

Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia  
Interpretatsioonipedagoogika instituut

Lauri Honkavirta

## **Inhibitsioon ja suunamine**

**Alexanderi tehnika põhivahendite rakendamine klaveriõpetuses**

Pedagoogiline lõputöö

Juhendajad: Marja Jürisson ja Lembit Orgse

Tallinn 2011

## **Abstrakt**

### **Inhibitsioon ja suunamine – Alexanderi tehnika põhivahendite rakendamine klaveriõpetuses**

#### *Inhibition and direction – the fundamental tools of the Alexander Technique as applied to piano pedagogy*

Käesolevas töös uurin missuguseid klaverimänguga seotud probleeme on võimalik lahendada Alexanderi tehnika põhiliste võtete – inhibitsiooni ja suunamisega. Lähenen eesmärgile nende võtete tutvustusega, mille järel siirdun käsitlema üldisemaid kehakasutuse väärarusaamadest tulenevaid probleeme, ning lõpuks ka konkreetsemaid pianistlikke probleeme.

Alexanderi tehnika tundidest ja kirjandusest olen kogunud teadmisi, mida olen ise pianistina rakendanud. Selle kogemuse põhjal on sündinud suurem osa käesolevast tööst. Põhiline eesmärk on suunata klaveripedagooge süvenema ja abi otsima Alexanderi tehnika ideedest.

## Sisukord

<b>1.</b>	<b>Sissejuhatus</b>	3
<b>2.</b>	<b>Alexanderi tehnika põhivõtted</b>	5
2.1.	Inhibitsioon	5
2.2.	Suunamine	6
2.2.1.	Esmane kontroll	6
2.2.2.	„ <i>Business end</i> “	7
<b>3.</b>	<b>Inhibitsiooni ja suunamise osa tüüpiliste väärarusaamade ümberlukkamisel</b>	8
3.1.	Lihaste kasutamine	8
3.2.	Asend	9
3.3.	„ <i>Body-mapping</i> “	10
3.4.	Hingamine	11
<b>4.</b>	<b>Klaverimängu probleemide lahendamisest</b>	14
4.1.	Asendi kontroll	14
4.2.	Kontakti leidmine klaveriga	15
4.3.	Rasked kohad ja aplikatuuri muutmine	16
4.4.	Väljendus	20
<b>5.</b>	<b>Kokkuvõte</b>	22
	<b>Kirjandus ja allikad</b>	23

## 1. Sissejuhatus

2009. aasta kevadel hakkasid mu käed klaveri harjutamisel valutama. Tekkis tõsine mure: „Mis siis, kui ma ühel päeval märkan, et ma ei suuda enam mängida?“ Veendusin, et probleem oli peidus minus endas, ebaotstarbekates harjutamistavades ning üldistes viisides, kuidas kasutasin oma keha igapäevases elus. Sellepärast ei otsinud ma abi arstiteaduse vallast, vaid pöördusin Alexanderi tehnika õpetaja poole ja hakkasin tunde võtma. Vaimustusin Alexanderi tehnika ideedest, märgates, kuidas koos muudatustega harjutamisviisides paljud klaverimängu segavad valud hakkasid tasapisi järele andma.

Kõikehõlmav vastus küsimusele: „Mis on Alexanderi tehnika?“ nõuaks väga pikka selgitamist. Siin piirdun ainult minu arvates parima kompaktse määratlusega Elizabeth Langfordilt: „Alexanderi tehnika on meetod, millega parandatakse närvide ja lihaste koordineerimise muutest teatud harjumuspäraseid asendeid ning ekslikke oletusi liigutuste sooritamise üldse“ (Langford 2008 (Leuven): 162). Niisiis on ta terviklik endakasutuse<sup>1</sup> optimeerimist taotlev meetod, millest võib saada abi ükskõik missuguste liigutuste teostamisel. Neid printsiipe kasutades võib inimene kogeda märgatavat paranemist enesetundes nii füüsilisel kui ka mentaalsel tasandil.

Paljud inimesed, sealhulgas muusikud kogu maailmas on saanud Alexanderi tehnikast suurt abi. Muusikute jaoks on pillimäng tavaliselt füüsiliselt kõige keerulisem tegevus nende elus ja just sellega seostuvadki nende sagedased vigastused ja valud. Pianist võib rakendada Alexanderi tehnika võimalusi näiteks otstarbekate harjutamisviiside õppimisel, uue muusika omandamisel, valude ennetamisel ja ka õpetamisel. Ise asjasse süvenenuna võin ma ainult soovitada Alexanderi tehnika õppimist kõikidele, kes vähegi on huvitunud endakasutuse oskuste arendamisest. Selle teema kohta on tänapäeval olemas suhteliselt palju kirjandust ning oskuslikke õpetajaid on levinud laialt ümber maailma, ka Eestisse.

Oma töös sean ma endale eesmärgiks uurida, kuidas võiks klaveriõpetaja jaoks olla võimalik rakendada Alexanderi tehnika ideid mänguõpetuses, ilma et ta peaks läbima kogu pikka koolitusteed, mille Alexanderi tehnika täielik omandamine nõuaks. Kõige otstarbekamateks võteteks on osutunud minu enda kogemuses inhibitsioon ja suunamine, mis moodustavadki meetodi tuumiku. Sellepärast piirdun ma käesolevas töös ainult nende vahendite kirjeldamisega ja toon näiteid, kuidas lahendada klaverimänguga seotud probleeme. Kolmandas peatükis käsitlen üldisemaid keha kasutusega seotud väärarusaami

---

<sup>1</sup> See Alexanderi tehnika õpetajate kasutatud termin esineb näiteks Michael Gelb'i raamatus „Kehaõpe”, mille eesti keelde on tõlkinud Anne Veskimeister (näit. lk. 37).

ning neljandas peatükis konkreetselt klaverimängu ja -tehnikaga seotud probleeme. Usun, et niisuguste teadmiste omandamisest oleks suur abi nii väiksemate laste (F. M. Alexanderi enda jaoks olid esmatähtsad õiged võtted väikeste laste harimisel, et ennetada halbu harjumusi) kui ka täiskasvanud professionaalsete õppurite pedagoogide jaoks. Inhibitsiooni ja suunamise abil on võimalik ennetada nii tuleviku probleeme kui ka toime tulla juba olemasolevatega. Pealegi on klaveriõpetaja paljude õpilaste puhul ainuke inimene, kes üldse puutub tema kehakasutusse.

Töö kõige suurema inspiratsiooni on andnud minu Alexanderi tehnika õpetajad Karin Brown (ka pianist) ja tema abikaasa Conrad Brown. Nende käest olen kogunud suure hulga mõtteid ja avastusi. Toeks kasutatud kirjandus koosneb peale Alexanderi enda raamatute enamuses professionaalsete muusikute-Alexanderi tehnika õpetajate teostest. Kõik nad rõhutavad, kui tähtis oleks tuua Alexanderi tehnika üheks oluliseks osaks iga muusiku koolituses. Eriti suure tänu olen võlgu Elizabeth Langfordile ning Pedro de Alcantarale, kelle raamatud on minu jaoks ammendamatud inspiratsiooni allikad.

