

Szalóczy Dóra Judit

## **„Hangnemváltás” a zenei nevelésben**

Kokas-módszer, Kovács-módszer

*A huszadik század második felében létrejött két jelentős pedagógiai módszer alkalmazását mutatja be a dolgozat. Az egyik a Kokas-pedagógia, a másik a Kovács-módszer, azaz a Zenei munkaképesség-gondozás. Osztálytermi környezetben, nagy csoportokkal valósítja meg a szerző ennek a két módszernek – ez idáig példa nélkül álló – szintézisét. Feltárja a Kokas- és Kovács-eszmék közötti azonosságokat, kapcsolatokat, a zeneelméletből szellemesen kölcsönzött „enharmonikus” jelzővel érzékeltetve a két rokon szellemű terület összefüggéseit. A dolgozat elméleti háttérét tekintve újszerű mozzanat a tanulás élettani vonatkozásainak tárgyalása, mely egyben az iskolai fizikális és pszichés ártalmak elleni védekezés módjaira is felhívja a figyelmet.*

## Tartalomjegyzék

Mottó.....	3
Bevezetés .....	
Témaválasztásom indoklása .....	4
Előszó.....	
1. Kokas Klára .....	7
1.1 Kokas Klára hagyatéka .....	7
2. A Kokas foglalkozások módszertani elemei, hatásai és alapelvei.....	8
3. A hangokra való mozgásreagálás agyterületei és anatómiai háttere.....	12
4. A Kokas-módszer gyakorlati alkalmazása az iskolai ének-zene órákon .....	13
4.1 Mozgásos zenehallgatás .....	13
4.2 Vizuális ábrázolás.....	15
5. A Kovács-módszer, zenei munkaképesség-gondozás, elméleti háttere, összetevői	17
A Kovács-módszer gyakorlati alkalmazása az iskolai ének-zene órákon .....	24
Összegzés.....	28
Felhasznált irodalom.....	28

***Mottó***

***„A tiszta zene: erőforrás. Mindenki másképp bukkan rá,  
számtalan elképzelhető útja van, egyik sem tilos,  
bármelyik felfedezhető.”***

***(Kodály Zoltán)***

## ***Bevezetés***

*Témaválasztásom indoklása és a kutatás kérdései*

Szeretnék egyfajta útmutatást adni növendékeim és kollégáim számára a legjobb lelki és fizikumbéli kondíció megteremtéséhez, valamint a zene teljes lelki átéléséhez. Továbbá választ keresek a következőkre is:

- Hogyan lehet a hagyományostól eltérő pedagógiai módszerekkel eredményesen és örömet adva zenét tanítani?
- Hogyan juthat el a növendék a zene szabad átélésére, az önkifejező kreativitásra?
- Miként hat tanítványaimra a Kokas-pedagógia és a Kovács-módszer,
- Milyen sajátosságokkal rendelkezik a két rendszer?
- Miben közösek?
- Mitől „enharmonikusak”?
- Miben komplementerei egymásnak?
- Hogyan építhető be, őrizhető meg a két innovatív nevelési modell a 21. századi zeneoktatásban?

## ***Előszó***

A zenei munkaképesség-gondozás, azaz a Kovács-módszer, az örömteli zenetanulás és tanítás kulcsa. Kokas Klára módszere pedig az értékes zene teljes lelki, szellemi átélését és megértését teszi lehetővé.

Véleményem szerint, a két alternatív zenepedagógiai módszer „enharmónikus” egymással, ugyanakkor egymás komplementerei is. A két módszer és különálló egész, ugyanakkor „követelik” a másik létét. A festészetben a komplementer színek egymás mellett a legnagyobb világító erejűek. A zenepedagógiában a két innovatív modell új utat nyit, perspektívát ad, iránytűként szolgál. A teljes lelki és testi alkalmasságot teremti meg a zene befogadására és a zenei munka erőpróbáinak leküzdésére. Aki mindkét módszert megismeri és azok részesévé válhat, a legtökéletesebb útravalót kapja és adja tovább akár zeneszerető amatőrként, akár hivatásos zenészként, tanárként. Igénye lesz arra, hogy saját gyermekeit, tanítványait ezekről az alapokról indítsa útnak. Az értékes zenére mindenkinek szüksége van.

A zene kapaszkodóként, erőforrásként adatott számunkra. Zenetanári tapasztalatom szerint, a gyerekek a kezdeti lelkesedés után néhány év elteltével abbahagyják a zenetanulást, leteszik a hangszeret. A mindennapos rohanás, az iskolai, szülői elvárások, kifárasztják már a legkisebbeket is. A gyermekek már alsó tagozatban számos stresszreakciót élnek át nap mint nap. Nem érznek kedvet, örömet, sikert a tanulásban. A túlzott terhelés veszélyezteti a tehetség szárnyalását is. A teljesítőképeség, a tanulásra való alkalmasság megteremtésével nem törődnek a pedagógusok. A követelményekkel szemben, a teljesítés emberi feltételeiről senki nem gondoskodik. A jelen pedagógiai rendszer teljesítményközpontú, évszázados rossz beidegzésekre, épít és nem ismeri az emberről szóló természettudományos ismereteket. Pedig rajtunk, pedagógusokon múlik az, hogy boldogok-e zenélés közben tanítványaink?! A zenetanulás, a művészi zenélés igénybe veszi az egész szervezetet. Testi, lelki kondíciót igényel. Hálás vagyok, hogy mindkét pedagógiai módszert megismerhettem, tanulhattam a legautentikusabb forrásból, és ezekkel a kincsekkel kívánom megtölteni tanítványaim tarisznyáját a jövőben.

Először Dr. Kokas Klára pedagógiai módszere és kurzusai változtatták meg tanítási gyakorlatomat, melynek mottója „Zenéből indított módszer gyermekek harmonikus fejlesztésére” volt. A test és lélek szabadságára, önkifejezésre, vizuális látásmódra, kreativitásra tanított. Nemcsak a pedagógiai gyakorlatomat, hanem egész életemet átformálta. A

gyermek testi, lelki fejlődéséhez nélkülözhetetlen az értékes zene hallgatása, éneklése, mozgásos reagálása, ezáltal a teljes befogadása. A zenei ingerhatásra való mozgás, ősi gyakorlat. A mozgás által fedezi fel a gyermek a zene üzenetét. Befogadása által pedig az egész személyisége fejlődik. Köztudott, hogy az énekes osztályok magasabb óraszámú zenei képességfejlesztése pozitív hatással van az anyanyelvi, matematikai képességekre. Segíti a derűsebb hangulatot, a kreativitás kibontakozását. Hatással van a viselkedésre, a szociális együttlétre, az egész közösségre. Kokas Klára tanítási módszere Kodályi utakon jár, de a zene átélése által a „botfűlűnek” tartott gyermekeknek is életre szóló kötődést adhat.

A zenei munkaképesség-gondozás (ZMG), más néven Kovács-módszer a 20. század második felének egészséggondozó, zenepedagógiai módszere, életmódprogramja. Célja: védelmet nyújtani az egész zenei pálya során és megteremteni a hivatáshoz szükséges alkalmasságot a munkaképesség fenntartásával, cselekvő gondozásával. Segítségével boldog és örömteli lehet a zenélő fiatalok és felnőttek életútja. A zenei pálya, testet, lelket megterhelő hivatás. A Kovács-módszer megteremti azokat a fizikai háttérfeltételeket, amelyek az ember szervezetét alkalmassá teszik hivatásbeli és magánéleti feladatai elvégzésére.

Megalkotója: Dr. Kovács Géza testnevelési tudományos kutató, őrzője és továbbvivője: Dr. Pásztor Zsuzsanna zongoraművész-tanár. Hálás vagyok, hogy megismerhettem a Kovács-módszert. Meghatározó szerepe volt saját munkaképességem megismerésében és helyreállításában, valamint életgyakorlattá formálásában. Továbbá megváltoztatta az iskolai zeneóráim menetét, eddigi gyakorlatát is. Hatással volt a helyi zeneiskola vezetőségére, akik kezdeményezték a Kovács-módszer pedagógiai programba való beillesztésének kérvényezését és indítványozták a kollégák megismertetését ezzel az innovatív nevelési programmal előadások, és gyakorlati foglalkozások keretében.

