

Artiklid/uuringud

TMK 11/2002

SUURPUHASTUS VERTIKAALTELJEL

Intervjuu MARET MURSA TORMISEGA, esimese Alexanderi tehnika õppejõuga Eestis

See on Sinu esimene intervjuu Alexanderi tehnikast. Miks alles nüüd (pärast kolme aastat õppejõuna töötamist)?

Ma ei olnud selleks varem valmis. Ma ei osanud sõnastada oma tööd. Ma arvasin, et piisab sellest, kui annan tunde. Siis aga taipasin ühel hetkel, et esimese õpetajana ma ei saa lihtsalt teha klassis oma tööd, vaid mul on kohustus tutvustada oma ala. Ja seda just mõeldes perspektiivis tulevastele õpetajatele, et see ala Eestis edasi areneks.

Sa oled õppinud näitlejaks ja töötanud pärast kooli Noorsooteatris. Kuidas jõudsid Alexanderi tehnikani?

Juhus viis mind selle juurde, mida ma intuiivselt otsisin. Minu jaoks oli juba koolis küsimus, kuidas erinevaid õpituid distsipliine ühendada, et nendest oleks kasu laval, kui närv veab alt? Lavanärv ajas mul hingamise sassi, hääli ja diktsioon kannatasid selle all. Ma arvasin, et kui leian endale sobivad harjutused, mis mind aitavad, siis saan laval väljendada seda, mida tunnen. Tänu sellele otsisin kogu aeg harjutusi, käisin erinevates treeningutes. Selles otsimisperioodis leidsin endale taiji (õpetaja Rein Siim), millega hakkasin regulaarselt tegelema. Ühel hetkel tegi Lembit Peterson mulle ettepaneku tulla tema üliõpilastega (Eesti Humanitaarinstituudis) tööd tegema. Ma ei olnud üldse ette kujutanud, et võiksin kedagi õpetada, aga Lembit veenis mind proovima. Pärast esimest kohtumist üliõpilastega olin nõus edasi katsetama, sest see oli andnud mulle üllatava kogemuse. Oli sündinud ääretult põnev koostöö ja ma tahtsin üha enam jagada enda peal äraproovitud harjutusi. Lembit usaldas mind eksperimenteerima ja ma olen talle selle eest väga tänulik. Oma treeningutes võtsin aluseks taiji koormusharjutused, mis eelnevad põhiharjutustele, ning hiljem lisasime sellele hääle ja teksti. Minu tunde võttis ka üks soome üliõpilane, kes ütles, et sa teed midagi analoogset nagu Sibeliuse Akadeemia õppejõud, laulupedagoog Matti Pelo. Ma läksin ühte tema kursust meie lauljatega vaatama ja märkasin kohe, et tema pöörab tähelepanu samale asjale - selja vaba pikkuse säilitamisele. Ma küsisin talt, millel ta töö põhineb ja ta vastas, et kasutab Alexanderi tehnika põhimõtteid.

Edasi hakkas kõik "kokku jooksuma". Nägin juhuslikult Pärnu Ooperi suvekursuste raames toimuva 5-päevase Alexanderi tehnika kursuse reklaami ja läksin sinna. Selle juhendaja oli minu tulevane õpetaja Richard Gilbert¹. Juba esimesel päeval tundsin, et "jalgratas on leiutatud".

Sama aasta kevadel oli Ingo Normet (EMA Kõrgema Lavakooli juhataja) avastanud Inglismaal, et seal kuulub muusikute ja näitlejate kõrgkoolituse juurde meil seni tundmatu aine - Alexanderi tehnika. Ta oli kutsunud Londonist ühe õppejõu, Robert Macdonaldi (London Academy of Music and Dramatic Art), tutvustama uut ainet meie tudengitele. Kuna Ingo teadis minu huvi selle asja vastu, kutsus ta mind ka ja mul oli võimalus neid tunde vaadata.

