

KONTAKTIMPROVISATSIOON

DIETER HEITKAMP

Koreograafi, tantsija ja tantsupedaagoogia on mind huvitanud tantsu- ja liikumisvorm nimega **kontaktimprovisatsioon** juba rohkem kui kakskümmend viis aastat. Puutusin kontaktimprovisatsiooniga esimest korda kokku 1977. aastal, sellest alates pole see tantsuvorm minu jaoks vähimalgi määral oma võlu kaotanud. Vastupidi, minu uudishimu on pigem kasvanud. Kuna tegemist on pidevalt areneva tantsuvormiga, siis pakub ta üha huvitavaid avastusi.

Esmalt lühike ekskurss ajalukku. Vahemikus 1962 kuni 1964 olid Ameerika Ühendriigid kodus demokraatlikule tantsuliikumisele **Judson dance theatre**, mis liitis tantsukeelde sellised igapäevased liikumisviisid nagu kõndimine, istumine, seismine ja lamamine. Tantsijad kõndisid seinu mööda ja esinesid hoonete katustel.

Robert Dunni koreograafiatundi-dest osa võtnud Yvonne Rainer, Steve Paxton, Elaine Summers, Judith Dunn, Simone Forti, Trisha Brown, David Gordon, Lucinda Childs ja teised näitasid oma töid publikule Judsoni Memoriaalkirikus.

Aastal 1970 asutati improvisatsiooniga tegelev kollektiiv **Grand Union**, teiste asutajate hulgas olid ka Yvonne Rainer, Trisha Brown, David Gordon, Douglas Dunn ja Steve Paxton.

1972. aasta jaanuaris olid mõned Grand Unioni tantsijad resident-kunstnikena tööl Oberlini kolledžis. Seal esitles Steve Paxton oma veel suhteliselt

algelist tantsueksperimenti, mis kandis pealkirja „Magneesium“, – ülevaadet tööst, mida ta meesõpilastega oli ette valmistanud ja milles kasutati tantsu, kukkumist, püüdmist ja lendamist. Juunis 1972 järgnes sellele uus ülesastumine John Weberi galeriis New Yorgis, kus Steve Paxton koos selliste kolleegide ja tantsijatega nagu Nancy Stark Smith ja Daniel Lepkoff esitles publikule **kontaktimprovisatsiooni**.

Päris alguses mingeid reegleid polnud. Olid lihtsalt eksperimendid selliste füüsikaliste (ka kehaliste) nähtustega nagu **gravitatsioon** (*gravity*), **inertsimoment** (*momentum*), **kesktõukejõud** (*centrifugal force*), **hõõrdumine** (*friction*), **impulss** (*impulse*), **kaal** (*weight*), **mass** (*mass*), **tasakaal** (*balance*), **ülestõstejõud** (*buoyancy*), **kangimehhanism** (*leverage*) ja **pöörlemistelg** (*pivot*).

Inimesed, kes nägid kontaktimprovisatsiooni etendusi kakskümmend viis aastat tagasi, kirjeldavad neid kui segu kunstist, spordist, *jitterbug*'ist ning armatsemisest.

Sel ajal mõeldi välja esimesed kontaktimprovisatsiooni harjutused. Samal ajal arendati mainitud nähtuste alusel välja äärmiselt keeruline liikumissõnavara.

Üks põhiharjutusi kannab nime **väike tants** (*small dance*) – liikumismeditatsioon, mida tehakse püstijalu ja kus tantsijate ülesandeks on tunnetada väiksematki liikumist, mis on vajalik selleks, et hoida kehasid tasakaalus.



Dieter Heitkamp Euroopa Kontaktimprovisatsiooni Õpetajate Töökonverentsil (ECITE – European Contact Improvisation Teachers' Exchange) juulis 2005 Viljandis.

Rulluv kontaktpunkt (*rolling point of contact*) toimub kahe või rohkema keha ning põranda ühenduses ning on lineaarne, punktist punkti. Igas punktis on tantsijal võimalus muuta oma liikumise suunda, teha midagi kas nii või teisiti, jätkata pigem samas punktis kui järgmises (vrd Alexanderi tehnika „valik“).

