

# AGA MIS SIIS, KUI MA EKSIN?

MEHIS PIHLA

20. jaanuaril toimus Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia lavakunstikoolis juba neljateistkümnendat aastat Frederick Matthias Alexanderi sünnipäevale pühendatud Alexanderi tehnika (AT) töötuba, kus juhendajatena osales seitse oma ala tippu Suurbritanniast, Iiri- maalt, Soomest, Jaapanist ning Eestist. Lavakunstikoolis õppides olen läbinud AT baaskursuse Maret Mursa Tormise juhendamisel. 17.—18. jaanuaril sain osaleda Dorothea Magoneti, Masoumeh Melrose'i ja Mursa kahepäevasel koolitusel vaatlejana. 20. jaanuaril sain individuaaltunni Eriko Matsumotolt. Järgnevalt minu mõtted ning tähelepanekud kogetust ja vestlustest töötoas osalejatega.

AT töötuba jälgides meenus mulle Fridebert Tuglase lühike mõttekäik nõukogude aja algusest: „Peaks olema jube elada aastate kaupa viha-atmosfääris. See peaks tapma elulusti, matma hinge. Ja ometi — sedagi talutakse. Vihakiht hoidub nimelt madalale maa lähedale. See on ta loomuses, nagu tapval gaasil mõnes mürgikoopas. Ning ainus profülaks ta vastu: pea püsti!”<sup>1</sup>

Tuglas ühendab oma miniatuuris väga tabavalt füüsilise ja emotsionaalse maailmatunnetuse, võttes ideaalselt kokku AT olemuse. Kui meil on raske, siis see raskus tirib meie keha füüsiliselt maapinnale lähemale. Kõik on seda tundnud. On olukordi, kus me oskame ideaalselt toimida — liiga raske koti paneme maha ja puhkame. Kui miski on aga emotsionaalselt raske, siis

seda me niisama kergelt maha panna ei oska, olgugi et see surub meie keha täpselt samamoodi kokku ja vajutab vastu maad. Ja kui mingi ülesanne on meie jaoks liiga raske, siis pusime selle kallal, kuni veri ninast väljas. Pinges on nii keha kui ka vaim.

Alexanderi tehnika ei ole pelgalt rühiõpetus, vaid see on protsess, mille abil taastatakse teadlik kontroll oma keha ja mõistuse üle. See on mõtlemisprotsessi õppimine, mille abil vabastatakse keha üleliigsetest pingetest, võimaldades nii kehal end ise korrastada. Kehaline vabadus tähendab aga ka intellektuaalset ning emotsionaalset vabadust.

Kehalise vabaduse lähtepunkt on selgroog, millel lubatakse elastselt ja vabalt liikuda. See tähendab, et kukal, kael ja selg tuleb vabastada üleliigsetest pingetest. Sellega taastatakse keha loomulik ruum, päästetakse end täispiikkusesse. Sealt ka rüht — pinges lihased tõmbavad keha kokku, lõdvestunud lihased lubavad kehal „sirguda”. Seetõttu ei olegi võimalik jõuga õiget rühti saavutada, kuna fikseerunud ja pinges lihased tõmbavad keha tegelikult siiski kokku. Elastne selgroog on keha efektiivse liikumise eeldus, kuid võimaldab ka infol ja ainetel kehas vabalt liikuda. See tähendab, et ollakse nii füüsiliselt kui vaimselt võimekamad.

Üleliigsed pinged on tihti traumade ja seega hirmu tulemus. Näiteks inime- ne, kes on uisutades kukkunud, hoiab



Maret Mursa  
Tormis ja  
Anne-Liis Poll.

võibolla terve ülejäänud elu uiske jalga pannes oma kukalt ja kaela instinktiivselt pinges, üritades end kaitsta. Liigne pinge häirib aga koordinatsiooni ja seetõttu on uus kukkumine veelgi tõenäolisem. Traumad võivad aga olla ka vaimsed. Maret Mursa Tormis: „Ainuüksi mõtte peale, et kõik on kehvasti, olen küündimatu, reageerib kogu lihaskond, ta viibki selle mõtte ellu, va-

jub kõssi. Laste pealt on see hästi näha. Ütled aga ühe sõbraliku toetava sõna ja ta kerkib nagu lillekene jälle üles päikesse poole.”<sup>2</sup>

Hirm eksida (ehk kohustus iga hinna eest õnnestuda, mis ilmneb eriti selgelt muusikutel, näitlejatel ja teistel etendajatel, seetõttu on ka nemad AT peamised praktiseerijad) on samuti pinge tekitaja. Keha on tubli abimees,

mis üritab aidata. AT on õpetus, kuidas lubada oma kehal rahulikuks jääda.

