

# KEHATEHNIKA NÄITLEMISES V

KADI TUDRE

(*Algas TMK 2007, nr 8/9 ja 12 ning 2008, nr 2 ja 5*)

## 4.4. Seljasoojendus

Kehamiimis on selgroo asend harjumuspärasest erinev, n-ö kunstlik positsioon. Kuna mööda selgroogu liiguvad olulised impulsid, siis on tähtis, et selg oleks eelnevalt soojendatud ja ette valmistatud.

Algasend on sarnane Alexanderi tehnika lõdvestamise asendiga – lamatakse selili, põlved ülespoole kõverdatud, pea all kõrgendus. On oluline, et kuklal oleks mugav, asend järgib selgroo loomulikke kõverusi. Alguses lubatakse enesel „laskuda“. Selle jooksul hakatakse hingama, nii sügavalt, kui on mugav. Iga sisse- ja väljahingamisega hingatakse justkui selgroogu, mis iga hingamisega pikeneb – peast välja, ettepoole ja puusadest jalgade vahelt teises suunas välja, selgroog „sirutub“. Kogu keha on lõdvestunud, eriti tuleb jälgida õlgu, kaela/kukalt, puusi ja tuharaid. Tähelepanu keskendatakse energiatsentrumile – kolmnurk, mis asub puusade ja „toll-allpool-naba“ punkti vahel. Lihastega ei töötata, „sirgutakse“ mõttes, keha on lõtv.

Labajalgadest alustatakse väikesi pulseerivaid liigutusi, mis jõuavad puusadeni, tuharad ja puusad ise on lõdvestunud, st puus ei tekita liigutust. Tunnetatakse energiatsentrumit, mis

liigub koos puusaga. Kaldutakse ettevaatlikult küljelt küljele, säilitades samas selgroo „sirutumise“ sügava hingamise kaudu ja keha lõdvestumise. Midagi ei püüta fikseerida, kõik on muutumises, elav. Kui kuhugi tekib pinge, siis hingatakse/lõdvestatakse see piirkond. Tempo on mugav, rahulik.

Ettevaatlikult, endiselt lõdvestunud kehaga, hakatakse tooma jalgu, algul üksikult, hiljem korraga, põlvega rinnale, jätkates samal ajal lõdvestunud puusaga õrna pulseerimist küljelt küljele. Niipea kui tekib pinge puusas, avaldub see kohe õlgades ja kuklas, seetõttu nõuavad need liigutused väga suurt kontsentratsiooni. „Sirgub“ selgroog aitab lõdvestuda. Liikudes jalgadega ülespoole, peab tajuma selgroo liikumist lüli-lülilt.

Lõpuks proovitakse liikuda jalgadega üle pea, kuid kui õlad lähevad pingesse, tuleb jalgadega liikumine katkestada ja minna tagasi. Kuna inimestel on tavaliselt keskselja lihased nõrgad, siis püütakse seda kompenseerida õlgade ja kõhulihastega, seda aga ei tohi teha, harjutus nõuab tugevaid seljalihaseid. Endiselt peab ülejäänud keha olema nii lõdvestunud kui vähegi võimalik. Kehamiim eeldab väga head füüsilist seisundit.

Seljasoojenduse harjutuste kompleks sisaldab palju erinevaid liigutusi, põhimõtteliselt tegeldakse võimalikult lõdvestunud kehas selgroolülide ja nende piirnevate lihaste „ülesäratamisega“. Lõpuks on keha energia pandud liikuma n-ö ringiratast, peast suunaga etteüles kaarega taldadeni, kust energia liigub taas mööda selgroogu pea suunas. See ring ja pea suund aitavad võtta ja hoida esimest positsiooni, millest treeningu harjutusi alustatakse.

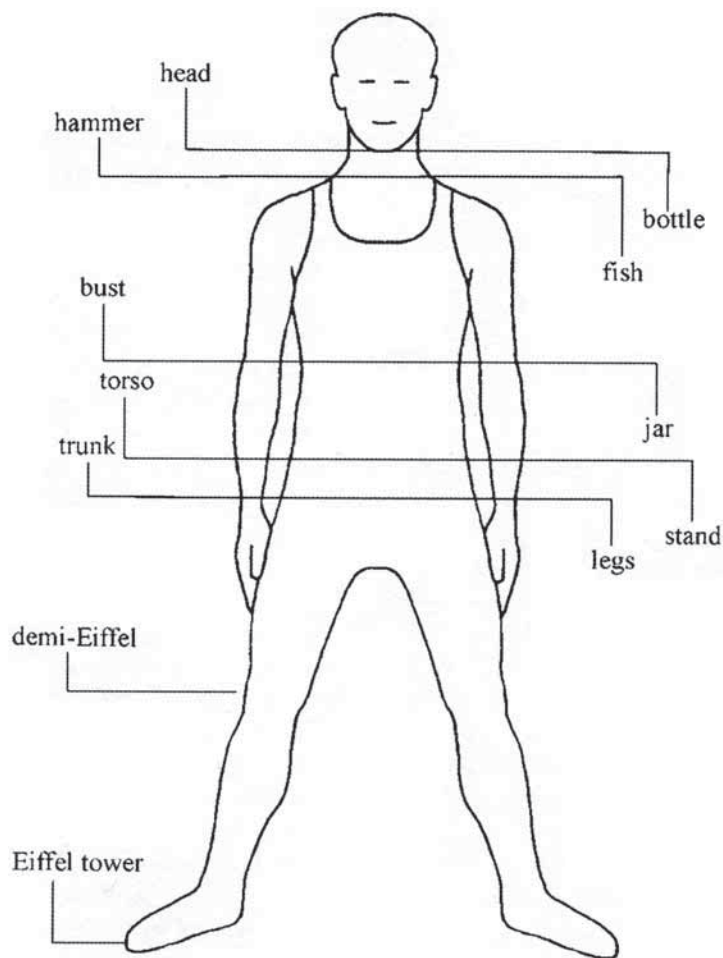
#### 4.5. Esimese (alg)positsiooni kirjeldus – luksustasakaal

