

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

**ÇAĞDAŞ DANS EĞİTİMİNDE BALE TEKNİĞİ UYGULAMALARI**

**SANATTA YETERLİK ESER METNİ**

**HAZIRLAYAN:**

**20193313003**

**Umut ÖZDALOĞLU**

**DANIŞMAN:**

**Prof. Tuğçe ULUGÜN TUNA**

**İSTANBUL – 2022**

**İÇİNDEKİLER:**

ÖNSÖZ.....	III
ÖZET.....	IV
SUMMARY .....	V
RESİMLER VE ŞEKİLLER LİSTESİ.....	VI
1- GİRİŞ.....	1
2- AKADEMİK ÇAĞDAŞ DANS EĞİTİMİNDE BALE TEKNİĞİNİN YERİ VE ÖNEMİ.....	4
2.1 Bale Sanatının Doğuşu. ....	7
2.2 Bale Teknik Eğitimi Ekolleri.....	9
2.2.1 Fransız Bale Ekolü .....	9
2.2.2 İtalyan Bale Ekolü (Cecchetti). ....	11
2.2.3 Danimarka Bale Ekolü (Bournonville).....	13
2.2.4 Rus Bale Ekolü (Vaganova).....	14
2.2.5 İngiliz Bale Ekolü (RAD).....	19
2.2.6 Amerikan Bale Ekolü (Balanchine).....	22
2.3 Türkiye’de Bale Sanatı.....	24
3. DANS TEKNİK EĞİTİMİNDE SOMATİK PRATİKLER.....	26
3.1 Laban Hareket Analizi/ Bartenieff Temelleri.....	29
3.2 Alexander Tekniği.....	34
3.3 İdiokinesis.....	37
4. BALE TEKNİĞİNE ÇAĞDAŞ YAKLAŞIMLAR.....	40
5. PEDAGOJİ: ÖĞRETİM VE ÖĞRENİM STRATEJİLERİ .....	43
5.1 Öğretim Araçları.....	43
5.2 Sınıf Ortamı.....	44

6. SOMATİK VE ANATOMİK BİLGİLER IŞIĞINDA TEMELE BALE TEKNİK HAREKETLERİNİN AÇIKLAMALARI.....	45
6.1 Plié.....	45
6.2 Battement Tendu. ....	47
6.3 Battement Jeté .....	49
6.4 Rond De Jambe Par Terre.....	51
6.5 Battement Fondu. ....	52
6.6 Battement Frappé .....	54
6.7 Rond de Jambe en L'air .....	55
6.8 Développé.....	56
6.9 Grand Battement.....	58
7. AKADEMİK ÇAĞDAŞ DANS EĞİTİMİNDE ORTA İLERİ SEVİYE BALE TEKNİĞİ DERSİ ÖNERİSİ... ..	59
8. SONUÇ .....	69
9. EKLER.....	71
10. KAYNAKLAR.....	86
11. ÖZGEÇMİŞ.....	89

## ÖNSÖZ

Bir çağdaş dans sanatçısı ve eğitmeni olarak, kendi akademik birikimim, deneyimlerim ve profesyonel pratiklerimden yola çıkarak ürettiğim “Çağdaş Dans Eğitiminde Bale Tekniği Uygulamaları” isimli çalışmamın, diğer eğitmenler ve hareket pratiği yapan herkes için kullanılabilecek bir rehber, ilham aracı olmasını ve bale tekniğinin aktarımına yenilikçi, güncel bir yaklaşım getirerek bir örnek olmasını diliyorum.

Araştırma dönemi boyunca bana her anlamda destek veren arkadaş ve dans eğitmenleriyle ilişkilendiğim için kendimi çok şanslı hissediyorum ve onlara teşekkürü bir borç biliyorum. Öncelikle bu günlere gelmemi sağlayan sevgili annem Yeşim Kubilay ve babam Kürşat Özdaloğlu'na çok teşekkür ederim. Her zaman bana inandıkları, destekledikleri, hayatımı güzelleştirdikleri ve anlamlı kıldıkları için onlara minnettirim, iyi ki varlar. Sevgili arkadaşlarım Yağmur Diler ve Hilal Sibel Pekel'e hem bu süreçte hem de hayatımda, yanımda oldukları ve beni her zaman destekledikleri için teşekkür ederim. Bu çalışmamın her aşamasında bilgi, yardım ve desteğini esirgemeyen, tavsiyeleri ve verdiği destek ile beni cesaretlendiren, yol gösteren, tecrübe, düşünce ve deneyimlerini paylaşan, sanatsal pratiğim ve akademik gelişimimi destekleyen ve önemli katkıda bulunan benim için çok değerli tez danışmanım Prof. Tuğçe ULUGÜN TUNA'ya, Tez İzleme Komitesinde değerli görüş ve düşüncelerini paylaşan, fikirleri ile bu çalışmaya destek olan hocalarım Doç. Canan YÜCEL PEKİÇTEN ve Prof. Ayla ULUDERE'ye, araştırma sürecine önemli katkıda bulunan Dr. Öğr. Üyesi Ebru ARACI hocama, ve bu çalışmanın sunumunda beni destekleyen öğrencilerim Beste Demir, Barış Diker, Alara Erdem, Elif Su Sert ve Öykü Tutcu'ya çok teşekkür ederim. Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Modern Dans Anasanat Dalı'ndaki eğitmen arkadaşlarıma ve tüm öğrencilere bana sürekli ilham kaynağı oldukları için sonsuz içtenlikle teşekkür ederim.

Umut ÖZDALOĞLU

## ÖZET

### ÇAĞDAŞ DANS EĞİTİMİNDE BALE TEKNİĞİ UYGULAMALARI

Bu tez/eser çalışmasında amacım, bir beden yapılandırması ve hareket eğitimi araştırma metodu olarak varolan bale tekniğinin, akışının, yapısının ve içeriğinin güncellenerek günümüz beden, birey ve somatik araştırmalarıyla ele alınıp, tüm bu bulgular ışığında çağdaş dans eğitiminde yer alan bale tekniği dersi uygulamaları kapsamında, yol gösterici nitelikte özgün ders içeriği, müfredatı ve pedagojik yöntemlerden oluşan yeni aynı zamanda bireysel bir yaklaşım önerebilmektir. Bu çalışmada, özellikle lisans derecesinde akademik çağdaş dans eğitiminde somatik araştırmaların bale tekniği uygulamalarına nasıl bir katkı sağlayabileceği araştırılmıştır.

Bir çağdaş dans sanatçısı, eğitmeni ve koreografi olarak akademik düzeyde bale tekniği dersleri de vermekteyim. Bale tekniğinin bedeni özellikle dikey düzlemde, alt ve üst beden arasındaki koordinasyonu sağladığını, alt ekstremitede kuvvetlendirme yapabildiğini ve hareket potansiyelini açığa çıkardığını hem akademik eğitimimde deneyimledim, hem de eğitmen olarak bu etkiyi gözlemledim.

Bu çalışmada, bale tekniğinin ekolleri, geleneksel yapısı, kullanılan dil ve terminoloji incelenip varolan tekniği günümüz akademik çağdaş dans eğitimine uyarlayarak alternatif önerilerde bulunulmuştur. Böylece yürüttüğüm çalışmayla, bale tekniğinin aktarımına yenilikçi ve güncel bir yaklaşımın oluşturulması hedeflenmiştir.

Bu yaklaşımla akademik çağdaş dans eğitim programlarında bale tekniği uygulamalarının yeri ve önemi ve bale tekniğine somatik yaklaşımları inceleyip analiz ettim ve bu analizler sonucunda orta-ileri seviyede örnek teşkil edebilecek ders içerikleri hazırladım.

**ANAHTAR KELİMELER: Bale, Somatik Pratikler, Çağdaş Dans, Ders Örnekleri**

## SUMMARY

### BALLET TECHNIQUE PRACTICES IN CONTEMPORARY DANCE EDUCATION

This paper analyses the already existing practices of ballet technique as a body configuration and body movement education research method in terms of context, influx and construct for the purpose of offering an updated, genuine and pedagogical approach to the ballet technique practices in contemporary dance education. Personal and somatic research were also taken into consideration while procreating prospective lesson context and plan with guiding attributes. The influence and contribution of somatic studies on ballet technique practice in undergraduate level academic contemporary dance education is among the research topics of this paper.

As a professional contemporary dance artist, tutor and choreographer teaching ballet technique classes, my observations resulted in realising the contributions of ballet technique practice on the body, including increased coordination of the upper and lower extremities especially on vertical axis, increased potential for movement and strengthening effects on lower extremities of the body.

This paper aims to examine the traditional construct and terminology of the various substantial schools of ballet technique for the purpose of offering alternative, up-to date practice approaches to the contemporary dance education. The importance of ballet technique practices and somatic approaches to ballet technique in academic contemporary dance education programs have been analysed within the scope of the herein approach, aiming to offer guidance for the construction of intermediate-advanced lesson context.

**KEYWORDS: Ballet, Somatic Practices, Contemporary Dance, Lesson Plan**

## RESİMLER VE ŞEKİLLER LİSTESİ

### Resimler:

Resim 1 Umut Özdaloğlu, 2012, İskoçya, Fotoğraf: Sara-Maria Barton.....	3
Resim 2 II. Henry'nin Francois Clouet tarafından çizilen portresi .....	8
Resim 3 Catherine de Medici'nin Francois Clouet tarafından çizilen portresi.....	8
Resim 4 'La Sylphide' balesinde Marie Taglioni.....	10
Resim 5 Resim 5 Enrico Cecchetti (Mavi Kuş) ve Varvara Nikitina (Florine), Marjinsky Tiyatrosu, 1890. ....	12
Resim 6 August Bournonville .....	13
Resim 7 Marius Petipa.1887.....	15
Resim 8 Mavi Tanrı rolünde Vaslav Nijinsky,Ballet Russes, Le Dieu Bleu Eseri ....	16
Resim 9 Eusebius rolünde Leonide Massine, Ballet Russes .....	17
Resim 10 Harleyquin rolünde Michel Fokine, Ballet Russes.....	17
Resim 11 Agrippina Vaganova, St. Petersburg, 1910. ....	19
Resim 12 Dame Ninette de Valois (1951) ve Marie Rambert (1957) bale dersi verirken.....	21
Resim 13 George Balanchine bale dersi verirken, Amerikan Bale Okulu,1959. ....	23
Resim 14 Rudolf Laban.....	33
Resim 15 Irmgard Bartenieff.....	33
Resim 16 Frederick Matthias Alexander. ....	36
Resim 17 Lisans IV öğrencileri releve pozisyonunda, Benu Yılan, Damla Pınar Başar, Nur Keskin, Buket Değirmenci.....	75
Resim 18 Lisans IV Plie-Curve yaparken, Benu Yılan, Damla Pınar Başar, Nur Keskin, Buket Değirmenci .....	75
Resim 19 Lisans IV öğrencileri Tendu Devant yaparken,, Benu Yılan, Damla Pınar Başar, Nur Keskin, Buket Değirmenci .....	76
Resim 20 Lisans IV öğrencileri arabesque pozisyonunda, Benu Yılan, Nazlı Durak, Nur Keskin, Selin Çamlıbel, Kübrasu Türkeri .....	76
Resim 21 Lisans IV öğrencisi Elifsu Sert hazırlık pozisyonunda .....	77
Resim 22 , Lisans IV öğrencisi Elifsu Sert développé devant .....	78

Resim 23 Lisans IV öğrencileri, Bensu Yılan, Nazlı Durak, Nur Keskin, Selin Çamlıbel, Kübrasu Türkeri, Cambré .....	79
Resim 24 Lisans IV Öğrencileri Chiara Morellato, Elifsu Sert, Developé Devant....	80
Resim 25 Resim 24 Lisans IV Öğrencileri Chiara Morellato, Elifsu Sert, Developé Second .....	81
Resim 26 Bensu Yılan Developé Second.....	83
Resim 27 Lisans IV Öğrencileri 4. Pozisyon .....	84
Resim 28 Lisans IV Öğrencileri, 2. Arabesque pozisyonunda.....	85

### Şekiller:

Şekil 1 '9 Hareket Hattı'. Paskevskaya, A (1981). s.27.....	37
Şekil 2 'Opposition', Paskevskaya, A. (2004). s.60.....	41
Şekil 3 1. Pozisyonda 'Plié Hareketi' .....	47
Şekil 4 'Battement Tendu à la second' Hareketi .....	50
Şekil 5 'Battement Jeté à la second' Hareketi .....	50
Şekil 6 'Rond de Jambe Par Terre en Dehors' Hareketi.....	52
Şekil 7 'Battement Frappé à la second' ' Hareketi.....	54
Şekil 8 'Développé Devant' Hareketi.....	57
Şekil 9 'Grand Battement' Hareketi .....	58

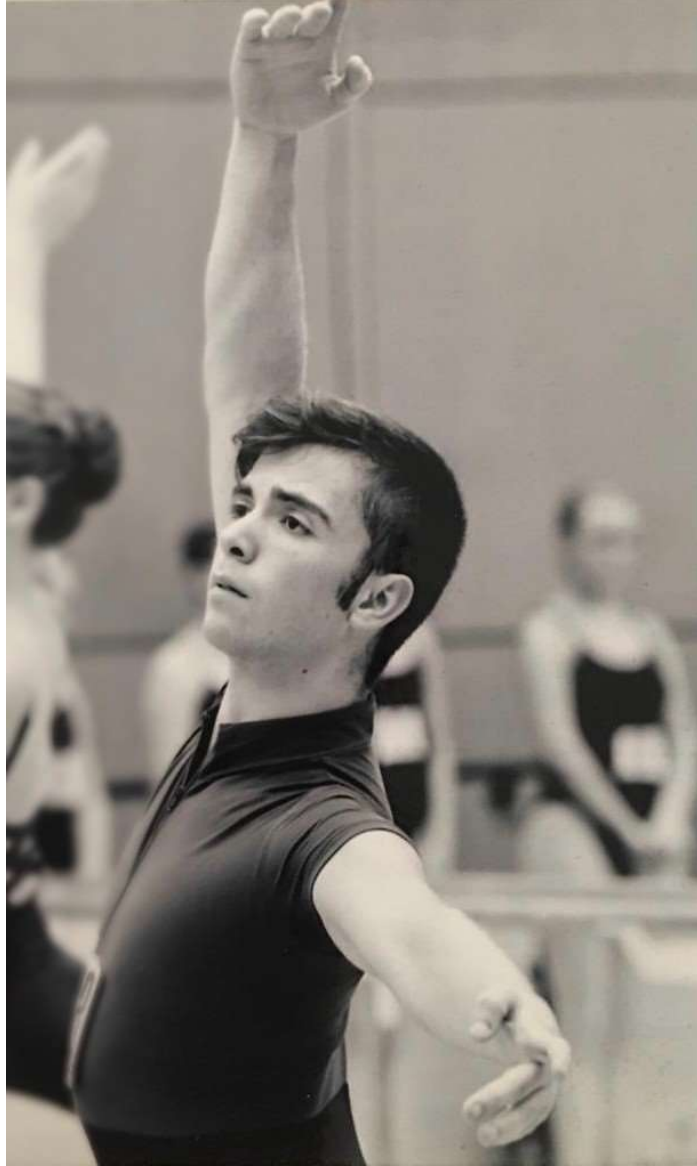


## 1. GİRİŞ

Bale ile olan bireysel yolculuğum konservatuar eğitimi için gittiğim İskoçya'da bulunan Ballet West Scotland'da başladı. Buradaki eğitmenler İngiliz bale ekolünde yetişmiş, İngiliz Kraliyet Balesi gibi topluluklarda dans etmiş başarılı dansçılardı. Derslerin temel odağı abartılı hareket üsluplarından arınmış, temiz ve kesin bir tekniğe ve bale estetiğine uygun yalın form ve çizgilere ulaşmaktı. Bu süreçteki teknik gelişimim inkâr edilemese de bale teknik eğitiminin sadece şekilsel bir ideali elde etmeye, yüzeysel tekrar ve taklide dayalı olması, bir süre sonra uygulanan bale öğretim metotlarını sorgulamaya başlamama yol açtı. Bale eğitimin süresinde, öğrenci öğretmen iletişiminin çok sınırlı olduğu ve geleneksel yapısından dolayı hiyerarşik, eril ve hatta militer bir ders ortamının var olmasının bilgi alışverişinin en verimli halde ilerlemesine engel olduğunu gözlemledim. Eğitim metotlarında sonuç odaklı ilerlediğimizden, içsel sorgulamalar veya süreci analiz edebilmek için bir alanın var olmadığını deneyimledim.

Bununla birlikte bale sanatında aranan ve klasik estetiğe uygun bir bedene sahip olmadığının farkına varmaya başladım. Esnek ve güçlü bir bedene sahip olsam da boyum averaj erkek bale dansçısına kıyasla oldukça kısaydı. Bu nedenle geleneklere bağlı kalan bale kurumlarında profesyonel pratiğimi devam ettirme şansımın oldukça düşük olduğu eğitimim süresince bale eğitmenlerim tarafından defalarca vurgulandı. Klasik bale estetiğine göre ideal ve benim bedenimden farklı bedenlere sahip eğitmenlerin, hareketleri icra etme şekillerini taklit etmenin teknik gelişimimi sadece belirli bir noktaya getirebileceğini anladığımda bu hareketleri kendi bedenime nasıl uyarlayabileceğimi sorgulamaya başladım ancak geleneksel öğretim metotlarına bağlı kalan bale teknik dersleri, bana buna ulaşacak doğru donanım ve araçları sağlamıyordu. Sanatsal pratiğimi ve teknik gelişimimi destekleyecek yeni ve güncel bilgilere ulaşmak istediğimden sadece klasik bale eğitiminin benim için yeterli olmayacağına kanaat getirerek, eğitimime

Rambert School of Ballet and Contemporary Dance'ta devam etmeye karar verdim. Buradaki eğitimim sırasında özellikle çağdaş teknik derslerinde ilk defa somatik yaklaşımlarla şekillenmiş öğretim metotlarını deneyimledim. Öz farkındalığı geliştiren, hareket, nefes ve beden uyumunda verimliliği artıran ve zihin beden bağlantısına dikkat çeken bu bedensel uygulamalar teknik gelişimime çok faydalı olmuştur. Eğitimciler, belirli bir hedefe ulaşmak için hareketlerin mekaniğini ve detaylarını anatomik bilgilerle destekleyerek öğrencileri yönlendirip, birçok farklı fikir ve seçenek sunuyorlardı. Öğrencilerden yalnızca gösterdikleri hareketleri tekrarlamalarını istemek yerine, hareketi içerden duyumsayarak nasıl icra edebilecekleri anlamaları için yönlendirmelerde bulunuyorlardı ve bu öğrenciler için daha sağlıklı ve işlevsel bir ders yapısı ve ortamı sağlıyordu. Ancak çağdaş teknik derslerindeki bu yaklaşımlar ve bale teknik derslerinde uygulanmıyor ve bale öğretim metotları geleneksel yapının dışına çıkamıyordu. Rambert'deki eğitim hem bale hem çağdaş dans üzerine odaklansa da iki tekniğin birbirinden ayrıştırılması ve birbirini tamamlayıcı veya destekleyici özelliklerinin göz ardı edilerek öğretilmesi, özellikle bale hakkındaki pedagojik fikirlerimi sorgulamama yol açtı. Bu sorgulamalar kendi pratiğimde, bale teknik derslerinin yapısını büyük ölçüde değiştirmeden ders içeriğine somatik fikirleri entegre etmenin öğrencilerin öğrenme çıktılarına nasıl katkıda bulunacağını araştırmak istememe neden oldu. Eğitimcinin yönlendirmesine ek olarak öğrencilerin kendi içsel algılamalarından faydalanmak, bale hareketlerini anlamak için verimli bir araç olabilir mi? Bu, bale derslerinde hem öğrenciler hem de eğitimciler için daha derin bir entelektüel süreci teşvik edebilir mi? Bu nedenle somatik fikirlerin ve tekniklerin, bale öğretimine dahil edilmesinin dansçıların gelişimi için ne gibi faydalar sağlayabileceğini keşfetmek istedim ve bu sorgulamalar tez araştırmamın şekillenmesine yol açtı.



*Resim 1 Umut Özdaloğlu, 2012, İskoçya, Fotoğraf: Sara-Maria Barton*

## 2. AKADEMİK ÇAĞDAŞ DANS EĞİTİMİNDE BALE TEKNIĞİNİN YERİ VE ÖNEMİ

“Bale kontrolü, farkındalığı, esnekliği ve gücü destekleyen bir beden eğitimi sistemidir.”<sup>1</sup>. Bale tekniği, kasların doğru şekilde gelişmesine yardımcı olur ve fiziğin verimli ve kapsamlı bir biçimde gelişmesini sağlar. Bale teknik derslerinin, dans öğrencilerinin beden kontrolünü, gücünü, dayanıklılığını ve postürünü geliştirmelerine yardımcı olacak bir yapıya sahip olması nedeniyle günümüzdeki birçok akademik dans eğitim programında öğretilen temel tekniklerden biri olarak kabul edilir. Akademik çağdaş dans eğitiminde, bir beden araştırma metodu olarak kullanılan bale tekniği dersleri, klasik bale estetiğine hizmet etmek yerine, öğrencilerin bedenlerini bireysel sınırları dahilinde en iyi düzeyde kullanabilmelerini ve derslerin kuvvetlendiren yapısını öğrenciye aktarılıp uygulanmasını sağlamayı hedefler. Öğrenciler, denge, kuvvet, esneklik, koordinasyon ve kondisyon gibi unsurları bale tekniğinin yardımıyla geliştirebilir. Bale tekniği, kasların doğru şekilde gelişmesine yardımcı olur ve fiziğin verimli ve kapsamlı bir biçimde gelişmesini sağlar. “Klasik teknik, ağırlık aktarımı/transferi, merkezleme ve hareket halindeyken ağırlık kütesinin ağırlık merkezi etrafında kontrol edilebilmesine yardımcı olur.”<sup>2</sup> Dikey düzlemde alt ekstremitte ve üst ekstremitte dengeli bir şekilde koordine ettiği ve kuvvetlendirdiği için akademik çağdaş dans öğrencileri için faydaları inkâr edilemez.

---

<sup>1</sup> Anna Paskevskaya, (2002). *Ballet: From the First Plie to Mastery, An Eight-Year Course*. s. 64.

<sup>2</sup> Paskevskaya, A. (2002). s. 65.

15. yüzyıldan günümüze çok fazla değişim göstermeden süregelen bale teknik hareket dağarcığı ve tekniklerinin belirli kuralları, bale öğretiminde geleneksel yapının dışına çıkmayı da zorlaştırmıştır. "Öğretile ve sunulma şekliyle bale, belirli kurallara bağlı kalmaya dayandığından, bale uygulamaları nadiren sorgulamaya tabi tutulur"<sup>3</sup>. Bale eğitim modellerinde geleneksel odak noktası 'içerik' olduğundan ve 'neden' ve 'nasıl' soruları sorgulanmadığından, bale dersleri otoriter bir yapıya sahiptir ve bu yüzden balenin öğretim yöntemlerinde yavaş bir değişim görülmüştür. Bale derslerinde geleneksel olarak eğitmenler, adımları gerçekleştirirken "doğru" yolunu vurgular ve öğrencilerin bu adımları 'düzgün uygulaması ve tekrarlama' ile eşanlamli hale gelir. Hareketlerin tekrarına ve eğitmen ve öğrenen arasındaki söylemin azaltılmasına odaklanan bu yaklaşım, öncelikle otoriter öğretim tarzlarına yol açar. Dansçının içsel bir 'duygusundan' ziyade dışsal değerlere ve arzu edilen estetiğe ulaşmayı amaçlayan ataerkil pedagojik modellere bağlı kalır. Ancak akademik dans eğitiminde, teknik dans öğelerinin tek başına 'neden ve 'nasıl' sorgulanmadan öğretilmesi, öğrencileri profesyonel hayata hazırlamakta yeterli olmayabilir. Öğretim metotlarına yansıtıcı düşünmeyi eklemek ve öğrencileri derslerde içsel duyumsamaya yönlendirmek, var olan kültür ve bale etiket kurallarına zarar vermeden, gelenek temelli öğretimin sonuçlarını geliştirebilir ve bale eğitimin otoriter, ataerkil pedagojik yaklaşımlarını, daha demokratik, birey odaklı ve kişiye özel bir yaklaşıma dönüştürmeyi sağlayabilir. Öğrenci/birey odaklı eğitimde, eğitmenin rolü sadece bilgi aktarmakla sınırlı değildir. "Eğitmenler, aynı zamanda öğrencileri kendi keşiflerini bulmaya yönlendirerek, öğrencilerin bağımsız ve yaratıcı öğrenenler olmalarını sağlayarak, öğrencilerin öğretmen geribildirimine olan bağımlılığını azaltabilir, eğitimi en verimli ve işlevsel hale getirebilir ve böylece öğrencileri profesyonel hayata daha iyi hazırlayabilir."<sup>4</sup> Yenilikçi bakış açıları ile ele alındığında, dersler, klasik bale estetiğine hizmet etmek yerine, öğrencilerin beden ve hareket farkındalıklarını geliştirmeyi ve bedenlerini bireysel sınırları dahilinde en iyi düzeyde kullanabilmelerini sağlamayı hedefler. Stil farklılıkları bir kenara bırakıldığında,

---

<sup>3</sup> Ann Nugent, (1983). *An Introduction to Ballet*. s.33.