Mittetegemine ja rahunemine on üks keerulisemaid asju, mida teha. Ennast ei saa rahulikuks sundida. Tuleb lasta endal olla. Õelda igasugusele tegevusele „stopp”. Õelda iseendale, et ma ei pea midagi tegema. ATs nimeatakse seda inhibitsiooniprotsessiks. Ainult teadliku inhibitsiooni kaudu on võimalik enda kehale ruumi juurde anda. Siin tuleb mängu esmase suuna mõiste.

Võrdleksin AT suundade andmist ja esmast suunda näitlejaõppes läbitud protsessidega. Näitlejaõppes on oluline hakata usaldama mõtlemisprotsessi — kõik, mida laval mõtled ja tunned, on publikule näha. Pole vaja tehniliselt esile kutsutud grimasside või poosidega oma siseilma illustreerida. See on võlts ning mõjubki võltsilt, n-ö ülepingutatult. Meie keha väljendab meie mõtteid nähtavalt ja teistele arusaadavalt.

AT suundade andmine lähtub samast eeldusest — usalda oma mõtet. Kui mõtled, et pea liigub ette-üles või et kukla ja ristluu vahele tekib rohkem ruumi, siis see mõte väljendub kehas ning keha tõepoolest reageerib. Esimest korda kogedes toob see kaasa tõelise tajumise dissonantsi — mõni tunneb end järsku kolmemeetrise, teised tunnevad, et nende keha on täiesti vales kohas, kolmas hakkab aga lakkamatult naerma. Kõrvalt on aga näha, kuidas inimese keha on järsku täies ulatuses liikuv ja vaba.

AT lähtub ergonoomilise liikumise põhitõdedest — kuidas kasutada oma keha optimaalselt. Meie elu koosneb suurel määral korduvatest tegevustest, mille sooritamiseks on välja kujunenud automatismid, n-ö programmid. Me ei

mõtlen enam sellele, kuidas täpselt nõusid peseme või kuidas autoga sõidame, kuid just sellesarnastes igapäevastes tegevustes avalduvad selgesti meie keha liigse pingutamise harjumused. AT õpetab enne tegevuse alustamist end maha rahustama (kuna keha reageerib juba siis, kui alles mõeldakse tegevuse alustamise peale) ja keha tegevuse peatama. AT abil on võimalik sisseõpitud programm peatada ning seda jällegi osade kaupa jälgida. Just jälgimine on väga oluline.

Kahepäevasel kursusel osalenud laulja ja lauluõpetaja Helena Lepalaan ütles väga täpselt: „Tänapäeva ühiskond töötab tahte tasandil, selle asemel, et töötada tunnetuse tasandil.” Me oleme orienteeritud lõppeesmärgile, mida tahame saavutada vahendeid valimata, selle asemel, et keskenduda protsessile. AT põhimõtete järgi tuleks aga keskenduda teekonnale. Jälgides teekonda, võime avastada enda kohta midagi uut ning saavutada uue kvaliteedi, kuna lubatakse endal valida seni tundmatuid teid. Protsessi jälgimine on tegelikult pidev õppimine. See ongi õppimise põhiline eeldus.

Siinkohal tuletaksin meelde rahvatarkust, mis ütleb, et inimene õpib oma vigadest. Vea tegemine on aga tänapäeva eduühiskonnas vägagi traumeeriv. See omakorda väljendub keha kaitsereaktsioonides. Meil kujunevad väga kiiresti välja teatud tegutsemisviisid ja mõttemustrid, millest kramplikult kinni hoiame, sest need on asjad, mida me „oskame”, need on meie tugi ja kindlus. Paradoks on selles, et kui teha kogu aeg midagi, mida juba teame ja oskame, siis mitte midagi ei muutu. Et midagi uut õppida, tuleb minna ebakindlale maastikule. See on tihti hirmuäratav just hirmu tõttu ek-



Dorothea Magonet ja esimese kursuse näitlejatudeng Teele Pärn.

sida, aga eksimuste lubamisest algabki õppimine.

