

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

**SES VE BEDENİN BÜTÜNSELLİĞİYLE**  
**SOLO ÇAĞDAŞ DANS KOREOGRAFİSİ YARATMAK**

**Sanatta Yeterlik Eser Metni**

**Hazırlayan:**

**20173313001 Aslı BOSTANCI**

**Danışman:**

**PROF. Tuğçe ULUGÜN TUNA**

**İSTANBUL - 2022**



## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No.</u>
ÖNSÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
SUMMARY.....	VI
RESİMLER, ŞEKİLLER VE ÇİZELGELER LİSTESİ.....	VII
1. GİRİŞ.....	1
2. SES.....	5
2.1 Sesin Yapısı: Titreşim, Frekans, Rezonans.....	9
2.2 Sesin Etkileşimi: Sempatik Rezonans İlkesi.....	14
2.3 Sesin Döngüselligi: Ritim.....	16
3. İNSAN SESİNİN OLUŞUMU.....	18
4. PSİKOAKUSTİK.....	20
4.1 Sesin İnsan Bedenine Olan Etkisi.....	22
5. SİMATİKLER.....	30
6. ARKEOAKUSTİK.....	33
6.1 Bedenin Titreşimsel Hafızası.....	45
7. SES BEDEN PRATİKLERİNİN ORTAYA ÇIKIŞI.....	53
7.1 Ses Beden Pratikleri Egzersizleri ve Uygulama Metotları.....	56
7.1.1 Köklenme.....	57
7.1.1.1 Bedenden Yayılan Esnek Kökler.....	57
7.1.1.2 Ayağın Altındaki Kapıları Açmak.....	58
7.1.1.3 Sesi Bedene Oturtmak.....	59
7.1.1.4 Ses ile Yerküreye Köklenme.....	60
7.1.2 Silkelenme.....	61
7.1.2.1 Ses ile Bedeni Sallamak.....	61
7.1.2.2 Ses ile Yükleri Fırlatmak.....	62
7.1.2.3 Fısıltılardan Cibrişe.....	63
7.1.3 Beden Akordu.....	65

7.1.3.1 Yunus Gülümsemesi.....	66
7.1.3.2 Ses Mandalası / Tonlama Çemberi.....	67
7.1.3.3 Çakra Tonlamaları.....	68
7.1.3.4 Sesin Bedeni Bedenin Sesi.....	72
7.1.3.5 Likit Beden.....	72
7.1.3.6 Ses ile Bedene Dolmak.....	73
7.1.4 Şifa Odaklı Sağaltım Çalışmaları.....	74
7.1.4.1 Kalp Sesini Bulmak.....	74
7.1.4.2 Kalp Sesiyle Partnerini Yıkamak.....	76
7.1.4.3 Sesi Görmek.....	77
7.1.4.4 Ses Masajı.....	78
7.1.5 Ses Beden Buluşması Kapanış Ritüelleri.....	80
7.1.5.1 Yaratığının Sesi.....	80
7.1.5.2 Ruhunun Şarkısını Söylemek.....	83
7.2 Ses Beden Buluşmaları.....	86
8. KOREOGRAFİ DÖKÜMANTASYONU.....	94
8.1 Yararlanılan Çalışma ve Uygulamalar.....	95
8.1.1 Derin Dinleme.....	96
8.1.2 Ses Terapisi ve Ses Yolculuğu.....	106
8.1.3 Qigong.....	118
9. COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE DANS.....	128
9.1 “Sadece” Dans Videoları Serisi.....	129
10. KOREOGRAFİ SÜRECİ VE ANALİZİ.....	135
10.1 Hareket Tasarım Süreci ve Bireysel Yaklaşım.....	139
10.2 Ses Tasarımı.....	153
10.3 Işık Tasarımı.....	154
10.4 Kostüm Tasarımı.....	155
10.5 Mekân Kullanımı.....	157
11. SES BEDEN PERFORMANSLARI.....	158
12. SONUÇ.....	163
13. EKLER.....	166
14. KAYNAKLAR.....	185

15. ÖZGEÇMİŞ.....188

## ÖNSÖZ

Bu çalışma, hayatta sesin mucizesini anlamak ve aktarabilmek adına almış olduğum bir sorumluluktan ve bu noktada bir aşamasının tamamlanıyor olmasından dolayı çok mutluyum. Senelerdir ses ve bedenin titreşimlerden oluşan yapısı üzerine yaptığım oldukça soyut görünen çalışmaların aslında oldukça somut temellere sahip olduklarını araştırmak ve aktarmak, hayatımda büyük bir köklenme yarattı. Aynı zamanda ses ve bedene dair olan çalışmalarımı paylaşabilmek adına oluşturduğum Ses Beden Pratikleri'nin metodunu ve uygulamasını paylaşabildiğim için mutluluk duyuyorum. Kendimi sağaltma, iyileştirme ve öz titreşimimle uyumlamak için yararlanmış olduğum çalışmaların bu aşamadan sonra başkalarına ışık tutabilecek, yol gösterebilecek ve ilham olabilecek olmasından dolayı heyecanlıyım.

Aynı zamanda tez eser sürecimin sonucunda ortaya çıkan "Ateş Kuşu" isimli solo koreografimin bu sürecin devamında da sahneleniyor ve kendi yolculuğuna çıkıyor olmasından dolayı da heyecanlıyım. Biliyorum ki bir eserin olgunlaşma süreci sahnelenmesiyle doğru orantılı olarak ilerliyor ve benim için bu sürecin aktif gözlemcisi olarak kalmaya devam edecek olmak çok değerli.

Öncelikle bu çalışmanın gerçekleşmesinde her yönden beni destekleyen, katkı sağlayan ve cesaretlendiren sevgili Aras Derin'e kalpten teşekkürlerimi iletmeliyim; bu derin sulara yüzebilmek için ihtiyacım olan pusulanın yerini bana gösterdiği için müteşekkirim. En başından beri beni cesaretlendiren ve tüm süreç boyunca her türlü desteğiyle, güveniyle ve tuttuğu alanla kendimi özgürce ifade edebilmeme olanak sağlayan, yol gösteren sevgili öğretmenim, danışmanım Prof. Tuğçe Ulugün Tuna'ya tüm katkısı ve emeği için kalpten teşekkürlerimi sunuyorum. Çalışmalarımı merakla izleyen, dinleyen ve sürecime jürimde olmayı kabul ederek sundukları değerli katkılarından dolayı sevgili Prof. Gülçin Özdemir'e ve Doç. Dr. Aslı Yılmaz

Davutoğlu'na kalpten teŖekkürlerimi sunarım. Ayrıca değerli varlıklarıyla yanımda olan ve beni derinden destekleyen aileme, çeviri desteği için canım ablam İrem Bostancı Stowel'a ve tüm sürecime olan sevgi dolu, destekleyici, hafifletici tanıklığı ve metin düzenlemede sunduğu değerli desteği için sevgili partnerim Merdol Can Dinçer'e en derin sevgilerimi ve teŖekkürlerimi sunuyorum.

Mart 2022

Aslı Bostancı

## ÖZET

### (SES VE BEDENİN BÜTÜNSELLİĞİYLE SOLO ÇAĞDAŞ DANS KOREOGRAFİSİ YARATMAK)

Sesin insan bedeni ile bağlantısal bütünsellik içerisinde oluşunun incelendiği ve her şeyin titreşimlerden meydana gelmiş olması, dolayısıyla da ses olduğu düşüncesinden yola çıkarak, “ses olan beden” kavramı doğrultusunda “Ses ve Bedenin Bütünselliğiyle Solo Çağdaş Dans Koreografisi Yaratmak” odağında tez eser metni çalışmalarını gerçekleştirdim.

Bu çalışma aynı zamanda, insan vokal sesinin ve hareketinin aracılığıyla beden sağaltımı sağlayan çalışmaların deneyimlenmesi sonucu geliştirdiğim ve önerilen egzersizlerle ses beden pratiklerinin ortaya konulma sürecini aktarmaktadır. Bununla birlikte bedendeki travmalardan, yüklerden, blokajlardan arınma ve bedenin evrensel enerji ile akortlanma ihtiyacından açığa çıkan “Ses-Beden Pratikleri”nin bir dans sanatçısı, performans sanatçısı tarafından tasarlanan, solo çağdaş dans üretim sürecine olan kinestetik virtüözite katkısını da araştırdım.

Bu bağlamda, üretimini gerçekleştirdiğim “Ateş Kuşu” isimli solo çağdaş dans koreografisini, ses beden alanını deneyimlemek, daha derinden idrak edebilmek, duyumsanabileceği bir alan yaratarak paylaşabilmek amacıyla tasarlanarak belgelendi ve bu süreci destekleyen inceleme ve araştırmalarla birlikte bu da tez metni oluşturuldu.

**ANAHTAR KELİMELEER:** Ses Beden Pratikleri, Çağdaş Dans, Performans, Ateş Kuşu, Solo



## SUMMARY

### (CREATING A SOLO CONTEMPORARY DANCE CHOREOGRAPHY WITH THE INTEGRITY OF SOUND AND BODY)

The sound is a holistic connection with the human body, and everything is made up of vibrations and sound. For this reason, I carried out the thesis text studies with the focus on "Creating a Solo Contemporary Dance Choreography with the Integrity of Sound and Body" in line with the concept of "body as sound".

This study conveys the process of revealing sound body practices with the exercises that I developed and suggested as a result of experiencing the studies that provide body healing through the human vocal voice and movement. I also researched the contribution of "Sound Body Practices", which emerged from the need to eliminate traumas, burdens and blockages in the body and to tune the body with universal energy, through the kinesthetic virtuosity of a solo contemporary dance production process by a dance and performance artist.

In this context, my solo contemporary dance choreography is entitled "Firebird", which I produced, designed, and documented with the intention of experiencing the sound body field, whilst understanding it more deeply and creating a space where it can be felt. this thesis was created together with the studies and research supporting this process.

**KEYWORDS:** Sound Body Practices, Contemporary Dance, Performance, Firebird, Solo

**RESİMLER, ŞEKİLLER VE ÇİZELGELER LİSTESİ****Resimler:**

Resim 7.1 Sayfa: 85- Ses Beden Buluşması açılış çemberi, Urla K2 Nefes Alanı, Ağustos 2019

Resim 7.2 Sayfa: 87- İlk Ses Beden Buluşması, ÇAK Stüdyo, Haziran 2017

Resim 7.3 Sayfa: 89- Ses Beden Buluşması, Urla K2 Nefes Alanı, Ekim 2022

Resim 7.4 Sayfa: 91- Ses Beden Buluşması, Şirince Sanat Köyü, Haziran 2019

Resim 8.1 Sayfa: 95 David Cornwell

Resim 8.2 Sayfa: 106 Michele Awerard

Resim 8.3 Sayfa: 117- László Kőrösi

Resim 9.1 Sayfa: 129- Sadece Dans Videoları Serisi, (<https://www.aslibostanci.com/sadece>)

Resim 10.1 Sayfa: 145- Giriş; Derin Dinleme Bölümü, Fotoğraf: Yezdan Kayacan

Resim 10.2 Sayfa: 146- Giriş; Derin Dinleme Bölümü, Fotoğraf: Yezdan Kayacan

Resim 10.3 Sayfa: 147- Ateş Kuşu'nun Uyanışı Bölümü, Fotoğraf: Yezdan Kayacan

Resim 10.4 Sayfa: 148- Kapı; Nefesin Uyandırılması Bölümü, Fotoğraf: Yezdan Kayacan

Resim 10.5 Sayfa: 150- Kalbin Kanatları Bölümü, Fotoğraf: Yezdan Kayacan

Resim 10.6 Sayfa: 151- Kuş Dili Bölümü, Fotoğraf: Yezdan Kayacan

Resim 11.1 Sayfa: 151- Ses Beden Performansı başlangıcında duyumsayıcılarla birlikte uyumlanmak için ses çıkarttığımız ses çemberi, MSGSÜ Modern Dans ASD., Mart 2018

Resim 11.2 Sayfa: 153- Ses Beden Performansı “Şeylerin Ruhı”, 4. Mardin Bienali, Mayıs 2018

Resim 11.3 Sayfa: 154- Ses Beden Performansı, Urla K2 Nefes Alanı, Ağustos 2019

### Şekiller:

Şekil 2.1 Sayfa: 6- Duyuma Olayı (<https://www.ediisitme.com.tr/blog-isitme-olayi-nasil-gercekle sir-76>)

Şekil 2.2 Sayfa: 11- Frekans, Hertz ile gösterilir ve bir saniyedeki devir sayısına göre ölçülür, (<https://diyot.net/frekans-nedir/>)

Şekil 2.3 Sayfa:12 Frekans salınımı, (<https://hatkosesbariyeri.com/frekans-nedir/>)

Şekil 2.4 Sayfa: 13- Rezonans farklı frekansların uyumlanmasıdır, ([https://www.dersimiz.com/ders\\_notlari/rezonans-nedir-oku-21899.html](https://www.dersimiz.com/ders_notlari/rezonans-nedir-oku-21899.html))

Şekil 5.1 Sayfa: 30- Farklı titreşimlerin oluşturduğu simatik formları, (<http://cymaticsoundsstudio.com/cymatics/>)

Şekil 6.1 Sayfa: 33- Maya Uygarlığına ait Kukulkan Piramidi, Meksika, ([https://tr.sacredsites.com/americas/Meksika/chichen\\_itza.html](https://tr.sacredsites.com/americas/Meksika/chichen_itza.html))

Şekil 6.2 Sayfa: 35- Hypogeum Tapınağı, Malta, (<https://gazetesu.sabanciuniv.edu/2016-02/bir-dunya-mirasi-hal-saflieni-hypogeum>)

Şekil 6.3 Sayfa:36- Hypogeum içindeki “The Oracle Chamber”, Malta, (<https://gazetesu.sabanciuniv.edu/2016-02/bir-dunya-mirasi-hal-saflieni-hypogeum>)

Şekil 6.4 Sayfa: 38 Bergama’da bulunan Asklepion Şifahanesi, (<https://www.izmirdergisi.com/tr/dergi-arsivi/340-48-inci-sayi/2843-olumun-giremedigi-yer-asklepion>)

Şekil 6.5 Sayfa:40- Sultan II. Bayezid Darüşşifası, Edirne, (<https://edirne.ktb.gov.tr/TR-90111/sultan-ii-bayezid-kulliyesi-saglik-muzesi.html>)

Şekil 6.6 Sayfa 48- İnsan Bedenindeki en kuvvetli merkez olan kalbin torus şeklindeki elektromanyetik alanı. ([https://www.researchgate.net/figure/The-hearts-magnetic-field-which-is-the-strongest-rhythmic-field-produced-by-the-human\\_fig11\\_293944391](https://www.researchgate.net/figure/The-hearts-magnetic-field-which-is-the-strongest-rhythmic-field-produced-by-the-human_fig11_293944391))

### **Çizelgeler:**

Çizelge 6.1 Sayfa:46 Majör Çakralar ve Besledikleri Beden Bölgeleri

Çizelge 6.2 Sayfa: 47 İnsan Bedenindeki Organlar ve Frekansları

Çizelge 7.1 Sayfa: 69 Çakra Tonlamaları

## 1. GİRİŞ

Uzun süredir kendimi ifade ve tanıma yöntemi olarak hareket ve sesim ile hemhal olan bir sanatçı ve akademisyen olarak, titreşimlerin bütünsel alanımla olan güçlü etkisini deneyimliyorum. Titreşimleri araştırmaya dair olan tutkum ve merakım 2008 senesinde lisansüstü eğitimim için Fransa’da okuduğum dönemde, bedensel çalışmalarına sesimin eşlik etmesiyle başladı. Bu eşlik ilk zamanlarda bilinç altımın, bedenimde baskıladığım, susturulmuş, dönüşmeye, görünmeye can atan parçalarımın çok da bilinçli olmayan yansımaları ve ifadeleri oldu. Bu yansımaları tanıdıkça ve çözümledikçe bedenimden akan seslerin farkındalıklı bir eşlikçisi olarak bedenimde, sinir sistemimde ve hayatımda derin bir özgürleşmeye ve özgün varlığımın sağlıklı bir yerden ifade edilebileceğine tanıklık edeceğim uzun, zorlu ve yoğun bir süreç içerisine girdim.

Bedenimde dans ve hareket aracılığı ile yaptığım çalışma ve araştırmalar sayesinde sesimle bilinçli bir yerden bağlantı kurdum ve derin bir dönüşüm boyutunda ses-beden farkındalığına dair açılımlar yaşamaya, yeni bilgilerle deneyimler edinmeye başladım. Böylelikle de ses ve bedenle kurduğum ilişki bu deneyimler aracılığı ile hayat yolumu ve kendimi çözümleneme vesile olan bir araca dönüştü. Bu araç bir kolaylaştırıcı olması nedeniyle de doğal olarak gündelik hayatımda bedenle olan ilişkiye, yaptığım sanat üretimlerine, insanlarla kurduğum ilişkilere, paylaştığım atölyelere, performanslara kadar hayatımın her alanına yayıldı. Böylelikle “Ses-Beden” yani “ses olan beden” üzerine akademisyen olarak da çalışmalar ve araştırmalar yapmaya yöneldim. Amacım hayatımı dönüştüren ve kolaylaştıran bu deneyimleri vokal ses aracılığı ile bedenle bağ kurma yollarının deneyimlenebileceği yöntemler, pratikler geliştirerek dans ve beden odaklı çalışma alanlarında, kinestetik potansiyelin açığa çıkmasına, zenginleşmesine, bütünsel bilinçlenmeye katkı sağlayabilecek egzersizleri paylaşabilmektir.

Hayatımı dönüştüren bu güçlü deneyimleri aktarabilmek ve paylaşabilmek amacıyla 2014 senesinden beri üzerine çalıştığım, 2017 senesinden beri de aktarmaya devam ettiğim “Ses-Beden Pratikleri” isimli ses ve hareket yoluyla sağaltım ve beden akordu çalışmalarımı ortaya koyabilmek için çalışmalarına akademisyen olarak da devam ediyorum.

Bu noktada MSGSÜ Modern Dans Ana Sanat Dalı Başkanımız, değerli danışmanım Prof. Tuğçe Ulugün Tuna'nın ses ve bedene olan yaklaşımını ve akademi bünyesindeki önemini işaret ettiği görüşlerine yer vermek istiyorum;

*“Ana sanat dalı başkanı olduktan sonra beden odaklı çalışan öğrencilerin aynı zamanda ses potansiyellerinin de açığa çıkması için nefes ve ses çalışmalarını akademik eğitim programına dahil etmeye çalıştım, çalışmaktayım. Bu noktada qigongtan tai-chiye, doğaçlama ders müfredatlarımıza çeşitli ses odaklı çalışmaları dahil ettim, ses - frekans odaklı dinleti ve seminerlere, beden-ses bütünlüğünün gerçekleştirilebileceği farklı organizasyonlar gerçekleştirmeye özen göstermekteyim.*

*Burada iki yaklaşımı destekliyorum ve savunuyorum, birincisi; benim için beden, özellikle hareket ve ses üretmek için tasarlanmış bir biyomekanik yapıdır. Bir yandan hem beden sesinin, hem hareketin sesinin, ritminin ve itkisinin her türlü duyuşsal seviyede açığa çıkabilmesini dans eğitmeni, dans sanatçısı ve koreograf olarak çok önemsiyorum. Öte yandan ‘ben-benlik’ yansıması açısından bireyin kendi sesini duyabilmesi, sesini çıkartabilmesi ve kendini bütünsel olarak ifade edilmesinin, bireyin beden-ses bütünlüğünün sağlanmasının son derece önemli olduğunu düşünüyorum. İçinden geçtiğimiz Covid-19 Pandemisi süresince yapılan çevirim içi fiziksel çalışmalarda ‘bireyin, kişisel sesinin bir nevi arka*

*planda kalmasının, fiziksel duyumsama ve ifade de çeşitli derecelerde blokaj oluşturduğunu net bir şekilde gözlemledim. ‘Ses çıkaramamak- sürekli sessiz olma halinin kinestetik algıda kısıtlamalara da neden olduğunu deneyimledim. Bu bağlamlarla aslında çağdaş dans ve gösteri sanatları akademik eğitim programlarında hareketin yanı sıra bir tamamlayıcı çalışma alanı olarak ses odaklı çalışmaların da akademik programlara aktif olarak dahil edilmesini destekliyor ve savunuyorum.’*

Bu tez-eser çalışmasının odağında bir dans sanatçısı olarak beden kinestetik potansiyelini üretim ve sunum virtüozitesinde kullandığım kadar, bedenimin ürettiği sesin de bu koreografi ve performans sürecine dahil olması bulunuyor. “Ateş Kuşu” isimli solo çağdaş dans koreografisi tüm bu yaklaşımların etkisini taşımaktadır. “Ses-Beden Pratikleri” aracılığıyla da bedenin kinestetik performansını, vokal ses performansıyla iç içe örmeyi araştırıyor ve öneriyorum.

“Ses ve Bedenin Bütünselliğiyle Solo Çağdaş Dans Koreografisi Yaratmak” isimli tez çalışmam ile vokal ses ve beden odaklı hareket araştırmalarımın kendi pratiğimde, eser üretim sürecimde ve hayatımda iç içe örülü, birbiriyle etkileşim halinde bütünsel bir alana yayılıyor oluşunu ele alıyorum.

Ses beden pratikleri aracılığıyla “ses olan beden” kavramı üzerinde duruyorum ve her şeyin titreşimlerden oluştuğu bütünsel bir alan farkındalığı, hassasiyeti yaratmayı amaçlıyorum. Ses-beden pratikleri insan sesinin beden üzerindeki dönüştürücü gücü ve etki alanı üzerine bilinçlenmeye katkı sağlamayı amaçlar. Bununla birlikte ses-beden pratikleri bireysel vokal sesin özgün kaynaklarını aktive edecek ve özgün sesi yeniden hatırlayarak, tekrar bağ kurulabilmesine katkı sağlayacak egzersizleri içerir. Bu nedenle de çok geniş bir potansiyel kitleye hitap ettiğini deneyimliyorum. Akademik olarak da ses-beden pratikleri çerçevesinde çağdaş dans eğitiminde

öğrencilerin vokal sesleri ve fiziksel potansiyellerini birleştirebileceği bir ortam yaratmak ve bu alana rehberlik edebilme fikri benim için oldukça değerli bir hedef.

Ses beden ilişkilenmesi aracılığıyla; beden ve ses alanında gösteri sanatları odaklı çalışan öğrencilerin, akademisyenlerin, sanatçı adaylarının ve hatta sanatçıların açığa çıkamamış potansiyellerini görebilmelerine olanak sağlayan köprüler inşa edebileceklerine inanıyorum. Beden odaklı gösteri sanatlarında çalışanların vokal seslerini kullanırken beden farkındalığının, beden kullanımının ve mekânın yani sesimizin, bedenimizin ve alanımızın birbirinden ayrı olamadığını ve bütünsel bir farkındalıkla çalışabilmelerinin çok değerli olacağını düşünüyorum. Aynı zamanda bedenini, sesini ve kendini tanıma yolculuğunda farkındalık geliştirmek isteyen ve bedeniyle, sesiyle, dünyayla ve evrenle bağını hatırlamak, tekrar bu bağı kurmak ve güçlendirmek ihtiyacında olan herkes için de kuvvetli bir kaynak olabileceği inancındayım.

Sahip olduğum bilgilerin önce kalbimin ışığında parlatılıp sonra akıl ve mantık yoluyla aktarılabilmesinde bedenimin yegâne aracım ve alanım oluşunun evrensel bir gerçek olduğuna inanıyorum. Dilerim bu çalışma dans eğitiminde dans öğrencilerinin ve gösteri sanatları eğitiminde beden odaklı çalışan öğrenci ve akademisyenlerin, ses ve bedeni bütünsel olarak algılayabilecekleri bir anlayış geliştirmesine ve bedensel, zihinsel, ruhsal gücün dengeli ve uyumlu bir şekilde kullanılarak parlatılabilmesine dair farkındalık yaratmaya vesile olur.



## 2. SES

*“Sesin gizemini bilen, tüm evrenin gizemini bilir.”*

*-Sufi İnayat Khan*

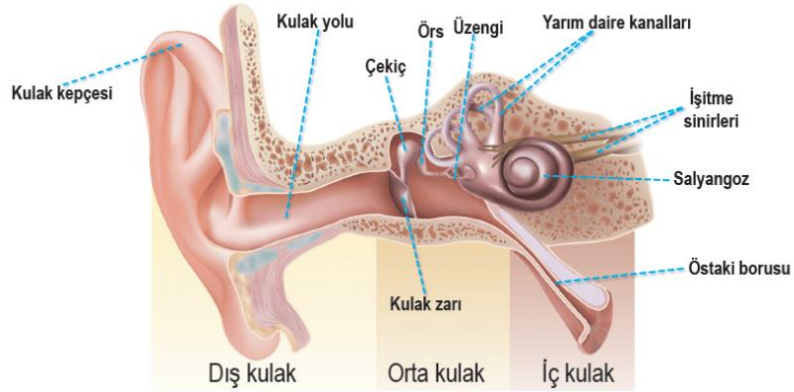
Ses en basit anlatımıyla titreşim üreterek tesir yaratabilen bir enerji formudur ve varoluşun temelidir. Sesin bedenimiz üzerimizdeki etkisi ve tesiri başka hiçbir kaynakla kıyaslanamayacak derecede büyüktür. Tıpkı hava ve su gibi ses de her yerde birden bulunma özelliğine sahiptir ve dalgasaldır. Çıplak kulağın titreşim frekanslarını duyma kapasitesi 20 ile 20.000 Hz. aralığındadır. Ses havada saatte 770 mil hızla hareket eder ve ışık hızından neredeyse milyon kat daha yavaştır. Ses; ton ve tınının, sessizlik ve gürültünün malzemesidir. Ses öncelikle beyne gönderilen elektrokimyasal darbelerin dönüştürülmesiyle, kulaklar aracılığıyla algılanır. Ses aynı zamanda deri vasıtasıyla da duyumsanmaktadır. <sup>1</sup>

Tıpkı hayvanlar gibi insanlarda hayatta kalma becerilerini duyu organları ile gerçekleştirirler. Güvende olmak, rahat etmek, tehlikeyi hissetmek, kaçmak, saklanmak... Gözler, kulaklar, burun, ağız ve deri dışsal verileri titreşimsel olarak alır ve beyne iletirler. Gözler genelde birincil rolü üstlenirken ikincil bir role bırakılan kulaklar ses titreşimlerinin duyulmasını sağlamanın yanında başka amaçlara da hizmet ederler. Kulaklar, sesi beyni şarj eden elektrik enerjisine dönüştürürler, dengemizi korurlar ve akustik bilgileri analiz ederek iletişim kurulmasını sağlarlar. <sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Joshua Leeds, **The Power Of Sound**, 14.

<sup>2</sup> Joshua Leeds, **The Power Of Sound**, 28.



Şekil 2.1 Duyma Olayı

Kulak üç bölüme ayrılır; dış kulak, orta kulak ve iç kulak. Dış kulak dışarıdan gelen ses dalgalarını toplayıp işitme kanalından geçirir ve kulak zarına iletir. Kulak zarı ses ile titreşir ve hava basıncının değişimleri, içeri ve dışarı doğru şişmesine neden olur. Orta kulakta bu ses dalgaları mekanik enerjiye yani titreşime dönüşür. Bu mekanik enerji iç kulaktaki sıvı ortama aktarılarak yine titreşimler vesilesiyle bir dalgalanma meydana getirir. Bu dalgalanma hareketi ile titreşimler iç kulakta bulunan saçlı hücreler tarafından elektrik enerjisine dönüştürülür. Burada oluşan elektrik enerjisi de işitmeyi sağlayan sinir liflerini sinir hücrelerine aktarır ve bu da bir üst merkeze, beyindeki işitmeyle ilgili olan alana ulaştırılır. Böylelikle duyma işlemi gerçekleşir.<sup>3</sup>

Tüm gezegenimiz titreşir ve her titreşim bir döngüye sahiptir. Bu titreşimin etkisini, ritim ve müzik aracılığıyla görmek mümkündür. Tüm toplumlarda en ilkelinden en gelişmişine müzik ve ritim çok temel bir rol oynar. Her şeyin bir ritmi, döngüsü olduğunu gözlemliyorum. Bedenin içerisindeki her bir organın, sistemin,

<sup>3</sup> Joshua Leeds, **The Power Of Sound**, 28.

kalbin bir ritmi vardır. Daha büyük ölçekte doğanın ritmi, Dünya'nın ritmi, Güneş Sistemi'nin ritmi...Tüm evren en ufak parçacığından en büyüğüne adete bir senfonidir. Ben de bu senfoninin bir parçası olarak sesin, müziğin ve ritmin hayatımın kaçınılmaz eşlikçisi oluşunu gözlemliyorum. Eski çağlardan beri ses; ruhani seremonilerde, bayramlarda, çocuğun ağlamasında, askeri düzenlerde, cenazelerde, hasat zamanında, kutlamalarda, vb. hayatın her alanına tesir eder.

Hintli mistik, müzisyen Sufi İnat Khan insanın evrenle olan ilişkisini şu şekilde tanımlar;

Evren dediğimiz bütünüün işleyiş tarzının ardında, bir ahenk ve ses gizlidir. Ses yalnızca hayatın en önemli ögesi değil, hayatın kendisidir. Bunu doğrulayan İranlı sufi ve şair Hafız şöyle söyler; “Nice insan, ruhun bedende müzikle şekil bulduğunu söyler. Aslında bu eksiktir. Çünkü müzik hayatın tamamıdır.”<sup>4</sup>

Buradan yola çıkarak müziğin ahenkli ses yapıları olduğunu söylemek mümkündür. Hayatın, bedeninin, nefesinin, güneş sisteminin, evrenin şaşmaz bir uyum içerisindeki yapısı aslında müzikten başka bir şey değildir. Müzik evreni yöneten ve bir arada tutan kuralların bir sureti gibidir. İnsan da sürekli olarak bu titreşimler okyanusundan oluşmuş aleminin içerisinde nefes alıp vermektedir.<sup>5</sup>

Aynı zamanda doğu felsefesinde “Nada Brahman” olarak bilinen bir kavram bulunur. Nada Brahman ses olan evren demektir ve her şeyin, tüm yaratılışın tek bir

---

<sup>4</sup> Sufi İnat Khan, **Müzik-İnsan ve Evren Arasındaki Köprü**, Çev:Kaan H. Ökten- Tuğrul Ökten, 23.

<sup>5</sup> A.g.k, 13,14.

sesten meydana gelişini temel almaktadır. Bölümün en başında da tanımladığım gibi asıl ses yani yaratılışın temelindeki ses her şeyi kapsamaktadır. Yaratılışın temelindeki ses; pulsarlarda ve gezegensel yörüngelerde, elektronların dönüşünde, atomların kuantasında ve moleküllerin yapısında, mikro kozmosta ve makro kozmostadır. Yıldızlarda ve evrende birincil oluşum göstermiş parçacıklarda, bitkilerde ve su canlılarında, kristallerde ve yaprağın formunda, eril-dişil oluşumlarda ve cinsiyetlerde, mimari yapılarda ve deniz kabuğunda, dünyamızın yapısında...Nada Brahman aynı anda tüm uçları içerisinde barındıran küre alanda ve içinde yaşadığımız dünyada da süre gelir.<sup>6</sup>

Sesin insan üzerindeki etkisi azımsanamayacak niteliktedir. Bu nedenle nasıl kullanıldığı da bir o kadar hassas ve önemlidir. Harika sonuçlar doğurabildiği gibi, felaketler de yaratabilme özelliğine sahiptir. Neşe, keyif, coşku, rahatlama da yaratabilir, korku, manipülasyon, stres, gerginlik de...Yeterince farkında olmasak da sürekli olarak çevresel faktörlerden gelen titreşimsel uyarıcılarla yaşarız. Bu durumdan da beden, duygular, hormonlar ve dolasıyla aslında tüm yaşam farkında olduğumuzdan çok daha fazla etkilenir. Çünkü beden yapısı titreşimsel varoluşu gereğince ritimler, armoniler ve tonlar aracılığıyla rezonansa girmektedir.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Joachim-Ernst Berendt, **The World is Sound Nada Brahma**,76.

<sup>7</sup> Joshua Leeds, **The Power Of Sound**, 15.

## 2.1 Sesin Yapısı: Titreşim, Frekans, Rezonans

*“Evrenin sırlarını bulmak istiyorsanız*

*Enerji, frekans ve titreşim açısından düşünün”*

*-Nikola Tesla*

Titreşim fizik biliminde frekans terimi ile açıklanır. Enerji frekans ilişkisi ise Alman fizikçi Max Planck tarafından ispatlanmış olup Planck sabiti olarak bilinir. Bu sabit, frekans enerji ilişkisini açıklar. Görünür ve görünmez evrendeki her şey titreşimdir ve her titreşimin bir enerji seviyesi vardır. Maddeyi meydana getiren atom altı parçacıklar olan protonlar, nötronlar ve elektronlar kendi enerji seviyelerine göre titreşmektedirler. Dolayısıyla madde âlemini meydana getiren her atomun ve molekülün kendine has bir titreşimi vardır. Her atom, saniyede altı yüz mil hızla dönen elektronlarla çevrili bir çekirdekte oluşmaktadır.<sup>8</sup>

Modern fiziğin de artık kanıtlamış olduğu gibi evrende her şey titreşmektedir. Eski Mısır'a ait kadim bir bilgi kitabı olan Hermetic Prensipler kitabında Kybalion'ın yazmış olduğu gibi; “Hiçbir şey dinlenmez, her şey hareket eder, her şey titreşir.” Yüzyıllar evvel yazılmış olan bu prensip, evrende farklı formlardaki tüm yaratımların, değişik titreşim oranlarının tezahürleri olduğunu göstermektedir.

---

<sup>8</sup> Joshua Leeds, **The Power Of Sound**, 16.

Olaya başka bir metafizik yaklaşımla bakacak olursam, Sufi İnyat Khan'ın görüşüne göre; insanların ve yaratılışın da evrensel titreşimlerden oluştuğu iddiasına kulak kabartabilirim. Günümüzün bilimsel araştırmalarıyla da desteklenen bu görüşün özünde, yaratılışın oluşumunun temelinde, tek bir gücün yattığı varsayımı bulunmaktadır. Bu güç titreşimdir.<sup>9</sup>

Titreşim, küçük ve hızlı salınımlara verilen genel bir isim olmakla birlikte, teknik anlamda bir sistemin denge konumu civarında yapmış olduğu salınım hareketi olarak tanımlanabilir. Genellikle esnek bir ortamda, maddeciklerin denge durumunun bozulması sonucu gerçekleşen titreşimde, eğer denge durumunu bozan etken ortadan kalkarsa, cisim eski halini yeniden alacak şekilde yavaşlamaya başlar. Eğer yapılan salınım hareketi birim zamanda kendini tekrar ediyorsa bu hareketlere periyodik hareket denmektedir. Akla gelen periyodik hareketlerden ilki de harmonik harekettir. Örneğin, salıncakta sallanmakta olan bir çocuğun, gidiş gelişi titreşimin kendisidir. Bunu sürekli tekrarlaması ise, periyodik bir harekettir. Bu periyodik hareket frekanstır ve frekans da sesi oluşturmaktadır.<sup>10</sup>

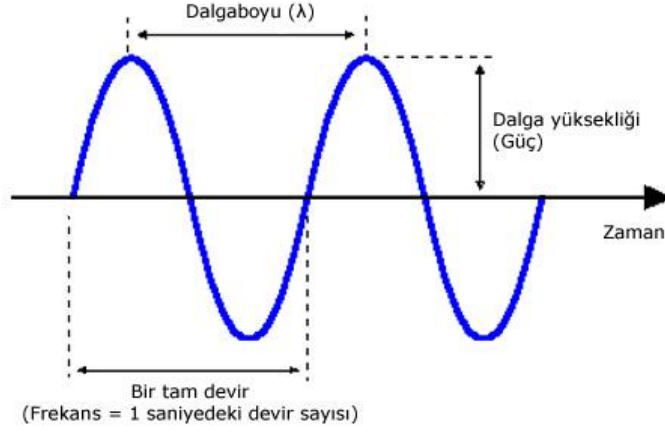
Frekans enerji ilişkisi Max Planck tarafından ispatlanmış matematik bir gerçekliktir. Bu nedenle enerjinin kendi ortamında birim zamanda yaptığı hareket tekrarı frekansı yani titreşimi meydana getirir. Yani aslında frekans enerjinin form almış halidir. Frekans, "Hertz (Hz.)" ile gösterilir. Bir hertz demek, bir saniyede bir devirlik bir dalganın yani, bir olayın saniyede bir kez tekrarlanmasıdır. Dolayısıyla, bir olayın frekansını ölçmek için o olayın belirli bir zaman aralığında kendini kaç kere

---

<sup>9</sup> Sufi İnyat Khan, **Müzik-İnsan ve Evren Arasındaki Köprü**, Çev:Kaan H. Ökten- Tuğrul Ökten, 46.

<sup>10</sup> Balanlı M., **Titreşim Tıbbi: "Geleceğin Tıbbi"**, J Biotechnol and Strategic Health Res. 2019;3(Özel Sayı):138-149 DOI: bshr.620625, Yayın Tarihi / Online Published: 30-09-2019

tekrar ettiği sayılır. Bu sayı zaman aralığına bölüldüğünde o olayın frekansını elde edilir.<sup>11</sup>

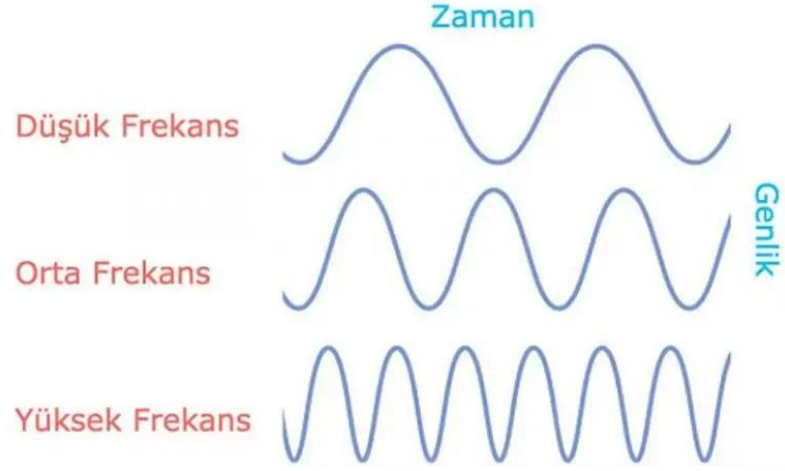


Şekil 2.2 Frekans, Hertz ile gösterilir ve bir saniyedeki devir sayısına göre ölçülür.

Kulak 20-20.000 Hz. aralığındaki titreşimlere tepki gösterir. 20 Hz.'in altındaki sesler infrasonik, 20.000 Hz.'nin üzerindeki sesler ultrasonik'tir. Buna göre, mavi balinalar infrasonik sesleri duyabildiği, katil balinaların ise 0.5 Hz. kadar infrasonik, 125.000'e kadar ultrasonik sesleri duyabildiği söylenir. Bütün bunlar bir dalgalar dünyasında yaşadığımızı göstermektedir. İçinde bulunduğumuz dünya hem dalga hem de parçacık özelliği taşıyan varlıklardan, güneşin doğuşuna ve batışına, bilgi taşıyan frekanslara varıncaya dek, hem içeri-dışarı hem de ileri-geri salınmaktadır.<sup>12</sup>

<sup>11</sup> A.g.m

<sup>12</sup>Balanlı M., **Titreşim Tıbbı: "Geleceğin Tıbbı"**, J Biotechnol and Strategic Health Res. 2019;3(Özel Sayı):138-149 DOI: bshr.620625, Yayın Tarihi / Online Published: 30-09-2019



Şekil 2.3 Frekans salınımı

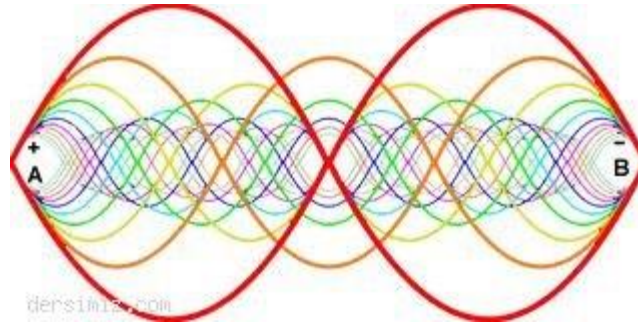
Hareket eden bir vantilatörün sesini duyabilirken, elektronun sesini duyamam. Elektronun dönüş hızı o kadar hızlıdır ki, insanın duyum kapasitesinin ötesindedir. Böyle olmasına rağmen ses oradadır. Ses dalgalarının her yerde olması, ses üzerine farkındalıklı bir algı inşa edebilmek için çok önemli bir referans noktasıdır. Böylelikle rezonans fenomenini ve sesin hayat içerisindeki rolünü daha derinden kavramak mümkündür.<sup>13</sup>

Rezonans, fiziksel anlamda, birbiriyle ilişkili küçük kuvvetlerin toplanması sonucu daha büyük etkilerin ortaya çıkması olarak adlandırılabilir. Fransızca kökenli bir fizik terimi olan “résonance” dan gelen bu kavram, iki frekansın uyumlanması

<sup>13</sup> Joshua Leeds, **The Power Of Sound**, 16.



olarak da tanımlanabilir. Rezonans olayı, mekanik, akustik, elektrik, elektronik ve elektromanyetik gibi alanlarda kullanılmaktadır.<sup>14</sup>



Şekil 2.4 Rezonans farklı frekansların uyumlanmasıdır.

Rezonans doğal bir yetenektir; metal, odun, hava ve hatta canlı et ve kemik gibi maddeler başka bir kaynaktan empoze edilen bir frekansla titreşir. Rezonansın bu yönü sempatik titreşim olarak bilinmektedir.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Balanlı M., **Titreşim Tıbbi: "Geleceğin Tıbbi"**, J Biotechnol and Strategic Health Res. 2019;3(Özel Sayı):138-149 DOI: bshr.620625, Yayın Tarihi / Online Published: 30-09-2019

<sup>15</sup> Joshua Leeds, **The Power Of Sound**, 16.

## 2.2 Sesin Etkileşimi: Sempatik Rezonans İlkesi

Sempatik rezonans ilkesi, iki benzer nesnenin temas halinde olmasalar bile titreşimsel olarak birbirlerinden etkilenmeleridir.

Buna örnek olarak, aynı frekans aralığına sahip iki ses çanağının bulunduğu bir odada olduğumu farz edelim ve çanaklar odanın farklı uçlarında duruyor olsun. Çanaklardan birini aktive ettiğim zaman odadaki diğer çanağında aktive olup kendiliğinden ses çıkartmaya başladığına tanık olurum. Ya da çok bilindik diğer bir örnek; bir opera sanatçısının yüksek oktavda ses çıkartması sonucu cam bir bardağı çatlatmasını da yine sempatik rezonans ilkesi ile açıklayabilirim.

Aynı şekilde belli bir ortamda bulunduğumda yakınlaştığım ve bir arada olmaya çekildiğim insanlar için de konu aynıdır. Kendi titreşime en yakın olan insanlarla huzurlu ve uyumlu hissederim. Uyumsuz hissettiğim durumlar da eş titreşimde olmadığımındandır. Bu tür çekilme ya da itilme gibi durumların iyi ya da kötü olarak değil de maddenin titreşimsel doğasından kaynaklandığını anlamak önemlidir. Bir odun parçası ve bir metal parçası ile ne yaparsam yapayım doğal yapıları değiştirilmediği sürece sempatik rezonansa sokamayacağım.

Yine kendimi uyumlu hissettiğim renklerle de sempatik rezonans ilkesi içerisinde ilişki kurarım. Çünkü renklerinde kendilerine ait frekans aralıkları vardır. Ve renk aslında sessiz titreşimdir. Titreşimin temelinde bir enerji, enerji nedeniyle de hareket vardır ve renk de bir tür harekettir. Bu hareketin sahip olduğu kapasite, rengin görünür hale gelmesini sağlar. Mistik ve müzisyen Sufi İnanet Khan “Müzik” isimli kitabında “Renklerin tonlarını algılayışımız da birbirimizden farklıdır. Çünkü her insanın farklı renk kapasiteleri vardır. Renkler ve tonlar aslında birbirinden farksızdır ancak bizlerin onları algılaması farklı düzeylerde gerçekleşir.” diye anlatır.

Bu nedenle diyebilirim ki, sahip olduğum frekansın kapasitesi dünyayı ve kendimi algılayışımın yani boyutumun sınırlandırıcıdır. Günümüzde yapılan araştırmalar ve deneyimlerle, insanın sınırsız bir varlık olduğunu ve sahip olduğum frekansın yükselmesi ile bilinç sıçramalarının gerçekleşebildiğini ve dolayısıyla dünyayı algılama şeklimin sürekli değiştiğine inanıyorum. Bu nedenle de bazı dönemler çok ilgili olduğum bir renk, bir insan, bir iş, bir obje, bir kıyafet artık ilgimi çekmeyebiliyor ve farklı şeylere yönelebiliyorum. Bu değişim, yenilik, genişleme, esneme evrenin doğal akışına uyumlu olduğum zaman doğal bir akışta gerçekleşir. Çünkü insanı meydana getiren madde ve enerji ile evreni meydana getiren madde ve enerji aynı kanunlara tabi olduğundan evrende bulunan sonsuz frekanslardaki dalgalanmalar insanlarda da değişimlere, etkilere sebep olmaktadır. Ama kendimi eski frekansımın bilincinde tutmaya çalışır ve değişime direnç gösterirsem esneyemediğim için dünya hayatımda başıma kötü ve acı olarak tanımlayabileceğim olaylar gelebilir. Genişlemeye direnmek ancak bir kırılma noktasıyla bana bir sıçrama yaşatabilir. Bu evrenin kanunudur çünkü evrenin genişleyen sonsuz titreşimlerinin içerisinde sempatik rezonans ilkesiyle uyumlu bir titreşimde olmak mecburiyetinde bırakılan bir madde-enerji varlığıyım. Bu da bana sempatik rezonans ilkesi ile, genişleyen frekans aralığımla, eş titreşime gireceğim şeylerin hayatım boyunca değişiklik gösterebileceğini açıklamaktadır.