# **1. Kokas Klára**

## *1.1 Kokas Klára hagyatéka*

A Kokas pedagógia lelki érzékenységet, a zene befogadását, öröm-élményt ajándékoz művelőinek. Kokas Klára (1929-2010) Kodály-tanítvány, zenepedagógus, pszichológus. Egész életében felfedező úton volt a gyermekek között, új módszerrel tanított és tárta fel a zenei képességfejlesztés alternatív, új lehetőségét. Kokas Klára Kodályi alapokról indult, de tanítványai nem az iskolapadban ülve hallgatták a zenét, hanem szabad mozgást improvizáltak zenehallgatás közben. Ezáltal, egyedülálló módon érkezett el a zenei tartalom a gyermeki lélekhez, és hatott a gyermekek egész személyiségére. Ez az intenzív átélés még a hagyományos iskolai zenetanulás előtt megkezdődhetett, már egészen korai gyermekkorban. Az is részese lehetett ennek, aki sohasem tanult zenét. A Kokas-órákon felnőtt nemzedék, saját gyermekeit is meg akarta ismertetni az értékes zene felfedezésének útjával.

Kokas Klára Szanyban született. Szerette faluját, és a természetet. Kora gyermekkorától szorosan kapcsolódott a zenéhez. Édesapja a falu kántora volt. Édesanyjára, így emlékezik vissza: „*Éneklésével arra adott példát, hogy szívesen énekeljek. Munka közben énekelt. Mindenfélét énekelt, szépen, tisztán.*”<sup>1</sup> Mesterével Kodály Zoltánnal mindvégig szoros szakmai és emberi kapcsolatban volt, aki ösztönözte, segítette tanári pályáján. Egész életében merített mestere pedagógiai és emberi tanításaiból. Kokas Klára nemzetközi hírű zenepedagógussá vált, számtalan országban megfordult előadóként is (Izland, Spanyolország, Görögország, Észak-Amerika). Kokas Klára csodálatos lelki szabadsággal rendelkezett, mindenkire tudott kapcsolódni. Személyiséget formált, gazdagította a gyermeki érzélemvilágot, fontos volt számára a személyes érintés. Teljes figyelemmel és alázattal fordult tanítványai felé. Teljes lényével tanított.

Kokas Klára, így ír: „*A zene mozdulatokból születik és mozdulatokra készlet. A mozdulatok szabadsága segíti a zene mély befogadását.*”<sup>2</sup> „*A szabadon születő mozdulat a képzelet szabad ösvényein szálldos.*”<sup>3</sup> Kokas Klára hagyatékát őrzi és munkáját folytatja a Kokas Klára Agape Zene-Életöröm Alapítvány.

---

<sup>1</sup>Kokas Klára (2007): *Öröm bűvös égi szikra*. Multimédiás DVD-ROM tanításaimról. Személyes/Magamról magamnak c. fejezet. Budapest: Kokas Klára Agape Zene-Életöröm Alapítvány.

<sup>2</sup> Kokas Klára (1998): *Öröm bűvös égi szikra*. Budapest: Akkord Zenei Kiadó,17.

<sup>3</sup> Kokas Klára (1998): *Öröm bűvös égi szikra*. Budapest: Akkord Zenei Kiadó,22.

## ***2. A Kokas foglalkozások módszertani elemei, hatásai és alapelvei***

### **Elemei**

#### **Névénekülés, énekes játék**

A Kokas-foglalkozás köszöntő énekléssel indul. Ha nem nagyon ismerjük egymás nevét, beleénekeljük mindenki nevét egy dalba pld. Hopp Juliska. Mindenkit néven szólítok, táncba hívok, akár átalakítom a történetet a dalban. Ez oldja a feszültséget és személyessé teszi a játékot, segít az egymáshoz való kapcsolódásban. Az énekes körjáték eltér az óvodában, iskolában játszott utánzásra alapuló körjátékoktól. A mozgás nem betanult. Teljes átforduláson mehet át a dal, szabadon engedve a résztvevők fantáziáját. Általában magyar népdalok, gyermekdalok, néha műdalok képezik a kezdéshez való zenei anyagot. „Az éneklésben kifejeződik a tanító szabad lelke. A gyerekek örülnek a zengő hangnak, belebújnak, átmelegednek.”<sup>4</sup>

#### **Mozgásos zenehallgatás**

Az értékes zene (népzene, komolyzene) ihlette mozgásokban megtaláljuk a zenei elemeket: tempó, ritmus, dallam, zenei forma. A foglalkozásokon kiemelt szerep jut a mozgásos zenehallgatásnak, melynek során szavak nélküli, szabad mozgáskompozíciók születnek. „A zenét élük át a maguk mozdulataival. Ahogy a testük átveszi a zene rezgéseit, spontán mozdulataik születnek. A mozgások nagy része a gyermek belső reakciója lehet, bizonyára intenzív belső figyelem és képzeletbeli mozgás. Dicséreteimmel mindig a saját ötleteiket buzdítom. Képzeletük mozgékony marad.”<sup>5</sup> Az énekes játékon keresztül jutunk el egy fontos állomáshoz, ami a csönd. Ebből tud csak megszületni az ihletett zenei mozgás. „A csönd, ha elérem, mindig élő, elevenítő, sőt tápláló is, mint valami szőlőcukor vagy üde vadvirágméz. És annyi, hogy kanálszám osztogathatom, mégsem fogy. Óráimon a csöndemet osztogatom. A zene csak utána következik. A csönd másképp indít a zene felé. A bőrünkön érezzük a hangokat. A szellőt érzem így, behunyt szemmel, a levegő énekel, sutorog, körüljár, végig tapint. A csöndem biztonsággal tanítja az ünnepet, nincs félreértés, hamis hang.”<sup>6</sup> Minden mozgásos zenehallgatás nyugalmi pozícióból indul. A zeneválogatás hosszadalmas, körültekintő folyamat a tanár részéről. A gregoriántól a mai

---

<sup>4</sup> Kokas Klára (1992): *A zene felemeli a kezeimet*. Budapest: Akadémiai Kiadó, 56.

<sup>5</sup> Kokas Klára (1992): *A zene felemeli a kezeimet*. Budapest: Akadémiai Kiadó, 56.

<sup>6</sup> Kokas Klára (2002): „A deszka galaktikája.” *Parlando*, 44.évf.,5.szám, 2–8.



szerzőkig széles skála áll előttünk. Kezdőknél egy-két perces zenét választunk, gyakran barokk tételt. Haladó csoport esetén három-négy perc is lehet a választott mű, amit többször újra hallgatunk.

### **Eltáncolt élmények verbális átadása, felidézése**

A gyerekek táncainak gyakran története van. Rávezető kérdésekkel ez hamar kiderül. „Az érzelemgazdag átadás ilyen perceit gyermekeim átváltozásnak hívták.”<sup>7</sup>

### **Vizuális kifejezés**

Ábrázolás zenére, képi kifejezőeszközökkel. Sokféle eszköz áll rendelkezésre, amikor a zene által inspirált szabad alkotások teret kapnak pl. festés, rajzolás. Minden korosztály szívesen nyúl az ecsethez, ceruzához, krétához, agyaghoz, de az elején mindig instrukciókat várnak a tanártól. „Mit is kell festeni?” Az a tudat, hogy „bármit, amit a zenére érzel,” felszabadítóan hat még azokra a gyermekekre is, akik magukat ábrázolásban ügyetlennek érzik. A kisgyermek különösen, de a kamasz is bele tud feledkezni a zene által ihletett alkotásba.



. Liszt F.: Les Préludes, vizuális ábrázolás. (Saját fotók).

### **Búcsúének**

A Kokas foglalkozásnak mindig van kerete. A záró epizód a gyertyagyújtás. A gyertya melletti záróének megnyugvást ad. Az elhangzó dallam többször hangzik el változatos formában, a csendes elhalkulásig.

---

<sup>7</sup> Kokas Klára (1992): *A zene felemeli a kezeimet*. Budapest: Akadémiai Kiadó, 20.

## **Hatásai**

A Kokas-óra fejleszti az érzékelést, az érzelmi intelligenciát, a finommotoros koordinációt, a képzeletet, memóriát, figyelmet, a nagy mozgásokat, az empátiát, a testséma tudatot, a téri tájékozódást, a zenei hallást. Oldja a feszültséget, feltölt, gyógyít, megnyugtat, továbbvisz, rendet teremt. Kapaszkodót jelent a sajátos nevelési igényű (SNI) gyermekek számára is pl. a hallássérült, látássérült, autista, hiperaktív, figyelemzavaros gyerekeknek, a tanulási és magatartási problémákkal küzdőknek.