Koolitusel oli huvitav jälgida inimesi, kellega tehti „toolitööd”. Harjutuse eesmärk on anda osalejatele enese jälgimise ja vanast muustrist loobumise kogemus. Esmalt lastakse inimestel rahuneda mõttega, et nad ei pea mitte midagi tegema. Selle asemel, et toolilt kohe püsti tõusta, vabastatakse oma kukal ja kael liigsetest pingetest. Mõeldakse suunad läbi, et anda oma kehale ruumi juurde, ning seejärel võimendatakse ette-ülessuunalist keha liikumist, kuni ühel hetkel märkamatult tõustaksegi püsti. Selle kogemuse saanute reaktsioon oli väga sarnane — ma poleks kunagi uskunud, et toolilt tõusmine võib nii kerge olla. Või nagu ütles koolitusel osalenud tšellist Raul

Seppel: „Ma olen nelikümmend aastat elanud, aga alles nüüd õpin istuma.” Ja: „Tänapäeva ühiskond on jõudnud nii kaugemale, et toolile istumist ja sealt püsti tõusmist, on vaja eraldi õpetama hakata.”

Teatav totaalsus nendes väidetes on vastavuses kogetud vabadustundega. Esmane kogemus AT tõhususest kutsub tihti esile arusaama enda senisest piiratusest, mis võib olla vägagi ebameeldiv, kuid teiselt poolt ka väga inspireeriv, kuna tekib ka piiramatuse tunne, nagu kirjeldas üks koolituse läbiviijaid Masoumeh Melrose. Igal juhul näitas nii lihtne tegevus nagu toolilt tõusmine õpilastele, kuidas automaatprogrammide peatamine, enese jälgimine ja kehaline vabastamine võivad viia täiesti uue kvaliteedini. Loo-

bumine v ä g a t u b l i o l e m i s e s t ning oskus lõppeesmärk hetkeks unustada on aga väga rasked asjad, mida saavutada. Tean seda omast käest ning seda kinnitavad ka kõik AT õpetajad.

Nagu juba varem märkisin, jõuavad inimesed AT juurde enamasti mingite traumade tõttu. Näitena võiks kasutada AT õpetaja Karin Browni isiklikku kogemust. „Alexanderi tehnikani jõudsin terviseprobleemide kaudu. 2000. aasta sügisel, õppides Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia klaveriosakonnas, olin olukorras, kus, olles klaveriüliõpilane, ei olnud ma juba terve aasta saanud klaverit mängida. Mind vaevasid käte, õla- ja kaelavalud. Proovisin ära hulga ravivõtteid, kuid jäin ikka selge diagnoosita. Siis kuulsin, et EMTAs õpetab esimest aastat Maret Mursa Tormis uut ainet nimega Alexanderi tehnika. Otsustasin minna nendesse tundidesse. Juba esimeses tunnis sain nii palju abi, et tõdesin, et see meetod sobib mulle. Alexanderi tehnika aitas mul aru saada, et mu hädade põhjuseks olid mu enda mõtlemis-, käitumis- ja liikumisharjumused. Tasapisi probleemid lahenesid. Sain jätkata klaveriõpinguid ning lõpetasin 2004. aasta kevadel EMTA.”<sup>3</sup>

Samasugune kogemus on ka tšellistil ja muusikapedagoogil Lembi Metsal, kellel oli samuti ülekoormustrauuma. Tänapäevaks on ta ATga tegelnud juba ca viisteist aastat: „Alexanderi tehnikas esiletoodav peatamise idee (me peatame enne alustamist hetkeks tegevuse, õieti ägeda soovi tegutseda) võimaldab pinget vähendada või sellest lausa vabaneda. Kui ma poleks teatud hetkel AT juurde sattunud, ei mängiks ma võibolla praegu üldse enam pilli, vähemalt orkestris kindlasti mitte. Ka õpilaste puhul, kes sageli

üritavad olla eriti tublid, on sellest abi. Tehnika on viinud mind edasi ka lihaspingete märkamises — vahel on väline mängupilt õpilasel just nagu korras, kuid siiski tajud, et mõnes kohas tema kehas on varjatud pinge. AT on mulle kui õpetajale toonud juurde ka rahulikkust — peatamine on siin esmaklassiline abimees. Enne kui õiendama kukun, peatan reaktsiooni hetkeks.”<sup>4</sup>

F. M. Alexander oli ise erialalt näitleja. Ta lõi oma tehnika, kuna tal tekkisid probleemid häälega. End peegli ees jälgides avastas ta, et tal on deklameerides komme oma pea ette lükata ning kaela pingestada. Oma isiklikust probleemist ajendatuna töötaski ta välja tehnika, millest on tänaseks saanud paljudes koolides muusikute, näitlejate ja tantsijate kohustusliku programmi osa. Kuulsuste nimekiri, kes kõik on ATga tegelnud, on enam kui muljetavaldav. Pole ka mingi ime. Noori muusikuid õpetav Mets väidab: „Alexanderi tehnika annab võimaluse end sügavamalt tajuda ja vähendada pingeid kehas enne, kui need hullemat halba jõuavad teha.” Nägin koolitusel, kuidas Dorothea Magonet tegeles noore pianistiga, kelle mäng saavutas pingevabas olekus täiesti uue taseme. Teggu ei olnud enam järjekordse tehnilise esitusega, kus kõige olulisem on kõik noodid täpselt ära mängida, vaid see oli voolav ja sidus protsess, aga mis kõige tähtsam — see moodustas terviku esitaja isikuga.

