

Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia  
Interpretatsioonipedagoogika instituut

Lauri Honkavirta

**Alexanderi tehnika kui klaveriõpetaja abivahend**

Pedagoogiline lõputöö

Juhendaja: Marja Jürisson

Tallinn 2010

## **Abstrakt**

### **Alexanderi tehnika kui klaveriõpetaja abivahend**

#### *Alexander Technique as a support for a piano teacher*

Käesolevas töös püüan koguda Alexanderi tehnika niisuguseid ideid ja printsiipe, mida iga klaveriõpetaja võib vahetult rakendada oma töös, läbimata seda pikka koolitusteed, mida meetodi täielik omandamine nõuaks. Alexanderi tehnika eesmärgiks on anda inimestele juhtnööre võimalikult otstarbekaks ja loomulikuks endakasutuseks igas olukorras, mõistes inimest ühtse jagamatu organismina. See on oskus, mis on halbade harjumuste ja väärade endakasutuse mudelite tõttu paljudel inimestel suurel määral hämardunud. Klaveriõpetaja on paljudele lastele ainus inimene, kes peab neile teadlikult õpetama ka kehakasutust. Sellepärast on esmatähtis, et õpetaja enda teadmised selle teema kohta oleksid võimalikult head. Püüan siin osutada, kui tohutult annab Alexanderi tehnika võimalusi ammutada õpetaja tööd juhtivaid häid mõtteid ja missuguseid praktilisi rakendusvõimalusi nendel ideedel võib olla.

## Sisukord

<b>1. Sissejuhatus</b>	<b>4</b>
<b>2. Lihastöö ja asend</b>	<b>5</b>
2.1 Arvamusi jõu kasutuse ja vabastamise kohta	5
2.2 Inhibitsioon ja suunamine	6
2.3 Asend	7
2.4 Esmane kontroll	9
<b>3. Valesid arusaamu ja arvestamata jäetud tõsiasju kehast</b>	<b>10</b>
3.1 Istumise kunst	10
3.2 Käed	12
<b>4. Eesmärk ja vahendid</b>	<b>14</b>
4.1 Eesmärgi seadmine: klaveritehnika	14
4.2 Suunatus lõppeesmärgile	15
4.3 Märkusi õpetamise praktikast	16
4.4 Esinemisärevusest	18
<b>5. Valud ja nende mõistmine</b>	<b>19</b>
<b>6. Kokkuvõte</b>	<b>21</b>
<b>Kirjandus ja allikad</b>	<b>22</b>

## 1. Sissejuhatus

Paljud inimesed – sealhulgas muusikud – on kogu maailmas saanud Alexanderi tehnikast suurt abi oma keha probleemidele. Ennast loen ma ka nende hulka. Vaimustusin Alexanderi tehnika ideedest, märgates, kuidas koos muudatustega harjutamisviisides paljud klaverimängu segavad valud kätes hakkasid tasapisi järele andma. Praegugi kasutan ma veel palju aega kaaludes, kuidas võiksin veel paremini rakendada Alexanderi tehnikast pärinevaid võtteid igapäevases harjutamises, et parandada oma mängu kvaliteeti.

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

Selle teema kohta on tänapäeval olemas suhteliselt palju kirjandust ja oskuslikke õpetajaid on levinud laialt ümber maailma, ka Eestisse. Sellepärast ei taotle ma antud töös terviklikku pilti Alexanderi tehnika olemusest ja isegi mitte selle kõikidest rakendusvõimalustest klaverimängus. Selle asemel rahuldun käsitlema mõningaid pianistide kõige tavalisemaid probleeme ja ideesid, mille mõistmisest võiks loota olevat vahetut kasu klaveriõpetajale, kui ta rakendab neid teadmisi töös õpilastega algõpetusest saadik. Hea Alexanderi tehnikat tundev klaveriõpetaja võib – peale muusikaõpetuse andmist – ennetada paljusid probleeme, mida noore muusiku kehva endakasutus<sup>1</sup> võib hiljem põhjustada.

Töö kõige suurema inspiratsiooni on mulle 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. Ka nemad kõik 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.

---

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

## 2. Lihastöö ja mänguasend

### 2.1 Arvamusi jõu kasutuse ja vabastamise kohta

Klaveri klahve on suhteliselt kerge alla vajutada ja sellepärast vajab pianist üsnagi vähe puhtfüüsilist jõudu. Pigem läheb tal vaja teatud energia optimaalset edasikandumist mängijalt pillini. Õpilane võib ekslikult arvata, et lihaspinge tunne kehas vastab voolava energia hulgale. Tegelikult on võimalik, et ta ise märkamatuks takistab ühtede lihastega teiste lihaste tööd ning ta kogeb, et vajab mängimisel suurt füüsilist jõudu ning seetõttu kasutab seda üleliigselt. Nõrkustunne lihases tuleneb sageli sellest, et ta töötab juba täie koormusega. Seega on kas ülesanne ületamatult ränk (mida klaverimängu puhul esineb väga harva, kui üldse mitte) või põhjustab inimene ise asjatu vastupanu. Näiteks 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 juba oma loomu poolest tugev, aga üleliigne jäikus üksteise vastu töötavate lihaste tõttu tekitab ka selles jõuetuse tunde. Vajalik aktiivsus ilmneb ja energia voolab ainult koos vabalt töötavate lihastega.

Lihased funktsioneerivad niisiis kõige paremini sel 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. Paludes õpilast liikuda lõdvalt, peitub kõige suurem oht selles, et ta püüab võimalikult vabana hoida ka neid lihaseid, mis tegelikult peaksid antud ülesande sooritama. Sellest võib tuleneda, et ta üritab vägisi kasutada teisi lihaseid, mida antud ülesandes ei peaks rakendama. Kui proovida tõsta käsivart, hoides ülaselga ja õlgu lõdvana ning seejuures kasutada ainult käsivarre enda lihaseid, on kohe märgata, kui raske on käsi ja kui palju jõudu liigutus nõuab. Käsi võib-olla tõuseb vaevaliselt suure pingutusega – aga siis on juba ikkagi märkamatuks kasutatud selja lihaseid. Käsivarre tõstmine on tegelikult lihtne, kui sellel lastakse toimida lihtsalt ja kiirelt nende lihastega, millele see on ettenähtud.