## 2. Alexanderi tehnika põhivõtted

### 2.1. Inhibitsioon

Tänapäevast inimeste maailma võiks kirjeldada kui hästi hektilist, tulemusi nõudvat, kiiret jne. Kõik see on inimkonna evolutsioonis suhteliselt uus nähtus ja pole ime, et inimesed ei ole jõudnud kiire arengu käigus kohaneda kõikide uute nõudmistega. Tavaliselt tahetakse nõudeid täita ja eesmärged saavutada kiiresti ilma, et keegi jõuaks kontrollida vahendeid. Näiteks klaverimängus tihti lihtsalt trennitakse ja harjutatakse mõttetul viisil kuni lugu on „selge“. Kui inimene harjub niiviisi töötama, hakkab ilmema ebatäpne taju hindamine ning probleemid nii kehas kui mõtlemises, näiteks väärarusaamad kehaosade toimimise kohta ja erinevad sundmõtted. Ironilisel kombel õhutab samu probleeme ka see fakt, et keskmiselt istuvad lääne inimesed ühel kohal päris suure osa nende ärkveloleku ajast. Kuna inimese keha on siiski loodud liikuma, on kahju, et loomulik liikumise kunst on paljudel unustusse vajunud liigse paigaloleku tõttu

Et lahti saada sellest kehvast olukorrast ja kahjulikest endakasutuse viisidest, oleks esimene samm mitte harjutada uusi käitumismustreid, vaid peatada vanade toimimine. Selle vahendiks pakub Alexanderi tehnika inhibeerimise, mis tähendab, et inimene peatub oma tegevuses ja keskendub mõneks hetkeks sellele, et ta ei tee midagi. Ta keeldub reageerimast reflekselt<sup>2</sup> ükskõik missugusele ärritile, mõtestab seda ning seejärel teeb värske, iseseisva refleksidest sõltumatu otsuse, kas reageerida ja kuidas reageerida. Paljude inimeste maailmapilt ei sobi hästi niisugune mõtlemine. Klaveripala ei saa õppida mitte midagi tehes. Aga kui loo juurde tõtatakse ilma midagi mõtlemata, on mängija juba kaotanud kõik võimalused kasutada ennast muul moel kui harjumuspäraselt. Probleeme pole, kui mängija koordineerib oma liigutusi loomupoolest ideaalselt – seda aga juhtub haruharva. Peaaegu kõikidel peaks ikkagi esimene samm olema see, et ta endale „stop“ ütleks.

---

<sup>2</sup> ”Refleks“ tähendab tegelikult kaasasündinud, vaistule põhinevat reageeringut, aga Alexanderi tehnika kontekstis mõistetakse selle all ka õpitud käitumist, mis on muutunud automaatseks (Nicholls: 1991: 18)

## 2.2. Suunamine

Suunamine on Alexanderi tehnikas vahend, millega saab liigutustele anda omamoodi uue lähtepunkti tavapäraste reaktsioonide asemel. Keha vajab vabadust, et liigutused võiksid olla võimalikult lihtsad. Kui liigesed on üksteise vastu surutud üleliigse lihaspinge tõttu, on liikumine takistatud. Aga kui lihased on kehva endakasutuse tõttu krooniliselt ülekoormatud, võib tulla välja, et nende vabastamine on päris keeruline. Suunamine ehk suundade mõtlemine põhineb teadmisele, et kui lihaspinge väheneb, lihased saavad pikeneda ning keha laieneb. Suunamine tähendab niisiis tavaliselt keha kohendamist pikenevasse ja laienevasse seisusse (vt. *expandig posture* peatükis 3.2.) mõtte abil. Võib mõelda näiteks kaela vabaks, pead kaugenema kehast lahti, selga laienema, käsi ja sõrmi pikeneda, põlvi kaugenema puusadest jne. Üldjoontes idee on ennast üles- ja väljapoole suunatud mõttega juhtida, välja arvatud kannad ja istumiskülmukesed, mis suunduvad alla ning randmed, mis ideaalis suunduvad üksteise poole siis kui sõrmed on töös<sup>3</sup>. Kuigi tegemist on lihaspinge vabastamisega, ei ole soovitatav, et inimene peaks kõik kehaosad lõdvestama. Õige suunamisega saavutatakse võimalikult optimeeritud balanss lihaste vahel, mis tähendab, et loobutakse igasugustest ebaotstarbekatest pingetest.

Kuna lihaste vabastamine pole võimalik lihastööga, on väga tähtis aru saada, et positiivne suunamine peakski jääma ainult mõtteks. Kui inimene väga püüab ennast lõdvestada, kasutab ta sageli kogemata ka selleks lihastööd. Samuti vertikaalse või horisontaalse suunaga laienemise mõttest on lihtne valesi aru saada ja mõista seda protsessina, mis nõuaks pingutust. Kõige paremini võiks suunamise tunnet kehas kirjeldada kui energia voolamist.

### 2.2.1. Esmane kontroll

Pea on raske, umbes kuus kilo kaaluv kehaosa ja kuna ta asetseb kehas kõige kõrgemal kohal õhukese selgroo peal, on selle mõju terve keha tasakaalule märgatavalt suur. Kui pea on vajunud kuklasse, räägib see kukla ja ülaselja lihaste pingestatud olekust ning tavaliselt põhjustab see ka jäigastumist alaseljas, kui puusaliigesed ei ole vabad. Alexanderi enda juhis

---

<sup>3</sup> Üleliigne jõukasutus sõrmedes tekitab tavaliselt vastupidise tendentsi – randmed suunduvad üksteisest lahknevas suunas. Kui mõelda randmeid suunduma üksteise suunas, väheneb pinge nii, et vajalikku ülesannet on võimalik sooritada kõige väiksema võimaliku jõupingutusega. (Alexander 1997: 130)

pea tasakaalustamiseks on mõelda, et pea läheks liikuma ette ja ülesse. Sellega saavad kuklalihased pikenema ja samal ajal ka ülaselja suured lihased suudavad märgatavalt vabaneda. Niisuguse suunamisega saavutatakse ideaalne suhe pea, kaela ja selja vahel – seda suhet nimetavad Alexanderi tehnika õpetajad esmaseks kontrolliks. Ainult need vähesed muudatused võivad tekitada mõnusat vabadust terves kehas ja käte kasutuses, kuigi terve ülejäänud keha oleks lihtsalt inhibeerides rahule jäetud.