### 2.3 Sesin Döngüsellığı: Ritim

Ritim veya periyodik hareket yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Hareket hayatın anlamıdır ve hareketin kanunu ritimdir. Ritim aynı zamanda formun ve tüm çeşitliliğin oluşumundaki temel unsurdur.<sup>16</sup>

Ritim, sesin bir vuruş mu yoksa bir ton mu olduğunu belirler, konuşma ve melodinin konturlarını sağlar. Enerji, ses ve ışık frekansları söz konusu olduğunda, dalga biçiminin ritmi her bir frekansı birbirinden ayırır. Ritmin birçok farklı anlamı vardır. Bir müzisyen için zamanı işaretlemek için bir araçtır. Bir doktora göre, kalbin veya beynin periyodik nabızı, hastanın sağlığını belirler. Bir gökbilimci için, gezegen yerçekimi alanları, gezegenlerin karşılıklı ilişkilerinde kritik öneme sahiptir. Anneye ve doğmamış çocuğa göre nefes ve kan akışının ritimleri ile oluşan rahim sesleri ise, bebeğin oluşumu destekler.<sup>17</sup>

Ritim olmadan hayat olmazdı. Bu, geniş ve basit bir ifade olmakla birlikte, mutlaklıdır. Doğa, birbirine bağlı ritimleri olmadan var olamazdı: gündüz ve gecenin, yaz ve kışın döngüsel hareketi, kalbin atışı, nefes alışverişimiz, dalgaların gel-gitleri, gezegenleri kendi eksenlerinde dönüşü, tüm kâinatın dansı, hepsi evrenin zarif dengesinin döngüsel ritmik eylemleridir.

İnsanı canlı tutan, vücudunda kesintisizce akan ritimdir. Nitekim nabzın, kalbin ve nefesin birbirleriyle uyumlu bir ritimde çalışmaları, insanlardaki en önemli canlılık

---

<sup>16</sup> Joshua Leeds, **The Power Of Sound**, 43.

<sup>17</sup> A.g.k., 43-44

belirtisidir. Sağlıklı olmamız ve duygularımız, bu hayat ritimlerinin düzenli olmasına bağlıdır. Unutulmamalıdır ki, hayat ritminin değişmesi, her insan üzerinde farklıda olsa bir etki yaratacaktır.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup>Sufi İnyat Khan, **Müzik-İnsan ve Evren Arasındaki Köprü**, Çev:Kaan H. Ökten- Tuğrul Ökten, 49.

### 3. İNSAN SESİNİN OLUŞUMU

Bu bölümde, insan sesinin oluşumuyla ilgili olabildiğince yalın ve basit bir anlatım paylaşabilmek için, 20. Yy. da “doğal ses” ve “sesin yeniden keşfi” üzerine değerli çalışmalarda bulunmuş İskoç ses koçu, oyuncu, yönetmen, yazar Prof. Kristin Linklater’ın geliştirmiş olduğu Linklater Metodu’nda da ele aldığı şekliyle, sesin oluşumunu sağlayan anatomik yapıyı paylaşacağım.

Öncelikle Linklater, ses titreşimlerini “bedende dolaşan enerji” yaklaşımıyla ele alır ve geliştirdiği egzersizlerde; sesi beyin ve ağız bölgesiyle sınırlayan genel algıdan ziyade, sesin "bedenin alt bölgelerinde doğan nefesle" üreilmeye başladığı bilgisiyle yola çıkar. Sesin oluşumuna dair olan yapı ise aşağıdaki gibi aktarılmaktadır;

19

İnsan sesinin oluşum süreci, beynin motor korteksinde üretilen itki (impulse) ile başlar. Motor kortekste üretilmiş itki dizisi, sinirsel (neural) yollardan, sesle ilişkili yapılara gönderilir. Önce dudaklardan ve burundan ciğerlere giden yol açılır, sonra solunum kaslarının kasılmasıyla hava akciğerlere akar. Niyetlenilen ses ve/veya söz için gereken miktarda hava sağlandığında, solunum sistemi işlemlerini tersine çevirir ve bu kez havayı yukarıya, ses yoluna, oradan da ağıza ve buruna doğru iter. Bu nefes verme işleminin başlangıç safhasında gırtlaktaki ses telleri bir ölçüde kapalıdır. Böylelikle yukarı doğru ilerleyen ‘hava akımı bu iki esnek doku arasından

---

<sup>19</sup> Aslı Yılmaz Davutoğlu, DOĞAL SESE ULAŞABİLMEK: LİNKLATER METODUNUN EĞİTİM PERSPEKTİFİNDEN ANALİZİ, DOI: 10.7816/idil-04-17-10 idil, 2015, Cilt 4, Sayı 17, 165.

geçerken dalgalanmalar oluşur. Bu dalgalanmalarla hava, üst ses yoluna parçacıklara bölünerek bırakılır. Bu hava parçacıkları yutağın (farenks), ağzın ve burnun rezonans boşluklarındaki havayı aktif hâle getirerek dışarı bırakılacak sesin niteliklerini tamamlarlar. (Linklater, 2006: 13-14).<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> A.g.m, 152.

#### 4. PSİKOAKUSTİK

Psikoakustik, ses algısının incelenmesidir. Bu, nasıl dinlediğimizi, psikolojik tepkilerimizi ve müziğin, sesin insan sinir sistemi üzerindeki psikolojik etkisini içerir. Psikoakustik alanında müzik, ses, frekans ve titreşim terimleri esasen birbirinin yerine geçebilir, çünkü bunlar aynı özün farklı yaklaşımlarıdır. Psikoakustik çalışması dinleme deneyimini inceler.<sup>21</sup>

Günümüzde duyma işlemini gerçekleştiren kulağın inanılmaz bir güce sahip olduğunu, kulağın Einstein'ı olarak tanımlanan Fransız Doktor Alfred Tomatis'in araştırmalarıyla daha da algılayabilir hale geldim. İletişim ve denge gibi kritik işlevlerine ek olarak, kulağın birincil amacı sesi geri dönüştürmek ve böylece iç pillerimizi yeniden şarj etmektir. Tomatis'e göre, kulağın rahimdeki ilk işlevi, fiziksel organizmanın geri kalanının büyümesini yönetmektir. Doğumdan sonra besin, fiziksel beden için anne sütü ise, sinir sistemi için de sestir. Yemek organizmanın hücresele seviyesinde besin sağlarken, ses de neokorteksi şarj eden elektriksel dürtüleri beslemektedir.<sup>22</sup>

Tomatis'in temel önermesi, kulağın birincil işlevinin iletişim değil, beynin neokorteksini elektriksel ses uyarıları ile şarj etmek olduğudur. Sadece duyulabilen seslerin çıkartılabileceğini de keşfetmiştir. Duyma şeklinin yeniden eğitilmesi sonucunda basit bir ifadeyle, beynin eksik frekanslarla yeniden yapılandırılabileceğini savunur. Çünkü Tomatis yaptığı araştırma ve deneylerde bu frekans eksikliklerinin,

---

<sup>21</sup> Joshua Leeds, **The Power Of Sound**, 7.

<sup>22</sup> A.g.k., 8.



çoğu kez hayattan çalan birçok rahatsızlığın temel nedeni olduğu çıkarımına varmıştır.<sup>23</sup>

Tomatis, kulağın doğumdan dört buçuk ay önce çalışmaya başladığını ve dinlemenin gelişen ilk duyu olduğunu keşfetmiştir. Annenin kalp atışının organik sesleriyle, kan dolaşımıyla, gastrointestinal gümbürtülerle ve nefesle karışan doğmamış bebek, annesinin sesini amniyotik kesenin sıvıları aracılığıyla belirgin bir şekilde duyar. Araştırmacılar, bebeklerin konuşmadan çok önce, sesleri doğum öncesi olarak tanıdıklarını doğrulamaktadır.<sup>24</sup>

Tomatis, anne karnındayken, annenin sesinin yüksek frekanslarının aslında fetüsü beslediğini vurgulamaktadır. Bu kalıp kendini çok erken kuran ve bebeğin; sesi beklemek, geldiğinde tatmin olmak, beklemek, tatmin olmak... şeklinde süre gelen ve Tomatis'in rahim diyalogu adını verdiği bir süreçtir. Dinleme bu süreçle başlar ve çocukluğa kadar devam eder. İletişim becerilerinin, dilin öğrenme becerisinin ve özellikle sosyal uyumun daha sonraki gelişimi, bu erken dinlemenin kalitesine bağlıdır. Ancak çeşitli nedenlerden dolayı, bu tür dinleme gizlenebilir, bozulabilir veya tamamen kapatılabilir. Tomatis Metodu, doğuştan hakkımız olan "açık" dinlemeye geri dönmenin yolunu araştırmakta ve sunmaktadır.<sup>25</sup>

Tomatis aynı zamanda yüksek frekanslar açısından zengin müzik ve seslerin enerji verici bir etkiye sahip olduğuna inanır. Bu, anne sesinin fetal sinir sisteminin gelişimi üzerindeki etkisine karşılık gelmektedir. Doğmamış anne karnındaki bir

---

<sup>23</sup>Joshua Leeds, **The Power Of Sound**, 49.

<sup>24</sup>A.g.k., 49.

<sup>25</sup>A.g.k., 49.

bebeğin duyduğu yani anne karnındaki cenini besleyen, anne sesinin en yüksek frekanslarıdır. Yüksek frekansların etkisi yetişkinlik döneminde de devam etmektedir. Yüksek frekanslı sesler ve müziğin overtone denilen üst tonları, yüksek armonileri, beyne elektriksel uyarılar göndererek yüksek frekanslara cevap veren iç kulak zarındaki belirli hücrelerin baskınlığı nedeniyle enerji üretmektedirler. Nitekim beynin koklea bölümündeki yüksek frekanslı seslere yanıt veren sinir hücrelerinin sayısı, 3.000 Hz'nin altındaki seslerle uyarılanlara göre dört kat daha fazladır.<sup>26</sup>

Böylelikle dinleme kapasitesinin ses çıkartma kapasitesiyle doğru orantılı olduğunu ve dinleme kabiliyeti geliştirildikçe ses çıkartma kabiliyetinin de geliştiği söylenebilir.

#### 4.1 Sesin İnsan Bedenine Etkisi

Bu bölüme sesin insan bedeni üzerindeki etkisi üzerinde bana derin bir anlayış sağlamış olan, bedenin mucizelerinden vagus sinirinden bahsederek başlayacağım.

İşitmeyle, dolayısıyla sesle ilgili en etkileyici gerçeklerden biri, kulağın vagus siniri ile olan ilişkisidir. Vagus sinirinin muazzam görevi, gırtlak, kalp, ciğerler, mide, karaciğer, mesane, böbrekler, bağırsaklar ve kolondan anüse kadar uzanan yönetici organların fonksiyonlarının düzenlenmesidir. Vagus siniri, beyinin güney yüzeyinden dış kulak ve iç kulak zarına bağlanmaktadır. Bu ara bağlantının önemi, vücudun geri kalanına vagus siniri bildirimlerinin kulaktan gönderiliyor olduğu bilgisidir. Bu da

---

<sup>26</sup> Joshua Leeds, **The Power Of Sound**, 56.

vagus siniri-akustik etkileşiminin, parasempatik talimatların ana organlara ve kulağa gelen titreşimler vasıtasıyla karıştırıldığı anlamına gelmektedir. Kulak zarını titreten şey ses titreşimleridir. Peki kulağa aktarılan sesi belirleyen nedir? Ya da spesifik olmak gerekirse, iç organlara aktarılan titreşimleri ne belirlemektedir? Açıktır ki, sesin etkisi artık sadece kulakların nasıl hissettiğiyle ölçülemez. Kulak bedene dokunan enerjiyi yukarıdan aşağıya taşımakla görevlidir. Ses sadece kulak zarını titreştirmemektedir. Ses aslında tüm varlığı rezonansa sokmaktadır.<sup>27</sup>

Dinlemenin beden üzerinde hücrel değişim yaratıyor olması, hayatta nasıl koşullarla çevrelendiğimin de ne kadar önemli olduğunu gösteriyor. Dinlemek de ses çıkartmak da kendime ve dünyaya karşı bir sorumluluktur. Çünkü neyi ve kimi dinliyor olduğum bedenimde hücrel değişimlere sebep olmaktadır. Günümüz koşullarında, özellikle metropollerde aslında birçok sese karşı duyarsızlaşırız, kulağımız bu sesleri örtmeye başlar, bu bir tür bedenin kendini koruma mekanizmasıdır. Çünkü kulağın kendini korumak için duymayı seçtiği sesleri duyuyor fakat rahatsız edici sesleri kapatabiliyor olması gibi bir özelliği vardır. Fakat bu etrafımdaki her türlü seslerden etkilenmediğim anlamına gelmez.

Bu nedenle ses çıkartırken nasıl bir etki yarattığının farkında olmak, duyduğum sesleri de etkileyen sağlıklı bir döngü başlatacaktır. En başta kendi sağlığım için kendi dilimi arındırmayı seçebilir ve kendimi çevreleyen seslerin doğamla uyumlu olabilmesi doğrultusunda seçimler yapabilirim. İçerisinde bulunduğum seslerin etkisini bedenimde okuyarak yani hissederek, duyumsayarak fark edebilecek kapasiteye sahibim. Ve bu duyumsama bedenimi dinlemeye yöneldikçe gelişmektedir.

---

<sup>27</sup> A.g.k., 35.

Böylelikle de bedenimin bilgeliğiyle hareket edebilmeyi, kendi doğamla uyumlu davranabilmeyi öğrenebilirim.

Bedenim her türlü titreşimi algılamakta ve analiz etmektedir. Kişi bedeninden gelen bu analizleri dinleyebilecek incelikte kendini eğitebilirse, hangi çevrenin, hangi kişinin, mekânın, vb. kendine iyi geldiğini şüphesizce bilebilir. Böylelikle de kişi kendini, kendisiyle uyumsuz titreşimlere maruz bırakmamayı seçebilir. Çünkü beden ancak uyum içerisinde hissedebildiği zaman rahatlayabilir ve sinir sistemini gevşetebilir. Sinir sistemim gevşemediği takdirde beden kendini tehdit altında hissedeceği için kendini yenilemeye vakit ayırmak yerine, hayatta kalmak için ne yapılması gerektiğine odaklanır. Normalde bu hayatta kalma refleksi hayvanlarda bir iki dakika sürer. Hayati tehlike geçtikten sonra silkelenir ve enerjisini tekrar doğal ritmi ile uyumlar. Fakat günümüz insanı özellikle yoğun stres altında, yararsız düşünceleriyle saplantılı bir ilişki içerisinde. Bu da bedeni stres halinde tutar. Bedenin rahatlayabilmesi için sinir sisteminin gevşemesi şarttır. Vagus sinirini hem parasempatik (dinlen, yenilen, sindir) hem de sempatik (savaş ya da kaç) sinir sistemlerini etkiler. Aynı zamanda bağışıklık sisteminin çalışması açısından da önemli rol oynar. Vagus siniri bedenin kendi kendini iyileştirme mekanizmalarından birisidir. Beden – beyin bağlantısının sağlanması ve stres seviyesinin azalması için vagus sinirinin uyarılıp güçlendirilmesi çok önemlidir. Vagus sinirini harekete geçirmek için uygulanabilecek doğal yollar arasında; düzenli hareket, nefes egzersizleri, soğuk duş, probiyotikler tüketmek, masaj, sosyalleşmek, gülmek ve şarkı söylemek yer almaktadır.

Bedenin titreşimini okuyabilmek, kendini, sezgilerini dinleyebilmektir. Buna en güzel yorumlardan biri Sufi İnyat Khan'ın *Müzik İnsan ve Evren Arasındaki Köprü* isimli kitabında “Günümüzde İnsanların ruhsal sağlıklarına kavuşabilmeleri, kendilerini gerçek yüzleri ve özleri ile tanıyıp, yeniden keşfedebilmelerine bağlıdır.

Bunu sağlayabilmek için de *kendini dinleme* sanatını hayata geçirmeleri şarttır.” şeklinde yer almaktadır.<sup>28</sup>

Ses manyetik etki yaratan bir enerjidir türüdür. Manyetik etki yaratmak da çekim gücüne sahip olmak demektir. Bu nedenle bir nesnenin önünde çıkartılacak bir ses veya söylenecek bir söz, bu nesne üzerinde bir takım manyetik etkiler doğuracaktır. Yani ses ile çekim gücüne sahip alanlar oluşturulabilir. Bu da eski çağlarda yaşamış olan bilginlerin, üstatların ve mistiklerin, nesnelere düşünce gücüyle etkileyerek, tedavi amacıyla kullanmalarının güzel bir göstergesidir. Sesin fiziksel yapısı insan bedeni üzerinde de etkili olmaktadır. İnsanı ayakta tutan tüm anatomik mekanizma, yani kaslar, dolaşım ve sinir sistemi titreşimlerin etkisiyle hareket etmektedir. Fizik bilimine göre her sesin bir rezonansı bulunmaktadır, bu nedenle insan bedeni de canlı bir rezonans olarak değerlendirilebilir. Pirinç ya da bakır madenleri çok iyi birer fiziksel rezonans oldukları halde, insan bedeni kadar canlı ve büyük olan başka bir rezonans cismi bulunmamaktadır. Bu bilginin ışığında sesin, bedenimizi oluşturan bütün atomları etkileyerek organları, dolaşım sistemini ve nabzı düzenleyebilme gücüne sahip olduğunu söyleyebiliriz.<sup>29</sup>

Bizim kültürümüzde “Bir şeyi kırk kez söylersen olur” diye bir deyiş vardır. Bu büyüklerimizin ağızdan ağıza aktarmış oldukları bir fizik yasasıdır aslında. Sesin ve düşüncenin titreşimsel oluşları ve manyetik alan yaratabilme özelliğine sahip olmaları aslına bakılırsa yaşamakta olduğum hayatı ve gerçekliğimi nasıl kurgulayabileceğime dair bir ipucu vermektedir.

---

<sup>28</sup> Sufi İlayat Khan, **Müzik-İnsan ve Evren Arasındaki Köprü**, Çev:Kaan H. Ökten- Tuğrul Ökten, 53.

<sup>29</sup> Sufi İlayat Khan, **Müzik-İnsan ve Evren Arasındaki Köprü**, Çev:Kaan H. Ökten- Tuğrul Ökten, 79-80.

Aynı zamanda hayatımızın erken dönemlerinde karşılaştığımız ‘Hayır’lar ve ‘Sus’lar da bedenimizde fizyolojik etkiler yaratmaktadır. Bu fizyolojik etki aslında erken yaştan itibaren psikolojimizi de etkileyerek doğal sesimize ve anatomimize müdahale eden unsurlardan birisidir. Bu etkiye Linklater’ın tanımlamasıyla ele alınışı şu şekildedir;

Bir çocuğa “ağlamaması gerektiği, çünkü artık büyüdüğü” söylendiğinde, çocuğun ağlama isteği geçmez; ama ağlamasını durdurmak ister. İçinde ağlamasına neden olan acı ya da üzüntü var olmaya devam etse de yapması gereken, bunu ifade etme eylemini kesmektir. Bu komut, ilk olarak diyaframa yansır. İfadeyi engellemek üzere, nefesin önemli bölümü bedenin aşağılarında tutulur. Böylece ses telleri "sınırlı bir oranda" aktive edilir. Boğazın ve ağızın yakınındaki kaslar, yetersiz nefesin telafisi için yeni alışkanlıklar kazanır. (McCance, 2006: 21- 22). Böylece artık, temel etkiler, ikincil etkiler tarafından bastırılacaktır. “Aşırı acı, korku veya rahatlama gibi durumlar hariç tutulursa, duygusal itkiyle ilişkili refleksif vokal davranışların neredeyse tamamı, ikincil etkiler tarafından kısa devreye uğratılmıştır.” Oysa Linklater’ın tanımladığı doğal ses, duygusal itkiyle ‘doğrudan’ temasta olan sestir (Linklater, 2006: 19vd).<sup>30</sup>

Buradan da anlaşılacağı gibi çevresel koşullardan ve kültürel kodlamalardan ötürü çok erken yaşlarda bizi bedenimizden, duygularımızdan, özgün var oluşumuzdan ve doğal sesimizden kopartabilen, oldukça çarpık bir sisteme maruz kalabiliyoruz. Bu kodlamaları fark ederek dönüştürmek ve doğal ses oluşumumuzu tekrar ele almamızın, bütünsel sağlığımız açısından bir gereklilik olduğuna inanıyorum. Bana kalırsa

---

<sup>30</sup> Aslı Yılmaz Davutoğlu, DOĞAL SESE ULAŞABİLMEK: LİNKLATER METODUNUN EĞİTİM PERSPEKTİFİNDEN ANALİZİ, DOI: 10.7816/idil-04-17-10 idil, 2015, Cilt 4, Sayı 17, Sy 153,154.

kendimizi yani bütünsel insanı ve geleceği inşa etme yolunda bu yaklaşım gereklilikten ziyade bir sorumluluk.

Hayatta başıma gelen her şeyin kendi düşüncelerimin ve bedenimde yerleşmiş kodlamaların eseri olduğunu anladığım zaman, ağızımızdan çıkanı kulağım duyabildiği zaman, hayatımın nasıl bir arınmaya doğru ilerleyebileceğini bir an durup hayal edebilirim. Düşüncelerimin, sözcüklerimin, davranış ve hareketlerimin özümle uyum içerisinde olduğu, bir olduğu bir yaşam hayal edebilirim. Şimdi gözümde bu harmonik yaşamı canlandırıp, hissedebilirim. Böylelikle hayata karşı ve kendime karşı olan titreşimsel sorumluluğumu fark ederek, hayatın etkin bir yaratıcısı olduğum gerçeğini kabul edip, kendim ve gelecek nesiller için nasıl bir dünya hayal ettiğimi, şu andaki tüm seçimlerimin etkisinde olduğunu kavrayabilirim.

Düşüncelerim ve dilim arınmadan kendi özümle uyumlu olabilmem mümkün değildir. “Ya olduğun gibi düşün ya da düşündüğün gibi ol” deyişiyle de kastedilen; kişinin düşüncesinin, hareketinin ve titreşimlerinin uyum içerisinde olmasıdır. Bu uyumu yaşayabilmek de ancak kendimi dinleyebilmekten ve kendi doğamla uyumlu hareket edebilmekten açığa çıkmaktadır.

Organist ve müzikolog Andrean Werckmeister, 1702'de yayınlanan *Harminologia Musica* adlı çalışmasında şunları yazmıştır; “Dünyanın genelinin bir makro kozmos gibi yapılandırıldığını varsayarsak, insan mikro kozmos olarak bununla bir ilişki içinde olmalıdır. Bu nedenle Pisagor ve Platon, insan ruhunun bir uyum olduğunu söylemiştir ve bu sadece pek çok bilim insanı tarafından desteklenip

kanıtlanmakla kalmamıştır, aynı zamanda orantılı insan bedeninin uzuvları ile müzikal önermeleri sergilediği deneyimlenmiştir.<sup>31</sup>

Eski çağlarda yaşamış olan bilginlerin, ses bilimini en üstün ilim dalı olarak kabul etmeleri, sesin doğal gücü nedeniyledir. “Eğitim, tedavi, insan gelişimi gibi konularda sesin etkisini dikkate almak birçok yönden yararlı hatta zorunludur” diyebilirim. Sufiler bu konudaki çalışmalarını daha düzenli bir biçimde yürütebilmek amacıyla, “zikir” adıyla bilinen ilmi geliştirmişlerdir. Söz konusu ilim daha sonraları yogiler tarafından “mantra” olarak adlandırılmıştır. Zikir ilmi bir anlamda kelime ilmi demektir. Buna göre, söylenen her sözün ardında, titreşimsel bir etki yatmaktadır. Bu titreşim sesin havada oluşturduğu fiziksel titreşimin ötesinde yer alır. Burada sözü edilen şey, insan nefesinin ruhsal titreşimidir. Çünkü nefes sadece solunan havadan ibaret değildir. Nefes, aynı zamanda elektriksel bir akımdır ve bu yüzden içsel bir titreşim olarak da değerlendirilir.<sup>32</sup>

Nefesin sese dönüşmesiyle ortaya çıkan ve diğer insanları derinden etkileyen hayat akımını insanın beş duyusuna hitap etmektedir. Bunlar; görme, duyma, koku alma, tat alma ve dokunma duyularıdır. Bireyin, hayat akımını algılayış şekli, duyma duyusu aracılığı ile gerçekleşmektedir. Ancak kişi, hayat akımını sadece kulağıyla değil, tüm vücuduyla algılamalıdır. Böylece hayat akımı, insanın tüm varlığına nüfus etmiş olur. Bu algılama işlemi nasıl gerçekleşirse gerçekleşsin, vücuda gelen ses bu yolla ya kan dolaşımını hızlandıracaktır ya da yavaşlatacaktır veya sinir sistemini uyaracaktır ya da yatıştırıcaktır.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Joachim-Ernst Berendt, **The World is Sound: Nada Brahma**, 81.

<sup>32</sup> Sufi İnyat Khan, **Müzik-İnsan ve Evren Arasındaki Köprü**, Çev:Kaan H. Ökten- Tuğrul Ökten, 83.

<sup>33</sup> A.g.k., 90.



Günümüzde fizik bilimi, sesin insan bedeni üzerindeki etkilerini beyin hücrelerini ve moleküler yapıyı onarabilme özelliği ile de ortaya koymaktadır. Sesin kullanılabilir bir enerji olarak böylesine mükemmel bir güce sahip oluşu insan bedeni üzerindeki mükemmel etkisi ile günümüzde stresi önleme, sinir sistemini rahatlatma, derin gevşeme, bilinç gelişimi üzerine yapılabilecek çalışmaların gücüne ve önemine ışık tutmaktadır. Sesin yapabileceklerini günlük hayatımızda sağlığımız için daha etkili bir şekilde kullanabilme farkındalığının gelişmesi kanımca elzemdir.

Ses elektromanyetik yapısı gereği ışıktır. Kendim için yapabileceğim en değerli şeylerden biri kendi sesimin yaratım gücünü kavramak ve dilimi arındırarak ışığımı parlatmaktır. Böylelikle yaşamımı kalbimin ve dilimin ışığıyla daha duru bir şekilde algılayabilirim. Mevlana'nın dediği gibi "Kalp deniz dil bir kıyıdır. Denizde ne varsa kıyıya o vurur.". Kıyıya vuranların da hayatımı şekillendiren olaylara ve durumlara dönüştüklerine inanıyorum.

Her şeyin ses oluşunun temeline baktığım zaman yaratımın da ses ile meydana geldiğini daha derinden algılıyorum. İnsan bedeninin müzikal önermelerinin oranları gibi; güneş sistemimiz, galaksiler ve bilinebilen maddeye dair olan tüm evren harmonik titreşimlerin sürekliliğinin sonucunda görünür olmaktadır. Bir sonraki bölümde sesin görünür oluşu ve maddeye dönüşmesi simatikleri incelerken daha detaylı açıklanacaktır.

## 5. SİMATİKLER

*“Tellerin uğultusunda bir geometri var. Kürelerin konumlanışında müzik.”*

*-Pythagoras<sup>34</sup>*

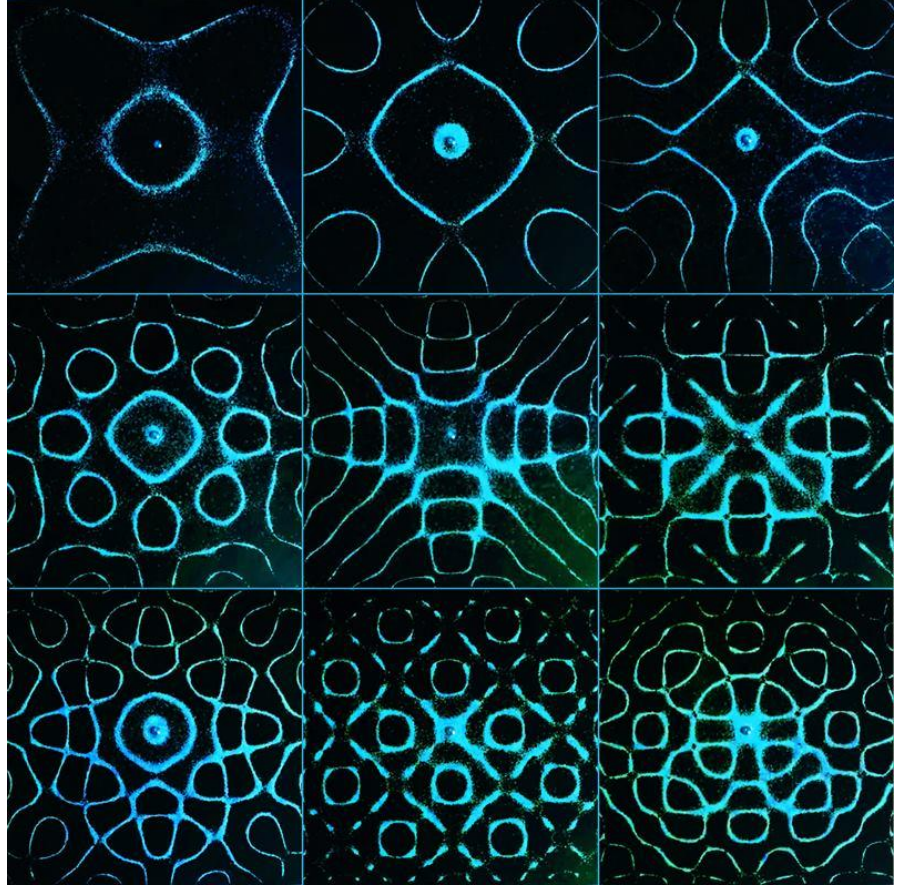
Simatik ses ve titreşimlerin kütle yoğunluğu kazanması sonucu görünür hale gelmesini inceler ve bir dalga formu fenomenidir.

Simatik tabiri ilk olarak Hans Jenny adlı yirminci yüzyılda yaşamış İsviçreli bir tıp doktorunun deneylerini anlatmak için kullanılmıştır. Dr. Jenny deneyi için, birçok farklı materyali (macunlar, plastikler, sıvılar) toplamış ve bunları çelik bir plakanın üzerine gelişi güzel koymuştur. Ardından üzerinde parçacıklar bulunan plakayı sesle titreştirmiştir. Deney sonucunda; bu cansız plastik damlalarının veya macun yığınlarının sesle titreştirildiğinde uyumlu ve gerçeğe yakın biçimler aldığını keşfetmiştir. Dr. Jeeny'nin çektiği yüzlerce fotoğraf arasında tamamen organik yapıda görünen imajlar oluşmuştur.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> Jonathan Goldman – Andi Goldman, **Chakra Frequencies Tantra of Sound**, 25

<sup>35</sup> Jonathan Goldman – Andi Goldman, **Chakra Frequencies Tantra of Sound**, 28.



*Şekil 5.1 Farklı titreşimlerin oluşturduğu simatik formları.*

Simatikler vesilesiyle, sesin maddeyi nasıl bir etkileme gücü olduğunu görebilmek, ses ile kurulan ilişkilerde farkındalık kazanabilmek açısından çok değerlidir. Bu sayede kadim zamanlardan beri kullanılan mantra, zikir gibi ses uygulamalarının çalışma prensiplerini daha iyi kavramak mümkün olabilir.

İnsan vücudunun %70 i sudan oluşmaktadır, üretilen sesler bedenin içerisinden geçmektedir ve vücudun içerisindeki tüm yapıları etkilemektedir. Ses havada saniyede yaklaşık 350 metre, suda ise yaklaşık 1500 metre hızla yol alır fakat bu nem ve sıcaklık gibi birçok faktöre bağlıdır. Hava sıcaklaştıkça ve nemlendikçe ses içerisinde daha hızlı yol alır. Yani su, titreşimlerin iletilmesi için çok kuvvetli bir ortam oluşturmaktadır.

Daha önce de değindiğim üzere, beden mükemmel bir iletkendir ve konuşurken kelimelere verdiğimiz tonlamadan, onları söylerken hissettiklerimize ürettiğimiz sesler vücutlarımızda sürekli yaratıcı yapılar oluşturmaktadırlar. Böylelikle de gündelik yaşantıda çoğunlukla otomatik olarak kullanılan yararlı ve yararsız kelimelerin ve bu kelimeleri söylerken çıkan ve titreşimlerden oluşan tonlamaların büyük ölçüde sudan oluşan vücudumuz üzerinde nasıl bir etkisi olduğunun daha iyi anlaşılabilceğine inanıyorum.

Sesler, düşünceler, duygular farklı enerji formlarıdır ve işitsel olarak duysak da duymasak da titreşirler ve elektromanyetik tesir alanları oluştururlar. Tennenbaum “Bilimsel Müzik Akordunun Temelleri”<sup>36</sup> makalesinde; Bir ses dalgası moleküllerin hızla birleşip ayrıştığı konfigürasyonları içeren elektro manyetik bir prosestir.” der ve gerçekte sesin düz dalgalar halinden ziyade, kaynağından küresel bir biçimde yayılan üç boyutlu geometrik şekillerde spiral şeklinde hareket edebilir olduğunu vurgular.

Simatikler enerjinin yani titreşimlerin madde formuna geçişini inceleyebilmemiz için harika bir alandır. Kendimiz dahil çevremizde gördüğümüz her şeyin titreşimlerden oluştuğunu hayal edebilmemize ve hayal gücümüzü genişletebilmemize olanak verir. Her düşüncenin, her eylemin titreşimsel bir imzası vardır. Bu bilgilerin ileride insan gelişimi açısından öneminin daha geniş kitlelerce, çok daha iyi kavranabileceğine inanıyorum.

---

<sup>36</sup> [www.schillerinstitute.org/fid\\_91-96/fid\\_911\\_jbt\\_tune\\_html](http://www.schillerinstitute.org/fid_91-96/fid_911_jbt_tune_html)

## 6. ARKEOAKUSTİK

Arkeoakustik, akustik çalışmaların arkeoloji alanında kullanılmasıdır. Arkeoakustik arkeolojik yapıların ve eserlerin akustiğini inceler.

Arkeoakustik bilimi; Eski kültürlerde yaşayan insanların ve mekanların ses ile olan ilişkisinin maddesel verilerini ortaya koymak için etnomüzikoloji, akustik-dijital modelleme, müzikoloji, ses sanatı gibi çok disiplinli bir alandır.

Benim bu tezde arkeoakustiğe yer vermemin nedeni; geçmiş zamanlarda, kadim kültürlerde yüksel rezonanslara sahip, şifa amaçlı kullanıldığı düşünülen yapıların varlığı ve benim bu yapılara karşı olan ilgimdir. Bu kadim yapılar genellikle özel taşlarla oluşturulmuş, güçlü akustik alanlar yaratacak mimari tasarımlara sahiptirler. Bu yapıları benim için özel kılan titreşimsel şifa teknolojisine kadim zamanlarda sahip olunması ve bu teknolojinin bilinçli ve mükemmel matematiksel ölçümler kullanılarak, algılanabilir ses efektleri oluşturabilen şifahaneler inşa etmek için kullanılmış olmasıdır. Günümüzde arkeoakustik sayesinde, geçmişin izini sürebilmek, sessel mekanların sahip olduğu bilgiye nail olabilmek ve yeniden modellenebilmesini mümkün kılabilmek olasıdır. Gerek akustik enstrümanlarla, insan sesiyle yeniden canlandırmalar yapılarak gerekse dijital modelleme aracılığıyla sessel mekanların akustik incelenmesi yapılabilmektedir.

Bu bölümde, Dünya’da arkeoakustik üzerine yapılmış araştırmalardan benim için yüksek önem taşıyan bazı örnekleri aktaracağım. Bunlardan birincisi Meksika Chichen Itza’da bulunan Kukulkan Piramidi ikincisi ise Malta Adası’nda bulunan Hal Saflieni Hypogeum olacak. Bu iki alanı paylaştıktan sonra da Anadolu Topraklarına

gelip Türkiye’de bulunan müzikle tedavi yapan şifahanelerden Bergama Asklepiyon ve Edirne Sultan II. Bayezid Darüşşifası da aktaracağım diğer iki yapı olacaklar.

Bu yapıların ortak özelliği sempatik rezonans ilkesi ile titreşen tarih öncesi yapılar olmalarıdır. Böylelikle; tarih öncesi zamanlarda yaşamış toplumlarda, akustik fenomenleri mimari tasarıma dahil edebilecek anlayışa ve bilimsel veriye sahip olduğunu görmek mümkündür.



*Şekil 6.1 Maya Uygarlığına ait Kukulkan Piramidi, Meksika*

10. yüzyıla tarihlenen Kukulkan Piramidi Maya uygarlığına ait bir yapıdır. Kukulkan Piramidinde kullanılan taşlar yüksek düzeyde sesi ileten bir yapıya sahiptirler. Mimari düzenin astrolojik bilgiler ışığında oluşturulduğuna inanılan Kukulkan ismi; güneş ışıklarının ekinoks zamanlarında piramidin geometrik yapısı nedeniyle, piramidin aşağısında bulunan Kukulkan isimli iki yılan heykelini işaret etmesinden gelir. Kukulkan, Mayaların Aztek dilinde Quetzalcoatl isimli tüylü yılan

verdikleri isimdir. Yılan sembolizmini birçok kültürde rastlamak mümkündür ve yeniden doğuşu ve yaşam ağacında karanlık ile aydınlığı birbirini bağlayan dualiteyi simgelemektedir. Akustik fenomen ise, bu iki yılan heykeli arasında durup el çırpıldığında ortaya çıkan Quetzal adlı kuşun sembolik olarak sesinin işitilmesidir. Quetzal, Mayaların ruhunu temsil ettiğine inanılan kutsal bir kuştur. Aztek dilinde güzel manasına gelen Quetzal, nadir bulunan mücevher kuşu olarak bilinirmiş ve avlanması kesinlikle yasakmış. Kukulkan Piramidi ile ilgili araştırmalarım esnasında karşılaştığım, tüylerimi diken diken eden diğer bir ses fenomeni de alkış ile Quetzal Kuşunun ses simülasyonunu duyarken, sesin yankısının olduğu tarafta eş zamanlı olarak Quetzalcoatl isimli tüylü yılanın çingirak sesinin de duyulmasıdır.<sup>37</sup>

Piramidin 365 basamağına tekabül eden ses simülasyonunun, ses armonisine göre tasarlanmış olduğunu David Lubman tespit etmiş olup, Quetzal kuşunun ve Quetzalcoatl yılanının ses simülasyonunun 900-1300 Hertz frekanslarına sahip titreşimleri günümüze kadar taşınmıştır.<sup>38</sup>

Arkeoakustik açısından önemli büyük diğer mimari yapı ise milattan önce 4000 yılı civarında yapıldığı tahmin edilen, “kutsalın kutsalı” olarak tanımlanan Malta Adası’ndaki Hypogeum, taşların oyulmasıyla oluşturulmuş bir yer altı tapınağıdır. Arkeolojik raporlar, Hypogeum kültürü, Dünya, Ay, Güneş ve mevsimlerin ilahi döngülerini ve ritimlerini deneyimlenerek, dünya ve doğa odaklı ritüellerin uygulandığını ortaya koyar.

---

<sup>37</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=RyEB7Ao-0FY>

<sup>38</sup> [https://www.arkeotekno.com/pg\\_224\\_kukulkan-piramidinin-arkeoakustik-ve-arkeoastrolojik-mesaji](https://www.arkeotekno.com/pg_224_kukulkan-piramidinin-arkeoakustik-ve-arkeoastrolojik-mesaji)





*Şekil 6.2 Hypogeum Tapınağı, Malta*

Mimari yapısı ana odanın içerisinden embriyo şeklinde oyuklara sahip odacıklar şeklinde oyularak oluşturulmuş Hypogeum Tapınağı, akustik açısından işitmenin ötesinde insan bedenini tamamen saran bir rezonans deneyimi yaratır. Tapınak içerisindeki rezonansın bu kadar kuvvetli olmasının bir nedeni de harika bir rezonans materyali olan devasa koralin kireçtaşı bloklarının tapınak yapısında kullanılmasıdır. Tapınağın içerisinde “The Oracle Chamber” (kehanet odası) olarak isimlendirilmiş olan ana odanın içerisinde oyuk bir kavis bulunmakta ve bu oyuga doğru ses çıkartıldığında tüm tapınağın içerisinde insan kalp atışına benzeyen ritmik bir ses yankılanmaktadır. Bu oyugun ve oluşan sesin ritüeller esnasında içinde cenin pozisyonunda yatılması gerekliliği olan uyku odalarında kullanıldığı düşünülmektedir. Kazılar sonucu ortaya çıkmış uzanır vaziyetteki bir tanrıça heykelciliği de bu görüşü güçlendirmektedir.





Şekil 6.3 Hypogeum içindeki "The Oracle Chamber", Malta

Hypogeum'un akustik özelliklerine yönelik araştırmalar tüm yapının 111 Hz. frekansında titreştiğini ortaya koyar. 111 Hz. frekansı ilahi frekans olarak da bilinir ve bu frekansın endorfin üretimine katkısı olduğu saptanmıştır. 111 Hz. endorfin üretimini destekleyerek ağrı giderici ve ruh halini yükseltici etkiler yaratmaktadır. Genel refah, empati duygularını artırabilme, odak ve hafızayı geliştirebilme gibi özelliklere sahiptir.

MRI taramaları sonucunda 111 Hz. frekansının, beynin prefrontal korteksini kapattığını ve beynin bütünsel işlemden görevli yaratıcılık, sezgi ve dil merkezi gibi alanları devre dışı bıraktığını göstermektedir. Yaratılan bu bilinç hali, ilahi bir meditasyon seviyesiyle aynıdır ve bazılarının evren, Tanrı veya bir yaratıcı ile bağlantı

kurmasına vesile olabilen trans hali ile sonuçlanabileceği yapılmış olan araştırmalar arasındadır.<sup>39</sup>

Yaptığım araştırmalardan, Hypogeum'un zamanının ses-titreşim teknolojisinin bilinciyle gelişkin yöntemlerle inşa edilmiş olup ve aynı zamanda ses- titreşim şifasını uygulayan bir şifahane ve hatta daha fazlası olduğunu söyleyebilirim.

Bergama Asklepion ise antik geleneğe göre M.Ö. IV. Yüzyılın ilk yarısında bol sulu, verimli bir ovada, sağlık tanrısı Asklepios'un sonraları çok ün kazanacak olan şifa tapınağıdır. Bergama Asklepionu'na hizmet veren Hatip Aristeides bu şifa tapınağının, su ve havasının güzelliği kadar, Tanrı'nın kendisini belli ettiği, hastaların Tanrı'nın kurtarıcı sesini sükûn içinde daha iyi duydukları bir yer olduğunu söylemiş.<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> <https://interestingengineering.com/temples-resonates-frequency-111-hz>

<sup>40</sup> BERGAMA ASKLEPİON'UNDA BİR SAĞALTIM YÖNTEMİ OLARAK MÜZİK, E Ayda TUNA-Mehmet Can ÖZER, EÜ Devlet Türk Musikisi Konservatuarı Dergisi, 2015 (7): 63-73



*Şekil 6.4 Bergama'da bulunan Askleion Şifahanesi*

Bergama Askleion Şifa Tapınağı günümüzde tıp simgesi olarak kullanılan birbirine sarmalanmış iki yılanın bulunduğu sütunun çıktığı yerdir. Yılanlı sütun günümüzde Bergama Müzesi'nde sergilenmektedir. Bu tapınağın en belirgin arkeoakustik özelliği hamama giden tünellerin duvarlarında bulunan su kanallarıdır. Su kanallarının yarattığı akustik su sesi hastalar üzerinde yatıştırıcı bir etki yaratmaktaydı.

Bir hasta tapınağa kabul edildiği zaman, tapınağın girişinde itibaren hasta odalarına kadar giden yolda sürdürülen bir seremoni ile hastaya eşlik edilirmiş. Müzik, ışık ve ses oyunları, su sesleri bu seremoninin bir parçasıymış. O dönemde mevcut çalgılar kullanılarak bir tür dinsel ve ilahi bir müzik dinletilirmiş. Tedavinin ana unsuru olan telkinde bulunmayı güçlendiren en önemli bileşen müzikmiş. Doğaldır ki o günden bu zamana taşınması çok zor olan bu müziklerin içeriğini kesin olarak bilemiyoruz. Gene de Antik Yunan müziğinden günümüze çok az bile olsa bazı örnekler ulaşmıştır. Bu müziğin temel özelliği insan ruhunu derinden etkileyecek

ezgiler içermesidir. Rahip ve hekimlere inanılması da bir o kadar önem taşımaktaydı. Çünkü hasta ne kadar iyileşeceğine inanırsa vücudunun o kadar dirençli olacağına ve o kadar çabuk iyileşeceğine inanılıyordu. Afyon (opium) yardımıyla uyku ve rüyaya yatırılan hastaların hipnoz benzeri bir duygu durumuna geçmesini sağlayan, rahiplerin uzaktan gelen, derin ve etkileyici seslerinin yanında müzik de kullanılmaktaymış.<sup>41</sup>

Bergama Asklepiyonun'da tiyatro ve müzikle tedavi özellikle önemli bir yer tutuyordu. Asklepios psişik sıkıntıları olan hastalarını müzik çalarak tedavi ediyordu. Ele geçen buluntulardan, bir sürü histeri vakasının flüt ile iyileştiği anlaşılmaktadır. Asklepiyon hekim-rahipleri müziği bu hastalık dışında ve farklı çalgılar kullanarak da denemişlerdir.<sup>42</sup>

Son olarak Edirne Sultan II. Bayezid Darüşşifası, Edirne'de Sultan II. Bayezid tarafından 1484-1488 yıllarında yapılmış olup döneminin en önemli sağlık, sosyal, eğitim ve dini kurumlarından biridir. Bu külliye'nin en önemli bölümü Darüşşifa bölümü olup burada hastalıkların tedavisinde, dönemin hekimlik bilgilerinin yanında musiki ve su sesinin iyileştirici gücünün kullanılmasıdır.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> A.g.m

<sup>42</sup> BERGAMA ASKLEPİON'UNDA BİR SAĞALTIM YÖNTEMİ OLARAK MÜZİK, E Ayda TUNA-Mehmet Can ÖZER, EÜ Devlet Türk Musikisi Konservatuarı Dergisi, 2015 (7): 63-73.

