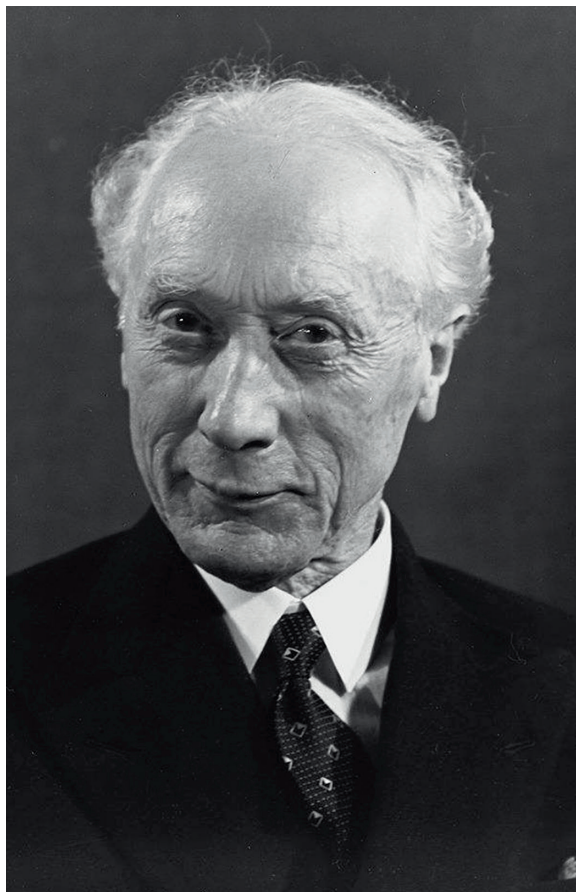


SÜVENEMIST TÖÖSSE NÄITAB OSKUS TEHTUT SÕNASTADA

LAURA KALLE

Möödunud aasta 20. jaanuaril tähistati Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia lavakunstikoolis Alexanderi tehnika looja Frederick Matthias Alexanderi saja viiekümnendat sünnipäeva. Juba kaheksateistkümnendat korda peetud pidupäev jääb aga niisugusel kujul viimaseks. Sellega seoses lähenesin sünnipäeva korraldajale Maret Mursa Tormisele, tema õpilastele Sten Lassmannile, Maarja Mitt-Pichenile, Teele Pärnale ja Ursel Tilgale ning Alexanderi tehnika õpetajatele Matti Luotole, Dorothea Magonetile ja Eriko Matsumotole, kes on koos paljude teistega juba aastaid maailma eri paigust kokku tulnud, et meie lavakoolis ühiselt õpetada ja Frederick Matthias Alexanderi sünniaastapäeva tähistada.

Alexanderi tehnika on praktiline pedagoogiline meetod, mis aitab inimesel saada teadlikuks oma tahtmatutest, ebavajalikest ja kahjulikest harjumustest ning juhatab teadliku inhibitsiooni abil neist hoiduma. Sel moel on tehnika justkui algusesse naasmise abivahend, tööriist, mis aitab leida lõngaotsa ja hoida iseenesega silmsidet. Maret Mursa sõnul aitab tehnika ennekõike tuvastada käivituvaid takistusi: „Takistus käivitub juba siis, kui mõtled tegevusest – justkui abivalmis meeskond, kes ennetab tegevuseelset sekundil tegutseja mõtteotsust. Alexanderi tehnika õpetaja ja õpilane töötavadki koos stardieelse hetkega. Kõik teadlikud valikud toimuvad tegevus-



Frederick Matthias Alexander.

eelsel sekundil. Ja jäädes kindlaks otsusele mitte reageerida vanale takistavale programmile, hoitakse tähelepanu edasiviivatel mõttesuundadel, mis aitavad taastada hetkel parima võimaliku psühhofüüsilise valmisoleku

püstitatud ülesandeks. Füüsilises kehas tähendab see avatud siseruumi ja antigravitatsiooni teljel tegutsemist. Sellise koostöö eeltingimuseks on õpetajapoolne käeline suund, toetamaks koordineerimiskeskust, ja õpilase kõrge motivatsioon, mis aitab püsida teadlikus inhibitsioonis.”

