

tajudes OMA KEHA

*Suur osa meie
suutlikkusest hästi
ratsutada on seotud
tasakaaluga.
Kas me aga tege-
likult üldse teame,
mida tähendab
tasakaalus olemine?*

HELE ALUSTE, KARMEN HAIBA

25. – 26. aprillil toimus Tallinnas (ja Jüri tallis) *BodySense* (e.k. kehataju, kehameel) kursus ratsutajatele. Kursust viis läbi Inglismaalt pärit Alexanderi tehnika õpetaja Sally A. Tottle ning teda assisteeris Eestis töötav Alexanderi tehnika õpetaja Maret Mursa Tormis. Kursuse eesmärgiks oli oma tasakaalu ja koordineerimise leidmine ning tunnetamine nii maas kui hobuse seljas. Kursusel osalemise eeltingimuseks oli läbida kolmepäevane sissejuhataja kursus Alexanderi tehnikasse Maret Mursa Tormise juhendamisel. Õpetajate suunava abiga oli kõigil võimalus kogeda ideaalset tasakaalu nii seistes, istudes, astudes kui ka sadulas. Ratsutamisele eelnenud töö aitas teadvustada kui oluline on jälgida oma kehakasutust ning harjumusi igapäevases elus.

F.M. Alexander ning tema väljatöötatud tehnika

Frederick Matthias Alexander sündis Tasmaanias 1869. aastal 8-lapselise pere vanima pojana. Tegu oli varaküpse poisiga, kes kannatas sageli hingamisraskuste all ning kes seetõttu võeti ka koolist ära eraõppele. Kui ta tervis 9. eluaastal paranema hakkas, ilmnas tema kirg hobuste vastu ja tasapisi sai temast tõeline ekspert nende treenimise ja juhendamise alal. Võib arvata, et tema märkimisväärne käte tundlikkus sai alguse tööst hobustega. Tema teine armastus oli teater. Järgides oma näitlejakutsumust, alustas ta paljulubavat sooloesineja karjääri. Kuid mõne aja möödudes tekkis tal probleeme häälega, mille põhjuseid arstid kuidagi tuvastada ei suutnud. Lõpuks otsustas ta ise asja lähemalt uurida ning asus end vaatlema. Jälginud ennast peeglist, jõudis Frederick Matthias järeldusele, et tema seisund on tingitud valest kehahoiust ning pingetest kehas. Ning et seda väärkehakasutust rakendas ta harjumuspäraselt ning alateadlikult. Oma järk-järguliste avastuste põhjal kujundas Frederick Matthias välja spetsiifilise tehnika, mille abil tõsta teadlikkust iseendast ning oma keha kasutusest.



Sally A. Tottle on väga soe ja südamlük inimene.



Enne hobuse selga minemist tehti tööd puuhobusel istudes.



Alexanderi tehnika õpetajad Sally A. Tottle ja Maret Mursa Tormis. Maret on üle 10 aasta töötanud EMTA Laval-kunstikoolis näitlejate ja muusikutega.

Alexanderi tehnika kohta puudub täpne definitsioon, sest see kätkeb uudset kogemust, mille käigus vabastame ennast järkjärgult väljakujunenud harjumuste kütkest. Et seda tehnikat mõista, tuleb seda omal nahal kogeda. Kuid kirjeldada saab seda teatud määral siiski.

Asudes end teadlikult jälgima, hakkab inimene oma harjumusi sammhaaval märkama ning ära tundma. Mingile stiimulile reageerides töötavad keha ja meeled käsikäes. Iga emotsioon ja mõtteline hoiak kajastub hingamises ja kehahoius. Ja enamjaolt on meie reaktsioon teatud laadi olukorrale harjumuspärane, lausa automaatne. Sageli on inimese automaatne reageering teatud stiimulile - olukorrale ülepaistatud. Tänu vaatlusele sai F. M. Alexander teadlikuks oma harjumusest reageerida üle siis, kui tal tuli esineda. Ja sedasi reageeris tema keha igas olukorras, mis nõudis tegutsema hakkamist. Selline **ülereageerimine** avaldus kaela pingule tõmbumises, pea taha ja alla surumises ning keha eesmist lihaste pinguldumises, mille tagajärjel keha otsekui kokku tõmbus. Tema hilisem töö tehnika õpetajana andis tunnistust sellest, et sama muster toimib igal pool ja enamik inimesi reageerib just samamoodi. Sama mehhanism toimib väga sageli ka siis, kui inimene keskendub liialt lõpp-eesmärgi saavutamisele ega oska hinnata selleni jõudmiseks kuluva protsessi tähtsust. Mõte saavutamisest tekitab automaatselt kehasse pingelolukorra. Selline püüd tuleb meie enesealalhooiinstinktist ning väljendub soovina teha asju õigesti ja hirmuna teha midagi valesti. Nii kujundamegi oma harjumused sisemiste ajendite tõukel.