## **Alapelvei**

A Kokas-pedagógia összefoglalóját a Kokas-kódex tartalmazza, amit a Kokas-Klára Zene Életöröm Alapítvány kuratóriumának és szakmai kollégiumának tagjai hoztak létre Kokas Klára halála után. A Kokas-kódex hét alapelvet különböztet meg, melyek mindegyike vezérfonalként szolgál a Kokas-képzést végzett tanároknak. Ezen alapelvek mentén kell az órákat tartani, ezektől eltérni nem szabad.

## **Teljes figyelem**

„*A tanító teljes figyelemmel forduljon a gyermek és a másik ember felé.*”<sup>8</sup> A zene átéléséhez és befogadásához teljes figyelemre van szükség. A gyerekek gyakran szétszórt figyelműek. A pedagógusok többsége ritkán tud egész lényével odafigyelni a gyerekekre. Pedig ebben is példát kellene mutatniuk tanítványaiknak, ahogy ezt Kokas Klára tette.

## **Zeneválasztás**

„*Kizárólag komoly zene és autentikus népzene, magyar és más népek folklórja lehet a felhangzó mű, kiváló előadásban.*”<sup>9</sup> Kokas Klára így írt erről: „*A tiszta zene megalkotásában az ihlet útján az alkotás tiszta erői vesznek részt, a zene ezeket minden hullámában hordozza. Az ilyen zene befogadásánál a gyermek a tiszta erők, az építő erők, az alkotó erő hullámain fogja.*”<sup>10</sup>

## **Előítéletmentesség és pozitív megerősítés**

„*Legyen bizalmi légkör, amely az előítéletmentes elfogadáson, illetve a szereteten alapul, csak pozitív megerősítés legyen a jellemző.*” A Kokas-pedagógiában mindenki egyenrangú, mindenki alkotása értékes, egyedi.

---

<sup>8</sup> Deszpot Gabriella – Paál Zoltánné Katalin – Furka Bea – Lájér Józsefné – Pállay József – Dr. Nemes László Norbert (2011): *Kokas-kódex*. Budapest: Kokas Klára Agape Zene-Életöröm Alapítvány. A továbbiakban: *Kokas-kódex*.

<sup>9</sup> *Kokas-kódex*

<sup>10</sup> Kokas Klára (1992): *A zene felemeli a kezeimet*. Budapest: Akadémiai Kiadó, 47.

Nem büntetünk, nem dorgálunk, csak megerősítünk. Ebben nagyon eltér ez a pedagógia a hagyományostól. *„A jutalmazás és büntetés, az egymáshoz mérés, a kritika, az érdemjegyes értékelés olyan makacsul kapaszkodik a neveléssel foglalkozó felnőttek tudatába, mint egyes gázfajták a talajba, ”*<sup>11</sup> fogalmaz Kokas Klára.

### **Elfogadás**

*„Az egyénekhez a csoporthoz illesszük a tárgyi és szellemi körülményeket, a csoportvezető motiválja, adjon helyet, becsülje meg a sajátos különbözőségből fakadó kifejezési formákat.”*<sup>12</sup> Kokas Klára foglalkozásain elfogadta és integrálta a fogyatékossgal élőket is.

### **Alkalmazkodás**

Az emberekből sokszor hiányzik az alkalmazkodás képessége. A Kokas-órákban mindig van spontaneitás. *„Óráinak mindig stabil kerete volt, sokszor a spontán helyzetek, hozzászólások, történetek alakítják a foglalkozások menetét, és ezekbe a szituációkba tudni kell belehelyezkedni, a történések továbbvitele a foglalkozásvezető rugalmasságán, nyitottságán és kreativitásának múlik.”*<sup>13</sup>

### **Szabadság**

*„A Kokas-foglalkozás feladata, hogy minden résztvevő szabadnak érezze magát a másikkal való együttműködésben, közlekedésben a kifejezési formák megválasztásában, a szabadság mellett minden óra mégis stabil pontok mentén folyik.”*<sup>14</sup> Kokas Klára szabad lélek volt. Erre a lelki szabadságra hívta óráin hallgatóit.

### **Biztos pontok**

*„Legyen az érzelmi biztonságnak kerete, legyenek tisztázott szabályok és vissza-visszatérő foglalkozási elemek.”*<sup>15</sup> Ilyen elemek: az óra eleji éneklés, a csendből induló zenehallgatás, az óra végi gyertyagyújtás. A keretek kellene a gyerekeknek, és minden nevelő folyamatban szükségesek.

---

<sup>11</sup> Kokas Klára (1998): *Öröm bűvös égi szikra*. Budapest: Akkord Zenei Kiadó, 57.

<sup>12</sup> *Kokas-kódex*

<sup>13</sup> *Kokas-kódex*

<sup>14</sup> *Kokas-kódex*

<sup>15</sup> *Kokas-kódex*

### ***3. A hangokra való mozgásreagálás agyterületei és anatómiai háttere***

A hangokra való mozgás kifejezés ősi és örökletes adottság. Zene és mozgás az ősidőkben szorosan kapcsolódtak egymással. A későbbiekben a nyugati kultúrák fejlődése során, a zene és mozgás szétváltak egymástól. Az európai zenetanítás, zenei kultúra elfojtotta ezeket az ösztönös, reflex reagálásokat. Széken, iskolapadban ülő, egyhelyben álló zenehallgatókká váltunk. Az ősi gyakorlatot hozza vissza a Kokas-óra, de ez nem mindig akadálytalan. A gyerekeknek könnyű, a felnőtteknek nehéz. Baba-mama órán mindig nehéz a szülőket táncba hívni. Egy gyermekcsoportban könnyebben megy a rögtönzés.

Az agy két féltekéje között munkamegosztás van. Bizonyos funkciókban az egyik félteke domináns. Ezek szerint, eltérő képességekkel rendelkezünk attól függően, hogy agyunk melyik oldala aktívabb. A hagyományos zenetanulásban a bal félteke dominál. A bal féltek „felelős” az analitikus, objektív gondolkodásért, a logikai, elemző képességért. A mozgásos zenehallgatásban pedig a jobb félteke játssza a domináns szerepet. Az intuitív, kreatív, ösztönös művészi hajlamot a jobb félteke hordozza. Pásztor Zsuzsa kutatásai révén választ kapunk arra, hogy milyen agyi folyamatok játszódnak le, mialatt a hallás útján felfogott zenei tartalom mozgássá képeződik le. Ennek megértéséhez idegtani, anatómiai ismeretekre van szükség.

Számos agyi központ vesz részt a mozgásos zenehallgatásban. Egy-egy tanulási folyamat során idegsejtek milliárdjai kapcsolódnak össze. Az agyi központok és pályák bonyolult összműködése által a hallott zene hatására a test izmaihoz elektromos impulzusok érkeznek, és ezek indítják el a mozgásokat. Az üzenetek 400 km/órás sebességgel száguldanak az agyból az izmokhoz. Az üzenetek 400 km/órás sebességgel száguldanak az agyból az izmokhoz.

A Kokas-pedagógia a halló pálya, az érzelmi szféra, a vegetatív központok és a mozgás szabályozó központok összeköttetéseit használja fel. A mozgásos zenehallgatás főszereplője a hallókéreg. Emellett a látás és a térérzékelés is fontos szerepet kap a mozgás szervezésben. A homloklebény az intellektuális működések központja, a fali lebeny a koordináció, a figyelem, a finommotorika, a térbeli tájékozódás, a gyorsasági reflexek színhelye. Az agy ősi területe, a limbikus rendszer az érzelmek hordozója (bánat, düh, agresszió, boldogság). A jutalmazási régió a nucleus accumbens a tánc során átélt örömelemények „megéléséért” felelős. A memória szervezője a hippokampusz. A gyerekek villámgyorsan memorizálják a zenét, néhány meghallgatás után pontosan igazodnak az

órán lejátszott darabhoz. Mozgásuk finomságát, pontosságát a kisagy vezérli. A hálózatos állomány idegpályái és idegmagvai vegetatív szabályozó központokat tartalmaznak. Ez a vitális tempó meghatározója, az éberség felelőse az agyban. A mozgásokat a mozgató és érző kéreg, illetve az agy belsejében található kéreg alatti központok irányítják. „A zene mozgásos követése során szinte valamennyi agyterület működésbe lép sokszoros kölcsönös kapcsolatokkal. Az egyes agyközpontokat idegrostok százmilliói kötik össze egymással. Ezek az összeköttetések állandó élő telefonvonalként szállítják az információt egyik központból a másikba. Ezek a kapcsolatok állnak azoknak a reflexes mozgásreakcióknak a hátterében, melyeket zenehallgatáskor tapasztalhatunk.”<sup>16</sup>