Seistakse kannad koos, varbad 45° väljapoole suunatud. Jalad on sirged. Keha on kallutatud sirgelt ja tugevalt

ettepoole. Selgroog „sirutub“ koos hingamisega üles- ja allapoole. Energia-tsentrum on aktiveeritud: puusad suunduvad üles, kolmnurga ülemine tipp (punkt „toll-allpool-naba“) on suunatud alla. Ribid on surutud kokku. See muudab selgroo ja alaselja nõgususe sirgeks, st selg on lame ja ühetasane, seljal on seesama maas lamamise asend, mis nüüd on rekonstrueeritud teadlikult, erinevate sisemiste suundade abil. Puus on sissepoole nõgus, samal ajal on tuharad lõdvestunud. Õlad on surutud tugevalt allapoole, samal ajal on kael/kukal vaba ning pea on suunaga etteüles. Keharaskus lasub peamiselt varvastel. Kannad on maas, kuid neile praktiliselt ei toetuta. Silmadega vaa-

Etienne Decroux õpilastega.





Joonis 1.

datakse 30° horisondist allapoole. See on vajalik selleks, et kuklasse ei tekiks pinget, millest lähtuvalt ei hakkaks rind „välja punguma”. Energiatsentrumi üles-alla suundi ning ribide survet hoitakse tugevalt. Samuti on õlgade allasurumine jõuline. Käed on külgedel, õlgadest lähtuvalt sisemise suunaga alla. Nägu on neutraalse ilmega.

Selles positsioonis püsimine nõuab alguses väga palju energiat, sest töötatakse lihastega ning suundadega, millega keha pole harjunud. Kehakallutus ettepoole on tasakaalu piiril. Tasakaalu aitab alati säilitada keskendumine energiatsentrumile (selle kontrastuundadele) ja pea suunale.

#### 4.6. Harjutus – kallutus, külgmine plaan

„Decroux’ erinevad etüüdid ja harjutused on psühhofüüsilised, füüsilise domineerib psühholoogilise (või kujutluslik), nagu Decroux väljendas) ees. Kujutluslik võtab eesõiguse alles siis, kui ollakse täielikult ühte sulanud füüsilise põhialusega. Keha peab saama artikuleerituks nagu klahvistik.” (Leabhart 2007: 115)

Seistakse teises positsioonis: keha ülaosa kuni puusadeni on sama, mis esimeses positsioonis; jalad on harkis, teineteisest umbes 60 cm kaugusel, raskus varvastel, st keha suund on ette, pea suund üles, õlad ja punkt „toll-allpool-

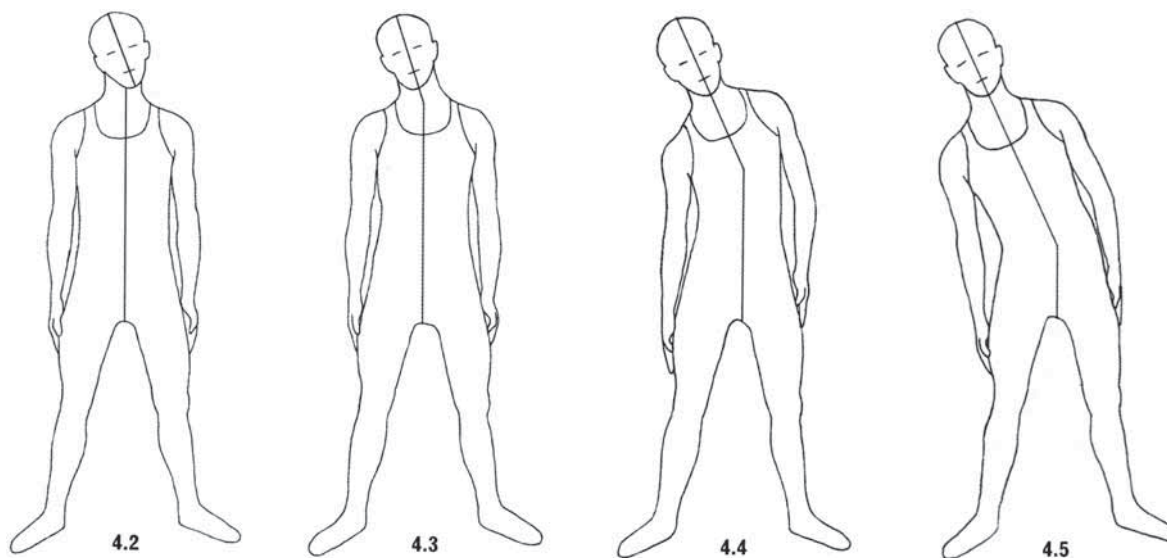
naba" on suunaga alla. Jalad 45° välja-  
poole pööratud. Harjutusi tehakse peeg-  
li ees, et jälgida täpseid geomeetrilisi  
suundi (vt joonised 1–3). Lisaks ümi-  
seb grupi juht (õpetaja) vaikselt mingit  
lihtsat laulukest, mille rütmis ja hääle-  
tugevuse varieerumises toimub liiku-  
mine. Ta võib harjutuse sees tempot ka  
varieerida, seega tuleb tähelepanelikult  
kuulata.

