

İnsan Üzerinde Toplanan Merak;

Dans ve Vücut Eğitiminde Çağdaş Keşifler

20. yüzyılda ve devamında ortaya çıkan teknikler modern dans ve çağdaş dans adı altında toplanırlar. Merkeze vücudun doğal hareketliliğini koyan bu teknikler, hareket alanını çoğaltmak için klasik danslardan sıyrılarak, yer çekimi, beden-zihin ilişkisi, zaman ve mekan ilişkisi gibi harekete ve forma etki eden faktörleri sorgulayan, daha derin bir araştırmayı başlatırlar. Çağdaş dans, modern ve post modern dans tekniklerinden türetilen bir dizi metoda ve sisteme verilen isimdir. Vücudu daha derinden keşfetmeye yarayan bu teknikler, güçlü bir beden, esneklik ve akıcılık kazanmak için kullanılır.

Aleksander tekniği, hareketteki ve düşüncedeki alışkanlıklara ve kalıplara dayanan sınırları fark etmeye ve aşmaya yarayan bir eğitim türüdür. Tekniğe ismini veren **Ma**
thias Alexander

(1869-1955) sesini kaybetmekle yüz yüze kalmış bir konuşmacıydı. Doktorlar sorunun nedenini bulamayınca, Aleksander aynalarla boynunu, duruşunu ve ses tellerinin konumunu incelemeye başladı. Zamanla deneysel gözlemleri başarılı oldu, ve böylece duruş ve hastalıkların ilişkisini araştırmaya başladı. Yürümek, oturmak, elleri ve kolları kullanmak ve konuşmak için doğru hareket metotlarını bulan Alexander, kinestetik çalışarak, alışkanlığa dayanan hareket kalıplarından sıyrılmayı ve yeni seçimler yapabilmeyi öğretir.

Aleksander tekniğini uygulayanlar denge kazanmanın ve kas gerginliğini atmanın yanısıra bu teknikle çalışmanın daha net düşüncelerini sağladığını, bir nevi zihin açıklığı verdiğini belirtiyorlar. Teknik, kendileri hakkında daha objektif düşüncelerini sağlayarak sınırlarını aşmaya yardımcı oluyor, hatta daha genç ve mutlu hissetmelerini sağlıyor. Aleksander duruş ve denge kaynaklı sorunları iyileştirmenin yanında, depresyon ve fobilerden kurtulmak için de kullanılıyor.

Çağdaş teknikler, zamanımızın bilgili insanına yakın durmaya başladıkça, hareketin iyileştirici gücü ile buluşuyorlar. **Pilates**, kas kontrolü, kas gücü ve denge için çeşitli metotların ve disiplinlerin biraraya getirilmesiyle oluşmuş bir teknik. Omurgayı destekleyen kasların güçlendirilmesi ve iç kas çalışması ile, sırt ağrılarının dinmesini sağlayan teknik, duruş farkındalığı yaratıyor. Joseph Pilates zihinsel ve fiziksel sağlığın birbirine bağlı olduğunu düşünüyordu. Pilates, kan dolaşımını sağlayarak tüm hücreleri uyandırabileceğimizi ve atıkları dışarı gönderebileceğimizi söylüyordu. İşini yapabilmesi için kana oksijen sağlamalıyız, bunun için de düzenli nefes almalıyız. Pilates yönteminin temel prensipleri, nefes, merkez, konsantrasyon, dikkat ve kontroldür. Bu sayede vücudun gerçek gücünü bulabilir ve onu incitmeden harekete geçirebiliriz.

Batı düşüncesi ve doğu düşüncesi arasındaki farkın kökeni, zihin ve bedene bakışlarında yatar. Literatüre geçen ilk belirgin ayrım Platon'un düşüncesiyle Antik Yunan'da kağıda döküldü. Batı düşüncesinin çıkışını oluşturan Yunan felsefesi, Platon'un ölümsüzlük arayışıyla yön buldu. Platon'a göre zihin ve beden birbirinden tümüyle ayrıdır. Fani beden ve ezeli zihin, bu bakış açısıyla karşı karşıya gelir. Böylece bedenin ölümünden sonra zihin oluşturduğu kavramlar ve idealar evreninde sonsuza dek varlığını sürdürecektir. Beden bu dünyaya aittir fakat zihin kendi soyut dünyasında, ideal bir oluşum kurgular ve onun sahibi olur.

