

Pásztor Zsuzsa

A zenei munkaképesség-gondozás pedagógiája (ZMG) – Kovács-módszer

A tehetség aranyfedezete

■ Tehetség és szorgalom, így szól a szokásos vélemény, amikor a zeneművészé válás feltételeiről van szó. Már a zeneiskolában is ezeket a tulajdonságokat osztályozzák. Ám a tehetség és a szorgalom nem elég, kell még valami, ami nélkül ezek nem sokat érnek. Ez a valami pedig a tehetség aranyfedezete: az erőteljes munkabíráás. A professzionális zenélés nem csak játék, mint ahogy a legtöbb nyelvben mondják, hanem valóságos vajúrmunka, kemény munkabíráást kíván.

Nézzük, mit mond erről Kodály: „A zeneművészek – naponta több órán át – a legnehezebb testi és szellemi munkát végzik. [...] Munkájuk méterkilogrammban kifejezve is megüti egy nehéz testi munkás teljesítményének mértékét!”¹ Ezt magam is megerősíthetem. Kipróbáltam, hogy egyetlen erőteljes zongoraakkord tizenöt kilóra lendíti föl a rugós mérleg mutatóját. És ez még csak egy akkord. Egy délután a zongorista tonnákat mozgat meg. Nem kisebb a terhelés más hangszereknél sem. A vonósok, fúvósok, pengetősök, ütősök sok finom, apró mozgása összeadódva kitesz ugyanennyit. A fizikai terhelés mellett az idegrendszer igénybevétele is végletes. Frank Wilson azt írja, „... a virtuóz zenei produkcióban az idegrendszer eléri kapacitásának végső határát. A zenész teljesítménye valóságos operatív csoda.”²

Úrhajós fizikum, kötélidegzet, szoktam mondogatni tanítványaimnak, ez kell ahhoz, hogy a zenész ember helyt tudjon állni a hivatásában. Nem is vitatja ezt senki, csak sokan valahogy úgy gondolják, hogy a munkabíráás együtt jár a tehetséggel. Vagy van, vagy nincs, nem kell vele különösképpen foglalkozni. Az igazi tehetség minden akadályt legyőz, mondják. Ez azonban tévhit, a munkabíráás nem mindig jár együtt a tehetséggel, és meglehetősen törékeny, változékony tünemény. Ha kezdetben megvan is, menetközben könnyen elpárolog, ha nem vigyázunk rá. A zenei pálya göröngyös útján elbukhat, aki megsérül, kiemerül, gyengének bizonyul, vagy megroppan az egészsé-

ge. A zenetörténet fényes lapjaira csak azoknak a nevének jegyezték föl, akik bírták erővel. A pedagógusok jól tudják, hogy a szorgalom is a munkabíráástól függ. Hosszú távon csak az tud szorgalmas lenni, aki erős, és nem fáradékony.

Kodály keze nyomán

Kodály szélesvásznú szemlélete kellett ahhoz, hogy rendet tegyen a zavaros nézetek között. Ő tudta, hogy a zenei pálya extrém terhelését csak edzett szervezet bírja. Maga is következetesen erősítette magát, többféle sportot űzött, korcsolyázott, úszott, hegyet mászott, gyalogolt, naponta tornázott, és nagy figyelmet fordított az egészséges táplálkozásra is.³ Nem kerülte el a figyelmét a zenei foglalkozási ártalmak sűrű előfordulása a zeneakadémiai hallgatók és tanáraik körében. Akkoriban napirenden voltak a kézbántalmak és egyéb mozgatórendszeri panaszok, valamint az idegrendszeri zavarok az enyhébb kimerüléstől az idegostályi esetekig, sőt az öngyilkosságig. Kodály jól látta a bajok okát. Az ötvenes évek végén így nyilatkozik: „A zenészeknek is szükségük van sportolásra.” Majd arra is kitér, milyen legyen a zenészek sportolása. „Olyan, ami az izomfeszültségeket lazítja, oldja, ami felfrissülést, felüdülést is okoz.”⁴ Mindez ma már magától értetődő, de abban az időben újdonságként hatott. A Zeneakadémia tantárgyai között nem szerepelt a testedzés. A fitneszpiac nyüzsgő kínálata nem létezett még akkor, a mozgás divatja nem volt sehol. A zenészek többsége idegenkedett a mozgástól a sérülés, megerőltetés veszélye miatt. A zenélő emberek abban a régmúltat idéző hagyományos életformában éltek, melyből hiányzott a fizikum gondozása. (Még ma is sokan így élnek.) Nyilvánvaló, hogy a sok foglalkozási ártalom a fizikum elhanyagolásának következménye volt. Kodály sürgetésére a Zeneakadémia vezetősége alkalmas szakembert keresett, aki a tönkrement egészségű zenészeket segíteni tud. Hosszas keresés után rátaláltak a kompetens tudósra dr. Kovács Géza testnevelési tudományos kutató személyében, aki 1959-től kezdve

kerek negyven éven át szolgálta a zenész emberek ügyét, és egy új zenepedagógiai ágazat, a zenei munkaképesség-gondozás alapjait rakta le.

