

# Oyunculuk Eğitiminde Nörobilimsel Temellerin Kullanımı: Pratik Bir Yaklaşım Olarak Nörosomatik Oyunculuk

## The Use of Neuroscientific Foundations in Acting Education: Neurosomatic Acting as A Practical Approach

Fatoş Su ÖZKARATAŞ<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi, Dilek Sabancı Devlet Konservatuarı, Sahne Sanatları Bölümü, Tiyatro Ana Sanat Dalı, Konya, Türkiye



### ÖZ

Bu makale, Kartezyen ikilik ve semiyolojinin tiyatro uygulamalarını etkileyen bakış açılarını, oyuncuların ve seyircilerin deneyimlerini tanımlayan fenomenolojik boyutları, süreç ve performansın bedenleşmiş doğasını, somatik yaklaşımların dönüştürücü potansiyelini, aynı zamanda nörobilimsel temellerle zihin ve bedenin birbirine bağlılığını araştırmaktadır. Nörobilimsel temellerin oyunculuk eğitim süreçlerindeki potansiyel dönüştürücü gücüne odaklanan bu çalışma; nörobilimsel temellerin oyuncu eğitimi pedagojisi ve metodolojilerine yönelik pratik uygulamalar önermektedir. Bu araştırmanın konusu olan Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımı; insanın zihinsel ve fiziksel varlığı arasındaki karmaşık ilişkiye odaklanarak, oyunculuk sanatının ilkelerini nörobilimsel bir bakış açısıyla yeniden değerlendirir ve geleneksel oyunculuk disiplinlerinin sınırlarını aşarak kapsamlı bir uygulama pratiği geliştirmeyi amaçlar. Bu yaklaşımın merkezinde, fenomenolojik bir deneyim, yüksek mevcudiyet farkındalığı ve somatik uygulamalarla oluşturulmuş nörobilimsel oyunculuk tekniklerinin teatral ifadeyi nasıl şekillendirdiği yer alır. Nörosomatik oyunculuk yaklaşımı bu merkezden hareket ederek, oyunculara bütüncül ve disiplinlerarası bir bakış açısı kazandırmayı amaçlar. Özgün bir değer olarak bu makale, çağdaş tiyatro ve performans çalışmaları bağlamında Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımının teorik temellerinin, pratik uygulama önerilerinin ve potansiyel sonuçlarının kapsamlı bir araştırması niteliğindedir.

**Anahtar Kelimeler:** Oyunculuk, Nörobilim, Nörosomatik Yaklaşım, Tiyatro

### ABSTRACT

This article explores the perspectives of Cartesian dualism and semiology that influence theatre practices, the phenomenological dimensions that define the experiences of actors and audiences, the embodied nature of process and performance, the transformative potential of somatic approaches, as well as the interconnectedness of mind and body with neuroscientific foundations. Focusing on the potential transformative power of neuroscientific foundations in acting education processes; this study proposes practical applications of neuroscientific foundations for actor training pedagogy and methodologies. The Neurosomatic Acting Approach, which is the subject of this research, focuses on the complex relationship between the mind and physical existence of human beings, re-evaluates the principles of the art of acting from a neuroscientific perspective and aims to develop a comprehensive practice by exceeding the boundaries of traditional acting disciplines. At the center of this approach is how the theatrical expression is shaped by a phenomenological experience, heightened awareness of presence and neuroscientific acting techniques built through somatic practices. From this center, the Neurosomatic Approach to acting aims to provide actors with a holistic and interdisciplinary perspective. As an original value, this article is a comprehensive exploration of the theoretical foundations, practical application suggestions and potential outcomes of the Neurosomatic Acting Approach in the context of contemporary theatre and performance studies.

**Keywords:** Acting, Neuroscience, Neurosomatic Approach, Theatre

*Açıklama: Bu araştırma Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sahne Sanatları Ana Bilim Dalı Dramatik Sanatlar Bilim Dalı'nda kabul edilmiş olan "Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımı" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.*

Geliş Tarihi/Received 11.05.2024  
Revizyon Talebi/Revision Requested 23.05.2024  
Son Revizyon/Last Revision 11.06.2024  
Kabul Tarihi/Accepted 23.07.2024  
Yayın Tarihi/Publication Date 31.10.2024

**Sorumlu Yazar/Corresponding author:**

Fatoş Su ÖZKARATAŞ

E-mail: [suozkaratas@gmail.com](mailto:suozkaratas@gmail.com)

**Cite this article:** Özkarataş, F. S. (2024). the use of neuroscientific foundations in acting education: Neurosomatic acting as a practical approach. *Art Vision*, 30(53), 141-151.

<https://doi.org/10.32547/artvision.1482434>



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International License.

## Giriş

Oyunculuk, en geniş tanımı ile anlatımın her türlü unsurunu somutlaştırmaya odaklanan dinamik ve dönüştürücü bir sanattır. Oyunculuk sanatının evrimi, eski uygarlıkların ritüelistik uygulamalarından çağdaş performanslara, hatta son dönemlerin gelişmiş dijital tekniklerine kadar sürekli olarak dönüşüm geçirmiş, bu dönüşüm sürecinde toplumların kültürel ifade biçimleri ile iç içe geçmiştir. Yapılandırılmış bir disiplin olarak oyunculunun kökleri, dini ritüellerdeki rollerle başlamış, bir sanat formu olarak Antik Yunanda gelişmiş, Antik Yunanda gelişen yapı, batı tiyatrosu ve oyunculuk geleneğinin temelini oluşturmuştur.

Antik Yunanda oyuncuların genellikle maske takarak oynadığı, duruş, jest gibi performansın fiziksel yönlerine odaklandıkları, duygu ve fikirleri izleyiciye aktarmak için açık bir şekilde konuştukları, vokal modülasyonu ve hitabeti ön plana çıkaran retoriksel bir yaklaşımı benimsedikleri bilinmektedir. Antik Yunanda temellenen ve uzunca bir süre oyunculuk sanatını etkisi altına alan bu retoriksel yaklaşım, birey kavramının ve insan duygularının sanatsal keşiflerin odak noktası haline geldiği Rönesans Döneminde dahi oyunculunun etkilemeye devam etmiştir (Cole ve Chinoy, 1970).

19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında Rus aktör ve yönetmen Konstantin Stanislavski'nin, genellikle Stanislavski Sistemi olarak anılan, sistematik ve psikolojik ilkelerle temellendirilmiş oyunculuk yöntemi, oyunculuk sanatı adına devrim niteliğindedir. Stanislavski'nin bilimsel ilkelerle şekillenen oyunculuk yöntemi; Ivan Pavlov, Théodule-Armand Ribot ve Friedrich Nietzsche'nin çalışmalarından ve natüralist edebiyattan derinden etkilenmiştir. Rus fizyolog Ivan Pavlov'un klasik koşullanma üzerine araştırmaları, Stanislavski'nin oyuncunun duygusal ve fizyolojik tepkilerini keşfetmesi için bir temel oluşturmuştur. Pavlov'un şartlı refleks kavramından yola çıkan Stanislavski, oyuncunun hafıza ve hayal gücünü kullanarak gerçek duygusal tepkiler uyandırma yeteneğinin önemini vurgulamayı amaçlar. Stanislavski'nin bilimsel oyunculuk yönteminin bir diğer dayanağı olan "*duygusal hafıza kavramı*" ise Théodule-Armand Ribot'un çalışmalarından beslenmiştir. Bu kavramla, oyuncular karakterlerinin duygularını gerçekçi bir şekilde somutlaştırmak için kendi deneyimlerinden yararlanırlar. Diğer yandan Stanislavski'nin oyunculuk performanslarında duygusal gerçeklik ve teknik becerinin uyumlu bir şekilde kaynaşmasını sağlamaya yönelik araştırmaları ise Nietzsche'nin "*sanatsal yaratımda içgüdüsel ve rasyonel unsurların*" entegrasyonuna yaptığı vurgu ile temellendirilmiştir. Stanislavski'nin bilimsel temelli sistemi özünde, oyuncunun içsel yaşamından ve öznel deneyiminden yola çıkarak, performansta derin bir duygusal gerçeklik geliştirmeyi amaçlamıştır (Hodge, 2001). Sonuç olarak

bilimsel ilkeler ve sanatsal sezgiyi birleştiren Stanislavski, oyunculuk dünyasını büyük ölçüde etkileyen ve oyunculuk kuramında genel anlamda kabul gören metodolojilerin temellerini oluşturmuştur.