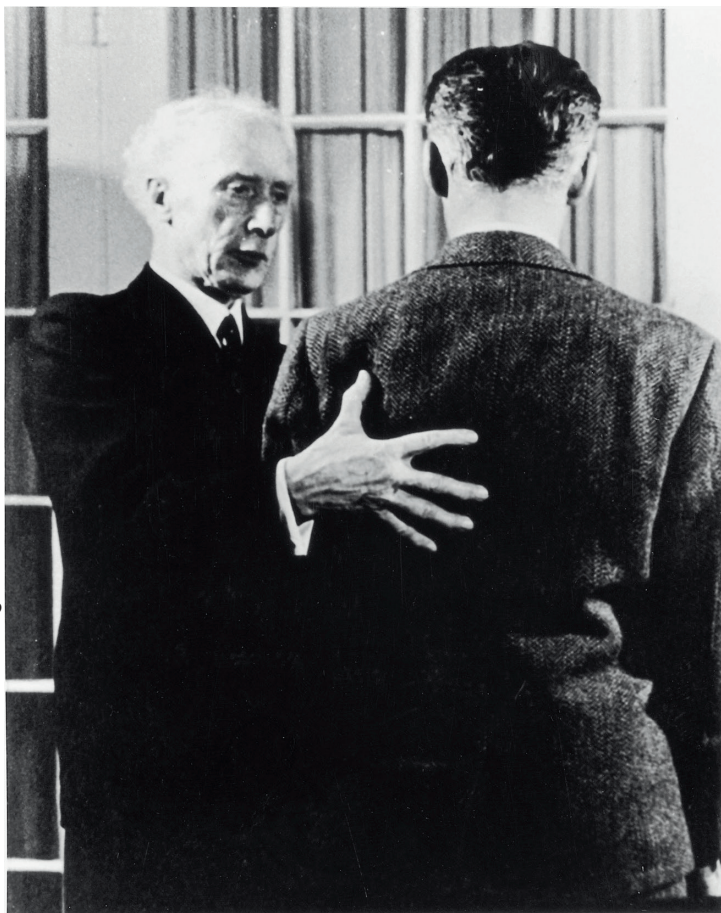
Lavakunstikooli valges saalis maha istunud, kuulan Maret Mursa avakõnet, kus ta seob tehnika Uku Masingu mõistega „elusamus”, ja mõtlen, et kuna Alexanderi tehnika seab fookusesse süvendatud ja äratatud kohalolu ning aitab aduda elutunde eri võimalusi, on neil tõepoolest suur ühisosa. Mõne hetke pärast jagunevad saali kogunenud inimesed paardesse, õpilasteks ja õpetajateks, alguspunkte selitama ja hoolt kandma. Kõnetan nii õpetajaid kui õpilasi ja palun sõnastada, millisel põhjusel on keegi selle tehnika juurde sattunud, kuidas see neid igapäevases loomingulises ja pedagoogilises töös aitab ning missuguseid võimalusi pakub, et olla igas hetkes kohal.

Esiteks tekib küsimus, miks on suur hulk tipptasemel Alexanderi tehnikat õpetajaid juba aastaid 20. jaanuaril just Tallinna kogunenud. Maret Mursa meenutab: „Pärast üht pikka tööpäeva lavakoolis seisin valge saali uksele ja unistasin, kuidas töötan siin koos oma kolleegidega, kes on mulle appi tulnud. Mõned kuud hiljem küsisin Helsingis soome õpetajatelt, kas selle suurmehe sünnipäeva ka kusagil maailmas tähistatakse. Vastus oli eitav. Ilma pikemalt mõtlemata ütlesin: „Tähistame Tallinnas! Tulge mulle 20. jaanuaril appi tunde tegema.” Nii see sündiski.” Lisaks soome õpetajatele ühinesid heategevusüritusega kolleegid Inglismaalt, Jaapanist, Brasiiliast, Rootsist, Taanist ja Hispaaniast. Do-