## **4. A Kokas-módszer gyakorlati alkalmazása az iskolai ének-zene órákon**

### *4.1 Mozgásos zenehallgatás*

*Időpont: 2023. 02.24*

*Helyszín: Alapfokú Művészeti Iskola, Zeneiskola.*

*Korosztály: Széchenyi István Általános Iskola zenei irányultságú 3. osztály.*

*Zene, előadók: Saint-Saens: Az állatok farsangja, A hattyú c. tétel. Perényi Miklós, Kocsis Zoltán.*

Tapasztalatok: Majdnem minden zeneórán alkalmazom a dolgozatban bemutatott zene-pedagógiai módszereket. Sohasem keverem őket egymással. A „hagyományos” énekórán mindig van mozgáspihenő (Kovács-módszer). Kokas-foglalkozásra ritkábban kerül sor a nagy helyigény miatt, de annál nagyobb örömet jelent, ha megvalósul. Sokszor csak annyi helyünk van, hogy a kezünk, ujjaink játszanak a zenére, de olykor a lábak se bírják ki tánc nélkül. Az állatok a zenében mindig kedves téma a gyerekek számára is. Ehhez választottam a nyitó énekes játékot is a *Vékony vászon lepedő* című dallal. A szarka helyett mindenki más, kedvenc állatot választhatott. Az állatoknak saját táncuk volt. Parádés táncbemutató következett. A gyerekek próbálták az állatokra jellemző mozgásokat utánozni. Nehezen tudtak elszakadni attól, hogy pl. az elefánt lomha mozgású és lassú. A zümmögő éneklés elhalkulásával meghallgattuk a csendet. Az egyik kisfiút megkértem, hogy akkor indítsa el a zenét, ha úgy látja, hogy mindenki készen áll az indulásra. Saint-Saens A hattyú c. tételre a lányok nagy része balettozni kezdett. A fiúk inkább figyeltek, vagy csellót, vonós hangszert utánoztak. Többen összekapaszkodtak, együtt mo-

---

<sup>16</sup> Dr. Pásztor Zsuzsa (2016). *Tanulmányok a Kokas-pedagógia köréből*. Budapest. Kovács-Módszer Stúdió,85.

zoztak. Próbáltam kimozdítani őket a sematikus, betanult balett és művészi torna mozdulatokból. Kétszeri meghallgatás után, két kislány szólót kért. Az egyik vitte a főszerepet a mozgásban, a másik folyamatosan figyelte, követte, de nem utánozta társát. A felidézésnél elmondták, *hogy „szabadok voltak, mintha madarak lettek volna, ismerték egymást, a fákon laktak, gondtalanok voltak.”*

Búcsúénekünk a „Tavaszi szél vizet áraszt” című dal volt. Gyertyafény mellett próbáltuk megidézni a tavaszt. A végén már csak dúdoltuk a dallamot. Minden foglalkozás végén kívánunk valamit és közösen elfűjjük a gyertyát.



Saint-Saens: Állatok farsangja, A Hattyú. Mozgásimprovizáció. (Saját fotók.)

A hagyományos ének-zene órákon az iskolapadban ülnek a gyerekek. Jó esetben mérő-  
ütésre járnak, körjátékot játszanak, tapsolnak. Ha ettől eltér egy tanár, meglepődnek, elő-  
ször zavarbajönnek. Ha mindennapi gyakorlattá válik az improvizációs beszélgetés, *Hogy  
aludtál éjjel? Mit reggeliztél? Mit csinálsz délután? Énekeld a nevedet!*  
Ha a körjátékban elengedjük a szokásos játékmenetet, kicseréljük a szereplőket, a zene  
megmozdítja kezünket, lábunkat akár a padban is. Észrevétlenül „eltűnik” az iskolapad,  
eltűnik a megfelelés nyomása. A szabad gyermeki lélek szárnyalni kezd. A megtanulan-

dó dallamfordulatok, motívumok, pentatónia stb. „bekúszik” a fejekbe, és nem okoz gondot az éneklésük, amikor megnevezzük őket később a szolfézs órán. A zenei anyaggal másként, más sorrendben ismerkedik a gyermek. Ez is tanulás, de jobban megmarad, ha ő maga fedezi fel a ritmust, tempót, harmóniát, hangszínt, formát, diszsonanciát stb.

#### 4.2 Vizuális ábrázolás

*Időpont: 2023. 03.17.*

*Időpont: 2023. 03. 17.*

*Helyszín: Alapfokú Művészeti Iskola, Zeneiskola.*

*Korosztály: Széchenyi István Általános Iskola zenei irányultságú 3. osztály.*

*Zene, előadók: Liszt Ferenc: Les Préludes. Daniel Barenboim, Berlini Filharmonikusok.*



Liszt Ferenc: Les Préludes részlet. Festés. (Saját fotók.)

Tapasztalatok: A 4. osztály örömmel várta a „festős” órát. Kedvenc zenéim között van Liszt Les Préludes című szimfonikus költeménye. Kétszer hallgattuk meg a zenét egymás után. A gyermekek teljes csöndben, elmélyülten festettek, rajzoltak. Többeknek sikerült elszakadni a figurális ábrázolástól. A Les Préludes óriási hangulati váltásokat, szélsőséges nagy hullámmást hoz. Mintha az egész életünk benne lenne. A mélységektől a magasságig, a teljes győzelemig. Mintha valamit megéreztek volna a gyerekek ebből. *Szél-*

*fűtta fa, Robbanó bomba, Furcsa rét, Nyugalmas sziget, Delfinek tánca, A zenekar.* Ilyen címeket adtak a képeknek.

A szünetben néhány kislány azt kérte, hogy táncoljunk is erre a zenére. Amikor kapcsolódni tudok velük a táncban, közelebb kerülünk egymáshoz, megszűnik a tanár, diák szerep.



Liszt Ferenc: Les Préludes részlet. Mozcásimprovizáció. (Saját fotók.)

## ***5. A Kovács-módszer, a zenei munkaképesség-gondozás pedagógiája***

*A zenei munkaképesség-gondozás az első zeneórán kezdődik és az egész életen át tart.*

*(Kovács Géza)*

A Kovács-módszer „az egészséges zenész életmód programja és természettudományos ismeretanyaga, a foglalkozási ártalmak megelőzésének pedagógiája. Célja a könnyebb és egészségesebb muzsikálás segítése. Gondoskodik mindazokról a fizikumbéli háttérfeltételekről, amelyek az eredményes zenetanuláshoz és tanításhoz, illetve a sikeres művészi munkához kellene.”<sup>17</sup>

<sup>17</sup> Pásztor Zsuzsa (2019). *Kovács-módszer A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve I.* Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.



A Zenei munkaképesség-gondozás, más néven Kovács-módszer a zenei alkalmasság, a munkabírás megerősítését és megtartását szolgálja a zeneszerű életmód megteremtésével. A zenei pálya, testet, lelket megterhelő hivatás. A Kovács-módszer megteremti azokat a fizikai háttérfeltételeket, amelyek az ember szervezetét alkalmassá teszik feladatai elvégzésére.

A Kovács-módszer kutatása Kodály Zoltán indítványa nyomán kezdődött. Az 1950-es évek végén a Mesternek feltűnt a zeneművész fiatalok és felnőttek egészségének nagyfokú leromlása. Ezt követően kérte fel a Liszt Ferenc Zeneakadémia Dr. Kovács Géza testnevelési tudományos kutatót az okok felderítésére és a megoldás módszerének kidolgozására. A program folytatója és továbbfejlesztője Dr. Pásztor Zsuzsanna zongoraművész-tanár. Ez az innovatív pedagógiai módszer a zenepedagógián belül több mint hat évtized óta működik. Számos zeneiskola ismeri fel a zenei munkaképesség-gondozás égető szükségességét és ez a módszer napjainkban az általános pedagógiában is terjed.

Ez a tudományterület kizárólag az egészség zónán belül szolgál, elhatárolódik más egészséggondozó tevékenységektől. A zenészek szükségleteihez igazodik, feladata a szervezet előkészítése a várható terhelésekre, a védelem a foglalkozási ártalmak ellen és károsodás esetén a rehabilitáció segítése. A ZMG munkáját az Oktatási Hivatal három rendelete támogatja a felső, közép és alapképzésben.<sup>18</sup> A ZMG tanárképzése az ELTE BTK Művészetközvetítő és Zenei Intézetében történik.