Mint ahogy több más nagyszerű produktum a magyar zene világában, így ez az új tudományterület is Kodály keze nyomán született, évtizedekkel megelőzve a Nyugat-Európában és az Egyesült Államokban létrejött hasonló törekvéseket. A ZMG koncepciója abban is eltér a külföldi kutatásoktól, hogy nem orvosi, hanem pedagógiai oldalról közelít a zenészek egészséggondozásának témájához. Nem a gyógyítással foglalkozik, hanem a megelőzéssel, és a zenetanár kezébe adja az egészség megőrzésének eszközeit.

A kezdet

A Zeneakadémián 1959-ben új tantárgy létesült, fakultatív kondicionáló testnevelés névvel, dr. Kovács Géza vezetésével, akit tanítványai szerető tisztelettel egyszerűen csak Géza bácsinak neveztek. Ez a tantárgy kezdetben a hallgatók és tanárok részére tartott mozgásfoglalkozásokból állt, ahol rendbejöttek a panaszosok, és megerősödtek a gyengék. Magam is a gondozásra alaposan rászorulóknak közé tartoztam, a legendás Géza bácsi nagy bajból segítette ki engem is, amikor szépreményű fiatal tanár létemre súlyosan megbetegedtem. Ez a mentő akció sorsdöntő jelentőséget nyert az életemben, mert itt dönt el, hogy a ZMG műhelyéhez csatlakozom, a téma önálló kutatója leszek, majd évtizedek után én kapom azt a páratlan szellemi örökséget, melynek mind a mai napig jutalmazottja és hordozója vagyok.

A mozgásfoglalkozás hamarosan túlnőtt a kezdeti kereteken. Már az első napon látszott az alapvető eltérés a szokványos testneveléstől és minden más egészséggondozó tevékenységtől. A zenészeknél minden addig ismert sablon használhatatlannak bizonyult. Kovács tanár úr így szól a kezdetekről: „Amikor a felkérést elfogadtam, abban a téves hitben láttam munkához, hogy valami gyógytornafélére lesz szükség, vagy más egyébre, ami van már a világon, és azt nekem csak adaptálnom kellene. Ekkor végignézttem sorban az eddig kialakult mozgásrendszereket, és kiderült, hogy a zenével egyik sem foglalkozik, mindegyiknek más a célja. [...] Sehol semmi nem akadt, aminek a zenéhez köze lett volna. Ki kellett hát valami egészen újat találnom.”⁵

Réthy Miklós, az UNESCO Magyar Nemzeti Bizottság elnöke, akkoriban a Semmelweis Orvostudományi Egyetem rektora, a foglalkozások állandó résztvevőjeként ezt mondja: „Géza bácsi óráinak csodálatos ajándéka, hogy ő az embert mindenkor test, lélek és szel-

lem egységében kezeli. [...] Géza bácsi alkotó tanár a szó legteljesebb értelmében, akinek hatalmas tudása, élettapasztalata és személyiségének erőteljes, jótékony sugárzása gazdagon kamatozó tőke a tanítványok életében. [...] Ez több mint testnevelés, több mint pszichológia, ez varázslat”.⁶

A Kovács tanár úr által alkotott pedagógiai rendszert késői tanítványai mesterük tiszteletére Kovács-módszernek nevezték el. Az eltelt évtizedek alatt a felmerülő újabb és újabb szükségletek nyomán egyre bővült a ZMG tevékenységi köre és kutatási területe. Fokozatosan kibontakozott egy komplex, „zeneszerű” életmódmódellem természet tudományos elméleti háttérrel és az erre épülő didaktikával és metodikával. Különböző ele-



Mozgáspihenő Kránitzné Bálint Krisztina furulya-óráján.



Hangszerjátékot előkészítő léggömbös gyakorlat.

meit ma már zenei és nem zenei egyetemeken, zeneművészeti szakközépiskolákban, zeneiskolákban tanítják, és a fejlesztőpedagógia gyakorlatában is felhasználják. Oktatását a közelmúltban megjelent kormányrendeletek támogatják.⁷

A foglalkozási ártalmak

„A zene életveszélyes foglalkozás”, írja Robert Schumann, majd így folytatja: „Sok szépen indult pálya tört ketté a testi kondíció elhanyagolása miatt.” A zeneszerző intő szavait Kodály Zoltán idézi *Ki a jó zenész?* című híres beszédében.⁸ A drámai megfogalmazásból kitűnik, hogy nem is a zene az, ami életveszélyes, hanem a testi kondí-

ció elhanyagolása. Vagyis az az egészséget próbára tevő zenész életforma, amelybe a hivatásszerűen muzsikáló emberek belekényszerülnek már kisgyermekkortól.