Kuidas siis vabaneda neist harjumusist? Sõna „**inhibitsioon**“ tähendab peatumist. Peatumine enne tegutsemist annab võimaluse paremini toimida, et saavutada tasakaal, liigutuste vabadus ja hea enesetunne. Inhibitsioon annab võimaluse neid tarbetuid reaktsioone vältida, tekitades stiimuli ja reaktsiooni vahele pausi. Kui katkestame ajutiselt oma reaktsiooni stiimulile ja lubame sekkuda teadvusel, teadlikul valikul, võime purustada ahelad, millelega harjumused meid seni vangistanud on.

Antud tehnika raames kasutatakse palju **enesesuunamist**, mille all mõistetakse suunavaid mõtteid, mis innustavad keha pikinema ja laienema. See suunamine on peamiselt ennetavate

kursusel osalenute kommentaare

Ratsutades soovime me kontrollida hobust, tema liikumist ja keha. Samuti soovime, et hobune liiguks õieti. Seda on võimalik saavutada üksnes enda keha hea koordineerimise kaudu, kuid enamasti me ei kontrolli isegi mitte iseennast. Tahtmatult, teadmatult ja harjumusest teeme me üsna palju hobuse seljas valesti. Alexanderi tehnika aitab meil saada palju teadlikumaks enda kehast ja kehakasutusest. Olen saanud palju abi sellest tehnikast nii ratsutamise puhul kui ka muus elus.

Tasakaal on hea istaku alus ja olen saanud nüüd sellest enda puhul palju teadlikumaks. Samuti oskan paremini märgata, millal jälle kipun harjumusest ennast valesti kasutama ning saan siis end parandada. Erinevad pinged on hobuse seljas olles kerged tulema, lausa automaatselt, ning just siinkohal on minu jaoks Alexanderi tehnika olnud asendamatu.

MARLEN

Alexanderi tehnika plusse üdisemalt:

- kõik oskus on kehas olemas, tuleb ainult üles leida
 - polegi lõpptulemust, kuhu kiirustada - on suund, kuhupoole, aga keegi ei tea kui kaugele
 - keegi ei sunni ega kiirusta - kui oled valmis, siis ongi juba käes. Ja valmis on siis, kui mõistad hetke olemist ja fakte, võtad julguse kokku, nõustud nendega ja suunad mõted edasi
 - AT tundidega on minul endal paranenud kõnnak nii, et mul enam kõndimisest keha ei valuta. Seda ei ole suutnud taastada ükski taastusraviarst, ravimassöör ega füsioterapeut. Lihtsam on ka autoga sõita, nüüd pean paremini vastu, sest kasutan õigemini oma keha.
- Sally kursusest
- sain treenerina palju väga häid harjutusi juurde
 - ratsutamisesse sain niipalju usku, et ma ikkagi ratsutan veel ühel päeval.
 - kui hea oli ratsutada valuta
 - Sally on nõudlik ja tal on niipalju kindlustunnet jagada, et iseenesest töötab inimene 100% kaasa. Ei tule meelde, et äkki see ei toimigi. Ja minu puhul on õpetaja/treeneri vms 100% usaldus viimasel ajal haruldane nähtus!

KATI



juhiste andmine. Üks F. M. Alexanderi enda poolt sõnastatud suunis kõlas järgmiselt: „Kael jäägu vabaks, nii et pea saab liikuda ette ja üles ning lülisamm pikeneda ja selg laieneda”. Sellised täpsed käsud loovad eeldused esmase kontrolli kasutamiseks, mille all mõeldakse pea, kaela ja ülakeha dünaamilist suhet.

