

Alexanderi tehnika muusikutele

Alexanderi tehnika ja flöödimäng

Alexander Murray (1997)

Sõja-aastatel (1940–1946) õppisin ühes Lõuna-Aafrika koolis. Kui ma Inglismaale tagasi pöördusin, oli mul õnn kohata Stanley Farnsworthi, loodusliku andega flöödimängijat, kes oli tulnud minu kodulinna oma täditütre pulma. Sel ajal mängis Stanley Londoni menumuusikali “Song of Norway” orkestris. Olin varsti sõitmas Kuningliku Muusikakolledži sisseastumiseksamitele Londonisse ja Stanley palus mul enda juures peatuda.

Stan oli üdini muusik – ta mängis tšellot, saatis mind klaveril, kirjutas ja arranžeeris salongimuusikat. Tal oli üks foto, kus ta viieaastasena pianiinol istub ja piccolot mängib. Stanile ei meenunud, millal ta oma esimese flöödi sai. Enne vabakutseliseks muusikuks saamist, sõjaväeteenistuse ajal, oli ta Kneller Hall Militaarmuusika kooli (Kneller Hall School of Military Music) kursant.

Ma pole eales kuulnud kedagi paremini flööti mängimas (ta mängis vanal Rudall Carte'i eebenipuust flöödil). Stanil polnud suuri ambitsioone ja ta leppis peamise sissetulekuallikana Londoni teatrimaastikuga. Tema viimaseks töökohaks Inglismaal jäi Drury Lane Theatre'i orkester. Hiljem kolis ta oma naise, tütre ja tolle mehega Uus-Meremaale.

Stani jaoks oli flöödimäng sama loomulik kui rääkimine – isegi loomulikum, sest ta ei olnud kuigi jutukas. Mida ma silmas pean mõistega “loodusliku andega” flöödimängija? Lihtsam on öelda, mida ma sellega ei mõtle. Paljud silmapaistvad flöödimängijad võitlevad kindlate stereotüüpsete liigutuste vastu, mis saadavad neid pillimängul sõltumata sellest, mida nad esitavad. Kui vaatate telekast flöödimängu, keerake hääl maha ja proovige mängija liigutuste põhjal ära arvata, mida ta mängib. See oleks võimalik, kui liigutused tõlgendaksid muusika sisu, kuid sellist esitust ei ole ma kunagi näinud.

Kui teil ei ole olnud õnne viiendaks eluaastaks õppida rääkima flöödi meloodilises keeles, siis kuidas saaks teist “loodusliku andega” flöödimängija?

Ma ei saa väita, et tean vastust. Parim nõuanne, mis ma teile anda võin on see, millega esines John Dewey 1918. aastal kirjutatud eessõnas esimesele USA-s ilmunud Alexanderi tehnika raamatule:

“Lapsepõlve spontaansus on vaimustav ja hinnaline, kuid ühel hetkel kaotab see oma algse ja naiivse kuju. Emotsioonid muutuvad keerukateks ja selliste emotsioonide ilmnemine pole mingil juhul eneseväljenduse ehe vorm. Tõeline spontaansus pole seetõttu sündides kaasa antud, vaid pikaajalise töö tulemusena omandatud teadliku kontrolli kunst, mida härra Alexander nii veenvalt oma raamatus meid omandama kutsub.”

Alexander sündis Tasmaanias 1869. aastal, kümme aastat pärast John Dewey't. Noore mehena oli ta edukas näitleja ja kõnemees, kuni teda korduvalt tabas häälekaotus. Leidmata probleemile meditsiinilist lahendust, asus ta peeglite abil end teksti

esitamisel jälgima. Oma uuringute varajases staadiumis mõistis ta, et on avastanud põhimõtted, mis on rakendatavad ka teistsuguste probleemide puhul ja töötas välja tehnika, millega suutis need põhimõtted kõigile arusaadavaks teha.

Alexander oli õpetanud oma tehnikat üle veerandsaja aasta, kui ta kohtas John Dewey't, kellel ta aitas üle saada stressist tulenevatest meeleolu kõikumistest. Oma karjääri alguses töötas Alexander peamiselt näitlejate ja inimestega, kes kasutasid palju oma häält ning talle pandi hüüdnimeks "hingav mees". Hääle- ja hingamisprobleemide lahendamise käigus kogemusi omandades mõistis ta, et probleemid kõnelesid halvast koordinatsioonist, mida ta nimetas "valeks kehakasutuseks". 1932. aastal pani ta tagantjärele kirja enda probleemidega tegelemise protsessi ja raamat pealkirjaga "Enesekasutus" ilmus tema esimeseks õpetajate koolituse kursuseks. Alexander suri 1955. aastal, kuid selleks ajaks jõudis ta välja koolitada pea viiskümmend õpetajat, kellest mõned õpetasid omakorda ka teisi. Praeguseks on maailmas tuhandeid Alexanderi tehnika õpetajaid. Alexanderi tehnikat, nagu ka flöödimängu, pole võimalik pelgalt kirjasõnal õpetada. Seda öelnud, annan endast parima, et seletada tehnika vajalikkust flöödimängijatele.

