

Tartu Ülikool

Humanitaarteaduste ja kunstide valdkond

Kultuuriteaduste instituut

Kirjanduse ja teatriteaduse osakond

Carmen Victoria Virkunen

**ALEXANDERI TEHNIKA MUUSIKU- JA NÄITLEJAÕPPES**

Magistritöö

Juhendaja: Riina Oruaas, MA

Kaasjuhendaja: Karmen Haiba, MA

Tartu 2024

## **Annotatsioon**

Magistritöö “Alexanderi tehnika muusiku- ja näitlejaõppes” eesmärk on mõista Alexanderi tehnika olemust ning muusika- ja näitlejatudengite eneserefleksiooni esseede kaudu saada aru, mis on tehnika rakendamise mõjud erialaselt ja ka argielus. Seega püütakse töö käigus vastata kolmele uurimisküsimusele: mis on Alexanderi tehnika, millised on Alexanderi tehnika võimalused näitlejatreeningu ja muusikalise koolituse arendamisel ning kuidas Alexanderi tehnika õpinguid toetab. Töö esimeses ja teises peatükis kirjeldatakse näitleja- ja muusikatudengite õpet, toetudes EMTA õppekavadele. Töö kolmandas peatükis tehakse kirjanduse ülevaate abil kokkuvõtte Alexanderi tehnika ajaloost ja olemusest varasemate autorite käsitluses. Ülevaade tehnika jõudmisest Eestisse ja arengust Eestis, tuuakse võrdlusena välja teiste kehapraktikate ja Alexanderi tehnika ühisjooni ning tuuakse ülevaade töö autori isiklikust kogemusest Alexanderi tehnikaga. Neljandas peatükis analüüsitakse Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia muusika- ja näitlejatudengite tagasiside esseede kaudu tehnika kasutamist erialases ja argielulises praktikas ning uuritakse Alexanderi tehnika tuge õpingutes.

**Märksõnad:** Alexanderi tehnika, muusikaharidus, näitlejaharidus, kehapraktika

## **Sisukord**

<b>Sisukord</b>	3
<b>Sissejuhatus</b>	4
<b>1. Näitlejaharidus</b>	7
<b>2. Muusikaharidus</b>	13
<b>3. Alexanderi tehnika</b>	15
3.1. Alexanderi tehnika teaduslikes uuringutes	20
3.2. Alexanderi tehnika Eestis	22
3.3. Alexanderi tehnika ning taiji	26
3.4. Alexanderi tehnika ja teatriantropoloogia	28
3.5. Alexanderi tehnika ja personaalne kogemus	33
<b>4. Alexanderi tehnika praktikas</b>	37
4.1. Järeldused ja analüüs näitlejate kogemusest Alexanderi tehnikaga	40
4.2. Järeldused ja analüüs muusikute kogemusest Alexanderi tehnikaga	45
4.3. Näitlejate ja muusikute kogemuse võrdlus	47
<b>Kokkuvõte</b>	49
<b>Kasutatud allikad</b>	52
<b>Alexander Technique in Music and Acting Education</b>	56
<b>Lisa 1. Intervjuuküsimused Maret Mursa Tormisele</b>	58
<b>Lisa 2. Intervjuuküsimus Korina Biggsile</b>	59
<b>Lisa 3. Alexanderi tehnikast ilmunud kirjanduse ülevaade</b>	60

## Sissejuhatus

Alexanderi tehnika on õppeainena muusikute ja näitlejate õppekavas nii Eestis kui ka välismaa ülikoolides. Antud magistritöö eesmärgiks on mõista Alexanderi tehnika olemust ning muusika- ja näitlejatudengite eneserefleksiooni esseede kaudu saada aru, mis on tehnika rakendamise mõjud erialaselt ja ka argielus. Seega püütakse uurimistöös vastata kolmele uurimisküsimusele: mis on Alexanderi tehnika, millised on Alexanderi tehnika võimalused näitlejatreeningu ja muusikalise koolituse arendamisel ning kuidas Alexanderi tehnika õpinguid toetab.

Töö autor on läbinud 2023. aasta juunis kolmepäevase Alexanderi tehnika baaskursuse ning osalenud vaatleja ja osalejana Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia (EMTA) Alexanderi tehnika rühmatundides ja jälginud Alexanderi tehnika individuaaltunde muusikute ja näitlejatega. Töö autor on peale baaskursuse läbimist rakendanud tehnika printsiipe pea igapäevaselt oma igapäevaelus.

Alexanderi tehnikat on sõnastatud ja selgitatud väga erinevalt, kirjutaja enda kogemusest ja erialast lähtuvalt, kuid ühene definitsioon sellele puudub. Tegemist on tehnikaga, mis on kõige paremini mõistetav isikliku kehalise kogemuse kaudu. Siinses töös lähtutakse sellest, et Alexanderi tehnika tegeleb keha reaktsioonide teadlikustamise ja keha üle parema kontrolli saavutamisega.

Tööl on kolm meetodit: intervjuud, vaatlus- ja osaluspraktika ning kvantitatiivne sisuanalüüs. Töös kasutatakse meetodina poolstruktureeritud intervjuusid, intervjuud on tehtud kahe Alexanderi tehnika õpetajaga (Maret Mursa Tormise ja Korina Biggsiga), et täpsemalt uurida tehnika olemust ja aine mahtu ülikoolides. Töö autor käis EMTA muusika- ja näitlejatudengite Alexanderi tehnika tundides vaatleja ja osalejana tundides, mõistmaks tundides toimuvat ja tehnika õpetamismeetodit. Kvantitatiivset sisuanalüüsi

meetodit kasutatakse töö neljandas peatükis, kus kahe eriala tudengite esseede uurimise kaudu, uuritakse Alexanderi tehnika printsiipide mõiste kordusi ning kuidas tudengid kogemuse kaudu neid sõnastavad, Alexanderi tehnika rakendamise mõjusid erialases ja argielulises praktikas ning Alexanderi tehnika tuge õpingutes. Uuritu põhja tehakse järeldused ja analüüs ning võrreldakse kahe eriala tudengite kogemusi omavahel. Tudengite tööd on kirjutatud Alexanderi tehnika kursuse lõputööna. Juurdepääsu töödele on andnud Alexanderi tehnika õppejõud, kes on kahekümne nelja aasta jooksul kogunud ja säilitanud tudengite töid.

Näitlejahariduse kirjeldamisel lähtutakse EMTA Lavakunstikooli õppekavale, Ingo Normeti raamatule “Ujuda selles jões. Teatrikooli aabits” (2011) ning tuuakse juurde ka tuntud teatripraktikute käsitlusi näitlejatreeningust: Mihhail Tšehhovi ja Jerzy Grotowski “Näitlejatehnikast. Näitlejatreening” (2008) ning Eugenio Barba “Paberlaevuke” (1999). Muusikahariduse kirjeldamisel lähtutakse EMTA muusika interpretatsiooni erialade õppekavadel. Alexanderi tehnika ajaloolise tausta ja olemuse kirjeldamisel lähtutakse tehnika looja Frederick Matthias Alexanderi teosele “The Use of the Self” (1932) ning Michael Gelbi raamatule “Kehaõpe. Sissejuhatus Alexanderi tehnikasse” (2007).

Alexanderi tehnikast on Eestis kirjutatud varasemalt järgmised lõputööd: Kaarel Kärneri “Alexanderi tehnika printsiibid ja nende rakendamine muusikute ettevalmistuses” (2011), töös keskendutakse instrumendimängule ning Alexanderi tehnika rakendamisele pillimängus; Maris Jürgensoni “Alexanderi tehnika” (2011), kus käsitletakse tehnika praktiseerimist ning antakse põgus ülevaade tehnika mõjust muusikutele; Eno Kollomi “Trummikomplekti mängu ergonoomikast Alexanderi tehnika abil” (2011), töös uuritakse trummarite kehasutuse olulisust Alexanderi tehnika abil; Anneli Joonas “Alexanderi tehnika tulemuslikkuse hindamine klaveri ja viiuli eriala õpilaste rühihäirete ning lihaspingete leevendamisel” (2012), töös uuritakse klaveri- ja viiuliõpilaste rühti ja lihaspingeid enne ja pärast Alexanderi tehnika tundide läbimist.

Siinse töö autori arvates on Alexanderi tehnika seni vähe käsitlemist leidnud. Varasemalt on uuritud tehnika rakendamise mõju keskendudes muusikutele, kuid antud magistr töö erinevus seisneb selles, et töös keskendutakse nii muusikutele kui ka näitlejatele, tudengite kogemuse kaudu uuritakse Alexanderi tehnika mõju nii erialases kui ka

argielulises praktikas, töös antakse ülevaade näitleja- ja muusikaõpingutest ning uuritakse, kuidas Alexanderi tehnika õpinguid toetab ning Alexanderi tehnikat võrreldakse ka teiste kehapraktikatega. Antud magistr töö peatähelepanu on Alexanderi tehnikal näitlejaõppes, kuna töö autoril puudub muusikaline haridus, kuid kahe eriala tudengite tööde võrdlev analüüs annab laiemat arusaama Alexanderi tehnika mõjust.

Käesolev töö jaguneb neljaks peatükiks. Töö esimeses ja teises peatükis kirjeldatakse näitleja- ja muusikatudengite õpet, toetudes EMTA õppekavadele. Töö kolmandas peatükis tehakse kirjanduse ülevaate abil kokkuvõtte Alexanderi tehnika ajaloost ja olemusest varasemate autorite käsitluses. Ülevaade tehnika jõudmisest Eestisse ja arengust Eestis, tuuakse võrdlusena välja teiste kehapraktikate ja Alexanderi tehnika ühisjooni ning tuuakse ülevaade töö autori isiklikust kogemusest Alexanderi tehnikaga. Neljandas peatükis analüüsitakse Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia muusika- ja näitlejatudengite tagasiside essee kaudu tehnika kasutamist erialases ja argielulises praktikas ning uuritakse Alexanderi tehnika tuge õpingutes.

## 1. Näitlejarahidus

Siinses peatükis antakse ülevaade näitlejarahidusest erinevate teatripraktikute kaudu, kuid keskendudes EMTA Lavakunstkooli õppekavale. Peatükk ei proovi anda täielikku, ammendavat ülevaadet näitlejarahidusest, eesmärk on tuua välja näitlejatreeningu need osad, mis toetavad ülejäänud töö peatükkides räägitavat. Tuuakse välja ka erinevaid harjutusi, millega näitlejatudengid erialaselt vajalikke oskusi treenivad.

Näitlejate töövahendiks on nende enda keha, seetõttu on väga oluline hea kehakasutus, teadlikkus oma kehast ja keha tervikuna funktsioneerimine selleks, et esitada oma loomingulist tööd. “Näitlejatreeningus on äärmiselt oluline rühimehhanismi häireteta funktsioneerimine, adekvaatne asenditaju, teadlikkus iseendast ja oma psühhofüüsilisest tervikust” (Mursa Tormis 2018: 65).

Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia Lavakunstkoolis kestab bakalaureuseõpe näitlejatudengitel neli aastat. Koolipäevadel tegeletakse näitlejatööga, liikumisega ja häälega ning toimuvad ka teoreetiliste ainete loengud. Liikumistundide alla kuuluvad tantsutunnid, akrobaatika, lavavõitlus ja Alexanderi tehnika, millesse süvenetakse põhjalikumalt töö kolmandas peatükis. Üldõpingute alla kuuluvad teoreetilised tunnid, mis on psühholoogia, teatriajalugu, kunstiajalugu, kirjandus, filosoofia ja eesti keel. Häälega tegeletakse lavakõne, kõnetehnika ja laulutundides. (Normet 2011: 74; Tüüpõppekava ained) Õpiväljundites tuuakse välja, et õppekava läbinud üliõpilane “on suuteline omandatud teadmisi, oskusi ja saadud kogemusi analüüsima, loominguliselt integreerima ning erialases tegevuses rakendama; omab süsteemset ülevaadet nii vanemast kui ka kaasaegsest teatriloost ning erinevatest etendamisstiilidest; orienteerub filosoofias, kirjanduses, kultuuriloos, kujutavas kunstis, psühholoogias ning oskab näha

teatrit laiemas kultuurikontekstis, oskab töötada kollektiivis, mõistab paindlikkuse ning suurema kooskõla saavutamise vajalikkust” (Lavakunst XXXII lend).

Näitlejatreeningus õpitakse tundma kogu oma instrumenti ehk keha tervikuna ja keha reaktsioone. (Normet 2011: 19, 74) Teatrikoole ja süsteeme, mille järgi tulevasi näitlejaid õpetatakse on tuhandeid, kuid Ingo Normet toob välja, et kõikidel nendel on üks eesmärk, näitlejaõpet alustanud tudengis vabastada erinevate vahenditega temas peituvat loomungulist energiat ning õppida selle energia valdamist ja ohjamist. Näitlejaõpet alustades õpitakse uuesti istuma ja astuma ning kõige olulisem – õpitakse ennast ja oma keha tundma. (Samas: 73-74)

Eugenio Barba (s 1936) on Itaalia päritolu teatrijuht- ja teoreetik, kes on loonud uue uurimissuuna – teatriantropoloogia, mis tegeleb etendaja eel-ekspressiivse lavakäitumise uurimisega. Teatriantropoloogiat käsitletakse lähemalt 3.4. alapeatükis. Barba toob välja, et etendamissituatsioonis kasutatakse keha teisiti võrreldes argielulise kehakasutusega. Kehatehnikat mõjutab ja kujundab argielus inimest ümbritsev kultuur, sotsiaalne staatus ja elukutse. Enamus argitehnikad on alateadlikud. See, mis inimesele tundub loomuliku käitumisena, on kultuuri poolt ette määratud ning erinevate kultuuride kehatehnikaid on mõjutanud see, kas käiakse paljajalu või jalanõudega, süüakse kätega või noa ja kahvliga, kas kantakse asju käes või pea peal jne. Etendaja lavaelu printsiipide mõistmiseks on oluline alustuseks mõista, et argielu kehatehnikate kõrval on ka ebatavalised kehatehnikad, mis ei allu inimesele harjumuslike kehatehnikate reeglitele. Argielulisi tehnikaid kasutatakse kommunikatsiooni eesmärgil. Barba toob juurde ka kolmanda tehnika, milleks on virtuoosne tehnika, mida kasutatakse hämmastamiseks. Ebatavalisi tehnikaid kasutatakse informatsiooni eesmärgil, “nad sõna-sõnalt öeldes panevad keha vormi (*put into form*), esitades teda kunstlikult [...], ent usutavalt” (Barba 1999: 66). Barba räägib ka kehameelest (*body-mind*), mis on psühhofüüsiline tervik, ühe katkestuseta üleminek teiseks. (Barba 1999: 366) Nagu eelmises lõigus Normeti öeldust välja toodi, õpitakse nullist ka kõige primitiivsemaid tegevusi uuesti tegema. Näitlejatreening ja Alexanderi tehnika kattuvad selle poolest, ka Alexanderi tehnikas alustatakse kõige algelisema uuesti õppimisest, enamasti toolilt tõusmise ja istumisega, selleks, et oma keha reaktsioone teadlikustada. Näitlejate puhul on vajalik, et nad oma



keha hästi valdaksid ja tunneksid, seda toetab ka Barba mõte, et kõik etendus kunstidega seotud etendajad kasutavad ebatavalisi kehatehnikaid. Nende kehatehnikate valdamiseks, peab tundma enda keha ja keha reaktsioone väga hästi. Barba käsitus kehameelest kattub ka Alexanderi tehnika looja avastustega, et keha ja vaimu ei ole võimalik üksteisest eraldada, nende vahel toimub pidev katkematu kulgemine. Seega mõlemad tegelevad psühhofüüsilise ühtsuse ideed silmas pidades.

Näitlejatreeningus on oluline enda ja partnerite tundma õppimine, koostöö üksteisega, näitlejad laval on väga harva üksinda, seega suur roll õpingute jooksul on koostöö arendamisel, seda toodi välja ka eespool õpiväljundites. Normet toob välja, et näitlejaõpet alustatakse improvisatsioonide ja etüüdidega, et tutvuda üksteisega. Oluline on luua õhkkond, kus kõik tunneksid ennast turvaliselt ning vabalt ja ei kardaks eksida. “Vähimigi hinnanguline reaktsioon, millest harjutaja loeb enese suhtes välja midagi negatiivset, võib ta kauaks ajaks kinni panna, röövida eneseusalduse. Harjutusruumis peab valitsema sallivus, tähelepanu, vaikus” (Normet 2011: 76). Eespoolgi tõsteti esile näitlejate vajalikku oskust – koostööd. Näitlejad on laval väga harva üksinda, seega on oluline oskus tunda partnereid, kellega koostööd tehakse, õhkkond peab olema pingevaba, et näitlejate loomingulisus tõuseks esile. Selleks on ka erinevaid harjutusi, et partnerite vahelist tunnetust, usaldust ja koostööd arendada.

