

# Tšellomängija Tõnu Jõesaar: Muusika on teraapia kehale ja vaimule

JAAN LUKAS

Populaarse tšellokvarteti C-JAM uus liige Tõnu Jõesaar märgib, et see muusikakollektiiv on talle alati professionaalselt ja emotsionaalselt hästi mõjunud. Tšellomängimisel peab Jõesaar oluliseks head koordinatsiooni, lavanärvi ja teisigi muusiku tööks olulisi omadusi.

Usutluses Terviselehele võrdles Jõesaar tšellomeloodiaid inimhäälega ja rääkis selle pilli kasutamisevõimalustest muusikaterapias. Saime ka teada, et tšellomängijal tuleb arvestada nii mõnega terviseühega.

**Mida ühinemine C-Jam kvartetiga teile tähendab? Kui võrd on pinget juurde tulnud ning tekkinud vajadus vaimse ja füüsilise vormi huvides veelgi pingutada?**

Kõigepealt tänan kolleege mind kvartetit kutsumast ja loodan, et nad minus ei pettu. Teatud perioodid on läinud küll pingelisemaks, näiteks juuli, august ja detsember. Veidi pingutada tasub ikka, kuid peab jälgima, et üle ei pingutaks.

**Ku sageli on olnud aega C-Jami esitatud muusikat kontserditel või plaatidelt kuulata ja milliseid emotsioone see tekitab?**

Ma liitusin küll alles suvel, kuid aeg-ajalt olen neid abistanud juba viis aastat, nii et olin nende repertuaariga juba varem kursis. Aga C-Jam on mulle alati mõjunud professionaalselt ja emotsionaalselt hästi. Väga head muusikud.

**Kuidas iseloomustate C-Jami psühholoogilisest vaatevinklist – mikrokliima poolest? Kuidas muusikakollektiivis lahendatakse erimeelsusi, kui neid peaks ette tulema?**

Kuna oleme tuttavad juba pikka aega, siis pole ka suuremaid erimeelsusi tekkinud. Aga kui peaks tekkima, siis tuleks kindlasti lahendada kaaine mõistusega, mitte emotsionaalselt.

**Mitmel kontserdil olete C-Jam koosseisus juba mänginud ja kas tajute ka reaktsiooni publiku hulgas, kui nad märkavad, et ansambliga on ühinenud uus liige?**

Kes seda enam mäletab, kuid üle saja kindlasti. Küsimuse teisele poolele on aga raske vastata, kuna ma pole VANAS koosseisus mänginud. Aga midagi hullu pole olnud – ju siis publik aktsepteerib, mis neil üle jääb. Seni kuni laval on endiselt neli tšellot, pole probleemi.

**Milliseid omadusi ja võimeid tšello mängimine lisaks muusikaharidusele veel eeldab?**

Eks kõik head omadused ole kasuks nagu igal elukutsel, aga kindlasti hea koordinatsioon, reaktsioon, muusikaline mälu, lavanärv ja -atraktiivsus, ka hea füüsilise vorm poleks paha.

**Küllap mängib iga muusik tšellot mõneti erinevalt. Kuidas iseloomustaksite enda mängu stiili ja on tagasisidet sellest, kuidas seda publik tajub?**

Pole sellele ise kunagi mõelnud. Loomulikult on iga inimene pisut erinev ja omanäoline – peaks vähemalt olema. Eks selle individuaalsusega on nii ja naa, kui mängid soolot, on see kasuks. Ansambelis või veel enam orkestrimängus aga tuleb liigne nn „oma rea“ ajamine pigem kahjuks. Ansambelmängu fenomen ongi kompromissi leidmine: säilitada individuaalsust ja samas sobituda ka kolleegide stiiliga.

**Õppisite tšellot Tallinna Muusikakeskoolis ja tänases**



C-JAM. Vasakult: Tõnu Jõesaar, Levi-Danel Mägila, Margus Uus ja Pärt Tarvas.

**muusikaakadeemias. Kui palju jäi õpingute kõrvalt aega tervislikuks vabaaja veetmiseks, sportimiseks?**

Alklassides oli vaba aega rohkem, ega siis ju pilli harjutada ei viitsinud. Eks siis sai ikka korvpalli, lauatennist ja jalgpalli mängitud. TMKK lõpus läks aga pingelisemaks, tuli lõpuks ikkagi harjutama hakata ning sportimine jäi tahaplaanile.

