



Age Oks balletist ja elust pärast tippasemel tantsukarjääri

EOK infoleht

Lisas Toimetus // september 30, 2014

TweetShare

Mis on ühist Estonia teatril ja Spordimeditsiini Sihtasutusel? Esmapilgul justkui mitte midagi, kuid läbi aegade ühe tuntuima ja hinnatuima Eesti baleriini, Inglise Rahvuslikus Balletis tantsinud Age Oksaga rääkides tuleb välja, et treening, traumad, taastumine ja toitumine on teemad, mis on ka tantsijatele järjest olulisemad.

Kuivõrd võib balletti võrrelda spordiga?

Balleti eripära on selles, et kui enamiku spordialade puhul toimub liikumine inimesele loomulikul viisil, siis balletis toimub see harjumatul viisil. Kogu tantsutehnika põhineb väljaspoole, alustades põidadest ja puusadest ning lõpetades naiste puhul kitsas kingas varvastel seisuga. Samas kasutab tantsija kogu keha, see on terve füüsi kaasamine. Sa pead oskama oma keha väga erinevalt kasutada: aeglaselt ja kiiresti liikuma, balansseerima ja hüppama. Kogu selle keerulise tantsutehnika juures peab väga kerge paistma, ei tohi välja näidata fookuseerimist, valmistumist pingutuseks. See on omaette kunst.

Kuid balleti ja tippspordi vahel on ka sarnasusi. Kui meie omal ajal alustasime, siis ei räägitud õigest toitumisest, iga tantsija pidi ise katsetama ja otsima, mis tema jaoks parim on. Oleme püüdnud siia tuua arusaamist, mida oleks õigem süüa ja mida juua, et trennide vahepeal taastuda. Sama oluline, kuidas sa tööd teed, on ka see, kuidas sa puhkad. Tänapäeval hakkab selline koostöö paljudes riikides juba koolides pihta. Noortele tantsijatele räägitakse toitumisest ja psühholoogilisest ettevalmistusest treeninguteks ja etendusteks. Meie oleme

näidata fookuseerimist, valmistumist pingutuseks. See on omaette kunst.

Kuid balleti ja tippspordi vahel on ka sarnasusi. Kui meie omal ajal alustasime, siis ei räägitud õigest toitumisest, iga tantsija pidi ise katsetama ja otsima, mis tema jaoks parim on. Oleme püüdnud siia tuua arusaamist, mida oleks õigem süüa ja mida juua, et trennide vahepeal taastuda. Sama oluline, kuidas sa tööd teed, on ka see, kuidas sa puhkad. Tänapäeval hakkab selline koolitus paljudes riikides juba koolides pihta. Noortele tantsijatele räägitakse toitumisest ja psühholoogilisest ettevalmistusest treeninguteks ja etendusteks. Meie oleme Tallinna Balletikooliga selles osas koostööd alustanud.

Meil on ka väga hea meel, et Eesti rahvusballett on esimest hooaega saanud füsioterapeudi. See on paljudes suurtes balletitruppides juba tavaline, aga siiani ei ole Eestis olnud tantsufüsioterapeute. Tean ka, et Tartus on üks endine baleriin, kes õpib just tantsufüsioterapeudiks. Loomulikult sarnaneb see spordiga, aga kuna balleti tehnika on väga spetsiifiline, siis seda peab tundma õppima, et aru saada, mis vigastused sellega kaasnevad, kuidas neist välja tulla ja ära hoida.

Nagu spordis, on tantsuski traumad on väga tavaliselt juhtuma. Sama asi, kes pingutab natuke üle või teeb vale liigutuse. Kõigi valulävi on ka erinev ja kogenud tantsija oskab juba paremini vigastusi ennetada kui noor tantsija. Kuid vigastustega võitlemine on raske ka mentaalselt, mitte ainult füüsiliselt. Ma olen isegi väga-väga palju traumadega võidelnud peaaegu terve karjääri jooksul. Keeruline ei ole ainult see, et sul on trauma, vaid ka psühholoogiliselt on raske sellest välja tulla: saada tagasi tippvorm ja hoida seda, kui oled kõigist teistest nii palju maha jäänud.

Ma arvan, et kui mul ei oleks olnud traumasid ja pidevat võitlust nendega, siis oleks mul väga raske olnud öelda, et ma nüüd lõpetan tantsimisega. Minu isiklik põhjus, mis mulle tõe andis, oli see, et väsisin võitlusest iseenda füüsisega, pidevalt oli tagasilööke. Kui ma ennast tippvormi sain, siis teadsin, et varsti annab jälle midagi kehas järele. Nii et minu üheks tõekeks oli see. Aga ma tean tantsijaid, kelle füüsis on väga hea ja kes jätkavad ka 45. eluaastani. Kuid nemad on erilised inimesed. Nagu Kaie Kõrbki oli väga kaua väga heas vormis.

Kuidas teil läks tavaeluga kohanemine pärast 20 aastat tipptasemel tantsijakarjääri?

Minule oli lõpetades number üks saada pere. Ma ei tahtnud seda liiga hilja peale jätta. Kindlat plaani mul küll ei olnud, aga ma jõudsin ennast enne lavalt lahkumist koolitada. Mul tekkis selline eriline võimalus, et Inglismaal taasalgatati tegevantsijatele mõeldud tantsupedagoogi kursus, mida ma sain töö kõrvalt teha. See oli mõeldud just neile, kes veel tantsisid.

Ma teadsin, et tahan balletivaldkonda jääda, mul ei olnud sellist suurt auku, et ma üldse ei tea, mida edasi teha. Kuid loomulikult on see paljude tantsijate puhul väga keeruline. Kõik need

kaheksa aastat balletikooli ja siis 20 aastat karjääri otsa on kokku väga pingeline aeg. Selle kõrvalt muud õppida pole lihtne ning kui ei soovi tantsuvaldkonnas jätkata, siis võivad valikud väga raskeks osutuda. Muidugi on kõik võimalik, kuid sellises vanuses ümber õppima minna ei ole lihtne.

Üleminek teise ellu, kus tantsimine ei ole enam peamine tegevus, oli mingis mõttes täielik šokk. Nii palju asju muutus meil mõlemal, ei olnud ainult see, et jätsime tantsimise pooleli. Esiteks, ma jäin kohe lapse ootele, see oli juba suur muutus. Eelnevalt ma juba teadsin, et tuleme Eestisse tagasi. Peale seda, kui 19 aastat ära olla ja tagasi tulla, oli see riigi vahetus väga suur muutatus. Ka uus amet ja pere. Kui kõik need asjad kokku võtta, siis mul on väga raske öelda, mis oli kõige suurem šokk. Võib-olla oligi kõik see hea selles mõttes, et tantsimine jäi ära, me tulime kohe tagasi ja ma ei jõudnudki sellesse väga süveneda. Ja siis sündis juba laps poole aasta pärast ja ma olin ka kohe tagasi tööl. Aga ma olin alati tahtnud seda teha ja kui sa ise midagi väga tahad, siis see on boonuseks. Pealegi olen alati tahtnud õpetada. Repetiitori töö mulle meeldib. Tehniline aspekt võib olla rutiinne ja üksluine, aga rolli ettevalmistamine teeb selle töö väga huvitavaks ja nauditavaks. Loomulikult on hea tunne jagada oma aastatega kogunenud kogemusi ja edasi anda seda, mida ise oluliseks ja tähtsaks pead.