

Alexander

AVAB ANDE

tekst **Anne Veskimeister** | fotod **Anne-Mai Pällo**

Kes teab, mida tähendab LIIKUMINE MINIMAALSE LIHASPINGEGA – olla vaba ja kerge nagu udusulg –, on tõenäoliselt kogenud Alexanderi tehnika mõjujõudu. See vaimset füüsisega liitev meetod on praktikute arvates parim võimalus ühendada kehakasutus enesetundmisega.

A

lexanderi tehnika (AT) ja Maret Mursa Tormisega puutusin esmakordselt kokku 2004. aastal ja tundsin kohe, et sukeldusin teistsugusesse mõttemaailma kui varem. Tekkis huvi ja ootasin huviga aega, mil saaksin sellega lähemalt tutvust teha. Kuna Maret on Eestis ainus AT õpetaja, tuli oodata üle aasta.

TEE UDUSULE-TUNDENI

Tol ajal vaevas mind tugev seljavalu ja olin üritanud sellest vabaneda küll massaaži, küll jooga, küll taas-

tusravi protseduuride abil. Aga kõik kippus korduma, kuigi aeg-ajalt sain valule leevendust. Kursuse esimesel päeval hakkas valu tugevnema – võttis aega, enne kui aru sain, et sellel kursusel ei ole eesmärk mitte pingutada, vaid pigem jätta tegemata ja ennast peatada. Mitte teha füüsiliselt, vaid esmalt panna tööle mõtte jõud, sel hetkel end teadvustada, võtta liigsed pinged maha, peatada mõttetud harjumused ja alles siis liikvele minna. Kui see lõpuks pärale jõudis, sain Mareti kaasabil kogeda, mida tähendab liikumine minimaalse lihaspingega – see on udusule-



Kehaõpe läbi
Alexanderi
tehnika.

tunne, vaba ja loomulik olek, kus on hea ja kerge. Ise seda tunnet saavutada pole mul veel kunagi õnnestunud. Aga kui tuleb meelde rakendada AT põhimõtteid, võtta aega keskendumiseks, siis on võimalik vältida endale haiget tegemist. Lisaks on tähelepanelikud inimesed mu ümber märganud muutust mu kehahoius. Tõepoolest, AT-teadlikel inimestel on kõrvalt vaadates justkui kuninglik hoiak.

Sellise kuningliku olekuga inimesi kogunes tänavu 20. jaanuaril Tallinna juba seitsmendat aastat. AT õpetajad üle maailma tulevad Eestisse selleks, et anda Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia lavakunstikoolis tasuta tunde. Nii hoiavad nad tehnika looja F. M. Alexanderi mälestust, kelle elutöö leiab sel päeval erilist tunnustust tänu Eesti ainsa sellealase litsentsiga õpetaja Maret Mursa Tormise ideele hakata sel moel tähistama AT looja sündi.

“Sellega on Maret end raudselt ajalukku kirjutanud,” märgib tunnustavalt Londonis töötav jooga- ja AT õpetaja Ken Thompson, kes sai koolituse Alexanderi kõrval töötanud Walter Carringtonilt. Maret Mursa algatusse suhtuvad tunnustusega kõik AT õpetajad, kes kunagi üritusel osalenud. Ainsana kõigist Alexandri sünnipäevaüritustest osa võtnud Matti Luoto sõnul tekib sel päeval Tallinnas alati ▶

Mida kujutab endast Alexanderi tehnika (AT)? Mida on see teile isiklikult andnud? Ja miks tehnika looja Federick Matthias Alexanderi sünnipäeva just Eestis tähistatakse?

☐ **Maret Mursa Tormis** (AT õpetaja): Idee sai alguse aastal 2001 pärast rasket tööpäeva lavakunstikoolis, kus olin töötanud aasta aega näitlejate ja muusikutega. Seisin kooli valges saalis ja unistasin, kuidas see on täis mu kolleegide AT õpetajaid ja nad kõik tulevad mulle appi. See oli naljakas unistus. Mõned kuud hiljem kohtusin Helsingis oma soome kolleegidega. Ühel hetkel küsisin, kas selle geniaalse mehe sünnipäeva kusagil maailmas ka tähistatakse. Selgus, et mitte. Sealsamas käisin välja idee kohtuda 20. jaanuaril Eestis ja küsisin, kas keegi on nõus andma Alexanderi sünnipäeval tasuta AT tunde. Need on üsna kallid ja ma ei uskunud, et see tõeks saab, aga jaanuaris oli viis soome õpetajat kohal, tegime kogu päeva tööd ja olime õnnelikud. Nii kordus see ka järgmisel aastal koos huvilistega Londoni Kuninglikust Muusikaakadeemiast. Nii on see üritus ise kasvanud.