## 2.2 Inhibitsioon ja suunamine

Lihase ülesandeks on niisiis liigutuse sooritamine ja selle võib inimene teha endale raskeks kahel kombel: kas vastustada oma lihastööd teiste lihastega või liigutust sooritades kasutada ja pingutada valesid lihaseid, sealjuures antud ülesandele kõige sobivamaid lihaseid lõdvana hoides. Keha liikumine nõuab äärmiselt keerulist luude, kõõluste ja lihaste süsteemi koostööd. Loomulikult pole kellelgi võimalik tunda anatoomiat piisavalt hästi, et olla täiesti teadlik oma keha toimimisest. See muidugi ei ole ka vajalik, aga siiski peame toime tulema komplitseeritud kehaga oma igapäevases elus. Tänapäeva kultuur on seadnud suure hulga niisuguseid üleskutseid (nagu näiteks klaverimäng), mille jaoks evolutsiooni poolt arendatud vaistule põhinev kohanemisvõime ei ole olnud enam piisav ning sellepärast liikumise oskus on sageli nõrgenenud inimestel koos liikumismeele hämardumisega.

Üks Alexanderi tehnika eesmärkidest on aidata inimesi taastada olemise ja liikumise loomulikkus ja lihtsus. Geniaalsed inhibitsioon ja suunamine on selleks oivalised tööriistad. Esimene tähendab praktiliselt hoidumist harjumuspärastest reaktsioonidest, mis ilmuvad siis, kui inimene ei pane tähele, kuidas ta oma keha liigutab. Sageli need refleksid pole eriti soodsad: näiteks kui mõnda klaveriõpilast palutakse mängida paar nooti, igasugused krambid ja halvad harjumused pääsevad kohe lahti, kuigi ta muidu liikudes võib-olla näeb välja üsnagi vabanenud. Tavaliselt siiski on niisuguse õpilase terve endakasutuse viis, ka näiteks kõndides ja muidu liikudes, kuidagimoodi moonduvad – halvad harjumused lihtsalt ilmnevad eriti tugevatena klaverimängus, kuna selle nõudmised on niivõrd keerukad.

Niisuguse reageerimisviisi ületamine võib tunduda võimatult raske ülesandena, aga kui selles edu saavutatakse, võib uue õppimine klaverimängus muutuda järsku märgatvalt lihtsamaks. Tavaliselt on klaveriõpetajatel väga lihtne anda õpilasele neid juhendeid, millega parandatakse mängu muusikalist kvaliteeti, aga kahjuks tekitavad need sageli veel rohkem kehalisi probleeme, kui harjumuspärane refleksile põhinev kehakasutus on juba eelnevalt mitteotstarbekas. Meie üritamist ja pingutust õhutatavas maailmas on küll ka niisuguseid õpilasi, kes oma kohusetruudusega püüavad samal ajal teostada nii enda harjumuspäraseid reaktsioone kui ka õpetaja nõudmisi, mis võivad olla omavahel tugevas vastuolus. Pealegi võivad õpetaja poolt antud juhised olla segadusse viivaid ka sellepärast, et ta ise ka oma eksiarvamuste tõttu ei tea sageli üldse õpilasest paremini, kuidas lihased ja liigesed tegelikult peaksid toimima. Liigutus toimib vabalt, kui seda oma tegudega raskemaks ei tehta. Sellepärast on Alexanderi tehnika seisukohalt esimeseks oluliseks ülesandeks just halbade harjumuste takistamine. Siin võib olla suur abi inhibitsioonist, st.

keskendumisest mitte millegi tegemisele ja oma harjumuspäraste reaktsioonide peatamisele.

Kui õpilane on õppinud inhibeerima oma vahetu reaktsiooni ärritile (näit. õpetaja käskudele), see tähendab niisiis, et ta oskab peatuda ja mõtestada ärritit (käsku) ning seejärel teha iseseisva refleksitest sõltumatu otsuse, kuidas reageerida. Kahjuks halvad harjumused tavaliselt ainult kulmineeruvad vahetus reaktsioonis: kuigi õpilane läheneks talle antud ülesandele rahulikult, samad halvad kehakasutuse probleemid võivad ilmned ka siis, kuigi käivituvad aeglasemalt. Alexander annab liigutuse sooritamisele abiks suunamise, millega püütakse omamoodi anda sellele tavapäraste reaktsioonide asemel uued stardiaugud. Suunamine tähendab tavaliselt keha kohendamist pikenevasse ja laienevasse seisusse (vt. *expandig posture* peatükis 2.3) mõte abil. Üldjoontes eriti üles- ja väljapoole suunatud mõttega juhtimine on tõhus: keha saavutab palju vabadust siis, kui liigesed on võimalikult vähe üksteise vastu surutud. Kuna lihaste vabastamine ei ole võimalik lihastööga, on väga tähtis saada aru sellest, et positiivne suunamine peaks jääma ainult justkui mõtteks. Kui inimene väga püüab ennast lõdvestada, kasutab ta sageli kogemata ka selleks lihastööd. Samuti vertikaalse või horisontaalse suunaga laienemise mõttest on lihtne valesti aru saada ja mõista seda protsessina, mis nõuaks pingutust. Selle asemel tuleb keha jätta rahule inhibeerides kõiki ärriteid ja siis suundade mõtlemisega lubatakse talle ise valida võimalikult vaba seis. Kui siis hakatakse sooritama liigutust ennast, suundade mõtlemine ei tohiks mingil juhul lõppeda. Vastupidi, ka igasugust liigutust juhib suunav mõte.

Mõtte jõud on uskumatult suur, aga siiski ka selle menetlusega on hästi kinnistunud halbade harjumuste muutmine väljakutset esitav protsess ja sageli nõuab töötamist koos kogenud Alexanderi tehnika õpetajaga. Need põhimõttelised vahendid on siiski iga klaveriõpetaja jaoks kasulikud mõista, sest tema on ju paljudele lastele ainuke isik, kes teadlikult – muusika õpetamise kõrval – keskendub ka kehakasutuse õpetamisele.

### 2.3 Asend

Viimaste aastakümnete jooksul on välja antud suur hulk klaveritehnikat käsitlevaid teoseid, milles on toodud palju pilte õige mänguasendi või käehoju kohta. Klaverimängus on siiski oluline 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 „rühit“ 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. Harold Taylor eristab kaks inglisekeelset terminit: *position* ja *posture*. Esimene tähendab lihtsalt väljapoole näha olevat asendit. Teine, mis on olulisem ja millises tähenduses ka eesti sõna „asend“ tuleks antud kontekstis pigem kasutada, tähendab ka seda viisi, millega lihased asendit hoidvad. Sellega arvestatakse ka 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 üleaaruseid lihaspingeid, mis tõmbavad liigeseid üksteisele lähemale ja mis tekitab 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. Õige lähenemisega (inhibitsioon ja suunamine) võib õpetajal õnnestuda saavutada radikaalne paranemine asendis, kuigi väline muutus (see, mida raamatute piltidega püütakse vahendada) oleks äärmiselt väike või lausa nähtamatu (Taylor 1994: 27).

