

*Alexanderi tehnikat kasutavad näitlejad, muusikud ja sportlased, valuga kimpus olijad ja teisedki. Sada aastat vana praktiline meetod aitab hoida ja ka parandada füüsilist ja vaimset tervist.*

# Olen TEGEMATA!

Tekst: **Marika Makarova** | Fotod: **Aivar Kullamaa, Laura Nestor**

“**O**len tegemata!” kõlab Alexanderi tehnika esimene ja tähtsaim postulaat. “Kukal vabaks!” ütleb järgmine. “Pea juhib, keha järgneb!” teatab kolmas.

“Olla tegemata, et avastada. See tähendab peatuda enne millegi tegemist selleks, et märgata, kuidas juba mõte algavast tegevusest mõjutab lihaste toonust, olgu see siis pillimäng, laulmine, ujumine, kõneline, toolilt tõusmine,” räägib 18 aastat Alexanderi tehnikat õpetanud **Maret Mursa Tormis**. “Olen vahel õpilastele öelnud, et uurime, mis toimub sekund enne starti.

On ju teada, et kavatsus midagi tegema hakata jõuab ajast lihastesse just selle imelühikese aja vältel. See, mis on käivitumas, sisaldab aga sisseõpitud, sügavale juurdunud harjumust

ning kui selles on takistused, on just nüüd võimalus neid muuta.”

Muuta saab vaid seda, mis on teadvustatud. Siin ongi Alexanderi tehnika alustugi – teadlik inhibitsioon ehk oskus peatuda ning mitte reageerida ärritusele või stiimulile automaatselt ja harjumuspäraselt. Viivitada oma reaktsiooniga ja öelda endale: stopp! Ma ei lähe tegevusse vanamoodi, ma ei vaja seda enam.

Harjumus on igavesti kaval tegelane – see, elu jooksul omandatu, hiilib sisse kõikidesse su tegevustesse. Hambaid pestes avastad, et tõstad õlgu, kapist midagi kiki-varvul võttes surud hambad kokku, ehkki vaja pole. Alexanderi tehnika õpetab märkama, et me teeme nii palju ülearuseid ja liigset pinget või pingutust kaasa toovaid liigutusi, tõmbame kaela krampi ja kukla kinni.

## Lase kukal vabaks

Kui lasta kukal vabaks, tekib tegemistesse juurde aegruumi. Kui kukal ja kael on avatud, on ka mõtted lahti. Ajusignaalid liiguvad kehasse just sealtkau-  
du, on aga kukal ja kael lihaspinge tõttu blokeeritud, ei jõua ka signaalid kuskile. Seda, kas mõte – no näiteks, et ma loon sideme kukla ja kandade vahel – ajust ka kehasse jõuab, tunneb Maret ära oma

röntgenikätega, ehkki ta ise seda nii eriliseks ei pea. “Kuklapiirkonnas on inimese koordinatsioonikeskus, kael on omamoodi liiklussõlm. Kukla-liigese ümber olevad süvalihased peaksid olema optimaalses toonus. Mõte on ju elektriline impulss ja ma tunnen selle kaelale asetatud käe all ära.”

Kinnine kukal pidurdab ka lülisamba liikuvust. Et see nii on,

## KES LOEB, SEE TEAB

- ✓ Alexanderi tehnika (AT) õpetab teadvustama, vältima ja muutma automaatselt ebavajalikke ja kahjulikke reaktsioone.
- ✓ Kasutatakse palju kehatööd, tänu millele võivad leeveneda selja- ja kaelavalu, paraneda liikuvus, hingamine, tasakaal, vereringe, taanduda meeleolukõikumised, söömishäired ja stress.
- ✓ AT lõi Tasmaanias 1869. aastal sündinud näitleja Frederick Matthias Alexander, kes hääle kaotanuna hakkas otsima viise, kuidas see tagasi saada.
- ✓ Alexanderi tehnika tund võib mõjuda küll teraapiliselt, kuid pole teraapia, vaid õpetus. Sellepärast räägitakse õpetajast, õpilasest ja tunnist, mitte terapeudist, kliendist ja vastuvõtust.
- ✓ Maailmas õpetatakse ATd muusika- ja draamakoolides, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia lavakunstikoolis on Maret Mursa Tormis teinud seda 1999. aastast. AT on tema juhendamisel ka Tallinna Ülikooli koreograafia osakonna õppeprogrammis.