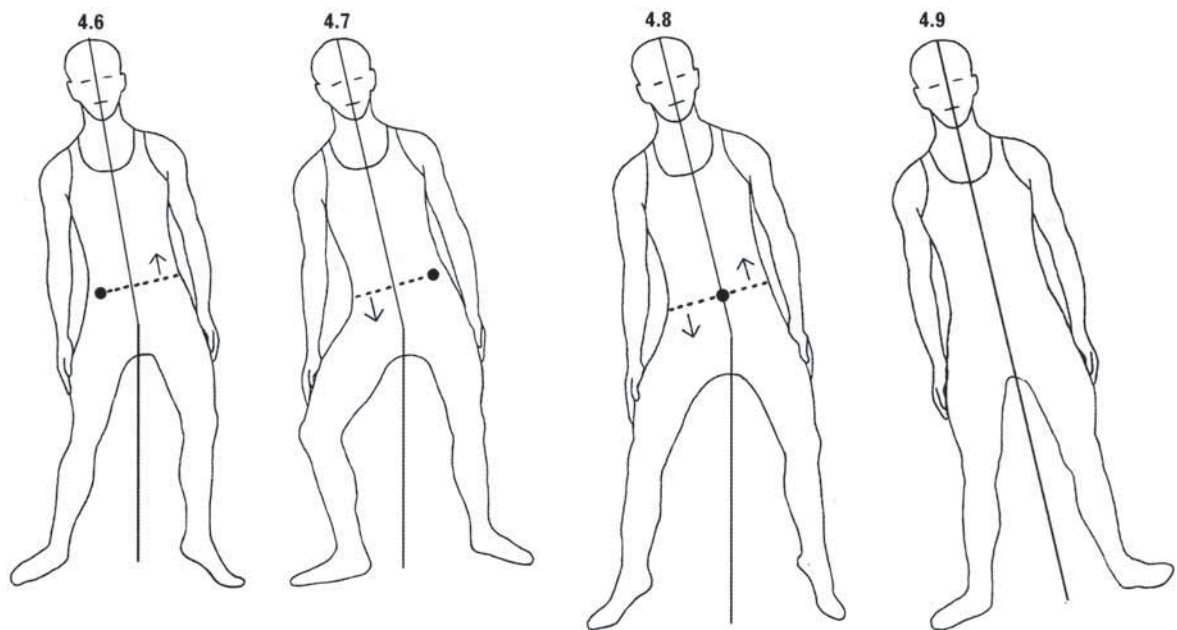
Kallutada pead vasakule nii palju  
kui võimalik, ilma et kael liiguks (vt joo-  
nis 2) ja tagasi algpositsiooni; kallutada  
**haamer** (vt joonised 1, 2) vasakule (pea  
+ kael, sirgele joonele) ja tagasi; kallu-  
tada **rind** vasakule (pea + kael + rind,  
sirgele joonele) ja tagasi; kallutada **torso**  
vasakule (pea + kael + rind + piht, sirge-  
le joonele) ja tagasi; kallutada terve ke-  
hatüvi vasakule (*axe conform*: pea + kael  
+ rind + piht + puus, sirgele joonele,  
keha kallutub ümber vasaku puusa, mis  
jääb fikseerituks, st ei liigu, parem puus  
on tõusnud, parem jalg on nõgus ja tõus-  
nud varbale) ja tagasi; kallutada uuesti  
kehatüvi vasakule (*axe contrary*: nüüd  
jääb fikseerituks parem puus, st vasak

jalg kõverdub, vasak puus liigub alla-  
poole ja sellega seoses kaldub pea + kael  
+ rind + piht + puus koos vasakule, sir-  
gele joonele) ja tagasi; kallutada keha-  
tüvi tsentraalselt – energiakolmnur-  
gast, jalad jäävad vertikaalasendisse –  
vasakule (fikseeritud punktiks on nüüd  
„toll-allpool-naba" punkt, mis tähen-  
dab, et alguses tuleb tõusta selle punkti-  
ga ja samuti puusadega ning siis kallu-  
tusse laskuda, kallutus on maksimaal-  
ne, mõlemad jalad on nõgusad, paindes)  
ja tagasi; kallutada **Eiffeli torni** (vt joo-  
nised 1 ja 3) vasakule (kogu keharaskus  
on vasakul jalal, keha on sirgelt kallu-  
tunud vasakule ja ette, fikseeritud punkt  
on vasaku jala põid, mis on ainukesena  
kokkupuutes maaga, parem jalg on  
õhus, hoiab harki fikseeritult, põid la-  
me) ja tagasi.

Sama teha paremale, siis ette ja taha  
ning lõpuks kolmikplaanis, st algselt  
pöörates 45°, n-ö otseplaanist nurka ja  
kahekordne kallutus kõrvale-ette või  
kõrvale-taha. Kolmikplaan (*triple design*)  
nõuab teadlikkust oma keha erinevatest  
osadest.

Joonis 2.





Joonis 3.

Seda harjutust tehakse erineva rütmiga. Peamiselt kiiresti, jõuliselt rünnates iga liigutust (lihaste pinge on suur), tugeva energeetilisusega (*Animus*), millele kohe järgneb (iga liigutuse juures) lõdvestus, pehme energia (*Anima*), lihased lõtvuvad. Rütm ja tugevus/pehmus (dünaamiline rütm) valitakse vastavalt võimekusele. Hoolimata dünaamilisest rütmist on kõige olulisem kätte saada erinevate kehaosade täpsed suunad ning nende eristus üksteisest.

Liigutuste põhjus-tagajärg näide: kui ollakse peaga jõuliselt kallutanud vasakule (põhjus), siis kohe lõdvestatakse lihased, näiteks peakallutusega vasakule kerkib pea veidi tagasi (tagajärg), ja taas äkiline atakk (põhjus) lõdvestumiseks (tagajärg). Kehamiimi liikumise loogika eeldab, et üks liigutus (olgu tugeva või pehme energeetilisusega) kutsus esile teise, ükskõik millises kehaosas ja kui kaugel need teineteisest ka ei asu. Dünaamilisus ei vaheldu alati pingutusest lõdvestusse.

