

Muutuse algolemus nõuab kokkupuutumist tundmatuga. (1) F.M. Alexander

Ette ja üles: sissejuhatus Alexanderi tehnikasse

Pedro de Alcantara

1. Üldised põhimõtted

Mina rakendamine (The Use of the Self)

Kujuta vaimusilmas ette nelja-aastast tüdrukut, kes naerab lõbusalt kuuldu või nähtu üle. Siis küsi endalt: kas tema naer väljendab füüsilist või vaimset seisundit? Teed peagi järelduse, et tüdruku naer haarab kogu tema olemuse – vaimu, keha, tunded, loovuse, kuidas ta maailma ja ennast tajub.

Tee veel mõni katse. Kujuta ette esinejat laval, autojuhti tipptunnil, rinnaga last toitvat ema; seejärel küsi endalt, kas need tegevused on eelkõige füüsilised või vaimsed. Tegelikult avaldub inimese nähtamatu terviklik mina igal hetkel. Liigutused võivad olla kohmakad või osavad, teostatud mingil määral teadlikult või hajevil mõtete udus; sellele vaatamata avaldub inimese elu jagamatu olemus pidevalt kõiges tehtus.

Ja ikkagi, kui anname hinnanguid endale ja meid ümbritsevatele inimestele, tahame me eraldada vaimu ja keha. Lõhet iseloomustab see, et me näeme keha toiminguid n-ö keha omaniku käitumisest eraldi. Meil on tavaks öelda „Mu õlgades on pinged“ või „seljas on tappev valu“. Kui me tunnistaksime keha ja vaimu ühtsust - see tähendab füüsilise „toimingu“ ja seda „toimingut“ sooviva vaimu jagamatust - võiksime öelda „ma hoian õlad pinges“ või „ma rakendan oma selga vaalesti“. Siin näitame üles teistsugust suhtumist, tunnetades ja tunnistades vastutust oma seisundi eest.

Keel niihästi peegeldab kui kujundab meie mõtlemist. Et vabaneda tõekspidamisest, et „keha“ ja „vaim“ toimivad eraldi ja tagajärgedest, mis tekivad nende omavaheliste suhete puudumisel, peame kõigepealt vabanema enda keelekasutusest. Frederick Matthias Alexander (1869-1955) mõistis seda ja valis hoolikalt sõnu. Esiteks kasutas ta vähe tehnilisi oskussõnu – Alexanderi tehnika sõnastikus on vaid pool tosinat terminit. Teiseks hoidus ta sõnadest, mis viitavad keha ja vaimu eraldatusele, nagu näit „keha aparaat“, „vaimsed seisundid“. Selle asemel rääkis ta lihtsalt „minast“, kes „reageerib“ ja „toimib“. Võib üheselt öelda, et Alexanderi tehnika ei ole lõdvestus-, asendi- ega keha kasutamise meetod, vaid *Mina rakendamise* meetod, nii nagu Alexander pealkirjastas ka oma kolmanda raamatu, mille esmatrükk ilmus 1932. aastal.

Stiimul ja reaktsioon

Meie näites reageerib naerev laps millelegi, mida ta kas siis kuulis, nägi, tunnetas või ette kujutas. Tema elu koosnebki lõputult üksteisele järgnevatest reaktsioonidest lõputult üksteisele järgnevatele stiimulitele. Ja nii on see meie kõigiga, sest eluvoog ja sellest tulenev põnevus ei peatu hetkekski. Tõepoolest, olla elus tähendab reageerida, mis on ühtaegu nii paratamatu kui ka soovitatav. Probleem tekib siis, kui reaktsioon ei ole olukorra vajadusi arvestades sobiv või piisav. Tunneme kõik mehi või naisi, kes reageerivad kiiresti, emotsionaalselt ja negatiivselt peaaegu kõigele, mis nendega juhtub. Nad justkui oleksid valmis alati ühtmoodi reageerima, hoolimata olukorrast, kuhu nad satuvad. Soovimatusest iga arenevat olukorda tunnetada ja suutmatusest vastavalt olukorra ainulaadsusele otsustada ja tegutseda johtub, et ei reageerita mitte niivõrd olukorrale, vaid oma kinnismõttele, juba kujunenud arvamusele, milline see olukord on või saab olema. Pole vist vaja lisada, et ei olda üldse teadlikud, et probleemi põhjus on suhtumises ja mitte olukorras endas.