Kuna igasuguse asendi (*position*) kasutusele võtmine tekitab sageli erinevate harjumuste tõttu ainult veel rohkem keha väärkasutust, ei peaks neid klaveritunnis üldse õpetama<sup>2</sup>. See ei ole ka Alexanderi tehnika eesmärk. Tähtis oleks seevastu – eelkõige juba esitletud vahenditega – õpetada inimestele õiget viisi kasutada ennast üleüldiselt. Rühikas ja loomulik asend saavutatakse justkui selle õppimise kõrvalsaadusena. Seega hea asend ei ole eeldus, mis viib edasi loomuliku mängu juurde, vaid pigem tagajärg, mis tuleneb sellest, et mängija viis kasutada oma keha on üldse hea.

---

2

<sup>1</sup> Väga tähtis on märgata, et peale keha asendit ka ainult käe asendi õpetamine võib olla ohtlik. Näiteks kui õpetaja nõuab oma õpilaselt enne akordi mängimist võtma vajaliku asendi oma kätte juba ette õhus, on oht et käsi jäägastub ja ei suuda enam sooritada ülesannet vabalt. Samuti on ohtlik näiteks, kui õpilane omandab niisuguse mänguviisi, kus sirgemaid sõrmi ei tohi üldse mitte kasutada (vt. peatükk 3.2.)



## 2.4. Esmane kontroll

Alexanderi tehnika sai aluse sellest, et 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 probleemide tekitaja ei olnud lihtsalt tema kõneorganite nõrkus, vaid tema enda viis kasutada neid. Esimene suur avastus oli võib-olla kõige tähtsam asi terve areneva tehnika jaoks: ta märkas kolme ülearust toimingut oma pea ja kukla ümbruses, mis ilmnesisid refleksidena iga kord kui ta hakkas rääkima – tugevamalt deklameerides ja nõrgemalt, aga siiski märgatavalt normaalselt rääkides. Need kolm tegurit: pea tõmbamine taha kuklasse, kõri kokku surumine ja õhu ahmimine suu kaudu, olid hävitavad kogu tema kõneaparaadi jaoks. Ükski neist refleksidest ei olnud tegelikult vajalik deklameerimisel, aga nendest vabanemine nõudis temalt tohutult palju tööd ja tahtet, kuna harjumused olid juba niivõrd kinnistunud. Hiljem Alexander tabas, et probleemid pea ja kukla piirkonnas ei olnud sugugi mitte ainult temal ilmnevad, vaid pea kuklasse tõmbamine on üks kõige tavalisemaid terve keha haiglast olekut põhjustavaid tegureid kõikidel inimestel (Alexander 1998: 26).

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 (seda teemat käsitlen rohkem peatükis 3.1). Alexanderi enda juhis pea tasakaalustamiseks peitub mõtlemises, et pea läheks liikuma ette ja ülesse. See suunamine ei tohiks jällegi olla konkreetne tegu, vaid ainult mõte, millega kuklalihasd saavad pikenema. 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. Niisugune mõtlemine võib pikema ajaga mõjutada positiivselt igasuguseid asendeid (*posture*), mida klaverimängija peab oma tegevuse ajal läbima. Alexander ise on öelnud asendite kohta: „Õiget asendit ei eksisteeri, aga on olemas õige suunamine“ (Saraste 2006: 148).

### 3. Valesid arusaamu ja arvestamata jäetud tõsiasi keha.

Oma kogemusele põhinedes oskas Alexander hoiatada igasugustest harjumusteks kujunenud endakasutuse viisidest, 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. Vabanemine niisugustest harjumustest on töökas protsess, milles eespool mainitud mõttetest võib abi olla. Lähtepunkt peab igal juhul olema õpilase (või enda) vigade hoomamine nende anatoomiliste faktiteadmiste alusel, mida võime oma keha kohta kätte saada. *Body Mapping* on Alexanderi tehnika õpetaja Barbara Conable'i poolt väljatöötatud süsteem, mis püüab võimalikult täpselt kaardistada keha toimimist ja nõnda aidata inimesi hoiduda igasugusest keha väärkasutusest, mida valed arusaamad tekitavad. Selles peatükis toon näiteks ainult mõned kõige tüüpilisemad kahtlased tõlgendused keha kohta, mis raskendavad just pianisti tööd.

#### 3.1. Istumise kunst

Igäüks meist oskab istuda ehk hoida ennast tooli peal tänu keha ennast tasakaalustavatele refleksidele. Siiski paljud koormavad ennast asjata sellega, et need harjumuspärased keha refleksid otsivad tasakaalu valede kehaosadega. Inimkehas asuvad need lihased, mis on planeeritud püstitasendit (ka istudes) hoidma, sügaval päris selgroo lähedal. Ideaalne vabadus asendis saavutatakse siis, kui nendel lihastel lubatakse toimida ise ja nende tööd ei püüta asendada ükskõik missuguste teiste lihastega.

Võib-olla kõige olulisem oleks märgata, et selgroog on ühtne ja terviklik struktuur sabakondi otsast läbi ülakeha aina kõrvade kõrgusel asuva punktini välja, kus ta liigendub koljuga. Paljud inimesed kujutavad oma üla- ja alaselga iseseisvate tervikutena, millest võib tuleneda otstarbetuid liigutusi. Selgroo paindlikkus ei ole ettenähtud asendama keha päris liigendusi, ehk taljet või kaela ei peaks kasutama samamoodi nendega. Väga tihti juhtub siiski, et pianist kummardub ette- ja tahapoole (näiteks klahvistiku äärmisi registreid kasutades) just nimelt talje kohalt. Õige koht niisuguse liigutuse jaoks oleks märgatavalt madalam puusaliiges, mis sageli jääb üsnagi jäigaks. Samuti keha kallutamine kõrvalsuunas teostatakse sageli niiviisi, et selgroole kujutletakse mingisugune murdepunkt

kusagile puusa ja ribikontide vahele selle asemel, et liigutus toimuks ühtlaselt haarates terve selgroo.

Langford annab kaks põhjendust, mispärast puusaliigesed tuleks vabastada ja talje pigem rahule jätta. Esiteks, talje paindlikkus on just nimelt sõltuv selgroost, kuigi tavaliselt märgatakse ainult keha eesmise poole kummardumist. Niisugune kaardumine tekitab pikema ajaga selgroo lühenemist ning surub kõhrekettaid kokku, mis krooniliseks muutununa kindlasti põhjustab hiljem seljavalusid. Teine põhjus on see, et kummardumine sooritatakse kõhu pinnalihastega, mis on otseselt seoses õlgade piirkonna lihastega. Selle tõttu kõhtu ei ole võimalik pingutada ilma takistusteta käte liigutustes (Langford 2008: 67-68).