*olemine.com*

kogesin ise – õigemini vastupidist. Lamasin selli, jalatallad põrandal, põlved kõverdatud, et vaagen oleks vaba, ning pea all paraja suurusega kõrgendus, et tuua lõug veidi rinna- ja avada kuklaliiges. Mõtlesin ja tunnetasin Maretit juhendamisel, et mu kael on vaba, kukal on rahulik ja hingab, selg pikeneb, laieneb ja





Alexanderi tehnika tähendab õpilase ja õpetaja vahelist koostööd, mitte õpetaja tehtavat teraapiat.

ja-õpilase suhtes. Õpetaja õpetab Alexanderi tehnika töövahendeid, et sa jõuaksid iseseisva otsuseni mitte reageerida harjumuspäraselt. Õpetaja ei saa sinu eest teha valikut, kas jääda vana harjumuse juurde või mitte. "Alexanderi tehnika tähendab õpilase ja õpetaja vahelist koostööd, mitte õpetaja tehtavat teraapiat. Õpetaja toetab õpilase enda mõttetööd ja taipamist tabada ära takistused. Väga hea õpetaja võib pea peal ka seista, aga kui õpilane on mõttelaisk ja ise tööd ei viitsi teha, ei sünni midagi," kostab Eesti esimene Alexanderi tehnika õpetaja.

Nüüd on tal abiks ka esimene enda koolitatud rahvusvahelise diplomiga õpetaja, aasta lõpus lõpetab Mareti loodud Alexanderi tehnika instituudi veel kolm-neli. 2019. aasta lõpuks peaks Eestis olema juba seitse-kaheksa kolme aasta pikkuse koolituse läbinud õpetajat.

Mitu korda peaks tunnis käima, et õppida valdama teadlikku inhibitsiooni ja teisi töövahendeid? Mareti sõnul on see väga individuaalne. Trauma korral võib taastumiseks kuluda aasta. Frederick Matthias Alexander ise ei võtnud inimest

üldse jutule, kui tolle polnud aega, et käia tema juures individuaaltunnis 30 päeva järjest.

### Kasuta talupojatarkust

Palun Maretil, kes enne Alexanderi tehnika õpetajaks saamist 14 aastat Noorsooteatris (praeguses Linnateatris) näitlejana töötas, anda mõni igapäevane näpunäide. Vastuseks räägib ta loo, mida kuulis oma õpetajalt. Too oli noore mehena läinud vanaisale appi heina niitma. Jõudnud põllule, asus ta kohe töö kallale, et olla esimene! Vanaisa aga, selle asemel et niitma hakata, seisatas ja läitis piibu, vaatas rahulikult põllule, pidas plaani ja alustas alles siis omas mõõdukas

laskub. Ristluu laieneb ja laskub. Kui Mareti mahe hää soovitas teadvustada pealae suunda ning suhet keha ja lülisambaga, tundsin korraga, kuidas mu ristluud mõnuga otsekui põrandasse vajusid ja ma laienesin igasse kaarde. Vau! "Nii tuleb kogu kehasse ruumi. Selg muutub taas elastseks, naased oma originaalmõõtmetesse," selgitab nii

Londonis, Peterburis, Riias kui ka mujal Euroopas Alexanderi tehnika vahetusõpetajana töötanud Maret.

### Võta vastutus

Ent see teadliku enesekasutuse tehnika vajab järjepidevat harjutamist – nagu iga teinegi oskus. Ja raamatu järgi ei ole seda võimalik õppida, vaid ikka õpeta-

## "Kui oskad keha õigesti kasutada, siis ei saa sa talle liiga teha."

Reet Aus, moelooja, õppejõud, Tallinna Linnateatri peakunstnik



Minu esimene kontakt Alexanderi tehnikaga oli vahest 12 aastat tagasi, sellest ajast ma seda ka kasutan. Olen käinud paljudes individuaaltundides, sest vahel on vaja põhitõdesid jälle meelde tuletada ja kiires elutempos kaotsi läinud kehatunnetus kätte saada. AT praktiseerimine muudab märgatavalt kehateadlikumaks. Esimene kogemus oli üllatav – ma tulin teadvele keha tunnetamise kaudu. Seega annab AT kõigele muule lisaks ka teadveloleku ümbritsevast ja sellest, kuidas sina selles asetsed. Ka õpetab AT keha ökonoomset kasutamist ja annab oskuse kiiresti taastuda.

Läksin ATsse lapsepõlves saadud seljatrauma pärast, mistõttu tuleb mul oma kehaga tegeleda iga päev. Kui unarusse jätan, on tagajärjeks valud. Olen aastate jooksul välja sõelunud mulle sobivaimad praktikad (ja olen tõesti proovinud väga paljusid) ning nimekiri on selline: Alexanderi tehnika, kriya hatha jooga 18 harjutust, viis tiibetlast ja mõõdukas jõutrenn. Regulaarselt teen viit tiibetlast ja jõutreeningut, väsimuse ja kõrvalekallete korral ATd ja kriya-joogat. Alexanderi tehnikaga on nii, et kui sa taipad selle sisu, siis su keha seda enam ei unusta. Kõige suurem kasutegur on aga ikkagi ennetav. Kui oskad keha õigesti kasutada, siis ei saa sa talle liiga teha. ➔