A foglalkozási ártalmak kialakulása többnyire már zeneiskolás korban elkezdődik. A zenei képzés ideje hosszú, a tanulást korán kell kezdeni. A zenei pályára készülő kisgyermek szabadideje megrövidül, kevesebbet játszik, kevesebbet mozog, mint a társai, ritkábban jut friss levegőre. Fizikailag gyengébben fejlődik, ugyanakkor nagyobb terhelést visel.⁹

A zenével foglalkozó fiatalok és felnőttek folyamatos túlterhelésben élnek. Túlterhelő a munka mennyisége,

az erőltetett munkatempó, a hangszerjáték természetellenes tartásai és mozgásai, a testre ható rezgések, a koncentráció idegfeszültsége, a túlmotiválás, a vizsgahelyzetek stresszhatása.

A közismereti iskola maga is ártalmak forrása. Zenetanár tanítványaim szenvedélyes tiltakozásokat fogalmaznak meg vizsgálataikban: „Embertelennek és rombolónak tartom egy nyolcéves számára a tizenkét órás munkaidőt.” „Reggeltől késő dél-

utánig a padban ülnek, kimerültek, szétszórtak, türelmetlenek.” „Nagy probléma az egyre nagyobb mértékű figyelemzavar, szellemi fáradtság, neurotikus betegségek, tanulási zavarok.”¹⁰

További egészségromboló az észszerűtlen munkamódszer, a pihenő nélküli maratoni gyakorlások, a bemelegítés elhagyása, a levezető, lazító mozgás elhanyagolása, az elfáradás jelzéseinek figyelmen kívül hagyása. Dr. Alice Brandfonbrener, neves amerikai zenész orvos elmarasztalóan állapítja meg, hogy az egészséggel való visszaélésben a zongoristák vezetnek, akik napi 6-8 órára bezárkóznak a gyakorlójukba, és aztán csodálkoznak, hogy panaszai vannak.¹¹

Az ember szervezete rendkívül tűrőképes, de megvan a korlátai. Ha a terhelés huzamosabb ideig megha-

ladja a teherbírást, akkor előbb-utóbb ártalom keletkezik valahol a szervezetben, nyilvánvalóan a legjobban igénybe vett területen.

A felmérések szerint a 15–25 év közötti korosztály 50–70 százaléka szenvedett valamilyen foglalkozási ártalomtól egyszer vagy többször élete során. Kézbántalmak, halláskárosodás, a hangszalagok megerőltetései, pszichés zavarok, idegrendszeri kimerülések; ezek a leggyakoribb panaszok.¹² Ritka, de vésszenen makacs betegség a zenei mozgások idegrendszeri vezérlésének zavara, a fokális disztónia.¹³ A csodaszép zenében gyönyörködő koncertközönség nem is sejtí, hogy sok művész fájdalommal küzdve játszik.

Mennyi gond és fenyegetés! Mi a megoldás? A terheket nem tudjuk csökkenteni, mert azok kívülről zúdulnak ránk, de van egy lehetőségünk: megszerezhetjük a terhelésre való alkalmasságot, kidolgozhatjuk a helytállás stratégiáját.¹⁴

A zeneszerű életforma

Ahogy a sportembernek sportszerűen kell élnie, ha eredményt akar elérni, úgy a zenélő embernek zeneszerű életformát kell megvalósítania, ha magas szinten, jó egészségben teljesíteni akarja hivatását. A zeneszerű életforma a szakmai felkészülés mellett a hozzá való alkalmasság megszerzését is magában foglalja.

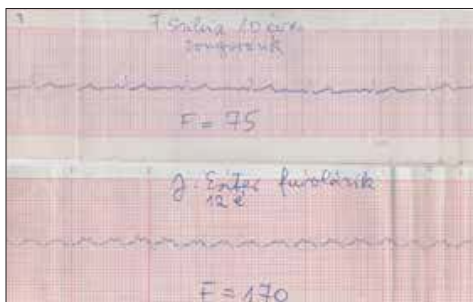
A zeneszerű életforma eszméje már a tizenkilencedik század elején megjelent. Clara Schumann apja és zongoratanára, a széles látókörű Wieck mester élen járt az egészség gondozásban. Előírta, hogy lánya mindennap annyi órát sétáljon a szabadban, ahány órát gyakorolt, hogy idegei erősödjenek.¹⁵

Jackson az 1860-as években kéztornamódszert dolgozott ki zongorázó lányai részére. Abban az időben mindenki természetesnek tartotta, hogy a zongorázás nehéz és fárasztó tevékenység, és a tanulók olykor több hónapos szünetet kénytelenek tartani kézfájás miatt.¹⁶

Szentesy Béla óvodás kortól ajánlja a kéz tornáztatását a hangszerjáték előkészítésére.¹⁷

Liszt tanítványa, Lukács-Schuk Anna arról a kéztornáról ír, melyet nagyapja dolgozott ki neki, hogy öt a napi többórás etüdözéstől mentesítse. „... ez oly nehéz fizikai munka, mely nemritkán a kézizmok és inak részbeni bénulását is eredményezi”, állapítja meg Anna. „Ily naponkénti megerőltetés az egész szervezetet elcsigázza, és én hajlandó vagyok a hivatásos zeneművészek ismert nagyfokú idegességét főképpen e körülménynek tulajdonítani.” Liszt tetszését megnyerte ez a módszer, és szándékában állt a tanításban kipróbálni, de halála miatt erre már nem kerülhetett sor.¹⁸

A 4. és 5. ujj görcsös behajlása gyermekkorban a későbbi fokális disztónia előjele lehet.



