

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

tantsukunsti õppekava

Sylvia Köster

**NÄITLEJA KEHATEADLIKKUSE ARENDAMINE JA LIIKUMISE  
MÕTESTAMINE VANALINNA HARIDUSKOLLEGIUMI TEATRIKLASSI  
LAVALISE LIIKUMISE TUNDIDES**

Tantsuõpetaja lõputöö

Juhendaja: Raido Mägi MA

Kaitsmisele lubatud:.....

(juhendaja allkiri)

Viljandi 2016

## SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	3
1. EELHÄÄLESTUS .....	4
1.1. Kehalisus kui fikseeritav fenomen .....	5
1.2. Keha ja teadlikkus .....	6
2. MISSIOONIL .....	9
2.1. Teatriklass .....	9
2.2. XI klass.....	10
2.3. Lavalise liikumise tund .....	11
2.3.1. Individuaalsus ja teatraalsus.....	12
2.4. Kehamiim.....	13
2.4.1. Liikumise mõtestamine .....	14
2.4.2. Tehnika.....	15
3. TULEMUS.....	18
3.1. Avalik arvestus.....	18
3.2. Järeldus.....	18
3.3. Järelduste järeldus .....	20
KOKKUVÕTE .....	22
KASUTATUD ALLIKAD .....	23
LISAD.....	24
Lisa 1 Arvestuse video andmekandjal.....	24
SUMMARY.....	25

## **SISSEJUHATUS**

Antud tööd võib lugeda ka kui jätku minu seminaritööle pealkirjaga “Kehaline dissonants teatrilaval”, kus teoretiseerisin näitleja lavalise kehalise oleku üle. Oma õpetaja lõputöö praktilises osas sain seminaritöös järeldatud võimalikku lahendust ka praktiliselt käsitleda. Olles ühe semestri jooksul Vanalinna Hariduskolleeegiumi teatriklassi lavalise liikumise õpetaja, sain oma teooriatele praktilise mõõtme.

Töö esimese osas kirjutan lahti enese eelhäälestuse enne õpetama asumist. Põhjendan ära, milleks pidasin vajalikuks just valitud meetodikaid teatriklassi õpilaste peal kasutada ning kuidas see võiks abistada näitlejaks olemisel. Selten lahti mis on minu jaoks kehateadlikkus.

Töö teises osas kirjeldan täpsemalt õpetaja praktikas kasutatud ülesandeid ja harjutusi. Analüüsin, kuidas minu valitud meetodid aitasid kaasa minu eesmärgi saavutamisel, milleks oli kehateadlikkuse arendamine. Töö lõpu osas järeldan, mis võiks olla teisiti ning toon välja aspekte, mille väljatöötamiseks on vaja pikemat praktilist kogemust.

## 1. EELHÄÄLESTUS

Selleks, et mõista minu meetodite valikut, pean oluliseks järgnevalt avada õpetaja lõputöö praktilise osa teoreetilist ning mind kui etendajatega tegelevat tantsuõpetajat käivitavat materjali. Alljärgnevas osas keskendungi nendele mõtetele ning praktilisest osast kirjutan täpsemalt teises peatükis.

Teatrist olen ma pikalt lugu pidanud. Lisaks teatriringidele ja õpingutele Vanalinna Hariduskolleegeiumi teatriklassis, on olnud minu elus tähtsal kohal ka etenduste külastamine. Otsin elamusi igapäevaellu. Igatsen üha suuremate ja kristalsemate elamuste järele. Tagantjärele võiksin ennast perioodil enne Viljandi Kultuuriakadeemiasse õppima asumist nimetada Soome teatri- ja kirjandusteadlase Irmeli Niemi publiku kategooriate kohaselt kui „ahmiv publik“. Väikeste eelootustega, peab teatrikülastust iseenesest tähtsaks, käib tihti teatris ja naudib seda. Ei esita nõudmisi ega väljenda oma pettumust, keskendub loole ja kunstilistele elementidele. (Niemi 1983) Leian, et ka gümnaasiumi õpilased, kellele tunde andsin, võib liigitada sama kategooria alla. Nüüd, kui olen õppinud ja tegelenud sügavuti etenduskunstidega, oskan näha lavastust kui süsteemi ning lahti lammutada ja mõista selle eri komponentide mõju tervikelamuse tekkimisel. Olen kasvanud Niemi publikukategooriate kohaselt „arvustavaks publikuks“. Eelootused põhinevad teadmistel ja kogemusel, nõudlik, pigem kriitiline kui kaasaelav (Niemi 1983), kus etendust jälgides käib retseptsiooniprotsess ning pidev analüüs teatri eri komponentidel, nende vahelistel suhetel ning koosmõjul. Ülikooli aastatel, kus minu erialaks on tantsukunst, olen õppinud märkama ja mõtestama keha laval. Õpetaja töö praktilises osas püüdsingi õpilastele avada ja teadlikustada just seda aspekti teatris.

Käesolevat lõputöö kirjalikku osa võib nimetada ka jätkuks minu seminaritööle “Kehaline dissonants teatrilaval”, mille kirjutamise tõukejõuks saigi teatris mulle üha enam silma jääv näitleja rolliväline mittesihiline kehaline ebamäärsus. Tervikelamuse vastuvõtmise asemel tegelen teatrisaalis hoopis näitlejas tekkinud kehaliste pingekollete tuvastamise,

stampliigutuste kordade arvu lugemise või võimalike nüansirohkemate liikumisvõimaluste väljamõtlemisega. Leidsin, et see, mis võib tuleneda minu professionaalsest kretinismist võib olla hoopis võti täiuslikuma ja kristalsema etenduskogemuse pakkumiseks. Leidsin, et see, mis jääb teatris fenomenoloogilisse, tunnetuslikku ning justkui sõnastamatusse valdkonda, on siiski võimalik ka tuvastada ning fikseerida. Teisalt on reaalne jõudmine ka selle tekke- ja loomemehanismideni. Teatriuuriija Juta Vallikivi seletab oma artiklis “Kehalisus ja mõistmine teatris” fenomeni toimimist näiteks tegelaskuju äratundmisel kui telefoninumbri valimist. Ta nimetab seda “tuuma kitsendamiseks”. “Meil on näiteks fenomen numbriga 549 246. Selle valimisel hakkab helisema üks kindel punane telefon ühes kindlas majas või korteris. Tähtis on siin valimisel toimuv: kui me valime numbri 5, siis välistame selle, et võiksime sattuda telefonidele, mille numbrid algavad 1, 2, 3, 4, 6 jne. Kui me valime järgmise numbri 4, siis välistame kõik teised, mis võiksid alata 23, 45, 53 jne. Nõnda valikut pidevalt kahandades jõuame vajaliku tulemuseni.” (Vallikivi 2006, lk 101) Seega kehal kui lavalt õhkuval fenomenil on võime mõjutada publikut etenduse vastuvõtmisel. Eesmärgiks vägevama elamuse pakkumine, et helisema hakkaks just see telefon, mida võiks nimetada ka katarsiseks. Teatriklassi õpilasi võtsingi kui potentsiaalseid tulevasi näitlejaid, kelle kehalisuse harimine annaks tulevikus suurendatud võimaluse publikule vägevama elamuse - katarsise pakkumiseks.