Peegliharjutus on mitmete teatripraktikute poolt kirjeldatud harjutus (Konstantin Stanislavski, Voldemar Panso, Augusto Boal, Greg Atkins, Ingo Normet). Harjutus on partnerite vaheliseks koostööks heaks esimeseks harjutuseks. Harjutuse puhul on oluline olla tähelepanelik, jälgida partnerit, aimata partneri kavatsusi, teda mõjutada ja saada mõjutatud partneri poolt. (Normet 2011: 111)

Harjutust sooritatakse paarikaupa. Üks on “juht”, teine on “peegel”. “Juht” seisab “peegli” ees ja sooritab mitmesuguseid liigutusi. “Peegel” aimab neid järele, peegeldab võimalikult täpselt. See, kes parasjagu juhib, peab “peeglile” võimalikuks tegema harjutuste täpse kordamise. Partnerit tuleb aidata, mitte teda segadusse ajada, mitte teha ootamatuid järsked liigutusi. Enne järjekordse liigutuse tegemist tuleb partnerile oma kavatsus sisestada silmadega sugereerides. “Peeglil” tuleb jälgida eeskätt partneri silmi, mitte niipalju tema

käte ja jalgade liikumist. Silmade kaudu tuleb aru saada partneri kavatsstavast liigutusest. (Normet 2011: 111)

Peegliharjutus on suhtlemiseks, partneri kavatsuste äraaimamiseks mõeldud harjutus. Liikumine peab sündima partnerite vahelises sünkroonis. Peegliharjutusest natukene keerulisem on selja tagant aimamise harjutus ehk kiirgamisharjutus Stanislavski järgi. Üks partneritest seisab teise taga, teeb mingi liigutuse, näiteks tõstab käe üles ning proovib sisendada enda ees seisvale partnerile, et tema sama liigutust teeks. Eesseisev partner püüab tajuda, mida tema selja taga olev partner teeb, ning teeb liigutuse, mida tunneb, et teine teeb. (Samas: 111)

Näitlejatreeningus kasutatakse väga erinevaid tehnikaid ja harjutusi. Kaks teatritegelast, kes on tuntud just oma praktiliste näitlejaharjutustega on Mihhail Tšehhov (1891-1955) ja Jerzy Grotowski (1933-1999). Mihhail Tšehhov oli Venemaa-USA näitleja ning Jerzy Grotowski Poola teatriuundaja ja lavastaja. Grotowski otsis oma teatripraktika jooksul “kindlat treeningumeetodit, mis objektiivselt annaks näitlejale loomingulise vilumuse, mis põhineks tema kujutlusvõimel ja tema isiklikel assotsiatsioonidel” (Tšehhov, Grotowski 2008: 171). Grotowski tõi ka välja, et näitlejatreeningus on oluline teadlikuks saada takistustest, mis on segavateks faktoriteks näitlejal tema loomingulist tööd tehes ning harjutused on vahendiks, mille abil isiklike takistustega tegeleda ja neid ületada. (Samas: 171)

Üks harjutustest, mida teatrikoolides tehakse, on loomaetüüdid. Antud harjutus tuuakse siinses peatükis esile, kuna loomaetüüde tehes on tudengid rakendanud Alexanderi tehnikat ning sellega seos tuuakse välja 4.1. alapeatükis. “Harjutuse eesmärgiks on oma vahenditega esitada kedagi teist. Mängida teises rütmis, teise loogika järgi käituvat olendit” (Normet 2011: 106). Grotowski kujundavate harjutuste seas on välja toodud loomakujud. (Tšehhov, Grotowski 2008: 182)

See ei tähenda neljajalgsete otsesest või realistlikku järeleaimamist. Ei tohi “mängida” looma, vaid alateadvuses tuleb luua loomafiguur, mille iseärasused rõhutavad inimlikkuse aspekte. Alguseks on assotsiatsioon. Millise loomaga seostuvad kaastunne, kavalus, tarkus? Assotsiatsioonid ei tohi olla banaalsed ega stereotüüpsed, et lõvi kehastab jõudu,

hunt kavalust jne. Peale selle on oluline kindlaks määrata looma närvitsentrum (koeral – nina, kassil – lüüsammas, lehmil – kõht jne). (Tšehhov, Grotowski 2008: 182)

“Kindlasti aga tuleb näitlejakoolis õpetada ka spetsiifilist teatriliikumist, kus keha allub fantaasiale, harjutusi ei tehta tuimalt, vaid fantaseerides” (Normet 2011: 79).

Näitlejatreeningus on olulisel kohal lõdvestumine. “Kui näitlejal on ülemäärased füüsilised pinged, mida ta enesele isegi ei teadvusta, on hulk väljendusvahendeid ära lõigatud” (Normet 2011: 139). Üheks lõdvestuse saavutamise viisiks on Alexanderi tehnika, mis “juhib lõdvestusse, mis pole loid, vaid milles on valmisolek äkiliseks reaktsiooniks” (Normet 2011: 77). Üheks harjutuseks, mida Ingo Normet tudengitega kasutas, on “purjus inimene”, mis on “efektiivne lõdvestumise ja koordineerimisharjutus. [...] Eesmärgiks on võimalus kogeda, kuidas tasakaalu ja lõdvestumist uurides on võimalik saavutada erinevaid käitumisi, erinevaid füsioloogilisi seisundeid” (Normet 2011: 100). Harjutuse üks element:

c) Proovida, mis juhtub, kui kontroll tasakaalumeele üle hakkab kaduma, ent ometi soovime püsti jääda. Kui tasakaalumeel, lihaste töö ei ole enam meie kontrolli all, lihased hakkavad lõdvestuma, keha tahab langeda, teeme jõupingutusi, et püsti jääda, muudame pidevalt keha raskuskeset, astume samme ette, taha, külgedele. (Normet 2011: 101)

Erinevatel teatripraktikutel on erinevad meetodid ja harjutused lõdvestumiseks. Grotowskil on toodud terve hulk erinevaid harjutusi lihaste ja selgroo lõdvestamiseks. (Tšehhov, Grotowski 2008: 175)

Kindlasti on väär neid harjutusi mehaaniliselt “ära teha”. *Harjutus on uurimisvahendiks.* Seda ei tohi automaatselt korrata ega võtta lihtsalt “lihastemassaažina”. Näiteks võib harjutuse ajal uurida keha raskuspunkti, lihaste pingutuse ja lõdvestuse mehhanismi, lüüsamba funktsiooni mitmesuguste ägedate liigutuste puhul, võib analüüsida komplitseeritud liigutuste kulgu ja uurida üksikute liigeste ja lihaste koostööd. Harjutused on kestva ja ulatusliku uurimistöö tulemuseks ja neid tuleb sooritada vastavalt isiku individuaalsusele. Ainult need harjutused, mis on otsiva, uuriva loomuga, haaravad näitleja kogu organismi ja mobiliseerivad tema varjatud võimeid. Kui ainult “repeteeritakse”, on harjutuste tulemused minimaalsed. (Tšehhov, Grotowski 2008: 175)

Töö autor leiab, et kõikide harjutuste juures on oluline osa kujutlusvõimel. Harjutusi ei ole vaja lihtsalt teha, midagi pole vaja füüsiliselt ette näidata, just olulisem on see, et näitleja oma kujutluses suudaks päriselt ette kujutada ja neid läbi tunnetada. Mihhail Tšehhov toob välja, et “hästi treenitud, taatele alluvast kujutlusvõimest võib saada üks tõhusamaid proovitegemise meetodeid. Veel enne regulaarse töö algust partneritega laval võib rolli süstemaatiliselt läbi mängida oma kujutluses” (Tšehhov, Grotowski 2008: 26).

Sellest peatükist joonistub välja, et näitlejatreening on väga kompleksne. Näitlejat koolitatakse üldkultuuriliste teadmistega erinevate teoreetiliste ainete kaudu, kuid peamine rõhk seisneb praktilistel ainetel ja erinevatel harjutustel. Praktiliste ainete alla kuuluvad erinevad liikumistunnid, kus õpitakse oma keha tundma ja arendatakse kehalist liikuvust, paindlikkust ning vastupidavust. Tegeletakse hääle arendamisega laulu ja kõnetehnikate kaudu.

## 2. Muusikaharidus

Siinses peatükis antakse ülevaade muusikaharidusest, võttes aluseks Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia muusika interpretatsiooni osakonna erinevate erialade õppeprogrammid. Peatükk ei proovi anda ammendavat ülevaadet muusikaharidusest, vaid üldiselt välja tuua muusikatudengite õpet.

Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias kestab bakalaureuseõpe muusikatudengitel kolm aastat. Muusika interpretatsiooni osakonnas on bakalaureuseõppes võimalik õppida klahv-, löök-, puhk- ja keelpille, klassikalist laulu ning koori dirigeerimist. Klahvpillidest on võimalik õppida klaverit, orelit, klavessiini ja akordionit. Keelpillidest viiulit, vioolat, tšellot, kontrabassi, harfi, klassikalist kitarri ja kannelt. Puhkpillidest flööti, oboed, klarnetit, fagotti, saksofoni, metsasarve, trompetit, trombooni ja tuubat. Õppekava keskendub valitud erialale, ansambli- ja orkestrimängule või ooperistuudiale ning hõlmab ka muusikateooria ja -ajaloo õpinguid koos teiste humanitaarainetega. Praktiline erialane tegevus on väga oluline, pakkudes üliõpilastele regulaarseid võimalusi osaleda konkurssidel ja esineda kontsertidel. Õppekava läbinu suudab tegutseda vastavalt valitud erialale professionaalse muusikuna, kas solistina, orkestrandina, ansamblimängijana, kooriarstistina, dirigendina jne. (Muusika interpretatsioon)

Õppekava õpiväljundites tuuakse välja, et õppekava läbinu “suudab kohaneda erinevate esinemisolukordadega ning musitseerida erinevates koosseisudes; suudab esitada erinevate ajastute ja stiilide muusikat ja teostada oma loomingulisi ideid tasemel, mis on iseloomulik professionaalsuse künnisele jõudnud interpreedile

vastavalt erialale; suudab teha meeskonnatööd” (Muusika interpretatsiooni eriala õppekava).

Klahv-, puhk- ja keelpillide puhul tuuakse välja, vaid ühe pilli õppekava põhjal välja muusikuteõpe. Klahvpillide alt vaadatakse klaveri eriala õppekava, puhkpillide alt saksofoni ning keelpilli alt harfi õppekava. Lisaks vaadatakse löökpillide, klassikalise laulu ja kooridirigeerimise eriala õppekavasid. Bakalaureuseõpe kätkeb erialaõpet, erialaga seotud praktiliste ainete õpet, muusikateoreetilisi, -ajaloolisi, pedagoogilisi ja üldõpinguid. Kõikidel erialadel on 50 EAP mahus erialatunde. Praktilised ained kattuvad harfi, saksofoni ja löökpilli erialal. Klaveri erialal, klassikalise laulu ja kooridirigeerimise puhul on praktilised ained väga eriala spetsiifilised ning ei kattu teiste erialadega. Kooridirigeerimise õppekavas on näiteks kooritunnid, hääleseade ja partituuri lugemine. Klassikalises laulus antakse ka näitlejameisterlikkuse ja teatriteooria ainet, lisaks kõnetehnikat, lavakõne, ooperiklass jne. Teoreetiliste ainetena õpetatakse muusikalugu, muusikateooriat- ja analüüsi, humanitaar- ja üldaineid, pedagoogilist praktikat, eriala didaktikat ja psühholoogiat. Seega saadakse üldkultuurilisi ja erialaga seotud taustteadmisi. (Klassikaline laul; Puhkpill (saksofon); Kooridirigeerimine; Löökpill; Keelpill (harf); Klaver)

Õppekavadest selgub, et muusikule, olenemata erialast, antakse üldkultuuriline muusikaharidus, keskendudes valitud erialale, kuid toetades eriala õpinguid erinevate praktiliste ja teoreetiliste ainetega. Eriala lõpetanu on võimeline töötama muusikalises koosseisus või solistina ning omab teadmisi muusikavaldkonnast. Seega on oluline oskus ka koostöö.

### 3. Alexanderi tehnika

Siinses peatükis antakse ülevaade Alexanderi tehnika loojast ja tema avastusest, tehnika olemusest, selle jõudmisest Eestisse ja õpetamisest Eestis. Tuuakse välja teaduslike uuringute tulemused, mis näitavad Alexanderi tehnika mõjusid ning võrreldakse tehnikat teiste kehapraktikatega. Viimases alapeatükis toob töö autor välja enda personaalse kogemuse Alexanderi tehnikaga.

Alexanderi tehnikaga on võimalik keha vabastada pingetest ja automaatseks kujunenud kehalistest reaktsioonidest. Selle tehnika töötas oma kogemuse pealt välja Austraalia näitleja Frederick Matthias Alexander (1869-1955). Töö sissejuhatuses tuuakse esile, et tehnikal puudub üks kindel definitsioon, kuid tehnika looja on ise öelnud järgnevalt: “Minu tehnika aluseks on inhibitsioon – ärritusele või stiimulile järgnenud soovimatute, tahtmatute reaktsioonide inhibeerimine, seega on tegemist eelkõige tehnikaga, mis arendab kontrolli inimese reaktsiooni üle” (Alexander 2000: 88).<sup>1</sup>

Frederick Matthias Alexander sündis 20. jaanuaril 1869. aastal Austraalias Tasmaania loodeosas. Majanduslike raskuste tõttu kolis ta kuueteistkümnenda aastal isatalust välja Mount Bischoffi kaevanduspiirkonda, kus asus kaevandusettevõttes tööle. Tung teatri järele oli Alexandril suur ning hobi korras luges ta kaevuritele ballaade ja õhtuti õppis näitekunsti ning muusikat, omal käel ka viiulit. Kolm aastat lisatöid tehes kogus ta piisavalt raha, et minna Melbourne'i, kus ta alustas näitekunsti õpinguid. (Gelb 2007: 23; Roe 2006) Kahekümnendate alguses pühendus Alexander näitleja- ja etlejakarjäärile. Ta lavastas näitemänge, esines kontsertidel, ilulugemistel ja tegi eraetteasteid, millega ta

---

<sup>1</sup> My technique is based on inhibition, the inhibition of undesirable, unwanted responses to stimuli, and hence it is primarily a technique for the development of the control of human reaction.

saavutas tuntuuse. Ta tegi dramaatilisi ja humoorikaid monoetteasteid, millesse sidus palju Shakespeare'i tekste. 25-aastaselt asus ta ringreisile, teda saatis suur edu ning ka kriitikutelt sai ta kiitvat hinnangut. Esinemiste ajal hakkasid tal aga tekkima hääleprobleemid – hääli muutus kähedaks ja tekkisid hingamisraskused. Arstide soovitusel andis ta häälele puhkust, kuid avastas üsna pea, et probleemid kadusid ainult ajaks, kui ta ei esinenud. (Gelb 2007: 23-25)

Alexander mõistis oma kogemuse põhjal, et kui hääle kähedus kadus tavakõnelemise ajal ja kähedus tekkis ainult deklameerimise ajal, siis pidi ta tegema midagi deklameerides teisiti kui kõnelemisel. Ta otsustas ennast peegli ees jälgida, et leida kahe tegevuse erinevus. Ta jälgis ennast alustuseks tavalise kõnelemise ajal ning siis deklameerides. Ta märkas etlemise ajal mitut erinevust – ta ajas pea kuklasse, surus kõri kokku ning hingas kuuldavalt sisse. Ta järeldas, et kui need kolm harjumust põhjustavad hääles pinget, siis on need probleemi allikaks. Ta jätkas pidevat enese jälgimist peegli abil ning jõudis tulemuseni, kus ta suutis vältida pea kuklasse ajamist, see võimaldas kaudselt kontrollida ka kõri kokkusurumist ja sissehingamist. “Selle avastuse tähtsust ei saa üle hinnata, sest selle kaudu jõudsin kõigi inimorganismi mehhanismide toimimise esmase kontrolli avastamiseni ja see tähistas esimest olulist etappi minu uurimuses” (Alexander 1985: 28).<sup>2</sup> Ta avastas, et kui suutis neid väärkasutusi vältida, siis häälekähedus hakkas taanduma. Kui arstid taas tema kurku vaatasid, märgati, et tema häälepaelte ja kõri üldine seisund oli märkimisväärselt paranenud. “Nii sai mulle selgeks, et muutused kasutuses, mille olin suutnud esile kutsuda, vältides kolme kahjulikku harjumust, mille olin enda juures avastanud, olid avaldanud märkimisväärset mõju minu hääle- ja hingamissüsteemi funktsioneerimisele” (Alexander 1985: 28).<sup>3</sup> Alexander jõudis mõistmiseni, et inimeste elukvaliteeti mõjutavad nende enda valikud ning seda valikut nimetas ta enesekasutuseks (*self use*). (Gelb 2007: 25)

---

<sup>2</sup> The importance of this discovery cannot be overestimated, for through it I was led on to the further discovery of the primary control of the working of all the mechanisms of the human organism, and this marked the first important stage of my investigation.

<sup>3</sup> In this way it was borne in upon me that the changes in *use* that I had been able to bring about by preventing the three harmful tendencies I had detected in myself had produced a marked effect upon the *functioning* of my vocal and respiratory mechanisms.