A ZMG számomra pedagógiai és életvezetési modell, életmód program, amely hiánypótló jelentőségű. A ZMG pedagógiai szemléletével meg tudjuk változtatni az évszázados teljesítménycentrikus gyakorlatot és új, alternatív utat mutathatunk a zeneoktatásban. Ha a tanár ismeri és gyakorolja a Kovács-módszert a saját életében, akkor hitelessé

---

<sup>18</sup> 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.magyarokozlony.hu/pdf/15906>

SZAKKÖZÉPISKOLA: Az OKJ képzés kerettantervében 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](https://www.nive.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=440#table2)

ZENEISKOLA: A zenetanári minősítés kritériumai között szerepel a zenei munkaképesség-gondozás alkalmazása a zeneórákon.

[https://www.oktatas.hu/pub\\_bin/dload/pem/muveszeti.pdf](https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/pem/muveszeti.pdf) (2015.07.23.)

válík, jó példát és útbaigazítást adhat növendékeinek és kollégáinak. Ilyen módon örömteli és boldog lehet a tanulás!

A ZMG-tanár cselekvő gondozással ügyel a tanítványok testi, lelki kondíciójának fejlesztésére, megőrzésére, és megtanul várni, míg a növendék személyisége megérleli a tanultakat. A ZMG holisztikus szemléletű, az egyént teljes testi, lelki, szellemi egységében szemléli, mindenkit a saját képességei szerint, egyéni optimumához igazodva.

Zenei pályám majdnem kettétört a színpadi lámpaláz miatt. Akkor még nem tudtam, hogy a tehetség nem jár együtt a munkabírással. Egyik tanárom sem ismerte a titkos három betűs elixírt, a ZMG pedagógiáját. Nagy felfedezés volt számomra, hogy alkati érzékenységem ellenére megtapasztalhattam, a stressztűrő képesség javítható, fejleszthető. Az idegrendszer és a hormonvezérlés egyensúlya megteremthető, ha az életműködések biológiai feltételeiről gondoskodunk.

A ZMG végig kíséri a zenetanulást, a tanári, művészi pályát és mindvégig cselekvő gondozást biztosít a benne részesülőknek.

A ZMG lángjának terjesztése, módszerének alkalmazása saját és tanítványaim életében ettől kezdve, felelősségteljes kötelességem. Hangnemváltás a modern zenei nevelésben.

A zenélés magas követelményeket támaszt a zenélő emberrel szemben. Energiaigényes tevékenység, mely erőteljes munkabírást kíván. Nem elég tehetségesnek lenni, munkabírással, elvész a tehetség. A munkabírással azonban fejleszthető.

A tehetség valamilyen átlag feletti képességet jelent. A tehetséges növendéknek általában a szokásosnál több feladatot írnak elő, de hiába szorgalmas a növendék, ha nincs megfelelő munkaképessége. Szorgalmas csak az tud lenni, akinek megvan hozzá a megfelelő kondíciója. A munkaképességet a zenei képességfejlesztéssel együtt kell fejleszteni. A ZMG speciális mozgásedzést és életmódprogramot, valamint az egyoldalú zenei tevékenység ellensúlyozó gondozását kínálja a zenélő embernek.

Minden munkának, a jó muzsikálásnak is feltétele a jól szabályozott keringés, idegműködés, a sejtek optimális működése. A zenei tevékenység természeténél fogva ezt nem biztosítja hosszasan. A nyugalmi zenélő pozíciók, az ülve, állva végzett folyamatos gyakorlás közben a keringés és légzés „takaréklángon” üzemel, így nem szállít elegendő oxigént és tápanyagot a sejteknek, ezért viszonylag hamar jelentkezik az elfáradás. A hatékony munkavégzéshez a keringést és légzést fel kell kapcsolni élénk munkaüzemre. Ez csak mozgással érhető el. A tüdő és a szív a jól tervezett mozgásra intenzív működésbe lép, és el tudja látni a szervezet fokozott oxigén és tápanyagszükségletét. A munkaké-

pesség-gondozó mozgás frissít és felhangol. A munka folyamán időnként elvégzett frissítő mozgás megsokszorozza a teljesítményt. Erről alább részletesen szó lesz.

## ***A ZMG összetevői***

### **1) Az egészséges zenész életmód programja**

A zeneszerű életmód öt összetevőből áll. Ez az „ötösfogat” a jó munkaképesség biológiai feltételét alkotja, mellyel a legkedvezőbb fizikai és idegállapot teremthető meg.

*Munkaképesség-gondozó mozgás.* A zenei tevékenységhez igazodó, személyre szabott, terhelést kiegyenlítő, kondicionáló, felhangoló, frissítő tréning.

*Légzéstréning.* A gázanyagcsere, folyamatos működésének tudatos szabályozása. A zenélés fokozottan igénybe veszi az idegrendszert, ezáltal megnöveli az oxigénszükségletet. A mozgásszegény elfoglaltság, (ülve vagy állva muzsikálás) gátolja az oxigénfelvételt. Intenzív zenélés közben oxigéndeficit keletkezik, ami gyors elfáradáshoz vezet. A gázanyagcsere elégtelenné válhat zárt kis helységben, pl. gyakorlóban, vagy szellőztelen osztályteremben, levegőtlen próbateremben. Az oxigénigény különösen jelentkezik a szívvel, tüdő erősen megterhelő fúvós játéknál és az éneklésnél. Az elegendő oxigénellátást tudatos légzésszabályozással tudjuk biztosítani munka közben időnként beiktatott mélylégzésekkel, valamint a légzőizomzat megerősítő rendszeres mozgásedzéssel, továbbá friss levegőn végzett gyalogtréninggel, kíméletes sportolással. Az emberi szervezet képes kompenzálni a gyenge oxigénellátást a stresszfolyamatok beindításával. Az állandósult stresszállapot azonban számtalan negatív tünettel jár együtt (idegesség, feszültség, fáradékonyság, merevség stb.). A zenei foglalkozási ártalmak hátterében gyakran a légzés gyengesége áll.

*Természeti hatások* (friss levegő, víz és napfény) alkalmazása. A friss levegőzés a kielégítő oxigénellátás nélkülözhetetlen feltétele. A napfény optimális adagban, jótékony hatást fejt ki az immunrendszerre, az idegrendszerre, a csontanyagcserére és számos életműködésre. A víz kedvező hatással van a vegetatív idegrendszerre. Kézmegerőltetések esetén, regeneráló hatású.

*Elegendő pihenés.* Az alvás nélkülözhetetlen, létfontosságú egészségünk és szellemi, fizikai tevékenységeinkhez. Befolyásolja az állóképességet, kondíciót, teherbírást is. Az alvásszükséglet egyéni. Az alvás ciklusait élettani törvények szabályozzák, ezeknek a mesterséges megzavarása stresszreakciókat hív elő és teljesítményzavarokhoz vezet. Alváshiányban elszürkül a zenélés.

*Helyes táplálkozás.* A zenélés idegfeszítő és fizikailag is megterhelő igénybevétele az energiatermelés folyamatosságát kívánja meg. Az energiahordozó adenzotrifoszfát termelése a sejtekben oxigén jelenlétében történik a bevitt tápanyagok felhasználásával. A tápanyagellátás hiányai a munkaképesség romlásához vezetnek. A tápanyagok az energiatermelés mellett a szervezet elhasznált alkotórészeinek újraépítéséhez szolgálnak, fiatal korban pedig a test kifejlődésének alapanyagait alkotják. A sokoldalú táplálékutánpótlás mellett az elegendő víz bevitele az életműködések nélkülözhetetlen feltétele.

## **2.) Ésszerű munkamódszer, szakaszos munkavégzés**

A hosszas, pihenés nélküli munkavégzés mély elfáradáshoz vezet, és lerontja a teljesítményt. A fáradtság megöli a zenét és hibák beidegzésének veszélyét hordozza. A szakaszos munkavégzés a gyakorlás, tanulás megszakítását jelenti rövid tevékeny pihenések beiktatásával.

*Mozgáspihenőkkel* szakítjuk meg a gyakorlást, tanulást az oxigéndeficit felszámolására és a fáradtság megelőzésére vagy megszüntetésére gyermeknél, felnőttél egyaránt.

*A Mozgáspihenő felépítése:* könnyű karmozgás, könnyű lábmozgás, könnyű törzsmozgás, intenzív légzésserkentő, végül nyugtató mozgás, pl. mélylégzés, nyakmozgás, egyensúlymozgás, könnyű kézmozgás.

