

Ratsutamiskunst ja Alexanderi tehnika kogemus

Daniel Pevsneri loeng F. M. Alexanderi mälestuseks, 1980

Briti Ratsaühingu ja Alexanderi Tehnika Õpetajate Ühingu liige

Hakkasin võtma Alexanderi tehnika tunde 12 aastat tagasi, sest iga kord kui ma hobuse selga istusin, hakkas mul selg valutama, ning samuti lootsin ka ratsutamisasendit parandada. Juba esimesed paar tundi võitsid mu südame. Kõik sujus. Valu vaibus ja vorm muutus kardinaalselt. Olin juba valmis kogu asja vastu kerget tüdimust tundma, kui äkki taipasin selle tehnika laiemat tähendust minu kui hobustega töötava professionaali jaoks. Leidsin, et on suur sarnasus hobustele ja inimestele rakenduvates õige kehahoiu ja liikumise ideaalides. Ei ole mingeid erinevusi ei käsitlustes, kuidas neid ideaale saavutada ega toimimisviisides. See iseenesest oli mulle ülimalt tähtis. Jõudis pärale, et seda tehnikat õppides võin ehk omandada ratsutamiskogemusi, mis toona polnud mulle kättesaadavad. Tehnikat omandades hakkasin kunstratsutamisest paremini aru saama ja samas veensid mind ratsutamiskogemused, et tehnika on usaldusväärne ja paikapidav.

Järgmise sammu oma arengus tegin mõned kuud hiljem, kui Viini Hispaania Ratsutamiskool tuli 1969. aasta sügisel Inglismaale. Kool on tegutsenud üle 400 aasta ja tänapäeval peetakse teda ratsutamiskunsti lipulaevaks. Koolis praktiseeritavat ratsutamislaadi kutsutakse dressuuriks. See võib tähendada kas algkoolitust, mille iga ratsahobune peab läbima, olenemata sellest, mis tal elus teha tuleb, või kõrgklassi kujundeid ja liikumist, mis ratsutamiskunstis on võrdväärne inimballetiga.

Ma ei olnud ratsakooli elavat esitust varem näinud ja mulje oli vapustav. Esinemise ratsutamistase oli loomulikult väga kõrge ja igati silmarõõmu pakkuv, kuid see, mis mind eriti rabas, oli ratsutajate võrratu endakasutus ja kehahoid. Olgugi et ma juba sel ajal arendasin endas uut teadlikkust ja õiget kehakasutust ning olin kogenenud ratsutamissovetaja, mõistsin alles hispaania kooliga kohtudes, millisel määral on võimalik õigesti ratsutades arendada enese õiget kasutust. Minu silme ees pidasid ratsutajad ennast ülal ja käitusid nii, nagu oleksid nad kõik läbinud põhjaliku Alexanderi tehnika õpetuse. Mulle sai selgeks, et tippklassi ratsutajal on vaja endas arendada omadusi, mida Alexanderi tehnika õpetaja silmapilkselt ära tunneks ja tunnustaks. Hiljem, kui ma ratsutajaid isiklikult tundma õppisin, avastasin, et treening ei mõjutanud mitte ainult nende käitumist sadulas, vaid ka nende üldist kehakasutust argielus, mis oli minu arvates suurepärane.

Kogemused näitavad, et nendest, kellele on õpetatud Alexanderi tehnikat, saavad võimekad ratsutamissovetajad ja et nad teevad erakordselt kiireid edusamme. Muidugi on neil alustuseks suured eelised, nagu õige kehahoid, jäsemete eraldi kasutamise oskus, hästi arenenud tasakaalutunnetus ning veel – mis on väga tähtis – nad peatuvad, et enne tegutsemist mõelda. Teisest küljest ratsutajad, kes hakkavad Alexanderi tehnikaga tegelema, täiustavad olulisel määral oma oskusi. Mõne jaoks on see ainumäärav, et temast kunagi saaks kompetentne ratsutaja.