EKG-felvételek pódiumi szereplés közben. Felső kép: szívfrekvencia 75/perc, nyugalom, zavartalan játék. Alsó kép: szívfrekvencia 170/perc, pánik, sűrű hibázás.

A XX. században számos szerző foglalkozik az egészséges zenéséletmód témájával Dalcroze-tól Yehudi Menuhinig, Kálmán Györgytől Havas Katóig. Amikor Kodály a foglalkozási ártalmak elleni védelemre figyelmeztette a zenésztársadalmat, már régóta a levegőben volt a megoldás igénye. A szórványos felismerések mozaikjából a zenei munkaképesség-gondozás teremtett szintézist.

A zeneszerű életmód a természet átléphetetlen törvényeihez igazodik. Az emberi szervezet alapvető biológiai igényeit teljesíteni kell. Elhagyhatatlanul szükséges az elegendő alvás, nélkülözhetetlen a kiegyensúlyozott táplálás, semmivel sem pótolható a személyhez és a foglalkozáshoz igazított mozgásellátás, életszükséglet a friss levegő, a napfény és a víz, és nem utolsósorban fontos az észszerű munkamódszer. A sok évtizedes pedagógiai gyakorlatban ez az egyszerű program alkalmasnak bizonyult a stabil zenei munkaképesség fenntartására, és alkalmas a rehabilitációra is.

Az észszerű munkamódszer

Az előadóművész munkája szigorú aszkézist kíván. Liszt Ferenc erről így vélekedett: „... mindenkinek aki zongoraművész akar lenni, mindennap 10-12 órán át gyakorolnia kell, úgy, amint én is tettem.”¹⁹ Ám nem mindenkinek adatott olyan erős fizikum, mint amivel őt megáldotta az ég. A sok foglalkozási ártalom arra figyelmeztet, hogy nem mindegy, hogyan gyakorolunk. A legtöbb zenész nagy adagokban gyakorol, ez pedig elég kockázatos. Évtizedek rengeteg tapasztalata alapján a szakmai ártalmak egyik fő okát a szünet nélküli, hosszas gyakorlásban látom.

A szünet nélküli munkában az igénybe vett sejtek nem tudnak regenerálódni. Ugyanis a muzsikálás nyugalmi, ülő vagy álló testhelyzetében a légzés és a keringés pihenő üzemmódban dolgozik, és nem képes fedezni a nehéz fizikai és idegmunka fokozott gázcserezükségletét. Ezért viszonylag hamar jelentkezik az oxigéndeficit, és vele a testet, lelket bénító elfáradás. Lehet ugyan fáradtan dolgozni, de a fáradtság megöli a zenét, és a fáradtan erőltetett munka árt az egészségnek. A foglalkozási ártalmak előhírnöke mindig a hosszasan halmozódó, mély fáradtság.

A XX. századi szerzők között többen hangsúlyozzák a szakaszos gyakorlás fontosságát. Földes Andor szerint 30-40 percnyi játék után pihenőt kell tartani.²⁰ Rosset és Odam pontosan megadja a pihenők időtartamát is.²¹ Ezek már nagy lépések, de még hiányzik egy fontos mozzanat. Ezekben a módszerekben passzív pihenésről van szó, amely a rendelkezésre álló rövid időben nem hatékony.

Olyan pihenésre van szükség, mely a nyugalmi légzést és keringést felkapcsolja élénk munkauzemszintre, mint ahogy a gáztűzhelyen a takaréklángot felcsavarjuk teljes lángra. Ezt a jótékony serkentést csak mozgással érhetjük el.²²

A mozgáspihezőkkel tagolt gyakorlást tortamodellnek nevezzük, mert rétegezve tölti ki az időt, ahogy a tortaiban a tészta és a töltelék váltakozik. Ilyen módon hosszú ideig megmarad az a kedvező, felfűtött állapot, amelyben nagyon hatékonyan lehet gyakorolni.

2005-ben a zenészek egészségével foglalkozó barcelonai világkonferencián az egyik izlandi kolléga bemutatta, miképpen végeznek mozgáspihezőt a reykjavíki szimfonikus zenekar tagjai próba közben. A bemutató a konferencia résztvevői számára kuriózumként hatott, de még most is annak számít. A legtöbb zenekarban ma is úgy próbálnak, ahogy az hajdanában történt, amikor a munkaegészségtan még gyerekcipőben járt.

A mozgáspihezővel tagolt gyakorlás nemcsak a hivatásos zenészeknek fontos, hanem az amatőröknek is, különösen a zenét tanuló gyerekeknek. A mozgáspihező valószínű áldás, amikor a növendék a napi 8-10 órás munkája után, mélyen elfáradva végre hozzájut a gyakorláshoz. Fontos, hogy ilyenkor felüdülve, jókedvvel és hasznosan dolgozzék, mert a zene által olyan kincset kap az életébe, ami semmi mással nem pótolható.