Alexanderi uurimistöo pöördepunktiks sai avastus, et kõri kokkusurumisega, mis oli tingitud pea ja kaela kasutusviisist, oli seotud ka kalduvus ajada rind ette ning lühendada keha. Alexander algselt arvas, et kõneorganite funktsioneerimist mõjutas ainult kindlate kehaosade väärkasutus, kuid uueks avastuseks oli tal, et see oli lahutamatult seotud kogu keha pingestumine. Pikkade eksperimentide kaudu avastas ta, et keha pikendamiseks tuleb suunata pea ette ja üles, sellest taipamisest tuli tema hilisem avastus, et inimese liikumise korrastamisel on esimeseks teguriks pea, kaela ja ülakeha dünaamiline suhe, mida ta hakkas nimetama esmaseks kontrolliks (*primary control*). (Alexander 1985: 29; Gelb 2007: 26)

Alexander mõistis, et väärkasutusel pole ainult kehaline mõõde, vaid selles on nii keha kui ka vaim. Sellest kasvas välja psühhofüüsilise ühtsuse mõte, millest sai tema töö nurgakivi. Alexanderi sooviks oli oma keha ja vaimu kasutada uuel moel, kuid tema tahte vastu rakendusid alati harjumuslikud reaktsioonid. Tema puhul olid need veel eriti tugevalt sees, kuna teatritööks valmistudes oli ta neid veelgi süvendanud. Kui tal oli teada, mida tuleb teha, võttis ta appi veel kaks peeglit ning avastas enda jaoks üllatusena, et tegi kõike vastupidiselt sellele, mida uskus end tegevat ja mida ta oli otsustanud, et oleks vaja teha. (Gelb 2007: 26-27)

Väga levinud on arvamus, et kui meile öeldakse, mida me mõne vea parandamiseks peame tegema, siis me saamegi seda teha, ja et kui me tunneme, et teeme seda, mida meile öeldi, on kõik korras. Minu kogemused on aga näidanud, et selline arvamus on ekslik. (Alexander 1985: 33)<sup>4</sup>

Ajend end vääralt kasutada tükkis esile tugevamalt kui võime endakasutust muuta. Kuna tema avastuseks oli ka see, et tunnetus ei pruugi olla õige, siis ta “loobus usaldamast seda, mis tundus õige, usaldades üksnes teadlikku mõttekäiku. Ta otsustas, et harjumuslikku reaktsiooni tuleb tõkestada, enne kui see käivitub. Seepärast harjutas ta stiimuli saamisel sellist reaktsiooni, mis aitaks vältida kohest reageerimist” (Gelb 2007: 27). Seda protsessi nimetas Alexander inhibitsiooniks. Suunamiseks nimetas Alexander aga protsessi, kus ta

---

<sup>4</sup> The belief is very generally held that if only we are told what to do in order to correct a wrong way of doing something, we can do it, and that if we feel we are doing it, all is well. All my experience, however, goes to shew that this belief is a delusion.

teadlikult mõtles pikenemisele ilma, et ta prooviks ise füüsiliselt tegevusse sekkuda, suunamine on kõigest mõte ilma midagi tegemata. (Samas: 27) “Inhibitsiooni kasutatakse psühhofüüsiliste reaktsioonide peatamiseks stiimulitele” (Roig-Francoli 2009: 1), enne reageerimist tuleb peatuda, “olla tegemata”, mõelda läbi kuidas ja milliste vahenditega soovitakse lõppeesmärgini jõuda. Alexanderi tehnika arendab inhibitsioonivõimet viisil, mis hõlmab kogu organismi, mitte ainult mõistust. Alexander leidis, et kõik inimesed on lõppeesmärgi taotlejad. Eesmärgile keskendudes, jäävad kõrvale vahendid, mille abil oleks eesmäärke parem saavutada. (Gelb 2007: 71, 90)

Alexander nägi ikka peeglite kaudu, et tema varasema harjumuse jõud oli tugevam kui läbimõeldud kavatsus, mida tegema hakata, ning ta mõistis, et tal tuleb pikalt harjutada teadliku suunamist, enne kui ta soovitud tulemusteni jõuab. Sellest mõttest jõudis ta uue mõistmiseni – selleks, et jõuda tulemusteni, tuleb heita peast kõik lõpptulemusele (*end-gaining*) suunatud mõtted ning keskenduda üksnes sammudele, mis selleni viivad. Neid samme kutsus ta edasiviivateks vahenditeks (*means-whereby*). (Gelb 2007: 28)

Alexander pani paika plaani. Rääkimist alustades tuleb tal kõigepealt tõkestada oma vahetu reaktsioon mõttele seda teha ja peatada seega eos pea harjumuslik koordineerimata liikumissuund. Teiseks tuleb tal teadlikult harjutada – kujutada ikka ja jälle ette suundi, mis parandavad kehakasutust. Täpsemalt, tuleb mõelda kaela lõdvestamisele ning pea suunamisele ette ja üles, et ülakeha saaks pikeneda ja laieneda. Kolmandaks tuleb tal mõelda konkreetsetele suundadele senikaua, kuni ta on kindel, et suudab pea õiget suunda hoida ka lauset välja öeldes. Neljandaks, sel hetkel, kui ta on otsustanud lause välja öelda, peatub ta veel kord ja mõtleb oma otsuse teadlikult läbi. Teisisõnu, ta jätab endale vabaduse teha midagi muud, näiteks tõsta käsi üles, jalutada või lihtsalt paigal püsida, aga millist tegevust ta ka ei valiks, jätab ta uueks kehakasutuseks vajaliku reaktsioonimudeli läbimängimist mõttes. See töötas! Pöörates tähelepanu oma tegevuse kvaliteedile, selle asemel, et keskenduda eesmärgile, hakkas Alexander vabanema oma organismi mõttetust kontrollist. Ta kavaldas üle instinktiivse harjumusliku suuna ja arendas välja uue õppemeetodi, mis põhines psühhofüüsilisel ühtsusel. (Gelb 2007: 28)

Alexanderi esialgsed avastused toimusid mitme aasta jooksul, sellega paralleelselt jätkas ta oma lavakarjääri. Tehnika pideva praktiseerimisega kadusid tema hingamisraskused, tema liikumine muutus kergemaks ning ta avastas, et see avaldas mõju kogu tema

olemusele. Tema edukus näitlejana kasvas, eriti paistis silma tema häälekasutus, mis tekitas huvi teiste näitlejate seas, kes soovisid tema juures koolitusi saada. Sellega mõistis Alexander, et oma kogemust polnud võimalik tal sõnadega edasi anda ning ta töötas välja õrna käelise juhendamise protseduuri, millega tal oleks võimalik edasi anda paranenud psühhofüüsilise koordineerimise kogemust, seda protsessi arendas ja viimistles ta terve oma elu. 1890. aastate lõpuks oli tal avatud Melbourne'is oma praksis, kus õpetas enda väljatöötatud tehnikat käelise juhendamisega. Alguses pöördusid tema poole õppima inimesed, kes olid ka ise otseselt seotud esinemiskunstidega, kuid kui kohalikud arstid kuulsid tema tegevusest, siis kasvas õpilaste arv, kes polnud seotud teatriga. Kuulsus Alexanderi tehnikast levis ning kui ta Sydneysse kolis, olid õppimissooviga inimesed juba järjekorras. Meditsiiniringkondades suhtuti tema tehnikasse algul umbusklikult, kuid vaikselt hakkas Alexander enda poole võitma ka meditsiini inimesi, kes nägid tema tehnika vajalikkust ja olulisust. (Gelb 2007: 28-29)

Alexanderi vend Albert Redden sai ratsutades selgroomurru, mille peale arstid ennustasid, et ta ei hakka enam kõndima. Kasutades lamades Alexanderi printsiipe – inhibitsiooni ja teadlikku suunamist, paranes ta pooleteise aastaga. Sellest julgust saanud, kuulutas Alexander 1930. aastal välja kolmeaastase õpetajate kursuse. Alexander avaldas elu jooksul neli raamatut “Inimese ülim pärand” (1910 “*Man’s Supreme Inheritance*”), “Konstruktiivne teadlik kontroll” (1923 “*Constructive Conscious Control of the Individual*”), “Endakasutus” (1932 “*The Use of the Self*”) ja “Elamise püsiväärtus” (1941 “*The Universal Constant of Living*”). 1948. aastal tabas Alexanderit äge infarkt, mis halvatas tema vasaku poole, kuid oma põhimõtteid kasutades ta taastus ning jätkas meetodi täiustamist ja praksises töötamist, kuni 1955. aastal ta peale lühikest haigust suri. (Samas: 31-33)

Michael Gelb toob välja oma raamatus “Kehaõpe. Sissejuhatus Alexanderi tehnikasse”, et Alexanderit on sagedasti tõlgendatud valesti. Alexanderi soovitusel polnud hoida keha mingis universaalses õiges asendis, vaid “esmane kontroll on dünaamiline, pidevalt muutuv *suhe*, mis toimib kogu aeg, kas hästi või halvasti, igas asendis” (Gelb 2007: 55-56).

Alexanderi tehnikas on kasutusel ka tasakaalustatud puhkeasend, seda asendit kutsutakse erinevalt – konstruktiivne puhkeasend, aktiivne puhkeasend, konstruktiivne mõtlusasend, siinses töös kasutatakse edaspidi konstruktiivset mõtlusasendit. Konstruktiivset mõtlusasendit kasutatakse keha tasakaalustamiseks ja pingetest vabastamiseks. (Samas: 166)

Alexanderi avastusest selgub, et keha ja vaimu ei ole võimalik üksteisest eraldada ning tema tehnika põhineb seega psühhofüüsilisel ühtsusel. Grotowski on välja toonud, et näitlejatreeningus on oluline saada teadlikuks igast oma lihasest, et neid teadlikult kasutada ning näolihaste treeningu eesmärgiks on saada iga näolihas enda kontrolli alla, kuna “näo reaktsioonid on tihedalt seotud kogu keha reaktsioonidega” (Tšehhov, Grotowski 2008: 185). Allikatest ei selgu, et Grotowski oleks Alexanderi tehnikaga kokku puutunud, kuid tema mõtted ja töö käigus tekkinud järeldused ühtivad Alexanderi enda avastatuga. Näitlejatreening ja Alexanderi tehnika mõlemad lähtuvad psühhofüüsilisest tervikust. Näitleja keha ning vaimu ei ole võimalik üksteisest eristada, kõik sisemised mõtted (suunad), tunded, kajastuvad füüsilises kehas, mõned neist mikroliigutustena, mistõttu võib tunduda, nagu keha oleks liikumatu ja paigal, kuid pidev sisemine aktiivsus mõjutab keha tasakaalu, lihaste toonust.

### **3.1. Alexanderi tehnika teaduslikes uuringutes**

Siinses peatükis tuuakse välja teaduslike uuringute tulemusi, mis näitavad Alexanderi tehnika mõjusid. Teaduslikke uuringuid Alexanderi tehnika teemal on tehtud palju ning tehakse jätkuvalt, kuid siin tuuakse välja vaid mõnede uuringute tulemused.

Doktor J. E. Goldthwaite toob oma uuringus “Kehamehaanika tervises ja haiguses” välja, kuidas kehv kehakasutus siseelundeid kokku surub, sekkub hingamisse ja survestab liigselt liigeseid. Alexanderi tehnika õpetaja ja arst dr Wilfred Barlow on leidnud, et kehakasutus on mitmete haiguste põhjustajaks. Barlow nägi Alexanderi tehnika olulisust selles, et traditsiooniline meditsiin saaks liikuda haigusi ennetava ravi poole. (Gelb 2007: 41) 3.3. alapeatükis tuleb välja, et ka taijisi on sama arusaam, et kui selgroog on kokkusurutud, on see mitmete haiguste põhjuseks.

Alexanderi tehnika väärtust nii haiguste ennetamises kui ravis on hinnanud ka paljud teised arstid. Üheksateist Briti arsti tunnistasid oma pöördumises ajakirjale *British Medical Journal* 1936. aastal, et nad on isegi krooniliste haiguste puhul märganud nende patsientide järjekindlat paranemist, keda on Alexanderi tehnika juurde suunatud. Nad rõhutasid, et vale kehakasutus on haiguste peamisi põhjusi ja et diagnoos on puudulik, kui ei võeta arvesse patsiendi kehakasutuse mõju organismi funktsioneerimisele. Alexanderi õpetusele on avaldanud tunnustust Rahvusvahelise Ennetava Meditsiini Akadeemia president [...]. (Gelb 2007: 41)

2008. aastal viidi läbi uuring kroonilise ja korduva seljavalu kohta, kus osales 579 inimest; 144 määrati tavalisele ravile, 147 massaažile, 144 kuuele Alexanderi tehnika tunnile ja 144 kahekümne neljale Alexanderi tehnika tunnile. Tulemusi mõõdeti kolme kuu ja ühe aasta pealt. Esiteks uuriti Roland Morrise küsimustiku kaudu, kuidas seljavalu piirab inimeste tegevusi ning teiseks uuriti valu päevade arvu muutumist. Uuringu tulemusena leiti, et Alexanderi tehnika ja üldarsti poolt määratud aeroobne treening olid pikemas perspektiivis kasulikud, kuid massaaž pakkus vaid lühiajalist kasu. Kaksikümmend neli Alexanderi tehnika tundi avaldasid aasta jooksul suuremat muutust kui kolme kuu jooksul, kuue Alexanderi tehnika tunni järel toimusid samasugused, kuid väiksemad muutused. Aasta pärast kahtekümmend nelja Alexanderi tehnika tundi vähenes 86%-l valu päevad ja Rolandi puude skoor vähenes 42%, võrreldes kontrollgrupiga. (Little jt 2008)

Maret Mursa Tormis on osana oma doktoritööst teinud uurimistöo teadliku inhibitsiooni kasutamisest esinejate ettevalmistustöös ja esinemistel. Uuringus osales kuus esinejat, kolm muusikut ja kolm näitlejat. Tudengeid testi enne, seejärel kuus kuud hiljem peale kahtekümmet Alexanderi tehnika tundi ning kolmandat korda veel kuus kuud hiljem. Testide ajal esitasid muusikud juba omandatud teoseid ning näitlejad tekste mängitavast lavastusest. Uuriti lihastoonuse, tasakaalu ja keha kasutamise muutusi etenduse ajal enne ja pärast tehnika tundide saamist. Tulemustest selgus, et kõikide esinejate tulemused paranesid ning tulemuste paranemine jätkus ka peale Alexanderi tehnika tundide lõppemist. Tulemused näitasid, et isegi juhul kui takistustest tingitult on kehv kehakasutus, siis on võimalik taastada parim võimalik kehakasutus. "Esinejate tagasiside ja testitulemused kinnitasid paremat enesekasutust, mis tulemusena viis kõrgema

kvaliteediga esinemiseni ning parandatud teadlikkuse ja parema keskendumisvõime saavutamiseni” (Mursa Tormis 2015: 47).<sup>5</sup> Uurimus tõestas kahekümne Alexanderi tehnika tunni efektiivsust teadlikkuse tõstmisel kehakasutusest enne esinemist, valmisoleku hetkel ja esinemise ajal. (Mursa Tormis 2015)

### **3.2. Alexanderi tehnika Eestis**

Eesti esimene Alexanderi tehnika õpetaja on Maret Mursa Tormis (s 1954). Mursa Tormis lõpetas 1980. aastal Riikliku Konservatooriumi näitleja erialal (praegune EMTA Lavakunstkool). Oma tööd tehes otsis ta harjutusi erinevate distsipliinide kaudu, mis oleksid toetavaks abiks, kui närv alt veab ning seetõttu lauseid öeldes õhku ei jätku, hääl ei kannata ja diktsioon kannatab. Nende otsingutega jõudis ta *taiji* treeninguteni, millega regulaarselt tegelema hakkas.

Lembit Peterson kutsus teda Eesti Humanitaarinstituuti oma õpilastele teadmisi edasi andma. Seal õpetas Tormis tudengitele *taiji* koormusharjutusi, millele lisati hääl ja tekst juurde. Vahetusüliõpilane Helsingi ülikoolist osales tema tundidesse ja leidis, et Mursa Tormis tegeleb sarnase asjaga, millega Sibeliuse Akadeemias laulupedagoog Matti Pelo. Aasta hiljem tegi Pelo Eestis ooperilauljatega kursuse, mida Mursa Tormis jälgima läks. Pelo pööras tähelepanu samale asjale, millele Mursa Tormiski – selja vaba pikkuse säilitamisele. Mursa Tormis sai teada, et Pelo kasutab Alexanderi tehnika põhimõtteid. Sealt edasi suundus Mursa Tormis Pärnu Ooperi suvekursuste raames toimunud viiepäevasele Alexanderi tehnika kursusele, mille juhendajaks oli Richard Gilbert, kellest sai tema tulevane õpetaja Soomes. Ingo Normet avastas sama aasta kevadel Inglismaal, et näitlejate ja muusikute treeningu juurde kuulub Alexanderi tehnika aine. Normet kutsus seda õppeainet tutvustama Robert Macdonaldi Inglismaalt, seda koolitust oli Mursa Tormisel võimalik jälgida. Kui Richard Gilbert avas enda Alexanderi tehnika õpetajaid koolitava keskuse (The Alexander Technique Institute of Finland), läks Mursa Tormis sinna Alexanderi tehnika õpetaja ametit õppima. Peale kolm aastat kestnud õpinguid asus

---

<sup>5</sup> Feedback from the performers as well as the test results confirmed a better use of the self, resulting in a higher quality of performance in addition to improved awareness and a better ability to concentrate.