Kõrvaklappe kandev olukorraga võitlev inimene, olgu see siis viuldaja, kes üritab rasket lõiku enne kontserti lava taga läbi mängida või häiritud bussijuht tiptunnil või kannatamatu ema viriseva lapsega – kõik nad ilmutavad märke pingest. Iga inimene on erinev: üks on hoolimatu ja jäik, teine kõhklev ja arglik; ühel jääb puudu paindlikkusest, teisel jõulisusest. Enamikku meist elavdab ülemäärane pingeline (valesti rakendatud ja vale kestvusega valet tüüpi pingeline). Taolistest pingetest ja nende aluseks olevatest kõrgendatud emotsioonidest tuleneb ka oma mina vale rakendus. Korduv vale rakendus võib viia ebameeldivate tunnete ja tunnetuseni, valude ja vaevusteni ja omal ajal ning viisil ka haiguste ja invaliidisuseni.

Lõppeesmärgi saavutamine (End-gaining)

Miks me oma mina valesti rakendame? Pakutakse mitmeid vastuseid, k.a haridust (või valet haridust), jäljendamist, tänapäevase eluga kaasnevat stressi, aja puudust jms. Aga vale rakenduse dignoosimisel oli F. M. Alexander samuti läbinägelik. Mina valesti rakendamise algpõhjus peitub selles, mida me teha soovime. Ja üldjuhul soovime me saavutada kiireid, koheseid tulemusi kõiges, mida ette võtame. Alexander nimetas meie vale rakendust motiveerivat soovi „lõppeesmärgi saavutamiseks“. Ta arvas, et see üleüldiselt levinud tendents on meie probleemide põhjuseks ja mitte haridus, jäljendamine ega tänapäevane elu.

Lõppeesmärgi saavutamine on meis nii valdav, et me peaaegu ei olegi selle olemasolust ja tähtsusest teadlikud – seda peetakse tavaliseks. Näit majanduspoliitikat ja poliitilisi arutelusid mõjutab sageli ametnike tahtmine lõppeesmärgi saavutada, mis tagab küll lühiajalised tulemused (võib-olla enne valimisi), kuid samas ei võta arvesse, mis see pikemaajalist rahvale maksma läheb. Kõigis kunstivaldkondades esineb loojaid, kes on „efekti“ peal väljas: me vaatame filmi ja saame tasapisi teadlikuks režissööri püüdest meie tunnetega manipuleerida, meie silmist pisarat välja pigistada; selline manipuleerimine on lõppeesmärgi

saavutamise üks vorme. Tennisemängija, kellel on suur tahe võita ja kes sööda nii, et vastane lööb palli võrku, on teinud väikese teo lõppeesmärgini jõudmisel.

Ja meie, keskpäraste võimetega inimesed, kes me elame oma igapäevast elu istudes, seistes, jalutades, rääkides, sõites, teiste inimestega suheldes, püüame kõik lõppeesmärki saavutada ja rakendada oma mina valesi. Selline lihtne tegevus nagu seisvast asendist istuvasse liikumine on suurepärane näide lõppeesmärgi saavutamisest ja vale-rakendusest. Inimesed istuvad maha nagu otsiksid istmikuga tooli; tool ise on ihaldatud lõppeesmärki, mille poole nad küll püüdvad, aga teevad seda automaatselt, sellele mõtlemata ja tähelepanu pööramata. Istumise käigus tõmbavad nad pead kaela suunas, tõstavad õlad üles, muutes nad ümaraks, ajavad rinna ette ja istmiku taha. Inimeste soovis saavutada igapäevastes lihtsates toimingutes lõppeesmärki näevad Alexanderi tehnika õpetajad suurt tööpõldu.

Alexander vastandas „lõppeesmärgi saavutamise põhimõtte“ „vahendid millega põhimõttele“, mis on tema termin tähistamiseks vahepealsete sammude ja kaudsete toimingute jada, mis võimaldab meil igas olukorras parimal viisil reageerida. Istumise ja seismise korral võib see tähendada, et peatame hetkeks tegevuse; teadvustame tehtavaid oletusi (enamuses alateadlikuid) tooli asukohast ja selleni jõudmisest, tajume oma kalduvust tormata või tegevust blokeerida; võtame endale aega sooritada liigutusi, mis on otseselt või kaudselt istumise ja seismisega seotud ning veel palju muud. Aja jooksul hakkab õpilane tajuma, kuidas ta soovib lõppeesmärki saavutada ja kuidas seda peatada, samas tunnetades ka tagajärgi, mida suhtumise muutumine endaga kaasa toob.

Aistingute puudulik teadvustamine ja harjumus

Aistinguline hinnang määrab käsitluse – vale tööriistaga ei saa midagi teha. (2) F.M. Alexander

Alexander pani tähele, et tahtes muuta ja kõrvaldada lõppeesmärgi saavutamise soovi, võib kohata mitmeidki takistusi. Neist kaks on omavahel tihedalt seotud. Esiteks ei ole enam inimesi teadlikud, kuidas nad ennast rakendavad ja ka valesi rakendavad – tõenäoliselt nad ei taju, mida nad teevad ja kuidas nad seda teevad. Kui näiteks inimesed vaatavad endast pilte või videosid, võib sageli kuulda hüüatust: „See ei ole mina! Mina küll selline välja ei näe!“ Alexander kutsus seda puudulikuks aistingute teadvustamiseks – see on peaaegu universaalne nähtus, mis mängib tema tehnikas kandvat rolli.