Alexanderi tehnika tunnid aitavad üles äratada meie keha kuuenda meele – **proprietseptsiooni** – tasakaaluoleku ja asendi tunnetamise ruumis liikumisel. Proprietseptsioon tähendab sõnasõnaliselt tõlkes „sisemuse tunnetamist”. Kuues meel võimaldab hinnata asendit ja keha raskust ruumis ning teadvustada lihaspingutust, mida läheb vaja antud olekus püsimiseks. Selle meele paremal teadvustamisel on suured eelised – saame teadlikuks ennastkahjustavast kehakasutusest. See võimaldab stressi paremini kontrolli all hoida ning panna paremini tähele seoseid kehahoiu ja meeleolu vahel. Alexanderi tehnikat saab edukalt rakendada igal elualal. Sel põhjusel ei suunanud Alexander oma õpilasi tegema mingeid konkreetseid harjutusi, vaid rõhutas, et meie teadlik kehakasutus peaks olema integreeritud harmooniliselt igasse eluhetke.

Mis Alexanderi tehnika tunnis toimub?

Tunni sisu seisneb koordineerimise parandamises juhendatud kogemuse kaudu, rakendades inhibitsiooni ja suunamist. Igal õpilasel on oma viis nende põhimõtete õppimiseks ja ühendamiseks. Tunni lõpus teatavad õpilased tavaliselt, et tunnevad end kergema, vabama ja pikemana. Kõige tähtsam osa õpinguist algab aga siis, kui õpilane on tunnist lahkunud ning naaseb oma tavapäraste tegevuste juurde – nimelt siis tuleb tagasi ka harjumuslik stiimul, mis seab ohtu uue tasakaalustatud seisundi tervikuna.

Alexanderi tehnika tundides saab kogeda kergust, sundimatust ja liikumisvabadust ning head enesetunnet. Õpetaja suunab õpilast jälgima, kuidas kasutada mõttejõudu iga uue tegevuse juurde asudes. Võib avastada, et

kursusel osalenute kommentaare

Olen juba mitu päeva peas veeretanud küsimust, et mida see kursus mulle juurde on andnud. Esimesena torkab pähe küsimus, et kirjelda, mis tunne on armastus. Selle kursusega on samamoodi, seda kogemust on väga keeruline sõnadesse panna. Aga ma üritan. Sain kinnitust oma arusaamisele, et ratsutamine ei pea olema raske, füüsiline töö. See on pigem enese distsipliin, nii peab kui ka kehas. Hobuse seljas leidsin üles oma kerekontuurid ja julguse olla suur. Ja see, niinimetatud suur kere, kandis end ise. Nii kerge ja lihtne oli hobuse seljas olla. Lisaks sain hulgaliselt väikseid nippe ja nüansse mida jälgida nii maas kui ka ratsutades. Sain juurde uut indu oma keha ka argielus teadlikumalt kasutada, mis vahepeal oli unarusse jäänud.

TIINA

Sügisel Maret Mursa Alexanderi tehnika baaskursusele minnes oli soov õppida paremini jälgima oma keha – mis toimub igapäevaelu toimingute juures minu liigeste, lihastega. Pärast baaskursuse läbimist, mis tõesti vastas täiesti minu ootustele ja isegi ületas neid, oli loomulik jätk saada koolitust Alexander tehnika õpetajalt, kes ise hobuinimese ja ratsutaja taustaga. Kuigi Maret Mursa kursusel olime õppinud enda lihaskonda ja liigeste tegevust ja pingeid jälgima, oli hoopis teine asi jälgida seda kõike hobuse seljas, kus tähelepanu läheb paljuski hobusele. Lisaks jääb puudu oskusest teadlikult kõik lihaspinged üles otsida ja need seejärel lõdvestada. Sally kogemus Alexanderi tehnika alal on niivõrd lai ja pikaajaline, et tal õnnestus imekiiresti grupis osalenute pingekoldeid leida ja anda nõu lihaspingetest vabanemiseks. Eriti hea oli treeningul osalenute progressi kõrvalt jälgida, sest enamasti oli muutus kiire tulema ja tõi kaasa väga positiivse arengu. Samuti oli väga positiivne näha ja tunda, kuidas enda mingist konkreetsest lihaspingest vabanemine aitas kaasa hobuse liikumise paranemisele, mis on järjekordne kinnitus sellele, kuivõrd tundlikud on hobused ning kuivõrd suurt mõjutust saavad nad ratsanikelt.