rothea Magonet, kes õpetab Alexanderi tehnikat Londoni Kuninglikus Muusikaakadeemias ja tegutseb ka skulptorina, ütleb: „Sel ajal oli Mursa Eestis ainuke oma ala õpetaja. 2004. aastal käisingi esimest korda Eestis. See oli väga rikastav kogemus, kuna siin oli kõik alles uus, alles nii hinnaline ja värske.” Matti Luoto, kes õpetab alates 1999. aastast, on algusest peale osalenud igal Frederick Matthias Alexanderi sünniaastapäeval: „Tulen alati tagasi, sest mulle meeldib teha seda tööd ja eriti naudin niisuguseid intensiivseid perioode, kui saab ühe päeva jooksul kuulda palju lugusid. See atmosfäär ja ümbritsev keskkond aitab kaasa, annab kõigele elu. See on väga tänuväärne kogemus.” Eriko Matsumoto, kes on olnud Alexanderi tehnikat õpetaja juba kakskümmend aastat, kohtus Maret Mursaga kümme aastat tagasi Londonis: „Ta kutsus mind Tallinna Alexanderi sünnipäevale. Siin on nagu võlumaailm. Ma tunnen, et olen Tallinnas õpetamisest sõltuvuses, see on ka hea algus uuele aastale. Jaapanlasi ja eestlasi õpetada on tegelikult sarnane. Angloameeriklased vajavad palju sõnu, nad tahavad teooriat, tahavad näha vaeva. Jaapanlased ei armasta sõnu, nemad vajavad kogemust ja alles aja jooksul tõlgivad kogemuse sõnadesse. Nii näib olevat ka eestlastel.”

Maret Mursa õpilased, näitlejad ja muusikud, kes kasutavad Alexanderi tehnikat oma igapäevases praktikas, tõstavad ennekõike esile võimalust puutuda kokku erinevate õpetajatega. Näitleja Ursel Tilk leiab, et ühine uurimine ja avastamine pakub tihti ootamatuid leide ja üllatusi: „Igaühel on erinev tunnetus ja isiksus, tänu millele need kohtumised on meelde jäänud ja kogetu salvestunud. Ka Alexanderi

Alexanderi tehnika on praktiline pedagoogiline meetod, mis aitab inimesel saada teadlikuks oma tahtmatutest, ebavajalikest ja kahjulikest harjumustest ning juhatab teadliku inhibitsiooni abil neist hoiduma.



tehnika õpetajate kohalolu on heas mõttes nakkav. Oluline on ka õpetajate hinnanguvaba lähenemine." Näitleja Teele Pärn mäletab, kuidas tema õpetaja aitas läheneda skolioosile kui kehasisesele üliliikuvale süsteemile: „Lihtne mõte spiraalist minu kehas aitas väga." Pianist Sten Lassmann, kes on käinud Alexanderi sünniaastapäeva tähistamas viimased viis aastat, leiab, et muusikud jõuavad tehnikani kõige sagedamini sellepärast, et neil on seda tõesti vaja: „Mul oli endal väga suur mure seljaga. Minu arusaam sirgest seljast oli midagi muud kui tegelikkus. Tõtt-öelda ei tohiks inimese-

le öelda, et aja selg sirgu – see on justkui vanakooli pedagoogika, aga tundub, et olemegi oma ühiskonnas niisugusest lähenemisest kaugenemas."

Alexanderi tehnikas on väga tähtis märksõna „teadlik inhibitsioon", s.o teadlik katkestus, mis aitab juurdu- nud kahjulikke harjumusi vaadelda ja neid muuta. Alexander nimetab inhibitsiooniks võimet peatuda, viivitada reaktsiooniga, kuni oleme millegi tegemiseks korralikult valmistunud. Dorothea Magoneti sõnul käsitleb tehnika inimest nagu muusikainstrumenti: „Harjumused ei pruugi olla iseene- sest halvad, aga mõni harjumus võib

meie instrumendi ja elurõõmu sisse lüüa pinnu, meie loomingulist energiat tagasi hoida. Igale inimesele tuleb läheneda erinevalt, sest need pinnud on inimestel eri paikades." Sten Lassmann tunneb Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias klaverit õpetades, et Alexanderi tehnika põhiprintsiibid on tema õpetajatööga vägagi seotud: „Kui rääkida inhibitsioonist, pidurdusprotsessidest, siis õpilased saavutavad ise väga kiiresti suuri muutusi kõlakultuuris ja muusikale lähenemises, kui nende esmane impulss maha võtta. Esmane impulss kipub pahatihti olema füüsiline ja fikseeritud tehnilisele teostusele. See aga halvab sisulise poole ja seab väga tugevad piirid. Repertuaari omandamise hilisemates järkudes on see juba keerulisem, siis oleks vaja uusi strateegiaid, mis eeldavad tugevamat uurimust, aga semestri alguses ja tööperioodi rahulikumal ajal on see hindamatu. Ülesanded, mida ma oma õpilastele annan, on enamasti suunatud sellele, et saada aru, kui palju ta kehaliselt tegevusse läheb – kellel läheb pingesse õlg, kellel käed. Palun neil endale öelda: „Ole valmis, aga ära mängi.“ Sel moel saab kiiresti füüsilised pinged allutada.”