Oleme kõik koolis õppinud, et meil on viis meelt: nägemine, kuulmine, haistmine, maitsmine ja kompimine. On veel üks meel, millest me teame vähe, ehkki ta on meie heaolule ja tervisele ääretult oluline. Lihastel, liigestel ja kõõlustel on meelegaorganid, mida kutsutakse propriotseptoriteks, mis annavad närvisüsteemile tagasisidet ühe kehaosa asendi kohta seoses ülejäänud kehaga ja pingutustest, mida teeme asendi saavutamiseks, säilitamiseks või muutmiseks. Kaelalihased on propriotseptoritega

eriti hästi varustatud. Pea ja kaela vale rakendus põhjustab propriotseptorites selliseid moonutusi, et nad lakkavad olemast usaldusväärsed, mõjutades seeläbi asendi, liikumise, tasakaalu, toonuse, pinge, lõdvestuse, pingutuse ja väsimuse tunnetamist. Tekib nõiaring: mida rohkem me end valesti rakendame, seda vähem usaldusväärseks muutub aistingute teadvustamine. Ja kuna meie meelte edastatud muljed muutuvad üha ebatäpsemaks, halveneb pidevalt ka sellele vastavalt meie tunnetus.

Aistingute puuduliku teadvustamisega on seotud veel üks takistus muutumise teel – harjumus. Me ei pööra harjumuspärasele tähelepanu, lootes seega kohati asjatult, et suudame siis paremini töödelda ja mõista tundmatut. Me harjume niivõrd ära oma liigutuste, hääle ja lõhnadega, et peame neid enesestmõistetavaks ja lõpuks ignoreerime neid täielikult. Propriotseptoreid mitte arvestades, eirates või moonutades riskime sellega, et meie suhtlemine maailmaga põhineb ebaselgelt vastu võetud ja mõistetud infol. Harjumus, aistingute teadvustamine ning enda rakendamine ja valesti rakendamine on üksteisega lähedalt seotud. Et vale rakenduse ja aistingute puuduliku teadvustamise nõiaringist välja murda ja et usaldusväärset kineetilist infot jagada, hakkas Alexander käsi kasutama, et oma õpilasi tunnis puudutada.

Inhibitsioon

Kõik alati õpetavad mida teha, jättes meid ikkagi tegema asju, mida me ei peaks tegema. (3) F.M. Alexander

Et saada paindlikuks, kohanemisvõimeliseks, elavaks inimeseks on meie esimeseks ülesandeks mitte reageerida harjumuspäraselt ja automaatselt elu lõpututele stiimulitele. Mängiv laps, jahti pidav metsloom, teivashüppeks valmistuv sportlane – nad kõik saavad teatud määral valida, mida teha. Neil kõigil on oma tegevuses teatud valikuvabadus. Võib oodata, tajuda, töödelda infot ja seejärel otsustada, mida teha (kas siis aeglaselt või kiiresti) või võib tegutseda ja alles siis tajuda ja olemasolevat infot töödelda. F.M. Alexander nimetas „inhibitsiooniks“ keeldumist tavapärasel ja automaatsel viisil reageerida ja ta näitas oma õpetuses, et me võime endas teadlikult arendada oskust, mida me sündides instinktiivselt valdame.

Olenevalt kontekstist on kõigil sõnadel erinev roll. Enne kui sõna „inhibitsioon“ omandas selle tähenduse, mida tänu Sigmund Freudile enamusi inimesi tänapäeval kasutab, tähendas see sõna füsioloogilist vastandit „ärevusele“, s.t kehaosa võib liigutuse ajal reageerida ärevalt või olla talitsetud. Alexanderi tehnikas ei tähistata sõnaga „inhibitsioon“ loomulike tunnete allasurumist, nagu lauses „Ta on liigsete keeldude all kannatav väike poiss“. See tähistab hoopis elutervet ja konstruktiivset võimet mitte reageerida toimuvale ja übritsevatele harjumuspäraselt ja automaatselt. Kui me ei reageeri mitte kuidagi, siis tegutsemist tagav osa meis loobub soovist reageerida; inhibitsioon ei tähenda niivõrd reageeringu ajutist peatamist, kuivõrd täielikku lahtiütlemist harjumuspärasest viisist reageerida. Kahjuliku harjumuse korral on selle pärssimine äärmiselt soodne. Samas tuleks tähele panna, et inhibitsioon ei tähenda ka vale rakenduse peatamist (näit suu avamisel kaela

lühenemine), vaid lõppeesmärgi saavutamise soovi peatamist, mis põhjustab mina vale rakendamise (see võib hõlmata inimese kogu mõtlemise ja kõne mustrit).