„Decroux rõhutas, et näitleja peab isegi neid näiliselt igavaid, kuivi ja tehnilisi harjutusi tegema hoogsalt, elaani ja „särava silmaga“ (st sisemise energeetilisuse ja põlemisega), et hoida ära formaalset sooritust. Ta ei tahtnud, et näitleja muutuks „tühjaks robotiks“.” (Leabhart 2007: 116)

Iseloomustaksin selle tehnika õppimist kui oma sisemiste lihastega reaalselt tööle hakkamist erinevate spetsiifiliste liigutuste abil. Kuna harjutuste reeglid on väga kunstlikud ja kehale ebaloomulikud, siis ainus viis, kuidas suuta säilitada näiteks tasakaalu, on töötada energiatsentrumi erinevate suundadega ja püüda väga täpselt järgida reegleid, kartmata tasakaalu kaotada. Keha (peamiselt torso) õpib end seestpoolt ja ka väljastpoolt tajuma, avastama ja kasutama oma erinevaid osi lakoonilistes ja täpselt geomeetrilist vormi nõudvates harjutustes, mis esitavad väga selgeid nõudeid erinevatesse suundadesse liikumisel. Need suunad ei mõju formaal-

selt ja välispidiselt, sest tänu keha konkreetsetele jaotatud tsoonidele (vt joonis 1), mida asetatakse erinevatesse suundadesse, ning tööle energiatsentrumi ja mikrolihastega hakkavad erinevad geomeetrilised suunad toimima sisemise energia kanaliseerijatena. Iga žest kasvab välja keha sisemusest.

Sellise vormi kaudu hakkab paistma ja ilmuma nähtamatu – keha sisemine energia –, sest töötatakse teadlikult oma sisemiste lihaste toonusega. Samuti hakkab avalduma igatühe erinev liikumine, kuigi kasutatakse sama vormi. See on kehale oluline kool.

Kui lisada oma kehaline tõlgendus (st kui ei järgita täpseid suundi), siis ei toimu töö õige tehnika ega õige toonusega. Seni, kuni täpselt sisemiselt liikuda ei suudeta ja liigutusi kopeeritakse väliselt, kui ei töötata sisemiste ja erinevate lihastoonustega, on harjutuste tulemus nullilähedane, sest ei tabata kehamiimis olemuslikku ja põhilist: igal liigutusel on põhjus ja tagajärg, erinev sisemine dünaamika, pinge ja lõdvestus ning liikumatus (*sats*), Barba sõnul: „liikumine stopp, sees mitte-stopp“ (Barba 1999: 146)

„Kehamiimi on väga lihtne teha lihtsalt (Decroux),“ lausus Thomas Leabhart kehamiimi tunnis korduvalt. Väline kopeerimine kuulub algajate pärusmaale, sest seda nähtamatut peab esmalt õppima ise nägema ja seejärel tajuma oma kehas. „Energia on etendaja jaoks k u i d a s. Mitte m i s. Kuidas liikuda? K u i d a s olla liikumatu? K u i d a s teha oma füüsiline kohalolek (*presence, Dasein*) nähtavaks ja k u i d a s transformeerida see lavaliseks kohalolekuks, seega ekspressiooniks? K u i d a s teha nähtavaks nähtamatu – mõtte rütm.“ (Barba 1999: 131)

Mõtte rütm on lihastes. Selle äratundmiseks peab justkui „vaimselt kasvama“. Õige lähenemine Decroux' kehamiimi tehnikale õpetab keha kõnele-

ma energeetiliselt ja artikuleeritud liigutustega. Tulemuse on tabavalt kokku võtnud Jean-Louis Barrault: „Mu kehast on saanud nägu.“ (Felner 1985: 88)

Harjutused on alati justkui enese proovilepanek, sest suunad, mis nendes ette on nähtud, on geomeetrilised ideaalid, millele oma mitteideaalne ja ebageomeetrilise kehaga on raske täpseid vasteid leida. Peale selle on pidev balansseerimine tasakaaluga üsna väsitav ja keeruline. See tähendab vastamisi seismist iseendaga, oma nõrkuste, laiskuse ja hirmudega. On võimalus jälgida, kui kaugele ja kui hästi suudad seekord minna. Nii füüsiliselt kui ka vaimselt.

#### 4.7. Liigutuse uurimine. Liikumispartituuri valmistamine

Iga tudeng pidi Thomas Leabharti kehamiimi kursusel koostama oma liikumispartituuri, st tegema kompositsiooni ja uurima selles iga liigutust, nende erinevat dünaamikat ning rütmi. Keerukuse aste sõltus sellest, millisel tasemel oldi kehamiimis. Kuna olin suhteliselt algaja, siis kirjeldan lihtsaimat, algastme lähenemist.

1. Tuli teha algtekst (*primary text*), milles sisaldus argiste liigutuste jada; selleks kasutati mingisugust reaalselt objekti. Näiteks mina koostasin oma algteksti keebi järjestikustest selgapanemise liigutustest. Seejärel loendasin, mitu liigutust ma keepi selga pannes teen.

2. Lisada algtekstile n-ö sekundaarne tekst (*secondary text*), mis on otseses seoses algtekstiga, st iga algteksti liigutuse juures tuli muuta oma keha ja näo suunda (*level*) ning tasapinda (*plane*). Algtekst ja sekundaarne tekst olid seotud nõnda, et vastavalt esimese teksti liigutuse amplituudi suurusele tuli teha samasuguse suurusega liigutus sekundaarses tekstis. Kui sekundaarne tekst oli valmis, siis pidi seda liigutuste jada läbi tegema seni, kuni liigutused salvestusid lihastesse.

