EESTI KEELPILLIÕPETAJATE ÜHING

ESTA
ESTONIA

Keelpilliõpetaja

Nr. 14 Märts 2003

E. Iliff	Alexanderi tehnikast ja keelpillimänguõpetusest
A. Leivategija	Ülekoormustraumadest pillimängu õppimisel
L. Sepp	Minu metoodika alused
M. Teearu	Heino Elleri nimeline viiuldajate konkurss
L. Sepp	Konkurss Tbilisis
T. Koitla	Muljeid Suzuki viiuliõpetuse suvekoolidest
M. Lille	Tagasivaateid ESTA konverentsile
M. Valk-Falk	Raamatututvustus

EESTI KEELPILLIÕPETAJATE ÜHING

ESTA
ESTONIA

Keelpilliõpetaja

Nr. 14 Märts 2003

Elspeth Iliff	Alexanderi tehnikast ja keelpillimänguõpetusest	3
Andres Leivategija	Ülekoormustraumadest pillimängu õppimisel	12
Laine Sepp	Minu metoodika alused	15
Mare Teearu	Heino Elleri nimeline viiuldajate konkurss	21
Laine Sepp	Konkurss Tbilisis	26
Tiiu Koitla	Muljeid Suzuki viiuliõpetuse suvekoolidest	26
Marge Lille	Tagasivaateid ESTA konverentsile	28
Maris Valk-Falk	Raamatututvustus	30

***

Translations and Summaries

Elspeth Iliff	*About the Alexander Technique and String Teaching*	34
Andres Leivategija	*On the Cumulative Trauma Disorders during Studying to Play an Instrument*	43
Laine Sepp	*Basics of my Method*	46
Mare Teearu	*On the Traditions of Eller Competitions*	50
Laine Sepp	*Competition in Tbilisi, Capital of Georgia*	52
Tiiu Koitla	*Impressions from the Suzuki Violin School's Summer Courses*	53
Marge Lille	*Retrospect on the Past ESTA Conference*	53
Maris Valk-Falk	*Book Review*	53

Keelpilliõpetaja
Nr. 14 Märts 2003

ISSN 1406-8710
© Eesti Keelpilliõpetajate Ühing
Reg. 80032215
Aadress: Rävala pst. 16
Tallinn 10143
Eesti Vabariik
Telefon: 654 4232
E-post: niina.murdvee@mail.ee

Ajakirja peatoimetaja Niina Murdvee

Käesoleva numbri toimetanud Maris Valk-Falk
Tõlkinud Marika Lever
Küljendanud Marek Vilba

Trükitud Tallinnas, ETPV

***

All editorial queries to

Estonian String Teachers' Association
Niina Murdvee
Address: 16 Boulevard Rävala
10143 Tallinn
Republic of Estonia
Phone: (372) 654 4232
E-mail: niina.murdvee@mail.ee

Alexanderi tehnikast ja keelpillimängu õpetusest *

Elspeth Iliff

Millised oleksid minu vältimatud küsimused viiuliõpetajana?

Kuidas saaksin viiulit kõige efektiivsemalt õpetada?
Kuidas saavutada õpilastega häid ja kiireid tulemusi?
Kuidas nende tulemuste saavutamiseks hoida kokku nii enda kui ka õpilaste energiat?

Millised oleksid teie võimalikud küsimused?

Mis on Alexanderi tehnika?
Mis on Alexanderi tehnikal pistmist keelpillimängu õpetamisega?
Kes oli F. M. Alexander?

Liigutuste vabadus

Mul ei ole täpselt meeles, millal ma viiulimängu õpetamisega algust tegin. Kindlasti enne, kui käisin ülikoolis või sain diplomi. Mõned mu esimesed õpilased olid täiskasvanud algajad, kes tahtsid õppida sellepärast, et neil oleks mõni hobi. Oli ka paar sellist last, kelle vanemad soovisid, et lapsed õpiksid pillimängu. Sel juhul seisnes minu tegevus "lapsehoidja" mängimises, viiulid käes. Igal juhul, ma alles põhiliselt katsetasin õpetamist, kuid püüdsin ka meenutada ja jäljendada seda, kuidas mind ennast oli esialgu õpetatud (kui alustasin tänapäeva standardite järgi juba üsna hilja). Tagasi vaadates saan aru, kuidas mul on vedanud. Minu esimene viiuliõpetaja oli tõeliselt andekas inimene, olles õppinud Liszti Akadeemias Budapestis, kus tehnika küsimustes oli soovitatav *liigutuste vabadus.*

Vaadakem neid sõnu lähemalt – liigutuste vabadus! Keelpilli mängides kasutame palju erinevaid liigutusi. Üldiselt öeldes, liigutame parema käega poognat üles-alla, samal ajal vasaku käe nelja sõrme abil sõrmlaual vajalikke helisid valides. Mõned õnneseened omandavad selle tehnika koos kõigi variantidega väga kergelt ja pilli mängides ei teki neil eriti pingeid. Kuid mõne õnnetu hinge jaoks on keelpillimäng raske töö ja muusika

* Ettekanne on peetud Tallinnas, Eesti Keelpilliõpetajate Ühingu 10. aastapäeva juubelikonverentsil, 29.10.1999. E. Iliff (London) on ESTA asepresident. (*Toim.*)

ei vooga vabalt. Olukord, mis on ehk tekkinud vaimse pingutuse tõttu, mitte aga muusikapala esitamiseks vajalike liigutuste süül, annab endast märku keha mitmesugustes osades. Mängu tulemuseks võib sellisel juhul olla jäikus, lihaspinge või koguni valu. Olen kindel, et enamus meist on esimest korda pilli käes hoides tundnud liigeste jäikust ning mängima hakates valu kätes, õlgades või seljas. Tänapäeval on põhjus meile teada: püüdes hästi mängida pingutame liigutustega üle. Pilli hoidmiseks vajalikud lihased ei ole veel arenenud ja seega puudub meil mängimiseks piisav jõud. Jäikuse või valu puhul on liigutuste vabadus igal juhul piiratud.

Järgnevalt tehkem tähelepanekuid, kuidas kahel viisil saavutada liigutuste vabadust:

- liigutuste vabaduse saavutamine harjumuse teel, s.t pideva harjutamisega seni, kuni teatud ülesanne on alateadlikuks muutunud. See võtab palju aega ja energiat, kusjuures samal ajal viibib aju puhkusefaasis (nt õpetaja laseb harjutada iga sõrmega 20 korda iga päev);
- liigutuste vabaduse saavutamine analüüsi teel, st tehes kindlaks, millisest kehaosast soovitud liigutus lähtub ja andes käsklusi sellele kehaosale töötada vastavalt looduse poolt määratud eeldustele. Teiste sõnadega, programmeerigem oma liigutus (selleks kulub vähem aega ja energiat, kuna aju pannakse kaasa töötama).

Loomulikult on vajalik niihästi harjutamine kui ka vaimne pingutus ja kui mõlemat tasakaalus hoida, võibki tulemuseks olla liigutuste vabadus. Niisiis, liigutuste vabadus saavutatakse esituse suunamisel alateadvuse tasandile. Teisisõnu, – siis, kui liigutuse tegemine on muutunud kergeks!

Lastele tundub olemine ja õppimine kergena, kuna kõik on mänguline! Juhtub äpardusi (nagu kukkumine, parema kinga vasakusse jalga panemine vms), kuid neid saab kiiresti parandada, need ununevad ja mäng jätkub. Mängulisuse kergus muutub raskuseks alles siis, kui täiskasvanute maailma käsud "tee!" või "ära tee!" sekkuvad lapse ellu ja mäng asetatakse luubi alla. Juhul, kui laps tahab tegevusega täiskasvanu silmis hästi hakkama saada, võib tekkida pinge. Laps tahab mängu jätkata, kuid tunneb, et selleks tuleb esmalt leida täiskasvanu heakskiitu. Üks võimalus selleks on täiskasvanu jäljendamine. Kuid peaksime küsima, kas see on parim võimalus? Sageli meie – vanemad ja õpetajad – unustame oma laste suurepärase jäljendamisvõime (ja selle, millist rabavat eeskuju nad meis leiavad!). Milline lapsevanem poleks kogenud järeltulijaid tuttavat ilmet matkimas juba õige varases eas!

Teatud raamidesse surutud täiskasvanu maailma uurimise ja selle matkimise ajajärgul, kujunevad lapsel mõne aastaga välja samalaadsed elamis- ja mänguharjumused. Need tunduvad talle nüüd täiesti enesestmõistetavad, loomulikud ja kerged. Kas need on aga seda ka tegelikult? Mis on meie jaoks enesestmõistetav? Mis tundub meile füüsiliselt loomulik? Mida peaks tegema meie keha, et see tegevus oleks *kerge*?

- *Siinkohal tahaksin ma paluda kuulajatel püsti tõusta ja ruumis ringi liikuda, samas ennast ja teisi jälgides ning loomulikele liigutustele keskendudes. Siis paluksin mõnel vabatahtlikul üksi teiste ees kõndida. Küsigem temalt: "Mis on siis see loomulik?" "Kõik on loomulik". Samas on kõigil erinevaid isikupäraseid jooni, nagu rühi iseärasused, nt pea, õlgade, puusade või selja asend.*

See kogemus peaks näitama, et meile endale tundub kõndimine loomulikuna, kuna me ise tundume endale loomulikuna. Tean, et Alexanderi tehnika õpetaja teeks siiski mitmeid kasulikke ettepanekuid, kuidas paljud saaksid muuta oma kõnnakut loomulikumaks, s.t efektiivsemaks, võibolla liikumist kiiremaks ja vähem väsitavaks, vastupidavust suuremaks. Kuidas ka ei oleks, ent kui kõne alla tuleb konkreetsete ülesannete täitmine, nagu kodu koristamine, auto juhtimine, trükkimine, bussi peale jooksmine, kirurgiline operatsioon või viiulimäng, kas me saame ka seda kõike loomulikuks nimetada? Jätkaksime nende küsimuste üle juurdlemist. Sellega seoses tahaksin tutvustada Alexanderi tehnikat, mis Eestis ei ole väga tuntud. Eeskätt rõhutaksin, et ma ise ei ole Alexanderi tehnika õpetaja, kuid mul on suur kogemus Alexanderi tehnika kasutamises – olen õppinud selle tehnika õpetajatelt ja oma viiuliõpetamise praktikas seda kasutanud, eriti arvukates meistriklassides koos vilunud Alexanderi tehnika õpetajatega. Teiste sõnadega, püüan sellest rääkida pisut lihtsustatud tasemel.

Frederick Matthias Alexander, kes ta on?

On hämmastav, et rahvas ei tunnusta prohvetliku nägemuse ja inspiratsiooniga inimesi pikka aega. Nii juhtus ka austraalia näitleja Frederick Matthias Alexanderiga (1869-1955). Ta sündis Austraalias, farmeri kümnelapselise perekonna vanima lapsena. Kannatades astma all, ei sobinud ta oma isa ameti jätkajaks. Samuti puudus tal kalduvus äriks ning ta otse vihkas kontoritööd – teda tõmbas järjest enam kunsti, eriti teatri, näite- ja kõnekunsti poole. Alexanderi lemmikkirjanik oli Shakespeare. On küllaltki tähelepanuväärne, et astmat põdenud hingamisprobleemidega inimene valis kõnekunsti, kus hingamise valitsemine on esmatähtis. Loomulikult kohtas ta raskusi, märgates deklameerides, et juba lühikese aja pärast muutub ta hääl kähedaks ja etenduse lõpuks kaob täiesti. Konsulteerinud hääleseadjate, arstide ja sõpradega, järginud nende nõuandeid, ilmnes ajapikku siiski, et keegi ei suutnud teda aidata. Probleemid, mida tavakõnes ette ei tulnud, jäid deklameerides alles.

Selle asjaolu tuvastamine sundis F. M. Alexanderit otsustama, kuidas jätkata. Et mitte loobuda valitud elukutsest, otsustas ta välja uurida, mis toimub hääleaparaadiga deklameerimise ajal.

Ta paigutas peeglid üles nii, et sai end igast küljest jälgida ning seejärele avastas, et

lükkab deklameerides lõua ette ja kallutab pea taha, sel viisil oma kaela lühendades. Hingates suu kaudu, muutus hääl peagi kähedaks ja lamenes. Hoolimata püüdest teadlikult teisiti teha, oli harjumus välja kujunenud ja toimis iga kord.

Kõik see viis F. M. Alexanderi mõttele, et tuleks endale anda käsk *peatada* oma deklameerimiskihk ja püüda rääkida harilikult. See tähendas aga, et enne deklameerimist tuli hakata end julgustama, uusi käske otsima, takistamaks halbade harjumuste naasmist. Lõua üles tõstmise ja pea taha kallutamise asemel sundis ta end tõstma pea üles ja suruma lõuga alla: neel, häälepaelad ja hingamisaparaat jääksid nii kõik ühele joonele, ja tekkiks looduse poolt määratud tasakaal, mille tulemusel hääl muutuks kõlavamaks ja varjundirikkamaks ning deklameerimine ei väsitaks enam.

Tehtud avastus viis ta mõttele, et uudset n-ö *peatamise* käsku ehk ei-ütlemist saaks kasutada ka kõigi teiste kehaosade ja funktsioonide puhul. Alexander uuris, jälgis ja katsetas, mis juhtub, kui ta peatab osa nn loomulikke impulsse, otsides uusi käske selleks, et saavutada keha loomulikku tegevust. Uurimistulemused hämmastasid mitte ainult teda ennast, vaid ka teda nõustavaid arste – füsiolooge, psühholooge ja neurolooge.

Austraalia füsioloog doktor David Galick kirjeldab oma artiklis "Kuues meel" Alexanderi tähelepanekuid alljärgnevalt: "Ehkki Alexander pole õppinud füsioloog, näitab ta läbinägelikku ajutegevuse mõistmist. Ajukoorest, kus paikneb teadvus, pärineb meie tahe midagi teha. Edasi suunduvad rajad juba sügavale ajukeskustesse, mis moodustavad mitteteadvuse. Isikule omane viis istuda, seista ja liikuda kindlustatakse olemasolevate aktiveeritud programmidega üksnes siis, kui neid ei juhtu peatama midagi sellist, mis võiks põhjustada sobimatuid lihaspingeid. Alexander leidis võtme nende, mööda ettenähtud radu minevate mitteteadvuslike protsesside peatamiseks uute programmidega. Lastes uuel programmil areneda mitteteadvuslikult, andis ta mentaalseid juhiseid teadlikult."

Ma ei ole pädev rääkima Alexanderi avastuste üksikasjadest ja nende edasiarengust pikemalt, kuna ma pole Alexanderi tehnika õpetaja. Tahaksin aga rääkida Alexanderi tehnika õpetusest pärinevatest kesksetest tähelepanekutest.

1. Selleks, et oma lihaseid kasulikult tööle panna, peab inimkeha olema võimeline lihaseid toitma. Kui takistame verevarustust, teiste sõnadega toidu ligipääsu lihastele, tunneme pinget. Uurides lihaste ülesandeid näeme, et lihased võtavad meie igapäevastest tegevustest lakkamatult osa, selleks et kompenseerida gravitatsioonijõudu.

Gravitatsioonijõud on konstantne tegur, mis saadab kõiki meie tegemisi võrdsel määral. Üks Alexanderi esimesi ja kuulsamaid õpilasi, Walter Carrington (Alexanderi tehnika õpetaja Londonis) on öelnud: "Esmane nõue kõigile elusolenditele on harjumine selle muutumatu suurusega". Teine Alexanderi õpilane,

Frank Pierce Jones (elukutselt arst) on tähendanud: "Kõige tugevama mulje Alexanderi tehnikast jätab mulle gravitatsioonijõu vastassuunaline mehhanism".

Huvitav on see, et kui me gravitatsioonijõudu oma huvides ära kasutades laseme enese raskusel maa poole vajuda, tunneme, kuidas maa meid toetab ja me ei pea ise eriti palju vaeva nägema. Tegelikult on nii, et mida rohkem me sellist erilist, gravitatsioonijõust lähtuvat toetust teadvustame, seda kaalutumana tunneb end keha ning kogeb ülespoole pürgimist. Mõelgem sellise tunde eelistest viiuli või vioola hoidmisel!

- *Proovige nüüd veel kord püsti seista ja tunnetada, kuidas teie loomulik raskus põrandasse vajub ("juurtetunne") ja pea üles kerkib. Soovitaksin jälgida oma keha – see nagu muutuks sirgemaks, selgroog oma loomulike kaartega on ühel joonel, "torso" osa tundub kergena ning tekib üleüldine "tegevuseks valmisoleku" tunne.*

F. M. Alexander nimetab seda tunnet *pikendamiseks*. Nagu meiegi, tabas ta selle uue tunde ära ja hakkas uurima lapsepõlvest pärinevate käskude "tee!" ja "ära tee!" järelmõju. Ta jälgis igapäevase elu loomulikke, harjumuspäraseid liigutusi ja küsis endalt, kuhu need vaatlused võiksid viia.

Takistamine tähendas talle käsku "ära tee!" ehk oma harjumusele ei-ütlemist selleks, et võtta aega järele mõtlemiseks, kuidas leida uut käsklust, mis tähendaks "tee!". Mõlemad käsud erinevad uues kontekstis lapsepõlves tuttavatest autoritaarsetest käskudest. Siinkohal jõuame Alexanderi tehnika teise peamise tähelepanekuni.