Täpselt nagu paaristantsus – ja kontaktimprovisatsiooni võib vaadelda ka kui teatavat liiki paaristantsu – on ka siin kõige tüüpilisem koosseis **duett** (*duet*). Kontaktimprovisatsiooni puhul seisneb erinevus selles, et tavapärase mehe-naise rolli kliše ei kehti. Naised tantsivad naistega, mehed puudutavad mehi, naised kannavad mehi, juhivad neid ja järgnevad neile, võrgutamine ja andumus vahelduvad tantsijate vahel, kes on võrdsed partnerid nii tantsijate kui ka mittetantsijatena.

Soorollide likvideerimine oli osaliselt taotluslik. Näiteks tehti seda meestest koosnevas San Francisco tantsukollektiivis Mangrove. Osaliselt aga peitub fenomen vormis endas – tegemist on kahe inimesega, kes tantsivad koos ja kes ei lase ennast mõjutada heteroseksuaalsetest normatiividest.

Veel mõningaid elemente kontaktimprovisatsiooni põhisonavarast. **Kuulamine** (*listening*). Olles partneriga liikumisdialoogis, on vajalik kuulata nii enda keha kui ka teiste kehade füüsilist suhtlemist. Kui kaks inimest kõnelevad samaaegselt, saadavad pidevalt välja signaale, on suhtlemine raskendatud. Sellele vaatamata eksisteerib liikumisdialoogis erinevaid vahepealseid aktiivsuse ja passiivsuse astmeid, hetki, mil samaaegselt nii antakse kui ka võetakse, kuulatakse ja suheldakse.

Kontaktimprovisatsiooni olulisteks osadeks on **kontakt** (*contact*), **suhtlemine** (*communication*) kahe või rohkema osalise vahel, **lähedus** (*closeness*), **puudutamine** (*touching*) ning lubamine **teis- sel ennast puudutada** (*being touched*).

Kontakti ei looda üksnes käte abil, vaid sellesse kaasatakse kogu keha. Eri- nevaid kehaosi kasutatakse võrdselt nii toetajate kui ka liigutajatena. **Toe & lii- gutaja** (*support & mover*) põhimõte kandub erinevatele elunditele, kehale kui tervikule.

Lisaks **voolus püsimisele** (*staying in flow*) ja **järgnemisele** (*following*) on oluline töötada ka **vastupanu** (*resistance*), distantisi (*distance*) ja **kontaktis & väljaspool** (*in & out of contact*) kontakti olemisega, kus mõlemad partnerid jää- vad omaenda järjepideva liikumise (voolu) juurde. Selle kaudu luuakse uus ühine liikumisvool.

Nii tantsivad vasak ja parem käsi koos, ilma et nad peaksid pidevalt kontaktis olema, samas on aga mõlemad käed teadlikud teineteise positsioonist, asukohast.

Gravitatsioon (*gravity*) ning **hea kontakt põrandaga** (*good floor contact*) on kaks kõige olulisemat asja tantsu õn- nestumiseks. Tantsupinda peab suhtu- ma kui heasse sõpra. Kui tantsija soovib lennata, peab ta olema kindel, et **maan- dumine** (*landing*) on turvaline.

Kukkuma õppimine (*learning fall- ing*) ja **rullimistehnikad** (*rolling tech- niques*) moodustavad osa põhitegevus- sest. Gravitatsioon toimub alati ülevalt alla, aga kuna tants sisaldab tihti **pöörle- mist ümber kolme telje** (*rotation around 3 axes*), võib see viia ajutise **orienteeru- matuseni** (*disorientation*). Väga oluline on treenida **perifeerset nägemist** (*peri- pheral vision*). Nii-õelda seotud silmade- ga tantsimine ja kuulmise väljalülitami- ne aitavad tantsijal tõsta teadlikkust ümbritsevast. Kui tantsija **toimib ülalt alla** (*working upside down*), õpib ta näge-

ma maailma uut moodi ja kaovad nega- tiivsed mälestused lapsepõlvest, kus ta oli sunnitud tegema kätelkõndi ning hundirattaid.

