

# Studiegids

2020 – 2021



Alexander Technique Centre Amsterdam  
– Lerarenopleiding –

Directeuren: Paul Versteeg & Tessa Marwick

Javakade 510 | 1019 SC Amsterdam

email: [marwickversteeg@gmail.com](mailto:marwickversteeg@gmail.com)

website: [www.atca.nl](http://www.atca.nl)

tel: 06 232 21 377



*Studenten en leraren 2019*

## Inhoudsopgave

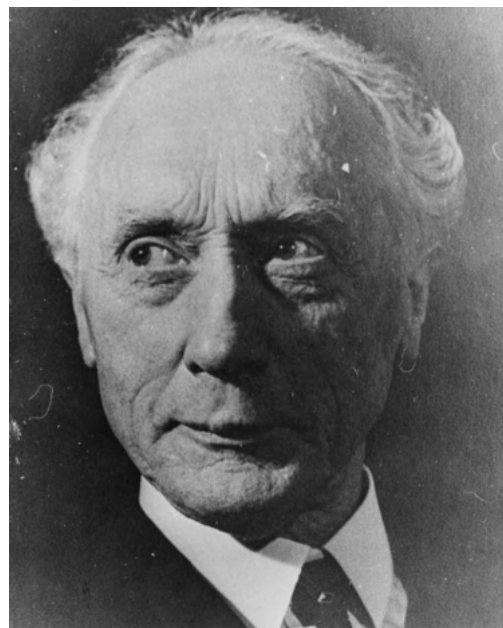
1	Introductie .....	4
2	Overzicht van de opleiding .....	4
3	Inhoud van de opleiding .....	5
4	Toelating .....	6
5	Beoordeling .....	7
6	Literatuur .....	8
7	Aanwezigheid .....	8
8	Bevoegdheid .....	8
9	Afgestudeerden .....	9
10	Kosten van de opleiding .....	9
11	Locatie van de opleiding .....	10
12	Beroepsvereniging .....	10
13	Vragen en klachten .....	10
14	Directie .....	11
15	Copyright .....	11
Bijlage 1	ATCA rooster 2020-2021 .....	12
Bijlage 2	Dagrooster .....	13
Bijlage 3	Moderators' checklist .....	14

## 1 Introductie

Aan het eind van de 19e eeuw begon F.M. Alexander zijn techniek te onderwijzen; ruim honderd jaar later werd zijn werk nog steeds doorgegeven door leraren met wie Alexander zelf in direct contact had gestaan. In de laatste jaren van zijn leven vertrouwde Alexander de leiding van zijn lerarenopleiding toe aan Walter Carrington.

Paul Versteeg en Tessa Marwick, beiden opgeleid door Walter Carrington, zetten deze traditie voort in het Alexander Technique Centre Amsterdam. Hun lerarenopleiding is gebaseerd op de aanpak die Walter en Dylis Carrington ontwikkelden, hun eigen ervaring met het opleiden van Alexandertechniekleraren sinds de start van hun opleidingscentrum in 1994 én hun levenslange werkzaamheden in het theater, het onderwijs en de podiumkunsten.

De opleiding is erkend door de Nederlandse Vereniging van Leraren in de Alexander Techniek (NeVLAT), de Britse Society of Teachers of the Alexander Technique (STAT) en de koepelorganisatie Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS).



## 2 Overzicht van de opleiding

De vierdaagse opleiding duurt drie jaar met een minimum van 1600 onderwijsuren gedurende in totaal negen trimesters.

Ook bestaat de mogelijkheid voor het volgen van een driedaagse opleiding over een periode van vier jaar.

Elk studiejaar is opgedeeld in drie trimesters met in totaal ongeveer 34 weken onderwijs.

Ieder trimester bestaat uit twee studieblokken van vijf of zes weken of drie studieblokken van vier weken. Na ieder studieblok is er een week vrij (voor het jaarrooster zie Bijlage 1).

Er wordt lesgegeven van maandag t/m donderdag van 10.00 tot 13.00 uur.

De opleiding bestaat voor 80% uit praktisch en voor 20% uit theoretisch werk.

Nadat de opleiding met goed gevolg is doorlopen, wordt een certificaat van bevoegdheid uitgereikt, waarmee desgewenst het lidmaatschap van de NeVLAT en/of elke andere erkende landelijke vereniging van ATAS kan worden aangevraagd. Hiermee kan de afgestudeerde leraar overal ter wereld lesgeven in de Alexandertechniek.