Esmane kontroll on üks kõige tähtsaimaid Alexanderi tehnika ideesid. Terve tehnika arendamine sai põhimõtteliselt aluse, kui F. M. Alexander hakkas ennast jälgides selgitama põhjuseid, miks tema hääl väsis niivõrd, et ta enam ei suutnud läbi viia korralikult ühte tervet luuleõhtut. Ta sai aru, et küsimus on endakasutuse probleemides just eriti pea ja kukla piirkonnas. Hiljem tabas Alexander, et sarnased probleemid ei ilmnunud sugugi mitte ainult temal, vaid pea kuklasse tõmbamine on üks kõige tavalisemaid terve keha haiglast olekut põhjustavaid tegureid kõikidel inimestel (Alexander 1998: 26).

### 2.2.2. „Business end“

Suunamise idee ei piirdu siiski ainult võimalikult vaba oleku saavutamisega, vaid suunav mõte juhib ka liigutusi. Alexanderi tehnika tundjate ringis kuuleb sageli ühte klassikuks tõusnud lihtsat, igasuguseid liigutusi abistavat juhust, mis inglise keeles kõlab: „*Let the business-end lead!*“ See tähendab, et kõige sujuvam ja loomulikum liigutus toimub siis, kui mõtlemise suunav jõud keskendub ainult funktsionaalse osa juhtimisele. Näiteks esemete haaramisel peaks keskenduma sõrmedele ja mitte liiga palju muudele käte osadele.

Üks tüüpiline meetod, kus õpilast palutakse lasta küünarnukki juhtida helirea mängimisel, on teatud määral küsitav. Mõtlemine, et küünarnukk liigub kehast väljapoole, on kindlasti üks väga tähtis põhisuund, mille eesmärgiks on käe liikuvuse ja vabaduse saavutamine erinevates positsioonides ning heliredelite jaoks on see suund eriti vajalik. Aga kui sõrmed ise ei juhi nende endi liikumist, on sellel oht muutuda kohmakaks, mis võib kinnistuda tavaks. Samal põhjusel näiteks pea pööramist peaks kõrvale vaadates alati juhtima silmadega.



### 3. Inhibitsiooni ja suunamise abi tüüpiliste väärarusaamade parandamisel

#### 3.1. Lihaste kasutamine

Klaveri klahve on suhteliselt kerge alla vajutada ja sellepärast vajab pianist üsnagi vähe puhtfüüsilist jõudu. Pigem läheb tal vaja teatud energia optimaalset liikumist mängijast pillini. Õpilane võib ekslikult arvata, et lihaspinge tunne vastab edasikanduva energia hulgale. Tegelikult on võimalik, et ta ise märkamatuks takistab ühete lihastega teiste lihaste tööd ning kogeb, et vajab mängimisel suurt füüsilist jõudu ning seetõttu kasutab seda üleliigselt. Sõrmede töö põhineb eelkõige koordineerimisel ning võimalikult täpsel ja peenel jõu kohandamisel. Kõige suurem vajalik füüsiline lihastöö klaverimängus on tegelikult käsivarre tõstmine ja selle üleval hoidmine vaikse mängu puhul. Seevastu *fortes* mängimine ei vaja nii palju jõudu kui arvatakse, sest siis on tegu pigem lihaste vabastamisega. Kui käe raskusel lastakse vabalt klahvidele kukkuda, sünnibki *forte* kõla.

Nõrkustunne lihases tuleneb sageli sellest, et ta töötab juba täie koormusega. Seega on ülesanne kas ületamatult ränk (mida pianistil esineb väga harva, kui üldse mitte) või põhjustab inimene ise asjatu vastupanu. Klaverimängu puhul kõige rohkemat jõudu nõudev käsivarre tõstmine ja liigutamine toimub peaaesjalikult selja pinnalihaseid pingutades, mis ei tähenda, et selg peaks läbinisti jäigastuma. Selg on loomu poolest tugev, aga üleliigne jäikus üksteise vastu töötavate lihaste tõttu tekitab ka seal jõuetuse tunde. Mänguprotsessis on abi ainult koos vabalt töötavate lihastega esinevast energiast ja aktiivsusest.

Lihased funktsioneerivad niisiis kõige paremini juhul, kui teised lihased annavad töötava lihase tegevusele järele. Just seda tahetakse tavaliselt öelda, kui on juttu lõdvast liigutusest. Niisuguse termini juures tasuks siiski jääda ettevaatlikuks, kuna tegelikult nii saab öelda ainult piltlikult. Täielik pingelõtvus tähendaks, et pianist kukuks tooli pealt maha, tegelikult lõpetaks ka hingamise jne. See loomulikult ei ole asja iva ja tõenäoliselt ka õpilane ei mõistaks lõdvestust päris nõnda. Aga paludes õpilast liikuda lõdvalt, on suur oht selles, et ta üritab hoida võimalikult vabana ka neid lihaseid, mis tegelikult peaksid antud ülesande sooritama. Seetõttu püüab ta vägisi kasutada teisi lihaseid, mida antud ülesandes ei peaks rakendama. Kui proovida tõsta käsivart, hoides ülaselga ja õlgu lõdvana, on kohe märgata, kui raske on käsi ja kui palju jõudu liigutus nõuab. Käsi võib-olla tõuseb suure pingutusega, aga siis on juba ikkagi märkamatuks kasutatud selja lihaseid. Käsivarre tõstmine on tegelikult

kerge, kui sellel lastakse toimida lihtsalt ning ainult nende lihastega, milleks see töö on ettenähtud.

Samas, vahel võib mängutulemus paraneda märgatavalt ka niisugustel juhtudel, kus õpilast palutakse vabastada lihaseid, mille seos pillimänguga võib tunduda alguses mõttetu ebausuna. Aga füsioloogia ütleb, et näiteks keelt või lõuga ei ole võimalik pingestada ilma et samal ajal ei pingestuks ka kukal ja õlavööde, mille lihased on otseselt seotud mänguks vajalike liigutustega. Sellepärast on kahju, et kukla ja õlavöötme lihastest räägitakse tavaliselt ainult puhkpillimängijate või lauljate õpetuses.

### 3.2. Asend

Suunav mõte on suurepärase vahend, millega võib õppida lihaste kasutamise optimeerimist, ilma et peaks tutvuma täielikult nende anatoomiaga. Sama kehtib ka asendi kohta. Hea asendi leidmiseks ja selle füsioloogiliseks põhjendamiseks oleks vaja lõputut keha protsesside uuringut. Alexander on aga öelnud: „Ei eksisteeri õiget asendit, aga on olemas õige suunamine“ (Saraste 2006: 148).