### **1.1. Kehalisus kui fikseeritav fenomen**

Näitleja kehalisus laval paneb publikus toimima protsessi, mida polegi kogejal otseselt tarvis teadvustada, küll aga saab see toimima näitlejapoolsel teadlikustamisel. Üheks võimaluseks lavalise kehalise puhtuse saavutamisel on koreograafi / liikumisjuhi kaasamine lavastusprotsessi, kus lavastaja kõrval on inimene, kelle silm on timmitud märkamaks ja toomaks välja nüansse liikumises. See omakorda abistab seeläbi näitlejaid kehamärkide loomisel kui ka etenduse üldise füüsilise tervikkompositsiooni saavutamisel. Selline koostöö annab etenduse tervikelamuse teenistuses kehalisusele selgema, täpsema ja miks ka mitte huvitavama mõõtme. Teisalt on oluline juba näitlejaõppes suunata suuremat tähelepanu kehateadlikusele, selle tunnetamisele ning arendamisele. Nõnda oleks juba professioni omandanud näitlejal suurem teadlikkus oma kehast ning selle väljendusvõimaluste amplituudist. Tänu sellele saaks kehastamine ning rolli füüsiline sooritus juba eos olla

orgaanilisemas suhtes edastatava emotsiooni, teksti ja häälega. 2.3.1. peatükis kirjeldan täpsemalt, kuidas ma keha ja häält tunnis praktiliselt sidusin.

Vesteldes noorte näitlejate ja näitlejatudengitega tulid ilmsiks probleemid nagu ootamatud pinged, oskamatus käsi kuhugi asetada või tuntakse end laval ebamugavalt. Seda kinnitab ka Viljandi Kultuuriakadeemia näitlejatundegite seminaritööde teemade valik („Füüsilise pinge ennetamine ja näitleja rolli välise kehalise defekti esitamisel“ Silver Kaljula, „Rolli loomine läbi füüsilise analüüsi“ Saara Kadak, „Kehamiimi ehk Decroux' tehnika vajalikkus Eesti teatrihariduses“ Getter Meresmaa). Neid muresid julgen üldistada kui vajadust suurema kehateadlikkuse järele, mistõttu saigi see minu peamiseks pedagoogiliseks eesmärgiks. Oluline on murekohaga tegeleda juba ennetavalt, mistõttu on gümnaasiumi teatrisuuna klass parim sellega alustada. „Sisemiselt argine ja väliselt mitteartikuleeritud keha ei kuulu lavale, sest lavakeskkond on kunstlik, nõuab tehnikat.“ (Tudre 2008, lk 65) Just missioonis arendada näitleja keha tehnikat, hoides seejuures kohal ka häält, valisin oma õpetaja lõputöö praktikaks Vanalinna Hariduskolleegiumi teatriklassi. Seda missiooni võibki nimetada kui praktilist jätku minu seminaritöös ilmnenuid järeldusele.

## **1.2. Keha ja teadlikkus**

“Inimene on kehaline ja vaimne olend, üks tervik: kehas toimuvad protsessid võivad halvata vaimseid protsesse; mõtted mõjutavad keha ja keha omakorda mõtteid; emotsioon on nii vaimne / hingeline kui kehaline seisund, mõnikord lausa sõnuseletamatu (tunne on “kontides”); mälestus on läbielatud emotsioonide ja sündmuste kogum ning seega samuti kehaline kogemus, mida saab taas esile tuua kas verbaalse stimulatsiooni või kehaliste aistingute abil, nagu lõhnad, maitsed jne. Ja sellised oleme ka teatris, nii laval (näitleja kehalisust ei unusta me just sageli, sest see on esil; kui ka saalis (vaataja kehalisuse unustame seevastu enamasti, sest see on varjus). (Vallikivi 2006, lk 92) Teatris on miskipärast varju jäänud ka keha kui näitleja instrumendi nii-öelda hääles hoidmine, mille loori ma teatriklassi õpilastele kergitama suundusinigi. Praegu on domineeriv teatav kartesiaanlik maailmavaade, mis eristab või lausa vastandab inimese keha ja vaimu. „Me isegi ei päri enamasti dualismialgu- ega tõepära järele. Teaduslikus mõtlemises on see opositsioon säilinud füüsiliste / reaalteaduste (füüsika, keemia, bioloogia jt „kõvad“ teadused) ning vaimsete nähtuste, struktuuride ja väärtuste (humanitaarsed ehk „pehmed“ teadused) range eristamise

näol.“ (Vallikivi 2006) Nagu Vallikivigi ei taha oma artiklis kehalisust ülistama hakata, püüdsin ka mina õpetajatöös tõsta seda samaväärsele positsioonile vaimsega ning anda mõista nende põimumisest ühtseks tervikuks. See oli ka põhjus miks koostasin tunni nõnda, et aktiveeritud oleks kogu keha koos kõige selle juurde kuuluvaga.

Leian, et süsteemne kehateadlikkuse arendamine ongi viis selle ühtse terviku saavutamisel. Eesti keele seletavast sõnaraamatust ei leia vastet “kehateadlikkusele” ja on ehk ironilinegi otsida selgepiirilisi vastuseid ajal, mil tants ja teatergi käivad kord koos, kord eraldi end kunagi päris lõpuni defineerimata; mil ei ole võimalik tõmmata piiri kust lõppeb liikumine ja algab tants. Eesmärgiks ei olegi anda järgnevalt põhjanevat definitsiooni kehateadlikkusele, kuid antud töös on oluline selgeks teha, mida tähendab see minu jaoks praegu. Õpilastele püüdsin seda selgeks teha läbi erinevate praktiliste harjutuste ja ülesannete, mida avan teises peatükis. Lammutades kehateadlikkuse aga kaheks eraldiseisvaks sõnaks saab teoorias siiski pildi selgemaks. Keha- inimese või looma kogu organism (ÕS 2009 *sub* keha). Teadlik- teadvuse osavõtul toimuv, teadvuslik. Tahtlik, ettekavatsetud; eesmärgi-, sihikindel. Millestki teadev, informatsiooni omav. (ÕS 2009 *sub* teadlik). Teadlikuse alla kuuluvad ka teadma, tundma, aru andma, oskama, märkama. Näitlejatöös on oluline mõiste ka rolli kehastama - konkreetset (kehalist) kuju, vormi v. väljendust andma (ÕS 2009 *sub* kehastama). Sellest võib järeldada, et kui rolli kehalisus jääb mitesihiliselt ebamääraseks, see tähendab vastandub konkreetsusele, ei ole tegemist rolli kehastamisega või on see ebatäielik. Kõik mis inimeses on ebateadlik jääb välja kavatsetust, toimib instinktiivselt. Seega teadlik keha liigub teadvuse osavõtul ja tahtlikult, andes aru mida see väljendab. Sellest tulenevalt vältisin tunnis rutiini, et püsiks ärksus ja pidev teadlik kohalolek oma kehas. Keha ja meel toimivaid lahutamatu ning nende suhe on kommutatiivne. Ilmselge on see, et aimuga liigutame keha, kuid harvemini märkame keha mõju vaimule. „Näitleja meeleseisund laval on samuti tema keha produkt, ennast ohus tundev keha sunnib meeltele peale oma piiritluse ja seda hakkabki näitleja kujutama, kui tal ei ole veelgi lähedasemat kirjeldust. Lõpptulemusena kogeb vaataja tema poole õhkuvat kaitseseisundit ja suure pingutusega sellest läbi tungivaid, kehamälusse talletatud, esitatavete sõnadega seonduvaid motoorseid liikumisi. Heal juhul on see naljakas, nagu on naljakas ka rikkis masin.“ (Raudsepp 2003) Olles teadlik oma kehas, sellest õhkuvast fenomenist ning tajudes oma liikumisvõimaluste ulatust ja paljusust, on inimene vabam väljendamaks soovitud.

