

DOĞAÇLAYARAK ANDA KALABİLMEK

Talin BÜYÜKKÜRKÇİYAN*

İstanbul Bilgi Üniversitesi Doktora Öğrencisi, talınbuyukkurkciyan@gmail.com

Received Date: 14.05.2026. Revised Date: 04.06.2026 Accepted Date: 16.06.2026

Copyright © 2026 Talin Büyükkürkciyan. This is an open access article distributed under the Eurasian Academy of Sciences License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Özet

Bu çalışmanın amacı, doğaçlamanın dansçılar için taşıdığı önemi ortaya koymak ve çocukluk döneminde doğal olarak var olan oyun oynama dürtüsünün yetişkinlikte nasıl yeniden kazanılabileceğini tartışmaktır. Çalışmada çocukların oyun oynama biçimleri incelenmiş, oyun ile doğaçlama arasındaki ilişki ele alınmış ve doğaçlamanın sanatsal yaratıcılık, bedensel farkındalık ve anda kalma becerisi üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Araştırmada literatür taraması yöntemi kullanılmış; Garcia, Plevin ve Macagno'nun yaratıcı hareket ve dans üzerine çalışmaları ile Alain Badiou'nun dans ve düşünce ilişkisine dair görüşlerinden yararlanılmıştır. Ayrıca doğaçlama sanatçısı Katie Duck'ın doğaçlama ve performans üzerine düşünceleri değerlendirilmiştir. Bulgular, doğaçlamanın bireyin bedensel farkındalığını artırdığını, yaratıcılığını geliştirdiğini ve kişinin kendisiyle daha derin bir ilişki kurmasına olanak sağladığını göstermektedir. Sonuç olarak doğaçlama, dansçının anda kalmasını sağlayan temel araçlardan biri olup yalnızca bir performans tekniği değil, aynı zamanda farkındalık ve özgürleşme pratiği olarak değerlendirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Doğaçlama, Oyun, Dans, Anda Kalmak, Farkındalık, Yaratıcılık.

BEING IN THE MOMENT THROUGH IMPROVISATION

Abstract

The aim of this study is to examine the importance of improvisation for dancers and to discuss how the instinct for play, naturally present during childhood, can be rediscovered in adulthood. The relationship between play and improvisation is explored through observations of children's play practices, and the effects of improvisation on creativity, bodily awareness, and presence are examined. The study is based on a literature review, drawing primarily on the works of Garcia, Plevin, and Macagno on creative movement and dance, as well as Alain Badiou's reflections on dance and thought. In addition, the views of improvisation artist Katie Duck are discussed. The findings indicate that improvisation enhances bodily awareness, supports creativity, and enables individuals to establish a deeper connection with themselves. As a result, improvisation can be understood not only as a performance technique but also as a practice of awareness, freedom, and presence.

Keywords: Improvisation, Play, Dance, Presence, Awareness, Creativity.

GİRİŞ

Alain Badiou'ya göre dans, bedenin ağırlığını ve sınırlarını unutmaya, kendi başlangıcını yeniden icat etmesi ve kendiliğinden dönen bir çark gibi işlemesidir (Badiou, 2005, s. 72-73). Bu yaklaşım dansı yalnızca estetik bir faaliyet olmaktan çıkararak düşüncenin ve özgürlüğün bedensel bir ifadesi haline getirmektedir. Doğaçlama ise dansın bu özgürlük alanını en görünür kılan biçimlerinden biridir. Bu çalışmada doğaçlamanın dansçının sanatsal gelişimi, yaratıcılığı ve anda kalma becerisi üzerindeki etkileri ele alınacaktır.



ÇOCUK, OYUN VE DOĞAÇLAMA

Sabah uyandım. Kahvaltımı yaptım, evden çıktım ve stüdyoya vardım. Üzerimi değiştirdim ve dans kıyafetlerimi giydim. Stüdyo boştu. Stüdyoya girdim. İçinde hiçbir şey olmayan, sadece beyaz duvarlar, pencereler ve ahşap bir zemin olan bir alan. Stüdyo bir kafe olarak tanımlanmamıştı. Bana bir kafede oturmak zorunda olduğumu hissettirmedi. Bana bir bankada sıra bekliyormuşum ya da bir ofiste bilgisayar başında çalışıyormuşum gibi hissettirmedi. Stüdyo boştu. Stüdyoda istediğimi yapabiliyordum. Zor mu? İsteddiğimi bulmak. İlk başta zor, çünkü tanımlamalar içinde yaşamaya alışkınsınız. Mekânın bana ne yapacağımı söylemesi beni özgürleştirirken, özgürlüğümü unutmak ilk başta beni kısıtlayabilir. Orada kaldığım, araştırdığım ve bıraktığım sürece ne yapacağımı anlıyorum. İnsanlar doğaları gereği boşluğu doldurmaya çalışır. İnsanın ilk dürtüsü boş alanı özgürlükle doldurmaktır.