Viimaste aastakümnete jooksul on välja antud suur hulk klaveritehnikat käsitlevaid teoseid, milles on toodud palju pilte õige mänguasendi või käehoju kohta. Klaverimängus on aga oluline muusikaliste eesmärkide saavutamiseks vajalike otstarbekate liigutuste sooritamine ja seepärast igasuguste fikseeritud asendite omandamine on tavaliselt kahjulik ja tekitab ainult liigutusi raskendavat jäikust. Rühika istumisviisi õpetamine ebamääraste juhenditega on võib-olla kõige ohtlikum, kuna mõiste „rüht“ tekitab sageli kujutluse sõdurlikult pingestatud asendist (õlad taha, rind välja jne.), mis teeb loomuliku mängimise lausa võimatuks.

Siiski ei pea asendi mõiste olema tingimata ainult halb. Kuigi pianistil ei ole mängu ajal täiesti liikumatut momenti, on väga kasulik tunda mingisugust asendi nullpunkti. Sellest on tavaliselt lihtne edasi liikuda pianisti pingestatud mänguviisiga seotud probleemide lahendamiseks.

Heinrich Neuhausi tihti tsiteeritud tarkus kehtib: ”Hea asend on niisugune, et seda võib võimalikult lihtsalt ja kiirelt muuta“ (Alcantara 1997: 114). Harold Taylor eristab kaks inglisekeelset terminit: *position* ja *posture*. Esimene tähendab lihtsalt väljapoole näha olevat asendit. Teine, mis on olulisem ja millises tähenduses ka eestikeelset sõna „asend“ tuleks antud kontekstis pigem kasutada, tähendab ka seda viisi, millega lihased asendit hoiavad.

Oluline on arvestada lihaste vahelist balanssi, mis tuleks säilitada dünaamilisena (Taylor 1994: 22). Edasi jagab Taylor igasuguse asendi (*posture*) hoidmise lihtsustades kaheks äärmuslikuks viisiks. Tema kasutatud inglisekeelsed terminid *contracting* ja *expanding posture* võiks eesti keelde tõlkida umbes „kokku tõmbav“ ja „laienev“ asend. Esimene, kehvem variant, sisaldab palju üleasureid lihaspingeid, mis tõmbavad liigeseid üksteisele lähemale ja tekitavad terves kehas tendentsi lüheneda ja kitseneda. Teine on esimese positiivne vastaspool: lihaste kasutus on võimalikult hästi koordineeritud, nende vaheline balanss on dünaamiline ning keha saab vabalt sirguda oma loomupäraste mõõtmeteni.

Klaverirepertuaari muusikalised ülesanded on mitmekesised ja nende teostamiseks läheb vaja lõputu hulk erinevaid kehaasendeid. Ühe niisuguse asendi ideaalseks muutmise õpetamise lõppeesmärgina oleks väga problemaatiline sellepärast, et häid asendeid peaks mõistma pigem hea endakasutuse õppimise kõrvalsaadustena. Esimene nõue eespool mainitud nullpunkti leidmiseks on keelduda tahtest saavutada seda vanade harjumuste või kinnistunud arvamuste põhjal (inhibitsioon). Siis järgneb erinevate suundade mõtlemine: kael on vaba, pea ette ja üles, selg pikeneb ja laieneb, istumiskühmukesed laskuvad alla jne... Suundi lisatakse ükshaaval ja neid mõeldakse korraga. Niisuguse lähenemisega võib õpetajal õnnestuda saavutada radikaalne paranemine asendis, kuigi väline muutus (see, mida raamatute pildid püüavad vahendada) oleks äärmiselt väike või lausa nähtamatu (Taylor 1994: 27).

### 3.3. „Body-mapping“

Inimkeha on evoutsiooni käigus arenenud väga õnnestunuks ja otstarbekaks tervikuks. Kuna taju hindamine on tänapäeval muutunud paljudel juhtudel ebatäpseks, on väga raske aru saada, kas oma kehakasutus on piisavalt optimeeritud. Elutud masinad ei saa toimida üldse teisiti, kui nad on planeeritud, aga inimesel, keda võiks mõista kui elavat „masinat“, on enda keha suhtes võimalus väärkasutustele olemas. Oma kogemusele põhinedes oskas Alexander hoiatada igasuguste harjumusteks kujunenud endakasutuse viiside eest, mis ei ole kooskõlas anatoomiliste faktidega. Niisugused harjumused on sageli nii kõvasti kinnistunud inimese olemusse, et ta ei võiks üldse mõeldagi liigutuste sooritamist muul kombel kui sellel, mida need (alateadlikud) oletused lubavad. Tema kinesteetiline meel on muutunud ebatäpseks ja sellepärast, kui talle õpetatakse uusi viise liigutusi sooritada, võivad need alguses tunduda

kauda halvad, isegi valed. Vabanemine niisugustest harjumustest on töökas protsess, milles eespool mainitud mõtetest võib abi olla.

Üks lähtepunkt õigele suunamisele liigutuste sooritamisel oleks järelikult õpilase (või enda) vigade hoomamine nende anatoomiliste faktiteadmiste alusel, mida võime oma keha kohta kätte saada. Seda teemat on käsitlenud näiteks Alexanderi tehnika õpetaja Barbara Conable, kes on väljatöötanud *Body Mapping*'i ehk süsteemi, mis püüab võimalikult täpselt kaardistada keha toimimist ja nõnda aidata inimesi hoiduda igasugusest keha väärkasutusest, mida valed arusaamad tekitavad. Tasapisi õppeprotsessi vältel hakkab see uus teadlikult kogutud „keha kaart“ muutuma alateadlikuks arusaamaks ja lõpuks asendab vana eksliku variandi. Siis võib inimene sooritada liigutusi vaevadeta ja riskeerimata oma tervisega. *Body mapping*'i ideid pianisti vaatenurgast on käsitlenud Thomas Mark (Mark 2003).

#### 3.4. Hingamine

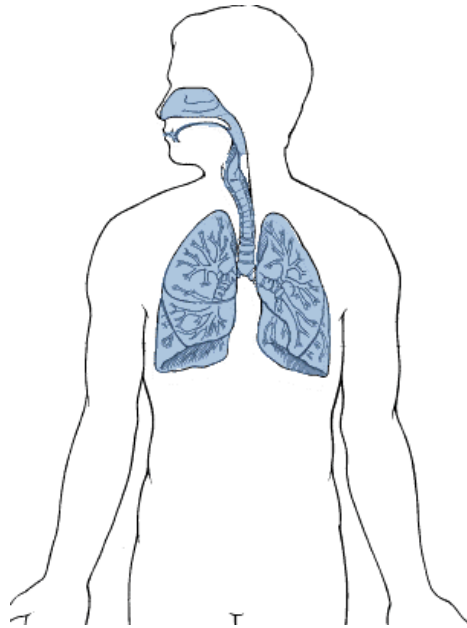
Head hingamist võiks Alexanderi tehnika vaatenurgast käsitleda samamoodi kui head asendit: ta ei ole hea endakasutuse põhialus, vaid pigem selle tagajärg (Alcantara 1997: 91). Sellepärast ei peaks hingamisse liiga palju sekkuma. Igasuguste hingamisharjutuste juures on oht, et inimene hakkab kasutama seda muidu loomulikult ja iseseisvalt toimivat süsteemi nõnda, et ta organismi terviklikkus kannatab. Näiteks muusika vallas peaks loobuma kõiksugustest soovitustest hingamise ja muusikalise fraasi seostamisel – fraasidevaheline hingamine on tajutav, kui pianist lihtsalt mõtleb oma keha vabastamisele fraaside vahel ja kui füüsiline hingamine läheb mõnes kohas fraasiga kokku, siis peaks see ideaalis automaatselt toimima.

