

Delavnice Alexander tehnike

11. - 12. oktober 2025

SNG Maribor, Slovenska 27, 2000 Maribor

Vabljeni na delavnice Alexander tehnike, ki bodo potekale 11. In 12. oktobra v prostorih SNG Maribor. Delavnice financira Ministrstvo za kulturo in so brezplačne za zaposlene v kulturnem sektorju. Število mest je omejeno na 12 oseb, upošteva se vrstni red prijave. Prosimo za prijavo na jasmina@carpeartem.eu najkasneje do 27. septembra. Več o Alexander tehniki je navedeno v nadaljevanju.

Učitelja bosta Jean Fischer in Regina Stratil iz Graza, Avstrija (www.atstudio.at), pouk bo potekal v angleškem jeziku. Delavnice bodo obsegale skupinski del (sobota, 11. oktobra, 10.00 – 12.00) ter dve 30-minutni individualni lekciji, za katere je priporočljivo, da nista na isti dan.

Skupinski del delavnic je namenjen udeležencem, ki se prvič srečajo z Alexandrove tehniko, ti udeleženci so v nadaljevanju vabljeni tudi na individualni del. Udeleženci, ki so se z Alexandrove tehniko že srečali (so se morda udeležili že udeležili delavnic, ki smo jih organizirali v preteklosti), so vabljeni na individualne lekcije.

O Alexandrovi tehniki

Alexandrova tehnika (AT) je pedagoški proces, ki se ukvarja s prepoznavanjem in spreminjanjem navad, ki se kažejo v mišični napetosti, bolečinah in drugih funkcionalnih težavah. Principi tehnike pomagajo, da navade, ki negativno vplivajo na telesno držo in koordinacijo telesa, ozavestimo, razumemo in preprečimo. Tehnika je še posebej uporabna v poklicih, ki so fizično zahtevni, pri npr. glasbenikih, igralcih, pevcih, plesalcih, ali športnikih. Ime je dobila po njenem ustanovitelju, igralcu Fredericku Matthiasu Alexandru in združuje miselne ter fizične procese. Poučevanje temelji na predpostavki, da lahko naše običajno vedenje nadomestimo z bolj učinkovitimi, odprtimi in učinkovitejšimi reakcijami. Učitelji Alexandrove tehnike so izšolani, da učencu pomagajo lastne (škodljive) navade prepoznati in jih spremeniti.

Je del rednega kurikulumu na mnogih igralskih in glasbenih akademijah po svetu, še posebej v Veliki Britaniji in Združenih državah Amerike. Kar nekaj znanih osebnosti (npr. George Bernard Shaw in Aldous Huxley) je javno zagovarjalo učinkovitost Alexandrove tehnike. Med drugimi so se tehnike učili tudi: Julie Andrews, John Cleese, Sting, Yehudi Menuhin, James Galway, Robin Williams, Sinéad Cusack, Jeremy Irons, William Hurt, Kevin Kline, Hugh Jackman, Paul McCartney, Sir Charles Sherrington, Greg Chappell, Roald Dahl, Michael Langham (direktor Juilliard šole v New Yorku) in mnogi drugi.

Nekaj visokih šol / univerz za glasbo, ki ponujajo Alexander tehniko kot del njihovega študijskega programa:

- Royal Academy of Music London (kot obvezen predmet dve leti, nato izbirni)
- Royal College of Music London
- Juilliard School of Music
- Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin

- Universität der Künste Berlin
- Universität für Musik und darstellende Kunst Wien, Kunst-Universität Graz

in veliko drugih.

Video predstavitev Alexander tehnike (v angleškem jeziku)

- splošna predstavitev:
<https://www.youtube.com/watch?v=491by33G858>
- AT pri glasbenikih, igralcih, športnikih ipd.: (4 min)
https://www.youtube.com/watch?time_continue=18&v=GFkx33fBaoc
- bolj specifični video, ki prikazuje učenje AT pri glasbenikih (9 min):
<https://www.youtube.com/watch?v=hwKkbl-EzfQ>

Časovnica

Sobota, 11. oktober 2025

10.00 - 12.00 skupinska delavnica

14.00 - 18.00 individualni pouk

Nedelja, 12. oktober 2025

9.30 - 16.15 individualni pouk

Natančen razpored individualnega pouka bo narejen glede na število prijav.

Skupinske delavnice in individualni pouk bo potekal v vadbni P3.

Organizator:

Društvo za komorno glasbo Amadeus

Marčičeva 2 2000

Maribor

Več informacij s strani organizatorja: info@carpeartem.eu

Kontakt za prijavo: jasmina@carpeartem.eu