Teadlikkus eeldab tähelepanu ja tundlikkust. See on teadvustamine kuidas paiknevad kehaosad üksteise suhtes, suhtes ruumiga, suhtes partenriga. Enesele aru andmine sellest, mida üks või teine liikumine või poos väljendab. Lähtuvalt sellest pakkusin õpilastele harjutusi ja ülesandeid, kus neil oleks võimalik keskenduda enda kehale, mille piirid on igaühel individuaalsed ja kordumatud. Seetõttu toetusid ka tunnis läbi viidud harjutused pigem kujutlusele kui sellele, et nad püüaksid jäljendada grupi ees tehtavat kava, mida võib kohata näiteks fitness treeningul. Viimases on rõhk üldfüüsilisele keha vormis hoidmisele, kus haaratud vaid suured lihased. Mina ärgitasin õpilasi avastama neid pisikesi lihasekesi, mille eest muidu argiliikumises suuremad töö tihti ära teevad. Oluline on siinkohal mõisted nagu ärgitama ja motiveerima, sest avastamine ja teadlikkustamine käib igaühes individuaalselt erinevalt.

Praegu, nii näitlejakutse õppes kui ka Vanalinna Hariduskollegiumi teatriklassis, toetatakse pigem Stanislavski süsteemile. See süsteem eeldab suuremat psühholoogilist läbielamist, kus keha justkui järgneb psüühilisele pingutusele ning esile kutsutud emotsioonidele. Kui keha aga ei toimi teadlikult ja ei ole oma liikumises vaba, siis näitleja psüühilisele pingutusele keha hästi järele ei paindu. Kehaline nii-öelda häälesolek vajab süsteemset ja pidevat treenitust. Tarvis on treenida ja aktiveerida aju poolt saadetavate käskluste ja sellele järgneva reageeringu, mis väljendub liigutusel, vahemaad ning leida üles milline signaal töötab millisele kehaosale. Liigutuse ja aju poolt saadetud käskluse „liigutada“ vahelist tundmatut maad püüdsingi aidata oma tantsuõpetaja lõputöö praktilises pooles teatriklassi õpilastel avastada.

## **2. MISSIOONIL**

Septembris 2015 toimus Tartus festivali Draama raames arutelu teatriharidusest Eestis. See jäi aga pigem Eesti eri koolide ja osakondade probleeme tutvustavaks, kuivõrd otseselt lähedusi otsivaks aruteluks. Minul on aga tekkimas üha selgem nägemus võimalikust reformeerimisest, milleks on näitleja kehateadlikkuse arendamise juba näitlejaõppes. Sellise tugeva eelhäälestuse ja missioonitundega, usus helgemasse homsesse sukeldusingi oma tantsuõpetaja lõputööd läbi viima Vanalinna Hariduskolleegiumi teatriklassi noorte peal. Kuigi teatriõpet gümnaasiumis võib käsitleda huvihariduslikult, võtsin neid siiski kui näitlejaid pürgijaid. Pikaajalisem eesmärk on näitleja, kes valdab vabalt ning oskuslikult oma kehapilli. Õpetaja kutse lõputööna otsisin oma seminaritöös ilmnunud järeltulele praktilist mõõdet ja väärtust.

### **2.1. Teatriklass**

Vanalinna Hariduskolleegiumi gümnaasiumisse sisseastudes on õpilasel võimalik juba oma edasist haridusteed planeerides valida eriala. Sõltuvalt erialast on lisaks akadeemilisele keskharidusele võimalik fokuseeritumalt saada täiendavat koolitust kas kunstis, teatris, filmis, muusikas, reaalinetes või võõrkeeltes (prantuse- või rootsi keel). Soovitud erialale saamiseks on vaja läbida sisseastumiskatsed. Teatriklassi pääsemiseks testitakse eelsoodumusi ning pühendumisvalmidust. Teatriklassi erialatundideks on näitlejameisterlikkus, lavakõne, laulmine ja lavaline liikumine. Semestri lõpul toimub igas erialal aines avalik arvestus. Kolmeaastase õppe lõpuks valmib neil kaheteistkümnendas klassis ühine diplomilavastus, mida mängitakse teater Theatrumi alt. Vanalinna Hariduskolleegiumi gümnaasiumis toimuvat kolmeaastast teatriõpet võib määratleda huvihariduslikuks. Samas ei saa mainimata jätta, et arvestatav hulk praegu tegevatest professionaalsetest näitlejatest on just nimelt selle kooli kasvandikud. Lavalise

liikumise õppejõuks on Tiina Mölder, kes on oma pikaajalise (alates aastast 1998) õpetamispraktika jooksul välja töötanud kindla õppekava. Semestris käsitletavat teemat on ta seadnud lähtuvalt näitlejameisterlikkuse õppekavast. Semestrid jagunevad: 1. semester - kehatunnetus, grupitunnetus, töö kujutlusega (kujuteldavad pinnad, esemed, kujuteldav ruum ja fantaasia liikumises). 2. semester - partneritunnetus, partnerlus. 3. semester - karakterid liikumises, liikumise iseloomud, tegelase iseloomu väljendamine läbi liikumise. 4. semester - see on vaba teemaga semester, kus teema otsustab sõltuvalt õpilaste grupist ja vahel ka lähtuvalt huvitavatest ja huvitatud õpetajatest, kes silmapiiril. Seni on selleks olnud improvisatsioon, töö karakterite ja kujutlusega, oma sõnumi väljendamine läbi liikumise, akrobaatika, kehapiim. 5. ja 6. semester - lavaline võitlus.

Arvestav protsent teatriklassi lõpetanutest soovib jätkata oma haridusteed Lavakunstkoolis, seega võtsin neid kui potentsiaalseid tulevasi professionaalseid näitlejaid. Kuna näitleja nii-öelda kehapilli hääles hoidmine on mulle oluliseks teemaks saanud, kasutasingi oma tantsuõpetaja lõputöös võimalust eneses tärganud missiooni ellu viima hakata. Füüsilise müra vähendamise üks võimalikke lahendusi on tegeleda probleemi juurega. Antud juhul olid selleks noored näitlejaks õppijad.