Alexander mõistis, et seda, mida ta esialgu nimetas *füüsiliseks probleemiks vaimse aspektiga*, tuleks käsitleda *psühhofüüsilise* tervikuna ning ta lähenes sellele "ümberõppe" meetodiga, taastades alateadlikest halvadest harjumustest vabad tingimused.

Esimene halb harjumus, millega Alexander tegeles oli häälekas hingamine – nuuskamine ja õhu sisse ahmimine. Kui sõõrmed on puhevil, pääseb õhk hääletult nina kaudu kopsudesse, juhul kui nina pole kinni. Kui lõug on vaba ja pääseb liikuma, toimub sissehingamine hääletult nagu ujudes. Häälekas hingamine tähendab, et kusagil on õhutakistus ja sissehingamisel tekib hõõrdumine. Loomulik hingamine toimub kogu aeg. Kui hingate välja tahtlikult (pillimängul, sosistades), sulgege suu ja oodake – sissehingamine toimub tasapisi ja õigel ajal. See on pillimängu juures kasulik harjutus – mängige keskmise pikkusega meloodialõik, sulgege suu ja jälgige, kui kaua teil läheb aega kaotatud õhuvaru taastamiseks.

Alexander avastas, et organismil on kindel optimaalne seisund, mida hoides järgneb loomulik sissehingamine. Selline seisund on omane tervetele lastele, kuid ajapikku see kaob ja omandatakse "tsiviliseeritud" seisund.

Meie kehade paindlikkust ja liikuvust mõjutavad igapäevased harjumused. Pikka aega klassiruumis lõõgastamine muudab organismi loomuliku võimekust. Sportimine vabas õhus võib olukorda pisut leevendada, kuid sageli lähevad ka kõige tublimad sportlased tagasi klassiruumi ja võtavad sisse endise lõõgastava asendi.

Flöödimängijatena peame olema sama erksad kui spordiväljakul. Pikk igavlemine orkestris või ansambelis ajal, mil dirigent tegeleb puhk- või keelpillide probleemidega ei soodusta kuidagi erksat mõttetegevust. Alexanderi tehnika võib õpetada, kuidas selliseid pause tegevuses ära kasutada isikliku erksuse ja valmisoleku arendamiseks, et vajalikul hetkel taas mängida.

Kõige ebaproduktiivsem harjumus on närveerimine. Selle äärmuslik vorm on komme võpatada. Oleme kõik võpatanud valju hääle peale ja meie lihased on selle peale

pingestunud. Lihaspinge on mõningal määral märgatav ka teistele, kui närveerime selle pärast, kas meie püüdlused kannavad vilja või ebõnnestuvad. Alexanderi tehnika õpetaja võib aidata sellist käitumist ära tunda ja neutraliseerida.

Mida võib oodata Alexanderi tehnika tundidest? Õpetaja võib teilt küsida, kas teil on konkreetseid probleeme – näiteks flöödi käeshoidmise, hingamise, huulte, topeltkeele või mõne teise flöödimängu juures esineda võiva tegevusega. Teil võidakse paluda seda sooritada. Õpetajat huvitavad teie liikumine ja liigutused, millega sooritate oma igapäevaseid tegevusi – üldsõnaliselt “teie kehakasutus”.

Igas katses on olulisimad tähelepanu ja jälgimine. Alexanderi tund on eksperiment, milles õpilane ja õpetaja mõlemad jälgivad ja tunnetavad protsessi sõltumata tegevusest. Olgu see pilli kättevõtmine, noodi või tehnilise meloodiakäigu mängimine, lihtsalt toolilt püsti tõusmine või vastupidi – õpetaja ja õpilane korrigeerivad oma tunnetust vastavalt olukorrale. Tunnetuse korrigeerimine ei ole suunatud tulemuse saavutamisele, vaid viisile, kuidas seda saavutatakse – sammud, mis viivad meid eesmärgini.