Kuu aega hiljem sain Helsingist Dickilt (nii kutsusime Richard Gilbertit) teate, et ta avab oma kolmeaastase Alexanderi tehnika õpetajaid koolitava keskuse (The Alexander Technique Institute of Finland). Selle teatega läksin kohe Ingo juurde, et leida mõni noor huviline, kes seda õppima läheks. Me mõlemad teadsime, kui vajalik see on. Ingo vaatas mulle otsa ja küsis ootamatult, kas ma ise ei tahaks minna! Ma polnud sellele mõelnud! Minu elu oli enda arvates juba paigas, kolm töökohta ja pere... Pealegi olin enda arust liiga vana, et minna õppima midagi täiesti uut. Minu inglise keele oskus oli ka kehv - ja õppetöö toimus ainult inglise keeles. Aga oma salapärasel moel Ingo selle mõtte mulle pähe pani. Ja järgmine kord, kui sõitsin Helsingisse taiji treeningutele, uurisin asja lähemalt. Kohtusin Dickiga. Ta ütles, et läks ise sama vanalt Alexanderi tehnikat õppima (kui seljavalud ei lasknud tal enam maalida), et eluslepp tuleb ainult kasuks, ja mis puutub keelebarjääri, siis see on ületatav.

Pidin kuu aja jooksul otsustama. Ma hüppasin. Ilma vajaliku sissemaksuta, lubadusega leida kuu aja jooksul 100 000 krooni õppemaksuks. Ja see oli ainult ühe aasta õppemaks! Kokkulepe oli, et kui ma vajalikkum summat ei leia, tulen koju tagasi. Esimese toetuse, 20 000 krooni, sain Avatud Eesti Fondilt. Tänu Eva Lillele sain kevadeni peavarju Tuglas-seura korteris. Kokku elas kolme aasta jooksul

ühendas erinevas kohas ja korduvalt oli hetki, kus arvasin, et nüüd jääb küll alustatu pooleli, sest polnud kas peavarju või raha. Õppemaksu toetasid Kultuurkapital ja Eesti Rahvuskultuurifond, ka Soroptimistide rahvusvaheline keskus. Ise töötasin kooli kõrvalt nii palju kui võimalik, sest toetused ei katnud kõiki õppimisega seotud kulutusi, elamiskuludest rääkimata.

Nüüd tagasi mõeldes nendele kolmele aastale näen raskusi ainult seoses enda arenguga. Mis puutub fondide abisse, siis olen lõpmata tänulik otsustajatele nende usalduse eest. Minu jaoks oli see märk sellest, et Alexanderi tehnika on Eestis vajalik ja et mina suudan seda õppida. See tekitas ääretult suure vastutuse, mis mind omakorda kriisiperioodidest läbi tõi.

Õpetaja koolitus kestab kolm aastat - miks nii kaua?

On tõdetud, et kolm aastat minimaalne aeg neuromuskulatuurse süsteemi ümberõppeks. Kellel on ajaliselt ja majanduslikult võimalik, õpivad veel neljandagi. Tähtis on, et õpetaja valdaks ise enda koordineeritud sisemist telge, alles siis suudab ta seda õpilasele edastada. Kui tal seesmine teadvustatud telg veel puudub, siis võib ta õpilasele vahendada ainult oma halba kehakasutust. Sellepärast õpetajate liit Londonis (The Society of Teachers of the Alexander Technique) jälgib, et ala ei tutvustaks ainult lühikesi kursusi läbinud inimesed.

Kuidas toimus koolitus, kuidas nägi välja koolielu?

Kooliaasta on jagatud 9-nädalasteks semestriteks. Viis päeva nädalas, viis ja pool tundi päevas. Need tunnid olid meeletult väsitavad, sest olid seotud väga intensiivse mõtlemisega. Selle aja jooksul lugesime läbi Alexanderi teosed² ja kord nädalas toimusid arutelud. Olid grupitunnid ja anatoomialoengud. Iga päev saime kahelt õpetajalt individuaaltunni³, lisaks kord nädalas individuaaltunni ka kolmandalt õpetajalt. Peale Richard Gilberti töötasid meiega periooditi seitse õpetajat nii Soomest kui Inglismaalt. Oluline oli just süstemaatiline ja järjepidev töö lihasreaktsiooniga ja sellega otseselt seonduva psüühilise seisundiga.