Çocukken barınma, yemek, uyku ve oyun bizim için en önemli şeydi. Peki, sonra ne oldu?

Doğaçlama yaşamın ilk yıllarında doğal olarak deneyimlediğimiz bir durumdur. Çocuk oyun oynarken sürekli kararlarını değiştirir, çevresine uyum sağlar ve oyunu yeniden kurar. Çocuk için oyun, dünyayı anlamlandırmanın temel yollarından biridir. Garcia, Plevin & Macagno'ya (2018) göre yaratıcı hareket çalışmaları çocukların bedensel farkındalıklarını geliştirmelerine, yaratıcılıklarını ortaya koymalarına ve kendilerini özgürce ifade etmelerine olanak tanımaktadır.

Çocuk oyun sırasında farklı rollere girer; anne olur, öğretmen olur, araba sürer veya bir kahramanı canlandırır. Bu süreçte gerçeklik ile hayal gücü arasındaki sınırlar esnekleşir. Çocuk oyunun kurallarını anlık olarak değiştirir ve yeni olasılıklar yaratır. Bu özellikler doğaçlamanın temel prensipleriyle doğrudan ilişkilidir.

ANDA KALMA VE BEDENSEL FARKINDALIK

Çocuk oyun oynarken yaşam ile oyun arasında belirgin bir ayrım yapmaz. Oyun onun için yaşamın doğal bir uzantısıdır. Bu nedenle çocuk bulunduğu anın içindedir. Yetişkinlikte ise birey toplumsal normlar, kurallar ve beklentiler nedeniyle bu spontanlık halinden uzaklaşabilmektedir. Garcia, Plevin & Macagno (2018) yaratıcı hareket çalışmalarının bireyin dikkatini mevcut deneyime yönlendirdiğini ve bedensel farkındalığını artırdığını belirtmektedir.

Doğaçlama yapan dansçı da tıpkı çocuk gibi o anda ortaya çıkan dürtülere, hareketlere ve ilişkilere açık olmalıdır. Doğaçlama süreci bireyin yalnızca bedeniyle değil, duyguları ve düşünceleriyle de daha güçlü bir bağ kurmasına olanak tanımaktadır.

Doğaçlama, çocukluğumuzda, hayatımızın ilk yıllarında sürekli yaptığımız bir şeydi. Oyunlar oynardık! Oyunda, sürekli kararlarımızı değiştirirdik ve kendi isteklerimize ve anlık dürtülerimize göre hareket ederdik; oyunu o anki hâlimize göre değiştirirdik ve dönüştürürdük, anın içinde var olmaya devam ederdik. Sıkıldığımızda oyun biterdi ya da yeniden düzenlenene kadar dururdu.

OYUN OYNAMAK DÜNYADAKİ EN GÜZEL ŞEYDİ

Çocuk dünyayı oyun oynayarak, taklit ederek ve kurduğu duruma göre kendini konumlandırarak anlar. Anne olur, çocuk olur, araba yarış yapar ve traktör sürer. Ne isterse olur, O şey olduğunda nasıl davranacağına deneyimlerine dayanarak karar verir, bulmaya çalışır, doğaçlama yapar, kurgular. Traktör sürmenin nasıl bir şey olduğunu bilmez, ancak izlediği çizgi filmlerde gördüklerini taklit eder ve oyunda annesinin davranışlarını taklit ederek anne olur.



OYUNUN YARATICI GÜCÜ

Oyun oynarken dış dünyanın somut gerçekliği ile iç dünyanın hayalleri ve arzuları bir araya gelir. Bu karşılaşma yaratıcılığın ortaya çıktığı alanı oluşturmaktadır. Garcia, Plevin & Macagno (2018), oyunun bireyin içsel deneyimleri ile dış dünya arasında bir köprü kurduğunu ve yaratıcılığı destekleyen güvenli bir araştırma alanı sunduğunu belirtmektedir. Bu nedenle doğaçlama yalnızca teknik bir beceri değil, aynı zamanda bireyin kendisini keşfetmesine imkân tanıyan yaratıcı bir süreç olarak değerlendirilebilir.