<sup>4</sup> Chelsea Weidmann, (2018). *A New Dialogue in Ballet Pedagogy: Improving Learner Self-Sufficiency Through Reflective Methodology*. s.76.

günümüz dans disiplinlerinin tümüne belirli bir amaca yönelik ortak bir hedeften bakmak mümkündür; koreografik talepleri karşılayabilecek esnek bedenler ve zihinler geliştirilmek. Paskevskaya bale ve çağdaş dans tekniklerinin birbirine destekleyici özelliklerini şöyle bir benzetmeyle öne sürer; “Modern ve bale dansçıları artık uzun bir çitin karşı/zıt taraflarında değiller. Somatik ve idiokinetik tekniklerinin baleyle uygun ve alakalı olduğu kabul edilmektedir ve güçlü bir teknik altyapı tüm dansçılar için gereklidir.”<sup>5</sup> Klasik tekniğin, kendine has bir stil sunduğu inkâr edilemese de eğitim günümüz beden ve bireylerine uyarlandığında çağdaş dans eğitiminde bale eğitiminin sunduğu fiziksel faydaları elde etmek mümkündür. Anatomi, kinesiyojoloji, biyomekanik, psikoloji ve dans bilimindeki güncel çalışmalar, dans teknik derslerindeki harekete bakış açımızı ve öğretim metotlarını etkileyecek bilgiler sunmaktadır. Bu bilgiler 1600’lerin sonlarında, Kral XIV.Louis’in hükümdarlığı sırasında ilk bale akademisi kurulduğunda mevcut değildi. Bugün literatür, geleneksel ‘eğitmen gösterir, öğrenciler gerçekleştirir’ dışında bale öğretimine yardımcı olacak alternatif yöntemler önermektedir. Çağdaş dansta kullanılan kavramları ve somatik yaklaşımları bale tekniğiyle birleştirmek de bu alternatif yöntemlerden biridir.

---

<sup>5</sup> Paskevskaya, A. (2004). *Ballet Beyond Tradition*. s.35

## 2.1 Bale Sanatının Doğuşu

Bale sanatının temelleri ilk olarak 15. yüzyılda İtalyan saraylarında atılmıştır. Rönesans döneminde aristokrasinin bir araya geldiği saray şenliklerinde, özel günlerin kutlanması için düzenlenen törenlerde dans, mim, tiyatro ve geleneksel birçok gösteri sergilenirdi. “Rönesans sanıldığı gibi yalnızca plastik sanatlarda değil, dans da köklü reformlar gerçekleştirmiştir.”<sup>6</sup> Bu dönemde İtalyan koreograf Domenico de Piacenza’nın (1390-1470) yazdığı dans ve koreografi konulu ‘De Arte Saltandi et Choreas Ducendi’ (Dans Etme ve Dans Yönetme) adlı çalışması kayıtlı ilk Avrupa Dans Rehberi olarak varsayılır. Saray balelerinde dans adımları küçük zıplamalar, dönüşler ve reveranslardan ibaretti. Piacenza’nın çalışmasının ikinci bölümünde 12 dans adımı açıklanır: “‘pas simple’, ‘pas double’, ‘reprise’, ‘contenance’ ‘révérence’, ‘tour’, ‘demi-tour’, ‘saut’, ‘mouvement’, ‘battement de pied’, ‘pas couru’, ‘changement de pied’.”<sup>7</sup>

Bale (balletto) terimine ise ilk kez Piacenza’nın öğrencisi Guglielme Ebrero’nun (1420-1484) ‘Dans Sanatı Üzerine İnceleme’ adlı çalışmasında rastlanır. Fransız kralı II. Henry’nin (1519-1559) İtalyan soylusu Cathrenie de Medici (1519-1589) ile evlenmesiyle, İtalya’da popüler olan bu saray gösterileri Fransa’da görülmeye başlar. “Medici, Fransa kraliçesi olduğunda, Fransız soylularına İtalyanların dansa ve danslı eğlencelere olan tutkusunu aşılar.”<sup>8</sup> Medici’nin üç oğlunun da tahta geçmesiyle danslı eğlenceler Fransız sarayında kökleşir. Bale sanatının teknik ve yapısal gelişimi Fransa’da başlar. 1661 yılında ‘Academie Royale de la Dance’ (Kraliyet Dans Akademisi) Fransa’nın Paris şehrinde kurulur ve akademinin baş koreografi olarak, XIV. Louis’in kişisel dans eğitmeni ve İtalyan dans ustası Pierre Beauchamps göreve getirilir. Beauchamps günümüzde halen kullandığımız beş temel bale ayak pozisyonlarını yaratan kişidir. Akademi saray danslarıyla geleneksel dansları bir sisteme bağlamak üzere çalışmalar başlar ve böylece İtalya’da saray eğlenceleriyle ortaya çıkan bale sanatının, Fransa’da akademik kuralları oluşturulmaya başlanır ve bale tekniğinin temelleri atılır.

<sup>6</sup> Jak Delon, (1993). *Kısa Bale ve Modern Dans Tarihi*. s.9.

<sup>7</sup> Delon J. (1993). s.10.

<sup>8</sup> Delon J. (1993). s.11.

Bale terminolojisi ve kuralları sistemleşmeye başlar ve bu yüzden ki günümüzde de bale teknik derslerinde Fransızca terimler kullanılır. İtalya ve Fransa'dan sonra bale sanatı Avrupa'ya ve sonrasında dünyaya yayılmaya başlar. Böylece bale sanatının farklı ekolleri dünyanın farklı yerlerinde gelişmeye başlar.



*Resim 2 II. Henry'nin Francois Clouet tarafından çizilen portresi.*



*Resim 3 Catherine de Medici'nin Francois Clouet tarafından çizilen portresi.*



## 2.2 Bale Teknik Eğitimi Ekolleri

Bale öğretim ve öğreniminde yaygın olarak kullanılan uluslararası kabul görmüş altı metot vardır. Bu ekoller ve öğretim metotları başlıca şunlardır: Fransız Ekolü, İtalyan Ekolü (Cecchetti Metodu), Rus Ekolü (Vaganova Metodu), İngiliz Ekolü (Kraliyet Dans Akademisi Metodu, RAD), Amerikan Ekolü (Balanchine Metodu) ve Danimarka Ekolü (Bournonville Metodu). Bu metotlar temellerini Fransız ekolünden almış olsalar da her ekolde stilistik farklılıklar, yöntemin kendisini tanımlayan benzersiz özellikler ve öğrencilere öğretilme biçiminde özel unsurlar görülmektedir.

### 2.2.1 Fransız Bale Ekolü

Fransa'da Kraliyet Dans Akademisi'nin kurulmasıyla birlikte bale sanatı saraydan tiyatro sahnelerine taşınmaya başlar. Bu dönemde “tiyatrodaki icra edilen danslar giderek profesyonel dansçıların imtiyazı haline geldi ve dans şiir, müzik ve drama ile eşit bir sanat formu olarak gelişmiş bir statü kazanmaya başladı.”<sup>9</sup> 1713 yılında Fransız Kralı XIV. Louis, kadrosunu akademinin yetiştirdiği 20 profesyonel dansçının oluşturduğu Paris Opera Balesi topluluğunu kurar ve bale performansları halk için de sahnelenmeye başlar.

1832 yılında, bir peri tarafından ziyaret edilen genç bir adamın hikayesini anlatan ‘La Sylphide’ balesi Paris Operası'nda sergilenir ve Flippo Taglioni (1777-1871) tarafından yaratılan bu eser Romantik Bale akımının başlangıcı olarak kabul edilir. Birçok Romantik bale, masallar, efsaneler ve geleneksel folklordan esinlenerek, doğüstü, egzotik yerler ve insan ile doğa arasındaki çatışma, gerçeklik ile fantezi, iyi ve kötü arasındaki çatışma temalarına odaklanır. Flippo Taglioni'nin kızı Marie Taglioni (1804-1884) ‘La Sylphide’ balesinde, düşsel bir dünyaya ait bir periyi canlandırmak ve havada süzülme illüzyonunu yaratmak için ‘point shoes’ adı verilen bale ayakkabıları ile parmak ucunda dans eder. Bu dönemde, pointework'ün gelişimi, hala oldukça temel bir aşamada olmasına rağmen, seyircilerin balerin algısını derinden etkiler ve daha sonraki dönemlerde point tekniği gelişerek klasik bale tekniğinde özellikle kadın dansçılar için önemli bir unsur haline dönüşür.

---

<sup>9</sup> <https://www.encyclopedia.com/humanities/culture-magazines/rise-ballet-france>

Paris Opera ve Balesi en eski ulusal bale topluluğudur ve birçok Avrupa ve uluslararası bale kurumunun kökleri buraya dayanır. Bu topluluk halen dünyanın en önde gelen bale kurumlarından biri olarak Kabul edilir ve bu kuruma bağlı olan Paris Opera ve Bale Akademisi profesyonel dansçılar yetiştirmektedir. Fransız ekolündeki bale teknik eğitim sistemi, Vaganova, Bournonville veya RAD metotlar gibi standardize edilmiş bir sistem değildir. Fransız yöntemi, akışkan hareket kalitesi, form ve temiz pozisyonel çizgiler, net teknik ve hızlı adımlar üzerinde durur ve diğer ekollerle arasında stilistik farklılıklar vardır. Örneğin, port de bras (kol kullanımı) ve Épaulement, Vaganova metoduna göre daha yuvarlakken, Bournonville metoduna kıyasla daha uzundur.



*Resim 4 'La Sylphide' balesinde Marie Taglioni*

### 2.2.2 İtalyan Bale Ekolü (Cecchetti)

Cecchetti metodu, İtalyan bale ustası Enrico Cecchetti (1850–1928) tarafından geliştirilen bir klasik bale eğitim tekniğidir. Adını Enrico Cecchetti'den alan bu İtalyan bale yöntemi, 20. yüzyılın başlarında ortaya çıkar. Zamanının en iyi dansçılarından biri olarak kabul edilen Cecchetti, Avrupa'daki başarısının ardından 1880'lerin sonlarında Rusya'nın St. Petersburg kentindeki Mariinsky Tiyatrosu'nun baş dansçısı olur. Buradaki sanatsal başarısı sayesinde Fransız bale ustası ve Rus İmparatorluk Balesi'nin baş koreografi Marius Petipa, Cecchetti'yi konuk sanatçı olarak dans etmek üzere St. Petersburg Rus İmparatorluk Balesi'ne davet eder. Bu dönemde, koreografisi Petipa'ya ait olan 'Uyuyan Güzel' balesinde Cecchetti, günümüzde halen erkek bale dansçıları için çok önemli bir yeri olan 'Mavi Kuş' rolünü yaratır.

Cecchetti 1902'de Polonya'nın Varşova kentindeki İmparatorluk Bale Okulu'nun müdürü olur ve bale eğitmenine geçiş yapar. Buradaki eğitmeniliği sırasında kendi adını taşıyan klasik bale eğitim yöntemini geliştirmiş ve Agrippina Vaganova (1879-1951), Mikhail Fokine (1880-1942), Anna Pavlova (1881-1931) ve Vaslav Nijinsky (1889-1950) gibi bale tarihinin önemli sanatçılarını yetiştirmiştir. Cecchetti aynı zamanda 1909 yılında 'Ballet Russes' bale topluluğunda bale ustası olarak çalışmaya başlar ve burada da Bale Rambert ve Rambert Dans Okulunun kurucusu Dame Marie Rambert (1888-1982) ve İngiliz Kraliyet Balesi ve Türk Balesi'nin kurucusu Dame Ninette de Valois (1898-2001) gibi 20. yüzyılın önemli dans sanatçılarını eğitmiştir. 1923 yılında, Cecchetti Rusya'dan ayrılarak İtalyanın Milano kentindeki La Scala Tiyatro Bale Okulu'nun müdürlüğünü üstlenmiş ve burada yeni nesil bale öğrencilerine ders vermiştir. Cecchetti, İtalyan Bale ekolünün oluşmasında önemli bir rol oynamasının yanı sıra İngiliz ve Rus Bale ekollerinin temellerinin gelişimine önemli katkı sağlamıştır.

Cecchetti metodu 8 eğitim aşamasını içerir ve yoğun tekrar, istikrarlı disiplin, güç ve esnekliğin önemini vurgulayarak balenin zorlu taleplerine dayanabilen ve bu talepler karşısında başarılı olabilen dansçılar yetiştirmeyi hedefler. Bu metot özellikle ballon (zıplamalardaki hafiflik), yükselmeler, denge ve farklı port de bras (kol hareketleri) aracılığıyla vücudun tüm bölümlerinin birlikte çalışmasına ve hareket etmesine odaklanır.

Kol pozisyonları arasında akışkan geçiş ve hızlı bacak hareketleri bu metodun temel prensiplerindedir. Bu metod aynı zamanda bale dansçılarının hareketlerinin müzikle olan sinerjisini vurgular ve bir sanat formu olarak balenin önemini vurgulayarak bale öğrencilerini mekanik teknisyenler olarak değil, dans sanatçıları olarak yetiştirmeyi hedefler.



*Resim 5 Resim 5 Enrico Cecchetti (Mavi Kuş) ve Varvara Nikitina (Florine), Marjinsky Tiyatrosu, 1890.*

### 2.2.3 Danimarka Bale ekolü (Bournonville)

Danimarka'nın Kopenhag kentinde bulunan Danimarka Kraliyet Balesi, Paris Opera ve Balesi'nden sonra bale tarihinin en eski bale kurumudur. Danimarka Kraliyet Tiyatrosu 1748 yılında kurulmuştur ancak Danimarka'daki kraliyet ve soylular için düzenlenen dans performanslarının varolduğu bilindiğinden balenin Danimarka'daki başlangıcı daha eskiye dayanmaktadır. Danimarka Kraliyet Balesi kurulduğundan itibaren önde gelen Fransız ve İtalyan dansçı ve koreograflar istihdam edilmiştir. Danimarka Bale ekolünün ulusal temelleri ise 1771 yılında yerli dansçılar yetiştirmek amacıyla kurulan Kraliyet Bale Okulu'nun açılması ile atılır.

Bournonville metodunun kurucusu Danimarkalı dans ustası ve koreograf Auguste Bournonville (1805-1879), Danimarka Kraliyet Bale Okulu'nda yetişmiş ve babası Antoine Bournonville (1760-1843) ve diğer önemli Fransız bale ustalarından eğitim almıştır. Danimarka Kraliyet Balesi'nde dansçılık yaptıktan sonra topluluğun sanat yönetmeni ve koreografı olarak görev yapmıştır. Bournonville'in yarattığı eserler başta Danimarka Kraliyet Balesi olmak üzere birçok uluslararası bale toplulukları tarafından günümüzde sergilenmeye devam etmektedir.



*Resim 6 August Bournonville.*

Bournonville metodunun yol gösterici ilkesi, dansçının beden ve müzik arasında doğal bir zarafet, dramatik etki ve uyum ile performans göstermesi gerektiğidir. Koreografilerde kollar melodiye uygun hareket ederken bacaklar müzikal ritmi aynalar, böylece müzik ve hareket ilişkisi daha belirgin hale gelir. Bacakların hızı ile kolların ve gövdenin zarafeti arasında görünür bir kontrast olmalıdır. Bu metodun stilistik özelliklerinden biri harekete dikkat çekmek ve vurgulamak için kullanılan üst gövdenin çalışan bacağa doğru büküldüğü diyagonal épaulementlardır. Aynı zamanda bu teknikte kolların şekline ve yerleşimine çok dikkat edilir. Kollar anatomik olarak doğru olacak şekilde tüm pozisyonlarda bedenin önünde tutulur. Bournonville metodunda baş ve bakışların kullanımında diğer stillere kıyasla farklılıklar görülür. Koreografilerde kibarlık izlenimi vermek için alçaltılmış, gurur ifadesi için yükseltilmemiş göz çizgisi sıkça görülmektedir. Bu tekniğe spesifik bir diğer unsur ise özellikle zıplama hareketlerinde, hareket başlangıç ve bitişlerinde kolların beşinci pozisyondan birinci pozisyona kapatılmasıdır. Aynı zamanda bu ekolde ‘ballon’ kalitesinin öneminin altı çizilir ve dansçıların havada hafiflik illüzyonu yaratmaları istenir. Bournonville baleleri teknik olarak zorlayıcı roller içerir, ancak bu ekolde görünür bir çaba olmamalıdır ve en büyük, en dramatik adımlar bile abartısız bir şekilde gerçekleştirilmelidir.

#### 2.2.4 Rus Bale Ekolü (Vaganova)

Rusya'daki Çarlık denetimi ve Rus toplumunun Batı'dan etkilenmesini engellemek için var olan izolasyon nedeniyle bale sanatı 17. yüzyılın sonlarına kadar görülmez. Bale I. Petro'nun (1672-1725) Batılılaşmış kültürel devriminin bir parçası olarak geleneksel Rus halk danslarını bale ile değiştirmeye başladığı zaman Rusya'ya gelmeye başlar. Ancak klasik bale Rusya'ya eğlence olarak değil, “içselleştirilmesi gereken bir fiziksel davranış, standard - idealize edilmiş bir davranış biçimi”<sup>10</sup> olarak girer. 1738 yılında Çariçe Anna İvanovna'nın isteği üzerine Fransız bale ustası ve

---

<sup>10</sup> Jennifer Homans, (2010). *Apollo's Angels: A History of Ballet*. s.46.

koreograf Jean Baptiste Landé (1697-1748) tarafından St. Petersburg İmparatorluk Bale Okulu kurulur ve böylece “Rusya’da tiyatro dansı Çariçe Anna İvanova devrinde önemli bir gelişme gösterir.”<sup>11</sup> 18. yüzyılda kurulan Rus İmparatorluk Balesi’nin ismi 19. yüzyılda Marjinsky Balesi olarak değiştirilir.

Rus ekolünün bir diğer önemli topluluğu ise 1776 yılında kurulan Bolshoi Balesi’dir. Bolshoi, birçok büyük bale eserlerini sahnelemesine rağmen, başlarda St. Petersburg’un Rus İmparatorluk Balesi'nin itibarı ile rekabet etmekte için zorlandı. 1900 yılında Alexander Gorsky'nin bu topluluğun bale ustası olarak atanmasıyla topluluk yeni bir şöhrete ulaşmaya başlamıştır. Marjinsky Balesi ve Bolshoi Balesi günümüzdeki en prestijli bale kurumlarından ve Rus Balesi denilince akla gelen ilk iki topluluktur.

Rus Balesi’nin en önemli isimlerinden biri Fransız dans ustası ve koreograf Marius Petipa’dır (1818-1910). Petipa 1847 yılında Rus İmparatorluk Balesi’nde baş dansçı olarak dans etmek üzere Avrupa’dan St. Petersburg’a yerleşir. Koreograf olarak ürettiği önemli eserler arasında “Don Kişot (1869), La Bayadère (1877), Uyuyan Güzel (1890), Külkedisi (1893), Kuğu Gölü (1895) ve Raymonda (1898)”<sup>12</sup> vardır ve bu eserler halen birçok bale topluluğunun repertuvarlarında yer almaktadır.



Resim 7 Marius Petipa.1887.

<sup>11</sup> Delon J. (1993). s.19.

<sup>12</sup> Delon J. (1993). s.21.

Rus balesinin önemli isimlerinden bir diğeri ise 'Ballet Russes' topluğunu kuran Sergei Diaghilev'dir (1872-1929). 1909 ve 1929 yılları arasında aktif olan ve gezici bir topluluk olan Ballet Russes, Avrupa çapında ve Amerika'da turneler sahnelemiş ve Rus balesinin dünyaya yayılmasında önemli bir rol oynamıştır. Michel Fokine (1880-1942), Vaslav Nijinsky (1889-1950), Léonide Massine (1896-1979) ve George Balanchine (1904-1983) gibi önemli dans sanatçıları ve koreograflar bu topluluğun repertuarı için eserler üretmiştir. Ballet Russes bu dönemde Avrupa'da önemini yitiren bale sanatını tekrar canlandırmakta önemli bir rol oynamış ve bu toplulukta yer alan Balanchine ve Valois gibi sanatçılar Avrupa ve Amerika'daki bale sanatını derinden etkilemişlerdir.



*Resim 8 Mavi Tanrı rolünde Vaslav Nijinsky, Ballet Russes, Le Dieu Bleu Eseri.*





*Resim 10 Harleyquin rolünde Michel Fokine, Ballet Russes.*



*Resim 9 Eusebius rolünde Leonide Massine, Ballet Russes.*

Rus dansçı ve eğitimci Agrippina Vaganova (1879-1951) dünyada yaygın olarak kullanılan bir akademik bale metodu olan Vaganova metodunu 20. yüzyılda yaratmıştır. Bu eğitim metodu esneklik, güç ve dayanıklılığı vurgular. Vaganova Rus İmparatorluk Bale Okulu'ndaki eğitimi boyunca İtalyan ve Fransız ekolleriyle yetişmiş ve öğrendiği tekniklerin iyi yönlerini kendi dans tekniğinde uygulamaya çalışmıştır. Vaganova, Rus İmparatorluk Bale Okulu'ndan mezun olduktan sonra Marjinsky Tiyatrosu'nda dansçı olarak çalışmaya başlar ve sahne hayatı 1916 yılına kadar devam eder. 1921'de İmparatorluk Bale Okulu'nda bale eğitimci kariyerine başlar ve burada bale sanatına bilimsel bir yaklaşım getirerek Rus bale eğitim ekolünün gelişmesinde önemli bir rol oynar. Vaganova'nın 1948'de yayınlanan 'Rus Klasik Balesinin Temel İlkeleri' adlı kitabı, öğrencilere kariyerleri boyunca farklı teknik bileşenlerin nasıl öğretildiğini özetler.

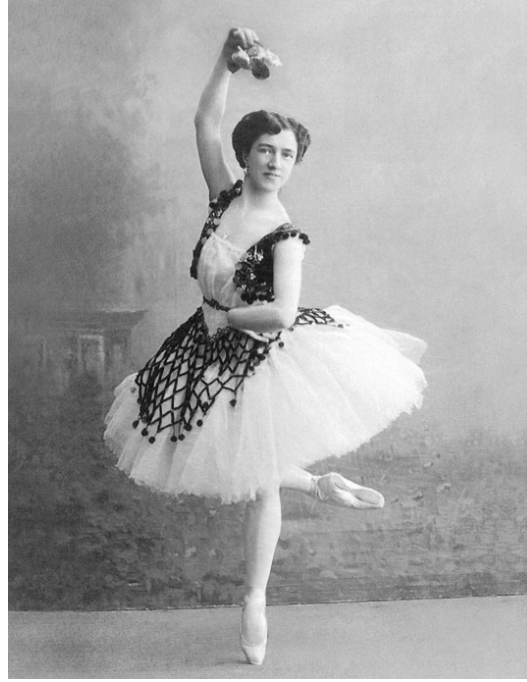
Vaganova metodu, bedeni bir bütün olarak anlamının önemini vurgular. Baş ve kollar, yalnızca dekoratif uzantılar değil, bir bütün olarak bedenin hareketinin ayrılmaz parçalarıdır ve bedenin stabilizasyonuna, kuvvetine ve uzantısına katkıda bulunur. Bu eğitim metodu "titizlikle planlanmış derslerin, dansçıların virtüözite tekniklerinin ve her hareketin bilinçli farkındalığının önemini altını çizer."<sup>13</sup> Vaganova Fransız ve İtalyan ekolleriyle yetişmiş olduğundan, yarattığı metotta, teknik odaklı Fransız stilinin yumuşaklığı, İtalyan dansçıların atletizmi ve dinamik ayak hareketlerinin etkileri görülür.

