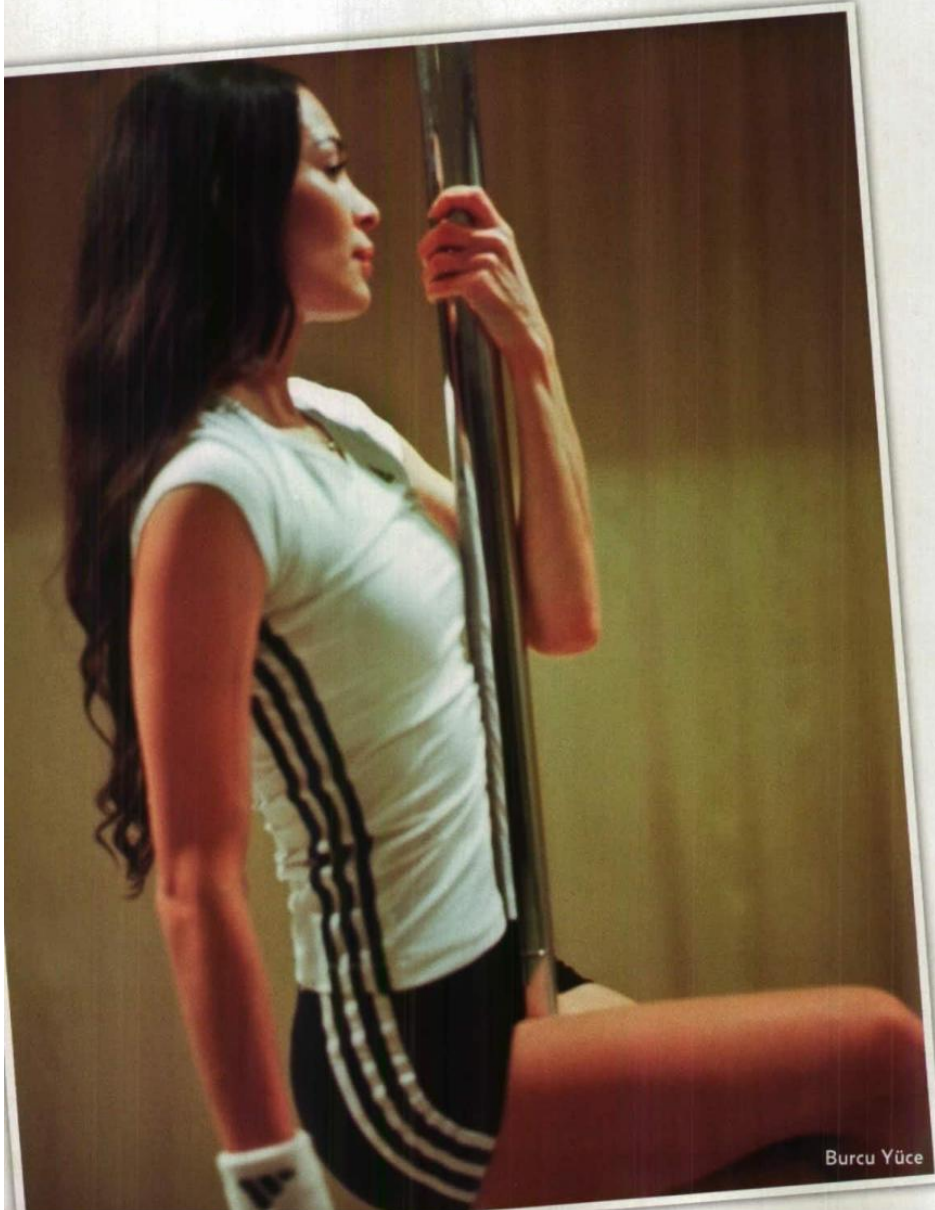




marie claire Erotik fitness zamanı

# Sihirli direk

Direk dansında gizemli bir cazibe var! Belki de bu yüzden giderek popülerleşiyor. Biz de bu cazibeye kapılanların izini sürdük bu kez. Eğitimini almaya başlayanlar neden bu dansı tercih ettiklerini paylaşırken, dansçı, koreograf ve eğitmen Burcu Yüce, direk dansıyla ilgili merak edilen her ayrıntıyı anlattı. Gözde Türkkân'ın 'Buraya Ödeyiniz' isimli sergisindeki fotoğraflar eşliğinde direk dansının bilinmeyenleri sizi de çok şaşırtacak... ZEYNEP SİPAHİ FOTOĞRAFLAR: GÖZDE TÜRKKAN