"Dans unutmaktır, çünkü beden kendi sınırlarını ve ağırlığını unuttur. Yeni bir başlangıçtır, çünkü dansın hareketi kendi başlangıcını icat eden bir şey gibi olmalıdır. Elbette bir oyundur, çünkü bedeni her türlü sosyal yüz ifadesinden, her türlü ciddiyetten, her türlü tavırdan uzaklaştırır. Kendi kendine dönen bir tekerlek: Dans için kullanılabilecek çok güzel bir tanım (Badiou, 2005)".

Çocuk bir oyun durumundayken, oyunun gerektirdiği her şeyi yapar. Çocuk, arkadaşlarına kolayca dokunur, bir rolü hızla bırakıp diğerine girer, istemediği bir şey olduğunda oyunu keser, "böyle olma" der ve sonra istediği gibi oynamaya devam eder. Çocuğun hayal gücünün sınırı yoktur. Ne isterse hemen olur. Kendini yargılamaz, olumsuz düşünmez ve istediği her şey olabileceğini bilme ön koşuluyla hayata başlar. Bunun olabileceğini bilme yanılsaması, çocuğun istediği kişi olmasına olanak tanır. Hayal kurar ve hayali gerçekleşir. Çocuğun oynamaya başlamak için bir sürece ihtiyacı yoktur. Gerçek hayattan çıkıp oyuna girmeliyim demez. Her zaman anın içinde olduğu için, oyun ve hayat onun için aynıdır. İyi doğaçlama yapabilen dansçılar da böyledir. Hiçbir şeyi değiştirmelerine gerek yoktur. Hızla doğaçlama, anın içinde olma, oyun oynama durumuna girerler. Bu bir tekniktir. Çocuk büyüdükçe, genç yaşta bildiği varoluş hâlini unuttur, onu kaybeder ve kaybetmeye zorlanır. Belirli alanlarda nasıl davranılması gerektiği belirtilir. Şöyle yapılmalı, böyle yapılmamalı. Büyüklerine saygılı konuşmalı, ödevlerini yapmalı ve halka açık yerlerde bağırmmalıdır. Anı yaşamayı kaybeden bir çocuk, anı yakalayamayan, yaşadığı şeyden zevk almayan ve her zaman bir sonrakini düşünen biri olarak büyür.

BU DÜŞÜNCE NEREDEN GELİYOR?

Büyürken dayatılan sosyal kurallar, insanları bir çerçeveye oturtmaya çalışmanın yanı sıra, bedeni aptal ilan ederek arzuları bastırmaya ve aşırılıklardan kaçınmaya odaklanır. Dahası, üç tek tanrılı dinde ve özellikle Hristiyanlık'ta beden, baştan çıkarılan ve "günah" işlediğimiz bir araç olarak sunulur; böylece ahlaki sorunların nedeni ve yeri haline gelir. Farkında olmadığımız ama hayatımızın tam ortasına yerleştirilen bu tanımlar, bedenimizden uzaklaşmamıza ve onunla olan bağımızın azalmasına neden oluyor. Bedenlerimizi çocuklara bakarak hatırlıyoruz. Onları izlerken, unuttuğumuzu fark ediyoruz.

DOĞAÇLAMA VE DANS

Günlük yaşamda doğaçlama, hazırlıksız yakalandığımız durumlarda uygun tepkiler üretebilme becerisi olarak anlaşılmaktadır. Dans alanında ise doğaçlama, yaratım süreci ile performans anını aynı noktada buluşturmaktadır. Blom ve Chaplin'e göre doğaçlama, koreografik yaratım ile icra anının eşzamanlı olarak gerçekleştiği bir süreçtir (Blom & Chaplin, 1988, s. 10).

Bu nedenle doğaçlama yapan dansçı yalnızca hareket üretmez; aynı zamanda o hareketi sahne üzerinde ilk kez deneyimler. Böylece performans her seferinde yeniden üretilen canlı bir deneyime dönüşür.