Vaganova metodunda kullanılan terminoloji genellikle diğer yöntemlerden farklılıklar gösterir. Örneğin, Vaganova metodundaki 'grand pas de chat' adımı, Amerika Birleşik Devletleri'nde yaygın olarak "saut de chat" olarak adlandırılır. Vaganova'daki 'battement jeté' hareketi, diğer yöntemlerde genellikle 'dégagé' olarak adlandırılır. Aynı zamanda Vaganova ve RAD metodlarında, kol pozisyonları için farklı terimler kullanılır. Vaganova metodunda üç temel kol pozisyonu vardır ve diğer pozisyonlar bu üç

---

<sup>13</sup> Tekin Koçkar, (2016) Dansın İlk Akademisyeni: Agrippina Vaganova (Yaşamı ve Dans Eğitim Metodu), s.239.

pozisyonun varyasyonu olarak tanımlanır. İngiliz metodundaki ‘bras bas’ pozisyonuna Vaganova metodunda hazırlık kolları denir. Vaganova metodundaki 3. pozisyon ile RAD sistemindeki 5. pozisyon aynıdır ve iki kolun başın üstünde dairesel bir form oluşturduğu pozisyonu tanımlar. Aynı zamanda Vaganova metodundaki port de bras üç temel kol pozisyonu ve bunun varyasyonlarından oluştuğundan RAD sistemindeki 3. pozisyona ‘petit pose’ 4. pozisyona ‘grand pose’ denir.



*Resim 11 Agrippina Vaganova, St. Petersburg, 1910.*

### **2.2.5 İngiliz Bale Ekolü (RAD)**

İngiliz bale ekolünün öncülerinde Dame Ninette Valois, bir bale repertuar topluluğu ve okulu kurmak amacıyla 1926 yılında ‘Koreografi Sanatı Akademisi’ (Academy of Choreographic Art) adlı bir okul açmıştır. Valois, İngiliz tiyatro yapımcısı ve ‘Old Vic’ ve ‘Sadler's Wells’ tiyatrolarının sahibi Lilian Baylis ile işbirliği yaparak okulunu Sadler's Wells Tiyatrosuna taşır ve “burada yeni oluşan bu topluluğa önce ‘Vic-

Wells Balesi' ve daha sonrasında 'Sadler's Wells Balesi' adı verilir."<sup>14</sup> Valois böylece günümüzde 'Kraliyet Balesi' (Royal Ballet), 'Birmingham Kraliyet Balesi' (Birmingham Royal Ballet) ve Kraliyet Bale Okulu'nun (Royal Ballet School) temellerini atmış olur. "1945 yılında Sadler's Wells Balesi, Covent Garden Operası'na taşınır ve 1956 yılında Kraliyet Balesi adını alır."<sup>15</sup>

İngiltere'de balenin yaygınlaşmasında önemli rol oynayan bir başka isim de Marie Rambert'dir. Rambert 1913 yılında Nijinsky'nin ritim eğitmeni olarak Ballet Russes topluluğuna katılır ve daha sonra burada dansçı olarak sahne almaya başlar. 1920 yılında Londra'da kendi okulunu kurar ve 1926 yılında bu okuldan mezun olan dansçılarla bir dans topluluğu oluşturur. Bu topluluk sırasıyla 'Madame Rambert'in Dansçıları', 'Bale Kulübü' ve 'Rambert Balesi' adlarını alır. "1987'de, mevcut tarzını ve doğasını daha doğru bir şekilde yansıtmak için 'Rambert Dans Topluluğu' (Rambert Dance Company) olarak yeniden adlandırıldı."<sup>16</sup> Önemli çağdaş dans topluluklarından biri olan bu topluluk halen güncel dans eserleri üretmekte ve performanslar sergilemektedir.

Georges Balanchine'le birlikte neo-klasik bale akımının öncüsü olan Frederick Ashton, dans eğitimine Ballet Russes topluluğunda baş dansçı ve koreograf olarak çalışan Léonide Massine'le başlar ve Massine'in Londra'dan ayrılmasıyla eğitimine Rambert'in öğrencisi olarak devam eder. Ashton 'Rambert Balesi' ve 'Kraliyet Balesi için' birçok eser üretir 1956 yılında Kraliyet Balesi'nin baş koreograflığına getirilir ve 1963 yılında Valois'nın emekli olmasıyla topluluğun direktörü olarak göreve geçer.

*"Koreografilerinde yumuşak ve akıcı bir stil sergileyen Ashton, Diaghliiev'ci Massine ekolüyle Amerikalı dansçı İsadora Duncan'ın kuralsız yöntemlerini benimseyen Rambert'in yaklaşımlarını sentezlemiştir. Frederick Ashton'ın baleleri (Rus klasik anlayışının tam karşısında olan ve lirisizmi tekniğe yeğleyen) İngiliz tarzını eksiksiz yansıtır."*<sup>17</sup>

---

<sup>14</sup> Delon J. (1993). s.32.

<sup>15</sup> Delon J. (1993). s.32.

<sup>16</sup> <https://www.rambertschool.org.uk/school/about-us/history/>

<sup>17</sup> Delon J. (1993). s.33.

Tamara Karsavina (1885-1978), Adeline Genée (1878-1970), Edouard Espinosa (1871-1950), Phillip J.S. Richardson (1875-1963), Lucia Cormani (1854-1934) ve Phyllis Bedells (1893-1985) 1920 yılında Kraliyet Dans Akademisi'ni (Royal Academy of Dance – RAD) kurmuşlardır (önceden Büyük Britanya Operasyonel Dans Derneği olarak adlandırmıştır ve 1936 yılında Kraliyet Dans Akademisi ismi verilmiştir). Bu kurum, Birleşik Krallık'ta bale öğretiminin standardını iyileştirmek amacıyla oluşturulmuştur. RAD metodu özellikle Birleşik Krallık'ta en yaygın biçimde kullanılan bale eğitim metodudur. RAD yönteminin iyi bilinen bir yönü, temel tekniklerin öğretimi sırasında ayrıntılara gösterilen özendir. Danimarka, Rus, Fransız ve İtalyan stillerinin bir kombinasyonu olan bu metot, temel bale tekniğinin yavaş bir hızda öğrenilmesi gerektiğini vurgular. RAD sisteminde 10 farklı seviye sınavı vardır (Grade Exams) ve müfredattaki temel hareket zorlukları diğer yöntemlere kıyasla çok daha yavaş bir ilerleme gösterir ve böylece güçlü bir tekniğe sahip dansçıların güvenli bir şekilde yetiştirilmesi hedeflenir.



*Resim 12 Dame Ninette de Valois (1951) ve Marie Rambert (1957) bale dersi verirken.*

### 2.2.6 Amerikan Bale Ekolü (Balanchine)

Amerika Birleşik Devletleri'nde bale, başlangıçta Avrupa'ya kıyasla daha yavaş bir gelişim göstermiştir ve klasik balenin Amerika'da filizlenişi Avrupalı koreograf ve dansçılarla gerçekleşmiştir. 19. yüzyılın sonlarında Avusturyalı balerin Fanny Essler (1810-1884), ve 20. yüzyılın başlarında Adeline Geneé (1878-1970), Anna Pavlova (1881-1931) ve Vaslav Nijinsky (1889-1950) gibi dansçıların New York'ta sahneledikleri performanslar, Amerika'da baleye olan ilginin artmasına neden olmuştur. 1883 yılında Metropolitan Opera Evi'nin ve 1909 Metropolitan Opera Bale Okulu'nun açılmasıyla Amerikan balesinin temelleri atılmış olur.

Balanchine, neo-klasik bale akımının kurucu ve öncülerinden sayılmaktadır. “Amerikan balesine yeni ve değişik bir soluk getiren sanatçı, George Balanchine (Georgy Melitonovich Balanchivadze), bale tarihinin en önemli sanatçılarından biridir.”<sup>18</sup> Balanchine Rus İmparatorluk Bale Okulu'nda eğitim almış, Ballet Russes topluluğu ile dans etmiş, bale ustalığı yapmış ve topluluğun repertuarı için çeşitli eserler üretmiştir. 1933 yılında Balanchine, Lincoln Kirstein'in (1907-1996) davetiyle Amerika'ya yerleşir ve birlikte Amerikan Bale Okulu'nu kurarlar. Bu okulun oluşumunu 1934 yılında Amerikan Bale Tiyatrosu'nu kuruluşu takip eder ve topluluk 1935 yılında Metropolitan Operası'na katılır. Balanchine aynı zamanda 1940'larda New York Şehir Balesi'ni kurar. Balanchine'nin oluşturduğu bu kurumlar günümüzde Amerika'nın ve dünyanın en önemli bale okul ve topluluklarındandır.

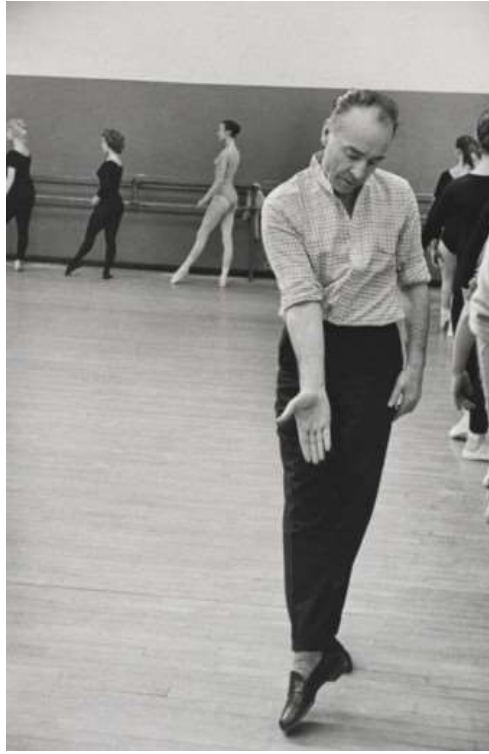
“Balanchine, Rus Balesinin arkaik klasikçiliğinden yola çıkarak ‘neo’ (yeni) bir klasik anlayışa ulaşmayı hedeflemiş ve bu tarzı geliştirerek dünya platformunda yaygınlaştırmıştır.”<sup>19</sup> Neoklasik bale, klasik kalıpların dramatik öykücülüğün ve geleneksel olay örgülerini içermez. Eserler daha soyut bir yapıda olup neo-klasik balede

---

<sup>18</sup> Delon J. (1993). s.38.

<sup>19</sup> Delon J. (1993). s.38.

önemli olan bale öyküsü değil, balenin kendisidir. Balanchine'in yarattığı koreografik stil günümüzde ekol sayılmaktadır ve Balanchine metodu özellikle Amerika Birleşik Devletleri'ndeki birçok bale topluluğu ve okulunda yaygın olarak kullanılmaktadır. Balanchine yarattığı metotta alışagelmış klasik bale formlarına yeni pozlar eklemiş, büyük kol ve bacak hareketlerini dahil ederek dansçıların beden ifadelerini özgürleştirmiştir. Koreografilerde klasik bale hareket ve formlarından farklı bir şekilde, fleksiyonda olan el ve ayak pozisyonları, kol ve bacakların paralelde kullanımı, bedenin merkez çizgisi dışındaki hareketleri (off balance) görülmektedir. Neoklasik balede pozisyonlar arası geçiş hızı klasik veya romantik baleye göre çok daha hızlıdır. Sahnelenen eserlerde, dansçıların atletizmi klasik ve romantik bale tarzlarının önem verdiği ağırbaşlı zarafetten daha ön plandadır.



*Resim 13 George Balanchine bale dersi verirken, Amerikan Bale Okulu, 1959.*

### 2.3 Türkiye’de Bale Sanatı

Türkiye’de bale sanatının geçmişi 16. yüzyıla dayanmaktadır. Osmanlı döneminde kayıtlara geçen ilk bale gösterisi, Kanûnî Sultan Süleyman’ın saltanatı sırasında 1524 yılında gerçekleşmiştir. Venedik Balyosu’nun evinde gerçekleşen bu gösteriye “Türkler de yalnızca seyirci olarak değil, dansçı olarak da katılmışlardı.”<sup>20</sup> Aynı zamanda Osmanlı döneminde saraylarda evlilik, doğum ve sünnet gibi etkinliklerin kutlandığı eğlenceler düzenlendiği ve bu eğlencelerde yabancı bale dansçılarının performanslar sergiledikleri bilinmektedir.

Rusya’daki Bolşevik Devrimi sonucunda İstanbul’a göç eden ‘Beyaz Ruslar’<sup>21</sup> arasında önemli bale sanatçıları da vardı. Bu sanatçılar arasında “Evgenia Stephanova Vorobyova, Olga Alexandrovna Mechkovskaya ve Lydia Krassa Arzumanova (1897-1988)”<sup>22</sup> vardı. İstanbul’a göç ettikten sonra bale dersleri vermeye ve performanslar düzenlemeye başlayan bu isimler Türkiye’de bale sanatının gelişmesinde önemli bir rol oynamışlardır.

Cumhuriyetin ilanıyla birlikte bale sanatını geliştirmek için birçok girişimde bulunulmuştur. Kültür, sanat alanındaki eğitimin geliştirilmesine büyük önem veren devlet idareciler, Arzumanova’yı bale eğitimi hakkındaki görüşlerini almak üzere 1929 yılında Ankara’ya davet etmişler ve Arzumanova burada Mustafa Kemal Atatürk’le görüşmüştür.

Dame Ninette de Valois 1947 yılında bir devlet bale okulu oluşturmak amacıyla Türkiye’ye davet edilir. Türkiye Cumhuriyeti Hükümeti ile İngiliz Kültür Heyeti’nin işbirliğiyle, Türkiye Devleti’nin ilk bale oluşumu ‘Yeşilköy Bale Okulu’ 1948 yılında açılır. Yeşilköy Bale Okulu’nun eğitim müfredatı İngiltere Kraliyet Bale Okulu’nun

<sup>20</sup> Talar Margasyon, (1990) *Dünya Balesinde Kadın Dansçıların Konumu*. s.60.

<sup>21</sup> 1917 Bolşevik Devrimi sonucunda Kızıl ordudan kaçarak İstanbul’a göç eden dönemin siyasi ortamına muhalif Rus göçmenler ‘Beyaz Ruslar’ olarak anılmaktaydı.

<sup>22</sup> Selen Yılmaz, (2014). *The Effect of Turkish Diplomatic Relations on Turkish Ballet History*. s.16.



programları örnek olarak hazırlanır ve öğrenciler İngiliz bale ekolüne uygun eğitim görürler. Bu okul kuruluşundan iki yıl sonra Ankara'ya taşınır ve Ankara Devlet Konservatuvarı'na bağlı bir bölüm haline gelir. Türkiye'de akademik bale eğitimi İngiliz ekolüyle başlamış olsa da günümüzde konservatuar bale Teknik derslerinde ve profesyonel bale topluluklarında Vaganova metodu uygulanmaktadır.

Bugün Ankara, Antalya, İstanbul, İzmir, Mersin ve Samsun olmak üzere altı ilde Devlet Opera ve Balesi müdürlükleri bulunmaktadır ve bu müdürlüklere bağlı topluluklar aktif olarak repertuar eserlerini sahnelemektedir. Ayrıca Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı, İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Mersin Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Antalya Akdeniz Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Mersin Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Antalya Akdeniz Üniversitesi Devlet Konservatuvarı akademik bale eğitimi vermektedir

### 3. DANS TEKNİK EĞİTİMİNDE SOMATİK PRATİKLER

19. yüzyılın sonlarında, batıda akademik ve bilimsel alanlarda deneyimsel öğrenme ve duyuşal araştırmalara doğru bir yönelim görölmeye başlandı. Bu dönemde, “Francois Delsarte (1811-1871), Emile Jaques Dalcroze (1865-1950), Rudolf Laban (1879-1958), Isadora Duncan (1877-1927) ve Mary Wigman (1886-1973)” gibi Avrupalı sanatçılar ve hareket eğitmcileri, beden ve zihnin ayrılmasını ifade eden batılı Kartezyen düalizm felsefesine meydan okuyarak “somatik hareketin mevcut dünyamızda hayati bir güç olarak ortaya çıkmasına zemin hazırlarlar.”<sup>23</sup> Somatik öncüler, katı beden eğitimi ideolojisini, nefes, dokunma ve hareketten kaynaklanan bedensel ipuçlarını duyuşsamaya dayalı daha ‘doğal’ bir yaklaşımla değiştirmeye çalıştılar. Somatik araştırmalarda hareket, öz-farkındalık ve öz-rehberlik yoluyla yeni bir bilinç ve beden farkındalığı için fırsatlar sunar.

‘Somatik düşünce’ Batı kültürlerinde 19. yüzyılın sonlarından beri kabul edilmeye başlanmış olsa da 1970’lerde Amerikalı filozof ve öğretmen Thomas Hanna, bu süreçleri tek bir başlık altında tanımlamak ve birleştirmek için somatik terimini türetti. ‘Somatik’ terimi, Yunanca ‘soma’ kelimesinden türetilmiştir ve ‘bütünlüğü içinde yaşıyan beden’ anlamına gelir. “Kişinin yaşadığı deneyim perspektifinden beden, zihin ve ruh boyutlarını kapsayan benlik çalışması’ olarak tanımlanır.”<sup>24</sup> 20. yüzyılın başlarında çalışmalara öncülük eden Batılı somatik uygulayıcılar, kendi beden sinyallerini ve hareket davranışlarını yakından gözlemleyerek uygulamalarını geliştirdiler. Bu öncüler arasında

---

<sup>23</sup> Martha Eddy, (2009). *A Brief History of Somatic Practices and Dance: Historical Development of the Field of Somatic Education and Its Relationship to Dance*. s.6.

<sup>24</sup> Alana Isiguen, (2015). *Sensing and Shaping from Within: Exploring the Integration of Somatic Concepts into the Teaching and Learning of Ballet*. s.10.

Elsa Gindler (1885-1961), Gerda Alexander (1908-1994) ve Frederick Mathias Alexander (1869-1955) vardı. Bu dönemde modern dans alanında daha demokratik ve özerk bir hareket tarzı oluşturma girişimleri vardı. “Mabel Todd ve Lulu Sweigard (Ideokinesis), Charlotte Selver (Sensory Awareness), Moshe Feldenkrais (Feldenkrais Metodu) ve daha sonra Bonnie Bainbridge Cohen (BodyMind Centering) dahil olmak üzere diğer hareket eğitimcileri hızla ortaya çıkmaya başladı.”<sup>25</sup> Somatik pratiklerin bu öncüleri, zihin-beden bağlantısını kullanarak kendi birinci şahıs duyuları aracılığıyla vücut mekaniğini araştırıyorlardı. Bilinçli düşünme ve duyumsama süreçlerinin fiziksel değişiklikler yaratabileceği fikri, bu somatik uygulamalarda ortak bir tema olarak ortaya çıkıyordu.

1980 yılında Amerikan Dans Festivali'nin dekanı Martha Myers'ın ‘Dance Magazine’ dergisine yazdığı beden terapileri konulu serisiyle dans alanında somatik eğitime olan ilgi artmaya başladı. Myers Amerikan Dans Festivali'nde dansçıları, bilim insanları ve somatik uygulayıcılar ile bir araya getirerek 4 temel beden ve hareket terapisini (Alexander Tekniği, ‘Laban Hareket Analizi/Bartenieff Temelleri, Feldenkrais Metodu ve Ideokinesis) deneyimlemelerini sağladı. Myers'ın bu girişimleri sayesinde “dans eğitim müfredatları, anatomik ilişkilerin ve duyuşal farkındalığın yardımıyla koordinasyonu geliştirmek için tasarlanan hareket dersleri içermeye başlar.”<sup>26</sup> Yukarıda bahsi geçen somatik uygulamalar günümüzde birçok akademik dans eğitimi veren kurumların programlarında yer alıyor. Tüm bu somatik uygulamalar, beden hizalaması (alignment) ve postürün gelişmesine fırsatlar sunmaları ve dansçıların fiziksel ve sanatsal kapasitelerini daha verimli bir halde kullanmalarına yardımcı olmalarında ortak özellikler taşırlar. Somatik çalışmaların yardımıyla, odağın, sonuç (hareketi tekrar edebilme) yerine süreç (bedende neler olduğunu gözlemlemek) üzerinde olması, “optimal işleyişi destekleyebilir ve muhtemel sakatlanmaların önüne geçebilir.”<sup>27</sup> Somatik çalışmalarda odak noktası bireysel deneyimlerdir. İçsel dinlemeyi, hissetmeyi ve algılamayı artırarak,

---

<sup>25</sup> Glenna Batson, (2009). *Somatics Studies and Dance*. s.2-3.

<sup>26</sup> Batson, G. (2009), s.3.

<sup>27</sup> Julie A.Brodie, Elin E. Lobel, (2012). *Dance and Somatics: Mind-Body Principles of Teaching and Performance*. s.5.

birey kendi hareket ve reaksiyon alışkanlıklarının farkına varabilir ve böylece yeni ve alışkanlıklarının dışında hareket ve deneyim olanaklarına ulaşabilir.

“Somatik hareket disiplinlerinin profesyonel uygulayıcıları, çeşitli dokunma bildirimleri, empatik sözlü alışveriş ve hareket deneyimleri dahil olmak üzere çeşitli araçlar kullanır.”<sup>28</sup> Farkındalığı, nefes, duyumsama ve algılama ve bağlantı kurma gibi bedensel deneyimlere yönlendirmek, öğrencilere teknik derslerinde zihni ve bedeni birleştirmek ve bütünleştirmek için yardımcı olur. Dikkati bu somatik öğelerin üzerine yönlendirmek beden için gelen bilgisinden tam olarak yararlanmalarını sağlar.

Bale teknik adımlarının uygulamaları belirlenmiş ve tanımlanmış olsa da teknik dans öğelerini tek başına öğretmek öğrencileri profesyonel hayata hazırlamakta yeterli olmayabilir. Somatik kavramlar, dansçılara aldıkları bilgileri işlemeyi, kendi bedenlerine tercüme etmeyi ve aldıkları bilgi akışı hakkında kararlar vermeyi sağlayarak onları profesyonel hayata hazırlar. Böylece somatik uygulamaların bale tekniği ile buluşması özgün ve yenilikçi bir ders yapısı ve içeriği ve için fırsatlar sunar ve öğrencilere kendi bireysel keşifleri için alan açar. Somatik çalışmaların yardımıyla, bale derslerinde dikkatin, sonuç (hareketi sorgulamadan -şekilsel olarak tekrar etme) yerine süreç (bedende hareket esnasında neler olduğunu, hareketin nasıl yönetildiğini ve yapıldığını duyumsamak) üzerinde olmasının, muhtemel sakatlanmaların önleyebileceği gibi, mevcut sakatlıkların tedavisine katkı sağlayacağı, bedenin bütünsel gelişim sürecinde, bireyin beden-zihin ve fiziksel kapasitesiyle barışçıl bir şekilde kinestetik koşulları odağında verimli çalışabileceğini vurguluyorum.

---

<sup>28</sup> Martha Eddy, (2009). s.7.

### 3.1. Laban Hareket Analizi/ Bartenieff Temelleri

Rudolf Laban (1879-1958) “modern dansın önde gelen entellektüel figürlerinden biri”<sup>29</sup> olarak görülen önemli bir orta avrupa dans sanatçısı, koreografi ve dans teorisyenidir. Laban kariyerinin hazırlık aşamasında, Fransız güzel sanatlar okulu ‘Écoles des Beaux Arts’teki mimarlık ve görsel sanatlar eğitimi sırasında, “eskizlerinde insan anatomisini, vücut oranlarını, geometriyi ve simetriyi araştırmaktaydı.”<sup>30</sup> Laban’ın görsel sanatlar alanındaki eğitimi, harekete olan bakış açısını şekillendirmekte etkili olmuştur. Laban buradaki “çalışmaları boyunca hareket eden bedeni ve uzamı gözlemlemekteydi.”<sup>31</sup> Hareket analiz uzmanı Carol-Lynne Moore, Laban arşiv araştırmasında Laban’ın çizimlerinde “anatomiden ziyade hareketin vurgulandığını”<sup>32</sup> belirtmektedir. Bu eskizler, Laban’ın hareketle ilgili ilk araştırma ve keşiflerinin kanıtıdır. 1913 yılında Laban, dikkatini görsel sanatlardan dansa kaydırır ve hareket çalışmaları üzerine yoğunlaşır. ‘Laban Hareket Analizi’ bu çalışmaların en önemli örneklerinden biridir. Laban, insanların kendilerini hareket yoluyla nasıl ifade ettiklerini saptamak için ‘beden’, ‘efor’ ‘biçim’ ve ‘uzam’ gibi kavramları tanımlamış ve günümüzde de kullanılmakta olan ‘Laban Hareket Analizi’ sistemini geliştirmiştir.