20. yüzyıl boyunca, Stanislavski'nin Metodu üzerine inşa edilen ve aynı zamanda psikoloji, sosyoloji, davranış bilimi ve hareket gibi diğer disiplinlerden beslenen farklı oyunculuk teknikleri ortaya çıkmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nde Metod Oyunculunun savunucularından ve genellikle Actors Studio ile ilişkilendirilen Lee Strasberg, Freudyen psikanaliz ve Pavlovcu koşullanmayı oyuncu eğitimine entegre ederek karakter tasvirinde yoğun duygusal çalışmalar geliştirmiştir (Hodge, 2001). Stanislavski ile yaptığı çalışmalardan etkilenen Uta Hagen'in (2008) yaklaşımı, duygusal ve duygusal egzersizler yoluyla gerçekçi ve dinamik karakterizasyonların geliştirilmesine odaklanırken, Sanford Meisner'in tekniği, oyuncuların sahne partnerlerine karşı duyarlılığını artırmak için tasarlanmış tekrarlayan egzersizler aracılığıyla spontane ve gerçekçi tepkileri vurgulamıştır. Meisner'in davranış psikolojisine dayanan yöntemi, oyuncuları hayali koşullar altında gerçeği yaşamaya teşvik ederek performansta gerçek duygusal bağlantılar yakalamayı amaçlarken, Michael Chekhov, oyunculuya fiziksel, psikolojik ve ruhsal unsurları entegre eden bütünsel bir yaklaşım geliştirmiştir. Chekhov'un tekniğinde ise hayal gücüne, arketiplere ve psiko-fiziksel bağlantıya vurgular ön plana çıkmaktadır. Chekhov'un oyunculunun karakterize eden bu yöntemi, oyuncuların ifade ve yaratıcılık gücünü artırmaya yönelik pratik uygulamalar sunmuştur (Hodge, 2001).

Stanislavski ile başlayan bilim ve oyunculuk alanının kesişmesi, oyunculuk yaklaşımlarının disiplinlerarası gelişimi ve evrimi sürecinde dönüştürücü bir etki yaratmıştır. Bilim zihinlerimizin ve bedenlerimizin işleyişini ortaya çıkarmaya çalışırken, oyunculuk bu incelikleri tasvir etme sanatını araştırır. Yirmi birinci yüzyılda sinirbilim ve bilişsel bilimler alanındaki gelişmelere kadar oyunculuk sanatı genel olarak psikoloji, sosyoloji ve davranış bilimi gibi disiplinlerin ilkeleri ile gelişim göstermiş, temelde benzerlik gösteren oyunculuk yaklaşımları çeşitli nüanslarla birbirinden ayrılmıştır. Bilimsel temellerinin yanı sıra Stanislavski sistemi ve sonrasında gelişen metodların ortak özelliği; bedeni zihinden ayıran Kartezyen perspektif ve semiyotik yaklaşımların izlerini taşımalarıdır (McCaw, 2016).

René Descartes tarafından ortaya atılan Kartezyen ikilik, birbiriyle etkileşim halinde olan zihin (ya da ruh) ve beden olmak üzere iki farklı tözün varlığını öne sürer (Kaderli, 2017). Bu bakış açısına göre, insan varlığının zihinsel ve fiziksel yönleri arasında bir ayırım söz konusudur. Zihin bilincin, düşüncenin ve rasyonelliğin merkezi olarak kabul edilirken, beden fiziksel yasalara tabi maddi bir varlık olarak görülür. Kartezyen ikilik, zihinsel deneyimlerin ve fiziksel deneyimlerin niteliksel olarak farklı ancak bir şekilde

bağlantılı olduğu insan varoluşunun ikili doğasına işaret eder. Bu düâlite, anlamın belirleyici ve statik bir yapıya sahip olduğunu öne sürer ve aynı zamanda bedeni ve onun sembolik önemini vurgular. Bu perspektif, Antik Yunanda şekillenen ve Stanislavki 'ye kadar batı oyunculuk geleneğine hâkim olan, anlamın sadece dille oluştuğunu ve bedenin dilin ifade ettiği anlamı destekleyen ikincil unsur olduğunu savunan retoriksel yaklaşımla örtüşmektedir.

Stanislavski ile birlikte oyunculukta vurgu dilsel olandan bedensel ifadeye kaysa da Stanislavski'ye göre, oyuncunun bedeni manevi ifadenin maddi bir temsili olarak kabul edilir (McCaw, 2016). Beden ve zihin arasındaki bu ayrım, Kartezyen düâlite etkisinin en belirgin yansımasıdır. Stanislavski sistemi ve metot oyunculuklarda, metin ve karakter ön plandadır. Oyuncu kendi öznel deneyimini yaşamak yerine, geçmiş deneyimini tetikleyici bir etki olarak kullanır ve karakterin eylemlerini kendi bedeninde ifade etmeye odaklanır. Bu yaklaşımın temelinde, oyuncunun bedenini, karakterin bedeninin ikonik bir göstergesi olarak gören semiyotik bakış açısı bulunmaktadır (Auslander, 2002).

Semiyoloji, işaret ve sembollerin incelenmesi ve bunların iletişim, dil ve kültürde kullanılmasıdır. Semiyoloji, anlamların kelimeler, imgeler, jestler ve nesnelere de dahil olmak üzere çeşitli işaretler aracılığıyla nasıl oluşturulduğunu, aktarıldığını ve yorumlandığını araştırır. Ferdinand de Saussure ve Charles Sanders Peirce gibi akademisyenler tarafından geliştirilen semiyoloji, göstergeler, gösterenler (göstergenin görüldüğü biçim) ve gösterilenler (göstergeyle ilişkilendirilen kavram veya anlam) arasındaki ilişkileri inceler (Rifat, 2009). Hem sözcükler ve cümleler gibi dilsel göstergeleri hem de görsel imgeler ve beden dili gibi dilsel olmayan göstergeleri kapsar. Stanislavski sistemi ve metot oyunculuklar, retoriksel yaklaşımdan semiyotik yaklaşıma geçiş yaparak oyunculukta dili ve bedeni, anlamı yaratan temel araçlar olarak kullanmış ve oyuncunun bu araçlarını da enstrüman olarak ifade etmişlerdir. Bu bakış açısı oyuncuyu rolü yaşayan değil, temsil eden bir konumda tutarak oyunculukta Kartezyen düâlite ile birlikte yeni bir ikiliğin kapısını açmıştır.

Oyunculukta ikilikleri ortadan kaldırarak oyuncunun; anı, rolü doğrudan deneyimlemesini ve karakterin öznel gerçekliğini yaşamasını vurgulayan perspektif fenomenolojik yaklaşımdır. Fenomenolojinin temel amacı, insan bilincini ve deneyimini birinci şahıs perspektifinden keşfetmek ve tanımlamaktır (Kaderli, 2017). Fenomenolojik felsefeden yola çıkan bu yaklaşım, oyuncuları duyuşsal algılara, bedensel duyuşlara ve duyuşsal tepkilere odaklanmaya teşvik ederek, entelektüel analiz yerine, özgünlüğe ve spontanlığa öncelik verir. Zihin ve bedeni birbirinden ayırma eğiliminde olan Kartezyen bakış açısının aksine, fenomenolojik yaklaşım bilinç ve bedenlenmiş deneyimin birliğini kucaklayarak oyuncuları karakterlerinin dünyasını tamamen yaşamaya

davet eder (Kaderli, 2017). Benzer şekilde, işaretler ve semboller aracılığıyla ifadeyi vurgulayan semiyotik yaklaşımın aksine, fenomenolojik yaklaşım yaşanmış deneyimin öznelliğini vurgular ve oyuncuları canlandırdığı rol ile derin sezgisel ve empatik bir şekilde ilişki kurmaya, rolü yaşamaya teşvik eder.

Nörobilim, biyoloji, psikoloji, fizik ve diğer disiplinlerin araştırma yöntemlerini kullanarak sinir sisteminin hücresel ve sistem düzeyindeki karmaşıklığını, bilişi ve davranışı nasıl etkilediğini anlamayı hedefler. Nörobilimsel çalışmalar, zihinsel süreçler ile bedensel işlevler arasındaki karmaşık bağlantıları ortaya çıkararak zihin-beden ayırımına ışık tutmuştur. Yapılan çalışmalar, düşünceler, duygular, algılar ve davranışlar gibi olguların beyindeki sinirsel faaliyetlerle yakından bağlantılı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, nöroplastisite ve psikosomatik bozukluklar gibi konularda yapılan araştırmalar, zihin ve bedenin sürekli olarak etkileşim halinde olduğunu ve birbirini etkilediğini öne sürerek, insan varlığının zihinsel ve fiziksel yönlerini birbirinden ayıran geleneksel düâlist görüşlere meydan okumaktadır. Bunun yerine nörobilimsel bulgular, zihin ve bedenin birleşik bir sistemin birbirine bağlı bileşenleri olarak daha entegre bir şekilde anlaşılmasını desteklemektedir (Tanrıdağ, 2015; Ceylan, 2012).

Bu nörobilimsel gelişmeler sonucu insana ve insan edimlerine bakış açıları değişmiş, biliş ve algının bedensel deneyimler ve etkileşimlerle iç içe olduğunu öne süren Bedenleşme (*Embodiment*) teorileri ortaya çıkmıştır. Bedenleşme teorileri, dünyayı ve kendimizi anlamamızın bedensel duyuşlarımız, hareketlerimiz ve çevreyle etkileşimlerimiz tarafından şekillendirildiğini öne sürer (Kaderli, 2017). Bu teoriler, bilişin tamamen zihinsel olduğuna dair geleneksel görüşü reddeder, düşünce, duygu ve davranış şekillendirmede bedenin, duyuş-motor sistemin önemini vurgular. Bedenleşme teorisyenleri, zihnin beyinle sınırlı olmadığını, bedene ve onun dünyayla etkileşimlerine uzandığını ve bunun da insan deneyiminin daha bütüncül bir şekilde anlaşılmasına yol açtığını savunmaktadır.