## **2.2. XI klass**

Mina sain võimaluse minna oma missiooni läbi viima XI teatriklassile, andes neile lavalise liikumise tunde ühe semestri vältel, kevadel 2015. Kohtusime üks kord nädalas reedeti pooleteisetunni vältel (kaks akadeemilist tundi). Kokku oli õpilasi 16 vanuses 17-18, kus jagunes võrdelt nii poisse kui tüdrukuid. Eelnevalt olin tunde andnud lasteaia ja algklasside lastele, kellega enamik aarust õpetajana kulub korrale kutsumisele ja nii-öelda kasvatamisele. Noortega tegelemine on selle võrra produktiivsem ja mõtestatum. Arengupsühholoogias on üldistatult öeldud, et täiskasvanuiga algab kahekümneaastaselt. Mina võtsin neid kui võrdseid. “Mida ei osanud oodata oli see, et te lasite ennast ka õpetada. Laskusite nii-öelda meie tasandile. See tegi tunni ainult mõnusamaks ja vabamaks” (XI teatriklassi õpilane 2015) Üleminek lapsest täiskasvanuikka tähendab rea järjestikuste oskuste omandamist. “Neid oskusi võib vaadelda trepina, kus iga eelnev aste on ettevalmistav järgmistele: 1. Oma keha tunnetamine, 2. Uute küpsete suhete saavutamine mõlemast soost eakaaslastega, 3. Oma soole vastava käitumise omandamine, 4.

Emotsionaalse sõltumatuse saavutamine oma vanematest ja teistest täiskasvanutest, 5. Ettevalmistumine tööalaseks karjääriks ja elukutse omandamine, 6. Ettevalmistumine abieluks ja pereeluks, 7. Sotsiaalse vastutuse omandamine ja ühiskonnas sotsiaalselt õigeks tunnistatud käitumise omandamine, 8. Väärtushinnangute ja eetiliste normide süsteemi kujundamine.” (Küttis 2016) Oma keha tunnetamise otsingutel tõmbaksin ma gruppi justkui arengu trepiastmeilt tagasi esimesele. See on aga esimene aste lava või teatri aspektist, kus kõik algab esmalt oma keha piiride kompamise ning selle arendamisega. Siinkohal saab tuua paralleeli eelpool toodud oskuste omandamisega. Selleks, et jõuda näiteks uute küpsete suhete saavutamiseni teatrilaval, on neil vaja tunnetada oma laval asetsevat keha paremini. Küpsete suhete saavutamist võib käsitleda kui rolli või tegelaskujude loomist, emotsionaalset sõltumatust kui teadlikku ja tahtliku emotsiooni väljendamist laval. Seega ka näitlejaõppes saab trepp alguse keha tunnetamisest.

### **2.3. Lavalise liikumise tund**

Kehalisus on kui etendaja kvaliteet, mida on võimalik tõsta läbi eemärgipärase regulaarse treeningu. Minu pedagoogiline eesmärk oli õpilasi teadvustada keha olulisusest laval, et nad oskaksid märgata, mida see edasi annab või ei anna. Mõistmaks keha kui näitleja kunstilist meediumi, mille teadlik valdamine tagab vabaduse kehastada rolle ja selle läbi olla laval usutav. Lavalise liikumise tunde ettevalmistades hoidsin endal just seda aspekti meelel ning harjutusi tehes, pidasin oluliseks, et õpilased oskaksid omandatud ka näitlejatöös kasutada.

Õpetama minnes läksin pakkuma seda, mis minusse talletunud kogemustest läbi elu. Olen neist sünteesinud oma meetodika, mida pidasin õigeks ja vajalikuks jagada näitlejaiks õppijatega. Lisaks tantsukunsti õppele TÜ Viljandi Kultuuriakadeemias olen kogunud teadmisi vahetusõpingutel Dresdenis Palucca tantsu kõrgkoolis (*Palucca Hochschule für Tanz*) ning Stockholmi draamakunstide kõrgkoolis (*Stockholm Dramatiska Högskola*). Samuti oli mul hea ja tuttav pöörduda tagasi kooli, mille vilistlasena olen sama õppekava läbinud. See andis mulle teatava eelise suhestumaks õpilastega. Suutsin kergesti samastuda nende hetkel käsil olevate rõõmede ja probleemidega. Omast kogemusest mäletan, et päris mitmele ei olnud liikumistunnid justkui arvestatavad tunnid. Tähtsamaks peeti näitlejameisterlikkust, mis näis lähedamas suhtes teatrilaval toimuvaga. Ei osatud leida seost liikumistundide ja etenduse tegemise / etendaja olemise vahel. Kergemini lahterdati

see tund võimlemise või kehalise kasvatusena, mis teatavasti on õpilaste jaoks pigem lõbus vahepala või tüütu ümber staadioni jooks. Seepärast pidasin vajalikuks esimesel tunnil vestelda üldiselt teatrist ning sellest mida keegi märkab või hindab laval ning seeläbi teha sissejuhatus näitleja kehateadlikkusele ning selle olulisusele. “Alguses läks hea hulk aega muidugi tutvumisele, kuid see aitas kohe mingid barjäärid lõhkuda ning sillad õpilasteni luua. Tahtsin teada, mida nad teatrietendust vaadates ootavad, otsivad, jälgivad. Kõlama jäid vastused nagu tõde, atmosfäär, realistlikkus, energia, hing, muusika, liikumine, lavastuse tervik, et üllataks,” seisab minu praktikapäeviku esimesel leheküljel. Tutvumiseks käima pandud juturing venis pikemaks kui algselt plaaninud olin, kuid selle jooksul sai taandada hierarhilisi õpetaja-õpilase suhteid, avada ennast ja suunavate küsimustega teisi, et tekiks mõnus usalduslik ja motivatsioonirikas pinnas edasisteks tundideks. Esimesel tunnil sai ka läbi erinevate ülesannete selgemaks õpilaste füüsiline olu ja valmidus. Selle väljaselgitamiseks olin koostanud üsna tiheda tunni. Võiks öelda, et popurrii sellest, millega edaspidi tahan fokuseeritumalt töötada. Sellega andsin põgusa ülevaate, kuidas hakkab olema järgnev semester. Samuti sain aimu, millele järgnevatel tundides rohkem rõhku panna. “Nad on vägagi julged, avatud ja loominguilised. Puudub valehäbi. Samuti on nad vabad kasutama oma häält ning valmis katsetama keha võimalikkusega. Igatahes tunni lõpuks olin positiivselt meelestatud ning valitses hea energia.” (*ibid*) Kuigi töötasin kuueteistliikmelise grupiga oli minu missioonis aga oluline just nimelt igaühe individuaalne töö oma kehaga.