HAYATIMIZA DOĞAÇLAMANIN GİRİŞİ

Bedenlerimizle yeniden bağlantı kurduğumuzda hareket etmeye başlarız. Yoga ve pilates gibi bedeni çalıştıran egzersizler harikadır, ancak yine de kodlar, kurallar ve tanımlanmış hareketlerden oluşan bir koleksiyondur. Ancak bir stüdyoya girip özgürce hareket etmek, tanımlanmamış, özgür ve anın içinde olmamızı sağlar. Doğaçlama dansa başlayan biri, anın içinde olma yeteneğini yeniden öğrenir. Doğaçlama tekniğini geliştirir. Kendine oyun oynama izni verir. Bir dansçının doğaçlama yapması ve bunu bir performans olarak sunması, hem kendisini hem de izleyiciyi anın içinde olmaya davet eden bir durum yaratır. Bu, önceden prova edilmiş duyguları veya karakterleri hatırlayıp sahnede sergilediğiniz tiyatroya benzemez. İzleyicinin önünde o anın dürtüleriyle, duygularıyla, düşünceleriyle ve performans potansiyeliyle var olurlar.

GRUP DOĞAÇLAMASI

Grup doğaçlamasında dansçılar birbirlerinin hareketlerini gözlemler, onlara cevap verir ve ortak bir kompozisyon oluştururlar. Bu süreç dikkat, empati ve uyum becerilerini geliştirmektedir. Garcia, Plevin & Macagno'ya (2018) göre yaratıcı hareket uygulamaları bireylerin iş birliği kurma ve grup farkındalığını geliştirme kapasitelerini desteklemektedir.

Doğaçlama sırasında kullanılan "evet ve..." yaklaşımı, grup üyelerinin birbirlerinin önerilerini reddetmeden kabul etmelerini ve üzerine yeni öneriler eklemelerini mümkün kılar. Böylece sahnede ortak bir yaratım alanı oluşur. Grup halinde doğaçlama yaparken, "evet ve" demek, diğer grup üyeleriyle etkileşim kurmayı, hareketlerini gözlemlemeyi, onlarla uyum sağlamayı ve benzer hareketler yapmayı içerir; bu da o anda, orada bir düet oluşturmamızı sağlar. Ya da iki, üç veya beş kişiyle uyum sağlamak, kendimizi bir grup doğaçlamasının ortasında bulmamızı sağlar. Bazen bu grup solo performans sergileyen birini destekler, ona bir çerçeve sağlar ve bazen de sahneye çıkarak izlenmesine izin verir. Tüm bu durumlarda önemli olan anın içinde olmaktır. Anın içinde olmak, diğer performans sergileyenlerin farkında olmak, onları sürekli gözlemlemek ve onlarla uyum sağlamaya istekli olmak gereklidir.

Doğaçlama, hepimizin bir şekilde bildiği ve anladığı bir şeydir. Günlük hayatta doğaçlamadan bahsettiğimizde, hazırlıksız veya plansız bir durumla karşılaştığımızda, o ana uygun bir şey yaratabileceğimize dair inancı kastediyoruz. Doğaçlamacı kendini akışa bırakır, keşfeder, araştırır ve hareketlerine şekil verir; doğaçlama yaparken aynı zamanda bir performans sergiler. İzleyici, sahnede olup bitenlerin duygusunu kaçınılmaz olarak kendi bedenine aktardığı için, yumuşak, rahat bir dans izleyici için de hoş bir deneyimdir.

Türkiye'de bugün doğaçlama dans, çok sık sergilenen bir dans türü değildir. Ne geniş bir izleyici kitlesine ne de çok sayıda icracıya sahiptir. Bale, modern dans ve çağdaş dans, yani koreografisi olan, önceden prova edilmiş ve sunulan danslar, hem sahneleme hem de izleme açısından daha güvenlidir. Yaratıcılar ve izleyiciler olarak, işleri şansa bırakmıyoruz; ne göreceğimizi bilme garantisiyle performansı yaratıyor ve izliyoruz. Bu bazen bizi risk almadan yaratılan eserlere yönlendiriyor. Çünkü izleyicinin neyi beğeneceğini biliyoruz ve tahmin ediyoruz; bu yüzden onlara hitap edecek eserler üretiyoruz. İzleyiciyi rahatsız etmiyoruz, normlarına dokunmuyoruz, eserleri olması gerektiği gibi sunuyoruz. Onları rahatsız etmiyoruz, düşüncelerini, hissetmelerini veya fark etmelerini sağlamıyoruz; iyi müzik ve iyi koreografiyle sahneye çıkıyoruz. İzleyici gördüklerinden memnun ayrılıyor. İzleyici gördüklerinden bir şey kazandı mı? Eğlenmek, sahnede anlatılan hikâyeyi anlamak, çok iyi demek, izleyicinin zevkine ve anlayışına katkıda bulunan şey bu değil mi?