Kui pianist viib oma rasked käed klahvistikule, on tal väga palju võimalikke viise, kuidas hoida alles tasakaal tooli peal, millest sugugi mitte kõik ei ole eriti soodsad. Kui puusaliigesed on hoitud jäigalt paigal, ta peab pingestama terve keha keskmist osa või kaarduma tahapoole talje kohalt, võib-olla ka suruma õlad taha, vältides ettepoole kukkumist. Kui niisugused reaktsioonid toimuvad, on käte töö kohe häiritud. Parem variant oleks lasta terve ülakehal kalduda natuke tahapoole. Ülakeha kaldumine saab alguse puusaliigestest, mida tuleks sealjuures hoida vabalt. Keha kätega võrreldes palju suurema kaalu tõttu on vajalik liigutus ainult paar millimeetrit. Seda on võimalik tunda oma kehas, aga samas on ta vaevalt märgatav kõrvalolija jaoks. Kui nii talje piirkond kui ka puus on pingetest vabad, suudavad ka käed toimida palju vabamalt.

Ka siis, kui käed liiguvad, oleks tähtis, et terve keha raskuspunkt suunduks otse istumiskühmukeste peale. Reieluude või sabakondi peal istumine tekitab kahjulikku selgroo kaarte ülerõhutumist või sirutumist. Nendesse kaartesse peaks puutuma võimalikult vähe, kuna oma loomuliku kujuga need tugevdavad selja struktuuri. Siiski ei peaks arvama, et keha raskus peaks seisma jääma täpselt ühe ja sama punkti peale terve mängutegevuse ajal. Istumiskühmukesed on üsna ümmarguse kujuga ja lubavad kiikuvat liigutust tooli peal. See liigutus on äärmiselt tähtis, aga eeldab jällegi vabadust puusades.

Tasakaalu peendünaamikat mõjutavad olulisel määral ka pea liigutused. Selgroo kaelaosa on ühtne struktuur, mistõttu tema positsiooni ei tohiks moonutada ning lasta tal olla loomulikul viisil. Pea ise on aga noogutust võimaldava liigese peal umbes samamoodi, kui terve keha on istumiskühmukeste peal. Kui ümbritsevad lihased on vabad, toimub kogu aeg väike pea liikumine, mis on reaktsioon tasakaalu muudatustele ülejäänud kehas. Kui keha on natukenegi tahapoole kaldu, noogutab pea ka natuke ette. „Eitamise“ liigutust võimaldab selgroo kõige ülemisem atlas-lüli, mis koos peaga liigub axise peal. Tavaliselt

on kõrvale vaadates palju kasulikum kasutada just seda selgroo tipus asuvat liigest kui paindlikkust vastavas suunas selgroo selja osas, mis oleks ka võimalik, aga mitte otstarbekas, kuna selgroos lihtsalt ei ole mingisuguseid liigeseid.

### 3.2. Käed

Õlad ja ülakeha on paljuski mõttes väga olulised käte kasutusele. Esiteks kõik õlavarre liigutused toimuvad ülaselja ja rinna pinnalihastel. Peale selle moodustavad aba- ja rangluud keha peale just nagu ikke, mis toetab käte struktuuri. Nendesse luudesse kinnitub kümneid lihaseid, mis ühendavad need peaga, õlavartega, käsivartega, ribikontidega, selgroo kõikide osadega ning rinnakuluuga. Selles piirkonnas on niisiis kõik osad üksteisega otseselt seoses ja kuna õlavöötme liikuvus on käte liigutuste jaoks luu- ja lihaseoste tõttu oluline, on esmatähtis, et ta ei oleks hoitud jäigana. Eriti pea suunamine ning laieneva selja mõtlemine on siinjuures kasulik (vt. peatükk 2.4).

Väga palju on arutatud, kas käed algavad õlanukkidest või on nende esimene liigendus tegelikult juba rang- ja rinnakuluu vahel. Minu arvates väga hea seisukoha võtab Elizabeth Langford, kes arvestab õlgu tihedate lihaseoste tõttu keha struktuuri osana: õlanukid võimaldavad üsna suurt liikuvust, mille kasutamine on otstarbekas ja soovitatav ka ilma turja osavõtuta (näit. mäng klahvistiku keskel). Tema arvates turja võimalus käsi abistavatele liigutustele on ainult selle lisaomadus, mille kasutamine on otstarbekas juhul, kui äärmisi sirutusi läheb vaja (näit. parema käega mängimine madalas registris). Järelikult õlgu ei ole vaja ettepoole tuua siis, kui käed nihkuvad klahvistikule või valgetelt klahvidelt mustadele, vaid see liigutus on õlaliigese töö. Omal kohal käsi toetavad õlad hoiavad terve keha tasakaalu märgatavalt paremini (Langford 2008: 169).

Ka käe rotatsioon ajab sageli segadusse. See on võimalik ainult õla- ja küünarnukkidest. Mõnikord võib kuulda väidet, et kämmal peaks olema pööratud keha poole siis, kui käsi lihtsalt ripub vabalt. Tegelikult tekitab see pinget õlaliigeses rotatsiooni suunas. Vabalt rippuv käes peaks kämmal suunduma üsna otse tahapoole. Sellepärast peaks käte klahvistiku peale toomine olema päris lihtne liigutus. Ranne seevastu ei võimalda mitte mingisugust rotatsiooni. Kui mängija püüab rotatsiooni kasutada niisuguse liigeseiga, millega see pole võimalik, järgnevad väga suure tõenäosusega jällegi ülaliigsed pinged.

Sõrmed algavad küll sõrmenukkidest, aga on kasulik teadvustada, et igal sõrmel on olemas ka neljas (pöidlal kolmas) kont kämbla sees, mis ühendab sõrmed randmega. Nende randme liigeste võimaldatud liigutust ei tohiks pianist iial unustada. Nendes liigestes on teatud määral paindlikkust keskmiste sõrmede kohal ja märgatavalt rohkem viienda sõrme jaoks. Pöidla jaoks on siit toimuv liigutus aga kõige olulisem. Päris sõrmeliigesed asuvad käeselja poolel sõrmenukkide kohal, aga kämbla poolel naha kurrud sõrme juures ei ole see koht, kus liigutus toimub. Natuke täpsem koht on naha kurd kämblas endas. Jällegi, kui mängija püüab vägisi kõverdada sõrme vale koha pealt, tekib kohe tugev otstarbetu pinge ja surumise tunne. Sõrmenuki liiges võimaldab ka sõrmede liikumise kõrvalsuunas, aga on väga tähtis teadvustada, et too ei ole üldse võimalik, kui sama liiges on ka kõverdatud. Siin peitub selle koolkonna ohtlikkus, mis õpetab, et sõrmed tuleks alati hoida „ilusa“ kumera kujuga. Ükskõik missuguse laiema võtte või *arpeggio* mängimine nõnda on täiesti võimatu. Samuti ei ole eriti hea määratleda õpilase jaoks ühtegi kindlat punkti sõrmeotsas, mis peaks olema kontaktis klahviga. Erinevates kontekstides peab sõrme padjast olema kasutusel kõik osad, ka servad. Pöidla mängiv osa on tavaliselt eesmine nurk – mitte selle külg, nagu sageli ebatäpselt õpetatakse. Ka päris lamedat sõrme ei pea kuulutama täiesti keelatuks, kuna klaverimängus kohtame väga mitmetaolisi vajadusi.