Burcu Yüce

**B**ir dönem neredeyse bütün kadınlar yoga yapıyordu. Ardından pilates hayatımıza girdi. Bu kez sıra direk dansında. 1980'lerde striptiz kulüplerde şov amaçlı yapılmaya başlanan direk dansı, hep erotik yanıyla tanındı. Ancak günümüzde bir spor dalı olarak kabul ediliyor ve geçmişi Paganlara kadar uzanıyor. Dünyanın 16 ülkesinde federasyonu ve uluslararası kuralları olan bir spor, öyle ki 2012 olimpiyatları kategorilerinden biri olması da konuşuluyor. Demi Moore'un Striptiz filmindeki sahnesiyle akıllara kazınan direk dansı artık erotik bir şov gibi algılanmaktan öte tüm kasları çalıştıran bir spor olarak kabul görüyor. Değişik yaş gruplarından ve mesleklerden birçok kadın bu dersi almak için sıraya giriyor. Ancak çoğu ülkede olduğu gibi Türkiye'de de önyargıyla yaklaşılacağını düşündükleri için kimliklerini gizlemeyi tercih ediyorlar. Diğer yandan yakın bir zamanda tabuların yıkılacağı da kesin. Direk dansını yapmaya başladığınız zaman vücudunuzu daha yakından tanıma fırsatı buluyorsunuz. Bu yüzden özgüven sahibi olmak adına önemli bir aktivite. Kadınlar kadar erkeklerin de bu spora merakı olduğunu söylemeden geçmemek gerek. İster sevgiliniz için erotik bir şov hazırlamak, ister vücudunuzun her bir kasını çalıştırmak ve formda kalmak için olsun direk dansının hayatınıza renk katacağı kesin diyebiliriz. Spor salonlarına kapamıp kardiyo yapmak size göre değilse, direk dansını önyargılarınızı yenerek bir kere denemenizi öneririz. Eğitimini aldıktan sonra dilerseniz, evinizde bile bu dansı yapabilirsiniz.





## BURCU YÜCE

Her zaman değişim ve yenilikten yana olmaya çalışan ve kendini tek bir disiplin ve stil ile sınırlı tutmamaya özen gösteren dansçı, eğitmen ve koreograf Burcu Yüce, aynı zamanda Çengi Performing Arts'ın kurucu ortağı. Direk dansı eğitmenliği de yapan Yüce, konuya dair merak edilenleri cevapladı.

### Direk dansıyla nasıl tanıştınız?

Yaklaşık beş yıldır direk dansıyla uğraşıyorum. Keşfetmem ise yurtdışından buraya gelen bir arkadaşım sayesinde oldu. Temel hareketleri öğrendikten sonra kendimi geliştirmeye devam ettim. Bütün malzemelerini yurtdışından getiriyorum. Amacım oradaki sistemi aynı şekilde burada da uygulamak ve Türkiye'de bir federasyon kurmak. Uluslararası yarışma kuralları olan bir spor ve hedefimiz federasyonun kurulmasıyla birlikte yurtdışındaki gibi burada da sporcu yetiştirmek ve bunu sportif bir aktivite olarak insanlarla paylaşmak.

### Önyargıları kırmak zor değil mi?

İlk başlarda önyargıyla yaklaşılması bence çok normal. İnsanların bilmediği bir şey hakkında ve sadece akıllarında kalan tek bir olayla yola çıkmaları doğal. Ama bunu doğru empoze ederseniz ve doğru tanırsanız, insanların kafasındaki o ön yargıları kırabiliyorsunuz. Şu anda bu aşamaya geldiğimizi hatta geçtiğimizi düşünüyorum. Bunun artık erotik bir şey değil, bir spor olduğunu insanlar fark etmeye başladı.

