

EGÉSZSÉGNEVELÉS A ZENEOKTATÁSBAN
A Kovács-módszer alkalmazása a professzionális zongoraoktatásban I.

(Részlet dr. Kovács Géza a zenei munkaképesség gondozás megteremtője születésének 100. évfordulójára megjelent Emlékkönyvből)

„A zene első szerszáma maga az ember.”
(Dr. Kovács Géza)

Az utóbbi évek, évtizedek tapasztalatai azt mutatják, hogy a zeneiskolai oktatásban résztvevő tanulók igényei megváltoztak.

Pár évtizeddel ezelőtt a zenét tanuló növendékek többsége zenei pályára készült, emellett zenei versenyeken is részt vett. Ez a mostani időszakra lecsökkent, ami magyarázható demográfiai hullámmal is, de főleg a gyerekek idejének és teherbírásának a változásával, csökkenésével. A gyerekeknek az általános iskolai tanulmányaik miatt kevesebb idejük jut a zenei tanulmányokra, és mire a hangszerükhöz jutnak, már energiájuk és szellemi, testi képességeik sem teszik lehetővé, hogy alaposan tudjanak hangszerükkel foglalkozni.

Ezért nem könnyű feladat, hogy a leterhelt, fáradt gyerekekből ki tudjunk hozni olyan eredményeket, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy versenyeken induljanak vagy esetleg zenei pályára készüljenek. Természetesen mindezt úgy tegyék, hogy közben a közismereti iskolákban is tudjanak teljesíteni, eredményeket elérni, és szellemileg, lelkileg, sőt testileg egészségesek maradjanak. Hangszerük és tanáruk felé pedig megmaradjon a szeretet és valamilyen szinten a ragaszkodás.

Az elmúlt években számomra megadatott, hogy versenyekre készíthettem fel a növendékeket, amelyeken eredményesen szerepeltek. A versenyek időszaka alatt a növendékek szellemi, lelki, testi egyensúlyát fenntartani elég nehéz feladat.

A Kovács-módszer, mellyel tudatosan tizenöt éve foglalkozom, ezt a kihívást megoldhatóbbá teszi. A Kovács-módszer segítségével a növendékek munkabírása növekszik, ez által sikeresebbek a tanulmányokban. Az örömeiket nem elvesztik ez idő alatt, hanem az egyre jobban növekszik. Egy verseny befejeztével nem kiégett, megfáradt, rosszkedvű gyermekekké válnak, hanem egészségesek, sikeresek maradnak szellemileg, lelkileg és fizikailag egyaránt.

A „zeneszerű” életforma megtervezésekor a tanárnak szem előtt kell tartania, hogy egy tehetséges növendéknek több helyen kell maximális teljesítményt nyújtania, hiszen ezt elvárják tőle: a közismereti iskolában, különböző versenyeken, sőt még a családban is. A lelkiismeretes tanuló ezeknek a követelmények, elvárásoknak próbál eleget tenni. De, ha a munkaképesség-gondozásban való segítséget nem kapja meg, várhatóan az idő múlásával egyre kevésbé tud feladataiban helytállni, és tanulmányaiban, egészségében hanyatlás jön létre.

A felkészülés hosszú távú feladatai – esettanulmányok

A versenyekre való felkészítés egy pedagógus számára nem csak szakmai kihívás, hanem emberileg is megmérettetést jelent. Ez a feladat már akkor elkezdődik számunkra, amikor egy tehetséges gyerek a hangszertanulás alapjait kezdi elsajátítani. Szerepléskor nemcsak a növendék technikai tudása ad visszajelzést munkánkról, hanem az is kiderül, hogy a ránk bízott növendék egészsége nem szenvedett-e kárt a munkánk során. Növendékeim hat és huszonegy év közötti fiúk és lányok. Egy-két tanuló kivételével nálam kezdték zongoratanulmányaikat.

Elsősegélynyújtás példája

A növendék keze mindig hideg és lilás színű volt, ami egyértelműen utal a hajszáleres keringés gyengeségére. A másik ok a pihegő, gyenge légzés.

Növendékem abban az évben kezdte középiskolai tanulmányait, ezért meg akart felelni az új iskolában az elvárásoknak, ami túlzott stresszel járt, és ez megviselte a szervezetét. Én éppen ebben az időszakban kezdtem foglalkozni a zenei munkaképesség-gondozással, így megfelelően tudtam növendékemnek segíteni.

A következő tanév kezdetére, szeptemberre újra helyreállt tanítványom állapota, keze és egész szervezete megerősödött. Az Első Budapesti Kamarazenei Versenyen növendékem külön díjban részesült, majd az utána következő Országos Négykezes Zongoraversenyen nívódíjat kapott. Azóta is több koncerten, vizsgán, versenyen szerepelt sikeresen. Fellépéseim nem jelentkeztek memóriazavarok, és túlzott lámpaláz sem alakult ki nála. A hangszerre iránt való ragaszkodását és szeretetét nem veszítette el. Ebben a rövid cikkben célom pár esettanulmány bemutatása, saját példák által. Szeretném ezzel is alá támasztani az egészség nevelés, azon belül a Kovács-módszer alkalmazásának fontosságát.

A csuklótartás

Növendékemet már két éve tanítottam és sajnos, csuklója állandóan „lógott”, nem segített rajta semmiféle gyakorlat, majd a harmadik évben elkezdtem nála is alkalmazni a Kovács-módszert. Próbáltam számára olyan gyakorlatokat összeállítani, amely a jó csuklótartást létrehozza. Például:

- o tenyeres léggömbözés,
- o alkarral léggömbütögetés,
- o labdapattogatás állva, majd térdelve,
- o labdaleütés összefogott kézzel,
- o labdaleütés puhán ökölbe fogott kéz kisujji oldalával,
- o léggömb-lepattintás a nyújtott tenyér kisujji oldalával.