### **2.3.1. Individuaalsus ja teatraalsus**

Inimkeha on midagi palju keerulisemat kui seda on näiteks klaver, mis oma heliulatuselt on palju piiritletum. Muusikainstrumendil on enamasti kindel maksimaalne heli ulatus, millest madalamalt või kõrgemalt pole võimalik mängida. See on konkreetne ja hoomatav. Näitleja pilliks on tema keha, mis on palju komplitseeritum, kus igaüks peab oma kõrgeimad helid ja sügavaimad tämbrid ise üles leidma. Veel enam, see on pidevas muutumises, mistõttu peab käima ka pidev otsing. Kehale ei ole universaalset lähenemist. Selle ulatused on igaühel individuaalsed ja kordumatute omapäradega ning millele pole võimalik läheneda nagu noodikirjale. Küll aga võtsin tundides liikumise aluseks ka muusikatermineid. Liikumine *legatos*, mis tähendab muusikas seotult, voolavalt ning *staccatos* - katkendlikult, järsult. Selliste improvisatsiooniliste ja kujutuspiltidel baseeruvate ülesannetega on hea töötada, kui puudub lähedasem kokkupuude nii-öelda tantsulise keelega. Näitlejal on kergem luua

liikumist kujutluspildi või emotsiooni kaudu, kui aru saada näiteks liikumisest, mis algab vaagna rotatsioonist. Seepärast tegeledes näiteks rühiga, riputasin nad kujuteldava kummipaela külge. Samuti liikusime vastu meeletult kõva tuult, vees, liivas, jne. Palusin neil liikudes edasi anda mingi kindla värvi olemust. Tegid etüüde, kus ühe kokkupuutel teise kehaga (värviga) said ühiseks uueks värviks ning kaasõpilased said proovida ära aimata, milliste värvidega tegu oli. Näitlejatöös üleüldiselt on olulisel kohal just see näivus, kujutus, mis loobki lavamaagia ning selle usutavus tagab publikus kaasaelamise.

Teatraalsus ja mängulisus olid märksõnad, millest lähtuvalt oma tunde ettevalmistasin. Hääle soojaks saamine oli samuti minu tunnis alati kohal. Püüdsin vältida, et töö kehaga annaks võimaluse lukustada hääleparaadi, kuna oluline oli tagada hääle ja keha loomulik koostöö ja orgaanilisus. Hääle vabastamise kõige lõbusamaks viisiks sai pikalt ja valjult naermine. Selliseks harjutuseks sain inspiratsiooni 2014 aastal Poitiers osalenud Antonia Baheri töötoast. Esmalt tuleb naermist küll mehaanilisemalt provotseerida, kuid nagu öeldakse, naer on nakkav. Lisaks sai see ka kõige mõnusamaks viisiks treenimaks kõhulihaseid.

Sellisel lõbusal ja mängulisel viisil püüdsingi leida võimalusi arendamiseks õpilaste üldfüüsisest, partneri-, grupi-, ruumi- ja kehatunnetust. Tundidesse pikkisin elemente kaasaegsest tantsust, loovtantsust, põrand- ja kehamiimi tehnikast. Seeläbi avasin neile ka rohkem anatoomiat ja tutvustasin nii-öelda tantsukeelt. Samuti ei piirdunud ma vaid tunni sisse jäävate harjutustega. Semestri vältel palusin neil ka väljapool liikumise tundi avada silmi kehalisusele. Eesmärgiks, et õpilane püüaks teadvustada ka argielus oma liikumist. Selle teadvustamisel ja meeldejätmisel on ka laval kui mitte argises keskkonnas teadlikkus, kuidas näida argine. Soovisin, et õpilane tabaks ära enda automatiseerunud liikumisi ning selle teadvustamisel avaneks uus pilk. Lasin neil ka teatriklassi katseid vaatama minnes sihilikult otsida katsetajate kehas paiknevaid pingeid. Just selles märkamises seisnebki teadvustamine.

## **2.4. Kehamiim**

Õetajaks minnes olin äsja saabunud vahetusõpingutelt Stockholmi draamakunstide kõrgkoolist (*Stockholm Dramatiska Högskola*). Viibisin seal pool semestrit õppides miiminäitlemise erialal. Õpingud Stockholmis avardas mind etendajana ning andis põgusa,

kuid vägagi muljetavaldava ülevaate, mida miimitehnika tegelikult võimaldab. Sinna minnes ei osanud ma otseselt midagi oodata. Mõisted miim, pantomiim kangastasid üsnagi stereotüüpse pildi – liiga ilmekas vehkimine käte ja jalgadega, seljas triibuline särk, nägu valgeks värvitud ning tagatipuks jookseb end vastu kujuteldavat seina pikali. Tegelikult tegeleti seal aga oma keha täieliku valdama õppimisega: kehateadlikkuse, koordinatsiooni ning liikumise mõtestamisega. Selles õppes avastatakse ja treenitakse seoseid valitsemaks igat pisematki lihasekest. Mulje, mis mulle kooli lõpetavate miiminäitlejate monoetendustest jäi, oli vägev. Selles entusiasmis ning usus kehamiimi väärtusesse, püsis ka minu motiveeritus lavalise liikumise õpetajana ülal kursuse lõpuni. See missioonitunne ei ole raugenud ka praeguseks.

Oma värskest kogemusest lähtuvalt lähenesingi näitleja kehateadlikkuse arendamisele suures osas läbi miimitehnika. Ühtlasi oli see hea võimalus kinnistada õpitut. Näitleja kehalisuse arendamist uurides olen leidnud endale ka mõttekaaslase, Kadi Tudre, kes lõpetanud Muusika- ja Teatriakadeemia ning kirjutanud magistritöö pealkirjaga „Kehatehnika näitlemisel“. Seal toobki ta lahenduse just kehamiimi treeningu näol. „Kehamiim muudab mõtlemist ja suudab parandada eesti näitlejate suhteliselt kehvast tasemelt teadlikku tööd kehaga rolli loomise juures. Praeguse „asjade seisu“ parandamist tuleks alustada tulevikku planeerides, tööst noortega ning lülitades kehamiimi näitlejaõppe programmi.“ (Tudre 2008) Leian, et kehamiim on üks paljudest somaatilistest treeningutest, kuidas näitlejaid arendada ja oma psühhofüüsis vormis hoida. Keha treenimise juures ei tohiks, aga unustada häält, sest nende koostöö on näitleja meediumiks.

#### **2.4.1. Liikumise mõtestamine**

Teatritöö on kollektiivne töö, kus on oluline tähelepanu kiirus, grupi- ja partneritunnetus. Laval olev keha peab olema kogu oma füüsilise ja häälega väljendusrikas. Näitleja instrument on tema keha ja hääl, läbi mille antakse edasi lugu, ideid ja mõtteid. Et pakkuda imetlusväärset mängu on see instrument kõigepealt tarvis selgeks õppida. See nõuab järjepidevat rutiini ja treeningut.

Paljuski tegelesime tundides liikumisele nii-öelda sisu andmisega. Selle töö tulemust näitasime ka kursuse lõpus avalikul arvestusel (vt lisa 1). Arvestusele jõudnud tööd, millega tegelesime suurema kaaluga semestri teises pooles, kirjeldan täpsemalt peatüki teises pooles.

Liikumisele sisu lisamine seisnes selle mõtestamises. Selleks näiteks töötasime paarides, kus kahe õpilase vahel tekiks kehaline dialoog. See tähendab et lause, mis moodustub õpilase peas, peab saama kehaliselt väljendatud, kasutades selleks kogu keha. Partner reageerib “kuuldule” ning vastab samuti püüdes enda lause panna kogu kehasse. Sõnumi edasiandmiseks tuleb haarata justkui iga keharakk, et partner seda mõista võiks. Hiljem lasin neil dialoogi kaasata ka häält, kuid mitte sõnu. Erinevaid kehalisi etüüde tegime semestri jooksul rohkemgi. Oluline oli emotsioon ja miimika (kurb, rõõmus jne), mis näitlejatel tihtilugu vaid näost välja lugeda võib, suunata kogu kehasse. Pärast etüüdi esitamist oli igal õpilasel võimalus anda tagasisidet, kes mida liikumisest välja luges. See aitas esinenud õpilasel mõista, kuidas tema kehaline fenomen ühtib sellega, mis toimus tema peas. Samal põhimõttel jutustasime ühiseid kehalisi lugusid, kus igaüks lisas ühe kehalise lause, püüdes nii saada ühiselt ka kogu loole konkreetse alguse, kulminatsiooni ja lõpu. Selleski lisasime ühel hetkel ka hääle. Samuti on siin oluline kogu füüsilise haaratus ning kohalolu edasi antavasse loosse.

