

MARIA MEHHIKO VIHMA- METSAST

tekst Marika Makarova fotod Anne-Mai Pällo



“Eestlaste kehad on täis hirmu, mehhiklaste omad süütunnet,” teatab MARIA MARTINEZ ROS (39) – katalaani juurtega mehhiklanna, kes oskab keha sõnumitest, st liigutustest, kehakujust, lõhnast, jumest ja nahatekstuurist välja lugeda, millised emotsioonid inimest piiravad.

LOOMULIKULT ÕPETAB ta neist ahistajatest ka vabaks saama, et suuta end uutmoodi näha, teisi paremini mõista ning rikkamat ja värvilisemat elu elada. Seda kõike me Maria tantsuteraapia kursusel Tallinnas isukalt ka maitsesime.

ENNEOLEMATU RIKKUS

Maria on rikas nii oma teadmiste, oskuste kui ka kogemuste poolest. Erialalt kehatöö- ja psühhoteraapeut, on ta õppinud tantsu- ja gestalteraapiat, humanistlikku psüh-

holoogiat, bioenergeetikat, tanatoloogiat, psühhodraamat, moedisaini, permakultuuri, perekonstellatsiooni ja Feldenkraisi meetodit. Ta on Mehhiko kaunite kunstide akadeemia haridusega lavakujundaja, spordikomitee diplomiga treener, permakultuuri disainer ja Ladina-Ameerika permakultuuri instituudi esindaja Mehhikos. Ja aastaid tagasi rajas ta kodusele Yucatanil poolsaarele Quintana Roo osariiki Tänuhinnakuse nime kandva ökoküla, esimese sealkandis.

“Mulle meeldib endast rääkides kasutada “meie”, mitte “mina”. “Meie” on mu sisemine, madalam, kõrgem, vanem mina – kõik mu minad,” lagistab ta rõkavat naeru. “Ühesõnaga tutvustasin ÜROs ökoküla Ecoaldea Gratitudi projekti kui jätkusuutlikkuse mudelit arengumaades. Neile see meeldis. Ja siis hakkasime koos mõttekaaslastega otsima küla jaoks ideaalset paika, mis oleks täiusliku ökosüsteemiga. Leidsime taolise ürgse ja puutumatu maalapi maia-indiaanlaste juures Yucatanil poolsaare džunglis. Me oleks nagu Eedeni aeda sattunud, ausõnal!”

Nad uurisid oma maatükil elavaid taimi ja loomi ning sõbrunesid maiade ja nende elukorraldusega, et rajatava ökokülaga looduse tasakaalu ja põlisrahvaste eluolu

mitte rikkuda. Hakkasid ehitama džunglisse ökomaju... ning siis tuli orkaan ja pühkis enam kui viie aasta töö hetkega olematuks. “Praegu me oma maatükil enam ei ela. Rendime maiadelt väikest maja paari kilomeetri kaugusel ning jätkame uuringuid, et ökokülale elu kunagi taas sisse puhuda.”

PSÜHHOLOGIATEHNIKATE SEGU

Jätkusuutlikkus, mitte ainult silmaga nähtavas maailmas, vaid ka tunnetes ja mõtetes, on Maria jaoks ääretult oluline. Emotsionaalse jätkusuutlikkuse otsinguist sündis ka sisemine ökoloogia – ta enda loodud teraapiline meetod, mille eesmärk kõlab nii: suuta ära tunda ja omaks võtta aega või protsessi, milles sa parajasti viibid koos kõigi ootuste ja lõpptulemusega; osata seda nautida, ilma et ihkaksid olla mujal kui seal, kus parajasti oled.

Sellesse mõistmise, andestamise, omaks võtmise, armastamise, empaatia, teadvoleku ja iseenda jõustamise tehnikasse on ta ühendanud paari aastakümne jooksul kogutu. Tantsuteraapia kursusel saime meiega mekkida toda psühholoogiatehnikate segasalatit – nii Maria oma loodud naljatamisi kutsub – ning vabastada emotsioone, mille olemasolust aimugi polnud.

ÜLLATUS ÜLLATUSE OTSA

Seisime ringis üksteise kõrval, nii tihedalt, et lausa ebamugav oli. Laskusime põlvest allapoole, võõrale inimesele veel lähemale kleepudes – prr! Viimaks tuli kogu keharaskus toetada kõrvalseisja peale. See oli totaalne iseenda ja teise usaldamise õppetund. Hm, mis edasi?



Maria Martinez Ros
– tantsuteraapeut
Mehhikost.

“Meie” on minu sisemine, madalam, kõrgem, vanem mina – kõik mu minad.