Märksa keerulisem võib olla aga juba sisse õpitud võtete pidurdamine. Maret Mursa meenutab üht tundi viiuldajast üliõpilasega, kellel tekkisid alati ühe ja sama koha peal tehnilised vead: „Minu jaoks katkes seal ka muusikaline mõte. Ma küsisin, kas see on lehe keeramise koht, ja tuli välja, et oligi. Juba sisse harjutatud mõttekatkestus tõi kaasa ka tehnilist koperdamist. Siin pole vahet, kas tegu on muusika- või näitlejatudengiga – kui partituuri või teksti analüüs on tegemata, ei aita ükski tehnika. Alexanderi tehnika pi-

gem paljastab mõttelaiskuse või tegemata töö.” Ka Lassmann rõhutab, et aastatepikkune harjutamine tekitab väga palju sundasendeid: „Iseenda füüsilise oleku suhestamine instrumendiga on peen töö, ent Alexanderi tehnika alusvõtted on niivõrd universaalsed, et nende rakendamine annab suuri tehnilisi ja kõlalisi võimalusi.” Mursa kirjeldab tööd interpreedi häälega, mil tuleb tihti inhibeerida sisseõpitud jälgendamist, kui see pärsib omaenese loomuliku hääle võimalusi: „Jälgendamine oma hääle võimalusi tundmata tekitab varem või hiljem takistusi. Näiteks laulja hääleaparaadi hea töö eelduseks on nn „raami” (torso on ettenähtud pikkuses ja laiuses, oma loomulikul teljel) avatud valmisolek. Kogedes algul oma „toorest häält”, kipub väliskõrv seda kohe ilustama. Õpiprotsessi oluline etapp on kogeda oma tegelikku potentsiaali. Järgneb töö püstitatud ülesandega. Oma instrumenti tundmata seab see, mida on õpitud vaid jälgendamise kaudu, tulevikus piirangud. Kokkusurutud „raam” põhjustab väära asenditaju. Kaotatu taastamine on vältimatu eeltingimus näitleja baasõppele, tööle häälega ja füüsilistele treeningutele. Tehnika aitab säilitada kohanemisvõimet, mis on häiritud, kui fikseerutakse n-ö ainuõigeks.”

Matti Luoto sõnul tulekski Alexanderi tehnikat käsitleda kui hüpet vette tundmatus kohas: „See on lõputu eneseavastamise teekond. Mõte ei ole saavutada oma tegevuses täiust, vaid olukord, kus tegutseja tööpoolest ei tea, mis edasi juhtub. Ka õpetaja peab alati algusesse naasma, selles mõttes oled koos oma õpilastega alati algaja.” Luoto sõnul ei ole üht spetsiifilist õpilase tüüpi, kuna kõik jõuavad tehnikani

erinevatel põhjustel, kas füüsiliste mu-rede või huvi pärast: „Õpetajatöö al-guses võib tekkida tahtmine suunata ini-mest tänavalt, aga tähtis on mõista, et tehnika tähendab huvi inimese vastu, mis omakorda nõuab suurt huvi sellelt inimeselt endalt, kes end arendada ta-hab. Peab olema väga ettevaatlik, sest inimene tabab kiiresti, mis põhjusel sa selle tehnikaga tegeled, kas lähened indiviidile või on su fookus tegelikult mujal.” Ka Eriko Matsumoto toob pe-dagoogi töö puhul esile süvendatud huvi teise inimese vastu: „Nii õppi-des kui ka õpetades annab Alexande-ri tehnika laiemat maailmanägemist. Võtmeks on inhibitsioon, harjumuses tuleb leida valikuvõimalus ja kui oled treenitud, siis on hetk selleks piisav aeg. See on väga võimas vahend sil-mapilguse elamiseks, nagu relv. Et lasta millelgi juhtuda, lasta millelgi sündida ja et ennast turvaliselt tunda, peab ela-ma hetkes.”