<sup>43</sup> Emine Begüm Kanıkey Güvenç (2016), ANADOLU SELÇUKLU VE OSMANLI DÖNEMİNDEKİ ŞİFAHANELER VE BU ŞİFAHANELERDE UYGULANAN TEDAVİ METODLARI, Yüksek Lisans Tezi, T.C. MALTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ SANAT POLİTİKALARI VE İŞLETMECİLİĞİ ANABİLİM DALI, İstanbul, 66.



*Şekil 6.5 Sultan II. Bayezid Darüşşifası, Edirne*

II. Beyazid Darüşşifası'nın mimarisi oldukça şahsına münhasır bir yapıya sahipti. Şifahanenin içerisindeki kubbelere, kemerler ve pencerelerden hasta hücrelerine giren ışık meydana getirdiği gölge ve ışık oyunları ile günün her saatinde değişik bir manzara yaratmaktaydı. Böylelikle hastalar zaman zaman değişen bir sanat eseri seyretiliyorlarmış gibi oyalanırlar, eğlenir ve teskin edilirdiler. Burası Tunca Nehri kıyısında büyük yeşillik bir alana kurulmuş ve Osmanlı-Türk mimarisinin şaheserlerinden kabul edilen şifahanede irili ufaklı 130'dan fazla kubbe bulunmaktadır.<sup>44</sup>

Darüşşifada yer alan geniş kubbenin merkezinde havalandırma işlevi gören aydınlatma feneri, avlunun ortasına gelen kısımda ise fiskiyeli bir şadırvan yer

---

<sup>44</sup> A.g.m., 67.

almaktadır. Sözü edilen şadırvanın buraya konumlandırılmasının nedeni hem işitsel hem görsel açıdan hastaları tedavi etmeye yöneliktir. Şadırvandan akan suyun sesi, hastaları rahatlatmaktadır. “Evliya Çelebi Seyahatnamesinde, burada yatırılan akıl hastalarının tedavisini anlatırken “kimisi havuz ve şadırvandan akan suya bakıp kalender hülyası kabilinden sözler eder” diye yazmaktadır”<sup>45</sup>

Müziğin hastalıklarla olan ilgisi çok eski tarihlerden beri bilinmektedir. Milattan önceki yıllarda da mitolojik birçok sağlık merkezinde müziğin kullanıldığı ortaya konulmuştur. Osmanlı Dönemi’nde Türk musiki makamlarının huzur verici etkisi de tedavide kullanılmıştır. Makamların hangi hastalıklara iyi geldiğinin sınıflaması dahi yapılmıştır. “Eski Türk hekimlerinden Şuuri’nin “Tadil-I Emcize” adlı eserinde müzik ile tedavi hakkında geniş bilgi vardır”<sup>46</sup>

Türk Müziği Makamları’nın çeşitli hastalıklar arasındaki ilişkilere ait bir örnek “Şair Tabibler” kitabından aşağıda yer almaktadır.<sup>47</sup>

Rast Makamı: Felç illetine devadır, kemik ve beyin üzerine etkilidir.

Irak Makamı: Har (eşek) mizaçlılara, (durgun, kafası çalışmayanlara) sersam ve hafakana (korku) faydalıdır. Menenjit, beyin ve akıl hastalıklarında kullanılır.

İsfahan Makamı: Zihni açar, zekayı arttırır, anıları tazeler. Hareket kabiliyeti ve güven hissi verir.

---

<sup>45</sup> Emine Begüm Kanıkey Güvenç (2016), ANADOLU SELÇUKLU VE OSMANLI DÖNEMİNDEKİ ŞİFAHANELER VE BU ŞİFAHANELERDE UYGULANAN TEDAVİ METODLARI, Yüksek Lisans Tezi, T.C. MALTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ SANAT POLİTİKALARI VE İŞLETMECİLİĞİ ANABİLİM DALI, İstanbul, 69.

<sup>46</sup> A.g.m., 70

<sup>47</sup> A.g.m., 70-71

Zirefgend Makamı: Sırt, mafsalsal ağrılarına ve kulunca faydalı olur, akıl hastalıklarının tedavisinde etkilidir.

Rehavi Makamı: Baş ağrısı ve hafakan hastalığına faydalıdır.

Büzürk Makamı: Ateşli hastalıklara iyi geldiği bilinmektedir

Neva Makamı: Kadın hastalıklarına iyi gelmektedir. Üzüntüyü giderici etkisi vardır ve lezzet verir.

Zengüle Makamı: Kalp hastalıklarına iyi gelmektedir. Menenjit ve beyin hastalıklarında etkili olduğu bilinmektedir.

Hicaz Makamı: İdrar zorluğuna iyi gelir.

Buselik Makamı: Kulunç ve bel ağrılarına faydalıdır.

Uşşak Makamı: Nikris ağrılarına faydalıdır. Uyku getirir, rehavet verir.

Hüseyni Makamı: Kalp, mide, karaciğer ve sıtma hastalıklarına faydası vardır.

Ayrıca Türk musikisini Araştırma ve Tanıtma Grubu TÛMATA'nın müzikterapi ve Türk müziği makamlarının insana etkileri üzerine çok değerli çalışmaları bulunmaktadır. TÛMATA, 1976 yılında, Türk musikisinin doğuşunu, gelişmesini, tedavi değerini, repertuar ve enstrüman zenginliğini araştırmak ve tanıtmak amacı ile Yard. Doç. Dr. Rahmi Oruç Güvenç tarafından kurulmuştur.<sup>48</sup>

Tüm bu verilerin ışığında arkeoakustik sayesinde sağlanmış olan yüksek bilinç hallerine vesile olan sessel etkilerin ve müziğin hali hazırda insan bedeninin anatomik

---

<sup>48</sup> <https://tumata.com/muzik-terapi/turk-muzigi-makamlari-ve-etkileri/>

tasarımı içerisinde de mevcut olduğunu düşünmekteyim. Doğru çalışmalar ve pratiklerle insanın kendi sesini kullanarak bedeninin içerisindeki boşlukları /oyukları-odaları / alanları aktive edebilmesi ile kendi bedenimizin doğal tasarımını yeniden arkeoakustik bir yaklaşımla keşfederek deneyimlenebileceği görüşündeyim.

Buna örnek olarak en çok bilinen ve genelde şan vokalistlerinin kullandığı kafa sesini ele alabiliriz. Burada vokalist damağın kubbesinden yararlanarak sesi kafatasına doğru iter ve tiz ekolu, kuvvetli bir ses açığa çıkartır. Tiz seslerin beyin hücrelerinin oluşumuna olan katkısına daha önceki bölümlerde değinmişim.

Bir başka örnek olarak da özellikle Altay Türklerinin ve Şamanlarının kullandığı overtone singing ve throuth singing (gırtlak sesi) adlı uygulamadır. Burada da ses çıkartılırken, ağızın kavisinin ya da gırtlığın yapısının ve dudakların farklı şekillerde kullanması sonucu üst frekans seslerinin ortaya çıkabildiği yöntemler geliştirilmiştir.

Bu örneklerin dışında yaptığım araştırmalarda, bedenin farklı alanlarına odaklanarak vokal sesimle çalışmak ve bu farklı alanları kendi sesim ile aktive etmek de bedenin frekansını yükselten ve dolayısıyla da bilinci genişlemesine katkı sağlayan çalışmalardır. Çünkü bedenin iç alemini görünür hale getirmek yani iç alemi fizik aleme ses vasıtasıyla getirmek demek aynı zamanda bilinçli farkındalığa getirmek demektir.



## 6.1 Bedenin Titreşimsel Hafızası

Beden yapısı gereği kayıt tutar. Bedeni titreşimlerle kodlanmış bir hafıza kartı olarak da düşünmek mümkündür. Annemiz, bizim doğumumuz öncesinden, anneannemizin karnındayken bile bizim dünyaya gelişimizdeki öncü yumurta hücrelerini barındırmaktadır. Yapılan bilimsel araştırmalar bir asırdan fazla bir zamandır üç neslin aynı biyolojik çevreyi paylaştığını anlatmaktadır. Genetik yapımız dünya üzerine gelişimiz için sadece bir başlangıç noktası olmaktadır. Henüz anne rahmine düşmeden önceki çevresel faktörler; annenin hamilelik sürecindeki ruh hali, düşünce biçimi, inançları, kendi çocukluğundan ve aile çevresinden edindiği kodlamaları da çocuğunu duygusal, psikolojik, biyolojik ve hatta fiziksel olarak etkilemekte ve yaşam deneyimi boyunca da kişiyi şekillendirmeye devam etmektedir.<sup>49</sup>

Kodlama denilen şey, bedenin kendini korumak ve hayatta kalma stratejisi olarak geliştirmiş olduğu öğrenilmiş davranış kalıplarıdır ve aslında öz titreşimin üzerine yazılmış yazılımlardır. Yani öz titreşimi bozan, cızırtılı hale getiren yüklerdir. Bu yükler doğum öncesi ve doğum sonrası erken yaşlarda edinildiği zaman da cızırtılı titreşim haliyle özdeşleşmiş olunur. Bu cızırtılı yazılımların bilgisi bilinçaltından hayat içerisinde tetiklenmeler, duygusal tepkiler, korkular, vb. rahatsız edici şekillerde kendini görünür kılmaya çalışır. Hayat içerisinde gözlemci ve sevgi halini deneyimlemek yerine tepkisel davranış kalıplarında sıkışıp kalmak da hayat içerisinde hastalıklar, kalıtsal rahatsızlıklar olarak deneyimlenir. Belli bir farkındalık ile kişi bu davranış kalıplarını yakalayıp farkındalığa getirmediği sürece de bu döngünün içerisinde çıkış mümkün olmaz. Yine hayat ve evren vazgeçmez ve bu kodların

---

<sup>49</sup>Mark Wolynn, **Seninle Başlamadı**, Çev. Mine Madenoğlu, 34.

farkındalığa getirilebilmesi için benzer deneyimleri sürekli olarak kişinin önüne çıkartır.

Peki ama öz titreşim nedir? Tüm evrenin ve dolayısıyla bedenın tamamen titreşimlerden oluştuğu bilimsel olarak kanıtlanmış bir gerçektir. Bedenin her bir enerji merkezinin, kalbin, beynin her bir organın belli bir frekans aralığı vardır. Sağlıklı olmak aslında bu frekansların en yüksek ve evrenle uyumlu olduğu öz frekanslar da olmaktır. Sağlığın bozulması çevresel faktörler nedeniyle ya da düşünce kalıplarının hasarları sonucu bu frekansların bozulmasından kaynaklanmaktadır.

Bedenimizin sağlıklı titreştiği bir frekans aralığı vardır. Ayrıca her organın, bedenın içerisindeki farklılık gösteren her bir unsurun kendine ait bir frekans aralığı mevcuttur. Simatikleri hatırlayacak olursak; belli bir frekansın belli bir form, şekil yaratması gibi organlarda ve diğer tüm unsurlar da aynı şekilde bu frekans farklılıklarından dolayı iç içe, birbirine karışmadan durabilmektedirler. Yani belli frekanslar kararlı halde süre geldiği zaman kapalı alan yaratarak maddenin bozuluma uğramamasını sağlarlar.

Çakralar yaşam enerjisini (chi, orgon, evrensel enerji, prana, vs.) emen, bedenın enerji kapılarıdır ve bedeni canlandırma görevi görürler. Enerji kapıları çok yüksek hızda dönen yaprakçıklardan oluşan küçük vorteksler (kapılar) olarak hayal etmek mümkündür. Her vorteks kendine ait bir enerji frekansında titreşerek dönmektedir. Çakra merkezleri bedendeki her bir pataloji ile doğrudan ilişkilidir. Aşağıdaki tabloda yedi majör çakrayı ve her birinin yönettiği beden bölgesi bulunuyor. Her çakra bir iç salgı bezi ve temel sinir ağıyla ilişkilidir. Her bir çakranın sağlıklı titreşiyor olması bedeni uyum içerisinde çalışan bir organizma olarak tutmaktadır. Çakralardan emilerek bileşenlerine ayrılan ve bedene akan yaşam enerjisi Nadis adı

verilen enerji nehirlerinden sinir sistemine, endokrin bezlerine ve son olarak bedeni beslemek için kana aktarılmaktadırlar.<sup>50</sup>

Çakraların sağlıklı titreşmesi bedenin uyum içerisinde olması demektir. Mesela bir insanın kalp çakrası sağlıklı bir titreşimdeyse o kişi sevgiyi rahatlıkla alabilecek ve yayabilecektir. Kök çakrası sağlıklı işlev gördüğünde, kişinin güçlü bir yaşam iradesi olacaktır ve ayakları yere sağlam basacaktır. Kişinin üçüncü göz ve solar pleksus çakraları sağlıklı titreşiyorsa, o insan net düşünebilecektir. Eğer bu çakraların işlevi sağlıklı değilse, kişinin düşünceleri de karmaşık olacaktır.<sup>51</sup>

**Çizelge 6.1 Majör Çakralar ve Besledikleri Beden Bölgeleri<sup>52</sup>**

ÇAKRA	KÜÇÜK VORTEKS SAYISI	İÇ SALGI BEZİ	KONTROL EDİLEN BEDEN BÖLGESİ
7- Taç	927 Menekşe- Beyaz	Pienal (beyin)	Üst beyin, Sağ göz
6- Baş	96 İndigo Mavisi	Hipofiz	Alt beyin, Sol göz, Kulaklar, Burun, Sinir Sistemi
5-Boğaz	16 Mavi	Tiroit	Bronşlar ve ses düzenekleri, Dolaşım sistemi

<sup>50</sup>Babara Ann Brennan, **İşğın Elleri İnsan Enerji Alanıyla Şifa Rehberi**, Çev. Merve Duygun, 50.

<sup>51</sup> Babara Ann Brennan, **İşğın Elleri İnsan Enerji Alanıyla Şifa Rehberi**, Çev. Merve Duygun, 51.

<sup>52</sup> A.g.k., 50.

4-Kalp	12 Yeşil	Timüs	Kalp, Kan, Vagus siniri, Dolaşım sistemi
3-Karın	10 Sarı	Pankreas	Mide, Karaciğer, Safra kesesi, Sinir sistemi
2-Sakral	6 Turuncu	Gonadlar	Üreme sistemi
1-Kök	4 Kırmızı	Adrenaller	Omurga, Böbrekler

İnsan vücudu bir ses senfonisidir. Her çakra, her organ, her kemik, her doku kendisine ait bir titreşime sahiptir. Bu senfoni birbirine bağlı ve sürekli etkileşim halindedir. Tek bir parçanın akordu dışına çıkması tüm sistemi etkiler. Bu tür uyumsuzluklar ve bozulmalar hastalıkların oluşumudur. Bu nedenle insan vücudunu frekanslar yönünden incelemek asıl sorunun tanımlanabilmesi açısından önemli role sahiptir. Bedendeki organların ve kanın frekans değerleri tamamen insan bedeninin bütünsel enerjisine bağlıdır. Yani bedenin titreşimsel enerji kalitesi kişinin sağlığını belirler. İçerisinde bulunan çevre koşulları, duygu durumları, düşünce yolları, beslenme düzeni vb. içeriden ya da dışarıdan her şey sürekli olarak bedenin enerji seviyesini etkilemektedir.

Bedenin ve beden içerisindeki organların belli frekans değerleri bulunmaktadır. Aşağıdaki tabloda sağlıklı bir insan bedeninin ve organlarının frekans ölçümleri bulunmaktadır;

**Çizelge 6.2 İnsan Bedenindeki Organlar ve Frekansları** <sup>53</sup>

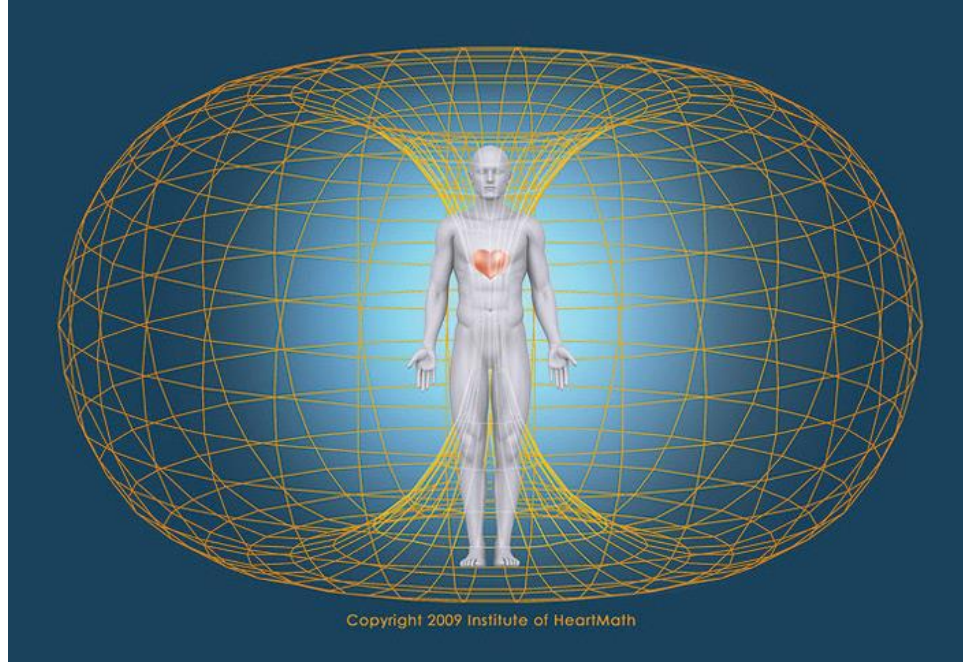
BEDENDEKİ ORGANIN İSMİ	FREKANS (Mhz.)
İnsan Bedeni	62-78
Beyin Frekansı	72-90
Normal Beyin Frekansı	72
Kalp Frekansı	62-70
Karaciğer Frekansı	55-60
Pankreas Frekansı	60-80
Hastalıkların Başlama Frekansı	58

Beden aynı zamanda bir elektromanyetik alandır. İnce görünmez titreşimlerden kalın görünür titreşimlere doğru ilerler. Yukarıdaki tabloda madde yani kalın titreşimlerin frekans ölçümleri vardır. Elektromanyetik alanımızın frekans değerleri çok daha yüksek titreşimlere sahiptir. Özellikle insan bedenindeki kalp bölgesi en kuvvetli elektromanyetik alandır. İnsan vücudunun ürettiği en güçlü ritmik alan olan kalbin manyetik alanı, vücudun her hücresini sarmakla kalmaz, aynı zamanda etrafımızdaki boşluğa da her yönden uzanır. Kalbin manyetik alanı, hassas manyetometreler ile vücuttan birkaç metre uzakta ölçülebilir. Yürütülen araştırmalar da kalbin alanının önemli bir bilgi taşıyıcısı olduğu da öne sürmektedir.<sup>54</sup>

---

<sup>53</sup> AGGREGATE FREQUENCIES OF BODY ORGANS 1AMIT SHARMA, 2AWADHESH KUMAR MAURYA 1,2Department of Electronics and Communication Engineering, India College of Engineering and Technology, IILM Academy of Higher Learning, Volume-5, Issue-11, Nov.-201

<sup>54</sup>[https://www.researchgate.net/figure/The-hearts-magnetic-field-which-is-the-strongest-rhythmic-field-produced-by-the-human\\_fig11\\_293944391](https://www.researchgate.net/figure/The-hearts-magnetic-field-which-is-the-strongest-rhythmic-field-produced-by-the-human_fig11_293944391)



*Şekil 6.6 İnsan Bedenindeki en kuvvetli merkez olan kalbin torus şeklindeki elektromanyetik alanı.*

İnsanın enerji alanı bedeninden açığa çıkan evrensel enerjinin dışavurumudur. Elektromanyetik yapıda olmasından dolayı da ışık bedeni olarak da tarif edilir. Bu elektromanyetik alan torus adı verilen ve birincil kalıp olarak da bilinen halka çörek şeklindeki bir enerji dinamiğidir. Merkezi delik olan ve süregelen yüzey alanına sahiptir. Enerji akışı hiç kesintiye uğramadan sirkülasyon halindedir. Bu yapıyı evrendeki tüm canlı yapılarda görmek mümkündür. Atomlarda, hücrelerde, tohumlarda, çiçeklerde, ağaçlarda, hayvanlarda, insanlarda, fırtınalarda, gezegenlerde, güneşlerde, galaksilerde ve evrenin bütünü de bu yapıya sahiptir. Torus kendini kendi kaynağından besleyen sonsuz bir enerji akışıdır. Bu nedenle bedenin evrensel enerjisiyle sürekli olarak farkındalıkla hizalanıyor ve akortlanıyor olmasının çok önemli olduğuna inanıyorum. Çünkü bedenin enerji alanının sürekli olarak kendini tazeleyen bir sirkülasyon içerisinde olması sağlık ve bedenin akışkanlığını koruyabilmesi açısından bir gerekliliktir. Sağlıklı akortlanma, hizalanma ile sirkülasyon sağlanmazsa beden enerjetik yükler barındırmaya başlar ve titreşimi ağırlaşır.

Günümüzde vibroakustik adı verilen teknoloji ile doğayla ve dolayısıyla insan bedeniyle uyumlu titreşen 432 Hz. frekansı ile akortlanmış müzik aletlerinin, müziklerin ve seslerin titreşimlerinin insan bedenince duyumsanması sağlanmaktadır. Buradaki prensip doğayla ve evrensel enerjiyle uyumlu titreşimlerin bedene uygulanması yoluyla bedenin sempatik rezonans ilkesi gereğince akortlanmasıdır.

Elektrik mühendisliği deneyimine sahip bir psikolog olan Dr. Drew Pierson vibroakustik duyumsama deneyimi ile ilgili paylaşımını şöyle dillendirmiştir;

“Vücut duygusal olayları hücrenel hafızada tutar. 4,5-1800 Hz. arası titreşim kullanımı (Öncelikle 8-180 Hz.) döngüler halinde çalışan ve kendilerini vücutta sabitleyen bu rezonans kalıplarını devre dışı bırakma etkisine sahiptir. Vibroakustik, duygusal damganın biyo-elektrik imzasını değiştirir.”<sup>55</sup>

Vibroakustik için tasarlanmış sesi doğrudan bedene ileten ses yatakları, ses koltukları hatta ses odaları tasarlanmıştır. Ses terapilerinde de işleyiş aynı şekildedir. Beden doğanın titreşimleriyle uyumlu ve bedenin belli bölgelerinin mesela çakralarının frekanslarına sahip titreşimlere maruz bırakılır. Terapide kullanılan ses çanakları, monokord, vb. çeşitli frekans aralıklarına sahip enstrümanların bedenle direk teması sağlanır ya da enerji alanıyla temas da oldukça kuvvetlidir. Bu doğal titreşime sahip enstrümanlar o kadar kararlı frekanslara sahiplerdir ki bedenin tam olarak içerisine işleyebilirler. Eğer beden katılaşmış bariyerlere, blokajlara sahipse düzenli çalışmayla titreşimler bu alanlara hücrenel olarak işleyerek buradaki katılığı

---

<sup>55</sup> Joshua Leeds, **The Power of Sound**, 189.

çözerler ve hücresele dönüşüm gerçekleştirirler. Böylelikle bedenin şeffaflaşmasına ve doğal yapısı olan geçirgenliğine dönmesine yardımcı olurlar.

Bu bölümü, bütünsel bedenin akustik uyarımını otuz yıldan fazla bir süredir çalışmakta olan Dr. Patric Flannigan'nın, insanın tüm bedenini kaplayan ve en gelişmiş organı olan insan derisinin ne kadar güçlü bir organ olduğuna dair notlarıyla kapatmak istiyorum;

“Derimiz sadece bir örtü değildir; sıcaklık ve vibrotaktil girdi için yüz binlerce alıcıya sahip son derece hassas bir organdır. Her algı organı, ontolojik ve fitogenetik olarak deriden gelişir. Embriyo evresinde önce deri kıvrılır sonra gözlerimize ve kulaklarımıza şekil verir. Derimizin ışığı ve sesi algılamak için saklı bir kapasiteye sahip olabileceğine inanmaktayım. Deriyi doğru şekilde enerji ile uyararak beyni potansiyel olarak yeniden yapılandırabilir ve onu enerji ile yeniden şarj edebilirsiniz.”<sup>56</sup>

---

<sup>56</sup> Joshua Leeds, **The Power of Sound**, 190.



## 7. SES BEDEN PRATİKLERİNİN ORTAYA ÇIKIŞI

Ses Beden Pratikleri; kendi çalışmalarım sonucu açığa çıkmış olan ilhamlar ile gelişim yolumda kesiştiğim, bana ışık tutmuş olan sanatçı ve şifacıların uygulamalarından da beslenerek ortaya koymuş olduğum pratiklerdir. Bu tür evrensel çalışmaların ilhamının kişisel bir şey olmadığını, evrensel bilginin, farklı kanallardan kendini açığa çıkartması olarak okuyorum. Dolayısıyla da bu bilgilerin sahibi olmadığımı ve zaten var olan bilgileri özgün varlığımızın tercümesi ile paylaşmak için burada olduğumuzu hissediyorum. Yaptığım sanatsal çalışmalar ve pratikler kendi kendimi açığa çıkartarak, kendi kendimi tanıma yolum olmuştur.

Ses Beden Pratiklerinin ortaya çıkışı, 2014 yılında üretim sürecine başladığım ve 2015 yılında İstanbul Uluslararası Tiyatro Festivali kapsamında gerçekleştirmiş olduğum “The Last Unicorn” isimli eserin tüm süreci boyunca, kendi vokal sesimin bedenimde, ruhsal ve fiziksel yaşantımda yarattığı dönüştürücü şifa etkisine tanık olmamla başlamıştır. Bu yoğun yaratım, performans ve sahneleme sürecinin ardından kendi kendime ne yapmış olduğumu araştırmaya başladım. Bu araştırma sürecinde de kendime uyguladığım birçok çalışmanın ses-hareket terapisi ve ses şifası yöntemleri kapsamında olduğunu öğrendim. Yüksek lisans tez çalışmamı da ses ve hareketin bütünselliğine olan derin ilgim ile “THE LAST UNICORN ESERİ ÜZERİNDEN BEDEN-SES İLİŞKİSİNİN ARAŞTIRILMASI: BEDENİN UZANTISI OLARAK SES” üzerine tamamladım. Profesyonel bir dansçı bedenimin ve algımın olmasının avantajıyla kendi sesimi de bu alana katarak gördüm ki sesin etkisi tüm hareketin genişleyişini ve alana olan etkisini kat kat büyütmektedir. “The Last Unicorn” eseri yaratım süreci ve sahnelemesi boyunca, içsel ve dışsal mekân algısı sesle beraber genişledikçe düşünsel, algısal ve ruhsal kapasitemin de genişlediğine, hayatımın ve bedenimin her alanında tanıklık ettim.

İlk olarak 2017 de, hayatıma ve sanatıma yön vermiş olan tüm bu ilhamları Ses Beden adı altında toplayarak paylaşmaya başladım. Bu zamandan beri de gerek Ses Beden Performansları gerek Ses Beden Buluşmaları ve Atölyeleri adı altında farklı çalışmalarımı farklı alanlarda, yüzlerce insanla paylaşabilme fırsatını buldum.

Ses terapisi, sesle şifa ve ses yolculukları üzerine yaptığım çalışmalarda derinleşmemle birlikte, Ağustos 2018’de İspanya Uluslararası Ses Terapisi Birliği’nin, Ses Şifacılığı eğitimini tamamladım. Böylelikle kendi ürettiğim çalışmaları da sağlam bir temel üzerinden yapılandırarak paylaşabileceğim bir zemin hazırlamış oldum.

Tüm bu çalışmalar, eğitimler ve idrakler bana gösterdi ki insan bedeni; kendi kendini kendi sesiyle fark eden, besleyip büyüten, arındıran, genişleten ve geliştiren, aslı ses olan evrensel bir elektromanyetik mekanizmadır. Kendi vokal sesimizin çınlaması şuur altımıza kuvvetle tesir eden titreşimleri meydana getirir ve varlığımızın bu titreşimlerin niteliğine göre de gelişmesine vesile olur. Karın bölgemizden çıkardığımız bir ses maddi varlığımızın imzasını taşıırken, baş bölgemizden çıkardığımız bir ses beyin hücrelerimizi besleyen titreşimleriyle vücuda tesir eder. Kalp bölgemizden çıkartacağımız bir ses ise ruh ile olan bağlantımızı uyarır ve güçlendirir. Tabi ki çıkartılan seslerin ahenk içerisinde, birbiriyle uyumlu ve farkındalıklı uyanık bir şuur vasıtası ile aktarılması gereklidir.

Ses Beden Pratiklerini, kendi bedenimde deneyimlemiş olduğum, yaşayan bilgilerdir. Bu çalışmalarda kendi teknik deneyimimi sezgisel olarak gruba ya da kişilere uygun şekilde aktarırım. Kendi sesimiz özün bilgisini taşıdığı için, kendi sürecimde en başlarda sadece ses çıkartma dürtüsü ile hareket ettim. Daha sonra bu dürtüler, sezgilerimi geliştirdi ve sezgiler aracılığıyla bilgiye dönüştü ve fiziksel olarak da aktarılabilmesini sağladı. Bu çalışmaların irdelenerek bir kaynak oluşturabilmek, yazılı bir materyal şeklinde de paylaşabilmek ve aktarabilmek hissimce çok değerli.

Çünkü bu çalışmaları okuyarak da bedenimize aktarabilir ve özdeki bilgiyi uyandırabiliriz. Böylelikle de bilgi yine bedenlenebilmiş olur. Nereden başladığımız ve hangi dürtüyle yola çıktığımızdan ziyade önemli olan yola çıkmaktır. Yola çıkana yol açılır, kervan yolda düzülür ve bizi hiç bilmediğimiz kapılara çıkartır. Bu kapılardan geçebilme cesaretini gösterdikçe kendi içsel vadilerimizde ilerlemeye ve vaadimize uyanmaya başlarız.

Sesin asıl gösterdiği yol sessizliktir. O sessizlikte hep beraberiz ve o sessizlikte her şey iç içe örülü bir bütündür. Atomlarımızın tabi olduğu maddesel değişmez ve şaşmaz yüksek tesirlere bağlıyızdır. Bizler çıkarttığımız seslerle bu örgüyü yeniden hatırlayabiliyoruz. Ve ses çıkartmayı bedensel bir şekilde yaptığımızda da yani ses bedeni yaşadığımızda da bu örüntünün kendisi olduğumuzu anlıyoruz. Yani bütünden ayrı bir parça, bütünde bir parçacık değil de zaten bütünün kendisi olduğumuzu deneyimleyerek hatırlayabiliyoruz. Tüm parçalarıyla titreşen bir bütün oluyoruz. Bütün, parçalarını hatırladığında uyum kendiliğinden uyanıyor. Bu yüzden kendi bedenimle başlıyorum. Bu yüzden sesi önce kendi bedenimdeki hücreleri, dokuları, sistemleri, akışları hissedebilmek için, önce kendi bedenimdeki örgüyü hatırlayabilmek için, önce kendi bedenimde sesimi tekrar tekrar bedenlendiriyorum. Bu sonsuz bedenlenme her bir ayrı olduğumu sandığım parçamı; yani zihin, beden ve ruh bağlantımızı uyumlamaya, akortlamaya, böylelikle de evrenin armonik akışına davet ediyor. Hücresel uyum ve akış olmadan ruhsal gelişim söz konusu olamaz. Bu nedenle ancak beden akordu ile ben dediğimiz hücresel parçalarımızın oluşturduğu orkestradan harika bir senfoni yaratabiliriz. Beden akordu hangi pratikle gerçekleşirse gerçekleşsin beden, zihin bir çalıştığında ve bütünsel beden alanımızı aktive ettiğinde gerçekleşmektedir. Nefesimiz bedenin hücrelerine, atom parçacıklarına kadar tesir edebilmektedir ve nefes farkındalıkla ulaştığı alanların aktivasyonunu sağlar. Beden akortlanarak hücresel ışıma gerçekleştiğinde, bedenimiz birlik ve bütünlüğü deneyimler. Bu deneyimde zihin bedene oturmuş demektir ve beden akordu da budur; zihnimizin sinir sistemimizde akması, bedene yayılması. Bu haldeyken bedenın şifa

alanında yani hücresel yenilenmenin olduğu alandayızdır ve parasempatik sinir sistemimiz aktiftir.

Belki de hayat dediğimiz bu sonsuz döngüde yapabileceğimiz tek şey, evrenin spiraller şeklindeki bu hiç durmadan genişlemeye devam eden kürelerinin dansına uyumlanmaktır. Unutulmamalıdır ki kendini arama yolunda, ruhsal bağlantılarına özlem içerisinde olanlar, şarkı söylemek ve uyumlu sesler çıkartmak yolu ile aktive olan, yaşam gücümüzü destekleyen, çoğaltan ve güçlendiren bir sır olduğunu göreceklerdir. Ruhlarıyla bedenleri ve zihinleri arasındaki dengeyi başarılı bir şekilde kurmuş olanlar, kâinatın da ahengini keşfedeceklerdir.

### **7.1 Ses Beden Pratikleri Egzersizleri ve Uygulama Metotları**

Ses Beden Pratiklerini beş ana bölüme ayırarak aktaracağım. Bunlardan ilki bedene ses ile çalışabileceği sağlam bir zemin oluşturabilmek için bedenin yerküreyle, dünyamızla olan ilişkisini güçlendiren ve bedeni topraklayan köklenme egzersizleridir. İkincisi özgün sesimize yapacağımız yolculukta bedendeki fazlalıkları ve yükleri yüzeye çıkartacak ve bedenden salıverilmesine vesile olacak, bedeni sesle silkeleme egzersizleridir. Üçüncüsü hem kendi bedenimizde hem de birbirimizin bedenlerinde grup olarak uyumlu bir akış içine gireceğimiz beden akordu egzersizleridir. Dördüncüsü ise artık köklenmiş, silkelenmiş ve akort edilmiş bedenlerimiz içinde daha derin çalışabileceğimiz şifa odaklı sağaltım egzersizleridir. Tüm bu dört bölümde, kendi sesimiz ile bedenimizi buluşturduğumuz için Ses-Beden Buluşması ismini verdim. Beşinci bölümde ise Kapanış Ritüelleri yer almaktadır. Öncesinde yapılmış olan dört bölüm Kapanış Ritüellerine hazırlık maiyetindedir. Yani baştaki çalışmalar yapıp derinleşmeden, Kapanış Ritüelleri deneyimlenmez. Ses-Beden Buluşması ve Kapanış Ritüelleri derin sağaltım ve dönüşüm niyeti ve niteliği olan çalışmalardır. Kişinin kendi üzerinde derinleşmeden başkalarına aktarımda

bulunmaya çalışması fiziksel ve psikolojik zararlar ile sonuçlanabileceği için önermemekteyim.

### **7.1.1 Köklenme**

Ses çalışmalarına başlamadan önce bedenin ısınması, yeryüzüyle sağlam, güçlü bir ilişki kurabilmesi ve kuvvetli bir merkezden yayılarak çalışabilmesi için köklenme çalışmaları çok önemlidir. Uzun süre ses ve nefes ile çalışıldığında kök ile bağ kolayca kaybedilebilir. Bu nedenle ihtiyaca göre ya da her yeni egzersize başlamadan önce köklenmenin hatırlanması gerekmektedir. Ses-beden Pratiklerinde köklenmeyi dört farklı egzersiz ile deneyimliyoruz.

#### **7.1.1.1 Bedenden Yayılan Esnek Kökler**

Yerde rahat bir pozisyonda uzanarak başlanır. Dikkat bedenin doğal nefes alıp verişine getirilir ve bir süre bedenin içerisinde akan nefes takip edilir. Dikkat nefesten bedene kaydırılır ve başın tepesinden ayak parmak uçlarına kadar tüm beden parçalarına farkındalıkla yönlendirilir. Bu şekilde beden sezgisel olarak baştan ayağa ve ayaktan başa üç kez taranır. Şimdi dikkatimiz bedenin yere degen parçalarını farkındalıkla izlemeye başlar. Bedenin yere degen parçalarından her nefes verişte esnek ipeksi güçlü ve hareket eden köklerin yerin içine, toprağın derinliklerine doğru uzadığı imajı canlandırılır. Her nefes alısta bu esnek hareketli ipeksi köklerden bedene, bedenin ihtiyacı olan suyu, gücü, enerjiyi ve mineralleri emdiği imajı canlandırılır. Bir süre bu kökler deneyimlendikten sonra, yavaşça esnek yayılan köklerin yardımıyla beden farklı bir pozisyona davet edilir. Bu sefer bedenin yere degen farklı noktalarına dikkat getirilir ve aynı şekilde esnek köklerin hareketi nefes alıp verişlerle izlenir.

Farklı yönlerde davet en az üç defa tekrarlandıktan sonra farkındalık, beden etrafından yayılmış olan köklerin, havayla ve etrafımızdaki alanla olan hareketine kaydırılır. Yayılan esnek köklerin hareketi bedeni kendi zamanında gerçekleştirecek olan bir dansa davet eder. Bu dans yerden başlayarak iki ayağın üzerine gelindiği ve dansın bedenden yayılan esnek köklerin takibi ile tüm alana, alanda genişleyen bir yolculuğa doğru dönüşerek devam eder. Yolculuk tamamlandığında iki ayağın üzerinde dizlerin ve bedenin yumuşak olduğu durağan bir pozisyona gelinir ve gözler kapalı bir şekilde bedendeki titreşimler bir süre dinlenir. Nefes alışverişimiz doğal akışına gelince yavaşça gözler açılarak egzersiz sonlandırılır.

### **7.1.1.2 Ayağın Altındaki Kapıları Açmak**

Ayağın altındaki kapıları açmak, aktif bir durağanlıkla köklenmiş bir beden farkındalığını aktive etmeyi sağlar. Bu egzersize başlarken beden, ayakların yere sağlam bastığı tam bir uyanıklık haline davet edilir. Bu aktivasyon için;

- Ayaklar yere sağlam bir şekilde vururcasına basar ve gözler uyanık bir şekilde mekânı algılayarak alanda yürünür.
- Tek tek ayakların altına çok sert olmayacak şekilde ellerle vurulur ve ayakların altındaki kapıların açıldığı duyumsanır.
- İki ayağın üzerinde rahat bir pozisyonda dururken gözler kapatılır. Ayaklar yere yayılarak nefesin bedenin içindeki akışı takip edilir. Bu akış hissedildiğinde, ayakların altından köklerin uzanarak toprağın içine yayıldığı ve köklerle birlikte nefes alınıp verildiği duyumsanır. Daha sonra gözler yavaşça açılarak bedene ışık, renkler ve dokular davet edilir.

Bu üç bölüm ayrı ayrı da küçük ve hızlı köklenme egzersizleri olarak farklı egzersizlerden önce ya da uygulayıcının köklenme ihtiyacına göre uygulanabilir.

### 7.1.1.3 Sesi Bedene Oturtmak

İki ayağın üzerinde, dizlerin arkası, pelvis, kasıklar yumuşak ve rahat bir pozisyonda durulur ve bedene omurganın hizası hatırlatılır. Kollar bedenin iki yanından alınan derin bir nefes ile gökyüzüne doğru uzatılır. Nefes verilirken “Aaaah” sesi çıkartılarak bütün beden yere doğru gevşetilerek derin bir çömelme pozisyonuna gelinir. Yeni nefesle birlikte ayakların üzerine doğru gelirken yine kollar bedenin iki yanından gökyüzüne uzanarak omurga başın tepesinden gökyüzüne doğru uzatılır. Hareketin derin çömelme pozisyonuna inişiyile eş zamanlı olan “Aaaah” sesi derin gevşemeye bedeni ve zihni davet etmek içindir. Bu sesli gevşeme hareketi en az üç kez tekrarlanır.

Sonra yine kollar bedenin iki yanından gökyüzüne uzanır ve bu sefer uzun bir omurgayla iki ayağın üzerinde uzamaya devam ederken “Aaa” sesi çıkartılarak kollar aşağıya doğru kayarken, eller avuç içleri bedene dönük bir pozisyonda göbek hizasının biraz üstüne geldiğinde durur. Bu egzersizde “Aaa” sesi hareketle eş zamanlı olarak başın tepesinden karın bölgesine doğru taşınmış olur. Ses başın tepesinden karna doğru oturtulurken, dizler ve pelvis rahatlatılır. Başın tepesinde ince bir tonla başlayan “Aaa” sesi aşağı katmanlara doğru ilerlenirken doğal bir şekilde pese doğru kalınlaşır. Yani baş sesi daha tizken, karın sesi gündelik sesimize yakın bir tondadır ve baş sesinden daha pestir. Karın hizasındaki sesimiz baştan başlayıp kuyruk sokumuyla son bulan, üst beden skalasının orta noktasıdır. Yani sesimiz konuşma sesimize en yakın ve en rahat ettiğimiz tondadır. Bu çalışmayı sesimizle orta tonda rahat bir hissiyata ulaşana kadar yaparak, sesin bedene oturması deneyimlenir.

Burada sesin bedene oturmasından kasıt, sesin öncelikle bedene yerleşmesini hissedip, sesi itip çekmeden, karşıya duyurmaya çalışmadan, karın alanımızdan alana kendiliğinden, çabasızca yayılmasına izin vermektir. Sesimiz biriciktir ve her bir birey için farklıdır. Bu nedenle sesin yüksekliği, kalınlığı, tonu tamamen kişinin kendini en rahat hissettiği alanları keşfederek ilerlemesidir. Sesimizin sınırını rahat bir şekilde fark ettikçe, göreceğiz ki bu sınır biz pratik yaptıkça, kendiliğinden genişlemeye başlayacaktır.

Sesin bedene oturması deneyimlendikten sonra sessizliğe izin verilir ve başlangıç pozisyonunda gözler kapalı bir şekilde beden içerisindeki titreşimler dinlenerek egzersiz sonlandırılır.

#### **7.1.1.4 Ses ile Yerküreye Köklenme**

Egzersize mekân içerisinde normal bir tempoda yürüyerek başlanır. Alınan derin bir nefesle birlikte kollar bedenin iki yanından sanki etrafımızdaki havayı kucaklayıp gökyüzüne kaldırırcasına yukarıya uzatılır. Kolları yukarıya uzatınca, eller gökyüzü ve yeryüzü arasındaki bir anten alıcısı olarak duyumsanır. Bu esnada bacaklar kalça genişliğinden biraz daha açık, kuvvetli bir şekilde yere köklenerek uzarlar. Ellerimizde hissettiğimiz alanı iyice gökyüzünde şarj ederken, bu alanın içerisine beden alanımızın dışarısında kalmış, unutulmuş, eksik, kopuk, güçsüz hissettiren parçalarımız da davet edilir. Bu yükleme ve davet ile eli elimiz arasında topladığımız enerji alanını, vereceğimiz nefes ile net bir şekilde yere doğru, keskin bir ses fırlatarak, yerküreye kendimizi köklediğimizi duyumsarız. Bu köklenmeyi yaparken kendi enerji alanımızı belki bir ağacım kökleri gibi yerküreye köklenirken hayal edebiliriz. Bu köklemeye inerken bacaklar kalça genişliğinden biraz daha açık olacak şekilde, yere doğru, geniş bir ikinci pozisyona çömelerek, kalça yere yaklaştırılır. Ardından tekrar bacakların üzerinde yükselerek, mekânın içerisinde yürümeye devam edilir. Bu keskin



ses ile köklenme en az üç kez tekrarlanır. Enerji alanınızın dışarısında bıraktığınız hiçbir parçanız kalmayana kadar, tamamlanma hissi tatmin edici olana kadar Ses ile Yerküreye Köklenmeye devam edilebilir. Ses ile yerküreye köklenme tamamlandığında sessizlikle iki ayağın üzerinde yumuşak ve uyanık bir beden farkındalığıyla egzersiz sonlandırılır.

### **7.1.2 Silkelenme**

Silkelenme egzersizlerinin en önemli yanlarından biri, beden ve zihin ilişkisi arasındaki kopukluğa kısa devre yaptırmasıdır. Beden silkelendiğinde, sallandığında ego zihin kenara çekilmek zorunda kalır ve bedene teslim olur. Böylelikle dikkatimiz eylem üzerinde yoğunlaşır ve düşünceyle eylemimiz hızlıca bir olur. Silkelenmenin diğer bir özelliği de bedendeki sıkışan, donuklaşan, akışkanlığını kaybeden, enerji blokajlarını tetiklemesidir. Bunu tortularının dibe çökmüş bir su birikintisi olarak hayal edebiliriz. Dışarıdan bakıldığında suyun dibindeki tortular görünmezdir, ancak suyu çalkaladığımızda suyun dibindeki tortuları görünür kılarız. Böylelikle silkeleme bölümünde yüzeye gelmeye hazır olan parçaları görünür olmaya davet ediyoruz. Ses-Beden Pratiklerinde silkelenmeyi üç farklı egzersiz ile deneyimleriz.

#### **7.1.2.1 Ses ile Bedeni Sallamak**

Bütün beden dinamik bir şekilde sallanmaya, silkelenmeye başlanır. Tüm beden gevşemesine, özellikle de çenenin rahat olmasına özen gösterilir. Bu sallanmanın içinde, nefes ile ses rahat bırakılır ve beden sallanma hareketinin sese yansımaya izin verilir. İlk önce nefesin içinden “A” sesine geçerek başlanabilir. Daha sonra sesler beden ihtiyacına göre değişebilir. Hazır oldukça bu sallanma ve ses

çıkartma hali yavaştan hızlıya, hızlıdan yavaşa, farklı ritimlere, farklı beden parçalarının hareketine doğru, bedenin kendi ritmini takip ettiği bir akışa ve sallanma dansına dönüşebilir. Önemli olan düşünmeden tüm kontrolü bedene bırakıyor ve bedenin kendiliğinden sesleri salıverebilmesine izin verebiliyor olmaktır. Buradaki salıverebilmek için de hiçbir estetik kaygı ya da beklenti oluşturulmaması önemlidir. Egzersize başlarken doğru ya da yanlış ve estetik kaygıların geçersiz olduğu bir alanda olduğumuzu hatırlamak her zaman çok değerlidir.

