski'nin harekete geçirici rehberliğinde, vokal ölçekte, kendisi için oldukça yeni olan bir yüksekliğe ulaşır. Öğrenciler arasında birçok şaşkın yüz olduğu görülür...

"LA-LA" Alıştırması

Alıştırma öğrencinin "la-la-la" diye şarkı söyleyerek yürümesiyle başlar.

Sonra Grotowski öğrencinin yan tarafında yere uzanır. Şimdi, "La-la" tavana, duvara ve yere doğru, baş, karın ve göğüs sesleri arasında değişerek tekrarlanır. Grotowski öğrencinin karnına masaj yaparak kasların çalışır hale gelmesini ve burada yer alan tınlaticıların uyarılmasını sağlar.

Bu alıştırma sonrası, öğrenci tam bir gevşeme halinde yere uzanır.

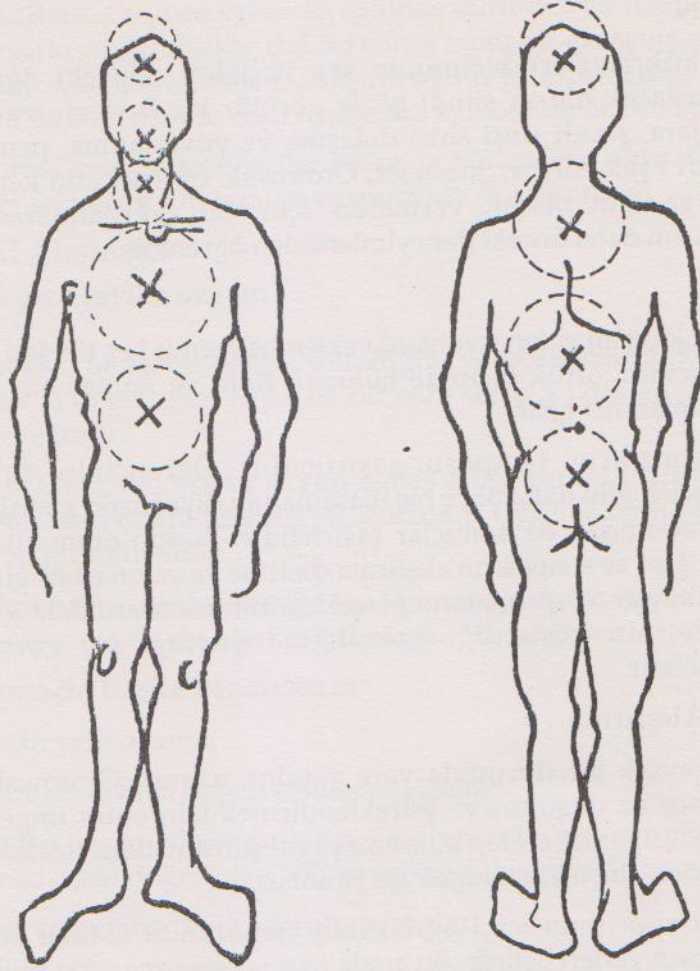
Not: Sonuç dikkat çekicidir. İlk dersten sonra bile sözkonusu öğrencinin sesi, daha önce sahip olduğunu bile tahmin edemeyeceği entonasyonlara ve erime ulaşır.

Grotowski birinci öğrenciye yaptırdığı alıştırma dizisine yeniden başlar.

Değişik tınlaticılardan vokal itkilerin uyarılması:

- Kafa sesi (tavana doğru).
- Ağız sesi (oyuncu önündeki havaya doğru konuşuyormuş gibi).
- Artkafa sesi (oyuncunun arkasındaki tavana doğru).
- Göğüs sesi (oyuncunun ön tarafına yansıtılır).
- Karın sesi (yere doğru).
- a) Kürek kemiğinden, (oyuncunun arkasındaki tavana doğru).
- b) Sırtın en dar kısmından, (oyuncunun arkasındaki duvara doğru).
- c) Bel bölgesinden (yere, duvara ve odanın, oyuncunun arkasında kalan kısmına doğru) kaynaklanan sesler.

Merkezler ve tınlaticılar şekil 1-2'de "x" ile gösterilmiştir.



Şekil: 1-2 Tınlaticılar

Sonraki Alıştırmalar

Geniş bir, a) Entonasyon

b) Nüans

c) Perde

eriminde kedi miyavlaması.

Grotowski, metnin normal bir biçimde ezberden okunmasına geçer.

KAPLAN

Kaplan kükremeleri biçiminde ses ifadeleri. Önceki öğrenciyle karşılaştırılacak olursa şimdi gözle görülür bir ilerleme var. Vokal alıştırmalara, şimdi sinsi sinsi dolaşma ve yuvarlanma, pençe atma hareketleri eşlik ediyor. Şüphesiz, Grotowski öğrencilerin kendilerini alıştırmaya tam olarak vermeleri için, bu çağrışımlara ihtiyaç duyduklarını daha önceki deneyimlerinden öğrenmiş.

SESLER

Öğrenci çok çeşitli entonasyonlarda eklemlememiş her tür sesi çıkarır. Bu, öğrencinin, örtük biçimde bulunan flora ve faunasının kafesini kırması anlamına gelir.

Bu alıştırmanın temposu şaşırtıcıdır. Öğrencinin sonradan doğrulayacağı gibi daha önce hiç ulaşamadığı diyaazon genişliklerine ulaşması açısından da sonuçlar şaşırtıcıdır. Bunun otomatik olarak gerçekleştiğini ve sonuçların alıştırma dizisine ve yakın işbirliğine bağlı olduğunu söyler. Alıştırmanın gerçekleştirilmesi sırasındaki içtenliğin ve diğerlerinin gösterdiği yakınlığın oynadığı rol görmezden gelinmemelidir.

Sonraki Alıştırma

Oyuncu gevşek bir durumda yere yayılıp, uzanır. Grotowski, onu alabildiğince az düşünmeye yüreklendirmek için onun imgelemine yönelir. Reaksiyonlar aranıp bulunmaya çalışılmamalıdır. Reaksiyonlar, kendiliğinden oluşmazsa, hiçbir işe yaramaz.

Grotowski avucunun içini öğrencinin vücudunun üstüne koyarak, güneşle ısınan yerleri belirtir. Bu arada öğrenci sessizce şarkı söylemeye başlar. Biraz sonra ses değişir, şarkının gücü ve şiddeti Grotowski'nin vücutta dokunduğu bölgelere göre farklılaşır.

* * *

Verilen ara sırasında oyuncuların kendi aralarında konuşmalarına ve herşeyden önce fısıldaşmalarına izin verilmez. Grotowski bunun nedenini daha sonra açıklar. Seyirciler olabildiğince sessiz kalmalıdır.

Herbir öğrenci için alıştırma süresi yaklaşık otuz dakikadır.

Üçüncü öğrencinin, daha öncekilerin yaptığı vokal alıştırması yapması istenir.