Geçmişte bir performansla gittiğimizde, beğenmediğimizi açıkça belirtirdik. Alkışlar çok az olurdu. Büyükanmem beni operaya götürdüğünde, "İstanbul izleyicisi özeldir," derdi.



Beğenmedikleri şeye alkış tutmazlar. Son yıllarda İstanbul daha da kalabalıklaştıkça, izleyici de değişti. Günümüzde şehir tiyatrolarında ve çocuk oyunlarında, yetişkinlere yönelik şakalar yapmayı kendilerine görev edinmiş oyuncular bulunmaktadır. Sahne üzerinde olmanın rahatlığını benimsemişler. Yetişkinleri de memnun etmek istiyorlar, oyunun dışına çıkarak güncel olaylar ve siyaset hakkında şakalar yapıyorlar. Oyunun dışına çıkmayı doğaçlama olarak görüyorlar. Oyunun dışına çıkıp şaka yaptıklarında çocukların dikkatini kaybettiklerini ve oyundan bir şey anlamalarını engellediklerini fark etmiyorlar. Yetişkinlere hitap etmeye çalışıyorlar; ancak yetişkinler çocuklarını oyuna getirdikleri için popülerliklerini kaybediyorlar. Eğlenmek veya keyif almak için gelmediler; çocuklarının iyi vakit geçirmesi için geldiler.

Doğaçlama, "her şey doğaçlamadır" diyerek küçümsenebilecek veya göz ardı edilebilecek bir şey değildir, çünkü sabit bir yapısı yoktur ve bu nedenle anlaşılması çok kolay olmayan bir dans biçimidir. Burada yapmaya çalıştığım şey, doğaçlamayı anlamak ve açıklamak. Doğaçlamayı kutlamak o kadar da zor değil. Tüm uzmanlık alanları gibi, doğaçlamanın da kendine özgü bir tekniği vardır. Sanatlar arasında dans, kavranması, kaydedilmesi ve korunması en zor olanıdır. Doğaçlamayı vurgulamak, tam tersi bir eğilime işaret eder: doğaçlamacı o uçucu anı yakalamaya çalışmaz, aksine onu tüm derinliğiyle deneyimlemeyi ve ondan zevk almayı hedefler.

Özellikle kendi özgün yaratıcılıklarını geliştirmemiş olanlar için teknik, kendini ifade etmeyi kolaylaştırmak yerine kısıtlayan, katı ve soğuk bir yapı gibi görünebilir. Ne yazık ki, bununla sık sık karşılaşırız; bedeni algılamaktan bizi uzaklaştıran bir kültürde, sanatsal duyarlılık neredeyse herkesin sahip olduğu bir yetenekten ziyade olağanüstü bir şey olarak kabul ediliyor. Ancak doğaçlama, oyun için alan açar. Doğaçlamanın da bir tekniği vardır, ancak dans tekniğinde anladığımız anlamda bir teknik değildir. Doğaçlama sürecine girmek için, hem süreç sırasında hem de sonrasında ilk kinestetik deneyime odaklanmaya vurgu yapılır. Rehber, "burada ve şimdi" olma arayışımızı destekleyen bir rol üstlenir; bunu sürekli olarak belirli bir dikkat niteliğini vurgulayarak yapar. Doğaçlama, kendi başına farkındalığa giden bir yol olmasına rağmen, paradoksal olarak meyve verebilmesi için farkındalığa geri dönmeyi gerektirir. İkinci olarak, oyunun ruhunu aramak vardır. Bu, doğaçlamanın hammaddesini oluşturan yaratıcı kıvılcımların keşfini ve akışını teşvik eden bir bağlamdır.

KATIE DUCK VE DOĞAÇLAMA

Çağdaş doğaçlama sanatçılarından Katie Duck, doğaçlamayı seyirciyle kurulan canlı bir ilişki olarak değerlendirmektedir. Duck'a göre doğaçlamacı sahnede eleştirilme ihtimalini kabul etmeli ve bu eleştiriyi yaratıcı bir enerjiye dönüştürebilmelidir (Duck, 2013).

