

20. jaanuaril tähistati Eesti muusika- ja teatriakadeemia lavakunstkateedris üheteistkümnendat aastat Frederick Matthias Alexanderi sünnipäeva heategevusüritusega Eesti hariduse toetuseks. Selle traditsiooni algataja Maret Mursa Tormis on esimene diplomeeritud Alexanderi tehnika õppejõud Eestis, 2008. aastast töötavad siin ka kaks noort õpetajat Conrad Brown ja Karin Brown (Halling). Alexanderi tehnika õppimise üsna luksusliku võimaluse eest Eestis tuleb ennekõike tänada Ingo Normetit, kes seda noorte muusikute ja näitlejate arenguks vajalikuks pidas.

F. M. Alexanderi sünnipäeva tähistamise puhul on tegu maailmas unikaalse üritusega, kus kohtuvad Alexanderi tehnika õppejõud, ka erinevate koolkondade esindajad, kes vahetavad kogemusi ning annavad ühtlasi tasuta tunde muusika- ja teatriakadeemia õpilastele ja õppejõududele. Senised kohtumised on kujunenud nii elamuslikuks, et vabatahtlikke kaasalööjaid leidub rohkem kui logistikuid, kes asja korraldaks. Isegi kultuurkapitali toel nõuab ürituse ettevalmistamine ikkagi paar kuud tõsist tööd kõige muu kõrvalt.

Tänavu ehk siis ürituse 11. tegevusaastal andis Tallinnas Alexanderi tehnika individuaaltunde kokku 11 tunnustatud õpetajat. Põhjaliku ja haarava meistriklassiga muusikutele „Ette ja üles ehk Sissejuhatus Alexanderi tehnikasse” esines 19. jaanuaril praegu Pariisis elav tšellistiharidusega õppejõud Pedro de Alcantara.

## **Keha kui tahe ja kujutlus**

**Doris Kareva**

*Me oma kõrgust eal ei tea –  
kui tõusta kästakse,  
siis ulatuvad mõned meist –  
kes tõesed – taevasse –*

*Emily Dickinson*

Frederick Matthias Alexanderi järgi nime saanud Alexanderi tehnikat on esmapilgul raske kirjeldada. Võrreldes jõusaaliga ei toimu inimestega, keda õpetaja vaevuaimatavate puudutuste abil suunab istuma või pikali heitma, tõusma või mõne sammu astuma, justkui midagi – nad ei rassi ega pinguta. Pigem vastupidi: kogu tähelepanu on keskendatud just pingest vabanemisele, algse loomulikkuse leidmisele. Ja nende harjutuste käigus toimuvad füüsilises kehas, aga ka tajus ning mõtteviisis märgatavad muutused. Alexanderi tehnika dünaamika on väga õrn, kuid ometi võimas; põhimõte oma olemuselt lihtne, aga sugugi mitte alati kerge rakendada. Laura Huxley sõnul on tegu mitteõppimise kunstiga – ehk siis kuidas jätta tegemata see, mis on harjumuslik ja asendada see loomulikuga.

Eessõnas oma raamatu „Inimese ülim pärand” uuendatud väljaandele, mis ilmus 1945. aastal on kirjutanud F. M. Alexander: „Vale tagajärje kutsub esile inimene oma

tegevusega nii iseendas kui ka väljaspool; ainult sellist teguviisi vältides saame esile kutsuda tõelisi muudatusi; tuleb õppida ära tundma, millised on need teguviisid, mida tuleks endas vältida, ja KUIDAS neid vältida. Muutused peavad alguse saama meie enda käitumisest.”