Burada Grotowski alıştırma yeni bir öge katar: Yoganın bir biçimi olan amuda kalkma. Oyuncu kafasının üstünde dururken bir metni ezberden okur ve şarkı söyler. Birkaç dakika sonra bunu bir gevşeme alıştırması izler. Grotowski daha sonra bu alıştırmanın yararını açıklar. Larenksi kapalı ya da engellenmiş olan oyuncular için bunun önemi büyüktür.

Bu alıştırma sırasında seyirciler arasında gülüşmeler oldu. Grotowski sessizliği sağlamak için bunları susturmada duraksamadı.

Sonraki Alıştırma

Öğrenci yere yayılıp uzanır.

Grotowski: "Sıcak bir nehre uzandığını ve sıcak suların vücudunun üstünden akıp geçtiğini hayal et. Bir süre sessiz kaldıktan sonra, şarkı söylemeye başla."

Bu arada Grotowski sıcak suyun temas ettiği yerleri belirtmek üzere eliyle vücudun çeşitli bölgelerine dokunur. Öğrenci basit bir biçimde reaksiyon göstermelidir.

Bence, bu alıştırma konuştüğunuz kişinin ya da yerin veya itkiyi veren kişinin yakınındaki ses merkezlerini uyarmayı sağlıyor.

Aynı amaçla başka bir alıştırma

Karın üstü yere uzanın.

-Öğrenciden tavana doğru konuşması istenir.

-Kullanılan ses merkezi sırttadır. Yani ensenin altı, sırtın orta bölgesi etrafında aşağı doğru olan bölüm ve kürek kemiklerinin arasında.

Hayvan seslerine dayanan alıştırma

Kaplan: Kükreme, uzun ve devamlı aynı entonasyon ve nefeste.

Yılan : Tıslama, uzun ve devamlı aynı entonasyon ve nefeste.

İnek : "Möö" diyerek böğürme, uzun ve devamlı aynı entonasyon ve nefeste.

Bu alıştırma sırasında vücut üretilen sesleri vurgulayarak, belirginleştirmelidir. Bu hayvanların herbirinin en temel hareketleri vücut tarafından sergilenmelidir.

Grotowski bu alıştırma ile biraz daha ileri gider. Örneğin öğrenciye karşı saldırgan davranarak ondan belirli reaksiyonlar alır.

Hayvan konulu başka alıştırmalar

Oyuncu boğa, Grotowski ise boğa güreşçisi olur ve herhangi bir yerden bulduğu kırmızı kumaş parçasıyla onu yönlendirir. Oyuncu saldırırken şarkı söylemektedir.

Grotowski bir an için alıştırmayı keserek bazı açıklamalarda bulunur. Oyuncular kısa bir ara verir ama birbirleriyle konuşmalarına ve hatta fısıldaşmalarına izin verilmez.

Grotowski: "Vokal alıştırmalarda kullandığımız bütün bu teknikler, normal yöntemlerin karşıtıdır. Diksiyon derslerinde, sadece sessiz harfler çalışılır. Piyano gibi müzik aletlerinin kullanıldığı bazı özel sesli harf çalışmaları da vardır. Bu dersler sırasında solunuma ve değişik nefes alıp verme tekniklerine özel bir önem verilir. Bu yanlıştır. Örneğin herkes karından solumayı beceremeyebilir. İnsanlar solunumlarını insani etkinliklerine göre uyarırlar. Etkinlikleri solunumlarını belirler. Sadece solunumlarında gerçekten sorunları olan kimselere geliştirilmiş değişik solunum teknikleri önerme konusuna çok dikkat edin. Bu anlamda hiçbir sorunu olmayan kişilere spesifik bir türde ya da belirli bir teknikte solumayı dayatmak aptalcadır. Yine de bu, bir çok tiyatro okulunda yapılır. Bir kimsenin kullandığı soluma türü korunmalıdır.

Ayrıca, bir tek mutlak kural vardır.

Önce bedensel atkinlik sonra vokal ifade gelir.

Bir çok oyuncu bunun tersini yaparak çalışır.

Önce masaya vurursun sonra bağırsın.

Vokal süreç larenks iyi çalışmadıkça özgür olamaz. Öncelikle larenks, daha sonra çene ve çene kemikleri gevşetilmelidir.

Eğer larenks gevşek ve açık değilse bunu sağlamanın bir yolunu bulmalısınız. Bu nedenle üçüncü öğrenciden kafasının üstünde durmasını istedim. Eğer bunu yaparsa ve aynı zamanda konuşup, bağırsa veya şarkı söylerse, larenksin açılma şansı var demektir. Şiddetli bir ses krizinden muzdarip bir kadın oyuncu tanımuştım. Doktorlar ona yardım edemiyordu. Bir gün herkesin önünde yanağına hızlı bir tokat attım. Bunun sonucunda, kendiliğinden şarkı söylemeye başladı.

Şu bağlantıyla bütün süreç özetlenebilir:

Temas- Gözlem- Uyarım- Reaksiyon

Vokal süreçte vücudun bütün bölgeleri titreşmelidir. Önce vücutla daha sonra sesle konuşmayı öğrenmemiz -bunu ilerde de tekrar edeceğim- son derece önemlidir.

Masadan bir nesne seçip almak, vücuttaki karmaşık bir sürecin sonucudur.

Gözlem - Uyarımlar- Reaksiyonlar (Cevap)

Ses maddi bir şeydir. Herşey için kullanılabilir. Vücudun bütün uyarımları sesle ifade edilebilir. Aşağıdaki sözcüklerle ses arasında bağ kurulduğunda oluşacak çağrışım olanaklarını düşünün, örneğin:

- Bıçak
- Yumuşak
- Yılan
- Köpek

Vücut bir reaksiyonlar merkezi olmalıdır. Herşeye, hatta günlük bir konuşmaya bile vücudumuzla reaksiyon göstermeyi öğrenmeliyiz. Bütün fiziksel alışkanlıkları davranışlarımızdan söküp atmaya denemeliyiz: Kavuşturulmuş kollar reaksiyonlarımızı engeller.

Bütün bu ses ve vücut ifadeleri her birimiz tarafından tek tek öğrenilmelidir. Yani vücudumuzu ve sesimizi ilgilendiren herşeyin düzenli olarak gündelik kontrolü esastır. Öğretmen ya da danışman sadece sorun çıktığında müdahale etmelidir. Kişisel süreçlere **hiçbir zaman** müdahale etmemeli -ancak bu müdahale sonuca ulaşmada iyi bir şans oluştuyorsa yapılabilir- ve değiştirmeyi denememelidir. Doğal fiziksel süreç -solunum, ses, hareket- yanlış biçimde, dayatılan yöntemlerle ve teorilerle sınırlanmamalı ve engellenmemelidir."

Sese dair birkaç söz daha

"İnsan sesi yankılanacağı elemanları arar. Vücut ve özellikle daha önce belirtilen bölgeler, sesin tınlaması için öncelikli ve doğru yerlerdir.