Õige ratsutamisasend annab ratsutajale sadulas kindluse ja mugava tunde ning võimaldab tal juhtida ja valitseda hobust kergelt ja tulemuslikult. Samavõrd tähtis on see, et õige ratsutamisasend vähendab miinimumini ebamugavustunde, mille hobusele tekitab tema seljas olev koorem. Ühes vanas ratsutamisasendi määratluses kirjeldatakse seda järgmiste sõnadega:

„Ratsutaja peaks istuma nii sirgelt kui võimalik, nii et iga kehaosa toetuks vahetult selle all olevale, et läbi istmikuluude tekiks vahetu vertikaalne surve.“

Muidugi teame me kõik, kui raske on seda asendit saavutada isegi tavalise tooli peal istudes. Ent ratsutaja peab säilitama sirge asendi, istudes tasandil, mille pind ja liikumine muutuvad iga hetkega ja mis võib mõnikord olla äärmiselt ebamugav. Hobuse liikumine toimub üheaegselt nii

horisontaalses kui ka vertikaalses suunas. Aeg-ajalt võib hobune liikuda kaarjalt ja isegi külgepidi. Ratsutajal tuleb kõike seda korruga haarata ja samas säilitada sirge asend, mis on maa suhtes alati vertikaalne. See nõuab kõrgetasemelist ja treenitud painduvust. Ratsutaja keha peab omandama terase paindlikkuse, mis suudab ühte sulatada ja endasse neelata pinge, samas säilitada elastsuse ja alati taastada oma esialgse vormi.

Erilist huvi pakub Alexanderi tehnika harrastajale ratsutaja oskus oma selja kasutusega hobust mõjutada ja valitseda. Seda tegevust kirjeldavad ratsutajad kui „selja pingule tõmbamist“, mida saab esile kutsuda ratsutaja selgroo pinna muutmise, muutes selgroogu läbiva sirutuse ja pinge suurust ja andes selgroole konkreetse suuna. Selja pingule tõmbamisega kaasneb mõnikord ka ratsutaja raskuskeskme vaevumärgatav ümberpaigutus. Kõik need kohandused peavad aset leidma kehaasendi piirides ning väljaspoolt ei tohi neid märgata. Ratsutaja selja mõju hobusele on väga jõuline ja samas väga õrn. Kui see toimib käte ja jalgadega sünkroonis, siis on võimalik luua lõputul hulgal suunakombinatsioone. Kui ratsutaja pinguldab selga, kasutab ta selgroogu tööriistana, nagu oleks see lisajäse, mida saab tahte järgi aktiveerida või kohandada. Usun, et taoline selgroo rakendus on ratsutajate hulgas ainulaadne. Iga füüsiline tegevus nõuab selja kasutust, kuid üksnes ratsutamisel pannakse selgroog liikuma nii täpselt ja ettekatsetult.

Ratsutaja treening koosneb reast kontrollitud meelegogemustest, mis kõik ärgitavad ratsutajat pidevalt üha uuesti ümberkohanduma, selleks et õiget asendit hoides hobuse liikumisega ühte sulada. Ratsutamiseõpetaja, kes kasutab sammu, kiiruse ja suuna teisendusi, asetab õpilase alailma erinevatesse olukordadesse, pannes tema tasakaalu ja paindlikkuse ikka ja jälle proovile.

Lõpuks jõuavad hobune ja ratsanik täieliku ühtsuse seisundisse, kus nende eraldiasetsevad kehad näivad kokku sulanduvat, käitudes nagu üks tervik. Hobuse ja ratsaniku vaheline harmoonia võib olla nii täielik, et piisab vaid ratsanikupoolsest mõttest vallandamiseks vastukaja hobuselt. Alexanderi tehnika huvilisele oleks see muidugi mõistetav. Oleme kõik kogenud seda laadi lähedust kas siis õpetaja või õpilasega. Samuti teame liigagi hästi, kuidas mõte või mõtte takistamine keha reaktsioone mõjutab.

