
TANTSUTREENING ON NAUDING NII KEHALE KUI KA VAIMULE

Intervjuu prantsuse tantsija,
koreograafi ja pedagoogi
Annemari Autère'iga

Tasakaal on inimese keha ja vaimu loomulik omadus, kui vaid õpime seda usaldama.

„Tõmba oma tagumikulihased sisse, lükka kannad ette, siruta selg üles, pinguta, treeningul ei pääse vaevata!“ – Need sõnad on klassikalise balletitreeninguga kokku puutunud väga tuttavad. Tõsi, tantsimist peetakse keeruliseks elukutseks, kus vaevapisarad ja higist nõretav treeningupluus on igapäevased nähtused. Prantsusmaal elav ja töötav tantsuteadlane ja -õpetaja, kauaaegne tantsija ja koreograaf Annemari Autère aga kõneleb särasilmselt tantsimisest kui ülimest rõõmu ja naudingu allikast. Ta oli aastaid balletitantsija, Norra Rahvusliku Balletitrupi liige, ja on teinud koostööd paljude tuntud koreograafidega, nagu näiteks George Balanchine, Frederick Ashton, Fleming Flint, Glenn Tetley, Birgit Cullberg, Mats Ek jt. Ta on tegelnud Limóni ja Grahami moderntantsu treeningu, põranda-, venitus- ja somaatiliste kehatehnikatega. Selle avara liikumiskunsti kogemusega on Annemari jõudnud oma balleti õpetamise meetodini nimega Ballet Body Logic (Balleti kehaloogika). Balleti reeglitest ja esteetikast

lähtudes võimaldab Ballet Body Logic tantsijal saavutada tasakaalustatud kehakasutust ja rakendada oma füüsilist potentsiaali ilma liigse vaeva ja pingeteta, vaevuste ja vigastusteta. Tallinna Ülikooli tantsutudengitel oli käesoleva õppeaasta algul suurepärase võimalus viibida kolm nädalat Annemari tundides ning täiendada oma teadmisi ja kehakogemust. Ühel õhtul õnnestus mul Annemari pärast treeningupäeva lõppu kinni nabida ja vestelda temaga tantsust, kunstist ja treenimisest.

Sinu kogemused tantsija ning õpetajana, põhjalikud uurimused inimese kehast, liikumisest ja tantsutehnikast avaldavad muljet. Küsiksin alustuseks õrritavalt, mida tants sulle tähendab?

Tantsimine on minu jaoks osa elust. Ma ei kujuta ette, et saaksin elada ilma selleta. Liikumine on igal pool. See on üks inimeksistentsi väljendusi. See on mõjuv vahend end teistega jagada.

Alustasin klassikalise balleti tantsijana. Hiljem avastasin, et see, mis mind tõeliselt köidab, on nüüdistantsu tehnika. Nüüdistants on andnud mulle vabaduse avastada minule omane liiku-



Annemari Autère. „Arabesque“.

misviis. Tantsijale on väga oluline leida liikumine, mis tuleneb temast endast ja on kooskõlas tema isiksusega. Kui isikupärane kehaväljendus on leitud, saab seda rakendada mis tahes stiilis, olgu selleks klassikaline, modern- või nüüdistants. Seda ideed on oluline jälgida ka tantsijate koolitamisel. Kui treenimine toimub üksnes tehnikaharjutuste raames, surutakse kehale peale teatud konkreetsed liikumismustrid ning tantsija oma liikumispotentsiaal jääb varju.

Minu silmad avanesid José Limóni moderntantsu tehnika ja vabastustehnikaga tegeldes. Tegelikult õppisin ma nende abil mõistma ka klassikalist balletti. Limóni treeningud viisid tähelepanu vormilt liigutuse sooritamise ja tunnetamise protsessile. Küsimus ei olnud mitte üksnes liigutuses, vaid elavas kehas, mis seda liigutust sooritas.

Palun anna väike ülevaade oma lähenemisest balleti õpetamisele.