Beynin oyunculukta rolünü anlamaya yönelik bakış açıları 20. yüzyılın sonlarında ilgi görmeye başlamış ve 21. yüzyılda nörobilim alanındaki sofistike görüntüleme tekniklerinin ve disiplinlerarası araştırma iş birliklerinin ortaya çıkmasıyla hız kazanmıştır. Nörobilim alanındaki bu gelişmeler, duyuşsal ifade, biliş ve davranışın altında yatan sinirsel mekanizmalar hakkında ampirik kanıtlar ve içgörüler sağlayarak oyunculuk alanında da yeni bakış açılarının gelişmesine zemin hazırlamıştır. Bu bakış açıları nihayetinde, kaynağını nörobilimsel temellerden alan “*somatik oyunculuk*” yaklaşımları geliştirmiştir. Somatik yaklaşımlar, oyuncunun çalışmasında ve performansında beden, zihin ve duyguların bütünlüğünü vurgulayan metodolojilerdir. Somatik yaklaşımların kökleri; modern dans, yoga ve dövüş sanatları

gibi çeşitli disiplinlere dayanmakla birlikte, Laban/Bartenieff, Jaques Lecog ve Alexander Tekniği uygulayıcıları gibi kişiler tarafından geliştirilerek oyunculuğa uygulanmıştır (Kemp, 2012).

Bu makale; öne sürdüğü Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımı önerisiyle, temelde psikolojik ve dış ifade tekniklerine odaklanan geleneksel oyunculuk yaklaşımlarının yerine, nörobilimsel temelleri oyunculuk ilkeleri ile birleştirerek oyuncuya uygulama pratikleri ile birlikte bütünsel bir metodoloji sunmayı hedeflemektedir. Nörosomatik Oyunculuk, oyuncunun hazırlık süreçlerinde ve performansında fiziksel duyumların, duygusal deneyimlerin karmaşık bir şekilde birbirine bağlı olduğunu ve ikisi arasındaki ayrılmaz ilişkiyi kabul eder. Yine önerilen bu yaklaşım, oyuncunun bedenini ikonik bir gösteren olarak yorumlayan “semiyotik yaklaşımların” aksine, “fenomenolojik” bir bakış açısıyla oyuncunun bedenleşmiş deneyimine öncelik vererek, oyuncuyu otantik duygu ve hislere erişmeye teşvik eder. Nörosomatik Oyunculuk hem seyirci hem oyuncu deneyimi açısından Lehman’ın postdramatik tiyatronun niteliği için ifade ettiği “*mevcudiyet, paylaşım ve uyarıcı bir enerji ile oluşan anlam*” (Lehmann, 2006) açığa çıkarmayı hedefleyen teknikleri geliştirmenin peşindedir.

## Yöntem

Bu çalışma sistematik bir şekilde Nörosomatik Oyunculukun, oyunculuk eğitimindeki etkinliğini ve tekniklerini araştırmayı amaçlamaktadır. Bu sebeple Nitel Araştırma yöntemi ile alanın literatür taraması yapılmış, oyunculuğa yönelik geliştirilen yaklaşımlar ve bu yaklaşımların temellendirildiği zeminler kapsamlı olarak incelenmiş, bu araştırmanın yapılmasına ihtiyaç duyulan boşluklar belirlenerek potansiyel çözüm önerileri nörobilimsel temelli bir yaklaşımla sistemleştirilmeye çalışılmıştır. Nitel araştırma yöntemi, katılımcı odaklı esnek bir yaklaşımla araştırmaya dair derinlemesine bir anlayış elde etmek için kalitatif verileri kullanarak fenomenleri keşfetme, açıklama ve yorumlama amacını taşır (Seale, 1999). Çalışmada; Oyunculuk eğitimde yaygın olarak kullanılan geleneksel semiyotik yaklaşımlara alternatif olarak nörobilim, somatik yaklaşımlar, oyunculuk teorileri ve pratiklerinden elde edilen verilerle yeni bir yaklaşımın tanımlanması için araştırma yöntemlerinden, Betimsel yöntem kullanılmıştır. Verileri tanımlamak, özetlemek ve organize etmek için kullanılan bir araştırma biçimi olan Betimsel yöntem (Yıldırım, 2000) bu çalışmada, bilimsel ilkeleri pratik uygulamalarla bütünleştirerek, sahne sanatları alanında teorik bilgi ile deneysel öğrenme arasındaki boşluğu doldurmayı amaçlamak için kullanılmıştır.

## Oyunculuk Eğitiminde Nörobilimsel Temellerin Kullanılması

Genel olarak, nörobilim ve sahne sanatlarının kesiştiği noktada oyunculuk sanatı ile insan beyninin işleyişi

arasındaki karmaşık ilişkiye dair kaynak niteliğinde gelişmeler olmuştur. Nörobilimsel gelişmeler insan davranışını, bilişini ve yaratıcılığını anlamaya yönelik büyüleyici veriler sunarak, performans, karakter geliştirme ve seyirci katılımı konularında potansiyel temel oluşturabilecek veriler ortaya çıkarmıştır. Oyunculuk ve performansın nörobilimsel mekanizmalarını anlamak hem nörobilim hem de sanat alanları için insanın bilişsel, duygusal, duymusal ve motor süreçlerine yönelik disiplinlerarası veri sağlayabilir. Araştırmanın bu bölümünde Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımına temel oluşturacak ve oyunculuk alanının temel ilkeleri ile entegre edilerek yeni ve gelişmiş teknikler oluşturabilecek nörobilimsel gelişmeler ele alınacaktır. Bununla birlikte bu bölümde oyunculuk alanında nörobilimsel temelleri kullanan somatik yaklaşımlar kısaca değerlendirilecektir.

Sinir sisteminin merkezi organı olan beyin, her biri çeşitli bilişsel, duygusal ve motor işlevleri kolaylaştırmada hayati bir rol oynayan, birbirine bağlı birkaç yapıdan oluşur. Ön planda duygusal algı, istemli hareket, dil işleme ve yüksek bilişsel işlevlerden sorumlu serebral korteksi barındıran serebrum yer alır. Serebrumun içinde yer alan, amigdala ve hipokampusu içeren limbik sistem duyguları, hafıza oluşumunu ve motivasyonu yönetir. Serebrumun altında yer alan beyincik motor koordinasyonu, dengeyi ve hassas hareketleri koordine ederek akıcı hareket ve dengeyi sağlar. Beyni sabitleyen beyin sapı, beyin ile vücudun geri kalanı arasındaki iletişimi kolaylaştırırken kalp atış hızı, nefes alma ve uyku döngüleri gibi temel otonomik işlevleri düzenler. Beyin yapılarının bu karmaşık etkileşimi, insan bilincinin temelini oluşturarak dünyayı algılamamızı, düşünmemizi, hissetmemizi ve hareket etmemizi sağlar. Ayrıca beyin bütün olarak, insanın ve hayatta kalması için gerekli olan çok çeşitli fizyolojik ve psikolojik süreçleri desteklemek için uyum içinde çalışır (Rose, 2008).

Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımı ilkelerinin dayandırılacağı temel beyin yapıları ve işleyiş mekanizmaları; Korteks, Beynin Çoklu Modüler yapısı, Ayna Nöron işleyiş prensibi, Somatik Sinir Sistemi ve beyin Nöroplastisitesi olacaktır. Korteks, beyin dış katmanı, insan yaşamı, sanat ve oyunculuk için gerekli olan üst düzey düşünme ve karmaşık davranışları düzenleyen beyin komuta merkezi olarak hizmet eder (Ramachandran, 2016). Nörobilim ve bilişsel psikoloji merceğinden bakan araştırmacılar, farklı kortikal bölgelerin birbiri ile nasıl iletişim kurduğunu, algı, hafıza, duygu gibi çeşitli bilişsel süreçlerin işleyişini ve davranışı nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Kortikal bölgeler, sinaptik bağ olarak bilinen karmaşık bir nöral bağlantı ağı aracılığıyla birbirleriyle iletişim kurar (Tanrıdağ, 2015). Bu ağ, korteksin farklı bölgeleri arasında bilgi alışverişine izin vererek koordineli beyin aktivitesini kolaylaştırır (Ramachandran, 2016). Kortikal bölgeler arasındaki iletişim, çeşitli bilişsel



işlevler ve davranışlar için gereklidir. Örneğin, bir kişi oyunculuk gibi bir görevle meşgul olduğunda, birden fazla kortikal bölge duyuşal girdileri işlemek, duyguları yorumlamak ve motor komutları uygulamak için iş birliği yapar. Bu koordineli faaliyet, oyuncuların duyuşal, duygusal ve davranışsal tepkilerini bütünleştirerek ikna edici performanslar sergilemesini sağlar. Kortikal bölgelerin nasıl iletişim kurduğunu ve davranışı nasıl etkilediğini anlamak, karmaşık bilişsel süreçlerin ve insan davranışının sinirsel temeline dair farkındalıklar sağladığı için sinirbilim araştırmalarının merkezi odak noktalarından biridir.

