

TALLINNA MUUSIKA- JA BALLETIKOOLI TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Kinnitatud 15.05.2024

Käskkirja nr nr 4-5/24/17

Õppekava nimetus:	Alexanderi tehnika muusikutele
Õppekavarühm:	Muusika ja esituskunstid
Õppekeel:	eesti
Sihtrühm:	Muusikud, kes soovivad õppida kasutama Alexanderi tehnika printsiipe
Õpiväljundid: • Tunneb ja oskab kasutada Alexanderi tehnika (AT) põhiprintsiipe • On teadlik oma mõtte- ja käitumismustritest ja nende mõjust pillimängule • Oskab Alexanderi tehnika abil esinemissituatsiooniks valmistuda	
Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga: 4. taseme kutseõppe õppekava Interpreet, valikmoodul Alexanderi tehnika I.	
Õpingute alustamise tingimused: Osalejad on oodatud teisele õppepäevale koos oma pilliga.	
Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	20
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	16
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides	3
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides:	13
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	4

Õppe sisu:

Auditoorne:

- AT kujunemine
- AT põhiprintsiibid. Harjumuste jõud, inimene kui psühho-füüsiline tervik, mõttelised suunad, inhibitsioon).

Praktiline:

- Harjumused ja sundasendid. Mida harjumused meiega teevad, kui me ise nendega midagi ette ei võta? Ohvrirollist väljatulek.
- Mõttelised suunad ja nende mõju kehakasutusele. Mõtete ja tunnete mõju meie kehale, optimaalse kehakasutuse leidmine.
- Istumine, seismine. Oma harjumuste teadvustamine. "Õige" asendi võimalikkusest. Väsivad ja väsimatud lihased.
- Poollamang. Taastav puhkeasend pingete leevendamiseks ja keha loomulike mõõtmete taastamiseks.
- Muusikule vajalikud teadmised anatoomiast.
- Parema tasakaalu leidmine läbi AT. Tasakaalulaud jm vahendid, nende kasutamine harjutamisel. "Ahviasend".
- Harjutusprotsessi ülesehitus. Inhibitsioon. Pauside võtmise vajalikkus mitte ainult puhkamise eesmärgil.
- Pillimäng kui psühho-füüsiline tegevus. Pillimänguks ettevalmistus ja soojendus. Harjutused.
- Eesmärkide seadmine. Visuaalne lihtsustamine suurema pildi loomiseks. Teadlik kontserdiks valmistumine.
- Esinemisärevusega toimetulek ja omandatud oskuste realiseerimine esinemissituatsioonis. *The Ready List*, hingamine.
- Praktiline töö instrumendiga.

Õppekeskkonna kirjeldus:

Koolitus toimub Tallinna Muusika- ja Balletikooli õpperuumis või tellimisel, õppeks sobivas ruumis.

Õppematerjalide loend:

Koolitaja poolt koostatud õppematerjalid.

Raamatud:

"What Every Musician Needs to Know about the Body" Barbara Conable, Benjamin Conable 1998

"The Alexander Technique for Musicians" Judith Kleinman, Peter Buckoke 2013

"Alexanderi tehnika. Oskus kogu eluks" Pedro de Alcantara 2012

"Finding Quiet Strength" Judith Kleinman 2022

"Alexander in Primary Education" Sue Merry 2018

“Alexander in Secondary and Tertiary Education” Judith Kleinman 2018

Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:

Tunnistuse saamiseks on vajalik osavõtt koolitusest vähemalt 80% kontakttundide ulatuses.

Õpiväljundite saavutamist hinnatakse kursuse jooksul tehtud praktiliste harjutuste läbimise alusel.

Praktilised tööd loetakse sooritatuks, kui õppija:

- oskab leida pool-lamangu positsiooni;
- viib iseseisvalt läbi pillimänguks vajaliku soojenduse ja harjutused;
- rakendab istudes, seistes ja oma instrumenti mängides korrektselt ja teadlikult Alexanderi tehnika printsiipe.

Mitteeristav hindamine. Kursusel osalejale väljastatakse tunnistus.

Kui osavõtja ei osale õppetöös ülalpool toodud tingimustel, siis väljastatakse talle tõend osaletud tundide kohta.

Koolitaja andmed:

Merje Roomere on lõpetanud Tallinna Muusikakeskkooli (1988) ja Tallinna Riikliku Konservatooriumi (praegune Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia, 1993) viiuli erialal. Alates 1994. aastast on ta töötanud Eesti Riikliku Sümfooniaorkestri 1. viiuli rühmas. Merje Roomere on tegev samuti kammermuusikuna, peamiselt nüüdismuusika vallas, 1994-2001 NYXD Ensemble, alates 2003 Ansambel U.

Alates 1998. aastast on ta töötanud Tallinna Muusikakeskkoolis - ning jätkab Tallinna Muusika- ja Balletikoolis viiuliõpetajana. Samuti peale Alexanderi Tehnika Instituudi lõpetamist (2019) ka Alexanderi tehnika õpetajana. Merje Roomerele on omistatud rahvusvaheline STAT (The Society of Teachers of the Alexander Technique) sertifikaat AT õpetamiseks nii Eestis kui mujal maailmas.

Merje Roomere tegeleb aktiivselt ka enesetäiendusega:

„Developing Self“, Alexanderi tehnika õpetajatele- 2023 London

Kursuste juhendajad olid Judith Kleinman (Royal College of Music, The Junior Academy of Music) ja Sue Merry (Educare Small School, kus Alexanderi tehnika on integreeritud koolipäeva).

„Visuaalne lihtsustamine“, esinejate meistriklass Kati Orav- 2022

TRE (Stress, Tension & Trauma Releasing Exercises) juhendajate kursused, Jyrki Rytälä- 2023