Vanwege het internationale karakter van de opleiding wordt er zowel in het **Nederlands** als in het **Engels** lesgegeven. Er wordt ook **Spaans**, **Duits** en **Frans** gesproken.

### 3 Inhoud van de opleiding

Doel van de opleiding is dat elke student, zowel via de praktijk als de theorie, de drie basisprincipes van de Alexandertechniek beheerst: inhibitie, richting geven en primaire controle.

In het **eerste jaar** van de opleiding ligt het zwaartepunt op het leren verbeteren van het eigen bewustzijn en manier waarop we 'onszelf gebruiken' (*the use of the self*). Dit zet een proces van verandering en individuele ontwikkeling in gang en legt de basis voor het subtiele gebruik van de handen en de interactie met anderen tijdens het lesgeven.

In het **tweede jaar** wordt het bewustzijn van '*the use of the self*' verder ontwikkeld en leer je dit bewustzijn te integreren in het werken met elkaar. Terwijl het begrip van de Alexandertechniek zich verdiept, worden meer complexe vaardigheden en procedures geleerd voor het overbrengen van de Alexandertechniek via het gebruik van de handen in combinatie met verbale aanwijzingen.

Tijdens het **derde jaar** bouw je aan het zelfvertrouwen om de praktische aspecten van de Alexandertechniek aan anderen door te geven. Studenten gaan van het werken met elkaar over op het (onder supervisie) werken met buitenstaanders. De doorlopende zelfverbetering en de kennis, vaardigheden en individuele expressie die in de eerste twee jaar zijn ontwikkeld, worden in dit laatste jaar verrijkt en in de praktijk gebracht.

Gedurende deze drie jaar is het in groepsverband werken met stem en beweging een dagelijks terugkerend onderdeel, dat naadloos overgaat in de persoonlijke training. Deze vorm van interactie tussen individu en groep is tevens bedoeld als voorbereiding op het presenteren van en praten over de Alexandertechniek, in eigen stijl en woorden, open en zelfverzekerd.



Mocht zich gedurende de opleiding een verandering aandienen in het lesprogramma of in de achterliggende opvattingen over de lesmethode, die afwijken van wat de studiegids vermeldt, dan zullen de directeurs een uitvoerige discussie met de studenten aangaan alvorens deze veranderingen door te voeren.

#### *Wekelijkse lesinhoud*

Studenten krijgen elke week:

- ❖ Minimaal één korte individuele les (20 min.) per dag van een van de ATCA-leraren. Paul en Tessa zijn in principe iedere dag aanwezig. Er is steeds minimaal één ervaren docent op vijf studenten aanwezig.
- ❖ Driemaal per week een ruim halfuur 'specifiek gebruik van de handen' ('hands-on'), in een groepje van meestal drie studenten. Dit gebruik vormt de basis van het werk als docent Alexandertechniek en wordt tijdens de opleiding zorgvuldig, stap voor stap opgebouwd onder begeleiding van ervaren docenten.



- ❖ Dagelijks met de hele groep een half uur durende 'begeleide activiteit', bijvoorbeeld:
  - het toepassen van de Alexander-principes tijdens een alledaagse activiteit zoals staan, lopen, zitten, lezen, schrijven, tillen, traplopen etc.;
  - vaste basisprocedures, zoals stoel- en tafelwerk, gefluisterde 'ah', wachten, hurken, gaan liggen (*semi-supine*) etc.;
  - groepswork met afwisselend beweging in de ruimte of gebruik van de stem met toepassing van de Alexander-principes.
- ❖ Iedere dag een half uur theorie, waarin de belangrijkste publicaties van F.M. Alexander, Walter Carrington en anderen aan bod komen, naast aanverwante literatuur, onder meer over anatomie en fysiologie.
- ❖ Regelmatig worden ook ervaren gastdocenten uitgenodigd die gespecialiseerd zijn in o.a. geneeskunde, sport, muziek, stem, werken met kinderen etc.
- ❖ Van de studenten wordt verwacht dat ze niet alleen tijdens, maar ook buiten de uren op de opleiding werken aan de wijze waarop ze 'zichzelf gebruiken' (*the use of the self*).

#### 4 Toelating

Er zijn geen formele toelatingseisen. Wel wordt van studenten gevraagd dat ze enige persoonlijke ervaring hebben met de Alexandertechniek.