Minu jaoks on AT tüve juurde tulek – saan täpsemalt aru, kes ma olen ja mida tahan. Kui vaadata neuromuskulatuursel tasandil, siis kõik tegevused muutuvad ökonoomsemaks. Tehnika ei tee kedagi andekamaks, aga ta avab ande.

☐ **Karin Hallingu** (klaveri- ja AT õpetaja): Jõudsin AT-ni läbi füüsilise valu muusikaõpingute ajal. Mida rohkem sellega tegelesin, seda enam sain aru, et AT puudutab ka vaimset külge ja seda, kuidas mõtlemine seotud meie pingetega. AT vaatleb inimest tervikuna – mõtte ja keha seoseid. Õpetab oma probleemidega ise hakkama saama. Kahjuks leitakse AT sageli läbi probleemide ja füüsilise või hingevalu, mitte nende ennetamise kaudu.

Kui rakendada AT põhimõtteid, on võimalik vältida endale haiget tegemist.

□ **Masoumeh Atabaki Melrose** (Iirimaa osteopaat, AT õpetaja): Hakkasin seda tehnikat kasutama siis, kui ootasin last. Kasutasin seda nii raseduse kui ka sünnituse ajal. Keha suundadele mõeldes suutsin oma muutuva kehaga toime tulla – ka siis, kui mul olid väga suured valud. Valu ei võtnud minu üle võimust, suutsin keskenduda keha suunamisele. Hilisemad kogemused on seotud AT õpetamisega. Olulisim on seejuures, et suudaksime vältida lõpptulemusele orienteerumist ja nautida selleni jõudmise protsessi. Teine asi on enese peatamine, mida AT-s nimetatakse inhibitsiooniks. AT-d kasutades muutub inimene graatsilisemaks, avatumaks, tema hoiakut on kena vaadata, sest kasvab enesusk, tekib enesekindlus ja parem ühendus iseendaga.

□ **Matti Luoto** (Soome insener, AT õpetaja): Mina avastasin AT raamatute kaudu. Selle kohta kirjandust lugedes imponeerisid mulle AT põhimõtted, samuti võimalus iseennast avastada. Kui hakkasin praktikas AT-d tundma õppima, oli olulisim tuvastada oma reageeringud ja harjumused. Selle tulemusel avastasin hoopis teistsuguse mina, kui olin ette kujutanud. Kindlasti sain AT-st ka töövahendid, mille abil edasi töötada.

□ **Conrad Brown** (Inglismaa, AT õpetaja): Kui jälgida väikseid lapsi, siis nemad liiguvad spontaanselt ja vabalt. Vanemas eas kaotab inimene oma spontaansuse ja omandab halvad harjumused. AT on võimalus õppida teadlikult tajuma, missugused harjumused segavad meid kasutamast oma keha loomulikult ja vabalt ning need harjumused peatada. Alexander ütles: “Kui lõpetad vale asja, siis hakkab õige iseenesest toimima.”

□ **Päivi Saraste** (Soome laulja, AT õpetaja): Alexanderi tehnikast äratas mu justkui teadvustamata unest. See sundis mõtisklema selle üle, kes ma olen ja mida elult tahan. Asjad, mida ma AT juures kõige rohkem hindan ja mille juures on AT olnud liikumapanev jõud, on iseenda teadvustamine, enese tundmaõppimine, iseenda võtmine ja tunnustamine sellisena, nagu ma olen.

□ **Andrew Brown** (Rootsi muusik, AT õpetaja): AT on olnud teekond, mille läbimises olen saanud osaleda. Muusikatudengina sain enda käsutusse vahendi, mille abil harjutada. Ja minust sai mu enda õpetaja, mitte õpetajate alluv. Sain palju aktiivsemalt osaleda iseenda õppeprotsessis ja esinemistel. Samas märkasin, et selle teekonna jooksul kadusid valud, mis mind varem vaevanud olid. Siis jätsin AT mõneks aastaks kõrvale, tagasi AT juurde tuln huvi tõttu, sest teadsin, et selle taga on midagi enamat kui lihtsalt valudest vabanemine või parem sooritus – sain aru, et sel on ka psühholoogiline efekt. Alexanderi tehnikast sai minu jaoks vahend eluga suhtlemisel, tekkis oskus kuulata, mida elul on mulle pakkuda. AT on andnud mulle julguse öelda paljudele asjadele “jah”, millele varem oleksin “ei” öelnud – minna sellistesse kohtadesse, kuhu ma varem poleks läinud, või teha asju, mida muidu poleks teinud. Ja mis kõige toredam – see protsess jätkub.