Mursa Tormis EMTA Lavakunstikoolis Alexanderi tehnika tunde andma. (Linder 2002: 39-40)

Alexanderi tehnika õpetaja koolitus kestab kolm aastat, see on “minimaalne aeg neuromuskulatuurse süsteemi ümberõppeks” (Linder 2002: 40). The Society of Teachers of the Alexander Technique (STAT) Londonis jälgib, et tehnikat ei õpetaks lühikesi kursusi läbinud inimesed, kuna on oluline, et õpetaja valdaks enda koordineeritud sisemist telge enne, kui seda edasi õpetab. Kui õpetaja oma sisemist telge ei valda, siis võib ta edasi vahendada oma kehva kehakasutust õpilasele. (Linder 2002: 40)

Kooliaasta on jagatud 9-nädalasteks semestriteks. Viis päeva nädalas, neli tundi päevas. Need tunnid olid meeletult väsitavad, sest olid seotud väga intensiivse mõttetööga. Töö oma automatiseerunud reaktsioonide avastamisega on alguses kurnav. Selle aja jooksul lugesime läbi ka Alexanderi teosed ja kord nädalas toimusid arutelud. Olid rühmatunnid ja anatoomialoengud. Iga päev saime kahelt õpetajalt individuaaltunni, lisaks kord nädalas individuaaltunni ka kolmandalt õpetajalt. Peale Richard Gilberti töötasid meiega periooditi seitse õpetajat nii Soomest kui ka Inglismaalt. Oluline oli just süstemaatiline ja järjepidev töö lihaskontraktsiooniga ja sellega otseselt seonduva psüühilise seisundiga. (Linder 2002: 40)

Alexanderi tehnika õpetajakoolituse raames veetis Mursa Tormis kümme päeva Londonis, kus toimus nende lõpueksam. Londonis sai ta tehnika tunde esimese põlvkonna õpetajatelt. Esimese põlvkonna õpetajateks nimetatakse neid, keda Alexander õpetas isiklikult. Selleks hetkeks oli elus veel ainult viis, neist vanim 94-aastane Alexanderi õetütar Marjory Barlow. Mursa Tormis kirjeldab seda kogemust, justkui oleks tunni saanud Alexanderilt endalt. (Linder 2002: 40)

2016. aastal avas Mursa Tormis Eestis Alexanderi Tehnika Instituudi, et koolitada ka Eestis välja Alexanderi tehnika õpetajaid. Praeguseks on õpetajakoolituse lõpetanud üheksa õpetajat. (Avaleht) Alexanderi tehnikat õpetatakse lisaks EMTA-le ka Heino Elleri Muusikakoolis ja Tallinna Muusika- ja Balletikoolis. (Õpetajad, Õppeinfosüsteem Tahvel) Mursa Tormis on Alexanderi tehnika ainet õpetanud ka Tallinna Ülikooli koreograafia osakonnas, kus see oli õppeprogrammis 2016. aastani, Tartu Ülikooli

Viljandi Kultuuriakadeemias, Georg Otsa nimelises Muusikakoolis ja Tallinna Muusikakeskkoolis. (Avaleht)

Alexanderi Tehnika Instituudis on võimalik läbida ka kolmepäevane baaskursus, kus tutvustatakse tehnikat kõigile huvilistele. Olles pikka aega ainuke spetsialist, pidi Mursa Tormis leiutama kuidas minimaalse ajaga anda tehnikast ülevaade ning kogemus. Optimaalseimaks lahenduseks kujunes 3-päevane sissejuhatav kursus. (Mursa Tormis 2024) Baaskursus kestab 18-20 akadeemilist tundi, kursusel tutvustatakse tehnika looja elulugu, põhimõisteid ning õpetatakse tehnika töövahendeid (teadlik inhibitsioon, mõttelised suunad, konstruktiivne mõtlusasend) ja toimub üks individuaaltund. (Alexanderi tehnika kursused)

Tehnika olemust on Mursa Tormis aastatega pidevalt ümber sõnastanud täpsemaks ja lihtsamaks, et see oleks mõistetav ka neile, kes pole tehnikaga kokku puutunud. 2002. aastal antud intervjuus selgitas Mursa Tormis tehnikat järgnevalt – “Alexanderi tehnika on meetod, mis ettevaatlikult õpetab teadvustama keha ja meele vahelist vastastikust mõju ning seost harjumusliku reaktsiooni ja üleliigse lihaspinge vahel” (Linder 2002: 41). Üle kahekümne aasta hiljem on Alexanderi tehnika tema sõnades rühimehhanismi korrastamine. Üks levinuim sõna, mida tehnikat kirjeldades kasutatakse, on enesekasutus ehk “see kuidas ma ennast kasutan, sellest sõltub minu tegevuste kvaliteet” (Mursa Tormis 2024). Mursa Tormise praktikas võtab inimesel aega, kuni teadvustatakse või ollakse nõus nägema, et enda valikud on need, mis loovad paljusid takistusi, ja enese valikud määravad ära meie enda heaolu. Automatiseerunud käitumismustrid on inimestele tihti märkamatud. Alexanderi tehnika õpetaja juhendamisel tegevuse ja isikliku kogemuse kaudu mõistetakse automatismi, mis viib lõpuks nende teadvustamiseni. Alexanderi tehnika mõistmiseni jõutakse kiiremini, kui tehakse koos õpetajaga tegevus, mis on inimesele igapäevane või professioniga seotud – nii tekkivad seosed on arusaadavamad. (Mursa Tormis 2024)

Antud töös uuritakse muusika- ja näitlejatudengite kogemusi Alexanderi tehnikaga, seega intervjuu käigus uuriti ka Mursa Tormiselt, millised on erinevused kahe eriala tudengitega töötamisel. Suurima erinevusena tõi ta välja, et muusikud on üldjuhul distsiplineeritumad. Muusikutel on harjutamise oskus, mida pilliõpe pidevalt nõuab, mis on andnud neile hea



enesedistsipliini juba ülikooli jõudes. Samas näitlejatudengid esimesel õppeaastal alles harjuvad koormusega, mis Lavakunstikoolis on, ja nelja aastaga omandatakse tööoskus, enesedistsipliin, mida eriala nõuab. Mursa Tormis toob välja, et üldjuhul, kui muusik on juba sisse harjutanud ebaergonoomilise pilliasendi, siis terviku taastamine võtab pikemalt aega. Teadlikult õpitud takistusest taastumine võtab pikemalt aega, aga kui tegemist on ebateadliku takistusega (näiteks kellegi jäljendamisest tulev takistus), siis selle teadvustamine toimub kiirelt ja ka kehakasutuse korrastamine toimub jõudsamalt. Samas ta toob välja, et kui näitlejatudeng on kõrgelt motiveeritud ning ka tal esineb varasemast teadlikult õpitud takistus, siis võib näitleja kõrge motivatsiooniga toimuda kehakasutuse korrastamine kiiremini kui muusikul. (Mursa Tormis 2024)

Suurim erinevus näitleja- ja muusikatudengite vahel on see, et näitlejatel on Alexanderi tehnika kohustusliku aina õppekavas ühe aina mitme teise seas, samas muusikutel on Alexanderi tehnika õppekavas valikainena. Näitlejatel on olulisemad enamasti erialaained, millesse süvenetakse rohkem ning seetõttu võib ka tehnika kasulikkus jõuda neile hiljem kohale – taibates, et tehnika printsiipe saab rakendada ka kõnes, laulus, liikumises jne. Tavaliselt teisel õppeaastal seostavad näitlejatudengid tehnikat erialaainetega. Muusikud, kes aine valivad, lähevad juba teadlikult tundi kas mingi kindla probleemiga, et abi saada, või on nad kuulnud sellest tehnikast läbi teiste kogemuse. Mursa Tormise üldistused on tekkinud kahekümne nelja praktika-aastaga ning üldplaanis on ta näinud selliseid erinevusi muusikute ja näitlejate vahel, kuid on ka erandeid, ning Mursa Tormis toob välja, et iga inimene on erinev. Lisaks on võimekus inhibeerida individuaalne, kuid seda on võimalik treenida. (Mursa Tormis 2024)

Esimese Alexanderi tehnika õpetajana Eestis on Mursa Tormisel tulnud tunde anda nii näitlejatele, muusikutele, tantsijatele kui ka kõikvõimalike teiste erialade esindajatele, kes on tee Alexanderi tehnikani leidnud ning soovinud tunde saada. Kolmeaastaselt õpetaja koolituselt ei saada oskust tehnikat rakendada erinevates valdkondades. Koolituselt saab hea käsitööoskuse, oskuse töötada rühimehhanismi ja reaktsioonidega. Suurbritannia ja Euroopa muusika- ja teatrikoolides on enamasti õpetajad spetsialiseerunud ainult muusikutele või ainult näitlejatele. (Mursa Tormis 2024) 2001. aastal käis Mursa Tormis Inglismaal vahetamas töökogemusi Londoni kõrgkoolide The Royal Academy of Music

ja The Royal Academy of Drama and Art Alexanderi tehnika õpetajatega – “need kohtumised andsid julgust ja kindlust töö jätkamiseks meie muusikute ja näitlejatega” (Linder 2002: 41). Tullles vastu kolleegide huvile ja soovile on Mursa Tormis käinud oma kogemusi näitlejate ja muusikutega töötamisel jagamas nii Inglismaal kui ka Soomes. Mursa Tormis toob intervjuus välja, et tegelikult ei ole vahet, mis eriala inimesega tööd teha, sest baastöö on kõigiga sama – teadliku inhibitsiooni abil reaktsioonide avastamine. “Meil kõigil on lüüsammas, aga reaktsioonid erinevates olukordades on erinevad” (Mursa Tormis 2024). Muusikutega töötades on Alexanderi tehnika õpetajana hea tunda ka pilliõppe ergonoomikat.

Nagu enamuse vaimseid praktikad, nii ka Alexanderi tehnika kasvatab eneseteadlikkust ja omavastutuse võtmist. Tehnika aitab kohaneda keeruliste olukordade ja muutustega. Olukordades, kus inimene kipub kaotama pea, aitab teadlik inhibitsioon püsida kohalolus ja toetab võimet seda olukorda analüüsida, et siis olukorrale vastavalt reageerida. (Mursa Tormis 2024)

### **3.3. Alexanderi tehnika ning taiji**

Siinses peatükis tuuakse välja sarnasused taiji ja Alexanderi tehnika vahel. Alexanderi tehnika printsiibid on kasutusel ka teistes kehapraktikates. Kasutatakse erinevaid mõisteid ja sõnastusi, kuid idee nende taga on sama. Üheks sarnasemaks võiks välja tuua võitluskunsti taiji.

Taiji (tai chi) põhineb *chi* ehk eluenergia ringlusel kehas. Inimese heaolu sõltub *chi* liikumisest, kui *chi* on ammendatud või blokeeritud, tekivad haigused või meeleolu langus. Struktureeritud liigutustega, sügava hingamise ja vaimse keskendumisega *chi* vool suureneb. Taiji mõjutab vaimu, keha ja hinge. (Davies 2007: 12, 25)

Taiji puhul on oluline lõdvestumine, ilma selleta taijid ei ole. Professor Cheng Man-ching rääkis lõdvestumise tähtsusest – “kogu keha peab olema lõdvestunud, vaba ja avatud, nõnda, et *chi* ehk eluenergia saaks seda läbida takistamatult. See on *tai chi* kui tervistava süsteemi ja samuti ka enesekaitse süsteemi põhimõte” (Lowenthal 2004: 21), kuid lõdvestumine ei tähenda lodevust, vaid lõdvestunud olekus peab olema elujõulisust ning valvsust, samal ajal kui kogu tähelepanu koondub sellele, et keha vabastada pingetest.

Taiji puhul on oluline ka kannatlikkus. Põhimõtteid tuleb järgida sihikindlalt, kuniks tulevad ka saavutused, sundides või tagant kiirustades neid tulemusi ei tule, peab olema kannatlik, kuid siiski visalt püüdlema nende poole. Kehas on üheksa liitekohta, mis on vaja vabaks lasta – ranne, küünarliiges, õlg, puus, põlv, pahkluu, ristluu, kael ja kõrgeim koht pealael. (Lowenthal 2004: 21, 23, 116) Need põhimõtted on taijisi ja Alexanderi tehnikas samad – oluline on füüsiliselt ise mitte sekkuda, vaid lasta kehal enda jaoks parimasse asendisse jõuda, oluline on kannatlikkus, sest tulemused ja muutused ei sünni üleöö, kuid pidevalt tuleb siiski tehnikaga tegeleda, et tulemusteni jõuda. Lõdvestumist taijisi võrdleksin Alexanderi tehnika konstruktiivse mõtlusasendiga – kõrvaltvaatajana tundub, justkui inimene puhkab, keha on lõdvestunud, kuid samal ajal käib aktiivne suundadele mõtlemine ning sisemiselt toimuvad mikroliigutused. Inimene on valvas, tähelepanu on koondunud sellele, et keha oleks pingetest vaba, kuid samal ajal ta tajub ka kõike ümbritsevat.

Taijisi õpitakse “mittetoimimist, tegevust, mida ei sooritata, või teisiti öeldes tegevust, mis teeb end ise” (Lowenthal 2004: 23), Lowenthal selgitab seda kui mittetegemise loovat protsessi – keha tehakse kättesaadavaks *chi* voolule ning *tao* le (*tao* on maailma pidev voolamine (Davies 2007: 203)) oma elus, see seisneb takistuste eemaldamises, kuid see pole miski, mida tuleb teha, vaid see, mille poole püüeldakse, on juba seal ning vaja on pingetest vabaneda, et sel oleks võimalik ilmned. (Samas: 23-24) Alexanderi tehnikast saab välja tuua inhibeerimise ja ütluse “olen tegemata” – see on hetk, kus lased takistustel minna, inhibeerid, ei tee mitte midagi ning järgmisel hetkel keha teeb juba ise.

Taiji's on peale lõdvestuse olulised veel kolm põhimõtet, siin tuuakse välja neist üks. Esimene on punkt, mis asub pealael, sellest tuleks ette kujutada, nagu inimene oleks taevast alla riputatud nõõriga, või mõelda pea sirutamisest lae poole, selle olulisus on seotud selgrooga. Selgroog on taoistlikus füsioloogias taevasammas, mille küljes on kõik siseorganid ja närvid. Kui selgroog kokku suruda või kui see on vales asendis, siis see põhjustab lugematuid haigusi. (Lowenthal 2004: 72) Kui ette kujutada, et pea suundub suunaga üles nagu ka Alexanderi tehnikas, siis on ka selgroog avatud ja selgroolülid pole omavahel kokku surutud, mis hoiab ära paljusid probleeme ja haigusi.

Taijis ei tohi lasta psühholoogial mõjutada füsioloogiat ehk kui valitsev on mõte soovist midagi teha, siis pole see hea. (Lowenthal 2004: 114) Sama mõtte leiab ka Alexanderi tehnikast – “olen tegemata” – kui tekib mõte tegevuse alustamisest, siis sekkuvad tegevusse varasemad harjumuslikud mustrid, kuid kui mitte midagi teha, inhibeerida, mõelda suundadele, siis keha tegutseb ergonoomilisemalt ilma mõtte vahele sekkumiseta.

“Tunnen pingulolekut” on võtmesõnadeks mõistmaks, mis kehas tegelikult toimub. Keha muutub elavaks ning hakatakse märkama harjumuslikku jäikust ning pingeid kehas, misjärel hakkab keha lõdvestuma. (Lowenthal 2004: 112) Nii taijis kui ka Alexanderi tehnikas on oluline iseenda keha tunnetus ja kehaga kontakti saavutamine. Kui oma keha hakatakse märkama, siis kerkivad esile pinged, mida pole varasemalt tähele pannud ja selle märkamise kaudu on võimalik pingega tegeleda, et keha saaks lõdvestuda.

Siinses peatükis selgub, et Alexanderi tehnika ja võitluskunsti taiji vahel leiab mitmeid seoseid ning nende eesmärk on üks – jõuda vabama kehakasutuseni läbi lõdvestuse, samas, et tsentrum oleks aktiivne ja keha valmisolekus.

### **3.4. Alexanderi tehnika ja teatritropoloogia**

Siinses peatükis tuuakse paralleele Alexanderi tehnika ja teatritropoloogia vahel, mis tegeleb etendaja kehalisuse uurimisega. Nendel kahel distsipliinil on mitmeid seoseid ja samu põhimõtteid, mistõttu need seosed siinses peatükis ka välja tuuakse.