2. Ehk olete juba märganud, et sirgelt seistes juhtub teiega veel midagi. Mingil teile mitte teada oleval põhjusel tekib kehas teatud reaktsioon ja te paisutate rinnakorvi. See annab teie kopsudele rohkem ruumi ja ilmselt saate vabamalt hingata. Hapniku juurdepääs peaajus asuvatesse närvirakkudesse võimaldab ajul suurema võimsusega töötada, st teie vaimne võimekus suureneb. Alexanderi tehnikas nimetatakse seda *laiendamiseks*. Sellist seisundit vajame pikaajaliseks keskendumiseks, kas siis õppides, harjutades või laval olles. Oleme samuti võimelised andma uusi käske iseendale, et vabaneda sissejuurdunud halvasti toimivatest harjumustest. Kaks olulist terminit on seega *pikendamine* ja *laiendamine*.

- *Uurigem, mis tunne on siis, kui kasutame pikendamist ja laiendamist kõndimisel (pea püsti, gravitatsioonitunne jalgades ning rindkere avatud). Samm muutub kergemaks, vetruvamaks, kaal tundub vähenevat ning näib, nagu tuleksid sammud iseenesest! Kujutlege Aafrika naisi, kes kannavad pea peal raskeid anumaid, kuid kõnnivad siiski graatsiliselt. Katsetage kõndimist kodus, ajakiri pea peal.*
- *Oletagem, et proovime istuda käsklusega "pea püsti": toetugem istmikule ning teadvustagem gravitatsioonijõu kasutamist nii tooli istme kui oma jalgade kaudu,*

laiendagem rindkeret ja seejärel kiikugem. Istudes pangem sõrmeotsad torso ja reite vahelisele kurrule ning kiikugem edasi-tagasi. Niiüd laskem peal end juhtida ning tõuskem uuesti püsti. Hoidke pea ikka püsti, käed samas asendis ja võtke istet. Seejärel tõuske, laske käed külgedele rippu, istuge uuesti, kuid pidage teadlikult pea püsti ja torso ning reite vaheline kurd meeles. Nende uute käsklustega tundub istumine ja tõusmine funktsioneerivat ilma pingutuseta (justkui gravitatsioonijõudu eirates).

Võime samuti järgi proovida, mis juhtub siis, kui me ka teisi igapäevaseid toimetusi teeme käsklusega "pea püsti" või "pea juhib": kirjutame, peseme hambaid, sööme, valmistame toitu, võibolla mängime viiulit või tšellot?

Alexanderi tehnikas kasutatakse pikendamise ja laiendamisega seoses veel selliseid lisakäsklusi või väljendusi, nagu vabastamine, voogamine, minnalaskmine ja lubamine. Need kõik on vajalikud igapäevaelu harjumuspärastest kahjulikest reaktsioonidest vabanemiseks.

Esmane kontroll

F. M. Alexander nimetas ülalnimetatud lisakäsklusi ja nende kasutamist *esmaseks kontrolliks*. Vaadelgem nüüd mõningaid näiteid igapäevase elu toimingutest, impulssidest ning instinktiivsetest (harjumuspärastest, loomulikest) reaktsioonidest:

- Läheme pillikasti juurde, võtame välja poogna ning hõõrume sellele kampolit. Kuidas me seda teeme? Üks mängija tunnistas, et tal oli kombeks sel ajal mõlemad õlad kõrgemale tõsta.
- Märgime nooti sõrmestust, kuid pillame pliiatsi maha ja tõstame üles. Kuidas see toimub?
- Heliseb uksekell (või telefon), kiirustame vastu võtma. Kuidas?
- Äkiline tuuleiil paugutab ust. Me saame hetkelise šoki, millele meie keha tahtmatult reageerib. Kuidas?
- Kõnnin õunaaias, kus mulle kukub õun pähe. Ärritajale reageerides varjan spontaanselt pea õlgade vahele.

Need on vaid mõned näited, millele reageerime tahtmatult ja mille sarnaseid võime leida tuhandeid. Neil kõigil on üks ühine joon, – sellise reaktsiooni käigus tõmbame sekundi murdosa vältel kokku tervet keha või mõnd selle osa ning pea ja õlgade suhe kaob hetkeks esmase kontrolli alt. F. M. Alexander nimetas ülalnimetatud reaktsioone – *ehmatuse kujund* ehk ehmatusrefleks.

Ehmatuse kujund ehk ehmatusrefleks

Leian, et see on pisut karm termin. Sõnal ehmatus on pistmist hirmu ja üllatusega, kuid sugugi mitte kõiki meie loomulikke impulsse ei valitse hirm või üllatus. Teeksin pigem vahet tõeliste hirmurefleksid ning meie ihadele ja impulssidele vastavate harjumuspäraste liigutuste poolt moodustatud kujundite vahel. Olgu siin esitatud mõned näited:

- Lähen tuppa viiulit mängima. Hõõrun kõigepealt poognale kampolit.
- Istun tugitoolis ja loen huvitavat raamatut. Olen sellesse süvenenud ja ei märka kuluvat aega ega asendit, milles istun.
- Panen kiirustades kingad jalga, et välja minna.
- Sain just uue noodi, mida loen *prima vista*, mängides pala esimest korda. Tahan, et lugu õieti välja tuleks.
- Ootan, et vesi soojeneks ja saaksin kümblema hakata.

Ülaltoodud impulsid tekitavad harjumuspäraseid reaktsioone. Nägime, et F. M. Alexander pidi õppima deklameerides oma harjumusi vältima, kuna nood olid tervisele kahjulikud. Vabanedes kahjulikest harjumustest, võis ta uuesti deklameerida. Kuidas on aga meie igapäevase elu tegutsemisharjumustega? On nad head? Halvad? Kas nad takistavad meil ülesannete edukat täitmist? Ülesannete täitmist säästlikult? Kas me võimaldame lihastele ja närvidele parimaid töötingimusi?

Tulles tagasi lapsepõlvest pärit "tee!" või "ära tee!" kogemuse juurde, mis on kujundanud meie harjumusi, näeme et samad seisundid kuuluvad ka õpetamise juurde. Me kõik teame, kui olulised on keelpillimänguõpetuses algusastmed. Viis, kuidas õpetate viiuli- ja poognahoidu, kuidas sõrmede keeltele asetamist ja poogna üles-alla liikumist esimesel korral või kordadel, mil neid elementaarseid oskusi edasi annate, jääb õpilasele meelde. Neist moodustuvad harjumused: oluline osa infost jõuab lapseni sellisena, nagu see mõeldud oli ja muutub kasulikkude harjumuste aluseks, osast on võimalik valesti aru saada ning osa kasulikust infost võib sundida innukat õpilast üle pingutama. Võib juhtuda, et moodustuvad ka sellised harjumused, mis nõuavad õpetajalt nende parandamiseks hiljem palju püsivust, aega ja energiat.

Peaaegu võimatu on algajaid õpetada vigu tegemata. Kuna tegeleme olenditega, kel on oma, isiklik (nii füüsiline kui ka vaimne) suhtumine pillimängusse, pole ükski valem ega valmismeetod lollikindel. Kuid olen kindel, et on võimalik leida viise, kuidas alguses tekkivaid probleeme miinimumini viia. Tulgem tagasi Alexanderi tehnika põhimõiste, *esmase kontrolli* juurde. Teadlikkus inimese vaimse ja füüsilise alge loomulikust seotusest (s.t vaim kontrollib keha), suudaks suuresti ära hoida vigade ja kahjulikkude harjumuste kujunemist.

Õpilase teadlikuks tegemine sellest 5-6 aasta vanuses on tõeline kunst. Paljud andekad

õpetajad on pillimänguõpetuses selle probleemi lahendanud õppimist ja mängimist ühendades. Kindlasti tuleb see kasuks liigutuste vabaduse kontseptsioonile, kuid ei asenda siiski spetsiifilisi tehnilisi ülesandeid. Harilike suuniste "tee!" ja "ära tee!" asemel kasutab andekas õpetaja teisi, selgemaid sõnu ja kujundeid.

Üks neist on kehalise teadlikkuse õpetamine, nii nagu mina seda praegu teen. Professionaalse ettevalmistusega Alexanderi tehnika õpetaja aitab "loomuliku tunde" tekitamisel ettevaatlikult kätega kaasa. Keha keelitatakse väga õrnalt tasakaalu leidma, hingamine muutub seejärele vabaks ning liigutused võivad olla sujuvad gravitatsioonitungist hoolimata. Vanemate õpilaste puhul on kehateadlikkust palju lihtsam õpetada. Kuid sellisel juhul on tegemist mitte "heade" harjumuste kujundamise, vaid juba väljakujunenud kahjulikkude harjumuste *peatamisega*. See ongi, millest F. M. Alexander alustas, et ennast aidata.

Kuidas taotleda lõpptulemust

Nimetagem lõpptulemuse taotlemist *eesmärgi saavutamiseks*. Kuid Glynn MacDonald ütleb: "Eesmärgi saavutamisel on inimene sageli selle küüsis ega märka, kuidas peaks eesmärgi poole püüdlema. Lõpptulemusest, mille poole iga hinna eest püüeldakse, moodustub väär või liialdatud ettekujutus, kui ei arvestata reaalse tulemuse ega sellega, mida taoline tegevus organismile vaimselt ja füüsiliselt maksma läheb [...]". Näiteks kui lauljal on ettekujutus lõppeesmärgist kui enese esitlemisest potentsiaalse suure lauljana, kuulajate mõjutamisest oma võimekusega, esituse iluga, siis selline lõppeesmärk pidurdab parima helikvaliteedi saavutamist ja esituse loomulikku vabadust juba eos. Vabanedes enda ülepaisutatud kuvandist, vabaneks laulja samal ajal vaimselt muusika sügavama esituse nimel.

Minu mentoriks viiulimänguõpetuses oli Paul Rolland, kes oli õppinud ka Alexanderi tehnikat. Ta oli arvamusel, et tasakaalustatud liigutuste puhul paraneb tooni kvaliteet, suureneb esituse kergus, tekib vabam suhtumine pillimänguoskusse ning selle kõige tulemusena vabaneb energia interpretatsiooni jaoks.

***

Tulgem õpetajana tagasi keelpilliõpilastelt sageli kuuldud kaebuste juurde. Valud ja vaevused esinevad vahel kummalistes kohtades: käsivarte üla- või alaosas, õlgades, kaelas, selja üla- või alaosas, vahel isegi sõrmedes (nt põialdes) ja randmetes. Arstid on välja mõelnud tabava termini – ülekoormustrauma, väites, et üleliigne harjutamine, eriti keelpillil, peabki tekitama sellise olukorra. Nad soovitavad puhata ja vahel päris pikka aega pilli mitte mängida! Ent kui õpilased uuesti pilli juurde lubatakse, tuleb enamasti ka valu tagasi ning olukord tundub lootusetu. Alexanderi tehnika õpetaja võib aga aidata sellisel õpilasel keha tasakaalustada ning uusi ja paremaid liigutuste

mustreid kujundada. Ta püüab õpilase eesmärgi saavutamist aeglustada ning teda julgustada autotreeninguks tulevikus, et ennast teadvustada.

Olen siin rääkinud sellest, kuidas Alexanderi tehnika peaks olema keelpillimängu õpetaja tavaarusaama kohaselt kasulik lisand pilliõpetusele. Peaksin veel rääkima sellest, kuidas Alexanderi tehnika saaks õpetajat tema tavatult pingelises töös aidata. Olen kindel, et kõik nõustuvad sellega, kui kurnav ja tüütav tegevus on vahel õpetamine.

Loomulikult kehtivad selles tehnikas õpetamises samad printsiibid, mis kehtivad õppimises. Õpetamise ajal soovitaksin teil mõelda Alexanderi tehnika esmase kontrolli võtmesõnadele: kui pikendate ja laiendate oma keha, voolab energia ajju lihtsamalt, muutute vastuvõtlikumaks ning analüüsivõimelisemaks. Ja mida enamat võikski soovida kui seda, et energiat jätkuks kauemaks ja et päeva lõpus oleksite vähem väsinud? Ka õpetamise puhul ei jõuta tingimata eesmärgi saavutamiseks vajalike parimate ja kiireimate tulemusteni. Samas on väga oluline konkreetsele eesmärgile keskendumine. Minu meelest oleks lahenduseks õpetada õpilastele parimatele tulemustele keskendumist väikestes kogustes, mõõdukalt ning vastavalt õpilase võimetele ja siiani omandatud oskustele.

Arvan, et nüüd võime naasta alguses esitatud küsimuste juurde ja vaadata, kas olen vastuste andmiseks kõigest rääkinud:

- Alexanderi tehnika õpetab keha jälgimist ja enesest teadlikkust. Samuti õpetab see eneseabi võimalike esitusprobleemide puhul.
- Alexanderi tehnikal on palju pistmist õnnestunud keelpillimänguõpetusega, kuna *primaarse kontrolliga* on meil *liigutuste vabadusele* efektiivsem ligipääs.
- F. M. Alexander oli austraalia näitleja, kellel arenesid vale kehakasutuse tõttu esitusprobleemid ning kes need hiljem andeka uurimistööga lahendas.
- Tutvun Alexanderi tehnikaga ise ning julgustan oma õpilasi liigutuste vabaduses.
- Õpin sihi saavutamise kihku *peatama* ning kärpima oma õpilaste eesmärke mõõdukate tulemusteni.
- Püüan rakendada Alexanderi tehnika printsiipe, pidades igapäevaelus pidevalt meeles keha *pikendamist* ja *laiendamist*. Püüan oma kahjulikke harjumusi ära tunda ning neid takistada veel enne, kui ma iseenda paremaks ärakasutamiseks õigemad käsklused leian.

Lõpuks, võin soojalt soovitada kutsuda loenguid pidama asjatundlikke Alexanderi tehnika õpetajaid Vivien Mackie'd Londonist ja Mary McGovern'it Kopenhaagenist. Esimene on suurepärane tšelloõpetaja ning hea muusik ning teine neist viiuldaja, kellega olen Poolas koos töötanud. [Niisiis, palun lubage mu siinset loengut pidada vaid sissejuhatuseks Alexanderi tehnikasse]*.

* E. Iliffi soovitatud lektorite kontaktandmed on: (1) Vivien Mackie, 18b Earls Court Square, London SW5 9DN, England UK; (2) Mary McGovern, Langelandsvej 4 2tv, Frederiksberg, Denmark DK2000. (*Toim.*)

Ülekoormustraumadest pillimängu õppimisel

Andres Leivategija

Paljud interpreedid on pillimängu õppimise perioodil ja hiljemgi kokku puutunud probleemiga, mida nimetame "käe ülemängimiseks". Meditsiinis on sellise patoloogia puhul kasutusel üldnimetus ülekoormustrauma (ÜT). Selle seisundi (Cumulative Trauma Disorders, CTD) kohta on Ameerika füsioloogidel karm ja ühene seisukoht – seda ei saa ravida, küll aga võib edukalt ära hoida! Viimasest mõttest olengi lähtunud, leidmaks probleemile võimalikke lahendusi.

Ülekoormustraumaks võib nimetada lihase-, kõõluseümbrise- või liigesepõletikku, mis on tekkinud ülemäärase liigutusliku tegevuse sooritamise tagajärjel. Selle tekkel on kaks peamist tegurit – mängija närvi-lihasaparaadile rakenduva jõu suurus ja selle rakenduse kestus. Pillimängu puhul saab peamiselt määravaks aeg, mille vältel kätt koormatakse. Harjutades 4-5 tundi päevas, paneme osa lihasrühmi küllaltki ekstreemsetesse tingimustesse. Sellise koormustaluvuseni jõuab õppija järk-järgult enamasti keskastmes ja pedagoogi juhendamisel.

Mängija jaoks ilmneb ÜT enamasti ootamatult. Inimese organismi adaptatsioonivõime laseb kohaneda teatud aja vältel ülemäärase lihaspinge ja koormusega. See on resurss, mida jätkub heal juhul mõneks (kuni kaheks) aastaks. Eksami, olulise kontserdi või konkursiks valmistumise perioodil saab piir sageli ületatud. Mängu ajal on tunda valu kätes, õlavöö piirkonnas või seljas. ÜT süvenedes võib valulisus püsima jääda ka pilli mitte mängides. Selle ebameeldiva ja sageli ootamatu olukorraga kaasneb enamasti paanika. Küsimus, miks ÜT tekkis ja kui kaua kestab, jääb sageli vastuseta. Sellises olukorras on üks nõuanne – stopp, aeg maha!

Tuleksin tagasi mõtte juurde, et käe ülemängimine tekkib sageli märkamatult aastate jooksul, olenevalt kutsealast, isegi kümne või enama aasta jooksul. Samaaegselt kohanemisprotsessiga toimuvad nii närvisüsteemis kui ka muskulaarsüsteemis närvi-lihasaparaadi pöördumatud patoloogilised muutused. Seetõttu on mängija jaoks oluline ÜT eelse seisundi avastamine võimalikult vara. See on aeg, kus patoloogiat ei ole veel kujunenud, kuid potentsiaalne oht selle tekkeks on olemas. Kindlasti tulevad seda teemat käsitledes arvesse ka mängija psüühikast tulenevad tegurid, kuid ÜT otseseks põhjuseks on siiski lihaste halb seisund. Võimalus objektiivselt määrata lihaste funktsionaalset seisundit, tähendab samaaegselt ÜT eelse seisundi määramise võimalust.

On hea meel märkida, et Tartu Ülikooli teadlaste koostöös, eesotsas Arved Vainuga on valminud müomeeter *, aparaat inimese lihaste biomehaaniliste omaduste määramiseks. Selle juurde kuulub ka spetsiaalne arvutiprogramm andmete töötlemiseks ja salvestamiseks. Aparaat mõõdab samaaegselt kolme olulist lihasomadust: 1) lihase elastsus 2) lihase jäikus ja 3) lihastoonus. Need parameetrid annab aparaat igas mõõtmisprotokollis.