'On est créateur seulement quand on fait des recherches' ¹

Bu, tiyatro için de geçerlidir. Her bir durum için ve onun sesle yorumunu yapmak için uygun bir tınlatıcı bulmayı deneyebilirsiniz. Bu, çalışmalara uygulanabilir ama rol hazırlığına uygulanamaz. Alistirmalar ve yaratıcı

¹ Yalnızca araştırma yapıldığında yaratıcı olunur.

çalışma hiçbir zaman birbirine karıştırılmamalıdır. Çevre, yaşın ruhu, düşünce biçimi gibi şeylerin hepsi iyi sesin formasyonunda ciddi engeller oluşturabilir.

En temel ve acilen düzeltilmesi gereken yanlış, sesin fazla zorlanmasıdır çünkü bu durumda oyuncu vücuduyla konuşmayı unuttur.

Ses eğitimi birçok ülkede ve aşağı-yukarı bütün okullarda, yanlış tasarlanır ve uygulanır. Doğal ses süreci engellenir ve harabedilir. Doğal olmayan teknikler öğretilir ve bu da özgün iyi huyları yok eder.

Benim temel ilkem şudur: **Vokal aracın kendisini düşünmeyin, sözcükleri düşünmeyin sadece reaksiyon gösterin -vücutla reaksiyon gösterin.**

Vücut öncelikli titreştirici ve tınlatıcıdır."

* * *

Grotowski: "Bugün, size şu anda sizin için yapılması imkansız görünecek bazı alıştırmaları sergileyeceğiz. Bay Cieslak'ı dikkatle gözleyin. Bu alıştırmaların kısa sürede üstesinden gelmeniz size yardımcı olacak tek şey gözlemdir."

Cieslak'ın alıştırmaları esas olarak şunları kapsıyordu:

- Yoğunlaşma
- Vücudu yuvarlama ve döndürme, dikey pozisyonda
- Omuzüstü duruş (Omuz üstünde amuda kalkma)
- Yere uzanmış halde vücudu yuvarlama ve çevirme
- Sıçramalar: Bunların oluşturduğu bütün dizi, ara vermeden giderek daha da zorlaştırılarak yapılmalıdır.

Not: Öğrencilerden bu alıştırmaları, yapabildikleri en iyi şekilde yapmaları istenir. Bana göre, alıştırmaların çoğu Yoga ilkelerine dayanıyor. Tesadüfi bir benzerlikten daha fazlası gözlemlenebilir. Cieslak'ın derin ve sürekli yoğunluğu özellikle dikkat çekici. Bütün hareketleri, elleri ve ayakları ve hatta yakından gözlemlendiğinde bütün kasları tarafından takip edilen kesinleşmiş biçimlerde yönelimlere sahip. Alıştırmalarla Yoga arasındaki temel fark, bunların dışsallığı amaçlayan dinamik alıştırmalar olmasıdır. Dışsallaştırma Yoga'daki içe dönüklüğün yerini alır.

Sıçramalardan sonra, gevşeme için zorunlu bir ara verilir.

Bu alıştırmalar kolektifti. Şimdi Cieslak her bir öğrenci ile tek tek çalışmaya başlar.

Kedi

Kedi doğaçlamaları. Cieslak bir örnek verir: kedi uyandıktan sonra gerinip, gevşer.

Diğer pek çok alıştırmada olduğu gibi, bu alıştırmaların da temel amacı omurgaya esneklik kazandırmaktır.

Grotowski ve Cieslak bu alıştırmaların yalınayak yapılmasında ısrar ederler. Yerle olan teması hissetmek esastır.

Kıvrık bir koldan destek alarak, omuzüstü duruş alıştırması.

Önce nasıl düşüleceğine dair bir açıklama yapılır. Bu, doğru yapıldığında herhangi bir pozisyondan düşüldüğünde acı duyulmamasını sağlayacak özel bir tekniği içerir.

Gösteriden sonra, öğrenciler alıştırmaların aynısını yapmağa davet edilirler.

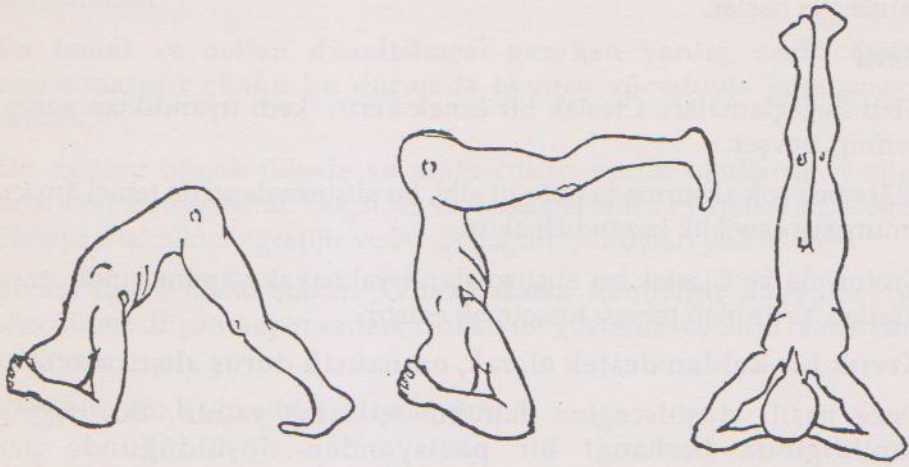
Harcanan çabalardan görüldüğü kadarıyla en büyük zorluk hangi noktada dengeye varılacağına ve kontrol altına alınacağına keşfedilmesidir. Grotowski, bu nokta aranırken, acele etmekten ve çok çabalamaktan kaçınmak gerektiğini belirterek, müdahale eder. Herkes kendinde denemelidir.

Not: Bu alıştırmada açıkça görüldüğü üzere, bizim öğrenci oyuncuların yeterli fiziksel eğitimi aldıkları söylenemez. Ayrıca, oyuncularımızın fiziksel durumlarını daha ciddiye alıp buna daha çok zaman ayırmak gerektiği ortaya çıkıyor. Bir merdivenden yaralanmadan düşebilmek yeterli olmuyor. Bu sadece bir akrobasi sorunudur ve cesaret eden herkes tarafından yapılabilir. Gerçek sorun, her bir ayrıntıdaki en küçük hareketimizi bile kontrol etmemizi sağlayacak, sağlam bir hareket tekniği edinebilmektir. Bir oyuncuyu gıcırdayan eklemler ve yüzündeki buruşuklukla diz çökerken görmek ne kadar rahatsız edicidir.

Cieslak bütün bir alıştırma dizisi sergiler. Her harekete anlatılmaz bir yoğunluk ve tam bir vücut ve solunum kontrolü eşlik eder.

Dirsek Duruşu

Bu ellerle değil de dirseklerle desteklenen bir amud duruşudur. Eller başın arkasında birleştirilir. Bu alıştırma denge duyusuna yardımcı olur.