**Olete Läti Rahvusooperis lavastanud Händeli ooperit, mida on mängitud ka Hongkongis ja Hispaanias. Millise vaimse ja kehalise karastuse lavastamine andis?**

Kõlab uhkelt, aga tegelikult osalesin selles projektis instrumentalistina, mängisin sellist pilli nagu viola da gamba. See pole tänapäeval enam kui-ki levinud ja Lätis polnud sel hetkel ühtegi gambisti. Mängisin continuo ja oli ka mõni soolo.

**On aga plaanis tulevikus lavastamisega tegeleda?**

Kahjuks või õnneks ei ole. Võib-olla järgmises elus, kes teab.

**Milline toime on tšellomusikal muusikaterapias?**

Ma arvan, et tšello sobib hästi teraapiaks, kuna tema tämber on pillidest üldse kõige sarnasem inimhäälele. Viimast on ju läbi aegade peetud kõige ülevamaks instrumendiks.

**Teate te arste, kes on erilised tšellomusika fännid?**

Minu hambaarst on käinud tihti kontserditel. Aga kindlasti käib neid veel.

**On keegi palunud tšellot mängida ka selleks, et meeleolu paremaks muutuks?**

Minu üheksakümneaastane ema kuulab alati heameelega minu mängu.

**Kas selleks, et võimalikult hästi mängida, teete ka mõnda vaimset või füüsilist treeningut?**

Tegelen veidi idamaise võitluskunstiga Wing Tsun. See on Kung Fu üks haru. WT arendab nii füüsiliselt kui ka vaimselt, seal on tohutult palju hiinakeelseid termineid ja meelde jätta ning samuti erinevaid kombinatsioone ja tehnikaid vaja ära õppida. Samuti meeldib mulle ujulas käia.

Päris mõnus tunne on, kui oled 1000 meetrit ära ununud.

Võtab hästi ka päeva pinged maha.

**Mitmes ansambelis musitseerite? Kui lugeda Vikipeediast, siis on neid päris palju. Kui vajalik ja võimalik on suurt töökoormust arvestades päevarežiimi jälgida?**

Kammermuusika on mind alati imponeerinud. Valdakond on suhteliselt lai, keskajast tänapäevani.

Aga üks enamik ansambleid tegutseb 3-4 korda aastas, kuid praegu on kõige tihedam program C-Jam-iga.

Mõned õpilased on ka vaja ära paigutada, nii et ega ta lihtne ole.

**Kas tšellisti ohustab mõni niiõelda kutsehaigus?**

Seljaga seotud hädad on põhilised. Paljud kolleegid on ka opil käinud. Ka mul on aeg-ajalt veidi probleeme olnud, kuid need on möödunud nõudalaga.

**On tekkinud ka olukordi, kus olete muusikast täielikult küllastunud ja soovite mõned päevad lihtsalt sellest puhata?**

Tuleb ette küll aeg-ajalt, kuid ega valida pole võimalik, töö tuleb ju ära teha.

**Mõned muusikud enne esinemist ei söö ega joo, mõnel on seda aga tarvis just teha. Millisesse kategooriasse kuulute?**

Toitun normaalselt. Võib-olla väga täis ei maksa kõhtu enne kontserti pugida, teeb uniseks. Tühi kõht aga hakkab hoopis korisema.

**Kuid tundlik oma tšello suhtes olete? Kas näiteks teisel muusikul sellel mängida lubate?**

Tšello pole siiski oma naine, keda jagada ei või. Just päris suvalisele oma pilli ei laena, kuid heale sõbrale või sugulasele ikka laenan.

**Teie abikaasa Lilian Jõesaar on pianist. Kui sageli tema teie tšellomängu kuulab ja teie tema klaverimängu kuulab ja naudite? Kas leidsitegi teineteist läbi muusika?**

Konservatooriumi (EMTA) teisel kursusel oli mul kiiresti vaja leida pianist, kellega koos ühte sonaati harjutada. Juhuslikult komistasin oma tulevase naise otsa, sügisel saab sellest kolmkümmend aastat.