Esimeses peatükis mainiti, et Eugenio Barba on loonud uue uurimissuuna. Teatritropoloogia näol on tegemist kogemusel põhineva uurimisharuga, mis otsib “teerada etendamisega seotud erinevate distsipliinide, tehnikate ja esteetikate vahel” (Barba 1999: 54). Teatritropoloogia võimaldub uurida terve maailma teatrit ning nende seaduspärasusi, mille hulka kuuluvad (Barba 1999: 22):

- eel-ekspressiivsus
- psühhofüüsiline tervik
- mitte-argine, ebatavaline käitumine
- vastandite omavaheline suhe ja toonus
- muudetav tasakaal
- tegematus, ärajätmine

- sihitu sihipärasus
- intentsiooni ja aktsiooni vahekord
- “otsustunud” keha
- energia vormimine partituuri järgi

Teatritropoloogia tegeleb etendaja eel-ekspressiivse lavakäitumise uurimisega organiseeritud etendussituatsioonis. “Eel-ekspressiooni baas on teatri organiseerituse elementaarne tase. Etenduse organisatsiooni erinevad tasemed on vaataja jaoks lahutamatud ja eristamatud” (Barba 1999: 53). Teatritropoloogias etendaja on nii näitleja kui ka tantsija ning teatritropoloogias ei kasutata sõna “antropoloogia” kultuuriantropoloogia tähenduses. (Barba 1999: 22, 53-55)

Organiseeritud ja läbitöötatud etenduses on etendaja füüsiline ja mentaalne kohal-olek (*presence*) modelleeritud vastavalt printsiipidele, mis on teistsugused kui argielus. Sellist keha ja vaimu (*body-mind*) mitteargist, ebatavalist (*extra-daily*) käitumist nimetatakse “tehnikaks”. Etendaja erinevad tehnikad võivad olla teadlikud ja kodeeritud või alateadlikud, kuid nad on implitsiitselt, varjatud kujul teatripraktikas olemas. Transkultuuriline analüüs näitab, et nendest tehnikatest on võimalik välja abstraherida korduvad, muutumatud printsiibid (*recurring principles*). Kui neid printsiipe kasutada eri füsioloogiliste faktorite, näiteks kaalu, tasakaalu, selgroo või silmade juures, siis loovad nad füüsilisi, eel-ekspressiivseid toonuseid (*pre-expressive tensions*). Jutt on uuest, mitteargisest energiast, mis muudab keha teatraalselt “otsustanuks” (*decided*), “elavaks”, “usutavaks”, mistõttu etendaja “kohalolek” (*presence*) või siis teisiti öeldes lavaline *bios* äratav vaataja tähelepanu enne, kui mingi sõnum on üldse edasi antud. (Barba 1999: 53)

Barba mõte on, – nagu ka esimeses peatükis mainitud – et etendaja kasutab kehatehnikaid, mis erinevad argielulistest kehatehnikatest ning kuna etendaja on teadlik oma järgmisest tegevusest, siis ta vaimselt valmistub selleks. Vaimne valmistumine rakendab etendajas automaatse füüsilise protsessi, mis mõjutab tema dünaamikat, mida tajub vaatajagi kinesteetilise meelega. Etendajal on vaatajat selliselt, aga keeruline üllatada millegagi, kuna vaataja tajub juba sensoorsel tasandil etendaja järgmise tegevuse ette. Seega peab etendaja eitama oma tegevust, ta peab ka ise üllatuma oma järgmisest tegevusest, et see suudaks üllatada vaatajat. (Barba 1999: 326) Eel-ekspressiivsust kasutatakse ainult etendaja kohta, sellega mõeldakse kedagi, kes kasutab “ebatavalist kehatehnikat

organiseeritud esituse situatsioonis. Levitatsioon, võitlustehnikad, ping-pong ja *taichi* on kõik ebatavalised kehatehnikad, kuid neil pole midagi tegemist eel-ekspressiivsusega” (Barba 1999: 238). Eel-ekspressiivsust võib sõnastada ka väljenduse-eelsuseks, see on tajutav vaataja meeltes intuiitiivselt. (Samas: 358) Barba kasutab mõistet *sats*, mille all mõtleb ta tegevusele eelnevat hetke. “*Sats* on moment, millal aktsioon on mõtteliselt läbi mängitud kogu organismis, mis isegi liikumatu olles reageerib vastava toonusega. See on punkt, mil otsustatakse tegutseda” (Barba 1999: 141).

Barba uuritust leiab mitmeid seoseid Alexanderi tehnikaga. Teatriantropoloogias uuritav eel-ekspressiivsuse mõiste sarnaneb ka Alexanderi tehnika inhibitsiooniga. Kui etendaja valmistub tegevuseks ning temas rakenduvad automaatsed protsessid, siis on Alexanderi tehnika printsiibi – inhibitsiooni – rakendamine kasulik, et tõkestada nende automaatsete protsesside käivitumist. Teatriantropoloogias uuritav eel-ekspressiivsus on hetk enne tegevuse väljendamist – ka sellel on seoseid Alexanderi tehnikas kasutava inhibitsiooniga, mis on samuti hetk enne tegevuse alustamist. Sellel hetkel teadlikult tegevuse peatamine, selleks, et üle vaadata, kuidas ja milliste vahenditega tegevusele lähenetakse. Kui automaatsed protsessid ära hoida, kasutades inhibitsiooni, siis tihti toimub tegevuse alustamine eneselegi ootamatult ning seda on vaatajal huvitavam jälgida kui tegevusi, mille ta ette ära aimab.

Barba toob näitena, et juba enne millegi üles tõstmist, võtavad lihased toonuse, mis vastab eseme kaalule ja selle omadustele. Lihased on valmis tegutsema. (Barba 1999: 83) “Etendaja kunsti erinevad kodeeringud on eelkõige meetodid argielu automatismide lõhkumiseks ja nendele ekvivalentide loomiseks” (Barba 1999: 93). Alexanderi avastus kattub Barba välja toodud põhimõtetega, mille kohaselt sai Alexanderi tehnika keskseks ideeks inhibitsioon: enne millegi tegemist, jälgida, kuidas keha juba mõttest tegevusele reageerib, teadvustada kehas tekkinud reaktsioone ja vältida sisseõpitud automatismi.

Barba räägib etendaja lavalise kohalolu eluallikast, milleks on mikroliigutused. Teaduslaborid, mis on spetsialiseerunud tasakaalu analüüsile, on teinud eksperimente professionaalsete etendajatega kui ka mitte-etendajatega. Kui etendajad kujutasid ette mõnda tegevust, siis oli märgata neis tasakaalumuutust, kuid mitte-etendajates tasakaalumuutusi ei toimunud, vaid see jäi ainult mõtteaktiivsuseks. Ka lihtsalt püsti

seistes ei ole inimesed liikumatud, vaid tasakaal pidevalt liigub, isegi kui see on märkamatu ning toimub mikroliigutuste kaudu. (Barba 1999: 72, 73) “Kui nähtav, väline keha ei liigu, siis peab nähtamatu, sisemine olema liikumises. Liikumatus, mis liigub” (Barba 1999: 138). Alexanderi tehnikas saab ka rääkida mikroliigutustest, mis kehas sisemiselt rakenduvad suundadele mõeldes. Mursa Tormis on öelnud: “Esmane suund aktiveerib meie kehas mikroliigutused, mis korrastavad keha telje parimasse valmisolekusse valitud tegevuse jaoks” (Mursa Tormis 2024). Alexanderi tehnika printsiip põhineb suunadele mõtlemisel, mis tähendab, et isegi kui väliselt vaadates on keha liikumatu, siis sisemiselt toimuvad mitmed mikroliigutused, tasakaal kehas muutub, jaotub ühtlasemalt, millest räägib ka Barba. Laval olles on näitlejatel oluline olla kohalolus, kui on hetk, kus näitleja lihtsalt seisab, siis ei tohiks langeda lõtvusesse, vaid oluline on olla sisemiselt aktiivne ning reageerida partneri impulssidele. Seega etendaja laval on sisemiselt pidevas liikumises, tema tasakaal muutub ning ta reageerib kõigele, mis tema ümber toimub. Inhibitsiooni kasutades etendaja aga peatub teadlikult hetkeks enne tegevusse astumist. Selle ilmestamiseks on Louis Jouvet´ilt järgnev tsitaat.

Etendades tajub näitleja suundi (*directions*), tunneb muutusi. Ta tunneb pidevalt, et on orienteeritud. Ses mõttes on tema roll impulsside ja tundeliigutuste jada. Näitleja pannakse sisemiselt proovile, kui ta peatab need liigutused märgusõna pärast. (Jouvet 1954: 182, viidatud Barba 1999: 133 kaudu)

Paljudes keha- ja näitlejatehnikates räägitakse jõukeskusest ning taotletakse ühte ja sama – et tsentrum oleks aktiivne ja koondatud. Füüsilises kehas mõeldakse selle all vaagna keskust, kus on tihti vaagnapõhjalihaste üle- või alatööd. Kuigi sageli kirjeldatakse, et keha juhib tsentraalne jõukeskus, siis Mursa Tormise töökogemus viitab, et tervikus on kõik koostöös ühendatud, tsentrumi liikuvus ja jõud on koostöös pea tasakaaluga atlaslülil, vaba kuklaga. Kinnise kuklaliigese puhul on keha joondumine pärsitud. Seega algab kõik ikkagi kuklaliigese vabast olekust. (Mursa Tormis 2024)

Barba toob ka välja, et Katsuko Azuma on öelnud, et “tema elususe, tema lavaloleku printsiipi võib defineerida kui raskuspunkti, mis asub kujuteldava naba ja õndraluu vahele tõmmatud joone keskel” (Barba 1999: 96) ning sellest keskmest lähtudes püüab ta kehas tasakaalu saavutada. Õndraluu ehk sabakont, millest Azuma räägib, on sama jõukeskus,

millest räägivad mitmed kehatehnikad ja mida aktiveerib saba-naba suund, millel peatutakse pikemalt neljandas peatükis.

Kehapraktikate puhul räägitakse energiatsentrumist, tugisambast jne. Kõik praktikad ja etendajad ise paigutavad selle tsentrumi enda jaoks erinevatesse kehaosadesse, kuid oluline on, et etendaja leiaks enda jaoks vaimselt ja füüsiliselt selle konkreetse koha üles. (Barba 1999: 173) Mihhail Tšehhov on paigutanud selle tsentrumi rindkeresse – “kujutage ette, et teie rindkeres on tsentrum, millest voolavad välja kõigi teie liigutuste tegelikud impulsid. Mõelge seda kujuteldavat tsentrumit kui kõigi teie liigutuste allikat” (Tšehhov 1953: xi, viidatud Barba 1999: 173 kaudu). Grotowski on öelnud: “Ma usun, et näitleja jaoks tuleb [...] leida erinevate mänguviiside jaoks erinevad keha kontsentratsioonitsentrumid, otsides keharegioone, mida näitleja mõnikord tunneb energiaallikana. Nimmeümbrus, kõhukoobas ja päikesepõimik funktsioneerivad tihti sellise allikana” (Grotowski 1968: 38). 3.2. alapeatükis tuleb Mursa Tormise intervjuustki välja, et kõikides kehapraktikates räägitakse jõukeskusest, mille eesmärk on sama – taotleda tsentrumi aktiivsust, kust kõik liigutused justkui alguse saavad. Alexanderi tehnika järgi, selleks, et tsentrum saaks olla aktiivne, on esmane tähtsus vabal kuklaliigesel. Grotowski mõte erinevatest kontsentratsioonitsentrumitest tundub etendaja puhul kasulik, kuna igal rollil võib olla erinev tsentrum, kust etendaja energia liikuma hakkab. Muusiku puhul on sõltuvalt pillist energiatsentrum erinevas kohas.

Grotowski tõi välja, et harjutuste juures: “kõige tähtsam on, et kogu harjutuse jooksul hoitakse lülisammas aktiivsena. Lülisammas on väljenduslikkuse kese, kuigi käivitav impulss saab alguse nimmetest. Kõik eluimpulsid saavad alguse sellest piirkonnast, isegi kui seda väliselt märgata ei ole” (Tšehhov, Grotowski 2008: 219). Eelmises alapeatükis selgub, et taijis on selgroo avatus üks esmaseid lõdvestuse saavutamise põhimõtteid. Alexanderi tehnika tegeleb rühimehhanismiga seega samuti selgrooga. Selgroo aktiivsus ja avatus annab kehale juurde ruumi, et siseorganid ei oleks kokku surutud, pea suund ülesse võimaldab selgroot pikeneda ning aitab ka kuklaliigese vabastamisele kaasa.

Peatükist selgub mitmeid samu põhimõtteid teatriantropoloogia ja Alexanderi tehnika vahel. Esiteks toimuvad kehas tasakaalu muutumised mikroliigutuste kaudu, seega ka füüsiliselt liikumatu keha on sisemiselt liikuv. Lavaline kohalolu on kõikide etendajate



puhul oluline ning kohalolu aluseks on sisemine mõtteaktiivsus, mille puhul Alexanderi tehnikas mõeldakse suundadele, mis aktiveerivad kehas mikroliigutused. Oluline on energiatsentrumi aktiivsus, kust kõik liigutused algavad. Energiakeskus võib asuda erinevates kohtades, kuid Alexanderi tehnika puhul on esmase tähtsusega vaba kuklaliiges, et energiatsentrum saaks üldse aktiveeruda. Teatriantropoloogia ja Alexanderi tehnika toovad esile automatismid, mis rakenduvad pelgalt mõttest tegevuse alustamisest, ning tegelevad nende automatismide vältimisega, et saavutada parem valmisolek tegevuse alustamiseks. Mõlemad uurivad ja tegelevad hetkega enne tegevuse alustamist. Psühhofüüsilise ühtsuse ideed mainiti esimeses peatükis, mis on samuti teatriantropoloogia ja Alexanderi tehnika ühisosa.

### **3.5. Alexanderi tehnika ja personaalne kogemus**

Siinses alapeatükis tuuakse välja autori aastane kogemus Alexanderi tehnika kasutamisel, kuna autor ei ole muusik ega ka näitleja, siis isikliku kogemuse kirjeldus, näited ja tehnika kasutamise mõjud võiksid lugejale muuta Alexanderi tehnika mõistetavamaks argieluliste tegevuste kaudu. Siinses peatükis läheb autor üle mina-vormile.

Enne kolmepäevase Alexanderi tehnika baaskursuse läbimist käisin 2023. aasta märtsist vaatlemas EMTA muusikute rühma- ja individuaaltunde ning näitlejate individuaaltunde. Olles praktiseerinud varasemalt erinevaid kehapraktikaid, tundusid Alexanderi tehnika printsiibid mulle üsna mõistetavad, kuid mida rohkem tehnikasse süvenesin, seda selgemaks sai, et see on palju komplitseeritum, kui alguses tundus. Tundides vaatlemas käies ja konstruktiivset mõtlusasendit gruppitundides kaasa tehes, hakkasin märkama üha rohkem oma kehakasutust ja -hoiakuid. Tihti avastan veel ka kõige lihtsamate tegevuste juures, näiteks seismine või istumine, et keha on kuskilt pinges. Enamasti on pinges mu õlad, mis kipuvad üles tõusma. Kui pinget märkan, siis hingan rahulikult sisse ja luban õlgadel alla rahuneda ning mõtlen suundadele. Olen teadlik, et õlgade pingesse minek on minu puhul kõige harjumuslikum reaktsioon kehas. Kui väljas on jahe, ka siis kipun õlgu üles tõstma, justkui siis läheks kehas soojemaks.

Esimest korda toolitööd gruppitunnis kaasa tehes kippus keha ikkagi tegutsema vastupidiselt – toolitööd tehes tuli inhibeerida, mõelda “ma ei tõuse”, isegi kui kehas juba

toimusid mikroliigutused, mis valmistusid toolilt püsti tõusmiseks. Selline võte on sarnane Pekingi ooperi liikumissüsteemile, mille printsiibiks on, “et iga liigutus peab algama kavatselisele vastupidisele suunast” (Barba 1999: 79).

Baaskursusel osaledes oli sissejuhatav loeng, kus Mursa Tormis tutvustas meile tehnika ajalugu, viis meid kurssi tehnika terminoloogiaga, praktiliste näidete abil selgitas ergonoomilisi põhitõdesid ja neuromuskulaarset süsteemi. Individuaaltunnid olid meil jaotatud kõigi kolme päeva peale ära, individuaaltund kestis 40 minutit. Praktikaid oli meil kokku kuus, kõigi kestvus poolteist tundi. Praktikad algasid baastööga toolil. Õppisime toolilt tõusmise ja istumise käigus jälgima oma kehakasutust ja reaktsioone. Uurisime tegevustega isiklike harjumuslike käitumisviise kehas. Oluline oli ka konstruktiivne mõtlusasend, mida tegime mitmel korral. Tegime paarides tagurpidi kõndimist ruumis, et tekitada tajumine sellest, mis meie selja taga on, aga see on ka hea harjutus, et keha vabaks saada ning tekitada koostöö ja usalduse oskust. Tegime läbi erinevaid praktilisi tegevusi, mille kaudu keha reaktsioone uurida.

Mängin lauatennist, mis on väga füüsiline trenn ja treening pea kõikidele lihastele. Kui hakkasin enne trenni läbi mõtlema suundi, siis märkasin, et järgmisel päeval polnud lihased nii valusad kui varem. Olen kindel, et rakendasin trenni tehes ka lihaseid, mis olid treeningus täiesti ebavajalikud. Kuna reketi hoie ja käeasend on üsna olulised lauatennisel, siis iga kord kui sain õige asendi kätte, milles löögi õnnestumine suurenes – hoidsin seda asendit kramplikult, tekitades rohkem pingeid kätte kui vajalik. Õige käeasendi ja reketi hoiu kättesaamisel tundus vajalik hoida neid, et löögid õnnestuksid, kuid tegelikkuses on iga vastaselt tulev löök täiesti omanäoline ning paindlikkus ja valmisolek igal hetkel käeasendit ja reketi nurka muuta on oluline. Lisaks märkasin, et pauside ajal vett juues hoidsin hinge kinni. Olin alati täheldanud, et vee joomine on tennisel kuidagi väsitav, kuid alles Alexanderi tehnikaga kokku puutudes oskasin ennast ka sellistel hetkedel analüüsida ja jälgida. Enam tennisel vett juues ma hinge kinni ei hoida, ei tea ka kust või miks selline harjumus oli tekkinud.

Olen käinud ka mõned tunnid pilateses, kus treener ütles “too saba jalge vahele” ja “hinga kael pikaks”, mis minul seostusid kohe Alexanderi tehnikaga, kus esimene on vaagnaluu suunamine alla ning teine kael vabaks mõtlemine, mille käigus see ka pikeneb.

Tehnikat praktiseerides kasvab üha enam eneseteadlikkus ning on võimalik näha, kui palju enda teod ja otsused tegelikult olukordi mõjutavad. Emotsiooni pealt reageerides on võimalik muuta situatsioon hullemaks, kuid võttes endale see aeg korra peatuda ja mitte kohe reageerida võib ka olukord teise lõpplahenduseni jõuda. Üle aasta Alexanderi tehnikat praktiseerides olen tundnud, et keerulistes olukordades suudan jääda rahulikumaks, võrreldes varasemaga. On veel olukordi, kus olen lasknud tunnetel enda üle võimust võtta ning stressi situatsioonis seda süvendanud enda teadlike valikutega. Alexanderi tehnika printsiipe rakendades kaob ajapikku stress ning inhibitsiooni rakendades suudan olukordi rohkem analüüsida, enne kui reageerin.