Zihin genelde kendini bedenden ayrı düşünmeye koşullandırılmıştır. Zihni bedenin sinir sistemine tam olarak oturttuğumuz bir akış sağlayabildiğimiz zaman ise bedenimizde bütünlük hissini deneyimleriz. Aynı zamanda sallanma beden için bir sıfırlama, ana çekme, zihni kopuk ve yarasız düşüncelerden temizleme görevi de görmektedir.

Farklı sallanmalar, silkelenmeler seslerle beraber minimum üç dakika süresince deneyimlendikten sonra yavaşça hareketler ve sesler sönümlenir. Olduğumuz yerde sessizlikle ayakta, oturarak ya da yere uzanarak gözler kapalı bir şekilde dikkat bedenden yayılan titreşimleri dinlemeye davet edilir. Bir süre bedendeki hareketler ve hisler iç gözleme ile izlenir. Nefes alışverişler normal bir ritme geldiğinde ve kişi hazır hissettiğinde egzersiz sonlandırılır.

### **7.1.2.2 Ses ile Yükleri Fırlatmak**

Bu oldukça oyunsu bir egzersizdir. Kendi içindeki görünmez yüklerle yaptığın bir manga (Japon çizgi filmi) dövüşü gibi eğlenceli ve bir o kadar da rahatlatıcı bir egzersizdir.

Egzersize başlarken beden pozisyonu, iki ayağın üzerinde eklemler yumuşak ve gevşemiş bir şekilde durulur ve bedenin hissiyatları içerisinde bir dinleme haline geçilir. Bedende yük, ağrı, fazlalık hissi yaratan parçalar yüzeye çağrılır ve bu parçaların bedeni hareket ettirmesine izin verilir. Hareketin içinde, hareketin sesini duyulur olmaya davet ederiz. Ses ve hareket kuvvetlendiğinde, ellerimizin de yardımıyla ses çıkartmaya hazır olan beden parçamızın olduğu alanı duyumsarız ve bedenimizden sesin de yardımıyla bu parçayı söküp dışarı atarız. Sesin yardımından kasıt; sesin hareketi kopyalaması, desteklemesidir. Söküp atma hareketinin ses karşılığı keskin bir şekilde bedenden dışarıya doğru yönlendirilmelidir. Hareket ve ses birbirini olumlu ve yararlı bir şekilde desteklediğinde bedende mucizeler açığa çıkar.

Bu egzersiz bedenin farklı noktalarındaki çağrılarının dinlenmesi ile ses ve hareket yardımıyla yüklerin bedenden atılması şeklinde devam eder. En az dokuz farklı nokta deneyimlenebilir. Ya da ihtiyaca göre aynı nokta için birkaç kez de çalışılabilir. En son ses ile fırlatma da yapıldıktan sonra olduğumuz yerde gözler kapalı kısa bir süre bedeni derin dinleyebileceğimiz ve gevşeyebileceğimiz rahat bir pozisyona geçilir. Bedendeki titreşimler, kalp atışı, hissiyatlar nefesle dengelenir. Nefes doğal akışına geldiğinde gözler yavaşça açılarak egzersiz sonlandırılır.

### **7.1.2.3 Fısıltılardan Cibrişe**

Yerde yatar pozisyonda gözler kapalı yüz ve çene rahatlatılarak başlanır. Bedenin içinde doğal akışında olan nefes bir süre dinlenir. Hazır olduğundan verdiğimiz nefeslerde derinleşerek bu nefeslerin fısıltılara dönüşmesine izin verilir. Fısıltılar çok alçak bir tondan başlayacaktır. Fısıltıları çıkartırken bedeni dinlemeye devam ederiz ve fısıltıların bedende uyandırdığı hareketlere izin vermeye başlarız. Sanki beden parçaları fısıldıyormuş gibi ses ve hareket bir olmaya başlar. Seslerin tonu yükselmeye başladıkça gözler açılır ve artık beden hem dışarıya hem içeriye karşı

uyanıktır. Fısıltılar ve hareket büyüdükçe yerden iki ayağın üzerine doğru, hareketi farklı seviyelerde deneyimlemeye devam ederek yükseliriz. Ses yükseldikçe ve şiddetlendikçe fısıltılar cibrişe dönüşmeye başlar.

Cibriş hiçbir dilsel karşılığı ve anlamı olmayan düşünmeden üretilen uydurma bir lisandır. Hiçbir dile benzememesi de önemlidir. Hatta duyuşal olarak tanıdığımız bir dili kopyaladığımızı fark ettiğimiz anda dili bozuma uğratmalı ve bilmediğimiz, tanımsız yerlere çekerek zihni kontrolsüz bırakmalıyız. Çünkü zihin bilmek ister, kontrol etmek ister. Bizse bu çalışmada bilinmez in içerisine kendimizi kontrolsüz bırakabilmeyi ve spontane olmayı deneyimleriz.

Cibrişe dönüşen seslere beden de eşlik etmektedir. Nasıl bir şey anlatırken, birisiyle konuşurken el kol hareketleri yapıyorsak, cibrişte de bu hareketleri çok daha abartarak yapmaya devam ederiz. Cibriş esnasında belli duygular üzerinde çalışılabilir. Özellikle birbirine zıt duygulara geçişler yaparak, olmayan bir dilde duygular ifade edilebilir. Eğer bu çalışma grup olarak yapılıyorsa farklı uygulayıcılarla, gruplarla bir araya gelerek hararetli cibriş diyaloglar kurulabilir.

Grup olarak yapıldığında sesler yükseldiği zaman ortamda büyük bir kakofoni olacağından bu çalışmayı fazla uzun tutmamayı sesimizi korumak açısından özen göstermek gerekmektedir. Çünkü fısıltıdan cibrişe egzersiz bitine kadar hiç durmadan ve düşünmeye izin vermeden ses çıkartılıyor olunacaktır.

Cibriş yeteri kadar deneyimlendiğinde kişi bireysel alanına çekilerek yavaşça cibrişi fısıltılara doğru sönümlenerek başlangıç pozisyonuna doğru fısıltılarla yerleşir ve yere uzanır. Uygulayıcı fısıltılarının sessizleşerek nefese dönüşmesini izler. Nefeste derinleşerek bedenin tüm ağırlığı yere bırakılır. Yüz ve çene rahatlatılır ve bir süre

yerde yatarak bu yolculuğun bedendeki yankıları dinlenir. Hazır olduğunda gözler açılarak egzersiz sonlandırılır.

### 7.1.3 Beden Akordu

Beden akordu egzersizleri bedendeki ve grup içerisindeki harmoniyi sağlamak, bedende sağlıklı bir titreşimi ve akışı uyandırmayı amaçlayan çalışmalardır. Tüm ses çalışmalarında olduğu gibi özellikle beden akordu çalışmaları da beden titreşimini yükselten ve dolayısıyla şifa özelliği olan çalışmalardır.

Hastalıklar, rahatsızlıklar bedenimizin içerisinde başlıyormuş gibi görünseler de aslında dışarıdan içeriye doğru başlarlar. Fiziksel bedenimizde olan her türlü rahatsızlık önce bedenimizin enerji alanında oluşur. Bedenimizin enerji alanını fiziksel bedenimizin koruma kalkanı olarak da düşünebiliriz. Koruma kalkanımız yani enerji bedenimiz gün içerisinde yaşadığımız olaylar, etkileşimler, bulunduğumuz mekanlarla doğru orantılı olarak etkilenir. Temiz havada, doğada olduğumuz zaman alanımız genişler. Sıkışık ve kaotik bir ortamın içerisinde olduğumuzda da alanımız daralır. Özellikle şehir hayatında, denge bozucu etkileşimler içerisinde oluyorsak beden alanımıza çok daha fazla özen göstermemiz gerekmektedir. Çünkü sürekli olarak dar alanlara ve titreşimi düşük enerjilere, seslere farkında bile olmadan maruz kalırız. Enerji alanımıza ve dolayısıyla tüm sistemimize gerekli bakımı yapmazsak beden titreşimimiz zayıflar, bedenimiz çevresel faktörlere karşı savunmasız hale gelir ve bağışıklık sistemimiz çökebilir. Beden akordunda uygulanacak olan çalışmalar, beden enerji alanımızın ve fiziksel bedenimizin sağlıklı titreşmesini sağlayan, yüksek potansiyelimizi açığa çıkartan ve bizi evrensel enerjiyle uyumlayan uygulamalardır. Ses-Beden'de Beden Akordu çalışmalarını altı farklı egzersiz ile deneyimleriz.

### 7.1.3.1 Yunus Gülümsemesi

Yunus gülümsemesi egzersizinde gülümseyerek yunus sesi çıkartmayı deneyimleriz. Bu ses damaktan kafatasının arkasına, kafatasının arkasından da akarak gözlerin içine dolan bir yol izleyerek çıkartılır ve ses hiç kesintiye uğramadan gözlerden omurgaya doğru yönelerek, omuriliğin içinden kuyruk sokumuna ulaşır tüm omurgayı titreştirmeyi araştırmaktadır.

Bu egzersiz için grup olarak çalışıyorsak kollarımızın rahat hareket edebildiği geniş bir çember oluşturabiliriz ya da tek başımıza iki ayağımızın üzerinde gözlerimiz açık, eklemlerimizi rahatlatarak başlayabiliriz. Başlangıç pozisyonuna yerleştiğimizde sanki ağzımızın içinde çok tatlı bir şey varmış gibi, keyifle o tadı ağzımız kapalı bir şekilde, ağzımızın içinde çevirmeye başlarız. Hemen ardından bu tatlı kıvama “hımm” sesini davet ederiz. Yavaşça “hımm” sesini ve o tatlı hissi tüm eklemlere ve bedene yaymaya başlarız. Bu tatlı hissin “hımm” sesi ile bütün bedende titreştiğini ve bedene yayıldığını hissederiz. Olduğumuz yerde içimizden geldiği gibi hareketin ve sesin birlikteliğini deneyimleriz. Bu sesi tüm bedenimde deneyimledikten sonra, “hımm” sesini tekrar başıma getirirken bedendeki hareketler yavaşça durulur. Bu sefer “hımm” sesini ağzım kapalı, dudaklarımda kocaman bir gülümsemeyle deneyimlemeye başlarım. Gülümsemenin büyüklüğünden ötürü gözlerim kısılabılır. “hımm” sesini yunus sesini taklit ederek kafa sesi olarak çıkartmayı deneyimleriz ve suratımızdaki bu kocaman gülümseme yunus sesini çıkartmamıza yardımcı olur.

Şimdi “hımm” sesine en başta aktarılan kafamızın içinde yön verme bölümüne geçeceğiz. Sesi önce kafamızın arkasına ensemizdeki çukura yolluyoruz ve ses ensemize çarpıp dairesel bir hareketle kafa tasımızın içinde ense çukurundan başın tepesine ve başın tepesinden de gözümüzün arkasına geliyor. Gözün arkasından da hiç kesintiye uğramadan tüm omurga boyunca, atlas-axisten kuyruk sokumumuza kadar yönlendiriliyor. Yani ses kafa tasımızda yarım daire yapıp, başın tepesinden

omurgamızın içine dalıyor ve kuyruk sokumumuzda ses sonlanıyor. Sesin izlediği yolun uzun bir anlatımı olsa da aslında bir nefes verme süresince tamamlanmaktadır.

Yunus gülümsemesini yaparken, beden sese uyum sağlayacak şekilde hareket edebilir, sallanabilir ya da eller sesi destekleyecek şekilde devreye girebilir. Yunus gülümsemesini yeterince deneyimledikten sonra iki ayağın üzerinde dizlerin arkası ve eklemler rahat, kollar bedenini iki yanında yere doğru sarkarken, gözler kapalı bir şekilde sessizce bedeninin içindeki titreşimler ve akışlar bir süre dinlenir. Hazır olduğunda yavaşça gözler açılarak egzersiz sonlandırılır.

### **7.1.3.2 Ses Mandalası / Tonlama Çemberi**

Ses Mandalası Egzersizi en az iki kişiden oluşan bir grup ile deneyimlenen bir çalışmadır.

Tüm grup ayakta bir çember oluşturarak ya da iki kişi karşılıklı, gözler kapalı bir dinleme halinde, yumuşak bir beden farkındalığı ile başlanır. Bu çemberde yapılacak ses çalışmasında “Ooo” sesi ile çalışılacaktır. Ses bir nefes boyunca kesintisiz aynı tonda çıkartılacaktır. Ses, en alçaktan başlayarak yavaşça yükselecek ve bitişinde grupça yine sönmülenecektir. Sesin nefesten sese dönüşeceği ilk yer yani en alçak nokta ve sesin tamamlanıp nefese geçileceği son nokta “hımm” sesi olacaktır.

Ses çemberinin özelliği sesin en baş ve en son hariç sessizliğe hiç düşmemesi ve sesin çemberde sürekli döndürülmesidir. Bu nedenle grup içinde farkındalıklı bir dinleme ve nefes kontrolü yapıyor olması hatırlatılmalıdır.

Çalışmaya öncelikle grubun birbirini ve alanı dinlediği ortak bir sessizlik deneyimlenerek başlanır. Grup nefesi sese dönüştürmeye “hımm” sesi ile başlar ve yavaşça grubun kendi zamanlamasıyla “Ooo” sesinde buluşulur. Ses grubun zamanlamasıyla yavaşça yükselir. En yüksek nokta bir süre deneyimlenir ve yine ortak grup zamanlamasıyla ses kademeli bir şekilde en alçağa çekilir. Grup sesi, “Ooo” sesinden en alçak seviye olan “hımm” sesine çeker ve buradan da doğal nefes alıp verişin sessizlik alanına geçilir.

Sessizliğin içerisinde titreşimlerin canlılığı duyumsanarak, avuç içleri çemberin iç alanına dönük şekilde oluşturulmuş olan ses mandalasının titreşimleri duyumsanır. Mandalanın renklerinin ve dokusunun oluşturmuş olduğu titreşimler havuzu eller yardımıyla bir süre gözler kapalı bir şekilde duyumsanır. Bu farkındalıkla yavaşça gözler alana açılır ve alana örülmüş olan mandalana gözlerden içeriye ışık, renkler ve dokular şeklinde davet edilir. Son olarak alandaki titreşimler eller aracılığı ile toplanır ve bedenin ihtiyacı olan parçaları ya da tamamı bu titreşimlerle yıkanır. Bedene şifa niyetiyle bu titreşimleri aktarmak çalışmanın gücünü arttıracaktır. Beden tümüyle yıkandıktan sonra, bütünsel bedenin farkındalığıyla birkaç nefes alıp veririz ve parıldayan enerji alanlarımızı izleyerek egzersizi sonlandırırız.

### **7.1.3.3 Çakra Tonlamaları**

Çakra tonlamalarında beden üzerindeki yedi ana çakra-enerji kapısı ile çalışılmaktadır. Bunlar kök ve tepe olmak üzere iki dikey, sacral, solar plexus (güneş ağı), kalp, boğaz ve üçüncü göz olmak üzere beş tane yatay çakradır. Dikey çakralar üst bedenimizin en uç noktalarındadır. Kök çakrası iki pubic kemiği arasından yerküreye doğru, taç çakrası da başımızın en tepe noktasından gökyüzüne doğru dikey açılan enerji kapılarıdır. Sacral, solar pleksus, kalp, boğaz ve üçüncü göz çakraları ise üst bedenimizde üst üste dizilirdirler. Bunlar bedenin önünden ve arkasından yatay



çalışan çift yönlü enerji kapılarıdır. akraları enerji huniler olarak gözümüzde canlandırabilir ve bedenden açıldığı yöne doğru genişleyerek soldan sağa doğru dönen enerji girdapları şeklinde hayal edebiliriz. Bu enerji kapılarının dönüş hızları, yani titreşimlerinin hızı beden ve enerji alanımızın sağlığını belirlemektedir. Bu nedenle çakra tonlamaları egzersizinde, hareket ve ses yardımıyla bu alanları canlandırarak, titreşim hızını en yüksek potansiyeline uyumlamayı amaçlarız.

Bu çalışmada çıkardığımız seslerle, sağlıkla titreşen, bütünsel, uyumlu ve canlılık içinde parlayan bir beden niyetini dikkatinizin merkezine çağırabiliriz.

akra Tonlamaları egzersizine başlarken eğer grup ile yapılıyorsa kolların rahatça hareket edebileceği genişlikte bir çember oluşturulur. Grup ile yapılmıyorsa iki ayak üzerinde rahatça kolları hareket ettirebileceğiniz mekânın içerisinde herhangi bir alanda başlanabilir.

Egzersize iki ayak üzerinde rahat bir pozisyonda, ayakların altı yere güzelce köklenerek, dizlerin arkası ve çene eklemi yumuşatılarak başlanır. Gözler alışma boyunca hissiyata göre kapanıp açılabilir. Her bir çakra alanıyla çalışırken, ellerimiz de sesi bu alanlara yönlendirerek çalışmayı güçlendirecektirler. Ses ıkartma esnasında beden rahat olmasına ve çalışmayı destekleyecek şekilde beden salınımlarına izin verilir.

Her bir çakra farklı bir renk ve sesle titreşir. Bedenimize ilham olması ve farkındalık yaratması için de davet edilen bir sorusu vardır. Her bir akraya geçince öncelikle bu akranın rengi akranın spesifik alanında hayal edilir ve adeta bu renk ile bu alan nefes alışverişlerle yıkanır. Nefes alınırken, renk çakra alanında duyumsanır ve nefes verirken bu alan temizlenir. Bu yıkama esnasında bedene çakra sorusu yöneltilir. Ardından ses ile çakra alanının akortlanması çalışılacaktır.

Çakra tonlamalarındaki akış sırasıyla aşağıdaki tabloda gösterildiği şekildedir;

**Çizelge 7.1 Çakra Tonlamaları**

<b>Çakra İsmi</b>	<b>Çakra Rengi</b>	<b>Çakra Sorusu</b>	<b>Çakra Sesi</b>
1. Kök Çakra	Kırmızı	Dünyaya ait hissediyor muyum?	“Ü”
2. Sacral Çakra	Turuncu	Yaşamdan ilham alabiliyor muyum?	“U”
3. Solar Pleksus Çakrası (güneş ağı merkezi)	Sarı	Kendim olabiliyor muyum?	“O”
4. Kalp Çakrası	Açık Yeşil (çimen yeşili)	Kendime, başkalarına ve diğer canlılara karşı koşulsuz sevgiyi uyandırabiliyor muyum?	“A”
5. Boğaz Çakrası	Açık Mavi (gökyüzü mavisi)	Kendi gerçeğimi, duygu ve düşüncelerimi özgürce ifade edebiliyor muyum? Öz varlığımın ifadesi miyim?	“E”
6. Üçüncü Göz Çakrası	İndigo Mavisi	Niyet ve vizyonumda net miyim? Zihnimi yargısız bilince açabilir miyim?	“İ”
7. Taç Çakra	Açık Beyaz, Altın Sarısı	İlahi rehberliği korkusuzca almaya hazır mıyım?	Sessizlik

Çakra tonlamalarında her bir çakra için belli bir renk ve soruyu nefeslerimiz yardımıyla bedene yönelttikten sonra, o çakrayla çalışacağımız sese geçeriz. Her bir ses, üç kere tekrarlanır. Çakra sesi nefes veriş esnasında, nefes veriş uzunluğunca, sabit

bir tonda çıkartılır. Nefes alırken dikkat ellerimizle beraber üzerinde çalışılacak olan akranın alanına getirilir. Nefes verirken belirtilen sesli harfin sesi, nefes verme süresi boyunca bu alana yönlendirilir. Bu nefes alıp verme üç defa tekrarlanır ve her nefes verişte ses çıkartılır. Dördüncü kez nefes alındığında eller bedenın yanından gökyüzüne uzatılır ve nefes ağızdan derin bir şekilde, “haa” sesi ile sanki cama buhar yaparmış gibi bırakılırken, ellerde bedenın tüm enerji alanını bir bulutu yere doğru yavaşça itiyormuş gibi mühürler. Daha sonra gözler kapalıysa açılır ve seri bir şekilde eklemler hareket ettirilir, beden sallanır, ayaklar yere kuvvetlice vurularak kökler hatırlanır ve bir sonraki akraya geçilir. Bu geçiş ta çakrası hariç tüm akralardan sonra uygulanır.

Yatay akralarda farkındalık ve eller bedenın önünü ve arkasını duyumsayacak şekilde çalışmalıdır. Son çalışılan çakra olan tepe akrasında, nefes verişlerde sessizlikle bu alana akan enerji duyumsanır ve farkındalık ile akışın çakra alanından içeriye dolması duyumsanır. Tepe akrası tamamlandıktan sonra gözler kapalı iki ayağın üzerinde sabit bir şekilde durularak, i gözümüzle tepe akranın üzerinden kuş bakışı tüm çakraların üst üste hizalanmış ve dengeli bir şekilde dizilmiş olduğu izlenir. Bu izlemede her bir akrayı canlı, parlak renleriyle sağlıklı bir şekilde titreşirken hayal ederiz. Son olarak tüm bedeni tekrar kökleyerek bitirmek için, tek bir nefes alırız ve nefes veriş boyunca kök akranın sesi olan “Ü” sesini kullanarak, ellerimizin de yardımıyla gözler açık ve uyanık bir şekilde bedenimizi yere kökler ve enerji alanımızı mühürleyerek kapatırız. Egzersiz uyanık gözlerle ve nefesin farkındalığıyla bedenın bütünsel alanı bir süre duyumsadıktan sonra sonlandırılır.

### 7.1.3.4 Sesin Bedeni Bedenin Sesi

Bedeni dinleyerek, bedenin ihtiyacı olan sesi açığa çıkmasına izin vermek bu çalışmanın merkezindedir. Egzersiz esnasında, sesi düşünerek değil, bedeni dinleyerek, kendiliğinde sesin çıkmasına izin vermek deneyimlenir.

Egzersiz, yerde herhangi bir pozisyonda uzanır şekilde, bedeni dinleyerek başlar. Bu dinleme içerisinde nefes ile beden formunun doldurulduğu duyumsanır. Nefes alırken beden formuna dolan nefes, nefes verirken bu formun hissi ile sesin dışarıya salınmasına izin verilir. Her çıkartılan ses, derin bir nefes uzunluğunda dışarıya salınır. İkinci nefes alışta yine beden formuna dolan nefes, bu sefer nefes verirken salınan sesin bedeni hareket ettirerek farklı bir pozisyona davet eder ve form değiştirilmiş olur. Bu şekilde, nefesin forma dolması, formun sese dönüşmesi ve sesin bedeni farklı bir forma taşınması ile ilerleyen bir ses yolculuğu deneyimlenir. Yolculuğun sonunda yerde uzanarak, sessizce bedenden yayılan titreşimler dinlenerek egzersiz tamamlanır.

### 7.1.3.5 Likit Beden

Eller bedenin herhangi iki noktası üzerinde rahat bir pozisyonda oturarak ya da ayakta durarak, nefes ile beden dinlenerek başlanır. Önce dudaklar kapalı şekilde sadece “hımm” sesi, nefesimiz boyunca çıkartılırken, sesin bedende yarattığı titreşimler dikkat ve eller yardımıyla bir süre duyumsanır. Sonra titreşimler kuvvetlendikçe herhangi bir sesli harfi nefes veriş boyunca, sesi zorlanmadan çıkartmaya devam edilir. Nefes alışlarda, eller bedenin ihtiyacına göre farklı noktalara yerleştirilebilir. Beden içerisindeki akan ses, bir süre eller yardımıyla beden üzerinde deneyimlenir. Sonra, titreşimlerin kuvvetlenmesiyle eller, kendiliğinden, çabasızca bedenden dalgalar halinde yayılan titreşimlerin hareketini takip ederek, bedenin enerji alanında hareket etmeye başlarlar. Bu harekete ellerle birlikte yavaşça tüm beden

katılır. Hareket titreşim dalgalarını takip ederken farkındalık beden bütünsel alanındadır ve dikkat merkezden genişleyen beden bütünsel alanını deneyimlemesine odaklanır. Titreşimlerin hissi kuvvetlendikçe sakin, yumuşak ve akışkan hareketlerin, sesin titreşimlerine uyumlandığı bir dans deneyimlenir. Minimum üç dakikalık bir Likit Beden dansının ardından yavaşça hareketlerin sönümlenmesine izin verilir. Gözle kapalı sessizlik içerisinde bir süre beden duyumsanır ve egzersiz tamamlanır.

#### **7.1.3.6 Ses ile Bedene Dolmak**

Ses ile Bedene Dolmak egzersizi partnerli yapılan bir dinleme egzersizidir. Egzersiz, iki kişi sırt sırta yaslanarak, yerde oturur pozisyonda başlar. İki Kişinin de pelvisten itibaren tüm sırtı, kürek kemikleri ve omuzları birbiriyle temas halindedir. Gözler kapalı bir şekilde dikkat, partner ile temasın farkındalığı, birlikte nefes alıp verişlerin uyumlanması ve bedenlerin birbirlerini dinlemesine getirilir. Nefes alıp verişler gittikçe genişleyerek senkronize olunca, partnerler nefes verişlerini yavaşça sesleriyle doldurmaya başlarlar. Seslerle beraber birbirini dinleme halindeyken, omurgada oluşan hareketlenmelere ve salınımlara izin verilmeye başlanır. Partnerler, omurganın hareketi gittikçe büyürken bu hareketlerle beraber seslerin de özgürce ve olduğu gibi salınmasının deneyimlendiği, sırt sırta akışa izin vererek dans etmeye başlarlar. Dans ilerledikçe hareket sırt sırta olmaktan, bedenin farklı noktalarının da temasını deneyimlenmesine alan açar. Dans, farklı noktalar ve farklı noktalardaki ses ihtiyaçlarının araştırılmasıyla partnerlerin karşılıklı birbirlerini dinleyerek yaptıkları bir sohbet dönüşür. Yolculuk sonlanırken partnerler sırt sırta oturdukları başlangıç pozisyonu geri dönerler ve gözlerini kapatarak, sessizlikte bedenlerinden yayılan titreşimleri dinlerler. Nefes normale döndüğünde ve partnerler hazır hissettiğinde bedenler yavaşça birbirinden ayrılır ve yerde dinlenme pozisyonunda egzersiz tamamlanır.

Egzersizinde ardında partnerler deneyimlerini kısa bir paylaşım ile birbirlerine aktarabilirler. Bu sözlü paylaşımın zorunlu olmadığını da hatırlatmak önemlidir.

#### **7.1.4 Şifa Odaklı Sağaltım Çalışmaları**

Şifa odaklı sağaltım çalışmaları bedeninde dönüşüme hazır olan parçaları üzerine odaklanır. Dönüştürmeye hazır olduğu parçalar diyorum çünkü beden çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Bedeninde hafızası akıl almaz derecede genişir. Atalarımızdan tüm külliyyatımız boyunca taşınmış olan bilgi genlerimizde mevcuttur. Bu nedenle de şifa çalışması fiziksel katmanda kalındığı sürece sonu olmayan bir çalışmadır. Bu sonsuz değişime daha rahat ve esnek bir şekilde uyum sağlayabilmek için sahip olduğumuz fakat görmediğimiz içsel yaraları, enerji tıkanıklıklarını, katılaşmaya başlamış parçaları, blokajları ve travmaları hareket ve kendi sesimizin yardımıyla sağaltabiliyoruz. Bu sağaltım çalışmaları aynı zamanda gölge çalışmalarıdır. Kendi karanlığımıza yani sonsuz potansiyel ve hediyelere sahip olan bilinmezimize, kalbimizin ışığını parlatarak daldığımız çalışmalardır. Bilmediğimiz, tanışık olmadığımız yüzlerimizle yüzleşmektir. İyi ve kötü ayrımının, yargının hiçbir işlevinin kalmadığı aslımıza bakabilme cesaretidir. Kendin olabilmek cesaret isteyen bir yolculuktur. Çünkü ulaşabildiğin derecede her halinin kabulünde olmayı ve bu halleri anın hakikatine göre bedeninde yaşayabilme özgürlüğünü gerektirir. Bu nedenle şifa odaklı sağaltım çalışmaları Ses-Beden Buluşmalarının son bölümünde yer alır ve yüksek konsantrasyonla dikkati bedeni dinlemeye odaklayıp, bedeninde ihtiyacına göre ilerlediğimiz çalışmalardır. Ses Beden’de Şifa Odaklı Sağaltım Çalışmalarını dört farklı egzersiz ile deneyimliyoruz.

#### 7.1.4.1 Kalp Sesini Bulmak

Kalp Sesini Bulmak egzersizini grup olarak deneyimliyorsak, çalışmaya mekânın genişliğince büyük bir çembere yerleşilerek başlanır. İki ayağın üzerinde eklemler rahat, köklenmiş ve uyanık bir bedenle, kollar rahatça iki yana sarkık bir pozisyondadır. Kalp sesi için “A” sesli harfi ile çalışılır. Fakat herkesin kalp bölgesindeki ses tonu farklı olacağından, önce kendi bedenimizin kalp alanındaki en rahat titreşen tonu bularak başlarız. Kalp alanımız üst bedenimizin ortasına yakın olduğu için kalp tonumuz genellikle gündelik konuşma ses tonumuza yakın bir ton ile titreşmektedir. Kalp alanı dediğimiz alan aynı zamanda kalp çakrasıyla da aynı alan olan göğüs hizasına denk gelir.

Kalbin tonunu bulabilmek için üç aşamalı bir ses takibi yaparız. İlk aşamadaki ses, ağız kapalı olacak şekilde, kafa tasımızın içinde hissedeceğimiz “Mmm” sesidir. “Mmm” sesi, ikinci aşamaya geçerken ağız yavaşça açılarak ağız ve boğaz bölgemizde hissedeceğimiz “O” sesine geçilir. “O” sesinin ardından yavaşça ses “A” sesine kaydırılırken bedende de dikkat kalp bölgesine getirilir. Yani derin bir nefes alıp, tek bir nefes verişte bedendeki dikkat başın tepesinden kalp bölgesine kaydırılırken, “Mmm”, “Ooo”, “Aaa” sesini arka arkaya hiç kesintiye uğratmadan çıkartmayı deneyimleriz.

Kendi bedenimiz için en rahat ve kalp bölgesinde en güçlü titreşen tonu bulana kadar bu akış birkaç kez deneyimlenir. En az üç nefes alışveriş zamanını kullanarak kendi bedenimizin kalp sesini bulduğumuzda, sanki ses gözlerimizin içinden mekâna akıyormuş hissiyle, mekânın içerisinde gündelik adımlarımızla yürümeye başlarız. “A” sesi mekânın içerisine gözlerimizden dolmaya devam ederken biz de mekânı, mekânın içerisindeki kişileri, objeleri, ışığı, dokuları, renkleri deneyimlemeye devam ederiz. Kendimiz için bu süre tamamlandığında artık kalp sesi yavaşça sönümlenir ve

yeni gözlerle mekânın içerisinde yürürken diğer kişilerin parlayan bedenlerini izlemeye başlarız. Aynı zamanda kendi ışılan, parlayan, çok boyutlu bedenimizin de farkındalığıyla mekânın içerisinde yürümeyi tamamlayarak geniş çemberdeki yerimize geri döneriz. Gözlerimiz kapalı, yumuşak eklemlerle, iki ayağımızın üzerinde bir süre bedenin içerisindeki titreşimleri sessizlikle dinleriz. Kendimizi hazır hissettiğimiz zaman yavaşça gözlerimizi aralayarak egzersizi sonlandırırız.

#### **7.1.4.2 Kalp Sesiyle Partnerini Yıkamak**

Kalp sesiyle partnerini yıkamak grup ile yaptığımız bir egzersizdir. Benzer şekilde en az iki kişi ile de yapılabilir. Grup olarak yaparken bir kişinin aşağıda anlatacağım şekilde grubun içinde egzersizi yaparken partnerleri yönlendirmesi gerekmektedir.

Bu egzersize başlamadan önce mutlaka iyi köklenmiş olmayı ve bir önceki kalp sesini bulma egzersizi de yapmış olmayı tavsiye ediyorum.

Egzersize başlarken grup olabildiğince birbirine yakın, omuzların birbirine değmediği bir çemberde, iki ayağın üzerinde kollar serbest ve eklemler rahat bir şekilde yerleşir. Bu çalışma boyunca kalp sesi olan “A” sesi ile çalışılacaktır. Tonlama çemberi egzersizinde olduğu gibi, sesi grup olarak hiç kesintisiz bir akışı sağlayabilmek için, nefes alma zamanlarımızı grubu dinleyerek ayarlamamız gerekmektedir.

Çemberde grup olarak tek bir nefes-ses olabilmeye niyetle derin bir dinleme haline geçilir. Hazır olduğunda grup olarak “A” sesi çıkartılmaya başlanır.



Bu esnada partnerleri yönlendirecek olan kişi grubun içerisinde sırayla iki kişiye tek tek eşlik ederek, çemberin ortasına karşılıklı olarak yerleştirir. Yönlendiren, partnerlere omuzlarından yumuşak ve destekleyici bir şekilde tutarak eşlik eder. Çemberin içerisine alınmak için yönlendiren tarafından dokunulan kişiler gözlerini kapatarak, ses çıkartmayı bırakırlar ve çemberin ortasına yerleştirildiklerinde sadece çemberden kendilerine yönlendirilen kalp sesini bedenlerinde duyumsarlar.

Çemberdekilerde kalp seslerini uyanık bir şekilde çemberin ortasındaki duyumsayıcılara yönlendirirler. Sesi yönlendirmek için beden ve eller alanı destekleyici bir şekilde, olduğu yerde rahatça hareket edebilir. En az bir dakika bu kalp sesiyle yıkandıktan sonra partnerler yine yönlendiren kişi tarafından yerlerine kadar eşlik edilirler ve yerlerine yerleştiklerinde hazır hissedince grupla birlikte ses çıkartmaya tekrar katılırlar. Grup içerisinde herkes, yönlendirici dahil, çemberin içinde kalp sesiyle yıkanmayı deneyimler. Son kişi de yerlerine yerleştikten ve çember tamamlandıktan sonra tüm grup yine birlikte karar vererek sesi yavaşça sönmüştür. Sessizliğin içerisinde herkes gözlerini kapatır ve hem beden hem de mekân, titreşimlerinin birbirine bir sınır olmadan örülmüş olduğu hissiyle duyumsanır. Hazır olduğunda yavaşça gözler açılarak egzersiz sonlandırılır.

### **7.1.4.3 Sesi Görmek**

Sesi Görmek egzersizi partnerli bir çalışmadır. Partnerleri A kişisi ve B kişisi olarak ayırarak rollerini tanımlayabiliriz.

Egzersiz, A kişinin 4 dk. boyunca gözleri kapalı bir şekilde, bedenini dinleyerek içinden geldiği gibi hareket etmesi ve ses çıkartması ile başlar. A kişinin hareket edişi ve çıkartacağı sesler tamamen bedenden aktaracağı anlık itkiler

doğrultusunda olacaktır. Hiçbir düşünsel kurgu, estetik bir kaygıya alan bırakmadan, bedeninin andaki sesi ve hareketi deneyimlenecektir. Bu esnada B kişisi bu 4 dk. boyunca güvenli bir mesafeden A kişisine tanıklık eder ve partnerinin küre alanındaki hissiyatları yargısızca herhangi bir tanımlamada ve yargıda bulunmadan yalın bir şekilde duyumsar. 4 dakikanın ardından A kişisi iki ayağının üzerinde durağan ve rahat bir pozisyonda gözler kapalı bir şekilde durur. B kişisi partnerinde onu çeken sırasıyla üç nokta seçer. B kişisi çekildiği her noktaya kalp sesini, yani “A” sesini net bir şekilde doğrultarak tek ve uzun bir nefes verişle seçtiği noktaya yaklaşır. Ses, seçilen noktaya iletilirken, eller de bedeni ve sesi bu noktaya doğru yönlendirmeye destek olur. Ardından B kişisi alanını genişleterek A kişisinden birkaç adım açılacak şekilde ikinci nokta için kalp sesini yönlendirir. Üç nokta da tamamlandıktan sonra B kişisi nefesiyle A kişisinin enerji alanını topraklama niyetiyle mühürler ve ellerinin yardımıyla da alanı kapatır. Alanının mühürlenmesinden sonra A kişisi hazır hissettiğinde gözlerini açar ve hiç konuşmadan partnerler rollerini değiştirirler. Şimdi A kişisi B kişisinin rolüne, B kişisi de A kişisinin rolüne geçmek için yavaşça gözlerini kapatır ve hareket ederek ses çıkartmaya başlar. Egzersiz A kişisinin alanının mühürlenmesi ve hazır hissettiğinde gözlerini açmasıyla tamamlanır.

Bu egzersizin sonunda partnerler 3 dk. kadar hislerini ve yaşadıkları deneyimi olduğu gibi, olana herhangi bir yorum getirmeden paylaşabilirler.

#### **7.1.4.4 Ses Masajı**

Ses Masajı partnerli yapılan bir çalışmadır. Çalışma boyunca roller değişene kadar partnerlerden biri pasif diğeri aktif rolde olacaktır.

Pasif kişi kendini tamamen rahat bırakabileceği bir şekilde yere uzanır ve gözlerini kapatır. (Bedeni rahat bırakabilmek için ortamın uygun sıcaklıkta olacak şekilde desteklenmesi tavsiye edilir.) Pasif kişinin dikkati bedeninde ve nefesinde olacaktır. Aktif kişi pasif kişinin yanına rahat bir pozisyonda, hizala bir omurgayla oturur ve partnerinin nefes alıp verişine odaklanarak partnerinin nefesiyle uyumlanır. Bu uyumlanma esnasında hazır hissettiğinde ellerini partnerinin üst bedeninde iki noktaya yerleştirerek beraber nefes alıp vermeye devam eder. Aktif kişi bu uyumlanmayı bedensel olarak hissettiği zaman, tamamen kendini pasif kişinin bedeninin ihtiyaçlarını dinlemeye bırakır ve partnerinin bedeninde ellerinin de yardımıyla özenli ve destekleyici dokunuşlarla sesler üretmeye başlar. Bu sesler belki eline aldığı bir beden parçasını eklem hareketinin sesi olabilir. Ya da eliyle dokunarak hissettiği bir alanın sesini üretmek olabilir. Hissine göre partnerinin omzuna şarkı söylemek veya bedenini sallarken mırıldanmak...vb. olabilir.

Niyet tamamen pasif şekilde yatan partneri rahatlatmak için uygulanan hassas bir ses masajı deneyimi yaratmaktır. Bu nedenle özenli, nazik, hassas dokunuşlar ve sesler araştırılmalıdır. Rahatsızlık hissi uyandıran bir şey olursa, pasif olan partner bu rahatsızlığını belirtebilir ve böylelikle aktif kişi başka bir sese yönelebilir. Önemli olan pasif kişinin yumuşacık, güvenli, sevgi ve şefkat dolu bir ses alanı deneyimlemesini sağlamaktır. Bu ses çalışmasında bedeni dengelemek için elementlerin seslerinden, doğanın seslerinden ilham almak oldukça destekleyicidir.

Bu çalışma 10 dk. boyunca devam edebilir. Çalışma ihtiyaca göre daha kısa ya da uzun olabilir. 10 dakikanın ardından aktif kişi hissettiği şekilde sesleri ve masajı sonlandırır ve çalışma alanını kendi hissiyatına göre kapatır. Alanı kapattıktan sonra aktif kişi yavaşça pasif role geçmek için yere uzanarak rahat bir pozisyon alır. Az önce pasif roldeki, ses masajı tamamlanan kişi kendini hazır hissettiğinde yerde gerinerek, eklemlerini hareket ettirerek hazır hissettiğinde gözlerini açar, yavaşça yerden kalkar ve aktif role geçmek için partnerinin yanına rahat bir pozisyonda oturur. Böylelikle roller değişmiş olur ve aynı akış 10 dk. boyunca takip edilir.

Şimdiki pasif kişi için de ses masajı tamamlandıktan ve alan aktif kişi tarafından kapatıldıktan sonra pasif kişi hazır olduğunda yerde gerinmeye, eklemlerini hareket ettirmeye başlayarak hazır hissettiğinde gözlerini açar. Böylelikle çalışma tamamlanmış olur.

Bu egzersizin sonunda partnerler 3dk. kadar yaşadıkları deneyimi olduğu gibi, olana herhangi bir yorum getirmeden paylaşabilirler.

#### **7.1.5 Ses Beden Buluşması Kapanış Ritüelleri**

Yaratığının Sesi ve Ruhunun Şarkısını Söylemek birer egzersizden çok ritüeldir. Uzun soluklu olan Ses Beden Buluşmalarının birinci gününün sonunda Yaratığının Sesi, ikinci günün sonunda da Ruhunun Şarkısını Söylemek ritüelleri yapılır. Yani bu ritüellere hazırlanmak için Ses-Beden Pratiklerinden köklenme, silkeleme, ses beden akordu ve şifa odaklı sağaltım çalışmaları aşamalarından geçilmiş olması önemlidir.

Ses Beden Buluşmalarında Yaratığının Sesi ve Ruhun Şarkısını Söylemek Ritüelleri boyunca her zaman şaman davulu ve sesle grubu destekleyerek alana rehberlik ederim. Bu nedenle deneyimli bir rehber olmadan bu çalışmaları başkaları üzerinde denemenin uygun olmadığını paylaşmam gerekir. Bu konuyu daha detaylı şekilde Ses-Beden Buluşmaları Bölümünde aktaracağım.

### 7.1.5.1 Yaratığın Sesi

Yaratığın Sesi çalışması en basit anlatımıyla, bilinçaltımızdan çekip çıkarttığımız enerji kalıplarının ve blokajlarının, vokal sesimiz aracılığıyla beden içerisinde görünür hale getirilmesi ve fiziksel aleme taşınmasıdır. Daha da basitleştirsem bedenden vokal sesimizle çıkardığımız çığlıklar, inlemeler, horultular, vb. “garip” seslerdir. Daha önce susturulmuş, izin verilmemiş, bastırılmış olan parçalarımızı vokal sesimiz aracılığıyla tekrar keşfetmek, tanımak, barışmak ve kucaklaşmaktır.

Yaratığın sesi karanlığa, gölge taraflarımıza yaptığımız bir yolculuktur. Karanlığı her zaman bilinmezden beklenmedik hazineleri olarak tanımlarım. İyi ya da kötü ayrımı yapmadan olduğu gibi, yargısızca görebilmeye niyet ederim. Gölge taraflar henüz fark edilmemiş, farkındalığın ışığına tutulmamış, bilinçaltımızdaki gizli güçlerimizdir aslında. Bu gizli güçleri kucaklayabilmek, bu yanlarımızla göz göze bakabilmek, onlara ses olabilmek gerçekten büyük cesaret ve kararlılık gerektirir.

Yaratığın Sesi dememin sebebi şekil olarak bu bilinmez parçalarımızı hiçbir şeye benzetmek zorunda olmamızdan ötürüdür. Bunun yanında şekil olarak her şey de olabilirler. Nasıl şeylerle tanışacağımız tamamen beklenmediktir. Çünkü vahşi tarafımıza, bilinmeze yapılan bir yolculuktur yaratığın sesi. Vahşi tarafımızla, içimizdeki o yırtıcı varlıkla bağ kurabilmeye niyet edebiliriz bu çalışmaya başlamadan önce. Gelen seslerin şiddeti, tonu, estetiği tamamen bedenin bilgeliğine bırakılmalıdır. Hiçbir endişe ya da ikilem yaşamadan bedenin ses olmasına izin vermek çok değerlidir.

Yaratığının Sesine başlamadan önce her zaman hatırlattığım bir söylem vardır; “Başkalarının kurtlarına yem olmamak için tüm dikkatinizi kendi içinizdeki kurtlara yöneltin.” Çünkü bu çalışmada özellikle grupla birlikte yapıldığı zaman mekânın içerisinde büyük bir kaos, çok fazla ve rahatsız edici ses olabilir. Bu çalışma esnasında mekân adeta vahşi bir ormana dönüşebilir. Eğer zihin, tamamen bedene kontrolü bırakamazsa, zihin yüksek ihtimalle yaptığı şeye yabancılaşmaya başlayıp, kendini ortamdaki diğerlerinden ayırtırmaya meyledecektir. Bunu fark ettiğiniz anda bedene teslimiyete geri dönmeyi hatırlamalıyız ve bedenimizin sesi olmalıyız. Bu çalışma ana odaklanan şamanik bir performanstır. Andayken düşünceye yer yoktur ve düşünce varsa anda değildir. Anda olmayı bu kadar vurgulamamın nedeni anda olduğumuzda bütünsel bir beden zihin hali yaşıyor olmamızdır. Zihin kancayı düşüncelere takmaya başladığı zaman, zihin kendini bedenden ayırıştırır ve bedenle olan bağı zayıflar.

Yaratığının Sesi için mekânda kendimizi rahat hissettiğimiz bir başlangıç noktası seçeriz. Bu noktaya giderek kendimizi güvende rahat hissettiğimiz bir pozisyon alırız ve gözlerimizi kapatırız. Belki yerleştiğimiz yerde bu güvenli alanı hayal ederiz. Bu güvenli alan belki toprağın altında, belki bir ağaç kovuğunda ya da belki bir mağarada, sizin için her neresiyse bu güvenli alan, hayalinizde kendinizi bu alanda ana rahminde gibi rahat ve sarmalanmış hissederek, bedeni dinlemeye ve derin nefeslerle bedene yerleşmeye başlarız. Bir süre bedendeki yükleri, sıkışıklıkları, ses olmaya ihtiyaç duyan alanları ve dikkatimizin çekildiği parçalarımızı dinleriz. Derin dinleyişin ardından bedenimizden çıkmaya hazır, salınmaya can atan parçalara hareket ve ses olmaya izin veririz. Ses harekete vesile, hareketinde sese vesile olduğu bir kanal oluruz ve gelen ilhamla bedenimizden çıkanlara izin veririz. Bu çıkan seslerle hareket ederek yaratığımızın sesine ve hareketine büründüğümüz, dönüştüğümüz bir yolculuğa çıkarız. Yaratığımızı bedenlendiğimizi hissettiğimizde, belki rahatsız gözlerimizi açıp mekânın içerisinde bu hal ile yolculuk etmeye devam edebiliriz. Belki mekândaki diğer yaratıklarla da karşılaşır ve etkileşime girebiliriz.