A szereplési alkalmasság

A zeneszerző, a képzőművész, az író a már elkészült művét bocsátja a közönség elé, kiérlelve, tökéletesre csiszolva. Ezzel szemben a zenét megszólaltató előadónak – legyen az amatőr tanuló, vagy képzett művész – egyetlen megismételhetetlen pillanatban kell a legszebben játszania. Óriási a felelősség, óriási a kockázat, ugrás az ismeretlenbe. A beláthatatlan végű kaland bekapcsolja a stresszmechanizmusokat, beindul az ősvilágból öröklött harci készség, pezseg az adrenalin, felgyorsul a véráramlás, dobol a szív, a szervezet felkészül a rendkívüli feladatra. Végeredményben ideális állapot ez, mely felfokozza a képességeket, és a szereplő jobban játszik, mint otthon.

Néha azonban túlzottan sikerül a készenléti reakció. A vegetatív idegrendszer felülírja az agykéreg akaratlagos parancsait. A felfokozott izgalom képes teljesen megváltoztatni az előadó eredeti szándékait. Irányíthatatlanná válik a tempó, a ritmus, a dinamika, a technika, és a zene érzelmi, gondolati tartalma eltorzul.

Egyik zeneiskolai kutatásom keretében a vegetatív állapot és a zenei teljesítmény korrelációját próbáltam

követni munkatársaimmal.²³ Megpróbáltam feltárni a szereplés közben lejátszódó élettani történéseket.²⁴ Műszer nem volt hozzá, csak egy EKG készülék, melyet az iskola pályázati támogatással vásárolt. A távregisztrálóval felszerelt EKG segítségével a szereplők szívfrekvenciáját mértük pódiumi szereplés közben. Drámai pillanatok voltak, amikor az EKG- jeleket figyelhettük a színpad mögött, miközben a szereplő a közönség előtt játszott. Az egyes szereplők adatai döbbenetes különbségeket mutattak aszerint, hogy milyen idegállapotban voltak. A gyakran feszült, nyugtalan gyerekek és felnőttek szívfrekvenciája a szereplés alatt extrém mértékben felgyorsult, és ezzel együtt magas fokú izgalmat éltek át, sokat hibáztak. A nyugodt személyek pulzusa csak mérsékelten emelkedett, ők enyhén izgultak, és stabil teljesítményt nyújtottak. Ahhoz, hogy a zenetanár reálisan ítélhesse meg a növendék teljesítményét, ismernie kell az élettani hátteret.

Érdekes volt megfigyelni, hogy a jól felkészült szereplő nagy izgalomban is képes helytállni a színpadon, és kifogástalanul eljátszani a műsorát. Azonban azt a kifejezési szabadságot, azt a boldog szárnyalást nem képes átélni, ami a nyugodt szereplőnek megadatik. Fontos, hogy a zenetanár tudomást szerezzen a növendék fizikai állapotáról és eszerint ítélje meg a teljesítményét.

Kisgyerekek vizsgateljesítményei közben készítet EKG-felvételek kapcsán az idegállapot és az életmód összefüggéseire is következtethettem. Azok a gyerekek, akik szabadidejüket friss levegőn, mozgásos játékkal töltik, csekély izgalommal, normál szív működéssel szerepelnek vizsgahelyzetben. Akik viszont naphosszat a képernyő előtt üldögélnek, vérszenen izgulva, magas szívfrekvenciával teljesítik a legegyszerűbb vizsgafeladatot is.

Mindez megerősítette azt a korábbi meggyőződésemet, hogy a szereplésre való felkészülés nem csak gyakorlást jelent. A fizikai, idegrendszeri alkalmasságot is meg kell teremteni. A jó szerepléshez nyugalom kell, derűs hangulat, önbizalom, lelkesedés, élénk figyelem, biztos memória, a hangszereseknél puha, meleg kéz, az énekeseknél jól működő hangszalagok, a fúvósoknál tökéletes ansatz. Ez az ideális funkciórend nem áll elő magától, tenni kell érte. Jó előre létre kell hozni egy olyan stabil idegállapotot, amelyben a szereplés izgalmá nem okoz nagy kilengést a fizikális és pszichés funkciókban, csak éppen annyit, amennyi a rendkívüli teljesítményhez kell. Ehhez fizikálisan kell felkészülni, olyan edzőtábori fegyelemmel, mint ahogy a sportolót készítik föl a versenyekre. Nélkülözhetetlen a pihenés,

a mozgásedzés, a légzéstréning, a friss levegőzés, az étkezés és a vitaminpótlás szigorú kontrollja. Miért lenne a muzsikás felkészítése kevésbé igényes, mint a sportolóé?