Iga tegevuse esimene samm peaks olema “stopp” ja siis “mõttele”. Kui võtate flöödi kätte kohe, kui sellele mõtlete, teete seda harjumuspäraselt. Kui soovite harjumust muuta, peate kõigepealt peatuma. Seejärel mõelge viisile või võimalustele, kuidas te seda teete. Enne kui sooritate liigutust, tuleb mõelda ka teistele asjadele, näiteks õpetaja vastutusele. Teie õpetaja asetab oma käed õrnalt vajalikule kehaosale ja jälgib, kuidas te reageerite mõttele hakata liikuma ning julgustab teid jälgima pea, kaela ja keha loomulikku seost ning teie võimalikku sekkumist sellesse seosesse. Selline dünaamiline seos on osa järgnevast korrigeerimise protsessist. Flööti ei tõsta ainult käed ja käsivarred, vaid kogu keha tervikuna.

Muusikutena oleme harjunud “mõtlemise tegevusega üheaegselt” – väljend, mida Dewey kasutas Alexanderi tehnika kohta. Jälgime helistikku, taktimõtu, tempot ja talletame selle info enam-vähem alateadlikult kogu pillimängu ajaks. Alexanderi tehnika puhul on pea, kaela ja selja vaheline side igas tegevuses peamine. Kuni muudatusteni helistikus, taktimõõdus ja tempos paneme neid vähe tähele ja nii ka Alexanderi tehnikas – korrigeerime oma teadlikkust siis, kui midagi muutub ja muudame vastavalt kogu käitumismustrit.

Sõrmede, huulte või hingamise kasutamisel kaasame alati kogu keha: pea (koos meie suurepärase ajuga), kael (mis vahendab mõtlemiseks vajavat toitu) ja keha (mootor, mis veab kogu üksust). Alexanderi tehnika eesmärk on õpetada, kuidas kasutada flöödi mängimisel *kogu* oma keha ja mõtet targalt, loomulikult ja spontaanselt.

Autorist

Alexander Murray on Illinoisi Ülikooli flöödiosakonna juhataja ja endine Covent Gardeni orkestri ja Londoni sümfooniaorkestri flöödirühma kontsertmeister. Ta on õpetanud Kuninglikus Kolledžis (Royal College), Kuninglikus Akadeemias (Royal Academy) ja Põhja-Inglismaa Kuninglikus Kolledžis (Royal Northern College in England), Hollandi Kuninglikus Konservatooriumis (Royal Dutch Conservatory), Michigani Ülikoolis (Michigan State University) ja Riiklikus Interlocheni Muusikalaagris (National Music Camp at Interlochen). Londoni sümfooniaorkestriga on Murray teinud mitmeid plaadistusi ja salvestanud ka sooloalbumeid Pandora

Recordsile. 1959. aastast alates on Murray disaininud Albert Cooperi ja Jack Moori tehtud flööte. Teda on nõustanud füüsikud Arthur Benade, John Coltman ja Ronald Laszewski. (Vt "Kaasaegse flöödi areng"). Füüsik Ronald Laszewskiga on ta jätkanud flöödi akustika uurimist, sh renessanss- ja barokkinstrumentidel. Viimastel esineb ta regulaarselt. Üks eksperimentaalflöötidest valmis 1998. aastal ja on veerandtooninstrument, mis on häälestatud tavalisest flöödist toon madalamaks (A=392). 2000. aastal valmis flööt häälestusega A=440. Alexander Murray lõpetas Pariisi Konservatooriumi parimate tulemustega. Ta on Riikliku Flöödimängijate Ühingu asutaja ja direktor. Igal aastal õpetab ja esineb ta Oxfordi "Flöödinädala" raames Queen's College'is ja on Sinfonia da Camera flöödirühma kontsertmeister.

Murray on koos oma naise Joaniga Urbana Alexanderi tehnika keskuse direktor ning on koolitanud üle 60 Alexanderi tehnika õpetaja, sh mitu flöödimängijat. Ta on lõpetanud Alexanderi tehnika õpingud F. M. Alexanderi põhilise abilise Walter Carringtoni käe all ning on täiendanud end ka teiste F. M. Alexanderi juures õppinud pedagoogide juhendamisel. Koostöös tuntud antropoloogi ja anatoomiku Raymond Darti ja Joaniga on ta leidnud arengulise lähenemise Alexanderi tehnika õppimisele ja õpetamisele. Alexander Murray on Raymond Darti märkmete kogumiku "Oskus ja tasakaal" ("Skill and Poise") toimetaja. Samuti on ta toimetanud mitmeid väljaandeid Alexanderi tehnikast ja filosoof John Deweyst. Alexander Murray on Alexanderi Tehnika Õpetajate Ühingu liige.

Tõlkis Liina Viru