#### **2.4.2. Tehnika**

Miimitehnikas ongi oluline, et emotsioonid ja tunded saaksid loetavaks pigem kõhu ja rindkere piirkonda jälgides. Selleks on oluline treenida väljenduse füüsilist algimpulssi (*impression* või *expression*). *Impression* on sissepoole suunatud impulss, *expression* väljapoole. Nimetasin seda nupuvajutuseks. Rinnust käib iga liikumise eel läbi kerge jõnksatus, justkui käivitav nupp. Väljapoole suunatud tegevused nagu näiteks liikumine ruumis, saavad alguse rinnust väljapoole suunatud pisikesest jõnksatusest (*expression*). See on justkui otsus liikuma hakkamiseks. Seesmise tegevuse eel, mis peatavad ruumis liikumise (mõtisklused, kahtlused) käib jõnksatus sissepoole (*impression*). Minu miimitehnika õppejõud Stanislav Brosowski seletas seda kui värvitilga kukkumist vee klaasi. Selle ühtlustumine veega on juba *impresionile* või *expressionile* järgnev emotsiooni kandumine kogu kehasse. Idee, mõte või otsus kukub nupuvajutamise rindkerre ning kandub sellele edasi liikumise näol. Selle nupu ülesleidmine ja tööle saamine nõudis õpilastelt palju aega ja kannatust. Jällegi on töös lihased, mis argiliikumises jäävad varju, sest suuremad lihased saavad igapäeva elus nendetagi hakkama ning teevad töö ise ära. Selle nupu toimima saamine oli vajalik kursuse lõputööks, millega nad esinesid avalikul arvestusel. Seepärast saavad ka olulisemaks iga liigutuse algus ja lõpp-punkt.

Sellise mõtestamise treenimiseks ja ka üldiselt kehamiimi tehnikat käsitledes on tähtis liikumise vastujõud. See tähendab, et liigutust sooritades oleksid aktiveeritud ka sellele vastutöötavad lihased. See nõuab keskendumist ja pingutust. Lasin õpilastel näiteks luua ja meelde jätta liikumisjada lihtsatest kodustest tegevustest. Liikumistäpsuse ja puhtuse saavutamiseks palusin neil jada nii võimalikult peensusteni selgeks õppida, et ei oleks ühtki teadvustamatud liigutust. Selleks tuli tempot aeglustada ning lihtne automatiseerunud liigutus nagu seda on näiteks käte pesemine sai justkui taasavastatud. Seejärel püüdsime kogu jada tagurpidi läbi teha. See muutis argise liikumise veelgi võõramaks, tööle pidid hakkama lihased, kordinatsioon ja maksimaalselt keskendatud teadvustamine kehale. Et äratada veel enam liigutuses kaasatöötavaid lihaseid tõime jadasse ka vastujõu. Kõigepealt viie protsendiline vastujõud, mille abistavaks kujutluspildiks tõin vees liikumise. Siis tõstsime vastujõu kahekümne viie peale, nii kasvasime liikumise vastujõudu kuni saja protsendini. See tähendas, et vastujõud liikumisele on sedavõrd suur, et liigutus jõuab küll saada impulsi ja suuna, kuid visuaalselt ei jõuagi soovitud lõpp-punkti. Seejärel tõin mängu hääle, mille saatel saaks kujutluses liikumine lõpuni viidud. Samamoodi tegelesime ka koreograafiaga, millega esinesime arvestusel.

Minu tunnid XI teatriklassile püsisid enamjaolt sarnase struktuuriga. Alustuseks, et õpilased saaksid tunniks ümber häälestuda, viisin läbi mõne tähelepanu koondava ja keskendumist nõudva harjutuse. Sellele järgnes midagi aktiivsemat ja mängulisemat, kus sai enregia mõnusasti käima tõmmatud. Enamasti tegelesime umbes 1/3 tunnist otsesemalt kehamiimi treeninguga. Igasse tundi püüdsin põimida ka midagi üldfüüsilisuse tugevdamiseks. Sõltuvalt tunni teema püstitusest, tegelesime uue elemendi või liikumiskvaliteedi käsitlemisega, selle mõtestamise ja katsetamisega. Tunni teises pooles andsin loovamaid ülesandeid, kus tihti oli kasutusel ka hääle. Tunni lõpuks püüdsin tekitada võimaluse ka grupikaaslastele esinemiseks ning tagasiside andmiseks. Enamjaolt tähendas see mingi kompositsiooni valmimist, või improvisatsioonilist etüüdi õpitud elementidega.

Püüdsin tunnis pühendada umbes kakskümmend minutit järjepidevale kehamiimi treeningule, kuhu ei olnud kätkevad loovaid või mängulisi aspekte. Seistes põhiliselt paigal, klassikalises maleruudus peegli ees, miimi positsioonis, mis sarnaneb balleti esimesele positsioonile, kuid väljapoolsus on umbes rusika laiune, ning käed vabalt kõrval. Treening on ülesehitatud korduste peale. Töötades nii iga kehaosaga eraldi, püüdes seda isoleerida teistest suurematest ja nii-öelda abistavates lihastest alluvusest. Kõige enam väljendub treenitus kehamiimis eespool kirjeldatud algimpulsi tööst rindkeres. Nii töötasime erineval

moel läbi pea, kaela, rinna, õlad, käed, randmed, sõrmed, rindkere, vaagna, põlved, varbad, püüdes töötavast osast ülejäänud keha paigal hoida. Selles tuleb taas mängu eelpool kirjeldatud vastujõud, mis hoiab teisi kehaosi liikumast. Kõigile eraldi keskendumine nõuab täielikku kohalolekut ja keskendumist. Kusjuures treening sisaldab ka kehaosade erinevaid kombinatsioone nagu näiteks pea, kaela ja rindkere koos liigutamist. Omast kogemusest mäletasin, et selline keskendatud täpsus ning kordustele ülesehitatud treenimine võib muutuda tüütuks ja ahistavaks. Seda enam pidasin õpetajana oluliseks õpilaste motiveeritust hoida. Selle tarbeks püüdsin anda liikumistele erinevaid emotsioone või luua kujutluspilte, mis eeldavad just nimelt näiteks vaid käelabadega üles-alla vehkimist. Saates nõnda harjutusi häälitsuste ja kujutluspiltide toel. Näiteks kui treenisime kaela, siis ettesirutusi saatsid uudistavad emotsioonid ning kaelast taha liikumisi vastikuse või õõvastuse tundmus. Pärast sellist kogu keha pingutusse haaravat treeningut järgnes muidugi vabastav suurem liikumise ruumis: karjusime, jooksimine, hüppasime.