Geïnteresseerden zijn welkom de opleiding voor een of meerdere dagen te volgen (60 euro per dag) om praktische ervaring op te kunnen doen.

Nieuwe studenten kunnen het hele jaar door starten, maar bij voorkeur aan het begin van een nieuw trimester (zie het jaarrooster in Bijlage 1). Ons zorgvuldig opgebouwde lesprogramma zorgt ervoor dat iedereen tijdens de driejarige cyclus de volledige lesstof aangeboden krijgt.



## 5 Beoordeling

In overeenstemming met de regels van de NeVLAT volgt op de toelating tot en het volgen van de opleiding niet automatisch het behalen van het diploma. Het is de verantwoordelijkheid van de directie van de school en de onafhankelijke beoordelaar (moderator) om te bepalen of de student aan het einde van zijn of haar opleiding al dan niet een voldoende bevredigend niveau heeft bereikt. Een student die dit niveau aan het einde van zijn of haar opleiding nog niet heeft bereikt, zal worden gevraagd de opleiding te vervolgen, op eigen kosten en na overleg met de directie van de school.

Theoretisch en praktisch werk worden getoetst door middel van een continue beoordeling van vaardigheden. De moderation checklist (zie Bijlage 3) geeft een overzicht van deze vaardigheden. De voortgang van elke student wordt getoetst door de onafhankelijke beoordelaar (moderator), de twee opleidingsdirecteuren en enkele leraren van binnen en buiten het opleidingscentrum.

De driejarige opleiding met in totaal 1600 onderwijsuren bestaat voor 80% uit praktisch en voor 20% uit theoretisch werk. Van de 1600 uur verdeeld over de drie jaar wordt ongeveer 160 uur besteed aan onafhankelijke studie. Gedurende de verschillende fasen van zijn ontwikkeling geeft de student vier korte presentaties gebaseerd op een geschreven verslag, als voorbereiding op het lesgeven:

- ❖ Aan het eind van het eerste jaar geeft de student een mondelinge presentatie van een halfuur gebaseerd op een geschreven verslag van de persoonlijke ontwikkelingen van het afgelopen jaar in relatie tot de Alexandertechniek.
- ❖ Aan het eind van het tweede jaar volgt er een presentatie waarin de specifieke Alexander-concepten zoals inhiberen, richting geven, primaire controle, zintuigelijke waarneming, doelgericht denken, reageren op prikkels etc. worden uiteengezet.
- ❖ In de loop van het derde jaar volgt er een presentatie over anatomie.
- ❖ Tenslotte geeft de student een presentatie over de Alexandertechniek in eigen stijl en woorden, waarin alle tijdens het opleidingstraject verworven kennis en inhoud wordt gedemonstreerd. Deze presentatie wordt gegeven op de dag van afstuderen, voor een algemeen publiek.

Wanneer uit de tussentijdse beoordelingen is gebleken dat een student mogelijk extra tijd of een extra trimester nodig zal hebben, zullen de directie en de moderator dit zo vroeg mogelijk in het negende trimester met de student bespreken, na de moderatie. Het is de taak van de directie de student duidelijk in te lichten over de nog te boeken progressie. De directie behoudt zich het recht voor om een student wiens gedrag, aanwezigheid of vooruitgang duidelijk onbevredigend is, te vragen de opleiding te staken.

Alle persoonlijke en bedrijfsgevoelige informatie die de studenten aan de opleiding, haar medewerkers en de docenten verstrekken wordt vertrouwelijk behandeld binnen de opleiding en niet aan derden doorgegeven. Er geldt een plicht tot geheimhouding van de opleidingsdirecteuren t.a.v. de studenten.

### *Moderator*

Sinds vijftien jaar is de ATCA-moderator José Peeters, een zeer bekwame leraar met ruim 44 jaar ervaring, zowel binnen als buiten de lerarenopleiding. Zij beoordeelt iedere student in het 6<sup>e</sup> en 9<sup>e</sup> trimester van zijn of haar opleiding en stelt van haar bevindingen een verslag op. Nadat de student de opleiding heeft afgerond worden deze verslagen vernietigd.