Duck ayrıca empatiyi yalnızca bir duygu olarak değil, bir eylem olarak da tanımlamaktadır. Ona göre doğaçlamacının görsel, işitsel, zihinsel ve bedensel algı kanallarının açık olması gerekir. Böylece sanatçı hem seyircinin hem de sahnedeki diğer performansçıların varlığına duyarlı kalabilmektedir.

Katie Duck sahnede devleşen bir dansçı. Duck'a göre: "Beyin aktivitelerimiz o kadar geniş ki, aslında diğer insanların varlığına girebiliyoruz; ancak bunun yerine, birisi hakkında ne hissettiğimizi anlamak için kendi geçmiş anılarımızı kullanıyoruz, izleyicideki o duygusal durumla empati kuruyoruz." (Duck, 2013)

Empatinin şu anda eksik olduğunu belirten Duck, empatinin eylemin kendisi olduğunu vurguluyor. Doğaçlamacının tüm algı alanları açık olmalıdır. Seyirciyle kurulan ilişkide, tüm duysal, işitsel, zihinsel ve fiziksel algılar açık olmalıdır. Ancak o zaman bir doğaçlamacı izleyicinin eleştirilerinin üstesinden gelebilir ve onları sürekli olarak meşgul eden bir sunum yapabilir. Duck'a göre "Doğaçlamada insanlar ya sizi anlar ya da anlamaz. Herkes sizi anlamaz



ve bunu fark etmeniz gerekir. Bir şeyi fark ettiğiniz her an, hayatınızı fark edersiniz”. (Duck, 2013)

Performansın sonunu ölüme benzeten Duck, "Herkes bunu bilir," diyor. Hem sunucu hem de izleyici performansın bittiğini bilir. Geldiğini anlarız, geldiğini biliriz, tıpkı ölüm gibi.

OYUN OYNAMANIN SİHRİ

Oynarken, somut sınırları olan ve bu sınırlar içinde var olan dış dünyayı, her şeyin mümkün olduğu dürtüler, arzular ve fantezilerden oluşan iç dünyayla uyumlu bir şekilde bütünleştirmenin bir yolunu buluruz. Bu iki ayrı dünya, oyun oynarken paradoksal olarak benzersiz bir deneyimde bir araya gelebilir: oyun deneyimi bizi gerçekliğin ve fantezinin çatışma olmadan etkileşime girebileceği bir alana taşır. Bu alanda olmak, yukarıda yaratıcılığın özü olarak tanımladığımız alışılmadık bir deneyim akışına teslim olmak anlamına gelir. Oyun oynamak aynı zamanda eğlenceli, heyecan verici ve ilgi çekicidir. Katie Duck'ın dediği gibi, oyun oynamak başkalarıyla etkileşimi teşvik eder ve hem öz-onaylama hem de başkalarıyla etkileşim sağlayan bir güven ilişkisi kurmaya yardımcı olur.

Çocuklar hızla doğaçlama durumuna girer, anın içinde bulunur ve oynarken olur. Bu bir tekniktir. Çocuklar büyüdükçe anın içinde bulunma durumunu unutur ve onu kaybeder. Yapılması ve yapılmaması gerekenler devreye girer. Büyüklerine saygılı bir şekilde konuşmalı, ödevlerini yapmalı ve herkesin önünde bağırmasınlar. Anın içinde bulunma yeteneğini kaybeden bir çocuk, anı yakalayamayan, deneyimlediklerinden zevk almayan ve her zaman bir sonrakini düşünen biri olarak büyür.

BULGULAR

Doğaçlama yaparken, kişi kendi içsel yolculuğuna çıkar ve kendini daha önce hiç görmediği şekillerde görür. Doğaçlama, tüm dansçılar için temel bir tekniktir. Sadece dansçıların değil, sıradan insanların da doğaçlama yoluyla terapi buldukları ve özgürleşme yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Bu çalışma kapsamında incelenen kuramsal kaynaklar ve doğaçlama pratiğine ilişkin gözlemler, doğaçlamanın bireyin bedensel ve zihinsel farkındalığını geliştirdiğini göstermektedir. Doğaçlama sırasında kişi önceden belirlenmiş hareket kalıplarına bağlı kalmaksızın hareket etmekte ve bu durum kişinin bedeniyle daha doğrudan bir ilişki kurmasına olanak sağlamaktadır. Özellikle çocukların oyun oynarken sergiledikleri davranışlar incelendiğinde, anda kalma, hayal gücünü kullanma ve spontane karar alma becerilerinin doğaçlamanın temel unsurlarıyla benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Doğaçlama yapan birey, kendi hareket tercihlerini keşfederken aynı zamanda alışkanlıklarını ve sınırlarını da fark eder. Grup doğaçlamalarında ise bireyler arasında karşılıklı dinleme, uyumlanma ve ortak üretim süreçleri gelişmektedir. Bu durum yalnızca sanatsal üretimi değil, kişilerarası iletişimi de güçlendirmektedir. Doğaçlama sırasında ortaya çıkan dikkat ve farkındalık hali, kişinin mevcut ana odaklanmasını kolaylaştırmakta ve gündelik yaşamda sıkça karşılaşılan zihinsel dağınıklığın azalmasına katkıda bulunmaktadır.