Bioenergeetiliste venitustega sikutasime lihastes energia niimoodi voolama, et keha surisema hakkas, ehkki kõrvalt vaadates näis, nagu laseksime põrandal pikutades niisama leiba luusse. Meie tegime aga lihastele ülitõhusat trenni. Venitasime abaluust küünarnukini ja sealt sõrmedeni – sisemiselt. Edasi puusast põlve ja pahkluni. Siis kõiki nelja jäset korraga. Uh, kuumaks võttis. Lihastes andis trenn end tunda veel järgmisel päevalgi!

Maria: “Mõtle, milliseid häid emotsioone tahaksid endast välja venitada.” – Noo, helgust, rõõmu, armastust. – Maria: “Kus sa neid kehas tunned? Võta emotsioon sealt välja ja venita nagu nätsu iga le poole, tunne oma tundeid, liiguta, tantsi, häälitse, jaga teistega.” – Võtsin pihku helguse oma rinnast

ja kujutasin ette, et see kleepub ülesalla-paremale-vasemale. Kaks näitsikut olid teineteise leidnud ja koos tantsides jagasid naeru kihistades oma rõõmu. Oeh, kui ainult keegi mu juurde ei tuleks! Tahaks üksi ja omaette! Mida ma pelgan või häbenen? Et tants ei kuku kaunilt välja, liigutused pole piisavalt sujuvad? Kümneid mõtteid oma keha ja selle antavate sõnumite kohta käis mul peast läbi. Ja siis, äkki, oli keegi mu selja taga ja liibus mu vastu. Avasin silmad. Maria! Ta kaisutas mind ja nii me seal kahekesi õndsalt koos õõtsusime.

KEHAMÄLU EI VALETA

See oli kursus, mis õpetas võhivõõraste inimestega otseses ja ka kaudses mõttes kontaktis olemise kaudu ära tundma alateadvusse

peitunud pingeid, mille siis keha sõnumina teadvusse tõi. Tema ei valeta, tal on kõik meeles.

Sünnisagedusega kohtumiseks kõverdasime põlved, tõstisime kannad veidi põrandalt ja ootasime, et jalad iseenesest liikuma hakkaksid. Hingasime sügavalt sisse ja hääle või ohkega välja ning võidistasime jalgu, neid tahtlikult liigutamata, veel kord. No mis nüüd? Nutuklomp tuli kurku ja silmadesse valgusid pisarad. Täiesti heast peast, mul polnud ei kurb, valus ega iseendast hale... Aga olemine sai endalegi üllatuseks helgemaks!

Iga harjutusteseeria lõpus kuulasime, mida keha tunneb, kõndisime edasi- ja tagurpidi ning jagasime oma tundmusi ja sõnumeid teistega. Tegime muidki harjutusi. Heitsime kujuteldavasse lõkkesse oma hirmud. Jagasime kahte rühma: ühes täiuseihalejad, kelle hirmuks on enese väärtusetuse tundmine. Teises kontrollifriigid, kelle hirmuks kõige ja kõigi üle

kontrolli ja sellega ka turvalisuse kaotamine. Oi, kui põneval moel me neist hirmudest siis vabanema hakkasime! Sosina ja karjumise, jooksmise ja tagaajamise, hea ja halva, häbematumalt ausalt enda sisse vaatamisega. Veel rullisime tennisepallil valu piirini nii taldu kui keha. Tantsisime, hingasime ja hüüdsime välja abaluude vahele,

\\ Tee algust praktikatega, mis õpetavad sind mõistma, kes sa oled.


alaselga ja puusadesse kogunenud negatiivseid mõtteid, pingeid ja tundeid. Venitasime ja voogasime. Selle üle, et nii erinevaid stiile kasutasime, pole midagi imestada. Marial on tantsija ja treenerina enam kui 30-aastane kogemus. 5-aastasena alustas ta balletiõpinguid, edasi tulid rütmiline võimlemine, jooga, stretšing, Pilates, bioenergeetika, stepp-, peo-, džäss-, moderntants.

TÄHTSAMAST TÄHTSAM

“Mulle meeldib õpetamine ja kõige jagamine, mida tean ja oskan,” seletab naine, kes esimese õpetajakogemuse sai 14-aastaselt. “Need olid mu ema üliõpilased, kellel ta palus mu tundi tulla. Lasin neil mõelda end puudeks: milline puu keegi oleks ja miks? Hiljem veetsime terve päeva džunglis. Laulsime,

tunnetasime loodust. Hiljem satustid mu rühma juhtumisi seitse psühhoterapeuti, kes pärast uurisid, kas olen õppinud psühholoogiat. Muidugi ma polnud, olin ju lavakujundaja! Nad kutsusid mind gestalteraapiat õppima.”