Jahti pidades, järglasi toites, tundmatut ala uurides jne teevad metsloomad instinktiivseid valikuid. Näljane gepard, kes luurab saaki ja ootab hüppeks õiget hetke, kehastab oskust end talitseda, kuigi ta ei tee teadlikke, intellektuaalseid otsuseid. Ka meil on olemas kaasasündinud instinktiivne loomadele omane oskus end talitseda. Võime seda kasutada sellisel kujul, nagu ta meile sündides kaasa anti. Oskus seda endale teadvustada on kahtlemata igasuguse hariduse üks eesmärke, alates õpetusest, kuidas potil käia kuni ülikooli filosoofia tundideni. Me võime oma inhibitsioonivõimet treenida, nii et see toimiks igapäevases elus reflekside tasemel. Sarnaselt paljudele inimlikele võimetele võib ka inhibitsioon toimida katkematus jadas alateadvusest teadvuseni. Kontserdil esinev pianist, kes teeb tohutu palju otsuseid, mida laval teha ja mitte teha, näitlikustab rohkearvulisi käimasolevaid inhibitsiooni protsesse.

Esmane kontroll (The Primary Control)

Jahtipidaval gepardil, naerval lapsel ja mõjusel kontsertpianistil on nii mitmeidki ühiseid omadusi. Üks rabavamaid nendest on teatav pea ja kaela suund seoses ülejäänud kehaga. Gepard fikseerib saaklooma kauguses. Äkki suunab ta pea ette ja üles ning hetkega – pea ette ja üles suunamise tagajärjel – tõmbub kogu ta keha pingule, muutub dünaamiliseks, olles valmis jooksmas ja saaki haarama.

Alexander kutsus seda koordineerivat päästikut, mis on kõigis selgroogsetes olemas, „esmaseks kontrolliks“ ja näitas, et esmase kontrolli kasutuse viis määrab vahetult kogu koordineerimise ning kaudselt ka toimimise. Vaadelge, kuidas väike laps õpib seisma ja käima. Tema esmase kontrolli rakendus võib olla algeline ja katsetav. Ent ometi see viis, kuidas ta oma pead ja kaela suunab, määrabki lõpuks, kas tema liigutused on kerged ja elegantsed või kohmakad ja vaevalised. Sama kehtib ka vanemate laste puhul, kes uisutavad või jalgrattaga sõidavad ning tegelikult kõigi täiskasvanute puhul kõigis olukordades.

Esmane kontroll ei ole asend. Õigete koordineerivate tingimustega võivad kõik pea ja kaela asendid võivad olla tervislikud. Osav tantsija või võistluskunstiga tegeleja võib panna oma pea igale poole, kuhu vaid tahab, ilma endale viga tegemata. Kui aga puuduvad koordineerivad tingimused, mis tantsijale elegantsuse ja paindlikkuse annavad, mõjuvad enamus pea ja kaela asendeid ebatervislikult, ühed rohkem, teised vähem. Pea taha ja alla tõmbamine on eriti kahjustav, sest pea raskus rõhub siis kaela ja selgroogu, tervet selga lühendades ja kitsendades.

Suund/Suunamine

Ei ole olemas sellist asja nagu õige asend, kuid on olemas õige suund. (4)

F.M.Alexander

Kui esimest korda võõral kätt suruda, on võimalik selle inimese kohta koheselt palju teada saada. Käesurumine sisaldab mitut liiki infot, nagu soojus, tugevus, surumise viis jne. Käe puudutus võib olla meeldiv või ebameeldiv, tugev või lõtv, raske ja terav või paindlik ja soe. Käe järgi võib tajuda kokkusurutust või vastupidi, laienemist. Need kineetilised omadused, mida me intuitiivselt käesurumisel tajume, on tegelikult olemas kogu kehas – käsivartes ja õlgades, kaelas, terves seljas, jalgades jne. - pidevalt muutuvates kokkutõmbumis- ja laienemiskombinatsioonides, mis on iga inimese puhul ainulaadsed. Kutsugem neid omadusi „suundadeks“. Nad ei sõltu keha asenditest; kaks teineteise kõrval seisvat sarnastes asendites inimest võivad suunata end erinevalt, üks dünaamiliselt selgroogu pikendades, teine seda lühendades ja kokku surudes.