Järgneva paremaks lugemiseks esitagem mõned mõisted inimese tugiliikumisaparaadi ehitusest. Kehaosa (nt küünarvarre) pöördel ümber liigese telje osaleb alati kaks antagonistlikku lihasrühma. Lihas töötab ainult kokku tõmbudes (lihaskontraktsioon). Samal ajal kui üks lihasrühm lüheneb (agonistid), venitatakse välja vastaslihasrühm (antagonistid). Algasendi taastamine toimub eelnevalt väljavenitatud lihasrühma (mis on selles faasis agonistlihaste funktsioonis) kontraktsiooni tulemusel. Liikumise ja liigutuste energeetika seisukohalt on oluline, milline on antagonistlihasrühma väljavenitamiseks vajalik mehaaniline energia. Liigutuste sooritamisel kiiruse suurenedes suureneb ka antagonistlihastele mõjuv jõud. Inimese lihastöö mehaaniline kasutegur on ~ 35%. Ülejäänud energia hajub peamiselt soojusena. Sellises liigutuste sooritamise (raiskamise) situatsioonis saab täpne, kiire ja mitmeid tunde kestev pillimäng võimalikuks tänu lihaste elastsusele – võimele taastada pärast kontraktsiooni oma esialgne kuju (pikkus). Kui lihase elastsus on väike, kulub rohkem aega valmisolekuni korrata sama liigutust uuesti. Kui lihase jäikus suureneb, suureneb ka antagonistlihasrühma väljavenitamiseks vajaliku energia hulk. Ja veelgi olulisem – jäikuse või vähese elastsuse puhul väheneb liigutuste võimalik maksimaalne kiirus.

Kolmas oluline näitaja on lihastoonus. See on mehaaniline pingus skeletilihases, mille abil kindlustatakse keha tasakaal ja kehaosade omavaheline asend ehk rüht. Rühti ei tagata mitte niivõrd lihaskontraktsiooni, vaid lihasrakkude passiivse elastsuse tõttu. Soovides muuta rühti, tuleb muuta ka skeletilihase toonust. Pärast 18. eluaastat nõuab see rohkem vaeva, on aga siiski võimalik.

Siinkohal artiklis kajastuva töö eesmärkidest. Need on: 1) ülekoormustrauma vältimine ja 2) sünnipäraste füüsiliste eelduste parim võimalik ärakasutamine ja arendamine. Viimane on ka peamiseks lahenduse võtmeks esimesele.

Sünnipäraste eelduste parim võimalik ärakasutamine – kehaasendi ökonoomsus ja optimaalne lihaspingus nii seistes, istudes kui ka liigutusi sooritades – on pillimängu õpetamise aluseks. Seda teemat on 20. sajandil põhjalikult uuritud. F. M. Alexander rakendas eneseregulatsiooni tehnikat edukalt ka praktikas. Alexanderi tehnika võiks tänagi olla palju enam õppeprotsessis rakendatud. Järgnevalt mõned olulised vahemärkused selle tehnika seisukohtadest.

* *Ld.* müo-, lihas- (*Toim.*)

1. Alexanderi tehnika ei ole millegi uue tegemine – see on enese vabastamine segavatest harjumustest, et organism saaks toimida võimalikult loomulikult.

2. Selleks tuleks teadvustada ja peatada vana harjumus. Kuidas saakski õige asi kujuneda, kui me kordame valet asja? Esmalt tuleb peatada vana harjumus! *Peatamist* pidas F. M. Alexander oma töö vundamendiks. Selle mõiste heaks illustratsiooniks on harjutus, mida vist iga pedagoog on õpilasega koos teinud. Võtad õpilase käe ja kaalud selle raskust, liigutad kätt aeglaselt üles-alla, paned selle õlast kiikuma jne. Õpilase ülesandeks on hoida käsi vaba, mitte kaasa „aidata" või segada liikumist. Esialgu osutub see õpilasele päris raskeks ülesandeks!

Viiendat õppeaastat toimub Tartu Muusikakoolis peamiselt keelpillimängijatele õppeaine, nimetusega liikumine ja koordinatsioon, mille raames on tegeldud õppivate muusikute ÜT leevendamise ja vältimisega ka praktikas. Õpilase jaoks tähendab see kord nädalas harjutusi ja treeningut spordisaalis. Olen viimase nelja aasta jooksul fikseerinud müomeetriga keelpillimängijate füüsilisi eeldusi: müomeetrilisi mõõtmisi on tehtud 63 noorel muusikul, kokku ~ 7000 mõõtmist.

Teine oluline moment sünnipäraste eelduste maksimaalse ärakasutamise kõrval on nende eelduste arendamine. Optimaalse füüsilise koormuse positiivset mõju inimese füüsisele ja ka psüühiliste protsesside tasakaalustamisele on raske üle hinnata. Eelpool mainitud treeningrühmas pidevalt osalenud õpilastel kujunesid välja hea rüht ja stabiilsed müomeetrilised näitajad üldjuhul juba teise treeningu-aasta lõpuks. Treenitusega kaasneb ka funktsionaalsete nihete vähenemine ja kiirem taastumine. Arenevad pillimänguks olulised võimed – liigutuste koordinatsioon, asendi-, liigutus- ja raskustaju. Peenkoordinatsiooni täpsuse seisukohalt ei olegi alati mitte niivõrd oluline lihaste funktsionaalse seisundi tase, kuivõrd selle stabiilsus nii päeva kui ka pikema ajaperioodi vältel. See aga eeldab head füüsilist treenitust. Kiire taastumine loob eeldused selleks, et järgmise päeva harjutamine algaks lihaste taastunud seisundist. See on kõige otsesem ülekoormustrauma vältimise mehhanism.

Pakuksin välja lihtsa valemi pillimängu õppijale: harjutusaeg päeva jooksul võiks olla võrdne treeningu-ajaga nädala jooksul. Õppeasutuse poolt vaadates ei nõua see lisakulutusi. Pigem õppekavade ja tunniplaani väikest korrektuuri. Ja ikka selleks, et klassiuksest astuks sisse terve, heas vaimses ja füüsilises vormis, emotsionaalselt erk ja tasakaalukas õpilane, kes on valmis kiiresti realiseerima pedagoogi nõuandeid. Seda kirjatööd tehes pidasingi silmas samu eesmärke.

Minu metoodika alused

Laine Sepp

Juba aastaid on mu õpilased saanud nädalas 2 individuaaltundi erialas ja 1 grupitunni, millest võtab osa korraga 2-4 õpilast. Tunnid on nagu tunnid ikka, kuid võrreldes traditsioonilise õppeprotsessiga ei näita ma lastele kõike ette, kuidas seda või teist asja peaks tegema, vaid lasen neil endal niipalju kui võimalik ise tuletada. Miks? Enda poolt tuletatu jääb palju paremini meelde. Nii arendan ma lapse aktiivsust ja loovust ega lase ka iseenda ajudel "rooste" minna, sest lapse suunamine loometegevusele nõuab ka õpetajalt pidevalt sedasama. Toon mõned näited.

Individuaaltunnid

Esimestes tundides, pärast seda, kui olen jutustanud viiulist, mänginud erinevaid palu ette, õpetanud mitmeid ettevalmistavaid harjutusi, hakkame õppima ühel ja samal kõrgusel asetsevaid 1-löögilisi noote (nt Zahharjina "Sügisvihmake"). Töö kulgeb järgnevalt:

1. Laulan klaverisaatega viisi ette, mille eestikeelsed sõnad võiksid olla:

   Vihma sajab ammust ajast
   Lapsed õuest tuppa ajas
   Tilk, tilk, tilk, tilk, tilk, tilk, tilk, tilk
   Tilk,tilk, tilk, tilk, tilk, tilk

2. Analüüsime laulukest:

- Leiame karakteri ja sisu: kas on rõõmus või kurb pala ning millest ta jutustab (klaverisaadet kuulates avastame, et kõik akordid on kurvad, va viimane akord, mil vihm on üle läinud, päike on välja tulnud ja lubab lastel uuesti õue mängima minna).
- Leiame väljendusvahendite seose muusikaliste kujunditega: dünaamika – kui vihm läheb valjemaks, siis ka laul (hiljem mäng) läheb valjemaks ja vastupidi; laulmine (hiljem mängimine) fraseerimise ja edasiminekutundega, s.t et ei jäädaks igale noodile seisma (see on see, mis õpetab artistlikkust ning on arendatav).

3. Laulukese laulmine.

4. Laulukese viiulil üles otsimine kuulmise järgi: kõige oodatum hetk. (Kui ei taha hästi välja tulla, võtame appi rütmi plaksutamise.)

5. Laulukese laulmine kõndides, kusjuures see peab toimuma laulu rütmis. Liikumine toob vaheldust ja annab lapsele vahepealset puhkust.

6. Laulu noodistamine.

Selleks analüüsime *rütmi*. Küsin õpilaselt: "Mida sa tegid?" "Sammusin," saan vastuseks. Siis palun kõik sammud, mida ta laulu vältel astus, joonistada markertahvlile (või paberile). Ka kõige nooremad õpilased on silmapilkselt joonistanud Kriipsu-Juku jalgu, mis näevadki välja nagu noodid. Kui noodipead on jäänud seest tühjaks, tuletan meelde, et "kui vihma sajab, siis võiksid porikingad jalas olla," mille peale õpilane joonistab noodipead seest täis. Saame 1-löögilised noodid. Seest tühjaks jätame aga viimase noodi, sest selleks ajaks on vihm üle läinud ja võib suvekingad jälle jalga panna. Saame 2-löögilise noodi. Jäävad veel panna taktijooned. Selleks laulame laulukest veel kord, "lüües jalaga takti"või plaksutades pulssi. Tugevamate "sammude" alla tõmbame väikesed kriipsukesed rõhumärkideks ja nende ette taktijooned.

Võime noote üles tähendada ka värviliselt, nagu keegi heaks arvab. Ise olen jäänud kasutama Szilvay'de poolt pakutud "värvilisi keeli": I keel – kollane, linnukese keel (psühholoogide arvates on kollane lõbususe värv: kui kollane päike taevas lõõskab, siis ka linnuke laulab lustlikult); II keel – sinine, ema keel (sinine on rahustav värv: eks ikka ema meid lohutab); III keel – punane, isa keel (punane on jõulisuse värv: loomulikult on peres kõige tugevam isa); IV keel – roheline, karu keel (roheline on rõõmsuse värv: eks karugi rõõmustab, kui saab peale pikka talveund koopast välja tulla rohelusse).

Edasi analüüsime *helikõrgust*. Pole teada, kumb on ürgsem, kas rütm või helid: rütmisignaalidega anti iidsetel aegadel edasi teateid, lindude ja loomade hääli matkides kutsus ka ürgkütt endale lähemale loodetavat jahisaaki. Seega pööran ma võrdset tähelepanu nii rütmile kui ka helikõrgusele. Järgnevalt õpime nii ühe- ja poolelöögilistest nootidest koosnevat pala lahtistel keeltel kui ka kahe kõrvuti asetseva eri kõrguses noodiga pala.

- Ühel ja samal helikõrgusel asetsevatest ühe- ja poolelöögistest nootidest pala õppimine kulgeb analoogselt Zahharjina "Sügisvihmakesega". Et noodistada, peame jällegi lauldes rütmiliselt kõndima. Oh seda lõbu, kui juba tuntud "sammudele" lisanduvad kiiremad sammukesed – nn "jooksen". Siin pean ma etteruttavalt ütlema, et nende noodivarred ühendatakse kriipsukestega. Tahan juhtida tähelepanu ka sellele, et ajast ja arust *ta* ja *ti-ti* segavad fraseerimist.
- Enne kui hakkame viiulil otsima kahe kõrvuti asetseva eri kõrguses noodiga pala, nagu "Hommikvõimlemine" Jakubovskaja kogumikust, peame nuputama, kuidas üldse on võimalik ühel keelel kõrgemat heli saada. Lapsed tulevad ise selle peale, et keelt saab lühendada sõrmega vajutades. Kuulmise järgi otsivad nad ka õige koha üles. (Ainult kannatlikkust pedagoogile!) Ka seda pala ootab ees noodistamine. Enamus lapsi joonistab madalama noodi veidi allapoole ja kõrgema ülespoole. Kui aga küsida, kuidas need jalad mööda teed sammudes välja näeksid, siis joonistavad nad tee, s.o noodijoone, ühe "jala" tee servale, teise tee keskele, s.o ühe noodi joone alla, teise joone peale.
- Kui oleme jõudnud nelja eri kõrguses asuva noodiga pala juurde, teavad lapsed juba endastmõistetavalt, et on vaja veel üht noodijoont. Nüüd võib peatselt kasutusele võtta 5-realise noodijoonestiku, et võimalikult kiiresti ära harjuda õige joonestikuga.
- Toon ühe näite *pausi* õppimisest. Selleks kasutan omatehtud primitiivset laulukest "Meie laps": meie laps (paus), meie laps (paus), sirgub peagi pikemaks (paus). Ise mängin viisi ja õpilane lahtistel keeltel saadet. Seejärel laulame saatepartiid sammudes. Kui pauside ajal tekivad seisakud, nagu "kivikuju" mängus, on nalja kui palju! Pausi nimetame "seis" ja minul jääb üle vaid näidata, kuidas seda üles tähendada.

Nii järjest uut avastades ei muutu muidu nii kuiv noodiõpetus lapsele igavaks. Kui klassis teeme kõik ülalkirjeldatu markertahvlil läbi, siis koduseks tööks jääb palakese kirjapanek paberile, kuhu õpilased meelsasti ka midagi vastavasisulist juurde joonistavad. Need toredad nootidega pildid jäävad kaunistama viiuliklassi seinu.

Olgu veel lisatud, et kuulmise järgi õppimiseks kasutan väga palju Jakubovskaja kogumiku laulukesi, millele on eestikeelsed sõnad loonud lastekirjanik Venda Sõelsepp.

7. Sama pala otsimine viiulil: a) samade sõrmedega, kuid teistel keeltel; b) erinevate sõrmega eri keeltel ja kolmes erinevas registris: alumises, keskmises ja ülemises (1. positsioonis, 3. positsioonis ja sellises kõrguses, kuhu käsi vabalt ulatub). Nii saab pill kodusemaks, hiljem ei teki hirmu kõrgete positsioonide ees ja ühtlasi areneb intonatsioonitaju.

8. Uue pala õppimine noodist omandatud materjali põhjal. Olenevalt lapse võimekusest, kas võtame kohe kogu loo ette või hakkame seda uurima fraaside kaupa, koos üleminekuga järgmisesse fraasi. Eelnevalt soovitan väikesel viiuldajal:

- otsida üles erinevad helikõrgused palas, mängides ühepikkuseid noote
- lugeda sõnadega "samm", "jooksen", "seis"
- plaksutada
- mängida *pizziccato* (hiljem *arco*) lahtistel keeltel
- koputada vasaku käe kõigi sõrmedega keeli kõrges positsioonis (nn *tapping* Rolland'i soovitusel)

- mängida pala *pizziccato*

9. Noodilugemine:

- Õpilane mängib üksinda. Eelkõige peame kogu loole pilgu peale heitma: leidma kõige keerulisema koha, valmis mõtlema sellise tempo, milles suudaksime selle viperusteta maha mängida ja siis alles loo käima panema. Tähtis on see, et käiks ühtlane pulss. Kui juhtub "apsakas", siis tuleb alati edasi minna. Kui algajale noodilugejale osutub ülesanne raskeks, siis võib eelnevalt läbi teha abistamisvõtteid, analoogiliselt uue pala noodist õppimisega (vt. p. 8). Suuremate laste puhul aga katan noote kinni, nii et neil on korraga 1-2 takti mängitavat osa kaetud: hea noodilugeja peaks suutma alati ettepoole vaadata.
- Õpilane mängib koos õpetajaga. Selleks kasutan algajate puhul kõikvõimalikest kogumikest pärit noodimaterjali, kus pedagoog mängib viisi ja õpilasele jääb mängida saatepartii lahtistel keeltel, mis aegamööda kasvab üle keerulisemaks, kus ka vasaku käe sõrmedel üht-teist teha tuleb. See ülesanne ei olegi nii lihtne, sest oma partiiga õpetaja algul "segab" õpilast, kuid tulevasele ansambli- ja orkestrimängijale, kus on kõrval palju rohkem "segajaid", on selline noodilugemine heaks treeninguks. Ja kui selle ülesandega toredasti hakkama saadakse, on rõõm seda suurem, sest koosmäng on ka üks mõnus asi.

10. Luuleridade rütmi noodistamine ja muusikaline looming vastavalt omandatud materjalile. Selle tegemine on kindlalt kodune ülesanne. Tasub õpetajal otsida mõnd lasteluulekogu, kus üks rida on vahvam kui teine! Mõned näited:

Sõua, laeva, jõua, laeva

Uhkat-tuhkat, kass Karlotte
Keldrisse läks püüdma rotte

Kiiresti ma mängin pilli
Nii et sõrmed lähvad villi

Jookseb hobu hopp, hopp, hopp (paus)
Jalgega teeb kopp, kopp, kopp (paus)

Ja nõnda edasi, kusjuures luulerea pikkus leitagu vastavalt lapse vanusele. Ja vastupidi, oma muusikaloomingule sõnade leidmisega saavad lapsed ka ise hiilgavalt hakkama.