Märkan üha rohkem kehahoiakute mõju oma üldisele heaolule. Enam ei suuda mu keha pikalt taluda asendeid, milles sunnin teda olema. Peamiselt on need asendid, kus selg ei saa oma täies pikkuses olla ning kus tunnen, et siseorganid on kokku surutud. Sellistes asendites olles annab keha valusähvatusse või ebamugavustundega väga kiirelt märku, et olen ennast taas kehva asendisse sundinud. Kui olen teadvustanud halva asendi, siis ma ei hakka kohe ise sekkuma, vaid mõtlen läbi suunad – pea suundub ette üles, kael on vaba, selg pikeneb ja laieneb, ristluu suundub taha alla, kannad kaugenevad põidadest ja suunduvad taha alla. Kui suunad olen kätte saanud, siis keha korrigeerib ise ennast ja paari hetke jooksul istun palju ergonoomilisemalt, ilma et teeks endale liiga.

Muusikute Alexanderi tehnika rühmatunnis osaledes olin konstruktiivsest mõtlusasendist püsti tõusmas. Enne igat uut liigutust inhibeerisin. Kui olin juba ühe põlve peal, teine jalg ees kõverdatud, mõtlesin, et ei tõuse ja järgmisel hetkel olin eneselegi üllataval kombel püsti. Ma mõtteliselt ei plaaninud seda, aga suunade kaudu keha juhtis ennast juba ise püstiseisu. See oli minu jaoks esimene hetk, kus tundsin päriselt, et ma ei plaaninud veel seda tegevust, kuid keha tegutses ise, endale sobivas tempos ning ma ei sekkunud sellesse tegevusse mingil viisil.

Antud tööd kirjutades on mitmel korral olnud raskusi keskendumisega ning mõte on hüpanud. Selle puhul olen rakendanud Alexanderi tehnika printsiipe. Võtan selle hetke, kus ei muretse kogu töö üle, vaid proovin keskenduda ühele peatükile või mõttele korraga. Keha on vaimsest pingest ja pikkadest tundidest arvuti taga läinud väga pingesse ja valulikuks. Leevendust olen saanud konstruktiivse mõtlusasendi kaudu. Tugeva peavalu

korral on võimatu tööga edasi tegeleda ning olen võtnud 15-20 minutit, et konstruktiivses mõtlusasendis mõelda suundadele, pakkudes leevendust kehas olevatele valudele ning anda ka vaimule puhkust, see annab kogu kehale nagu taaskäivituse.

#### **4. Alexanderi tehnika praktikas**

Siinses peatükis antakse ülevaade Alexanderi tehnika tundidest, tehakse järeldused ning analüüs näitleja- ja muusikatudengite refleksiooni esseedest ja seejärel võrreldakse kahe erialatudengite kogemusi omavahel.

Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias on Alexanderi tehnikat õpetatud alates 2000. aastast. Kui Maret Mursa Tormis hakkas Alexanderi tehnika tunde Lavakunstkoolis andma, siis oli Alexanderi tehnika kahel aastal kohustusliku ainena õppekavas ning tudengid said 20 individuaaltundi ja lisaks olid neil rühmatunnid kord nädalas terve õppeaasta vältel. Hetkel on näitlejatudengitel kohustus võtta Alexanderi tehnika ainet esimesel õppeaastal. Valikainena on neil võimalus Alexanderi tehnikat võtta kuni viimase kooliaastani. (Mursa Tormis 2024)

Esimese aasta kevadsemestril on Alexanderi tehnika I, kus tudengid saavad sissejuhatava loengu tehnikasse, neil toimuvad rühmatunnid ning ka individuaaltunnid. Aine lõpus peavad kõik tudengid kirjutama essee teemal “Minu kogemus teadliku inhibitsiooni rakendamisest praktikas” (Lavakunst) Sissejuhatavas loengus tutvustatakse F. M. Alexanderi elulugu, tehnika terminoloogiat ning selgitatakse ergonoomilisi põhitõdesid ja neuromuskulaarset süsteemi praktiliste näidete kaudu. Rühmatundides omandatakse tehnika töövahendeid. Individuaaltundides praktiseeritakse teadlikku inhibitsiooni teadvustamiseks isiklike takistusi, mis takistavad rühimehhanismi funktsioneerimist. Õppeaine infot tuuakse välja, et aine eesmärgiks on “tehnika töövahendite tundma õppimine ning nende kasutamine soorituse parandamiseks. Kõikide tegevuste (erinevad liikumisvormid ja häälekasutus) parima teostumise eeltingimuseks on keha loomulik joondumine (telg), adekvaatne asenditaju ja keskendumisvõime mida Alexanderi tehnika

taastab ja arendab” (Alexanderi tehnika Ia). Rühmatunde toimub kokku kümme ja individuaaltunde on kaksteist. (Mursa Tormis 2024)

Alexanderi tehnika II aine raames toimuvad ainult individuaaltunnid, mida on semestri vältel kokku kaksteist. Programmi ja nõudlikkuse poolest on EMTA Lavakunstkooliga kõige sarnasem kool Inglismaal RADA (Royal Academy of Dramatic Art). (Mursa Tormis 2024) RADA-s kestab õpe kolm aastat, esimesel semestril toimub kümme pooleteist tunnist rühmatundi, teisel ja kolmandal poolaastal on kümme pooleteist tunnist rühmatundi ning lisaks kümme 30-minutilist individuaaltundi. Neljandal ja viiendal semestril toimub neli 30-minutilist individuaaltundi ning kuuendal semestril kolm. (Biggs 2024)

Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias on muusikutele moodul eriala didaktika ja psühholoogia alused, kuhu alla kuuluvad ka ained Alexanderi tehnika alused ja Alexanderi tehnika I. (Muusika interpretatsiooni eriala) Muusikutele kuuluvad mõlemad ained valikainete alla. (Mursa Tormis 2024) Aines Alexanderi tehnika alused tutvustatakse tehnika printsiipe ja terminoloogiat ning omandatakse töövahendid. Toimub sissejuhatav loeng ainesse ning peale seda toimuvad rühmatunnid, mida on kokku kümme ning rühma suuruseks on maksimaalselt 15 tudengit. Aine lõpus kirjutatakse essee teadliku inhibitsiooni rakendamisest. (Alexanderi tehnika alused) Alexanderi tehnika I ainet saavad valida eelnevalt Alexanderi tehnika alused läbinud üliõpilased. Alexanderi tehnika I sisaldab kümme individuaaltundi, kus koos õpetajaga rakendatakse tehnikat ning praktiseeritakse teadlikku inhibitsiooni. Aine lõpus tuleb tudengitel kirjutada essee teemal “Minu kogemus teadliku inhibitsiooni rakendamisest praktikas”. (Alexanderi tehnika Ib)

Individuaaltundides on võimalik tudengitel ise valida, millega nad tööd soovivad teha. Kui esineb takistusi häälega, liikumisega, näitlejatel rolli ülesannetega, muusikutele pillimänguga, siis Alexanderi tehnika tundides on neil võimalus koos Alexanderi tehnika õpetajaga erinevaid tegevusi ja ülesandeid läbi teha, et tuvastada probleem sooritusel ning ületada senine takistus. Alexanderi tehnika rühma- ja individuaaltunde jälgimas käies on tudengid soovinud tegeleda laulmisega, erinevate füüsiliste ülesannetega (jooksmisega,

kätekõverdustega, kükkidega), aga ka pillimänguga ning sellele eelneb baastöö. Baastöö on konstruktiivne mõtlusasend ja toolilt tõusmine, istumine.

Kui lõimitakse oma kõne-, tantsu- või hääletreeningusse takistavad harjumused, siis need kinnistuvad veelgi sügavamale ning takistab edasiminekut. (Mursa Tormis 2015: 41) Seega on oluline tuvastada loomingulise töö takistused, millest räägiti ka eelnevates peatükkides, et võimaldada loominguline edasiminek. “Mõisted "suur kolmnurk", "saba-naba" jt. on märksõnad, mis tähistavad praktilise töö käigus, keha proportsioone ja sidekoe liine uurides, avastatud” (Mursa Tormis 2024). Märksõna "saba-naba", mis tihti ka tudengite töödes mainitud, on välja töötatud Alexanderi tehnika töövahendite, inhibitsioon ja suunad, abil koostöös Jouko Heiskaneniga, soome füsioterapeudiga, kes oli spetsialiseerunud muusikute ja tantsijate vigastustest väljatoomisele. Ühiskursustel Tallinna Ülikoolis koreograafia tudengitega avastati liigutuseelses hetkes, harjutuseks valmistumisel alakõhu lihaste ületööd, mis omakorda mõjutas nii tasakaalu kui järgnevat sooritust. Katse-eksituse meetodil ja inhibitsiooni rakendades, jõuti integreeritud suundade abil edasiviiva protseduurini, mis sai hüüdnimeks "saba-naba". (Mursa Tormis 2024)

Tudengite tööd on vabas vormis kirjutatud eneserefleksioonid. Pikkuse ja põhjalikkuse poolest on tööd väga erinevad. Kirjutatakse nii mõne reaga lühidalt inhibitsiooni rakendamisest, kui on ka põhjalikumaid ja analüüsivamaid refleksioone, mis on lehekülje või paari pikkused. Tudengite esseesid lugedes uuriti:

1. Alexanderi tehnika rakendamise mõjusid erialastes tegevustes ja õppeainetes ning ka argielulises praktikas;
2. Alexanderi tehnika printsiipide mõiste kordusi ning kuidas tudengid kogemuse kaudu neid sõnastavad;
3. Alexanderi tehnika toetust õpingutes.

Oluline on välja tuua, et näitlejatudengite esseed, mida töö jaoks uuriti, on kirjutatud esimese aasta lõpus, kui on saadud rühmatunde ja ka individuaaltunde. Samas muusikatudengite uuritud esseed on kirjutatud peale kahekuulist kokkupuudet Alexanderi tehnikaga ainult rühmatundides saadud kogemuse pealt ning seejärel täiendatud

kogemust kümne individuaaltunniga järgnevatel õppeaastatel. Seega on mõistetav, et kahe eriala tudengite tööd erinevad, kuna kokkupuude tehnikaga on näitlejatudengitel suurem ja põhjalikum. Ühisjoonte erinevus kahe eriala tudengite tööde puhul on veel selles, et näitlejaharidus on suuremas osas samasugune läbi aastate, kuid muusikatudengitel on erinevad erialad ja sellest tulenevalt töötavad nad ka erinevate kehaosade ja lihastega. Sundasendid on erinevad kõikidel pillimängijatel ning nende sundasendid erinevad ka näitlejate sundasenditest.

Töö raames uuriti näitlejatudengite töid, mis on kirjutatud peale esimest õppeaastat, aastatel 2017, 2021 ja 2023 ning muusikatudengite töid, kes on läbinud rühmatunnid ning individuaaltunnid, tööd on aastatest 2014, 2017, 2022 ja 2024.

#### **4.1. Järeldused ja analüüs näitlejate kogemusest Alexanderi tehnikaga**

Siinses alapeatükis analüüsitakse ja tehakse järeldused viiekümne nelja loetud essee seast välja valitud kolmekümne ühe näitlejatudengi eneserefleksiooni põhjal. Valituks osutusid tudengite tööd, mis olid sisukamad ning pakkusid erinevaid vaatenurki.

Näitlejatudengite esseesid lugedes selgub, et enne EMTA Lavakunstikooli õppima asumist polnud paljud Alexanderi tehnikast midagi kuulnud või olid sellest küll kuulnud, kuid ei teadnud, mida tehnika endast kujutab. Alguses oli tehnika arusaamatu või tundus kohati müstilisena, kuid iga tunniga muutus tehnika olemus, selle abistavad tegurid, mõju kehakasutusele ja üldisele olemisele üha arusaadavamaks ja märgatavamaks. Alexanderi tehnikat iseloomustatakse tudengite poolt praktilise abivahendina.

Tudengite esseedest kerkib esile, et tehnika on aidanud neid liikumistundides, akrobaatikas, tantsus, laulutundides, lavakõnes, hääletehnikas ja näitleja erialatunnis ning ka teoreetiliste ainete loengutes. Lisaks rõhutatakse tehnika positiivset mõju üldisele heaolule ning selle praktiseerimist ja kasutegureid ka igapäevaelus. Märgatud on muutusi rühis ja tasakaalus, mis on paranenud. Vigastused ja hääleprobleemid on esile toodud peamiste ootamatute takistustena, kuid tehnika printsiipide kasutamine on aidanud neid leevendada ja võimaldanud täielikku taastumist. Esseede lugemisel tuli kõige enam esile, et laulmisel esines paljudel üliõpilastel takistusi. Kõrgete ja pikkade nootidega kaasnev



õhu kadumine ning sellest tulenevad pinged kehas ja hääle kähisemine olid suurimateks probleemideks. Laulutundides on märgatud, et tehnikat kasutades on saavutatud stabiilsem laulmine ilma, et keha oleks ülekoormatud või pinges.

Esimeses peatükis mainiti, et näitlejatreeningut alustatakse oma keha ja keha reaktsioonide tundma õppimisest. Alexanderi tehnika on üks viisidest, kuidas oma keha teadlikumaks saada ning tegeleb keha tavapärase reaktsioonide tuvastamisega ning nende muutmisega. Esimeses peatükis toodi veel välja, et näitlejatreeningus on oluline saada teadlikuks takistustest, mis takistavad näitlejat tema töö käigus. Esseedest selgub, et tudengid on Alexanderi tehnikat praktiseerides üha rohkem hakanud märkama erinevaid takistusi ja harjumuslikke keha reaktsioone. Nende ületamiseks ja muutmiseks on tudengid kasutanud Alexanderi tehnika printsiipe ja leidnud neist abistavad vahendid. Enne tegevuse alustamist inhibeeritakse, et ära hoida tavapäraseid reaktsioone ning kasutatakse suundi, et leida kehale ergonoomilisem viis tegutsemiseks.

Alexanderi enda avastusest selgus, et keha tagasiside on ekslik ning alati ei tehta seda, mida ise arvatakse ja tundub, et tehakse. Tudengid on tähelepanu pööranud ka sellele, kuidas keha tagasiside on muutunud üha täpsemaks ja tundlikumaks ning seeläbi on paranenud nende sooritused. Tudengid on täheldanud soorituste paranemist peale Alexanderi tehnika järjepidevamalt kasutust. Kehakasutuses on tudengid märganud paranemist, ei tekitata liigseid ja ebavajalikke pingeid kehasse soorituste käigus.

Alexanderi tehnikat rakendades on saavutatud parem kohalolu. Tudengid on märganud, kuidas jõutakse hetkesse kohale, keskendumisvõime suureneb ja kõik muu kõrvaline hajub. Kõrvalise all tuuakse välja ebamugavat asendit, valuaistingut kehas, ebaolulisi mõtteid, eestuleva peale mõtlemist, ärevust. Tehnika printsiipide kasutamisel teoreetiliste aine tundides on saavutatud parem kohalolu ja keskendumine. Kohalolu saavutamist on märgatud ka väljaspool kooli erinevates sotsiaalsetes olukordades. Enne eksameid mõeldakse läbi suunad, mis toetavad, ning kasutatakse inhibeerimist, mis aitab tudengitel olla kohal, rahuneda ja sooritada eksameid vabamalt, sujuvamalt ja edukamalt ning tuntakse ennast tegutsedes enesekindlamalt.

Esimeses peatükis tuuakse välja loomaetüüdid, mida näitlejatreeningus kasutatakse. Tudengite töödest selgub põnevaid seoseid, kuidas Alexanderi tehnika on loomaetüüdide loomisel abiks olnud. Näiteks üks tudengitest valis etüüdiks kanguru ning avastas Alexanderi tehnika kaudu, et tal on võimalik mõelda pikale sabale, seda tunnetada ning selle abil tasakaalu hoida. Kujutletav saba juhtis tema hüppelist liikumist, mis muutis selle tegevuse kergemaks. Kanguru tavaoleku asend oli üliõpilase jaoks üsna ebamugav – keha pisut ettepoole kaldus, põlvedest kõverdatud, jalalabad päkkadel – selles asendis abistas Alexanderi tehnika suundadele mõtlemine. Tudeng märkas, kuidas tehnika rakendamisel oli võimalik tajuda kangurule omaseid jooni ning tema kujutluspilt elavdus selle läbi. Teine tudeng rakendas samuti tehnikat loomaetüüdis, mis abistas teda väikest, kuid oluliste nüanssidega tunnetusel. Kujutluspilt loomast ärkas ellu, kui tudeng sai tehnika abil kätte tunde looma sabast, koonust ja kõrvadest, see võimaldas üliõpilasel ette kujutada, kuidas loom reageeriks helile või lõhnadele. Seega on tehnika toeks ka harjutustes ning rollides vajaliku tunnetuse ning kujutlusvõime kättesaamisel.

Näitlejatel on oluline funktsioneerida tervikuna, millele viidatakse ka töö esimeses peatükis. Alexanderi tehnika on tudengitele andnud kõige lähedasema kogemuse terviku tajumisel. Töödest selgub, et igal üliõpilasel on omad abistavad suunad, mida rakendatakse, et tajuda kogu tervikut. Märksõnad, mida tudengid oma töödes on kasutanud lisaks põhisuundadele, mis on neid abistanud:

- tagurpidi kõnnile mõtlemine – vabastab selja ja annab parema tunnetuse kogu tervikust ja taju enda selja taga toimuvast. Tagurpidi kõnnile mõtlemine on mitmetel tudengitel aidanud vabastada hääle;
- purihammaste vaheline ruum, lõug vabaks jne – kõiki märksõnu kasutatakse, et suu piirkond vabastada pingetest, neid märksõnu on kasutatud laulu ja häälega seotud ülesannete ja tundide puhul, et teksti hääldus ja hääle kõla oleksid võimalikult kõlavad ja kostuvad;
- saba-naba suund – tudengid on märganud, et selle suuna kasutamisel tunnetavad nagu kogu keha paremini ja saavutavad parema stabiilsuse.