◀ ainulaadne atmosfäär, sest kõik töötavad koos ühes ruumis ja jagavad oma kogemusi. “Ka õpilased on hoolega asja juures, väga motiveeritud. See loob nauditava õhkkonna,” lisab Luoto.

TEE ÄRATUNDMISENI

Mareti jõudmine Alexanderi tehnika juurde läks väga loomulikku teed pidi ja oli täis kokkulangevusi – 1993. aastast oli ta vabakutseline näitleja, enne seda 13 aastat Noorsooteatris ja 7 aastat varietees, millele eelnes töö lauljana. Lembit Petersoni tudengitega töötades oli tema jaoks põhiprobleem, kuidas näitleja integreeriks kõik õpitu ühel hetkel enda sees – hetkel, kui on vaja laval olla. “See oli mingil ajal olnud minu enda probleem ja otsingud jätkusid,” meenutab naine. “Ma eksperimenteerisin – viisin kokku *tai chi* raskeid koormusharjutusi hääletehniliste asjadega. Olin otsivas perioodis, katsetasin.”

Sel perioodil märkas üks vahetusüliõpilane Soomest, et asjad, mida Maret teeb, sarnanevad sellele, mida teeb Sibeliuse Akadeemia lauluõpetaja Matti Pelo oma õpilastega. Aasta hiljem tuli Matti Eestisse ja Maret läks ta tundi vaatama. “Märkasin ka ise, et tema tähelepanu oli selja avatusel kogu tegevuse ajal. Pärast küsisin, millel ta töö põhineb. Siis kuulsin esimest korda Alexanderi tehnikast.”

Läks veel aasta, kui talle sattus näppu buklett, kus reklaamiti AT kursusi Pärnus. Selleks ajaks oli Mursa uudishimu kasvanud nii suureks, et ta läks kursustele ja juba esimese päeva lõpuks oli tal selge, et see ongi see, mida ta otsinud on. “Heureka hetk oli siis, kui nägin teda töötamas ühe õpilasega – kuidas õpetaja ise oma keha kasutas, temas endas kõik aktiveerus,” lõovad Mareti silmad särava. Sel ajal oli Lavakunstkooli juhataja Ingo Normet äsja saabunud Inglismaalt tutvumast sealse näitlejatöö läbiviimisega, saanud kokku Robert McDDonaldiga ja tõi ta Eestisse. Normet kutsus ka Mursat Roberti tööd vaatama. Samal ajal avati Londonis AT kool ja Mursa tegi järsu otsuse jätta karjäär ja kõik muu ning minna AT-d õppima. “See otsus ei olnud kerge, aga iva oli just seal olemas,” märgib Mursa. 🍀

AT-d kasutades muutub inimene graatsilisemaks, avatumaks, tema hoiakut on kena vaadata.



Ka joogat võib teha halva keha- kasutusega.

KEHA ÕPETAJA

INTER-
VJUU

Pikaajalise kogemusega jooga- ja Alexanderi tehnika õpetaja Ken Thompson Lõuna-Inglismaalt väärtustab hingamist kui üht AT väga tähtsat osa. Tema sõnul on see osa Alexanderi pärandist veel avastamata. Ken on õppinud tehnika looja kaasaegse Walter Carringtoni juures, kelle jutud Alexanderi töö metoodikast avaldasid talle suurt mõju.

Küsimustele vastab AT õpetaja **KEN THOMPSON**

Kuidas te selle tehnika avastasite?

Puutusin AT-ga esmakordselt kokku juba 1969. aastal. Tegelesin toona spordiga – jooga, tennise, sulg- ja jalgpalliga. Mul soovitati proovida AT-d, sest mul oli probleeme seljaga. Juba esimeses tunnis tekkis heureka-efekt, sest tundsin oma keha liikuvat usku- matult kergelt ja vabalt. Selline tunne oli viimati väikese lapsena. Ma ei jõudnud ära oodata, millal

saan tagasi minna, sest õpetaja väga palju ei pidanudki tegema – korrigeeris vaid veidi pea ja selja suhet, kui ma juba õndsalt ringi hõljusin. Nii et mina jäin AT konksu otsa juba esimesest tun- nist. Need tunnid andis mulle pikaajalise kogemusega Walter Carrington, kes oli töötanud kümme aastat koos tehnika looja endaga. Ta pikkis oma tundi põnevaid jutukesti sellest, kuidas

Alexander ise töötas, rääkis palju tema metoodikast ja isiksusest.