Irmgard Bartenieff (1900-1981) dans alanındaki somatik yaklaşımlara büyük bir katkısı olan bir dansçı, koreograf, dans teorisyeni ve fizyoterapisttir. 1940’lı yıllarda dans ve terapi alanlarını birleştirerek dans terapisinin en önemli öncülerinden biri olmuştur. Laban’ın öğrencisi olan Bartenieff, Laban’ın hareket analizi sistemini üzerindeki

---

<sup>29</sup> Evelyn Dörr, Lori Lantz, (2003). *Rudolf von Laban: The “Founding Father” of Expressionist Dance*. s.1.

<sup>30</sup> Deva M. Connet, (2011). *Total Body Integration: A Phenomenological Heuristic Study*. s.15.

<sup>31</sup> Valerie Preston-Dunlop, (2008). *Rudolf Laban: An Extraordinary Life*. s.46.

<sup>32</sup> Carol-Lynne Moore, (2009). The harmonic structure of movement, music, and dance according to Rudolf *Laban*. s.43.

çalışmalarına önemli katkılarda bulunmuştur. Bartenieff'in kendi bireysel bakış açısını, çalışmalarını ve fizik tedavi alanından edindiği bilgileri Laban Hareket Analizi çalışmalarına entegre edene kadar bu sistem "bütünsel beden bileşeninden yoksundu"<sup>33</sup>. Bartenieff'in bu çalışmaya olan önemli katkısı, hareketin oluşumunda içsel beden bağlantısının, önemini vurgulamasıydı. Bartenieff, hareketin niyeti ve tavrı, hareketin beden diğer bölümleri ile olan bütünselliği, ilişkisi ve bağlantısallığı gibi kavramlarla Laban'ın çalışmalarına destek olmuş ve 'Laban Hareket Analizi' sisteminde beden kategorisinin gelişmesinde katkıda bulunmuştur. Laban çalışmalarında beden ve hareket ilişkisini mimari bir yerden incelerken, Bartenieff harekete içsel bir bilgiyle, kinestetik, biyolojik ve fizyolojik bakış açısıyla yaklaşıyordu. Bartenieff, dans terapisi ve dans antropolojisi gibi alanlardaki bilgilerini ve Laban'ın hareket teorilerini insan bedeninin fiziksel ve kinezyolojik işleyişine uygulayarak, hareket halindeki bedenleri gözlemlemek, keşfetmek ve analiz etmekte yardımcı olan Bartenieff temellerini geliştirmiştir.

Başlangıçta, Bartenieff çalışmalarının kredisini Laban'ın teorik çerçevesine veriyordu ve öğretileri hakkında yazmak, geliştirdiği metotları ve egzersizleri kodlaştırmak konusunda hevesli değildi. "Buna rağmen dansçı Dori Lewis ile yazdığı 'Body Movement: Coping with the Environment' kitabı, Bartenieff temellerinin kavramsallaştırmasına neden olur."<sup>34</sup> Bu temeller öğrencilerin nörolojik ve gelişimsel paternleri keşfetmelerine yardımcı olur. 'Gelişimsel Hareket Şablonları' (Developmental Movement Patterns) beden sürekli olarak yeniden öğrenebilme kapasitesi vurgular. Hackney, Bartenieff Temellerini, bedendeki bağlantıların etkili hareket işleyişlerine uygun şekilde, kişisel ifadeyi ve psikofiziksel katılımı teşvik eden bir bağlamda örüntülenmesiyle ilgilenen temel beden eğitimi metodu olarak açıklar. Somatik bir uygulama olarak Bartenieff Temelleri, duyuşal farkındalığı derinleştirme sürecinde hareket kalıplarının değiştirilmesine odaklanır. Bu somatik pratikler' Temel 6' (Basic 6) adı verilen egzersizleri ve hareketleri içerir. Bunlar; kasık eklemi fleksiyonu (kasık eklem açısının kapanması), pelvisi öne ve yana kaydırma, bedeninin bir tarafındaki alt ve üst

---

<sup>33</sup> Peggy Hackney, (2002). Making Connections. *Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. s.1.

<sup>34</sup> Hackney P. (2002). s.8.

ekstremitenin aynı zaman, efor ve hareket kullanımını gerçekleştirmesi (Body-Half), diz diyagonalı (Knee Drop) ve kolun dairesel hareketi, el ve göz koordinasyonu'dur (Arm Circles).

Bu egzersizler Bartenieff'in bir çocuk felci koğuşundaki fizyoterapi çalışmaları sırasında tasarlanmıştır. Bu nedenle ilk başta tüm bu egzersizler ya tamamen sırtüstü yapılıyor ya da sırt üstü başlıyordu. 'Temel 6'nın dans alanındaki uygulamalarında egzersizler tek başına yapılmıyor, yerden alana taşınarak yaratıcı hareket keşifleri için başlangıç noktaları haline geliyordu. Ayrıca bu egzersizler "hareket eden benlik hakkında daha derin bir farkındalık kazanmak için içeriden ortaya çıkan bedensel duyumların yardımıyla dans öğrencilerinin ağırlık merkezlerini değiştirmeleri ve hareket halindeyken dengelerini bulmaları için olanaklar sağlıyordu"<sup>35</sup>. 'Temel 6'nın başlangıç noktası olarak kullanıldığı, çeşitli uzamsal ve dinamik nitelikler ve daha güçlü kas kuvveti kullanan egzersiz varyasyonlarını günümüzde çağdaş dans eğitiminde yaygın olarak kullanılmaktadır.

'Bartenieff Temelleri', "dansçılara gelişimsel hareket şablonlarını aracılığıyla beden bağlantılarını yeniden eğitmelerine ve böylece bedenlerindeki ifade potansiyelinin tamamına erişebilmelerine yardımcı olur."<sup>36</sup> Bu temeller, bireyin kaslardaki etkili kinetik zincirleri yeniden şekillendirmesine ve canlandırmasına ve böylece yeni temel bağlantılardan gelişebilecek ifade olasılıklarını da keşfetmesini destekler. 'Body Movement: Coping with the Environment' kitabında Bartenieff, bir öğrencisiyle olan deneyimini paylaşarak somatik yaklaşımların bale dersine uygulamasının faydalarından bir örnek veriyor ve öğrencisinin Bartenieff temellerinde öğrendiği anatomik fikirlerin dansçının verilen düzeltmeleri anlamasına yardımcı olduğunu belirtiyor. Bartenieff'in derslerinde öğretilen, enerjiyi verimli kullanmak ve kişinin ağırlığını yere doğru göndermesi gibi kavramların, dansçının bedenini aşırı zorlamadan hareketlerin nasıl daha akıcı bir hale gelebileceğine yardımcı olduğunu belirtiyor.

---

<sup>35</sup> Connet, D. M. (2011), s:18,19.

<sup>36</sup> Hackney, P. (2002) s.19.

Peggy Hackney, Bartenieff Temellerinin amacının “yaşamı zenginleştirmek için iç bağlantı ile dışa dönük ifadenin canlı etkileşimini kolaylaştırmak”<sup>37</sup> olduğunu belirtmiştir. Bu temeller kendi içinde sürekli değişen bağlantılara, bunu dışa doğru ifade etmeye ve çevreyle bağlantı kurmaya odaklanır. Bartenieff’in önemli öğretilerinden bir diğeri de bütün beden ilişkilerinin bağlantısallığıdır. (Patterns of Total Body Connectivity). Bartenieff’in öğrencisi olan Bonnie Bainbridge-Cohen daha sonra bu paternlerden yola çıkarak ‘Body-Mind Centering (BMC)’ tekniğini geliştirmiştir. Hackney, Bartenieff ve Cohen’in çalışmalarının ayrıntılı açıklamalarını sunan ‘Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals’ kitabında bu çalışmaların sentezlenerek terimlerin kavramsallaştırılmasına katkıda bulunur<sup>38</sup>. Hackney, Cohen tarafından tanımlanan ‘Temel Nörolojik Paternleri’ ve ‘Bartenieff Temelleri’ni birleştirir ve bu gelişimsel paternlerden 6 ‘Bütünsel Beden Bağlantı Paternleri’ (Patterns of Total Body Connectivity) ortaya çıkar. Bu bağlantılar şunlardır;

*Nefes*

*Bedenin merkezden uzağa olan bağlantı (Core-distal)*

*Omurgasal / Baş-kuyruk bağlantısı (Head-Tail)*

*Homologus / Üst-alt beden bağlantısı*

*Homolateral /Beden yarısı (Body-Half)*

*Çapraz beden bağlantısı (Cross-Lateral Connectivity)*

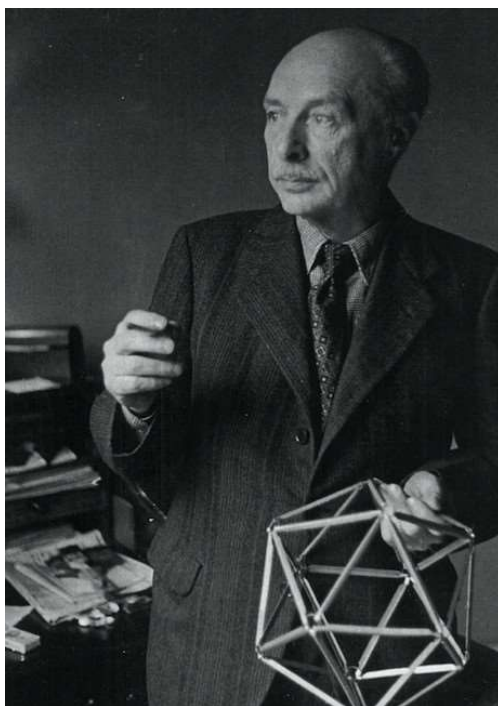
‘Bütünsel Beden Bağlantı Paternleri’, nöromüsküler sistemimiz aracılığıyla gelişen veya alışılmış hareket kalıpları aracılığıyla bedenlerimizde yapılan bağlantılardır ve bu hareket kalıpları bireyin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkisine dayanmaktadır.

---

<sup>37</sup> Hackney, P. (2002). s.34.

<sup>38</sup> Lisa A. Billingham. (2009) *The Complete Conductor's Guide to Laban Movement Theory*, s.10.





*Resim 14 Rudolf Laban.*



*Resim 15 Irmgard Bartenieff.*

### 3.2 Alexander Tekniği

‘Alexander Tekniği’, Avusturalyalı aktör Frederick Matthias Alexander’ın (1869-1955) başlangıçta kendi kronik larenjit rahatsızlığıyla başa çıkmak için 1890’lı yıllarda geliştirdiği bedeni psikofiziksel yöntemlerle yeniden eğitime sistemidir. “Alexander, kronik ses kaybı yaşaması ve doktorlardan gelen yardımların yetersiz kalmasıyla kendini keşfetme yolculuğına çıkar.”<sup>39</sup> Bu keşif Alexander tekniğinin gelişmesiyle sonuçlanır.

F. M. Alexander’a göre fiziksel ve zihinsel süreçler birbirinden ayrılamaz. Bu nedenle Alexander tekniği diğer somatik uygulamalara paralel olarak zihin ve bedenin, iç içe bir şekilde, birlikte çalışarak birbirini sürekli olarak etkilediğini vurgular. Alexander bu konseptte ‘Psikofiziksel Birlik’ adını verir. Alexander Tekniği alışkanlıkların ve hatalı duyuşal farkındalığın tanınmasını sağlayan hareket odaklı bir aktif bilinçli farkındalık metodudur. “Dansçılar, görsel imgeler olmadan hareketi nasıl yönlendireceklerini ve çabayı nasıl modüle edeceklerini öğrenirler. Dansçılar, sadece görüntüye dayalı olmayan kinestetik duyuşlara, kasları sıkılaştırma ve uzatma gibi daha soyut duyuşlara uyum sağlarlar.”<sup>40</sup> Böylece Alexander Tekniği kinestetik algılama yardımıyla alışılmış hareket kalıplarını keşfetmek ve değiştirmek için fırsatlar sunar.

Bu çalışmaları öğrenmenin ilk aşaması, bedenin doğal mekanizmalarına müdahale eden kas gerginliği, basınç ve yönsel çekim hislerini fark etmektir. F. M. Alexander bu aşamaya ‘Means-whereby’ (amaç-araç) adını verir. Bu yöntem, bir eylemin gerçekleştirildiği araçların, asıl amacın kendisinden daha önemli olduğunun altını çizerek Alexander Teknik uygulamalarında, nihai sonuç yerine sürece odaklanılır ve ‘ne’ yerine ‘nasıl’ sorularını sorarak değişim sürecine karşı farkındalığın artması sağlanılır. Alexander uygulayıcıları ve modern dans ve bale eğitmenleri Rebecca Nettle-Fiol and Luc Vanier, kitapları ‘Dance and the Alexander Technique: Exploring the Missing Link’te

---

<sup>39</sup> Rebecca Nettle-Fiol, Luc Vanier, (2011). *Dance and the Alexander Technique: Exploring the Missing Link*. s.19-20.

<sup>40</sup> Batson, G. (2009). s.8.

hareket eğitiminde odağı amaç yerine bu amaca ulaşmak için kullanılan araçlara ve sonuç yerine sürece odaklanmanın özellikle dansçılar için faydalı olacağını belirtir. Bu bakış açısı bir hareket idealine ulaşırken “bedende ihtiyaç duyulmayan kas gerginliğini serbest bırakıp ne zaman ve nerede aşırı efor sarf ettiğimizi keşfetmemizi ve bu kas aktivasyonunu bedenimizin herhangi bir alanında aşırı olmayacak şekilde yeniden dağıtmamızı sağlar.”<sup>41</sup>

Kas reaksiyonlarının tetiklenmesi algılanıp tanımlandığında, bir sonraki adım bu reaksiyonlarını nasıl değiştirebileceğimizi anlamak olur. Alexander, dansçıların tepkisel kalıpları ve zayıf hareket alışkanlıklarını, duraksayıp değiştirmek ya da değiştirmemek için müdahale etmeden tanımladıkları sürece ‘Inhibition’ adını verir. Bu hareketin/eylemin kendisinden önce gelen anlık reaksiyon vermeme halidir. “Etkili uyaran fark edildiğinde kişinin, alışkanlığa dayalı olarak veya otomatik tepki vermemesine ve bunun yerine başlangıçta öğrenilenle aynı şekilde tepki vermek, daha etkili bir şekilde farklı tepki vermek veya hiç tepki vermemek gibi seçenekleri olduğunun farkına varmasını sağlar.”<sup>42</sup> Dansçılar böylece, doğal koordinasyona müdahale etmeden hareketleri daha iyi duyumsayabilir.

Alexander tekniğinde, baş, boyun ve omurga arasındaki ilişki, bedenlerimizin işlevini optimal seviyede kullanmamız için temeldir. “Baş/boyun/sırt ilişkisi tüm beden mekanizmasının ve tüm hareketlerin koordinasyonu için birincil etki ve dinamik düzenleyicisidir.”<sup>43</sup> Bu ilkeye Alexander tekniğinde ‘Birincil Kontrol’ (Primary Control) adı verilir. Birincil kontrol aynı zamanda Alexander Tekniğinin ‘deki Dört İyi Kullanım Kavramı’ndan (Four Concepts of Good Use) biridir. Bu kavramlar şunlardır;

*Boynun serbest kalmasına ve başın omurganın tepesinden uzağa ve yukarıya doğru hareket etmesi.*

*Gövdenin uzamasına ve genişlemesi.*

*Bacakların kalça eklemlerinden uzaklaşması.*

*Omuzların yandan dışarı doğru serbest bırakılması.*

---

<sup>41</sup> Nettle-Fiol, Vanier, (2011). s.25-26.

<sup>42</sup> Nettle-Fiol, Vanier, (2011). s.25.

<sup>43</sup> Nettle-Fiol, Vanier, (2011). s.24.

Alexander Tekniğinin yardımıyla dansçılar, gövdenin postüral destek kaslarını (Alexander'ın baş-boyun-sırt ilişkisi olarak adlandırdığı) nasıl yeniden düzenleyeceklerini keşfedebilirler ve böylece, gövdenin yüzeysel kasları ile daha derindeki kaslar arasında daha dengeli aktivasyona ulaşabilirler. "Hareket eden beden için daha derin kas desteği bulma niyeti diğer somatik yaklaşımlara benzer olsa da, Alexander Tekniği, farklı yollarla dinamik dengeli hizalamayı kolaylaştırır."<sup>44</sup>

Kısaca, Alexander Tekniği, alışkanlıkların incelenmesi ve değiştirilmesi için fırsatlar sunan bir psikofiziksel metot olarak tanımlanabilir. Böylece bu beden pratiği dansçılara aktif düşünce yoluyla postür, uzamsal farkındalık ve özgüvenlerini geliştirmelerinde yardımcı olabilir.



*Resim 16 Frederick Matthias Alexander.*

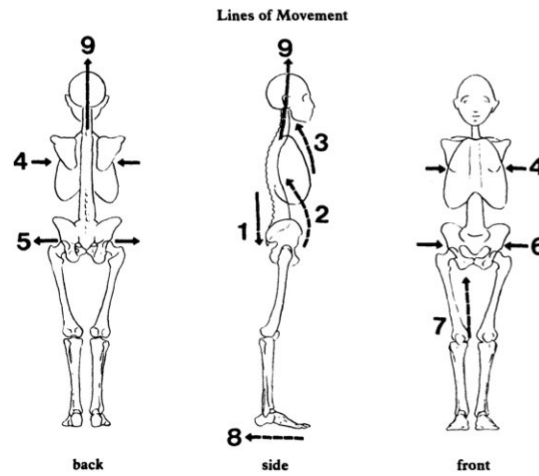
---

<sup>44</sup> Batson, G. (2009). s.8.

### 3.3 İdiokinesis

İdeokinesis, 1900'lerin ilk yarısında Amerikalı anatomi uzmanı ve somatik öncü Mabel Elsworth Todd (1880-1956) tarafından geliştirilmeye başlar. Todd, fiziksel olarak hareket etmeden hareketi gözde canlandırarak, kişilerin yeni, daha verimli nörolojik modeller yaratabileceğini ve böylece hareketlerini değiştirebilecekleri fikrini öne sürer.

İdiokinesis tekniğinin yardımıyla, kişiler potansiyel olarak zararlı olabilecek hareketleri zihinde canlandırarak değiştirebilirler ve böylece sakatlıkların önüne geçilebilirler. Bu yaklaşım, hareket eğitimine getirildiğinde dansçıların, esneklik, koordinasyon ve çeviklik gibi özelliklerinin gelişmesine yardımcı olur. Todd'un öğrencileri Barbara Clark ve Lulu Sweigard, İdiokinesis'in geliştirilmesinde büyük bir rol oynarlar. Sweigard mentorunun çalışmalarını ilerletir ve bu somatik tekniğe ismini verir. "İdeokinesis terimi Yunanca fikir anlamına gelen 'ideo' ve hareket anlamına gelen 'kinesis' sözcüklerinden türetilmiş ve hareket fikri anlamına gelmektedir." <sup>45</sup> Sweigard aynı zamanda dinlenme esnasında zihinde canlandırılacak, dik durma pozisyonunda daha iyi bir mekanik dengeye ulaşmayı sağlayan '9 Hareket Hattı' geliştirmiştir."



Şekil 1 '9 Hareket Hattı'. Paskevskaya, A (1981). s.27.

<sup>45</sup> Lynette Young Overby, Jan Dunn. (2011). *The History and Research of Dance Imagery: Implications for Teachers*. s.9.

1. Hareket hattı omurgayla ilişkilidir. Sagittal düzlemde omurganın skapuladan aşağıya doğru uzamasını sağlar.
2. Hat pubisin orta ön kısmıyla 12. torasik vertebra arasındaki çizgidir. Bu çizgi, derindeki abdominal kasları aktive ederek pelvisin hizalamasına ve stabilizasyonuna yardımcı olur.
3. Hat sternumun en üst noktasıyla omurganın en üst noktası arasındadır ve başı göğüs kafesiyle hizalamak için kullanılır.
4. Hareket hattı farkındalığı bedendeki median (orta) çizgiye getirmek için kullanılır.
5. Hat pelvisin arka tarafının iki dış yana giden çizgidir. Bu hat kalçadaki dış rotator kasların rahatlamasına ve böylece bacakların femoral eklemin altında hizalanmasına yardımcı olur.
6. Hareket hattı pelvisin ön tarafında iki dış taraftan ortaya doğru gelir ve farkındalığı alt abdominal kaslara getirmeye yardımcı olur.
7. Hat, bacakların doğru hizalanmasına yardımcı olan femoral eklemlerle dizlerin arasındaki çizgidir.
8. Hareket hattı, falankslardan kalkeneusun ortasına kadar giden çizgidir. Bu çizgi ayak kemerlerinin desteklenmesini ve böylece dengenin sağlanmasını sağlar
9. Hareket hattı, bedenin ortasından yukarıya doğru giden merkezi eksenin (central axis) uzamasına yardımcı olur. Bu hareket hattı abdominal bölgedeki yüzeysel kasların rahatlamasını ve derin abdominal kasların aktive edilmesini sağlar ve omurganın yukarıya doğru uzaması hissini sağlar.

“Ideokinesis dans öğrenme ve öğretme dilini etkilemiştir.”<sup>46</sup> Bu teknik dans eğitimine uyarlandığında, dansçıların, esneklik, koordinasyon ve çeviklik gibi özelliklerinin gelişmesine yardımcı olur. Todd’un özellikle Lulu Sweigard ve Irene Dowd gibi birçok öğrencisi, dans ve hareket eğitmeni olarak çalıştılar ve İdiokinesis tekniğini dans eğitimine entegre edilmesinde büyük rol oynadılar. Sweigard’ın öğrencisi olan Dowd, 1968-1974 yılları arasında Sweigard’ı prestijli Amerikan dans okulu Julliard’daki

---

<sup>46</sup> Batson, G. (2009). s.6.

'dansçılar için anatomi' derslerini asiste etmiştir ve halen bu okulun dans departmanında eğitimci olarak çalışmaktadır.

İdiokinesis için temel olan görselleştirme kavramının faydaları aynı zamanda spor bilimi alanında yapılan araştırmalar tarafından da desteklenmektedir. "İleri beyin görüntüleme teknolojisi, bir hareketin zihinde canlandırmak, bu hareketi fiziksel olarak uygulamakla aynı beyin bölgelerini aktive ettiğini ortaya koymaktadır."<sup>47</sup> Bu yüzden görselleştirme, zihin ve beden bağlantısını sağlayarak doğru veya niyet edilen harekete bedeni yıpratmadan ulaşmak için güçlü bir araçtır.

---

<sup>47</sup> Jean Decety, (1996). *Do Imagined and executed actions share the same neural substrate?* s.87.

#### 4. BALE TEKNİĞİNE ÇAĞDAŞ YAKLAŞIMLAR

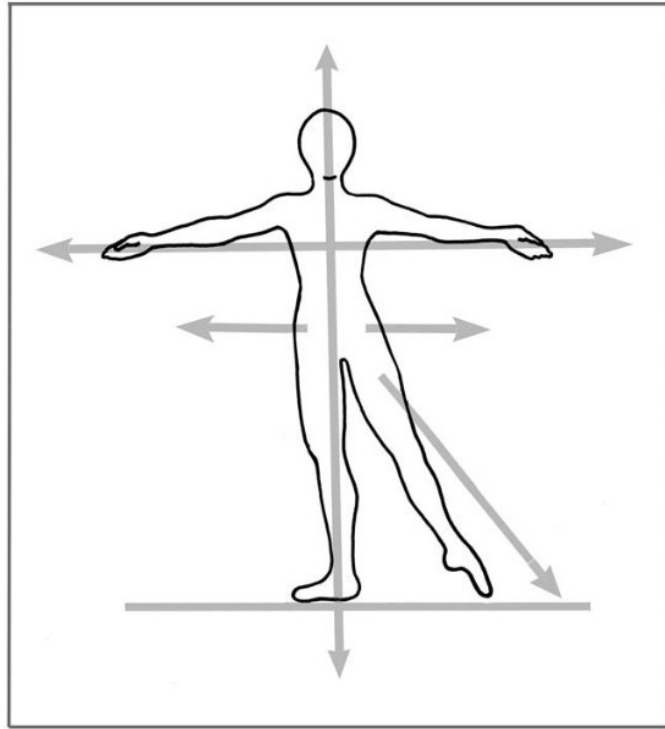
Kendi pratiğimde çağdaş dans eğitiminden aldığım konseptleri verdiğim bale derslerinde uygulamaktayım. Bu konseptler arasında ‘Opposition’, ‘Suspension’, ‘Rebound’ ve ‘Off Balance’ gibi kavramlar vardır. Çağdaş dans eğitiminde sıkça kullanılan bu konseptlerin bale derslerinde deneyimlenmesi, öğrencilerin hareketleri analiz etme becerilerini destekler ve bale ve çağdaş dansın birbirini destekleyen özelliklerini kavramalarına yardımcı olur.