## **6 Literatuur**

In de bibliotheek van ATCA staat een uitgebreide verzameling relevante boeken, artikelen, cd's en dvd's ter beschikking van de student. Daarnaast dient de student gedurende de opleiding vijf boeken aan te schaffen: *The Use of the Self* (F.M. Alexander), *Think Aloud and The Act of Living* (Walter Carrington) and *The Alexander Technique in Everyday Activity* (Sean Carey) and *The Body in Motion* (Ted Dimon). De totale kosten voor de aanschaf van deze boeken bedragen ongeveer 140 euro.

Daarnaast worden sterk aangeraden: de andere 3 boeken van F.M Alexander, *Mans Supreme Inheritance*, *Constructive Conscious Control of the Individual* and *The Universal Constant in Living*, en ook 'An Evolution of the Alexander Technique' by Walter & Dilys Carrington.

## **7 Aanwezigheid**

De opleiding bestaat uit een driejarige, ononderbroken training van tenminste 1600 uur. Uitzonderlijke omstandigheden daargelaten, wordt van studenten verwacht dat ze niet voor langere tijd afwezig zijn. Wanneer een student gedurende zijn gehele opleiding meer dan 7 weken afwezig is geweest zal deze periode automatisch ingehaald moeten worden tegen betaling van de bijbehorende kosten.

Als een student in uitzonderlijke gevallen een heel trimester moet missen, bijvoorbeeld in verband met de geboorte van een baby of bij ernstige ziekte, zal het noodzakelijk zijn om een inhaaltrimester te volgen om aan de vereisten van de opleiding te voldoen. Hieraan zijn geen extra kosten verbonden.

## **8 Bevoegdheid**

De opleiding is goedgekeurd door de Nederlandse Vereniging van Leraren in de Alexander Techniek (NeVLAT). De NeVLAT is erkend door en aangesloten bij de internationale organisatie van leraren in de Alexander Techniek, Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS). Studenten die de opleiding met goed gevolg doorlopen, zullen het getuigschrift voor Alexandertechniekleraar van de NeVLAT ontvangen. Zij kunnen hiermee lid worden van elke bij de ATAS aangesloten beroepsvereniging en zodoende overal ter wereld lesgeven.

Studenten worden geacht zich niet als Alexander Techniek leraar voor te doen en geen Alexander Techniek lessen te geven (behalve onder erkend toezicht) totdat zij de opleiding hebben afgerond en het getuigschrift van de NeVLAT hebben ontvangen. De lerarenopleiding Alexandertechniek is expliciet niet bedoeld ter vervanging van een medische, psychiatrische of psychotherapeutische behandeling van de student, en ook niet ter vervanging van een professionele opleiding op deze gebieden.

## **9 Afgestudeerden**

Afgestudeerde leraren Alexandertechniek zijn welkom om postgraduaat mee te draaien in de opleiding. Dit kan van enkele dagen tot een heel trimester. Zij worden voltijds ingeroosterd en krijgen persoonlijke begeleiding krijgen van Paul en Tessa toegespitst op hun ervaringsniveau. Het opdoen van ervaring als zelfstandig leraar in de Alexandertechniek staat centraal. Geschiktheid voor en beschikbaarheid van een dergelijk traject is ter beoordeling van Paul en Tessa.

## **10 Kosten van de opleiding**

De kosten voor de vierdaagse opleiding bedragen 7500 Euro per cursusjaar. Het is mogelijk te betalen in drie trimesters van 2500 Euro of in twaalf maandelijkse termijnen van 625 Euro (prijzen vanaf 1 januari 2018).

De kosten voor de driedaagse opleiding bedragen 5640 Euro per jaar, 1880 Euro per trimester of 470 Euro per maand (prijzen vanaf 1 januari 2018).

Hoewel we de kosten laag proberen te houden, wordt periodiek (maar niet op jaarlijkse basis) inflatiecorrectie toegepast. Een verhoging van de opleidingskosten zal minstens drie maanden (één trimester) voor de ingangsdatum worden aangekondigd.

Als de student om welke reden dan ook de opleiding tijdens een trimester onderbreekt, wordt het resterende bedrag voor dat trimester niet terugbetaald. Wanneer een student de opleiding wenst te staken, dan moet de directie hierover uiterlijk zes weken voor het einde van het trimester zijn ingelicht.