### Yapması çok kolay ve eğlenceli görünüyor. Gerçekten böyle mi?

Eğlenceli... Zaten bir kere dokunan bir daha bırakmak istemiyor. Çok enteresan bir sihiri var. Çünkü eğlenerek ve rutin hale gelmeden vücudunuzu çalıştırıyorsunuz. Çoğunlukla da ne kadar çalıştığınızı anlamıyorsunuz, çünkü hareketleri yapmaya çalışmakla meşgul olduğunuz için kolunuzun bacağınızın ne kadar çalıştığını o an fark etmiyorsunuz.

### En çok kol ve bacak kaslarının mı çalışmasına yardımcı oluyor?

Direk dansında çok sağlam bir vücut çalışması var. Hareketleri yaparken, bütün vücuttaki kaslar ayrı ayrı çalışıyor. Fakat her yerin ayrı ayrı çalışması ve kuvvetlenmesi gerekiyor ki bu işi daha da üst seviyelere taşıyabilesiniz.

### Öğrenci profilinizi kimler oluşturuyor?

Yaş aralığı 20 ile 40 arası diyebilirim ama bunu çok da sınırlandırmak istemiyorum, çünkü farklı yaşlardan da bu dersi almak isteyenler var. Ayrıca öğrencilerimi sadece kadın olarak da sınırlandırmıyorum. Bu dersi almak isteyen erkek öğrenciler de var.

### Büyük bir efor sarfetmek gerekiyor direk dansı yapabilmek için. Kilo sınırı var mı?

Bu iş için ciddi bir kondisyon ve güç gerekiyor. Eğer obezite sınırındaysanız yani kendi vücut ağırlığınızı taşıyamayacak durumdaysanız, ne yazık ki sağlık açısından bu sporu yapmanız ya da bu dansla uğraşmanız pek mümkün değil. Çünkü sakatlık riskini göze almak istemem.

### Tehlikeli bir spor mu?

Hayır. Doğru önlem aldığınız sürece tehlikeli bir yanı yok. Zaten öğrencilerimin güvenliğinden ben sorumluyum. Emniyet ve önlem çok önemli. Bunları dersin ilk başında herkese öğretiyorum. Teknikleri doğru olarak öğrendikten sonra düşme riskiniz olmuyor.

### Öğrencileriniz genelde spor amaçlı mı yoksa kendilerini keşfetmek için mi geliyorlar?

Herkes ne istediğini

bilerek geliyor diyebilirim. Kimisi spor yapmak kimisi de sevgilisine sürpriz bir dans hazırlamak için başvuruyor. Ama her şeyden önce hepsi kendi için geliyor. Direk dansıyla beraber kendilerinde de bir sürü şeyi keşfetmeye başladıkları için olay bir süre sonra daha da eğlenceli bir hal almaya başlıyor.

### Direk dansının tahmin ettiğimizden çok daha eskiye dayanan bir geçmişi var, değil mi?

Direk dansı Pagan kültüründen çıkan bir bereket dansı aslında. 12'inci yüzyıla geldiğimizde ise Viktorya döneminde masumiyetin ve zarafetin simgesi olarak yapılan bir dans. Fakat herkes 1980'den

sonra Kanada'daki çıkışını hatırlıyor. Direk dansı aynı zamanda eskiden güreşçiler tarafından güç ve kondisyon artırmak için de kullanılmıyormuş. Yogada da kullanılmaya devam ediyor. ▶

*“Direk dansı dersi almak isteyen sadece kadınlar değil erkekler de var.”*



Burcu Yüce





## Erotik fitness zamanı

### Buraya Ödeyiniz sergisinden kareler



## SENA

### Sizi tanıyabilir miyiz?

28 yaşındayım. Sanatçı ve tasarımcıyım.