ANU



Sally kasutas töötades oma käsi, huvitavaid kujundeid visualiseerimiseks ning erinevaid harjutusi nii maas kui ka hobuse seljas.

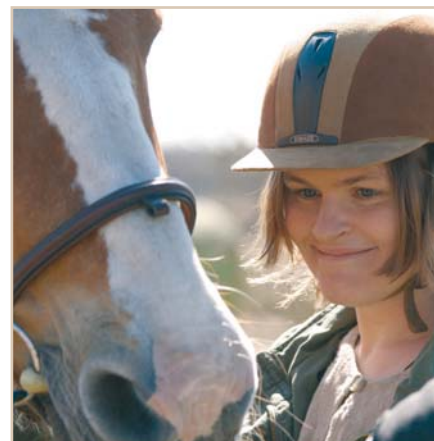
tulemuseni jõudmiseks pingutatakse kõvasti üle, mis ongi aga kehahoiu- ja liikumisprobleemide algpõhjuseks. See tehnika ei püüa otseselt “ravida” ühtegi haigust, kuid õppides muutma oma tervist kahjustavaid harjumusi, võime tehnikat kasutades saada märkimisväärseid ravitulemusi.

Alexanderi tehnika ja ratsutamine

Ratsutamine nõuab kõrget eneseteadlikkust, kuna hobused tabavad väga kiiresti ära vähimagi enesekontrolli puuduse või eba-kindluse inimese käitumises. Kui keegi tunneb sadulasse istumise ees hirmu, võib ta end üsna pea leida maast. Alexanderi tehnika võimaldab edu saavutada teadliku kehakasutuse ja hirmurefleksiteatud kontrollimise oskuse arendamise abil.

Hea kehahoid on ratsutamise põhieeldusi. Ratsutamiseks vajalikku kehahoidu tuleb aga harjutada enne hobuse selga istumist. Ratsanikud on sageli teadlikud oma hobuse “halbade” harjumustest aga ei tule selle pealegi, et märgata neid samu harjumusi enda juures. Hobune on ratsaniku peegel ning hobune saab oma keha kasutada ainult sel määral, mida võimaldab talle ratsaniku tasakaal, koordineerimine ja hingamine. Näiteks samaväärselt tähtis nagu on hobuse lõdvestatus kuklast on ka ratsaniku lõdvestatud kukal. Nii inimese kui ka hobuse kael on kogu ülejäänud keha pinge baromeeter. Mistahes probleem ratsaniku kaela ja peaga mõjutab tema vaagna tasakaalu. Istmikuluud on osa vaagnast ning kõige otsesem kontakt ratsaniku ja hobuse selja vahel.

Tasakaalus olemiseks on vaja minimaalset lihaste pingutust, aga selle saavutamine ning säilitamine nõuab järjepidevat keskendumist ja teadlikkust. Tasakaal on oskus, mida tuleb õppida ja praktiseerida. Hea tasakaal tekib sageli liigse pinge vabastamisest, mis juba isenesest võimaldab kehal taastada oma loomuliku kuju. Võimekad ratsanikud suudavad tasakaalus hoida nii ennast kui oma hobust. Nende kehahoiak ja istak on saavutatud nõtkuse ja tasakaaluga, mitte aga pinge ja hobusest kinni hoidmisega. Keha on kergelt toonuses ning raskus ühtlaselt jaotatud mõlemale istmikuluule. Tõeline tasakaal saavutatakse siis kui istmikuluud tunnetavad hobuse liikumist ja saavad selle edasi mööda ratsaniku selga (selgroogu) nii, et kogu keha on kasutusel kui tervik kuni kuklani, kus kohtuvad kael ja pea. Käed ja jalad saavad tegutseda kehast sõltumatult. Sellist istakut nimetataksegi





sõltumatuks istakuks (*independent seat*) ja selle eelduseks on pea, kaela, selja ja istmikuluude ühendus, mis võimaldab käte ja jalgade vaba kasutamise.

