

Pööre: lauljast kõnetohtriks

Pikalt rahvusooperis Estonia ooperilaulja leiba maitsnud Andres Köster (43) tegi mõned aastad tagasi elus otsustava muudatuse ja leidis tõelise armastuse ning hingerahu hoopiski tervishoius.

"Seda hullumeelsust ma teist korda ette ei võtaks," muigab Andres nüüd, kus õppimismaraton mitmes koolis korraga on jõudmas lõpusirgele. "Samas olen väga tänulik, et mul on nii lai haridus - õde, hääleterapeut ja logopeed. Lisaks laulja."

Kui varem olid mehe valikus kas Estonia või Vanemuine, siis täna on võimalused palju suuremad. "Ma ikka aeg-ajalt külastan CV Keskuse lehte ja vaatan, kus logopeede vajatakse," lausub ta ja lisab, et selline olukord on oluliselt meeldivam, kui teatris töötades, kus kuklas tiksub kogu aeg, kas sind on ikka järgimise etenduse koosseisu pandud või mitte. "See on vabaduse tunne. Ma olen ka lastele alati rääkinud, et haridus on vabadus," sõnab ta.

Tohterdab häälehäireid

Täna töötab Andres Tallinnas 4 Kliinikus häälemassaaži (ingl k voice massage) teraapia spetsialistina. Tegu on meditsiiniharuga, mis tegeleb inimese hääleaparaadi hädadega.

Esimese, kuigi sel hetkel veel varjatud tõuke senise elukorralduse muutmiseks andis Andresele 2014. aastal ühe ooperietenduse vaheajal saadud häälepaela verevalum. "Traumast olen täielikult taastunud ja häääl on mul täiesti korras," kummutab mees kohemaid kahtlused, nagu oleks pöördelise elumuutuse tinginud tema kõige olulisema tööriista ülesütlemine. "Minu lauljakarjäär ei ole sugugi läbi. Praegugi on mul Estonias kaks rolli," kinnitab ta. Aga tookord oli vaja traumast kiiresti taastuda, sest ees ootas roll Soome rahvusooperi etenduses "Puhastus". Ja siis tuli välja, et lauljate hääleterapeuti - kes aitaks lauljat nagu füsioterapeut sportlast - Eestis ei olegi. See kogemus pani pähe tiksuma mõtte, et võiks midagi elus juurde õppida. Ja tekitas ilmselt alateadvusse ka mingi seose arstimiskunstiga.

Reaalsete sammudeni jõudis Andres aastapäevad hiljem, kui abikaasa Juuli Lill, cum laude magister, võttis kätte ja läks kutsekooli sisekujundust õppima. "See andis talle täiesti uue hingamise ja mina mõtlesin, et, pagan küll, tahaks ka!" tunnistab mees. Aga mida õppida?

Andres juurdles pikalt, kaalus üht ja teist. Selgushetk saabus kusagil keset Piibe maanteed autoga Juuli vanemate Võrumaal asuva suvekodu poole kulgedes. Meditsiin!

Julgus teha muudatusi

"Väga paljud inimesed jõuavad elus teatud punkti, kus antakse alla ja enam ei söandata muudatusi teha. Mõeldakse näiteks, et mina

Saarte Häääl

23.11.2019

Mehis Tulk

Andres Köster

20000

7

Rahvusooper Estonia

Ooper

olen ju laulja ja see on minu missioon, kuidas ma siis hakkan seda muutma," räägib Andres, kellelt päris mitmed inimesed uurisid, kui ta meditsiinikooli läks, et mis juhtus. Kas mõne pereliikmega on midagi lahti? Aga midagi ei juhtunud!

"Lihtsalt elu on täis juhuseid. Juhuste tahtel sai minust ooperilaulja ja kui keegi oleks mulle sel ajal öelnud, et ma hakkan kunagi töötama meditsiinisektoris, poleks ma seda ealeski uskunud," pöörutab Andres.

Samas tunnistab ta, et valikute tegemisel oli kindlasti mingi annus ratsionaalseid kaalutlusi. "Paljud ei ole paraku nagu Helgi Sallo või Jassi Zahharov. Kõrge eani töötavad siiski vähesed lauljad," selgitab ta.

Üsna pea pärast õpingute algust Tallinna tervishoiu kõrgkoolis asus Andres tudeerima ka massaažikoolis, sest häälemassaaži õppimise eelduseks on tavamassööri oskused. Häälepetsialist doktor Kristel Kalling soovitas tal omakorda õppida logopeediks, mis annab riigi meditsiinisüsteemis palju laiemad praktiseerimisvõimalused. "Läksin siis Tartu ülikooli avatud ülikooli, kus sooritasin olulisemad eeldusained eripedagoogikas, ja kuna mul on eelnev kõrgharidus olemas, sain eksternina sooritada eripedagoogika eksami, mis võimaldas mul astuda juba magistrantuuri," lausub Andres.

See tähendas, et ühekorraga olid tal käsil õpingud kahes kõrgkoolis ja lisaks laulis ta Estonias. "Õppida on tore," kiidab Andres ja nendib, et õnneks on ta pidanud oma aju kogu aeg töös hoidma, õppima pähe oopereid vene, saksa, prantsuse ja itaalia keeles. Ja tänu viimasele on näiteks meditsiinis nii vajaliku ladina keelega olnud tunduvalt lihtsam hakkama saada.

Ometi tuli teha valikuid ja 2016. aastal sai temast vabakutseline laulja.

