

## Alexanderi tehnika õpetajakoolituse õppekava

Alexanderi tehnika õpetajakoolituse õppekava vastab [STAT-i \(The Society of Teachers of the Alexander Technique\) õpetajakoolituse nõudmistele](#).

### Õpetajakoolituse pikkus

1620 tundi ehk nominaalseks õppeajaks kolm aastat. Auditoorse töö osakaal on 10%, praktilise töö osakaal 90%.

### Õppekavarühm

Muusika ja esituskunstid

### Õpetajakoolitusse vastuvõtmise tingimused

- soovituslik kõrgharidus (Eesti Alexanderi Tehnika Instituut koolitab spetsialiste eelkõige haridussüsteemi jaoks)
- 30 individuaaltunni või kolmepäevase baaskursuse ja 10 individuaaltunni läbimine
- intervjuu

### Eesmärk

Alexanderi Tehnika Instituudi (ATI) kolmeaastase õpetajakoolituse eesmärk on koolitada spetsialiste eelkõige EMTA lavakunstikooli, TLÜ koreograafia osakonna, Viljandi Kultuuriakadeemia, Tallinna Muusikakeskkooli, G.Otsa nimelise Muusikakooli jaoks, kus aine on juba õppeprogrammis olemas.

### Koolituse sisu

Õpetajakoolituse esimesel õppeaastal õpitakse tundma ja kasutama töövahendid (teadlik inhibitsioon, suunad, esmane kontroll), mille abil korrastada/taastada rühimehhanismi, et proprioptsioon/asenditaju toimiks adekvaatselt. Adekvaatne asenditaju on üheks oluliseks eelduseks käelise juhendamise oskuse omandamisel.

Teisel ja kolmandal õppeaastal õpitakse senistele loengutele ja seminaridele lisaks käelist suunamist ja tagasiside andmist tulevasele õpilasele/juhendatavale. Praktilised tunnid Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia näitleja- ja muusikatudengitega, käelise oskuse harjutamine ja selle analüüsimine.

### Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- ✓ valdab käelist suunamist ja tagasiside andmist tulevasele õpilasele/juhendatavale;
- ✓ oskab selgitada AT printsiipi ja terminoloogiat (loengu või kursuse vormis);
- ✓ tunneb ergonoomiat;
- ✓ oskab integreerida AT printsiipi nii näitleja, muusiku kui tantsija ettevalmistavasse treeningusse;
- ✓ teab funktsionaalanatoomia põhiluseid.

### Õppekeskkond

Õpperuumides on vajalikud õppevahendid (töölaud, matid jne.) ja erialane kirjandus.

### Õppekirjandus

- F. M. Alexander „Man's Supreme Inheritance”
- F. M. Alexander „Constructive Conscious Control of the Individual”

- F. M. Alexander „The Alexander Technique: The Essential Writing of F.M.Alexander”
- F. M. Alexander „The Use Of The Self: Its Conscious Direction in Relation to Diagnosis Functioning and the Control of Reaction”

Eesti keeles ilmunud:

- Michael J. Gelb, „Kehaõpe“.
- Pedro de Alcantara ”Alexanderi tehnika. Oskusi kogu eluks”

### **Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid**

Peakoolitaja, assistent ja moderaator annavad lõpetajale tagasisidet tema käelise juhendamise tasemest. Lõpetaja oskab juhendada rühimehhanismi taastamist vajavat õpilast (oluline osa tööst on käelise suunamise kaudu antav tagasiside juhendatavale). Lõpetaja oskab selgitada AT printsiipi ja terminoloogiat (loengu või kursuse vormis), oskab integreerida AT printsiipi esineja ettevalmistavasse treeningusse, teab funktsionaalanatoomia põhialuseid.

Kooli lõpetaja saab lisaks Instituudi diplomile ka STAT-i (The Society of Teachers of the Alexander Technique) diplomi.