Yaratığının Sesi 20-30 dakikalık bir yolculuk olabilir. Yaratığının Sesinin bedenlenmesi bu süre boyunca deneyimlendikten sonra yavaşça sesler ve hareketler sönmölenerek başlangıç noktasındaki güvenli alanımıza geri döneriz ve alanımızın içinde sessizlikte bir süre bedenimizin tüm bu yolculukla deneyimlediğı hikayelerin ve titreşimlerin etkilerini dinleriz. Bu yolculukta karşılaştıklarımıza, deneyimlediklerimize, tanıştığımız yeni seslerimize, yeni parçalarımıza ve bedenimize teşekkür ederiz. Şükran duygusuyla tüm bedenimizi sarmalırız ve hazır hissettiğimizde yavaşça gözlerimizi açırız.

Yaratığının Sesinin sonunda hazır ıslak kille, bu yolculuğun simgesel ifadesi olabilecek bir heykelcik yaparız. Heykelciğın şekli tamamen simgeseldir ve bir şeye benzemesini önemsemeyiz. Önemli olan sadece yaratığının sesi için kilden bir form oluşturup, fiziksel olarak onu maddede tekrar yaratmak ve görmektir. Daha sonra bu kilden heykelleri mekânın içerisinde yan yana kurumaya bırakırız. Hep beraber seslerden ve hareketten ilhamla oluşturduğumuz heykelciklere bakarız ve tüm bu deneyime teşekkür ederek Yaratığının Sesi Ritüelini grup olarak kapatırız.

Yaratığının Sesi Ritüeli grup kapanışını yaptıktan sonra çalışmayı deneyimlemiş olanlar kendi heykellerini yanlarında götürürler. Herkesin kendi deneyimi doğrultusunda karar vereceğı şekilde, heykelciğı dilerlerse bir güç objesi olarak kullanabilir ya da artık kendilerine hizmet etmeyen bir parçayı simgeliyorsa kırabilir, toprağı gömebilir, denize atabilir ya da yakabilirler. Her neyse yapılması gereken, içsel bir bilişle simgesel olarak bu dönüşüme katkı sağlaması niyetiyle yerine getirilir. Bu aşama ile enerjik olarak Yaratığının Sesi Ritüeli tamamlanmış olur.

### 7.1.5.2 Ruhunun Şarkısını Söylemek

Ruhun Şarkısını Söylemek bir sesle yaratım çalışmasıdır. Sesle yaratımda üç unsuru birleştirerek çalışırız. Kalp alanının gücü ve farkındalığı, üçüncü göz alanının niyete olan keskin odağıyla birleşir, boğaz alanının ifade gücüyle netlik kazanır ve nefes vasıtasıyla bilinçli sese dönüşür.

Ses çok güçlü bir araçtır ve sesin madde dünyasında tezahür ettirme gücü bulunmaktadır. Bunu kavradığımız zaman düşüncelerimizin ve ağızımızdan çıkan her sözün, sesin yaratım gücüne tabii olduğunu görürüz. Bu şekilde her türlü düşünsel ve sessel ifademizde bilinçlenmemiz ve farkındalıkla arınmamız gerektiğini idrak ederiz. Düşüncenin ve dilin arınması ile hayatımızda huzur ve sevgi vuku bulur. Kalbimizle olan bağlantımız kuvvetlenir, öz gücümüz açığa çıkar ve böylelikle hayatımızda bütünsellik hissederiz.

Ruhun Şarkısını Söylemek Ritüelinde, özümüzün gücünü saf ve net bir şekilde açığa çıkartmaya niyet eder ve kalbin, ruhun bilgeliğini duyarak bu gücümüzü fiziksel olarak bedenimize sesimiz ile mühürleriz.

Bu çalışmanın ön hazırlığında minimum 10 dakika boyunca, niyetlerin örüldüğü, öz gücün çağırıldığı, bilinçli nefesle dans edilen bir bölüm bulunmaktadır. Bu dans için kuvvetli davul perküsyon ritimlerinin olduğu, toprak ve köklenme hissini uyandıracak bir müzik tercih edilmelidir. Dansa başlarken bilinçli nefesle hareket etmek için, “ejderha nefesi” denilen bir teknik kullanılır. Burnumuzdan artarda aldığımız iki kısa nefesi, ağızımızdan bir uzun nefes şeklinde vererek bir süre tekrarlarız ve içimizden geldiği gibi silkelenerek, ayaklarımızı yere kuvvetli adımlarla vurarak kendimizi aynı zamanda yerküreye köklerimiz. Yaptığımız dans bizi bütünsel bir



şekilde biraz sonra gerçekleştireceğimiz Ruhun Şarkısını Söylemek Ritüeline hazırlamak içindir. Bu dans aynı zamanda niyetimizin dansıdır ve yaşam yolumuzu nasıl yürümei seçtiğimizin duasıdır. Bu bölüm niyetimizi kalbimizde netleştirdiğimiz hareketli bir derinleşmedir, dinamik bir meditasyondur.

Niyetlerin örüldüğü dansın ardından, grup olarak rahat hareket edilebilecek bir çemberde, iki ayağın üzerinde, yumuşak bir bedenle bir araya gelinir. Grup olarak Tonlama Çemberine başlar gibi, Ruhun Şarkısını söyleyecek kişiyi destekleyecek bir alt ses oluşturulur. Bu alt ses için herkes birbirini dinleyerek uyumlu ve fakat birbirinden farklı sesler çıkartabilir. Burada grubun çıkardığı sesler bir kabile olduğunun bilinciyle, Ruhun Şarkısı için ortaya gelecek olan kişiyi desteklemeyi ve yürüdüğü yolda yalnız olmadığını hissettirmeyi amaçlar. Bu nedenle gruptakiler çıkardıkları seslere ortadaki kişiyi destekleyici hareketler, yere kuvvetli köklenmeyi hatırlatan adımlar...vs. ekleyebilirler. Ruhunun şarkısını söyleyecek olan kişi kendini hazır hissettiğinde çemberin ortasına gelir ve bedeninde toplanan niyetlerin, duaların sesini çıkarmaya başlar. Bu sesler melodik bir akış da olabilir, anlaşılmayan sesler de olabilir. Önemli olan Ruhun Şarkısı ile kendi gücünü hizalanmak, ifadenin netlik kazanması ve bu ifadeyi tüm hücrelerin ile hissedebiliyor olmaktır. Bu noktada artık tam bir konsantrasyon ve netlik içerisinde ruh, beden, düşünce, niyet, ses bir olur ve ruhun çağrısı ile kendi gücünü bedenlendiğin şarkın olursun.

Ruhun Şarkısının net ve direkt bir tavırda olması önemlidir. Lafı dolandırmadan net bir şekilde söyleyebilmenin gücü ve netliği gibi, zamanlama da bu netlikte olabilir. Ruhun Şarkısını Söylemek bütünlük hissiyle tamamlandığında, ortadaki kişi çemberdeki yerine geri döner ve hazır hissettiğinde grupla birlikte ses oluşturmaya devam eder. Bu akışı takip ederek tüm grup Ruhun Şarkısını Söylemeyi çemberde tamamlar.

Şimdi sırada teslimiyeti hatırlamak vardır. Tüm çalışma tamamlanmış, niyetler örülmüş, sesler yerini bulmuştur. Tüm grup tam bir teslimiyet ve alçak gönüllü bir tavırla yüz üstü yere uzanır. Artık Toprak Ananın huzurunda, ilahi yaratıcı güce teslim olma zamanıdır. Bu teslim olma anında dileyen içinden teşekkürlerini, şükranlarını geçirebilir ya da sadece bedenini alanı dinleyerek bu teslimiyet anının ve tamamen bırakmanın, rahatlamanın keyfini çıkartabilir. Böylelikle Ruhun Şarkısı ritüeli sonlandırılır.

## 7.2 Ses Beden Buluşmaları



*Resim 7.1 Ses Beden Buluşması açılış çemberi, Urla K2 Nefes Alanı, Ağustos 2019*

Ses Beden Buluşmaları, grup olarak ses ve hareket yoluyla bedensel, zihinsel ve ruhsal katmanlarda hizalanmayı ve dengelenmeyi beden içerisinde bütünsel olarak araştırdığımız bir çalışmadır.

Ses Beden Buluşmaları ile Ses Beden Pratiklerinin deneyimlendiği bir paylaşım alanı yaratılır. Bu sayede katılımcıların derin bir sağaltım ve bütünsel bir genişlemeyi deneyimlemeleri amaçlanır. Aynı zamanda kendi kendilerine de uygulayabilecekleri ve kendi sesleriyle olan ilişkilerinde derinleşebilecekleri Ses Beden Pratiklerini hayatlarına geçirebilme fırsatını bulurlar.

Ses Beden Pratikleri grupla deneyimlenmesi kadar tek başına deneyimlenmesi de çok kuvvetli dönüşümlere vesile olabilecek şekilde tasarlanmıştır. Ses Beden Pratiklerinin oluşma sürecinin en başında, egzersizleri araştırırken, her zaman tek başıma derinleşmişimdir. Dışarıdan hiçbir göz, izleyen, tanık olmadığı zaman bedenimiz bambaşka bir şekilde derinleşebilmektedir. Grupla çalışırken, grubun kolektif bilincinden yararlanarak da çok kuvvetli dönüşümler elde ediliyor olsa da kişisel deneyimimde özün bilgisine tanıksız ulaşmak mümkündür. Günümüzde kuantum fiziğinin temelinde de görüldüğü gibi enerjinin dalgasal hareketi dışarıdan bir bakış olduğu zaman değişkenlik göstermektedir. Bu nedenle birçok içsel çalışma aslında tek başına yapılır. Ben de deneyimlediğim Ses Beden Pratiklerinin kendi bedenimdeki ve hayatımdaki etkisine tek başıma tanık oldum. Böylelikle bu hayret ve araştırma sürecini geçirip, belli bir anlayışa geldikten sonra deneyimlerimi paylaşmaya başladım. Çünkü kişi bilinç olarak sıçradığı yerde değildir. Hâl olarak sıçradığı yere varabilmesi için deneyime ve dolayısı ile sürece ihtiyacı vardır.



Resim 7.2 İlk Ses Beden Buluşması, ÇAK Stüdyo, Haziran 2017

İlk Ses Beden Buluşması Haziran 2017’de Çıplak Ayaklar Kumpanyası Stüdyosu’nda gerçekleşti. Bu tarihten günümüze kadar Ses Beden Buluşmalarını farklı mekanlarda insanlarla paylaşmaya devam etmekteyim. Ses Beden Buluşmaları toplamda sekiz saat süren iki günlük yoğun bir programa sahiptir. İkinci gün birinci günün devamı olduğu için iki güne de katılma şartı vardır. Ses Beden Buluşmalarının tanıtım yazısı ve akışı ilk haliyle şu şekildedir;

### *SES BEDEN BULUŞMASI*

*Ses Beden Buluşması bedenimizle daha derin bir bağ kurabilmemizi; aslında hali hazırda kurulu olan bu bağı tekrar hatırlayabilmemizi amaçlıyor.*

*Ses Beden Buluşmasında deneyimleyeceğimiz Ses Beden Pratikleri bizi; kendi sesimizi kullanarak bedeni araştırarak bedensel farkındalığımızı canlandırdığımız; daha geniş olasılıkların bulunduğu ve anda olabileceğimiz bir alana davet eder. Bu davet aynı zamanda evrenin davetidir. Her şeyin titreşimler olduğu frekanslar evreninde, bedenimiz de bir frekanstır, yani*

*sestir. Bu sesi parlatmak ve genişletmek; onunla ilişki kurmamız ve bedenimizde salıverilmeyi bekleyen seslerin özgürleştirilmesiyle mümkün olabilir.*

*Ses Beden Buluşması, bu dünyanın kozmik enstrümanları olarak içimizden akan şifa enerjisini uyandırıp, farkındalıkla yönlendirebilmemiz için bize rehberlik eder. Bedenimizi derin dinleyerek, bedenden salınan seslerle, bedenimizdeki ve enerji alanımızdaki blokajları, ağır enerjileri dönüştürme fırsatımız olur.*

*Birlikte akış içerisinde, seslerimizle ve bedenlerimizle buluştuğumuzda, kolektif bir sağaltım alanı oluştururuz ve bu büyük bir şifa enerjisi açığa çıkartır. Bu enerji; tüm grubu güçlendirir, grubun titreşimini yükseltir ve tek bir nabız tek bir ses olduğumuzu bize hatırlatır. Bu da bizi dingin, rahat, akışkan, kendimizle ve evrenle uyumlu sağlıklı bir hale taşır.*

*Bu iki günde nefesle, sesle, dansla, sağaltım çalışmaları, şarkı çemberleri ve oyunlarla ses bedenimizi aktive etmek için bir arada olacağız. Hepimizin biricik imzası olan sesimizin mucizelerini kucaklamak ve bize yaradılışımızla birlikte verilmiş olan bu hazineyi keşfedebilmek için Ses Beden Buluşması'na davetlisiniz.”*

*Ses Beden Buluşması akışı:*

*1.gün (4saat)*

*Tanışma Çemberi*

*Ses Beden Pratikleri;*

*Beden Farkındalığı, Köklenme, Nefes Egzersizleri*

*Çakra Akordu*

*Ses ile Sağaltım Çalışmaları*

*Yaratığının Sesi Ritüeli*

*2.gün (4 saat)*

*Ses Beden Pratikleri;*

*Köklenme Egzersizleri*

*Tonlama Çemberi*

*Ses ile Sağaltım Çalışmaları*

*Ruhun Şarkısı Ritüeli*

*Ses Yolculuğu ile Derin Gevşeme*

*Kapanış Çemberi*



*Resim 7.3 Ses Beden Buluşması, Urla K2 Nefes Alanı, Ekim 2022*

Ses Beden Buluşmasında önceki bölümde aktarmış olduğum Ses Beden Pratikleri Uygulamaları temel alınarak uygulanır. Bu sekiz saatlik buluşmada Ses Beden Pratiklerinde aktarmış olduğum tüm egzersizler kullanılmaz. Ses Beden Buluşmaları esnek bir yapıya sahiptir. Grubun ihtiyacına göre egzersizler seçilir ve anın ihtiyacına göre akış değişkenlik gösterebilir. Sadece iki günün birbirini tamamlayıcı yapısından dolayı ve grup akışının bozulmaması adına iki güne de katılma

koşulu vardır. İlk gün yapılan yoğun sağaltım çalışmalarının, ikinci gün devam edecek olan çalışmalarla desteklenmesi oldukça önemlidir.

İlk günün teması ve seçilen egzersizler özellikle grubu Yaratığının Sesi Ritüeline hazırlayacak şekilde organize edilir. İkinci Günün teması ve egzersizleri ise Ruhun Şarkısı Ritüeline yapılan bir hazırlık gibidir. Egzersizler ritüellerden ayrı yapılabilir ancak ritüelleri yapabilmek için ön hazırlık olarak egzersizlerin uygulanması gereklidir. Çünkü ritüeller büyük dönüşüm gücü barındıran ve öz ihtiyaçları açığa çıkartan güçlü çalışmalardır. Kendi gücümüzü sağlıklı bir şekilde açığa çıkartabilmek, gücümüzü sahiplenebilmek, derine dalabilmek için egzersizlerle hazırlık yapılmalıdır. Böylelikle Ses Beden Buluşmaları bütünsel bir yolculuk deneyimi sunar. Bu da bütünsel bedenimizde hücrel dönüşümü yani mucizeyi açığa çıkartır.

Ses Beden Buluşmasının ikinci gününün sonunda ise Ses Yolculuğu ile Derin Gevşeme yer alır. Bu katılımcıların tamamen bedenlerini salıverebilecekleri bir şekilde yerde uzandıkları ve yoğun olarak sinir sistemini gevşetmeyi ve hücrel yenilenmeyi amaçlayan bir deneyimdir. Ses yolculuğunda sinir sisteminin gevşemesine yardımcı olması için özel olarak tasarlanmış enstrümanlar ve vokal ses kullanılır. Enstrümanların yarattığı frekanslar insan bedeninin frekans aralığını düşürerek derin gevşemeyi deneyimleyebilecekleri meditatif bir zihin haline geçilebilmesine vesile olur. Böylelikle katılımcılar Ses-Beden Buluşmasından dengeli ve köklenmiş bir şekilde ayrılırlar.

Ses-Beden Buluşmalarının uzun ya da kısa versiyonu olsun, Ses-Beden Pratikleri içerisindeki farklı unsurların bir araya gelmesiyle bedende birlik, bütünlük ve canlılık hissi uyandırılır.



Sekiz saatlik Ses Beden Buluşmalarının dışında daha kısa buluşmalar da gerçekleştirmekteyim. Bunları genelde Ses Beden Atölyesi adı altında yürütmekteyim. Kısa Ses Beden Buluşmalarında ya da atölyelerinde genelde Ses Beden Pratiklerinin köklenme, silkeleme ve beden akordu bölümlerinden egzersizler paylaşılır. Sağaltım ve ses beden ritüelleri gibi daha derin katmanlara inilen çalışmalara zaman kısıtlıysa girilmez. Ses Beden Atölyelerinde bedenin köklenmesi, silkelenerek tortuların yüzeye çıkması ve bedenden atılması, son olarak da beden akordu çalışmalarıyla da bedenin bütünsel olarak hizalanması ve dengelenmesi amaçlanır.



*Resim 7.4 Ses Beden Buluşması, Şirince Sanat Köyü, Haziran 2019*

2017 senesinden beri Ses Beden vasıtasıyla deneyimlediğim, insanların sadece tek bir atölyede bile kendi sesleriyle yeniden bağ kurabildikleridir. Ses Beden ile çalışırken katılımcıların dönüşümlerine tanıklık ediyor olmak benim için mucizevi bir deneyimdir. Öz, herhangi bir rehberden, öğretmenden, araçından bize çok daha yakındır. Öz varlığımızda mevcuttur. Bu nedenle yeniden hatırlamak ve bağ kurmak an meselesidir. Doğru koşullar sağlandığı zaman çiçek açarız. Ses Beden vasıtası ile



kendi sesimiz ve bedenimizle bağ kurarak; şifa, dönüşüm ve yaratım gücünün kendimizde olduğunu beraberce deneyimler ve hatırlarız.

Kendi sesimize ne kadar aşınayız? Kendimizi konuşurken ya da şarkı söylerken duyabilme farkındalığını uyandırabilir miyiz? Konuştuğumuz ya da şarkı söylediğimiz sesimiz hangi beden merkezlerimizden geliyor? Biricik ifade kapımız olan sesimizle kendimizi, öz titreşimimizi aktarabiliyor muyuz? Bu sorular Ses Beden’de kendimize hatırlattığımız ve kendimizde uyandırmayı hedeflediğimiz alanlardır. Bana kalırsa kendi sesimize olan farkındalığımız çok güçlü bir anahtardır. Beden farkındalığı gibi ses farkındalığı da vardır ve geliştirilebilir. Burada sesi bedenden ayırmayız aksine bütünü oluşturan parçalara güç veririz.

Sesimiz biricik imzamızdır. Kendi kilitlerimizi açabilecek şifalı bir anahtardır. Sesimizde özümüzün kodu, ruhumuzun imzası taşınmaktadır. Bu nedenle niyetimizi, idrak ettiklerimizi sesli ve sözlü ifade etmemiz, ruh ve beden arasında senkronizasyon sağlar. Kişinin kendi kendini telkin etmesindeki güç de buradan gelmektedir. Kişinin idrake gelen kendi kendisinden çıkardığı bilgiyi başkalarıyla sözlü olarak paylaşması da kişinin titreşim gücünü ve iradesini arttırır.

Kendi sesimiz; insan bedeninin, insan olma yolunda sahip olduğu kendi kendisini açabilme teknolojilerinden biridir. Bedenimizi tanıyabilmek için nasıl katman katman soyunmamız gerekiyorsa, sesimizle yeniden bağ kurabilmemiz ve tanış olabilmemiz için, sesimizi de katman katman soymamız gerekir. Ses Beden Buluşmaları da bize bu katmanların farkına vararak onlardan soyunabileceğimiz yöntemler sunmaktadır.

## 8. KOREOGRAFİ DÖKÜMANTASYONU

“Ateş Kuşu” isimli koreografinin yaratımı; ilham kaynakları ve beslendiği alanlar bakımından aslında oldukça uzun bir süreci kapsıyor. Bunun nedeni bu işin ilk adımlarının aslında 2017 senesinde Ermenistan’daki 12. Yarevan Uluslararası Tiyatro ve Performans Festivali’ne davet edilmem ile bir metre karelik bir platformda gerçekleşecek “Calling Vaikhari” isimli koreografiyi hazırlamam ile başladı. “Calling Vaikhari” koreografisini Ermenistan’da geçirdiğim iki haftalık araştırma ve çalışma sürecinde oluşturdum. Performans çok etkileyici bir süreç geçirdi ve festivalde en iyi iş ödülüne layık görüldü.

Sonrasındaki süreçte, 2018 Kasım ayında Portekiz’e Linha de Fuga Uluslararası Sanat Yaratım Laboratuvarı’na yeni bir koreografi hazırlamak için davet edildim. Böylelikle de henüz çok taze olan “Calling Vaikhari” isimli koreografimi geliştirerek bir metre kareden geniş sahne alanına taşımaya karar verdim. Bir aylık bir laboratuvar sürecinin sonucunda da Vaikhari’nin ilk “süreç aşaması” gösterimini 30 Kasım 2018’de Coimbra Antigo Gremio Opera’sında gerçekleştirdim.

Türkiye’ye döndükten sonra Vaikhari isimli koreografimi farklı bir bakışla yeniden ele alarak, güncellemek ve şimdiki anıma uyarlamak istedim. 2021 senesinde bu tez eser süreci ile “Vaikhari” koreografisinden aldığım ilhamla yeni bir konsept ve sahneleme ile “Ateş Kuşu” isimli koreografimin yaratım sürecine başlamış oldum.

Bu sürece kadar olan zamanda farklı performans ve koreografi çalışmaları gerçekleştirdim. Bunlardan Calling Vaikhari (2017), Vaikhari (2018) ve Uvakuva ya da Gelecekte Dualar (2019) üretmiş olduğum koreografilerdir. Böylelikle 2017’den 2021’e kadar üretmiş olduğum koreografilerin de kendi içlerinde bağlantısal bir

bütünsellik içerisinde olduğunu gözlemliyorum. Bu nedenle de sürecin oldukça zengin bir içeriğe sahip olduğunu düşünüyorum.

## 8.1 Yararlanılan Çalışma ve Uygulamalar

“Ateş Kuşu” derin bir birikimi beraberinde getiriyor. Tüm yaşadıklarımın ve deneyimlediklerimin esere katkı sağlayan unsurların oluşmasına yardımcı olduğunu düşünüyorum. Yararlanılan çalışma ve uygulamalar kapsamında en temelde beni ve koreografyi en derinden etkilemiş olan çalışmalara yer vermeyi uygun buldum. Bu bölümde bahsedeceğim çalışmalar benim yorumumca; beden odaklı enerji çalışmalarıdır. Paylaşacağım çalışma ve uygulamaların ortak özelliğinin dışsal hareketten çok içsel enerji odaklı çalışmalar oldukları görüşündeyim. En büyük ortak noktalarının aslında insan bedeninin titreşimlerinin frekansını yükseltmek ve bedeni evrensel enerji ile akort etmek olduğunu da söyleyebilirim.

Kendi dans geçmişim ve tarihim büyük bir çeşitlilik barındırıyor. Bu çeşitliliğin içerisinde geçerken de beden kendi yorumunu oluşturarak evrimine devam ediyor. Çağdaş dans ve doğaçlama teknikleri benim tarihimde en çok zaman geçirdiğim teknikleri oluşturuyorlar. Bu tez eser metninin isminde de belirtildiği gibi ortaya koyduğum bir çağdaş dans solo koreografisidir. Bu nedenle bu bölümde benim hali hazırda sahip olduğum dans sanatçısı donanımımı ve teknikleri anlatmak yerine bu donanımı nasıl çalışmalarla besleyerek koreografi yaratım sürecime şekil verdiğimi paylaşacağım.

Bu bölümde; aktaracağım çalışma ve uygulamaların profesyonelleriyle buluşup yapılan röportajların deşifresini olduğu gibi paylaşmayı tercih ettim. Röportajları yaptığım kişiler, her biri kendi alanlarında uzman, birçok öğrenci

yetiştirmiş ve yetiştirmeye de devam eden çok değerli eğitmenler. Bu eğitmenler öğrencisi olduğum, alandaki etki ve katkılarının derinliğinden dolayı da tez metnimin içerisinde yer vermek istediğim kişiler. Bu röportajlar vesilesi ile her bir tekniğin beden üzerindeki etkilerini onların deneyimlerinden tekrar ele almak ve paylaşabilmek çok keyifli ve aydınlatıcı olduğu hissiyatındayım. Röportajlar sırasıyla David Cornwell ile Derin Dinleme, Michele Averard ile Ses Terapisi ve Ses Yolculuğu, Laszlo Korosi ile Qigong şeklinde ilerleyecektir.

### 8.1.1 Derin Dinleme



*Resim 8.1 David Cornwell*

25.01.2022 tarihinde David Cornwell ile derin dinleme üzerine gerçekleştirdiğimiz röportaj;

Aslı: Derin dinleme nedir ve derin dinlemede ne amaçlanır?

David: Ben öncelikle bir terapistim, hayatımın büyük bir bölümünde meditasyon ve farkındalık üstüne çalıştım. İlk önce İngiltere'de bir Budist Okulu olan Kaurna Enstitüsü'nde eğitim gördüm. Daha sonra akreditasyon için İngiltere Psikoterapi Konseyi'ne gittim. Terapi eğitim programlarında gerçekten iyidirler ve hepsi Budist becerileri, dikkat ve meditasyon üzerine kuruludur.

Çalışma hayatımın büyük bir kısmı farkındalık- meditasyon öğretmeni ve uygulayıcısı olarak çalıştım. Bu, 18 yaşımdan beri hayatımın gerçekten merkezinde. Üniversitenin ilk döneminden beri meditasyon yapıyorum. Budist pratiğine başladığım ilk andan itibaren uyumlandım ve çok keyif aldım. Çalışmalarım da bu yönde ilerledi, ilerliyor.

Benim için derin dinleme, gelecekte olanlardan veya geçmişte olanlardan ziyade anlık deneyimlere hazır olmakla ilgilidir. Benim için dinlemek, şimdiki anın farkındalığıyla ilgili. Pek çok farklı açı ve yaklaşım tarzım var. Birincisi, günlük meditasyon pratiğimde mümkün olduğunca dinlemeye, nefesime ve bedenime, özellikle de nefesime odaklı olmaya çalışıyorum. Benim andaki pratiğim, nefes alma duyularımı hissetmek için gözlem yapmaktır. Nörobiyolojik açıdan nefese dikkat ettiğinizde beyindeki daha eski bir yapıyı kullandığımı anlayabiliyoruz. Beynimizin ön cephesinde hayal gücü ve soyutlama ile ilgili bir alan var, hatta David ile Aslı'nın yaratılmasını veya ayrılmasını bile destekliyor. Ve buna karşılık, şu anda nefes veya ses, koku, dokunma, tat gibi duyuşal deneyimler anda olduğu zaman, beyin daha eski kısımları kullanır. Beynin bu kısmı aktive olduğunda ayrı bir Aslı ya da David yoktur. Şimdiki an zamansal değil, duyum temellidir. Dikkatini verirsin ve duyularını deneyimlersin. Bu, dünyayı deneyimlemenin çok farklı bir yoludur. Bu deneyim; meditasyon veya derin dinleme yoluyla, zihnimizin düşünen yönünü bırakmak ve daha duyuşal deneyime girmekle ilgilidir. Zaman yoktur, mevcut değildir, çünkü o anlık bir deneyimdir. Ayrıca, bir an göğsünüzdeki sorunu düşündüğünüzde, bir sonraki an doktora gitmem gerek diye düşünürsünüz ve bir sonraki an kendinizi çocukluğunuzu

düşünürken bulabilirsiniz. Zihnin düşünme alanına girdiğimiz vakit, zihninin düşünceyi çoğalttığını ve çeşitlediğini deneyimlersiniz. Ne zaman bu düşünme bölgesinde olsak, zihin çok hızlı çoğaltır ve çok hızlı genişleyerek her yöne gider. Ve her zaman “gelecekte bunu yapmak istiyorum, geçmişte bunu yaptım” gibi zamansal yönler dağılır. Zihni fark ettiğinizde, düşüncenin bir zamana bağlı olduğunu görürsünüz. Bu duyuşsal ilişkiye geldiğinizde, o derin dinleme alanına girdiğinizde zaman aynı şekilde mevcut değildir. Farkındalık, yargısız bir farkındalıktır. Bir şey hakkında düşünürken her zaman bir yargı vardır. Zaman varsa yargı da vardır. Bu yargı iyi ya da yanlış değildir. “Sanki hava soğuk ve benim bir kazak almam gerekiyor.” “Doktora gitmem gerekiyor, akşam yemeği pişirmem gerekiyor...” Bunların hepsi yargılayıcı ve sadece bir sorunu çözmeye çalışan düşünme biçimidir. Fakat derin dinlemenin duyuşsal deneyimine geldiğimizde, problem çözmüyoruz, yargılamıyoruz ve sadece dikkatimizi veriyoruz ve orada zaman kavramı bulunmuyor. Ayrıca, zihnin çoğaltması da orada değildir. Ne zaman bir şey hakkında düşünsek, zihnin bu kaçınılmaz çoğaltması vardır, ancak derin dinleme alanına girdiğimizde zihnin çoğaltması kaybolur. Yani, derin dinleme, düşünceye dayalı deneyimden ziyade duyuşsal bir temel deneyimdir ve bu, bir kazak almam gerektiğini düşünerek, teninizdeki soğuk hissetmekten çok farklıdır. Bunlar aynı şeyi deneyimlemenin iki farklı yoludur. Meditasyon veya derin dinleme, derinin soğuk olduğunu hissetmek ve onun ötesinde bir düşünce yaratmamaktır.

Ve söylemek istediğim diğer bileşen ise farkındalık geleneklerinde ve meditasyon geleneklerinde altı duyuş olduğudur. Yani zihin altıncı histir. Akıl için düşünceler ne ise, kulaklar için ses odur. Sadece düşünebilirsiniz ve bu gerçekten yararlıdır. Sokakta yürürken arabaları duymak için kulaklarımız vardır. Farkındalık geleneklerinde, beş dış duyumuz vardır ancak altıncı duyuş organımız zihindir. Bu bağlamda düşünceleri de sokaktaki bir arabanın sesine benzer olaylar olarak algılayabiliriz. Ve derin dinleme bize bu ilişkiyi kurmaya başlayabilmemiz için yardımcı olur. Zihni, onunla özdeşleşmediğimiz bir şekilde görmeye başlayabiliriz. Zihni tanımlarken, zihin için düşünceler ne ise, burun için de kokular odur diyebiliriz.

Ve düşünceleri sadece ortaya çıkan ve geçip giden anlık olaylar olarak görebiliriz. Benim için derin dinlemenin yararı budur. Kendime yakınlaşmak ve sezgisel olarak tene aşına olmak. Sinirbilim hakkında bildiklerimiz ve sinirbilimin derin dinleme yoluyla sinir sistemimizin yapısını ve durumunu nasıl değiştirdiği; ne kadar çok yaparsak, ondan o kadar çok fayda sağlamış oluruz ve bizim için daha erişilebilir hale gelir. Basitçe, sinir sistemimizin kapasitesini büyütürüz.

Ayrıca eklemek isterim ki, benim için bu işi yapmanın önemi, insanların daha fazla acı çekmemeleri için nasıl yardım edebileceğimdir. Bir terapist veya meditasyon öğretmeni olarak, insanların zorluklarıyla çalışmaya nasıl yardımcı olabileceğime dair net bir niyetim var. Ve insanların derin dinleme ya da zihin alışkanlıklarına panzehir olan açık farkındalık uygulamalarıyla çalıştıklarında, biliyorum ki bu çok fazla ıstırap yaratıyor. Bu yüzden bu işi yapıyorum. Nörobilim perspektifinden, psikolojik perspektiften derin dinlemenin ne olduğu hakkında çok fazla şey açıklayabilirim ve konuşabilirim, ama nihayetinde, acı çeken insanları her zaman, “Neden yanlış gidiyor” veya “dünyanın nesi var?” gibi, bir şeyin “neden” olduğunu anlamaya çalışmak, motive edici bir zihin geliştirmekten alıkoyar. Derin dinleme metodunda, sorunları zamana dayalı olarak çözmediğimiz ve değerlendirildiğimiz için güvenli bir alan hissi yaratılır.

A: Bu alana ilk olarak nasıl girdiniz?

D: Mutsuz ve stresliydim. Üniversite birinci sınıf öğrencisiydim, İrlanda'da küçük muhafazakâr bir balıkçı köyünde yaşıyordum. İngiltere'de bir üniversiteye gitmeye başladım ve oldukça mutsuzdum. Bir arkadaşım bana meditasyonla ilgili bir kitap verdi. Bir günde okudum. Meditasyon öğrenmem gerektiğini düşündüm. Birkaç gün içinde yerel bir Budist merkezinde sunulan bir meditasyon kursu buldum.

Yolculuğum böyle başladı. Kafam çok karıştı ve yönsüz genç bir adamdım. Pratiklere başladıktan sonra çok çabuk dönüştüğümü söylemeliyim.

Tüm ailem balıkçıydı. Babam ve kardeşlerim...Bu çok zor bir iştir. Benim üniversiteye gitmem bekleniyordu ve üniversite bana bu fırsatı yarattı. Sonrasında da bunun dışında herhangi bir resmi işte çalışamayacağımı fark ettim. Tüm ailesi balıkçı olan genç bir adam olarak zor bir seçimdi. Yine de kararımdan geri dönmedim. Hayatım boyunca en azından şimdiye kadar meditasyon yapmaya devam etmem gerektiğini hissettim.

A: Bir performans ile derin dinleme arasında nasıl bir bağlantı olabileceğine dair bakış açınızı paylaşır mısınız?

D: İnsanların derinden dinlemesinin önündeki en büyük engel, aslında doğal halimiz olan güvende hissetme halinin, çoğu zaman hissedilemez olduğu bir yaşam sürülmesidir. Çoğu zaman kendimizi tamamen güvende hissetmiyoruz. Neyin güvenli ve neyin tehlikeli olduğunu anlamaya ve fark etmeye çok odaklı olan bu özel organizmayı yaratmış olan 400 milyon yıllık bir evrime sahibiz. Ve hayatımızda erken gelişimden, çocukluk travmalarından, ilişkisel travmalardan gelen çok fazla koşullanmalarımız var. Bütün bunlar, güvenlik hissini ve mevcut olma yeteneğimizi etkiler. Meditasyonun yaptığı şeylerden biri, çok basit bir şekilde oturduğumuz için, o anda çevremize nasıl tepki verdiğimizizin bir nevi farkına varmaktır ve böylelikle günlük yaşamda verdiğimiz otomatik tepkiler algılanabilir. Yoğun bir pratik ile duyularımızın nasıl tepki verdiğini gerçekten değiştirebiliriz. Meditasyon veya yogada çalışma şeklimiz tamamen sinir sistemiyle ve şimdiki anı nasıl deneyimlediğimizi değiştirmek için duyuşal deneyimler ile çalışmakla ilgilidir.



Derin dinleme ile ilgili bir performans yapacak olsam seyirciyi de gösteriye dahil ederdim. Ve alana girdikleri andan itibaren onlara duyuşsal bir deneyim yaşatmak isterdim. Belki onların aktif dinleme alanlarından derin dinleme alanlarına geçmelerini sağlayabilmek için, belirli bir hisse yönlendirirdim. Örneğin yeni bir alana girildiğinde belirli melodiler, tonlar, belirli titreşimler, bilinçaltında insanların sinir sistemini rahatlatılabilir ya da strese sokabilir. Stres olduğunda kişi hızlıca sorunu çözmeye çalışır ve bu güvensiz alanın içinde nasıl güvende olurum diye düşünceler üretmeye başlar. Düşüncelerin alanına girince zaman geri gelir, değerlendirmeler ve yargılar geri gelir. Bu yüzden insanların sinir sistemleriyle çalışmayı denerdim.

Örneğin, eve gittiğini, evinin kapısına doğru yürüdüğünü hayal et. Önce yerdeki gül yapraklarını fark ettiğini, ardından güzel bir klasik müzik duymaya başladığını ve en sevdiğin yemeğin kokusunu aldığını hayal et. Partnerin yanına gelip “Aslı biraz dinlen, sana omuz masajı yapayım” diyor. Ve içerinin sıcaklığı çok güzel. Bu tamamen beş duyuyu kullanmak ve sinir sistemi ile çalışmakla ilgilidir. Bu duyu kapılarını kişinin durumunu değiştirmek için kullanabilirsiniz. Ve siz daha huzurlu hale geldikçe ve daha fazla mevcut olma ve bedende olma kapasiteniz genişledikçe, tehdit altında hissetme gibi duyularınız azalacaktır. Sonra birden güven hissi ile derin dinleme durumuna geçersiniz çünkü artık derin dinleme için daha çok alanınız vardır. Kendinizi güvende hissettiğiniz için derinden dinleme fırsatınız olur.

Derin dinleme ile ilgili bir performans yapacak olsaydım, seyircilerin beş duyusunu çalıştırırdım ve onların savunma davranışlarını düzenlememeleri için duyuşsal olarak, performansa dahil olmalarını sağlardım. Stephen Porges'ten bir alıntı yapacak olursam; “Savunma davranışınızı kendimiz düzenlemeyiz ancak toplumsal faktörler tarafından yönetiliriz”. Toplumsal davranış kalıplarımızı düzenlediğimizde, dinleme ve birbirimizle iletişim kurabilmek için bir fırsatımız olur.

Dinleme deneyimindeki farklı uçları kışkırtmak da etkili olabilir. Mesela farklı titreşimler farklı duygu halleri yaratacaktır. Melodik bir müzik derin dinleme için alan yaratırken, korkutucu ve gerilim dolu bir müzik aksi yönde bir etki ve alan yaratacaktır.

Ya da Seyircilerin birbirine çikolata verdiği veya küçük parfüm istasyonları oluşturarak, seyircileri dikkatlerini duyumsamaya çeken etkileşimli bir performans alanı kurgulanabilir. Yemek için lezzetli şeyler, koklamak için lezzetli şeyler, kendilerine masaj yapmaları gibi çok basit şeyler...Bunların hepsi bir güvenlik hissi sağlayacaktır. Ama gerçekten dikkatlice ve zekice tasarlanması gereken bir alan çünkü öyle olduğunu düşündüğünüz bir şeyi başkaları için de varsayamazsınız.

A: Derin dinlemenin ses ve titreşimlerle bağlantısı hakkında ne düşünüyorsunuz?

D: Dinleyebilmek için kendimizi güvende hissetmek zorundayız. Duygularımız zihinsel bir boşlukta var olmazlar, vücudumuzda bulunurlar ve güvende hissetmek zihinsel değil fizyolojik bir deneyimdir.

Ses burada çok önemlidir. Derin dinleyebilmemiz için, ilk şey kendimizi güvende hissetmemiz gerektiğidir, o zaman bedenimizde ve o anda mevcut olabiliriz. Belirli frekanstaki sesler ve titreşimler bizi doğrudan strese sokarlar. Mesela bir köpek havlamasının sesi, hiç durmadan çalışan bir klimanın sesi bedenimiz üzerinde fizyolojik stres yaratır. Fizyolojik olarak gürültünün bedenimizde çok büyük bir etkisi vardır. Bir köpek havlaması duyarsanız, hemen bilinçsizce ondan uzaklaşır ya da koşmaya başlarsınız. Dolayısıyla, çok ince bir yapıya sahibiz ve tehdit edici, güvenli ya da yardım çağıran sesleri daha düşünmeden algılamaya ayarlıyız. Bedenimizin bu

tür işaretlere, frekanslara ve titreşimlere karşı içgüdüsel tepkileri vardır. Deprem olduğunda tehlike olduğunu sezeriz ve koşmaya başlarız. Güvenlik ve varlık hissi doğrudan sesler ve titreşimler ile ilişkilidir. Bazı insanlar, tehlikeli olmayan seslerle de tetiklenebilirler. Yaşadığımız travmalar ya da yanlış kodlamalar neticesi ile sesleri yorumlama ve anlama kapasitemiz arızalanabilir. Bu yüzden, işimin bir kısmında da sinir sistemini, beden ve zihni yeniden ayarlamak yer alır. Çevre güvenli olduğunda, işler iyi olduğunda, bunu deneyimleyebileceğimizi hissediyoruz. Ama özellikle hayattaki travmalar yüzünden, işler her zaman böyle değildir.

Mesela her şey yolundadır; bankada paran var, bir işin var, hava güzel ama bir travma taşıdığı için o güvenliği hissedemiyorsun. Hayatı bu şekilde yaşayamayız. Bu nedenle, farkındalıkla, seslerle ve titreşimlerle çalışmak, insan sinir sistemini iyileştirmenin ve yeniden ayarlamının, akortlamının bir parçasıdır. Gitar bazen akorttan çıkıyor ve onu yeniden ayarlamamız gerekiyor. İşte sinir sistemimiz benzer yapıdadır. Stres, zor yaşam deneyimleri, travma sonucu ahengi bozulur. Sesin çok önemli olduğu duyuşal deneyimlerle çalışırsak, sinir sistemini sesle yeniden düzenleyebilir, yeniden ayarlayabiliriz.

A: Derin dinleme ile ses ve titreşimlerin vücuttaki etkilerini ve kullanımlarını nasıl açıklarsınız?

D: Vücudumuzla birlikte evrimleşen ve hayatta kalma-adaptasyon stratejimizi oluşturan sinir sistemimizin mimarisindeki en eski kısım donma, hareketsizleşme ve vücudu kapatmadır. Bunun üstündeki bir sonraki kısım 200 milyon yıl önce gelişen savaş veya kaç mekanizmasıdır. Sempatik bir adrenalin tepkisi olarak savaşır veya kaçarız.

Bu sistemin üstünde sosyal ilişkiler, konuşma, gülümseme, gülme gibi eylemlerimizden sorumlu ve sadece memelilere özel ve özellikle primatlarda gelişen sosyal sinir sistemimiz var.

Kendimizi güvende hissettiğimizde, ilişkiler için sahip olduğumuz muazzam kapasitemiz açığa çıkar. Dinleme, iletişim kurma, yakınlaşma... Hepsi bu beden ve bu sinir sistemi aracılığıyla kolaylaştırılır. Bu hayal gücü değildir. Bu duygular boşlukta var olmazlar. Vücudumuzda bulunurlar. Bu nedenle kendimizi iyi, güvende hissettiğimizde, ilişki kurma, konuşma, dokunma, gülümseme, karşıdaki kişiye “ben güvenliyim, bana güvenebilirsiniz” diyen geniş bir ses aralığına sahip olmak gibi eylemlerle muazzam bir kapasitenin kendini göstermesine tanıklık ederiz.

Hatta bilinçsizce bile gülümseyebilir, yüzümüzdeki kasları gevşetebilir ve kendimize "biliyor musun? sorun değil, kendimi tehdit altında hissetmeme gerek yok, rahatlayabilirim" dediğimde bile sistemimi değiştirebilirim. Yani biz böyle büyük bir kapasiteye sahibiz. Ses bunun hayati bir bileşenidir. Aniden binanın sallandığını hissetmeye başlarsam ve ses deprem gibiyse, binadan kaçmaya başlarım ve bu benim eski hayatta kalma ve adaptasyon mimarimin, dövüş-kaç sistemimin iş başında olduğu bir an olur. Şimdi bina çok sallanıyor ve kaçamayacağımı hissediyorum, o zaman bir donma tepkisine girerim, donakalma ile sinir sistemindeki en eski hayatta kalma stratejime gitmiş oluyorum ve bu yüzden duyduğum sesler, hissettiğim titreşimler benim için hayati bileşenlerdir. Gördüğüm, tattığım şeyler... Fizyolojik olarak farklı sesler, farklı fizyolojik tepkileri tetikler ve sosyal etkileşimleri destekleyebilir. Kendimizi güvende veya tehdit altında hissettiğimizde, sosyal katılım kapasitesi artar veya azalır, tehdit altındayken derinden dinleme kapasitemizi kaybederiz.

A: Düzenli olarak derin dinleme yapıldığında insan vücudunda ne gibi etkiler açığa çıkar ve gözlemlerinizi ve deneyimlerinizi paylaşır mısınız?

D: Bir yönü dinginliktir. İnsan çok dingin olabilir ama bu donmak değildir. Dinginlik, durağanlık ve donmuş olmak çok farklıdır. Meditasyon derslerinde insanların bir dinginlik kapasitesi geliştirdiğini ve anda var olduklarını görüyorum. Terapi çalışmamda, insanların çok fazla savaşıma, kaçma ve donma davranışları olduğunu deneyimleyerek, gözlemledim. Bir terapist olarak çalışırken yaptığım şeylerde, fizyolojik olarak danışanların nasıl değiştiklerini, kafalarını, ellerini nasıl hareket ettirdiklerini, konuşmayı nasıl bıraktıklarını ve sessizleştiklerini veya nasıl fazla konuştuklarını gözlemliyorum. Ya da seğirmeler olur...İnsanlar farkında olmadan çok fazla şey yaparlar ve tüm bunlar bedenleri aracılığıyla ifade ettikleri bir tür hayat hikayeleridir. Derin dinleme ve meditasyon aracılığıyla yaptığımız çalışmalar vesilesiyle bu kalıplar ve hikayeler değişmeye başlar.