Grupitund

Individuaaltundide kõrval toimuvad grupitunnid. Grupitunnis tegeleme: a) solfedžoga oma instrumendi kaudu; b) ansamblimänguga; c) noodilugemisega; d) improvisatsiooniga.

1. *Solfedžo* programmid on meie muusikakoolides probleeme sisaldav teema, vähemalt algklassides, kus programmid on klaverikesksed. Kui viiuldaja alustab heliredeli õppimist D-duurist, siis solfedžos võetakse esmalt ette C-duur. Väikesel lapsel läheb kõik segi. Erialaõpetajate arusaama järgi peaks solfedžo olema erialale abistav aine, seda enam, et paljudes koolides saavad õpilased erialaga võrdselt 2 solfedžotundi nädalas. Gruusias, kus ma hiljuti käisin, on need arvud näiteks järgmised: 2 erialatundi ja 1 solfedžo, kusjuures ei ütleks, et sealsed lapsed meie omadest kehvemini mängiksid. Eelistan algklassides õpetada solfedžot oma instrumendi kaudu ja oma grupitundides olen seda teinud alljärgnevalt:

- Töö heliredeli ja intervallidega
  - lapsed laulavad gammat ja pedagoog mängib viiulil tertsis või sekstis kaasa (kasulik kõrvade "häälestamine" järgnevaks tegevuseks tunnis);
  - õpilased mängivad heliredelit kaanonis, esmalt sekundi vahekorras, nagu "riidleksid" omavahel. Kuna meil on markertahvel klassis, siis palun kõigepealt sellel lapsel, kes alustas mängu, üles kirjutada enda poolt mängitu. Seejärel kirjutab teine õpilane, alustades kirjutamist sealt, kust ta ka oma mängu alustas. Tahvlil on nüüd sekundites heliredel, kumbki hääl kirjutatud erivärvi markeriga. Seejärel hakkame järjest intervalle ära arvama. Kes esimesena õiget vastust teab, see saab ka õiguse selle tähistamiseks oma värviga. Kohe on näha, kellel asjad rohkem käes on. Igal järgneval tunnil muudame intervallilist vahekorda. Uskuge, ka suurendatud ja vähendatud intervallid saavad vaevata selgeks, sest sõrmede vaheliste kauguste järgi on intervalle uskumatult lihtne ära arvata. Kui kvart on läbi võetud, siis võib ka kolmkõlasid mängida kaanonis, "teineteist taga ajades". Tahvlile üleskirjutatuna saavad kolmkõlade pöörded selgemaks. Analoogselt võib septakorde õppida.

- Intervallide laulmine ja kuulamine
  - laulmine (pedagoog mängib viiulil ette mingi heli, millest õpilased kordamööda nii ülesliikuvaid kui ka allaliikuvaid intervalle laulavad);
  - kuulamine (topeltnoodid peavad eelnevalt tuttavad olema).

2. *Ansamblimängu* alustan juba 1. klassis, kuid selliste paladega, kus II hääl mängib lahtistel keeltel. Eriti tänuväärsed on siin Ester Vainu kogumiku "Päkapikk" toredad palakesed, mis ka kontserdiprogrammis pikemate teoste vahel mõjuvad nagu rosinad saia sees. Vaatamata sellele, et lapsed õpivad selgeks mõlemad partiid, on häälte jaotus selline, et I häält saab kontserdil mängida see, kes on heliredelitega usinam olnud. Sellest ajast peale, kui hakkasin praktiseerima koosmängu päris algajatega, on uute õpilaste toimetulek suurema keelpilliansambliga ühinedes olnud valutu.

3. *Noodilugemine* toimub korraga mitme õpilasega. Kuna grupitunnis on tavaliselt 2-4 õpilast, siis loeme ka noodist vastavalt 2-4 häälset muusikat. Grupis kasutan noodilugemiseks lihtsamaid tekste, sest "segajaid" on rohkem kui individuaaltunnis.

Tähtis on see, et hakkama saadaks ja et kõik saaksid mängimisest rõõmu tunda. Grupis noodilugemine on otsene ettevalmistus orkestrimänguks.

4. *Improvisatsioon*

- Soojendusmängud
  - Iga laps valib endale ühe keele, nii et kõigil oleksid erinevad keeled. Mängija nr.1 tõmbab oma keelt ja lisaks kellegi teise mängija keelt. Nüüd mängib oma keelel see, kelle keelt mängija nr.1 viimasena tõmbas ja lisaks kellegi oma veel. Pulss käib ja mäng võib kesta lõpmatuseni. Mäng arendab väikeste laste tähelepanu.
  - Üks mängija mängib ühe noodi, teine mängija kordab seda ja lisab veel ühe noodi. Kolmas mängija kordab teise mängija mängitud noote ja lisab samuti ühe noodi. Nootide jada võib kujuneda väga pikaks vastavalt sellele, kuidas kellegi mälu on.
  - Ahvimäng. Õpetaja mängib viiulil ette mingi fraasi, mida üks õpilastest järele kordab. Teine õpilane paneb selle nootides kirja, kolmas aga mängib tahvlile kirjutatut. Viimast võib ka õpetaja teha. Kui on valesti kirjutatud, saavad õpilased kohe aru. Võib lasta ka lastel endil välja mõelda diktaate teistele ette mängimiseks. Tähelepanu ja mälu treeningule lisanduvad niisiis ka diktaadi kirjutamine, noodilugemine ja analüüs. Ja mis kõige tähtsam, lastele meeldib selline diktaadi kirjutamise vorm.
- Kohvikujutt
  - Üks õpilane mängib ühe fraasi, mis talle momentaanselt pähe tuleb. Teine vastab oma fraasiga. Nii nad puhuvadki mõnusat juttu. Tähtis on see, et pulss ei katkeks.
- Koosmusitseerimine
  - Valime mingi helistiku, näiteks D-duuri. Üks õpilane hakkab mängima bassi, st toonikakolmkõla alumist nooti (d), teine *secondo*'t, st toonikakolmkõla ülejäänud noote fis ja a niisuguses rütmis ja selliste strihhidega, nagu ta ise soovib. Kolmas, kui ta on alles algaja, võib meloodia mängimise asemel seda häälega laulda, just selliselt, nagu talle meelde tuleb. Kui grupis on 2 last, võib õpetaja ühe partii enda peale võtta. Vanemate õpilastega saab kasutada ka dominant- ja subdominantfunktsioone. Selleks kirjutan tahvlile ette nende kasutamise skeemi (nt T – 4 takti, D – 2 takti vmt) Selline koosmusitseerimine valmistab õpilastele suurt naudingut ja tavaliselt jätan ma selle tunni lõpuks.

***

Kui traditsioonilises õppes eksisteerib enne noot, pärast mäng, enne pedagoogi ettenäitamine, pärast sellele järgnev õpilasepoolne imiteerimine, võib tulemuseks olla mõttekramp, millest tihtipeale jagu ei saada. Me ei julge seltskonnas oma pilli välja

võtta, rääkimata kaasamängimisest. Hoopis vastupidi on siis, kui oleme saanud lapsepõlves üht-teist ise tuletada ja vähegi tegelda improvisatsiooniga. See teeb julgemaks, osavamaks ja otsivamaks ning nii õpime oma instrumenti rohkem tundma.

Tahan lisada veel seda, et ilma tugeva erialaoskuseta, s.t hea pillivaldamiseta ei saa tegelda ansamblimängu ega improvisatsiooniga. Õppetöö peab toimuma kompleksselt.

Heino Elleri nimeline viiuldajate konkurss

Mare Teearu

Kaks aastat tagasi toimus III Heino Elleri nimeline rahvusvaheline viiuldajate konkurss. Kired, mis iga konkursi puhul lõkkele löövad, on nüüdseks vaibunud. Tõepoolest, pole mõeldav, et kõik oleksid sajaprotsendiliselt rahul muusikaalase võistluse tulemustega, mida ei ole võimalik sentimeetrite ja sekunditega mõõta. Tagasivaates püüan selgitada, millises suunas konkurss on liikunud, missugused muutused on toimunud konkursi nõuetes ja kellele ta õieti mõeldud on.

I Heino Elleri nimelise viiuldajate konkursi (26.02-07.03.1991) kava koostamisel lähtuti tuntud rahvusvaheliste konkursside nõuetest. Võistlus otsustati läbi viia kolmes voorus. Bachi sooloteoste ja Paganini kapriiside esitamise nõue esimeses voorus eeldas osavõtja soliidset mängutaset.

I voorus olid kohustuslikud teosed J. S. Bachi partiitad h-moll või E-duur (seekordne konkurss ei kohustanud fuugat mängima). Samuti võis Paganini Kapriiside *op.* 1 hulgast vabalt valida 2 kapriisi. Kohustuslikuks teoseks oli ka Elleri "Fantaasia" sooloviiulile, suurepärane teos, mis on kirjutatud viiulit kui instrumenti hästi tundes ja annab mängijale võimaluse end mitmekülgselt avada. II vooru kava koosnes sonaadist viiulile ja klaverile, kahest Elleri palast (üks nendest – "Männid" – oli kohustuslik) ja virtuoospalast. Sonaatide valik oli järgmine: Beethoven, Brahms, Debussy, Ravel, Franck, Prokofjev, Schnittke, Eller, Tubin. III vooru kavas oli kontsert viiulile ja orkestrile.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et esimese Elleri-konkursi kava oli nõudlik, samas mitte liialt raske. Ühest küljest oli see küllaltki traditsiooniline (Bach, Paganini, virtuoospala, sonaat, kontsert), teisest küljest valikute tegemisel üsna vaba (mõtlen siin kapriiside, virtuoospala, kontserdi, sonaadi valikut).

I Heino Elleri nimelise konkursi žürii esimees oli professor Tuomas Haapanen Sibeliuse Akadeemiast, aseesimees professor Endel Lippus Tallinna Riiklikust Konservatooriumist, žürii liikmed professor Juris Švolkovskis (Läti) ja dotsendid

Paulius Juodišius (Leedu), Tõnu Reimann, Mari Tampere. Osavõtjaid registreerus 27 (pean siinkohal täpsustama, et bukletist oli välja jäänud Astrid Muhel), mängis 23 viiuldajat. Eestist oli esinejaid 16, Lätist 4, Leedust 3 ja Soomest 1.

Konkursi tulemused:

I preemia ja Heino Elleri nimeline preemia – Irma Belickaite (Leedu)
II preemia – Leho Ugandi (Eesti)
III preemia – Signe Steimane (Läti)
Diplomid – Olga Voronova (Eesti), Arunas Raškevicius (Leedu), Zaiga Sprudzane (Läti).

II rahvusvahelisest Heino Elleri nimelisest viiuldajate konkursist (20.02.-04.03.1996) alates sai alguse eelnev lindivoor. Millised muutused puudutasid konkursi kava?

I voorus avardus J. S. Bachi sooloteoste valik. Võis mängida kaks esimest osa (seega fuuga) sonaatidest g-moll, a-moll või C-duur lisaks eelmisel konkursil kohustuslikele partiitadele h-moll ja E-duur. Paganini *op.* 1 Kapriiside kõrvale tulid Wieniawski *op.* 10, Vieuxtemps'i ja Lipinski kapriisid. Ka kavas kohustusliku eesti helilooja sooloteose valik laienes. Elleri "Fantaasiale" lisaks võeti veel kaks huvitavat teost, nii sisuliselt kui mängutehniliselt nõudlikud Elleri "Avarused" ja Elleri õpilase Eduard Tubina soolosonaat. II vooru nõuded jäid põhiliselt muutmata. Ainult sonaatide osas olid mõningad erinevused. Enamus nimistust oli sama mis esimesel konkursil, vaid Beethoveni ja Schnittke asemele tulid Schumann, Bartók, R. Strauss. III voor hõlmas nüüd 2 viiulikontserti. Kammerorkestri saatel mängiti Mozarti kontserte (G-duur KV 216, D-duur KV 218, A-duur KV 219) ja nn suurtest kontsertidest koostati järgmine rida: Beethoven, Brahms, Tšaikovski, Sibelius, Prokofjev, Šostakovitš, Eller, Tubin.

Eesti autori sooloteoste valiku suurendamine I voorus oli hea mitte ainult mängijate seisukohast enda iseloomule sobivama variandi leidmiseks, vaid soodne ka nende helitööde laiemale levikule. Arvan et need teosed on konkurssi väärt ja võime eestlastena uhked olla taoliste olemasolu üle. Mozarti kontserdi nõue on igati loogiline, on see ju viimasel ajal üsna traditsiooniliseks mõõdupuuks saanud mitte ainult rahvusvahelistel konkurssidel vaid ka orkestrisse konkureerimisel.

II Heino Elleri nimelise konkursi žürii esimees oli professor Marianne Boettcher Berliini Kõrgemast Kunstide Koolist, liikmed professor Seppo Tukiainen Sibeliuse Akadeemiast, professor Uldis Sprudzs Riia Muusikaakadeemiast, professorid Endel Lippus ja Jüri Gerretz ning dotsendid Mari Tampere ja Mare Teearu Eesti Muusikaakadeemiast.

Registreerus 20 osavõtjat, mängis 16. Haigestunud Uldis Sprudzs ei saanud žürii töös osaleda. Kuuest registreerunud lätlasest saabus kohale vaid 2. Kahtlemata oleks konkursi üldpilt mitmekesisem ja võistlus pingelisem olnud kogu lätlaste grupi osavõtul, sest

olnuks ju nende hulgas kasvõi näiteks Eve Bindere, kammerorkestri Kremerata Baltica kontsertmeister. Eestit esindas 12 viiuldajat, Lätit 2, Leedut 1 ja Soomet 1.

Konkursi tulemused:

I preemia ja Heino Elleri nimeline preemia – Andrus Haav (Eesti)
II preemia – Rasa Vosyliute (Leedu)
III preemia – Maaria Johanna Jussila (Soome) ja Ruth Haav (Eesti)
Diplomid – Olga Voronova (Eesti), Harry Traksmann (Eesti)
Eripreemia A. Schnittke teose esitamise eest – Andrei Valigura (Eesti) ja preemia noorimale esinejale – Kristiina Kriit.

III Heino Elleri nimelise rahvusvahelise viiuldajate konkursi (28.02.-10.03.2001) I vooru nõuded jäid ühest muutusest hoolimata samaks. Nimelt võis eelmise konkursiga võrreldes J. S. Bachi soolodest mängida ka Ciacona d-moll. II voorus piirdus sonaadi valik ainult Beethoveni sonaatidega. III voorus mängiti Mozarti kontserti klaveri saatel. Orkestriga esitatavate kontsertide nimekiri oli järgmine: Beethoven, Brahms, Bruch *op.*26, Glazunov, Tšaikovski, Sibelius, Prokofjev, Šostakovitš, Eller, Tubin.

Viiuldajal, kes on juba osalenud mõnel rahvusvahelisel võistlusel ja omab selleks vajalikku põhirepertuaari (Bach, Paganini, virtuoospala, kontsert) tuleks Elleri konkursil osalemiseks juurde õppida vaid üks eesti autori sooloteos, Elleri "Männid" ja veel üks Elleri pala. Pole just palju! Kusjuures seda repertuaari saaks ta ka kontserdilavadel kasutada. Need teosed on kõikjal huvi äratanud, noote on küsitud nii Venemaal kui mujal Euroopas.

III Heino Elleri nimelise konkursi žürii esimees oli professor Milan Vitek Taani Kuninglikust Muusikaakadeemiast, liikmed professor Marianne Boettcher Berliini Kõrgemast Kunstide Koolist, professor Seppo Tukiainen Sibeliuse Akadeemiast, professorid Endel Lippus ja Mari Tampere ning dotsent Mare Teearu Eesti Muusikaakadeemiast.

Osavõtjaid registreerus 25, mängis 22. Osavõtvate maade loetelu oli juba tunduvalt mitmekesisem. Eestit esindas seekord 10 viiuldajat, Soomet 7, Leedut 1, Jaapanit 1, Koread 1, Venemaad 1, Prantsusmaad 1. Kohale ei jõudnud Lõuna-Aafrika Vabariigi esindaja, kes oleks konkursi geograafiat veelgi laiendanud.

Konkursi tulemused:

I preemia ja Heino Elleri nimeline preemia – Sunho Kim (Korea)
II preemia – Aki Hamamoto (Jaapan)
III preemia – Sigrid Kuulmann (Eesti) ja Kirsi-Marja Alanen (Soome)
Diplomid – Mikk Murdvee (Eesti) ja Jean-Baptist Navarro (Prantsusmaa)
Eripreemia eesti muusika esituse eest – Darius Dikšaitis (Leedu)

Hea esinemise eest I voorus märkis žürii ära noorimad osavõtjad
Linda Bärlundi (Soome) ja Ivi Otsa (Eesti)

III Heino Elleri nimelisel rahvusvahelisel viiuldajate konkursil ei osalenud ühtegi lõunanaabrite esindajat, millest on tegelikult kahju. On ju lätlastel ikka olnud märkimisväärne mängutase. Seda on kogetud nii omaaegsetel vabariikidevahelistel interpreetide võistlustel kui ka viimasel ajal A. Dombrovska nimelisel rahvusvahelisel noorte keelpillimängijate konkursil.

Riiast on oma muusikuteed alustanud Philip Hirschhorn, Gidon Kremer, Rasma Lielmane, Oleg Kagan, Eduard Wulfson ja päris noortest näiteks Baiba Skride. Kahe viimase Elleri konkursi Leedu esindajad on olnud nüüdseks meie hulgast lahkunud professor R. Katiliuse õpilased. Kas on ka järgmisi tulijaid, sest pilli seal mängida osatakse?