Üliõpilased on tehnika printsiipide kasutamisest saanud abi pea- ja seljavaludega ning varasematest vigastustest taas üles kerkinud takistuste korral. Erinevate vigastuste nii

luumurdude, häälepaelttega seotud erinevate haigustega on tudengid leidnud ainsa abistava vahendina Alexanderi tehnika.

Mitmed näitlejatudengid toovad välja erinevaid häälega seotud probleeme, millele on erinevate vahendite kaudu lahendust proovitud saada, kuid ainsana on leevendust ja lõpuks tervenemist pakkunud Alexanderi tehnika. Tehnika rakendamine on parandanud häälekasutust ja -kõla laulmisel ning tekstide esitamisel.

Eelnevates peatükkides on mainitud, et näitlejatreeningus on oluline õppida koostööskust ning tundma ka partnereid. Mõnedest tudengite töödest tuleb välja, kuidas inhibitsioon on abistanud partneri tegevuse ajal paremini näha ja tunda, mida partner teeb ning partneri impulssidele paremini vastata ja mitte mängida varasemalt välja mõeldud reaktsiooni. Sellest kerkib taas esile, et saavutatakse kohalolu.

Tudengid kasutavad tehnika printsiipe sotsiaalsetes olukordades, tänaval kõndides, ühistranspordis, raamatut lugedes, tennis ja teistes argielulistes tegevustes. Näitlejatel tuleb laval olla vahel üsna ebamugavates ja keerulistes asendites ning tudengid on välja toonud, et ka neis asendites on leitud tehnikat rakendades mugavus ja ergonomilisem asend kehale. Füüsiliselt raskete harjutuste puhul on tehnika aidanud fookuseerida tähelepanu harjutusele ning mitte raskusele, mida see kehale tekitab ning seeläbi on saavutatud kehas kergus.

Tudengid on märganud, et Alexanderi tehnika on neil aidanud saavutada erinevate harjutuste juures tasakaalu. Keeruliste ülesannete puhul, kus keha läheb tasakaalust välja, on suundadele mõtlemine aidanud taastada kontrolli keha üle.

Oluline aspekt, millest tudengid esseedes räägivad, on fookuse seadmine resultaadile, oodatakse kiirelt tulemusi ning ollakse suunatud ainult lõpptulemusele, protsessile mõtlemata. Alexanderi tehnika on aidanud neil fookuse viia protsessi jälgimisele, selle asemel, et kohe proovida asju õigesti teha, suunatakse rõhk sellele, kuidas midagi tehakse. Selle olulisust on mõistetud õpingute käigus.

Tudengid on esile toonud, kuidas märkavad Alexanderi tehnika põhimõtteid ka teistes ainetes. Sõnastus on erinev, kuid idee nende põhimõtete taga on sama. Antud seos tuli

välja ka siinse töö eelmiste peatükkide põhjal, kus selgus, et näitlejatreeningus ning teistes kehapraktikates on ideeliselt mitmeid samu põhimõtteid Alexanderi tehnikaga.

Eelnevates peatükkides on mainitud lõdvestumise olulisust. Erinevate pingete puhul kehas, on näitlejal tööd tehes takistused, mis ei võimalda neil oma loomingulist energiat vabastada ning võivad esineda mitmed probleemid. Selles peatükis tuleb selgelt välja, kuidas takistusi oma kehas on õpitud märkama, on saavutatud pingevabam olemine ja lõdvestatus, kuid samal ajal valmisolek.

Tudengid on hakanud praktiseerima konstruktiivset mõtlusasendit väljaspool Alexanderi tehnika tunde ning märganud selle mõjusid oma elus. Üliõpilased on märganud kergust ja rahu, mis on kohe peale konstruktiivses mõtlusasendis olemist, erinevate valude taandumist, pingevabamat olemist, emotsioonide maandamist, suuremat kohalolu. Konstruktiivse mõtlusasendi pidev praktiseerimine mõjutab muudel hetkedel suundade kergemat kättesaamist ja kõiki aspekte, mida siinses alapeatükis tudengite töödest on välja toodud.

Tudengite töödest selgub mitmeid aspekte, mille puhul Alexanderi tehnika neid on toetanud nii õpingute käigus kui ka eraeluliselt. Alexanderi tehnika printsiipide kasutamine on aidanud terveneda erinevatest haigustest, vigastustest ning valudest. See on mõjutanud tudengeid nii erialaselt kui ka igapäevatoimetustes. Tehnika kasutamisel on saavutatud suurem kohalolu, tasakaal, kontroll ja teadlikkus oma kehast. Tudengite töödes tuleb esile psühhofüüsiline ühtsus. Inhibitsiooni kasutades ei mõelda ainult tegevuse peatamisele, vaid see peatatakse ka füüsiliselt, inhibitoorne hetk toimub tervikuna. Alexanderi tehnika pakub üheaegselt puhkust kehale ja vaimule, eriti konstruktiivses mõtlusasendis kerkib see esile. Nagu eelpool mainitud, on Alexanderi tehnika näitlejatudengeid aidanud teoreetiliste ainete tundides, hääletehnikas, laulus, liikumis- ja tantsutundides ning lavakõnes, seega kõikides ainetes, mis EMTA Lavakunstikooli õppekavas on. Olgugi, et Alexanderi tehnika on üks väike osa kogu nelja aastases õppekavas, on selle aine mõju ja toetust märgata kõikidel õpinguaastatel ning need mõjud ja tehnika kasutus on jõudnud ka tudengite igapäevaellu.

## 4.2. Järeldused ja analüüs muusikute kogemusest Alexanderi tehnikaga

Siinses alapeatükis analüüsitakse ja tehakse järeldused saja viiekümnest loetud muusikatudengi essee seast väljavalitud kolmekümne ühe eneserefleksiooni essee põhjal. Valituks osutusid tööd, mille tingimused kattusid eelmises alapeatükis esile tooduga.

Muusikute töödes tuleb välja, et mitmed tudengid olid Alexanderi tehnikaga kokku puutunud varasemalt muusikakoolides, kuid oli ka neid, kes olid tehnikast ainult kuulnud. Pea kõikidest töödest selgub, et aine valiti väga teadlikult. Kuna tegemist on valikainega, võib väita, et muusikatudengid on teadlikult valinud Alexanderi tehnika aine. Paljud valisid aine, et saada lahendust mõnele olemasolevale probleemile, mis oli erialaselt takistuseks. Paljud takistused olid seotud kehaosadega, millega pillimängus või laulmisel tehakse ületööd.

Muusikatudengite töödest kerkib esile, et kõik muusikaga seonduv on muusikutele suureks stiimuliks ning märgatud on kuidas mõte ja keha reageerivad juba enne muusika esitama hakkamist, mis annab märku automaatsetest reaktsioonidest. Inhibeerides suudetakse esialgne reaktsioon asendada suundadele mõeldes, ergonoomilisema ja pingevabama kasutusviisiga.

Töödest selgub, kuidas tehnika kasutamisega suudetakse olla rohkem kohalolus esinemissituatsioonis ja harjutades nii pillimängu kui ka laulu ja dirigeerimise puhul. Muusikatudengid toovad välja, et varem tunnetasid, kuidas kehas on tasakaal nihkes, kuid tehnikat kasutades on saavutatud kehas parem tasakaal ja kontroll keha üle. Tajutud on, kuidas suundadele mõtlemine, annab kehale rohkem ruumi tagasi. Sõltuvalt pillist on muusikutel erinevad sundasendid ning kehaosad ja lihased, mida kasutatakse. Lisaks, kui pill on toetatud muusiku peale või tuleb seda pikalt kätega hoida, siis see tekitab pingulolekut kehas. Tehnika abiga tuntakse, et suudetakse saavutada tasakaal ja pingeid kehas leevendada.

Märksõnad, mida tudengid oma töödes on kasutanud lisaks põhisuundadele, mis on neid abistanud:

- sõrmeotste aktiveerimine – kui pillimängus kasutatakse sõrmi, siis tudengid on leidnud, et sõrmeotsde läbi tunnetamine enne mängu on neid toetanud;
- kaenlaaluste ruumile mõtlemine – mitu tudengit toovad välja, kuidas see on andnud kättesse ruumi ning vabadust pillimänguks.

Väljaspool tehnika tunde on mitmed tudengid praktiseerima hakanud konstruktiivset mõtlusasendit. Paljud muusikatudengid toovad välja, et pikkade ja tihedate proovipäevadega väsivad ning hakkavad valutama erinevad kehaosad, tulenevalt sellest, mis pilli mängitakse. Proovide pauside ajal on leitud hetk, et olla konstruktiivses mõtlusasendis, mis on aidanud leevendada valusid, vabastada pingetest ning andnud puhkust kehale ning meelele. Suundadele mõtlemist on ka muul ajal, väljaspool elukutset, hakatud kasutama. Jalutades, ühistranspordis istudes, seistes, spordis ja teistes igapäevastes toimetustes.

Muusikud on välja toonud, et tehnika printsiipe rakendades on nende muusika kõla muutunud avaramaks, saavutatakse suurem vabadus ja väljendus. Seda koges ka töö autor osaledes muusikute rühmatunnis, kus keskenduti harfi mängijale. Harfimängija mängis alguses oma tavapärasel viisil, siis rakendas muusik Alexanderi tehnika printsiipe. Tudeng leidis enda jaoks mugavama ja ergonoomilisema asendi pilli taga ning alustas taas loo mängimist. Tema muusika avardumist võrreldes eelneva mänguga oli täiesti tunda. Muusika haaras sügavamalt enda sisse ning oli ka märgata tema keha lõdvestatust rohkem. Seega ei ole tehnika rakendamisel mõju ainult sellele, kuidas muusik ennast ise tunneb, vaid ta suudab tänu oma vabamale olekule ka muusikat teistmoodi, sügavamalt edastada.

Pea kõik tudengid toovad välja, et kasutavad Alexanderi tehnika printsiipe igapäevaselt, tehnikat rakendatakse harjutades, orkestriproovides ja etenduste ajal. Mitmed tudengid toovad välja, et etendamissituatsioonis leitakse hetk, kus neil on väike paus pillimängust ja siis luuakse kehaga kontakt, mõeldes suundadele. Märgatud on, et suundadele mõeldes ei kao pinged ainult füüsiliselt, vaid ka meel rahuneb ning tuntakse end vabamalt ka suheldes ja mõeldes. See kinnitab Alexanderi psühhofüüsilise ühtsuse ideed, et füüsiline ja vaimne on üksteisega pidevas seoses ning neid pole võimalik eraldada üksteisest.

Tudengid on teadlikumaks saanud oma kehast ja kehakasutusest, märgatakse automaatseid reaktsioone kehas ning teadlikult on neid Alexanderi tehnika suundade kaudu asendatud. Alexanderi tehnikat kasutades on muusikud märganud paremat valmisolekut ja spontaansust oma töö juures. Pillimängule on saadud juurde mugavust ja liikuvust.

Tudengite töödest selgub mitmeid aspekte, mille puhul Alexanderi tehnika on neid erialaselt ja igapäevaselt aidanud. Paljud tudengid valisid aine, et leida lahendus mängukoormusest tekkinud valude ja vigastuste puhul. Samad valud ja vigastused mõjutavad ka muusikute igapäevaelu. Tehnika printsiipe kasutatakse enne esinemisi ja harjutamist. Muusikutel paranes keha loomulik tasakaal, leevendust saadi valude ja vigastuste puhul, saavutati parem kohalolu ja valmisolek erialaseks tegevuseks. Ka muusikatudengite töödest kerkib esile psühhofüüsilise ühtsuse idee. Tudengid on märganud, kuidas nii keha kui ka meel reageerivad stiimulitele. Inhibitsiooni kasutades peatatakse tegevus kehas ja meeles ja tehnika kasutamine pakub pingevabamat olekut kogu tervikule. Muusikute sooritused on paranenud, märgatud on kõla muutumist ja keha teadlikumast kasutamisest tulenevaid muutusi.

### **4.3. Näitlejate ja muusikute kogemuse võrdlus**

Siinses alapeatükis võrreldakse kahes eelmises alapeatükis esile tõstetut ning leitakse ühisjooni ja erinevusi tudengite kogemuses Alexanderi tehnikaga.

Nii nagu varasemalt ka välja toodi, siis tudengite tööde erinevused on seotud tehnikaga kokkupuutumise põhjalikkuse ja ajaga. Uurimise tulemusena võib väita, et näitlejatudengite tööd on põhjalikumad.

Mõlema eriala tudengite töödest tuleb esile, et Alexanderi tehnika printsiipe kasutades on tudengite sooritused erialaselt paranenud. Seda toetab ka 3.1. alapeatükis mainitud Mursa Tormise uurimistöö tulemus. Üliõpilaste teadlikkus oma kehast, keha reaktsioonidest, enesekasutusest on tõusnud. Osatakse märgata muutusi ja automatisme.

Tehnikat kasutades on tudengid saanud leevendust erinevate probleemide puhul. Ülekoormusest tekkinud probleemide, erinevate valude ja vigastuste puhul on abi saadud

tehnika printsiipidest. Tudengid on taastanud keha loomuliku tasakaalu, mis varem oli häiritud. Lisaks on rühi ja kehakasutuse paranemist märganud ning on saavutatud kontroll oma keha üle.

Tehnika printsiipide pidevast rakendamisest on märganud keha ja meele pingetest vabastamist. See taaskord näitab, et meelt ja keha pole võimalik eraldada, nad toimivad üksteise sümbioosis. Nagu esimestes peatükkides välja toodi, et Alexanderi tehnika tegeleb psühhofüüsilise tervikuga, siis tudengite kogemustest selgub, et see nii ka on. Tehnika üks printsiipidest – inhibitsioon, on kõige selgemas seoses psühhofüüsilise tervikuga. Hetk enne tegevuse alustamist, tegevuse peatamine toimub nii vaimselt kui ka füüsiliselt. Seejärel mõeldakse suundadele ning kogu tervik leiab parima võimaliku kehakasutuse.

Muusika- ja näitlejatudengite puhul tuleb ühisjoonena välja, et enne erialase tegevuse alustamist rakendatakse tehnikat, inhibeeritakse ja mõeldakse läbi suunad ning tehnikat kasutatakse ka argielulistest situatsioonides.

Näitlejatudengite töödest tuleb välja, kuidas tehnika printsiibid on abistavaks olnud neil kõikides ainetes, muusikute töödest seda välja ei tule, märganud muutuste põhjal võib eeldada, et kohalolu paranemine ja muud muutused on jõudnud ka teoreetiliste ainete ja teiste praktiliste ainete tundidesse, kuid peamiselt tuuakse välja muutusi ja tehnika kasutamist elukutses.

Näitlejatreeningut käsitleti erinevate praktikate kaudu. Näitlejatreeningus olulisel kohal on keha tundma õppimine ja töö reaktsioonidega, millega tegeleb nii Alexanderi tehnika kui ka teatriantropoloogia, aga on käsitletud ka Grotowski. Näitlejarahidus hõlmab väga praktilisi aineid, kus tegeletakse liikumise, akrobaatika ja erinevate tantsustiilidega jne. Pidevalt füüsilist tööd tehes tahab keha pingesse minna ning keha lõdvestumise ja pingetest vabastamisega abistab Alexanderi tehnika, taiji, Tšehhovil ja Grotowskil on ka pakutud erinevaid harjutusi, kuidas keha lõdvestada. Esimeses peatükis toodi välja, et näitlejatöös olulisel kohal on teistega koostöö ja kohalolu, selleks, et reageerida ja olla valmisolekus. Näitlejatudengid tõid välja, kuidas Alexanderi tehnika printsiibid on aidanud arendada kõike eelnevalt välja toodut ja pakkunud tuge õpingute jooksul.



## **Kokkuvõte**

Magistritöö “Alexanderi tehnika muusiku- ja näitlejaõppes” eesmärgiks oli mõista Alexanderi tehnika olemust ning muusika- ja näitlejatudengite eneserefleksiooni esseede kaudu saada aru, mis on tehnika rakendamise mõjud erialaselt ja ka argielus. Vastates seejuures kolmele uurimisküsimusele: mis on Alexanderi tehnika, millised on Alexanderi tehnika võimalused näitlejatreeningu ja muusikalise koolituse arendamisel ning kuidas Alexanderi tehnika õpinguid toetab.

Eesmärgi saavutamiseks ja uurimisküsimustele vastamiseks jaotati töö neljaks osaks. Esimeses ja teises peatükis anti ülevaade näitleja- ja muusikaharidusest, põhinedes Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia lavakunsti ja muusika interpretatsiooni eriala õppekavadele. Näitlejahariduse peatükis toodi juurde teatripraktikute Jerzy Grotowski, Mihhail Tšehhovi ja Eugenio Barba harjutusi ja ideid näitlejatreeningust.