Mille poolest on AT oluline?

Kõige olulisem asi, mida olen AT-st õppinud, on inhibitsioon (peatumine). Selle termini võttis Alexander neuroloogia loojalt Charles Sherringtonilt. Paljude jaoks tähendab inhibitsioon millegi mahasurumist. Alexandri käsitluse kohaselt on see stiimulile reageerimata jätmine. ▶



Ken Thompson:
Kuidas on lood hingamisega?

◀ See võimaldab anda endale aega teha paus enne reageerimist paljudele stiimulitele, mis tänapäeva inimest kõikjalt pommitavad. See peatusetehk võimaldab teha valik, kas reageerida stiimulile või mitte. Mõelge, mida see tähendab! Miski ei suuda teid enam endast välja viia – ei abikaasa, töökaaslased ega ülemus. Teie ellu on tulnud võimalus valida, ja see teeb elu palju huvitavamaks.

Mida olete Alexandri pärandist oma õpilastele väärtustada püüdnud?

□ Kui Alexander 1904. aastal Austraaliast Londonisse tuli, ei aidanud tal karjääri üles ehitada mitte Sydney arstide soovituskirjad, vaid inimesed, kellega ta töötas – näitlejad, lauljad. Nad hüüdsid teda “hingavaks meheks”, niivõrd head olid ta töö tulemused.

Kui hingamisest rääkida, siis mulle tundub, et tänasel päeval on see osa temast veidi teenimatult tagaplaanile jäänud. Praegusel ajal keskendutakse rohkem pea- ja seljalavalde ning muude kehaliste

Iga meie keha rakk vajab korralikuks tööks hapnikuga täidetud verd.

vaevuste kõrvaldamisele. Aga Alexander teadis lisaks hääleaparaadile väga palju ka hingamisest, kasvas ju tema reputatsioon Londonis just “hingava mehe”na. Leian, et rinnakorvi vabastamine on väga palju seotud selgroo korraldamisega – Alexander nimetas ise seda selja laiendamiseks, mis omakorda viitab heale funktsioneerimisele. Kui järele mõelda, siis on selle taga lihtne tõde – iga meie keha rakk vajab korralikuks tööks hapnikuga täidetud verd. Sellega saame end varustada just hingamise abil.

Tavaliselt ei küsi arst: “Kuidas teil hingamisega lood on?” Võib-olla peaks ta seda tegema, sest hingamine on üks tähtsamaid asju, mis meid elus hoiab. See-

pärast olen Alexandri tehnikat õpetades üritanud pöörata tähelepanu hingamise kvaliteedile, mis hoiab meid kenasti elusad. Eriti tähtis on see praegusel arvuti-ajastul, kus istuvat tööd on üha rohkem. Istudes on meie keha paigal, aga inimkeha on loodud liikuma. Nii et arvuti taga töötades tuleks aeg-ajalt püsti tõusta ja ringi liikuda – võtta endale see aeg, et vabaneda kontides olevast jäikususest. Igas töökohas ei vaadata sellisele teguviisile eriti hea pilguga, kui inimesed aeg-ajalt laua tagant tõusevad ja lihtsalt minema kõnnivad. Aga seda on väga vaja.

Mida on AT andnud teile isiklikult?

□ AT ja jooga on aidanud mul iseennast leida. Jooga andis elufilosofia, aga AT andis vahendi, mille abil seda ellu viia. Märkasin, et inimesed toovad oma halvad harjumused ka joogasse kaasa, nagu muudessegi elu- või spordialadesse. Kõike saab sooritada kas hea või halva kehakasutusega. Nägin, kuidas inimesed tegid joogat halva kehakasutusega. AT abil annab seda korrigeerida.

Mida tähendab Alexandri sünnipäeva tähistamine teie jaoks?

□ See on oluline mitmes mõttes – ühest küljest saavad paljud eestlased kogemuse teiste õpetajatega töötamisest, avastavad erinevusi lähenemises – iga õpetaja arendab isikupärase stiili. Saab jälgida, kuidas AT teiste peal toimib, märgata teiste kehakasutuses samu vigu, mis neil endil on, ja mõista paremini, kuidas oma väärkasutust kõrvaldada. Toompeal on alati erilisel õdus ja sõbralik atmosfäär.