Alexander oma kirjutises *Mina rakendamine* [*The Use of the Self*] räägib suundadest kui „protsessist, kus ajast saadetud sõnumid väljenduvad mehhanismides ja kus nende mehhanismide rakendamiseks vajalikku energiat juhitakse“ (5). Suunad näitavad orienteerumist ruumis, lihasetoonuse taset (lõtv, kindel, liigselt kokku surutud jne) ning energiavoolu. Laiemas tähenduses näitavad nad ka seda, millist kavatsust liikumine endas kannab – siit tuleneb ka meie oskus kellegi isiksust käesurumise põhjal osaliselt hinnata.

Suunad ei pruugi ilmtingimata põhjustada liikumist, aga nad valmistavad seda ette ja lisavad omadusi nagu jõud, paindlikkus, stabiilsus, jm.

Mõned Alexanderi tehnika õpetajad teevad vahet „endale käsu andmise“ ja käsust tuleneva kineetilise suuna (näit orienteerumine ruumis) vahel. Selline eristus aitab õppijatel mitte sooritada suunda viisil, kuidas nad ehk teisi lihastega seotud liigutusi teevad (näit käe tõstmine).

Tervislik suund sõltub erinevate jõudude vahelisest vastandumisest. Kui suunata mõlemad õlad väljapoole, kaelast eemale, siis vasak õlg vastandub paremale õlale, mille tulemusel selg laieneb, mis on väga hea mõjuga. Sellised vastanduvad jõud toimivad kogu keha ulatuses; Alexander kutsus neid „vastandjõududeks“. Keha suudab ka vastanduda jõule, mis mõjutab teda väljapoole, näiteks allapoole tõmbavale gravitatsioonijõule vastupanu avaldades. Kui need vastandjõud ei ole harmoonilised, moonutavad nad keha ja viivad tasakaalust välja; seda võib näha siis, kui inimesed soovivad lõppeesmärki saavutada ja end valesti rakendavad.

Lapsed ja looduse poolt kaasaantud hea koordineerimisega täiskasvanud suunavad end intuitiivselt, olles oma tegevusest võib-olla ise mitte teadlikud. Suunamine nagu inhibitsiooni on kaasasündinud anne, mida saab uuesti õppida ja tõhusamaks muuta.

Ja nii nagu inhibitsiooni puhul, võib ka suunamine toimuda pidevalt ükskõik kus alateadvusest teadvuseni. Inhibitsioon ja suund on omavahel tihedalt põimunud. Inhibeerida, see tähendab öelda: „*Seda* ma ei tee“, suunata, see tähendab öelda: „Las ma teen *selle* võimalikuks“. Kõiki meie tegevusi määrab selle kahekordse otsustusprotsessi tulemus.

2. Praktiline raam

Tunni olemus

Te ei ole siin mitte selleks, et harjutusi teha või midagi õigesti tegema õppida, vaid et osata näha stiimulit, mis alati häälestab teid valesi ja õppida sellega toime tulema. (6)
F.M. Alexander

Olgugi et inimesed tulevad Alexanderi tehnikasse sageli tervisehädade pärast nagu näiteks seljavalu, artriit, depressioon jne, leiab Alexanderi tehnika tunnis aset pigem õppimis- kui raviprotsess. Alexanderi tehnika õpetaja eesmärk ei ole haigeid ravida ega tervendada, vaid õpilastele õpetada, kuidas oma lõppeesmärki saavutavaid harjumusi ja reaktsioone talitseda ning kuidas esmasele kontrollile rõhudes kogu oma olemust suunata.

Alexanderi tehnikal on sügavalt raviv toime nii „füüsilistele“ kui ka „vaimsetele“ haigustele (jutumärgid näitavad, et füüsiline ja vaimne on lahutamatud). Siiski toimub see kaudselt, tänu õpilase võimele enda harjumuspärasest vale-rakendusest hoiduda. Kui õpetaja ja õpilane püüavad haigust otse mõjutada, riskivad nad takerduda lõppeesmärgi saavutamisse ja jätavad unarusse protsessi, mis võimaldab haigusel muutuda ja kaduda.

Alexanderi tehnika tunnis ei õpita tegema õigeid asju; pigem õpitakse, kuidas lakata tegemast valesid. Kui haigus või ebamugavus on põhjustatud millestki, mida õpilane teeb, siis ei saa teda tervendada mingil muul viisil kui ainult lakates tegemast seda, mis haigust põhjustab. On vist liigne lisada, et Alexanderi tehnika, ehkki ta on väga tõhus, ei suuda alati inimest aidata. Paljudes olukordades see tehnika vaid täiendab teraapiat ja traditsioonilist ravi ning paljudes teistes, psühhoos oleks siinkohal selgeks näiteks, ei suuda Alexanderi tehnika midagi ära teha.