Edukusele ja saavutuslikkusele rajatud ühiskonnas on üsna ootuspärane, et juba algkoolist alates püsib kuklas eluaegne kuul, kogu tähelepanu on keskendatud lõppeesmärgile, olgu selleks siis mis tahes: eliitkooli sissesaamine, olümpiavõit või ihaldatud abielu. Mida kiiremini viie rikkama riigi hulka jõutakse või naabritele ära tehakse, seda rohkem on põhjust endaga rahul olla. Aga maailma ei valitse sirgjoon; ehk on selle mõistegi loonud vaid inimese mõte ja soovunelm. Looduses esineb pigem laineid, kõverusi, kaari, keerdusid – mis ei pruugi arengu seisukohalt tingimata olla eksitav või vastuoluline. Eks kõla Shakespeare'i lause „Valgust püüdes jääd valgusest ilma” ju üsnagi zenilikult? Vahendeid valimata eesmärgi poole tungeldes võib nii kehas kui vaimus tekkida kahjustusi, olgu siis rebendeid või krampe, Alexanderi sõnastuses organismi väärkasutuse põlistamist. Selle parandamine võtab hoopis rohkem aega kui ennetamine.

Samamoodi mõjub aga ka ohvri roll. Meenutagem kas või „Kevade” Tiugut, tema otsekui hoobi ootel kühmu tõmbunud hoiakut ja umbusaldavat altkulmupilku. Varjupaigad on täis lapsi ja loomi, kelle kehamuster kõneleb samasugust kogemusest. Iga trauma jätab jälje, mis isegi siis, kui suudetakse andestada või koguni unustada, salvestub keharakkudes, valmis reageerima korduvale olukorrale. Siinkohal ei tahaski kõnelda neist kahetsusväärset arvukaist inimesist ja olendeist, kes on pidanud läbi elama tõeliselt raskeid, nii psüühiliselt kui füüsiliselt traumeerivaid

olukordi. Pea igal lapsel on ette tulnud hirmu- või ärevushetki, sageli seoses kooliga, kartust läbikukkumise, halvustamise või väljanaermise ees. Ühtpidi on see kasvamise loomulik osa – aga kui see toob kaasa iga olendi kehale ja vaimule sünnipäraselt kaasa antud nõtkest otstarbekusest kaugenemise, on põhjust kõnelda arengu moonutamisest, isegi kui see ei võta nii groteskseid vorme, nagu neid on kirjeldanud Victor Hugo romaanis „Inimene, kes naerab”.

Aldous Huxley on oma artiklis „Lõppeesmärgile suunatus ja edasiviivad vahendid” iseloomustanud Alexanderi tehnikat nii: „Nüüd on võimalik kujutleda täiesti uut tüüpi haridust, mis puudutab kogu inimtegevust – füsioloogilisest intellektuaalse, moraalse, praktilise ja hingeliseni –, haridust, mis hoiab paremat enesekasutust õpetades nii noortel kui vanadel ära enamiku haigusi ja halbu harjumusi, mis neid tekitavad; haridust, mis inhibitsiooni ja teadliku kontrolli treenimise abil annab nii meestele kui naistele psühhofüüsilise abivahendi mõistuspäraseks ja moraalseks käitumiseks.” Inhibitsiooni all mõeldakse siin erinevalt Freudist elutervet konstruktiivset keeldumist harjumuspärasest automaatselt reaktioonist. Inimesel on võimalus teadlikult arendada oskust, mida ta sündides instinktiivselt valdab, aga millele reklaamikampaaniad vaimus „julge olla sina ise” tunnetuse arendamiseta kuigivõrd kaasa ei aita.

„Igast tegevusest tunnis, ükskõik kui kerge või keeruline see ka poleks, saab laboratoorium, kus uuritakse oma mina rakendamist. Seeläbi mõjutatakse ka õpilase individuaalsust ja iseloomu,” väidab Pedro de Alcantara. „Tehnika eesmärk on enesekindlus, avatud meel ja oskus enne tegutsemist oodata, tunnetada ja mõelda.” Nii võivad ka Tiugu altkulmupilk ja kühmus õlad ajapikku asendada Imeliku

endastmõistetava enesekindlusega. Selline hea uus haridus, millest unistas Huxley, vallandaks kindlasti kõikidelt keelilt kõlavate helide rahuliku vaba voo. Laena vaid kannelt, Vanemuine.