Şekil: 3-4-5 Dirsek Duruşu

Sonraki Alıştırma

Bacakları hafifçe birbirinden ayırarak diz çökün, belin itici gücüyle göğsü kemer yaparak öne çıkarın. Sonra kafa yere değene kadar, vücut arkaya doğru yavaşça kıvrılır, bel, kemerin devamlılığını ve dengeyi sağlamak üzere öne doğru itmeye devam eder. Yine belin öne doğru itmesiyle, vücut yükselerek ilk haline geri döner. Göğüs son duruşta bile kemerli halini korur, yoksa alıştırmanın bir anlamı kalmaz. Bu da omurganın esnekliğini geliştiren başka bir alıştırmadır. (Şekil 6'da)



Şekil: 6

Omuzüstü Duruş

Amuda kalkmak üzere diz çökün. Ellerin içini kafanın arkasına koyarak ön kollarla üçgen oluşturun. Son pozisyonda, dayanak noktası omuzlar olur.

Burada yine en önemli nokta telaşa kapılmamaktır. Bu alıştırmada, eğer denge noktası, telaşa kapılmadan aranırsa, büyük bir başarı şansı vardır.

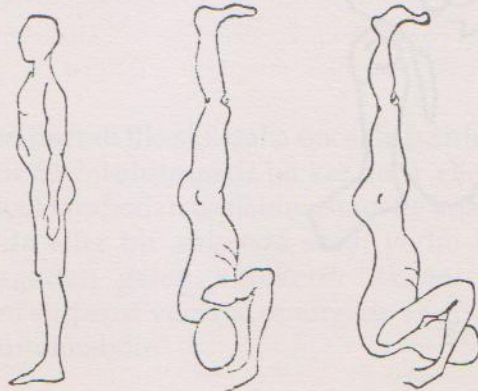
'Acele etmeyin' diye tekrarlar, bir kez daha Grotowski.

Ağır Çekim

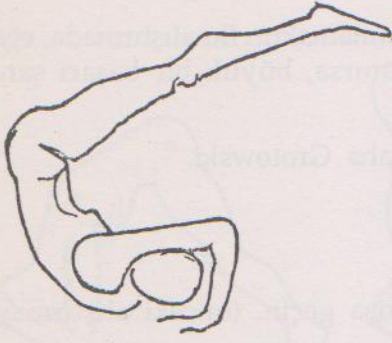
- Duruş pozisyonundan başlayın.
- Amud duruşundan, omuzüstü duruşa geçin. (önceki alıştırmaya bakınız)
- Hala havada olan bacaklarla, vücudun ağırlığını omuzlardan, yerden destek alan boynun arka tarafına, kollara ve ellere aktarın.
- Kıvrılın -hala yavaş çekim- bacakları yere uzatın.
- Baştaki duruş pozisyonuna geri dönün.

Bu alıştırma imgelem gücü kullanılarak yapılmalıdır. Alıştırmaya kesin bir yönelim verebilmek için biriyle devamlı temas halinde olduğunuzu hayal etmelisiniz.

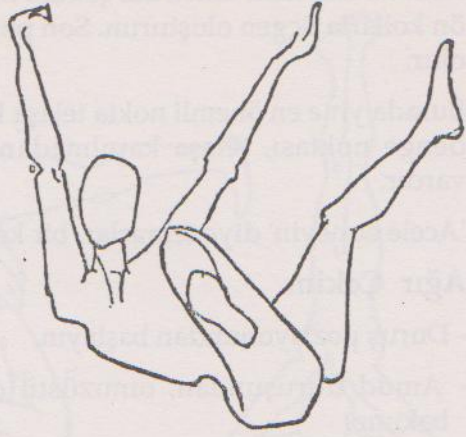
Bu alıştırmanın en önemli yanı bacak kaslarının kontrolüdür. Ayak parmakları sürekli olarak belli bir yöne doğru gerilmiştir. Hareketin sonunda, bacaklardan biri yere ulaştığında kollar kontrolü ele alır. Burada esas olan koordinasyondur. Bacak hareketi bitmeden hemen önce, kol aynı doğrultuda ve aynı şekilde hareket etmeye başlar. (Şekil 7-13)



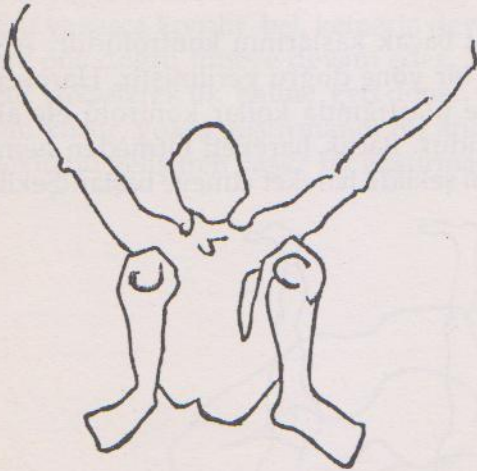
Şekil:7-13 Ağır Çekim



10



11



12



13

El/Parmak alıştırması

Cieslak elle yapılan bir oyun örneği verir. Şaşırtıcı! Bu bir kelebek ve bir parça kuş tüyünü içeren bir oyundur. Önce kol ve el iyice gevşetilmiş olmalıdır. Tam bir gevşemeyle birlikte, el kolun üst tarafındaki kaslarla titreştirilir. Bu anda sadece bu kaslar çalıştırılmalıdır.

Alıştırma sırasında elin biri sürekli aksiyon halindedir.

Yani sol el korunan, sağ el ise aktif olup kavrayan eldir.

Keyfi bir hareket serisinin değişik bölümlerinin koordinasyonunu kapsayan alıştırmalar

Süreç şöyledir:

- Kucaklamak
- Almak
- Kendisi için almak
- Sahip olmak
- Korumak

Bütün bu öğeler koordine bir hareket içinde biraraya getirilip, bağlantılandırılmalıdır. Bütün alıştırma boyunca omurganın kesintisiz olarak çalıştırılması çok önemlidir. Omurga ifadenin merkezidir. Fakat yönlendirici itki bel bölgesinden gelir. Her canlı itki, dışarıdan görünmese bile bu bölgede başlar.

Cieslak'ın örneğinin ardından öğrenciler, önce kendi başlarına daha sonra çiftler oluşturarak bu süreci tekrarlarlar. Çift oluşturma durumunda belli bir çağrışım kendiliğinden varolur:

- Kucaklamak
- Almak
- İleri fırlatmak

Grotowski'nin en önemli ilkesini daha önce de belirtmiştik: Önce vücut, sonra ses. Grotowski bu alıştırmada bir kez daha ellerin devralacağı hareketin önce vücut tarafından başlatılmasının ne kadar önemli olduğunu vurgular. Burada eller bir anlamda sesin yerini almıştır. Vücudun amacını, omurgadan gelen hareketin etkisini vurgulamak için kullanılırlar. Yani alıştırma vücutta, omurgada ve gövdede başlamalıdır. Bu süreç görünür olmalıdır.

Alıştırmanın son bölümü ileri fırlatmadır.