Siiski on kahju, et hingamine on teema, millest huvituvad tavaliselt ainult puhkpillimängijad ja lauljad. Tegelikult võib ka klaveriõpetaja koguda päris palju infot ainult oma õpilase hingamist jälgides. Kui hingamine on pealiskaudne või tihe ja lühike või kui õpilane lausa peatab seda, võib kindel olla, et miski on halvasti terve keha lihasbalansis ning koordinatsioonis. Hingamine on ju lihastöö, kuigi mitte teadlik ja sellepärast on ta seotud ka kogu muu keha lihastegevusega – takistus hingamises takistab kõiki teisi liigutusi. Seetõttu näiteks mõne raske koha mängimisel ei ole kunagi hea mõte oma hingamist kinni hoida. Igal juhul oleks väga hea, kui õpetaja suudaks aidata neid pingeid lahti lasta ilma otseselt hingamisse sekkumata.

Samuti on väga kasulik aru saada, kui kõikehõlmav kehaprotsess hingamine tegelikult on. Kui inimene püüab teadlikult suunata oma sissehingamist mingisugusesse keha ossa (näiteks kõhtu), on ta millestki valesti aru saanud: tegelikult ei ole see ju võimalik (Langford 2008 (Antwerpen): 65). Hingamisel voolab õhk ainult kopsudesse ja nende laienemisele järgneb loomulik väljapoole suunduv liikumine rindkeres, seljas, kõhus, külgedel ja õlgadel. Mitte ühtegi nendest ei tuleks püüda kas tugevdada või vähendada, kuna see nõuaks asjatut ja muude kehaosade lihastööd häirivat pingutust. Aga jällegi, kui õpetaja märkab, et ta õpilane on nõ. „kõhuhingaja“, võib kindel olla, et keha üldises vabaduses on midagi parandada. Ükskõik kui palju ta oma kõhtu punni ajab, õhku sinna ei lähe ja siinjuures on kasulik teada, et ka kõhulihaste ja käte õlavöötmel asuvate lihaste vahel on kindel seos (Langford 2008 (Antwerpen): 166).

*Joonis 1. Kopsude asetus kehas*

([http://www.fortunecity.com/campus/leftback/1037/respiratory\\_system.htm](http://www.fortunecity.com/campus/leftback/1037/respiratory_system.htm) (21.11.2010))



Omaette grupi moodustavad ka need mängijad, kes alati alustavad oma esinemist sügava sissehingamisega. Niisugune pidulik žest paisutab tavaliselt rindkeret täiesti asjatult ning tekitab lihastesse pingestatud seisundi, millest ei ole üldse lihtne loo algusest kaugemale liikuda. Mõne kiirema loo alustamine ilma hingamata võib tunduda õpilase jaoks väga raske, kui ta on niisuguse tava endale sisseharjutanud, aga tõenäoliselt märkab ta suuri eeliseid loo edasi mängimisel, kui ta õpib alustama ükskõik missugust pala sõltumatult hingamisfaasidest.

#### **4. Näiteid mänguga seotud probleemide lahendamise kohta inhibitsiooni ja suunamise abil**

On väga tähtis, et õpetaja võimaldab õpilasele elava kogemuse inhibitsiooni ja suunamise toimimisest. Seletamine ei ole nii kasulik kui proovimine praktikas. Selleks peaks õpilasi julgustama. Alguses oleks väga tähtis õppida eristama lõtvat, jäika ja vabalt töötavat lihast ning saada aru lihastööd vajavate liigutuste (näiteks käe tõstmine) erinevusest võrreldes nendega, mida peaks lihtsalt laskma juhtuda ja millega lihased vastupidi lõdvestuvad (näiteks käe kukkumine). See on pikk tee, mis nõuab kannatlikkust mõlemalt – õpetajalt ja õpilaselt.

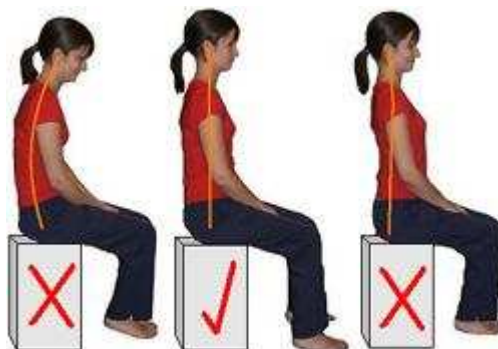
##### 4.1. Asendi kontroll

Nagu peatükis 3.2. mainitud, ideaalne oleks olukord, et õpetaja saaks asendi õpetamise asemel keskenduda endakasutuse õpetamisele. Praktikas on see siiski tihti päris raske. Kui õpilane istuks tooli peal täiesti lohakalt, pea kuklas või selg kõveras, oleks pedagoog vastutustundetu, kui ta sellesse üldse ei sekkuks. Aga abstraktsed nõudmised nagu: „istu rühikamalt“ tavaliselt kahjuks ei aita. Õpetaja peab leidma tee, mille kaudu õpilane ise märkab oma probleeme ning seejärel on tema töö ainult juhtida õpilast leidma ise lahendusi.

Eespool mainitud nullpunkti leidmiseks aitab lihtsalt suundade mõtlemine istudes. (Muidugi, kui istumisviis on täiesti kohutav, võib alguses paluda õpilasele püsti tõusta ja selgeks teha, et istudes ainuke erinevus seisumisega on see, et keha raskus ei lähe jalataldade kaudu maha, vaid istumiskühmukeste kaudu toolile (Taylor 1994: 44)). Selleks võib õpetaja anda abistavaid käsked, näiteks: „mõtle, et pea läheb ette ja üles“. Aga peale selle peaksid kõik muutused kehahoius põhinema õpilasepoolisel aktiivsusel. Näiteks õpetaja käsk: „hoia oma pead püsti“ oleks isegi ohtlik. Samamoodi on väga ohtlik otseselt sekkuda selgroo kaartesse, mis on olemas selleks, et nad toetaksid selja struktuuri.