Maret Mursa sõnul on näitlejatu-dengite üldpilt aja jooksul küllalt pal-ju muutunud: „Vahepeal tundus, et asi läheb ohtlikus suunas, sest sisse-astumiskatsetel oli hirmutavalt näht-av arvutipõlvkonna vähenenud liikuvus. Praegune põlvkond on teadlikum ja väga motiveeritud oma kehaga tööd tegema.” Näitleja ja pedagoog Maar-ja Mitt-Pichen leiab samuti, et kõi-gil oleks vaja teha tööd, et keha opti-maalselt kasutada: „Kui lasen õpilastel mõelda läbi suundi või töötada kehaga läbi kujutluse, kui lasen kellelgi otsida optimaalset kehaasendit, siis ammu-tan sellest, mida olen õppinud Maret Mursa käest Alexanderi tehnika koh-ta, isegi siis, kui ma seda tehnikat ot-seselt ei nimeta. Ilmselt võiksin öel-da, et kasutan Alexanderi printsiipi.” Mitt-Pichen paneb rõhku ka tehnika

integreerimisvõimele õppeaja jooksul: „Lavakooli tudengite puhul on tule-mus miski, mida ei saa kunagi kirjuta-da ühe õppejõu arvele. Ääretult tänu-väärne on see, et Mursa võtab ise initsiatiivi ja läheb tundi kohale. Sel ajal, kui tegeldakse näiteks häälega, liigub tema ruumis ringi ja korrigeerib oma väga delikaatsel moel õpilaste asendit. Lavastajate meelest peaks näitleja ise tegelema häälega, kehaga ja tehniliste oskuste arendamisega. See on tõsi, aga tugev tehniline baas peab tulema koo-list. Tehnika õpetamise ajal puudub koolis praktika ja kui tulevad diplomilavastused, siis ei ole enam aega tehni-katega tegelda.”

Tervikutaju oluline komponent on kohalolu. Alexanderi tehnikat oma töös pidevalt kasutavad näitlejad näe-vad selles abivahendit, jõudmaks kõr-gendatud tähelepanuga kohalolu ja valmisolekuni. Ursel Tilk kasutab Ale-xanderi tehnikat oma sõnul vähem või rohkem teadlikult iga päev: „Minule on näitleja töös väga oluline element kohalolu, aga see nõuab, et tunneksin end oma kehas võimalikult vabana ja leiaksin vajaliku avatuse. Viimasel ajal tegelen palju ka liikumise ja tantsuga ja tehnikas kasutatavad suunad aita-vad mind nii tasakaalu ja täpsuse leid-misel kui ka sisemise vabaduse säilita-misel kehale keeruliste situatsioonide ja pooside korral.” Ka Teele Pärn ka-sutab Alexanderi tehnikat tavaliselt enne etendust, pärast soojendust, et jõuda aktiivse poollamangu kaudu oma keskmesse: „Lähnen baasasendisse pikali. See aitab mul hästi häälestuda ja keha ning mõtted tühjaks teha, et uus keha, roll ja mõni uus mõte sisse tulla saaksid. Tihti kasutan asendit ka kontrolliks – kokkupuutel põrandaga saab selgeks, millised kohad on pinges

ja millised mitte. Viimasel ajal olen katsetanud tööd peegliga, et fikseerida kõripingeid vahetult enne rääkima hakkamist.”

Maarja Mitt-Pichen nendib, et isegi kui ta ei tegele tehnikaga iga päev, on see tema raudvara: „On hetki, kus seda on lihtsalt vaja. Pean korraks võtma baasasendi ja suunad läbi mõtlema. Need hetked ei ole alati seotud tööga, vaid lihaspingetega, kui lihtsalt tunnen, et olen väsinud, et vajan pausi, näiteks intensiivse kirjutamise ajal on see väga kasulik.” Ursel Tilk leiab samuti, et võimalusi, kuidas seda tehnikat ja selle tööriistu teatritöös kasutada, tuleb järjest juurde: „Keha on mulle väga oluline, analüüsin end pidevalt ja seetõttu on ka Alexanderi tehnika hea abivahend, et muuta oma harjumusi ja vabaneda takistustest, olgu need siis füüsilised või psühholoogilised. Kooli lõpul mõistsin esimest korda, et ka rollilahenduste otsimisel on tehnikal oma koht, aga seal on mul veel palju avastada.”