İleri fırlatma bütün sürecin sonucudur ve ellerle yapılır. Somut bir hareket olmalıdır. Bununla birlikte, itki hareketin kendisini incelemelidir. Bu itki görünür biçimde vücuttan gelmelidir. Belden kaynaklanıp, gelişir. Süreç sona ermeden, eller aksiyona katılmaz. İçsel ileri fırlatmanın, gerçek ileri fırlatmadan önce geldiğinin bilincinde olmak, oyuncu için alıştırmanın en önemli noktasıdır. Bu alıştırma da diğerleri gibi yavaşça, telaşsızca yapılmalıdır. Bu kez hareketin yönü, göğüslerin pozisyonuyla verilir.

Alıştırmadan sonra Grotowski bazı ek açıklamalarda bulunur.

"Bu alıştırmada, size bir hareketi analiz etmenize yardımcı olacak bazı ayrıntıları verdik. Umarım, sizin yaşamsal itkinizle uyum içinde olmayan, **kendi başınıza hesabını veremeyeceğiniz hiçbir şeyi yapmamanız gerektiği** iyice anlaşılmıştır.

Toprak bizi tutar. Havaya zıpladığımız zaman, o bizi orada beklemektedir.

Yapmaya giriştiğimiz herşeyi çok acele etmeden ama büyük bir cesaretle yapmalıyız; başka bir deyişle uyurgezer gibi olmamalıyız, aksine, belirli itkilerin bir sonucu olarak bilinçli ve dinamik olmalıyız. Yaptığımız herşeyden kişisel olarak sorumlu olduğumuzu yavaş yavaş öğrenmek zorundayız. Araştırmalıyız. Bütün bu alıştırmalar, eğer arayışlarımızı sürdürürsek, yeni öğelerle ve bireysel denemelerle zenginleşebilir.

Bu arayış, özellikle vücudun jeste, jestin vücuda uyarlanmasına yönelik olmalıdır. Vücudumuz, kendini her harekete uyarlamalıdır."

Grotowski, bütün alıştırmaların olabildiğince az giysiyle yapılmasında ısrar eder. Hemen hemen çıplak. Hiçbir şey hareketlerimizi sınırlamamalıdır. Herşeyin ötesinde, ayağımızı yaşamaktan, hareket etmekten alıkoyan hiçbir ayakkabı türü kullanılmamalıdır. Ayaklarımız zemine değmelidir. Bu temas onlara can vermelidir.

Grotowski, bir kez daha altın kuralına döner: "Vücudumuz ,küçük de olsa, her harekete uyarlanmalıdır. Herkes kendi yolunda ilerlemelidir. Stereotip alıştırmalar dayatılmaz. Eğer yerden bir buz parçası alırsak bütün vücudumuz bu harekete ve soğuğa reaksiyon göstermelidir. Yalnızca parmağları değil, yalnızca bütün el değil bütün vücut bu küçük buz parçasının soğukluğunu açığa çıkarmalıdır."

Başka alıştırma dizileri sunulur. Cieslak tarafından icra edilen bu alıştırmalar vücudun her bir harekete nasıl uyarlanacağını gösterir.

Daha önceki derslerde ayrıntılı bir şekilde ve ayrı ayrı yapılan alıştırmalar, şimdi Cieslak tarafından koordine edilmiş bir hareket içinde icra edilir. Hepsini bütünlüklü bir hareket serisinde birleştirir. Bütün vücudu kendini en küçük ayrıntısına kadar her harekete uyarlar. Dağılmayan bir yoğunlaşmayla ve tüm kasların kontrolüyle, bütün seriyi bunların etrafında doğaçlama yaparak gerçekleştirir. Bu, onbeş dakika kadar sürer.

Bu alıştırmalarda bu hareket dizisini çok fazla bir teknik engelle karşılaşmadan yapabilecek kadar ustalaştığınızda bu hareketleri bir doğaçlama içinde birleştirmeye başlayabilirsiniz. Böylece alıştırmalar sadece birer vesile, Grotowski'nin deyişiyle "ayrıntılar" olurlar. Cieslak, bu alıştırmayı icra ederken bütün bu ayrıntıları, hiçbir hazırlık yapmadan doğaçlamayla birleştirdi. **Hiçbir hazırlığa izin verilmez.**

Sadece otantiklik gerekli ve mutlak olarak zorunludur. Doğaçlama tamamen hazırlıksız olmalıdır aksi takdirde bütün doğallık yokedilir. Bundan başka, eğer ayrıntılar kesinlik içinde icra edilmezse, doğaçlamanın hiçbir anlamı kalmaz.

Alıştırmalar ve gösteri arasındaki bağlantı

Alıştırmalar, oyunun durumları ve ayrıntıları için sadece bir sıçrama tahtasıdır. Sahnede bireyselliğe sahip olmalısınız. Oyunun durumlarına uyarlanan alıştırmalar kişisel mührünüzü taşımali ve değişik öğelerin koordinasyonu da bireysel olmalıdır.

İçten gelen şey yarı yarıya doğaçtandır. Dışsal olansa teknik.

Grotowski'ye eşlik eden Cieslak'ın icra ettiği seriyi oluşturan alıştırmalarda hiçbir simetri işareti yoktur.

Eğer birşey simetrikse organik değildir !

Simetri, tiyatroya yönelik fiziksel eğitime değil, jimnastiğe ait bir kavramdır. Tiyatro organik hareketleri gereksinir.

Bir hareketin anlamı kişisel yoruma dayanır. Sahnedeki oyuncunun hareketleri, seyirci için farklı oyuncu için farklı anlamlara sahiptir.

Bay Cieslak'ın bize gösterdiği alıştırmaların -fiziksel alıştırmalar- sadece atletler için, güçlü ve esnek vücutlu insanlar için olduğunu düşünmek yanlıştır.

Herkes kendi hareket serisini, mahrem deneyim talep ettiğinde başvurabileceği bir depoyu, yaratabilir. Fakat bunun dışında kalan herşeyi elemeyi unutmamalıdır. Bu depo sadece hareketleri

kapsamamalıdır; aynı zamanda bu hareketleri oluşturan öğeleri de kapsaması tercih edilir.

* * *

Bir dersten sonra, Grotowski çeşitli ayrıntılara ve aynı derste Cieslak tarafından sergilenen ve öğretilen alıştırmalara dayalı doğaçlamalar hazırlanmasını istedi.

Üçüncü dersin başında, öğrenciler iki gruba bölünür. Doğaçlamalarını ayrı ayrı göstermeleri istenir.

Biri, aniden hareketleri arasındaki devamlılığın yokluğuyla diğer öğrenciler arasında dikkat çekti. Bu alıştırmanın esası basitçe, alıştırmanın değişik bölümleri arasında kesintisiz bir devamlılık sağlanmasıdır.

Her iki grup da alıştırma sergiledikten sonra Grotowski icra ve teknik rötuşlar hakkında bazı şeyler söyledi. Yapılan en önemli yanlışlar, daha önce de söylendiği gibi devamlılığın olmaması ve çeşitli pozisyonlarda dengenin yitirilmesidir. Bunun nedeni esas olarak aceleciliktir.