A mozgáspihenő meghatározott terhelésgörbe szerint történik, fokozatosan emelkedő terheléssel majd lenyugtatással. A mozgáspihenő elsősorban a fáradtság enyhítésére, megelőzésére, feloldására szolgál. A frissítő hatás mellett a tanuláshoz szükséges részképességek fejlesztésére is alkalmas. Rövidtávú hatása a jobb közérzet, a figyelem, a koncentráció, a motiváció, a magatartás javulása és mindezek által a gyorsabb tanulás. Hosszútávú hatása az erősödő munkabírás. A mozgáspihenő a tanórákon kívül használható az otthoni gyakorlásban, tanulásban is, ezáltal az otthoni munka minőséges is javulni fog. A mozgáspihenő használható munka előtt bemelegítésként, munka közben pihenésül és végül levezetésnek is ajánlott a fáradtság feloldására. Nagylétszámú ének-zene órákon és kóruspróbákon is alkalmazható munka előtt, vagy közben. A mozgáspihenő eszköz nélküli gyakorlatai zsúfolt teremben is elvégezhetők.

## **3.) Nevelési modell**

A hagyományos nevelési módszerek kiindulópontja a követelmények felállítása, a célkitűzés és a feladatok előzetes meghatározása. A Kovács-módszer a sok évtizedes tapasztalat

lat alapján ezzel ellentétes álláspontot képvisel. „A zeneoktatásban és a zenei gyakorlatban nem elég a követelményeket felállítani, hanem emellett gondoskodni kell a teljesítés emberi feltételeiről is.”<sup>19</sup> Meg kell teremteni a feladatok elvégzéséhez szükséges teherbírást úgy, hogy a munkaképesség mindenkor lépéselőnyben legyen a feladatokhoz képest. Ez biztosítja a megerőltetések, az egészségkárosodások és a munkában keletkező veszteségek elkerülését.

#### **4.) Mozgáspedagógia**

A zenélés nagy fizikai, idegrendszeri terhelést jelent, és erőteljes munkabírást kíván. Ehhez rendszeres edzés szükséges. A zenész emberek számára megfelelő edzés különbözik az egyéb edzésektől, mivel alkalmazkodnia kell a zenei tevékenység különleges követelményeihez. Meg kell erősíteni a fizikumot, de olyan módon, hogy ez ne akadályozza a zenélés (hangszerjáték, vezénylés, éneklés) cselekvéseit. Például ne merevítse el a kezét, ne kockáztassa a megerőltetést, megfázást stb.

A munkaképesség-gondozó mozgás tartalmazza mindazt a felkészítést, amely az eredményes művészi munkához kell. Lényeges jellemzője az egyéni szükségletekhez való alkalmazkodás és a változó állapot figyelembevétele. Ezért az edzés mindenkor frissítő hatású, nem jár elfáradással, és edzés után a tetterő növekedése tapasztalható.

Külön feladat a zenei mozgások egyoldalú hatásainak ellensúlyozása. A zenei mozgások egyfelől túlterhelők, másfelől elégtelenek. A Kovács-módszer mozgásfoglalkozásai kiegyenlítik az egyoldalú hatásokat. A mozgásprogram változatos, kiterjedt repertoárt használ. A mozgásórák terhelése hullámzó, ezért nem terheli túl a játszóapparátust. A mozgásadagolás egyensúlyra törekszik, ellentéthatásokat alkalmaz pl. dinamikus-statikusan terhelés váltogatása, kontrakció-nyújtás ellentéte, lazítás-erősítés egyensúlya, terhelés-pihenés optimális aránya.

A munkaképesség-gondozó mozgás tartalma a következő: „A gyakorlási állóképesség fejlesztése. A szereplési alkalmasság fejlesztése. A szellemi-fizikai állóképesség növelése. A légzés és keringés fejlesztése. A testtartás javítása, és védelme a hangszerjáték torzító hatásaitól. A csontozat erősítése. Az izmok erősítése és lazítása. A hangszeres moz-

---

<sup>19</sup> Pásztor Zsuzsa (2019). *Kovács-módszer A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve I*, 16. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.

gásfinomság és virtuozitás alapozása. A belső szervi működések gondozása. Az ideg és hormonvezérlés kiegyensúlyozása. A színpadi megjelenés és magatartás javítása.”<sup>20</sup>

## **5.) Zenei mozgás-előkészítés:**

Hogyan lehet a hangszeres mozgás tanítását könnyebbé tenni? Biztos, hogy a hangszerhez nyúlunk először? Vagy meg tudjuk teremteni először az alkalmasságot hangszeren kívüli mozgással a növendékben? Kímélve ezzel a hangszeret is. Ha ezen a területen jól mozog, tájékozódik a gyermek, utána támaszthatunk követelményeket felé. A hangszeres tanuláshoz a hangszeren kívüli foglalkoztatás előkészíti a hangszer tanulást, megalapozva az ahhoz szükséges állóképességet, mozgásokat, alaptartást, érzeteket, erő-kifejtést, testsémát, ügyességet, téri tájékozódást, kiküszöböli a tartáshibát, megerősíti az izmokat, játszószervet. Mindezt jókedvű játékkal teszi. Dr. Pásztor Zsuzsa foglalkozott ezzel és dolgozta ki ennek módszerét az 1960-as évektől kezdve. Nemcsak a hangszerjátékban foglalkozó szervekkel dolgozik a zenei mozgás-előkészítés, hanem az egész szervezetet foglalkoztatja.<sup>21</sup> „Minden hangszerjáték feltételezi az ujjak önálló működését, a kezek függetlenségét, a csukló finom alkalmazkodását, a könyök- és vállízület pontos szabályozását, a gerinc rugalmasságát, az alsó végtag célszerű támasztó, aktív közreműködését.”

## **6.) Elméleti háttér**

A Kovács-módszer elméleti anyaga tartalmazza mindenekelőtt azokat az a metodikai, didaktikai tételeket, amelyeken a módszer felépül. Továbbá benne foglaltatnak azok az anatómiai, élettani alapismeretek, melyek a ZMG-tanárok gyakorlati pedagógiai munkájához szükségesek. Pl. az alapvető szabályozó folyamatok. a sejtéltan, az idegi-hormonális vezérlés, a keringés, a légzés, az izmok működése, a kéz anatómiája, a fúvós játék és az éneklés anatómiája, a testtartás, a táplálkozás és kiválasztás, a hallás anatómiája és élettana. Ezek az alapismeretek segítik a zenetanárt abban, hogy felelősséggel foglalkozzék a rábízott növendékekkel.

---

<sup>20</sup> Pásztor Zsuzsa (2019). *Kovács-módszer. A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve I.* Kovács-Módszer Stúdió. Budapest. 130.

<sup>21</sup> Pásztor Zsuzsa (2019). *Kovács-módszer. A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve I.* Kovács-Módszer Stúdió. Budapest. 152.

## **Energiaképzés, ATP**

Az idegrendszer nagy energiafogyasztó. A zenészek gyakran állnak színpadon idegfeszítő helyzetekben. A stressz nem kerüli el őket. Stresszállapotban az energiaszükséglet megnövekszik. A zenélésben résztvevő izmok ugyancsak energiaigényesek.

Az emberi munka, így a zenélés hatásfoka is a folyamatos ATP (adenozin-trifoszfát) és rokonvegyületei termelésétől függ. Az energiahordozó ATP a sejtek mitokondriumaiban termelődik. „Az emberi szervezetben egyszerre csak kb. 250 g ATP van jelen, de fokozott felhasználását jellemzi az, hogy naponta a testtömegnek megfelelő mennyiség fogy belőle.”<sup>22</sup> ATP termeléshez oxigén és tápanyagutánpótlás szükséges. Oxigént bevinni mozgással tudunk. Tehát az energiaképzés háttérfeltételét a mozgás adja.

## **Stresszreakciók, stresszkezelés**

A stressz szervezetünk természetes reagálása a megterhelésre. „A stresszreakció az emberi szervezet nagyszerű képessége arra, hogy a megterhelő körülmények között is fenntartsa életműködései egyensúlyát.”<sup>23</sup> A stresszreakciókat fizikai és pszichés terhelés egyaránt kiválthatja.