Põhiharjutuste hulka kuuluvad ka **jõu üleviimine** (*weight transfer*), **jõu andmine** ja **vastuvõtt** (*giving and taking weight*) ja kehasisene **jõu ümberlülitus** (*shifting weight*), mis toimub kas partneri suunas või temast eemale. Erinevad **tasakaalutuse seisundid** (*conditions of imbalance*) võivad samuti olla aluseks liikumisele läbi ruumi.

Üks kõige võluvamaid aspekte kon- taktimprovisatsiooni juures on saavutada olukord, mis partneri puudumisel on kee- ruline või võimatu – **tasakaalust väljas olek** (*being out of balance*), kus gravitat- sioonikese ei paikne tantsija asendi kohal.

Küsimusele, kas **kehatöö** (*bodywork*) kõl- bab esinemiseks, ei saa vastata sel- gelt „ei“ või „jah“. Kehatöös on tähele- panu suunatud tihti sissepoole, aga kui esinejatel õnnestub välja kanda tihedus antud ajahetkes; kui liikumine on füüsi- liselt ja ruumiliselt selge ning publik suudetakse avastusretkele kaasa haara- ta, on vastus jaatav.

Minu lavatööde, samuti ka kontakt- improvisatsiooni põhiteemaks on, kui- das suhtlemine toimib. Ei piisa sellest, kui näidata, kuidas suhtlemine õigelt teelt kõrvale läheb, kuidas inimesed la- val üksteist sikutavad, nagu juhtub pal- judes etendustes ja tantsulavastustes. Riskeerides välja paista nostalgiline või romantiline, on oluline arendada ideid ja alternatiive, kuidas panna suhtlus toimima.

Inimestega töötamist ja tegelemist peab alati iseloomustama **austus** (*res- pect*). Mäletan üht Aasiast pärit õpetlast mulle ütlemas: austus ei tee kunagi kel- lelegi haiget.

Usaldus (*trusting*) iseenda ja partneri vastu on väga oluline.

Siiani olen ma rääkinud enamasti füüsilisest terminoloogiast ja kontakt-



ECITE '05 Viljandis.

improvisatsiooni põhisõnavarast. Aga paljudele, kes tegelevad kontaktimprovisatsiooniga, on peale tehniliste ja füüsiliste aspektide otsustava tähtsusega ka **emotsionaalne** (*emotional*) element, **rõõm liikumisest** (*joy of movement*), **liikumise motivatsioon** (*motivation of move*).

Uurime lisaks luudele, lihastele ja nahale veel üht olulist süsteemi: **organeid** (*organs*).

Nagu me kõik hästi teame, on meie organid tihedalt seotud meie emotsioonide, tunnetega. Võtame näiteks südame.

Süda (*heart*) tähistab üldiselt armastust, õrnust, aga ka agressiooni, viha ja paljusid teisi tundeid.

Veri (*blood*), elumahl, mida süda läbi meie arterite ja veenide pumpab, kannab hapnikku laiali meie rakkudele. Arteriaalsel ja venoosel verel on väga eri-

nevad omadused – alates rütmilisest pulseerimisest ning lõpetades venoosse tõusu ja mõõnaga.

Liigutused võivad alguse saada ükskõik millisest kehaosast (vrd *body mind centering*) ja süda pole selles mõttes erand. Selle organiga on võimalik ühendus luua teda vaimusilmas ette kujutades (asukohta, suurust, tugevust, koostist), lisades sinna juurde ka hingamise. Ettekujutuse jõudu kasutades on võimalik südant isegi liigutada, samuti on võimalik esile kutsuda südamest alguse saavaid liigutusi, mis hõlmavad tervet keha.

Tantsul on palju värvinguid. Tantsu näol ei tohiks tegemist olla mingi verevaese ajaviitega, vastupidi – tants peab panema meil vere keema.