Her öğrenci kendi zorluklarının üstesinden gelmelidir. Grotowski ve Cieslak her öğrenciye, alıştırmanın en zor bölümlerini en iyi biçimde yaptırana kadar tekrarlatırıp onları düzeltirler.

Düzeltilme yaparken, hatanın kendisi üstünde çok fazla yoğunlaşmak yerine her zaman hatanın kaynağını aramalısınız.

Cieslak, birçok öğrenciye sıkıntı veren zor bölümlere geldiğinde duraklayarak alıştırma bir kere daha sergiler. Bu tür zorlukların temel nedenlerinin kontrol eksikliği ve fazla acelecilik olduğu açıkça ortaya çıkar.

Grotowski'nin yanlışları ve gereksiz hareketleri öğrenciye keşfettirme yolu dikkate değer. Birlikte alıştırma mükemmelleştirmeye çalışırlar. Bu arada Cieslak, yerde takla atarken gördüğü ve bunu niye yaptığını bilmeyen bir kıza dikkat çeker. Yanlış yapmaktadır. **Hiçbir çağrışım yoktur.** Kız alıştırmaı tekrarlar ve Cieslak hataya teknik bir engelin neden olduğunu keşfeder. Belirli bir jest önceden hazırlanmıştı ve alıştırmanın bütün devamlılığını engellemekteydi. Hazırlanmış jestlerden kaçınmak gerekir. Jest, yalnızca yapıldığı anda kendiliğinden çağrışımlarla bağlantılandırılmalıdır.

Karın kaslarının zayıflığına bağlı olarak ortaya çıkan bir hata ufak bir değişiklikle halledilebilir: Örneğin; ellerin farkedilemeyecek desteğiyle.

Bu yalnızca teknik anlamda gösteriyi geliştirmek için yapılmıştır. Teknik hatalar daha sonraki bir aşamada ortaya çıkan çağrışımın yolunu kesmez. Cieslak bunu bir örnekle gösterir.

Alıştırmanın bir parçası olarak yere uzanmış olsanız bile bunu neden yaptığının her zaman bilincinde olmalısınız. Bunun başka birşeyle çağrışım bağı kurmalısınız.

Alıştırmanın bölümlerini koordine ederken, o anda yeni çağrışımlar bulmaya çalışmadan sürekli koordinasyonu sağlayacak en iyi yöntemi araştırmalısınız. Ancak, değişik alıştırma mükemmel biçimde kontrol altına alınmasıyla, daha önceden bulduğunuz çağrışımlar çevresinde bütün seriyi sergileyebilirsiniz. Aynı ayrı alıştırma skorları sabitlenmemiştir. Herkes doğru pozisyonları ve icra yöntemlerini bulmak için kendi kendine deney yapmalıdır. Bu oyuncunun eğitiminde temel noktadır.

Yorgun omurgayı gevşetme

İdeal gevşeme pozisyonu, başın yere değercesine önde olduğu, kolların önde aşağı sarkıtıldığı ve avuçların yerde dinlendiği çömelme duruşudur. (Şekil 14)



Şekil: 14

El ve parmak alıştırma

Çoğu erkek ve kadın oyuncunun parmakları ve elleri serttir. Bu organlar büyük bir ifade gücüne sahiptirler. Bu nedenle her zaman esnek ve kıvrak olmaları sağlanmalıdır. Bu amaca yönelik birçok önemli el ve parmak alıştırması vardır. Cieslak bunlardan bütün bir seriyi sergiler.

Grotowski vokal alıştırma ile başlar. Bu özellikle, daha önce katılma şansı olmayan öğrenciler için düşünülmüştür.

Daha önce bütün alıştırma dizisini yapmış olan dört öğrenci bu kez müdahale olmadan yapmaya başlarlar.

- Sesin uyarılması

- Yankı elde etme: duvarla, yerle, tavanla vb. konuşma.

Burada Grotowski bazı açıklamalar yapar: "Eğer duvardan yankı biçiminde bir cevap bekliyorsanız, vücudunuzun tümü bu olası cevaba reaksiyon göstermelidir. Bana cevap verirsiniz bunu önce vücudunuzla yapmanız gerekir. Canlıdır. Şimdi bunun aynısını duvarla deneyin. Yankıyı kullanan bu alıştırma, sesi dışsallaştırmanıza yardımcı olur. Oyuncu, etrafındaki uzaya saldırarak, başka bir insanla ya da insanlarla temas halinde dışa dönük reaksiyon göstermelidir. Hiçbir zaman kendisini dinlememelidir çünkü bu sesin içe dönmesine neden olur. Yine de, sık sık oyuncu kendi sesini dinleme isteğine direnemez, o zaman oyuncu kendi sesinin yankısını dinlemelidir."

Grotowski şimdi iki öğrenci üzerinde yoğunlaşıyor

İki öğrenciye, onların ses türlerini belirlemek üzere, bir konuşma oyunu oynatmaya başlar. Oyun partnerlerin karşılıklı birbirlerini dikkatle gözlemlmeleriyle başlar, burada birbirlerine karşı vücutlarının hangi bölümleriyle konuştuklarını keşfetmek zorundadırlar.

Daha sonra Grotowski partnerle temas kurmak için vücudun bütün bölgelerini hazırlayan, daha ziyade onları harekete geçiren bir alıştırma verir.

Bu alıştırma vücudun şu bölgelerini etkin kılar:

- Ayaklar

- Dizler

- Uyluklar

- Alt karın - karın

- Göğüs

- Kollar ve eller

Vücut konuşur.

Bu hazırlayıcı alışırmalardan sonra, ses işin içine girer.

Şimdi Grotowski her seferinde bir öğrenciyle çalışmaya başlar

Parmakuçlarını birleştirip yaptığı anlık darbelerle, öğrencinin bütün vücuduna yayılmış olan enerji merkezlerini uyarır.

Bu bağlamda, ana merkezler şunlardır:

- Kürek kemiklerinin arası
- Sırtın alt bölümü
- Kafa: tepe ve artkafa
- Göğüs: kaburga kemiklerinin birleştiği yer

Oyuncu bu uyaranları canlandırmalı ve tekrarlanan alıştırmalarla onları harekete geçirmelidir. Bu sesle, ve içerden yapılmalıdır. Kendi kendine vurma yöntemini kullanmak tamamen yanlıştır. Değişik yerlere ulaşabilmek için, vücudun bir takım dönüşümleri geçirmesine izin vermelisiniz. Vücut doğal olmayan bir pozisyonda kıvrılmışken konuşmak hiçbir zaman doğru değildir. Bu tür doğal olmayan duruşlar yalnızca belli bir amaca yönelik olduklarında -bu durumda sese pek fazla zarar vermezler- kullanılabilirler. Aslında larenksi açma alıştırmasında görüldüğü gibi yararlı da olabilirler. Öğrenci kafasının üstünde dururken bir süre konuşup, şarkı söylemeli ve bağırmalıdır.