***

Esimest ja viimast konkurssi lahutava 10 aastaga on toimunud suured muutused. Kui kõrvutada buklette, siis on see selgelt näha paberi kvaliteedist. Konkursi korraldus on iga korraga paranenud. Kui esimese Elleri-konkursi esimesed voorud viidi läbi Matkamajas ja Georg Otsa nimelise Muusikakooli kehva akustikaga saalis, siis teist konkurssi alustati vastremonditud Sakala Keskuse kammersaalis. Kaunis koht, aga külm. Kas oli see aja märk või ettenägematus, ei oskagi praegu öelda. Fakt on see, et alles esimese võistluspäeva lõpuks oli saalis enam-vähem normaalne temperatuur. Publik võis küll üleriietes istuda, aga loosiga esimesed numbrid tõmmanud mängijad visati küll nagu külma vette oma Bachi soolode ja Paganini kapriisidega. Küllap mõnigi ebatäpsus oli just külmast ruumist ja külmadest kätest tingitud.

Kolmanda Elleri-konkursi toimumispaik oli Eesti Muusikaakadeemia uue hoone kammersaal, mitmes mõttes eelmistest sobivam koht. Siiski võistluse põnevamatel hetkedel kippus saal väikseks jääma ja õhupuudus kimbutama. Kõigi kolme konkursi finaalid on toimunud "Estonia" kontserdisaalis ERSO kaastegevusel, II konkursi Mozarti voor mängiti Mustpeade Maja Valges saalis Tallinna Kammerorkestri saatel. Dirigendipuldis on olnud I konkursi ajal Arvo Volmer ja edasi Jüri Alperten. Iga korraga on tõusnud konkursi tase ja III konkurss oli juba ka sisuliselt rahvusvaheline.

Mulle on alati suurt huvi pakkunud teiste rahvuste ja koolkondade esindajate Elleri ja Tubina tõlgitsus. Teiselt Elleri konkursilt jäi meelde Rasa Vosyliute Elleri "Avarused". Kolmandal konkursil rõõmustasid Elleri "Fantaasia" Sunho Kimi ja Elleri "Avarused" Aki Hamamoto esituses. Minu arusaamise järgi oli see just see, mida helilooja soovis. Vähemalt sarnaselt olen autori soovid oma mällu jäädvustanud. Järelikult võib nooditeksti täpselt lugedes tõeni jõuda, eriti kui mõtted nii viimistletult kirja on pandud. Mitte vähem huvitav oli kuulata Tubina Soolosonaadi esitust (Darius Dikšaitis ja Jean-Baptist Navarro). Võib-olla jäi mõlemas ettekandes väheks Tubinale omast dramatismi?

Igatahes ühe eesmärgi on konkurss juba saavutanud: aidanud kaasa Elleri ja Tubina viiuliloomingu laiemale levikule. Rahvusvahelise konkursi kuulamine kodus on igale õppijale heaks võimaluseks võrrelda oma oskusi erinevate maade noorte viiuldajate mängutasemega, see võib anda teinekord suurema edasiviiva tõuke tema arengule kui parim õpetus. Kas see noor viiuldaja ka ise jõukatsumiseni jõuab või jääbki ta ainult vaatleja-kuulaja rolli?

Kui veelkord tagasi vaadata osavõtjate arvule ja meie oma maa esindajatele nende hulgas, siis numbrid on järgmised: I konkurss – 23 mängijat, 16 eestimaalast; II konkurss – 16 mängijat, 12 eestimaalast; III konkurss– 22 mängijat, 10 eestimaalast. Näeme, et just viimase konkursi ajal on mujalt tulijad ülekaalus. Kas see tendents jätkub? Kas eestlastel on sel juhul võimalust ka edaspidi auhinnalistele kohtadele tulla? Nõukogude ajal oli välja kujunenud kindel konkursside süsteem vabariiklik – vabariikidevaheline – üleliiduline – rahvusvaheline.

See on ju tegelikult suund kergemalt raskemale. Meil, Eestis olid vabariiklikud keelpillimängijate võistlused aastatel 1969, 1975, 1981, 1987. Viimane eestlaste osalus vabariikidevahelisel konkursil oli 1989. aastal (Aet Ratasepp – II koht).

Nüüd on jäänud Muusikakoolide konkursid. Tänavu on ESTA keelpillimängijate konkurss kahes voorus ja vanusepiiri tõstmine võimaldab osaleda ka üliõpilastel. See on tore, aga oma nõuetelt ei saa see võistlus kuidagi olla ettevalmistavaks jõukatsumiseks rahvusvahelisele konkursile. Ka soomlased ei saada oma mängijaid ilma eelkarastuseta rahvusvahelisele Sibeliuse konkursile! Vaid vähestel meie noortel on suuremate kavade ja orkestriga mängimise kogemus.

Mööda ei saa minna ka pillide küsimusest. Selliste pillidega nagu on keskeltläbi meie viiuldajatel (üksikud erandid välja arvatud), ei saa võistelda küll ühelgi rahvusvahelisel konkursil. Tahan rõhutada, et pianistide võistlused on selles mõttes palju ausamad. Minu naiivne unistus on, et muusikaõppeasutustel jaguks mõni viiul, mille kasutamise õiguse määraks õppija perspektiivikus, mis antaks välja nagu stipendium.

Järgmiselt Heino Elleri nimeliselt rahvusvaheliselt viiuldajate konkursilt ootan, et see oleks huvitav erinevate koolkondade kohtumine ja et hästi ettevalmistatud eestlaste esindus ka finaalis ilma suudaks teha.

Konkurss Tbilisis

Laine Sepp

Tbilisis leidis aset noorte interpreetide konkurss 15.-18.09.2000. Osa võtsid klaverimängijad, viiuldajad ja tšellistid Gruusiast, Armeeniast ja ainsa Eesti esindajana 7-aastane Johannes Põlda Kuressaare muusikakoolist. Konkurss oli tihe, viiuldajad näitasid head tehnilist ja kunstilist taset. Johannes Põlda pälvis (7-9-aastaste vanusegrupis ainsana) diplomi ja valiti kolme õnneliku hulka, kes pääses mängima lõppkontserdile koos Gruusia Riikliku Kammerorkestriga (Šota Rustaveli nimelises Draamateatris). Kõik kolm laureaati olid viiuldajad – Ivane Kobulašvili Tbilisi muusikakeskkoolist (10-12-aastaste vanusegrupist), Narek Sargisjan Jerevani muusikakeskkoolist (13-15-aastaste vanusegrupist) ja Johannes Põlda.

Muljeid Suzuki viiuliõpetuse suvekoolidest

Tiiu Koitla

2001. aasta juunis oli kolmel õpetajal Eestist võimalus osaleda Suzuki-õpetuse suvekoolides Ameerika Ühendriikides Columbuses (Ohio) ja Livermore's (California). Viiuliõpetajad Tiina Pärtna, Tiiu Koitla ja klaveriõpetaja Kristiina Erendi veetsid kaks huvitavat nädalat, täiendades teadmisi õpetajate koolituskursustel, kuulates erinevate pedagoogide tunde ja külastades kontserte. Eelmise aasta juunis olime koos Juta Rossi, Maria Bakeijeva ja Riina Lindega viiuldajate Suzuki-õpetuse suvelaagris Bollnäsis Rootsimaal.

Kuna Eesti Muusikaakadeemias kaitses 1998. aastal Reet Mets magistritöö "Suzuki pedagoogilise süsteemi eripära traditsioonilise muusikainstrumendiõpetuse taustal", selle töö arvustus ilmus Eesti Keelpilliõpetajate Ühingu ajakirjas (ESTA 1998 November), autoriks Lembi Mets ning ilmunud on Sirje Subbe-Tamme tõlkes Eesti Suzuki Ühingu väljaanne, Sinishi Suzuki raamat "Armastusega kasvatatud" (Tallinn 2001), siis ei tutvusta ma siinkohal Suzuki meetodit, vaid piirdun muljetega suvekoolidest.

Kursuste üldine ülesehitus on üle maailma suhteliselt sarnane – nii ongi võimalik osaleda

ka erinevatest riikidest pärit huvilistel. Kursustel toimusid tunnid õpilastele ja õpetajate täiendõpe. Laste päevakava Bollnäsis sisaldas viiuli grupitunde, rütmikat 3-8-aastastele ja orkestritunde vanematele õpilastele. Õpilaste jaotus gruppidesse sõltus sellest, millise Suzuki vihiku palad olid omandatud. Nooremad mängisid kogu repertuaari peast, keelpilliorkestri kava aga noodist. Orkestri kava hõlmas mitmeid erinevaid teoseid Haydnist kuni Sibeliuse jt. Põhjala heliloojateni. Üldreeglina olid orkestripartiid (nende paremaks omandamiseks) õpilastele juba kevadel välja jagatud. Proove tehti 6 tundi päevas, nooremate rühmades 3-5 tundi, olenevalt vanusest ja tasemest. Individuaaltunde nendel kursustel ei toimunud.

Columbuse suvekool oli suurem nii osavõtjate arvu (üle 600 osaleja) kui ka õppeplaani mitmekesisuse poolest. Õpilaste vanus ulatus 2-16 aastani. Iga päev toimus 1 erialatund, pikkusega 12-30 minutit, sõltuvalt õpilase vanusest ja mänguoskusest, lisaks grupitunnid, rahvamuusika-, kammeransambli- või orkestritunnid, vastavalt osavõtjate võimetele ja oskustele. Lapsevanemad elasid kõikides laagrites oma lastega koos ühiselamus või, kui kodu ei olnud kaugel, tulid kohale ainult tundide või kontserdi ajaks. Väljaspool viiulitunde tegelesid õpilastega ainult lapsevanemad, õpetajad olid tegevad üksnes õppetöö ja kontsertide korraldamisega. Iga päev toimus erinevates paikades ja erineval ajal 2-3 mitmekesise kavaga esinemist, alates väikestest solistidest ja lõpetades kammeransamblite või kantrimuusika orkestriga. Ühel õhtul esitati ka eesti ja soome muusikat meie solistide K. Erendi, T. Pärtna ja võõrustajate Olev Viro ja Douglas Locki poolt. Kogu kontserdi lõpetas "Eesti-Ameerika kammerorkester" Heino Elleri "Kodumaise viisiga". Vastuvõtt oli väga soe.

Nii Livermore's kui Bollnäsis olid populaarsed lastevanemate ja õpetajate küsimuste-vastuste õhtud. Californias viis neid läbi Suzuki-õpetuse "maaletooja" Ameerikas John Kendall, 81-aastane vanahärra, kes oli kunagi ka ise Sinishi Suzuki õpilane olnud. Vaatamata kõrgele eale olid tema viiulitunnid ja kohtumised huvilistega tempokad ning täis vaimukaid võrdlusi.

Õpetajate koolitus koosnes loengutest, tundide kuulamisest ja nende analüüsist. Livermore's oli meie juhendajaks kutsutud külalislektor Sven Sjögren, Rootsi Suzuki Ühingu asutaja ja president ning Euroopa Suzuki Ühingu president, kes on 5 aasta jooksul koolitanud ka kõiki Suzuki-viiuliõpetajaid Eestis. Columbuses toimus õppetöö tuntud ameerika metoodikute Linda ja Robert Stiegi ning Barbara Barberi juhendamisel. Õpetajate loengud olid kontsentreeritud materjalidega, vaheldusrikkad ja täpsete näpunäidetega, samuti nagu nende viiulitunnidki. Lisaks avaldaksin veel mõned tähelepanekud kursuste kohta:

- Kasutati palju trükitud abimaterjali õpilastele, nt kooli sisekorra eeskirjad, üldised ametlikud teated, õpetajaid tutvustav lühikokkuvõte, nõuanded harjutamiseks ja õpilaste motiveerimiseks, lindistatud pedagoogiline repertuaar, pildimaterjal mänguasendite kohta jms.

- Võimaldati igaühel oma nime all avaldada arvamust kuuldud esituse või kontserdi kohta (trükitud küsitluslehele).
- Mängiti väljastpool Suzuki vihikuid palju teisi palu, nii klassikalisest kui ka rahvamuusika repertuaarist.
- Kasutati väga laiaulatuslikku Suzuki viiuliõpetuse tehnilist materjal, mis sisaldas heliredeleid, topeltnoote, etüüde, positsioonivahetuse, noodilugemise ja ansamblimängu kogumikke.
- Lastega koos osalesid ka lapsevanemad esitatud ülesannete lahendamisel ja mängudes, nii rühma- kui ka individuaaltundides – see stimuleeris õpilasi ja lõi ühtekuuluvustunde.
- Valitses üldine positiivne õhkkond, õpetajad juhendasid õpilasi rõõmsalt ja asjalikult, tegemata ainsatki halvustavat märkust õpilase mängu või kodutöö kohta.

Nagu alati, jäi palju kasulikku ajapuudusel nägemata ja kuulmata, ent ka see väike osa andis meile järjekordselt tunnistust nii elu kui ka viiulimängu õpetamise lõputust mitmekesisusest.

Aitäh kõigile ameerika tuttavatele, eriti Olev Virole, Douglas Lockile, täname Eesti Suzuki Ühingut, Gävle Maakonnavalitsust ja Lääne-Virumaa kultuurinõunikku Valdur Liivi, tänu kellele need mälestusväärsed päevad teoks said.

Tagasivaateid ESTA konverentsile

Marge Lille

ESTA 30. konverents (2002) viidi seekord läbi Taanis, Middelfarti külje all, looduskaunis kohas asuvas klassitsistliku arhitektuuriga Hindsgavl'i lossis. Kuuele päevale jaotatud programm oli väga tihe ning mitmedki huvipakkuvad loengud jäid ajalise kattumise tõttu kuulmata. Seekord pakutud üritustest jäid eelkõige meelde tippmuusikute kontserdid ning mõned praktilise väärtusega loengud-seminarid. Keelpilliõpetuses on raske midagi täiesti uut välja pakkuda ning suures osas võiks sellelgi konverensil toimunu kohta öelda – *déjà vu*. Kaasaja suhteliselt kallis individuaalõpe ning paljude tegevustega killustatud lapsed on muutnud pillimänguoskuste õpetamise ja omandamise keeruliseks. Vajadus muuta õpetust atraktiivsemaks ja huvitavamaks on nõudnud pedagoogidelt uudset lähenemist oma ainele. Jätkuvalt kogub Läänes populaarsust grupiõpetus ning paljudes maades püütakse edasi arendada Suzuki meetodit, mis kõikjal järjest mõne uue külje pealt avaneb.

Huvitavaima seminari pidas 20-aastase staažiga viiuliõpetaja, rootslanna Eva Bogren, kes tutvustas oma raamatut "Väikesed viisid väikesele keelpillimängijale" (*Små Låtar för Små Stråkar*). Raamat koosneb põhiliselt autori loodud meloodiatest ja rahvaviisidest, mille kaudu toimub üksikute viiulimänguelementide omandamine algõpetuses. Harjutused on jaotatud temaatilistesse rühmadesse ning järjestatud raskusastme järgi. Parim osa raamatust tundub olevat see, mis tegeleb lihaste soojendamisega, viiuli- ja poognahoiu õppimisega ning sõrmede treenimisega – kuivade harjutuste asemel on õpikus vaimukad laulumängud. Vahvad, humoorikad illustratsioonid loovad nii meeleolu kui ka näitlikustavad harjutuste sisu. Selline viiuliõpik võiks innustada ka mõnda meie õpetajat praktilises töös kasutatavate nippide ja võtete kokku kogumiseks, et täita materjaliga töölõik, mis eelneb mängule pilli ja poognaga.

Samuti Rootsist pärit Lennart Winnberg kirjeldas oma loengus muusika õppimise meetodit, mis ei lähtu niivõrd muusika teoreetilise külje tundmisest, kuivõrd muusikaliste kujundite terviklikust haaramisest kuulmise kaudu. Publiku peal demonstreeris ta, kuidas on võimalik mõne minuti jooksul ära õppida erinevaid rütmimustreid, milleks tavaõpetuses kuluks umbes kolm aastat. Samuti tutvustas ta oma noodi- ja CD-plaadi komplekti "Kõrvade kaudu südamesse" (*From Ear to Heart*), mille abil saab õppida muusikat kuulmise järgi mängima, kirja panema, noodist lugema ning improviseerima.

Itaallased Licia Anna Ellero ja Ennio Francescato esinesid loenguga nende koolis kasutatavast Edgar Willemsi meetodist, mis seisneb laste "seesmise kuulmise" arendamises enne pillimängu õppimist. Tööd alustatakse kaheaastaste lastega, kes õpivad eristama helikõrgusi, rütme ja intervalle. Nelja-viieaastaselt teevad lapsed tutvust ka pillimänguga. Willemsi meetod peaks andma oskusi edaspidiseks improviseerimiseks ja komponeerimiseks.

Kontserdid toimusid kaks korda päevas ning nende kaudu sai hea ülevaate hetkeseisust taani keelpillimängus ja -õpetuses. Kui lasteorkestrite suhteliselt tagasihoidlik tase tõi esile grupitööle fokuseeritud õppesüsteemi negatiivsed tagajärjed (solistid ei esinenudki), siis tipptasemega interpreedid ületasid kõiki ootusi.

Elamuse jättis Eskær Trio (Julie Eskær, Emilie Eskær, Charlotte Thaning) Brahmsi Klaveritrio kirglik esitus. Sugestiivselt mõjus Taani vanema põlvkonna esitšellist Erling Bløndal Bengtsson, kes kandis ette ka harvaesitatava J. S. Bachi Soolosüidi nr. 6. Haarav oli rahvusvahelise ansambli *Baroque Fever* (Peter Spissky, Bjarte Eike ja Allan Rasmussen) itaalia barokkmuusika elav ja rõõmsameelne tõlgendus. Seevastu valmistas maailmakuulsusega Carl Nielseni nimeline keelpillikvartett pettumuse ja pani nõutult küsima, miks näiteks meie oma, Tallinna Keelpillikvartett ikka veel Euroopas ei kontserteeri.