Közvetlenül a szereplés előtt pedig nem elég a szokásos hangszeres bejátszás, vagy beéneklés. Az egész testet be kell melegíteni lendületes, jóleső, lazító mozgásokkal, amelyek normalizálják a vegetatív funkciókat. Az eredmény többnyire minden várakozást felülmúl, a szereplő egyszerűen elfelejt izgulni, eltűnik a szorongás, és nem marad más, mint a muzsikálás öröme. Mindez nem álom, hanem a ZMG gyakorlatában nap mint nap tapasztalt eredmény.

A hangszeres mozgások előkészítése

Nagyszerű elődeink magas fokra fejlesztették a zeneiskolai előképző módszerét, mellyel a kisgyerekeket bevezetik a zene világába. Aligha van még a világon ilyen komplett előkészítő módszer. Nemhiába jönnek ide tanulni messze földről a zenepedagógusok. Ez az előképzés azonban hiányos annyiban, hogy csak a zenei képességek előkészítésével foglalkozik, és nem tartalmazza a hangszerjátékhoz való manuális-fizikális előkészítést. Az előképzőbe járó kisgyerekek énekelnek, szolmizálnak, ismerkednek a ritmusokkal, hangjegyekkel, fejlődik a hallásuk, amikor azonban elkezdik a hangszeres tanulást, kiderül, hogy a finommozgásokban elmaradtak. Csak kevés kisgyermek áll a mozgásfejlettség olyan fokán, mely a bonyolult hangszerjáték zavartalan elvégzéséhez szükséges. A legtöbben görcsös kézzel, nehezen mozgó ujjakkal nyúlnak a hangszerhez. A kezdetleges játszómechanizmus miatt a kezdők hangszeres tanítása elhúzódó és küzdelmes.

Kezdő tanár koromban szinte véletlenül találtam rá a hiánypótló megoldásra, amikor a Kovács tanár úrtól tanult hatalmas mozgásrepertoárból válogattam kis tanítványaim részére, hogy a kimerítő iskolai munka után enyhítsem a fáradtságukat. Eleinte nem gondoltam ennél többre, de hamarosan óriási meglepetésben volt részem. Rövid idő után a gyengébb gyerekeknél is látványos fejlődést láttam a hangszer technikában. A merevségek eltűntek, a nehézkes ujjak megmozdultak, a csukló hajlékonyává vált, és végre lehetett zenélni.

Hatalmas heuréka-élmény volt. Egy hiányzó láncszemet találtam. A legkülönösebb az volt, hogy ez a felfedezés afféle melléktermékként jött létre, mint ahogy gyakorta megesik a tudományban, amikor valamely téma kutatása közben felbukkan valami, egy aranyrög, amire senki sem számított, és ami sokkal izgalmasabb, mint az eredeti gondolat. Ettől fogva már tudatosan építettem a

hangszeres mozgás-előkészítés anyagát, és mindmáig tanítom pedagógus tanítványaimnak, akik nagy meglepetéssel fedezik föl újra és újra a csodát.²⁵

A játékos gyakorlatok segítségével az új szinapszisok keletkezése, az új ideghálózatok kiépülése, a finommozgásokat szabályozó kisagy kondicionálása felgyorsul. Bejáródnak az idegpályák, melyeken 400 kilométer/órás sebességgel száguldanak a zenei gondolatot hordozó mozgásparancsok az agytól a kézig.²⁶ Nem a hangszert kínozzuk, nem a darabokat gyötörjük, hanem az idegrendszeri alapokat fejlesztjük ki. A végeredmény pedig szívderítő. A kezdő kisgyermek már az első óvodás dalocskát is szebben szólaltatja meg. Ezzel kíméljük a zenét, és rengeteg energiát szabadítunk fel.

A Kovács-módszer a fejlesztő pedagógiában

A Kodály vetette magból felnőtt ZMG terebélyes fája mostanra már a szomszéd telkére is átnyújtotta ágait. A ZMG bevonult a fejlesztőpedagógia területére.²⁷ Azok a pedagógiai eszközök, melyek a nagyon finom és kényes zenei foglalkozásban beváltak, jól működnek a tanulási nehézségekkel, beilleszkedési zavarokkal küzdő, hátrányos helyzetű gyermekek nevelésében is.

A ZMG-ből átvitt mozgásjátékok erőteljesen fejlesztik a tanulást meghatározó részképességeket.²⁸ Javítják a figyelmet, az emlékezetet, a finommozgásokat, és sok más alapképességet. Segítik a kreativitás és a képzelet fejlődését. Hozzájárulnak a szociális és érzelmi fejlődéshez, a pozitív énkép kialakulásához. Mindemellett rendkívül erős motiváló, felhangoló, lelkesítő hatásuk van a gyerekek kedélyére. „Míntha vérátömlesztést kaptak volna a tanulóim. Frissek, üdék, lelkesek, fáradhatatlanok voltak a mozgáspihenő után. Nem győztem a feladataikat kijavítani, olyan gyorsan, hatékonyan dolgoztak” –, mondja Tóthné Rácz Judit fejlesztőpedagógus.^{29w}

Ebben a fejlesztő programban nem a gyenge funkciókat gyakoroltatjuk, hanem ezeknek a funkcióknak az élettani alapfeltételeit teremtjük meg. Így például nincs értelme az írás gyakoroltatásának addig, amíg az érzékeny tapintást, a kéz finom, puha mozgásait ki nem fejlesztettük. Enélkül a görcsös ceruzafogás, az erős írásnyomaték nem javul, sőt akár középiskolás korig megmarad, vagy még azon is túl.