Tantsida kirega... Kes suudaks sellele ei öelda? Aktsepteerida ootamatut. Ei midagi ettekavatsetut, lasta asjadel liht-

salt juhtuda. Kogeda uusi olukordi, samal ajal kui keha tunneb tugevat kiindumust teiste tantsus olevate kehade vastu. Adrenaliin ja endorfiin tekitavad elevust ja erutust.

Riskivalmidus koos avatusega. Igaüks eraldi on iseenda eest vastutav. Iga tantsus osaleja peab hoolitsema omaenda ja teiste olemise seisundi eest.

See, kuidas me kasutame lähedust ja distantsi tantsus, on otseselt seotud sellega, kuidas me suudame hakkama saada **seksuaalsusega** (*sexuality*). Oluline on sellest mitte kõrvale hiilida või seda täielikult kõrvale heita, vaid sellega vastamisi seista.

Seksuaalsus on osake meist ja ta on meiega, ükskõik kuhu me ka ei läheks. Ta on meiega ka tantsides. Seksuaalsus võib osutada allikaks, mida me saame õppida rakendama. Ta võib olla energia, mida ümber kujundades võime kasvatada oma elujõudu.

Pärast pikka kirglikku tantsu on tantsijad tihti üleni higised ja kurnatud, aga õnnelikud.

Kokkuvõtteks

Mõtlemine liikumise mõistes on väga keeruline nähtus, nagu loodetavasti sai selgeks ka eelkõneldust. Õige hulga kujutlusvõime abil võib liikumiseks välja mõelda palju erinevaid viise. Mõttest saab liigutus, ideed võetakse kasutusele, vibratsioonid saavad nähtavaks, isegi käega katsutavaks. Lähedus ja tihedus viivad poeesiani, saavad liikumishaikudeks. Mõtlemine kehadega, kehade tarkus. Mõelda mitte üksnes oma pea, vaid tõelise olemusega, rakkudega. Informatsioon kandub edasi rakkude vahel, rakuühikute, organite, kehade, inimeste ja rühmade vahel. Võtta otseühendus, lülituda „universaalsesse Internetti“, kogeda väljapoole keha jäävat. Õpetamises on oluline seada endale eesmärgid nii õpetaja kui ka kunstnikuna, võimaluse korral mõte lahti monteerida ja

uuesti kokku panna, otsida abistajaid, selleks et kogeda maagilisi hetki. Edastada ideid koreograafilises protsessis ja rakendada neid tantsides loominguiliselt. Reisida läbi aja ja ruumi tantsija kehas. Mõelda liikumiskeeles tähendab mõelda poliitiliselt. Liigutus kasvab, kuigi mõnikord väga aeglaselt. Nüüdisaegse tantsu mudelid, mis mõeldi välja kümme või rohkem aastat tagasi, muutuvad ühtäkki väga konkreetseks.

Sümposiumil „Thinking Movement“ (septembris 1998 Kölnis) peetud ettekande „Assisted Levitation or the Dissolution of Gravity“ lühendatult inglise keelest tõlkinud
ERNI KASK

DIETER HEITKAMP (sünd. 1957) on Saksamaal Maini-äärse Frankfurdi Muusika ja Lavakunsti Ülikoolis lavakunsti dekaan ning nüüdis- ja klassikalise tantsu osakonna juhataja. 1978. – 1995. aastani oli ta üks Tanzfabrik Berliini kunstilisi juhte. Tema tantsuseadeid on esitatud Euroopas, Põhja-Ameerikas, Jaapanis, Hongkongis, Brasiilias, Lätis ja Venemaal. Ta on teinud koreograafiat ka teatris ja televisioonis. Alates 1977. aastast on ta tegelnud põhjalikult kontaktimprovisatsiooni õppimise, õpetamise ja esitamisega.

ERNI KASK (27. VIII 1979) on lõpetanud Viljandi Kultuurikolledži (praegune TÜ Viljandi Kultuuriakadeemia) teatrikunsti eriala 2001. a. Aastatel 2001 – 2005 töötas Ugala teatris näitlejana, aastast 2005 on Rakvere Teatri näitleja. Kontaktimprovisatsiooniga tegeleb aastast 1997, oli 2005. aasta suvel üks ECITE '05 peakorraldajaid.