Alexanderi tehnika tund kestab tavaliselt 30-60 minutit. Erinevalt arstlikust läbivaatusest on õpilane tunnis täielikult riides. Alexanderi tehnika tunnis toimuvad tegevused on enamjaolt psühhomotoorset laadi: istu, seisa, nõjatu ettepoole ja tahapoole, pööra pead, ütle üks täishäälik või sõna, kõnni, kaota tasakaal jms. Tehnika põhimõtete õpetamine ei ole rangelt paika pandud. Igat asja võib kasutada õppevahendina: sadulat, žonglööri palle, paberit ja pliatsit, arvutit, pilli jne. Põhirõhk on tunnis lihtsalt õpilase ausal vaatlusel - mis teda stimuleerib ja tema reaktsiooni muutmisel, kui ta tõepoolest seda muutust vajalikuks peab. Kui õpetaja pakub tunnis

välja mingi toiming, siis ei ole eesmärk mitte niivõrd seda toimingut ennast täiuslikult vallata, vaid seda kui suurema eesmärgini jõudmise vahendit rakendada. „Jutt käib inimese individuaalsusest ja iseloomust: see on moodus, kuidas ta rakendab oma mina“, (7) on Alexander öelnud. Iga tegevus tunnis, ükskõik kui kerge või keeruline see ka poleks, saab laboratooriumiks, kus uuritakse oma mina rakendamist ja seeläbi mõjutatakse ka õpilase individuaalsust ja iseloomu.

Ümberõpe, loogiline mõtlemine ja emotsioon

Võime eluaegse harjumuse kõrvale heita, kui me vaid oma aju liigutame. (8)
F.M.Alexander

Mingil määral põhineb traditsiooniline haridus lapse juhtimisel loomulikust, kaasasündinud olekust normaalsesse olekusse - see tähendab ümbritseva ühiskonna ja kultuuri järgi normaalsesse olekusse. Läbi hariduse on lastel risk arendada endas näiliselt normaalseid lõppeesmärke saavutamiseks ning vastavalt ka mina vale-rakendust, mis aja jooksul tekitab neile füüsilisi ja vaimseid hädasid. Kui nüüd laps – murdealine, täiskasvanu või juba küps inimene – otsib üles Alexanderi tehnika õpetaja, siis üleminek normaalselt loomulikule, mida Alexanderi tehnika tegelikult tähendab, võrdub kogu inimese ümberõppega. Alexanderi tehnika ümberõppe võti peitub seega õppimises, kuidas lõppeesmärgi saavutamise harjumusest loobuda, seeläbi avastades taas lapsepõlve vabadust, aga nüüd juba täiskasvanu nägemuses.

Kui me leiame end lõppeesmärgi saavutamise protsessist, valdavad meid tavaliselt tunded, mille koht ja aeg või siis proportsioonid on valed. Loogiline mõtlemine ja emotsioon, teadvus ja alateadvus, mõte ja tunne toimivad kõik koos keerulistes suhetes ja nad on palju vähem lahterdatud kui me vahel eeldame. Näiteks on olukorra kohta võimatu midagi „mõelda“, kui ei olda varemalt olukorda küllaldaselt tunnetatud ega tajutud. Alexanderi tehnika ümberõpe ei tähenda, et mõistus hakkaks emotsioonide üle valitsema ning kindlasti ei taheta mõtlemisega tundeid ja tunnetust alla suruda; selle asemel püütakse nad kõik panna viljakalt ja positiivselt koos toimima. Inimene, kes õpib mina talitsema (inhibeerima) ja suunama, võib näida teistele palju „mõistusepärasem“, ent tema emotsioonid on sama elavad, dünaamilised ja inimlikud kui ükskõik kellel teisel.

Suuline juhendamine

Alexanderi tehnika õpetaja töö kaks tugisammast on suuline juhendamine ja puudutus. Paljuski on sõna kasutus Aleksanderi tehnika tundides sarnane muude õpetamisolukordadega: selgitus, kirjeldus, analoog, metafoor, huumor jms tulevad kõik mängu, kui õpetaja aitab õpilasel Alexanderi tehnika põhimõtetest ja rakendamisest aru saada. Kuid on siiski üks olukord, kus sõnade kasutus on eriomane. Selleks on suuna mõiste selgitamine ning seoste tugevdamine meeleorganitega tajumise, mõtlemise, suuna ja tegevuse vahel.