3. Asuda neid liigutusi uurima ehk hakata otsima nendes peituvat erinevat dünaamikat. See faas oli samuti seotud algtekstiga, sest kõik algteksti liigutused sisaldavad erinevat jõulisust/pehmust, mida valmivas dünaamilises jadas tuleb jälgida. Kompositsioon on seda elusam, mida rohkem ta järgib „loomulikku jõudu“ (*natural force*). Leitud nn dünaamiliste algetega hakati „mängima“, leitud algimpulssi forsseerima või minimeerima. See faas oli juba väga tihedalt seotud järgneva rütmistamise osaga.

4. Kinnistunud liigutuste dünaamilisusele hakkas moodustuma kompositsiooniline rütm – iga liigutus sai oma kindla rütmi. Ka siin läheneti lõpptulemusele „mänguliselt“.

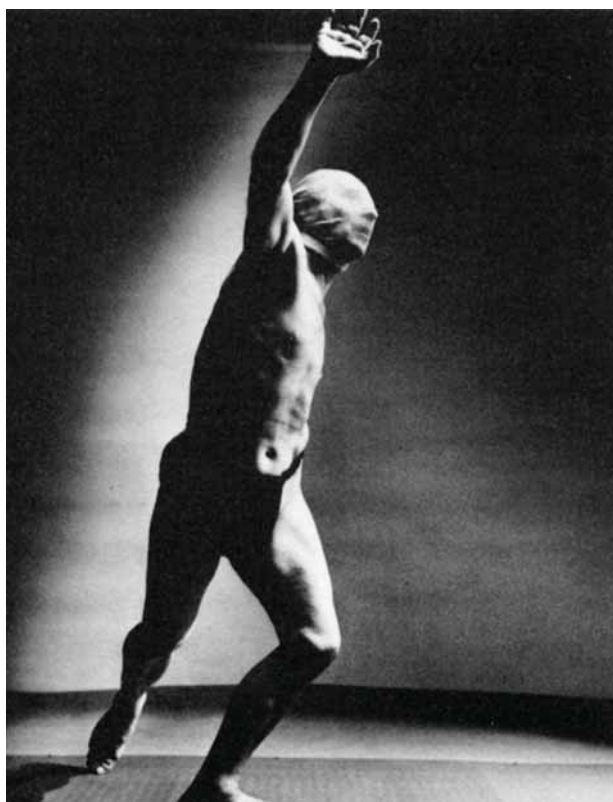
Thomas Leabhart lisas mõned pii-rangud: viienda liigutuse juures pidi is-

tuma, kompositsioonis pidi sisalduma kolm liikumatut pausi, „liikuvat tardumist“ (*mobile immobility*).

Liikumispartituur oli väliselt väga fikseeritud, kuid sisemiselt seda sooritades oli alati „uus tunne“. Keha energeetilisus, millega kinnistunud vormis töötati, oli oma pisinüanssides iga kord erinev, liigutused ei olnud kunagi sisemiselt samad. Sisemine kuulmine teravdus, vaim ja keha (*body-mind*) ühendusid omavahel väga loomulikult, energeetilisuse kaudu, mis äratas kujutlusi.

Samal põhimõttel töötati kõikide objektidega (toigas, pall, tool, laud, vihmavari jne). Pärast kompositsiooni valmimist on võimalik sellega ilma objektita edasi töötada. Siis lisandub kogu kehale ülesanne väga täpselt liigutusi artikuleerida, kuid seejuures ei tehta pantomiimi (ei näidata puuduvat eset).

Etienne Decroux.



Töötatakse endiselt aktiivselt sisemiste ning väliste mikro- ja makrolihastega, puuduvale objektile viitavaid liigutusi pigem abstraheritakse. Vaatajaile hakkab selliselt liikuv keha paistma väga kujundlik ja fantaasiaid äratav, kunstlik ja põnev, sest kehaline (ka vaimne) kohalolu on maksimaalne. Need on n-ö elusad improvisatsioonid fikseeritud vormis.

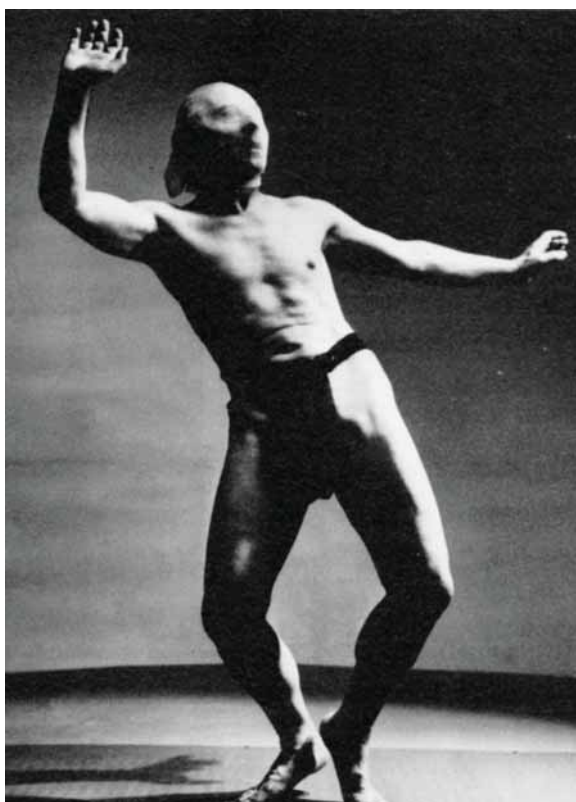
Leabharti tundides tehti ka kompositsioone, kus kasutati abstraktset kehamiimi – etendaja keha vormivaid sisekujutlusi. See on juba edasijõudnute tase, kuid ka seal lähtusid tegijad üldjoontes samadest kompositsioonireeglitest.