‘Opposition’ terimi bedenin bir parçasının diğer parçasıyla uzamdaki karşıt yönlerdeki ilişkisini ifade eder. Bu konsept, gövde ve uzuvların merkezden dışarı doğru “bir harekette kasları sıkıştırmadan veya kısaltmadan uzunluk ve esneme hissi yaratmak için tüm bedeni kullanmanın bir yoludur”<sup>48</sup> ve dansçılara denge, ağırlık kontrolü ve hizalama gibi unsurlarda yardımcı olur. Gövdenin ve uzuvların uzaması, dansçılara dengeye bir pozisyonu tutarak ulaşmak yerine karşıt enerjilerin yardımıyla istenmeyen kas aktivasyonu olmadan ulaşmalarını sağlar. ‘Opposition’ konsepti gövde ile uzuvlar arasındaki bağlantının korunmasını sağlar ve öğrencilere baledeki ideal klasik form ve çizgilere ulaşmalarında yardımcı olur. Beden parçalarının karşıt yönlerdeki ilişkisinin farkındalığı aynı zamanda tüm hareket ve pozisyonlara dinamik bir nitelik katar.

---

<sup>48</sup> Daniel Lewis, (1984) *The Illustrated Dance Technique of Jose Limon*. s.41.





Şekil 2 'Opposition', Paskevskaya, A. (2004). s.60.

'Suspension', 'opposition' gibi hareketlerin kalitesinde dışsal olarak ortaya çıkan dansçının içeriden duyumsadığı bir hisstir ve hareketi uzamda askıya almayı ifade eder. Bu terim, hareket zirve noktasına ulaştığında beden yerçekimine teslim olmayı geciktirerek uzamda asılı kaldığı anı ve hissi tanımlar. 'Suspension' kalitesi hareket aksiyonları arasında boşluk ve kontrast yaratılmasını sağlar. Bu kalite, 'opposition' gibi denge gerektiren hareketlerde veya bir eylemden diğerine bağlantı veya köprü olarak deneyimlenebilir. Özellikle zıplama hareketlerinde bu his ve kalite rahatça gözlemlenebilir. Örneğin, 'sauté' hareketinde dansçılar, yukarıya sıçrar ve ayaklar zeminle olan temasını kaybeder, alçalmaya başlamadan önce hareketin en yüksek noktasında beden havada asılı kalır ve bu kalite 'suspension' olarak tanımlanır. 'Suspension' aynı zamanda beden denge merkezinin dışındaki (off balance)

hareketlerinde de gözlemlenebilir. ‘Off balance’ klasik bale tekniğinde çok fazla kullanılmayan bir konsepttir. Ancak bu konsept öğrencilere bedeninin ağırlığını ve yerçekimi ile olan ilişkisini anlamalarında yardımcı olduğundan, derslerimde ‘off balance’ hareketlere sıkça yer veririm. Bale eğitimi çoğunlukla kontrole odaklandığından ve dansçıların yerçekimine karşı süzülerek hareket ettikleri ilüzyonu yaratılması hedeflendiğinden, bedeninin ağırlığını serbest bırakmak klasik bale tekniğinde yaygın olarak görülen bir konsept değildir. ‘Off balance’ hareketlerde, bedeninin ağırlığını serbest bırakmak ve tekrardan yakalamak, yerçekiminin hareketi yönlendirmesine izin vermek, öğrencilere gereğinden fazla kas gücü kullanmadan hareketi en verimli şekilde icra etmelerinde yardımcı olur.

Klasik bale teknik eğitiminde genellikle omurga sabittir ve dikeyliğini koruması hedeflenir ancak bu dansçıların hareket özgürlüğünü sınırlar. Omurganın serbest bir şekilde hareket etmesini sağlamak için ‘curve’, ‘arch’ ‘tilt’ ve ‘spiral’ gibi kavramları kullanmaktayım. Bu, verdiğim bale derslerinde çağdaş dans tekniğinin etkilerinin görülebileceği bir diğer noktadır. ‘Curve’, omurganın transvers eksenindeki fleksiyonunu, ‘arch’ torasik bölgenin transvers eksen üzerindeki ekstansiyonunu, ‘tilt’ lomber bögenin sagittal eksenindeki sağa ve sola lateral fleksiyonunu (Saggital) ve ‘spiral’ ise omurganın dikey eksenini boyunca sağa veya sola rotasyonunu ifade eder.

## 5. PEDAGOJİ: ÖĞRETİM VE ÖĞRENİM STRATEJİLERİ

### 5.1 Öğretim Araçları

Dans eğitimcileri, derslerde bilgi aktarımının en etkili şekilde gerçekleşmesi için çeşitli öğretim araçları kullanır. Bale teknik derslerinde, eğitmenin hareketi fiziksel olarak göstermesi ve öğrenciden bu hareketi taklit ederek tekrarlamasını istemek yaygındır. Bu, öğrencinin bir hareket hakkında kısa sürede büyük bir miktarda bilgi edinmesini sağlasa da öğrencinin gelişimini desteklemekte tek başına yeterli değildir. Kendi verdiğim bale derslerinde hareketleri fiziksel olarak göstermeye özen gösteririm. Ancak bu metot her zaman başka araçlarla desteklenir. Bedenin hareketlerini tanımlamak, müzikal sayıları seslendirmek veya müzikal ifadelerde bulunmak, teknik kavramları sesli olarak analiz etmek, imgeler kullanmak, bale teknik hareketlerini diğer dans tekniklerinde yapılan hareketlerle ilişkilendirmek, anatomik bilgiler kullanmak ve sözel, görsel veya dokunsal geribildirimlerde bulunmak kullandığım araçlardan bazılarıdır. Bu araçlar fiziksel gösterimlerle birleştirildiğinde, öğrenciler teknik kavramlar ve sanatsal nüanslar hakkında daha katmanlı bir anlayışa ulaşabilirler.

“Bale hareket ve kavram odaklı olmalıdır pozisyon ve kural odaklı değil.”<sup>49</sup> Geleneksel bir bakış açısıyla aktarıldığında bale ideal bir forma ulaşmakla ilişkilidir. Ancak derslerde kavram ve imgelerin kullanılması öğrencinin hareket hakkında daha derin bir bilgiye ulaşarak gelişmesine katkı koyar. Verdiğim derslerde, hareket aktarımında çeşitli imgeleri sıkça kullanırım ve hareketleri kavramsallaştırmaya çalışırım. Bu dansçıların öğrendikleri hareketleri taklit etmek yerine, hareketi kendi bedenlerinde keşfetmelerini sağlar. Böylece öğrencilerin kinestetik farkındalıkları ve yaratıcılıkları

---

<sup>49</sup> Caroline Griswold, (2010). *Training Bodies/Training Minds: A Model of Ballet Education for the 21<sup>st</sup> Century*. s.136.

desteklenir. Öğrenci bu imgeleri ve hareket kavramlarını kendine has bir şekilde bedenle bütünleştirir ve yorumlar. Bu farklılıkları gözlemleyebilmek benim için çok değerlidir. Öğrencileri düşünmeye, araştırmaya ve hissetmeye yönlendirmek, dansçıların teknik, fiziksel ve sanatsal gelişimine katkı koyar.

Eğitmenin derslerde nasıl bir dil kullandığı, nasıl sözel geribildirimler verdiği de çok önemlidir. Verdiğim derslerde soru sormanın, imgeler sağlamanın veya kinestetik duyumsama önerilerinde bulunmanın direk komutlardan daha faydalı olduğunu gözlemledim. Örneğin port de bras yaparken omuz eklemine tansiyon olan bir öğrenciyeye ‘omzunu aşağıya indir’ demek yerine ‘omuz bölgede ne hissediyorsun? Kolu hareket ettir ve ne hissediyorsun gözlemler. Omzundan aşağıya doğru ılık bir sıvının aktığını hisset’ şeklinde yönlendirmek öğrencinin problemi duyumsayarak çözmesini kolaylaştırır. Aynı zamanda temas, farkındalığı beden duyuşmayan bir noktaya getirebilir bu nedenle dokunsal geribildirim de öğrenciler için faydalı olabilir.

## 5.2 Sınıf Ortamı

Sınıf ortamı öğrencinin değişimi ve gelişiminde önemli bir rol oynar. Verdiğim derslerde işbirliğine dayalı ve demokratik bir ortamın var olması benim için önemlidir. Öğrenci yargının olmadığı güvenli bir ortamda olduğunu hissetmeli ve keşif ve hata yapmak için özgür bir alanın var olduğunu bilmelidir. Bale tekniği geleneksel olarak otoriter, ataerkil pedagojik yaklaşımlarla şekillenen bir ders ortamına sahiptir. Ancak öğretmen ve öğrenen arasındaki iletişimin sınırlandırıldığı bir ders ortamı öğrenciler için verimli olmaz. Bu nedenle verdiğim derslerde geleneksel bakış açısından uzak birey odaklı ve kişiye özel bir yaklaşımla şekillenen işbirlikçi bir ders ortamı yaratmayı hedeflerim. İşbirliğine dayalı ders ortamları yaratıldığında balenin rekabetçi doğasından uzaklaşmak mümkündür. Bu işbirliği sadece öğretmen ve öğrenci arasında değildir. Öğrenciler birlikte çalışarak birbirlerinin deneyimlerinden faydalanabilirler. Örneğin barda hizalama çalışırken öğrencilerin bir partnerle çalışıp gözlemlerini paylaşarak birbirine geribildirim vermesi, öğrencilerin arasındaki işbirliğini desteklemenin bir yoludur.

## 6. SOMATİK VE ANATOMİK BİLGİLER İŞİĞİNDA TEMEL BALE TEKNİK HAREKETLERİNİN AÇIKLAMALARI:

### 6.1 Plié

Plié terimi Fransızca'dan direk çevirildiğinde bükmek anlamına gelmektedir ve bu hareket bale teknik derslerinde barda yapılan ilk ve en temel harekettir. Kalça eklemının dış rotasyonunu bozmadan femurun merkezden uzaklaşmasıyla birlikte dizlerin bükülerek iki yana eşit açılmasını ifade eder. Bu hareket, öğrencilerin kalça eklemındaki dış doğru rotasyonla ilişkilendirmelerini sağlar. Dizler, bükülme ve bedenin yukarıya uzaması boyunca ayaklarla aynı hizada kalır ve bedenin ağırlığı iki bacağa eşit olarak dağıtılır. Plié demi ve grand olmak üzere ikiye ayrılır. Demi plié'de dizler iki yana bükülürken pelvis, topuklar yerden kalkmadan aşağıya doğru alçalır ve sonrasında bacaklar uzatılarak dizler düzelir ve pelvisin seviyesi yükselir. Grand plie, demi plié ile başlar, ancak diz eklemındaki fleksiyon açısının artmasıyla ve femurun merkez hattından daha da uzaklaşmasıyla grand plieye ulaşılmış olunur. Birinci, üçüncü, croisie dördüncü ve beşinci pozisyonlarda topuklar, aşil tendonunun sonuna kadar esnemesi sonucunda yerden kalkarlar. Bu pozisyonlarda pelvisin pozisyonu, bacakların kalça eklemındaki dış rotasyonu ve dizlerin bükülmesiyle aşil tendonunun tam esnemeye ulaşması topukların yerden kalkmasını kaçınılmaz kılar. İkinci ve açık dördüncü (ouverte) pozisyonlarında, "dizin kalça eklemındaki rotasyonla aynı hizada kalmasına yardımcı olan sartorius kası kesin olarak hissedilir"<sup>50</sup> ve bu pozisyonlarda topuklar yerden kalkmaz. Hareketin en derinine ulaştıktan femurun merkez hattına yaklaşmasıyla diz eklemının fleksiyonundaki açı azalır ekstansiyon ve aşil tendonu izin verir vermez topuklar zeminle tekrar temasa geçer.

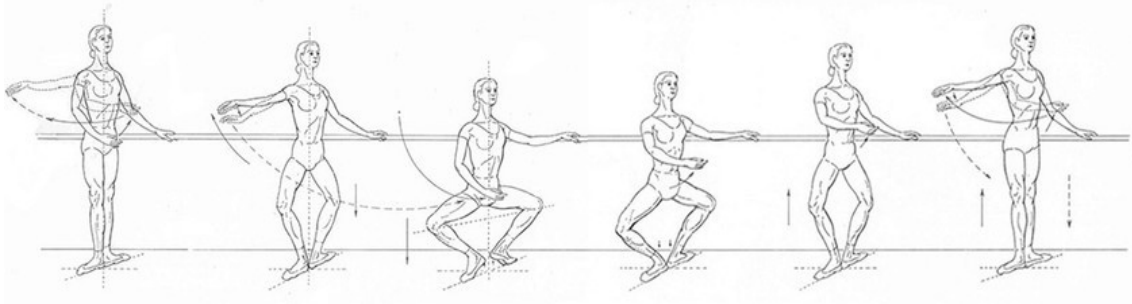
---

<sup>50</sup> Anna Paskevskaya, (1981). *Both Sides of the Mirror: The Science & Art of Ballet*. s.54.

Tüm pozisyonlarda, hareket devamlılığı sağlanmalıdır bu nedenle hareket en derine ulaştıktan sonra bedenin ağırlığını yer çekimine bırakmadan ve duraksamadan bacaklar düzelmeye başlamalıdır. Bu hareket sırasında dizlerin bükülmesinin uyluğun posterior hattında kalan hamstring ve medialinde konumlanan abdükör kas grupları tarafından desteklendiği hissedilmeli, uyluğun anterioründe yer alan kuadrisep kas grubu istemli olarak kasılmamalıdır aksine kalça eklemine doğru uzatıldığı düşünülmelidir.

Plie'nin uygulandığı tüm 5 pozisyonda pelvis merkez çizgisinde kalır ve ağırlık iki bacağına eşit dağılır, ikinci ve dördüncü pozisyonlarda yerçekimi çizgisi iki bacağın arasında iki ayağın ortasına yere doğru, birinci, üçüncü ve beşinci pozisyonlarda ayakların birleştiği noktaya düşer. Hareket uygulanırken pelvisin merkez çizgisinin dışına çıkmamasına özen gösterilmelidir ve pelvis nötr pozisyonunda kalmalıdır. Pelvisin merkez çizgisinin dışına çıkması öğrencinin doğru postüre ulaşmasını engeller ve omurgaya zarar vererek sakatlıklara neden olabilir. Bu harekette kalça eklemindeki dış rotasyon stabilizasyonu gözlemlenmeli ve pelvis, omuzlar, baş ve tüm üst gövde ile aynı hizada kalmalıdır.

Plie egzersizleri bedeni yerçekimi çizgisine göre hizalar. Kasların güçlenmesini ve içten dışa doğru açılmasını sağlar ve kasıkların esnemesine yardımcı olur. Kol, baş ve bacaklar arasındaki koordinasyonu sağlamak için kullanılır. Aynı zamanda tüm sıçrama hareketlerinin temelini sağlar. Zıplama/Allegro hareketlerinde yerden kuvvet almak ve yere inişlerde zeminden eklemlere gelen etkiyi azaltmak için kullanılır. Kol, baş ve bacaklar arasındaki koordinasyonu sağlamak için kullanılır. Bale teknik derslerinde Plie hareketini açıklarken karşıt yönlü uzama (opposition) imgesini kullanmak ders aktarımına getirdiğim somatik yaklaşımlardan biridir. Öğrencilere dizleri bükmek yerine, dizleri frontal düzlem üzerinde laterale doğru göndermeleri için yönlendirmek bacaklardaki doğru ve ihtiyaç duyulan kasların aktive edilmesini, kalça eklemindeki dış rotasyon stabilizasyonunun korunmasını ve tüm aktif eklemlerin kilitlenmeden kullanılmasını sağlar. Dizlerin laterale doğru gönderilmesiyle pelvis merkez çizgisinden aşağıya doğru gider ve baş buna ters yönde tepeden yukarıya doğru uzar ve bu uzama hissi öğrenciye bedenini doğru şekilde hizalamasında yardımcı olur.



Şekil 3 1. Pozisyonda 'Plié Hareketi'

## 6.2 Battement Tendu

Battement tendu, bale hareket dağarcığında plié kadar temel bir harekettir ve tendu uzatmak, esnetmek, germek anlamına gelir. Bu terim, bacağın kalça ekleminde parmak ucuna kadar yere temas ederek uzatılmasını ifade eder. Hareket öne (devant), yana (à la second) ve arkaya (derrière) yapılabilir ve bale tekniğinde bacak kapalı bir pozisyondan her açıldığında hareket tendudan geçer. Bedenin ekseninden uzağa esnetilen bacağı çalışan bacak, pozisyonda kalan ve bedenin ağırlığını destekleyen bacağı destek bacağı denir. Bu hareket yukarıdan kalça ekleminde başlar, dış rotasyon stabilizasyonu ve diz eklemindeki ekstansiyon korunarak enerji bacadan topuğa ve ardından ayak parmaklarına gönderilir. Ayak tabanı yere sürterek bacak uzar topuğun yerçekimine karşı yerden kaldırılmasıyla ayak bileği ve parmaklarında plantar fleksiyon meydana gelir. Başlangıçta bedenin ağırlığı iki bacağı eşit olarak dağıtılmıştır ancak çalışan bacak uzamaya başlar başlamaz, ağırlık iki bacadan destek bacağına transfer edilir. Çalışan bacak başladığı pozisyona geri dönmeye başladığında hareketin mekaniği tersten başlar; ayak parmakları yere temas ederek destek bacağına doğru geri gelmeye başlar ve ayak bileğindeki plantar fleksiyon açısının dercesi, çalışan bacak destek bacağına yaklaştıkça azalır. Battement tendu tüm bacağı güçlendirir, ayaktaki eklemlerin mobilitelerini ve ayak bileğinin gücünü artırır ve öğrencilere ayak tabanının yerle olan temasını duyumsamaları için fırsatlar sunar.

Tendu egzersizlerinin sunduğu önemli fırsatlardan bir diğeri de dansçıların bedenin ağırlık aktarımını deneyimlemelerini sağlamasıdır. Hareket beşinci pozisyondan

başladığında, ağırlık, merkezi olarak yerleştiğinden, ağırlık transferi minimumdur. Böylece tendu beşinci pozisyondan başladığında öğrenciler küçük ağırlık değişimlerini gözlemleyebilirler. Açık pozisyonlarda uygulandığında ağırlık transferi daha barizdir ve gözle görülürdür. Tenduda ağırlık, destek bacağındaki femur başının merkezi üzerinde taşınmalıdır ve yandan büyük trokantere kaymamalıdır. Tendu hareketi yapılırken çalışan bacadaki aksiyon asetabulumda izole edildiğinden, pelvis stabil kalmalı ve bacağın aksiyonu pelvisin temel yerleşimini etkilememelidir. Pelvis hareket boyunca aynı seviyede kalmalıdır. Tendu uygulanırken eklem bütünlüğünü korumak önemlidir, çünkü ağırlığın destek bacağındaki eklemlerden yana doğru kayması öğrencinin her iki kalça eklemi dış rotasyonunu korumasını zorlaştırır. Buna bale derslerinde geleneksel olarak ‘destek bacağının üzerine oturmak’ ya da ‘destek bacağının üzerine çökmek’ denir. Tendu, anatomik ve somatik bilgiler ışığında uygulandığında, öğrencinin doğru beden hizalaması ve ağırlık değişimini duyumsaması sağlar ve öğrenciyi bacağın yerden kalktığı tüm hareketler için hazırlar.

Tendu egzersizi dahil, beden uuzularının merkezden uzağa doğru hareket ettiği tüm egzersizlerde, ‘bedenin etrafındaki görünmez küre’ kullandığım bir imgedir. Bu imge kullanıldığında öğrenciler, uuzuların stabil bir merkezden görünmez kürenin en uzak noktasına doğru uzatmaları için yönlendirilirler. Böylece dansçılar, uuzuların ulaşabileceği en uzun çizgiye kasları kısaltmadan ve eklemleri kitlemeden ulaşabilirler. Hareket, belirli bir pozisyona ulaştığında bitmez/durmaz ve uzama hissi ‘hedeflenen pozisyona ulaşıldığında’ da devam eder. Örneğin tendu egzersizinde bacak merkezden uzağa doğru açıldığında hareket sonlanmış olmaz. Bacak stabil pelvisten uzağa, ayak parmak ucundan kürenin en uzak noktasına uzatarak ulaşmaya devam eder. Bedenin uuzularını uzatmaya yardım eden bu imge, sadece bacaklar için kullanılmaz. İdeal postur ve doğru beden hizalamasına ulaşmak için başın tepeden yukarıya kürenin en uzak noktasına ulaşması da buna başka bir örnektir.



### 6.3 Battement Jeté

'Jeté' fırlatmak anlamına gelir ve hareket, kalitesini bir objenin dikey düzlemde havaya fırlatılmasından alır. Objeye yukarıya fırlatıldıktan sonra doruk noktasına ulaştığında kısa bir süreliğine havada asılı kalır ve sonrasında yerçekiminin de etkisiyle hızlıca başladığı yere döner. Bu harekette bacak öne (devant), yana (à la second) ve arkaya (derrière) fırlatılabilir. Dansçılar bacağı havaya fırlatır, tendu hareketinde olduğu gibi enerji bacadan topuğa ve ardından ayak parmaklarına gönderilir ve ayak tabanı yere sürterek bacak uzar ayak bileği plantar fleksiyona geçer ve ayak parmakları uzayarak gerilir ve yerle temasını kaybeder. Böylece bacak yerden yaklaşık 10 cm yukarıya olacak şekilde yükselir. Bu yüksekliğe ulaştığında bacak ve ayak en uzun halindedir ve aynı havaya fırlatılan obje gibi havada asılı kaldıktan sonra başlangıç pozisyonuna geri döner. Geleneksel olarak jeté, tendu hareketinin bir devamı olarak tanımlar. "Bu açıklama teknik olarak doğru olsa da doğası gereği bu hareketin bir parçası olan dinamik fırlatma fikrini göz ardı eder."<sup>51</sup>

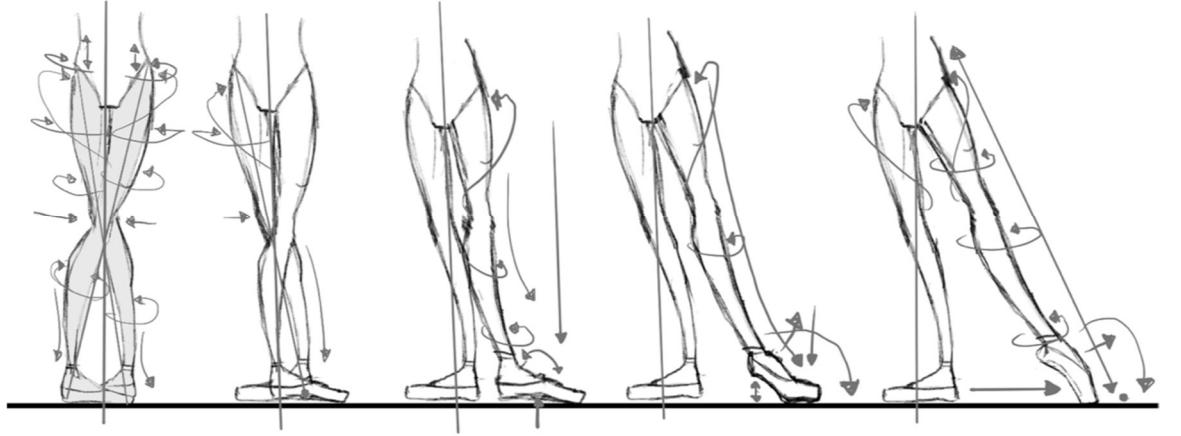
Jeté, hareket dinamiği bakımından tenduden farklıdır. Bacağın ulaşacağı nokta önceden belirlenmiş olsa da bu harekette fırlatma hissi vardır. Bu harekette öğrenciler, çalışan bacağın güçlü aksiyonuna karşı bedeni destekleyen tarafın doğru beden hizalamasındaki dikeyliğini sağlamalıdır. Dinamik doğası nedeniyle jeté, öğrencileri birçok allegro adımının doğru şekilde icra edilmesi için hazırlar.