Kolmandas osas anti kirjanduse ülevaate vormis läbilõige Alexanderi tehnika ajaloost ja tehnika olemusest. Peamisteks viidatud autoriteks kujunesid tehnika looja Frederick Matthias Alexander ja tehnika õpetaja Michael Gelb. Kolmandas peatükis toodi veel kirjanduse ülevaate kaudu välja tehnika jõudmisest Eestisse ning arengust Eestis, põhinedes peamiselt Eesti esimese Alexanderi tehnika õpetaja Maret Mursa Tormise varasematele intervjuudele ja selle töö jaoks tehtud intervjuule. Kolmas peatükk annab ka lühikese ülevaate teadusuuringute tulemustest Alexanderi tehnika kohta, võrdluse teatriantropoloogia ja taiji põhimõtetega ning tuuakse ülevaate töö autori isiklikust kogemusest Alexanderi tehnikaga.

Töö neljas peatükk keskendus näitleja- ja muusikatudengite esseede sisuanalüüsile ning nendest järelduste ja võrdluste tegemisele, mõistmaks tehnika tuge õpingutel ja tehnika võimalusi näitlejatreeningus ning muusikalises koolituses.

Kokkuvõtvalt selgus tööst, et Alexanderi tehnika on keha reaktsioonide teadlikustamine ning kasutades tehnika printsiipe jõutakse parema kehakasutuseni, mis põhineb psühhofüüsilise ühtsuse ideel.

Teise ja kolmanda uurimisküsimusele leitud vastused tooks kokkuvõtvalt välja järgnevalt – uurimistöö tulemuste analüüsil, jõuti järeldusele, et Alexanderi tehnika:

- võimaldab vabaneda keha ja meele pingetest, mis on tudengeid erialastes õpingutes edasi viinud ning aidanud ületada takistused, mis pärssisid edasiminekut;
- võimaldab lisaks pingetele, saada lahendust erinevate vigastuste, haiguste ja ülekoormuse puhul;
- aitab suunata tähelepanu protsessile, mitte lõppeesmärgile;
- mõjud on märgatavad ka väljaspool erialaseid praktikaid;
- muusikatudengite puhul aitab parandada esinemise kvaliteeti, aitab kaasa vabamale muusika esitamisele ning muusika kõla avardumisele;
- näitlejatudengite puhul aitab kaasa kujutlusvõime arenemisele, parema erialase soorituse saavutamisel;
- aitab saavutada paremat kohalolu, tasakaalu, teadlikkust ja kontrolli oma keha üle, tuvastada takistusi ja automatisme;
- toetab näitlejatudengeid terve õppekava ulatuses.

Esimeses ja teises peatükis selgus kokkuvõttev ülevaade näitleja- ja muusikaharidusest. Kolmandas peatükis selgus, tehnika loomisloogu, Alexanderi tehnika õpetajate koolitamine, tehnika areng ja õpetamine Eestis. Alexanderi tehnika ja taiji võrdlusest selgus kokkuvõtvalt selgroo avatuse olulisus ning keha valmisoleku tähtsus lõdvestuse kaudu. Alexanderi tehnika ja teatriantropoloogia võrdlusest selgus kokkuvõtvalt olulisus hetkel enne tegevuse alustamist, psühhofüüsilise ühtsuse ideel ja lavalisel kohalolul.

Neljandas peatükis selgus Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia Alexanderi tehnika tundide olemus, tehnika printsiipide rakendamine ja mõju õpingute käigus näitleja- ja muusikatudengite kogemuse põhjal. Muusikatudengite töödest selgus, et Alexanderi tehnika annab neile parema valmisoleku ja vabaduse loominguliseks tööks. Näitlejatudengite kogemustest selgus, et näitlejatreeningu oluliste oskuste arendamisel toetab Alexanderi tehnika neid mitmekülgset. Näitlejatreeningus on tähtis tundma õppida kogu oma psühhofüüsilist tervikut, saada teadlikuks takistustest, õppida märkama reaktsioone, olla kohalolus ja pidevas valmisolekus taastada kontroll keha üle, arendada oma häält, kujutlusvõimet ja füüsilist vastupidavust. Näitlejatudengit toetavad kõikides nendes Alexanderi tehnika, kuid ka teistel kehapraktikatel ja harjutustel on abistavad omadused. Alexanderi tehnika ja näitlejahariduse suurima ühisjoonena võib välja tuua uuesti õppimise, kuna mõlemad algavad sellega, et varasemad tegevused kõndimine, istumine jne asendatakse uue kogemusega.

## **Kasutatud allikad**

Alexander, Frederick Matthias 1985. *The Use of the Self*. UK: Clays Ltd, Elcograf S.p.A.

Alexander, Frederick Matthias 2000. *The Universal Constant in Living*. Austraalia: Mouritz.

*Alexanderi tehnika alused*, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia kodulehekül, [https://sise.eamt.ee/uus\\_ois/pdf2/pdf\\_aineprogr.x?id=26135](https://sise.eamt.ee/uus_ois/pdf2/pdf_aineprogr.x?id=26135) (08.06.2023).

*Alexanderi tehnika kursused*, Alexanderi Tehnika Instituudi kodulehekül, <https://olemine.com/kursused/> (20.05.2024).

*Alexanderi tehnika Ia*, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia kodulehekül, [https://sise.eamt.ee/uus\\_ois/pdf2/pdf\\_aineprogr.x?id=25877](https://sise.eamt.ee/uus_ois/pdf2/pdf_aineprogr.x?id=25877) (08.06.2023).

*Alexanderi tehnika Ib*, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia kodulehekül, [https://sise.eamt.ee/uus\\_ois/pdf2/pdf\\_aineprogr.x?id=26137](https://sise.eamt.ee/uus_ois/pdf2/pdf_aineprogr.x?id=26137) (08.06.2023).

*Avaleht*, Alexanderi Tehnika Instituudi kodulehekül, <https://olemine.com/> (20.05.2024).

Barba, Eugenio 1999. *Paberlaevuke*. Tallinn: Eesti Teatriliit, EMTA Lavakunstikool.

Biggs, Korina 2024. Intervjuu Carmen Victoria Virkunenile, 18.04. Fail autori valduses.

Davies, Kim 2007. *T'ai chi käsiraamat*. Tallinn: Ersen.

Gelb, Michael 2007. *Kehaõpe. Sissejuhatus Alexanderi tehnikasse*. Tallinn: Valgus.

Grotowski, Jerzy 1968. *Towards a Poor Theatre*. Holstebro: Odin Teatrets Forlag.

*Instituut*, Alexanderi Tehnika Instituudi kodulehekül, <https://olemine.com/instituut/> (20.05.2024)

Jouvet, Louis 1954. *Le Comédien désincarné*. Paris: Flammarion.

*Keelpill (harf)*, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia kodulehekül, <https://eamt.eek.ee/oppekava/opingukava?txt=1&eriala=KP53&versioon=2024&nr=85260&aste=B&language=et> (27.05.2024).

*Klassikaline laul*, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia kodulehekül, <https://eamt.eek.ee/oppekava/opingukava?txt=1&eriala=LA13&versioon=2024&nr=85260&aste=B&language=et> (27.05.2024).

*Klaver*, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia kodulehekül, <https://eamt.eek.ee/oppekava/opingukava?txt=1&eriala=KL13&versioon=2024&nr=85260&aste=B&language=et> (27.05.2024).

*Kooridirigeerimine*, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia kodulehekül, <https://eamt.eek.ee/oppekava/opingukava?txt=1&eriala=KD13&versioon=2024&nr=85260&aste=B&language=et> (27.05.2024).

*Lavakunst*, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia kodulehekül, <https://sise.eamt.ee/erialad.x?ekood=3132> (17.05.2024).

*Lavakunst XXXII lend*, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia kodulehekül, [https://sise.eamt.ee/eriala\\_vaade.x?eid=315](https://sise.eamt.ee/eriala_vaade.x?eid=315) (17.05.2024).

Linder, Eva-Liisa 2002. Suurpuhastus vertikaalteljel. Intervjuu Maret Mursa Tormisega, esimese Alexanderi tehnika õppejõuga Eestis. *Teater. Muusika. Kino*, november, lk 39–43.

Little P, Lewith G, Webley F, Evans M, Beattie A, Middleton K, Barnett J, Ballard K, Oxford F, Smith P, Yardley L, Hollinghurst S, Sharp D 2008. *Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and*

*recurrent back pain.* <https://www.bmj.com/content/bmj/337/bmj.a884.full.pdf>  
(24.05.2024).

Lowenthal, Wolfe 2004. *Siin ei ole saladusi. Professor Cheng Man-ching ja tema tai chi chuan.* Tallinn: Varrak.

*Löökpill,* Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia kodulehekülg,  
<https://eamt.eek.ee/oppekava/opingukava?txt=1&eriala=LP13&versioon=2024&nr=85260&aste=B&language=et> (27.05.2024).

*Muusika interpretatsioon,* Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia kodulehekülg,  
<https://eamt.ee/erialad/muusika-interpretatsioon/> (08.06.2023).

*Muusika interpretatsiooni eriala,* Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia kodulehekülg,  
<https://sise.eamt.ee/erialad.x?ekood=2921> (19.05.2024).

*Muusika interpretatsiooni eriala õppekava,* Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia kodulehekülg, [https://sise.eamt.ee/eriala\\_vaade.x?eid=299](https://sise.eamt.ee/eriala_vaade.x?eid=299) (27.05.2024).

Mursa Tormis, Maret 2015. The Use of Conscious Inhibition in the Work of a Performing Artist. *Alexander Journal*, <https://eamt.ee/wp-content/uploads/2024/04/aj25-1.pdf>  
(20.05.2024).

Mursa Tormis, Maret 2018. Sissejuhatus Alexanderi tehnikasse. *Teatripedagoogika muutuvast maailmast.* Koost. Eva-Liisa Linder. Tallinn: Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia. [https://www.lavakas.ee/pdf/teatripedagoogika\\_A4est.pdf](https://www.lavakas.ee/pdf/teatripedagoogika_A4est.pdf)

Mursa Tormis, Maret 2024. Intervjuu Carmen Victoria Virkunenile, 19.03. Helisalvestis autori valduses.

Normet, Ingo 2011. *Ujuda selles jões. Teatrikooli aabits.* Tallinn: Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia, Eesti Teatriliit.

*Puhkpill (saksofon)*, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia kodulehekül, <https://eamt.eek.ee/oppekava/opingukava?txt=1&eriala=PP63&versioon=2024&nr=85260&aste=B&language=et> (27.05.2024).

Roe, Michael 2006 [1979]. *Frederick Matthias Alexander (1869-1955)*. Australian Dictionary of Biography. <https://adb.anu.edu.au/biography/alexander-frederick-matthias-4993> (15.05.2023).

Roig-Francoli, Jennifer 2009. Principles of the Alexander Technique and their Relevance to Music Education. <https://alexandertechnique.com/articles2/musiceducation.pdf> (23.05.2024).

Tšehhov, Mihhail 1953. *To The Actor: on the technique of acting*. New York: Harper and Row.

Tšehhov, Mihhail; Grotowski, Jerzy 2008. *Näitlejatehnikast. Näitlejatreening*. Tallinn: Eesti Teatriliit, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia Lavakunstikool.

*Õpetajad*, Heino Elleri Muusikakooli kodulehekül, <https://www.tmk.ee/opetajad/valikained-ja-k%C3%BClalis%C3%B5ppej%C3%B5ud> (20.05.2024)

Õppeinfosüsteem Tahvel. <https://tahvel.edu.ee/#/curriculum/2329> (26.05.2024).

## **Alexander Technique in Music and Acting Education**

### **Summary**

The aim of this thesis was to understand the essence of the Alexander Technique and, through self-reflection essays by music and acting students, to comprehend the effects of its application both professionally and in everyday life. The research addressed three questions: what is the Alexander Technique, what are the potential benefits of the Alexander Technique in the development of acting training and musical education and how do Alexander Technique studies support these educational processes.

To achieve the aim and answer the research questions, the thesis was divided into four parts. The first and second chapters provided an overview of acting and music education, based on the curricula of the Drama and Music Interpretation programs at the Estonian Academy of Music and Theatre. The third part offered a literature review on the history and essence of the Alexander Technique. This chapter also discussed the development of the technique in Estonia, primarily drawing from earlier interviews with Estonia's first Alexander Technique teacher, Maret Mursa Tormis, as well as a new interview conducted for this thesis. Additionally, the third chapter presented a brief overview of scientific research findings on the Alexander Technique, compared its techniques principles with theatre anthropology and Tai Chi, and included the author's personal experiences with the Alexander Technique.

In conclusion, the thesis found that the Alexander Technique involves becoming aware of body reactions, and by using the principles of the technique, one can achieve better self use based on the idea of psychophysical unity. The answers to the second and third research questions can be summarized as follows:



- Reduction of physical and mental tension: The analysis concluded that the Alexander Technique allows students to release physical and mental tensions, which has advanced their studies and helped overcome obstacles hindering their progress;
- Addressing injuries and overuse: In addition to alleviating tensions, the technique provides solutions for various injuries, illnesses, and overuse;
- Process-oriented focus: The technique helps direct attention to the process rather than the end goal;
- Impact beyond professional practices: The benefits are noticeable even outside professional practices;
- Enhancement of performance quality for music students: For music students, the technique improves the quality of performance, contributes to freer music expression, and expands the sound of the music;
- Development of imagination for acting students: For acting students, it aids in the development of imagination and achieving better professional performance;
- Improvement of presence, balance, and body awareness: The technique helps achieve better presence, balance, awareness, and control over the body, and identify obstacles and automatisms;
- Support throughout the curriculum: The technique supports acting students throughout their entire curriculum.

Therefore, based on the results of the study, it can be stated that the impact and benefits of the Alexander Technique are noticeable in all activities, regardless of the field of speciality.

### **Lisa 1. Intervjuuküsimused Maret Mursa Tormisele**

1. Kuidas sa täna sõnastaksid Alexanderi tehnika olemust?
2. Milline on sinu jaoks erinevus muusiku ja näitlejaga töötamisel? Kuidas on näitlejatudengitega, kes on varasemalt pilli õppinud?
3. Oled rääkinud, et välismaal Alexanderi tehnika õpetajad spetsialiseeruvad ainult ühe eriala tudengite õpetamisele, tead sa miks nii on?
4. Kui palju on võimalik tehnikaga improviseerida? Kas oled kogemusega märganud ka puudujääke tehnikas, nagu saba-naba harjutus, mille oled ise loonud?
5. Mida Alexanderi tehnika veel annab peale selle, et taastatakse rühimehhanism?
6. Kui palju rühmatunde ja individuaaltunde on näitlejatudengitel?
7. Mille all mõeldakse märksõna saba-naba ja kolmnurk?

## **Lisa 2. Intervjuuküsimus Korina Biggsile**

1. Kui palju rühmatunde ja kui palju individuaaltunde on RADA's?

### **Lisa 3. Alexanderi tehnikast ilmunud kirjanduse ülevaade**

**Eesti keeles on ilmunud järgmised artiklid ja raamatud Alexanderi tehnikast:**

Alcantara, Pedro De 2013. *Alexanderi tehnika: oskus kogu eluks*. Tallinn: Valgus.

Brennan, Richard 2017. *Teadlik hingamine. Tervise ja elujõu allikas*. Tallinn: Koolibri.

Gelb, Michael 2007. *Kehaõpe. Sissejuhatus Alexanderi tehnikasse*. Tallinn: Valgus.

Kalle, Laura 2020. *Süvenemist töösse näitab oskus tehtut sõnastada. Teater. Muusika. Kino*.

Kareva, Doris 2012. *Keha kui tahe ja kujutlus. Sirp*, 26.01.

Kärner, Kaarel 2011. *Alexanderi tehnika printsiibid ja nende rakendamine muusikute ettevalmistuses*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikooli spordibioloogia ja füsioteraapia instituut.

MacDonald, Robert; Ness, Caro 2007. *Alexanderi tehnika saladusi*. Tallinn: Koolibri.

Pihla, Mehis 2015. *Aga mis siis, kui ma eksin? Teater. Muusika. Kino*.

Linder, Eva-Liisa 2002. *Suurpuhastus vertikaalteljel. Intervjuu Maret Mursa Tormisega, esimese Alexanderi tehnika õppejõuga Eestis. Teater. Muusika. Kino*, november.

Mursa Tormis, Maret 2018. *Sissejuhatus Alexanderi tehnikasse. Teatripedagoogika muutuvast maailmast*. Koost. Eva-Liisa Linder. Tallinn: Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia.

### **Ingliskeelsed tekstid Alexanderi tehnikast:**

Alexander, Frederick Matthias 2004. *Constructive Conscious Control of the Individual*. UK: Richard Clay and Company, LTD.

Alexander, Frederick Matthias 1974. *The Alexander Technique*. London: Thames & Hudson.

Alexander, Frederick Matthias 1985. *The Use of the Self*. UK: Clays Ltd, Elcograf S.p.A.

Carrington, Walter; Carey, Sean 1992. *Explaining the Alexander Technique: The Writings of F.M. Alexander*. London: The Shelldrake Press.

Mursa Tormis, Maret 2015. The Use of Conscious Inhibition in the Work of a Performing Artist. *Alexander Journal*, <https://eamt.ee/wp-content/uploads/2024/04/aj25-1.pdf>.

Hea ülevaate Alexanderi tehnikast kirjutatud tekstide kohta annab Mouritz, mis on Alexanderi tehnikale spetsialiseerunud kirjastus: <https://mouritz.org/more/about-Mouritz>.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Carmen Victoria Virkunen

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose Alexanderi tehnika muusiku- ja näitlejaõppes, mille juhendaja on Riina Oruaas MA ja Karmen Haiba MA, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

*Carmen Victoria Virkunen*

**27.05.2024**