**Ega klaveri- ja tšellomäng sedavõrd tugevasti ei kõla, et naabrid peavad näiteks oma kõrvadesse vatituppe toppima?**

Et naabrite kõrvu säästa, oleme ajapikku hakanud mängima vaiksemaid ja vanemaid pille. Tšellole ja klaverile on lisandunud baroque cello, viola da gamba, klavessiin, fiidel ja rataslüüra.

**Mis suhted on üldse huumoriga, kas näiteks tšellistidest anekdoote olete kuulnud?**

Kõige rohkem on anekdoote violamängijatest. Tšello on niivõrd hingestatud pill, et temast anekdoote lihtsalt pole.

**Käesolev aasta on üle-eestilise muusika aasta. Mida soovite sellega seoses Terviselehe lugejatele?**

Tulge ikka ja jälle kontsertidele, sest muusika on teraapia nii kehale kui vaimule.

## TERAAPIAKOER ELLIE KÜLASTAB TARTU LASTEKLIINIKUT

Tartu Ülikooli Kliinikumi lastekliiniku ja Eesti Abi- ja Teraapiakoorte Ühingu koostööprojekti raames külastab teraapiakoer Ellie koos oma juhiga Gianna Leiteniga haiglas olevaid lapsi iga nädal.

Esimene sarnane koerakülastus Tallinna Lastehaigla onkoloogia osakonnas toimus 2013. aasta suvel. Täna-eks käivad teraapiakoerad igapäevaselt veel sama haigla neuroloogia osakonnas ja Narva haigla lasteosakonnas.

Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastekliiniku külastuste toimumist toetavad Advokaadibüroo Glimstedt ja heate-

gevusfond Minu Unistuste Päev. Advokaadibüroo GLIMSTEDT juhtivpartner Marko Tii-manil sõnul on oluline võtta oma igapäevaste tegemiste ja tööde kõrvalt hetk, et mõelda, kuidas igapäev saaks aidata. „Advokaadibüroo GLIMSTEDT võttis selle hetke oma 10. juubeli puhul ning otsustas anda oma panuse MTÜ Punane Koer ja heategevusfondi Minu Unistuste

Päev koertekülastuse projektile Eesti lastehaiglates, et aidata ja tuua pisut rõõmu lastele, kes meie abi kõige enam vajavad,“ lisas Tiiman.

Sihtasutuse Minu Unistuste Päev eestvedaja Marianne Bruhni sõnul on nemad viimase aasta jooksul haiglas viibivatele lastele korraldatud üritustel näinud, kui palju rõõmu ja sära teraapiakoerad laste haiglapäevadesse toovad.

„Meil on hea meel, et nüüd saavad sellest toredast sündmusest osa ka Tartu lapsed,“ lisas Bruhn.

Kõik koerad on Eesti Abi- ja Teraapiakoorte Ühingu poolt testitud ja

eksamineeritud. Spetsiaalse väljaõppe saanud koerad on sõbralikud ja kuulekad ning osalevad terapeutide töös või on seltsiks abivajavatele inimestele ja aitavad maandada pingeid. Eksami sooritamise näitab, et koeral ja koerajuhil on vajalikud eeldused ning et koer on inimesele ohutu igas olukorras.

Koeratiimid omavad ka rahvusvahelist litsentsi.

Heategevusorganisatsioon Minu Unistuste Päev viib ellu raskelt või krooniliselt haigete laste unistusi, et tuua nende ja nende lähedaste ellu rohkem rõõmu ja sära.

Eesti Abi- ja Teraapiakoorte Ühingu tegeleb abi- ja teraapiakoeratiimide väljaõppe korraldamise ning nende erinevatesse rehabilitatsiooniprogrammidesse kaasamisega.

Lisaks tehakse koostööd mitmete spetsialistidega nagu koerte treenerid, koerte aretajad, arstid, psühholoogid, riigiametnikud, õpetajad jne.

Ühing seisab ka abi- ja teraapiakoorte õiguste eest avalikes kohtades liikumisel.

MAARJA TALI  
Eesti Abi- ja Teraapiakoorte Ühing