Pöidla kasutus nõuab tavaliselt kõige rohkem tähelepanu. Selle kõige tähtsam liiges on niisiis randmes ja sealt peaks algama liigutus, mis juhib pöidla kämbla alla. Väga hea on märgata, et ka kõik teised pöidla liigesed suunavad oma liikumise samamoodi väikse sõrme juure poole. Sellega pöial toimib erinevalt võrreldes kõikide teiste sõrmedega. Pöidla sirutatud asend on hästi tavaline pianisti probleem. See positsioon iseenesest ei ole just halb ja on isegi paljudes kohtades ka vajalik, aga päris tihti see palju korduv asjatu sirutamine tuleneb sellest, et õpilane kujutab alateadlikult oma pöialt käsivarre jätkuna. Tegelikult on see aga randmest alates iseseisev tervik. Niisugune krooniline pöidla sirutaja kohtab probleeme iga kord, kui ta peaks viima pöidla kämbla alla. Tõenäoliselt liigub ta küll, aga alati viimasel hetkel, mille tulemusena mäng on vähemalt kohmakas, kui mitte igasuguseid pidurdusi täis. Teine tüüpiline probleem niisuguse mängijaga ilmneb siis, kui ta mängib helirida pöidla suunas. Ta võib-olla ei märka, et pöidla liigeseid on võimalik liigutada ka siis, kui selle ots on kontaktis klahviga ning sujuva pöidla liigutuse asemel viskab kogemata teisi sõrmi pöidlast üle, tõstes ka küünarnuki täiesti otsetarbetult üles.

Vahel võib olla vägagi lihtne eemaldada õpilaste pingeid ja halbu harjumusi tehes endale selgeks mõned anatoomilised faktid. Anatoomia tundmine üksi ei ole siiski piisav – need teadmised on ka kõige paremal juhul ainult omamoodi lähtepunkt õigele kehakasutuse

viisile. Alexanderi tehnika tundjate ringis kuuleb sageli üht 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 mängimist, on teatud määral küsitav. Sõrmede endi liikumisel on oht muutuda jäigaks, mis võib kinnistuda tavaks. Sama põhjusega näiteks pea pööramist peaks alati juhtima silmadega.

## 4. Eesmärk ja vahendid

### 4.1. Eesmärgi seadmine: klaveritehnika

Mängutehnika õppimist mõistetakse kahjuks veel tänapäevalgi sageli täiesti eraldatuna muusika õppimisest. See idee pärineb hoiakust, mille Pedro de Alcantara oma raamatus sõnastab nõnda: „Tehnika moodustavad need füüsilised vahendid, millega teostatakse muusikalist ideed“ (Alcantara 1997: 171). Muidugi võiks küsida, miks ei oleks võimalik õpetada sõrmi sooritama vajalikke liigutusi nii, et pillimäng oleks väga lihtne tegevus. Probleem aga on peidus just selles faktis, et keha kui selline ei ole suuteline ennast ise täiustama – tegelikult ta on juba valmis oma täiuses meie kasutuseks. Tehnikat peab siis mõistma pigem mingisuguse ajutegevusena, aga ka see ei ole üksi piisav määratlus: ka ajutegevus kui selline (füüsilise fenomenina) on meil valmis olemas juba sünnist alates. Tehnika tegelikult seostub ainult selle hetkega, kui muusikaline ettekujutus muutub kõlavaks muusikaks mängija liigutuste kaudu. Et need liigutused õnnestuksid, vajame meie eelkõige ladusat koostööd nende mõlemate elementide vahel. Muusikaline idee peab olema mängija ettekujutuses täiesti selge, et mõte võiks anda ajude ja närvide vahendusel täpselt õiged sõnumid lihastele. Sellega Alcantara parem määratlus tehnikale kõlab: „Tehnika on psühho-füüsiline vahend, millega teostatakse muusikaline idee“ (Alcantara 1997: 171). Seda meele ja keha koostööd võime küll harjutada – aga mitte muusikast eraldi, kuna toimiv koostöö ja koordineatsioon ongi täpselt sama asi, mida keegi võiks nimetada ka loomulikult toimivaks muusikaliseks väljenduseks.

Kui tegeleksime ainult puhtfüüsilise treeninguga, ei teeks me mitte midagi muud, kui vaevaksime oma lihaseid ja organismi (jõusaali kasutajale see ongi asja mõte – lihtstatult öelduna koormatud organism muutub taastumise ajal tugevamaks). Tähtsam oleks treenida mõtlemist, et see suudaks jälgida tähelepanelikult kõike, mis klahvistikul toimub ning juhtida käsi leidma need vahendid, millega soovitud tulemus saavutatakse. Ainult nii tugevdame võimet olla teadlikud harjutusprotsessis ja ainult nii on harjutamine täiesti meist endast sõltuv. Igal õpetajal on õpilase jaoks valmis vastus küsimusele, mida tuleks harjutada – aga alles mõttega sooritatud aruka tööga on võimalik pakkuda juhiseid ka selleks, kuidas tuleks harjutada.

Pianistid räägivad sageli tehnilistest raskustest, lugude tehnilistest kohtadest või igasugustest tehnikaharjutustest. Kõigile neile antakse teatud negatiivne alatoon, mis võib-

olla tuleneb sellest mehhaanilisest ning oma tulemusetuse tõttu juba mitu korda arutuks tõestatud viisist, millega neid asju on harjutud lähenema. Alcantara tsiteerib oma raamatus Wilhelm Furtwänglerit, kes märgib, et vanasti tehnika tähendas midagi positiivset, kuna sellega mõisteti põhimõtteliselt mängukunsti üleüldse (Alcantara 1997: 174). See kuulus dirigent leidis, et paradoksaalsel kombel erinevad koolkonnad on hakanud eristama tehnikat ülejäänud muusikalisest tööst. Tehniline töö all on hakatud mõistma peamiselt mängija sõrmede kiiruse ja täpsuse arendmist. Olulisem oleks mõtlemise kiirus ja täpsus – omadus, mida vajame kogu aeg, ka aeglast muusikat mängides.

#### 4.2. Suunatus lõppeesmärgile

Terve klaverimänguõpetus tegeleb niisiis tegelikult tehnika arendamisega, kui tahame tehnikat mõista psühho-füüsilise tervikuna. Peale selle on tähtis ka mõista seda teed, mis viib hea koordineerimise poole. Väga tüüpiline meie ajal on mõtlemine, et niisugust, kes saab oma eesmärgi kätte kiirelt ja tõhusalt, peab austama. Kahjuks niisugune otsene lõppeesmärgile suunatus viib heade tulemusteni ainult siis, kui isik juhtub olema haruldaseks hästi ennast koordineeriv – või tal juhtub olema „hea päev“.

