

## Alexanderi tehnika

Lektor Eva Püssa

Aeg 8.–9. oktoober 2022, algus 8. oktoobril kell 11.00  
Koht Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia, Tatari 13, Tallinn  
Maht 12 tundi  
Maksumus 72 eurot  
Registreerumine kuni 30. septembrini aadressil [sise.eamt.ee/tk](http://sise.eamt.ee/tk)

Alexanderi tehnika (AT) on mõttetehnika ja praktilise eneseabi meetod, mis võimaldab meil teadlikuks saada oma kehakasutuse kahjulikest, pingeid tekitavatest harjumustest ning neist teadlikult loobuda.

See omakorda teeb võimalikuks:

- ◆ naasta esialgse loomuliku ja vaba psühhofüüsilise enesekasutuse juurde;
- ◆ tõsta elukvaliteeti;
- ◆ parandada sooritus tulemust (muusikud, sportlased jne);
- ◆ saada kontrolli alla ärevus sh esinemisärevus;
- ◆ vabaneda valest enesekasutusest põhjustatud õlavöötme-, selja- jne. valudest;
- ◆ vabaneda hingamisprobleemidest ja nendega seonduvatest vaevustest;
- ◆ läbi hea rühi olla enesekindlam ning kaunim;
- ◆ leida lahendus hääleprobleemidele.

Kuigi Alexanderi tehnikat on teadlikult praktiseeritud juba üle saja aasta, on tänasel päeval, nutiseadmete liigtarvitamise, stressirohke igapäevaelu, puuduliku igapäevase füüsilise koormuse jne tingimustes tehnikast abi kõigile, kes mõistavad, et AT printsiipide kasutuselevõtt muudab nende elukvaliteeti.

AT on aastakümneid olnud õppekavas paljudes mainekates teatri- ja muusikakõrgkoolides üle maailma, 20 aastat ka Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias.

### Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- ◆ tunneb AT põhiprintsiipe – inhibitsioon ja suunad;
- ◆ suudab tuvastada oma keha harjumuslikke reaktsioone ja neid AT printsiipe kasutades teadlikult suunata;
- ◆ oskab igapäevaelus ja töösituatsioonides kasutada oma psühhofüüsilist tervikut säästvamalt ja optimaalsemalt (nii palju kui vajalik, nii vähe kui võimalik).

## **Õppemeetodid**

Loeng, harjutused, praktilised tegevused, grupi- ja individuaaltöö.

Koolitaja **Eva Püssa** on vabakutseline näitleja ja Alexanderi tehnika õpetaja. Ta on lõpetanud Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia muusikapedagoogika ja lavakunsti erialal 2000. aastal ning Alexanderi tehnika Instituudi 2018. aastal. Ta on töötanud Eesti Nukuteatris ja teatris „Vanemuine“, tegutsenud muusikaõpetajana ja erinevate huviringide juhina, samuti saatejuhina Raadio 2-s.