Vokal alıştırmalar

- Ses merkezlerini uyaran alıştırma
- "Hii" sesine dayanan ses alıştırması
 - Çok alçaktan çok yükseğe
 - Çok yumuşaktan çok şiddetliye
 - Çok uzundan çok kısaya
- Aynı alıştırma bu kez "Ha" sesiyle yapılır
- Bundan sonra, daha önce yapılandan yola çıkılarak kaplan yorumu gelir.

Bu alıştırmalar sırasında ara vermemek özellikle çok önemlidir. Öğrencilerin ses alıştırmaları sırasında, ezbere bildikleri metinleri kullanmanın büyük önemi olduğu görülmüştür. Metni doğaçlamayı düşünmeleri, devamlılığı sekteye uğratar. Bir iki şarkıyı ezbere bilmek de çok kullanışlı olabilir.

Bu farklı alıştırmalar sırasında metinden tamamen bağımsız olmalısınız.

Metni aramak bir düşünme sürecini gerektirir ki bu da kesinlikle kaçınılması gereken bir durumdur.

Vokal alıştırmalardan sonra, Grotowski bütün öğrencileri gevşeme alıştırmaları yapmaları için serbest bırakır. Yirmi dakikalık dinlenme sırasında ne konuşmaya ne de fısıldaşmaya izin verilir. Soğuk içecekler de ses üzerinde kötü etkiye sahiptirler.

Sonra Grotowski seyircilerin yönelttiği bazı sorulara cevap verir:

1)"Bu alıştırmalardan sonra neden hiç kimsenin konuşmasına veya fısıldaşmasına izin verilmiyor?"

Grotowski:"Buradaki çoğu öğrenci için bu alıştırmalar çok yeni. Ses aracı henüz bu tekniklere uyum sağlayamamıştır. Daha önce hiç üretmediği sesleri üretmiştir. Bu alıştırmalardan daha yeni yeni etkilenemeye başlayan ses aracını korumanın en iyi yolu sessizliktir."

2)"Metnin bu alıştırmalarda bir rolü var mıdır? Herhangi bir metin olabilir mi?"

Grotowski: "Metnin çok önemli olduğunu düşünmüyorum. Yani, bunun rastlantısal olabileceğini, hatta rastlantısal olması gerektiğini anlatmak istiyorum. Önemli olan bu metne, vücut ve vokal teknik yoluyla normal koşullarda sahip olmadığı ilgiyi belli bir düzeyde sağlamaktır. Bu alıştırmalar, hareketler ve vokal teknikler sayesinde dikkati çekmeyi denersiniz. Gösteri sırasında bu seyircinin dikkati demektir."

Vücudun farklı tınlaticılarını çalıştıran alıştırmalar

Bir seyirciden, doğru kullanıldığında gerçekten vücutta değişik bölgelerin titreşip titreşmediğinden emin olması için gelip, farklı tınlaticılara dokunması istenir. Oyuncu bütün vokal teknikler konusunda ustalaşırsa, vücudunun ummadığı bölgelerinden bile tınlatici elde etmeyi başarır.

Seyirciyle dolaysız temas kurarken ve bir konuşma yaparken ana tınlaticıları harekete geçirebilmek çok önemlidir.

Çağrışım alıştırmaları

Öğrenci aşağıdakilerle bir çağrışım uyandırarak bir şarkı söylemelidir.

- Bir kaplan
- Bir yılan
- Kıvrılmış bir yılan

- Bir bıçak-kesmek
- Bir balta- yarmak

Bundan sonra öğrenci Grotowski'nın bir metre uzakta elinde tuttuğu bir kağıtta yazılı olanları şarkı biçiminde söyler.

Sonra şarkı söylerken ses tavandaki özel bir noktayla temas etmelidir. Ses, belirlenen yere ulaşmayı amaçlayan bir kol gibidir.

Bu çağrışım alıştırmalarından sonra, Grotowski değişik tınlaticılardaki titreşimin varlığını kanıtlar

Grotowski öğrenciden tınlamayı artkafaya yerleştirmesini ister. Bir kibrit çakar ve bunu tınlama noktasının yakınında tutar. Kibrit yanmaya devam etmekte ancak titreşmektedir.

Aynı şekilde, Grotowski alıştırmalar sırasında oyuncularıyla sadece titreşim yoluyla bardak kırmıştır.

Böylece sesin maddi bir güç olduğunu da ispatlar.

Bu alıştırmalar için, Grotowski'nin tekniklerinin mükemmel biçimde öğrenilmesi şarttır.

Bu efektler onun sesi ve hareketi içeren bilimsel araştırmalarında vardığı ileri düzeydeki aşamanın kanıtıdır. Bu anlamda Grotowski'nin belli bir sonuca ulaştıran herşeyin dayanak noktası olarak sürekli disiplini vurguladığını belirtmek gerekir.

Sorular

- 1) "Kendinizi dışardan uyarmak mümkün müdür? Başka bir deyişle ses merkezlerinizi, vurarak ya da sıkıştırarak uyarmanız mümkün müdür?"

Grotowski:"Bu olanaksız ve hatta tehlikelidir! Bunu yaparsanız, doğal tutumunuzu kaybedersiniz. Bu yerlere ulaşmaya çabalarken, vücudumuz otomatik olarak doğal olmayan durumlara girer ve sonuçta vokal organlar işlevlerini normal olarak icra edemezler.

Bu yöntemden edindiğim deneyimden yola çıkarak bu tür yanlış uygulamaların beklenmedik psikolojik sonuçları olduğunu belirtecek kadar ileri gidebileceğimi düşünüyorum. Eğer ses merkezlerinizi bu şekilde uyarıp faaliyete geçirerseniz her zaman bir risk olacaktır: sese ve sesi üreten ve biçimlendiren organlara yönelik tehlikelere rağmen ara sıra elde ettiğiniz sonuçlar nedeniyle bu yöntemin verimli olduğunu düşünmeye başlarsınız. Bu anlamda bir narsisizmden bahsedebileceğimi düşünüyorum."

- 2) "Bize birçok teknik ayrıntı verdiniz; peki sanat felsefeniz hakkında ne söyleyebilirsiniz?"

Grotowski: "Bir felsefe her zaman bir teknikten sonra gelir. Bana söyleyin: eve bacaklarınızla mı yoksa düşüncelerinizle mi yürürsünüz?"

Provalar sırasında sanat ve diğer konular hakkında bilimsel ve içtenlikten yoksun tartışmalara girmeyi seven birçok oyuncu vardır. Bu oyuncular bu tartışmalar yoluyla kendilerindeki mücadele eksikliğini ve azami güçlerini kullanma eksikliğini saklamaya çalışırlar. Eğer kendinizi tamamen provaya verirsiniz tartışmayı istemezsiniz. Tartışmada kendinizi yanlış bir maskenin arkasına saklarsınız. "

Grotowski bu aradan sonra derse devam eder.

Takip eden alıştırılmalarda çağrışıma ve sesin bu çağrışımlara uyarlanmasına vurgu yapılır.