Yoğun olarak çalıştığımız bir konu da donma tepkisi olmuştur. Bir terapist olarak, zor bir deneyimden bahsettiğimizde kişi donup kalabilir. Konuşamaz ve hiçbir ifadeye bulunamaz. Fiziksel olarak donmuş bir görünüm vardır. Bu gerçekten hızlı bir şekilde değişebilir, insanların kendi yaşam hikayelerine fiziksel olarak nasıl tepki verdikleri değişebilir. Umuyorum ki, dikkatli farkındalık, iç gözlem, meditasyon, terapi vb. çalışmalar vesilesiyle, derin ama aynı zamanda ince değişiklikler yapılarak vücudun verdiği tepkiler dönüştürülebilir.

A: Derin dinlemenin vücudunuzdaki etkileri hakkında kişisel deneyimleriniz nelerdir?

D: Var olma, dinleme, dinginleşme ve bedenimden daha çok keyif alabilme kapasitesi geliştirmek. Büyüdüğümde vücudumla büyük bir kopukluk yaşadığımı hissettim. Gerçek bir ayrılık duygusu. Oxford üniversitesinde pek çok insan vücudun onları taşımak için orada olduğunu düşünüyordu. Sanki beden, beyni taşımak için bir taksiydi.

Derin dinleme ile sahip olduğum en büyük farkın, artık kendimi çok bağlantılı hissetmem olduğunu söyleyebilirim. Bu yüzden gergin ya da stresli olduğumda ya da ailemle ya da biriyle tartıştığımda bile bedenimle olan bağlantımı farkındalıklı nefes almak için koruyabiliyorum. Bu büyük, devasa bir kaynak ve bana zorluklarla başa çıkma kapasitesi veriyor.

A: Teşekkürler.

### 8.1.2 Ses Yolculuğu ve Ses Terapisi



*Resim 8.2 Michele Awerard*

01.02.2022 tarihinde Michele Awerard ile gerçekleştirdiğimiz röportaj;

Aslı: Ses Terapisi ve Ses Yolculuğu nedir ve aralarındaki farkı anlatır mısınız?

Michele: Ses Yolculuğu ile başlayabiliriz. Biz buna Ses Yolculuğu diyoruz çünkü bir kişinin bir yolculuğa çıkmasına yardım etmekle ilgili. Ayrıca ses yolculuğu ile günümüzde daha popüler ve yaygın kullanıma sahip olan ses banyosu arasındaki farkın da ne olduğunu açıklamak istiyorum.

Ses banyosu, kişinin sürekli bir ses içinde bulunduğu alandır. Bu daha çok bir gong seansında yaşayacakları bir deneyime benzer. Bu nedenle, bir gong seansı banyoda olmak gibi hissettirir. Bir banyoda suyun içine daldırılırsınız. Ses yolculuğunda, bir yola davet edirsiniz. Ses banyosu kelimesi ile ses yolculuğu arasında enerjik olarak da fark vardır.

Nestor ve ben, bir grup insanla yapılan bu toplu oturumları Ses Yolculuğu olarak adlandırmayı seviyoruz. Çünkü temelde bireysel bir ses tedavisinde uyguladığımız aynı enerjik yaklaşım ve tekniği uyguluyoruz. Aynı ilkeleri uyguluyoruz ama bir grup olarak, aynı anda bir oda dolusu insanla birlikte bunu deneyimliyoruz. Ve fikir, bireysel bir kişiden ziyade kolektif bir grubun enerjisini almak ve enerjik olarak okumaktır. Bunun için bir bakıma zaten oluşturmuş olduğumuz bir yapımız var. Her zaman aynı olmayan, koşullara göre değişim gösterebilen bir yapı. Çünkü elimizdeki enstrümanlar hakkında bir anlayışa sahibiz. İyileştirme potansiyelini ve bu enstrümanlardan en iyi ses efektlerini nasıl elde edeceğimizi artık anlayabiliyoruz. Farklı enstrümanları birlikte ve ayrı ayrı kullanmayı da anlıyoruz. Çünkü yolculuğumuzda farklı etkiler yaratmak istiyoruz. Bazen, orman ya da dağlar ya da ormanlar ya da orman gibi, deniz gibi sağlam bir ortam, sağlam bir manzara yaratmaya izin veren enstrümanlarla çalışabiliriz. Ardından yağmur çubukları, ziller, çingiraklar ve o ortamı yaratacak diğer küçük aletlerle çalışıyoruz. Ve sonra yatan insanlar belki o yerin bir hatırasını anımsarlar ve faydalanırlar. Çünkü

dünyamız kelimenin tam anlamıyla en büyük öğretmenimiz ve en büyük şifacımızdır. Bize bol bol sesiyle destek olur ve bizi rahatlatır ya da bazen biraz korku hissi de uyandırabilir. Bu tamamen anılarımızla ilgidir. Örneğin, insanları ormana götürürsek, belki birilerinin ormanla ilgili harika bir anısı vardır ve kendilerini iyi hissederler. Ama o kişinin hemen yanında yatan başka bir kişi ormanla ilgili o kadar iyi anılara ve hafızaya sahip olmayabilir. Belki orada kötü bir olay yaşanmıştır. Bu sayede bu olaya tekrar bakma ve iyileşme fırsatına sahip olabilirler. Aynı zamanda bir doğa ortamını yeniden üreten bir ses ortamı yaratmayı seviyoruz. Ancak esas olarak ses yolculuğu yapılandırılmamış, melodik olmayan sese dayanmaktadır. Çünkü ses ne kadar yapılandırılmışsa, insanların zihni o kadar yönlendirilmiş veya güvende hisseder. Ve bunun zihnin dahil olmadığı bir etki yaratmasını isteriz. Katılımcıların bir sonraki adımda ne olacağına dair düşünceler yaratmalarını istemiyoruz. Sürekli tekrarlanan bir melodi olsaydı bu olurdu. Zihnimiz şimdiden “tamam ne olacağını biliyorum, onu tahmin edebilirim” diye hissettiğimiz güvenli bir bölge oluşturmaya başlar. Dolayısıyla yapılandırılmamış ses, insanları bu zihin çerçevesinden tamamen çıkarır ve bir sonraki adımda ne olacağını tahmin edemezler. Bu bir kaos da yaratabilir, uyum da yaratabilir. İster kaos yaratsın ister uyum yaratsın, yine de bir etki ve eylem yaratır. Enerji kırılabilir veya genişleyebilir, sonra şifa için tekrar geri gelebilir. Çünkü sürekli bir iyileşme yoktur. Evrenin, dünyanın temeli doğal ritimlerimizdir. Bu ritimler ile bir daralma, bir genişleme, bir kaos ve bir uyum sürekli olarak yaratılmaktadır. Yapılandırılmamış sesler, ses yolculuklarında çok önemli bileşenlerdir. Ayrıca bir ses atmosferi yaratmak çok güzel bir his.

Orman bazı hatıraları canlandırabilir ya da en azından hatıralar olmasa da onu tanıyan insanlara ormanın hissini de verebilir. Kendilerini rahat hissedebilirler veya korkabilirler. Örneğin; okyanus davuluyla, nehir davullarıyla veya suyla ilgili herhangi bir şeyle insanları deniz atmosferine götürebiliriz. Çoğu insan, çocuk, genç veya yetişkin olsun, denizle ilgili hoş deneyimlere sahiptir Aynı zamanda deniz sesi, arındırıcı bir his ve arındırıcı bir sese sahiptir. Ayrıca ritimlerle çalışabilir ve vücudumuzdaki bu sıvı ritimleri ve sistemleri arındırabiliriz. Kanımız, lenf bezimiz,



beyin omurilik sıvımız, adet akışımız ve vücudumuzdaki diğer tüm farklı sıvı sistemleri ve farklı ritimler gibi. Bu tür sesler bedenin serbest bırakmasına, gevşemesine yardımcı olabilirler ve sıkışmış enerjinin serbest kalmasını sağlayabilirler. Ve tabii ki deniz çok güzeldir, çünkü bizi rahatlatır. Bedenimizin de %68'i ve tıpkı Dünya gezegenimiz de de olduğu gibi sudur ve bu bakımdan da Dünya'nın bir yansımasıdır. Büyük bir parçamız su elementinden meydana gelmektedir. Ses yolculuğundaki biri için, denizin bu desteğini hissetmek güzel bir histir. Ve eğer birisinin su ya da deniz ile kötü bir deneyimi varsa, o zaman bu alanda iyileşme olasılığı da vardır. Her iki şekilde de melodili yapılandırılmış ses ya da bir ses atmosferi yaratmak önemlidir. Yapılandırılmış ve yapılandırılmamış sesin dengeli bir kombinasyonu sunmak kuvvetli ve güzel bir deneyim sunar. Ses yolculuğu seansları tıpkı bireysel terapi seansı gibi yaklaşık 40-45 dakika sürer. Bir grup insanla birlikte olduğunuz için, güvenli bir ortam sağlamanız çok önemlidir. Ayrıca bunun bir ses meditasyonu veya bir sorunun cevabını- sonucunu aramaya dair bir ses vizyonu ve rehberlik çağrısı olabileceğini de söyleyebilirsiniz. Ses yolculuğuna çıkmadan önce katılımcılar, rehberlik aradıkları soruyu enerjik olarak kendilerine sorabilir veya hayatlarında yaşadıkları sorunlar hakkında rehberlik isteyebilirler. Ancak bireysel bir tedavi değildir.

Bireysel ses terapisi tedavisi de seans öncesi konuşma dahil olmadan 40-45 dakika sürmektedir. Paylaşım ve konuşmayla birlikte 1-1,5 saat olabilir. Bireysel ses terapisi terapistin kişinin enerjisini okumasının gerekli olduğu bir seanstır. Ve bu bilgi üzerine, danışanın ihtiyaç duyduğu sesleri ona vereceklerdir. Yani, çok bireyseldir. Aynı enstrümanlar elbette ses yolculuğunda olduğu gibi uygulanabilir. Çünkü sonunda enstrümanlarınız sizin ses aileniz oluyorlar. Ve Aslı seni tanıdığım kadarıyla, artık senin de birçok ses ailen var ve ne demek istediğimi çok iyi anladığımı biliyorum. Daha sonra zaman içinde tecrübe edinerek, pratik yaparak bu enstrümanlarla bir ilişki kurarız. Yani bir bakıma ecza dolabınızdaki küçük iksir şişeniz, her birinin ayrı bir iksiri var, her biriyle ne yapabileceğinizi biliyorsunuz. Ama elbette, o alanda akan şifanın yarısı olduğunuzu hatırlamak önemlidir. Çünkü terapist olarak enerjiniz çok

önemlidir. Davulunuzla yaptığınız şey, başka birinin yaptığından farklıdır. Gitarınızla veya flütünüzle veya özellikle vokaliniz ile yaptığınız şey, bir başkasının yaptığından farklı olacaktır. Yani bireysel bir ses terapisi seansında, sunmayı bildiğiniz özel ilaçlarınız olacaktır. Ve bu yüzden, ikisi arasındaki temel farkın, ses terapisi seansının tamamen ve sadece danışanın enerjisiyle olduğunuz, bireysel enerji okuma temelli bir seans olması olduğunu söyleyebilirim. Ve bir ses yolculuğunda, bir grup enerjisi ile çalıştığımız için kolektifin farkında olmalısınız. Ve orada, gevşek bir yapıya sahip olabilirsiniz, davulunuzla insanları uyumlarından çıkaracağını, bir monokordun veya akortlu herhangi bir şeyin daha akıcı bir alan yaratacağını bilirsiniz, Tibet kaseleri veya kristal kaselerinde insanları daha ince titreşimlere çıkartarak onları kozmik enerjiye biraz daha açabilirler, digeridoo ya da dünyanın titreşimleriyle uyumlu başka herhangi bir enstrüman, insanların toprağa inip rahatlamasına yardımcı olacaktır. Yani bir yapınız var ama bireysel bir ses terapisi seansında kişinin enerjisiyle sahip olduğunuz koleksiyonu daha çok aktarmanız gerekiyor. Bazen Tibet kasemi kullanmak istiyorum diye düşünseniz bile, enerji okuması esnasında, hayır Tibet kasesi için doğru zaman değil, şimdi sesini kullanmalısın gibi bir hisse kapılabiliyorsun. O zaman buna göre hareket etmelisin. Benim için ses yolculuğu ve ses terapisi arasındaki farkı bu şekilde açıklayabilirim; biri bireysel, diğeri kolektif bir enerji çalışmasıdır.

A: Ses Yolculuğu ve Ses Terapisinin ne gibi faydaları vardır?

M: Sesle şifa seanslarının faydaları sınırsızdır. Çünkü fizyolojiye etki etmesini sağlayabiliyoruz. Ses şifasını, eğer birisinin hücrese düzeyde fiziksel sorunu varsa, sempatik rezonans yoluyla fiziksel bedeninin hücrelerinin hareket etmesine, dönüşmesine, temizlenmesine, belki yeni bir enerji ya da daha fazla hücre yaratılmasına ve bağışıklığı güçlendirmesine yardımcı olabilmek için kullanırız. Ayrıca, sakinleştirilmesi gereken bir şey varsa, sakinleşir veya birinin enerjiye ihtiyacı varsa ve veya bir şeyden özgürleştirilmesi gerekiyorsa, o zaman o olur. Ancak bunun asla sadece fiziksel bir şey olmadığını, aynı zamanda duygusal ve zihinsel yaklaşımın

ötesinde olduğunu da unutmamak gerekir. Bu daha enerjik bir yaklaşımdır. Örneğin, birisi karaciğer sorunu ile gelse bile, bunun oluşumuna etki etmiş olan duygusal sorunları da olacaktır. Ve zihinsel enerjiyle de bağlantısı olan duygusal sorunlar vardır. Bu yüzden ses terapisinin faydaları bütünseldir. Parmağınızı kırıp doktora gitmeniz, sonra parmağınızın alçıya alınması gibi bir şey değildir. Ses terapisinde yaklaşım bu böyle değildir. Ses yolculuğu bizi neden ilk başta parmağınızı kırdığının nedenine götürür? Ne düşünüyordun? O an ortamınız nasıldı? O an zihinsel ve duygusal sağlığınız nasıldı? Tüm bunların sonucu olarak parmağınızı kırdınız. Her zaman görünenden daha fazlası vardır. Ve sonra daha ezoterik bir boyut olan hastalık ve hastalık felsefesi dünyasına giriyoruz. Çünkü biliyoruz ki, hastalık sadece içselleştirdiğimiz duygunun bir sonucu. Bütünlük hali, başlangıç olarak her şeyin bir parçası olduğumuzu hissettiğimiz zamandır. Başlangıçta artık bildiğimiz gibi, hepimiz titreşimiz ve hepimiz bireysel olsak da bizi ve gezegeni çevreleyen titreşim çorbasının bir parçasıyız. Ve bunda bireysel olarak bizim de rolümüz var çünkü hepimiz titreşimiz. Ancak, hayatımızdaki herhangi bir koşuldan herhangi bir şekilde ayrıldığımızı hissettiğimizde, o zaman bize bir hastalığın girmesine veya parmağımızın kırılmasına izin vermiş oluruz... Ve işte burada bir ses terapi seansında olayın felsefi ve psikolojik kısmını da dahil ederiz. Böylece, danışanınıza sesin ona fayda sağlayacağına inandığınız şeyler üzerinde çalışırken bütünsel yaklaşırız. Ayrıca danışanınızla iletişim kurmalısınız ne gördüğünüzü veya ne bulduğunuzu anlamalarına yardımcı olmalısınız. Ayrıca, yapmaları gereken değişiklikleri zihinsel olarak yapmalarına yardımcı olabilirsiniz. Yani faydaları sınırsızdır. En temel seviyede, birinin rahatlamasına, daha iyi uyumasına, stres seviyesinin sakinleşmesine yardımcı olabilirsiniz. Ama bunların hepsi yüzeysel seviyeler çünkü her zaman birinin uyuyamamasının başka nedenleri vardır. Bir insan neden stres altındadır? Bir insan neden kendini rahat hissetmiyordur? Ve böylece, lenf bezinin çalışmasına yardımcı olacak, kan dolaşımına yardımcı olacak, kalp hızını yavaşlatacak veya kalp hızını artıracak, vücuttaki tüm devreleri dengeleyecektir. Kişiyi daha hafif hissettirecek, enerji verecek, bağışıklık sistemini tekrar yapılandıracak, endokraniyal sistemi ve vücudun kuvvetlendirecektir. Endokraniyal sistem ile çakralara geldik. Çünkü endokraniyal sistem enerji alanları ile ilgilidir. Ses terapilerinin veya ses yolculuklarının faydalarından bahsederken, hangi taraftan bakmak istediğinize göre

konu değişebilir. Çin tıbbında vücudun meridyenlerinden bahsederler. Eğer ayurveda üzerinden giderseniz, nabız, devreler ve Çakralar vardır. Ancak tıp da geleneksel bakış açımızda daha bilimseldir. O zaman sadece vücudun mekaniğine bakılır.

A: Bilim meditasyona, titreşimlere ve frekanslara yönelir. Bilim ve ses terapilerini nasıl ilişkilendirirsiniz?

M: Oldukça bilimseldir, çünkü her şey titreşimdir. Yaratımda olan ilk şey harekettir. Atomların hareketi. Ama dürüst olmak gerekirse hala öğreniyoruz, henüz kimse her şeyi bilmiyor. Hala öğrenecek çok şeyimiz var. Bazı insanlar geçmişte insanların şimdi bildiklerinden daha fazlasını bildiklerini söylüyor. Böylece bilgiyi gizli tutarak, onu insanları kontrol etmenin bir yolu olarak kullanacaklardı. Çünkü insan ne kadar bilgi sahibi olursa o kadar güçlü olur. Bu olabilir ama şunu da biliyorum ki insanlarda da sabit bir sistem kurma eğilimi vardır. Çünkü sistem kurmak daha güvenlidir. Ancak yıllar geçtikçe bilimsel sistemler gözden düştü. Bilimin %95'ine inanmalısınız ama %5'lik bir kısım hala bilmediğimiz. Ve yeni değerlendirmeler ve çalışmalar ile sürekli olarak daha fazla bilgi alıyoruz çünkü hayatta yeni yollar keşfeden sizin gibi yeni fantastik genç insanlar var ve daha geniş şeyleri anlama açlığımız da bu bilgilerin açılmasına katkı sağlıyor. Dolayısıyla sistemler, örgüler ve matematiksel denklemler her zaman aynı sonucu verir. Ve bence artık insanlar her şeyi sorguluyor. Ses terapisinin bilimsel bir temeli olduğuna inanıyorum. Bu uzaylılardan gelen bir bilgi değil. Kesinlikle yüksel şuurdan yönlendirilebilirsiniz, ancak ses sestir ve frekansları, ritimleri ve döngüleri bildiğimiz için bilimseldir. Ve ses terapisini somut kılan da budur ve sadece bu bilimsel temelden dolayı bile ona inanabilirsiniz. Pekâlâ, ben hiç zeki biri değilim diyebilirim ama yine de sesin ve sesin nasıl çalıştığına dair bilimsel kanıtların olduğu bir terapiye gitmem gerektiğini hissediyorum.

A: Bu alana ilk olarak nasıl ilgi duydunuz?

M: Çocukken ailemden kurtulmam gerekiyordu. Sanatçıydılar, çılgınlardı, harikalardı ama ihtiyacım olan güveni bana veremediler. Ve ilişkilerinde bir sürü üzücü, duygusal çatışmalara yaşıyorlardı. Çocukken onlardan kurtulmanın bir yolunu bulmam gerekiyordu. Bu da bir şekilde sanattan geçer. Genellikle şarkı söylemek, dans etmek, okumak... Benim yolum şarkı söylemekti. Buna şarkı söylemek demezdim, çünkü hiçbir kelime ve melodi yoktu. Şimdi bunun için yeni bir kelime var: “sezgisel ilahi”. Benim yolum sezgisel ilahi söylemekti ve doğaya gidip şarkı söyledim. Ve bu şekilde kendimi çok iyi, çok güçlü hissedirdim ve evimde gibiydim. Bu bana güvenliği, dengeyi ve uyumu sağladı. Sonra uzun yıllar, annem ve babam tiyatro işinde çok iyi bilindiği için benden sadece onlar ne yapıyorsa onu yapmamı ve onları takip etmemi beklediler. Şarkı söylediğimi duyunca şarkıcı olabileceğini söylediler ve beni bütün tiyatro okullarına, bütün sanat okullarına yolladılar. Ailemin bunu yapabilmesinin bir ayrıcalık olduğunu söyleyebilirim. Bu deneyim sayesinde çocukken harika insanlarla tanıştım. Örneğin son 20 yılda ortaya çıkan yeni dansın tüm sanat dallarının öncüleriyle tanışma fırsatım oldu. 1960'larda sanatsal ifadeyle başlayan birçok öncü vardı. Bu yüzden çok ilginç, çok üst düzey ve ilham verici insanlarla birlikte olmak bir ayrıcalıktı. Ama tabii bunu o zamanlar bilmiyordum. Yıllar sonra ne kadar harika bir deneyim yaşamış olduğumu fark ettim. Ama çocukken benim için çok etkileyici değildi, sadece okuldu. Bu yüzden şarkıcı olmak istedim ve bu şarkının peşine düştüm. Çok hayal kırıklığına, hüsrana uğradım ve müzik dünyasının sistemine kızdım. Bu sayede de dış sesimden çok iç sesime yönelmem gerekti.

Önceleri tüm bunlar solar pleksusun ifadesiydi ama benim solar pleksustan çıkıp gerçekten kalbime gelmem gerekiyordu. Ve içimden bir ses, şarkı söylemenin benim için ne anlama geldiğine dair içsel bir yolculuk başlattı. Böylece çocukken kendimi ve yaşadığım güzel duyguları hatırlamaya başladım. Sezgisel sesler, sadece sesler çıkarmak beni çok iyi hissettiriyor diye düşündüm. Sözsüz, melodisiz, gitarsız... Ve bunu yapan başka insanlar da olmalı diye düşündüm. Araştırmaya başladım ve çok yakında İngiltere'de atölye verecek olan bir kadınla karşılaştım. Ve o günlerde internet yoktu, çok ilkeldi. Dergide bir duyuru vardı: “gelin ve büyülü sesi öğrenin”. Bunu

yapmak istedim ve İngiltere'deki atölyeye gittim. Yüksek tonlu şarkı söylemenin, temel tekniğini öğrendim, bunda çok kötüydüm ama yine de bu büyüğü sesi öğrenmek istiyordum. Ama bundan da öte, sesi ve müziğimi titreşim olarak anlamamda bana çok ilham verdi. Önce kendime bağlanmam ve orada ne olduğunu görmem gereken bir titreşimdi. Benim hikayemi bu açığa çıkartacaktı. Bu içsel yolculukta çok ağlamam gerekti, çok sinirlenmem de gerekti. Kendimi, ailemi ve diğer arkadaşlarımı affetmem gerekti. Ve böylece Michele olarak bu bedendeki deneyimimde bilinçli yolculuğuma başlamış oldum. Bu şekilde başladım ve ilk günden faydasını hissettim. Sanırım sezgisel ses aracılığıyla, buna yönlendirilmiş ses de diyorlar, tonlama da diyorlar, ses terapisini öğrendim; akort, sesin nasıl söyleneceği ve daha sonra üst tonlar da şarkı söylemek (overtone singing), tabi ki armonikler bir bonustu. Çünkü beni sınırsız çoklu titreşimli seslerin dünyasına götürdü. Kendinizi bu şekilde deneyimleyebilmeniz çok güzel bir deneyimdir. Çünkü titreşimin gerçek yolu budur. Ve bu her şeyin bilimidir.

A: Ses ve titreşimlerin hayatımızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz? Ve Sesin vücut üzerindeki etkilerini ve kullanımını nasıl açıklarsınız?

M: Her şey titreşim olduğu için hayatımızı doğrudan etkilemek zorundadır. Sesle ne kadar çok çalışırsanız, bunun o kadar önemli olduğunu anlarsınız. Ses ve titreşimlerin, kim olduğumuza dair daha bilinçli bir anlayışa sahip olmamıza yardımcı olmak için, yaşamlarımızda büyük bir etkisi olduğunu düşünüyorum. Belki de mutlu olmak, dengeli olmak, uyum içinde olmak, uyumlu olmak, iyi bir insan olmak, daha fazla tutkuya sahip olabilmek için neyi iyileştirmemiz gerektiğine dair bilinçli bir anlayışa sahip olmamız gerekiyordur. Belki, titreşimler buradaki rolümüzü, var olma nedenimizi biraz daha iyi anlamaya yardımcı olabilir diye düşünüyorum. Eğer birisi ses ve titreşim ile çalışırsa, o kişinin sorgulayıcı ve daha bilinçli bir insan olacağına ve nihayetinde umarım daha iyi bir insan olacağına inanıyorum.

Bedene gelince, ses fizikselde sempatik rezonansla çalışır. Ayrı olduğunuzda ne olur; hasta hissedersiniz, hücreleriniz ve bedeniniz uyum içinde değildir. Bir ses terapisi aldığınızda ve uyum içine geri dönebileceğiniz müzik ya da sesler dinlediğinizde, hücreleriniz ve enerjik süptil alanlarınız daha uyumlu hale gelir ve yeniden bütün hissedersiniz. Her şeyden çok, saf titreşim olduğunuzu ve o saf titreşimin bir parçası olduğunuzu hatırlamanızı sağlayacaktır. Yani sen önemlisin. Ve bence buna Aşk diyebiliriz. Bu bilimsel değil, ama günün sonunda bunun aşk olduğunu düşünüyorum. Kendini sevmek zorundasın. Tüm şifaların sırrı budur. Ve böylece, ses ve titreşimlerin sizi tek aşk olan tek sese getireceğini düşünüyorum.

A: Ses Terapisi ve Ses Yolculuğu düzenli olarak yapıldığında insan vücudunda ne gibi etkiler yaşanır, gözlemleriniz nelerdir?

M: Nestor'un birkaç yıl önce zor bir vakası olan bir danışanı vardı. Danışanın beyin tümörü vardı ve onunla birkaç terapi seansında çalıştı. Ve bu süreçte beyin tümörünün büyük ölçüde küçüldüğü tespit edildi. Bunun sadece vücut üzerinde bir terapiden çok bütünsel bir terapi olduğuna inanıyorum. Tüm bedene yani insan var oluşuna ne gibi etkileri olur diye sormak gerekir? Ve diyebilirim ki bu çalışmalar düzenli yapılırsa, kişiyi tekrar dengeye getirecek ve kendisiyle bütünlüğe kavuşturacaktır. İlk olarak, içinizdeki tüm pisliği, tüm gölgeyi, tüm karanlık tarafı ortaya çıkartır. Yaptığımız tüm gölge çalışmaları, geçmişte iyileştiğini düşündüğünüz ama tamamen iyileşemedikleri için farklı şekillerde tekrar ortaya çıkan yönlerledir. O zaman ses terapisi, her seviyede denge ve uyum için geri dönmenize yardımcı olur. Bu yüzden ses terapisinde düzenli seanslar çok önemlidir. Bir projede tıkanıklık varsa, cevap ya da yol gösterici arıyorsanız, ses yolculukları gerçekten çok iyidir. Ancak bir ses terapisi seansı olması çok önemlidir, çünkü fiziksel bedenimizin bir parçası olarak enerji alanımız gerçekten kirlenir. Dış dünyadan ve otomatik düşüncelerden aldığımız negatif programlama, negatif titreşimler veya kaba titreşimler ile gerçekten enerji sıkışıp bedende kalır. Manyetik alanımızda ne kadar sıkışma olursa, enerjimizde de o

kadar az netliğe sahip oluruz. Bu da bilinçli zihinsel kararlar vermemizi etkileyecektir. Şeyleri algılama şeklimizi etkileyecektir. Ve duygusal olarak da etkileyecektir. Duygularımızı hislerimizden ayıramaz ve tanımlayamayız ve bu yüzden kendimizi üzgün, endişeli, stresli, kızgın veya kıskanç hissederiz... çünkü duygularımız hakkında, süptil bedenimizde hakkında bir netliğe sahip değilizdir. Aura alanımızda, çakralarımızda biriken tortuyu ses terapisi seansları tıpkı bir elektrikli süpürge gibi temizleyecektir ve insanlar daha hafif, daha yumuşak hissedecektir. Böylece insanlar daha esnek hale gelecektir. Daha esnek olduğunuzda, daha sağlıklı olursunuz.

Bedeniniz ve enerji alanınız esnek olduğu için daha hafif olursunuz ve o zaman yoğun, bloke edilmiş enerjinin üzerinize yapışıp, üzerinize çökme olasılığını azaltmış olursunuz. Ne kadar hafifseniz, o kadar esneksinizdir. Rüzgârda sallanan Bambu gibi eğilip, esneyip rüzgarla uyum içinde sallanırsınız. Bambu böylesine bir esneklikle eğilmez ise kırılır. Sert olan kırılacaktır.

A: Koreografimin içerisinde özgürleşmiş sesler yaratmak için vücudumun iç alanıyla, akustik bir mekân olarak çalışıyorum. Akustik bir mekân olarak beden hakkındaki düşüncelerinizi paylaşır mısınız?

M: Akustik alanın iyi anlaşılabilmesi için vücudun diyaframlarının ele alınması gerekir. Sadece sahip olduğumuz diyafram değil, aynı zamanda pelvik tabanımızda çok önemli bir diyaframdır. Fiziksel bedende, iliak kemikleri önemli bir akustik boşluktur. Çok fazla hafıza taşır. Büzülme ve genişleme hareketine sahiptir. Çoğu insan vücudun bu kısmı hakkında bilinçli bir anlayıştan yoksundur. Bu yüzden çoğu insan çok katı ve sıkışmış bir pelvisi bölgesine sahiptir. Pelvik bölgenin aktive olduğu danslar, kabile dansı ve benzeri hareketlerle bu bölgeyle tekrar bağ kurabilir ve diyafram hareketinin genişlemesi ve kasılmasıyla temas edilebilir. Bu bağlantı çok önemlidir. O zaman diyaframların işleyişi ile ilgili bağlantıları anlayabilirsiniz ve bu



çok önemlidir. Ses ve hareket arasındaki köprü gibidirler. Çünkü diyaframlar, içimizdeki akustik mekanlardır. Bedenimizle olan uyumumuz, genişlememiz ve daralmalarımızın uyumlu olmasına tabidir. Ve diyaframımız bunu bizim için yapar. En yaygın olarak bilinen göğüs kafesimizin altındaki diyaframımızdır. Nefes alırken, nefes çalışmaları yaparken ya da yoga yaparken akciğerlere yardımcı olur ama aslında bundan çok daha fazlasıdır. Göğüs bölgemizde de bir diyaframımız daha vardır. Pelvik taban cinselliğimizle ilgili olduğu gibi bu diyaframımız da “koruma” ile ilgilidir. İnsanlar enerjik olarak kendilerini koruyorlar. Çocukken çok açıksınızdır, ancak dışarıdan ilk darbenizi aldığınızda, kendinizi korumak için göğüs duruşunda kapanmalar başlar. Bu nedenle bu bölge de akustik bir mekân olarak çok önemlidir. Ve bir sonraki diyaframımız kafatası kemiklerindedir. Ve çeneyi, mandibulayı gevşetmekle çok ilgisi vardır. Göğsümüzde ve kafamızda bulunan her iki diyafram da çeneye bağlı oldukları için” sus”larla, susturulmalarla ilgilidir. Diyaframların hareketinin araştırılması oldukça ilginç bir konu. Ayrıca ellerimizde ve ayaklarımızda da diyaframlar bulunur.

Bu araştırmaya dansınızla hitap ettiğinize eminim yine de diyaframların hareketlerinin araştırılmasının bu bağlamda gerçekten ilginç olacağını düşünüyorum. Eğer, genişleme ve daralma hareketi nedir? üzerine tefekkür edecek olursanız, içinde büyük bir felsefe barındırdığını göreceksinizdir. Çünkü hareket çok fazla genişleyebilir veya çok fazla daralabilir. Ve bu ikisi arasındaki dengeyi bulmak gerçekten önemlidir, çünkü bu sizin akustik alanınıza yardımcı olur ve bu bizim akustik alanımızdır. Her zaman anlamak için daha fazlası vardır.

A: Teşekkür ederim!

### 8.1.3 Qigong



*Resim 8.3 László Kőrösi*

21.02.2022 tarihinde László Kőrösi ile Qigong üzerine gerçekleştirmiş olduğumuz röportaj;

Aslı: Qigong'a ilk olarak nasıl ilgi duydunuz?

László: İlk öğretmenim bir şarkıcı, dansçı ve aynı zamanda Qigong öğretmeni olan Kovács Gabriella idi. Ondan Qigong öğrenmeye başladığımda, önce bana nasıl hissedeceğimi, bedenimle nasıl dinleyeceğimi öğretti ve daha sonra bu benim için büyük bir avantaj oldu çünkü klasik bir Qigong öğretmeni uygulamaya bu şekilde başlamaz. Bunun yerine bazı hareketleri öğretmeye başladılar ama vücudun

hassasiyetine ve nasıl dinleyeceğine çok fazla odaklanmazlar. Yani bu benim için iyi bir başlangıçtı. Pratik yapmaya başladığımda, sadece meraklıydım. Qigong'un ne olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu ya da belirli bir amacım yoktu. Sadece benim için ilginçti ve denemek istedim. İlk öğretmenin, duyumsama kısmını bana çok iyi aktarabildi. Öyle bir temel inşa ettik ki, bu alanda tüm bunların nasıl çalıştığını anlama konusundaki yolculuğumu tamamen değiştirdi. En azından geriye dönüp baktığımda böyle görüyorum.

A: Sizin açınızdan; Qigong'un ne olduğunu ve Qigong uygulamasının amacını anlatabilir misiniz?

L: Bunu tanımlamak oldukça zordur ve insanların Qigong'u uygulamalarında birçok farklı amaç vardır. Bazıları uygulamaya sağlık nedenleriyle başlar ve aslında benim de uygulamaya başlamamın ilk nedeni buydu. Sağlığımı oldukça ihmal ediyordum. Çok çalışıyordum ve çok stresliydim. Qigong ile sağlığımı hızlı bir şekilde geri kazanmaya başladım. Sadece altı aylık uygulamadan sonra bile birçok yönden gelişmeye başladım.

Ama şimdi bana Qigong'un gerçek amacının ne olduğunu sorarsanız, meditatif bir duruma girmenize veya gevşeme yoluyla bilinç durumunuzu değiştirmenize ve hareketsiz bir zihne girmenize yardımcı olmak için derim.

Qigong nispeten yeni bir terimdir. Geleneksel olana bakarsak başlangıçta Qigong olarak adlandırılmamış, ona 'DaoYin' adı verilmiş ve bu, yönlendirmek ve çekmek anlamına geliyor. Bu yüzyılda ona Qi ile çalışmak anlamına gelen Qigong demeye başladılar. Bence bu oldukça yanıltıcı olabilir çünkü insanlar bunun sanki gizemli bir güç olduğunu düşünebilirler ve bu, Qi'nin ne olduğunu çok iyi tanımlamaz.

Bu yüzden, 'DaoYin'deki gibi yönlendirme ve çekmenin yapılan şeyin daha iyi bir açıklaması olduğunu düşünüyorum, çünkü kaslarınız gevşediğinde ve yavaş hareket ettiğinizde, vücudunuzun en derin yapıları- özellikle fasya- ve vücuttaki en çok uyarılan farklı reseptörler ile çalışıyorsunuz.

Bence Qigong'u anlamının başka bir kilit unsuru daha var. Bu bir beden farkındalığı egzersizidir ve doğu gelenekleri, zihinle bedeni ayıran ve genellikle bedene hitap etmeden çalışan batı psikolojisinin aksine, bedene dayalı zihinle çalışır. Bedenlenme ile çalışan bir pratiğe sahip olmak ve zihni bedene nasıl bağlayacağını öğrenmek çok önemlidir. Bu anlamda, Qigong'un en önemli parçasının veya en önemli işlevinin, neredeyse başka hiçbir şeye benzemeyen, vücut farkındalığı becerinizi geliştirebileceğini düşünüyorum. Beden farkındalığı bir beceri olduğu için eğitilebilir. Bu pek bilinmez ve insanlar Qigong'u uygulamaya ve hareketleri denemeye başladıklarında; sadece hareketleri öğrenirler ve sonra çalışmayı bırakırlar. Uygulamanın gerçek yararı, düzenli olarak uzun süre boyunca pratik yaptığınızda gelir.

A: Bedenle ilgili olarak sesin anlamını ve işleyişini nasıl açıklarsınız?

L: Ses için polariteye ihtiyacınız vardır. Örneğin, bir yaylı çalgı çalıyorsanız, titreşim yaratmak için tellerin iki ucunun da sabitlenmesi gerekir. Bu vücutta nasıl yansır ve polarite nerededir? Vücutta bu kutupluluğu nasıl yaratırsınız? Taoist anlayışta bu, bedendeki Yin ve Yang'dır. Bedendeki Yin ve Yang'ı ayırmaktır. Bir başka deyişle, beden ya da birey çevresinden ayrıştırılamaz. Taoist öğretiler, insanın Cennet ve Dünya arasında olduğunu söyler. Yani bunlar vücutta titreşimler yaratmaya başlamak için yaratılması gereken iki kutupluluktur. Genel görüş, titreşiminizi "yükseltebileceğiniz" yönündedir. Yin temeli dünyadır, yerçekiminin kendisidir. Bu nedenle, Qigong uygulamasında, eski haline getirmeniz gereken ilk unsur, yerle,

yerçekimiyle olan bağlantınızdır. Yani ses yaratmak ya da vücuttaki titreşimlerle çalışmak için önce yere bağlanmanız gerekir ve bu uzun zaman alır. Ustalar genellikle, bu bağlantıyı tamamlamanın yaklaşık üç yıllık bir uygulama gerektirdiği konusunda hemfikirdir. Önce, tüm vücut yapınızın yere bağlı olduğu hissi ile gelen yere batmayı öğrenirsiniz. Bu, Çince 'de 'Song'dur ve 'rahatlamak' anlamına gelir. Ve "Şong"-gevşeme becerileri- ile dinleme arasında özel bir bağlantı vardır. Dinleme becerisi yerin içerisine batma becerisini güçlendirir. Ve batma becerisi dinleme becerisini güçlendirir. Yere bağlandığınızda, sabit rezonans noktalarından birine sahipsinizdir ve sonra diğer ucu geliştirmeniz gerekir. Bu da cennetle bağlantıdır ve başın tepesindeki diğer kutupluluktur. Ve bu Yang'dır. Ancak bu ayrışma gerçekleştiğinde, vücudun titreşimleriyle çalışmaya başlayabilirsiniz. Vücuttaki her hareket, bütüne bağlı olan o titreşime dönüşür. Genelde vücudumuzda sesimizle ilgili titreşimleri düşünürüz. Nefes verirken hava akışının, ağız boşluğundaki değişikliklerle modüle edilen ses tellerini nasıl titreştirdiği vs.... ama bu anlayışta, sesi tüm vücut yapmaktadır. Bir performans sanatçısı bunu çok iyi bilir. Örneğin, bir enstrüman çalan veya şarkı söyleyen birini izlerken, onun tüm vücuduyla sürekli hareket ettiğini görebilirsiniz. Bedeni bu titreşime dahil ederler ve bu da performansın kendine özgü tadını verir.

İlk etapta beden tam olarak bağlantıda olmadığına, bu çevresiyle, yerle ve gökle de bağlantıda olmadığına anlamına gelir. Bu nedenle titreşim bir noktada sıkışacaktır. Bu şekilde anlamak daha kolaydır. Vücudu açmak için önce yerçekimine ihtiyacınız var ve yerçekimine karşı çalışmanız gerekiyor. Aksi takdirde, gövde tam olarak bağlanmayacaktır. Yerçekimi ile değil, yerçekimine karşı diyorum çünkü önce yerçekimine bağlanmanız gerekiyor ki ona karşı itiş uygulayabilesiniz. Çünkü genel olarak daha yer ile bağlantı sağlanmamışken onu itmeye çalışıyoruz. Bu da tüm yapıyı hissetmeyi imkânsız hale getiriyor. Bu yüzden yerçekimi ile bağlantıyı yeniden kurmak ilk şeydir, sonra ona karşı itersiniz. O zaman çok daha farklı bir deneyim meydana gelir, yerçekimi sizi tutar, sanki yerin üzerinde uçuyormuşsunuz gibi olmaz. İlk geliştirilmesi gereken unsur budur.

Başlangıçta Qigong'a bu şekilde bakmıyordum. Sadece duyumlarla oynuyordum. Duyumları nasıl geliştireceğimi ve nasıl daha derin dinleyebileceğimi bilmiyordum. Bu yüzden açıklamaya çalışmadım çünkü sadece eğleniyordum. Bu da bir diğer önemli unsurdur. Duyumlarla çalışmak keyifli olmalı, ancak o zaman o harekette ilerleme kaydedilebilir. Ama sonra öğretmeye başladığım zaman, başkalarına da açıklayabilmek istedim. Öğretmeye başlamadan önce konuyla ilgili, o kadar entelektüel değildim.

A: Qigong'da sesi nasıl kullanıyorsunuz ve bu anlamda titreşiminizi artırmak ne anlama geliyor?

L: Bahsettiğim gibi, beden (gök ve yer ile) bağlantılı olduğunda, sesinizle tüm bedeni titretebilirsiniz. Ama bağlı değilse, vücudun tüm farklı bölgelerine eşit olarak yayılmayacaktır. Kendi sesinizin titreşimi ile bedeninizi daha da fazla açabilirsiniz. Spesifik olarak, bağ dokunuzu açarsınız. Bu titreşimleri algılamak, rahatlamaya yardımcı olan mekanik bir duyum veya uyarım gibidir. Ve bu nedenle, tüm bu geleneklerde sesle pratik yapmak en yüksek uygulamalardan biri olarak kabul edilir. Yani bir anlamda hareketin daha kaba bir unsuru olduğunu söyleyebiliriz ve bir bağlantı hissine ulaştığımızda dokuları açmak için ses uygulamaya başlayabilirsiniz. Bu dokuları açmak ve yeniden sulandırmak içindir çünkü tam anlamıyla vücudu bu nedenlerle de tam olarak hissedemiyoruz. Çünkü temelde vücutta yeterli sıvı yoktur. Kan veya lenf dolaşımından bahsetmiyorum, dokular arasındaki sıvıdan (interstisyel sıvı) bahsediyorum. Qi'nin bir tanımını vermemiz gerekirse, o zaman Qi'yi "akış" kelimesinin kendisine bağlamayı tercih ederim. Vücutta akış yaratmak.

Ayrıca ifade edilmesi mümkün olmayan bir ses yaratabileceğinizi de belirtmeliyim. Basitçe, sesinizle ifade edemeyeceğiniz, ancak yine de bir etkisi olacak süptil bir titreşime odaklanabileceğinizi gözlemleyebilirsiniz. Buna "sessiz ses" denir,

kelimenin tam anlamıyla sesinizi kullanmazsınız, ancak zihinsel olarak ince bir sese odaklanırsınız.

Sesinizin belirli bir sınırlaması vardır. Sesinizle ifade edebileceğiniz oldukça sınırlıdır. Sesinizi nasıl eğittiğinize bağlı olarak, birçok oktavda ses çıkartabiliriz, ancak ses sonsuzdur. Bu, kelimenin tam anlamıyla sesinizle kapsayabileceğiniz küçük bir aralıktır. Bir besteci müziği zihninde yaratabilir ve sonra onu fiziksel titreşimlere çevirebilir. Beden açısından, bir anlamda bedeninizi sesinizle ifade edebileceğinizden çok daha yüksek bir frekansta titretebileceğinizi düşünüyorum. Ve bu, Qi'yi Qigong uygulamasında 'Shen' adı verilen bir şeye dönüştürmekle bağlantılıdır. "Ruh" olarak da tercüme edilir. 'Shen' ruhtur. Üç hazine vardır: Jing, Qi ve Shen. Bütün bir insanı dönüştürmek amacıyla kullanılan üç hazine. Sadece zihin veya fizyolojik beden değil, tüm insan varlığını dönüştürmekten bahseder. Jing'i Qi'ye ve Qi'yi Shen'e dönüştürmek. Frekans ve titreşimler açısından bu aynı zamanda düşük titreşimden daha yüksek bir titreşime ve sonra sonsuz olan bir şeye geçmek anlamına gelir. Ve sonsuzluk açısından Shen, diyebilirim ki, dinginlik, sessizliktir. Bu yüzden, Shen'in dinginlik ile ilgili olduğunu belirtmenin önemli olduğunu düşünüyorum. Her ses, her titreşim sizi dinginliğe götürür. Duran titreşim sizi dinginliğe götürür. Yani dengenizi ve o dinginliği bulmak için önce kutupluluğa ihtiyacınız vardır. Önce Yin ve Yang olarak ayrılan bedeni yaratmanız gerekir. Sesle, herhangi bir enstrümanla veya kendi sesinizle ses yaptığımızda, o sesin anlamı, izleyen durgunluk tarafından belirlenir. Notalar arasında dinginlik, sessizlik olmadan sadece müzik yaratsak, buna müzik diyemeyiz. Aradaki boşluk, anlamı veren budur. Bu anlamda, erişebileceğiniz en yüksek titreşime 'Shen' denir. Spesifik olarak vücut hissini kayıyla birlikte gelir. Yani bu gerçekten bedeni unutmaktır. Bu durumda, bilincinize göre beden mevcut değildir. Yani fiziksel olarak var elbette ama bu noktada siz öyle algılamıyorsunuzdur. Bu deneyime götüren birkaç seviye vardır. Bedeni farklı şekilde hissetmeye ve deneyimlemeye başlarsınız. Vücutta spiral hareketleri hissetmeye başlarsınız. Üst kısmın hafiflediğini veya alt kısmının ağırlaştığını hissedebilirsiniz. Ve bunlar zaten size Yin ve Yang'ın ayrıştığını gösteren bazı

işaretlerdir. Bu gerçekten doğrudan bir somutlaştırma uygulamasıdır. Bu sadece gizemli veya sembolik bir anlam değildir. Jing'i Qi'ye ve Qi'yi Shen'e dönüştürdüğünüzde, bu kelimenin tam anlamıyla vücutta gerçekleşmektedir.