Enese kasutuse tunde asendab parimini teadlik enesekasutus, arusaam sellest, mis sulle on antud, mis põhjusel praegune olukord on kujunenud ja mis suunas tahaksid edasi liikuda. Ainult et sinna ei saa alati põrutada otse. Taas kord Emily Dickinsoni meenutades: ringjoon viib sihile. Kaudset meetodit, enesekasutust parimal võimalikul viisil on toetanud tuliselt ka Aldous Huxley: „Kõiges, mis puudutab elu, on põhjapanevate heade saavutusteni võimalik jõuda ainult kaudse lähenemise abil. Seega on usk väärtusetu, kui selle eesmärk on pühendunu silmapilkne tulu. Müstikule on endastmõistetav, et ta peab kõigepealt otsima jumalariiki ja alles siis õiglust.” Siinkohal tahaks pikemalt arutada Tammsaarega, kes ehk teadis, aga suri ära.

Harukordse puhtusega on Alexanderi tehnikaga väga lähedase meetodi kirja pannud müstikahuviline saksa professor Eugen Herrigel oma raamatus „Zen vibukunstis”. Ühtlasi väljendab see raamat üsna täpselt ida ja lääne mõtteviisi põhilist vastuolu. Enne kui märklaua sihtimisele üldse mõeldagi, tuli Herrigelil zeni meistri juurde kuueks aastaks õppima jäänuna harjutada aste-astmelt erinevaid etappe, alates õigest vibuhoidmise viisist, vibu pinguldamisest, noole vallandamisest, õigest kehahoiust ja hingamisest õige sisemise seisundi saavutamiseni. „Sest võitlus seisneb nende (jaapani vibuküttide) jaoks selles, et kütt sihhib iseennast – ja ometigi mitte iseennast –, et ta seejuures tabab võib-olla iseennast – ja ometigi mitte ennast – ja on seega sihtija ja siht, tabaja ja tabatu ühes isikus,” kirjutab Eugen Herrigel. „Siis saabub Suurim ja Viimne: kunst muutub kunstituks, laskmine muutub mittelaskmiseks, vibu ja nooleta

laskmiseks; õpetaja muutub taas õpilaseks, meister algajaks, lõpp alguseks ja algus täiuslikkuseks.” Või nagu ütleb Kabir: „Saabub vaimne õpetaja / ja algaja ees maani kummardab. / See ongi imede ime. / Ela, et näha!”

Maret Mursa Tormis on sageli kõnelnud sellest, kuidas ta iga õpilasega kokkupuutes avastab eneses midagi uut. „Õpilane, kellega ma töötan, ongi hetkel minu õpetaja.”

Õieti seisnebki Alexanderi tehnika ju mineviku minnalaskmises, paindlikus oleva hetke tunnetamises, keha(de)s peituvatest võimalikkustest teadlikuks saamises.

Kiirustamata teadvuse seisundis, virges rahuas olekus, enese olla laskmises saabuvad tõdemused ja arusaamad ei pruugi kogu oma lihtsuses ometi lugejale kohe mõistetavad ja kõnekad olla; kuidas õieti toimida toimimata? Ja ometi on sellega nagu iga valgustusega: kui midagi tungivalt igatseda, küll aga mitte nõuda, leppides enesega ja loobudes õieti lootmast, võib see ühel hetkel ilmuda, kas või korraks, ilmutuse või kingitusena.

