

Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem

Kucsera Boglárka

**„Varázsoljunk!”**

*A budapesti Mozgásjavító Általános Iskola, Egységes Gyógypedagógiai,  
Módszertani Intézmény és Diákotthon, és a Zenei munkaképesség-  
gondozás, Kovács-módszer lehetséges kapcsolata*

*Dr. Kokas Klára emlékére*

Konzulens: Dr. Pásztor Zsuzsa

## Tartalomjegyzék

<b>TARTALOMJEGYZÉK.....</b>	<b>1</b>
<b>ELŐSZÓ.....</b>	<b>3</b>
<b>1. ZENEI MUNKAKÉPESSÉG-GONDOZÁS – A KOVÁCS-MÓDSZER.....</b>	<b>4</b>
1.1. DR. KOVÁCS GÉZA KAPCSOLATA A ZENEAKADÉMIAVAL .....	4
1.2. A MUNKAMÓDSZER .....	6
1.2.1. <i>A Kovács-módszer meghatározása .....</i>	6
1.2.2. <i>Mi történik a szervezetünkkel zenéléskor? .....</i>	7
1.2.3. <i>A mozgáspihenők felépítési elve .....</i>	8
1.2.4. <i>A zenei munkaképesség-gondozó mozgás fő feladatai .....</i>	9
<b>2. A FOGYATÉKOSSÁGGAL KAPCSOLATOS FOGALMAK.....</b>	<b>10</b>
2.1. A FOGYATÉKOSSÁG JELENTÉSVÁLTOZATAI.....	10
2.2. A MOZGÁSKÁROSODÁS FOGALMA .....	12
2.2.1. <i>A mozgáskárosodások osztályozása .....</i>	13
<b>3. MOZGÁSJAVÍTÓ ÁLTALÁNOS ISKOLA, EGYSÉGES GYÓGYPEDAGÓGIAI, MÓDSZERTANI INTÉZMÉNY ÉS DIÁKOTTHON .....</b>	<b>14</b>
3.1. A MOZGÁSJAVÍTÓ ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS DIÁKOTTHON RÖVID TÖRTÉNETE.....	14
3.1.1. <i>Egy mozgásjavító órán történt.....</i>	15
3.2. ADAPTÁCIÓ .....	18
3.2.1. <i>Karmozgások.....</i>	19
3.2.2. <i>Gerincmozgások.....</i>	20
3.2.3. <i>Erőteljes légzésserkentő mozgások.....</i>	21
3.2.4. <i>Nyugtató, lazító mozgások .....</i>	22
3.3. A ZENEOKTATÁS SZEREPÉRŐL.....	23
<b>4. DR. KOKAS KLÁRA.....</b>	<b>24</b>
4.1. KOKAS KLÁRA MUNKÁSSÁGA .....	25
4.1.1. <i>A kodályi zenei nevelés hatásai.....</i>	26
4.2. DR. BARKÓCZI ILONA, DR. PLÉH CSABA ÉS PROF. DR. HANS GÜNTHER BASTIAN KUTATÁSAI	
26	
<b>5. ÖSSZEFOGLALÁS .....</b>	<b>29</b>
<b>KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS .....</b>	<b>29</b>