Ayrıca, bale ayak duruş pozisyonlarının herhangi birinde biten tüm bale hareketlerinde olduğu gibi, çalışan bacak başlangıç pozisyonuna döndüğünde beden ağırlığı iki bacağa eşit dağıtılır. Genellikle 5. ve bazen 1. pozisyonlardan başlayan jeté egzersizlerinde, ağırlık değişimi minimal olmasına rağmen bu egzersiz öğrencilere ağırlığı hareketin gerektirdiği hızda aktarmaları için yardımcı olur. Bale tekniğinde, bir bacak yerden kaldırıldığında, bedenin o uzantının yönünden uzaklaştığı kabul edilir. Bu ağırlık transferi kaldırılan bacağın ağırlığını taşıyabilmek için gereklidir. Tendu egzersizinde de olduğu bacağın bedenin uzağına doğru açıldığı bu harekette bacağı fırlatış

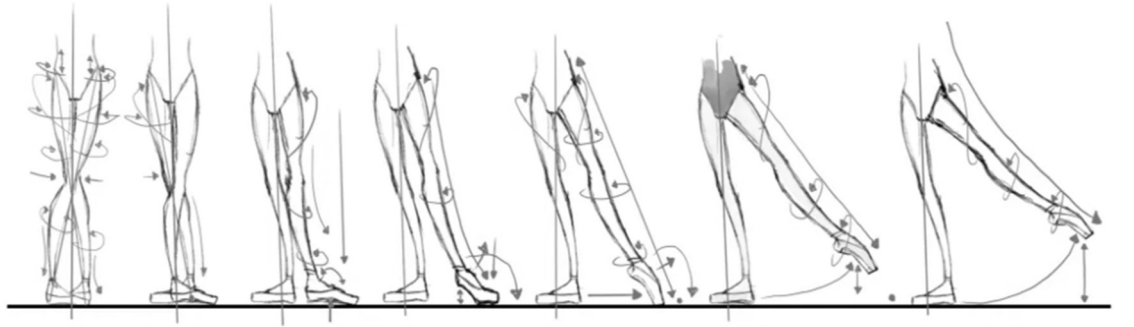
---

<sup>51</sup> Paskevskaya A. (1981). s.58.

pelvisin yerleşimini etkilememeli ve bacadaki aksiyon kalça ekleminde bedenin geriye kalanını etkilemeyecek şekilde izole edilmeli ve kalça dış rotasyonu stabilize edilmelidir.



Şekil 4 'Battement Tendu à la second' Hareketi



Şekil 5 'Battement Jeté à la second' Hareketi

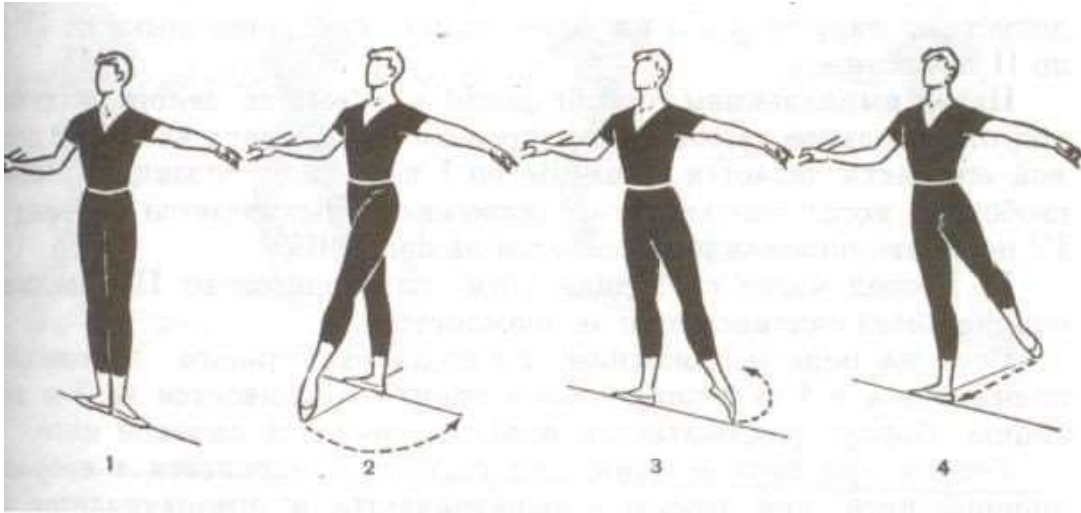
#### 6.4 Rond De Jambe Par Terre

Rond de jambe par terre, çalışan bacağıın ayak parmak ucu yere değecek şekilde zeminle temasını kaybetmeden yaptığı eksenler arasında gerçekleşen dairesel hareketi tanımlar ve hareket kalça eklemindeki sokette femur başının rotasyonu ile ilişkilidir. Bu harekette çalışan bacak bedenın merkez ekseninden uzağa öne veya arkaya doğru uzar ve ayak parmak ucu yerde bir yarım daire çizer. Bacağın her dairesel hareketi bir sonrakine ayak tabanının tamamının yerle temas ettiği birinci pozisyondan geçerek bağlanır. Ve böylece yerde bir 'D' şekli çizilmiş olur. Hareket arkadan öne doğru yapıldığında hareketin yönüne 'en dehors', önden arkaya yapıldığında ise 'en dedans' denir.

Rond de jambe aksiyonunda femurun rotasyonu devamlıdır ve bacağıın dairesel hareketinin her noktasında turnout korunmalıdır. Bu nedenle bu hareketin temel odak noktalarından biri turnouttır. Kalça eklemindeki eksternal rotasyon dercesi, kalça ekleminin yapısına femur başının asetabular boşluk içindeki konumuna ve onu tutan derin rotatorların gücüne ve esnekliğine bağlıdır. Bunun altını çizmeliyim ki 'turnout' (kalça eklemindeki eksternal rotasyon) bir pozisyon olarak değil bir hareket olarak iç devinimde bir pozisyon olarak değil devamlılığı olan bir hareket olarak hissedilmelidir. Rond de jambe hareketinde, çalışan bacağıın kalça eklemi içindeki rotasyonu, ancak o eklemin serbest olması ve kasılmaması halinde mümkündür. Kalça eklemi içindeki serbestlik, çalışan bacağıın hareketinin pelvisten bağımsız olmasını sağlar ve böylece pelvisin yerleşimini ve hizasını etkilemez.

Dikkat edilmesi gereken bir başka nokta ise, çalışan bacağıın dairesel hareketi sırasında kısılmasıdır. Bu hata yapıldığında çalışan bacak destek bacağına kıyasla kısa kalır ve ayak tabanı birinci pozisyondan geçerken zeminle tam teması sağlayamaz. Bu femurun rotasyonunun sınırlanmasına, pelvisin hizasının bozulmasına neden olur ve gluteal bölgedeki kas grubunu gereksiz derecede devreye sokarak hareketi sınırlandırır. Ronde jambe sırasında kuadriseps kaslarının hareketi gerçekleştirmek için gerekli dereceye kadar devreye girmesi doğaldır ancak öğrencinin bu kasları bilinçli bir şekilde gerektiğinden fazla kasmaına gerek yoktur. Öğrenci bunun farkında vardığında, bu hata kolaylıkla ortadan kalkar. Rond de jambe par terre, ortada soutenu en tournant ve pas de

bouree gibi adımların doğru uygulanması için temeli hazırlar. Kalça eklemindeki mobilitayı artırır ve kalça eksternal rotasyonu stabilizasyonunun kontrolünü geliştirir.



Şekil 6 'Rond de Jambe Par Terre en Dehors' Hareketi

### 6.5 Battement Fondu

Battement fondu, destek bacağı ve çalışan bacağın kontrollü ve koordine bir şekilde bükülmeleri ve uzamalarıyla ilişkilenen bir harekettir. Hareketin hazırlığında çalışan bacak ikinci pozisyona açıldıktan sonra cou-de-piedye konumlandırılır. Destek bacağı bükülerek demi-plié'nin en derin noktasına ulaşıldıktan sonra iki bacak eş zamanlı uzamaya başlar. Destek bacağı yukarıya doğru uzarken çalışan bacak bedeninin ekseninden farklı düzlemlerde merkezden uzağa doğru tendu pozisyonuna veya 45 veya 90 derecelik açıyla en l'air pozisyonlara uzar. Hareketin devamında destek bacağı tekrardan bükülerek demi-pliéye gelirken çalışan bacak cou-de-piedye geri döner ve hareket tekrarlanır.

Fondu Fransızca'da erimek anlamına gelir ve bükülen ve uzayan bacaklar bu kalitede hareket eder. Bu egzersizi öğretirken hareketin eforuna değinmek önemlidir. Hareketin uzamdaki yönü, ağırlığı ve hareket için kullanılan zaman analiz edildiğinde

istenilen kaliteye ulaşmak kolaylaşır. Ayrıca bu harekette karşıt yönlü uzama imgesini sıkça kullanırım. Pelvis merkez çizgisinden aşağıya alçalırken baş buna zıt yönde tepeden yukarıya uzar. Uzama hissi öğrenciye bedenini doğru şekilde hizalamasında ve yere doğru istenmeyen şekilde ağırlaşmamasına yardımcı olur, kasları aktive eder ve böylece bükülen ve esneyen bacaklardaki rezistans daha net görülür. Böylece arzu edilen ‘erime’ kalitesine ulaşmak kolaylaşır.

Üst beden ve kollar bu harekette önemli bir rol oynar. Bu hareket, iki bacağın koordinasyonun yanında öğrencilerin kol baş ve bacak koordinasyonlarını geliştirmek için önemli fırsatlar sunar. Bu hareket esnasında kol ‘ful port de bras’ yapar ve bacaklarla aynı anda hedeflenen pozisyona ulaşır. Bu esnada baş kolun yönünü takip eder. Bacak derrière en l’air pozisyonda olmadığı sürece (bu durumda pelvik anterior tilt görülür) pelvisin hizası ve açısı bu harekette değişmez.

“Fondu uygulandığı ekollere göre farklılıklar gösterebilir.”<sup>52</sup> Bu hareket Bournonville metodunda ayak bileği cou-de-pied pozisyonunda flexed (ayak bileği ekleminde dorsifleksiyon), Fransız, İtalyan ve İngiliz ekollerinde ayak pointdedir (ayak bileği ekleminde plantar fleksiyon). Hareketin iki farklı uygulanışı da faydalı olduğundan bu varyasyonları verdiğim derslere dahil etmeye özen gösteririm. Örneğin Bournonville metodunda ayağın pozisyonu, ayak bileği eklemindeki mobilitiyi artırır ve ayak bileklerini güçlendirir. Fondu, bacaklarda ve kasık ekleminde esnekliği ve kuvveti geliştirir ve tüm beden koordinasyonuna üç boyutlu olacak şekilde katkı sağlar. Beden kontrolünü geliştiren özellikleri sayesinde fondu, adagio ve allegro egzersizleri için temel hazırlık hareketi olarak görülür.

---

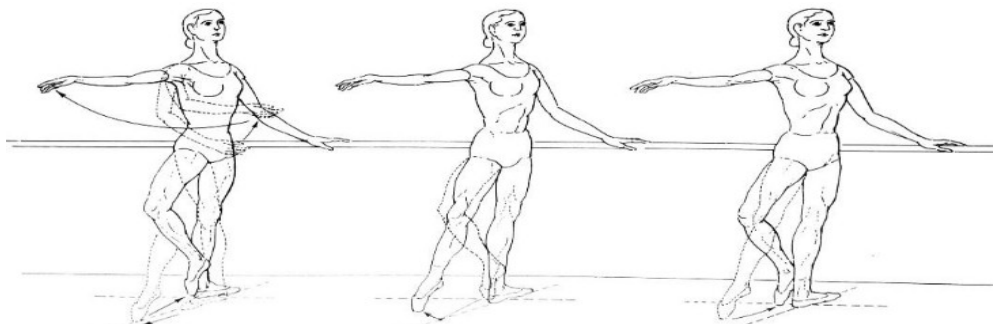
<sup>52</sup> Paskevskaya A. (1981). s.61.

## 6.6 Battement Frappé

“Battement frappé, potansiyel ve kinetik enerji kavramlarını içeren bir harekettir.”<sup>53</sup> Hareket güçlü bir ivme ve keskin bir dinamikle başlar. Hareketin ilk kısmı dışa doğru bir vuruştur. Çalışan bacak düz olana ve ayak parmakları tamamen uzayana kadar metatarsallar yeri süpürür. Bacak merkezden dışarıya kendi en uzun pozisyonuna kuvvetli bir şekilde uzar ve hedeflenen pozisyona ulaştığında hareket aniden durur ve askıda kalır. Frappé, Fransızca’da vurmak anlamına gelir ancak bu ayağın yere çarpma eylemini değil çalışan bacağın aksiyonunun kalitesini tanımlar. Hareketin ikinci kısmında ise çalışan bacak yumuşak bir şekilde hareketin başladığı yere yani cou de pied pozisyonuna geri döner. Öne, yana veya arkaya uygulanabilir.

Bu hareket, femurun ekleme olabildiğince stabil kalmasını gerektirir ve hareket diz, ayak bileği eklemi ve ayakta gerçekleşir. Frappé öne veya arkaya uygulandığında, femurun hareket yönünde biraz hareket etmesi, kalça eklemindeki eksternal rotasyon korunduğu sürece doğaldır. Femurun pozisyonu, frappénin açısını belirler ve bu açı 15 derecenin üzerinde olmamalıdır. Femurun dış rotasyon stabilizasyonu, “kalça ekleminin derin rotatörlerinin egzersiz boyunca tamamen aktif olmasını gerektirir.”<sup>54</sup>

Battement Frappé, bacak ve ayak bileğini güçlendirir ve mobilize eder. Öğrencileri özellikle ‘battu’ içeren zıplamaların hızına ve mekaniğine hazırlar. Alt ve üst bacağı izole etme becerilerini geliştirerek kalça eklemindeki stabilizasyonun gelişmesine yardımcı olur.



Şekil 7 'Battement Frappé à la second' Hareketi

<sup>53</sup> Paskevskaya A. (1981). s.118.

<sup>54</sup> Paskevskaya A. (1981). s.64.

## 6.7 Rond de Jambe en L'air

'Rond de Jambe en l'air', çalışan bacağıın 90 veya 45 derecelik bir açıyla yana (à la second) açılmasıyla başlar. Bu hareket diz eklemünde gerçekleşir. Alt bacak dairesel bir hareket yaparken uyluk eklemde stabildir ve alt bacağıın aksiyonundan etkilenmez. Bu harekette, diz eklemündeki fleksiyon açısı artarak çalışan bacaktaaki ayak destek bacaktaaki dize doğru gelir, burada dize hafifçe temas edecek şekilde küçük bir daire çizer ve uzayarak başladığı pozisyona geri döner. Rond de jambe en l'air en dehors yapıldığında (içerden dışarıya doğru), diz eklemi fleksiyona gelerek alt bacak önce arkaya doğru ve sonra öne doğru gidecek şekilde bir daire çizer ve sonrasında diz eklemündeki fleksiyon azalarak ekstansiyona gider ve bacak uzayarak ikinci pozisyona açılır. En dedans (dışardan içeriye doğru) da ise bu hareket aksiyonun yönü bakımından tersten yapılır ve bacak önden arkaya giden bir daire hareketi çizer. Bu dairenin büyüklüğü diz eklemündeki mobiliteye bağlıdır ve femurun kalça eklemündeki pozisyonunu etkilememelidir. Rond en l'air, sınırlı rotasyon kapasitesine sahip diz eklemündeki harekete odaklanır. Diz eklemündeki olası hareketler, fleksiyon, ekstansiyon ve diz fleksiyondayken küçük rotasyon olasılığıdır. Bu rotasyon bütün alt ekstremitayı güçlendirir.

Bacağıın 90 derecelik açıyla yukarıya kaldırılması bazen öğrenciler tarafından sadece kuadrisep kas grubunun görevi olarak algılanır. Bu kas grubunun kasılması kolay hissedildiğinden öğrenciler bunu doğru çalışmanın bir parçası olarak algılayabilirler. Ancak bu işlevsel olmayan bir bakış açıdır. Herhangi bir pozisyonda bacak, 'kasları sıkarak tutulmamalıdır'. Geleneksel bale derslerinde 'bacağı havada tut' söylemini sıkça duyarız. Bu söylem aslında şekilsel ve pozisyonel bir formu taşımakla ilişkilidir. Bir şeyi taşıyacağımızda kasların sıkılması gerektiğini düşünmek otomatik bir tepkidir. Bunun yerine verdiğim derslerde öğrencileri bacağıın stabilizasyonunu kasları merkezden dışarı eklemleri sıkıştırmadan uzatarak sağlamaları için yönlendiririm. Önceki temel hareketlerde de bahsettiğim 'görünmez küre imgesi' buna yardımcı olur ve böylece bacaktaaki derin ve yüzeysel kaslar iş birliği içinde çalışarak kasların kısılmasını ve yanlış gelişmesini engeller.

Rond de jambe en l'air, çalışan bacadaki kalça eklemine kontrolünü geliştirmek ve diz eklemineki izolasyonun sağlanması ve esnekliğin gücünü geliştirmesi için öğrencilere fırsatlar sunar. Böylece ortada yapılan allegro ve adagio egzersizlerini destekler.

## 6.8 Développé

Développé, çalışan bacağın herhangi bir klasik en l'air pozisyona maksimum yüksekliğe kadar yavaşça, akışkan ve sürekli bir şekilde bedenin merkezinden uzağa doğru açılmasını ifade eden harekettir. Genelde 5. pozisyondan başlar ve femur merkezden uzaklaştırılarak diz yukarıya kalkar ve bacak retire pozisyonuna geldiğinde, bacak istenilen düzleme doğru diz eklemine ekstansiyonuyla birlikte uzamaya ve açılmaya devam eder.

Bacak retireye çekildiğinde kuadriseps kas grubu gerilir ve sartorius, gluteus maximus ve derin rotatorlarla birlikte femurun kalça eklemineki dış rotasyonunda sinerjistik bir şekilde çalışır. Bacak maksimum yüksekliğe ve uzunluğa ulaştığında, yerçekimine karşı merkezden dışarı uzayarak bacak, bacağın ağırlığı kontrollü bir şekilde merkeze doğru alçalmaya başlar.

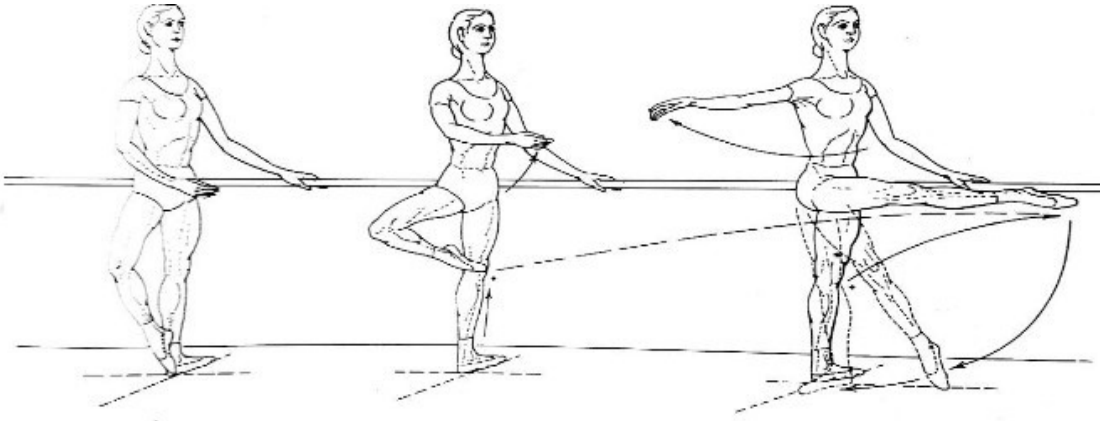
Bu hareket öne, yana veya arkaya uygulanabilir ve hareketin mekaniği yapıldığı yöne göre değişiklikler gösterir. Hareket öne yapıldığında (devant), sırt desteklenmeli, omurga nötr kalmalı ve lumbar bölgenin, vertebral kolonun geri kalanıyla aynı hizada olmasına özen gösterilmelidir. Aynı zamanda développéde bacağın daha yukarıya kalkmasını sağlamak için pelvisin istenmeyen posterior tilte geçmesi sıkça görülen alışkanlıklardan biridir bu nedenle pelvisin hizalamasına dikkat edilmelidir. Doğru hizalama sağlandığında bu hareket hamstring kaslarının uzamasına ve kalça fleksörlerini ve gövdenin güçlenmesine katkı sağlar. A la second pozisyonunda yapılacağına, femur retire pozisyonundan yerçekimin aksi yönünde yukarıya doğru yükselir. Bu yükseliş aynı suyun kaldırma kuvvetindenki gibi yukarıya doğru bir giden yöneliştir. İç bacak kasları da bu aşamada uzayarak devreye girer. Pelvisin bacağın yüksekliğini sağlamak için (90 derece ve üzeri olduğunda) hafifçe yana doğru eğilir ancak hala destek bacağındaki kalça



ekleminin üzerinde merkezde kalır. Bu eğim yalnızca bacağın yüksekliğine bir yanıt olarak uygulanır ve spesifik olarak istenmez.

Hareket arkaya uygulanacağına bacak kalça ekleminden uzağa arkaya doğru uzar ve attitude pozisyonundan geçer. Pelvis, ikinci pozisyonda olduğu gibi bacağın yüksekliğine tepki olarak, kalça ekleminin femoral bağlantısının üzerinde anterior tilte geçer. Pelvis öne doğru eğilirken omurga kıvrılmaya başlar ancak bu esnada torasik bölgeden tepeye ve tepeden yukarıya doğru uzama hissi devam etmelidir. Derslerde, diğer hareketlerde de uyguladığım 'görünmez küre' imgesi veya 'opposition' kavramı bu hareket uygulanırken bedenin hizalanıp merkezlenmesine ve kasların doğru bir şekilde çalıştırılmasına büyük oranda yardım ettiğini gözlemledim.

Verdiğim derslerde développé hareketi bir bacağı kaldırma hareketinden daha fazlasıdır. Bu hareket öğrencilere bedensel sınırlarını keşfetmek ve aşmak için fırsatlar sunar. Uzunlar ve gövde arasındaki koordinasyonun destekler ve kontrol, denge ve esneklik gibi özelliklerin gelişmesine önemli oranda katkıda bulunur.

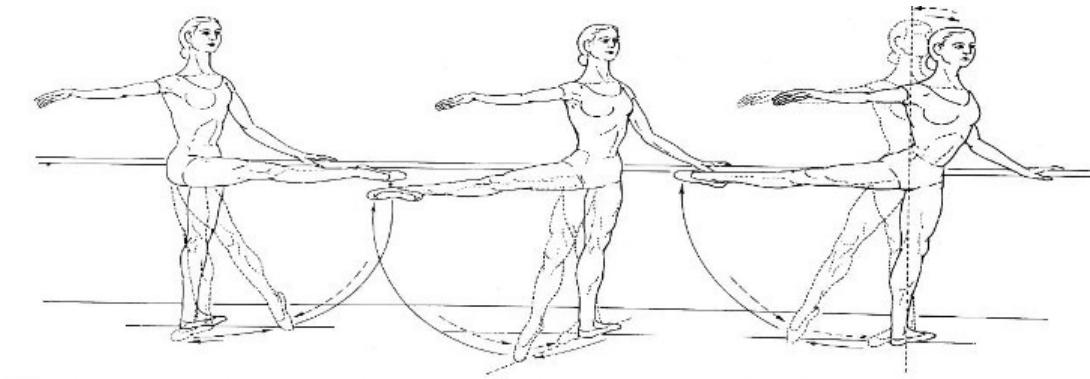


Şekil 8 'Développé Devant' Hareketi

## 6.9 Grand Battement

Grand battement, barda yapılan son egzersiz olup bacağıın bedenın merkezından uzağa doğru fırlatılıp yer çekimine karşı kontrollü bir şekilde yere indirildiği hareketi ifade eder. Hareketin başlangıç mekaniğinde tendu ve jetéye benzerliği olsa da bacak bu egzersizlere kıyasla daha büyük bir eforla fırlatılır ve farklı düzlemlerde yapıldığında (sagittal, frontal) kalça eklemindeki fleksiyon, abdüksiyon ve ekstansiyon açısı büyür. Beden, barın sonunda ısınmış olduğundan dansçı tüm bu güç ve enerjiyi eklem açıklığının uç noktalarında güvenli bir şekilde kullanılabilir. Dansçı hareketi öne yaparken alt ekstremitenin posterior hattının, yana yaparken medial hattının, arkaya yaparken ise anterior hattının uzatıldığını düşünülerek yapıldığında, hareket gerektiği gibi icra edilmiş olur.