Selleaastasele Kochi stipendiumile konkureerijaile jäi peapreemia välja andmata, kuid viiuldajad Krzysztof Specjal (Poola) ja Oleksandr Puškarenko (Ukraina) said võimaluse osaleda ESTA kammermuusika kursustel.

Eesti delegatsioon (Marge Lille, Laine Sepp ja Urmas Vulp) tänab konverentsil osalemise toetajaid EV Kultuurkapitali, Põhjamaade Ministrite Nõukogu Infobürood, Eesti Hasartmängumaksu Sihtkapitali, EV Kultuuriministeeriumi ja Kuressaare Kultuurkapitali.

Raamatutvustus

Maris Valk-Falk

Musicæ Scientiæ. Special issue 2001-2002. Current Trends in the Study of Music and Emotion. ESCOM: Liège. Pp. 255. (Vt ka ESCOM-i kodulehekülge internetis http://musicweb.hmt-hannover.de/escom).

Ajakirja *Musicæ Scientiæ* nimetatud erinumber, "Muusika ja tunnete uurimise käibivad suunad", on pühendatud vaatenurgale "muusika ja tunded" (*music-emotion*). Kahtlemata väärib muusika ja emotsioonide vahekord tähelepanelikumat uurimist, kui see on olnud pärast Leonhard Meyeri teedrajavat algust (Meyer 1936). Tõdemus, et muusikalised emotsioonid (mida enamasti võrdleme üldemotsioonidega, nagu rõõm, kurbus) puhkevad üksnes aistingu tõukel, on pisut eksitav usk, mis tuleneb arvatavasti praeguseks veel vastuseta olulistest küsimusest, nagu – millised emotsioonid meis moodustuvad muusika mõjul, millised teistel põhjustel, kuidas saaks neid protsessuaalselt jälgida ja kuidas selle põhjal meid huvitavaid järeldusi teha.

Oleme muusika suhtes mitte ainult sotsiaalses vaid ka professionaalses mõttes eri rollides – komponisti, esitaja, pedagoogi või kuulajana. Muusikaga seotud eri rolle käsitlebki kõnealune ajakirjanumber. Selle artiklikogumikuga kuuluvad uurimisidee poolest tihedalt kokku juba mõne aasta eest ilmunud raamat "Muusika ja emotsioonid" (Juslin & Sloboda 2001), aga ka viimasel viieteistkümnel aastal kognitiivse psühholoogia ajakirjades siin-seal avaldatud artiklid muusikaliste emotsioonide uurimisvõimalustest teadlaste poolt. Nende põhjal ilmneb selgelt, et muusika toime inimesele on keeruline, vaatamata tõesele väitele, et "muusika varustab inimest hinnatava positiivse emotsionaalse kogemusega", mistõttu ta püüdleb veetma muusikaga palju aega. Tõsiasi on ka, et muusika definitsioonid sisaldavad alati viidet muusika seotusele tunnetega. Teisalt on muusika ja tunnete seos pilgu (kõrva) eest varjatud, nii et selle määratlemine nõuaks praegusest rohkem teadmisi, kuidas ületada kunsti salapärase, metafüüsilise loovuse ja teaduse täpsuse vahelist eraldusjoont. Veendumusele, et tänapäeva teadusel siiski leidub selleks vahendeid, toetuvadki nii siin kõnealune temaatiline artiklikogu, kui ka ülalnimetatud raamat "Muusika ja emotsioonid".

Musicæ Scientiæ 2001-2002 sisaldab üheksa käsitlust – ülevaadet muusika ja emotsioonide uurimise seisust (Patrik Juslin & Marcel Zentner), levinud emotsiooniteooriatest muusikaga seoses ning neist välja kasvanud vaatenurki (Justin London), emotsioonide ja muusika suhtest lapsepõlves (Sandra Trehub & Takayuki Nakata), muusikaesituse põhjal loodud muusikatunnete arvutimudeli kasutamisest (Patrik Juslin, Anders Friberg & Roberto Bresin), sarnasusest või erinevusest muusika vastuvõtukogemuse (*perception*) või muusika mõjul tekkiva tundmuse (*feeling*) vahel (Alf Gabrielsson), muusika poolt genereeritud emotsionaalsete seisundite kindlakstegemisest (Klaus Scherer, Marcel Zentner & Annekathrin Schacht), ülevaadet muusika kasutamisest meeleolumuutuste uurimisprotseduuris (Daniel Västfjäll) ja seriaalse korrelatsiooni meetodist muusikale püsivalt reageerimise puhul (Emery Schubert). Kõik nimetatud uurimused on kognitiivsele muusikapsühholoogiale omasel moel n-ö formaaluurimused, võimalikult täpseid meetodeid kasutades.

Käsitlused võtab kitsamalt kokku John A. Sloboda artiklis "Muusikaheli *versus* muusika olemus: muusika ja emotsioonide uurija dilemma" (Sloboda 2001-2002), tõdedes, et muusika ja emotsioonide vahekorra uurijad ei suuda täielikult ületada vastuolu muusikaheli kompleksuse ja emotsionaalse kujundi vahel inimeses. Sloboda märgib talle omase tugeva sotsiaalse närviga kriitiliselt, et väidetavalt sotsiaalsete ja ökoloogiliste suundade tegevuse mõjul asetatakse rõhk neile elementidele, mis leiavad ühiskonnas suuremat vastukaja, – on ühistegevuslikud, avalikud, lihtsakoelised ja üheselt mõistetavad. Samas avaldub püüd pisendada individuaalseid, subtiilseid (peenendunud), alateadlikke (ligipääsmatuid) tundeelemente inimeses, – sõnaga, nähtusi väiksema ühiskondliku vastukajaga, mis aga moodustavad kujutluste ja tunnete kogumi.

Sloboda tõestab tähelepanekute kaudu muusika keerulist toimet inimestele, kui muusikale on omistatud ülalöeldud ökoloogiline väärtus ehk kehtivus keskkonnas. Viimast toetab ühelt poolt "intellektuaalne vaatekoht, mis väidab, et ainsad asjad, mida tegelikult mõistetakse, on need, mida saab kontrollida ja mõõta. Kontroll muutujate üle on täiesti asjakohane paljudes teadusliku tegevuse aspektides, kaasa arvatud hüpoteesi kontrollimine" (Sloboda 2001-2002: 239). Sloboda juhib tähelepanu, et ometi on asjatu loota, nagu saaks teha head teadust, piirates oma mõtlemist ja vaatlusi üksnes sellega, mida saab väljendada muutujate kohta käivate oskussõnadega keerulises keeles. Olukorrad on ökoloogiliselt kehtivad vaid siis, kui nad sarnanevad *tegelikule elukogemusele* olulisel määral. Küll arvab ta, et on oluline, millised kuulamise olukorra aspektid on mõõdetavad ja kas need aspektid saavad juhtida "reaalse teadmise juurde või on vastuolulised inimese reaalse kogemuse teadaoleva täiusega". Sloboda tunnistab, et muusikapsühholoogiat peeti paljude aastate jooksul millelegi lõivumaksmiseks, et aidata muusika kuulaja vabastada 19. sajandist pärineva kodanliku muusikakunsti kontseptsiooni haardest. Selle reeglite järgi seisab väike osa meie poolt omaksvõetud ja meistriteosteks peetav muusika väärtuselt kõrgemal kui muutuv kultuur ja ajalugu. Praeguseks on tugevasti muutunud keskkonnas "mõnigi osa meie tööst ja tööst, mida

võtavad ette paralleelselt etnomusikoloogid, nagu ka "uue muusikateaduse" pooldajad, rakendatud nende meistriteoste ja nende kultuuriliste niššide deprivilegeerimisprotsessi" (Sloboda 2001-2002: 239).

Lähtudes inglise muusikapsühholoog Nicholas Cooki muusikakeskkonna teoreetilistest analüüsidest (nt. Cook 1998, Cook & Everist 2000), ütleb Sloboda välja, et toimumas on muusikakuulaja vabastamine, ning et klassikaline kontserdisaal on tänaseks välja suremas. Toimub muusikaga seotud demokratiseerimisprotsess, mille käigus uus kogemus, nt meid ümbritsev taust, rämpsmuusika metroo jalakäijate tunnelis, ekstreemsetes tingimustes, on vähemalt teaduses sama tähtis (ja objektiivseks peetav) uurimisaine, nagu Beethoveni teosed, mida kogetakse kontserdisaalis. Ta nõustub, et praegu oleks viga oma teaduslikku mõtlemist piirata teatud eelistustega, kui tegelikkus pakub midagi muud. "Võib isegi väita, et rämpsmuusika metroos väärib rohkem uurimist, kuna sedalaadi kultuurikogemus on tänapäeval ülekaalus, kusjuures kontserdisaali muusika asetseb erinišis. Teadus on seega end varustanud rohujuure tasandil tundlikkusega ja tänapäevaste reaalsete oludega, vastupidi moest läinud kultuuriimperialismile, mis rajaneb mineviku idealiseerimisel" (Sloboda *ibid.*: 239-240). Sloboda möönab siiski, et sellise "suurejoonelise demokratiseerimisprotsessi kultuuriline kodu on alati olnud Põhja-Ameerikas" (*ibid.*: 240), seega ja võibolla õigusega, vähendades Euroopa muusikakultuuri vastutust nn "uue muusikateaduse" ekspansiooni eest, millele paljud elitaarselt mõtlejad, nagu ka muusikud meie hulgast, vastu seisavad.

Uue, reaalse muusikakeskonnaga kaasnevate emotsioonidega seotud küsimuste juurest peaks naasma muusika tegeliku tunnetuse juurde. Alf Gabrielsson (Rootsi) oma artiklis "Kas tajutud tunne ja meeleline tunne on üks ja seesama?" (Gabrielsson 2001-2002) toob samuti välja ebaselguse emotsionaalse tunnetuse sees. Ta tuletab meelde, et igapäevaelus ega psühholoogiaterminoloogias ei leidu kummaski üheseltmõistetavat kokkulepet järgnevate mõistete kohta, nagu *feeling*, *emotion*, *mood*, *affect*, ka mitte eri keeltes. Seejuures on muusikatunnetus igapäevane käibemõiste muusikapraktikute hulgas. Gabrielsson on võtnud kasutusele psühholoogiateadusele omase metooodika: ta ei vaata muusikatundeid kui üksnes emotsionaalset taju, vaid näeb neid keerulisemalt – kui närvisüsteemi emotsionaalse erutuse ja pidurduse vastastikust toimet, tunnete induktsiooni. Kui viimatinimetatud seisundil lasta liiga kaugele areneda, ilmub risk kaotada kontrolli esituse üle, millega koos jääb järgimata ajastu nõue, et muusika esitus oleks laitmatu. Esitajal tuleb ka arvestada kuulaja ootusi tunnete näitamise suhtes. Kuulajate eelistus kuulub tavaliselt esitajale, kes näitab tugevat ekspressiivsust ka näoilmete ja kehaliigutustega, kusjuures ei hoolita esitajast, kes näitab vähe või ei näita midagi. Gabrielsson väidab muuhulgas, sotsiaalpsühholoog P. R. Farnsworthile toetudes, et viimatimainitud kinnine emotsionaalsusetüüp oli omane ka Jascha Heifetzile.

Patrick Juslin (Rootsi) ja Marcel R. Zentner (Šveits) oma avaartiklis "Tänapäeva suunad

muusika ja tunde uurimisel: eelmäng" (Juslin & Zentner 2001-2002) nõustuvad tuntud teesiga, et muusika varustab meid tõepoolest väärtusliku emotsionaalse kogemusega. Pedagoogi rolli ja muusikateose emotsionaalse koe tunnetuslikku tähtsust õpetamisel on ületamatu analüüsivõimega kujutanud juba Heinrich Neuhaus (Нейгауз 1961). Siinkirjutaja arvates, paneb ülalpuudutatu südamele tähelepanelikulmalt mõtestama muusika ja emotsioonide vahekorda nende õpetamisoskuste kõrval, mida oleme omandanud haridusega ja mida samalaadse hariduse ja repertuaari kaudu kohusetruult edasi anname.

Kasutatud kirjandust:

Cook, N. (1998). *Music: A very short introduction.* Oxford: Oxford University Press.
Cook, N. & Everist, M. (Eds.) (2000). *Rethinking Music.* Oxford: Oxford University Press.
Gabrielsson, A. (2001-2002). Perceived emotion and felt emotion: Same or different? – *Musicæ Scientiæ.* Liège: ESCOM. Pp. 123-147.
Juslin, P. N. & Sloboda, J. A. (Eds.) (2001). *Music and Emotion.*
Juslin, P. N. & Zentner, M. R. (2001-2002). Current trends in the study of music and emotion. – *Musicæ Scientiæ.* Liège: ESCOM. Pp. 3-22.
Meyer, L. B. (1956). *Emotion and Meaning in Music.* Chicago: Chicago University Press.
Neuhaus, H. (1961) = Нейгауз, Г. *Об искусстве фортепанной игры.* Москва: Государственное Музыкальное Издательство.
Sloboda, J. A. (2001-2002). The "sound of music" versus the "essence of music": Dilemmas for music-emotion researchers (commentary). – *Musicæ Scientiæ.* Liège: ESCOM. Pp. 237-255.

Translations and Summaries

About the Alexander Technique and String Teaching *

by Elspeth Iliff

As a Violin teacher my questions are inevitably:

How do I teach the violin most effectively?
How do I achieve good and quick results in my pupils?
How do I save on mine as well as my pupil's energy for those results?

Your questions:

What is Alexander Technique?
What has Alexander Technique to do with string teaching?
Who was F. M. Alexander?

Freedom of movement

I cannot remember when I first started to teach the violin. It certainly was before I had gone to college and before I was qualified. The one or two pupils I had were adult beginners. They wanted to learn because they wanted to have a hobby. Then, there were one or two children whose parents were keen, and my occupation with these children was a kind of "baby-sitting" with the violins in our hands. In each case I was mainly experimenting but I also tried to remember and copy how I was taught at the beginning (which was late for to-days concepts). Looking back, I now realise how very lucky I had been: My very first violin teacher was a truly inspired person who had been trained at the Liszt Academy in Budapest, where *freedom of movement* was strongly advised as far as technique was concerned.

Let us look at these words: *freedom of movement*. We go through a lot of movement, when we play a string instrument. Superficially speaking we move the bow up and down, and we move the four fingers of our left hand on the finger board to produce notes. To some lucky people this, with all the technical variants comes very easily and

* This paper was presented on the 10th Anniversary Conference of Estonian String Teachers Association, 29 October, 2003 in Tallinn. Elspeth Iliff (Great Britain) is the Vice-President of ESTA. (*Ed.*)

there are not many tensions involved in playing music on the string instrument. But to some not so lucky people, playing the string instrument may be hard work and music does not flow freely from the instrument. This situation may not be so much because of going through the necessary movements to perform a piece of music in itself, but for the mental effort of concentration that makes itself felt in other parts of the body. Stiffness, strain and some times real pain may be the result of playing. I am sure that most of us have experienced stiffness in the joints and even pain in the arms, shoulders or the back when we first started to hold and play the instrument. The reasons are obvious to us now: In our eagerness to do well we may have exaggerated our movements. In addition, our relevant muscles for holding and playing had not yet developed and therefore had not the required strength. If you are stiff or in pain you cannot have *freedom of movement*.

Freedom of movement: How do we achieve it?

- we can reach it by habituation, i.e. constant exercising/practice till a certain task has become subconscious. This takes a lot of time and energy, while the brain could possibly go on "stand-by" phase, (e.g. the teacher tells me to exercise each finger 20 times each day);
- by analysis i.e. defining where in the body an intended movement originates and giving that part a command to function according to what Nature designed for us. In other words, programme your movement, which takes less time and energy and uses your brain power to achieve.

Of course both exercise and mental application are necessary, and, if they are both used in a balanced way the result can be: freedom of movement. So: freedom of movement is achieved by arriving at a subconscious level of performance. In other words – when a movement has become Easy!

For children it is Easy to live, learn and play. Everything is Play ! There are mishaps, (e.g. falling over, putting the right shoe on the left foot and s.o.) but the mishaps quickly get resolved and forgotten and play carries on. It is usually when the adult world interferes with its *do* this and *do not do* that, when the child's Play is under scrutiny and the easy becomes hard. Tensions arise, as the child wishes to do well in the eyes of the adult. The child continues to want to play but in order to do so, in order that he can do it well and easily, he feels he first needs to achieve approval from the adult.

One way is to copy the adult, and we may ask: Is the adult really the best example to copy? We often forget the inherent learning capacity of our children and what tremendous influence, we, the parents and teachers, have over the outcome. Which parent hasn't experienced being mimicked by their offspring even at a very early age? The child is ever observant of the actions and re-actions of the adult world.

By the time the situation of copying from the adult and exploring in a somewhat restricted

way has progressed for a number of years, habits will have formed by the child for living and for that matter Playing, that may have the character of being perfectly Normal, Natural and Easy. But are they? What is Normal? What is Natural for our bodies? What is our body designed to do Naturally?