<b>FÜGGELÉK .....</b>	<b>30</b>
<b>IRODALOMJEGYZÉK, FELHASZNÁLT IRODALOM.....</b>	<b>36</b>

## Előszó

Választásom azért esett erre a témára, mert nap-, mint nap szembesülök azzal a ténnyel, hogy kortársaim és a felnövekvő nemzedék a mozgáskorlátozott embereket afféle „csodabogárnak” tekinti. Szeretnék rávilágítani arra, hogy a mozgáskárosodás csak egy állapot. Habár ez az állapot erősen kihat viselőjének személyiségére, az idő alatt, amíg ezzel a témával foglalkozhattam, rájöttem, hogy a mozgáskorlátozott emberek nem „fogyatékosok”, nem kevesebbek az „ép” embereknél. Sőt, (ahogy később említtem is) bizonyos fokú kiszolgáltatottságuk által részeseivé válnak annak az élettel, lehetőségeikkel, társaikkal szembeni „alázatnak”, amelyet a legtöbb hasonló korú gyermek nem tapasztal meg – jobbra egész élete során. Ez a tapasztalat életre szóló élmény volt számomra és hálás vagyok, hogy egy kis ideig részese lehettem ennek a csodának. Amikor belefogtam a munkába, arra voltam kíváncsi, hogy milyen szerepet játszik a zenei nevelés egy speciálisan mozgáskorlátozottak számára kialakított intézményben. Vajon mennyiben segíti a zene a mozgás fejlesztését? Mivel kifejezetten erre irányuló pedagógiai programot és mozgásfejlesztést csak igen keveset találtam, ezért el kezdtem gondolkodni, mivel tudnék hozzájárulni a Mozgásjavító Intézet diákjainak ez irányú fejlesztéséhez. Ekkor jutott eszembe, hogy a számomra oly kedves és hasznos Kovács-módszer mozgásai nagymértékben felhasználhatók lennének a mozgásnevelésre. Mivel kifejezetten zenészek számára készült, ezért alapvetően zenei momentumokat tartalmaz, mint például: motoros képességek-, ritmusérzék fejlesztése. Sajnálatos módon nem sikerült megvalósítanom azt a tervemet, hogy a gyakorlatban is kipróbálhassuk, milyen minőségben működhet az adaptáció, viszont sok kedves biztatást kaptam a Mozgásjavító Intézet pedagógusaitól a további gondolkodásra és az esetleges gyakorlati megvalósításra. Hálás köszönet érte.

## 1. Zenei munkaképesség-gondozás – a Kovács-módszer

### 1.1. Dr. Kovács Géza kapcsolata a Zeneakadémiával



#### 1. ábra Dr. Kovács Géza, a zenei munkaképesség-gondozó program alapítója

Dr. Kovács Géza testnevelő tanárként kezdte pályáját. Viszontagságokkal teli élete folyamán része volt a második világháború borzalmaiban, majd a háború utáni Magyarország „újraépítésében”. Egyik legjelentősebb munkája a munkahelyi testnevelés megszervezése és annak sokéves irányítása Magyarországon. Doktori fokozatát a szegedi József Attila Tudományegyetemen szerezte, pedagógia szakon. 1959-ben a Zeneművészeti Főiskola vezetősége megoldást keresett az égető problémára, miszerint a hallgatók egészségi-idegi állapota kritikus volt. Betegségek, krónikus kimerültségek, öngyilkosságok sora sürgette a változást. A Főiskola vezetősége minduntalan falba ütközött, kutatók, intézetek sora utasította vissza a segélykérést, mondván: „a szakmai ártalmak a zenepedagógia belső ügye, külső segítség nem adható”.<sup>1</sup> Végül Dr. Kovács Géza, az akkori Magyar Testnevelési és Sporttanács tudományos kutatója díjazás nélkül elvállalta, hogy megoldást keres a problémára.

Az állapotfelmérések<sup>2</sup> és személyes beszélgetések sora rávilágított arra, hogy a szokványos testnevelési módszerek nem elegendők a zeneművész-hallgatók állapotjavulásához. Ezért dr. Kovács Géza hozzálátott egy olyan módszer kidolgozásához, amelynek segítségével a zenei foglalkozási ártalmak megelőzhetőnek látszottak. A sok éven át tartó kutatásban munkatársa és szerzőtársa dr. Pásztor Zsuzsa zenetanár volt, aki az alapító halála után átvette a műhely vezetését és jelenleg a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen és az Eötvös Loránd Tudományegyetemen a Kovács-módszer oktatója. Főbb kutatásai közé tartozik a

<sup>1</sup> Dr. Pásztor Zsuzsa (Szerk.) (2009) Hommage á dr. Kovács Géza. 50 éves a Kovács-módszer. Kovács-Módszer Egyesület, Budapest, 8.