Kui õpilase selg on hästi kõver või ümar, on põhjus tavaliselt selles, et keha raskus seisab vastavalt kas reieluude või sabakondi peal istumiskühmukeste asemel (Joonis 2.). Seega ei tohiks õpetaja õpilase selga vägivaldselt sirgu ajada, vaid õpilane peaks ise teadvustama oma istumiskühmukeste olemasolu ja kindlaks tegema, et keha raskus jõuab toolini just nende kaudu. Ta võib proovida oma keha raskust nihutada toolil ette ja taha ja siis ise veenduda, millises variandis selg tundub kõige mugavam.

*Joonis 2. Kuidas istumine mõjutab selgroo kaari*  
([www.fitness-programs-for-life.com](http://www.fitness-programs-for-life.com) (28.10.2010))



Kui õpilane istub tooli peal võib õpetaja natuke kergelt kõigutada tervet keha. Kui see ei liigu vabalt, on puusade piirkond jäik – probleem, mis takistab nii seljalihaste vaba töötamist kui ka pedaalikasutust, kuna see nõuab vabadust terves jalgas alates puusadest. Probleemi võib lahendada õige suunamisega: istumiskümmukesed lähevad alla, puus laieneb. Pärast võib õpilane veenduda selle efektiivsusest, kui uus katse keha kõigutada annab erineva tulemuse.

Kui õpetaja märkab, et ta õpilase pea liigub ette näiteks noodistlugemisel või on vajunud mängu ajal kas ette või kuklasse, on tõenäoliselt kõige parem abi jällegi õpetajapoolsest nõudest mitte pead üles tõsta. Alles siis, kui ta ise märkab, et selline mänguviis ei ole põhjendatud või on küsitav, võib temas sündida tahe proovida mängimist ette ja üles-suunatud peaga. Õpetaja võib alguses aidata inhibeerimise osas, öeldes: „stop“ alati kui ta märkab, et midagi halba on juhtumas ja vanad sisseharjunud refleksid tahavad käivituda. Hiljem peab õpilane ise oma reaktsioone inhibeerima õppima.

#### 4.2. Kontakti leidmine klaveriga

Vaba kontakti leidmine klaveriga on paljudel, eriti noortel klaveriõpilastel üks suurimaid probleeme. Tavaliselt suhe klaviatuuriga muutub jäigaks kui õpilane kardab, et ta teeb midagi valesti. Tegelikult on kartmine ainult üks paljudest sisseharjunud refleksidest ärritile, mis võiks antud kontekstis olla näiteks surve kohe täielikult mängida. Seda refleksi on ka täiesti võimalik inhibeerida.

Mõnikord on hea meetod, eriti algaja õpilase puhul, lasta tal mängida klastreid ning lubada oma kätel „kõndida“ klahvidel, helisid arvestamata. Edasijõudnuma õpilasega võiks alustada sellest, et mängida raskeid kohti mõnusa tundega meelega valesti. Muidugi ei õpi ta niiviisi lugu selgeks, aga ta võib õppida ületama oma hirmu ja sellega kaasnevaid reflekse. See oleks päris hea esimene samm, millest võib hakata edasi liikuma. Niiviisi saab õpilane aru, et hirmuäratavates olukordades võib õppida käituma teistmoodi, kui ta seda ise tahab. Ironilisel kombel võib juhtuda, et hea tundega valesti mängimise omandamine võtab palju kauem aega, kui loo õppimine vanadel harjutamisviisidel koos kõiksuguste krampidega. Tõenäoliselt on tema mängu kvaliteet siiski mitu korda parem, kui mängija on eelnevalt õppinud oma hirmu peatama ja suudab mängimise ajal olla nii psüühiliselt kui ka füüsiliselt vaba.

#### 4.3. Rasked kohad ja aplikaatori muutmise

Alfred Cortot'lt pärineb mõtte, et raskeid teoseid ei ole olemas: eksisteerivad ainult lihtsad või helilooja küündimatu tõttu lahendamatud ülesanded (Alcantra 1997: 163). Alfred Cortot'ga on võimalik nõustuda juhul, kui mängija koordineerib enda liigutusi täiesti ideaalselt. Aga tavaliselt, eriti õpilaste puhul, see päris nii ei ole: ikka mõned kohad tunduvad raskemad kui teised. Raskeid kohti harjutatakse loomulikult kõige rohkem ja seetõttu on just need ka kõige ohtlikumad: lihtsalt kordamise meetodil harjutades takistavad vanad harjumused uue õppimist ja jätavad lihastesse pingeid. Mäng jääb raskepäraseks ja tuleb hetk, kus harjutamine enam ei vii edasi, halvemal juhul tekitab valusid keha erinevates osades.

Nn. raskete kohtade puhul on esmane eesmärk leida mänguviis, mis on vaba üleliigsetest liigutustest ja pingetest. Meie üritamist ja pingutust õhutamises maailmas on olemas ka niisuguseid õpilasi, kes kohusetruult püüavad olla sõnakuulelikud õpetaja nõudmistele, sealjuures lastes valitseda harjumuspärastel kehakasutuse viisidel, kuigi need võivad olla omavahel tugevas vastuolus. Õpetaja sõnaliste juhendite asemel oleks probleemide ennetamisel kindlasti rohkem kasu inhibitsioonist. Õpilane peab olema suuteline teadlikult peatama oma esimest reaktsiooni, ärriti võib olla näiteks suur tahe kohe ideaalse täpsuse ja väljendusega mängida või õpetaja nõudmistest tulenenud kohusetunne seda teha vms. Otsus hakata tööle raske kohaga peab olema iseseisev ja rahulik, harjutustöö peab edasi liikuma koordineeritult suundade mõtlemise abil.



Samamoodi, kui õpilane peab olema suuteline mängima valesti pingevabalt, peab ta olema suuteline ka üldse peatuma teoses ükskõik missuguses kohas täiesti ilma pingestunud pidurdamise tundeta. Kui ärriti on käsk peatuda, on refleks tavaliselt jäigastumine. Seda refleksi võib inhibeerida. Harjutada võib nii, et õpilane otsustab peatuda loo või raske löigu erinevates kohtades, kontrollides oma keha vabadust. Seda võib muidugi proovida igasuguse raskena tunduva teose puhul. Näites 1 on toodud löik Chopini etüüdist op. 10 nr. 3, kus on eriti hea kogeda, kui raske on pingevabalt liikumisimpulsi katkestamine. Selles löigus peaks õpilane olema suuteline peatuma ükskõik missuguses kohas, ka *legato*-kaarega seotud akordide keskel. Keerulisem harjutusviis on, et õpetaja ütleb õpilasele suvalises kohas „stopp“ ja tema peaks oma mängu lõpetama täiesti vabanenult, nii füüsiliselt kui psüühiliselt. See harjutamine võib aega võtta kauem kui raske koha nootide omandamine vanade harjutamismeetoditega, aga kui õpilane on suuteline iga hetk peatuma pingevabalt, siis peab ka tema mäng olema üsna koordineeritud.