Korteks, duyuşal uyarılar olmadan yanıt üretebilme kabiliyeti açısından beynin diğer bölgelerinden farklıdır; bunun başlıca nedeni geniş bağlantıları ve karmaşık işleme kapasitesidir. Öncelikle duyuşal girdileri işleyen ve uyarılara otomatik tepkiler üreten alt beyin bölgelerinin aksine, korteks karar verme, planlama ve problem çözme gibi daha sofistike bilişsel süreçleri yürütür. Bu fark, korteksin anlık duyuşal girdinin yokluğunda bile iç temsillere, anılara ve öğrenilmiş çağrışımlara dayalı yanıtlar üretebileceği anlamına gelir (Ramachandran, 2016). Örneğin, geçmiş bir olayı hatırlarken veya gelecekteki bir senaryoyu hayal ederken, korteks doğrudan duyuşal uyarım olmadan karmaşık tepkiler üretebilir. Korteksin bu yeteneği oyuncunun dışsal bir uyarı olmadan Stanislavski yönteminde olduğu gibi hafıza ve hayal gücünü kullanarak rolün ve karakterin yaratılması için duyuşal ve duyu-motor sisteminde tepki üretebilmesine işlevsel olarak olanak tanır. Fakat Stanislavski sisteminin aksine oyuncunun Medea'yı oynayabilmesi için kendi geçmiş deneyiminde çocuğunu öldürmüş olmasına ya da buna benzer bir duyguyu deneyimlerinden hafıza yoluyla bulup çıkarmasına ihtiyaç yoktur. Çünkü bu süreçte devreye beynin Çoklu Modüler Yapısı ve Ayna Nöron prensipleri girmektedir.

Beynin Çoklu Modüler (multi-modalite/ çoklu taslaklar) yapısı ilk olarak Amerikalı nörobilimci David H. Hubel ve Torsten Wiesel tarafından ortaya atılmıştır. İkili 1960'larda kedilerin görsel sistemi üzerinde oldukça önemli bir araştırma yürütmüş ve bu araştırmayla 1981 yılında Nobel Fizyoloji ve Tıp Ödülü'ne layık görülmüşlerdir. Deneyleri, görsel kortekste çizgiler, kenarlar ve hareket gibi belirli görsel uyarılara seçici olarak yanıt veren özel sinir modüllerinin ve kortikal kolonların varlığını ortaya çıkarmıştır. Hubel ve Wiesel' e göre; beynin çoklu modüler yapısı, görme, ses, dokunma gibi birden fazla duyuşal gelen bilgileri aynı anda işleyerek, hiyerarşik bir şekilde düzenler ve basit veriler daha düşük seviyeli modüllerde işlenirken, karmaşık veriler yüksek seviyeli modüllere entegre edilir (Calvin ve Ojemann, 2009). Hubel ve Wiesel' in çalışmaları, duyuşal işleme ve algı anlayışımıza farklı bir bakış açısı katarak, beynin duyuşal bilgiyi nasıl işlediğine ve yorumladığına dair önemli bilgiler sağlamıştır. Beynin çoklu modüler yapısı ile bilişsel süreçler

ve duyuşal (motor) deneyimlerin beyinde çoklu işlem prosesi ile yürütüldüğü açığa çıkmış (Sinigaglia ve Rizzolatti, 2016) ve bedeni ikincil bir unsur olarak gören bakış açılarının yanlışlığına dair bilimsel temel oluşturmuştur. Beynin modüler organizasyonunu anlamak, oyunculara insan davranışının psikolojik temelleri hakkında detaylı bilgiler sağlayarak, oyuncuların karakterlerini bütüncül (*holistik*) bir bakış açısı ile derin bir şekilde inşa edebilmelerini ve çok boyutlu ifade olanaklarını kullanabilmelerini teşvik eder.

Beynin çoklu modüler yapısı ve ayna nöronların keşfi sinirbilime önemli katkılar sağlamıştır. İtalyan sinirbilimci Giacomo Rizzolatti ve ekibi ayna nöronları ilk kez 1990'larda makak maymunları üzerinde çalışırken tanımladı. Dikkatli deneyler sonucunda, maymunların premotor korteksindeki bazı nöronların yalnızca maymunların belirli eylemleri gerçekleştirdiklerinde değil, aynı eylemleri gerçekleştiren başkalarını gördüklerinde de ateşlendiğini gözlemlediler. Rizzolatti'nin çalışması sosyal biliş ve empatinin altında yatan sinirsel bir mekanizma olduğunu ayrıca, ayna nöronların başkalarının niyetlerini anlama, taklit yoluyla öğrenme ve duyuşal rezonans gibi süreçleri nasıl kolaylaştırdığını aydınlatarak insan oğlunun sosyal etkileşiminin ve sanatsal ifadenin nörolojik temeline ilişkin değerli bilgiler sağladı (Sinigaglia ve Rizzolatti, 2016). Beynin dikkat çekici özellikleri arasında yer alan ayna nöronlar şöyle çalışır: Birinin gülümsemesini izlediğinizi hayal edecek olursanız, ayna nöronlarınız sanki siz gülümsüyorsunuz gibi ateşlenir. Biri karşınızda bir bardağı kavradığında duyu-motor sisteminiz bardağı siz kavriyormuşsunuz gibi tepki verecektir, bardağı ağzına götürüp suyu içtiğinde beyniniz suyu siz içmişsiniz gibi davranacaktır. Ayna nöron sistemi beynin çoklu modüler yapısı sayesinde sadece görsel olarak iletilen verinin çoklu sistemde; bilişsel ve motor sistemde işlenmesini sağlar. Ayna nöron sisteminin bu işleyişi herhangi bir durumu biz deneyimlemesek bile sadece görme, işitme, bilme yoluyla bile o duruma empati kurabileceğimizi, zihinsel, duyuşal ve bedensel tepkiler oluşturabileceğimizi göstermiştir. Örneğin ayna nöronlar üzerine yapılan araştırmalar, oyunculukta empati, taklit ve duyuşal süreçler için nörobilimsel temeller sunarak, oyuncunun öznel deneyimine ihtiyaç duymadan sadece görme ya da bilme yoluyla karakteri yaratabileceğini ortaya çıkarmıştır. Genel olarak, nörobilimsel gelişmeler, psikoloji, nörobilim ve performans çalışmaları arasındaki boşluğu doldurarak oyunculuk teorisini ve pratiğini zenginleştirmiş, oyunculara becerilerini ve performanslarını geliştirmeleri için yeni bakış açıları sağlamıştır. Ayna nöronlar, sanatçı, performans ve seyirci arasındaki duyuşal ve fikirlerin iletişimini kolaylaştırarak performansın etkisini ve gerçekçiliğini artırır, seyircinin performansla kolayca ilişkilenebilmesine ve performansın ilgi çekici hale gelmesine de katkı sağlar. Bu nörolojik mekanizma, nörobilim ve sanatsal ifade arasındaki karmaşık etkileşimi aydınlatır (Sinigaglia ve Rizzolatti, 2016).

Oyunculuktaki en büyük açmaz karakterin duygularını gerçekçi bir şekilde somutlaştırmaktır. Oyuncu karakterin duyguları ile empati kurduğunda, ayna nöronları ateşlenir fakat bu duyguların seyirci tarafından görülebilmesi, oyuncunun empati ile yakaladığı hali duygusal korteks aracılığıyla motor sisteminde somutlaştırması ile mümkündür. Bu durumda devreye somatik sistem girer. Somatik sinir sistemi, beyin ve beden arasında bağlantı görevi görerek istemli hareketleri ve duygusal algıyı kontrol eder (Greenfield, 2006). Oyunculukta somatik sistem, psikolojik süreçlerin fiziksel eylemlere dönüştürülmesinde çok önemli bir rol oynar. Oyuncuların karakterleri somutlaştırmasına, jestler, yüz ifadeleri ve beden dili aracılığıyla duyguları ifade etmesine olanak tanır.