<sup>2</sup> Közreműködő orvos: Dr. Tompa Károly, a Sportkórház osztályvezető főorvosa

munkaképesség-gondozó program kidolgozása a zeneiskolai korosztály számára, a hangszer nélküli zenei mozgás-előkészítés módszerének kidolgozása, a zenei alkalmasság mérőtesztjének kidolgozása, a fúvós növendékek és -művészek fizikai alkalmassági vizsgálata, valamint EKG-vizsgálatok alkalmazása a szereplők idegi kondíciójának mérésére.

Dr. Pásztor Zsuzsával készített rövid interjúm a függelékben olvasható.



**2. ábra Dr. Pásztor Zsuzsa (fotó: Gadányi György)**

## 1.2. A munkamódszer

*„Hiszen ez nem torna, hanem maga a csoda!”<sup>3</sup>*

### 1.2.1. A Kovács-módszer meghatározása

„A zenei munkaképesség-gondozás az egészséges zenész életmód programja és természettudományos ismeretanyaga, a foglalkozási ártalmak megelőzésének pedagógiája.”<sup>4</sup>

A Kovács-módszer feladata a szervezet felkészítése a várható megterhelésekre, megóvása a foglalkozási ártalmakkal szemben, és a károsodásból való helyreállítása. Megelőzi a túlerőltetést, lazítja az izmokat, korrigálja az aszimmetriás tartásokat, ellensúlyozza az egyoldalú terheléseket, feloldja a fáradtságot, pihenteti a hallószervet. Mindez elengedhetetlen a zenélő emberek mai rohanó életformájában. Mindannyian tapasztaltuk már, hogy az ún. „túlerőltetésre” a szervezetünk betegségekkel válaszol. A betegség azonban csak következménye annak a stressz-állapotnak, amit mindennapjainkban halmozunk fel; túlzott munkamennyiséggel, pihenés nélküli munkaszakaszokkal, a koncentráció általi idegkimerültséggel, megfelelési kényszerhelyzetekkel, rendszertelen táplálkozással, gyakorlásra alkalmatlan termekben töltött hosszú munkaidővel. A mindennapi élet viszont erőltetett munkatempót követel tőlünk, ami nem teszi lehetővé a kellő regenerálódást, ezért fontos, hogy gondunk legyen saját életrendünk ésszerű szabályozására. Természetesen éppen a feszített munkatempó az akadály ennek a szabályozásnak, így folyamatos késésben, lemaradásban vagyunk. A Kovács-módszer figyelembe veszi ezt a fajta életmódot, regeneráló programját ehhez igazítja. A Kovács-módszer nem orvosi, hanem pedagógiai oldalról közelít a fizikai alkalmasság kérdéseihez. Különös előnye, hogy integrálható a zenepedagógiába, ezáltal a felnövekvő muzikusok a szakmai képzéssel együtt kaphatják meg a fizikai gondozás tudnivalóit és pedagógiai eszköztárát.

---

<sup>3</sup> Függelék/Interjú Dr. Pásztor Zsuzsával

<sup>4</sup> Dr. Pásztor Zsuzsa (2009) A zenei foglalkozási ártalmak megelőzése. Tanulmányi jegyzet a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem hallgatói részére. Kovács-módszer stúdió, Budapest, 10.

A Kovács-módszer alapelve, hogy „a jó teherbírás alapja az ember személyiségének (fizikumának, érzelmi életének, intellektusának) kiegyensúlyozottsága.”<sup>5</sup> A zenei munkaképesség-gondozás ezt az állapotot a fizikum oldaláról közelíti meg, az idegi és hormonális működési rend beállításával. Eszközei: az ésszerű munkamódszer, a pihenés helyes szervezése, a normális táplálkozás, a természeti környezet edzőhatásainak, a friss levegőnek, a víznek és a napfénynek a felhasználása, valamint a speciális mozgásedzés.