Näide 1. Chopin: Etüüd op. 10 nr. 3, taktid 46-47

Peatumise kunsti peaks kõige rohkem harjutama enne suuri hüppeid, äkilisi laia ulatusega akorde või kohti, on vajalik käe asendi kiire muutumine ühest äärmuslikust asendist teise (näites 2. enne parema käe oktaveid, näites 3. taktijoone kohal).

Näide 2. Chopin: Etüüd op. 10 nr. 4, taktid 25-26

Näide 3. Chopin: Etüüd op. 10 nr. 12, taktid 44-45



Niisuguste võtete sooritamiseks on enamasti piisavalt aega ka siis, kui lugu käib; kui seda ei ole nooti kirjutatud, peab aega võtma. Aga seekord on tüüpiline ärriti tahe truuks jääda kindlale tempole. Paanika tunne on tüüpiline refleks rasketes kohtades – see toob kaasa keha jäigastumise. Kui õpilane õpib inhibeerimise abil peatuma enne neid kohti, on probleem juba lahendatud. Ta märkab, et jõuab teha ka kõige suuremaid liigutusi rahulikult, kasutades nende jaoks kõige optimeeritumat rada. Tihti ei tähenda see otseteed ühtedelt klahvidelt teistele, vaid sisaldab ka kaari. Näiteks enne suurt forte akordi peab käsi jõudma lõdvestuda ning tõusta natuke üles, et anda vajalik impulss.

Liikumise suundi kiires muusikas võib otsida aeglasemas tempos, aga tihti on füüsiline tunne käes teistsugune erinevates tempodes. Sellepärast peaks harjutama ka kiires tempos, kui nooditekst on keeruline, võib seda lihtustada. Tavaliselt ükskõik missugune ülesanne võidakse taandada mõneks lihtsaks noodiks, mängida need rütmiliselt ja siis vaikselt lisada uusi. Peaks otsima noodist erinevaid lihtsaid muusikalisi muutujaid või elemente ja harjutada neid eraldi nii kaua, kuni need suudetakse sooritada täiesti pingevaba tundega. Sealjuures ei tohiks muutuda tempo, rütm ega karakter. Järgmiselt (näited 4-8) toon ideid Chopini etüüdi op. 10 nr. 4 harjutamiseks (põhimõtte pärit Alcantara 1997: 239-243):

Näide 4. Chopin: Etüüd op. 10 nr 4, taktid 1-2 (originaalis )

Esimene element (näide 5): eeltakti ja esimese takti oktaavid mängida vabalt ja õiges karakteris (con fuoco).

Näide 5. Chopin: Etüüd op. 10 nr 4, eeltakti ja esimese takti oktaavid.



The image shows the first two measures of Chopin's Etüüd op. 10 nr 4. The music is in G major (one sharp) and common time. The first measure is marked with a forte 'f' dynamic. The right hand plays a series of eighth notes with a slur, while the left hand plays a series of eighth notes with a slur. The second measure continues the same pattern.

Teine element (näide 6): järgmiselt lisanduvad eeltakti kuuteistkümnendikud. Mängida sama tundeaga ilma, et kindel ja ökonoomne rütmi tunne kaob.

Näide 6. Chopin: Etüüd op. 10 nr 4, eeltakt ja esimese takti esimene löök.



The image shows the first two measures of Chopin's Etüüd op. 10 nr 4, focusing on the first eighth note of the first measure. The right hand plays a series of sixteenth notes with a slur, while the left hand plays a series of eighth notes with a slur. The first measure is marked with a forte 'f' dynamic.

Järgmiselt harjutada esimest ja teist takti erinevates lihtsustatud variantides (näited 7-8). Igat varianti harjutada eraldi kuni saavutatakse loomulik vabadus. Lõpuks mängida originaali järgi (näide 4).

Näide 7. Chopin: Etüüd op. 10 nr 4, esimese takti lihtsustatud variante.



The image shows three simplified variants of the first measure of Chopin's Etüüd op. 10 nr 4. The top staff shows the original first measure with a slur over the eighth notes. The middle staff shows a simplified version with a slur over the eighth notes. The bottom staff shows a simplified version with a slur over the eighth notes.

Näide 8. Chopin: Etüüd op. 10 nr 4, teise takti lihtsustatud variante.



Rütmi tunnetusest võib saada mängijale suur abivahend, kui ta õpib iseendale impulsse andma. Hea rütm inimese liikumises on üldse põhiline endakasutust parandav tegur. Juba loomupoolest on paljud tegevused, näiteks hingamine ja kõndimine, väga rütmilised, kusjuures rütm on eeldus, et need võiksid vabalt toimida. Jõnksulised ja ebaregulaarsed liigutused ei saa kunagi olla vabad (Alcantara 1997: 181). Siiski ei tohiks rütm olla väline asi, mis sunnib pillimängijat edasi. Metronoomiga mängimine on kontrolliks, kas tempo püsib, aga kui rasket lugu harjutada ainult koos edasi sundiva tiksumisega, siis mängu kvaliteeti kahjustavatest harjumustest lahti saamine on kindlasti võimatu. Kui faktuur on piisavalt lihtne, on sellega hea harjutada iseseisvate rütmiimpulsside andmist. Sundtunne lõpptempos mängida (või isegi kiirustada) sõltumata tulemusest võib muutuda refleksiks, mille ärriti on kohustavana näiv noodikiri. Seda võib inhibeerida ning asemele sünnib uus värske otsus: „mina annan endale pulsi“. Eespool käsitletud Chopini cis-moll etüüd on hea näide teosest, mille alustamine on raske mängijale, kes mõtleb ainult edasiliikumise (rütm on just nagu väline autoriteet). Tegelikult peaks kohe alguses mõtlema kahe tugeva impulsi peale, mille ta ise annab (eeltakti ja esimese takti alguse oktaavid).

Mõnikord juhtub ka, et õpilane on sisse harjutanud kohmaka sõrmestuse, mida õpetaja tahaks muuta. Jälle on oht, et kui uus sõrmestus ei tule kohe välja, hakkab õpilane uut varianti harjutama mõttetul kordamise meetodil: äkki kahekümnendal korral tuleb välja. Siinjuures on olemas oht, et vana sõrmestus jääb motoorsesse mällu, häirib uue õppimist ning jätab ka püsivalt mingisuguse pinge kätte. Jällegi peaks asjale lähenema inhibeerides vanu harjumusi. Tööd sõrmestuse muutmisel peaks alustama õpilase enda iseseisva otsusega ning kontrollima rahulikult ja teadlikult uuendatud sõrmestusele vajalikke uusi suundi. Ka siinjuures võib abi olla peatumise õppimisest kõikides kohtades, kus sõrmestus on muudetud.