Semestri viimane kolmandik kulus suuresti arvestusel esitatava koreograafiaga tegelemisele. Andsin neile sama ülesande, millega olin ise töötanud Stockholmis. Tegemist oli nii-öelda tühja liikumisjadaga, millele nad pidid sisu lisama, et selleks saaks seesmiselt aktiivne dialoog kujuteldava partneri / partneritega. Pidid liikumise koreograafias mõtestama. Selleks tuli neil välja mõelda miks, kus ja kes nad on. Mis või kes on kujuteldav partner kellega dialoogi astub. Selles koreograafias said kokku kõik semestril läbitöötatud kehapiiri elemendid. Neil tuli mõtestada liikumine nõnda, et vaataja usuks iga liigutuse vajalikkust, loogilisust ning võiks aimata koreograafiaale lisatud sisu. Selle välja töötamiseks andsin neile tunnis aega ka iseseisvaks tööks.

### **3. TULEMUS**

#### **3.1. Avalik arvestus**

Semestri lõpetas avalik arvestus (vt lisa 1), kuhu tulid vaatama vanemad ja nooremad teatriklassi õpilased ning õpetajad. Õpilased näitasid minu koreograafia erinevaid kvaliteete. Esmalt andsid edasi koreograafiat nagu mina selle neile õpetanud olin ehk puhas liikumine ilma seda mõtestamata. Seejärel lisasid liikumisse viiekümne protsendilise vastujõu ning saatsid iga liigutust erineva häälega. Lõpuks sai iga õpilane esitada koreograafiat kui mõtestatud liikumisega dialoogi. Üks koreograafia sai mõtestatud iga õpilase poolt väga erineva looga. Põnev oli näha, kuidas sama liikumist väljendasid väga eri ilmelised karakterid. Seal olid näiteks süüa paluv kerjus; kloun, kes meeletult püüab vaatajaid lõbustada; lahusprotsessi läbi elav naine. Iseasi kui täpselt need vaatajale kohale jõudsid, kuid kui liikuja on oma iga liigutuse vajalikkuses veendunud ning haaratud sellese kogu keha ja vaimuga, siis ei kahtle ka publik.

#### **3.2. Järeldus**

Minu esimesed ponnistused oma teooriatele kinnituste leidmisel, jäid siiski rohkem katsetuslikuks ja pigem enda õpetamisteooriate praktiliseks proovile panekuks, varemõpitu meeldetuletamiseks ja kinnistamiseks. Õpilastega veetsin liigselt üürikese aja koos, et selgest tulemuslikkusest rääkida.

Mul on aga hea meel, et õpilased said teadlikumaks sellest, et võiksid olla veel kehateadlikumad. Nad mõistsid, et sellise tehnika omandamiseks, nagu seda on kehamiim, on kordades rohkem aega ja panust vaja. See ilmnes ka tagasiside lehtedelt, kus palusin neil kirjutada milliseid uusi teadmisi nad kursuselt enesega kaasa said ning millega sooviksid rohkem töötada. Selline tagasiside vorm, kus õpilased on palutud kursusele tagasi mõtlema

on hea viis reflekteerida olnut. See annab objektiivsema suhte toimunule ning võimaluse näha harjutuse kasu laiemalt. Sellise järelemõtlemiseta võib tunnis näiteks tüütu emotsiooniga tehtud harjutuse kasu jääda märkamata. Siis tüütu jääbki tüütuks. Tagasiside lehti lugedes jääb miinuspoole pealt kõlama, et kahjuks puuduti palju või oleks tahtnud rohkem kohal käia. Semestri jooksul ma nende motivatsioonist eraldi ei rääkinud. See piirdus kohaolijate vabanduse minuni edastamisega. Küll aga väljendus see hinnetes, mis me koos Tiina Mölderiga neile andsime. Alles arvestuse päeval, kust puudus üks õpilane, nägin ma peaaegu kogu punkti koos. Avastades poolel semestril, et ühte poissi ei ole ma veel kordagi kohanud, püüdsin ma vihjamisi sellest mõista anda. Nimelt ühel tunnil kui ei saanud ise kohale minna ning neile kirjalikult iseseisva töö ülesannete kirjelduse saatsin, palusin just temal mulle pärast tunni möödumist edastada kohaolijate nimed. Olgu öeldud, et tegemist on sama õpilasega, kes mulle hiljem oma vaimustusest ja huvi tärkamisest kehalisuse aspektis, isiklikult kõnelema tuli. Samuti olen meelitatud ülekaalukalt positiivsest tagasisidest kui ka konstruktiivsetest soovitustest minule kui õpetajale edaspidiseks.

Näitleja kehateadlikkuse arendamine ning liikumise mõtestamine oli minu laiem ja abstraktsem eesmärk kursust läbi viima minnes. See jagunes aga omakorda väiksemateks eesmärkideks, millest pooled olid suunatud minu enda arendamisele ja kasvamisele õpetajana. Kindel on see, et selle semestriga kasvasime me kõik, kes rohkem kes vähem. Kindlasti sai kehateadlikkus neile olulisemaks, küll aga ei jõudnud see füüsisesse täielikul määral. Võib-olla olin ma antud grupi puhul suures entusiasmis ka pisut liiga tormakas, tahtes ühte tundi suruda võimalikult palju korraga. Selles võis mängida rolli hirm jääda igavaks. Teisalt üks kord nädalas kohtumine reede õhtuti, kus tegemist on siiski pigem huviharidusliku grupiga, kaalub huvitavuse olulisus üle aeganõudva süvendatud treeningu, mis pikemas perspektiivis oleks tegelikult tulemusrikkam.

Igaüks avastab oma kehapilli heli ulatusi ja tämbri sügavusi ise. Mina sain tantsuõpetajana pakkuda vaid vahendeid, mis sellel hetkel minu arvates kõige paremini avastamisele kaasa aitasid ning kehapilli mängimisvõimaluste amplituuti avardada võiks. Kehalisus on individuaalne ja põhineb kogemuslikkusel. Selle semestri vältel pakkusin neile rohkesti kogemusi. Kehamiimi tehnikaga polnud keegi varem kokkupuutunud, seega õnnestus mul neile igas tunnis ka avastamisrõõmu pakkuda. Kehateadlikkust avab kõik, mis pürgib välja automatiseerunud liikumiskeelest. Teadvustamine viib teadlikkuseni. Elame kogedes ja

kasvame läbi kogemuste. Igatahes on õpilased nüüd teadlikumad märkamaks liikumises detaile ja mõistmaks keha kui näitleja instrumendi hääles hoidmise olulisust.

See semester Vanalinna Hariduskolleegeiumis jäi ka lühikeseks, et selgemat tagasisidet minu valitud meetoditele saada. Leian aga, et näitlejaõppe kehateadlikkusele suunatud metoodika väljatöötamisega edasi tegelemiseks on olnud ilus algus. Alati leidub veel, mida uurida, kogeda, praktiseerida ning seeläbi areneda veelgi. Kui juba üks õpilane pöördub pärast kursust minu poole tänust jutuga, et on enda jaoks leidnud midagi, millega tahab edasi töötada, olen ma enda silmis eesmärgi saavutanud õpetaja.