Grotowski harekette her türlü simetriden kaçınılması gerektiğini belirtir. Oyuncular jimnastik için değil tiyatro için eğitilmektedir.

Çağrışımlar

- 1) Çayırda bir ineği düşünün. Bu ineğin duruşuna geçin. Karın aşağıya doğru. Sesinizi uyarlayın. Bir inek gibi yere doğru konuşun. Sesi karına yerleştirin ve yerden bir cevap, bir yankı bekleyin.
- 2) Şarkı söyleyen bir kaplanı düşünün. Melodiyi unutmadan, şarkıyı ve notaları kükreyerek söyleyin. Bu çağrışımlara rağmen ilk önce vücudunuzun eyleme geçmesine dikkat edin. Vücut pozisyonu ve yönelimi arayarak, sesin işini kolaylaştırmalıdır.

Maske

Grotowski : "Söyle...Adını söyle² ... Joseph. Joseph'i söyle. Joseph'i uyandır. Kim bu yabancı? Sorarken adını söylemeye devam et -Joseph- : Joseph sen kimsin? Sen nesen? Joseph'in yüzündeki maskeyi bul. Bu gerçekten Joseph'in maskesi mi? Evet. Bu asıl Joseph. Ve şimdi şarkı söyleyen asıl Joseph, onun maskesi.

Öğrencinin sesinin değiştiğini, derinleştiğini ve tanınmaz hale geldiğini görürüz.

* * *

Kısa bir aradan sonra bütün öğrencilerin öne gelmeleri istenir. Grotowski, herkesten sevdiği veya tercih ettiği bir hayvanı seçip düşünmesini ister. Kısa bir yoğunlaşmadan sonra, seçilen hayvanın

² "Sing your name" : Grotowski burada öğrenciden adını müzikal bir biçimde söylemesini ister; bunu Türkçede "Adını terennüm et" ile karşılayabiliriz.

çıkardığı sesleri ifade etmeyi denemeli ama süreç öncelikle bütün vücuttan geçmelidir. Başka bir deyişle, vücut kendini, sesi önceleyen itkilere organik olarak uyarlamalıdır. Yani hayvanı önce vücutla ifade etmek gerekir.

Alıştırmanın Analizi

- 1) Seçilen hayvanı, aşama aşama vücutla araştırmaya başlayın -acele etmeyin.
- 2) Hayvanın itkilerini doğru olarak bulduğunuzu düşünüyorsanız sesi çalıştırmaya başlayın. Hayvan sesini bir metin veya bir şarkı yoluyla vermeye başlayın.
- 3) Sevişen iki hayvanı oynayın. Sesi kullanın.

Vücut burada en temel faktördür.

Alıştırmanın ikinci bölümü sesle başlar. Buna göre, önce itkiler yakalanmalı ve bir süre bu itkiler onlara ses vermeyi gerektirecek güce gelene dek bunların üstünde çalışılmalıdır.

Sonraki alıştırmada her öğrenci kendini bir bitkiye ya da bir ağaca benzetir. Bu sürecin yerde başlaması kaçınılmazdır. Bir bitki nasıl büyür?

- Bitki konuşur
- Bitki şarkı söyler
- Bitkinin sessizliği

Bir ağacın sessizliği... Bu sessizlik duyulabilir, der Grotowski. Ağaçtaki rüzgar -rüzgar şiddetlenir- fırtına haline gelir -ağacın bütün gövdesi hareket eder.

Grotowski aniden farklı yorumları keser ve başka bir görünüme geçer.

- Ağaç güneşin altında şarkı söylüyor
- Ağaçta kuşlar cıvıldaşıyor

Bu farklı yorumların hepsi hareket ve metinle yapılır.

Grotowski bu tür alıştırmaların ardında gizlenen tehlikeyi belirtir.

"Bu alıştırmalarda sahtekarlık yapmak ve doğal itkilerden kaçınmak -bitkinin sadece dış biçimini taklit ederek- çok kolaydır. Tabii ki önce kompozisyonla başlayabilirsiniz ama bu değişik bir alıştırma. Bu

alıştırmalarda da düşünmeye izin verilmez. Sonuç arkadaşlarınızinkinden büyük oranda farklı da olsa kendinizdeki ilk dürtüyü ortaya sermelisiniz. Hiçbir zaman başkalarına bakmayın ve en önemlisi, onların sonuçlarını kopya etmeyin. **Etrafınızda kimse yok.** Yaptığınız kendi öz mahremiyetinize aittir ve hiçkimseyi ilgilendirmez."

Son olarak Grotowski, tekniğinin en önemli öğelerini ve kurallarını kısaca toparlar

"- Belleğinize kazıyın: Önce **vücut** çalışmalıdır. Ses daha sonra gelir.

- Herhangi bir işe başladığınızda tamamen onunla meşgul olmalısınız. Bütün vücudunuzla, bütün kafanızla ve mümkün olan, bireysel ve en mahrem çağrışımlarla kendinizi yüzdeyüz vermelisiniz. Oyuncu bir provada daha sonra üzerinde çalışacağı bir doruğu yakalayabilir. Aynı jestleri ve aynı pozisyonları korur ama bir daha hiçbir zaman aynı mahrem doruğa ulaşamaz. Bir doruğun tepesi hiçbir zaman prova edilemez. Yalnızca bu doruğun tepelerine ulaştıran sürecin, hazırlık aşamalarını çalışmanız gerekir. Doruğa pratik yapmadan ulaşamaz. Doruğun kendisi yeniden-üretilemez.

- Yaptığınız herşeyde, belirli hiçbir kuralın, hiçbir stereotipin olmadığını aklınızda tutmanız gerekir. Temel nokta herşeyin vücuttan ve vücut yoluyla gelmesidir. Hepsinden önemlisi, bizi etkileyen herşeye karşı fiziksel bir reaksiyonumuzun olması gerektiğidir. Sesle reaksiyon göstermeden önce vücutla reaksiyon göstermeniz gerekir. Eğer düşünüyorsanız, vücudunuzla düşünmeniz gerekir. Yine de düşünmemek , oynamak, riske girmek en iyisidir. Size düşünmeyin derken, kafanızla düşünmeyin demek istiyorum. Tabii ki düşüneceksiniz ama vücudunuzla, mantıklı, kesinlik içeren, ve sorumlu bir şekilde. Aksiyonlar aracılığıyla bütün vücudunuzla düşünmelisiniz. Sonucu ve tabii ki sonucun ne kadar güzel olabileceğini düşünmeyin. Eğer sonuç, sonradan denetim altına alınan canlı itkiler gibi, kendiliğinden ve organik olarak gelişirse her zaman güzel olacaktır- hesaplanmış sonuçların biraraya getirilmesinden elde edilen toplamdan çok daha güzel.

Terminolojim kişisel deneyimlerden ve kişisel araştırmalardan kaynaklanmıştır. Herkes kendi duygularını belirleyen tamamıyla kişisel bir yolu, kendi sözcüklerini, ifadesini bulmalıdır."