„Väära vältimine“ on tähtis õpetamise kontseptsioon, mis kehtib nii Alexanderi tehnikas kui ka ratsutamiskunstis. Tegelikult tähendab see seda, et keha ei saa sundida, vaid parimal juhul võib teda meelitada teatud viisil tegutsema. Tunnetuslikku lähenemist vajavate ainete õpetamine põhineb peamiselt väärkasutuse vältimisel ja soovimatute reaktsioonide pärssimisel. See ei tähenda, et positiivsel, aktiivsel õpetusel poleks oma kohta. Selgitus, nõuanne, suunav puudutus, stiimul – need kõik on tohutu väärtusega. Kuid ükski neist ei suuda asendada tõeliselt olulist – tunnet sellest, mis on õige. Õpetaja on olemuslikult piiratud, see tähendab, et ta ei saa õpilasele edasi anda tunnet „õigest“; ta saab õpilast ainult selleni juhtida ja pöörata tähelepanu päralejõudmisele. Õpetaja kõige olulisem omadus on oskus koheselt ära tunda, kas õpilane teeb õiget asja. Ratsutamiseõpetaja peab oskama veel välise külje järgi otsustada, millise tunde see tekitab ja tunde järgi aru saada, kuidas see välja näeb.

Ratsutamises püüab õpetaja ühelt poolt juba eos peatada iga väiksematki valekasutust ning teiselt poolt juhendada ratsutajat uute suundade otsingul. Lõpuks tabab ratsutaja ära täpselt õige tasakaalu, tugevuse ja paindlikkuse kombinatsiooni, mida antud olukord nõuab. Hobune tunnistab esimesena ratsutaja muutunud kehakasutust, hakates käituma nii, nagu temalt kogu aeg oodati, ja mille eest ratsutaja pidi kogu aeg võitlema. Hobused on ratsutamisel parimad õpetajad, sest nad oskavad instinktiivselt õiget valesst eristada.

Hobuste koolitamine on suures osas samasugune protsess. Kuna me ei saa sundida hobust teatud viisil käituma, võime talle ta senise käitumismudeli mõnevõrra ebameeldivaks muuta ja seeläbi ärgitada teda otsima teisi, paremaid võimalusi. Ühitades selja, jalgade ja käte tegevuse ehk

teisisõnu rakendades abivahendeid, aitame me hobusel paremini oma energiaid kanaldada, ning kui hobune teeb lõpuks õigesti, premeerime teda sealsamas. Hobune omandab piisavalt kergelt soovitud liikumise ja rühi, kui ta on vaba ja tal lastakse iseseisvalt tegutseda. Tõeliselt raske on aga hobusel ratsaniku koorma all oma loomulikku stiili ja oskusi uuesti tabada. Ent kui hobune on selle kord saavutanud, käitub ta omal algatusel edaspidigi nii, kuna see on loomulikult palju mugavam. See raamistik aitab luua kergust ja tulemuslikkust seni, kuni hobune pole ise otsustanud võtta meie soovitud asendit.

Alles siis, kui hobune annab ise oma lihastele õigeid juhiseid ja pärsib valesid, on tema väljaõpe täielik.

Kui Alexanderi tehnika harrastaja jälgib hea koolituse saanud ratsahobust, eristab ta õige pea teatud tuttavaid hoiakuid looma liikumises ja selles, kuidas ta ennast üleval peab. Hobune pöörab pead ette ja üles punktist, mis jääb kohe kõrvade taha ning samal ajal on alumine lõualuu pingevaba. Ka kael sirutub kerge kaarega ette ja üles, kuna selg pikeneb ja laieneb. Hobuse kehaliikmete tegevus näib tulenevat seljast, mis ongi liikumise keskus. Hingamine on korrapärane ja selg pulseerib ühtlaselt kogu aeg, lisades liigutustele graatsiat ja plastilisust. Hobuse näoilme väljendab sügavat rahulolu. Kui me näeme sellist unustamatut vaatepilti, peatugem hetkeks ja mõelgem järele. Läbi aastatuhandete on hobune meile rõõmu valmistanud ja meid teeninud. Ometi on tal alati olnud meile varuks veel suurem kingitus: elu kink, keha õige kasutuse õppetund. Kogu aeg on see olemas olnud, otse meie silme all. Puudus vaid Alexanderi mõõtu geenius, kes need kaks ühendada oskaks.

Tõlkis Kersti Skiller
Versioon 29.7.2011