Samamoodi vaistlikult tekkis Marial huvi keha sõnumite lugemise vastu. Mehhiko ülikoolis inglise keele õppejõuks olnud ema võttis tüdruku tööle kaasa, kes käis seal ühelt loengult teisele. Ning ehkki enamjagu õppejõudude jutust läks lapse jaoks kaduma, kasvas vilumus kehakeelt mõista. “Nägin, kui ühel või teisel tudengil vajus lõug rinnale, hakati kõhima või ringutama, oldi tüdinud. Jälgisin ja võrdlesin sedagi, kuidas õpetajad klassis liikusid, istusid, seisid, rääkisid. Vaatasin, mis töötab, mis ei. See oli ju lapsele nii põnev ja mulle hilisemas töös nii vajalik.”

Kõigist ja kõigest tähtsamad on temperamentsel Mariale aga ema, kes nüüd juba pensionil, kaks vanemat venda ja isa, kes maisest ilmast küll juba lahkunud. 

Tantsuteraapia on loominguuline ja vabastav.





LOODUSESÕBER

Vastab MARIA MARTINEZ ROS

Mis on permakultuur, mille disaineriks sa õppinud oled?

□ Inglise keeles on see pikemalt *permanent culture*. See on viis, kuidas looduse ja ligimese eest jätkusuutlikult hoolt kanda, oskus ühendada erinevaid vajalikke mooduseid looduse ja inimasustuse kestvaks arenguks. Permakultuuri disainer kavandab viisi, mis on üheaegselt nii kasulik, nauditav kui ka jätkusuutlik, olgu ehituses, teenustes, otsustamisel, töös eakatega, ökokülade rajamises... Tegelekult on permakultuur, too loodusega kooskõlas elamine, millega ma puutusin esmakordselt kokku 1999. aastal Boliivias, olnud mu sees juba lapsest saadik.

Oled kokku puutunud põnevate distsipliinidega, mille nimed mitte-pühendunule suurt midagi ei ütle. Mis on humanistlik psühholoogia, Feldenkraisi meetod?

□ Humanistlik psühholoogia on psühholoogia haru, mille tehnikad ja teraapiad põhinevad tingimusteta armastusel. Tanatoloogia uurib muutusi, mida inimene surma või kaotusega läbi elab ja kogeb, ning õpetab, kuidas näiteks toime tulla, kui lähedane sureb või kui lahutad või kuidas olla surmaks ette valmistatud. Feldenkraisi meetod on psühhoteraapia meetod, mis aitab taastada füüsilise keha painduvust. Üks selle tehnikaid on lapsepõlve meenutamine, mil said end muretult igapidi liigutada, ning siis selle teadlikkuse kehasse, liigutustesse ja mällu tagasi toomine.

Valdkondi, mis sind huvitavad ja millega sa tegeled, on palju. Kus on nende omavaheline kokkupuutepunkt, näiteks kunstil ja öko-loomial?

□ See kokkupuutepunkt on inimese südames. Kunst, öko-loomia ja ka inimese areng on kõik südamele tervendajad. Nad on tööriistad, et olla tervem ja luua sellega ka tervem maailm, sest maailm tervikuna ei saa olla terve, kui seda pole tema osakesed.

Kujuta oma elu ette kümne aasta pärast...

□ Ma soovin, et mul 49-aastasena oleks maja kuskil džunglis, et mul oleksid lapsed, vähemalt üks; et ma saaksin kogeda rahutunnet mittemillegi tegemisest; katsetada, et kui tahan, teen seda, kui tahan, siis toda... ilma igasuguse rahalise või perekondliku surveta.

Oled palju reisinud, kas Eesti ka su lemmikute hulka kuulub?

□ Kui saaksin, elaksin osa aega tõesti Eestis, ehkki sinne kliima on paras väljakutse. Plaanin tulla tagasi juba järgmisel suvel, andma kursusi nii Lilleorus kui Tallinnas.

Mida me peaksime tegema, et jätkusuutlikult elada?

□ Seda, mida ma soovitasin ka Brasiilia kultuuriministrile. Esmalt lõpeta kõik, millega tegeled, tõmba sügavalt hinge ja võta endale aega. Mine kuhugi, kus saad olla segamatult, üksi iseendaga. Ja alusta puhtalt lehelt, nullist. Tee algust praktikatega, mis õpetavad sind kuulama oma südant, saama ühendust oma sisemise ja kõrgema minaga, mõistma, kes sa oled, millised on su emotsioonid, valud. Esmane sel teel on saada teadlikuks oma vajadustest, kirjeldada neid ning siis leida viis, kuidas rahuldada neid hästi loomingu-loomiselt ja nauditavalt nii iseenda kui ka planeedi hüvanguks.