Naljakas on see, et me arvame tänasel päeval kindlalt teadvat, et inimene on psühhofüüsiline tervik, aga seda enda peal kogedes üllatume, reageerides vahel hirmu või eufooriaga... Selline oli minu avastus ja kogemus ning seda avastavad nüüd omakorda minu õpilased iga päev.

Mis oli selles koolituses kõige olulisem?

Kõik! Iga päev oli oluline, oli ellu tagasipöördumise tunne. Väga suur elamus oli viimasel semestril 10 päeva Londonis, tundide saamine Alexanderi tehnika esimese põlvkonna õpetajatelt, vanadelt meistritelt. Neist on elus veel viis, vanim on 94-aastane Frederick Matthias Alexanderi õetütar. Oli selline tunne, nagu oleksin õppinud Alexanderilt enda käe all!

Väga olulised olid ka kaks nädalat 2001. aasta sügisel Inglismaal, kus toimusid tunnid ja kohtumised kahe Londoni kõrgkooli, The Royal Academy of Music ja The Royal Academy of Drama and Art, õppejõududega. Need andsid julgust ja kindlust töö jätkamiseks meie muusikute ja näitlejatega. Ühe nädala andsin ka ise tunde Cornwallis, Richard Gilberti praeguses õpetajate koolituskeskuses. Töö nende tulevaste õpetajatega oli tegelikult eriline, sest nende tähelepanu on suunatud ka minu töö jälgimisele.

Kuidas öelda lühidalt, mis on Alexanderi tehnika?

Alexanderi tehnika on meetod, mis ettevaatlikult õpetab teadvustama keha ja meele vahelist vastastikust mõju ning seost harjumusliku reaktsiooni ja üleliigse lihaspinge vahel. Tehnika kohta on ilmunud tohutul hulgal kirjandust erinevate eluvaldkondade esindajatelt (arstidest kuni zen-budistideni välja) ja igaüks selgitab asja läbi oma kogemuse. Oma nime sai see printsipi avastajalt F. M. Alexanderilt, näitlejalt, kes meeletu soovi tõttu lavale naasta asus jonnakalt oma hääle kadumise põhjusi uurima. Jälgides end peeglite abil monoloogi ettekandmise ajal avastas Alexander seose oma keha asendi ja hääle kvaliteedi vahel.

Kõik toimivad süsteemid on ju sündinud tänu hädadele ja probleemidele. Olen püüdnud Alexanderi tehnikat oma loengutes erinevate näidete abil avada. Näiteks kui me midagi õpime, kasvõi autot juhtima, siis on meie tähelepanu jagatud erinevate tegevuste vahel, me ei mõtle sel ajal, kuidas me istume ja kui palju jõudu raiskame rooli keeramisele. Omandatu muutub mõne aja pärast automaatseks, me usaldame ta üha rohkem "sisestatud programmi" hoolde. Kui me aga omandame õppeprotsessi ajal halva kehakasutuse, siis muutub ka see automaatseks, "sisestub" lihasmustrisse, areneb takistuseks ja selle tulemuseks on näiteks seljavalud. Alexanderi tehnika pole midagi uut, ta

on looduses valitseva printsiibi teadlik kasutuselevõtmine. Sellega kaasneb nn. vertikaaltelje, selja avastamine, oma keha loomulike proportsioonide leidmine, seega ka ökonoomsuse juurde tulek ükskõik millise soorituse tarvis. Et vabaneda harjumuslikust üleaarusest pingest kasvõi klaverimängu ajal, tuleb üks periood regulaarselt iseendaga tööd teha. Loomulikult on õpetaja abi sel perioodil oluline, sest me ei oska ise avastada seda üleliigset, mis on juba lihasreaktsioonis. See on nagu heliredeli harjutamine - etapp, mis tuleb läbida, et edasi minna.

Kui kaua võtab aega oma vertikaaltelje leidmine?