### 1.2.2. Mi történik a szervezetünkkel zenéléskor?

A zenélés során szervezetünkben végbemenő folyamatok igen sokrétűek. Élettani szempontból a zenélés ellentmondásos tevékenység. Muzsikáláskor egész „lényünket” igénybe vesszük, szükségünk van a motorikus (mozgatórendszeri) képességeinkre - kezeink finom mozdulatainak koordinálására, idegrendszerünk megfeszített munkájára, légzésünk kontrollálására. Szervezetünknek ehhez az intenzív munkavégzéshez fokozott oxigén és tápanyag utánpótlásra van szüksége, folyamatosan. Ez azonban csak részlegesen teljesül, mivel a muzsikálás helyváltoztatás nélkül, nyugalmi állapotban (ülve, vagy állva) történik, amikor is a keringés és a légzés takarékszinten üzemel. „Ezért az oxigén és tápanyagellátás, valamint a sejttanyagcsere végtermékeinek elszállítása egy idő után akadozni kezd. Következésképpen a sejtek energiatermelése csökken, ami természetesen mutatkozik a munkateljesítmény gyengülésében és a fáradtság szubjektív érzésében.”<sup>6</sup> A fáradó izmokban megnövekszik a tejsavtermelés, ami átmenetileg segíti a további munkát.<sup>7</sup> A tejsav felhalmozódása azonban az izmot merevvé, sérülékennyé teszi. Zenélés közben a merevség pedig nem mondható előnyösnek. Ezért ajánlatos, ha nem várjuk meg a fáradtság jelentkezését, hanem mozgásos

<sup>5</sup> Dr. Pásztor Zsuzsa (2009.) A zenei foglalkozási ártalmak megelőzése. Tanulmányi jegyzet a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem hallgatói részére. Kovács-módszer stúdió, Budapest, 11.

<sup>6</sup> Dr. Pásztor Zsuzsa (2009.) A zenei foglalkozási ártalmak megelőzése. Tanulmányi jegyzet a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem hallgatói részére. Kovács-módszer stúdió, Budapest, 18.

<sup>7</sup> <http://hu.wikipedia.org/wiki/tejsav> (2010. április 1.)



pihenőt iktatunk be a munka menetébe. A mozgás felgyorsítja a vérkeringést, javítja az oxigénellátást, a sejtek regenerálódását, biztosítja az energiahordozók újratermelését, így a fáradtságtermékek elszállítása folyamatos. Egy rövid, 3-5 perces mozgáspihenővel visszaállíthatjuk a normál üzemű működést, figyelmünk és munkakedvünk jelentősen javul. Az említett mozgáspihenőkkel elérhetjük, hogy a fáradtság minél később jelentkezzen. Ezt szakaszos munkavégzésnek, szendvics-szerkezetnek nevezzük. Eszerint a gyakorlás kis adagokban történik, mozgáspihenőkkel megszakítva.

### 1.2.3. A mozgáspihenők felépítési elve

Egy rövid mozgásprogram öt egységből épül fel, időtartama 2-3 perc.

1. Könnyű karmozgás
2. Könnyű lábmozgás
3. Könnyű törzsmozgás
4. Erőteljes légzésserkentő mozgás (nehezebb kar, láb, vagy törzsmozgás)
5. Nyugtató mozgás (nyakmozgások, egyensúlymozgás, mélylégzés stb.)<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Saját jegyzet (Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem, „Zenei munkaképesség-gondozás, a Kovács-módszer” speciális kollégium)

#### 1.2.4. A zenei munkaképesség-gondozó mozgás fő feladatai

A mozgáspihenőkön kívül a Kovács-módszer mozgásprogramja teljes edzésprogramokat is kínál a résztvevőknek, amelyek segítik a jó idegi-fizikai kondíció megszerzését és fenntartását. Az edzésprogramok kifejezetten a zenélő emberek szükségletei szerint épülnek föl.

- A gyakorlási állóképesség fejlesztése
- A szereplési biztonság megszerzése
- A tartás javítása
- A légzés fejlesztése
- A kézügyesség fejlesztése
- Az izmok erősítése
- Az izmok lazítása
- Az idegállapot stabilitása
- A belső szervek gondozása
- A színpadi megjelenés, magatartás javítása<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Dr. Pásztor Zsuzsa (2009.) A zenei foglalkozási ártalmak megelőzése. Tanulmányi jegyzet a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem hallgatói részére. Kovács-módszer stúdió, Budapest, 31.