Tantsulise väljenduseni jõudmisel on kolm üksteisele loogiliselt järgnevat etappi. Esiteks tuleb saavutada tasakaalustatud kehakasutus, järgnevalt arendada tehnikat ning seejärel võib kerge vaevaga tegelda tantsulise liikumisega. Minu lähenemine tantsutehnikale põhineb lihaste treenimisel „seestpoolt väljapoole“, see tähendab, et treenimist alustatakse väikestest süvalihastest, nende venitamisest ja tugevdamisest. Alles pärast süvalihaste tunnetamist ja tasakaalustatult tööle rakendamist on õige hakata tegelema suuremate lihastega. Süvalihaste treenimine viib tantsija õige joondumiseni, keha saavutab loomuliku tasakaalu, kõik kehasisesed jõud toimivad omavahel ja ka väliste jõududega kooskõlas ning tantsija on võimeline rakendama kogu oma liiku-



Annemari Autère.
„Arabesque”.

mispotentsiaali ilma liigse vaeva ja pingutusega. Piltlikult võib seda kujutleda nii, et rakendades süvalihaseid tööle tasakaalustatult, võivad välimised lihased vabalt rippuda. Mabel Todd, kelle kirjutised mind väga inspireerivad, on toonud välja lihtsa mõtte: miks vaevata ennast oma luustiku püstihoimisega, kui võib lasta sellel ise püsti olla. See idee muutis minu jaoks kõik. Milleks kulutada energiat kehaosade hoidmisele, kui nende ehitus ja loomulik funktsioneerimine võimaldab neil ise seista.

Loomulikku tasakaalus keha on väga raske saavutada, kuna keha kannab

inimese kogemuste ja harjumuste jälge. Sellesse on talletatud kogu meie elatud elu, kõik sooritatud liigutused. Minu meetodi eesmärk on jõuda neutraalse kehani, mille liikumise aluseks on selle ehitus ja loomupärane liikumine. Tal on mälestus vaid sellest, kuidas ta on liikuma loodud. Selline keha on justkui tühi ning valmis selleks, et teda „täidetak” ja pandaks „kõnelema”.

Minu meetod põhineb balletitehnikal, sest ballett kasutab inimkeha liikumispotentsiaali maksimaalselt. Ballet Body Logic treeningu tulemuseks on aga tasakaalustatud kehakasutus, mida võib rakendada ükskõik millistes



Annemari Autère.
„Arabesque”.
Jacques Alary fotod

liikumistes. Sellise kehaga on võimalik väljendada mida iganes ja ükskõik mis-suguses stiilis.

Oled vist inimese kehast tõeliselt lummatud, et selle uurimise ja analüüsimisega nii pikki aastaid põhjalikult oled tegelnud?

Inimkeha uurimine on mulle alati põnevust pakkunud. Esmaseks tõukejõuks oli vajadus õppida oma keha tundma. Kui ma õpetamist alustasin, ei teadnud ma anatoomiast peaaegu mitte midagi. Minu õpingutes sellest ei räägitud. Süvalihaseid minu jaoks ei eksisteerinud. Teadmised tulid

oma probleemidele lahendust otsides. Nüüd, kui olen õppinud tundma kuut väikest lihast, mis aitavad jalgu välja-poole pöörata, ja nimme-niude lihast, mis toetab kogu keha liikumist, ei saa ma aru, kuidas võib balletti õpetada käsitlemata neid lihaseid. See ei tähenda, et peaks olema mingi „lihasefriik”. Ei pea kõnelema igast üksikust lihasest, mis inimese kehas on. Tähtis on teada peamisi lihaseid, mida tantsimisel kasutatakse.