- *Here, I would like the audience to get up and wander around the room, observing themselves and others, and focus on Natural Movement. Then ask about 3 volunteers to walk in front of the class: They all have different characteristics according to their personalities. Ask : Which is Natural ? All are ! But point out one or two things like position of head, shoulders, hips, back.*

This experiment is only to demonstrate that we all *feel* Natural walking about. I happen to know that an Alexander Teacher would find a number of good reasons, why many of you could make your walk *more Natural*, more effective i.e. may be faster, more enduring and less tiring. Be that as it may, but when it comes to performing specific tasks, such as doing the house work, driving a car, typing at the word processor, trying to catch a bus, performing a surgical operation or playing the violin? Can we call these natural ?

I leave you to ponder on this question for a while, but now I would like to introduce you to Frederick Matthias Alexander. I understand that the Alexander Technique is not known in Estonia, and as an introduction to this wonderful teaching, I was invited to talk about it. Well, first and foremost I have to tell you that I am not an Alexander teacher. I have a certain amount of experience in the Alexander Technique, have had numerous lessons and will continue to have them with different Alexander teachers. I have read a great many authors on the subject, so I am just a convinced disciple. I have also used what I have learnt over the years in my own teaching, and have undertaken various Violin teaching workshops together with qualified, professional Alexander teachers. In other words, my talking to you to-day has to be on a simplistic kind of level, but I'll try my best.

Who was Frederick Matthias Alexander?

It is amazing that people with prophetic vision and inspiration are often not recognised by the public for a long time. So it was with Frederick Matthias Alexander (1869-1955). He was born in Australia as the eldest of 10 children of an farmer. As a child he suffered from asthma and was clearly not suited to follow in his father's footsteps. Nor did he have any inclination to follow the pursuits of a mercantile career. He hated office work, but he was more and more drawn to the Arts in general and the theatre, drama and speech in particular. His favourite poet was Shakespeare. To me it is interesting to note, that with his respiratory problems he chose the career of a recitor,

where breath control is of such paramount importance. And sure enough, he ran into problems: after only a short period of a recital, he found his voice becoming horse and by the end of a performance he had no voice left at all. He consulted with his voice trainers, doctors and friends, followed all their advice, but to no effect. He continued to have the same problems when reciting, yet not, when he was speaking normally. Reciting was "different " from his ordinary speaking.

The recognition of this fact made Alexander decide to find out for himself what he was doing – or not doing, when reciting. He really wished to be able to go on with his chosen career. He set up mirrors to observe himself from every angle while he was reciting and found that he was projecting his chin, while throwing his head into a backward slant, thereby shortening his neck. He was sucking in air through the mouth, the voice became "crushed" and sooner or later he would become horse again. No matter how often he told himself not to do this, the 'habit' had formed, and he was doing it every time.

This led him to a different thought: he had to *inhibit* his desire to recite and try to speak normally. This meant he had to encourage himself to find new commands before reciting, so as to avoid the formed 'bad' habits to come back. Instead of thrusting the chin forward and the head back, he commanded his head to go up and his chin down : his larynx, vocal chords and breathing apparatus now were all aligned and in balance as was designed by nature, his voice became fuller and richer and he suffered less fatigue in reciting.

This discovery led him to think further and inquire if this novel thought of inhibition or saying *no* could be applied to other parts and functions of the body: He studied, researched and inquired what would happen if he was to inhibit the so-called "natural" impulses and to find new commands in order to achieve what the body is really designed to do. The results were astonishing not only to himself but on consultation also with the medical profession, with physiologists, psychologists and neurologists.

Dr. David Galick, an Australian physiologist describes his discovery in an article called *The Sixth Sense* as follows: "Although not a trained physiologist, Alexander showed a shrewd understanding of how the brain works: Our consciousness, in the cortex of the brain, is where our will to do something arises. After this the pathways go to centres deep in our brain which form the subconscious. If nothing is done to stop existing programmes from being activated which may result in inappropriate muscle contraction, then a person's characteristic way of sitting, standing and doing things will occur. Alexander found the key for stopping these unconscious processes from taking their pre-destined paths. In so doing, he allowed a new programme to develop subconsciously, while mentally giving conscious directions."

It would be presumptuous of me to give you further details of Alexander's discoveries

and how they developed. What I can tell you is, what in the teaching of the Alexander Technique has become the *relevant key observations.*

1. In order to use our muscles to advantage, our bodies have to be able to feed our muscles. If we do not allow free access of that food, in other words the blood supply, to go to our muscles we experience tension. Looking further to the function of our muscles we know that they are in constant interplay in our daily activities in order to compensate for the power of gravity.

Gravity is a constant, it is with us for all we are doing and it does not vary. Walter Carrington, (Alexander Teacher in London and one of the chief original pupils of Alexander) said: "The first requirement of all living things is to come to terms with this constant in their lives". Frank Pierce Jones (a physician and the pupil of Alexander) said "My strongest impression of the Alexander Technique was that of a mechanism working against gravity".

Now, the most interesting thing is, that if we take advantage of this gravity, and we allow our weight to be released into the ground we can feel how positively the ground is supporting us and there is little need for us to support ourselves. In fact, the more we are aware of this special support, the more the rest of our body feels *weightless* and experiences an upward feeling. Think of the advantages of this feeling when holding a violin or viola!

- *Try again to stand with a feeling of your natural weight to flowing towards the floor, (like roots) while your head goes up, I would like you to observe, what happens to the rest of your body: Your whole body has become taller, your spine is better aligned to its natural curves, your trunk feels light and there is a general feeling of "readiness for action".*

In Alexander terms this is called: *lengthening.* Like you, Alexander became aware of this new feeling and he inquired further into the effects of the *do's* and *don'ts* of childhood upbringing. He questioned and observed the natural, habitual movements of every day life, and asked how he could gain from his observations.

To inhibit means *don't*, or say *no* to your habit, to give you time to think, while you find new commands which means *do*. Both these *don't* or *do* are different from the authoritarian instructions in childhood. Here we come to the second key observation of the Alexander Technique:

2. You may have noticed when standing tall a further thing has happened to you. For some unconscious reason to you a reaction in your body took place and you expanded your chest. This enabled your lungs to have more space in your ribcage and you should have been able to breathe more freely. The free oxygen supply to your blood as well as to your nervous system in your spinal chord and in particular to the nerve cells in your

brain enables your brain to function to its capacity; i. e. your mental powers are enhanced. Surely, we need this equipment for our long hours of concentration be it in studying, rehearsing or performing. But we also need this for giving those new commands to ourselves when trying to overcome inborn, badly functioning habits. In Alexander terms this is called: *widening.* So we have key words in Alexander Technique: *lengthening* and *widening*

- *Let us examine ourselves what it feels like if we applied the lengthening and widening (head high, gravity through the feet and opening up your ribcage) messages to walking. Your step has become light, you have a feeling of lessened weight, there is a positive spring in our movement, and it appears as if the steps you are making happen of their own accord! Image of the native African woman carrying heavy containers on their heads and still walking with great grace. Experiment at home with head up carrying a magazine on you head while walking.*
- *Supposing we tried sitting down with the message 'head up': aim at sitting on the "sitting bones" and be conscious of that gravity on the chair and the floor through your feet, widen and expand your chest, then: rock from one to the other. While sitting, place tips of fingers at the crease between torso and thighs and rock back and forth. Now let the head lead and get up again. Encourage head still up, with hands in that position to sit again. Then stand, let arms dangle, sit again, but consciously with head up and that crease in mind. With these new messages sitting down and standing up from sitting seem to be functioning without much effort.*

We can also try to see what happens, if we perform other everyday actions with the message 'head up', or 'the head leads': writing, brushing teeth, eating, cooking, perhaps playing the violin or cello?

In the Alexander Technique additional messages or expressions to: lengthening and widening are used such as : releasing, flowing, letting go of and allowing.They are all for overcoming poor habitual responses to daily living patterns.

Primary Control

Alexander called the use or achievement of the additional messages. Now let us look at some examples of our 'daily life movements', impulses and how we react instinctively, (habitually, naturally):

- We go to our instrument case, take out the bow and put rosin on it. How? E.g. Sheila Nelson confessed that she used to raise both shoulders.
- We mark fingering on the music and we drop the pencil, we pick it up, how?
- The doorbell rings (or the telephone), we hurry to answer, how?

- A sudden gust of wind bangs a door with a loud clang, we suffer a *momentary shock* and that has its involuntary reaction in our bodies.
- I walk in an orchard and an apple falls on my head. I duck for a moment. There is an automatic reflex in my body.

These are just a few examples. We could enumerate thousands. Life is full of them and our responses are spontaneous and involuntary. They all have one thing in common. In the ensuing reaction for a split second we "shrink" or "shorten" part or the whole of our frame and particularly the head and shoulder relationship has momentarily lost its *primary control*. Alexander called this: *startle pattern*.

Startle pattern or startle reflex

I find this a somewhat severe term. The word startle has to do with fear and/or surprise, and not all our natural impulses are governed by surprise or fear. I would perhaps more appropriately distinguish between real fear reflexes and the habitual movement patterns in response to our desires and impulses.

Examples:

- I am going to the music room to play the violin. There, I first rosin the bow hair.
- I go on sitting in the armchair reading an interesting book. I am so riveted that I take no notice of the time nor the way I sit.
- I put my shoes on to go out and I am in hurry.
- I have recently received a new piece of music. I am reading the notes and playing them for the first time. I want to get everything right.
- I am waiting for the water to get hot enough for my shower.

These impulses produce our habitual reactions. As we have seen, Alexander had to learn to avoid his reciting habits, because they have proved to be bad for his health. He found a solution and he could recite again. What of our habits in our daily life actions? Are they good or are they bad? Do they hinder us from performing a task efficiently? economically? Do we give our muscles and the nervous system the best conditions to function well?

I come back to the *do's* and *don'ts* of our infant experiences that formed our Habits. The *do's* and *don'ts* belong to teaching. We all know how vital the very beginning stages are in teaching the string instrument. The way you present the holding of the violin, of the bow, how to put a finger on the string, to make the bow go up and down, – the first time you teach these elementary topics will stay with the pupil. It is in these early stages when *habits* are formed. Some information will be received by the pupil as intended and may become the basis of good habits. Some information may be misunderstood and to some the student in his eagerness may over-react: habits may be

formed that need endless patience, time and energy by the teacher to remedy.

It is almost impossible not to make mistakes in teaching the beginning stages! As we are dealing with individuals with their individual, physical and mental attitudes no formula or ready made method can be fool-proof. But I firmly believe that ways can be found that will minimise starter problems. I come back to the primary control of the Alexander Technique: awareness of what our human frame is designed to do i.e. the mental governs the physical, would prevent to greatest advantage a number of 'mistakes' and/or 'bad habits' from forming.

The concept of making a student aware, when he/she is perhaps only 5/6 years old, is a real art. A number of inspired teachers have solved that problem by combining teaching the instrument with *games*. This certainly helps the concept of *freedom of movement*, but it does not particularly encourage specific technical tasks. Instead of the usual *do's* and *don'ts* the inspired teacher uses substitute words and imagery for better comprehension.

To teach body awareness it is good to talk about it, as I am trying to do, now. A professionally trained Alexander Teacher helps creating the '*natural feeling*' by using his/her hands. Very gently the body is persuaded to get aligned, breathing becomes free and movements can be flowing in an anti-gravitational way. With older pupils body awareness can much more easily be instilled. It is then no longer a question of forming 'good' habits, but of *un-doing* formed, unsuccessful habits into better ones. This is of course exactly parallel to what Alexander had to do himself.

How to aim for the end result

We call this aim for the end result *end-gaining*. Glynn Macdonald says: "In end-gaining a person is often preoccupied with the goals and disregards how the goals are attained. A false or exaggerated image is formed of what the student is aiming for at all cost with a kind of obsession, but without regard to the actual outcome or the cost to the psycho-physical organism". In one of the the videos the singer had an image of herself wanting to impress her audience of her capability, her beauty in performing and all together her potential as a great singer. This aim of end-gaining prevented this singer from producing her optimum sound quality and naturalness in performance. Once released from her self-imposed image she became mentally free for a deeper interpretation of the music.

You may know that my mentor for teaching the violin was Paul Rolland, who also studied the Alexander Technique. He said that "by balanced movement patterns there is improved tone quality, ease of performance, relaxed attitude to instrument skill and as a result released energy for interpretation."

As string teachers we often encounter complaints from our students of restricting pain. These aches and pains can occur in odd places : in the arms, upper or lower; shoulders; neck; the upper and/or lower back, and some times even the fingers, thumbs and wrists. There is a term coined by some physicians which they call '*repetitive strain injury*'. They claim, that too much practice, particularly on a string instrument, causes this situation. They advocate rest and no playing – sometimes for long periods. Once these students are allowed back to the instrument again, back also comes the pain, and the whole exercise appears a hopeless waste. The Alexander teacher, however, would re-educate the body of such a student to find an equilibrium and to build on new and better movement patterns, he/she would aim at moderating the concept of end-gaining and to encourage the student to become aware of the self for future self-training.

Up till now, I have been talking about how the Alexander Technique would be a useful, beneficial addition to a string teacher's outlook on how to teach the instrument. I have not yet said anything about how the Alexander Technique can benefit the Teacher in his/her strenuous task of getting results from the students. I am sure we agree that teaching is a very tiring and exhausting occupation.

Of course the same principles apply. When teaching my advice to you would be to think of the key words of Alexander for *primary control*: – "lengthen and widen your 'frame'" – your energy will flow easily to your brain, you are more receptive and gain in analytical resources. What more can you expect than that your energies last longer and you feel less tired at the end of a day ? With the teacher, too, end-gaining does not necessarily lead to the best and quickest results. Yet, to focus on a particular aim is essential. The solution to my mind is to teach the student to aim for excellence in small doses, in moderation and limited to the capabilities and the so far acquired skill of the student.

By now, I think we may go back to my original questions, and see if I have covered everything to give you an answer:

- Alexander Technique teaches body – and self-awareness. It also teaches self-help for possible performance problems.
- Alexander Technique has a great deal to do with successful string teaching, as with *primary control* we have more efficient access to Freedom of Movement.
- F. M. Alexander was an Australian reciter of poetry who developed performance problems through mis-use and subsequently solved these problems through inspired research.
- I acquaint myself with the teaching of Alexander Technique and encourage my pupils towards *freedom of movemen.t*
- I learn to inhibit the urge for "end-gaining" and limit the goals of my students to moderate results frequently.
- I try to apply and live by the Alexander Technique principles with constant reminders of "lengthening and widening" I aim at recognising my poor habits and inhibiting them before arriving at new commands for a better use of the self.

I would strongly recommend you to invite a qualified Alexander Teacher to give you an ESTA session. Vivien Mackie, London, is a cello teacher, but also, a very good all-round musician. Mary McGovern, Copenhagen, is a violinist with whom I have worked in workshops in Poland. [So, please allow me to call my talking to you to-day only an "Introduction to the Alexander Technique"]*.

About the Cumulative Trauma Disorders during Studying to Play an Instrument

by Andres Leivategija

While learning to play an instrument and even later on, many artists have experienced a problem that we call 'overplaying one's hand'. In medicine, there is a general name for this pathology – cumulative trauma disorders (CTD). American physiologists have a stern common standpoint regarding this condition – it cannot be cured, but it can be successfully prevented! In trying to find solutions to this problem I have taken the last thought for a point of departure.

CTD can be an inflammation of a muscle, sinew surroundigs or joints, caused by excessive motional activity. Two main factors are the amount of force used by the players' neurologic-musculatory apparatus and its length. In instrument playing the most decisive is the amount of time during which the hand has been burdened. By rehearsing 4-5 hours a day we are exposing some parts of our muscle groups in quite extreme conditions. This kind of endurance will be reached by the student step-by-step and usually under the guidance of a pedagogue during the intermediate stage of studies.

For a player the CTD appears rather suddenly. Adaptation ability of a human organism allows it to make adjustments for excessive muscle stress and overload during a certain period of time. This is a resource that lasts at best up to two years. During the period of preparing for an exam, an important concert or a competition, the line will often be crossed. While playing, there may occur pain in hands, in shoulder area or in the back. When CTD develops, the pain can last also while not playing. This unpleasant and

* Recommended addresses of the lecturers on Alexander Technique: (1) Vivien Mackie, 18b Earls Court Square, London SW5 9DN, England UK; (2) Mary McGovern, Langelandsvej 4 2tv, Frederiksberg, Denmark DK2000.

often unexpected situation in most cases also causes panic. The question, why did this all happen and for how long will it last, remains often unanswered. In this situation, there is only one advice – stop, take some time!

I would like to return to the thought that overplaying one's hand often forms unnoticed during several years. Depending on the profession it may take ten or more years. Simultaneously with the adjustment process, there are terminal pathological changes happening to the neurological and muscular system. Therefore it is essential for the player to have an opportunity to discover the pre-CTD condition as soon as possible. This is the time, when the pathology has not yet formed, but the potential danger to its formation exists. Surveying this subject, we certainly must take into consideration the factors that derive from player's mind as well, but bad condition of the muscles is still the direct cause of CTD. The opportunity to determine the functional condition of muscles objectively also means that there is an opportunity to determine a pre-CTD condition.

It is pleasure to mention that the cooperation of the scientists led by Arved Vain from the Tartu University, has worked out a myometer*, an apparatus that determines bio-mechanical features of human muscle. There is a special computer program belonging to the package, for processing and storing the data. The apparatus simultaneously measures three relevant muscular features: 1) the elasticity of a muscle, 2) the stiffness of a muscle and 3) the tonus of a muscle. The apparatus gives these parameters in every record of measuring.