Siin on nii mitmelgi viisil sõnadest kasu: mälutehnilise võttena, teatud kogemuste esilekutsujana, meeldetuletajana, et me midagi *ei teeks* ja lubajana, et selle asemel võib midagi muud aset leida. Alexanderi tehnika õpetaja juhib oma õpilase läbi psühhofüsioloogilise kogemuse – kujutagem ette, et ta paneb käed õpilase peale ja kaelale ja muudab ruumis pea suunda. Samal ajal lausub ta paar hästi valitud sõna kirjeldamiseks toimuvat või mida õpilane võiks mõelda, tajuda, või ette kujutada, et võimaldada kogemusel tekkida. Üks Alexanderi enda sõnastusi on järgmine:

Laske kael vabaks, laske peal minna ette ja üles, laske seljal pikeneda ja laieneda, kõike ühekorraga, üksteise järel.

See oleks lühidalt „kael vaba, pea ette ja üles, selg pikeneb ja laieneb“. Sedasama võib veel öelda mitmel erineval moel, erineva intonatsiooniga ja häälevarjundiga, õpilase iseloomust ja olukorra vajadusest lähtuvalt. On tähtis, et õpilane mitte ei korrutaks jäigalt spetsiifilisi sõnu, vaid seostaks neid mingi mõiste, tunnetuse, psühhofüsioloogilise otsuse ja tegeliku liigutusega (või veel sagedamini liigutuse puudumisega). Teatud aja pärast suudab õpilane „anda endale käsu“, kus sõnad moodustavad üksnes suulise koostisosa, mis soovitud liikumise suuna käivitab. Ei käsk ega suund pole tahtlikud lihaselised tegevused. Käskimine ja suunamine tähendavad hoopis tegevuse peatamist, lastes sealjuures asjadel juhtuda – või takistades neil juhtumast! - nii nagu olukord hetkel nõuab.

Puudutus

Meelelise taju vigane teadvustamine on õppimisel komistuskiviks. „Te ei saa öelda inimesele, mida teha, sest see, mida ta tegema peab, on tunnetamine“(10), ütles Alexander. Üks viis, kuidas takistusi ületada, on kasutada käsi edastamiseks liikumisega seotud infot.

Visuaalne vaatlus on õpetajale hindamatu teadmiste allikas. Kuid ikkagi leidub õpilase rakendusel selliseid külgi, mis jäävad õpetaja silmale varjatuks, ent avanevad kätega puudutamisel. Õpilast puudutades saab õpetaja aidata tal vältida teatud valerakendusi, näiteks pea taha ja alla tõmbamist, kaela kokkusurumist ning selgroo lühendamist istudes ja seistes. Samas julgustab ta õpilast end rakendama uuel ja harjumuspärasel viisil, näiteks suunates pead ette ja üles, kaelast eemale, pikendades selgroogu ja laiendades selga.

Õpetaja käte funktsioonid - õpilase „lugemine“, vale rakenduse ennetamine ja õige rakenduse innustamine, aitamine õpilasel paremini oma reaktsioone ja kaudselt ka iseennast teadvustada - ei ole mingil moel üksteisest sõltumatud. Mitmed protsessid toimuvad terve tunni jooksul üheaegselt koos. Nende kaasmõjud on samuti mitmesed: õpilane arendab endas vastandlikke tõmbejõudusid ja seoseid (näit vastuolu pea ja selja vahel, seost selja ja vaagna vahel), vabaneb valedest pingetest (ja see vabanemine on sageli kõrgendatud seoste automaatne, kaudne tulemus), pikendab ja

laiendab selga jne. Kogu selle aja tajub ta end uue ja värskena ning enda uutviisi tajumine paneb ta ka maailma teisiti tajuma.

Õpetaja kasutab oma käsi mitmel erineval viisil. Juhtides õpilast läbi liigutuse, suurendab õpetaja õpilases teadlikkust üldisest koordineerimisest, aidates tal muuta ja kontrollida oma rakendust. Tänu sellele juhatavale puudutusele, mis sarnaneb tantsutreeneri puudutusega, kogeb õpilane tunnis palju muudatusi liikumises ja mõtlemises. Käsi kiirelt ja otsustavalt kasutades suudab õpetaja kangekaelse õpilase kontrollimehhanismidest mööda minna ja talle uue, ootamatu, hämmastava kogemuse anda, millega kaasneb äkiline arusaam. Siinkohal on õpetaja puudutus rohkem taganttorkiv kui juhendav. Ei ole vist vaja öelda, et enne sellist loomingulist riskivõtmist peab õpetaja õpilase usalduse ja nõusoleku ära teenima.