## 2. A fogyatékossgal kapcsolatos fogalmak

Ahhoz, hogy a zenei munkaképesség-gondozásból mozgásokat adaptálhassunk, fontos tisztában lenni néhány alapvető fogalommal. Ebben a fejezetben a fogyatékossg, azon belül a mozgáskorlátozottság orvosi és gyógypedagógiai meghatározásairól lesz szó, mindez elengedhetetlen a téma átláthatóságához, megértéséhez.

### 2.1. A fogyatékossg jelentésváltozatai

A fogyatékossg alapvető és régi szakmai fogalom, jelentéstartalma azonban még ma sem egyértelmű. A fogyatékossg jelentéstartalmát az ember testi, idegrendszeri, lelki, cselekvésbeli-, vagy szociális tulajdonságainak területén lehet meghatározni.

„A fogyatékossg fogalmának legáltalánosabb jelentéstartalma a biológiai állapot megváltozása, a testi, idegrendszeri tulajdonságterületek körében fennálló visszafordíthatatlan sérülés, károsodás, defektus.”<sup>10</sup>

A fogyatékossg fogalmának jelentéstartalma egyrészt attól függ, hogy a fogalom értelmezési köre milyen tulajdonságterületekre terjed ki, másrészt attól, hogy a fogalom az egyes tulajdonságterületek milyen összefüggését jelöli meg. Ha a sérülés más tulajdonságterületen is elváltozást okoz, akkor ezek az elváltozások képezik az elsődleges, másodlagos és harmadlagos fogyatékossgokat. A biológiai károsodás az elsődleges, a lelki tulajdonságok károsodása másodlagos, a cselekvésbeli elváltozások a harmadlagos fogyatékossgok.

„Attól függően, hogy a fogyatékossg fogalmi tartalma mely tulajdonságterületekre és milyen tulajdonságokra terjed ki, és a fogalom körébe bevont tulajdonságok közötti kapcsolatoknak mi az értelmezése, a fogyatékossg fogalmának többféle

---

<sup>10</sup> Gyógypedagógiai Alapismeretek (2000), Szerk.: Dr. Illyés Sándor (ELTE-BGGYK, Főiskolai tankönyv) Budapest, 25.

jelentésváltozata lehet. A gyógyító, segítő szakmák tevékenységi köre általában egy-egy tulajdonságcsoporthelyreállítására, javítására irányul. Az orvosi tevékenység a testi, idegrendszeri tulajdonságokkal, a nevelés a lelki és cselekvésbeli tulajdonságokkal foglalkozik.”<sup>11</sup>

A fogalmi jelentés a tulajdonságok állapotára vonatkozik. Az állapot, mint tünet, az adott személynél tényszerűen megállapítható. A „fogyatékos”, „zavar”, „károsodás”, „akadályozottság” tünetei kedvezőtlen, nem kívánatos emberi állapotok. Azok a szavak, amelyeket ezeknek a kedvezőtlen állapotoknak a megjelölésére használunk, annak ellenére, hogy csak tulajdonságokat jelölnek meg, e tulajdonságok kedvezőtlen minősítését kiterjesztik arra a személyre is, aki azokat hordozza.

„A tulajdonságok állapotát megjelölő „sérült”, „gátolt”, „fogyatékos” szavaknál kevésbé diszkriminatív az „akadályozott” szó jelentése.”<sup>12</sup> A tárgyak, eszközök, épületek, közlekedési formák gyakran nem igazodnak a fogyatékos emberek lehetőségeihez, akik ezek által válnak sok helyzetben akadályozottá. Ha az akadályokat hozzáigazítjuk a fogyatékos személy lehetőségeihez, akadályozottsága megszűnik.