Ve bana Qigong uygulamasının amacının ne olduğunu soruyorsanız, bundan daha yüksek bir hedef olmadığını söyleyebilirim.

A: Qigong düzenli yapıldığında insan vücudunda ne gibi etkiler yaşanır ve gözlemlerinizi nelerdir?

L: Bahsettiğim gibi, ilk olarak, yerçekimi ile bağlantı kurmaktır. Yerine içine batmak. Buradan sonra gelene de yayılma denir. Vücudu, bütünüyle bağlantıda tutarken aynı zamanda yerçekimine karşı itmek gibidir. Uzun yıllar boyunca ustamın "Shen" veya "Qi'yi artırmak" veya "daha fazla Qi'ye sahip olmak" hakkında ne dediğini anlayamadım. Ve sonra bir gün uygulama sırasında vücudun bu hafifliğini hissetmeye başladım, bunu deneyimlemediyseniz kelimelere dökmek kolay değildir. Hafiflik olarak tanımlanabilir, ancak bundan çok daha fazlasıdır. Temelde bedeni yok edebilmek gibi tarif edebilirim. Beden orada değilmiş gibi olur ve aynı zamanda büyük bir özgürlük duygusu hissini de beraberinde getirir. Sanki istediğin her yönde hareket edebilmek gibi. Sadece zihni kullanarak bile bu hareketi gerçekleştirebileceğinizi deneyimlersiniz. Bedenden bu şekilde özgürleşmeye sahibsinizdir. Ve sonra bunun 'Shen' hali olduğunu anladım. Qi'nin başka bir seviyeye dönüştürülmesi.

Sağlık açısından, tüm bedeni bağlantıya almayı başarmanın ve beden farkındalığınızı arttırmanın, sağlık ve rahatlama için bir gereklilik olduğunu söyleyebilirim. Şimdi işin daha yüksek amacından ve felsefi taraflarından çok bahsettik ama sağlığın ne olduğunu nasıl açıkladığımız da çok önemlidir. Ve eğer



sağlıklıysanız, tamamen rahatlayabiliyor ve kendinizi iyi hissediyor olduğunuzu söyleyebilirim. Sağlığı, düzgün bir kan dolaşımına sahip olma vb. terimlerle tanımlamaya çalışmıyorum. Derinden rahatlamış ve iyi hissetmiş bir duruma geldiğinizde, sağlıklısınızdır. Bu, Qigong'un bedenle tam bağlantıyı yaratırken sağlayabileceği bir şeydir. Topraklanmış olma hissine sahip olmak. Bu çok özel bir duyumdur ve bu uygulamada çok daha erken gelir. Yani ilk defa uygulayan biri bile bunu deneyimleyebilir ama bu his zamanla derinleşir. Sürekli pratik yaptığınızda, vücutta farklı değişiklikler yaşamaya başlarsınız ve istediğiniz zaman bu duruma erişmek çok daha kolay hale gelir. Normal yaşamda stresle karşılaştığımızda bu durum kaybolabilir ancak eski haline getirmek çok daha kolay hale gelecektir.

Psikolojik sağlık açısından da bunun çok önemli olduğunu düşünüyorum çünkü insanlar bu doğal rahatlama durumuna sahip olmadıklarında çevreleriyle daha farklı şekilde etkileşime girmek durumundalardır.

A: Ayrıca Qigong'da beden zihin durumunun nasıl deneyimlendiğinden de bahseder misiniz?

L: Normalde zihnimizi vücudumuzdan ayrı bir şey olarak deneyimliyoruz. Ancak bedene odaklanıldığı zaman zihin yavaşlatılabilir. Çocukluğumuzdan kaybettiğimiz ilk şeylerden biri tam olarak vücudumuzla olan bağlantımızdır. Bir çocuğa, bedenle olan bağlantısının nasıl olduğuna ve dünyayı nasıl algıladıklarına bakarsanız, bir yetişkinden çok daha yüksek olduğunu görebilirsiniz. Bu deneyimleri çok kolay hatırlayabilirsiniz. Belirli bir antrenman yapmazsanız, yavaş yavaş bedenle olan bağınızı kaybedersiniz ve bu aynı zamanda kendinizle olan bağlantının kaybolması hissini de yaratır. Durumunuz tam anlamıyla böyledir, kafanız karıştırmış gibi hissedersiniz, zihin her zaman rahatsız olur, iyi uyuyamazsınız vb. Zihin, sanki kontrolü ele geçirmiş gibi acele eder, seni sürekli düşündürür ve

düşünmeyi bırakmak istersin ama başaramazsın. Ne zaman ki beden farkındalığı uygulaması yapmaya başlarsınız, zihnin de yavaşladığını deneyimlemeye başlarsınız. Beden, zihin için bir çapa görevi görür. Diğer unsur ise nefestir. Beden ve nefes, zihni hâlâ durdurabilen iki çapadır. Ve Taoist uygulamalarda bu, bedensel işlevleri zihnin artık acele etmeyeceği kadar hareketsiz bir duruma getirebileceğiniz başka bir seviyedir.

Eklemek isterim ki zihin dediğimizde genellikle bunu kafa bölgemiz ile bağlantılarız. Qigong uygulamasında geliştirdiğiniz ilk şey, Dan Tien adı verilen alt karın bölgesidir. Ve tam anlamıyla bu bölgeye konsantre olarak, zihninizi yavaşlatır veya hareketsiz bırakırsınız. Zihni baştan aşağıya, alt Dan Tien'e götürürsünüz. Günümüzde, ikinci beynimizin de bağırsaklarımızda olduğunu gösteren birçok çalışma vardır. Ve aynı zamanda kalp ve beyin arasında gidip gelen birçok dürtü olduğunu da kanıtlanmıştır. Bu, bedende bilincinizi topraklayan veya tutan farklı merkezler olduğu şeklindeki Taoist yaklaşıma çok uymaktadır. Ve eğer alt karın bölgesindeki ilk temele sahip değilseniz, o zaman zihinle çalışamazsınız. Bu yüzden önce yerçekimi merkeziyle olan bu bağlantı, yeniden kurulmaya başlanır. Daha yüksek merkezlerle çalışabilmek için önce o bağlantıya ihtiyacınız vardır. En yüksek merkezimiz, kafa değil kalp olarak kabul edilir. Ama bunlardan herhangi biri üzerinde, karın bölgesine topraklanmadan çalışmaya kalkarsanız, o zaman zor zamanlar geçirirsiniz. Bu nedenle, zihni dinginleştirmek için bedeni bir çapa olarak kullanabilmek, ileri düzeyde uygulama için bir gerekliliktir. Zihinle çalışmaya başladığınızda ve o rahatsız olmaya başladığında, topraklanmanız gerekir. Ve bunu nasıl yapacağınızı bilmeniz gerekiyor. Meditasyon uygulamalarında da bu böyledir. Birisi meditasyon pratiğine vücuduna aşına olmadan başlarsa ilerlemeyi başarabilir ama bu daha zor olacaktır.

Beden, nefesle birlikte zihin için bir çapa görevi görmektedir. Bu çok önemlidir.

A: Çok teŖekkürler.

## 9. COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE DANS

Tez eser metnimin yazım sürecindeyken 14 Mart 2020 tarihinde Araştırma Görevlisi olarak görev yapmakta olduğum MSGSÜ Modern Dans ASD. Covid-19 pandemi salgını nedeniyle geçici bir süre ile kapanma kararı aldı. Eşzamanlı olarak da tüm Dünya üzerinde karantinalar ve kapanmaların yaşandığı bir sürece girmiş olduk. Tüm çalışma sistemimiz online olarak düzenlendi ve kendimi evde ne kadar süreceğini bilmediğim bir kapanmanın içerisinde dans dersi verirken buldum. Bir dansçı olarak kocaman stüdyolardan kısıtlı alanlarda, iki boyutlu ekran karşısında hareket etmeyi ve dans dersi yapmayı deneyimledim. Bir sanatçı olarak ise tüm sahneleme, performans planlarım tamamen durdu. Belki de birçok kişi gibi kendi kendime uzun süre evde geçirdiğim ve bol bol kendimi dinlediğim, sessizliğin hayatımdaki yerinin arttığı bir süreç başladı.

Benim için dans derslerimi evde gerçekleştiriyor olmak özellikle ilk dönemde uyum sağlaması oldukça zor ve inanç kırıcı bir deneyim oldu. Bu zorlanma dönemimim ardından işimi hakkıyla ele almam gerektiğine karar verdim ve evdeki koşullarımı nasıl daha iyi hale getirebileceğimle ilgili çözümleri hayatıma geçirmeye başladım. İlk olarak sağlıklı hareket edebileceğim dans zemininin yerleşimi için evdeki mobilyaları azaltıp yerlerini değiştirerek alanımı genişlettim ve dans zemini ile kapladım. Bu kadarını bile yapmak büyük bir motivasyon sağladı benim için. Kendimi adeta tam zamanlı bir sanatçı programı içerisinde buldum. Böylelikle beş metre karelik bir dans alanı ile covid-19 pandemisinde dans sürecim tam anlamıyla başlamış oldu.

Covid-19 pandemi sürecinde müzisyen ve ses şifacılığı tarafımdan dolayı bol bol ses çıkartıyor, müzik yapıyordum fakat bedensel olarak ders vermenin ötesinde yaratıma dair bir itki hissetmiyordum. Alan oluşturulunca sanat ve bedensel yaratım üzerine reseptörlerimin de açılmış olduklarını hissettim. Benim için sanat yani yaratım

kanalı evrenin bedenimin içimden akmasına izin verdiğim bir deneyimdir. Kimi zaman bu yaratımı müzikle de yapabiliyor olsam da dans ve kendi sesim vasıtasıyla bu akışa izin verebilmek benim için çok büyük bir ihtiyaç olmuştur.

Covid-19 pandemi sürecinde beş metre karelik dans alanımı oluşturduktan sonra kendi içimdeki performansçı uyandı ve hiçbir şeye bağlı olmadan, kendi kendime spontane performanslar gerçekleştirmeye başladım. Evin en büyük alanının dans stüdyosu olması beni zamandan ve mekândan koparan deneyimlere taşıdı. Daha öncesinden farklı olarak, hareket ederken ses çıkartma güdüm tamamen durdu ve yerini derin bir dinlemeye bıraktı. Bedenin tüm hareketinin içerisinde, hareket ederken bedeni ve alanı dinleyen belki de hareketsiz bir noktacı oldum. Fırtınadaki göz gibi... Covid-19 pandemi sürecinde, evin dışarısındaki kaos ortamından, korku ve endişe aleminden sıyrılıp hayatta kalabilmeyi tam olarak bana sağlayan en büyük desteklerimden biri bu oldu; kendi bedenim içerisinde fırtınadaki göz olmak.

Böylelikle de üç aylık bir sürece yayılacak olan “Sadece\_ Dans Videoları Serisi” fikri doğdu.

### **9.1 Sadece\_ Dans Videoları Serisi**

Covid-19 pandemi sürecinde bedenimdeki performans yapma itkisinin güçlü bir şekilde açığa çıkmasıyla birlikte, bir ihtiyaç olarak bedenimin kendini dans yoluyla ifadesine izin verdiğim performans hallerini deneyimledim. Buna dans değil de performans dememin sebebi, oldukça yoğun içsel bir his ile bir performans alanına bir izleyici olmaksızın ama aynı zamanda da izleyici olduğunda deneyimlediğimden farksız olarak girmemden dolayıdır. Böylelikle de bir ihtiyaç ve kondisyon olarak

performans yapma halini uyanık tutmam gerektiğini hissettim ve kendimi evimde hiç kullanılmadan duran basit bir el kamerasıyla kayıt altına almaya başladım.

Benim için bu performansların daha önceki yaratımlarıma göre çok önemli bir farkı vardı. Bugüne kadar 2009 senesinden beri sahnelediğim ve sergilediğim tüm canlı performans ve koreografi yaratımlarımda her zaman vokal sesimi hareket ile aktif olarak kullanmışımdır. Hayatımda ilk kez kendi yaratımım olan bir performansta sessiz bir şekilde, sadece hoşuma giden ve beni dans etmeye çağıran müzikler ile dans ediyordum. Bu nedenle de “sadece” ismi basit, yalın bir şekilde önüme serili verdi.

Evin kendisinin bir atölyeye dönmesiyle birlikte spontane anlar ve haller esnasında kayıt düğmesine basabileceğim bir düzen kurdum. Videolardaki temel kurulum fikri kamera açısını hep aynı noktadan, sabit bir göz olarak vermektir. Yaptığım kayıtları izledikçe üzerlerinde basit montaj teknikleriyle oynayarak kısa videolar üretebileceğimi hissettim. Böylelikle de hayatımda ilk kez bu vesile ile video montajı yapmaya başladım. Montaj yapmanın dans koreografilerimden alışık olduğum kompozisyon araçlarını oldukça geniş bir çerçevede kullanabilmek olduğunu deneyimlemek benim için çok keyifli oldu. Kısacık basit videolar için kompozisyon yaparken zamanın nasıl aktığının farkına bile varmıyordum.

Bu süreç içerisinde de yaptığım şeyleri aktif duyuru yaparak paylaşmak istemedim ama bir yandan da yaptığım videoları internet sitemden vimeo kanalı ile sessizce yayınlamaya başladım. Böylelikle de internet sitemde bir sayfa oluşturmaya başladım. Bir gün Uwe Fleckner’in “Sarkis Külliyyatı Üzerine Bellek ve Sonsuz” isimli kitabından yaptığım okuma esnasında, sayfanın yani “Sadece\_ Dans Videoları Serisi”nin tanıtım metninin tam olarak hissini veren bir paragrafla karşılaştım. Ufak bir açıklamayla birlikte bu metni olduğu gibi kullanmaya karar verdim. Aynı zamanda

da yaptıkça videoların tarihlerini ekleyerek güncelliyordum. Sayfadaki açıklama yazısının son hali aşağıdaki gibidir;

*"Mikro kozmos olarak, dünyanın indirgenmiş modeli olarak atölye:  
Yerçekimi kanunlarından kurtulmuş olarak o kadar boştur ki, bizzat içerik halini almıştır. Atölye artık barındırdığı şeyle kutsallaştırılmış bir yer değil, sihirli bir makamdır. Paradoksal olarak nesnenin gerçeğine indirgenmiş olan atölye, sanatçının avucunun içinde yer alır. Yapıt başka yolculuklar için onu terk etmiştir, şimdi kendisi yapıttır ve işte sırası gelince harekete geçmiştir."  
-Sarkis Külliyatı Üzerine Bellek ve Sonsuz\_Uwe Fleckner*

*\*Covid-19 pandemi sürecinde yarı stüdyoya dönüşen evimin salonunda, anın hissi ve çağırın müzik ile hareket ettiğim, "sadece" başlıklı dans videoları serisidir.*

*Performans video aslı bostancı*

*Sadece 1\_ 29.12.2020*

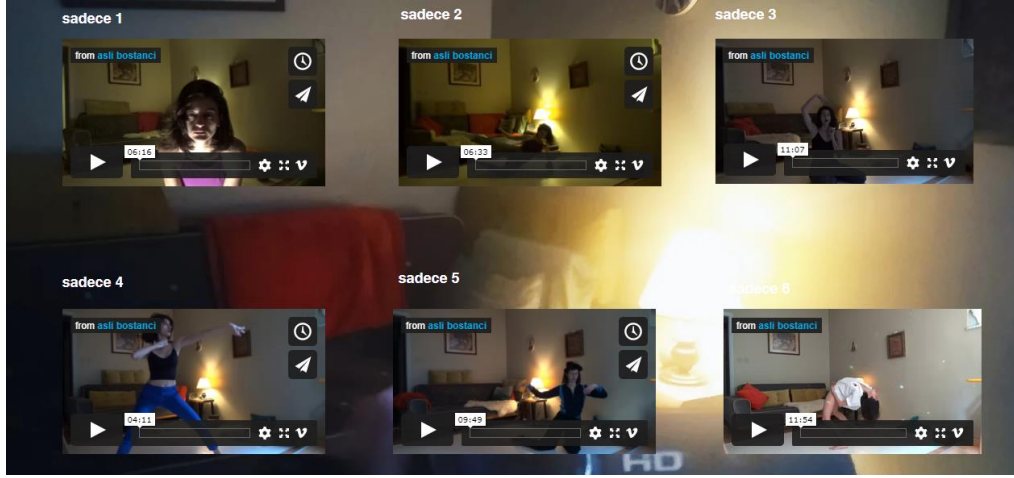
*Sadece 2\_ 07.01.2021*

*Sadece 3\_12.01.2021*

*Sadece 4\_30.01.2021*

*Sadece 5\_05.02.2021*

*Sadece 6\_09.02.2021*



*Resim 9.1 Sadece Dans Videoları Serisi*

Bir sanatçı olarak deneyimlediğim tam olarak tüm kavramların birbiri içerisinde erimesiydi. Şimdi baktığım zaman sanata, sanatçıya bakışımla da oldukça örtüşen bir hal olarak; bağlantısal bütünsellik kavramını burada da daha farklı bir noktadan deneyimlemiş olduğumu görüyorum. Genelde ses ve beden için kullandığım bu kavramı bir yaratım sürecindeki tüm elemanlarla, oldukça samimi bir şekilde deneyimlemiş olduğum aşıkardır.

Videolarda; evin oturma odası, stüdyo, dansçı, insan, ev hali, müzik, izleyen göz- kamera tüm katmanlar spontane olarak birbirine dönüşebiliyordu. Spontane çekimler yaptığım için cep telefonumu hiç sessize almıyordum ve gelen aramaları da evde olduğum için yanıtlıyordum. Bir yandan da yaptığım kayıtlar tamamen doğal akışında gerçekleşiyordu. Yani telefonun çalması, benim telefonu yanıtlamam, bir performans halinden ve bedeninden ev haline ve bedenine geçiş yapmak ve tekrar performansa geri dönmekte beklenmedik ani bir değişim yaratıyordu. Bu gibi etmenlerle montaj yaparken oynamak benim için çok keyifliydi ve montajı da sürprizli hale getiriyordu. Bunun dışında video montajında amatör olduğum için bilmeden, tesadüfen yaptığım şeylerin hatta hataların da çoğunu olduğu gibi tutuyordum. Çünkü işin spontane olması hali benim için en etkileyici taraflardandı. Montaj içerisinde



kompozisyon yaparken gelişen spontane hatalar ya da hareketlerde benim için farklı bir katman yaratıyor oldu.

Sadece videoları süreciyle geçirdiğim üç ay içerisinde altı tane yayınlamış olduğum video oldu. Yayınlamamış olduklarımı kendi arşivimde tutmaya devam ediyorum. Tüm bu sürecin sonunda da çevrimiçi bir sunum yapmaya karar verdim. Bu sunumu yapmak aslında yine insani bir ihtiyaçtan kaynaklanıyordu; paylaşabilmek. Özellikle covid-19 pandemi döneminde sanatsal paylaşımların minimuma indiği ve sosyal medyada insanların ilgisinin 1dk.dan daha fazla bir şeye yönlendirmemelerine yönlendirilmeleri oldukça kısıtlayıcı geliyordu. Aynı zamanda yaptığım işin ne kadar hassas, kırılabilir ve samimi olduğunun, izleyiciye oturma odamı ve kendimi şeffaf bir şekilde açıyor olduğumun da farkındaydım. Bu nedenle sadece dans videoları serisini sosyal medya kanallarında paylaşmak istemedim. 12.02.2021 tarihinde saat 20:00 da Zoom Cloud üzerinden “Sadece Dans Videoları Serisi, 1. sanatçı sunumu ve video gösterimi” şeklinde bir açık davet hazırladım. Bu davet hem sürecimi paylaşmak hem de videoların ilk sunumunu yapmak niyeti taşıyordu. Bir araya gelebileceğimiz bir sanat ortamı oluşturmak da diğer bir ihtiyaçtı.

Çevrimiçi etkinlik yaklaşık yirmi kişinin katılımıyla gerçekleşti. Sürecimi anlatan sunumum ve tanıtım metnini okumamın ardından videoların sunumunu gerçekleştirdim. Sunum içerisinde yine spontane gelişen bir durum oluştu. Sunumda ilk videoyu yanlışlıkla sessiz olarak açtım ve video sessizmiş gibi izlendi. Sonra fark edince bir de sesli olarak izledik. Birkaç kişi ilk videonun sessiz izlenmiş olmasının oldukça etkileyici olduğunu dile getirdi. Hatta tez danışmanım Prof. Tuğçe Tuna ile de sunum sonrasında sessizliğin getirdiği etki üzerine konuştuk ve yaptığımız sohbet sırasında bu sürecin de tez içerisinde olmasının değerli olacağına o gün karar vermiş olduk. Sunumun sonunda da izleyenlerle küçük bir sohbet ile bu buluşmayı tamamladık. Böyle bir zamanda birbirimize ilham verebileceğimiz fikirlerin paylaşılacağı bir alanda buluşmak benim için oldukça motive edici olmuştu.

Sadece \_ Dans Videoları Serisi'nin yaptığım sunumla birlikte şimdilik tamamlandığını hissettim. Covid-19 pandemi sürecinin ardından canlı performans olarak sergilemeye dair hayaller kurdum. Gerçekleştirmek istediğim; videoların sürekli olarak bir sergi alanında projeksiyonla duvara yansıtılarak gösteriminin yapılıyor olmasıydı. Serginin açılışında ve kapanışında da canlı performans olarak beş metrekairelik beyaz dans zemininde, videolardaki müzik listesi sırasıyla, video performanslarının görevlerini gerçekleştirmektir. Bu proje hâlâ olası bir performans olarak kalbimin bir köşesinde yaratıma geçmeyi bekliyor.

Geçirdiğim tüm bu sürece baktığımda Sadece\_ Dans Videoları Serisi benim için; sade, çabasız, kırılğan, olduğu gibi, paylaşılması engellenemez bir sanat olma hali ve aynı zamanda bir hayatta kalma yöntemi. Böylelikle de kendi sınırlarımızın hayal gücümüzün sınırları olduğunu bir kere daha deneyimledim. Zorlukların içerisinde geçerken sanatın, yaratıcılığın bir lüks değil bir ihtiyaç, gereklilik ve dolayısıyla önüne geçilemez, insana dair bir yeti, bir güç olduğunu paylaşabilmek, aktarabilmek ne kadar da değerli. Çünkü sanat özünün vasıtasıyla insanın kendisine varlık kazandırmasıdır. Yani varlıkla varlıklanmaktır. İşte bu büyük zenginlik, özgürlük ve güçtür.

## 10. KOREOGRAFİ SÜRECİ VE ANALİZİ

Özellikle belirtmem gerekir ki 2009 senesinden beri yoğun olarak solo dans koreografileri üretiminde bulunmuş bir koreograf, dans ve performans sanatçısı olarak ilk kez sahneleme pratiğinden covid-19 pandemi süreciyle birlikte, bu kadar uzak kalmış olduğum bir dönemi deneyimlemekteyim. Bunun üzerimde gerek performans gerekse yaratım süreci açısından zorlukları ve farklı deneyimleri oldu.

Solo koreografi hazırlamak kendi kendime yaptığım bir direnç testi gibidir her zaman. Kendi sınırlarımız dediğimiz şeyin zaman içerisinde sürekli olarak değişim göstermesini kabul etmek ve bedenin şu anındaki sınırlarını okuyabilmek ve bu sınırları süreç içerisinde ilmi ilmi örererek genişletmek gerçekten büyük sabır, azim, istikrar ve irade gerektiriyor. Bu süreçle birlikte böyle bir durumu hiç bu kadar canlı ve farkında yaşamamış olabileceğimi deneyimliyorum. Benim için sahneleme performansı; ders vermek ya da doğaçlama dans etmekten oldukça farklı bir yoğunluk içerir ve performansının yüzde yüz limitiyle çarpıştığı alanlara sahiptir. Yaratımını gerçekleştirdiğim “Ateş Kuşu” koreografisi benim için bu limitler arasında oynadığım bir alana dönüştü. Bu sayede kendime, bazen kendi gücüme meydan okumam ve fiziksel kapasitemin sınırlarıyla çarpışmam gereken bir alan yarattı.

“Ateş Kuşu” koreografisinin ilham kaynaklarının uzun bir sürece yayıldığını tez metni içerisinde “Koreografi Dokümantasyonu” bölümünde bahsettiğim üzere sesin beden üzerindeki ve beden içerisindeki yankılarının görünür hale gelmesi ve fiziksele taşınması bu sürecin temel niyetini oluşturmaktadır. Bu niyetin koreografi içerisinde işlenmesi için de ses ve bedenin bağlantısal bütünselliği kavramı ile ses beden pratikleri öncü olmuştur.

Koreografinin isminin Ateş Kuşu olması, tez metni içerisinde yer alan “Covid-19 Pandemi Sürecinde Dans” bölümünde ele aldığım Sadece Dans Videoları Serisi’nin son videosu olan Sadece 6 videosundan ilhamla, fikren açığa çıkmıştır.

Sadece 6 videosunda Stravinsky’nin *Firebird* isimli eseri eşliğinde dans etmişim. Bu on iki dakikalık kısa dans videosunda Bomonti’deki evimin salonundayım. Günün o saatinden dolayı içeriye giren güneş ışığı camda asılı olan kristalden ötürü kırılıyor ve odanın içerisinde yer yer gök kuşakları oluşturuyor. Benim için bu müzik eseriyle dans etmek; uykuyla uyanıklık arasında, gerçeküstü bir tablonun içerisinde, kendi kafesinde bir döngüye sıkışmış bir kuşu çağırıyordu. Bu masalsı yarı gerçek alan benim içerisinde çalışmayı ve hal olarak var olmayı kendime yakın bulduğum bir alan. Bu nedenle geçmişte birçok koreografimde de farklı yaratık ya da hayvan imajlarından bolca yararlandım. Bu nedenle *Ateş Kuşu*’na kendi bakışımla yaklaşmaya ve kendi versiyonumu sahnelemeye karar verdim.

“Ateş Kuşu” miti tarihte farklı kültürlerde farklı isimlerle anılan efsanevi, mistik, iyicil bir kuştur. Yanıp kendi küllerinden yeniden doğmanın ve dönüşümün sembolüdür. Ateş kuşu miti farklı kültürlerde olmasından dolayı Zümrüd-ü Anka, Feniks, Simurg, Anka, Tuğrul gibi farklı isimlerle anılmıştır. Pers mitolojisinde rengârenk tüylü ve altın kuyruklu olduğu söylenir. Yunan mitolojisinde ise gerdanının altın renginde ve geri kalan tüyelerinin de kırmızı olduğu söylenir. Bazı mitolojiler de bu mistik kuşun çığlığının çok güzel bir şarkı gibi olduğu söylenir. Çok az sayıda hikâyede de Ateş Kuşu insana dönüşme özelliğine sahiptir diye anlatılır.<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup> <https://tr.wikipedia.org/wiki/Feniks>

Aynı zamanda İrânlı sufi, şair Feridüddin Attar'ın "Mantıku't Tayr"-Kuşların Dilinde isimli eseri ve kuş dili kavramı "Ateş Kuşu" koreografisi için önemli bir ilham kaynağı oluşturdu. Feridüddin Attar, Zümrüd-ü Anka efsanesini, tasavvufta mutlak gerçeğe ulaşma yolunda olanların, hayat yolunda karşılaştıkları zorluklar ve yanılımlar, bu hikâyede semboller aracılığı ile anlatmaktadır. Kitap; Simurg isimli kuşu aramak için, çeşitli kuşların toplanarak bir yolculuğa çıkması ve yedi karanlık vadiden geçmelerini konu alır. Burada yedi karanlık vadi insanın nefsini temsil eder, yani arınması ve törpülenmesi gereken yanlarıdır. Simurg'a varış yolunda bazı kuşlar bu vadilerden geçemez, takılı kalır ve yola devam edemezler. En sonunda tüm vadilerden, büyük deneyimler kazanarak geçmeyi başaran ve yolda büyük dönüşümler geçiren otuz kuş Kaf Dağı'na ulaşır. Kaf Dağı'nın ardında olduğuna inanılan Simurg'a ulaştıklarında ise aslında Simurg'un kendileri olduklarını görürler.

Tasavvuf edebiyatının başlıca eserlerinden olan Mantıku't-Tayr'da kuşlar ile ilgili bu hikâyeye kullanılarak, çeşitli semboller aracılığıyla tasavvufun temellerini, önemli prensiplerini ve tasavvufî yaşam ile inancı anlatılmaktadır.<sup>58</sup>

Bu bağlamda, yanarak kendi küllerinden tekrar doğan "Ateş Kuşu" aynı zamanda tasavvuftaki "Ölmeden önce ölünüz" kavramıyla da örtüşmektedir. Kişisel olarak tasavvufla ve evren bilimiyle sürekli bir münasebetim olsa da koreografi ilham kaynakları bağlamında sadece bu manası kelimelerden derin kavrama aşığıdaki birkaç paragraf ile kısaca değineceğim;

---

<sup>58</sup> <https://tr.wikipedia.org/wiki/Mant%C4%B1ku%27t-Tayr>

Ölüm nefsin ölümüdür. Nefs, bireysel kimliklere hizmet eder. O nedenle de dünyada barış, gerçekleşmemektedir. İnsan her olanda kendine bir pay çıkarırsa, sadece kendi merkezinde kendini düşünürse, sadece kendi doğrularını karşısındakine dertirse ne kendi, kendi olabilir; ne de karşısındakinin kendisi olabilmesine imkân tanıyabilir. Mevlâna ölümsüzlüğe erişmenin, ‘as’la rücu etmenin ve maşukla buluşmanın, ancak nefsin terbiye edebilenlerin deneyimleyebileceğini ifade eder. Bir diğer deyişle bunun anlamı, ruhi tekamüldür ve yolu Aşk’tan geçer.<sup>59</sup>

Kuş dili, kuş kalbi, kuş canı...İnsan ile kuş arasında kurulan benzetmelere özellikle tasavvufta sıkça rastlandığını ve kuşların her birinin bir insan karakterlerini temsil ettiğini gördüm. Tasavvufta gönlün bir adı da kuştur. Bu nedenle kuş dilini bilen aşıkların gönül kuşu dünya tuzağına düşmezmiş derler. Bu bağlamda Ateş Kuşu benim için, kalp gözüyle gören kendi Birlik yolunu de temsil ediyor.

Doğuda ve Batıda çeşitli geleneklerde, kuşların dili diye isimlendirilen gizli bir dilden bahsedilir. Böyle bir tanımlama, elbette semboliktir. Zira yüksek irfana sahip olanların kullandığı bu dilin bilinmesine atfedilen önemin bizzat kendisi, onu tam olarak anlamamıza müsaade etmemektedir. Melek dili diye de isimlendirilen kuşların dilinin, beşer alemdeki tasavvuru, ritimli dildir ki buna yüksek varlıklarla iletişime girmek için icra edilen her türlü vasıta da denilebilir. Gerçekten de birçok din ve gelenekte kuşlar, genellikle meleklerin, yüksek mertebelerin sembolü olarak ele alınmıştır.<sup>60</sup>

---

<sup>59</sup> <https://indigodergisi.com/2015/05/olum-nefs-mevlana/>

<sup>60</sup> Dr. Safi ARPAGUŞ, Tasavvufta Mantık Al’Tayr, Mevlana’da Hz. Süleyman ve Kuşdili Tasavvuru, M. İlahiyat Fakültesi Dergisi 29 (2005/2), 121-135, 6.

Bu koreografide kendi yolculuğumu ve dönüşüm sürecimi, ses ve bedenin bütünselliği ile kurduğum ilişkiyle de bağlantılı olarak “Ateş Kuşu” sembolü vasıtasıyla tasvir ediyorum. En nihayetinde eserin hikayesi tam olarak hiçbir kavramı ya da düşünceyi üstelememektedir. Koreografi; soyut ve çağdaş bir anlatımla çıktığım bireysel yolculuğumun iz düşümüdür. İçinde birçok kavramı barındırabilir ancak asıl hikâye, duyumsayıcının bedeninde oluşan hislerin okumasına bırakılmalıdır.

### 10.1 Hareket Tasarım Süreci ve Bireysel Yaklaşım

Koreografinin fiziksel prova sürecinde her prova başlangıcında 20 dakikalık doğaçlama dans ettiğim ve adına “arınma ritüeli” dediğim, doğaçlama dans sekansları yapıyordum. Bunun nedeni belli bir süredir performans yapmadığım ve stüdyoda kendi bedenime dalarak araştırma yapmaya ara vermiş olmamdı. Bu aradan dolayı bedenimde birtakım ağırlıkların biriktiğini hissediyordum. Bunlar bana ait olan ya da olmayan duygular, zayıflamış kaslar, beklentiler...vb. adını koymanın da gerekmediği yüklerdi. Fark ettim ki bu yükler bulutunu aşmadan asıl özde akan kaynağa erişemiyorum. Bu nedenle 20 dakika ile başladığım arınma ritüelleri ile bedenimden çıkması gerekenleri yargılamadan olduğu gibi dans ve ses ile ifade ediyordum.

Her provanın başında arınma ritüeli yaparken provaların sonunda da serbest akış tekniği ile 10 dakikalık prova günlüğü yazıyordum. Böylelikle koreografi sürecine dair anahtarlar elde edebildim. 07.02.2022 tarihli prova günlüğümde şöyle yazmışım;

*“Bedenin ne kadar çok biriktirdiğine tanık oluyorum. Sen enerjisin ve enerji akmak ister. Duygular, düşünceler, hisler beden içerisinde dönüşmediği zaman tam olarak maddeleşiyor ve bedeni ağırlaştırıyor. Özden gelecek akışa ulaşmamıza engel oluyor. Tortuları arındırmadan içeriye girilemiyor olduğunu deneyimliyorum.”*

Arınma ritüelleri aynı zamanda kendimi güçlendirme ve nefes kondisyonumun da açılabilmesi için bir kapı oldu. Bu kapı kendi gücümü hatırlayabilmem için girilmesi gereken bir kapıydı. 08.02.2022 tarihli prova günlüğümde aktarıyorum;

*“Ritim duygusuna, içeride akan ritme kapılıp gitmek, ritmin bedeni ele geçirmesi, bedenim iç ritimleri, nefesin ritimleri...Tükenmenin içerisinde çıkabilmek, tükenmekle baş edebilmek, tükenmeyi sindirebilmek...Güç dansı, atalarının gücüyle yürümek...Gücün kökleri. Güç, efor, irade hepsi birbirini destekleyen unsurlar.”*

Burada geçen tükenmeyi sindirebilmek koreografi içerisinde de oldukça yardımcı ve destekleyici bir kavram ve teknik oldu. Koreografi içerisinde kullandığım ritmik nefeslerden dolayı koreografi akışı içerisinde çokça tükenme hissini yaşıyorum ve yine performans içerisinde bunu sindirerek devam edebilmem gerekiyor. Provalarda performansın bir parçası olarak bu sindirmeyi deneyimlemek için kendime izin veriyorum. Gerekirse yere yatıp sesler çıkartıyorum, gerekirse nefesin biraz normalleşmesini bekliyorum. Ya da bazen yorgunluğuma yenik düşerek provayı bırakıyordum. Burada önemli olanın süreklilik olduğunu ve bazı provalarda kötü hissetsem de bunun bir ilerleme olduğunu geçmiş deneyimlerimden de biliyorum. Çünkü bedenimin konfor alanıyla oynamak sinir sistemimi zorlayabiliyor. Bu yüzden bırakmam gereken zamanları çok iyi tayin edebilmek için bedenimi ve ihtiyaçlarımı dinliyordum. Hatırlamam gereken şey her gün yeni biriyim ve bedenimin her gün farklı bir kapasitesi var.

Aslında bu provalarla birlikte, çok değerli, yeni bir farkındalık geliştirme fırsatım oldu. Performans yaratımına dair alışık olduğum kalıplardan sıyrılılabilmem için değişime ihtiyaç duyduğumu deneyimledim. Sanki kafamda ideal olması gereken bir imaj var ve ben bedenimin şimdiki haline meydan okuyarak o ideal için kendimi zorluyor ve itekliyor olduğumu gördüm. Bu da bedenimde hüsrana ve isteksizliğe



yaratıyordu. Provalara gitmek zorlaşmaya başladı. Gördüm ki, geçmişten getirdiğim alışkanlık kalıplarını ve geçmiş performans yaratımlarımda beslendiğim stratejilerimi hala sırtımda taşımaya çalışıyorum. Ne kadar etkileyici ve güçlü olsalar da fark ettim ki bedenim artık eskiye dair olan kalıpları uyandırmak ve harekete geçirmek istemiyor. Kendimi her provada deşmemin, kendimi virtüözite uğruna tüketmenin artık bedenime, ruhuma ve kalbime iyi gelmediğiyle yüzleşmeye başladım. Çünkü bedene ve bedenin hafızasına takılı kalırsam bunun bir sonu olmadığını biliyorum. Eskiden beslendiğim çalışma prensiplerinin şimdiki halime hizmet etmediğini gördüm. Hala içimde şefkatten uzak kalmış, hırçın, meydan okuyan ve öfkeli bir sahne karakteri beslediğimi gördüm ve bu şekilde ilerleyemeyeceğimi fark ettim. Koreografinin, ruhumu besleyecek daha şefkatli ve kendi ritminin, kendi ihtiyaçlarına göre yaratımına izin verdiğim bir alana doğru kayması gerektiğine karar verdim.

Benim için performans esnasında önemli olan, bedeni bir kapı olarak kullanarak, daha farklı katmanlarla kurduğum bağlantıyı paylaşabilmek. Performans fikrimin tamamen bu yapıda olmasına rağmen, koreografi sürecinde ilk önce eski alışkanlıklarımınla çarpışmam gerekti. Bu tür çarpışmalar yaşanmadan dönüşüm gerçekleşmiyor. Bu dönüşümü sindirmek için biraz zaman, iç gözlem, biraz göz yaşı ve dönüşüme izin vererek, bedenimin bilgeliğine teslim olmam gerekti. Olgunluk aynı zamanda, artık bize hizmet etmeyen parçalarımızı ve alışkanlıklarımızı zarafetle bırakabilmekle geliyor.

Burada yaşadığım dönüşüm sürecinden geçişim, sadece bir tavır farkıyla, daha fazla sezgisel olana alan tanıyarak, daha fazla dinleyerek ve sezgisel olanın izini sürmeye izin vererek gerçekleşti. Geçmişin hafızasıyla değil, ancak şimdinin sezgiselliğiyle hareket ettiğim zaman beden kapısından geçebiliyorum. Böylelikle bedeni, bu kapıya davet için bir araç olarak kullanabiliyorum. Şimdi baktığım zaman performans yapabiliyor olmamın benim için önemi; var oluş halinin paylaşılmasını amaçlamamdır. Benim için performans alanını büyüleyici kılan şey, tüm

duyumsayıcılarla ortak olarak “performansçının” beden kapısından geçerek Bir oluş halini deneyimleyebilmektir. Performansın benim için başka bir şeye evrildiği nokta, izleyiciye bir virtüöz, ayrı ve ulaşılmaz olan bir dansçı bedeni sunmak, performansçı bedenini dayatmak yerine aslında günümüz zamanlarında çokça unutulmuş olan bedende olma halini, duyumsayıcılar ile ortak bir alana girerek paylaşabilmektir. Bu bağlamda performansçı olarak kendi bedenimi, duyumsayıcılar üzerinde propriyosepsiyon- öz duyum algısını uyandırabilmek için bir araç olarak kullanabilmeyi amaçlıyorum. Bu sayede duyumsayıcılar da kendi gizil güçleriyle buluşabilirler. Bedenlerinin başka bir bedenin alanına sempatik rezonans ilkesi ile sezgisel ve titreşimsel olarak çekilmesini deneyimleyebilirler. Ben de bir performansçı olarak bu oluş hali içerisinde ne kadar derinleşebilirim, bedenimin çekim kuvvetini de o kadar arttırabilmiş olurum. Bu da duyumsayıcılarla deneyimleyebileceğimiz ortak alanı güçlendirir.

Bu nedenle de koreografiyi oluştururken bedenimi zihinsel, entelektüel ve diğer kısıtlayıcı kavramların hapsinden en önemlisi de kendi ideal performansçı imajımdan özgürleştirmeyi deneyimledim. Bu nedenle koreografi oluşum sürecinde, prova sürecinde ve sahneleme sürecinde performansçının odağı, sezgisel olanı bedenleştirerek ve deneyimleyerek, duyumsayıcıyı da bu sezgisel olan ortak paylaşım alanına çekebilmek için var olmak oldu.

Koreografinin oluşturulmasında kafamda belirlenen fikirleri bedene aktarabilmek için, belirlediğim yapılar üzerinde yoğunlaştığım doğaçlama çalışmalar gerçekleştirdim. Genelde belli bir bölüm üzerinden doğaçlama olarak bütünsel akışa izin vererek yapıyı ilerlettim ve kompozisyona dair bağlantıları bu şekilde belirledim. Fikirsal olanı bedenleştirerek ya da bedenden açığa çıkan yapılandırarak koreografinin ana çatısını oluşturdum.

Koreografinin çatısını ve performansının yol haritasını oluşturan bölümleri sırasıyla aşağıdaki gibi tasarladım;

- Giriş; derin dinleme
- Ses yolculuğu; gonglar ve balina sesleri
- Ateş Kuşu'nun uyanışı
- Kapı; nefesin uyandırılması
- Ses ile mekânın örülmesi
- Kapı; ritm
- Rüya; Ateş Kuşu'nun dansı
- Yas; geride bırakılan parçalar
- Kalbin davulu
- Kalbin kanatları
- Final; kuş dili

Koreografi; performansının bu yol haritası üzerinden belirlendiği şekilde iz sürmesiyle gerçekleşti. Bölümlerin iç yapısı sezgisel olanla teması canlı tutmak için esnek bir yapıda tutuldu. Bölümler; izlenen yollar ve yöntemler bakımından sabit olsa da içsel olanın anda yaratımına her zaman alan bırakılacak esnekliğe sahiptirler. Bölümler arası geçişler genellikle birbiri içerisine örülmüştür. Bazı bölüm geçişlerinde ise keskin ve direkt bir yol izlenmiştir.

Koreografi için düzenlediğim kısa tanıtım yazısı aşağıdaki gibidir;

***ATEŞ KUŞU***

*Koreografi, Performans: Aslı Bostancı*

*Ses Yolculu: Merdol Can Dinçer, Aslı Bostancı*

*Işık Tasarımı: Utku Kara*

*Teşekkürler: Prof. Tuğçe Ulugün Tuna, MSGSÜ Modern Dans Ana Sanat Dalı  
Sanatta Yeterlik Programı*

*Süre 40''*

*\*Performans video linki: <https://vimeo.com/694840901> şifre: ateskusu*

*Ateş Kuşu ses ve bedenin bağlantısal bütünselliği ile kurgulanmış olup, insanın dönüşüm yolculuğunu simgesel olarak kuşların diliyle, sezgisel olanla aktarmayı araştırır. Bir bakıma “Ateş Kuşu” seyreyleyenini, nefesin, sesin ve hareketin yolculuğuna çıkartır.*

*Ateş Kuşu; geçmişin hafızasıyla değil, şimdinin sezgiselliğiyle hareket etmeyi önerir ve yolculuk içerisinde bedenini farklı deneyimlere açılan bir kapıya dönüştürerek izleyiciye açar.*

*“Ateş Kuşu; soyut ve çağdaş bir anlatımla, çıktığım bireysel yolculuğumun iz düşümüdür. İçinde birçok kavramı barındırmasıyla beraber, asıl hikâye, duyumsayıcının kendi bedeninde oluşan hisleri okumasına bırakılmalıdır.”*

Koreografinin giriş; derin dinleme bölümü duyumsayıcıların içeriye ilk alınma anı ile başlamaktadır. Duyumsayıcılar içeriye alınırken performansçı ve ses yolculuğu uygulayıcısı, biri sahnenin sol gerisinde, diğeri sahnenin sağ önünde konumlandırılmış iki tane gongun önünde, seyirciye sırtları dönük bir şekilde oturmaktadır. Burası performansçı ve uygulayıcı için duyumsayıcı ile ilk bağ kurdukları derin dinleme alanıdır. Tüm duyumsayıcılar yerlerine yerleştiklerinden üç dakika kadar sonra ışıkların tamamen kapanmasıyla diğeri bölüme geçilir.



*Resim 10.1 Giriş; Derin Dinleme Bölümü*

Ses yolculuğu bölümünün ilk üç dakikası tamamen karanlıkta geçmektedir. Burada gonglardan tüm mekâna yayılan titreşimler hiçbir görsel kaynak ve veri olmadan duyumsayıcıların bedenlerine uygulanmaktadır. Böylelikle duyumsayıcılar koreografinin odağı olan sezgisel, duyuşsal olan alana titreşimsel bir dil kullanılarak davet edilmiş olurlar.



*Resim 10.2 Giriş; Derin Dinleme Bölümü*

Ses yolculuğu içerisinde, gonglardan çıkan balina seslerine geçilmesiyle birlikte çok yavaşça Ateş Kuşu'nun uyanışı bölümü, sahnenin merkezinde açılmaya

başlayan lokal ışık ile görünür olur. Bu bölüm performansçının ve duyumsayıcıların birbirine örüldüğü ilk buluşmadır. Ateş Kuşu personası burada duyumsayıcılar ile buluşur. Sessiz ve dinleme halindedir. Gonglardan mekâna örülen balina seslerinin de yardımıyla kendi bedeni ve beden alanı içerisinde yüzmeye başlar ve performans alanının içerisinde dolar, doldukça alanını genişletir. Su elementinin yoğunluğunun duyumsandığı bir bölümdür. Bölümün sonu performansçının tekrar sahnenin merkezine sırtı dönük oturmasıyla birlikte gonglardan yayılan titreşimler ile sonlanır ve diğer bölüme bağlantı yapılır.