Protsessi viimasel kolmandikul lisati valminud liikumispartituurile kas tekst – mida neutraalsem ja kirjeldavam see oli, seda parem – või laul ning jaotati

see oma äranägemise järgi kompositsiooni erinevatesse osadesse laiali: liikumist koos tekstiga/lauluga ei tehtud, kõneldi ja lauldi pauside ajal. Kuigi otsest lugu keegi ei rääkinud ja oma psühholoogilisi läbielamisi ei näidanud, oli mulje mõjuv, sest vaatajana oli võimalik luua oma lugusid, kasutades oma fantaasiat. Psühholoogiline vaatepunkt on meile ju nii loomulik, ka abstraktsemas vormis. Kõige olulisem ongi see, et näitlejad/etendajad leiaksid sellest abstraktsest vormist endale „elu“, mida vaatajad vaatama tulevad. Et olla elus, ei pea laval tehtav olema realistlik. Elusus nakatab ning köidab.

Thomas Leabharti kursuse lõpuetenduse märksõnaks oli „vaene teater“ – tühi ruum / lava, kus näitleja säras oma alastuses ja lihtsuses.

Etienne Decroux.



#### 4.8. Kehaline improvisatsioon

Ollakse üksi või paarilisega ruumis/laval. Istutakse, seistakse või lamatakse. Leabhart andis tihti mingi ülesande, näiteks jälgida keha loomulikku liikumise suunda, st tuleb järgida, kuhu keha tahab minna/laskuda ja see siis äkki katkestada – seest välja kasvav „stopp“.

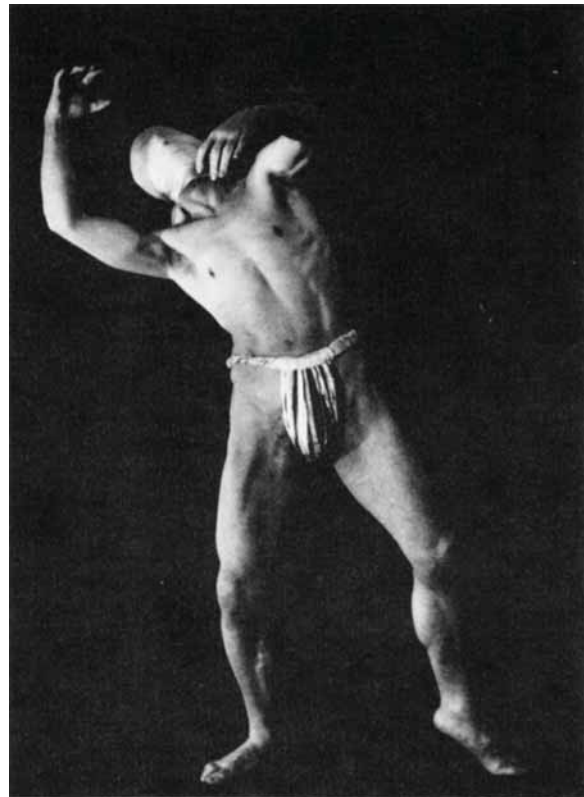
Kõigepealt oli vaja „puhastada meel“, olla midagi tegemata ja keskenduda sisemisele „maailmale“, keskenduda kuulamisele, tajuda oma energiat. See, mis hakkas sündima (liikumine), oli spontaanne. Improviseerija ei tohtinud mõelda tehnikale ega ka sellele, kuidas ta liigub või mida see liikumine väljendab. See oli pigem mingi „psühho-füüsiline sisemine energeetiline aisting“, mis ei otsi ega fikseeri liikumises mõtet. Improviseerija pidi ennast ja oma partnerit väga tähelepanelikult sisemi-

selt „kuulama“. Tulemuseks oli spontaanne sõnatu suhtlemine kehade kaudu. Suhtlemine oli väga tundlik, juhitudi tekkivast vastastikusest energeetilisusest, aga ka kujutlustest, helidest jne, kuid mõtet, mida väljendada, ei olnud, samuti ei väljendatud midagi ettekavatsetult. Põhiline oli teineteise „kuulamine“ ja nii sellele kui ka oma kujutlustele reageerimine.

Edasijõudnutel oli keha liikumise tehnika varjatud. Visuaalselt liikusid ja suhtlesid ruumis elusarnased, kuid kontsentreerunud, energeetilised kehad, kelle liikumine oli spontaanne. Nende liigutused olid täpsed, artikuleeritud. Need kehad olid n-ö kohal, siin ja praegu „hingavad“. Liikumise rütm varieerus, toimus aktiivne tunnetuslik suhtlus.

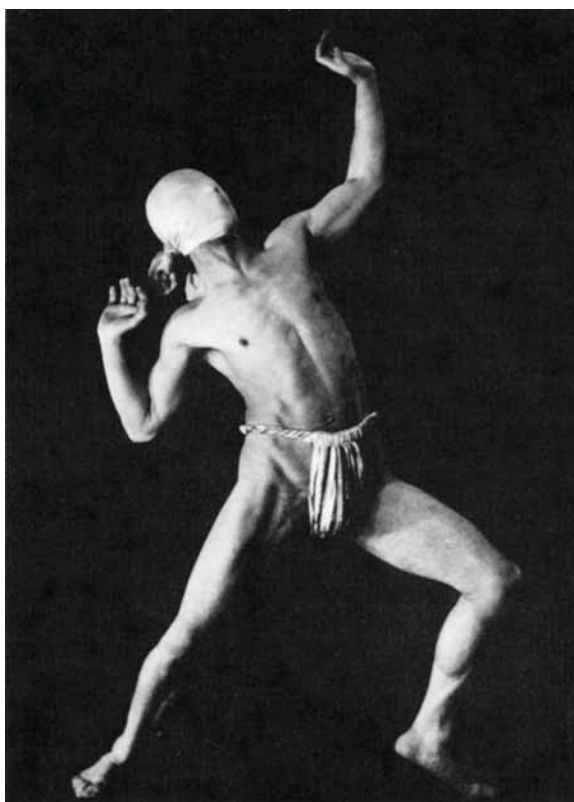
Selline improviseerimise situatsioon

Etienne Decroux.