Viise, kuidas rakendada näitleja-õppes ja näitlejatöös Alexanderi tehnikat ja selle metoodikat, on väga palju. Maarja Mitt-Pichen meenutab, et esimesed teemad, millega seoses ta teatrikooli alguses Alexanderi tehnika poole pöördus, olid kõnnak ja ühe rolli kehakasutus: „Sain palju abi ühe rolli puhul, kus oli vaja kiiresti karjudes rääkida, kehaasend oli ühtlasi aheldatud ja keeruline.” Ka Teele Pärna sõnul oli tehnika talle alguses keha pingest vabastamise vahend: „See aitas mul taastada oma kehataju, aru saada, kuidas seisan-istun-astun ja kuidas seda kõike saaks teha lihtsamalt. Samuti aitas see mul oma keha aktsepteerima õppida. Õige pea avastasin, kuidas tehnika aitab mul kehasse rahuneda ja hetke

rahuneda. Sellel tehnikal on puhastav võime, mul on pärast seda kergem rolli minna, kergem mängima hakata. Ma olen rohkem valmis.” Mursa selgitab, mida tähendab adekvaatne valmisolek tegevuseks: „See on psühhofüüsilise terviku valmisolek kriitilisel hetkel, maksimaalne hõivatus ülesandega, püstitatud eesmärgiga, pealisülesandega. Juurdunud takistustega käivituv programm katkestab terviku ja annab organismile palju lisatööd, kus osa energiat läheb takistuse ületamiseks. Takistuse võib käivitada kunagi õpitud arusaam „õigest”, eelarvamus, hirm, orienteeritus seni kogemata resultaadile, varasem ebaõnnestumine, trauma jne. Igäihe isiklikust ajaloost on jäänud midagi, mida ta käesoleval hetkel ei vaja.”

Loomingulist tööd võib pärssida ka pidev tahe näidata, et tead, mida teed, mistõttu võib tegutseja avastada end olukorrast, kus ta reageerib sündmustele, mida ei ole veel juhtunud, lukustub ja lähtub turvalisest programmist. Mursa sõnul on üks märk sellest, et näitleja laval ei tööta, see, et ta tunneb end liiga turvaliselt: „Me ei saa otsida aktiivses lavaolukorras turvalist seisundit ega minna lavale argiorgaanikaga, sest selles pole vajalikku intensiivsust. Kui näitlejal on laval mõnus olla, siis ta ei kehtesta end publiku silmis. Aga kui ta on sisemiselt aktiivne, kehtestab ta end ka siis, kui on näiliselt lõtv.” Matti Luoto rõhutab, et meil tuleb aduda, et oleme kogu aeg arengus, muutumises, korjame enda külge uusi liigutusi, harjumusi: „See ei ole halb, aga me peame oskama neid jälgida, peame ära tundma, millised on meie käitumisjoonised. Meil on tugevad kaitsemehhanismid, mis looduslikus keskkonnas töötasid võib-olla väga

Teele Pärn
ja Dorothea
Magonet.
Arhiivifotod



hästi. Siiski tuleb osata automatisme ära tunda ja harjumustest loobuda, kui neist enam kasu ei ole. Frederick Matthias Alexander on kirjutanud ka muretsemisharjumustest. Elu eesmärk ongi kohtuda tundmatuga — inimene ei peaks seadma endale eesmärgiks murede eest ära hõljuda, vaid treenima oma võimet kohtuda eluga ja sündmustega, mis elu ta ette asetab.”

Sellesse tervikusse kuulub ka loomulik lavanärv. Mursa kirjeldab takistavat ja toetavat lavanärvi: „Loomulik toetav närv pole muud kui valmistumine eelolevaks kohtumiseks publikuga. Organismi loomulik häälestumine

maksimaalsele valmisolekule. Saalitäis rahvast on jõud, millega tuleb silmitsi seista, mille ees tuleb ennast kehtestada. Kui me seda loomulikku närvi ei karda, siis võime avastada, et organism on nii tark, et lavale astumise hetkel on tegelikult kõik valmis. Närvi maha surudes, seda ületada püüdes raiskame energiat vales suunas, takistades oma häälestumist sooritusele.” Ursel Tilk tunneb, et teda aitab sageli Alexanderi tehnikas kasutatav mõte mittetegemisest: „Märgates enda puhul korduvat mustrit, ütlen enesele: „Ma ei tee mitte midagi.” Selle mõttega saan korraks peatada protsessi, jälgida ennast ja

leida seejärel optimaalse võimaluse sihile jõudmiseks.”