Oyunculuktaki bir diğer önemli ve zor olan durum performansta yakalanan etkinin tesadüf değil tekrar edilebilir olmasıdır. Beynin yaşam boyunca yeniden organize olma ve uyum sağlama yeteneği olan nöroplastisite kavramı, yıllar boyunca birçok araştırmaya konu olmuştur. Nöropsikoloji uzmanı Donald O. Hebb'in çalışması, sinirsel bağlantıların deneyimlere yanıt olarak nasıl güçlendiğini veya zayıfladığını, beyin işlevini ve davranışını nasıl şekillendirdiğini anlamının zeminini hazırlamıştır. Nancy C. Andreasen beynin nöroplastisite özelliği sayesinde statik değil, aksine dinamik olduğunu ve yaşam boyunca sürekli değişim ve büyüme yeteneğine sahip olduğunu öne sürmektedir (Andreasen, 2019). Kısaca nöroplastisite tekrar yolu ile beyinde yeni nörol ağların oluşabileceğini ya da kullanılmayan ağların zamanla etkinliğini yitirmesi anlamına gelir. Oyuncular için nöroplastisite, beynin uygulama ve eğitim yoluyla becerileri geliştirebileceği anlamına gelir ve sanatçıların zaman içinde zanaatlarını geliştirmelerine olanak tanır. Oyuncular, belirli egzersiz ve tekniklerle yaratıcılıklarını, duygusal ifadelerini ve bilişsel yeteneklerini geliştirmek için sinir devrelerini şekillendirebilir ve sonuçta daha dinamik, özgün performanslar sergileyebilirler. Dahası, beynin nöroplastisitesi sayesinde oyuncu ve performansçılar, tekrar yolu ile yakaladıkları etkiyi neredeyse refleks boyutunda koruyarak performansın her seferinde aynı etki ile sürdürülebilir olmasını sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu gelişmelerin yanı sıra nörobilimin izleme teknikleri olan Neurofeedback, Biofeedback ve Psikofizyolojik izleme teknikleri oyuncunun rol hazırlık ve performans süreçlerinde beyin fonksiyonlarını incelemek için kullanılacak yöntemlerdir. Bu yöntemler oyunculuktan ziyade oyunculuk aracılığı ile nörobilim alan çalışmalarına katkı sağlayacak süreçler için muhtemel olabilir. Çünkü bu çalışmada araştırılan konu oyuncuların hazırlık ya da performans süreçlerindeki beyin fonksiyonlarını izlemek değildir. Nörobilimsel veriler beyinin her anın içerisinde yeni nöral ağlar inşa edebildiği açıkça ortaya çıkarmıştır. Dolayısıyla oyuncunun beyin fonksiyonlarına yönelik yapılacak ölçümler

sadece o ana özgü olacaktır. Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımında amaçlardan biri performansın etkisini artırmak ve bunu tekrar edilebilir bir süreklilikte koruyabilmek olsa da mevcudiyet halinde her anın eşsiz olduğu hem seyirci hem oyuncu açısından fenomenolojik süreçlerin benzersizliği bilinmektedir.

Genel olarak, yukarıda ele alınan nörobilimsel gelişmeler, oyunculuk eğitimine yenilikçi yaklaşımlar sunarak, oyuncuların role hazırlık ve performans becerilerini, duygusal özgünlüklerini ve bilişsel yeteneklerini, nörobilim araştırmalarından elde edilen en son veriler ve hedefli müdahaleler yoluyla geliştirmelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Oyuncular, bu teknikleri geleneksel oyunculuk eğitimi metodolojilerine entegre ederek sanatsal ifade, yaratıcılık ve kişisel gelişim için yeni olasılıkların kilidini açabilirler.

### Oyunculukta Somatik Temelli Yaklaşımlar

Oyunculukta somatik yaklaşımlar, performansın etkisini artırmak ve genellikle oyuncunun rolü yaşayarak deneyimlemesini sağlamak için zihin, beden ve duyguların entegrasyonuna odaklanan bir dizi tekniği kapsar. Bu yaklaşımlar, nörobilimden, özellikle de somatik sinir sistemi ve bedenlenmiş bilişle ilgili ilkelerden yararlanır. Nörobilimci Antonio Damasio, *The Feeling of What happens: Body and Emotions in the Making of Consciousness* kitabında davranışın yani eylemin farkındalık ve duygudan önce geldiğini, akıl, duygu, beden/beyin bağlantısı ile yaptığı çalışmalarında ifade etmektedir. Damasio'ya göre duygusal bir uyarı sonucu bedenimizde eylemsel ve nörokimyasal bir reaksiyon başlar ve bunlar duygu dediğimiz bilinçli düşüncelere bağlanır (Damasio, 1999). Somatik yaklaşımlar, oyuncuların hareket egzersizleri, nefes çalışmaları ve duygusal farkındalık gibi uygulamalarla fiziksel benlikleriyle olan bağlantılarını derinleştirmeyi, zengin bedensel duyum ve duygu kaynaklarından yararlanmalarını amaçlar. Nörobilimsel araştırmalar, somatik yaklaşımların nöral aktiviteyi modüle edebileceğini, daha fazla iç algısal (*interoceptif/interoceptive*) farkındalığı teşvik edebileceğini ve duygusal-motor süreçlerin daha yüksek bilişsel işlevlerle entegrasyonunu kolaylaştırabileceğini öne sürmektedir. Dolayısıyla bu entegrasyon, sanatçıların karakterleri ikna edici bir şekilde somutlaştırma becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda zihin-beden ilişkisine dair daha derin bir anlayışı teşvik ederek performanslarının sanatsal ifadesini ve özgünlüğünü zenginleştirebilir.

Somatik yaklaşımlarda soma, oyuncunun fiziksel, duygusal ve enerjik boyutlarını kapsayan bütünlüğü ifade eder. Oyunculukta soma, bir karakterin veya performansın yaratılmasında bedenin, zihnin ve duyguların bütünleşmesi olan oyuncunun somutlaşmış deneyimini ifade eder. Oyuncunun bedeni ve zihni aracılığıyla eriştiği, ifade ettiği

fiziksel duyuları, duyguları ve enerji durumları kapsar. Soma daha kapsamlı bir ifade ile performansın bütünsel doğasını vurgular ve duyguların sadece entelektüel yapılar olmadığını, bedende derin kökleri olduğunu kabul eder.

Somatik Yaklaşımların özellikle oyunculuk alanındaki bazı en bilinenleri ve bu yaklaşımların temellendiği nörobilimsel ilkeler en genel ifadesi ile şunlardır: Laban/Bartenieff Hareket Analizi (*Laban Movement Analysis*), hareket, efor, şekil ve alan arasındaki ilişkiyi araştırır, bunu beyin ve sinir sistemi ile anlamayı amaçlar (Bradley, 2009). Alexander Tekniği (*Alexander Technique*), vücuttaki gereksiz gerilimi serbest bırakmaya odaklanır, bunu bedenün uzamsal ilişkisi ve nörolojik süreçlerle ilgili olan motor kontrol ve öz algı (*proprioception*) ilkeleriyle uyumlu hale getirir (Kohler Amory, 2010). Feldenkrais Metodu (*Movement Awareness and Functional Integration*), performansı optimize etmede nöral plastisitenin rolünü vurgulayarak hareket farkındalığını ve verimliliğini vurgular (Kohler Amory, 2010). Jaques Lecog Tekniği (*Jaques Lecog Technique*), performans ve sinirsel süreçler bağlamında bedenün ifade potansiyellerini araştırır (Evans ve Kemp, 2016). Beden-Zihin Merkezleme (*Body Mind Centering*), anatomi ve fizyolojiye dayanan hareket, dokunma ve imgeleme yoluyla beden, zihin arasındaki bağlantıyı araştırır (Kapadocha, 2017). Bedenleşmiş Oyunculuk (*Embodied Acting*), hareket ve jestleri uzamsal ilişkiler ve beden duyarlılığı ile birleştirerek bunları nörobilimsel kavramlarla ilişkilendirmeyi vurgular (Kemp, 2012). Doğaçlama tekniği *Viewpoints*, mekânsal ilişkileri ve beden duyarlılığını nörobilimsel ilkelerle birleştirir (Bogart ve Landau, 2005). Meisner Tekniği (*Meisner Technique*), duygusal yaşam ve fiziksel ifade arasındaki bağlantıyı vurgulayarak, duygusal ve davranışsal bir teknik olarak oyunculuğun fizikselliğine odaklanır (Silverberg, 1998). Grotowski'nin Fiziksel Oyunculuk (*Grotowski's Physical Acting*) ise oyuncunun fiziksel gücüne odaklanır (Wolford Wylam, 2001; Salata, 2013). Bu yaklaşımlar genel olarak, anatomi, hareket farkındalığı, somatik psikoloji ve bilişsel bilim gibi disiplinlerin verilerinden faydalanan, oyuncuların fiziksel farkındalığını, koordinasyonunu, ifade gücünü artırmaya odaklanan ve zihin beden bağlantısını önceleyen ilkelerden oluşmaktadır.

## Bulgular

### Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımı

Bu bölümde nörobilimsel veriler sonucu elde edilen bulguların değerlendirmeleri neticesinde tasarlanan Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımının felsefi, bilimsel temelleri ile pedagojik ilkeleri ve metodolojik pratikleri yer almaktadır.

Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımı, pedagojik açıdan nörobilimsel temeller, somatik vücut bulma, fenomenolojik öğrenme, süreç ve performans mevcudiyeti ile spontanlığın

ilkeleri üzerine yoğunlaşır. Bu ilkeler; zihin-beden entegrasyonunun nörobilimsel verilerine dayanarak, bilişsel egzersizler, duygusal farkındalık uygulamaları ve doğaçlama yoluyla oyunculuk eğitimi alan öğrencilere, nöral süreçlerin bedenleşmiş deneyimleri ve ifade yeteneklerini, nasıl şekillendirdiğini öğretmeyi amaçlar.

Tasarlanan Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımının metodolojisi; korteks simülasyonu, ayna nöron işleyiş mekanizması, beyin çoklu modalitesi, duygusal motor süreçleri ile nöral plastisite üzerine odaklanır. Bu odak doğrultusunda "*nörobilimsel temeller*" ile geliştirilen bu metodoloji özgün bir değer olarak yeni bir "*somatik vücut bulma*" yaklaşımıdır. Bu metodoloji aracılığı ile oyuncuların zihin-beden bağlantısını keşfederek performans yeteneklerini optimize etmeleri amaçlanmaktadır.