A vegetatív folyamatok irányító központja a hipotalamusz, a stresszfolyamatok innen indulnak. A hipotalamusz feladata az idegi és hormonális készenléti "értesítés" továbbküldése a többi hormontermelő szervhez. A hormonyűrű „karmestere” a hipofízis, amely a TSH és ACTH hormonok útján a pajzsmirigyet és a mellékvesekérget mozgósítja. A pajzsmirigy a tiroxin elválasztásával az anyagcserére, az energiagadálkodásra hat. A mellékvesekéreg, a fő stresszhormon a kortikoidok termelésével az ellenálló képességért felelős. A hipotalamusz idegi úton serkenti a mellékvesevelőt adrenalin és noradrenalin elválasztására. A hipotalamuszból szintén idegparancs kapcsolja be a szimpatikus idegpályákat, melyek a keringést, légzést és az egyéb szervi működéseket serkentik.

A stresszreakció a helytállás segítője, de ha hosszan tart, ha túl heves reakciókat okoz, és ez rendszeressé válik, az megterhelő, kimerítő, felőröli a szervezet tartalékait.

A szervezet mindig egyensúlyra törekszik. Az anyagcsere mérlegének két oldalán a raktározás és a felhasználás áll. Túlterhelés hatására az egyensúly a sejtekben felborul, és a felhasználás növekszik a raktározás rovására. Tartós stresszben ez az egyensúlybillenés

---

<sup>22</sup> <https://hu.wikipedia.org/wiki/Adenozin-trifoszf%C3%A1t>

<sup>23</sup> Pásztor Zsuzsa (2019). *Kovács-módszer A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve I*, 26. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.

állandósul. (szimpatikotónia), amelyre a túlzott serkentés, állandó izgalmi állapot jellemző. A stresszel teli hagyományos zenész életformában élő embereknél gyakori jelenség a szimpatikotónia. A kimerült szervezet munkabírása romlik, a zenei produkció elszürkül, egészségi panaszok, tünetek jelentkeznek, pl. emésztési zavarok, gyakori megfázás, betegséghajlam, negatív hangulat, alvászavar, szédülés, fejfájás, szívritmuszavar stb. A zenei tünetek sem kerülnek el az embert, pl. merevség, lámpaláz, memóriazavar, hosszú tanulási idő, szorongás.

A ZMG eszközeivel gondoskodni tudunk a szervezet folyamatos regenerálásáról és az erőtartalékok rendszeres utántöltéséről. A ZMG által kínált zeneszerű életmódprogram segítségével stressztűrő, fizikailag, idegileg edzett, terhelésre alkalmas lehet a zenész ember szervezete. A zeneszerű életmód eszközei igazi védelmi fegyvereink lehetnek a stresszkezelésben, mert szervezet teherbírását erősítik.

## ***5. A Kovács-módszer gyakorlati alkalmazása az iskolai ének-zene órákon***

*Időpont: 2023. 01.10.*

*Helyszín: Alapfokú Művészeti Iskola, ének-zene óra.*

*Korosztály: Zenei irányultságú 4. osztály.*

### **Mozgáspihenő:**

1. Állva malomkörzés hátra hat-nyolcszor, nyújtott könyökkel, laza kézfejjel.
2. Széken ülve, hátul támaszkodva kallózás a lábbal kétszer tízet.
3. Kis terpeszállás, kéz lazán lóg a test mellett, törzskörzés jobbra-balra váltogatva. (A fej lazán kövesse a testet előre, oldalt is, hátra is), jóleső adagban végezzük.
4. Szökdelés négyszer páros lábon (ha lehet halkán) majd guggolva is négyet. (Ha szükséges, lehet támaszkodni az asztalon.) A végén: lábrázogatás lazán.
5. Széken ülve két mélylégzés. (A már megtanult módon.)



## Tapasztalatok:

Mióta megismertem a Kovács-módszert, lassan másfél éve próbálkozom nagylétszámú osztályokban mozgáspihenők beiktatásával. Szívesen, egyre ügyesebben végzik a játékos gyakorlatokat a gyerekek tanóra közben, vagy annak az elején. Ha fáradtan érkeznek az órára nap végén, vagy kora reggel álmosan ének órával kezdenek, jólesik mozgással indítani a tanulást. Átlagosan harminc gyerek tanul az osztályokban. Szűkös a hely és az eszközhasználat lehetősége. Eszköz nélkül a szék mellett állva, ülve mozgunk, mindig figyelve a többiekre is. Néha elővesszük a labdát, de léggömböt sajnos nem tudunk használni. A frissítő mozgások derűs hangulatot teremtenek, csillogó szemeket adnak, felhangolnak, erősítik a figyelmet. Utána könnyebben megy a munka. Nincs vezénylés, nincs bírálat, nincs utánzás. A gyerekek nem szoktak hozzá az improvizációhoz, megfelelési korlát nélküli feladatokhoz, ezért mindent utánozni akarnak. Meg kell magyarázni, hogy mit jelent „jóleső adagban” végezni a mozgásokat. A felszabadult mozgás általában nem okoz káoszt, sőt rendet teremt. A leginkább kedvelt pontja a mozgáspihenőknek a mélylégzés és az egyensúly gyakorlatok. A legtöbb gyerekek légzése paradox, csak egészen kicsi korban helyes, ösztönösen, automatikusan. A mozgásszegény életmód nem kedvez az élettanilag helyes légzésnek. Tudatosítani kell tanítványainkban a jó légzéstechnikát is. A helyes rekszlégzés nagy tüdőfelületet használ a rekeszizom lelapulásával, ellentétben a mellkasi légzéssel. Megnyitja a mellhártyaöblöket, jól átszellőzteti a tüdőt. Saját fotók.



Mozgáspihenő az osztályteremben. (Saját fotó.)

A gyermek tüdejének felszíne egyötöde a felnőttének, az agya viszont majdnem megegyezik a felnőttével, ezért a légzést fejleszteni kell sok mozgással, levegőzéssel, a mélylégzés tanításával. A mélylégzés oldja a stresszt, feszültséget. A zenetanulás, a zenélés sok oxigént fogyaszt. A helyes légzéstechnikával foglalkozni kell a hangszeres órákon is. Dr. Pásztor Zsuzsanna a következő tanácsot adja a muzsikáló növendékeknek: „Mivel a muzsikálás fokozott energiaigényt támaszt, ezért bőséges tápanyag és oxigénellátásra van szükség. Ezt akkor tudod biztosítani, ha szervezetedben a keringést és légzést nem engeded takarékszintre csökkenteni, hanem kedvező munkáüzemben tartod. Így a tápanyag és oxigénellátás kielégítő lesz, és a sejtek energiaképzése fedezni tudja a szükségletet. Ezzel elérheted azt, hogy hosszabb ideig tudsz fáradás nélkül dolgozni.”<sup>24</sup>

A Kovács-órákon többféle eszköz alkalmazható. A *léggömb* puha tapintása, könnyű, finom mozgása igazi segítője a hangszeres zenetanulás előkészítésének és a további korrekciónak. Kisebb létszámú csoportban, vagy egyéni órákon jól alkalmazható. A *labda* feszes, keményebb pattogása segíti a gyorsaságot, pontosságot, mozgásösszerendezést, koncentrációt, erőnlétet, időzítést, kézfüggetlenítést, ritmikai érzéket, reflexeket. Ha jól van megszervezve a mozgáspihenő a tanár részéről, lehet fegyelmetten dolgozni labdával nagy létszám esetén is.

Az *ugrálókötél* mozgásórán, napköziben, otthoni mozgásedzésnél szolgálja a mozgások összerendezését, a pontos időzítést, ritmikai érzéket, edzettséget, és nem utolsósorban a légzésfejlesztés eszköze. A *bordásfal* és a *mászórúd* csak kiváltságos helyeken található meg, de kar-, váll-, kézerősítéshez és a gerinc egészségéhez nélkülözhetetlen eszközök.



Mozgáspihenő labdával. (Saját fotó)

<sup>24</sup> Dr. Pásztor Zsuzsa (2011). *Munkaképesség-gondozás muzsikáló növendékeknek*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest. 4.

## Saját fotók



Mozgáspihenő osztályteremben, láb- és kézgyakorlatok. (Saját fotók.)

