

Sisällys

Alkusanat	5
Saatteeksi	8
Kirjoittajan taustasta	11
Johdanto	15
Terminologiasta	19

I osa – Alexander-tekniikan historiaa ja periaatteita

F. M. Alexanderin elämän vaiheet	25
Alexanderin tutkimusprojekti	34
Tottumukset – elämää hallitseva voima	41
Alexander-tekniikan työskentelyvälineet	49
Inhibitio	49
Suuntaus	52
Inhibitio ja suuntaus	58
Perusohjaus	61
Eteen ja ylös	66
Epäluotettavat aistihavainnot	71
Kokonaisvaltaisuus	77
Kokonaisvaltainen keho	82
Vapautuminen päämäärähakuisuudesta	84
Epäsuora lähestymistapa	87
Semi-supine – aktiivinen lepoasento	89
Aktiivisen lepoasennon toteuttaminen käytännössä	93
Seisominen, istuminen ja käveleminen	99
Haasteellinen pystyasento	100
Istumisen unohtunut taito	102
Pää johtaa ja vartalo seuraa	109
Alexander-työn vaikutuksesta tunteisiin	111

II Osa – Laulamisesta ja äänenkäytöstä Alexander-tekniikan valossa

Kokemukseni laulajana ja laulunopettajana	117
Laulamisesta yleisesti	123
Hengityksen ja laulamisen anatomiasta ja fysiologiasta	128

Yleisiä virhekäsityksiä	131
Yleisiä virhetoimintoja	134
Sisäänhengitys on refleksi	137
Uloshengitys – kolmen pidättelyn syndrooma	141
Kuiskattu Aa	147
Lauluasennosta	148
Tuki	152
Kurkku, leuka ja kieli	157
Kurkun ja hengityksen yhteydestä	157
Jännittynyt leuka	159
Kielen jännitykset	160
Ymmärrettävä artikulaatio	162
Sävelpuhtaus	165
Esiintyjän paras apu	167
Esiintymisjännitys	169
Reaktioitten vaikutus laulamiseen	171
Reagointi melodian liikkeisiin ja intervaleihin	173
Reagointi nuottikuvaan	173
Reagointi omaan ääneen	174
Reagointi äänen häiriöihin	175
Laulun opettamisesta	179

Kiitokset
Kirjallisuutta
Yhteystiedot