A hatás titka az, hogy a fejlesztőjátékok a szervezetben óriási háttérapparátust mozgósítanak. Az idegpályák és központok nagy tömegét foglalkoztatják, erőteljes légzést és keringést váltanak ki, mélyen hatnak az idegi-hormonális szabályozásra, és ezzel optimális belső környezetet biztosítanak a tanuláshoz.

A fejlesztőpedagógusok nemcsak iskolában alkalmazkák a Kovács-módszer elemeit, hanem más területeken is, és nagyszerű sikerekről számolnak be. Így például a kistelepülésen dolgozó óvónők olyan gyerekekkel nyernek országos rajzversenyt, akik addig még ceruzát sem fogtak a kezükbe.

A kórházpedagógus arról tudósít, hogy a súlyos szív-műtét után lábadozó gyerekeknél a léggömbös játék hatására megjavul a vér oxigéntelítettsége, normalizálódik a vérnyomás és a pulzusszám.

A sérült fiatalokkal dolgozó fejlesztőpedagógusok szívmengető élményeiket mesélik a sok sérelmet elszenvedő tanulók érzelmi felszabadulásáról, önbizalmuk növekedéséről.

Kedvetlen az országok voltak fölényben
- de franciákhoz kötötték a természetüket
győzelem - 1776 július 4.
hülyeségek, meglehetősen hiakusa
halálról beszélgetek éntémreidnek
1783 augusztus (América) elismeri a
hülyeségek és (USA) elismeri a
- beírásukról a határon és délután

Művészi előjele Petőfi a holtai határon
inta ahol halálra volt. 1. s. vérszékely
a természet a természet ellentétben romlását
állítja, párhuzamba a holtai és ifjú
és az elmúlás képpel: a nyár az ifjúságot
jelenti, a tél az elmúlást.

13 éves fiú
írásképeének
változása
10 alkalmi
léggömbös
játék után.

A büntetés-végrehajtási intézetben tanító pedagógus leírja, hogy a szellemi munkához nem szokott felnőtt tanulók éppúgy elfáradnak a tanórákon, mint a kis nebulók. A marcona, kigyúrt fickók maguk kérik a lazító, regeneráló mozgáspihenőt, és utána felüldülve ülnek vissza a padokba. „Kösz tanárnő, szuper volt” –, mondják nagy vidáman. Ennél lelkesítőbb visszajelzést alig kaphat egy tanár.

A ZMG pedagógiája kiállta a próbát, közel hatvan éve szolgálja a zenélő és nem zenélő nemzedékeket, segíti helytállásukat hivatásukban és magánéletükben. Alapelve és egyben sikerének kulcsa: bármilyen teljesítményt csak akkor várhatunk tanítványainktól és magunktól, ha a hozzá való alkalmasságról előzetesen gondoskodtunk.