erines tugevasti sellest, mida olin varem õppinud, ja seetõttu mõjus see alguses väga kummastavalt. Kippusin otsima mõtet, miks nii liigun, samuti tekkis mul paarilisega alati konkreetne kontakt/suhe, st mu pea analüüsis, impulss tuli sealt, kontrollisin pidevalt. Sain intuiitiivselt ja ka mõistusega aru, et lähenen valesti, eriti kui vaatasin teisi, kuid kehaliselt võttis see palju kauem aega. Suutsin hakata improviseerima, ennast ja partnerit kuulama ning pisut oma keha usaldama alles viimastel kordadel. Me oleme harjunud peitma oma keha välise (enamasti otstarbetu) liigutuse taha. Kui selline võimalus on ära võetud, siis on kehal väga a l a s t i tunne. Ilmneb selgelt enda aktsepteerimise probleem (Grotowski), keha ei usaldata, mõistus kontrollib pidevalt kõike. Tavaliselt on ju vastupidi – keha on mõtte

Etienne Decroux.  
*Arhiivifotod*



väljendamise vahend ja järgneb sellele, st keha on harjunud olema millegi väljendamise teenistuses. Keha ei ole vaba, vaid allutatud. Tal ei ole harjumust olla iseseisev, interpreteeriv, väljenduv. Kuid selles improviseerimises pidi keha olema iseseisev, teda tuli usaldada. Ma arvan, et sellist kogemust on vaja igale näitlemist õppivale üliõpilasele. See pole ainult töö kehaga, vaid puudutab kogu inimese psühhofüüsilist tervikut, eneseusaldust ja loomingulisust. Kehal on siin väga suur ja vabastav võime, me oleme ju keha ja vaimu ühtne tervik.

### Kokkuvõtteks

Mul on üks kogemus Pomona College'i teatriosakonna diplomitöö Shakespeare'i „Hamleti“ vaatamisest. Nimelt oli mulle juba varem, nii Odin Weekil, ISTA-l kui ka Ameerikas õppides selgeks saanud, et kehahiimi tehnikat on võimalik ühendada psühholoogilise näitlemisega. „Hamleti“ etendusel oli võimalus selles ka praktiliselt veenduda.

Trupp koosnes erinevate kursuste üliõpilastest. Hamletit mängis viimasel kursusel olev noormees, kes oli eelnevad neli aastat õppinud vabatahtlikult kehahiimi. Trupis ei olnud kedagi teist, kes nii pikka aega oleks tegelnud selle tehnikaga. Seega oli kehaline ettevalmistus ebahühtlane.

Kirjeldan pisut esimese vaatuse teist stseeni. Kroonimistalitus on just lõppenud. Lava täitub suure hulga tegelastega. Kirevad kostüümid, veidrad žestid ja kehahoiakud. „Ei usu,“ on mu ainuke reaktsioon. Kuni näen viimaste tulijate hulgas lavale ilmumas kedagi „kiirgavat“ – Hamletit. Ta tuleb rahulikult, mõõdetud sammul ja istub lava servale. See on hämmastav, kuidas tema kehaline kohalolu on nii võimas, et suurel laval, mis on täidetud suure hulga inimestega, tungib ta väga selgelt ja puhtalt esile.

Stseenis on Hamletil öelda vaid paar repliiki, seega istub ta suurema osa ajast lava serval, seljaga lava keskel toimivate sündmuste ja kõnelevate tegelaste poole. Hamlet kuulab. Ta kuulab kogu oma füüsisega. See on pingestatud ja keskendunud kuulamine. Ta teeb vaid üksikuid pisiliigutusi: pöörab pead veidi paremale, sellele pöördele järgnevad rind ja piht, seejärel liigutab ta need ükshaaval endisesse asendisse tagasi, varieerides liigutuste rütmi. Need on justkui mikroliigutused. Oma staatilises kuulamises on ta rohkem esil kui kõik teised laval viibivad tegelased kokku. Ta hoiab liigutuste maksimaalset amplituudi justkui tagasi, neelab sissepoole, kusjuures ta ei mõju tehniliselt, vaid elusalt ja kohalolevalt. Mulje on võimas. Hiljem pärisin Hamleti osatäitjalt, kuidas ta prooviperioodil töötas? Kas valmistas ette täpse liikumise partituuri? Ta vastas, et kui suhted ja sündmused olid tema jaoks selgeks saanud, siis ta n-ö salvestas oma emotsioonid lihastesse ning kinnistas liikumisjoonised, keha hakkas aduma materjali ning olukordi. Sees tekkisid „ruumid“. Seejärel, järgides lavastaja antud üldisi juhiseid laval, asus ta täpselt kuulama oma partnereid, läbi oma sisemise keharuumi ja kinnistunud liikumisjoonise. Alati oli selles kuulamises midagi teistmoodi: partneri intonatsioon, pausi pikkus, liigutuse ulatus, ja ta reageeris sellele sisemiselt ehk kogu kehaga. Ta kuulas terve füüsisega oma lavapartnerit, järgides ka tähelepanelikult oma mõtteliini.

