

Alexanderi tehnika

Lektor **Eva Püssa**

Aeg 28.–29. oktoober 2023, algus 28. oktoobril kell 11.00
Koht Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia, Tatari 13, Tallinn
Maht 12 tundi
Maksumus 84 eurot

Registreerimine kuni 20. oktoobrini aadressil sise.eamt.ee/tk

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

AT-st võib kasu ja abi leida:

- valu vastu (istuvast elustiilist, keha väärkasutusest jm põhjustatud kaela- ja seljavalud jne);
- soorituse ja tulemuse parandamiseks (muusikud, sportlased, esinejad jt);
- stressirohketel elualadel (õpetajad, esinejad, juhid jne).

Üldiselt aga, eriti tänasel päeval, kui nutiseadmete ületarvitamise, stressirohke igapäevaelu, puuduliku igapäevase füüsilise koormuse jne tingimustes on 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.