Sally A. Tottle ja BodySense'i kursus

Sally on ratsutanud alates seitsmenda eluaastast ning tegelenud kolmevõistluse ja koolisõiduga. Kukkumisel saadud vigastusest taastumisel puutus ta esimest korda kokku Alexanderi tehnikaga ning tema õpetaja tutvustas Sallyt endise Hispaania Ratsakooli õpilase ning Alexanderi tehnika õpetaja Daniel Pevsneriga, kellest sai tema uus treener. Daniel Pevsneri õpetused avasid Sally jaoks täiesti uue ukse ning panid aluse *BodySense* filosoofiale. 1988. aastal lõpetas Sally kolmeaastase intensiivse Alexanderi tehnika õpetaja koolitusprogrammi ning on tänaseks sellel alal üle 20 aasta töötanud. Oma teadmised ratsutaja ja treenerina ning kogemuse Alexanderi tehnika õpetajana on ta koondanud enda loodud *BodySense* programmi. Inimesena on Sally ääretult soe ja osavõtlik. Tema suutlikkus keskenduda igale inimesele 200% ja tabada ära iga peenemgi nüanss, mis veel takistas ideaali saavutamist, oli hämmastav. Õigel hetkel öeldud õige asi ning õpetaja suunav käsi tegid oma töö ning kursuse jooksul said kõik tunda täielikus tasakaalus olemist ning eriti hõrk oli see tunne hobuse seljas. Ohoo, see ongi see, millest räägitakse ja raamatus kirjutatakse! Nii kerge ja sundimatu on korraga olla. Kuidas küll saaks seda tunnet säilitada? Ega kahe päevaga ei olegi võimalik vabaneda vanadest harjumustest, kuid oluline on, et nüüd on olemas võrdlusmoment, tunne ja teadlikkus, kuhu poole liikuda. Ja näpunäited selleks, kuidas rajal püsida. Lõksuks võib aga osutada liigse püüdluse ideaali poole. Ka siin kehtib ütlus, et vähem on rohkem. Sellepärast soovitavadki Alexanderi tehnika õpetajad enne tegutsema hakkamist alati hetkeks peatuda. Ainult sedasi on võimalik vabaneda vanadest pärssivatest käitumismustritest ja kehakasutusest ning sisse programmeerida uued, efektiivsemad võimalused.

Refereeritud materjalidest:

R. MacDonald, C. Ness „Alexanderi tehnika saladusi“, Koolibri, 2007
R. Brennan „Mind and Body with Alexander Technique“, Thorsons, 1998
M. Gelb „Kehaõpe – sissejuhatus Alexanderi tehnikasse“, Valgus, 2007

Linke: www.olemine.ee, www.bodysenseuk.com

Paar küsimust Sallyle:

Kuidas jõudsid Alexanderi tehnikani?

Mulle tutvustas Alexanderi tehnikat 25 aastat tagasi üks sõber, kes on väga hea muusik ning võttis ise Londonis AT tunde. Tundideks pidin alati Londonisse sõitma, sest sel ajal oli väljaspool Londonit veel väga vähe õpetajaid. Mind hämmastas, kuidas see aitas mul vabaneda seljavalust, mis oli tingitud ratsutamisel juhtunud õnnetuses saadud tõsisest vigastusest.

Miks peaks ratsutaja minema Alexanderi tehnika tundi?

AT suurim kasu ratsanikele seisneb tasakaalu, tunnetuse ja teadlikkuse arendamises. Ratsanikud peaksid tahtma õppida ning olema avatud selleks, et muuta oma harjumusi, mis sageli takistavad nende arengut.

Kasutad Alexanderi tehnikat ka hobuste peal, kuidas see toimub ja mida selle tulemusena saavutad?

Alustasin AT praktiseerimist hobuste peal eesmärgiga aidata oma vana hobust Spooksi, kellel oli navikulaarne sündroom. Ta sai ka arstiabi, kuid arvasin, et ehk aitab see tal paremini liikuda. Tema olukord paranes märgatavalt ning teised õpilased hakkasid paluma, et ma aitaksin ka nende hobuseid. Nii see algas. See oli 15 aastat tagasi! Sellest ajast alates olen ma töötanud nii võidusõidu-, koolisõidu- kui ka takistussõidu hobustega. Ma kasutan oma käsi täpselt samamoodi nagu inimestegi puhul. Hobused on väga tundlikud loomad ja tavaliselt võtavad nad sellest protsessist rõõmuga osa! Nemad juba teavad kuidas vabastada kael ja pikeneda ning laieneda läbi keha.