Tasarlanan Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımının pedagojik ilkelerini kapsayan metodolojik süreci dört aşamadan oluşmaktadır.

**Birinci Aşama-Temel Oluşturma:** Oyuncuların beyin fonksiyonu, nöral plastisite ve zihin-beden ilişkisi ile ilgili temel nörobilimsel kavramları öğrendikleri bilişsel eğitim sürecini kapsamaktadır. Bu bilişsel eğitim süreci oyunculara, deneyimlerinin ve davranışlarının nöral süreçler tarafından nasıl şekillendirildiğini anlamaları için bir çerçeve sağlamayı amaçlar.

**İkinci Aşama-Nörosomatik Keşif:** Bu aşama somatik uygulamalara odaklanarak; oyuncuların zihin, beden ve duygusal farkındalıklarını, hareket dinamiklerini ve duygusal ifadelerini güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Nörosomatik Keşif oyuncuların nörobilimsel işleyişi kendi zihinsel ve bedensel süreçlerinde deneyimledikleri bir nevi oryantasyon sürecidir. Oryantasyon süreci zihin, beden ve oyunculuk sanatına yönelik farkındalık egzersizleri, nefes, ses çalışmaları, beden taramaları, hareket doğaçlamaları, proprioception (öz algı) ve interoception (iç algı) süreçlerinden oluşur.

**Üçüncü Aşama-Deneyimsel Öğrenme:** Bu aşamada oyuncuların nörosomatik keşif aşamasında elde ettikleri fenomenolojik yaklaşımla somatik ve nörobilimsel deneyimlerini; hikâye, rol, karakter ve performans yaratım süreçlerine uygulamaları hedeflenmektedir. Hedeflenen çalışmanın somut bir çıktısı olarak eylem ve duygu çalışmalarına yönelik deneyimsel egzersizler ve doğaçlama çalışmalarıyla oyuncular; farklı psikolojik durumları somutlaştırmayı, duygusal uyarılara gerçekçi bir şekilde yanıt vermeyi, duyguları fiziksel ve vokal olarak ifade etmeyi deneyimlerler. Deneyimsel Öğrenme ile oyuncuların karakterleriyle olan bedenleşmiş bağlantılarını derinleştirilmesi ve performans ortamında mevcut uyarılara spontan ve özgün bir şekilde yanıt verme becerilerini geliştirmesi hedeflenmektedir.

**Dördüncü Aşama-Entegrasyon ve Uygulama:** Bu aşama: oyuncuların rol ve karakterlerini inandırıcı bir şekilde somutlaştırmalarına, seyirciler ile anlam potansiyellerinin derinliklerini yakalayabilmelerine yönelik doğaçlama çalışmalarını kapsar. Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımının son aşamasında yaratıcılık ve ifadenin bu yeni deneyimsel yolunu keşfeden oyuncuların geliştirdikleri becerilerini prova yoluyla performansa entegre etmeleri ve yine bu entegrasyon ile rol ve metin arasında dinamik bir ilişki geliştirebilmeleri hedeflenir.

Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımının her bir aşamasında fenomenolojik perspektif ve mevcudiyet halinin potansiyellerini oyuncunun soması aracılığı ile deneyimlemesi ön planda tutulmaktadır. Nihai olarak bu aşamaları takip eden oyuncuların, nörosomatik yaklaşım hakkında kapsamlı bir anlayış geliştirmeleri, sanatsal pratiklerinde zihin-beden bağlantısından ve somanın gücünden yararlanması için gerekli tekniğe sahip olmaları hedeflenmektedir.

#### **Metodolojik Aşamalardaki Uygulamaların İçerikleri**

Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımındaki zihin-beden farkındalığı çalışması, oyuncuların zihinsel, duygusal, algısal ve fiziksel durumları arasındaki bağlantıları geliştirmeyi amaçlayan uygulamaları içerir. Bu çalışma, oyuncuların düşüncelerinin, duygularının ve bedensel hislerinin performanslarını nasıl etkilediğine dair anlayışlarını derinleştirmek için tasarlanmış çeşitli teknikleri kapsar. Zihin-beden farkındalığı uygulamalarına örnek olarak farkındalık meditasyonu, beden taramaları, nefes, ses çalışmaları ve somatik hareket egzersizleri verilebilir. Bu uygulamalar sayesinde oyuncuların içsel deneyimlerini gözlemlemesi, düzenlemesi, fiziksel gerilimi tanımlaması ve serbest bırakması, oyunculukta daha özgün ve somut bir var oluş halini deneyimlemesi beklenir. Zihin-beden farkındalığı çalışması, oyuncuya artan duygusal esneklik, gelişmiş konsantrasyon ve odaklanma, gelişmiş duygusal algı, performansta daha fazla uyum ve duyarlılık dahil olmak üzere çeşitli beceriler kazandırmayı amaçlar.

Oyunculukta duygusal odaklanma, oyuncunun hem kendindeki hem de çevresindeki duyular, algılar ve duygular dahil olmak üzere duygusal deneyimlerine kasıtlı olarak dikkat etmesi anlamına gelir. Dokunma, görme, ses, tat ve koku gibi duygusal uyarıların yanı sıra nefes, gerginlik ve duygu gibi iç bedensel hislerin farkındalığını artırmayı içerir. Duyusal odak çalışması ile, oyuncular performanslarının özgünlüğünü ve derinliğini artırmak için mevcut zengin duygusal bilgilere uyum sağlayarak kendilerini tamamen şimdiki ana kaptırmaya teşvik edilir. Niyet ve farkındalıkla oyuncular, duyularını devreye sokarak, çalışmalarında daha derin bir somutlaşma, duygusal bağlantı ve ifade düzeyine erişebilir. Bu yolla oyuncular, duygusal

farkındalıklarını keskinleştirerek, karakterlerinin fiziksel ve duygusal deneyimlerini daha etkili bir şekilde yönlendirebilir, otantik ve nüanslı ifade olanaklarını yakalayabilirler.

Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımında propriyosepsiyon (öz algı, postür) oyuncunun çevreye göre vücut pozisyonunun, hareketinin ve uzamsal yöneliminin farkındalığını (ISMETA, t.y.) geliştirmenin merkezinde yer alır. Proprioseptif (öz algısal) egzersizler, oyuncuların fiziksel hislerine ve hareketlerine karşı duyarlılıklarını artırmayı, karakterleri ve performansıyla olan somut bağlantılarını derinleştirmeyi amaçlar. Proprioseptif egzersizlere örnek olarak, oyuncuların bedensel duyuları, hareket dinamikleri, uzamsal ve mekânsal ilişkileri konusundaki farkındalıklarını artırmak için tasarlanmış beden taramaları, hareket keşifleri ve duygusal odaklanma çalışmaları verilebilir. Oyuncular, proprioseptif becerilerini geliştirerek performanslarında daha fazla kontrol, çeviklik ve ifade gücü kazanabilirler. Proprioseptif teknikler, oyuncuların sahnede daha güçlü bir sahne varlığı sergilemelerini ve seyirci ile daha güçlü etkileşim yaratma becerilerini geliştirmelerine destek olur.

Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımında interosepsiyon (iç algı) uygulamaları, oyuncunun hareket, gerginlik, rahatlama ve duygusal durumlarını kapsayan bedensel hislerinin farkındalığı ve algısı anlamına gelir (ISMETA, t.y.). Bedensel hislere yönelik farkındalık uygulamaları ve somatik farkındalık teknikleri gibi duyarlılığı artırmaya yönelik egzersizleri içerir. Bu egzersizler ile oyuncular, interoseptif (iç algısal) becerilerini geliştirerek karakterleri otantik bir şekilde canlandırabilir, karakterin duygularını inandırıcı bir şekilde ifade edebilirler.

Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımında eylem, karakterin niyetlerinin, motivasyonlarının ve duygularının fiziksel ve davranışsal tezahürlerini ifade eder. Rol yaratma süreçlerindeki eylem çalışmaları; karakterin davranış repertuarını araştırmayı, içsel deneyimlerinin hareket, jest ve vokal ifadede nasıl dışa vurduğunu keşfetmeyi içerir. Bu keşif, karakterin kişiliği, geçmişi ve motivasyonları hakkında ipuçlarını ortaya çıkararak alt metin oluşturmayı gerektirir. Oyuncular karakterin eylemlerini farklı bağlamlarda ve koşullarda somutlaştırmak için doğaçlama egzersizler ve sahne çalışmaları yaparak karakterin motivasyonları ve ilişkileri ile uyumlu potansiyel sahne aksiyonları geliştirebilirler. Rol yaratma süreçlerinde eylem ve eylemsel süreçlerin detayları üzerinde bu yaklaşımın metodolojisi ile çalışan oyuncular, rolleri ile daha derin bağ kurarak, özgün ve nüanslı karakterler inşa ederek etkili performans becerileri geliştirebilirler.

Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımında duygu, karakterin iç yaşamının ve psikolojik yapısının temeli olarak kabul edilir. Rol yaratım süreçlerinde yapılan duygu çalışmaları karakterin davranış ve etkileşimlerini yönlendiren içsel his ve



duygulanım durumlarını ve bunların altında yatan motivasyonları keşfetmeyi içerir. Oyuncular, karakterin duygusal karmaşıklığı ve özgünlüğü hakkında fikir edinmek için duygusal tetikleyicilerini, çatışmalarını, arzularını ve bunlarla başa çıkma mekanizmalarını analiz ederek başlarlar. Bu yaklaşım karakterin duygusal gerçekliğini derinleştirebilmek için duygusal keşif ve karakter doğaçlaması gibi deneyimsel egzersiz tekniklerini kullanır. Dolayısıyla oyuncular duyguya yönelik her türlü nüansı somaları aracılığı ile somutlaştırabilirler. Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımında duygu çalışmasına yönelik en önemli şey, oyuncunun duyguyu tanımlayarak ya da bir şeye benzeterek değil, fenomenolojik bir yaklaşımla deneyimlemesi ve tekrar yolu ile somalarında odaklayarak ilerlemesidir.

Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımında rol ve karakter yaratımı; nörobilimsel anlayış ve somatik bedenleşme bakış açısıyla, karakterin psikolojik, fizyolojik ve duygusal yaşamının bütünsel keşfini içerir. Oyuncular, karakterleriyle olan bağlantılarını derinleştirmek otantik bir şekilde hayata geçirmek için çeşitli egzersizler ve tekniklerle çalışırlar. Bu çalışma, karakterin fiziksel ve duygusal durumunu anlamak için duyu odak egzersizlerini, karakterin motivasyonlarını ve ilişkilerini ortaya çıkarmak için doğaçlamaları, karakterin hareket kalıplarını, jestlerini ve duygularını somutlaştırmaya yönelik durumlarda ise somatik uygulamaları benimser.

### Tartışma

Geleneksel oyunculuk yöntemleri genellikle entelektüel analiz, duygusal hatırlama gibi psikolojik içsel, vokal egzersizler ve karakter çalışmaları gibi harici tekniklere odaklanırken (Kranser, 2000), somatik yaklaşımlar oyuncunun birincil somut deneyimine öncelik verir. Somatik yaklaşımla oyuncular, duygulara erişmek için yalnızca psikolojik tekniklere güvenmek yerine, karakterleriyle daha derin bir düzeyde bağlantı kurmak için fiziksel hisleri, bedenini işaretlerini ve nefesi izlerler. Ek olarak, somatik yaklaşımlar genellikle zihin ve bedenini birbirine bağlılığını vurgular ve oyunculuğu, oyuncunun deneyiminin fiziksel, duygusal ve psikolojik yönlerini bütünleştiren bütünsel bir uygulama olarak görür. (Kohler Amory, 2010) Genel olarak, geleneksel oyunculuk yöntemleri karakterlerin dışsal tasvirine odaklanma eğilimindeyken, somatik yaklaşımlar bir rolü somutlaştırmanın içsel, içgüdüsel deneyimini araştırır.

Buna karşılık, Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımı nöral süreçlerin oyuncunun bedenleşmiş deneyimlerini ve ifade potansiyellerini nasıl etkilediğinin araştırılmasına öncelik verir. Bu bakış açısı, oyunculuk eğitiminde bilişsel süreçler, bedensel duyumlar ve dışavurumcu hareket arasındaki boşluğu doldurmanın önemini vurgulayarak oyunculara performanslarında fenomenolojik bir yaklaşımla hem psikolojik derinlik hem de bedenlenmiş özgünlük geliştirmeleri için kapsamlı bir teknik geliştirmeyi amaçlar.

Oyunculukta semiyotik yaklaşım, bir performanstaki işaretler, semboller ve jestler aracılığıyla anlamın yorumlanmasını ve iletilmesini içerir. Oyuncular, karakterlerinin düşüncelerini, duygularını ve niyetlerini aktarmak için beden dili, yüz ifadeleri, ses tonlaması ve hareket gibi çeşitli ifade unsurlarından yararlanırlar. Oyuncular bu yolla, iletişimin altında yatan kodları ve gelenekleri anlayarak, performanslarına anlam katmanları yükleyebilir, izleyicilerin karakterin iç dünyasının alt metnini ve nüanslarını deşifre etmesine, yorumlamasına olanak tanır. Bu yaklaşım sayesinde oyunculuk, her bir jest ve ifadenin önem taşıdığı, performansın genel anlatısına ve duygusal etkisine katkıda bulunan bir sembolik iletişim biçimi haline gelir. Fakat Semiyoloji, eylem teorisi değil, işaret sistemleri teorisidir. Oyuncular veya performans sanatçıları, performanslarını sergilerken genellikle semiyotik bir yaklaşım kullandıklarının farkında olmayabilirler, ancak semiyotik bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde, performans sırasında oluşturulan karmaşık işaret ağı aracılığıyla anlamlar inşa edilir. Oyuncunun temel görevi, işaretler üretmek ve bu işaretler aracılığıyla seyircinin dikkatini çekmek, performansın akışını anlamasını sağlamak ve üretilen anlamlarla seyirciyi yönlendirerek etkilemektir. Bu, aktörün giydiği kostümlerden yaratılan ortama kadar geniş bir yelpazede oluşan işaretlerin seyircinin deneyimini şekillendirdiği bir süreçtir (Zarilli, 2002).

Ancak, Amerikalı dramaturg Dorrine Kondo semiyolojinin performansta işaret ettiği potansiyel anlamların sabitlenemeyeceğini çünkü gösterilenle üretilen anlamın aşkın olmadığını, öznenin istikrarını varsayan sınırlı bir yapısı olduğunu savunur (Zarilli, 2002). Antropolog Victor Turner ise performans ve semiyoloji arasındaki ilişkiyi incelerken akış deneyimi açısından bir değerlendirmeye gider ve semiyolojinin belirlenmiş anlamının performansın doğallık ve spontanlık yapısı ile ayrılığına vurgu yapar (Davis ve Marx, 2021). Turner'a göre performans süreci bir tür ritüel süreci gibi işler, ritüellerdeki semboller kolektif bir anlama vurgu yapar fakat akış deneyimi içerisinde derin anlam katmanları barındırır. Yani ritüellerdeki ve performanstaki tekrar gibi görünen durum tanınabilirliği sağlayan benzerlikten ibarettir ve bire bir tekrar durumu ontolojik açıdan mümkün görünmemektedir.

Dramaturg Rustom Bharucha ve filozof Alain Badio, tiyatronun tekrar yoluyla sürdürülen anlatıda bir kırılma noktası olduğunu söyler (Bharucha, 2006). Bharucha'ya göre tiyatro öngörülemez, benzersiz ve beklenmedik bir deneyim sunar (Bharucha, 2006). Richard Schechner *Performance Theory* adlı kitabında tiyatronun geçiciliği ve deneyselliğine vurgu yapar. Semiyolojinin, tiyatronun potansiyel anlam deneyimlerini şekillendirmede, performansın tekrar süreçlerinde ve oyuncunun rol inşası süreçlerinde katkısı olabileceğini ancak ne oyuncunun ne de seyircinin

deneyimini sabitleyemeyeceğini söyler. Schechner 'e göre bireysel ve kolektif kimlikler arasında tartışılabilir bir diyalektik ilişki, oyun ve performans pratiği alanında şekillenir (Zarilli, 2002).

Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımına semiyotik bir perspektiften bakıldığında, beden, zihin ve duyguların bütünsel entegrasyonu olan somaya yapılan vurgu hem gösteren hem de gösterilen olarak hizmet eder; bedensel ifadeler, daha derin anlam katmanlarının aktarıldığı semboller durumuna geçer. Fakat, Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımında, mevcudiyet, oyuncuların geleneksel oyunculuk metodolojilerinin sınırlarını aşan yüksek bir farkındalık durumunda deneyimledikleri fenomenolojik hale dönüşür. Semiyotik göstergeler oyuncuların mevcudiyet halinde somaları aracılığı ile deneyimledikleri sabit olmayan spontan potansiyel anlamlara dönüşür, her yeni performansın ve her bir izleyicinin kendi fenomenolojik deneyiminde nüanslar açısından farklılık gösterebilir. Bu bağlamda anın mevcudiyeti, performansın hem kanalı hem de özü haline gelir, çünkü oyuncular izleyicilerle bağlantı kurmak için somanın deneyimlerinin an içerisinde açığa çıkarılmasından yararlanırlar.

### Sonuç ve Öneriler

Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımı, beden, zihin, algı, his ve duygu bağlantısını bütünsel bir çerçeve ile sistemleştirerek oyuncuların sanatlarını derinleştirmeleri için dönüştürücü bir alternatiftir. Somatik uygulamalar, somanın deneyimsel ifadeleri ve yüksek mevcudiyet farkındalığı sayesinde, oyuncular karakterlerini otantik bir şekilde somutlaştırabilir ve izleyicilerle derin bir düzeyde etkileşim kurabilirler. Bu yaklaşım performansların kalitesini artırabileceği gibi, aynı zamanda hem oyuncu hem seyirci açısından öz farkındalığı da teşvik ederek zengin bir sanatsal deneyim olanağı yaratabilir.