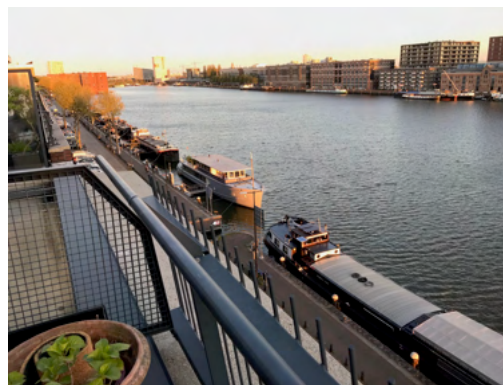
De kosten voor bezoekers met volle participatie zijn 60 Euro per dag. De kosten voor afgestudeerden bedragen 60 Euro per dag.

Het Alexander Techniek Centrum Amsterdam (ATCA) is erkend en staat geregistreerd bij het CRKBO, waardoor het lesgeld is vrijgesteld van btw.



## 11 Locatie van de opleiding

De opleiding wordt gegeven in het Alexander Techniek Centrum Amsterdam, gevestigd aan de Javakade 510 met uitzicht over Het IJ. De opleiding is gemakkelijk te bereiken met het openbaar vervoer: vanaf Amsterdam Centraal neem je tram 26 (halte Kattenburgerstraat) of bus 48 (halte Majangracht) en is het enkele minuten lopen. Ook kan er voor gereduceerd tarief (€1,60 per uur) voor de deur geparkeerd worden.



## 12 Beroepsvereniging

De NeVLAT verplicht iedere student om student-lid te worden en de daarbij behorende contributie te voldoen. Deze bedraagt tweemaal 75 Euro (totaal 150 euro gedurende de hele opleiding) en wordt pas gefactureerd na elke 'moderation'. Het honorarium voor de onafhankelijke beoordelaar (moderator) is hierbij inbegrepen.

Vervolgens gelden voor de student automatisch alle rechten en plichten van de vereniging zoals omschreven in de statuten. Ook ontvangt de student het NeVLAT Nieuws en kan hij/zij eventueel deelnemen aan (studenten)workshops georganiseerd door de NeVLAT.

## 13 Vragen en klachten

Vragen en klachten van de student van administratieve aard, dan wel vragen met betrekking tot het geboden onderwijs en de door de student geboekte voortgang worden zo snel mogelijk, maar uiterlijk binnen twee weken, door de directeuren beantwoord en vertrouwelijk behandeld, waarbij uitsluitel wordt gegeven. De klachten worden geregistreerd en bewaard tot aan de kwalificatie van de student.

Mochten studenten klachten hebben over de opleiding welke zij niet met de opleidingsdirecteuren kunnen oplossen dan kunnen zij dit bespreken met de onafhankelijke moderator José Peeters. Klachten worden binnen drie weken afgehandeld. Mocht er langere tijd nodig zijn om onderzoek te doen zal de student hiervan binnen twee weken in kennis worden gesteld waarbij het uitstel wordt toegelicht. Er zal dan uiterlijk binnen vier weken uitsluitel worden gegeven.

Mocht de klacht hierdoor niet naar tevredenheid kunnen worden opgelost dan kunnen studenten gebruikmaken van de klachtenregeling van de NeVLAT. Voor meer informatie

hierover wordt verwezen naar [www.nevlat.nl](http://www.nevlat.nl). Het oordeel van de NeVLAT is voor ATCA bindend; eventuele consequenties worden door ATCA binnen twee weken afgehandeld.

## 14 Directie

De directie van de opleiding bestaat uit Tessa Marwick en Paul Versteeg. De directie is verantwoordelijk voor een degelijke en goed gestructureerde opleiding van de studenten gebaseerd op de beginselen van F.M. Alexander zoals beschreven in zijn vier boeken, en beantwoordend aan de statuten en verordeningen van vakvereniging NeVLAT.

De directie van de school is gedurende de opleiding in principe altijd aanwezig, maar tenminste gedurende 75% van de tijd. De directie is verantwoordelijk voor een goede voortgang van de training tijdens haar eventuele afwezigheid.

In het geval zich dat de opleiding wordt opgeheven, dan zullen de studenten hierover zes maanden van te voren worden ingelicht. De directeuren zullen alles in het werk stellen om iedere student naar een bij hem of haar passende andere erkende Alexander-opleiding over te plaatsen.



## 15 Copyright

Copyright Versteeg/Marwick 2010. Alle rechten voorbehouden.