Bu harekette bacağıın yapıldığı fırlatma aksiyonu omurganın pozisyonunu etkilememelidir. Örneğin, bacak öne fırlatıldığında lomber bölge uzun ve merkez destekli olmalıdır. Daha önceki egzersizlerle edinilen hareket için işlevsel olan alışkanlıkların çođu, grand battement hareketinde de uygulanmalıdır. Örneğin tendu ve jetéde olduğu gibi kalça eklemindeki dış rotasyonun stabilizasyonu sağlanarak bacağıın doğru şekilde uzatılması ya da fondu ve developé hareketlerinde olduğu gibi pelvisin doğru şekilde konumlandırılması/hizalandırılması. Bu hareket bedeni büyük zıplama hareketleri (grand allegro) için hazırlar.



Şekil 9 'Grand Battement' Hareketi

## 7. AKADEMİK ÇAĞDAŞ DANS EĞİTİMİNDE ORTA İLERİ SEVİYE BALE TEKNİĞİ DERSİ ÖNERİSİ

### Bar Egzersizleri:

#### Plié:

(Müzikal tempo: 4/8)

Müzikal sayı:	Hareket:	Port de bras:
1,2	Demi plié	1. Pozisyon lower back curve
3,4	Demi plié	Arabesque combre
5,8	Grand plié	Reverse port de bras
1-4		Öne Port de bras, düzel
5-8		Combré, düzel

Port de bras varyasyonları ile tekrarla.

2. pozisyonda side tilt combre, side tilt curve

4. pozisyonda öne ve arkaya port de bras

5. pozisyonda circular ve reverse circular port de bras

**Battement Tendu (1. Pozisyon):**

(Müzikal tempo: 2/4)

Müzikal sayı:	Hareket:	Port de bras:
1	Developé a terre	5. pozisyon
2	Pliéye kapat	1. Pozisyon, lower back curve
3	Relevé	5. pozisyon
4	Plié	2. pozisyon
5	Paralele rotasyon plie	1. pozisyon
6	Turnout	2. pozisyon
7,8	2x tendu aksan içinde	Yavaşça 5.ye
	Devant, à la second ve derierré tekrarlanır	
1-8	Temps lie à la second x 2 (bardan uzağa ve bara doğru)	2. pozisyon
	Tüm egzersiz arkadan tekrarlanır	

**Battement Jeté:**

(Müzikal tempo: 2/4)

Müzikal sayı	Hareket	Port de bras
1,2	Developé 45 derece	
3,4	2x Jeté	
5,6	Jeté piqué	
7,8	2x Jeté	
1-5	4x à la second jeté (1. pozisyonda	Yavaş full port de bras
&6	Tek ronde jambe en l'air	2. pozisyon
&7	Çift ronde jambe en l'air	2. pozisyon
8	5. pozisyona kapat	Bras bas
	Arkadan başlayarak tekrarlar	

Bacak öne hareket ettiğinde kol 5. pozisyonda, yanda kol 2. pozisyonda ve derierrede arabesquededir.

**Rond de Jambe Par Terre:**

(Müzikal tempo: 2/4)

Müzikal sayı	Hareket	Port de bras
1,2	Developé à la second, öne 5.ye kapat	5.ye full port de bras
3,4	Chasse en avant, arkadaki bacak arabesque en l'air, 5. kapat	arabesque
5,6	Plié, rond derierré	1.den allongé
7,8	2x rond par terre	2. pozisyon
1,2	45 derece ronde en l'air	1.den 2. pozisyona
3,4	45 derece ronde en l'air en fondu	2. pozisyon
5-8	Grand rond de jambe en l'air	Full port de bras
	Arkadan tekrarlanır	

**Battement Fondu:**

(Müzikal tempo: 2/4)

Müzikal sayı	Hareket	Port de bras
1-8	Battement fondu en croix	Önde 5, yanda 2, arkada arabesque
1-4	2x battement fondu à la second	2.ye full port de bras
5	Çift rond de jambe en l'air	2. pozisyon
6	5. pozisyonda plié	1. pozisyon
7	Pirouette en dehors	1. pozisyon
8	Arkaya 5. Pozisyona kapat	2. ye açıldı
	Arkadan tekrarla	

**Battement Frappé:**

(Müzikal tempo: 4/4)

Müzikal sayı	Hareket	Port de bras
1,2	Çift frappé devant	5. pozisyon
3,4	2x tek frappé devant	5. pozisyon
5,6	Çift frappé à la second	2. pozisyon
7,8	2x tek frappé à la second	2. pozisyon
1,2	Çift frappé derierré	arabesque
3,4	2x tek frappé derierré	Arabesque
5-8	4x tek frappé à la second	Full port de bras
2x 8	Arkadan tekrarla	
2x8	Petit battements	Full port de bras, reverse port de bras

**Adagio:**

(Müzikal tempo: 4/4)

Müzikal sayı	Hareket	Port de bras
1-4	Developé devant	5. pozisyon
5,6	Grand rond de jambe en l'air	arabesque
7,8	Plié, pas de bourré	Kol 2ye açılır
1-4	penché	arabesque
5,8	düzel	arabesque
&1	Pose en avant bacak cou de pied	5. pozisyon
&2	Bardan uzağa tombe en avant	2. arabesque

3,4	Rotasyon, pose pique attitude	5. pozisyon
&5	Bacağı kapat ve ikinci tarafa dön	1. pozisyon
6	Plié	1. pozisyon
7	Pirouette en dehors	1. pozisyon
8.	-	Kol 5.ye full port de bras

### Grand Battement:

(Müzikal tempo: 3/4)

Müzikal sayı	Hareket	Port de bras
1-8	Grand battement en croix	
1-4	2x grand battement à la second	2. pozisyon
5	grand battement à la second	2. pozisyon
6	Paralele dön	1. pozisyon
7	Turn out developé	5. pozisyon
8	5.ye kapa	5. pozisyon
	Arkadan tekrarla	



**Orta Egzersizleri:****Battement Tendu ve Battement Jeté:**

(Müzikal tempo: 2/4)

Müzikal sayı	Hareket	Port de bras
1&2	2x tendu devant croisé	3. pozisyon
3,4	Rotasyon, tendu devat ouverté	4. pozisyon
5,6	Tendu derierré, tendu devant ouverte pozisyonuna rotasyon	2. arabesque, 4. pozisyon
7,8	Chassé pas de bourre	2. pozisyondan bras bas
1,2	Tendu à la second, topuğu yerleştir, tendu, 5. Pozisyona kapat	2. pozisyon
3,4	Jeté piqe à la second, 5. Pozisyona kapat	2. pozisyon
5,6	Battement fondu à la second	1. Pozisyondan 2.ye açılır
7,8	Plié, 2.deki bacak retiréye gelir ve arkaya kapanır	2. pozisyondan 1.ye
1&2	Tendu devant ouverte, tombe en avant	4. pozisyon, 2. arabesque
3&4	Rond de jambe, pose à la second	1. Pozisyondan allongé
5&6	Arabesque à terre pozisyonuna rotasyon, fondu à la second	1. arabesque, 2. pozisyon

7,8	Arkaya ronde, 4. Pozisyonda plié	3. pozisyon
1,2	Relevé retiré, plie	3. pozisyon
3,4	Pirouette en dehors	1. pozisyon
5,6	Relevé retiré, plie	3. pozisyon
7,8	Pirouette en dedans	1. pozisyon
	İkinci tarafta tekrarla	

### Pirouette:

(Müzikal tempo: 3/4)

Müzikal sayı	Hareket	Port de bras
1,2	Plie relevé devant	4. pozisyon
3&4	Chasse Pas de Bourre, 4. pozisyonda bitir	2. pozisyondan 3.ye geçer
5,6	Piouette en dedans, tombé over	Dönüş 1. Pozisyonda, tombe 3.
7&8	Chaines, adım, point	1. pozisyon, 3, pozisyon
1&2, 3&4	Chasse pas de bourre piqué x2	2.den 5.ye ve sonra 2.den 3. arabesque
5,6	Plie, pirouette en dehors	1. pozisyon
7,8	2x balancé	3. pozisyon x2
1,2	Adım fotté arabesque	à la seconda açılır, bras basdan 5. Pozisyona ve 1. Arabesque (full port de bras)
3,4	2x pose pique retire en arriere	Kol yavaşca 1. Pozisyondan 5. Pozisyona kalkar

5,6	Gallop, allonge arabesque a terre	Kollar 2. arabesque
7,8	Renversé, pas de bourrée n tournant	4. pozisyonda yukarıya kalkan kol full port de bras, kol 2.den bras bas
1-4	2x pose pique en tournant	1. pozisyon
5,6	Chasse chainé	2. pozisyondan 1.e geçer
7,8	Soutenu, tombe	5. pozisyon, 1. arabesque

### Entrechat Quatre, Royale:

(Müzikal tempo: 2/4)

Müzikal sayı	Hareket	Port de bras
1-4	4x entrechat quatre	Bras bas
5-8	4x royale	Bras bas
1	Echappé saute à la second	2. pozisyon
2	Temps leve coupé	3. pozisyon
3,4	Tombé over	3. pozisyon
5,6	Coupé assemblé	allongé
7,8	2x changement	Bras bas

### Petit Allegro:

(Müzikal tempo: 2/4)

Müzikal Sayı	Hareket	Port de bras
1	Glissad	1. pozisyondan 2. Pozisyona açılır
&2	Assemble battu	allongé
3,4	2 x changement	Bras bas
5-8	2. tarafta tekrarla	
1	Glissad	1. pozisyondan 2. Pozisyona açılır
&2	Jeté battu	3. pozisyon

3,4	Coupé adım assemble	1. Pozisyondan 1. arabesque
5-8	2. tarafta tekrarla	
	Tüm egzersiz en baştan tekrarlanabilir	

**Allegro:**

(Müzikal tempo: 3/4)

Müzikal Sayı	Hareket	Port de bras
7,8	Relevé Croisé, Plie	Demi seconde
1,2	Sissonne ferme en avant	1. Pozisyondan, 1. Arabesque geçer
3	Sissonne ouverte en avant	Bras bas pozisyonundan 5e geçer ve 1. Arabesque açılır
&4	Pas de Bourre	3. pozisyon
5-8	Reverse tekrarla	
1-4	Chasse pas de bourre, ronde jambe, arabesque	2. pozisyondan 1. Pozisyona kapanır ve 1. Arabesque'e geçer
5,6	Arka köşeye 3 adım	à la second
7,8	Assemblé en Tournant, 5. Pozisyonda relevé	Kollar assembléde bras bas pozisyonundan 5. Pozisyona kalkar ve relevéde allongéye açılır
1&2	Chassé pas de Bourre	2. pozisyon
3	Glissad	Allonge
&4	Pas de chat	Kollar 5. Pozisyona çıkar ve inişle 2ye açılır
5-8	Tekrarla (1-4)	
1&2	Adım gallop temps leve	4. pozisyon
3,4	Tombé, temps leve	3. pozisyondan geçerek 4e yükselir
5,6	Chasse coupé jeté	1. pozisyondan 1. arabesque
7,8	Relevé attitude derriere	4. pozisyon

## 8. SONUÇ

Bu tez/eser çalışması, lisans derecesinde akademik çağdaş dans eğitiminde somatik araştırmaların bale tekniği uygulamalarına nasıl uyarlanabileceği ve öğrencilere nasıl bir katkı sağlayabileceğine odaklanmıştır. Bu çalışma günümüz beden, birey ve somatik araştırmalarının etkisiyle, var olan bale tekniğinin, yapısı, içeriği ve aktarımına güncel bir bakış açısı getirmeyi hedefler. Tüm bu bulgular ışığında çağdaş dans eğitiminde yer alan bale tekniği dersi uygulamaları kapsamında, yol gösterici nitelikte ders içeriği ve pedagojik yöntemlerden oluşan yeni, aynı zamanda bireysel bir yaklaşım geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Bir çağdaş dans sanatçısı ve eğitmeni ve olarak 2019 yılından beridir çağdaş dans öğrencilerine Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Modern Dans Ana Sanat Dalında akademik düzeyde Bale Tekniği Dersleri vermekteyim. Eğitimimin hem çağdaş dans, hem de bale üzerine olması nedeni ile, bale ile güncel hareket yaklaşımlarını entegre etmek, benim için doğal bir sürecin sonucu gibiydi. Süreç boyunca yaşanan tüm deneyimler ve ortaya çıkan sonuçlar, yıllar içerisinde kendi bireysel yolculuğumda, kendi pratiğimde gerçekleşen değişimin, gelişimin bir ürünü olmuştur. Ama aynı zamanda da araştırma sürecim bale teknik dersleri öğretim metodlarımı ve öğretim sürecindeki yaklaşımlarımı olumlu yönde etkilemiştir.

Bir eğitmen olarak, akademik çağdaş dans eğitimindeki dans öğrencilerinin teknik ve sanatsal gelişimlerini nasıl en iyi şekilde destekleyebilir ve iş birliğine dayalı, ve öğrencilerin araştırmaya yöneldiği bir sınıf ortamını nasıl yaratabilirim soruları bu araştırmayı büyük yönde etkilemiştir.

Sonuç olarak, bu çalışmada, bale tekniğinin aktarımına yenilikçi ve güncel bir yaklaşımın oluşturulması hedeflenerek, tarafımdan akademik, çağdaş dans eğitim programlarında bale tekniği uygulamalarının yeri ve önemi ve bale tekniğine somatik ve çağdaş yaklaşımlar, temel bale hareketleri incelenerek analiz edilmiş ve bu analizler sonucunda orta-ileri seviyede örnek teşkil edebilecek ders içerikleri hazırlanmıştır. Hazırlanan ders içerikleri, iş birliğine dayalı, araştırmanın yapıldığı, soruşturma temelli bir yaklaşımın hâkim olduğu sınıf ortamı yaratılarak uygulanmıştır. Deneyimlenen bu süreç sonunda hem öğrenciler üzerinde hem de sınıf atmosferinde gözle görülür bir gelişim ve değişime tanıklık edilmiştir. Ders ortamının daha dinamik ve daha verimli olduğunu, öğrencilerin derslere ve öğrenme sürecine katılım ve motivasyonlarında önemli bir gelişim gösterdikleri, sorumluluk aldıkları, kendi bedenlerinin sınırları dahilinde gelişim gösterdikleri, iş birliğinin yanında kendi keşiflerini yapmaya yöneldikleri, eğitmen geribildirimine olan bağlılığın azalarak bağımsız öğrenenlere dönüşmelerine katkı koyduğu gözlemlendi.

Aynı zamanda somatik yaklaşımlarla uygulandığında bale tekniği klasik bale estetiğine hizmet etmek yerine öğrencileri beden sınırları içinde ulaşabilecekleri en iyi noktaya ulaşmalarını kolaylaştırır. Bu yaklaşım öğrencilerin teknik gelişimini ve beden farkındalıklarını geliştirdiğinden sakatlanmaların önüne geçebilir. Dansçıların klasik bir tekniğe bir bedene araştırma yöntemi olarak bakmalarını sağlayarak gelişimlerinin sadece teknik ilerlemeyle sınırlı kalmasının önüne geçerek eş zamanlı olarak sanatsal anlamda da gelişmelerine olanak sağlar.

Dolayısıyla, tüm süreç boyunca hem kendi gelişimime hem de bu birikimi paylaştığım öğrencilerimin gelişimine tanıklık etmek oldukça heyecanlı ve gurur verici oldu.

27.06.2022 tarihinde yapılan bale tekniği uygulamaları sunumu ve örnek ders videosuna aşağıdaki linkten [umut.ozdaloglu@gmail.com](mailto:umut.ozdaloglu@gmail.com) e-posta adresiyle iletişime geçerek ulaşılabilir.

Weblink: <https://vimeo.com/732545875>

## 9. EKLER

Örnek egzersiz videolarına aşağıdaki linklerden [umut.ozdaloglu@gmail.com](mailto:umut.ozdaloglu@gmail.com) e-posta adresiyle iletişime geçerek ulaşılabilir.

<https://vimeo.com/732583626>

<https://vimeo.com/732584879>

<https://vimeo.com/732586012>

<https://vimeo.com/732587616>

<https://vimeo.com/732588906>

Somatik yaklaşımlarla öğretilen bale dersleri hakkında Lisans III öğrencilerinden bazılarının değerlendirmeleri bu ekte yer almaktadır. Bu metinler üzerine hiç bir ek ve / veya düzeltme yapmadan yazıldığı gibi paylaşılmışlardır.

Beste Demir:

*Umut hoca ile 2 senedir sabah bale dersi alıyorum. 7 yaşında başladığım ve ben artık DANS etmek istiyorum diye ancak 8 sene dayanabildiğim ekolün aslında bu kadar sıkıcı ve sadece biçim odaklı olmak zorunda olmadığını Umut hocayla tanışınca anladım. Umut hocayla yaptığım dersler benim için bedenimi nasıl bir basamak öne taşıyım, zorlandığım konuları nasıl aşarım gibi soruları araştırdığım bir alan oldu. Umut hocayla geçirdiğim dersleri özetlemem gerekirse bunun için en iyi kelime “araştırma” olurdu. Dengede durmak ya da durmamak gibi iki uç seçenek olmadığını, durma sonucunu değil, ‘durmaya*

*çalışmanın' pratik edilmesi gerektiğini ve doğru pratikle başarıya ulaşılacağını öğrendim. Aslında kendimden hiçbir zaman umudu kesmeyeceğimi çünkü doğru araştırmalar sonucu her şeyin (hareket) yolunun bulunabildiğini anladım. Derste bana çok ilham veren ve Umut hocanın çok üzerinde durduğu çeşitli araştırma alanlarımız oldu:*

*Zamanı nasıl genişletebilirim? Müzik hızlı da yavaş da olsa ben o süreyi nasıl en dolu, en hareketli yaşayabilirim? Ve gerçekten oluyor...*

*Bir hareket pratiğinde, örn rond de jambe, kendi dansımı nasıl bulurum, Beste olarak nasıl dans ederim? Kendi aksanlarımı nasıl bulurum? Kombinasyonları yaparken nasıl bir hareket kalitesine yatkınım? Benim bale yapma anlayışım nedir?*

*Aynı zamanda Umut hocayla yaptığımız derslerin çok sağlıklı bir zihin yapısıyla yürütüldüğünü düşünüyorum. Bir hareketi yapamayan beden neye ihtiyacı olduğunu hemen görüyor ve problemin çözümü için yol çizmeye yardımcı oluyor. Örneğin dönüş yapamıyor olmam benim sadece yanlış çalışmam sonucu olabilir, beceriksizliğimden veya yeteneksizliğimden değil. O zaman doğru çalışma yolunun bulunması yeterlidir.. gibi düşüncelerle zihnim çok daha sakin ve sağlıklı kalabiliyor, özellikle diğer bale dersleriyle karşılaştırıldığında... Umut hocanın yönlendirmeleriyle hatalarımı düzelttiğimde yavaş yavaş bir şeylerin düzeldiğini ve gerçekten birçok hareketin yapılabilir olduğunu fark ettim. Bunun bir öğrenci için ne kadar değerli olduğunu anlatamam. Umut hocanın ders verirken kullandığı çeşitli imgeler de çok yardımcı oldu. Bir şeyi hayal etmek, imgelemek hem hareket kalitesine çok yardımcı oluyor hem de hareketin büyümesini sağlıyor. Sınıftaki 8-10 farklı beden hepsinin kendine özgü ihtiyacını görüyor ve feedback bombardımanı yapmadan herkese birbirinden farklı feedback verebiliyor. Feedbackleri idrak etmemiz için gerekli zamanı tanıyor, kimsenin üstüne gitmiyor ve bize adeta deneyimlememiz için oyun alanı açıyor. Feedback verme sürecinin tamamen stresten uzak olması, hata yapmak ve denemek için bizi teşvik ediyor olması hareketleri daha da cesur araştırmamı sağlıyor. Umut hocayla geçirdiğimiz bu 2 yıl sonunda artık kendi kendime feedback verdiğim, kendi sorularımı sorduğum ve kendi araştırmamı yapıp zamanla kendi hedeflerime ulaşabildiğim bir noktaya yaklaştığımı hissediyorum. Bir hareketi yaparken*



*nerelerim uzuyor-uzamalı, hareketi bedenim hangi parçası başlatıyor, hangi harekette ne kadar özgürlüğüm var gibi çeşitli konularda bir nevi oyun oynayabiliyorum artık.*

*15 yaşında bale barını tuttuğunda bütün özgürlüğünü kaybetmiş gibi hisseden Beste'den bale derslerinde bedeniyle oyun oynayan ve baleden büyük keyif alan Beste'ye dönüştüm. 12 senelik bale geçmişimde 2 tur pirouette bile dönemiyorken 1 senede aldığım eğitimle neredeyse 4 tur dönmeye yaklaşmışsam bunu sadece ve sadece Umut hocaya borçluyum ve kendisine çok müteşekkirim.*

**Barış Diker:**

*Umut hocayla lisans 1, 2 ve 3 boyunca repertuar ve lisans 2 ve 3 boyunca bale sürecimiz oldu. Benim için bale dersleri gerçekten çok işlevseldi. Daha öncesinde çok profesyonel olmasa da daha geleneksel bakış açısıyla çalışan bir kurumda 1 yıl ders almıştım. En büyük farkı amaca ulaştırmaya çalışılırken kullanılan imgelerde gördüm. Benim için lisans II'de Umut hoca ile bale yapmaya başlamadan önce balede uzama diye bir şey yoktu, kürenin en uzağına gitmek gibi bir imge yoktu; dizlerini zorla kapama gibi şeylerle daha çok uğraşıyorduk ve bu zamanla kaslarımız uzatarak dizlerimizi düz tutabileceğimizi bilmediğim için sakatlığa yol açtı. Hisse dayalı düzeltmeler çok yardımcı oluyor. Mesela cıva benzetmesi veya bu cıvaya daldıktan sonra orda yumuşamaya çalışma imgeleri benim için inanılmaz işlevsel oldu. Birçok kez çalıştığımız şeyleri çağdaş teknik derslerinde kullandığımızı veya çözemediğimiz bazı hareketleri düşünürken arkadaşlarımla "baledeki gibi" dediğimiz zamanları yakaladım. Lisans 1 ve öncesinde aldığım eğitimde balenin çağdaş dansa açıkça yardımcı olduğu alanlar dışında bir faydasını görmemişim. Şu an balede aldığım bilgiler çağdaş dansa tendu veya pirouette yapacağım zaman kullandığım şeylerden çıktı ve daha harekete dair, baleyle bağımsız veya bağımlı birçok alanda kullandığım bir hale geldi. Derslerimiz bireysel araştırmaya çok müsait ve hatta bireysel araştırmaya teşvik edici. Balenin cinsiyetçi yapısının ve eril bakış açısının çok da geçerli olmadığı bir ders olduğu için kişisel olarak daha da çok yakın hissettiğim bir ders.*

Öykü Tutcu:

*Umut Özdamar ile geçirdiğim bale eğitim süreci ve dansçı olarak içinde bulunduğum repertuvar eseri provaları, benim için bir dönüm noktası olmuştur. Kişisel deneyimimde ve lisans eğitimimden önce aldığım dört yıllık bale eğitimi ve geçirdiğim sol ayak bileği sakatlığı süresinde, bireysel olarak araştırdığım ve doğruyu ve yanlışı sorguladığım bir sürece girmiştım. Lisans eğitimimde Umut hocayla geçirdiğim bale eğitimi sürecinde ise bu arayış devam etti. Formlar, biçimler, doğaçlama araştırması sırasında elde edilen hareket kaliteleri benim için kişisel bir deneyim ve tercihtir. Benim için Bale, teknikten önce danstır. Yetiştığım ekolde, çok fazla keskin kurallar olması ve sınırlandırılmış hissetmek dansçı olarak bana her ne kadar katkı sağlamış olsa da bu kurallar arayış sürecimi sınırlandırdığını çok fazla hissetmişim.*