### Direk dansı ile nasıl tanıştınız?

Direk dansı ile tanışmam televizyondan olmuştu. Sonrasında Londra'daki bir tiyatrodaki ip dansı yapan bir sanatçıyı izledim ve kendisiyle tanıştım. O zaman bu sanatçının aslında bir direk dansçısı olduğunu öğrendim. Bana yaptığının bir sanat ve spor olduğunu anlattı. Bir gün eşime şaka olarak böyle bir arzumu söylediğim. Sonra doğum günümde zar zor İstanbul'a getirttiği bir direği bana hediye etti.

### Bu isteğinizi ilk duyduğunuz zaman eşinize nasıl bir tepki verdi?

Gülümsedi tabii ki ve bana yardımcı oldu.

### Eğitiminizi almaya nasıl başladınız?

Önce internetteki videoları izleyerek bir şeyler yapmaya çalıştım. Baktım ki olacak gibi değil, İstanbul'da bir eğitmen buldum.

### Direk dansı yapmaya başladıktan sonra vücudunuzda ne gibi değişimler oldu?

Herdersten sonrakollarımız, bacaklarımız ve karın kaslarımız çok ağrıyor. Hatta bazı yerler morarıyor bile. Çok ciddi bir güç harcıyorsunuz ama takip eden günlerde fark ediyorsunuz ki yeni kaslar oluşmaya başlamış. En çok karın ve bel bölgesi çalışıyor diyebilirim.

### Manevi yönden size nasıl bir katkısı oldu?

Kendimi iyi hissediyorum ve bedenimi kullanmanın yeni yöntemlerini keşfediyorum. Bedensel olarak büyük bir özgüven sağlıyor bana, çünkü 'Asılayamam' diyedüşündüğünüz hareketleri bir anda yapıverince insanın hoşuna gidiyor. Dans etme kısmı da cabası... Hem müzik dinliyor, hem çok ciddi bir güç sarfedip kalori yakıyorsunuz hem de eğleniyorsunuz.

### Çoğu ülkede olduğu gibi ülkemizde de direk dansı dendiğinde akla ilk erotikizm ve

### striptiz kulüpleri geliyor. Bu konuyla ilgili ne düşünüyorsunuz?

Bu durum yine filmlerden ve gece kulüplerinden kaynaklanıyor. Londra'da tanıştığım dansçı olmasaydı belki ben de öyle düşünebilirdim. Önümüzde ki beş yıl içinde eminim birçok spor kulübünde direk dansı eğitimlerine başlanacaktır. Derslerde size dans teknikleri dışında herhangi bir eğitim verilmiyor. Striptiz konumuzun tamamen dışında kalıyor. Zaten striptiz için direk dansı öğrenmeye gerek yok. Benim için erotik olmaktan öte estetik bir spor.

## RANA KARAMERCAN

### Sizi tanıyabilir miyiz?

28 yaşındayım. Eğitimimi İngiltere'de tamamladım. Sonra ülkeme döndüm. Şu an LVMH grubunun çatısı altında olan Benefit Cosmetics'in marka yöneticiliğini yapıyorum. Evli değilim, ancak uzun süreli bir beraberliğim var.

### Direk dansını nerede keşfettiniz?

Gördüğüm ilk direk dansı performanslarına filmlerde ve kliplerde tanık oldum. Sizler de belki bilirsiniz, White Stripes'in bir klibinde dünyaca ünlü top model Kate Moss'un dans sahnesi vardır. İç gıdıklayıcı görüntülerdir. Dolayısıyla iyice merak etmeye başladım. Geçmişimde bale, vals, jazz dance ve tap-dance gibi dans kurslarına gitmişliğim var. Ancak nokta vuruşunu çok yakın bir arkadaşımın evine direk taktırması ile yapmış oldum.

### Eğitiminizi almaya nasıl başladınız?

Arkadaşım birgün heyecanla beni arayıp beraber ders almak isteyip istemediğimi sordu. Tabii ki cevabım olumluydu. Sabırsızlıkla ilk dersi ve eğitmenimizi beklerken bulduk kendimizi. Sonra da gerisi geldi.