Tänapäeva balletimaailm on üha rohkem orienteeritud välisele vormile. See, kuidas keha funktsioneerib, tantsijatele väga huvi ei paku. Tavali-



Annemari Autère
treeningtunnis
Tallinna Ülikooli
tantsutudengi-
tega.
Foto erakogust

selt ei taha balletitantsijad anatoomiast midagi teada. Niiviisi on ballett liikunud aga ka loomulikust kehakasutusest üha kaugemale. Aina vähem on tants seotud loomulike liikumismustritega, mis näiteks veel kuuskümmend või seitsekümmend aastat tagasi olid klassikalises tantsus täiesti olemas. Tä-

napäeva balletiesteetika surub kannad ette, painutab selja taha ning tõmbab lihased pingesse, esitades kehale nõudmisi, mis mõjuvad sellele väga ebatervislikult.

Kahtlemata on minu uurimistegevusele andnud tõe ka teiste tantsijatega töötamine. Olen palju õpetanud

lapsi ja kogunud sellest tööst rohkesti olulisi teadmisi. Uurimise ja katsetamisega sain tõhusalt tegelda ka ülikoolis tunde andes, ülemus andis mulle täieliku tegevusvabaduse. Õpetajatöös olen puutunud kokku paljude tantsijatega, neil kõigil on olnud erinevad kehad ja probleemid, kuid ühine eesmärk olla klassikalises tantsus heal tasemel. Enda ja õpilastega tegeldes sündis ka Ballet Body Logic.

Alustuseks saime naerda mitmete balletitreeningut saatnud õpetussõnade üle, mis kenasti toovad esile selle treeningusüsteemi kehavõõrad nõudmised. Eelnevalt tõid välja fakti, et tegelikult on balleti viimase aja areng viinud selle loomulikust kehakasutusest aina kaugemale. Kuidas on inimene sellise ebaloofiliku praktika järele jõudnud?

Olen ka ise selle üle mõtisklenud. Ma ei mõista, kuidas saab nii mõnusat ja kaunist tegevust harrastada ebamugavustundega. Minu jaoks on tantsimine nauding. Ma tantsin, sest armastan tantsimist ja ei taha seda tehes pisaraid valada. Ometi näen ma nii palju tantsijaid, kes on õnnetud. Olen sellise olukorraga kokku puutunud isegi suurtes tunnustatud tantsukompaniides.

Kord õpetasin ühes Riia tantsutrupis. Mulle hakkas silma kaks noort tantsijat, kes eriti nukralt saalinurgas istusid. Pöördusin nende poole ja küsisin, kas nad naudivad oma hommikusi tantsutreeninguid. Nagu neidude mornist olemisest võis aimata, sain eitava vastuse. Seejärel küsisin, kas nad armastavad tantsida, mille peale kõlas arglik jaatus. Sellised olukorrad panevad mõtlema, kes või mis hävitab tantsijate armastuse liikumiskunsti vastu. Üks konflikti põhjus on kindlasti keha

surumine ebaloofilikku asendisse. Kui läheneda esteetikale vaid vormiliselt, tekitavad mitmedki tantsutehnikad kehale tõelist ebamugavust.

Vana süsteemi tugevaks inertsiallikaks on õpetajad, kes on suuremalt osalt endised tantsijad ja ei ole kunagi pööranud tähelepanu liikumise analüüsimisele. Sellised õpetajad jätkavad kuivalt traditsiooni, ilma et neil oleks mingitki huvi seda programmi muuta või edasi arendada.

Sinu treeningumeetodi oluliseks alustalaks on keha loomulik tasakaal. Tasakaal on nii inimesele endale kui ka tema kehale loomulik. Füüsiline tasakaal näiteks on meil kõigil lapseas olemas. Miks aga on nii, et täiskasvanuks saades muutub see sageli probleemiks?

Tegelikult on noorel põlvkonnal lausa hämmastavalt hea tasakaalutunnetus. Näiteks ekstreemspordi vallas toimuv avaldab mulle tõeliselt muljet. Trikiratturid, rulluisutajad, rulatajad ja mootorratturid on võimelised tasakaalu saavutama sellistel pindadel, kus mina ennast ei suuda isegi ette kujutada tasakaalu otsimas. Nende noorte keerulised trikid annavad tunnistust kümme korda parema tasakaalu olemasolust kui minul.