*Resim 10.3 Ateş Kuşu'nun Uyanışı Bölümü*

“Kapı” performans içinde bir geçiş kapısıdır. Bir hal değişimi ve farklı bir deneyim alanına geçebilmek için hareket içerisindeki süreklilikten doğacak olan dönüşüm bir geçiş kapısı olarak kullanılmaktadır. Performans içerisinde iki adet kapı vardır.



*Resim 10.4 Kapı; Nefesin Uyandırılması Bölümü*

Kapı; nefesin uyandırılması bölümünde, kapıdan geçiş nefesin, pelvic diyaframı ve omurga boyunca akışkan hareketlerle uyandırılması aracılığıyla gerçekleştirilir. Nefesin akış içerisinde gittikçe sesi açığa çıkartması performansçı tarafından araştırılır. Ses iyice parlaklaştığı zaman diğer bölüme geçilmiş olur.

Ses ile mekânın örülmesi bölümünde, performansçı sesi ve bedeni aracılığı ile önce beden alanını sonrasında da tüm alanı aktive etmeye başlar. Burada nefes harekete yön veren bir rüzgâr, girdap gibi de kullanılır. Hava elementinin yoğunlukla duyumsandığı bir bölümdür. Bölüm içerisinde performansçı bir yönüyle de Ateş Kuşu'nun uyanması bölümünde sessiz olarak izlediği yolları bu sefer ses ile dönüştürerek ziyaret eder. Bölüm, nefesin ve bedenin oluşturduğu girdabın mekânın arka sol köşesinde ritmik bir yapıya evrilmesiyle son bulur.



Ritim bölümünde, önceki bölümlere nazaran daha keskin bir geçiş ile beden, ses ve mekânı birbirine bağlayan bir ritim oluşmaya başlar. Ritmin teması çok katmanlıdır ve tüm mekânı dönüştürür. Ritmin sürekliliği ile dönüşümünü performansçının araştırıyor olduğu bölüm keskin lineer bir zaman içerisinde, çizgisel bir yapı ile sınırlı olsa da tüm mekânın hareketine ve duyumsayıcılara çok yönlü olarak etki eder. Ritim bölümü performansçının bedeninde ritmin sönümlenmesi dönüşmesiyle diğer bölüme geçiş yapılır.

Bir önceki bölümde bedenin içerisine çekilen ritim bu sefer Rüya; Ateş Kuşu'nun dansı bölümüne evrilir. Bu bölümde koreograf, Ateş Kuşu'nun koreografisinin ismine ilham olan Sadece Dans Videoları Serisinin altıncı videosu olan ve Stravinsky'nin *Firebird* isimli eserinin *Lullaby* suite ile icra edilen, dans videosu performansına kısa bir atıfta bulunur. Bölüm sessiz performansçının iç ritmiyle gerçekleşir. Belki Stravinsky'nin eserinin icrası performansçının bedeninde yankılanabilir. Bu bölüm performansçının nefes nefese dansı sonlandırmasıyla tamamlanır.

Yas, geride bırakılan parçalar bölümüne yumuşak bir geçiş yapıyor olsa da içsel olarak daha keskin diyebileceğimiz bir geçiş yaşanır. Bu bölüm; performansçının nefesinin odağını bedenin içine çektiği, bilinmezini, bilinmezin karanlığını, belki de dönüşüm sürecinde ölen parçalarını ve geride bıraktıklarını tek tek nazikçe çekip çıkar çıkartmasını işler. Bir daire boyunca süren yavaş ve akıcı yürüyüşe nefes eşlik ederken dairenin tamamlanmasıyla nefes sese dönüşerek mekânın içerisinde yürüyen bir heykel gibi seyahat eden bir bedene dönüşür. Donuk ama akışkandır. Ses daha melodik bir yapıdadır ve ağıtı anımsatabilir. Bu bölüm performansçının, sahnenin sağ yanından yüzü seyirciye dönük olarak geri geri yürür ve pantolonunu çıkartıp katlayarak kenara koyar. Bu bölüm performansçının net ve gündelik bir tavırla sahnenin tam ortasına dizleri üzerine oturması ile son bulurken diğer bölüm başlamış olur.

Kalbin davulu bölümü şimdi baktığım zaman insan varlığının kalbinin gücünü, kendisinin gücünü kabul edebilmek için yüksek iradeyle, çıplak elleriyle kalbin önündeki engelleri söküp çıkartabilme cesaretini uyandırıyor. Bu bölüm; performansçının, bu dünyaya köklenmiş bir savaşçı tavrıyla, doğuştan hakkı olan gücü topraktan çıkartıp, kendi gerçeğini, ruhunun şarkısını, kalbin ateşiyle ve kalbi davul gibi kullanarak söylediği bölümdür. Ateş elementi yoğun olarak duyumsanabilir. Performansçı bu bölümde seyirciyle kesintisiz ve direkt göz temasındadır. Bu bölümde performansçı, adete duyumsayıcının içerisindeki bu gücü kışkırtan bir tavra sahiptir. Kalbin davulu bölümü performansçının ıslık ve elleriyle göğsüne vurarak kanat sesleri çıkartmaya başlamasıyla sonraki bölüm olan kalbin kanatları bölümüne bağlanır.



*Resim 10.5 Kalbin Kanatları Bölümü*

Kalbin kanatları bölümü, ateşin kendisini kor hale getirdiği, performansçının dinginleştiği ve hava elementine, göğe doğru yöneldiği ve belki duyumsayıcıyı da bu yöne davet ettiği bir yapıdadır. Performansçı bu sefer elleriyle göğsüne vurarak kanat çırpma sesleri ve ısılıkla da kuş sesleri çıkartmaya başlar. Performansçı mekân içerisinde dairesel hareketler, spiraller ve dönüşler yaparak havanın da desteği ile mekânın içerisinde süzülür, süzülükçe sessizleşir. Bu bölümde kostümün dönüşüme uğradığı ve kostüm tasarımı bölümünde anlatılmış olan tasarım katmanın koreografisi de yer alır. Bu bölüm performansçının mekânın sağ arka köşede yere hareketsiz uzanması ile son bulur.



*Resim 10.6 Kuş Dili Bölümü*

Final, kuş dili bölümüdür. Burada performansçı yerde sırt üstü yatarken usulca melodik bir türkü söylemeye başlar. Bu türkü bizi hem kendi beden toprağımıza hem de Anadolu'ya davet eden ve getiren “Yağmur yağar taş üstüne” isimli anonim halk türküsüdür. Koreografi içerisinde türkünün sözlerinin tamamı değil ancak iki mısrası tekrarlanarak kullanılır. Koreografi içerisinde kullanılan sözler aşağıdaki gibidir;

*Vay dili dili, kuş dili dili*

*Mevla'm kulu sevdim seni*

*Vay dili dili kuş dili dili yar...*

*Yağmur yağar oradan buradan*

*Üstümüze ipek yorgan*

*Seveceksen işte buradan*

*Vay dili dili, kuş dili dili*

*Mevla'm kulu sevdim seni*

*Vay dili dili kuş dili dili yar...*

Performansçı ilk mısraları olduğu yerde yatarken söylerken yavaşça mekânın sağ arka köşesinden sol ön köşesine doğru yerde çok yavaş hareketlerden ve amorf pozlardan yuvarlanarak ilerler. Aynı zamanda türküyü söylemeye ve ağır çekimde ilerlemeye de devam eder. Performansçı sahnenin sol ön köşesine gelirken, akışkan ve kademeli olarak ayağa kalkar ve artık sabit yüzü seyirciye dönük bir şekilde durur. Hala türküyü söylemeye devam etmektedir. Sahnenin ışıkları yavaşça kapanır. Karanlıkta performansçı türküyü mırıldanmaya devam eder ve türkü sönümlendiğinde performans tamamlanmış olur. Bu bölüm toprak elementinin yoğun olarak duyumsandığı bir bölümdür. Ve özellikle belirtmek isterim ki; “Ateş Kuşu” eseri bir koreograf olarak sahne üzerinde Türkçe dilini kullandığım ilk koreografımdır.

## 10.2 Ses Tasarımı

Ses tasarımı olarak performansının gerçekleştirdiği vokal performans dışında, dışsal bir tasarım katmanı olarak, ses yolculuğu bölümünde iki adet gong kullanılmıştır.

Ses yolculuğu bölümü gonglarla başlar. Tasarımda gongların tercih edilmesinin nedeni oldukça geniş bir frekans spektrumuna sahip olduklarında ötürü tüm mekânı kaplamalarından ve duyumsayıcıları içine alabilecek güçte olmalarındandır. Her gong farklı titreşimler yaymaktadır, dolayısıyla farklı frekanslara sahiptirler. Mars Gongu- D2/D-72,36 Hz. ve Platonic Year Gongu- F2/F-86,03 Hz. kullanılır. Gonglardan farklı vuruş teknikleri ile farklı sesler üretilir. Bu bölümde iki farklı alet kullanılarak ses üretilmiştir. Biri; gonglarda genel kullanıma sahip olan keçe yuvarlak başlı tokmak, diğeri ise gonga sürtülerek balina sesini andıran sesler yaratan farklı bir tutamaçtır.

Gongların yarattığı titreşimler uzayı andırabilir. Bu nedenle çok etkileyicidir ve alışla gelmedik olduğundan bilinmezlik, boşluk hissi yaratabilir. Ses yolculuğunun ilk üç dakikası duyumsayıcıların duyularını uyandırmak ve reseptörlerini açabilmek adına karanlıkta gerçekleşir.

Bunun dışındaki tüm ses tasarımı vokal performansa dayalıdır ve dolayısıyla bedene dairdir ve hareket analizi bölümünde yer almaktadır.

### 10.3 Işıık Tasarımı

Koreografinin ışık tasarımını Utku Kara gerçekleştirdi. Öncelikle koreografi analizini okuyarak ve sonrasında benim mekâna dair fikirlerimi de dinleyerek bir tasarım planı oluşturdu. Sonrasında da prova esnasında işi izledi. Performansçının kostümü ve sahne zemininde kullanılacak olan açık gri renkli dans muşambası da göz önünde bulundurularak ışık tasarım planına başlandı.

Koreografi içerisinde belirleyici alanlar ve bölümleri tespit ederek en basit şekilde en kuvvetli etkiyi nasıl oluşturabileceğimize dair fikirlerimizi paylaştık.

Koreografi ışık tasarımında genel olarak sıcak sarı tonlar tercih edildi. Sadece Rüya; Ateş Kuşu'nun dansı bölümünde farklı renk ışık kullanımına gidildi. Rüya; Ateş Kuşu'nun dansı bölümünde alanı tamamen farklılaştıran ayrıştıran soğuk mavi beyaz renk kullanıldı. Bu alandaki renk kullanımıyla, rüyadaymış gibi bir efekt ile alanı dönüştürmek hedeflendi.

Kabaca ışık planının akışı, ilk aşamada aşağıdaki gibi belirlenmiştir;

İlk bölüm seyirciler içeriye girerken seyirci ışığı ve genel ışık yumuşak ve görünür bir ortam yaratacak derecededir.

Ses yolculuğu bölümü ilk üç dakika karanlıkta geçer.

Ateş Kuşunun uyanışı ile çok yavaş orta lokal fade in girer. Dansın genişlemesiyle genel ışık ve yan yer ışıkları eklenir. Lokal ışık hala alan belirleyici olarak içeridedir.

Nefesin uyandırılması orta alana yönlendirilmiş iki adet tepe yan ışık ile başalar ve ön ışıklarla desteklenir.

Ses ile mekânın örülmesi bölümünde üst dört bir yandan desteklenen genel ışık kullanılır.

Ritm bölümünde sağ ön çapraz ışık ile başlayıp, yan ön koridor yer ışıklarının eklenmesi ile ışık hareketi takip eder.

Rüya; Ateş Kuşunun dansı bölümünde tepeden soğuk mavi beyaz genel ışığa geçilir ve rüya atmosferi yaratılır.

Yas, geride bırakılan parçalar bölümü ters ışık ve ön ışıklar ile desteklidir.

Kalbin davulu bölümünde kısık seyirci ve orta derecede genel ışık kullanılır.

Kalbin kanatları bölümünde ise dört yandan destekli tepe genel ışığa geçilir.

Final, kuş dili bölümünde de ters ışıklarla başlayan ve öne doğru ilerledikçe ön sol yandan destekleyici ışıklarla alan desteklenir. Finalde ise çok yavaş bir fade out ile performans sonlandırılır.

Dört yandan tepeden desteklenen genel ışıkta performansçı selam verir ve bu ışık seyirciler salonu terk edene kadar sabit kalır.

#### **10.4 Kostüm Tasarımı**

“Ateş Kuşu” karakterinin oldukça gösterişli bir yaratık olmasına rağmen kostüm tasarım tercihi olarak yalın ve sade olmak istedim. Yine de bu yalınlığın içerisinde güçlü etkiler uyandırabilecek bir tasarım hayal ettim.

Üzerime ten rengi transparan tül bir body giyerek, Ateş kuşunun kırmızı tüylerini bu tül bodynin içerisine doldurdum. Böylece dışarıdan bakıldığında, kıpkırmızı olmayan, birtakım desenler gibi görünen bir doku elde ettim.

Altıma ise yoğun pileli, geniş paçalı, kırçillı koyu mavi renkte bir samuray (Japon savaçısı) pantolonu giydim.

Benim için asıl tasarım fikri, kostüm tasarımının sahne üzerine yayıldığı anlardır. Transparan bodynin içindeki tüyler, performansının hareketlerinin sonucunda, performansın son bölümüne kadar tesadüfi zamanlarda tane tane yere süzülürler. Son bölüme başlarken ise performansçı pantolonunu çıkartır ve bu bölüme pantolonun altında olan ten rengi şort ve üzerimdeki içi yer yer tüy doldurulmuş tül body ile devam eder. Hareket tasarımında belirtilen sessiz dönüşlere ve mekân içerisindeki dairesel yolculuğa geçildiği Kalbin Kanatları isimli bölümde, performansçı üstümdeki bodyyi yavaşça çıkartır ve dönüşlerle yaratılan rüzgârın etkisiyle tüylerin havada süzülerek mekânın içerisine yayılmalarını sağlar. Bu bölümde bedenimin mekân içerisinde yarattığı rüzgarla tüylerin spontane koreografisinin de izlendiği, kostümün dönüşmesiyle meydana gelen bir diğer tasarım katmanının oluşmasını sağlar.

Performansçı üzerindeki ten rengi yarım bir üst ve ten rengi şort ile performansı tamamlar.



### **10.5 Mekân Kullanımı**

“Ateş Kuşu” koreografisi ilk kez 26 Mart 2022’de MSGSÜ Modern Dans ASD. Büyük Salonu’nda sahnelendi. Mekân kullanımı için özel bir kurulum ya da tasarım tercih edilmedi. Olabildiğince yalın ve açık bir sahneleme alanı kullanıldı. Mekân kullanımında kulis ya da performansçının gizlendiği bir alana ihtiyaç duyulmadı. Performansın en başından, seyircinin içeri alınması dahil, performansın sonuna kadar performansçının sahne üzerinde olduğu bir tasarım uygulandı.

MSGSÜ Modern Dans ASD. Büyük Salonu’ndaki hali hazırdaki oturma düzenine müdahale edilmedi ve seyircinin, performansı karşıdan izleyeceği standart bir sahneleme kullanımı tercih edildi.

## 11. SES BEDEN PERFORMANSLARI



*Resim 11.1 Ses Beden Performansı başlangıcında duyuimsayıcılarla birlikte uyumlanmak için ses çıkarttığımız ses çemberi, MSGSÜ Modern Dans ASD., Mart 2018*

Ses Beden performansları, özgün sesimizin, unutulmuş parçalarımızın ve vahşi doğamızın uyandırılmasına dair bir çağrı, davet niteliği taşımaktadır ve her bir performans kendi özgün hikayesini oluştururken mekâna özgü tasarlanmaktadır. Bu tasarım; performe eden beden, mekân ve alımlayıcılardan oluşan tüm tasarım katmanlarının performansçı tarafından dinlenmesi, hissedilmesi ve genişletilmesi üzerinden başlar. Böylelikle mekân ve alımlayıcı da farklı katmanlarda yarattıkları titreşimleriyle bilinçli olarak performansın içerisine dahil edilirler. Tüm bu verilerle performansçı, dinamik değişimlere açık olarak uyanık bir performans alanı yaratmayı amaçlar. Performansçı, yaratılan bu alanın hislerini kendi bedeninin filtrelerinden geçirerek, görsel ve işitsel hikayeler yaratır.

Performansçı anda, mekândan ve içerisindekilerden topladığı verileri anın hissine göre dönüştürerek alana geri yansıtır. Bu sayede alan içerisindeki şeylerin

bütünsel bağlantısallığının duyumsanabileceği geçirgen bir alan yaratır. Performansçının vokal sesleriyle örülen mekânın yoğunluğu arttırılmış olur. Bu yoğunluk performansçı ile duyumsayıcı arasındaki geçirgenliği arttırarak duyumsayıcıların mistik katılım yoluyla performansa dahil olmalarını kolaylaştırır. Duyumsayanların mekâna örülen sesleri hissetmeleri kendilerini performansa daha fazla dahil edebilmelerine vesile olur ve bu sayede performansçının performans alanını, hisleri yönünde hareket ettirebilmesi mükemmel hale gelir. Bu da performansın duyumsayanlar tarafından deneyimlenme halini güçlendirir.

Ses Beden Performansları tüm titreşimlerin içerisinde sınırsızlığını hatırlayan, bedenlerin sınırsızlığını dinleyen, mekânı bedenselleştiren, bedeni mekansallaştıran, seslerin görünür olduğu, bedenin ses olduğu bir deneyimdir.

İlk Ses-Beden Performansı 7 Nisan 2017 tarihinde “Ses Beden Doğaçlama Performansı” adıyla Ariel Sanat’ta gerçekleşmiştir. Ayrıca ilk defa bu tarihte “Ses Beden” ismi tarafınca kullanılmıştır.

2017 tarihinden günümüze kadar farklı mekanlarda Ses-Beden Performanslarını deneyimleme ve paylaşma imkânım oldu. Ses Beden Performansları yukarıda da bahsettiğim gibi performans mekanına özel tasarlanır. Bu nedenle performans mekanıyla da sınırlı kalmaz ve olduğu çevrenin, kültürün, insanların, tarihin, yapının, vb. birçok parametrenin toplandığı bir seyahate dönüşür. Performansta vokal sesleri çıkartma yöntemim tamamen anın içgüdüsel ve sezgisel bir okumasıdır. Bu nedenle mekânın tarihinden, mekânın kültüründen ve bu kültür içerisinde yaşayan insanlardan, performans anında mekânda olan insanlardan olduğu kadar etkilenirim. Tüm bu elementler İçimde hisler uyandırır. Bu noktada da Ses-Beden Pratiklerinin ve Ses Şifasının temeline inerim ve çıkaracağım seslerin tüm sorumluluğunu farkındalıkla alırım. Bunun anlamı hissettiğim şeyleri sese oldukları

haliyle geri yansıtmaktır. Performans esnasında bedenim çıkardığı tüm sesleri kalp alanının filtresinden geçirerek işler ve daha farklı bir bilinç seviyesinden geri yansıtır. Ses Beden Performansının ritüel doğası ve şifa özelliği taşıyor olması da bu farkındalık haliyle ana şekil verebilmesidir. Çünkü performansçının bedeninde oluşan etki sesin etkisiyle duyumsayıcıya direk nüfus edebilir.



*Resim 11.2 Ses Beden Performansı “Şeylerin Ruhu”, 4. Mardin Bienali, Mayıs 2018*

Kendi içimdeki öz varlığın bilgisinin öğretisini alabilmem için, ses ve hareketle olan ilişkimde bedenim bilmeden bilmesine yani bedenim bilgeliğine dizginleri bırakabilmem benim için çok değerlidir. Böylece sese ve harekete dair kendimden akan bilgiyi özgün haliyle idrak ederek hatırlayabilirim ve deneyimimi aktarabilirim. Bu anda gerçekleşen aktarımda da beden sadece bir aktarıcı, taşıyıcı, ileticidir. Bu nedenle aktarılan öğrenilmiş bir bilgi değildir ve dolayısıyla bilginin sahibi yoktur.

Farkındalıklı performanslar yaratmanın artık günümüz sanatı için elzem olduğunu düşünüyorum. Farkındalıklı sanat insanın kendini kendine hatırlatmasıdır. Günümüzde sanatta benlik yükü ve zihin kirliliğinin aktarımını farkındalıkla dönüştürmenin de sanatçının sorumluluğu olabileceğini savunuyorum. Bir paylaşımda bulunurken “Ben bedenimle ve sesimle neyi aktarmayı ve paylaşmayı seçiyorum?” diyerek kendime sorabilmek, benim için çok değerlidir. Çünkü sanatın, Yaradan’ın insan vesilesiyle kendini ifade etme biçimi olduğunu içsel olarak biliyorum ve beden-zihin ilişkim ne kadar dengeli ve arınmış olursa aktarımımın da o kadar net bir ifade bulacağını farkındayım. Ses Beden Performanslarını da böyle bir bilinçle uygulamayı seçiyorum. Tüm bu anlattıklarım belki karmaşık gibi görünse de kendiliğinden bir çabasızlık içerisinde yerini bulabilmektedir. Buradaki en önemli etken de anın akışına ve anın çağrısına kendimi bırakabilmekle performansa şüphesiz bir teslimiyet halinin yakalanabilmesidir.



*Resim 11.3 Ses Beden Performansı, Urla K2 Nefes Alanı, Ağustos 2019*

Kendi deneyimim ile Ses Beden Performansları tüm varlığımın gerçeğini ortaya koyan, ruhu ve bedeni iç içe örüp özün bu bedenden yayılmasına izin veren ve dolayısıyla kendi gerçeğimi yaşadığım bir alan olmak hislerini doğuruyor. Tüm bu

titreşimler evreninin içerisinde kendimi dinleyen olarak harekete bıraktığımda ise orada bir ben kalmıyor. Anda bir benlik kalmıyor. Bu duyumsamanın yaşanmasına, deneyimlenmesine vasıta oluyorum sadece. Vasıta oluş halinde bir benlik hissi içerisinde olmadan, etrafa yayılarak, tüm canlılığın içinde onunla akan bir oluş hali deneyimleniyor. Bu bakımdan sesimin beni daha derin dinlemeye ulaştıran bir araç olduğunu fark ediyorum. Çünkü en derinimi hissettiğim noktada ağızımdan çıkabilecek bir ses kalmıyor, bütünü titreşimi içerisinde çözülüyorum.

Ses Beden, titreşen bir evren olduğumu bana hatırlatıyor ve varlığımla yokluğumu birliyor. Bu anlamda Ses Beden, Sufi İnyat Khan'ın, hayatın tüm boyutlarıyla bir müzik oluşu ve ruhsallığın amacının ise insanın hayatını bu evrensel müziğin tınısına uyarlamasıdır, değişimdeki benim hayatımı uyarlama vasıtam olmuştur.

Ses Beden Performanslarını 2017 senesinden beri yurtiçi ve yurtdışında farklı festivallerde, sergi mekanlarında ve sahnelerde paylaşmaya devam ediyorum.

## 12. SONUÇ

Yaklaşık bir buçuk senedir üzerine çalışmakta olduğum, bu tez eser süreci gerçekten olgunlaşmama ve yaptığım çalışmaları kuvvetli bir temele oturtmama vesile oldu. Tez metni içerisinde kullanılan kaynakların birçoğu yabancı metinler olduklarından dolayı, tez içerisinde ses ve titreşimler üzerine toparlanmış kuvvetli bir Türkçe kaynak oluşturabildiğimi düşünüyorum. Bu süreç içerisinde yaptığım araştırmalar ve tezin bağlamında uzmanlarla gerçekleştirdiğim röportajlar önümde yepyeni araştırmaların açılmasına vesile oldu. Bu noktada bu metni bitirmişken aslında kendi araştırmalarım içinde yepyeni deneyimlerin beni beklediğini görüyorum.

Bu tezi yazmaya başlarken; çıkarttığım tüm seslerin, yaptığım tüm hareketlerin en nihayetinde beni ulaştıracağı yerin sessizlik olduğunu hissediyordum. Yine de sezgisel çekim ve yönelme ne doğrultudaysa oraya doğru ilerlemeye devam ettim. Kendi içimdeki eylemsiz kaynağın gücüyle hizalanabilmek için çıkması gereken seslerin çıkması, olması gerekenin olması gerektiğini ve aslında bu akışta zihinsel çabanın sadece kendi önüme koyduğum engeller ve perdeler yarattığını fark ettim... Çünkü en nihayetinde; tüm sesler sessizleşebilmek için, tüm hareketler dinginleşebilmek içindir. Az çoktur dedikleri gibi...En ağır hareket eden gök yüzü cisimlerinin kütsel çekiminin daha yüksek seviyede olması gibi, tıpkı Dünyamızın Güneşimizin etrafında dönüşü gibi...

Tüm bu bilgi kıvılcıklarının sindirilip, netlik kazanması ve idrak edilebilmesi için ses çıkartmaya ve dans etmeye devam edeceğim. Çünkü benim için beden kapımın biricik anahtarı sezgilerimdir. Sesim ve bedenim de sezgisel olanın tecrübesi ve tercümesidir. Yani enerjinin maddeyi deneyimlemesi ancak sezgisel yolla mümkün olan bir deneyimdir. Sezgisel olan içseldir, titreşimseldir ve sezgisel olandan kopduğumuz zaman öz titreşimimizden, hayat amacımızdan da kopmuşuz demektir.

Çünkü en basit haliyle varoluş amacımız bedenimizi deneyimlemektir. Bu noktada da ses ve nefes aracılığıyla bedenimizle tekrardan ve tekrardan bağlanabiliriz.

Bu süreçte bedenin ritimleriyle uyumlanmanın doğasını sanki biraz daha kavrayabilmeye başladım. Sahip olduğumuz en inanılmaz kaynak tam olarak bu beden. Çevresel telaşlarla, karma karışık hale gelinmemesi için tek bir sığınağımız olduğunu, onun da biricik bedenlerimiz, varlığımızın en yüksek titreşim merkezi ve en kuvvetli manyetik alana sahip olan kalbimiz olduğunu tekrar hatırladım. Tez içerisindeki Arkeoakustik bölümünde de bahsettiğim gibi, kendi içimizdeki boşluğa dolma cesaretini gösterebildiğimizce kendimize yakınlaşabiliyoruz. Kendimizi tanıyabilmemiz için de kendimizle çarpışmamız gerekiyor. Ses Beden benim için karanlıkta kalbin ışığıyla görebilmenin bir pratiğidir. Aslında bu pratiklerle gerçekleştirilen şey kendinin çıkmaz sandığın karanlık sokaklarına dalıp ışığın girebileceği oyuklar kazımdır. Işığı göremesen de ışığın çekimiyle kazmaya devam edersin. Işık; farkındalıklı yargısızca kabullenici bilinçtir. Öz bilinç Nur'dur. Ve insanoğlu olarak nurlar içerisinde olmak için ölmeyi bekleyemeyeceğimiz bir zamanda yaşıyoruz. Hayata bilinçle bakabilmek için önce kendime şefkatle dokunabilmeyi öğrenmem gerektiğini, "Ateş Kuşu" yaratım sürecinin de vesilesiyle, belki her gün yeniden öğreneceğim.

Tez metninin yazım süreciyle paralel ilerlemiş olan "Ateş Kuşu" koreografisi; Ses Beden Pratiklerinin duyumsanabileceği bir performans geliştirmeme ve bunu paylaşabilmeme olanak sağladı. Uzun zamandır solo koreografilerimde solo performans yapan bir dans sanatçısı olarak, solo yapmanın ne kadar zorlu bir uğraş olduğunu her seferinde yeniden görüyorum. Koreografiyi oluştururken kendi kendime stüdyoda geçirdiğim süreçlerin çoğu zaman zorluğuna rağmen, bu çalışmalarını yapabilmem için hayatımın her yönüyle beni destekliyor oluşunu hissedebildiğim için müteşekkirim. Bu vesileyle kendi kendimle olan savaşlarımı görebilmem, kabullenmem ve dönüştürebilmem benim için her yönüyle büyük bir şifa kapısı oldu.



Ve barış, huzur denilen kavramların yaşanabilmesinin tek yolunun, kendimizle şefkatli bir ilişki kurabilmeyi öğrenmemiz ve bunun yollarını, bilinçli bir yaklaşımla aramamız gerektiğini de derinden hissediyorum.

Dilerim bu çalışma ile ortaya koyduğum tez eserin hem akademi içerisinde hem de ulusal ve uluslararası platformlarda tartışılıp paylaşılabilceği fırsatlar doğar. Bu süreç sonrasında Ses Beden Pratikleri odağında eğitimler düzenlemeye, paylaşımlarda bulunmaya ve kendimi pratiğin içerisinde derinleştirmeye ve geliştirmeye devam edeceğim. Aynı zamanda da “Ateş Kuşu” koreografisini farklı sahne ve mekanlarda paylaşabilmeyi umuyorum. Kalbin sesi ve kalbin kanatlarıyla, beden bu sonsuz okyanusundaki derinlerine dalmaktan bir an olsun vazgeçmemizi dilerim. Çünkü; “Zihni aşan o, kendi koşulsuz ışığının parıldayan nabzıdır.”<sup>61</sup>

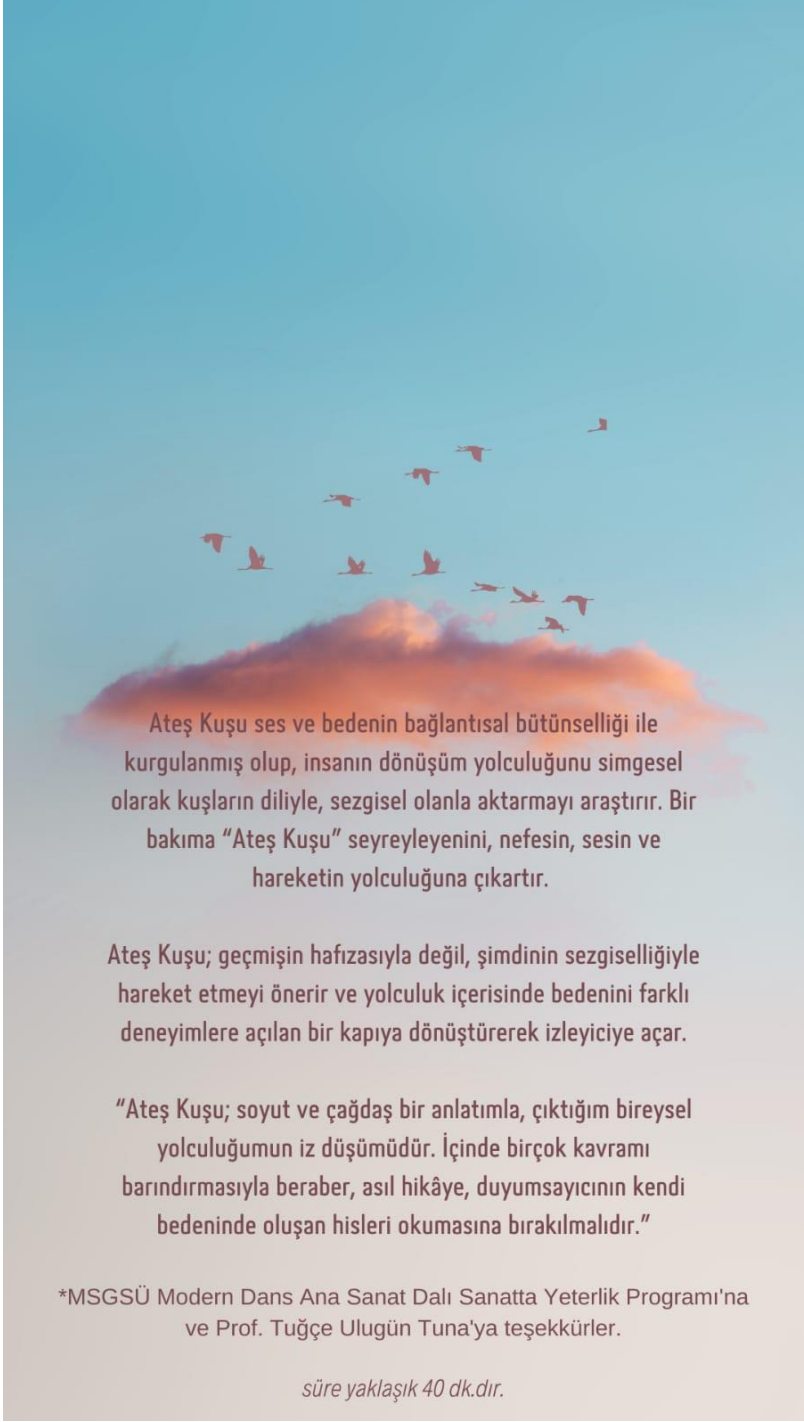
---

<sup>61</sup> The Levels of Sound according to the Netratana, chapter 22 verses 21-23 and 59cd-70ab with the commentary by Kṣemarāja.

## 13. EKLER

### Ek 1- Ateş Kuşu için düzenlenen ilk el broşürü





Ateş Kuşu ses ve bedenın bağlantısal bütünselliği ile kurgulanmış olup, insanın dönüşüm yolculuğunu simgesel olarak kuşların diliyle, sezgisel olanla aktarmayı araştırır. Bir bakıma "Ateş Kuşu" seyreyleyenini, nefesin, sesin ve hareketin yolculuğuna çıkartır.

Ateş Kuşu; geçmişin hafızasıyla değil, şimdinin sezgiselliğiyle hareket etmeyi önerir ve yolculuk içerisinde bedenini farklı deneyimlere açılan bir kapıya dönüştürerek izleyiciye açar.

"Ateş Kuşu; soyut ve ağdaş bir anlatımla, çıktığım bireysel yolculuğumun iz düşümüdür. İçinde birçok kavramı barındırmasıyla beraber, asıl hikâye, duyumsayıcının kendi bedeninde oluşan hisleri okumasına bırakılmaldır."

\*MSGSÜ Modern Dans Ana Sanat Dalı Sanatta Yeterlik Programı'na ve Prof. Tuğçe Uluğün Tuna'ya teşekkürler.

*süre yaklaşık 40 dk.dır.*

**Ek 2- Ateş Kuşu için düzenlenen ilk afiş**

 **MİMAR SİNAN GÜZEL SANATLAR ÜNİVERSİTESİ**  
İstanbul Devlet Konservatuvarı | Sahne Sanatları Bölümü

# Ateş Kuşu

**Koreografi Performans**  
Aslı Bostancı

**Ses Yolculuğu**  
Merdol Can Dinçer, Aslı Bostancı

**Işık Tasarımı**  
Utku Kara

27 Nisan 2022 | 20.00  
Bomonti Yerleşkesi Modern Dans ASD

**Ek 3- “Ateş Kuşu” Koreografisinden Prova Fotoğrafları**

**Fotoğraflar: Valentina Parravicini**















**Ek 4- “Ateş Kuşu” Koreografinden Performans Fotoğrafları****Fotoğraflar: Yezdan Kayacan**







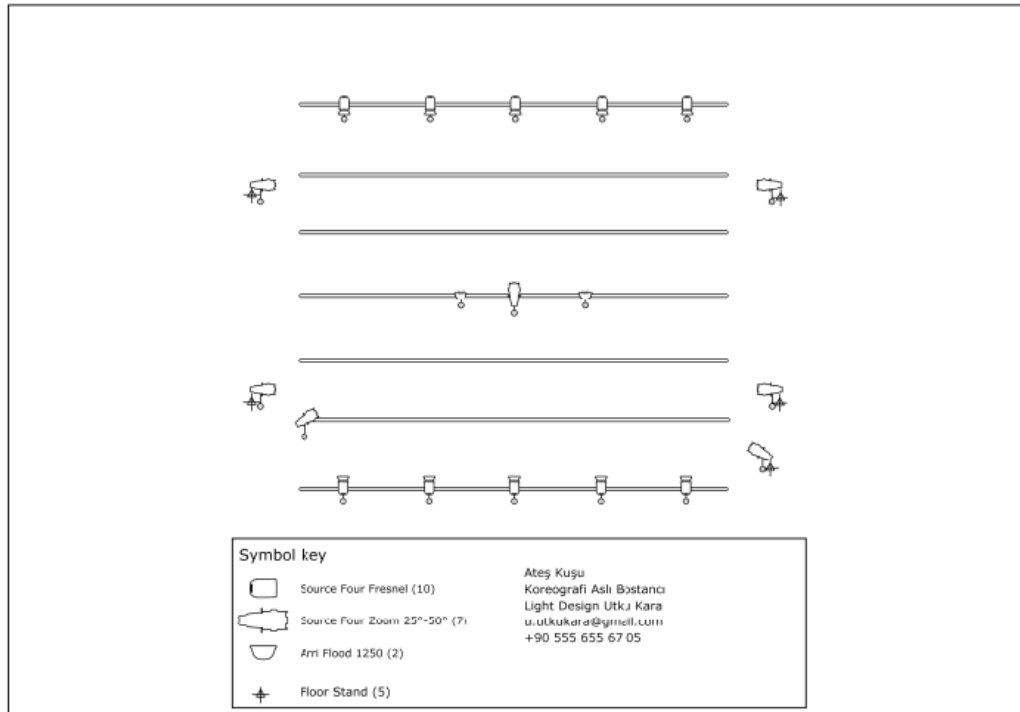










**Ek 5- “Ateş Kuşu” Koreografisi Işık Grafiği**

### Ek 6- “Ateş Kuşu” Koreografisinin Işık Cue Listesi

23	GİRİŞ	00:00.00	00:05.00	00:00
24	SEYİRCİ YERLEŞİR	00:00.00	00:10.00	00:00
25	3DK MUZİK TEN SONRA	00:00.00	00:15.00	00:00
26	KALKARKEN	00:00.00	00:30.00	00:00
27	DAİREDEN DIŞARI ÇIKIŞ	00:00.00	00:40.00	00:00
28	ORTAYA OTURUŞ	00:00.00	00:10.00	00:00
29	KALKIŞ DAĞILIŞ	00:00.00	00:20.00	00:00
30	DAİREDEN SONRA ÇAPRAZ	00:00.00	00:15.00	00:00
31	ÖN GEÇİŞ	00:00.00	00:20.00	00:00
32	RUYA	00:00.00	00:10.00	00:00
33	İLK NEFES	00:00.00	00:10.00	00:00
34	HEYKEL	00:00.00	00:10.00	00:00
35	ARKAYA YÜRÜYÜŞ	00:00.00	00:50.00	00:00
36	ÖNE YÜRÜYÜŞ	00:00.00	00:10.00	00:00
37	AÇILMA	00:00.00	00:40.00	00:00
38	ARKAYA OTURMA	00:00.00	00:10.00	00:00
39	ÖNE GEÇİŞ AYAKTA	00:00.00	00:30.00	00:00
40	SES ALÇALT BO	00:00.00	00:20.00	00:00
41	SELAM	00:00.00	00:05.00	00:00

## 14. KAYNAKLAR

### Kitaplar

LEEDS, Joshua (2010), **The Power of Sound**, Healing Art Press, Toronto

KHAN, Sufi İnayyat (1994), **Müzik-İnsan ve Evren Arasındaki Köprü**, Düzenleyen: Aydın Arıtan, Çev:Kaan H. Ökten- Tuğrul Ökten, 1. Baskı, Arıtan Yayınevi, İstanbul

BERENDT, Joachim-Ernst (1987), **The World is Sound: Nada Brahma**, Destiny Books, Vermont

GOLDMAN, Jonathan – Andi (2011), **Chakra Frequencies Tantra of Sound**, Destiny Books, Toronto

WOLYNN, Mark (2019), **Seninle Başlamadı**, Çev. Mine Madenoğlu,24. Baskı, Sola Yayınları, İstanbul

BRENNAN, Babara Ann (2015), **Işığın Elleri İnsan Enerji Alanıyla Şifa Rehberi**, Çev. Merve Duygun, Butik Yayıncılık, İstanbul

### Makaleler

Balanlı M., **Titreşim Tıbbı: "Geleceğin Tıbbı"**, J Biotechnol and Strategic Health Res. 2019;3(Özel Sayı):138-149 DOI: bshr.620625, Yayın Tarihi / Online Published: 30-09-2019

Aslı Yılmaz Davutoğlu, **DOĞAL SESE ULAŞABİLMEK: LİNKLATER METODUNUN EĞİTİM PERSPEKTİFİNDEN ANALİZİ**, DOI: 10.7816/idil-04-17-10 idil, 2015, Cilt 4, Sayı 17, 165.

BERGAMA ASKLEPİON'UNDA BİR SAĞALTIM YÖNTEMİ OLARAK MÜZİK,  
E Ayda TUNA-Mehmet Can ÖZER, EÜ Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı  
Dergisi, 2015 (7)

AGGREGATE FREQUENCIES OF BODY ORGANS 1AMIT SHARMA,  
2AWADHESH KUMAR MAURYA 1,2Department of Electronics and  
Communication Engineering, India College of Engineering and Technology, IILM  
Academy of Higher Learning, Volume-5, Issue-11, Nov.-2017

Dr. Safi ARPAGUŞ, Tasavvufta Mantık Al'Tayr, Mevlana'da Hz. Süleyman ve  
Kuşdili Tasavvuru, M. İlahiyat Fakültesi Dergisi 29 (2005/2), 121-135

The Levels of Sound according to the Netratatra, chapter 22 verses 21-23 and 59cd-  
70ab with the commentary by Kşemarāja.

### **Tezler**

Emine Begüm Kanıkey Güvenç (2016), ANADOLU SELÇUKLU VE OSMANLI  
DÖNEMİNDEKİ ŞİFAHANELER VE BU ŞİFAHANELERDE UYGULANAN  
TEDAVİ METODLARI, Yüksek Lisans Tezi, T.C. MALTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ SANAT POLİTİKALARI VE İŞLETMECİLİĞİ  
ANABİLİM DALI, İstanbul

### **Online Kaynaklar**

[www.schillerinstitute.org/fid\\_91-96/fid\\_911\\_jbt\\_tune.html](http://www.schillerinstitute.org/fid_91-96/fid_911_jbt_tune.html)

<https://www.youtube.com/watch?v=RyEB7Ao-0FY>

[https://www.arkeotekno.com/pg\\_224\\_kukulkan-piramidinin-arkeoakustik-ve-arkeoastrolojik-mesaji](https://www.arkeotekno.com/pg_224_kukulkan-piramidinin-arkeoakustik-ve-arkeoastrolojik-mesaji)

<https://interestingengineering.com/temples-resonates-frequency-111-hz>

<https://tumata.com/muzik-terapi/turk-muzigi-makamlari-ve-etkileri/>

[https://www.researchgate.net/figure/The-hearts-magnetic-field-which-is-the-strongest-rhythmic-field-produced-by-the-human\\_fig11\\_293944391](https://www.researchgate.net/figure/The-hearts-magnetic-field-which-is-the-strongest-rhythmic-field-produced-by-the-human_fig11_293944391)

<https://tr.wikipedia.org/wiki/Feniks>

<https://tr.wikipedia.org/wiki/Mant%C4%B1ku%27t-Tayr>

<https://indigodergisi.com/2015/05/olum-nefs-mevlana/>

## 15. ÖZGEÇMİŞ

### **Eğitimi;**

MSGGSÜ Çağdaş Dans Ana Sanat Dalı'ndan 2007 senesinde mezun olan Aslı Bostancı aynı sene Viyana Impulstanz Festivaline, Dancewebber bursu alarak davet edildi. 2009 senesinde Emmanuelle Huyn'nın sanat yönetmenliğinde, Center National de Danse Contemporaine Angers\_France (CNDC) dans ve koreografi sanatçılığı bölümünden mezun oldu. 2017 senesinde MSGGSÜ GSE Modern Dans Programı'ndan Yüksek Lisans derecesini tamamlayarak yine 2017'de MSGGSÜ GSE Modern Dans SD. Sanatta Yeterlik Programına kabul edildi.

2009 senesinden bu yana koreografi çalışmalarında ses ve hareket odaklı çalışan sanatçı, 2013'ten beri sesin mucizevi gücünün bilinciyle yaratımlarına yön vererek, Ağustos 2018'de İspanya International Association of Sound Therapy'de ses terapistliği eğitimini tamamladı.

Sanatçı 2017 senesinde beden-zihin-ruh uyumunu ses ve hareket yoluyla akortlamak ve bilinci geliştirmek niyetiyle Ses Beden Pratikleri isimli dönüştürücü sağaltım çalışmalarını oluşturmaya başladı. Hala Ses Beden Pratikleri ile Ses Beden Buluşmaları, Atölyeleri ve Performansları gerçekleştirerek yurtiçi ve yurtdışında çalışmalarını geliştirmekte ve paylaşmayı sürdürmektedir.

### **Koreografileri;**

“in between” (2008), “Panic in the ZOO” (2010), “tales in no language” (2012), “singing stories on speaking mountain” (2013), “The Last Unicorn” (2014), Büyükannem Bir Taş (2016), “Calling Vaikhari”(2017), “Şeylerin Ruhı” (2018),



“Vaikhari” (2018), “UVAKUVA ya da gelecekte dualar” (2019), “Sadece\_ dans videoları serisi” (2021), “Vadi” (2021), “Ateş Kuşu” (2022) sanatçının imzasını taşıyan eserlerdendir.

### **Ödüller:**

Kasım 2013'te “in between” isimli koreografisi Milano'dan International prize 2 Spazio Teatro NOHMA Teresa Pomodoro jüri özel ödülüne layık görüldü.

Yine Kasım 2017'de “Calling Vaikhari” isimli ses beden performansı Ermenistan Yerevan'da, 12.Uluslararası Tiyatro ve Performans Sanatları Festivali'nde en iyi iş ödülüne layık görüldü.

### **Eğitmenlik Deneyimi:**

2010 senesinden beri MSGSÜ İDK. Çağdaş Dans Ana Sanat Dalı'nda çağdaş dans tekniği, doğaçlama, kompozisyon ve repertuar üzerine eğitimlik yapan Aslı Bostancı, burada Şubat 2014'ten beri araştırma görevlisi pozisyonundadır.

<https://www.aslibostanci.com/>