Minu õpetaja Richard Gilbert on öelnud, et Alexanderi tehnika on kiireim viis ümberõppeks! Seni olid kogu maailmas zen-kunsti liigid ainsad vahendid kehahoiu muutmiseks. Inimesed, kes sellega pikka aega olid tegelenud, kasutasid oma keha väga koordineeritult. Näib, nagu oleksid nad pöördunud tagasi selle juurde, mida Õtomaal kutsuti kilteriks (out of balance tähendas kilterist väljas. Kui inimene oli näiteks meeltesegaduses või tasakaalutu, öeldi talle, et tule kilterisse tagasi, tule tasakaalu juurde tagasi). Kuid see protsess oli küllalt pikk, selleks kulus vähemalt üheksa kuni kaksteist aastat igapäevast tundidepikkust tööd. Ja seda peeti veel üsna kiireks võimaluseks! Aga Alexanderi tehnika abil võib inimele muuta kogu oma kehakasutust, kui ta vähemalt kuue nädala jooksul treenib iga päev pool tundi!

Alexanderi tehnikaga tegelemist võiks võrrelda suurpuhastusega. Nii nagu me aeg-ajalt võtame ette suurpuhastuse majapidamises, võiksime me üle vaadata ja korrastada aeg-ajalt ka oma mõttemaailma kujunenud eelarvamusi, stampeerunud hoiakuid ja suhtumisi, sest fikseerunud seosmine hoiak on ka teatud piirkonna lihasgruppide fikseerimine - see annab ülemäärast tööd ühtedele lihasgruppidele ja jätab alatöösse teised. Tulemuseks on selgrookaarte omavahelise dünaamilise balansi kaotamine. Ja seda ka ülekantud tähenduses - oma selgroo kaotamine.

Kuidas on Alexanderi tehnikast kasu näitlejatel ja muusikutel?

Kui näiteks Grotowski räägib füüsiliste takistuste või piirangute ületamisest näitleja individuaalses treeningus ja puuduvate oskuste omandamisest, siis Alexanderi tehnika aitab väga konkreetselt teadvustada, milles seisneb takistus, ja seda ületada. Takistus on üleaarune tegemine, mida ise ei pruugi näha ega tunnetada, aga mida sa nüüd õpetaja abiga avastad, ja edasi on küsimus sellest loobumise julguses. Et jõuda üleaaruse avastamiseni, tuleb viia oma tähelepanu taotletavalt eesmärgilt protsessile, vahenditele, mille abil me seda eesmärki püüame saavutada. Kui tähelepanu on suunatud tulevikku, lõpptulemusele, siis kaotame kohaloleku valesi suundunud energia tõttu. Oluline on tähelepanu hoidmine toimival, protsessil, vahenditel, mille abil liigud edasi. Eesmärgist loobumine ei tähenda, et seda ei püstitataks. Kui idee, eesmärk on läbi kaalutud, tuleb seda usaldada, seda pole vaja enam eraldi tõestada. Protseess kannab sind ise lõpuni ja tulemus on alati parem, kui oskaid tahta.

Alexanderi tehnika tundide tulemusena "ärkab" lihasmeel ja see omakorda annab sügava kogemuse kohalolekust.

Muusikud peaksid printsiibi kasutusele võtma juba lapsena, harjutamise algperioodis, sest sisseõpitud üleliigsed lihaspinged viivad enamasti traumadeni.

Kuidas iseloomustaksid näitlejate ja muusikute õpetamise erinevust?