Käesoleva aasta juunikuus, kus töös käsitletav grupp on nüüd lõpetamas gümnaasiumi on kõigil võimalus minna vaatama Theatrumisse teatriklassi abiturientide lõpulangust. Semester minuga ei pruugi sealt selge värvina välja paista, kuid kui väga otsida võib kuma näha. Olen veendunud, et kehateadlikkuse seeme sai neisse poetatud, iseasi milliseid tingimusi nad sellele võimaldavad või kes kuidas võrse eest hoolt kandma hakkab.

### **3.3. Järelduste järeldus**

Järgnevalt pean vajalikuks kirjutada üldisemalt mõtetest, mis minule tantsuõpetajana olulised on. Olles ise justkui uppunud tantsukunsti, kus olen ümbritsetud tantsijatest kui oma keha väga hästi valdavatest inimestest, näib kehaline vabadus nii loomulik. Astudes aga korraks sellest kõrvale, antud juhul Vanalinna Hariduskolleegeiumi teatriklassi, näen kui kesine on inimese mõistmine oma kehast. Näib, et kehateadlikkuseni jõutakse alles ülikoolis tantsuerialale õppima minnes. Füüsilisuse arendamisele ei leita tihti muid kasutegureid peale salenemise ja trimmis püsimise. Viibides semestri teatriklassiga, sain aru kui palju peaks nendega veel tööd tegema, et nad tõesti end oma kehas vabalt tunneksid. Kuigi neil on erinev füüsiline valmidus, siis julgen arvata, rohkem kui kaks semestrit. Arvan, et see füüsiline vabadus ei peaks jääma vaid tantsijate pärusmaaks. Keha on kõige reaalsem asi, mis inimesel on. Usun, et siinkohal tuleb rõhk asetada just sellele lapseast täiskasvanuks ülemineku arengutrepi esimesele astmele, milleks on keha tunnetamine ehk kehateadlikkus. Selle arendamiseks ei ole justkui piisavalt võimalusi, kuid arvan, et see on oskus, mis võiks kuuluda põhihariduse alla. Usun, et see saaks toimima samamoodi nagu töös näitlejatega, mis algab kehateadlikkuse olulisuse teadvustamisega. See, kuis keegi selle nimel vaeva tahab näha, on jällegi igaühe enda asi. Selles mõtiskluses annan endale ka aru, et nagu

igäühel ei õnnestu olla tipp matemaatik, siis nii on ka täieliku keha valdamisega. Küll aga on võimalik laiendada sellega tegelemise võimalikkust.

## KOKKUVÕTE

Tantsuõpetaja lõputöoks valisin Vanalinna Hariduskolleegiumi teatriklassi, kuna minus oli tärpanud missioonitunne arendada näitleja kehateadlikkust. Kuigi teatriõpet gümnaasiumis võib käsitleda huvihariduslikult, võtsin neid siiski kui potentsiaalseid tulevase näitlejaid. Lõputöö praktilises osas saingi oma seminaritöös “Kehaline dissonants teatrilaval” jõutud teoreetilistele järeldustele praktilise mõõtmega.

Töö esimeses pooles kirjeldasin enese eelhäälestusest õpetama minnes. Teises peatükis andsin täpsema ülevaate Vanalinna Hariduskolleegiumi teatriklassist, lavalise liikumise tundides käsitletud meetoditest ning selle mõju kehateadlikkusele. Alapeatükis 2.4. seletasin lahti miks lähtusin kehateadlikkuse arendamisel enamasti kehamiimi tehnikast. Kuna näitleja meediumiks on tema keha koos kõige selle juurde kuuluvaga pidasin õigeaks siduda tundides keha ja häält, et need saaksid toimima laval orgaanilises kooskõlas. Leidsin, et parim viis harjutusi läbi viies on luua erinevaid kujutluspilte. Tõin välja, et kehale, mis on igäühel individuaalne, ei saa läheneda kui muusikainstrumendile, mis on oma kindla heliulatusega piiritletum ja hoomatavam. Töö lõpus tõin välja, et igäüks peab ise oma kehapilli kõrgeimad helid ja madalamad tämbrid leidma ning õpetajana sain pakkuda selleks erinevaid viise ja vahendeid, mida tol hetkel parimaks pidasin.

Töö viimases osas jõudsin järeldusele, et semester teatriklassiga mõjus pigem kehateadlikkuse teadvustamisel, kuid suurem areng selles nõuaks pikaajalisemat süstemaatilist treeningut. Tõin välja, et kehateadlikkuse seeme sai neisse poetatud, iseasi milliseid tingimusi nad sellele võimaldavad või kes kuidas võrse eest hoolt kandma hakkab. Viimaks pidasin oluliseks tuua välja mõtte, mis minus kui tantsuõpetajas teatriklassi gümnaasistide üldist füüsilist olukorda jälgides tekkinud on.

## KASUTATUD ALLIKAD

Eesti keele seletav sõnaraamat. 2009. 2. trükk. Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus.

**Niemi, I.** 1983. *Pääosassa katsoja. Teatteriesityksen vastaanotosta.* Tammi, Helsinki.

**Raudsepp, P.** 2003. *Kunstiline sõna ja isiklik kogemus.* Teater. Muusika. Kino, lk 46-49

**Tudre, K.** 2008. *Kehatehnika näitlemises V.* Teater. Muusika. Kino, nr 8-9, lk 54-65.

**Vallikivi, J.** 2006. *Kehalisus ja mõistmine teatris.* Etenduse analüüs: Võrrand mitme tundmatuga, lk 92-107.

**Köster, S.** 2015. *Praktikapäevik.* [Käsikiri]. Autori valduses.

**Köster, S.** 2016. *Kehaline dissonants teatrilaval.* TÜ VKA: Viljandi

**Küttis, K.** 2016. *Arngupsühholoogia konspekt.*

**XI klassi õpilased.** 2016. *Tagasiside.* [Käsikiri]. S. Kösteri valduses. (10.06.15).

## **LISAD**

### **Lisa 1 Arvestuse video andmekandjal**

## **SUMMARY**

I chose Vanalinna Hariduskolleegium theatre class for my dance teacher thesis. Mostly because I feel like actors bodily awareness should be developed. Even though theatre studies in high school can be seen as something people do for fun, I took them as potential future actors. This work can be seen as practical follow up for my theoretical work “Kehaline dissonants teatrilaval / Bodily dissonance at the theatre stage”.

At the first part of this text I described my own setup before I gave the lessons. In the second chapter I gave overview about the theatre class in Vanalinna Hariduskolleegium and the methods used in their movement on the stage class, also how it affected their bodily awareness. At chapter 2.4 I described why the basis of my teaching was body mime technique.

At the end of this thesis I brought out that everyone should find their own higher and lower sounds of their body instrument. As a teacher I could only guide them as I thought how was best at that time. At the final part of this text I conclude that this one semester with the students they became more aware of their body, but the systematic training is needed to show better results. The body awareness seed got planted but how the students will grow it is out of my reach for now.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Sylvia Köster, 09.11.1991

annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

„Näitleja kehateadlikkuse arendamine ja liikumise mõtestamine Vanalinna Hariduskolleegiumi teatriklassi lavalise liikumise tundides“, mille juhendaja on Raido Mägi.

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi. Viljandis, \_\_\_\_\_ (kuupäev)