*Időpont: 2023. 02. 06.*

*Helyszín: Alapfokú Művészeti Iskola, Budakeszi, ének-zene óra.*

*Korosztály: Széchenyi István Általános Iskola zenei irányultságú 4. osztály.*

### ***Mozgáspihenő labdával***

1. Állva két kézzel fogjuk meg a labdát és magasra nyúlva picit feldobjuk a levegőbe. Fönt megvárjuk amíg visszatér az ujjainkhoz és gyorsan lehozzuk a hasunk magasságáig, közben a térdet be lehet kicsit hajlítani. Nyolc-tíz feldobást csinálunk, mintha lift lennénk.
2. Vállmagasságig előre nyújtva fogjuk a labdát két kézzel, majd nyújtott térdel felledítjük hol egyik, hol másik lábunkat megérintve a labdát. Váltott lábbal, hatszor-nyolcszor végezzük.
3. Terpeszállásban két kézzel elől fogjuk a labdát leengedett kézzel. Lelógatott fejjel előre hajlásból törzskörzést végzünk jobbra és balra. Két-három kört oldalanként.
4. Ismét feldobjuk két kézzel a labdát és mikor elkaptuk, gyorsan leguggolunk és megérintjük a labdával a padlót, ezután rögtön következhet az újabb feldobás, hatszor.
5. Tegyük a labdát a padlóra, és az egyik talpat támasszuk fel rá. Egyensúlyozni próbálunk, amíg lassan tízig elszámolunk. Másik lábbal is megcsináljuk ugyanezt a játékot.
6. Széken ülve egyik kezünkkel átöleljük a labdát. Másik kezünkkel zongorázunk, ujjainkkal hüvelykujjtól kisujjig és visszafele a labda tetején, majd a másik kezünkkel ugyanígy teszünk.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup>Négyesi Anna (2016). *Frissítő és fejlesztő mozgások óvodásoknak*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.

## Összegzés

Enharmóniának nevezzük, ha a fel és leszállított hang találkozik egymással pld. fizs-gezs. Több közös találkozási pont is van, az általam ismertetett két pedagógiai módszer között.

- Pedagógiai erőter működik tanár és diák között eredményesen, ha mindkét fél munkaalkalmasságát fejlesztik.
- Testet, lelket „megszólítja” mindkét óra.
- Teljes személyiséget érintő változásokat idéznek elő (pl. önismeret).
- Egész testet foglalkoztató mozgásfejlesztést jelentenek.
- Kímélik, óvják a hallást.
- Egyiknél sem ülnek az iskolapadban a gyerekek.
- Több részképességet összekapcsolnak a képességfejlesztés által pld. mozgásos, értelmi, képességek.
- Minden szervre, izmokra, légzésre, keringésre fejlesztő hatást gyakorolnak.
- A tanítónak felkészültnek, példaadónak kell lennie, teljes figyelemmel felruházva.
- Derűt, pozitív érzelmi hangoltságot adnak.
- Elkerülik a jutalmazást, büntetést.

## Komplementer hatások

A Kokas-pedagógia „bentről” indul és a teljes lelki harmóniára törekszik a zene befogadása által, miközben jótékony testi hatásokat is elér. A Kovács-módszer „kintről” a fizikum felől közelít és a fizikai és hormonális háttérfeltételeket teremti meg a zenei munkavégzéshez. Ezáltal hat a lelki működésre is. Így adhatunk teljes testi, lelki szilárdságot, alkalmasságot a zenei pályához, tanuláshoz tanítványainknak.

## Vezérmotívum

*„A gyermek öröme inspirálja a tanítót, és a tanító gyönyörködése inspirálja a gyermeket. Ebben a társas kapcsolatban a zene gazdag anyaggal, mindig megújuló szépséggel szolgál” (Kokas Klára)*

P

## Felhasznált Irodalom

- Pásztor Zsuzsa (2010). *Mozgásfejlesztés a zenei előképzőben és a fejlesztő pedagógiában*. DVD. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2016). *Szvit 5 tételben*. DVD. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2004/2017). *Zenei mozgás-előkészítés*. DVD. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2009). *A Kokas pedagógia*. DVD. Kovács-Módszer Stúdió.
- Dr. Kovács Géza, Pásztor Zsuzsa (1993). *Zenei mozgás-előkészítés hangszer nélkül*. Lajtha László Zeneiskola. Budapest.
- Kerényi Miklós György (1998). *Az éneklés művészete és pedagógiája*. Magyar Világ Kiadó. Budapest.
- Kokas Klára (1992). *A zene felemeli a kezeimet*. Akadémiai Kiadó. Budapest.
- Kokas Klára (2012). *Megfésültem a felhőket*. Agape Zene-Életöröm Alapítvány.
- Kokas Klára (2012). Kerekasztal beszélgetés. *Új Pedagógiai Szemle*. 62.évf. 11–12.sz.
- Kokas Klára (2001). *Amerikában tanítottam*. B.K.L. Kiadó.
- Kokas Klára (1972). *Képességfejlesztés zenei neveléssel*. Zeneműkiadó. Budapest.
- Kokas Klára (1984). *Gyermekek zene- befogadása és önkifejezése különböző művészet formákban*. Kodály Intézet. Kecskemét.
- Kokas Klára életművéről magyar és angol nyelven (2010). DVD-Rom
- Kokas Klára (1999). *Öröm, bűvös égi szikra*. Akkord Kiadó. Budapest.
- Kovács Géza, Pásztor Zsuzsa (2003). *Zenei munkaképesség gondozás az iskolában és otthon*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Milánkovics Viktor (2007). *A Kovács-módszer alkalmazása az általános oktatásban*. In: Pásztor Zsuzsanna (szerk.). *Új utak a zeneoktatásban- A fizikai gondozás eszméjének térhódítása a zenében és az általános oktatásban*. Trefort Kiadó. Budapest.
- N. Kollár Katalin (2017). Az életmód, a tanulásszervezés és a fáradás. In: N. Kollár Katalin, Szabó Éva (szerk.). *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve III*. 54–83. Osiris Kiadó. Budapest.
- Négyesi Anna (2015a). *20 mozgáspihező*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Négyesi Anna (2015b). *Mozgástár*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Négyesi Anna (2016). *Frissítő és fejlesztő foglalkozások*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2000). A lámpaláz leküzdése. *Parlando*, 42(2), 18–26.
- Pásztor Zsuzsa (2009). *Hommage á Dr. Kovács Géza 50 éves a Kovács-módszer*. Kovács-Módszer Egyesület. Budapest.

- Pásztor Zsuzsa (2011). *Munkaképesség-gondozás muzsikáló növendékeknek*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2012). *A Kovács-módszer a fejlesztőpedagógiában*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2015). *A hangszeres mozgások előkészítése*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2016). *Tanulmányok a Kokas-pedagógia köréből*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2017). *A zenei foglalkozási ártalmak megelőzése*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2018). *A mozgáspihenő tapasztalatai óvodákban és iskolákban*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2018). *Zenei munkaképesség-gondozás a tanítási gyakorlatban*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2019). *Kovács-módszer-A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve I*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (szerk.) (2007). *Új utak a zeneoktatásban (I-II. kötet)*. Trefort Kiadó. Budapest.
- Pásztor Zsuzsa (2012). *Negyven mozgásóra*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.
- Tüzet viszek (1982). MTV.
- Duende, Ravenna Itália. (1986). Eger Tamás. Táncszvit. Spanyolország. (1989). Szabó Tibor.
- Fogas János szerk. *A zene felemeli kezeimet*. Kokas Klára tanításairól. (2006).

## ***Melléklet***

### **BTMN-es tanuló fejlesztő foglalkozása (Saját fotók)**

Petya jelenleg első osztályos tanuló. Petya BTMN- es gyerek. Jó esze van, de rövid koncentráció, figyelem jellemző rá. Nehezen viseli a tömeget, a hangzavart, gyorsan agresszívvé válik, ha túlterhelik az ingerek. Néha közveszélyes lesz a társaira. Autisztikus jellemzőket véltem felfedezni rajta, de a szülők szerint szakember vizsgálta, és idegrendszeri éretlenséget állapítottak meg nála, nem autizmust. Óvodás kora óta jár hozzám zenei foglalkozásra kisebb megszakításokkal. Mindig jó hatással volt rá a zene, az ének, a Kokas-terápia. Mindig elkülönült a többiektől. Felajánlottam a szülőknek az egyéni ZMG-segítséget, a mozgást, ahogy megismerkedtem a Kovács-módszerrel.

Amióta megismertem a ZMG-t elővettük a léggömböt is a zeneórákon. Petya mozgáskoordinációja, figyelve, testtudata, finommotorikája jelentősen javult foglalkozásról foglalkozásra. Az iskolai nagylétszámú osztályt nem bírta, ki kellett venni onnan. A szülők keresik a neki való iskolát.