#### 4.4. Väljendus

Muusikalist väljendust seostatakse sageli inimese tunnetega. On loomulikult hea, kui tundeelu on rikas ja värvikas, aga kahjuks tunded jäävad harva ainult mentaalseteks nähtusteks. Tegelikult on tunnete seos füüsiliste nähtustega nii tihe, et mõned uurijad ei oska otsustada, kas tunne tekitab muutuse füüsilises kehas või vastupidi (nn. James-Lange teooria (Alcantara 1997: 261)). Tõenäoliselt sünnivad füüsiline ja psüühiline muutus korraga reaktsioonina väljaspoolt tulevatele ärrititele.

Mõnikord on muusiku tunnete väljendus nii jõuline, et selle füüsiline külg hävitab loomuliku teostuse. Kui vabanenud liigutus muutub tundereaktsioonide tõttu võimatuks, peab midagi muutuma. Õnneks inhibeerimise abil on võimalik muuta tunnetega kaasnevaid füüsilisi reaktsioone. Küsimus on jälle refleksi peatamises.

Tundeelu võib siiski jääda üsna intensiivseks, kuna tunde sisemine intensiivsus ilmselt sõltub rohkem inimese tundlikkusest neid tajuda, kui nende füüsilise väljenduse jõust. Kuigi tunnete olemasolu on üldiselt inimese jaoks tähtis, siis muusikalise väljenduse jaoks sellest siiski üksi ei piisa. Praktilises teostuses vajame ka intelligentsust ning tunnete valitsemise on samuti tähtis (näiteks harjutamises). Peale selle, kui muusik otsib vahendeid muusikateose sügavama olemuse väljenduseks, vajab ta selleks teatud intuitiivset tunnetust, mis tingimata ei seostu otseselt tundeeluga.

## 5. Kokkuvõte

Alexanderi tehnika põhilised võtted on inhibitsioon ja suunamine. Esimene tähendab harjumuspäraste reflekside peatamist, et sisseharjunud kehvadest endakasutuse viisidest lahti saada. Suunamine on vahend, millega kehal võimaldatakse leida võimalikult vaba ja loomulik seis. See toimib mõttega keha erinevaid osi pikenema ja laienema juhtides. Nende vahendite abil võib inimene õppida ennast kasutama võimalikult koordineeritult. Abi on sellest igasuguse tegevuse juures, aga klaverimängus on selle keerulisuse tõttu nende võtete kasutamise eelised suhteliselt kergelt tajutavad.

Käesolevas töös käsitleti väärarusaamu lihaste kasutamise ning hea mänguasendi ja õige hingamise saavutamise kohta, samuti toodi välja ideed, kuidas inhibitsiooni ja suunamise abil võiks ülalmainitud probleemidele läheneda põhjendatumalt. Töös toodi näiteid lihaste vabastamise ja võimalikult vaba kasutamise ning seletati hea asendi ja hingamise saavutamise protsessi pigem üldise hea endakasutuse kõrvalsaadusena kui selle põhjalusena.

Viimases peatükis toodi näiteid inhibitsiooni ja suunamise rakendamisest pedagoogilises töös. Kõige tähtsam on sealjuures, et õpetaja leiaks tee, millega õpilane võiks ise endale hankida elavaid kogemusi mõlemast. Tüüpiline viga, mida paljud õpetajad teevad on, et nad annavad õpilastele juhiseid ja nõuavad kindlaksmääratud resultaati. Tegelikult ei ole sellest kasu niikaua, kui õpilane püüab ülesandeid teostada vanade harjumuste valitsedes. Kõigepealt peaks vanadest harjumustest lahti saama ning selles on kõige suurem abi just inhibitsioonist. Õpetaja inhibeerimine võib aidata eeskujuna, aga õpilane peab sellest siiski tingimata ise aru saama. Õpetaja võib ainult juhtida tema tähelepanu, et õpilane ise võiks endale anda õigeid käsklusi.

Näiteid inhibeerimise ja suunamise toimimisest praktikas toodi õige asendi otsimisel, kontakti leidmisel klaveriga ja teoste raskete kohtade lahendamisel. Omaette teema töö lõpuosas oli arutus muusikalise väljenduse ohtudest seoses füüsilise kasutamisega mänguprotsessis. Kui tundeväljendus tahab muutuda tugevalt füüsiliseks nähtuseks, võib see takistada mängutegevust. Inhibeerimise abil võib ka niisuguseid reflekse vähendada.

Inhibitsioon ja suunamine on vahendid, mille kasutamine praktikas ei ole lihtne. See nõuab õpetaja suurt süvenemist ning ka õpilasepoolset huvi. Siiski on Alexanderi tehnika puhul tegemist niisuguse mõtlemisviisiga, millest on tuhanded inimesed kogu maailmas nüüdseks rohkem kui saja aasta jooksul saanud suurt abi. Sellepärast olen veendunud, et nende mõtete edasine levimine oleks äärmiselt tähtis.

## **Kirjandus ja allikad**

Alcantara, Pedro de 1997. *Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique*. New York: Oxford University Press Inc.

Alexander, Frederick Matthias 1998 (1932). *The Use of the Self*. London: Methuen.

Alexander, Frederick Matthias 1997 (1923). *Constructive Conscious Control of the Individual*. London: STAT-Books.

Ben-Or, Nelly 1998. Conceptions & Misconceptions. – *Direction*. Ed. Jeremy Chance Vol. 1, Nr. 8. Melbourne: Fyncot Pty Ltd, pp. 27-30.

Furst Santiago, Patricia 2004. *An Exploration of the Potential Contributions of the Alexander Technique to Piano Pedagogy*. University of London, Institute of Education.

Gelb, Michael 2007 (1981). *Kehaõpe: Sissejuhatus Alexanderi tehnikasse*. Tallinn: Valgus.

Langford, Elizabeth 2008 (1999). *Mind and Muscle: an owner's handbook*. Antwerpen: Garant.

Langford, Elizabeth 2008. *Mind and Muscle and Music*. Leuven: Alexander techniek Centrum vzw.

Mark, Thomas 2003. *What every Pianist Should Know about the Body*. Chicago: GIA Publications Inc.

Nicholls, John; Carey, Sean 1991. *The Alexander Technique – Conversation with John Nicholls and Sean Carey*. London.

Saraste, Päivi 2006. *Suuntana vapaus*. Jyväskylä: Kuopion Alexander-tekniikka.

Taylor, Harold 1994 (1979). *The Pianist's Talent*. London: Kahn & Averill.

Alexanderi tehnika tunnid 1.10.2009-12.1.2010, õpetaja Karin Brown.

Alexanderi tehnika tunnid 9.2.2010-2.3.2010, õpetaja Conrad Brown.