Hamleti osatäitja selline töökirjeldus meenutas mulle vägagi Roberta Carreri ettevalmistustööd Noraga (vt TMK 2008, nr 2). Veendusin, et ei ole oluline, kuidas või missuguses (keha)tehnikas töötatakse, kui osatakse keha kasutada, on tulemuseks tõeliselt elus, spontaanne, energeetiline ja mõjuv teater.

Millegipärast on eesti näitlejate hulgas levinud arvamus, et üldfüüsiline

treening (pallimängud, jõusaal jne) on piisav keha vormis hoidmiseks ja sellega laval töötamiseks. Iseenesest on muidugi tore, et füüsisega ülepea tegeldakse, kuid selline treening on vajalik igale inimesele hea enesetunde ja normaalse tervisliku seisundi tagamiseks. Näitleja vajab midagi rohkemat.

Miks arvatakse, et täpne töö diktsiooni, hääleaparaadi ning mõttega on olulisem kui töö kehaga? Inimesel on ju peaga võrreldes nii suur kere. Miks arvatakse, et seda osa, mis on näitlejale väga oluline väljendusvahend, ei pea pidevalt ning täpselt arendama ja tundlikult treenima? Lihastel, millega ei tegelda piisavalt, on kaldumus atrofeeruda. Arvan, et inimese loovuses on nii keha kui ka vaim väga olulised ja võrdväärsed komponendid. Eesti teatris domineerivad aga mõte ja sõna.

Minu arvates on eesti näitlejate kehaline väljenduslikkus üsna puine. Ma näen, et ei olda teadlikud oma kehaosadest ning ka žesti kasutus jääb tihti väliks. Avaneva pildi järgi julgen väita, et näitlejate üldfüüsiline vorm on nõrk. Palju kasutatakse liikumises n-ö kompenseerivaid (õlad), tähelepanu kõrvale juhtivaid (käed) liigutusi ja kehakasutus tervikuna ei ole plastiline. Puudub oskus kehaliselt kontsentreeruda ja töötada mikrolihastega.

Kuna inimene on üks tervik keha ja vaimu ühtsuses, räägib selline suhtumine oma kehasse sellest, et liigne keskendatus psühholoogiale võib hakata loomingu piirama. Psühholoogia „juhtimine“ aheldab liigselt ega anna keha „vabaks“, ei tee teda sõltumatuks ning iseseisvaks. Küsimus on mõtlemises. Siit võib leida ka põhjusi, miks eesti teater on nii ühetaoline.

Kõik saab alguse koolist. Koolis ei pöörata piisavat ja õiges vormis tähelepanu kehalisele treeningule ning ei suunata selle kasutamisele loomingu. Liikumistunnis tegeldakse liikumisega,

erialatunnis psühholoogilise analüüsi-ga. Viimases ei pöörata tähelepanu kehalisele väljendusele, sest elusarnane lähenemine ei vaja midagi erilisemat. Pealegi, kui „ei usu, siis järelikult on vale”. Ainult et selline mõtteviis muutub piiravaks ja üksluiseks, elimineerib keha töö, sest argiselt keha ju kuigi plastiliselt ja energeetiliselt ei liigu. Kuid sisemiselt argine ja väliselt mitteartikuleeritud keha ei kuulu lavale, sest lavakeskkond on kunstlik, nõuab tehnikat. Vaja on äratada sisemine energeetilisus ja õppida sellega töötama. Oluline on osata töötada oma sisemiste suundadega.

Lavakunstikoolis treenitakse peale võimlemise, balleti, tantsu ja akrobaatika ka Labani süsteemi järgi. Kõigile neile treeningutele saab anda ühise nimetaja: ei ärata sisemist kehaloovust. Need treenivad koordineerimist, teatud kindlaid lihaseid, kuid ei suuna õpilast oma keha sisemisele kuulamisele. Näiteks Labani süsteemi suunad jäävad liiga välispidiseks ning süsteemiga treenitav koordineerimine ei jõua orgaaniliselt kehasse ega tekita liigutuste tsentraliseeritust. Ka kujutlused, mida soovitatakse järgida, ei abista mikrolihaste teadlikku integreerimist. See süsteem loob välispidist ruumilist pilti, kuid ei integreeri seda loomulikuna kehasse. Liigutus jääb sisemise tugipunktita.

Kehamiim õpetab aga keha töötama oma sisemiste suundade ja lihastega. Välised suunad saavad alguse keha seest ja see loob suurepärase ettevalmistuse liigutuse seest välja kasvamiseks. Kehamiim õpetab keha erinevaid osi teadlikult tajuma ja suurendab keha plastilisust, avardab kehalist tunnetust ja loomingulisi võimalusi. Keha on „avatud”, salvestamaks erinevaid emotsioone mikrolihastesse, võimaldades psühholoogilise analüüsi-ga samaaegselt valmistada täpset kehalist partituuri. Kehaline partituur (distsipliin)

loob etendamissituatsioonis vabaduse improviseerida (spontaansuse).

Olen veendunud, et reformi ja harjumusliku mõtlemise muutmist saab alustada koolist, seal kasvavast uuest põlvkonnast. Kehamiim muudab mõtlemist ja suudab parandada eesti näitlejate suhteliselt kehvast tasemest teadlikku tööd kehaga rolli loomise juures. Praeguse „asjade seisu” parandamist tuleks alustada tulevikku planeerides, tööst noortega ning lülitades kehamiimi näitlejaõppe programmi.

#### **Kirjandus:**

- Eugenio Barba. 1999. Paberlaevuke. Tallinn: Eesti Teatriliit, EMA Kõrgem Lavakunstikool.  
Mira Felner. 1985. Apostles of Silence. London: Ruterford.  
Thomas Leabhart. 2007. Etienne Decroux. New York: Routledge.