Tanítványom ezeket a gyakorlatokat kezdetben csak a zongoraórán végezte majd, amikor már biztonságosan megtanulta, akkor otthoni feladatként is megkapta a mozgásokat.

A tavasszal rendezett iskolai zongoraversenyen azt vettük észre kollégáimmal együtt, hogy csuklótartása helyreállt, és a helyes tartás megmaradt.

Lámpaláz

Egyik 15 éves növendékem a vegetatív labilitás tipikus példája. Szerepléseknél erősen lámpalázás volt és hétköznapi körülmények között is különféle pszicho-szomatikus tünetektől szenvedett. Az iskolai elvárások és az annak való túlzott megfelelési igyekezet olyan tüneteket okozott nála, hogy napközben rosszul lett, sőt el isájult, és hasi panaszokkal küszködött. Nála is bevezettük az egészséges „zeneszerű” életformát, azzal a céllal, hogy a vegetatív szabályozás egyensúlyát megpróbáljuk helyreállítani.

Az ésszerű munkavégzés, a kielégítő pihenés, a neki való mozgásellátás, a légzéstréning, a friss levegő, a vízkúra és a táplálkozás rendezése meghozta az eredményt. Sikerült stabil kondíciót elérnie fizikailag és idegileg, ami a zenei versenyképességnek elengedhetetlen feltétele. A javulás látványosan mutatkozik az állapotadatok változásaiban a munkaképesség-gondozás során. A munkaképesség javulása megmutatkozott a szép versenyeredményekben, a következő tanévben 14 versenydíjat nyert nemzetközi, országos és regionális zenei versenyeken.

Összegzés

A gyerekek számára megváltozott iskolai élet kihívásai a zenetanárok számára is új feladatot jelentenek. Elődeink szokásain túllépve teret kell biztosítani az egészséges életmód gyakorlati beépítésére a zeneoktatásban.

Az elmúlt tizenöt tanév, amelyet a Kovács-módszer alkalmazásával töltöttem, megmutatta, hogy a zenei eredmények eléréséhez nem elég csupán a szakmai-technikai tudást átadni, hanem ezzel együtt tanítani kell a növendékeknek a zeneszerű életmódot is. Ha a fizikai-idegrendszeri teherbírás fenntartását beépítjük a mindennapi életünkbe, akkor a foglalkozási ártalmakat elkerülhetjük. Céлом, hogy munkám és elért eredményeim által is megismertessem a Kovács-módszert kollégáimmal, mint mestertanár és szaktanácsadó, hogy idővel ők is megtanulják és alkalmazzák munkájukban, valamint a zeneiskolák pedagógiai programjának is része legyen.

Nem is okozhat nagyobb örömet egy zenetanár számára más, mint az, hogy át tudja adni tanítványainak tudását, a zene és a hangszer iránti szeretetét, és mindezt úgy teheti, hogy növendékei egészségét megőrzi, ápolja, hogy kiegyensúlyozott, boldog és egészséges emberekké váljanak.

*„Ez a kincsünk pedig cserépedényekben van,
hogy amaz erőnek nagy volta az Istené legyen
és nem magunktól való”
(Pál II. levele a Korinthusbeliekhez 4, 7)*



Irodalmjegyzék:

Dr. Kovács Géza - Dr. Pásztor Zsuzsanna: a hormonrendszer zenei foglalkozási ártalmai. Kovács Módszer Stúdió, Budapest 2003.

Dr. Kovács Géza: A zenei munkaképesség fejlesztése és gondozása. Parlando, Budapest, 1976/3.

Dr. Kovács Géza - Dr. Pásztor Zsuzsanna: Légzéstémák a zeneoktatásban. Kovács Módszer Stúdió, Budapest 2003.

Dr. Kovács Géza - Dr. Pásztor Zsuzsanna: Zenei foglalkozási ártalmak az idegrendszeren. Kovács Módszer Stúdió, Budapest 2003.

Dr. Kovács Géza - Dr. Pásztor Zsuzsanna: Zenei munkaképesség – gondozás az iskolában és otthon. Kovács Módszer Stúdió, Budapest 2003.

Dr. Kovács Géza - Dr. Pásztor Zsuzsanna: Zenei mozgás – előkészítés hangszer nélkül. Kovács Módszer Stúdió, Budapest 2003.

Dr. Pásztor Zsuzsanna: A zenei foglalkozási ártalmak megelőzése. Kovács Módszer Stúdió, Budapest 2009.



***Kiss Julianna** zongoraművész, zongoratanár, mester pedagógus, mentor tanár és szaktanácsadó. Közel 30 éve tevékenykedik a zeneoktatás területén. Növendékei az elmúlt években közel 500 díjat nyertek zenei versenyeken. Az Ő nevéhez fűződik a Danubia Talents Nemzetközi Zenei Verseny megalapítása. A tehetség gondozás területén 2013-ban és 2024-ben Bonis Bona A Nemzet Tehetségeiért díjban részesült, a zeneoktatásban végzett munkájáért 2024-ben Mester M-díjat kapott, és 2023-ban művészet oktatói és tehetséggondozói munkájáért Magyar Ezüst érdemkereszt kitüntetésben részesült. SZTE Neveléstudományi Intézet PhD hallgatója.