To read the following better, I will give some notions about the structure of human muscular system. When the body part (e.g. forearm) turns around the axis of the joint, it always involves two antagonistic groups of muscles. A muscle works only when it shortens (a muscular contraction). At the same time, when one muscle group contracts (the agonists), the opposing group of muscles is being streched (the antagonists). The restoration of the original position happens as the result of the contraction (in this phase in the function of agonist muscles) of previously outstreched muscles. From the viewpoint of motion and movements energetics the amount of necessary mechanical energy to stretch out the antagonistic group of muscles is important. When the speed increases while performing the motions, the force influencing the antagonists increases as well. The mechanical factor of use of human muscular work is ~ 35 %. The remaining energy spreads mostly in the form of heat. In this situation of performing (wasting) the motions it is possible to play an instrument precisely, fast and for hours, due to the elasticity of muscles – the ability to restore its original shape (length) after the contraction. The less elastic the muscle is, the more time it takes to achieve the readiness for repetition of the same movement. The increased stiffness of the muscles increases the amount of energy that is needed for stretching the antagonist muscle group. And

* In Latin mūo, muscular. (*Ed.*)

more importantly – in case of bad stiffness and elasticity the possible maximum speed of motions decreases.

The third important indicator is muscle tonus. This is a mechanical tension in the skeletal muscle that secures the balance of body and the balance between body parts i.e. posture. Posture is not so much guaranteed by muscular contraction, but by the passive elasticity of muscle cells. When wishing to change the posture, it is necessary to change the tonus of skeletal muscle as well. After the age of 18 it demands more labour, but is still possible.

Here I would like to write about the goals of the work, reflected by this article.

I Avoidance of the CTD
II The best possible way to use and develop inborn physical abilities.

The latter is a main solution to the first one. The best possible way to use the inborn abilities – the most economic and optimal muscle tension of the position while standing, sitting and performing the movements – is good basis for teaching an instrument. This subject has been thoroughly studied in the 20th century. F. M. Alexander has successfully put the technique of self-regulation into practice. Alexander Technique might be much more practiced in studying process today as well. I would like to give some important notions about the standpoints of this technique.

1. Alexander Technique does not create anything new – it frees a person from persons' own annoying habits, so that the organism can act as naturally as possible.
2. The old habit should be recognised and stopped. How can the right thing develop, when we a still doing the wrong thing? The first task is to stop the old habit! F. M. Alexander considered "the stop" to be the basis of his work. The good illustration of that notion is an exercise that almost every teacher has practiced with the student. You have to take student's arm and try its weight, lead the hand slowly up and down, making it move from the shoulder etc. The task of the student is to keep the hand relaxed, not to help nor to disturb the movement. In the beginning it will be quite hard for the student!

Over the past four years I have determined the physical abilities of string players by using the myometer and dealt with relieving and avoiding CTD of studying musicians. There have been performed about 7000 measurements to 63 young musicians. For five years there has been taught a subject called moving and coordination in Tartu Music School, mostly meant for the string players. For a student it means exercises and training in the gym once a week.

The other important aspect at the best possible way of using the inborn abilities is the development of these abilities. It is hard to overestimate the positive influence of optimal physical labour to man's body and to the balancing of the mental processes. Students, who regularly took part in the afore-mentioned training group, developed a very good

posture and stabile myometric features usually by the end of the second year already. Trained body is also accompanied by lessening of the functional shifts and faster recovery. They also develop essential skills for playing – the coordination of movements, the sense of position, -movement and -weight. From the standpoint of the precise coordination it is not always the level of muscle's functional condition that is important, but the stability of it during the day and also during the longer period of time. But this demands good physical training. Fast recovery creates good conditions for the next day's practicing starting from the recovered condition of muscles. It is the most direct mechanism to avoid CTD.

I would suggest a simple formula to the string players: the practicing time in a day should equal the training time in a week. From the viewpoint of the school it does not demand any extra expenses. More likely a little correction of the study plans and schedule will suffice. And all this just to make sure that the student, who enters the classroom, will be healthy, in good mental and physical condition, emotionally sharp and balanced, ready to realize the instructions of the teacher fast. While writing this paper I also kept this goal in mind.

Basics of my Method

by Laine Sepp

For many years my students have been weekly attending 2 private lessons and 1 group lesson involving 2-4 students at a time. Lessons are as usual, but in comparison to traditional teaching process I do not show the children everything they have to do, instead I let them think and create as much as possible on their own. Why?

- Something the children have discovered themselves is more memorable.
- In this way I develop the activity and creativity of a child and also will not let my own brain to "rust", since guiding a child to think creatively needs continuing creativity from the teacher.

Here are some examples.

Individual lessons

During the first lessons after I have told the child about the violin, played different pieces, shown the strings and done some preparatory exercises we begin to learn

"Autumn rain" by Zahharjina, a piece consisting of quarters at the same pitch. The work is following:

1. I will sing this song with the piano accompaniment.

2. We will analyse the song.
- character and content: is this piece happy or sad and what it is about;
- find the link between musical expression and images:
  - dynamics
  - singing musical phrases and the sense of continuance

3. Singing the song

4. The most awaited moment: we will seek out the song on the violin playing by the ear.

5. Singing the song while walking. Walking should be done according to the rhythm of the song. Movement gives child a bit of change and rest.

6. Writing the song down. For this I will ask my student, "What did you do?" - and get the answer "I was walking". Then I will ask the student to draw all the steps taken during the song on the board (or paper). Even the youngest students have at once drawn the legs of a stick figure, which look like notes. Shoes have become muddy (it was raining, after all) and thus we will get quarters. We will sing the song once more to draw the bars, beating the rhythm with foot or clapping hands. Stronger "steps" will be marked with little horizontal lines and the bar lines will go in front of them.

We could also use colours to draw notes, I have used the *Colour Strings* of Szilvay's: I string - yellow, the bird string (fun colour); II string - blue, the mother string (soothing colour); III string - red, the father string (strong colour); IV string - green, the bear string (happy colour).

It is not known which is older: the rhythm or sound. In my teaching I pay attention to both and next step would be to play the pieces consisting of quarters and quavers both on open strings and in two different pitches next to each other.

- Learning the piece consisting of quarters and quavers in the same pitch goes like learning "Autumn rain".
- Before we start seeking the piece in two different pitches (like "Morning stretch" by Yakubovskaya) on the violin, we will have to think about how it is possible to get higher pitch on one string. Children figure it out themselves - they need to shorten the string with a finger. This piece also has to be written down. Most children will draw the lower note a little lower and the higher note higher. If I ask, how would these legs look like when walking on the road, children will draw the road, e.g. the line. When we have come to a piece with four different pitches,

children will come to a natural conclusion that we will need one more line. Soon after that we could start using the five line staff.

7. Seeking the same song on the violin:
- same fingers, different strings;
- starting with different finger on the different strings and in 3 different registers.

8. Based on previous studies learning a new piece from the score. Depending on the child we can either study the whole piece or step-by-step phrases with the beginning of the next phrase. I would suggest that the young violinist will previously:

- seek out all the pitches in the piece, playing all the notes in equal length;
- deal with the rhythm:
  - say it loud
  - clap it
  - play in *pizzicato* (later *arco*) on open strings
  - tap with the left hand fingers in high positions (Rolland)
- play the piece in *pizzicato*.

9. Reading at sight.

- The student plays alone. First we will have to take a look at the whole piece: find out, which part is most difficult; think, what should the tempo be like so the student could play the that part without mistakes and then start playing. The important thing is to have a steady pulse.
- Playing with the teacher. With the beginners I use all kinds of material where the teacher plays the tune and the student accompaniment on open strings that gradually develops to include the use of left hand fingers.

10. Writing down the words and rhythm of a poem in notes and creation according to previously learned material. This exercise is for home only. Children manage easily the fingering of their own piece.

Group lessons

In the group lessons we work on: *solfeggio* through the instrument; playing in ensemble; reading at sight; improvisation.

1. *Solfeggio* in Estonian music schools is a problematic topic, at least in the primary school. All the programs are piano-centred. While the violinist starts to learn the scales with the D-major, in *solfeggio* lessons the pupil will have to start with the C-major. A little child will be confused. Instrument teachers believe the *solfeggio* to be an assisting subject to the instrument lessons. In the beginners classes I prefer to teach *solfeggio* through the violin and in my group lessons it would look like following:

- Scales and intervals.
  - Children sing the scale and the teacher accompanies them on the violin in thirds or sixths.
  - Children play the scale in canon, at first in seconds as if "arguing". In class we have a board and the child that began the game gets to write the scale down. Then the next child writes its scale down in different colour. On the board there is now a scale in seconds, both voices marked in different colours. After that we start to guess the intervals. Who knows the right answer, writes it on the board in their colour. The results are easy to see.
- Singing the intervals.

2. *Playing in ensemble.* I start teaching this in the 1. grade, but using only pieces where the second voice is played on open strings. Ever since I began to practice playing together with beginners have they managed well in the string ensemble.

3. *Reading at sight.* Since there are 2-4 students in the group lesson, we will accordingly read at sight pieces with 2-4 voices. In group lessons I use easier material than in private lessons, since there are more disturbing factors involved.

4. *Improvisation*

- Warm-up games
  - Each child chooses a string so that everyone has different strings. Player no. 1 plays its string and then somebody else's string. Now plays this player whose string was played. Pulse is set and the game can go on forever. Good exercise for the little ones' attention.
  - One player plays a note. Second player repeats it and adds another note. Third player repeats the first two notes and adds also a note, etc.
  - Monkey game. Teacher plays on the violin some musical phrase, a student repeats it. Second students writes it on the board, third one plays what is written. If the music is written down wrong, all will see it at once.

- A café tale. One student plays some musical phrase, another one answers with its own phrase and so they continue talking. It is important to keep the pulse going and avoiding pauses.

- Playing together. We choose some key, for example D-major. One student plays the bass, e.g. d, another one the third and the fifth, e.g. the rest of the triad, fis and a, in such rhythm and strokes as it wishes. With the older students it is possible to use also the dominant and subdominant functions. I will write down on the board a graph showing how to use them (T - 4 bars, D - 2 bars, T - 2 bars, for example). Children enjoy the play and usually I leave this game till the end of a lesson.

In the traditional teaching there are first the note, then the play; first the teacher showing how to play, then the student trying to imitate which ends up with an often unbeatable

cramp. Improvisation makes more free, more creative, and so we will learn better to know our instrument.

I would like to add that it is impossible to play in an ensemble or improvise without good knowledge of instrument. Teaching must include it all.

On The Traditions of Eller Competitions

by Mare Teearu

In Estonia there has already been the third Eller International Competition of Violinists. Each time the competition has encompassed more and more participants from different countries. There has also been a somewhat different program for each competition.

The 1st Eller Competition (26.02-07.03.1991)

1st round — Partita in B-minor or E-major by Bach
2 Capriccios op.1 by Paganini
Fantasia for solo violin by Eller

2nd round — Sonata for violin and piano (by Beethoven, Brahms, Debussy, Prokofiev, Ravel, Franck, Schnittke, Eller, Tubin)
"The Pinetrees" and a freely chosen piece by Eller
virtuoso piece

3rd round — Concerto

The jury – T. Haapanen (Finland), J. Shvolkovskis (Latvia), P. Juodishius (Lithuania), E. Lippus, T. Reimann, M. Tampere (all from Estonia) – gave out the prizes as following:

The 1st prize and the Eller prize – Irma Belickaite (Lithuania)
The 2nd prize – Leho Ugandi (Estonia)
The 3rd prize – Signe Steimane (Latvia)
Diplomas: Olga Voronova (Estonia), Arunas Rashkevicius (Lithuania), Zaiga Sprudzane (Latvia).

The 2nd Eller Competitions (20.02-04.03.1996)

Preceded by the round of recordings

1st round — Partita in B-minor or E-major or two first parts from a Sonata for solo violin in G-minor, A-minor or C-major by Bach
2 chosen capriccios (by Paganini, Wieniawsky op.10 or Lipinsky)

Fantasia for solo violin or "Spaces" by Eller or Sonata for solo violin by Tubin

2nd round — Sonata for violin and piano (Brahms, Debussy, Franck, Ravel, Prokofiev, Eller, Tubin, Schumann, Bartók, R. Strauss)
"The Pinetrees" and a freely chosen piece by Eller
virtuoso piece

3rd round — Violin Concerto by Mozart (KV 216, KV 218 or KV 219) performed with the chamber orchestra and a Concerto with the symphony orchestra (Beethoven, Brahms, Tchaikovsky, Sibelius, Prokofiev, Shostakovich, Eller, Tubin)

The jury consisted of M. Boettcher (Germany), S. Tukiainen (Finland), E. Lippus, J. Gerretz, M. Tampere and M. Teearu (all from Estonia). The prizes were divided as following:

The 1st prize and the Eller prize – Andrus Haav (Estonia)
The 2nd prize – Rasa Vosyliute (Lithuania)
The 3rd prize – Maaria Johanna Jussila (Finland) and Ruth Haav (Estonia)
Diplomas: Olga Voronova (Estonia) and Harry Traksmann (Estonia)
Special prizes went to Andrei Valigura (Estonia) for the performance of Schnittke and to the youngest competitor Kristiina Kriit (Estonia).

The 3rd Eller Competition (28.02-10.03.2001)

1st round — Partita in B-minor or E-major or the first two parts from Sonata in G-minor, A-minor or C-major or Ciaccona by Bach
2 chosen capriccios (Paganini, Wieniawski op.10 or Lipinski)
Fantasia for solo violin or "Spaces" by Eller or Solo sonata by Tubin

2nd round — Sonata for violin and piano by Beethoven
"The Pinetrees" by Eller
virtuoso piece

3rd round — Violin Concerto by Mozart (KV 216, KV 218 or KV 219) with the piano accompaniment and a Concerto with the orchestra (Beethoven, Brahms, Bruch op.26, Glazunov, Sibelius, Tchaikovsky, Prokofiev, Shostakovich, Eller, Tubin)

The jury – M. Vitek (Denmark), M. Boettcher (Germany), S. Tukiainen (Finland), E. Lippus, M. Teearu and M. Tampere (all from Estonia) gave out the prizes as following:

The 1st prize and Eller prize – Sunho Kim (Korea)
The 2nd prize – Aki Hamamoto (Japan)
The 3rd prize – Sigrid Kuulmann (Estonia) and Kirsi-Maria Alanen (Finland)

Diplomas: Mikk Murdvee (Estonia) and Jean-Baptist Navarro (France).
Special prize for the performance of Estonian music went to Darius Dikshaitis (Lithuania).
Prizes for the youngest performers went to Linda Bärlund (Finland) and Ivi Ots (Estonia).

***

In her article, Mare Teearu also analyses the organizational aspect of competitions, seeing there a positive development. The author pays special attention to interpretation of Estonian music by participants from other countries, at the same time expressing regrets that there are not very many competitors from our southern neighboring countries, Latvia and Lithuania. Mare Teearu finds reason for rejoicing in the fact that the competition is becoming more and more international:

In the 1st competition there were 23 violin players, 16 of them Estonians
In the 2nd competition there were 16 participants, 12 of them Estonians
In the 3rd competition there were 22 violin players, 10 of them Estonians

Mare Teearu sees the lack of well-programmed national competition, which would prepare our youth for competing with an extensive program at the international competitions as a serious concern. Second essential problem for Mare Teearu is the lack of good instruments in the hands of our youth (with some exceptions), which does not allow them to take part of the international competitions as equals.

Competition in Tbilisi, Capital of Georgia

by Laine Sepp

The Young Music Performers' Open Competition took place on 15.-18.09.2000. There were participating young pianists, cellists and violinists from Georgia, Armenia and as the only Estonian, 7 years old Johannes Põlda from the Kuressaare School of music. Competition was tough, violinists showed both technically and artistically good level. Being the only one in the first age group, 7-9 years old, Johannes Põlda was awarded a diploma and chosen to be among the three lucky young musicians to perform at the closing concert together with the Georgian State Chamber Orchestra in the Rustaveli Drama Theatre. The laureates were all violinists: in the age group 10-12 Ivane Kobulashvili from the Tbilisi Music high school and in the age group 13-15 Narek Sargisyan from the Yerevan Music high school and Johannes Põlda.

Impressions from the Suzuki Violin School´s Summer Courses

by Tiiu Koitla

In June 2001 three Estonian teachers had the opportunity to participate in Suzuki summer courses in US – Columbus, Ohio and Livermore, California. Violin teachers Tiina Pärtna, and Tiiu Koitla, and piano teacher Kristiina Erendi spent two interesting weeks of listening to lessons given by different teachers and visiting concerts. Since Suzuki summer courses around the world follow the same pattern, it is possible to attend for people coming from different countries. As always, due to the time constraints, many useful events were missed, but even so – yet again the evidence was given both of the diversity of life and violin teaching.

In June 2002 Tiiu Koitla, Juta Ross, Maria Bakeijeva and Riina Lande visited the violinists´ summer camp in Bollnäs, Sweden.

Thanks to all the people, who made these memorable days possible, especially to Olev Viro and Douglas Lock, also Estonian Suzuki Society, Gävle County and culture councillor of Lääne-Viru county, Valdur Liiv.

Retrospect on the Past ESTA Conference

by Marge Lille

The Conference on the 30th Anniversary of European String Teachers Association at Hindsgavl (Denmark) is reviewed. From among the members of Estonian String Teachers Association, Laine Sepp, Urmas Vulp, and Marge Lille participated in this conference.

Book Review

by Maris Valk-Falk

In this essay a special volume of the journal Musicæ Scientiæ (2001-2002) *Current Trends in the Study of Music and Emotion* issued by The European Society for the Cognitive Sciences of Music (ESCOM) is observed. The volume is concentrated on the relationship between the human emotion and music. The Journal is in English.