### Çevrenizden nasıl tepkiler aldınız?

Özellikle annemin ve ablamın çok hoşuna gitti. Partnerimin de üzülmediğini ya da kaskandığını söyleyemeyeceğim! Etrafımda açık fikirli ve modern insanlar olduğundan dolayı herhangi bir negatif tepki ile karşılaşmadım.

### Vücudunuzda ne gibi değişimler oldu?

Derslerden sonra çeşitli kaslarımızı uyandırmış olduğumuz için kısa süreli bir ağrı çekiyoruz. Kendi vücudumda en çok çalışan kasların karın ve kol bölgesinde olduğunu hissediyorum. Ancak şimdi daha zorlayıcı hareketler üzerinde çalıştığımızdan dolayı bacak ve bel kaslarımız da epey gelişmeye başladı.

### Manevi yönden bu sporu yapıyor olmanın size kattıkları neler?

Zamanla kişinin duruşu ve yürüyüşü daha estetikleşiyor. Zihinsel ve bedensel olarak farklı bir bilinç aşılanıyor. Biz kadınlar kendimize duyduğumuz güveni değişik yollarda ararız. Bu, bir ruhdan tutun da okuduğunuz bir kitaba kadar giden geniş bir yelpazedir. Arkadaşlarım ve ben direk dansı sayesinde dışı bir bedeninde kadar estetik olabileceğini bir kere daha görmüş olduk.

### Ülkemizde direk dansı dendiğinde akla ilk olarak erotikizm geliyor. Bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Direk dansını sadece bir spor olarak ele alabilirsiniz ya da içine bir iki tane kaşkırtıcı hareket katıp çekici bir hale getirebilirsiniz. Ama bu hiçbir şekilde erotikizmle bağdaşmak durumunda değil. Konu tamamen yapan kişinin isteğine bağlı. Biz koordinasyon ve kondisyon kabiliyetimizi geliştirmek için yapıyoruz. Aynı zamanda da işin estetiğinden ve arkadaşlarımızla birlikte bunu yapıyor olmaktan keyif alıyoruz. Çınlıplak bir beden fotoğrafı son derece estetik olup aynı zamanda erotik olmayabilir. Dans da öyle bir şey, nereye çekmek isterseniz oraya gidebilir.





## GÖZDE TÜRKKAN

**Kendinizden ve kısa bir süre önce açtığınız serginizden bahsedebilir misiniz?**

26 yaşındayım. İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde Fotoğraf ve Video Bölümü'nden mezun olduktan sonra yüksek lisansımı Londra'da Central Saint Martins College of Art and Design'da yaptım. Uzun zamandır cinsiyet kimlikleri ve rolleri ile ilgili engellenme, merak, rahatsızlık ve benzeri şeyler hissediyordum. Bu bağlamda da direk dansı fotoğraflarının dahil olduğu son projem Buraya Ödeyiniz, cinsiyet rolleri ve politikalarını irdeleme amacı taşıyor.

**Direk dansı ile tanışmanız nasıl oldu?**

Son dönemlerde ürettiğim projelerin odak noktası cinsiyet kimlikleri ve rolleri, fakat çıkış noktam kendi deneyimim olduğu için kadın kimliği ve buna bağlı sorunsallar daha ön planda. Bu bağlamda direk dansı, film, müzik videosu ve başka çeşitli popüler kültür malzemeleri dahilinde karşılaştığım ve merakımı uyandıran bir şeydi. Hatta birkaç sene önce bir amerikan reality tv programında direk dansı dersi verildiğini gördüğümde 'İstanbul'da olsa kesin ders alırdım' diye düşünmüştüm. Geçen sene Londra'da Güzel Sanatlar master'ı yaparken, bunun dersini alma imkanının olduğunu görünce hem projemde tamamlayıcı görevi görmesi hem de kendim için araştırmaya başladım.