JEGYZETEK

- 1 BÁRÁNY István: *Kodály Zoltán: A zeneművészeknek is szükségük van rendszeres sportolásra* = *Parlando*, 1960, 2 (3), 14.
- 2 WILSON, F. R.: *Acquisition an Loss of Skilled Movement in Musicians* = *Seminars in Neurology*. 1989, Volume 9, No. 2. 146–151. http://www.handoc.com/Documents/Acquisition_Loss_Skilled_Movement_dist.pdf (Letöltés ideje: 2018.01.17.)
- 3 PÁKOZDI Judit: *Aki a zenében a hagyományoknak, az életmódban a reformoknak hódolt: Kodály Zoltán* = *Magyar Konyha-Gasztronómiai Magazin*, 1997, 21 (2), 16–17.
- 4 BÁRÁNY: *i. m.* (1960)
- 5 GYÖNGYÖSSY Zoltán: *Meghívó egy ünnepi koncertre* = *Parlando*, 1994, 36 (1) 19–24.
- 6 PÁSZTOR Zsuzsa: *Emlékfilm dr. Kovács Géza születésének 100. évfordulójára*. Bp., Kovács-módszer Stúdió, 2016
- 7 2013-ban az Oktatási Hivatal három rendeletet adott ki a zenei munkaképesség-gondozás oktatásával kapcsolatban. Felsőoktatás: Az Emberi Erőforrások Minisztériumának rendelete (8/2013. I. 30. EMMI) előírja a zenei munkaképesség-gondozás ismeretét a zenetanári felkészítés képzési és kimeneti követelményei között. <http://www.magyarokzslony.hu/pdf/15906> (Letöltés ideje: 2018.01.17.) Szakközépiskola: Az OKJ képzés keretanttervében a zenei munkaképesség-gondozás kötelező tárgyként szerepel. [14/2013. (IV. 5.) NGM rendelet.] https://www.nive.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=440#table2 (Letöltés ideje: 2018.01.17.) Zeneiskola: A zenetanári minősítés kritériumai között szerepel a zenei munkaképesség-gondozás alkalmazása a zeneórákon. Előnyben van az a tanár, aki zenei munkaképesség-gondozásból legalább 30 óras továbbképzést elvégzett, és tanításában alkalmazza ennek elemeit. https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/pem/muveszeti.pdf (Letöltés ideje: 2018.01.17.)
- 8 KODÁLY Zoltán: *Ki a jó zenész? Beszéd a Zeneművészeti Főiskola 1953. évi tanévzáró ünnepélyén* = *Visszatekintés I.* Közreadja Bónis Ferenc, Bp., Argumentum, 2007, 271–284.
- 9 KOVÁCS Géza: *A foglalkozási ártalmak szemléleti háttere* = *Parlando*, 2009, 51., (4) 32–34.
- 10 *Zenei munkaképesség-gondozás a tanítási gyakorlatban*. Szerk. PÁSZTOR Zsuzsa, Bp., Kovács-módszer Stúdió, 2018
- 11 CRANE, Mark: *Alice Brandfonbrener, MD, Medical Pioneer, Dies at 83.* = *Medscape Medical News*. 2014, <https://www.medscape.com/viewarticle/826916> (Letöltés ideje: 2018.01.17.)
- 12 1.) PÁSZTOR Zsuzsa: *Felmérés a zenei foglalkozási ártalmakról* = *Parlando*, 2007, 49., (4), 21–30. <http://www.parlando.hu/Pasztor-Artalmak.pdf> (Letöltés ideje: 2018.01.17.) 2.) ORBÁN Judit: *A zenészek hangszerhasználat során jelentkező felső végtagi és gerincpanaszainak felmérése; megelőzésének és kezelésének lehetőségei a gyógytornász-fizioterapeuta szemszögéből* = *Fizioterápia*, 2009, 18., (3), 18–22. 3.) LACZÓ Zoltán: *Az egészség és a muzsikások* = *Zenekar*, 1997, 4., (3), 32–34.
- 13 PÁSZTOR Zsuzsa: *A zenészek fokális disztóniája*. 2015 <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.htm> (Letöltés ideje: 2018.01.16.)
- 14 PÁSZTOR Zsuzsa: *A zenei foglalkozási ártalmak megelőzése*. Bp., Kovács-módszer Stúdió, 2017
- 15 LITZMANN, B.: *Clara Schumann*. Leipzig, Breitkopf és Härtel. (é. n.)
- 16 JACKSON, E.: *Finger- und Handgelenkgymnastik*. Leipzig, Dresden, Wien, Berlin und Altona, A. H. Payne, 1866
- 17 SZENTESY Béla: *A zene, de leginkább a zongorázás bajai és azok orvoslása*. Bp., Heisler Nyomda, 1890
- 18 LUKÁCS-SCHUK Anna: *A zongoratanítás reformja*. Bp., (kiadó nélkül), 1897
- 19 <http://www.momus.hu/forum.php?act=thread&forumcat=149&follow=770> (Letöltés ideje: 2018.01.16.)
- 20 FÖLDES Andor: *Zongoristák kézikönyve*. Bp., Zeneműkiadó, 1967
- 21 ROSSET I LLOBET, J. – ODAM, G.: *The Musician's Body*. London, The Guildhall School of Music & Drama, Aldershot: Ashgate Publishing Company, 2007
- 22 NÉGYESI Anna: *20 mozgáspihenő*. Bp., Kovács-módszer Stúdió, 2015
- 23 PÁSZTOR Zsuzsa: *A zenei alkalmasság vizsgálata fúvósoknál*. Az Országos Tudományos Kutatási Alap által támogatott orvosi-pedagógiai kutatás beszámolója. Bp., Lajtha László Zeneiskola, 1995
- 24 PÁSZTOR Zsuzsa: *A lámpaláz leküzdése* = *Parlando*, 2000, 42 (2), 18–26.
- 25 PÁSZTOR Zsuzsa: *Zenei mozgások előkészítése hangszer nélkül*. Tanulmányi jegyzet és DVD-film. Bp., Kovács-módszer Stúdió, 2015
- 26 https://hu.wikipedia.org/wiki/Emberi_idegrendszer (Letöltés ideje: 2018.01.17.)
- 27 Az Eötvös Loránd Tudományegyetem 2007-ben vezette be a fejlesztőpedagógia szakirányú továbbképzésébe a Kovács-módszer című tárgyat.
- 28 PÁSZTOR Zsuzsa: *A Kovács-módszer a fejlesztőpedagógiában*. Bp., Kovács-módszer Stúdió, 2012
- 29 *A mozgáspihenő tapasztalatai óvodában és iskolában*. Szerk. PÁSZTOR Zsuzsa, Bp., Kovács-módszer Stúdió, 2018