*Umut hocanın ders içinde doğruyu ve yanlışı sorgularken bunu sınırlayıcı bir yerden yapmamamız için yönlendirmesi, ve eşit bir ortamda ders yaparken farklı detayları görmesi baleye olan yaklaşımında yeni bir pencere açtı. Bale derslerinde hareketin sınırına gidip düşmenin de bir ihtimal olduğunu söyleyen, yapılan eyleme inandıran sayılı eğitmenlerimdir. Umut hoca derslerinde, öğretilenlere bireysel düzeltmeler ve yöntemler sunar bireyi kendine döndürür ve sorular sordurur. Bir çağdaş dansçı olarak Umut hocadan aldığım bale eğitimi, sanatçı olarak tekniğin içerisinde yeni yollar bulmama, öğretilen hareketin kendisinde yeni alanlar keşfetmem için alan açtı. Aynı zamanda, Umut hocanın eğitim konusunda gerek gözlem becerileri, gerek karşıdaki kişiyle nasıl iletişime geçtiği, benim bireysel sürecimde ve ilerideki hayatımda mutlaka bir iz olarak kalacaktır.*



*Resim 17 Lisans IV öğrencileri releve pozisyonunda, Benu Yılan, Damla Pınar Başar, Nur Keskin, Buket Değirmenci*



*Resim 18 Lisans IV Plie-Curve yaparken, Benu Yılan, Damla Pınar Başar, Nur Keskin, Buket Değirmenci*



*Resim 19 Lisans IV öğrencileri Tendu Devant yaparken,, Benu Yılan, Damla Pınar Başar, Nur Keskin, Buket Değirmenci*



*Resim 20 Lisans IV öğrencileri arabesque pozisyonunda, Benu Yılan, Nazlı Durak, Nur Keskin, Selin Çamlıbel, Kübrasu Türkeri*



*Resim 21 Lisans IV öğrencisi Elifsu Sert hazırlık pozisyonunda*



*Resim 22 , Lisans IV öğrencisi Elifsu Sert developé devant*



*Resim 23 Lisans IV öğrencileri, Bensu Yılan, Nazlı Durak, Nur Keskin, Selin Çamlıbel, Kübrasu Türkeri, Cambré*



*Resim 24 Lisans IV Öğrencileri Chiara Morellato, Elişu Sert, Developé Devant*





*Resim 25 Resim 24 Lisans IV Öğrencileri Chiara Morellato, Elifsu Sert, Développé Second*





*Resim 26 Benu Yılan Developé Second*



*Resim 27 Lisans IV Öğrencileri 4. Pozisyon*



*Resim 28 Lisans IV Öğrencileri, 2. Arabesque pozisyonunda*

## 10. KAYNAKLAR

- Alterowitz, G. (2014). Toward a Feminist Ballet Pedagogy: Teaching Strategies for Ballet Technique Classes in the Twenty-First Century, *Journal of Dance Education*.
- Ambrosio, N. (2015). *Critical thinking and the teaching of dance. Dance Education in Practice*.
- Bartenieff, I., Lewis, D. (1980). *Body Movement: Coping with the Environment*. Gordon and Breach Science Yayınları, New York, ABD.
- Batson, G. (2009). *Somatics Studies and Dance*. International Association for Dance Medicine and Science.
- Billingham, L. A (2009) *The Complete Conductor's Guide to Laban Movement Theory*. Gia Yayınları, Pittsburgh.
- Brodie J. A., Lobel E. (2012). *Dance and Somatics: Mind-Body Principles of Teaching and Performance*. McFarland Yayınları, Kuzey Carolina, ABD.
- Butterworth, J.( 2012). *Dance Studies: The Basics*. Routledge Yayınları, New York, ABD.
- Connet, D. M. (2011) *Total Body Integration: A Phenomenological Heuristic Study*.
- Decety J. (1996), *Do Imagined and executed actions share the same neural substrate?*
- Delon J. (1993), *Kısa Bale ve Modern Dans Tarihi*, Altın Kitaplar Yayınları.İstanbul, Türkiye.
- Dörr, E., Lantz, L. (2003). Rudolf von Laban: The “Founding Father” of Expressionist Dance. *Dance Chronicle*.
- Eddy, M. (2009). “A Brief History of Somatic Practices and Dance: Historical Development of the Field of Somatic Education and Its Relationship to Dance.
- Griswold, C. (2010). *Training Bodies/Training Minds: A Model of Ballet Education for the 21<sup>st</sup> Century*.
- Hackney, P. (2002). Making Connections. *Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. Routledge Yayınları, New York, ABD.

- Homans, J. (2010). *Apollo's Angels: A History of Ballet*. Random House Yayınları, New York, ABD.
- Isiguen, A. (2015). *Sensing and Shaping from Within: Exploring the Integration of Somatic Concepts into the Teaching and Learning of Ballet*.
- Lewis, D. (1984) *The Illustrated Dance Technique of Jose Limon*. Harper & Row Yayınları, New York, ABD.
- Margasyon, T. (1990) *Dünya Balesinde Kadın Dansçıların Konumu*.
- Martha, E. (2009). *A Brief History of Somatic Practices and Dance: Historical Development of the Field of Somatic Education and Its Relationship to Dance*.
- Moore, C. (2009). The harmonic structure of movement, music, and dance according to Rudolf Laban. The Edwin Mellen Yayınları, New York, ABD.
- Nettl-Fiol R., Vanier L. (2011) *Dance and the Alexander Technique: Exploring the Missing Link*. Illinois Üniversitesi Yayınları, Chicago, ABD .
- Nugent, A. (1983). *An Introduction to Ballet*. Chartwell Yayınevi, New York, ABD.
- Overby L. Y., Dunn J. (2011). *The History and Research of Dance Imagery: Implications for Teachers.* " *The IADMS Bulletin for Teachers*.
- Paskevskaya, A (1981). *Both Sides of the Mirror: The Science & Art of Ballet*. Princeton Book Company Yayınları, Princeton, ABD.
- Paskevskaya, A. (2002). *Ballet: From the First Plie to Mastery, An Eight-Year Course*. Routledge Yayınları, Oxford, Birleşik Krallık.
- Paskevskaya, A. (2004). *Ballet Beyond Tradition*. Routledge Yayınları, Oxford, Birleşik Krallık.
- Preston-Dunlop, V.( 2008). *Rudolf Laban An Extraordinary Life*. Dance Books Yayınları, Hampshire, Birleşik Krallık.
- Hanna, T. (1979). *The Body of Life. Creating New Pathways for Sensory Awareness and Fluid Movement*. Healing Arts Yayınları, Fairfield, ABD.

- Ward, W. G. (1989). *Classical Ballet Technique*. Gainesville: University Yayınları, Florida, ABD.
- Weidmann, C. (2018). *A New Dialogue in Ballet Pedagogy: Improving Learner Self-Sufficiency Through Reflective Methodology*.
- Whittier, C. J. (2013). *Transforming Tradition: The Integration of Laban Movement Analysis and Classical Ballet*.
- Whittier, C. J. (2018). *Creative Ballet Teaching, Technique and Artistry for the 21st Century Ballet Dancer*. Routledge Yayınları, Oxford, Birleşik Krallık.
- Yılmaz, S. (2014). *The Effect of Turkish Diplomatic Relations on Turkish Ballet History*.

Online Kaynaklar:

<https://www.encyclopedia.com/humanities/culture-magazines/rise-ballet-france>

<https://www.rambertschool.org.uk/school/about-us/history/>



## 11. ÖZGEÇMİŞ

### EĞİTİM:

#### **2019- : Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı**

Modern Dans Sanatta Yeterlik

Doktora Tez Başlığı: ‘*ÇAĞDAŞ DANS EĞİTİMİNDE BALE TEKNİĞİ UYGULAMALARI*’ İstanbul, Türkiye.

#### **2017-2018: Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance**

Dans Performans

Yüksek Lisans Eğitimi, MA, Onur

Yüksek Lisans Tez Başlığı: ‘A STUDY INTO DANCE: THE EPHEMERAL MODE OF EXPRESSION’ Londra, Birleşik Krallık.

#### **2013-2016: Rambert School of Ballet and Contemporary Dance**

Klasik Bale ve Çağdaş Dans

Lisans Eğitimi, BA (HONS), Yüksek Onur Londra, Birleşik Krallık.

#### **2011-2013: Ballet West**

Profesyonel Klasik Bale ve Dans Performansı

Yüksek Milli Diploma, Yüksek Onur, İskoçya, Birleşik Krallık.

**ÖDÜL VE BURSLAR:**

Trinity Laban Dance Award 2018.

The Linbury Trust 2017.

**EĞİTMENLİK DENEYİMLERİ:****2021-2022**

**Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Modern Dans ASD., Bale Tekniği Lisans 3 (Güz-Bahar)**

**Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Modern Dans ASD., Bale Tekniği Lisans 4 (Güz-Bahar)**

**Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Modern Dans ASD., Repertuvar Lisans 3 (Güz-Bahar)**

**Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Tiyatro ASD., Hareket Lisans 2 (Bahar)**

**Mimar Sinan Güzel Sanatlar Enstitüsü, Bale Tekniği Yüksek Lisans (Güz)**

**Purespace IST., Klasik Bale Eğitmeni**

**2020-2021**

**Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Modern Dans ASD., Bale Tekniği Lisans 1 (Güz-Bahar)**

**Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Modern Dans ASD., Bale Tekniği Lisans 2 (Güz-Bahar)**

**Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Modern Dans ASD., Repertuvar Lisans 2 (Güz-Bahar)**

**Mimar Sinan Güzel Sanatlar Enstitüsü, Bale Tekniği Yüksek Lisans (Bahar)**

**Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Modern Dans ASD., Harekete Geç, Dans Atölyesi, 15 Nisan 2021**

**2019-2020**

**Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Modern Dans ASD., Lisans 2 Bale Teknik (Güz Bahar)**

**2018-2019**

**Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance CAT Scheme, Klasik Bale Eğitmeni**  
(Güz-Bahar)

**Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance CAT Scheme, Çağdaş Dans**  
Eğitmeni (Güz-Bahar)

**Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance CAT Scheme, Yaratıcı Dans**  
Eğitmeni (Güz-Bahar)

**Royal Academy of Dance, (Boys Only Intensive), Klasik Bale Eğitmeni, Nisan 2019**

**Royal Academy of Dance, (Boys Only Intensive), Çağdaş Dans Eğitmeni, Nisan 2019**

**2017-2018**

**Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance CAT Scheme, Klasik Bale Eğitmeni**  
(Güz-Bahar)

**Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance CAT Scheme, Çağdaş Dans**  
Eğitmeni (Güz-Bahar)

**Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance CAT Scheme, Yaratıcı Dans**  
Eğitmeni (Güz-Bahar)

**2016-2017**

**Ballet Junior de Genève, Turne Repertuar Eğitmeni, Workshop Lideri**

**2015-2016**

**Rambert School of Ballet and Contemporary Dance, Turne Repertuar Eğitmeni**

## **DANSÇILIK DENEYİMLERİ:**

Eser: **Revert Terminal I**

Koreografi: **Tuğçe Tuna**

Sahne: Müze Gazhane, İstanbul, Türkiye, 18 Haziran 2022.

Eser: **Klavikula**

Koreografi: **Tuğçe Tuna**

Sahne: Bergama Tiyatro Festivali, Akropolis, İzmir, Türkiye, 5 Haziran 2022.

Eser: **Aramızda, Soltitude Çağdaş Dans & Video**

Koreografi: **Pınar Akyüz**

Sahne: Sahne Pulcherie, İstanbul, Türkiye, 2 Nisan 2022, 27 Kasım 2021.

Eser: **Revert**

Koreografi: **Tuğçe Tuna**

Sahne: Beykoz Kundura Sahne, İstanbul, Türkiye, 1 Ekim-7 Kasım 2021 (27 Temsil).

Eser: **Kind of Blue**

Koreografi: **Maria Lua Carreira**

Sahne: Mono Lisboa, Lizbon, Portekiz, 8,9 Temmuz 2021.

Eser: **Lîla- Free Play**

Koreografi: **Maria Lua Carreira, Umut Özdaloğlu**

Sahne ve Işık Tasarımı: Maria Lua Carreira, Umut Özdaloğlu, Adriana Sa Couto Müzik:

Rodrigo Lima, Luis Reis

Sahne: Biblioteca Municipal Orlando Ribeiro, Lizbon, Portekiz, 8,9 Kasım 2019.

Eser: **Lîla- Free Play**

Koreografi: **Maria Lua Carreira, Umut Özdaloğlu**

Sahne: Centro Coreográfico Lisboa, Residency, Lizbon, Portekiz, Nisan-Mayıs 2019.

Eser: **There Won't be Glitter**

Koreografi: **Fraser Buchanan**

Topluluk: Collective

Sahne: Resolutions Dance Festival, The Place Theatre, Londra, Birleşik Krallık, 25 Şubat 2019.

Eserler: **The Ar/ct of Moving Forward, Lovers, When Running Starts and Stops**

Koreografi: **Hagit Yakira, Jarkko Partanen, Richard Chappel**

Topluluk: Transitions Dance Company

Sahne: Laban Theatre, Londra, Birleşik Krallık, 30 Mayıs-1 Haziran 2018.

Eserler: **The Ar/ct of Moving Forward, Lovers, When Running Starts and Stops**

Koreografi: **Hagit Yakira, Jarkko Partanen, Richard Chappel**

Topluluk: Transitions Dance Company

Sahne: University of Malta, Valetta Campus Theatre, Valetta, Malta, 27 Mayıs 2018.

Eserler: **The Ar/ct of Moving Forward, Lovers, When Running Starts and Stops**

Koreografi: **Hagit Yakira, Jarkko Partanen, Richard Chappel**

Topluluk: Transitions Dance Company

Sahne: The Albany Theatre, Coventry, Birleşik Krallık, 18 Mayıs 2018.

Eserler: **The Ar/ct of Moving Forward, Lovers, When Running Starts and Stops**

Koreografi: **Hagit Yakira, Jarkko Partanen, Richard Chappel**

Topluluk: Transitions Dance Company

Sahne: Theatre Academy of Uniarts, Helsinki, Finlandiya, 8,9 Mayıs 2018.

Eserler: **The Ar/ct of Moving Forward, Lovers, When Running Starts and Stops**

Koreografi: **Hagit Yakira, Jarkko Partanen, Richard Chappel**

Topluluk: Transitions Dance Company

Sahne: Exeter Phoenix Theatre, Exeter, Birleşik Krallık, 1 Mayıs 2018.

Eserler: **The Ar/ct of Moving Forward, Lovers, When Running Starts and Stops**

Koreografi: **Hagit Yakira, Jarkko Partanen, Richard Chappel**

Topluluk: Transitions Dance Company

Sahne: University of Chichester Theatre, Chichester, Birleşik Krallık, 24 Nisan 2018.

Eserler: **The Ar/ct of Moving Forward, Lovers, When Running Starts and Stops**

Koreografi: **Hagit Yakira, Jarkko Partanen, Richard Chappel**

Topluluk: Transitions Dance Company

Sahne: Dance House/Tÿ Dawns, Cardiff, Galler, Birleşik Krallık, 21 Nisan 2018.

Eserler: **The Ar/ct of Moving Forward, Lovers, When Running Starts and Stops**

Koreografi: **Hagit Yakira, Jarkko Partanen, Richard Chappel**

Topluluk: Transitions Dance Company

Sahne: The Old Rep Theatre, Birmingham, Birleşik Krallık, 27 Mart 2018.

Eserler: **The Ar/ct of Moving Forward, Lovers, When Running Starts and Stops**

Koreografi: **Hagit Yakira, Jarkko Partanen, Richard Chappel**

Topluluk: Transitions Dance Company

Sahne: Fallibroome Academy Theatre, Macclesfield, Birleşik Krallık, 16 Mart 2018.

Eserler: **The Ar/ct of Moving Forward, Lovers, When Running Starts and Stops**

Koreografi: **Hagit Yakira, Jarkko Partanen, Richard Chappel**

Topluluk: Transitions Dance Company

Sahne: The Brunton Theatre, Musselburgh, Birleşik Krallık, 9 Mart 2018.

Eserler: **The Ar/ct of Moving Forward, Lovers, When Running Starts and Stops**

Koreografi: **Hagit Yakira, Jarkko Partanen, Richard Chappel**

Topluluk: Transitions Dance Company

Sahne: The Space, Dundee & Angus College Theatre, Dundee, İskoçya, Birleşik Krallık, 7 Mart 2018.

Eserler: **The Ar/ct of Moving Forward, Lovers, When Running Starts and Stops**

Koreografi: **Hagit Yakira, Jarkko Partanen, Richard Chappel**

Topluluk: Transitions Dance Company

Sahne: Trinity Theatre, Tunbridge Wells, Birleşik Krallık, 21 Şubat 2018.

Eser: **Rhapsody on Theme of Accords**

Koreografi: **Liz Kinoshita & Mat Voorter**

Konsept: **Thomas Hauert**

Topluluk: Ballet Junior de Genève

Sahne: Musées d'art et d'histoire de Genève, Fete de la Musique, Cenevre, İsviçre, 24 Haziran 2017.

Eser: **Le Cabinet des Curiosités**

Koreografi: **Robinson Cassarino (Hofesh Shecter Company)**

Sahne: L'imprimerie, Ecole de Danse de Genève, Cenevre, İsviçre, 27 Haziran 2017.

Eserler: **Rooster, Boys and Girls**

Koreografi: Barak Marshall, Roy Assaf

Topluluk: Ballet Junior de Genève

Sahne: Maison de la Danse, Lyon, Fransa, 31 Mayıs-3 Haziran 2017.

Eserler: **Rhapsody on Theme of Accords, Boys and Girls**

Koreografi: **Liz Kinoshita & Mat Voorter, Roy Assaf**

Topluluk: Ballet Junior de Genève

Sahne: BJC Mix, Association pour la Danse Contemporaine, Salle des Eaux-Vives, Cenevre, İsviçre, 26-28 Mayıs 2017.

Eserler: **Rooster, Boys and Girls**

Koreografi: **Barak Marshall, Roy Assaf**

Topluluk: Ballet Junior de Genève

Sahne: Carré d'argent, Pont-Château, Fransa, 7 Nisan 2017.

Eserler: **Rooster, Boys and Girls**

Koreografi: **Barak Marshall, Roy Assaf**

Topluluk: Ballet Junior de Genève

Sahne: Théâtre de l'Espace de Retz, Machecoul-Saint-Même, 4 Nisan 2017.

Eserler: **Rooster, Boys and Girls**

Koreografi: **Barak Marshall, Roy Assaf**

Topluluk: Ballet Junior de Genève

Sahne: Théâtre Quartier Libre, Ancenis, Fransa, 1 Nisan 2017.

Eser: **Understanding Sugar**

Koreografi: **Jos Baker**

Topluluk: Ballet Junior de Genève

Sahne: Intra-muros, L'imprimerie, Ecole de Danse de Genève, Cenevre, İsviçre, 17,18 Şubat 2017.

Eserler: **Bill, Noces**

Koreografi: **Sharon Eyal, Angelin Preljocaj**

Topluluk: Ballet Junior de Genève

Sahne: BJG Mix, Association pour la Danse Contemporaine, Salle des Eaux-Vives, Cenevre, İsviçre, 16-18 Aralık 2016.

Eserler: **Bill, Rooster**

Koreografi: **Sharon Eyal, Barak Marshall**

Topluluk: Ballet Junior de Genève

Sahne: TanzinOlten Festivali, Schutzi Olten, İsviçre, 16 Kasım 2016.

Eser: **Not Hard**

Koreografi: **Stephen Quildan (Rambert Dance Company)**

Rol: Araştırmacı Dansçı

Sahne: DanceEast, Jerwood DanceHouse, Ipswich, Birleşik Krallık, Ağustos 2016.



Eser: **Haydn's Creation**

Koreografi: **Mark Baldwin**

Topluluk: Rambert Dance Company

Sahne: Garsington Opera, Stokenchurch, Birleşik Krallık, 14-17 Temmuz 2016.

Eser: **A Linha Curva**

Koreografi: **Itzik Galili**

Topluluk: Rambert Dance Company

Sahne: Saddler's Wells Theatre, Londra, Birleşik Krallık, 10-14 Mayıs 2016.

Eser: **Absence of Light**

Koreografi: **Kerry Nicholls**

Sahne: Stratford Circus Arts Centre, Theatre Square, Londra, Birleşik Krallık, Haziran 2016.

Eser: **Blue**

Koreografi: **Boston Gallacher** (Nederlands Dans Theater)

Sahne: Rambert Studio Theatre, Twickenham, Londra, Birleşik Krallık, Şubat 2016.

Eser: **Yellow**

Koreografi: **Boston Gallacher** (Nederlands Dans Theater)

Sahne: Rambert Studio Theatre, Twickenham, Londra, Birleşik Krallık, Aralık 2015.

Eser: **Ash-hab**

Koreografi: **Jason Mabana**

Sahne: Sadler's Wells-Lilian Baylis Studio, Royal Opera House-Linbury Theatre, 'Design for Dance' Central Saint Martins University, Platform Theatre, Londra, Birleşik Krallık, Mart-Temmuz 2015.

Eser: **Glitschig**

Koreografi: **Boston Gallacher** (Nederlands Dans Theater)

Sahne: Rambert Studio Theatre, Twickhenham, Londra, Birleşik Krallık, Haziran 2015.

Eser: **Folly**

Koreografi: Maxwell Nicholson-Lailey

Sahne: Rambert Studio Theatre, Twickhenham, Londra, Birleşik Krallık, Şubat 2015.

Eser: **Sorrowful**

Koreografi: **Panos Malaktos**

Sahne: Rambert Studio Theatre, Twickhenham, Londra, Birleşik Krallık, Aralık-Mayıs 2014.

Eser: **Nutcracker- Fındıkkıran Balesi**

Koreografi: **Daniel F. Job**

Topluluk: Ballet West Touring Company Rol: Solist Dansçı

Sahne: Corran Halls Oban, Macrobert Arts Centre Stirling, The Space Dundee, Howden Park Centre Livingston, SEC Armadillo Glasgow, Beacon Arts Centre Greenock, Edinburgh International Conference Centre, İskoçya, Ocak-Mart 2013.

Eser: **Swan Lake- Kuğu Gölü Balesi**

Koreografi: **Daniel F. Job**

Topluluk: Ballet West Touring Company Rol: Solist Dansçı

Sahne: Corran Halls Oban, Macrobert Arts Centre Stirling, The Space Dundee, Howden Park Centre Livingston, SEC Armadillo Glasgow, Beacon Arts Centre Greenock, Edinburgh International Conference Centre, İskoçya, Ocak-Mart 2012.

**KOREOGRAFLIK DENEYİMLERİ:**

Eser: **ORTADA BULUŞALIM**

Koreografi: **Umut Özdaloğlu**

Sahne: Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İDK. Modern Dans ASD. 11 Haziran 2022.

Eser: **ORTADA BULUŞALIM**

Koreografi: **Umut Özdaloğlu**

Sahne: Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İDK. Modern Dans ASD. 26 Mayıs 2022.

Eser: **KORKMA**

Koreografi: **Umut Özdaloğlu**

12 Mart İstiklal Marşının Kabulü etkinliği, Video Performansı, 12 Mart 2022.

Eser: **ORTADA BULUŞALIM**

Koreografi: **Umut Özdaloğlu**

Sahne: İstanbul Resim ve Heykel Müzesi, İstanbul Türkiye, 15 Aralık 2021.

Eser: **ORTADA BULUŞALIM**

Koreografi: **Umut Özdaloğlu**

Sahne: Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İDK. Modern Dans ASD. 24 Kasım 2021.

Eser: **'3'**

Koreografi: **Umut Özdaloğlu**

Film ve Videografi: Joshua Hunter Lewis

Sahne: Film Projesi ve canlı performans: Laban Theatre, Londra, Birleşik Krallık, Eylül 2018.

Eser: **MANA**

Koreografi: **Umut Özdaloğlu**

Sahne: Ballet United Galası, Cadogan Hall, Londra, Birleşik Krallık, Temmuz 2017.

Eser: **MANA**

Koreografi: **Umut Özdaloğlu**

Sahne: Cartes Blanches, Ballet Junior de Genève, L'imprimerie, Ecole de Danse de Genève, Cenevre, İsviçre, Haziran 2017.

Eser: **Hâl**

Koreografi: **Umut Özdaloğlu**

Sahne: Design For Dance Festivali 2016, Central Saint Martins Platform Theatre, Londra, Birleşik Krallık, Mart 2016.

Eser: **Anunnaki**

Koreografi: **Umut Özdaloğlu**

Sahne: Royal Academy of Dramatic Art, Jerwood Vanbrugh Theatre, Londra, Birleşik Krallık, Ocak 2015.

Eser: **Venus de Milo**

Koreografi: **Umut Özdaloğlu**

Sahne: Rambert Studio Theatre, Twickenham, Londra, Birleşik Krallık, Haziran 2014.