Töö ise on üks, automaatse lihasreaktsiooni avastamine... Suhtumine, motiveeritus on erinev. Kui näitleja kõrgkoolis alles õpib tundma oma töövahendeid ja hakkab "heliredeleid harjutama", siis muusikul on töövõtted selleks ajaks juba välja kujunenud ja ka võimalikud probleemid tekkinud, mistõttu on neil ka kõrgem motiveeritus abi leida. Sama tõsiseks ja veendunud tööks oma tehniliste vahendite leidmisel ja jätkuvas töökorras hoidmisel, nagu muusikud teevad, on vähesed näitlejad valmis. Paljud neist pole endale osanud teadvustada näitlejakutse erilisust. Me ei lähe ju teatrisse vaatama järjekordset "seriaali", story esitust - sel juhul istuksin pigem kodus teleka ees. Ma lähen teatrisse kogema sel õhtul sündivat näitleja mõtet. Publik osaleb selle sünniaktis võimsamalt, kui me oskame arvata. Selles ongi teatri kui võimsaima mõtlemist muutva mõjutusvahendi unikaalsus. Samal sekundil, kui me loobume mingist väljakujunenud mõttestambist, vabaneb tohutul määral energiat loovuseks, mis juba mõjutab maailma. Sama võimas on, kui interpret loovutab ennast muusika teenistusse - selliste hetkede mõju on kirjeldamatu; kui ma püüaksin seda sõnastada: aeg peatub, ühine ruum muutub, ka valgus muutub...

Kas Eestis on juba tegevmuusikuid või näitlejaid, kes on Alexanderi tehnikast abi saanud ja

seda oma töös kasutavad?

Jah, praeguseks võib küll öelda, et on. Elmo Nüganeni kursus, mis sellel aastal lõpetas, oli minu esimene näitlejate grupp, kellega 2000. aasta jaanuaris alustasin. Nad olid mulle esimesed ja seega väga olulised ja armsad. Tööperiood jäi küll lühikeseks - kaks semestrit, kuid töövahendid on neil nüüd teada. Alles järgmise lennuga sain alustada kohe esimesest õppeaastast.

Mitmed muusikud-interpretid on enda sõnul tänu sellele väga heade tulemusteni jõudnud. Huvi tehnika vastu on EMA-s iga aastaga suurenenud ja ühest õpetajast jääb juba praegu väheks. Näiteks Inglise Kuninglikus Muusikaakadeemias töötab 10 Alexanderi tehnika õpetajat ning Kuninglikus Draama ja Kunsti Akadeemias neli.

Kui palju on praegu Eestis inimesi, kes Alexanderi tehnikaga tegelevad?

Olen peale põhitöö EMA-s andnud kursusi ja eratunde veel sajakonnale inimesele. Paljud neist kasutavad õpitut regulaarselt. Õpetajana olen hetkel ainus, aga tunnen vajadust kolleegide järele ka Eestis.

Viimane küsimus: kas oleksid nüüd, kui oled Alexanderi tehnikat õppinud, parem näitleja?

Ma ei tea. Hetkel poleks ju võimalustki end proovile panna, sest praegune töö hõivab kogu aja. Ma arvan, et tänu koolitusele sain teadlikumaks oma alateadlikest motiividest. Kui ma tulin lavakooli, siis minu eesmärk ei olnud saada "suureks näitlejaks", vaid pigem kuuluda nende vaimsete inimeste hulka, kes tollal teatris olid.

Praegu oleks intrigeeriv ansamblitöö, koostöö grupis, kuhu kuuluvatel inimestel on midagi olulist öelda. Töö tulevaste näitlejate ja interpretidega on tegelikult iga päev nii põnev ja loov, et sellest jätkub hingele... Aga siis, kui olen teatris kogenud sellel hetkel sündivat näitlejamõtet, olen igatsenud koostöö järele.

Vahendanud Eva-Liisa Palli

¹ *Richard Gilbert on kümme aastat Soomes elanud ja töötanud Inglise päritolu Alexanderi tehnika õppejõud. Tema kohta vt Soome Alexanderi tehnika koduleheküljelt www.kolumbus.fi/at-keskus, märksõna "koolitus".*

² *Frederick Matthias Alexanderi (1869-1955) raamatud tehnikast: Man's Supreme Inheritance (1910), Constructive Conscious Control on the Individual (1923), The Use of the Self (1932) ja The Universal Constant of Living (1942).*

³ *Individuuaaltund on õpetaja poolt tehtav nn. käsitöö, millega õpetaja juhib ettevaatlikult käte abil õpilase tema loomulikule vertikaaltelele.*