Tavaliselt peab inimene siiski niisuguse meetodiga hoomama oma ürituse luhtumist, eriti siis kui on tegu klaverimänguga. Ta märkab, et ta vajab harjutamist ja alustabki usinat tööd. Kahju, et nii tihti on ka harjutamistöö meetod täpselt seesama, mis oli esmaüritusel: mängija lihtsalt püüab saavutada oma eesmärgi mitu korda järjest, ilma et ta õnnestuks tingimata ühtegi korda. Ta ei märka, et miski tema endakasutuse viisid takistab eesmärgi saavutamist iga kord. Aga kuna ta on nii harjunud niisuguse kombega töötada, ta ei märka selles ühtegi viga ning lihtsalt proovib edasi. Inhibitsioon ning mõttega suunamine tõenäoliselt võiksid tuua abi, aga harjumuspäraste harjutamiskommete muutmine on loomulikult väga raske töö. Alexanderi enda sõnadega (kui ta püüdis aidata ühte golfimängijat): „Tahtmine õige tunde [harjumus] hoidmiseks kehas oma eesmärgi taotledes on primaarne ja tahtmine sooritada hea löök on uus ja arenematu ning seetõttu valmistab ainult sekundaarset mõju (Alexander 1998: 59).“

Alexander eristab kahte inglisekeelset terminit *complicated* ja *complex* (Alexander 1997: 30-32). Eesti keelde võiks need tõlkida vabalt „raskepärane“ ja „keeruline“. Klaverimängus ülesanded kujutavad endast tavaliselt eranditult väga mitmetahulisi liigutuste komplekte. Need tervikud muutuvad väga raskepärasteks, kui keha



koordinatsioon ei ole kontrolli all ja liigutuste sooritamist segavad halvad harjumused. Keeruliste asjade valitsemine võib aga muutuda vägagi lihtsaks, kui mängija suudab kogeda terve vajaliku liigutuste järgnevust ühe loomupäraselt ühendatud tervikuna.

Kui tahetakse, et keeruline ülesanne muutuks lihtsaks ja vähe vaevanõudvaks, on tähtis, et inhibitsiooni abil keeldutakse ründamast ülepeakaela asja kallale. Kõiki raskeid kohti tuleks lahendada samm sammult, nii et iga uus samm õpitakse mängima täielikult enne kui võidakse jälle edasi minna. Õpetaja kõige raskem ülesanne oleks need sammud planeerida. Ka Alexander ise oli palju rohkem huvitatud nendest vahenditest, millega mõni eesmärk võidakse saavutada, kui eesmärgist kui sellisest. Iga väike vaheetapp on näiliselt tühiselt lihtsalt haaratav ja lõpus, kui jõutakse algse eesmärgini, tundub, et midagi erilist tegelikult ei oleks üldse kunagi saavutatudki. Eesmärk peaks olema lihtsalt justkui loomulik tagajärg eelnevatele etappidele.

#### 4.3. Märkusi õpetamise praktikast

Pedro de Alcantara väljendab tabavalt muusiku harjutamise olemuse: see on probleemide lahendamine ja sageli probleemist arusaamine toob kaasa ka lahenduse (Alcantara 1997: 178). Kahjuks on olukord tihti selline, et õpetaja saab umbkaudu aru oma õpilase probleemidest, aga õpilane ise mitte. Lahendus on õpetajal olemas idee tasandil, aga kuidas on tal võimalik selgitada seda õpilasele? Sõnad ja seletused huvitavad tavaliselt ainult neid vanemaid õppureid, kes innuga pingutades tahavad tulla oma õpetajale vastu ja üritavad mõista. Noor laps aga väsib ja kaotab indu. Sellepärast võiks pigem jätta nendele probleemi lahtiseletamise ning hakata neid lahendama tegutsemise kaudu. Järgmiselt toon näiteks neli tähtsat elementi, mida tuleks kogu aeg jälgida iga uue sammu puhul, millega lähenetakse lõplikule eesmärgile.

Rütmilisus mängus on väga tähtis. Raskeid kohti võib mängida aeglasemalt või lihtsustades neid, aga rütmist ei peaks järele andma. Tavaliselt ükskõik missugune ülesanne võidakse taandada mõneks lihtsaks noodiks, mängida need rütmiliselt ja siis vaikselt lisada uusi. Rütmilised impulsid toetavad tihti liigutuste lihtsat sooritamist – neil lihtsalt antakse juhtuda. Pealegi inhibitsiooni toetab see, et õpilasele ei lubata sooritada ülesannet nii kuidas juhtub, vaid ta peab ootama õiget hetke.

Teine element on keskendumine. See sõna nõuab ka täpsemat määratlust: Alexander ise hoiatas selle eest, et oma tähelepanu kitsalt ühte punkti keskendumine toob kaasa

muudkui uusi pingeid. Tähtis oleks seevastu terviklik teadvus samal ajal nii klaverist, ümbrusest, endast, oma liigutustest kui ka kõlavast muusikast – teisisõnu tähendab see teatud ärgast kohaloleku tunnet. Niisugune terviklik teadvustamine on hea koordinatsiooni põhialus ja selle kaudu mõte suudab jälgida töö kõiki etappe nii, et keerulised ülesanded ei muutuks raskepärasteks. Mõnikord niisugust keskendumist võib olla raske säilitada. Seda võib virgutada näiteks vahetades ülesandeid piisavalt tihti ning püüdes luua üldse võimalikult hea ja huvi pakuva õhkkonna. Igal juhul aktiivset kohaloleku tunnet peab nõudma, kuna muidu rahuldavat tulemust on vaevalt võimalik saavutada.

Kolmas asi, liigutuste juhtimine, põhineb ka eelnevale ning kui rütmilisus on ka olemas, ei peaks käte töö suunamine olema lihtsate ülesannete puhul raske. Siiski valmistab paljudele probleeme see, et kiireid keerulisi kohti peab harjutama aeglaselt. Üleliigne kontroll ning paljud juhised võivad tekitada palju pingeid. Tähtis on, et õpilane harjuks ise otsima klahvistikul vajalike radu, mõttega suunates elastse käe liikumist. Sel juhul konkreetseid õpetajapoolseid juhiseid käte kasutusest ja nende positsioonidest jne. ei lähe tingimata üldse vaja. Peale liigutuste näiteks esmase kontrolli jaoks on väga võimalik ohverdada paar mõtet ka mängu ajal, kui ülesanne klahvistikul on seatud piisavalt lihtsana.