Elde edilen verilere göre; oyunculuk eğitimine yönelik bu bütüncül yaklaşım hem sinirbilim hem de somatik uygulamalardaki çağdaş araştırmalarla uyumludur. Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımı oyunculuga daha somut ve özgün bir yaklaşım geliştirmek için teori ve pratiği bütünleştirmenin alternatif bir önerisi niteliğindedir. Eğitimciler, somatik ve nörobilimsel kavramları mevcut oyunculuk programlarına entegre ederek öğrencilere daha disiplinlerarası ve deneyimsel bir eğitim yaklaşımı sunabilirler.

Ayrıca oyunculuk eğitim süreçlerinde, özellikle de akademide yaygın olarak geleneksel semiyotik yaklaşımların ve metot oyunculuk yöntemlerinin kullanıldığı gerçeğinden hareket edecek olursak, özellikle çok hızlı ve sürekli değişen çağdaş tiyatro sanatının gereksinimleri düşünüldüğünde, oyunculuk sanatı her geçen gün güncelliğini yitirmektedir. Güncel olan somatik temelli yaklaşımlar ise kısıtlı ve alternatif yapılanmalar içerisinde varlığını sürdürmekte ve

ulaşılabilirliği düşük seviyelerdedir. Oysa çağdaş tiyatro anlayışının arz talep gereksinimlerini kısmen karşılayan bu durum karşısında "Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımı" gibi bakış açılarının geliştirilerek akademik eğitimler içerisinde daha fazla yer bulması oyunculuk sanatının güncelliğini kaybetmemek adına büyük önem arz eder. Çünkü "Nörosomatik Oyunculuk Yaklaşımı" sürdürülebilir bir gelişime olanak tanır. Böylelikle akademik oyunculuk eğitim yapılanmaları güncel ve nispeten daha etkili yaklaşımlara adapte edilebilir.

Sonuç olarak, bu araştırma, beden ve karakter, zihin ve duygu arasındaki simbiyotik ilişkiye odaklanarak oyunculukta alternatif yaklaşımların geliştirilmesine yönelik keşif olanağı sunar. Sahne performanslarında mevcudiyet ve somanın ifade ile anlam potansiyellerinin önemini vurgulayan bu çalışma; sadece akademik bir çaba değil bilim ve sanat alanlarının birlikteliğini vurgulayan disiplinlerarası bir köprü niteliğindedir. Alanında deneyimli uygulayıcıların ve akademisyenlerin daha önce yaptıkları sanat ve bilim alanındaki çalışmaları, somatik angajman sürecinde bu araştırma için kılavuz olmuştur. Bu çalışma, oyunculuk alanında somatik yaklaşımların sürekli gelişen doğasını yansıtan bir sentez ve yeni bir bakış açısı sunar. Bununla birlikte, bu çalışma kesin bir son nokta değil, oyunculukta somatik pratiklerin potansiyelini keşfetmek için araştırma ve geliştirme yollarından biridir. Dolayısıyla, beden ve zihin arasındaki etkileşimi derinlemesine incelemek ve sahne sanatları ile bilimin kesişiminde yeni ufuklar açmak isteyenler için bu çalışma ilham verici olabilir ve alanın gelişimine katkıda bulunabilir.

---

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Yazar Katkıları:** Fikir-F.S.Ö.; Tasarım-F.S.Ö.; Denetleme-F.S.Ö.; Kaynaklar-F.S.Ö.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi-F.S.Ö.; Analiz ve/veya Yorum-F.S.Ö.; Literatür Taraması-F.S.Ö.; Yazıyı Yazan-F.S.Ö.; Eleştirel İnceleme-F.S.Ö.; Diğer-F.S.Ö.

**Çıkar Çatışması:** Yazar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

**Finansal Destek:** Yazar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

---

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Author Contributions:** Concept-F.S.Ö.; Design-F.S.Ö.; Supervision-F.S.Ö.; Resources-F.S.Ö.; Data Collection and/or Processing-F.S.Ö.; Analysis and/or Interpretation-F.S.Ö.; Literature Search-F.S.Ö.; Writing Manuscript-F.S.Ö.; Critical Review-F.S.Ö.; Other-F.S.Ö.

**Conflict of Interest:** The author have no conflicts of interest to declare.

**Financial Disclosure:** The author declared that this study has received no financial support.

## Kaynaklar

- Andreasen, N. C. (2019). *Yaratıcı beyin: Dehanın nörobilimi* (K. Güney, Çev.). Arkadaş Yayın Evi. (Orijinal çalışma 2005'de yayınlandı).
- Auslander, P. (2002). *From acting to performance essays in modernism and postmodernism*. Routledge.
- Bharucha, R. (2006). Interview. J. Christie, R. Gough, & D. Wat (Eds.), *A performance cosmology: Testimony from the future*, evidence of the past içinde (s. 216). Routledge.
- Bogart, A., & Landau, T. (2005). *The viewpoints book: A practical guide to viewpoints and composition*. Theatre Communications Group. <https://stilluntitledproject.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/11/anne-bogart-and-tina-landau-the-viewpoints-book.pdf>
- Bradley, K. K. (2009). *Rudolf Laban*. Routledge.
- Calvin, W. H., & Ojemann, G. A. (2009). *Neil'in beyniyle konuşmalar: Düşünce ve dilin sinirsel doğası* (G. Koca, Çev.). Metis Yayınları. (Orijinal çalışma 1995'de yayınlandı).
- Ceylan, T. M. (2012). *Ortak benlik*. Ayrıntı Yayınları.
- Cole, T., & Chinoy, H. K. (Eds.). (1970). *Actors on Acting: The theories, techniques, and practices of the world's great actors, told in their own words*. Three Rivers Press.
- Damasio, A. R. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotions in the making of consciousness*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Davis, T. C., & Marx, P. W. (Eds.). (2021). *The Routledge companion to theatre and performance historiography*. Routledge.
- Evans, M., & Kemp, R. (Eds.). (2016). *The Routledge companion to Jacques Lecog*. Routledge.
- Greenfield, S. (2006). *İnsan beyni: Beynimizin kumanda merkezinde bir gezi* (B. Çekmece, Çev.). Varlık Yayınları. (Orijinal çalışma 1997'de yayınlandı).
- Hagen, U. (2008). *Respect for acting*. John Wiley & Sons.
- Hodge, A. (Ed.). (2001). *Twentieth-century actor training*. Routledge.
- ISMETA. (t.y.). *Propriyosepsiyon*. The International Somatic Movement Education and Therapy Association 05.06.2019 tarihinde <https://ismeta.org/about-ismeta/scope-of-practice> adresinden edinilmiştir.
- Kaderli, Z. (2017). *Tarihsel ve sosyo-kültürel bağlamı içinde beden ve bedenleşme deneyiminin teorik çerçevesi*. Grafiker Yayınları.
- Kapadocha, C. (2017). The development of somatic acting process in UK-based actor training. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 9(2), 213-221. <https://doi.org/10.1386/jdsp.9.2.2131>
- Kemp, R. (2012). *Embodied acting: What neuroscience tells us about performance*. Routledge.
- Kohler Amory, K. (2010). Acting for the twenty-first century: A somatic approach to contemporary actor training. *Perfformio*, 1(2), 5-20. <http://wellnesscke.net/downloadables/ActingfortheTwenty-firstCentury.pdf>
- Kranser, D. (2000). I hate strasberg. D. Kranser (Ed.), *Method acting reconsidered: Theory, practice, future* içinde (s. 3-39). Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-1-349-62271-9>
- Lehmann, H. T. (2006). *Postdramatic theatre* (K. Jürs-Munby, Çev.). Routledge.
- McCaw, D. (2016). *Bakhtin and theatre: Dialogues with Stanislavsky, Meyerhold and Grotowski*. Routledge.
- Ramachandran, V. S. (2016). *Öykücü beyin* (A. C. Çevik, Çev.). Alfa Basım. (Orijinal çalışma 2012'de yayınlandı).
- Rifat, M. (2009). *Göstergebilimin ABC'si*. Say Yayınları.
- Rose, S. (2008). *21. yüzyılda beyin* (L. C. Yılmaz, Çev.) Evrensel Basım Yayın. (Orijinal çalışma 2006'da yayınlandı).
- Salata, K. (2013). *The unwritten Grotowski: Theory and practice of the encounter*. Routledge.
- Seale, C. (1999). Quality in qualitative research. *Sage Journals*, 5(4), 465-478. <https://doi.org/10.1177/107780049900500402>
- Silverberg, L. (1998). *The Sanford Meisner approach: An actor's workbook (A career development book)*. Smith & Kraus Pub. Inc.
- Sinigaglia, C., & Rizzolatti, G. (2016). *Beyindeki aynalar* (D. Keleş, Çev.). Alfa Yayınları. (Orijinal çalışma 2008'de yayınlandı).
- Tanrıdağ, O. (Ed.). (2015). *Sosyal nörobilim: Beyin araştırmalarından davranış bilimlerine ve sosyal bilimlere yeni yaklaşımlar*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Wolford Wylam, L. (2001). *The Grotowski source book* (R. Schechner, & L. Wolford Wylam, Ed.). Routledge.
- Yıldırım, C. (2000). *Bilim felsefesi*. Remzi Kitabevi.
- Zarilli, P. B. (2002). *Acting (Re)considered: A theoretical and practical guide*. Routledge.