"Estonia aeg oli väga tore - sain ära laulda kõik oma lemmikrollid. Loomulikult võinuks karjäär olla pikem, aga ma ei kahetse midagi. Ja kui ma teatris olin ehk rohkem introvert, siis nüüd on vastupidi - ma tunnen end haiglas väga koduselt ja praeguses meeskonnas väga hästi," räägib Andres.

Poeg tallab sama rada

Saatuse tahtel õpib Andres praegu Tartus koos poeg Juliusega, kes tudeerib arstiteadust. Ja nii kummaline kui see ka ei tundu - noormees õppis eelnevalt klaverit, käis muusikakoolis, kuid otsustas lõpuks samuti meditsiini kasuks. "Ta on muusika sees kasvanud, meiega pisikesest peale kõikjal kaasas olnud. Tal on kõik mu aariad peas, aga näe, meditsiin tõmbas rohkem," tõdeb Andres, kellel pole samas vähimatki kahjutunnet, et pojast muusikut ei saa.

"Igasugune loometöö on elustiil. Metsik kirg. Kui sul ei ole nii palju annet ja meeletut töötahet, siis selles vallas läbi lüüa ja igapäevast

leiba teenida, sealjuures ise veel lahe ja naeratav sell olla, on keeruline," selgitab ta. "Meie kursusel on selles mõttes ülihästi läinud. Kuuest õpilasest neli - mina, Juuli, Oliver Kuusik ja Urmas Põldma - on solistiksaanud. See on haruldaselt kõrge protsent." Küsimusele järgmisest pöördest vastab Andres kindlalt, et seda ei tule. "Ma tunnen, et olen leidnud oma kutsumuse. Ma magan öösel hästi. Mul on päevas üksteist patsienti, kuid ma ei ole pärast tööd väsinud. Mulle meeldib, et ma näen positiivseid tulemusi," loetleb ta. Paar patsienti, kes pole terve aasta rääkinud, on tänaseks tema abiga hääle tagasi saanud. "Kui inimene saab taas töötada oma erialal, näiteks õpetajana, ja sa näed tema siirast tänu, siis see on nii hea ja helge tunne. Ooperiteatris laulsid oma suure rolli ära, plaksutati ja toodi lilli, aga midagi sellist ma ei kogenud. Minu jaoks on see osasaamine millestki tõelisest," sõnab ta tõsiselt.

Kes ta on?

ANDRES KÖSTER - Sündinud 23. detsembril 1975 Saaremaal Abulas

HARIDUS

• Kihelkonna Kool 1982-1991 • Orissaare Keskkool 1992-1994 • G. Otsa nimeline Tallinna Muusikakool 1994-1998 • N. Rimski-Korsakovi nim Peterburi Riiklik Konservatoorium 1999-2001 • Universitat fur Musik und darstellende Kunst Viinis Austrias 2003-2006 • Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia, ooperisolisti eriala 2001-2006 • Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, õendus 2016-2019 • Tartu Ülikool, omandamas logopeedia erialal magistrikraadi 2017

TÖÖ

• Rahvusoper Estonia, koosseisuline solist 2006-2016 • vabakutseline ooperilaulja 2017 • Tallinna 4 Kliinik häälemassaaži teraapia ja müofunktsionaalse teraapia spetsialist 2017

PERE

Abielus ooperilaulja Juuli Lillega. Poeg Julius ja tütar Judith.

Mis on häälemassaaž?

Häälemassaaž kõlab väga abstraktselt ja tihti pean lahti seletama teraapia tehnikat ja kuidas antud teraapia on seotud häälega. Tundub ju päris loogiline küsida, kuidas sa siis häält masseerid?

Tavaliselt alustangi oma selgitustööd mõistega "hääli". Kuidas hääli tekib ning mis on sujuva kõne ja laulmise jaoks vajalik? Kuidas funktsioneerib hingamine ja mis mehhanismil töötavad häälepaelad? Inimese hääli saab alguse hingamislihaste ja hääli tekitavate elundite koostööst. Väljahingatav õhk paneb vibreerima häälepaelad, mille tulemusel tekib esmane hääli. Hääli kulgeb

mööda vokaaltrakti (kõri, neel, suu ja ninaõõs) ülespoole, kus saavutab ninaõõne ja rinnaresonaatorite toime oma lõpliku kõla, isikupärasuse ja kandvuse.

Et hääle tekitamine oleks vaba, sujuv ja meie kontrollile alluv, on meil vaja hästi toimivaid hingamislihaseid (diafragma, roietevahelised lihased) ning hingamise abilihaseid. Samuti osalevad meie kõnes aktiivselt kõri tõstvad ja langetavad lihased, mälumislihased, keelelihased, pehme suulagi ning huulte liikumist manipuleerivad lihased. Kogu see keeruline mehhanism tagab meile vajaliku õhusurve ja lihastoonuse, et saaksime oma häält võimalikult mitmekülgsest ja efektiivselt kasutada.

Soomes alguse saanud häälemassaaži teraapiat rakendatakse täna juba laialdaselt Põhjamaades ning ka mujal Euroopas. Häälemassaažist on abi saanud paljud lauljad, mistõttu töötavad kutselised terapeudid ka suuremate ooperiteatrite juures Soomes, Rootsis ja Inglismaal.

Andres Köster

"Ma olen ka lastele alati rääkinud, et haridus on vabadus."

UUS HINGAMINE: Andres Köster on õnnelik eriliste hetkede üle, mida uus amet talle pakub. KRISTINA KRETOVA

Mehis Tulk

Sarnased uudised

[Pööre: ooperilauljast kõnetohtriks \(98%\)](#)

saartehaal.postimees.ee 23.11.2019