Neljas jälgitav asi on vabanenud kontakt pilliga. Mõnikord on hea lasta õpilasel mängida mõnusa tundega meelega valesti, lajatada klastreid ning lasta oma kätel „kõndida“ klahvidel helisid arvestamata. Need on vahendid, millega üleliigsest hoolikusest tingitud pinget võidakse vähendada. Kui jäikus on nii sügavale kinnistunud, et ka niisuguste harjutustega õpilane ei julge sellest loobuda, on võib-olla parem kasutada veel rohkem aega inhibitsiooni õppimiseks. Tihti õpilane arvab alateadlikult, et tugeva klastri mängimine nõuab palju energiat ja jõudu. Tegelikult kasutab ta tõenäoliselt palju rohkem jõudu liigutuse pidurdamisel. Oleks väga tähtis õppida eristama neid liigutusi, mida peab tegema ja millega vajatakse lihastööd (näiteks käe tõstmine) nendest, mida peaks lihtsalt laskma juhtuda ja millega lihased vastupidi lõdvestuvad (näiteks käe kukkumine).

Õpilasel on võimalik õppida palju ka lihtsalt imiteerides õpetajat. Kuid siin on peidus palju ohtusid: alati ka õpetaja ise ei kasuta ennast rahuldavalt. Õpilane võib kogemata matkida mõnd õpetajale tüüpilist maneerit või halba asendit, mis tegelikult ei ole üldse mängus oluline või isegi kahjustab seda. Pealegi iga inimene toimib näiteks kehaproportsioonide tõttu natuke omamoodi. Sellepärast oleks tähtis, et õpilane saaks aru, et kõlav tulemus on oluline ja selle saavutamiseks tuleks tal iseendas leida vahendid, millega see on kõige lihtsamalt teostatav. Õpetaja võib aidata ainult juhendades, et selle otsimise teel mingisugused vanad halvad harjumused ei takistaks.

#### 4.4. Esinemisärevusest

On teada, et tundeelu on väga lähedases seoses terve inimese kehalise organismiga: iga tundeaga kaasneb ka füüsiline reaktsioon. Sama idee toimib üllatavalt hästi ka teistpidi: muutumine füüsilises olekus tekitab sageli tugeva muutuse tunde tasandil. Seega paljud Alexanderi tehnikat tundvad inimesed arvavad, et ka häiriva esinemisärevuse juures võib väga suurt abi leida terviklikust endakasutuse parandamisest. Peab siiski meeles pidama, et Alexanderi tehnika ettepanekud, väiksed muutused kehakasutuses ei saa olla imeravim niisuguste mentaalsete probleemide ravimise jaoks. Tegelikult ju Alexanderi tehnika ei pretendeeri üleüldse olema otsene ravivahend (vt. järgmine peatükk).

Esinemise hetkel on kõige tüüpilisem keha reaktsioon täpselt see sama, mis on üleüldse loomu poolest tavaline ähvardavates olukordades: pea vajub kuklasse ning selg ümardub. See muutus võib olla nii pisike, et seda on võimatu silmadega märgata. Põhimõtteliselt võiks tähelepanu juhtimine esmasele kontrollile niisugusel juhul aidata, aga see siiski ei lahenda suurde paanikasse kalduva esineja probleeme, kui seda proovitakse ainult enne tähtsat esinemist. Harjumuspärane käitumine ärevuse olukorras annab nii palju tugevama impulsi. Kui inimene seevastu annaks endale aega, pigem aastaid, rahulikult omandada uusi viise ennast kasutada, võivad tulemused olla vägagi märgatavaid.

Esinemise suure ärevuse tegelik põhjus on tavaliselt see, et mängija on aastate kogemusega õppinud harjutama kõiki oma lugusid põhimõtteliselt mehhaanilise kordamise meetodil. Sel juhul ei ole ta kunagi õppinud arendama teadlikku kontrolli oma tööle ja sellepärast ei ole ta suuteline usaldama ennast esinemisel, mis kindlasti nõuab väga suurt ärkvelolekut – niisugusel juhul üldse esimest korda. See on mõistetavalt kogemus, mis ajab närviliseks ja üks niisugune kogemus tekitab aina lisapinget tuleviku esinemistesse. Seetõttu teadlikult juhitud harjutamise omandamine Alexanderi tehnika meetodite abil oleks kindlasti perspektiivselt kõige tõhusam abi. Ka see töö ei vähenda tingimata ärevuse tunnet (mida mõõdukas mahus peaaegu kõik peavad isegi heaks), aga omandatud uued reaktsioonimudelid võivad olla suureks abiks, et toime tulla esinemisega ärevustundest hoolimata.

## 5. Valud ja nende mõistmine

Meie tänapäevases maailmas, kus kõik on tehtud väga lihtsaks, kohtame me üsna harva olukordi, et vajalik füüsiline pinge on tõesti nii suur, et see tekitaks kehalisi kahjustusi. Siiski, samal ajal kui leiutame elu lihtsustavaid aparate, võõrdume oma kehast ning jätkame pingutavat eluviisi luues ise endale vastupanu. Peatükis nr 2 käsitletud üksteise vastu töötavad lihased moodustavad probleemi tuumiku, aga mis seda põhjustab, on võimalik leida, kui vaatleme inimelu palju laiema perspektiiviga: väsimus, tüdimus, teiste imiteerimine, negatiivne hoiak, kohusetunne ja konkurents on ainult mõned näited niisugustest hingeseisunditest, mis soodustavad kehva endakasutust – ning kahjuks need on muret tekitaval kombel väga tavalised ilmingud kaasaegse inimese elus.

Meele probleemid kui sellised on juba üsna ebameeldivaid, aga veel tülilikamaks teeb need tõsiasi, et sealt saab alguse terve rida juhtumeid ka füüsilises kehas (mis omakorda võivad jälle tekitada uusi negatiivseid tundeid jne.). Näiteks pianist võib äraväsimise tõttu istuda tooli peal hoolimatult kõssis. See asend võib muutuda tavaks ja hakata korduma ka sõltumata väsimusest (või see võib isegi tekitada väsimuse tunnet!). Kätel on raske töötada vabalt ja üleliigsed lihaspinged võivad vaikselt tuua kaasa väikesi valusid. Need valud omakorda panevad inimese vältima mõningaid niisuguseid liigutusi, mis tegelikult kui sellised tingimata ei ole üldsegi halvad. Aja jooksul, õpib ta ühtesid liigutusi teistega asendama. Sealjuures võib kujuneda olukord, kus ta ei taha või ei ole isegi suuteline sooritama enam kõiki liigutusi ja saavutama erinevate kehaosade vahelist tasakaalu. Nõnda on halb endakasutus kõigepealt vähehaaval piiranud kehaosade funktsioneerimist ja lõpuks isegi püsivalt ümber teinud keha struktuuri. Kõik see muutub nõiaringiks, kui uus nõrgenenud kehastruktuur seab edasi piiranguid keha funktsioneerimisele ja endakasutuse võimalustele. Pikema aja jooksul jõuab niisugune arendus punktini, kus keha osade „müstilised“ valud muutuvad krooniliseks. Keegi ei saa aru nende põhjustest, kuna varem mingisuguseid valusid ei ole olnud ja inimene ei ole näiliselt midagi muutnud oma tegemistes.