Araştırma kapsamında değerlendirilen kaynaklar, doğaçlamanın yaratıcılığı teşvik ettiğini ve bireylerin kendilerini ifade etme becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Bunun yanı sıra doğaçlamanın bireylerde özgüven duygusunu desteklediği, hata yapma korkusunu azalttığı ve yeni deneyimlere açıklığı artırdığı gözlemlenmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Doğaçlama, dans alanında yalnızca bir teknik olarak değil, aynı zamanda bireyin kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkiyi dönüştüren bir farkındalık pratiği olarak değerlendirilebilir.



Çocukluk döneminde doğal olarak var olan oyun oynama ve anda kalabilme kapasitesi, yetişkinlikte toplumsal normlar ve davranış kalıpları nedeniyle geri planda kalmaktadır. Doğaçlama çalışmaları ise bireyin bu kapasiteyi yeniden keşfetmesine yardımcı olmaktadır.

Doğaçlama yapan kişi, bedensel dürtülerini takip etmeyi, belirsizlik içinde üretmeyi ve mevcut anın olanaklarına açık kalmayı öğrenmektedir. Bu süreç yalnızca sahne üzerinde değil, gündelik yaşam içerisinde de daha yaratıcı ve esnek bir tutum geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Özellikle grup doğaçlamaları bireylerin birlikte hareket etme, karşılıklı güven geliştirme ve ortak üretim yapma becerilerini güçlendirmektedir.

Bu çalışma sonucunda doğaçlama eğitiminin dans eğitiminin temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmesi önerilmektedir. Ayrıca doğaçlama çalışmalarının yalnızca profesyonel dansçılarla sınırlı kalmayıp farklı yaş ve meslek gruplarına da ulaştırılması yararlı olabilir. Eğitim kurumlarında, sanat merkezlerinde ve toplumsal projelerde doğaçlama temelli çalışmaların yaygınlaştırılması bireylerin yaratıcılıklarını, bedensel farkındalıklarını ve kendilerini ifade etme becerilerini geliştirebilir.

Sonuç olarak doğaçlama, bireyin anda kalmasını sağlayan, yaratıcılığı destekleyen ve kişinin kendisiyle daha derin bir ilişki kurmasına olanak tanıyan güçlü bir sanatsal pratiktir. Bu nedenle iyi bir dansçının yalnızca teknik becerilerini değil, doğaçlama kapasitesini de geliştirmesi önemlidir. Doğaçlama sayesinde sahnede canlı, özgün ve her an yeniden yaratılan bir performans mümkün hale gelmektedir.

Doğaçlama dansına başlayan bir kişi, anın içinde olma halini yeniden öğrenir. Doğaçlama tekniğini geliştirir. Kendine oyun oynama izni verir. Bu, önceden prova edilmiş duyguları veya karakterleri hatırlayıp sahnede canlandırdığınız tiyatroya benzemez. O anda, kendi deneyimi, durumu, duyguları ve performans potansiyeliyle seyircinin önünde var olurlar. Bu, kişide coşkulu bir etki yaratır ve coşku sonrası bir mutluluk etkisi doğurur. Doğaçlama yapan kişi rahatlar.

KAYNAKÇA

- Badiou, A. (2005). Dance as a metaphor for thought. In Handbook of inaeesthetics (pp. 57–72). Stanford University Press.
- Blom, L. A., & Chaplin, L. T. (1988). The intimate act of choreography. University of Pittsburgh Press.
- Duck, K. (2013). Katie Duck on improvisation [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=asbrY0WQrGo>
- Garcia, M. E., Plevin, M., & Macagno, P. (2018). Yaratıcı hareket ve dans. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.