Tessa Marwick & Paul Versteeg Herengracht 340  
1016 CG Amsterdam Nederland  
tel: +31 (0)20 6238260 of 06 232 21 377  
email: [marwickversteeg@gmail.com](mailto:marwickversteeg@gmail.com)  
website: [www.atca.nl](http://www.atca.nl)

## Bijlage 1

### **ATCA rooster 2021-2022**

#### Herfst trimester

6 September - 14 Oktober (6 weken)

25 Oktober - 2 December (6 weken)

#### 2022

#### Winter Trimester

3 Januari - 10 Februari (6 weken)

21 Februari - 24 Maart (5 weken)

- *Vakantie 2 (weken)*

#### Zomer trimester

11 April - 19 Mei (6 weken, 18 en 27 April vrij voor Pasen en Koningsdag)

30 Mei - 30 Juni (5 weken, 6 Juni vrij voor Pinksteren)

Zomervakantie 1 Juli - 4 September 2022

*Start nieuwe seizoen op 5 september*

## Bijlage 2 Dagrooster

ATCA dagelijks rooster van maandag t/m donderdag, 10.00-13.00.

<b>tijd</b>	<b>inhoud</b>
10.00-11.00	korte individuele lessen (20 minuten) aan studenten door Paul, Tessa & aanwezige leraren.
11.00-11.30	het toepassen van de Alexander-principes op een dagelijkse activiteit zoals lopen, tillen, hurken, traplopen, schrijven, lezen, spreken etc. <i>of</i> partner- en groepswork met beweging in de ruimte <i>of</i> het praktiseren van Alexanders vijf basisprocedures <i>of</i> stemwerk
11.30-12.00	pauze
12.00-12.40	'hands-on' in groepjes van ongeveer drie studenten met Paul en Tessa, geassisteerd door andere ATCA leraren
12.40-13.00	theoretisch gedeelte: het lezen uit en gezamenlijk discussiëren over werken van F.M. Alexander en Walter Carrington en/of aanverwante literatuur onder leiding van Paul en Tessa <i>of</i> Eenmaal per jaar negen wekelijkse anatomie-/fysiologielezingen door Gilles Rullman of een lezing door een gastdocent gespecialiseerd in muziek, sport, geneeskunde etc.

Bijlage 3

**Moderators' Checklist**

<p><b>Presentation and Use</b></p> <p>Own Use □□□</p> <p>Explanation □□□</p> <p>Observation</p>	<p><b>Understanding</b></p> <p>Use and Functioning Primary Control Inhibition Direction End-gaining Means-whereby Non-doing Faulty sensory appreciation Psychophysical unity Force of habit FM's life &amp; books History of Technique Giving and withholding consent</p>	<p><b>Practical Skills</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">Hands</td> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%; text-align: center;">Words</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">-----</td> <td style="text-align: center;">Chair</td> <td style="text-align: center;">-----</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">-----</td> <td style="text-align: center;">Table</td> <td style="text-align: center;">-----</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">-----</td> <td style="text-align: center;">Monkey</td> <td style="text-align: center;">-----</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">-----</td> <td style="text-align: center;">Chair Back</td> <td style="text-align: center;">-----</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">---</td> <td style="text-align: center;">Whispered ah &amp; Voice</td> <td style="text-align: center;">---</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">-----</td> <td style="text-align: center;">Walking</td> <td style="text-align: center;">-----</td> </tr> </table>	Hands		Words	-----	Chair	-----	-----	Table	-----	-----	Monkey	-----	-----	Chair Back	-----	---	Whispered ah & Voice	---	-----	Walking	-----
Hands		Words																					
-----	Chair	-----																					
-----	Table	-----																					
-----	Monkey	-----																					
-----	Chair Back	-----																					
---	Whispered ah & Voice	---																					
-----	Walking	-----																					
<p>This is a list of the minimum requirements for the assessment of students</p>																							
<p style="text-align: center;"><b>What?</b></p> <p>Moderators should look for:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. the ability to keep inhibition and directions going while teaching;</li> <li>2. clarity of explanation;</li> <li>3. on-going work on themselves and expectation of change;</li> <li>4. the necessity for teaching pupils to work on themselves;</li> <li>5. How they see their role as a teacher.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>Why?</b></p> <p>These items represent the core of Alexander's teaching. Other items may be added at the discretion of the Moderator. See →□ →</p>	<p style="text-align: center;"><b>Extras</b></p> <p>If the Moderator, with the agreement of the Head of Training, wishes to examine the student's proficiency in any other area or procedure of the work, this may be done. This could involve application work or specific procedures (e.g. crawling).</p>																					