Tavalise arstiteaduse nõrkus on, et see märgib probleeme keha struktuuris ja selle toimingutes, aga ei pööra tähelepanu mentaalsele tasandile ja endakasutusele. Sellepärast lahendustega, mida tavameditsiin pakub, saavutatakse tavaliselt leevendust ainult mõneks ajaks. Kui valud on jälle eemaldunud, alustab inimene täis indu ja kergema südamega oma tööd uuesti, aga olles siiski vanade harjumuste kütkes. Varem või hiljem tulevad tuttavad valud jälle tagasi. On olukordi, milles inimesed kindlasti vajavad oma keha struktuuri

hooldust, nii et arstide töö on tõesti väga tähtis. Siiski inimeste enda vigade parandamise jaoks nende igapäevase elu kõikides toimingutes, ei jätku arstidel oskusi või võimalusi.

Kui pianist hakkab kaebama mängu ajal tekkivate valude üle, võib olla kindel, et probleemid tema kehakasutuses on universaalsed, mitte ainult klaverimänguga kaasnevad. Inimene kasutab ennast alati sellisena, nagu ta on. Ta istub, jalutab, peseb nõusid ja mängib klaverit ühe ja sama inimesena. Ka suhteliselt kehva endakasutusega tuleb ta võib-olla toime igapäevaeluga ilma suuremate probleemideta. Enamasti valusid ja muid probleeme ei esine üldse algajatel ja mõne aasta pilli õppinud lapsel, vaid need kerkivad esile alles siis, kui harjutamine hakkab muutuma regulaarsemaks ja aktiivsemaks, näiteks siis kui noor sihib auahnelt muusiku elukutse poole. Siis muutub mäng tegevuseks, mis on paljudele pianistidele ilmselgelt kõige keerukam ning keha füüsiliselt valitsemiselt kõige enam nõudev tegevus, võrreldes iga teise elus vajaliku toiminguga.

Selletõttu Alexanderi tehnika, peale selle, et ta püüab lahendada probleeme, tahaks ka juba ette neid ennetada. Ka terveid lapsi peab juhtima, kui nad on ilmselgelt harjunud ennast kasutama halbade viisidega. Kui vanemas eas siiski probleeme tekib, pole tavalisel klaveriõpetajal, kes ei orienteeru sügavamalt endakasutuse küsimustes, eriti palju muid häid vahendeid, kui mitte puutuda asjadesse liiga palju. Tema õpilane võiks saada kõige suuremat abi kogenud Alexanderi tehnika õpetaja käest, kes hakkaks lähenema endakasutuse probleemidele terviklikult, alustades elu kõige lihtsamate toimingute kvaliteetse sooritamisega. Alexanderi tehnikas kulub esimesi tunde ainult istumise ja seismise õppimisega päris mitu, samuti hiljem ka näiteks jalutamise ja kükki minekuga ning loomulikult Alexanderi tehnika põhimõtete esitlemisega. Kuigi need asjad näiliselt ei seostu otseselt klaverimänguga, on see töö äärmiselt vajalik. Inimene, kes on õppinud kas või õigesti istuma (st. õnnestunult muutma oma loomulikke reaktsioone, mis ilmnevad siis, kui ta tahab istuda) on juba muutunud inimene ja selletõttu ka tema viisid läheneda klaverimängule on paranenud!

## 6. Kokkuvõte

Alexanderi tehnika abil võib inimene õppida kasutama ennast ökonoomselt ja otstarbekalt igasuguste elu nõudmistele puhul. Klaverimäng kui keeruline tegevus on tihti ala, kus halb endakasutus väljendab ennast kas koordinatsiooni nõrkuses või halvemal juhul erinevate valude kujul. Lisaks õpitud halbadele harjumustele on väga ohtlikud ka paljud erinevad, võib-olla alateadlikud väärarusaamad, mida inimestel võib olla oma keha kohta ja mida paljud mänguõpetajad isegi oma õpilastele vahendavad.

Kõige tüüpilisemate petlike arusaamade järgi seostatakse lihaspinge tunne jõutundega, mis mõistetakse olevat tingimata vajalik koos aktiivse liigutusega, mida klaverimäng muidugi eeldab. Rühikas ja pingestatud asend arvatakse ka sageli olevat vajalik. Samuti see, et inimene sooritab mõningaid liigutusi valede kehaosadega, on väga tüüpiline. Näiteks võiks tuua keha tasakaalustamise keha pinnalihastega ning õlgade ja käte vahelise liigutuste kehva jagamise (õlad hülgavad tihti asjata oma tasakaalustatud oleku käte toena). Niisugused vead keha kasutuses tekitavad tihti füüsilisi probleeme, mille jaoks ei ole olemas rahuldavat arstiteaduslikku lahendust. Seevastu Alexanderi tehnika inhibitsiooni ja suunamisega tehtud kehakasutuse ümberõppimise töö koos mõningate anatoomiliste teadmistega, võib tulla väga kasuks. Eesmärk on lihtsalt vaba lihtne liigutus, mida inimene ei takista oma vastupanuga.

Alexanderi tehnikas mõistetakse inimest tervikuna, kus keha ja meel on lahutamatud osad. See arusaam annab pianistile põhialuse, kui ta hakkab mõtisklema klaveritehnika tegeliku olemuse üle. Puhtfüüsiline harjutamine ei vii edasi, kuna tehnika mõiste peab sisaldama lisaks füüsilisele ka psüühilist külge ja muusikalist eesmärki. Oluline tehnika harjutamises on nende elementide – keha ja meele – koostöö arendamine võimalikult ladiusaks. Samuti inimese terviklikkus ilmneb, kui hakkame vaatlema tundeelu ja keha reaktsioonide seoseid. Teadmine, et üks mõjutab teist, osutub kasulikuks, kui hakkame võitlema esinemisärevuse kahjustava mõju vastu.

Klaverimängu õppimine peaks koosnema väikestest eesmärkidest, mida õpetaja peaks nutikalt õpilasele seadma. Otseteed lõppeesmärgi taotlemisel annavad haruharva hea tulemuse. Uus ülesanne peaks alati olema piisavalt lihtne ja vastav õpilase tasemele. Selle sooritamise ajal on tähtis pöörata tähelepanu sellele, et mängija rütm säiliks, et liigutuste suunamine toimiks vabalt, et õpilane ise jälgiks aktiivselt kogu aeg oma tegemisi ning et ta säilitaks mõnusa, vaba kontakti pilliga.

## **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.

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.

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.