Eks siin ole ka omad põhjused. Minu põlvkonda õpetati seisma ja istuma sirgelt, nii et kõik lihased olid pinges. Sellises staatilises pingeseisundis on aga väga raske tasakaalu saavutada. Tasakaalu leidmiseks peab inimese keha olema vaba. Inimene peab olema vaba ennast ja oma tasakaalu usaldama. Kehas eneses on tasakaalutunnetus olemas. Võttes erinevaid asendeid, teab meie keha tegelikult, kuidas tasakaalu leida. Küsimus on vaid usaldu-

ses. Inimene peab õppima oma keha ja selle võimet tasakaalu saavutada usaldama.

Tantsus on tasakaalustatud keha kasutuse kadumise põhjuseks sageli valed liikumisviisid. Balletis on heaks näiteks poolvarbal liikumine. Poolvarbal tantsimine nõuab tugevat jalalaba ning korrektset tehnikat. Kui neid ei ole, tekivad poolvarbal liikumiseks valed kompensatiivsed mustrid, mis talletuvad kehasse ja saavad osaks meie kehamälust. Need valed mustrid häirivad keha loomulikku tasakaalu.

Valede liikumismustrite tekkimist soodustab suurelt osalt viis, kuidas on korraldatud balletiõpingud. Laps alustab treeningut kuueaastaselt. Ta peab kohe koordineerima üheaegselt tööle nii käed kui ka jalad, ehkki lapse aju suudab korraga keskenduda vaid ühele tegevusele. Nii viisi talletuvad mustrid kehasse, ilma et need oleksid mõtestatud ja läbi tunnetatud. Tekib automaatne sooritus.

Oled oma põhimõtteid ja meetodit tutvustanud juba paljudel konverentsidel ning õpetanud mitmes ülikoolis. Kuidas võtab tantsuringkond sinu ideid vastu?

Kehaloogilist balletitreeningut on võetud väga hästi vastu. Mul ei ole ühtki juhtumit, kus mu treeningusüsteem oleks saanud negatiivse vastukaja. Loomulikust kehast lähtuv tehnika hakkab samm-sammult balletimaailma imbuma. Mitmed tantsukoolid on mind kutsunud oma teadmisi jagama ning olnud uute avastuste üle rõõmsad ja tänulikud. Tänapäeva inimesed on avatud ja uudishimulikud.

Vastukaaluks balletitreeningu kehavaenulikkusele on nüüdistsants lii-

kunud üha rohkem vaikusesse, eemaldunud üha enam igasugusest tehnikast.

Mina isiklikult ei arva, et balletitreening on kehavaenulik, kui seda teadlikult ja oma kehast lähtudes rakendada. Ballett kasutab lihtsalt inimese potentsiaali maksimumini. Kui jalgade väljapoole pööramine, millele balletitreening suuresti tugineb ja mida klišeelikult tõeliselt kehavõõraks peetakse, oleks tõesti nii ebaloomulik, kas emakene loodus andnuks inimesele siis kuus lihast jalgade väljapoole pööramiseks?

Tehnikast loobumine on hoopis erinev kunstiline väljendus. Mul ei ole kontseptuaalsete tantsuetenduste vastu midagi. Ma ei lähe etendusele alati tantsutehnikat otsima. Mind segab tänases tantsumaailmas hoopis rohkem see, et sageli ei ole kunstnikel midagi öelda. Kui sõnum on selge ja sisukas, on selle mõjuvaks väljendamiseks palju viise. Kui lavale tuuakse aga hulk tühje liigutusi, hakkab mul igav. Et aega mitte raisku lasta, hakkavad sellistel etendustel vaikselt oma kehatöö harjutusi tegema. Liigutan kedagi segamata vaikselt oma selgrootülisid ja täidan õhtu meeldivalt arendava tegevusega.

Küsitlenud EVELIN LAGLE