Aga AT ei ole ainult kunstiinimeste pärusmaa. Maailmas on AT leidnud rakendust väga paljudes valdkondades. Näiteks üks silmapaistvamaid AT õpetajaid ja mitme raamatu autor Michael Gelb tegeleb juba pikemat aega äriinimeste koolitamisega. AT on aidanud sportlasi ja teadlasi, selle abil aida-

Kolmanda  
kursuse  
näitlejatudeng  
Lauli Otsar  
ja Masoumeh  
Melrose.  
*Iren Laidma fotod*



takse naistel raseduse ajal oma muutuva kehaga kohaneda jne. On paratamatu, et Eestis jõuab AT vaid vähesteni, sest koolitatud õpetajaid on vaid kaks — lavakunstikoolis töötav Maret Mursa Tormis ning Tallinna muusikakeskoolis töötav Karin Brown. Nad ei jõua suurte hulkadeni, eriti arvestades, et AT õpetamine on väga individuaalne protsess.

Seda enam on Mursa korraldatud, AT maailmas täiesti ainulaadne ettevõtmine F. M. Alexanderi sünnipäeva tähistamiseks tänu väärt. Kuna Eestisse kogunevad üle maailma mitmed AT spetsialistid, kes lisaks koolitustele annavad ka tasuta tunde, jõuab AT palju rohkemate eestlasteni. Kusjuures Suurbritanniast tulnud Dorothea Magonet ja Masoumeh Melrose väitsid, et

käivad siin hea meelega, sest Eesti õpilased on väga motiveeritud ja avatud, seetõttu jõutakse ka kiiresti heade tulemusteni.

Kahepäevase koolituse lõppedes kostsid aga osalejad isegi kurjalt: miks ma sellest alles nüüd kuulen, kui mul on juba nii palju „valesid” harjumusi, mille ümberõppimine on nii keeruline. Miks ma lapsena sellega kokku ei puutunud?

See on küsimus, mis ka mind enast pärast taaskordset ATst vaimustumist kummitama jäi — miks ei võiks seda õpetada väikestele lastele juba kooli ajal. Meil räägitakse tihti, et koolikotid on liiga rasked jne, aga need kõik on puhtalt välised probleemid. Kõik ATga kokku puutunud on väitnud, et AT aitab luua parema kontakti oma keha ja mõtlemise vahel. Vesteldes kahepäevase kursuse juhendajatega, tõdesid kõik, et tänases tehnilises maailmas kaotavad noored üha enam kontakti oma kehaga. Näib, et arvutite ja nutiseadmetega õpitakse enne suhtlema kui oma kehaga. Fookus viiakse oma kehast välja ning ennastunustavalt õpitakse sisse probleemseid harjumusi.

Haridussüsteemis on põhiküsimus „mida lapsed õpivad?”, aga mitte „kuidas nad seda teevad?”. Alexander pööras samuti lastele tähelepanu. Ta on väitnud: „Kui lubada lastel midagi väärtelt omandada, on häda selles, et omandatu muutub nende jaoks õigeks; seetõttu, mida enam nad üritavad õigesti käituda, seda enam nad eksivad.”<sup>5</sup> Praegune selgelt lõppeemärgile suunatud hinnete nimel õppimine kaotab fookusest protsessi. Ehk õppimine ise on teisejärguline. Oluline on sooritus. Tulemuse nõue tekitab pingeid. Juba väikestel lastel on hirm

eksida, aga neile ei õpetata, kuidas sellega toime tulla. Oht on selles, et mida enam lapsed püüavad tublid olla, seda rohkem teevad nad tegelikult endale liiga. Seda nii füüsiliselt kui ka vaimset. AT võiks olla lahendus. Tsiteerides jällegi Alexanderit: „Andes lapsele teadliku kontrolli (võime enda tegevust jälgida), annad talle ka tasakaalukuse — olulise lähtepunkti hariduse omandamiseks.”<sup>6</sup>