Kuigi iga õpetaja eesmärk peaks olema mitte haiguste ravimine või tervendamine, vaid õpilasele õpetada, kuidas end talitseda ja suunata, võivad andeka õpetaja puudutusel olla rahustavad ja tervendavad omadused. Õpilane võib näiteks tundi tulla peavaluga ja neljakümne minuti pärast lahkuda valust vabanenuna. Kuid siiski pole õpetaja eesmärgiks panna õpilast end hästi tundma, vaid aidata tal peatada valesti tegemine, nii et õige asi võiks ise tegutseda. Vahel võib hea asi tõepoolest väga hea enesetunde tekitada. Teinekord võib aga mugavate harjumuste vastu tegutsemine nõuda ohverdust ja enesepiiranguid. Seetõttu peaksid nii õpetaja kui õpilane suhtuma Alexanderi tehnika tunnis kogetud uimastavatesse heaolu hetkedesse võrdselt nii tänulikkuse kui ettevaatusega.

Kuna Alexanderi tehnika õpetaja kasutab käsi, võib võhiklikel vaatlajatel tekkida kiusatus võrrelda seda tehnikat teiste käte pealepanemise meetoditega nagu massaaž, akupunktuur, osteopaatia või kiropraktika. Nende erinevate valdkondade vahel võib küll olla kokkupuutepunkte ja neil kõigil on omad eelised. Kuid Alexanderi tehnika eesmärkidest ja vahenditest lähtuvalt, mis on rohkem harivad kui terapeutilised, on Alexanderi tehnika õpetaja puudutusel ainulaadsed omadused. Neid on raske kirjeldada ja kõige parem oleks neid igal õpilasel individuaalselt kogeda.

Diplomeeritud Alexanderi tehnika õpetaja on tavaliselt saanud tuhat kuussada astronoomilist tundi erialast õpetust. Ta õpib oma käsi kasutama keeruka ja täpse meetodi alusel, kogunud õpetaja juhendamisel. Enne kui ta teisi hakkab puudutama, arendab õpetajaks õppija endas välja peene teadlikkuse oma koordineerimisest, pealaest jalatallani. See koordineerimine on lahutamatu suhtumisest ja filosoofiast, mida me kutsume mittetegemiseks. Väljaõppe saanud õpetaja käed on kindlasti väga tundlikud, kuid ometi on neil koordineerimises ja õpetamisviisis teisene roll. Tänu erinevatele tahkudele – pikale ja rangele väljaõppele, kogu oma mina rakendamisele, suhtumisele ja filosoofiale – aitavad õpetaja käed õpilasel tulemuslikult oma harjumuspärasest valesti rakendamise mustriest jagu saada.

Kokkuvõtteks

Alexanderi tehnika on õpetamismeetod, mis õpetab ennast uutmoodi rakendama, ehk teisisõnu on see viis, kuidas õpilane oma elus stiimulitele reageerib. Tehnika on kasutatav peaaegu igas olukorras ja seda võivad õppida kõik – täiskasvanud või lapsed, mehed või naised. Tehnika eesmärk on enesekindlus, avatud meel ja oskus enne tegutsemist oodata, tunnetada ja mõelda.

Kui saabub aeg tehtavat uurida, leitakse, et iga üksik asi mida me oma Töös teeme on täpselt see, mida Looduses tehakse, kus tingimused on õiged; erinevus on vaid selles, et meie püüame seda teadlikult teha. (11)

F.M.Alexander

Alexanderi aforismid pani kirja tema abi Ethel Webb. Need olid õpilastele tehtud suulised märkused, mis siin on kasutatud mõnevõrra väljapool konteksti, kuid nende asjakohasus ja teravmeelsus on säilinud.

Tsitaadid F.M. Alexanderi *Aforismidest* Mouritz Ltd., London loal. Copyright Mouritz Ltd. 2003.

Karin ja Conrad Brown (<http://alexanderitehnika.ee/>) tänavad *Pedro de Alcantara't* loa eest see artikkel tõlkida (<http://www.pedrodealcantara.com/>). Tõlkis Kersti Skiller.

Copyright © 2010 Pedro de Alcantara. All rights reserved.

- (1) *Artiklitest ja loengutest : Artiklid, avaldatud kirjad ja loengud F.M. Alexanderi tehnikast* (Articles and Lectures: Articles, Published Letters and Lectures on the F.M. Alexander Technique) London: Mouritz, 1995, lk 194.
- (2) sealsamas, lk 198
- (3) sealsamas, lk 196
- (4) sealsamas, lk 194
- (5) *Mina rakendamise: tema teadlik suunamine seoses diagnoosiga, toimimisega ja reaktsiooni kontroll* (The Use of the Self: Its Conscious Direction in Relation to Diagnosis, Functioning, and the Control of Reaction) Bexley, Kent: Integral Press, 1946, lk 13
- (6) *Artiklid ja loengud*, lk 203
- (7) sealsamas, lk 207
- (8) sealsamas, lk 197
- (9) sealsamas, lk 198
- (10) sealsamas, lk 195
- (11) sealsamas, lk 199