Her ne amaçla geliştirilirse geliştirilsin zihin ve beden ayrımı, batı düşünce biçimini ve yaşam tarzını derinlemesine etkiledi. İnsanlar, bedenleri üzerinde hakimiyet kuramayacağını, onun sağlığı için bir şey yapamayacaklarını düşünerek, makineleşmenin de etkisiyle günden güne bedenlerinden ve doğalarından kopmaya başladılar. Sıra ve masa hayatıyla, erken yaşlarda başlayan zihinsel eğitim, insanları bedensel hareketlilikten kopararak; oturarak eğitime ve çalışmaya yöneltti. Spor ve diğer oyunlar; araçlar vasıtasıyla insanı bedenleriyle ilişki kurmaya ve onu bazı hedefler aracılığıyla harekete geçmeye iter. Fakat bu ilişki bedenle kurulan dolaylı bir ilişki değildir. Zaman, yer yüzü ve bedenin ilişkileri araçlar yardımıyla kurulur.

Doğu felsefesi ise kendi dünyamızdan başka bir cennetimiz olmadığını söylemektedir. Beden ve dünya zaman ile kesişir. Zamana yenilen her şey ilüzyondur. Gerçeği ise beden farkındalığı ile buluruz. Durağan pozisyonlarda bedenin algıları derinleştirilir ve insan doğaya sızarak, kendi gerçekliğinden çok daha büyük bir enerji ve tahayyül dünyasına açılır. Zihin, doğu felsefesinde arınması gereken bir ayrıntıdan ibarettir. Doğu felsefesi, ruhani amaçlara sahiptir fakat yarattığı beden farkındalığı ile beden üzerinde hakimiyet sağlar. Uzun bir ömür, hastalıklarla doğal yöntemlerle başatme, esnek bir beden gibi kazanımlara ulaşır.

Tasavvuf felsefesi beden ve zihin birliğine dayanır. Yogilerin durağan pozisyonlardaki farkındalık arayışına karşın Sufiler, uyumlu ve ahenkli hareketin bilincine sahiptirler. Dünyanın dönüşünü hissedip duyumsayan sufiler, evreni kaplayan döngüsel hareketleri kendi vücutlarıyla gerçekleştirir, gezegenleri birarada tutan gücün şifresini araştırırlar. Yogiler, dağlardan ve okyanustan ilham alırken, sufiler, enerjilerin dansı ve gezegenlerin hareketi ile evrensel aşkı duyumsar.

Topraklarımızın karışımından ilham alan ***Meditatif Dans tekniği***, doğu ve batı teknikleri sentezinden oluşur. Kadim öğretileri ve klasik teknikleri çağdaş bir bakışla buluşturur.

Tekniğin amacı

doğu teknikleriyle

bir varlık olarak doğamızla buluşmak ve

batı teknikleriyle

bir insan olarak iletişim ve ifade yeteneklerimizi geliştirmektir. Tasavvuf felsefesinin eşitlik ilkesiyle, eğitim, her yaştan insanı biraraya getirir. Deneyimli ya da deneyimsiz katılımcılar, duruşlarını ve hareket yeteneklerini geliştirerek, farklı bir dünyanın kapılarını çalar. Meditatif konsantrasyonlar ile içsel zenginliği keşfetmek, denge sağlayacak egzersizlerle merkez farkındalığı yaratmak, nefes, yer ve dikkat gibi enerji kaynaklarımızı öğrenmek ve kullanabilmek, tekniğin temel amaçlarıdır. Duruş; Yoga, Alexander tekniği, Bale, Power ve Pilates teknikleri senteziyle özel olarak yapılır. Hastalık üretmeyecek, sinir sistemini kuvvetlendirecek, dengeli ve doğru duruş kazanmak için

karın, sırt, bel ve bacak kasları güçlendirilerek ağırlık eşit olarak yayılır. Böylece bazı bölgelere gereğinden fazla yüklenmeyi engelleyerek sakatlanma riski düşürülür. Doğru duruş ile hem fiziksel hem de zihinsel ve duygusal sağlık korunma altına alınır. Hareket olasılıkları artan bedenle

ifade güçlenir, beden dilinin doğru mesajlar iletmesi sağlanır.

Postmodern evrede, merak insanın kendi üzerinde toplanır. Bu evreye kadar gelen tüm keşifleri, çalışmaları ve kazanımları biriktirmeye çalışır. Ruhani eğilimler serbest kalmıştır. Bilimsel ilerleme, eskiden imkansız olarak nitelenenleri, bugün olasılık dahilinde görmektedir. Parçada bulunan bütünsellik, zaman yolculuğu ve senkronize düşler bunlardan sadece birkaçıdır. Ve ortada hizalanmayı ve yeni bir akılla incelenip yorumlanmayı bekleyen sayısız bilgi dolaşır.

İlkay Sevgi