Maailmas on juba mitmeid koole, kus teiste õpetajate seas on ka koolitatud AT spetsialist. Näiteks Sue Merry, kes on Inglismaal 7—12-aastaste lastega tegelnud juba üle kümne aasta ning on oma kogemustele toetudes kirjutanud ka põhjaliku ülevaate. Ta väidab, et AT õpetamine lastele on tõstnud nende õpiedukust ning vähendanud krooniliste liigesevalu hulka. Miks siis mitte seda tulevastele õpetajatele õpetada, kes seda lastele õpetaksid? Mõtestamaks nähtust majanduslikust aspektist väidab Merry: „Investeering, mis oleks vaja teha, et õpetada õpetajaid ja seejärel tutvustada Alexanderi tehnikat koolides, oleks imetilluke võrreldes rahahulgaga, mis kulutatakse juba ainuüksi seljavalude raviks. Nüüd lisage kahju, mida majandusele tekitavad ühiskonnas täiesti tavalised nähtused, nagu näiteks stressiga seotud haigused, rahulolematute noorte destruktivne ja agressiivne käitumine. Kui vaid väikest hulka neist nähtustest oleks võimalik ennetada, oleks investeering lastesõbralikumasse ja tervislikumasse haridusse rohkem kui õigustatud.”<sup>7</sup> See argument peaks isegi majanduskesksele Eesti poliitladvikule mõistetav olema.

Lugedes Merry kirjeldusi tema meetodist, kujutan ette, et AT võiks olla üks laste lemmiktunde. Selle asemel, et

rääkida lastele suundade peale mõtlemisest, laseb Merry neil ette kujutada, et nende pea on hõljuv õhupall ning nende õlad on vedel kissell. Et tekitada lastele arusaam ergonoomilisest toimimisest, jutustatakse lugusid muretust Pikast Peetrist ja pabistavast Krampis-Kaarlist<sup>8</sup> ning seejärel üritatakse nende moodi toimida. Lastele antakse vahetu kogemus, mil moel õnnestuvad nende ettevõtmised paremini, ja ehk vabastab see neid ka hirmust eksida.

20. jaanuaril F. M. Alexanderi sünnipäeval individuaaltunnis osalenud infotehnoloog Alvar Kurrel ütles: „Alexanderi tehnika tekitab äratundmise, millised võimalused mul tegelikult on ennast arendada, nii füüsiliselt kui vaimselt. Alexanderi tehnika kaudu on võimalik ennast ühiskonna jaoks „kõlama panna”.”

Kokkuvõtvalt võib öelda: Alexanderi tehnika on õppimise õppimine. Jõudes tagasi Tuglase juurde: pidevate kohustuste, nõudmiste ja konkurentsi keskel võiks just AT olla see, mis aitab hoida muretult pea püsti.

Nagu ütlesid inglise AT õpetajad Dorothea Magonet ja Masoumeh Melrose: „You have to come back to your back to go forward.”

Avaldan suurt tänu kõigile õpetajatele, kelle kaasabil F. M. Alexanderi sünnipäevakoolitus toimus: Dorothea Magonetile, Masoumeh Atabaki Melrose'ile, Matti Luotole, Eriko Matsumotole, Sirpa Tapaninenile ja Karin Brownile.

Eriline tänu ürituse ellukutsujale, korraldajale ja minu õpetajale Maret Mursa Tormisele.

## Viited:

<sup>1</sup> Friedebert Tuglas. Kogutud teosed 3, Tallinn: Eesti Raamat, 1988, lk 251.

<sup>2</sup> Maret Mursa Tormis. Alexanderi tehnika — viis sekundit enne starti. — Tervis Pluss 2014, november (Pamela Eesmaa intervjuu).

<sup>3</sup> Karin Brown. <http://www.alexanderitehnika.ee/node/28>

<sup>4</sup> Kirjavahetusest Lembi Metsaga (28. I 2015).

<sup>5</sup> The Alexander Technique: The Essential Writings of F. Matthias Alexander (koost. Edward Meisel), 1969, lk 10.

<sup>6</sup> Samas, lk 104.

<sup>7</sup> Sue Merry, Judith Kleinmann. Edukindness. The Alexander Technique in Education, 2010, lk 48. <http://suemerry.vpweb.co.uk/upload/Edukindness%20Download%20V2.pdf>

<sup>8</sup> Samas, lk 38. Nimed vaba tõlge (M. P.).

MEHIS PIHLA (sünd. 28. X 1988) õpib EMTA lavakunstikoolis XXVII lennus dramaturgi õppesuunal. 2011. aastal sai bakalaureusekraadi Tartu Ülikoolis semiootika ja kultuuriteooria erialal. Pälvis 2014. aastal Voldemar Panso nimelise preemia.