Nii Alexanderi tehnika õpilased kui ka õpetajad rõhutavad tehnika olulist rolli näitlejatreeningus, aga tõstavad esile ka selle universaalseid omadusi, mistõttu selle ühiskondlik kasutegur võiks olla märksa laiem. Maarja Mitt-Picheni sõnul on tehnika näol tegemist olulise siduva elemendiga: „Hiljutise lavastusprotsessi raames oli juttu, et teatrites võiks olla iga lavastuse juures vähemalt üks inimene, kes aitab näitlejal teha tööd kas teksti, kuuldavuse või ka kehakasutusega. Alexanderi tehnikal on tegelikult see võime eri aspekte kokku liita.” Teele Pärna sõnul mõtleb ta tehnikale sageli treeningul, puid lõhkudes ja teiste füüsiliste tegevuste juures: „Viimase aja avastus on see, et puid lõhkudes esmast suunda ja kolmnurka teadvustades on paku tabamine palju täpsem ja sellele kulub palju vähem jõudu. Tehnikast võiks olla kasu kõikidel elualadel, sest küsimus ei ole ametis, vaid elamisest saadud impulssides ja selles, kuidas nendega suhestuda. Elamisega tegelevad kõikide ametite kandjad.”

Matti Luoto, kes on erialalt hoopis elektroonikainsener, tajub, kuidas Alexanderi tehnika kõnetab eri valdkondade inimesi: „Täiskasvanu töö oma kehaga on hoopis teistsugune kui lapsel, sest väljakujunenud keha töötab väga teadlikult sellega, kuidas iga liigutus iseseisvalt lahti võtta ja justkui puslena uuesti kokku panna. Sellel teekonnal võib ette tulla ootamatuid avastusi.” Ursel Tilk on viimasel ajal soovitanud Alexanderi tehnikat lähedastele: „Näiteks sõpradele, kes peavad kaua paigal istuma ja joonistama või arvutis töötama. Sünnipäevakingituseks emale lubasin saata ta

Alexanderi tehnika tundi, kuna ta teeb aias palju rasket füüsilist tööd. Tean, et pean ka oma kooliealised õed tundi viima, kuna tihe raamatute lugemine ja koolipingis istumine mõjutavad nende rühti.” Maret Mursa rõhutab, et John Dewey, haridusfilosoof ja üks paljudest Frederick Matthias Alexanderi tuntud õpilastest, nägi suurt vajadust rakendada neid printsiipe hariduses: „Minu praktika on seda jätkuvalt kinnitanud. Kui kasutada tehnika aluseid juba eelkoolis ja üldhariduskoolis, oleks vähem vaevarikast tööd ülikoolis. Takistavast harjumusest vabanemine nõuab väga kõrget motivatsiooni ega pruugi olla kohe jõukohane.” Dorothea Magonet tunneb, et Alexanderi tehnika jääb esinejale alati oluliseks: „Kõrge tasemega professionaalid võidavad palju, kui suudavad enese eest hoolt kanda, kasutada oma mõtet selleks, et suundi leida ja anda. Ometi tunnen, kuidas järjest rohkem jahitakse kiireid tulemusi, odavat kiitust, võimu. Alexanderi tehnika on võimumaailma antipood, aga see on ka tehnika, mis eeldab inimese enda huvi. Mind paelus Alexanderi tehnika juures esmalt idee, et inimesel on tööriistad, millega enese eest hoolt kanda. Et need on kõigil olemas.”

LAURA KALLE (sünd. 13. XI 1989) on lõpetanud 2012. aastal Tartu Ülikooli eesti ja soome-ugri keeleteaduse õppekava (bakalaureusetöö „Kaassõna kõrval kasutus lateraalse ruumisuhte väljendamisest”) ja 2016. aastal EMTA lavakunstikooli dramaturgi õppesuuna. Alates 2016. aastast töötab dramaturgi ja näitlejana Ugallas, alates 2019. aastast jätkab õpinguid EMTA lavakunstikooli magistrantuuris lavakõne kursusel.