**Sizi çeken ne oldu?**

Direk dansının ilk akla gelen şeklini görmek amacıyla Londra'da bir striptiz kulübüne gittim. Utanç, merak gibi çok karmaşık hisler uyandırmasıyla birlikte cinsiyet politikaları konusundaki projeme kesin olarak dahil etmeye o gece karar verdim. Bu dansın dersini almak daha çok kişinin kendi kendini izlemesi, kendi cinsel kimliği ve görüntüsüyle olan

iletişimiyle alakalı diye düşünüyorum. Dersin yapıldığı mekanda aynaların olması kendi görüntünüzü, dişil vücut dilinizi kontrol edip onaylamanızı sağlıyor bence.

**Bu durumda direk dansı sizce bir spor mu yoksa seksi bir dans mı?**

Direk dansının kaçınılmaz olarak cinsel ve erotik bir bağlamı var, ancak bunu olumsuz bir yön olarak söylemiyorum. Hatta bunu kadınlar açısından bu denli çekici kalan şeylerden biri de bu olabilir. Bence direk dansı cinsel ima içeren bir dans olduğu kadar ileri seviyeler için atletik performans ve beceri yönünden çok talepkar bir egzersiz.

**Ders almaya başlayınca manevi yönden ne gibi bir değişim hissettiniz kendinizde?**

26 yaşında bir kadın olarak cinsel kimliğimin ve özgüvenimin bütünlüğüne kavuştuğu ve daha oturaklaştığı bir geçiş döneminde direk dansıyla kişisel hayatımda da ilgilenmem tesadüf değil. Bir bakıma kişisel gelişimi destekleyici bir rolü oldu. Bu da ürettiğim projelere daha erişkin bir ton veriyor.

**İnsanların direk dansına giderek ilgisinin artmasını neye bağlıyorsunuz?**

Kadınların, ön plana çıkarılan, göze sokulan, arzu nesnesi olarak sunulan, kendini sunan, çeşitli ideal kadın temsillerinin ve imajına dahil olmak için ilgileniyor olabileceklerini düşünüyorum. Tabii yurt dışında direk dansının eğlenerek forma girmek bakışı açısıyla spor salonlarında pazarlanmasının da ilgi artışına katkısı var mutlaka. Eğlenmek, formda kalmak, film ve televizyon programlarındaki karakterlerden esinlenmek, günün birinde izleyicilerin önüne çıkıp performans yapmak, profesyonel dansçı olmak gibi çeşitli nedenler aklıma gelse de, daha dolaylı olarak günümüzde yer yer kaybedilen ve kimine göre eski moda olan bazı kadın vasıflarını telafi etme görevi de son derece akla yatkın geliyor. ■

## Ünlülerin vazgeçilmezleri

Demi Moore'un Striptiz filminde yaptığı direk dansı şovunu anımsamayınız yoktur. Formunu korumak için bu dansa devam eden Moore, kızına da ders vermeye başladı. Britney Spears da sahne şovlarında direk kullanmayı seven biri. Özellikle Paris Hilton'un kendi evinde beraber yaptıkları şov uzun süre konuşulmuştu. Sahne şovlarında direk dansını tercih eden diğer isimler Beyoncé ve Miley Cyrus. White Stripes'in I Just Don't Know What To Do With Myself videosunda Kate Moss yaptığı direk dansıyla unutulmazlar arasındaki yerini aldı. Lindsey Lohan da formunu korumak için direk dansına halen devam ediyor. Demet Evgar'ın kısa bir süre önce vizyona giren Vay Arkadaş filminde yaptığı şov, direk dansının Türkiye'de daha da popülerleşmesini sağladı. Biraz nostalji yapmak gerekirse, seksiliği kadar masum ifadesiyle de etkileyici bir havası olan Marilyn Monroe'nun direk dansı yaparken çekilen fotoğrafları onun neden Marilyn olduğunu bir kez daha kanıtıyor.



Paris Hilton



Marilyn Monroe



Britney Spears



Kate Moss



Miley Cyrus



Demi Moore



Demet Evgar