



**Oma inimesed.** Pean silmas enda last, abikaasat, ema, õdesid ja sõpru. Olen oma lähedastest tohutult sõltuv – nad annavad mulle turvatunde. See on ka põhjus, miks ma ei ole kunagi tahtnud väljaspool Eestit töötada. Loomulikult ei tähenda see, et peaksin nendega 24/7 ninapidi koos olema, aga juba üksnes teadmine, et võin neid näha iga kell, kui tahan, mõjub mulle hästi. Mõned kallid sõbrad on siiski välismaale tööle läinud, kuid õnneks ei ole vahemaad meie sõprust kuidagi mõjutanud.

**Hingerahu.** Mulle tundub, et kõige tähtsam siin elus on leida tasakaal iseendas. Õppida end aktsepteerima kõigi oma plusside ja miinuste, tunnete ja emotsioonidega. Olen loomult perfektsionist, aga see pole hingerahu jaoks just parim iseloomuomadus. Viimastel aastatel on mu elus palju muutunud – abiellusin, sain emaks, läksin tagasi teatrisse. Püüan end jagada kõigi nende rollide vahel ja tahan, et miski ei kannataks. Kipun endalt ehk isegi liiga palju nõudma ja tihtipeale tuleb endale meelde tuletada, et ma ei pea olema ideaalne. Enesega on tööd veel teha küll ja küll.

**Usk.** Ilma usuta on raske elada. Kõik inimesed usuvad millessegi või kellessegi. Usk aitab edasi minna ja annab lootust. Kuna minu abikaasa on vene õigeusku, siis otsustasin ka mina astuda vene õigeusku. Usun veel inglitesse, mul on neid juba päris suur hulk meid kapi pealt piilumas. Aga üldiselt on usk iga inimese nii isiklik teema, et sellest nagu väga ei räägitagi.

## Marika Muiste, Estonia balletisolist

FOTOD: RAHVUSOOPER ESTONIA, PILDIPANK 123



**Loodus.** Meil on juba aastaid traditsioon käia perega metsas telkimas. Isegi kui olin kaheksandat kuud rase, telkisime veel Vormsi saarel, kus pole haiglatki, kuhu sünnitama minna. Tavaliselt võtame kohe paar nädalat ja elamegi metsas, eemal inimestest, linnamürast ja kohustustest. Hommikud algavad linnulauluga, siis teeme jalutuskäike, püüame kala, loeme, ujume, sõidame ratastega, õhtuti mängime lauamänge. Juba kasvõi igaõhtused päikeseloojangud on justkui kunstiteosed omaette. Tuttavad alati imestavad, et mida te seal metsas teete, aga meile jääb arusaamatuks, mida linnakorteris pihta hakata. Televisoorit me niikuinii ei vaata, mistõttu ei tunne sellest ka metsas puudust. Kui on hooaeg, siis käime igal vabal hetkel kas metsas või mere ääres. Loodan, et ka Sofial, meie peagi kolmeaastasel tütre, jääb loodusevajakus meist sisse.

**Liikumine.** Viieselt läksin iluvõimlemisse ja 10aastaselt kolisin oma kodulinnast Viljandist Tallinna, et minna balletikooli. Juba lapsepõlvest saadik olen pidevalt trenni teinud ja seepärast ei kujuta oma elu liikumiseta ettegi. Olgu selleks siis tants, jalutamine, jalgrattasõit või mis iganes. Niisama kodus passida ma ei suuda. Muutun närviliseks, kui pean kaua ühe koha peal paigal püsima. Sellel suvel kavatsen hakata pidevalt jooksmas käima. Alati tuleb kasuks, kui teha erinevat trenni, kuna näiteks joostes töötavad hoopis teised lihased kui balletti tantsides.

**Tervis.** See peaks ehk olema isegi selle nimekirja eesotsas. Minu elukutse juures on tervis A ja O. Kui sportlased treenivad end teatud võistluste jaoks tippvormi, siis meie peame tippvormis olema terve hooaja. Tihtipeale ei jõua keha ja vaim selle ühe vaba päevaga taastuda, tekivad vigastused ja traumad. Peab väga targalt töötama, et oma keha kuulata ja vahel end tagasi hoida. Arvan, et tantsija valulävi on tavainimese omast palju kõrgem. Tihti tantsitakse valuvaigistite toel ka haige jalaga ja niikaua, kui tõesti enam ei saa – nii tekibki trauma või vigastus. Mul endal on laval rebenenud sääremarjalihhas, aga ma ei saanud kohe arugi, kas juhtus midagi tõsiselt või ei. Etenduse ärevuses tantsisin terve vaatuse katkise jalaga ära, aga kuidas, seda ma ei oskagi enam öelda. Pärast esimest vaatust viidi mind kiirabiga traumapunkti. •

Juba kasvõi igaõhtused päikeseloojangud on justkui kunstiteosed omaette.