Alexanderi tehnikaga põgusalt kokku puutudes avastasin ehk esimest korda inimkehas suikuva lõpmatuse, Alice'i imedemaa. „Ei ole olemas sellist asja nagu õige asend,” väitis F. M. Alexander, „aga on olemas õige suund.” Sellega kõlab omamoodi kokku ka mõte, millest on kõnelnud Fred Jüssi: inimene ei pruugi alati teada või sõnastada oma sihti, aga ta peab tajuma suunda. See on vajalik nii maailmas orienteerumiseks kui ka omaenda keha, sellesse kogunenud segaduste ja pingete, aga ka vabanemise võimaluste tunnetamiseks. Ja põhiline suund ongi ette ja üles, edasi ja kõrgemale – see alghüpe, mis pole omane mitte ainult gepardile, vaid igale olendile, kes on ruumis loovas liikumises, valmis vähemasti vaimus vastanduma raskusjõule. Bioloog D'Arcy Thompson kõneleb oma raamatus „Kasvamisest ja vormist” gravitatsiooniväljast ja

võitlusest sellega järgmiselt: „Inimese kehahoiu aeglane mandumine on märk ebavõrdsest võitlusest meie kehas olevate jõudude ja muutumatu gravitatsioonijõu vahel, mis tõmbab meid allapoole isegi siis, kui oleksime valmis üles tõusma. Võitleme sellega iga päev, igal ajahetkel nii liigete abil kui iga südamelöögiga”.

Mida rohkem inimene oma keha kasutab, seda rohkem on tal Alexanderi tehnikast abi. Muusikute, näitlejate, tantsijate puhul, kelle keha ongi nende instrument, on vahe juba vaatajalegi selgesti tajutav. Aga see, mismoodi mõni mõttekuju keha vabastab ja avardab, kuidas sisemuses üksteise järel avanevad ruumid vaikse valgusega täituvad ja otsekui helisema löövad, on iseenesest imeväärne kogemus. Kord kasvab laubast valguskiir kosmosse otsekui üksisarv, teinekord puhkeb kehas senitundmatuid hiidõisi, lahvatavad kohinal laiaili tiivad või löövad närvipunktides liikvele vaevu värelevad keerised. Kõige haruldasem on aga ajutegevuse uskumatu kiirenemine; nii lugemine kui loetu mõistmine võtab vaevalt silmapilgu. Sellisest kiirendusest on – küll hoopis teises kontekstis – haaravalt kirjutanud Italo Calvino; tõepoolest võib ainus luulerida teinekord viia välguviivul tunnetuslikult kaugemale – või ka lähemale – kui pikad arutlused.

Eugen Herrigel on oma kogemuse põhjal haaravalt kokku võtnud selle, mis kõlab minu meeles kokku Alexanderi tehnika põhimõtetega, alghüppeni jõudmisega: „Selleks, et elada tõest nagu see, kes on temaga täielikult üheks saanud, peab ta söandama alghüpet. Ta peab muutuma uuesti õpilaseks, algajaks, ületama viimase, kõige järsema löigu teel, millele ta on asunud, tegema läbi uusi muutumisi. Kui ta sellisele söakusele vastu peab, siis jõuab ta saatus täiuseni selles, et ta kohtab

hävinematut tõde, tõde üle kõigi tõdede, kujutat kõigi alguste algust: mittemiskit, mis on ometi kõik, mis neelab ta alla ja millest ta uuesti sünnib.”

Mõnes hõimus kannavad indiaani emad lapseootel kaelas hõbekuulikest, mille sees veerleb teine, pisut väiksem; liikudes tekitab see vaikset tilinat. Lapse sündides – ehk siis alghüppel – seovad nad selle kuulikese talle randme või pahkluu ümber, et tilin meenutaks ema rahustavat lähedust ka lapse üksiolekul. Maret Mursa Tormise tunnist tultes ja pilguga toomkirikut mõõtes on tihti tunne, et oled ise vahepeal kõrgemaks kasvanud. Kusagil kolju sügavuses, teadvuse põhjas kõlab aga ikka see vaikne usaldustäratav heli, mis mõnikord võtab ka sõnade kuju.

*Oma raskuse annan ma ära.*

*Võta ja kannu, maa,  
nagu mind kandis mu ema.*

*Oma tahtmise annan ma ära.*

*Võta ja lennuta, tuul,  
nagu kord mind minu isa.*

*Oma hirmu annan ma ära.*

*Tulgu võtku kes tahab;  
mina enam ei karda.*