A sérült ember megjelölésére a köznapi beszédben gyakran használják a „fogyatékos” megnevezést, a szakmai és hivatalos nyelv azonban már nem a „fogyatékos”, hanem a „fogyatékkal élő ember”, „fogyatékos személy”, „ember fogyatékossgal” elnevezéseket használja.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) különbséget tesz fogyatékossgal, károsodás és rokkantság között. Ezeket így fogalmazza meg: a „fogyatékossgal (disability) olyan átfogó kifejezés, ami magába foglalja a humán (emberi) funkciók zavarát, akadályozottságát, a normális érzékelő, mozgási, vagy értelmi funkciók (pl. járás,

---

<sup>11</sup> Pető Z.-Rudisch T.-Fejes A. (1999) A rehabilitáció lélektani vetületei. In: Katona F.-Siegler I. (szerk.) Orvosi rehabilitáció. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 303-313.

<sup>12</sup> Gyógypedagógiai Alapismeretek (2000), Szerk.: Dr. Illyés Sándor (ELTE-BGGYK, Főiskolai tankönyv) Budapest, 30.

látás, beszéd, kapcsolattartás a környezettel stb.) részleges, vagy teljes, átmeneti, vagy végleges hiányát.”<sup>13</sup>

„A károsodás (impairment) időszakos, vagy állandó anatómiai, élettani vagy pszichológiai veszteséget, vagy rendellenességet jelent (pl. sérült testrész, szerv, amputált végtag, beszűkült légzésfunkció, szorongás). A károsodás tehát a biológiai működés zavara.

A rokkantság (handicap) az egyén kora, neme és társadalmi szerepei szerint elvárható mindennapi tevékenység (pl. önfenntartás, társas kapcsolatok, tanulás, keresőképesség) tartós akadályozottsága. A rokkantság tehát az embernek, mint társadalmi lénynek a társadalmi szerepeiben, funkcióiban bekövetkező zavara.”<sup>14</sup>

## 2.2. A mozgáskárosodás fogalma

A mozgás szervrendszere aktív és passzív részből áll. Az aktív a mozgató rész, amelyet az izomrendszer és az idegrendszeri összetevők alkotnak. A passzív a tartó rész, amely a csontrendszer és az ízületi rendszer összessége.

„Ép” mozgásról akkor beszélünk, ha a mozgató és tartási funkciók alakilag és a működés szempontjából is épek. A tartó vagy mozgató szervrendszer károsodása, funkciózavara maradandó mozgásos akadályozottságot okoz.<sup>15</sup>

A mozgáskárosodást rendszerint a mozgásszervrendszert közvetlenül ért károsodás, sérülés hozza létre, de kialakulhat például betegség következményeként is.

<sup>13</sup> <http://www.who.int/topics/disabilities/en/> (2010. március 27.)

<sup>14</sup> Kullmann L. (1999) A fogyatékos emberek és rehabilitációjuk. In: Katona F.-Siegler I. (szerk.) Orvosi rehabilitáció. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 13-29.

<sup>15</sup> Inkluzív nevelés. Ajánlások mozgáskorlátozott gyermekek, tanulók kompetencia alapú fejlesztéséhez. Matematika.(2006.) Szerk.: Nagyné Fatalin Andrea, suliNova Közoktatás-fejlesztési és Pedagógus-továbbfejlesztési Kht., Budapest, 7.

### 2.2.1. A mozgáskárosodások osztályozása:

- Gerincdeformitások (tartási rendellenességek, tartáshibák, betegségek eredményeként)
- Törpenövés (általában betegségek következménye, gyakran jár együtt mozgáskárosodással, deformitásokkal)
- A végtagok mechanikus károsodása (ízületek mozgáskorlátozottsága, merevsége, lazasága, rendellenes mozgásai, végtagok tengelyeltérései, fejlődési rendellenesség, betegség, baleset)
- Görcsös bénulások (Leggyakrabban a születés időszakában, vagy későbbi agysérülések és betegségek következményeként alakulnak ki. A felső motoros neuron sérül, ettől a mozgás akadályozottá válik, kényszermozgások alakulnak ki. Főként a mimikai izmok kényszermozgásai miatt tévesen tételezik fel az értelmi képességek zavarát.)
- Petyhüdt bénulások (A gerincvelő mozgató idegsejtjeinek károsodása. Az izomerő csökkent, vagy egyáltalán nincs mozgás. A mozgásképeség az idegrendszeri sérülés mértékétől függ, amely gyakran csak kerekesszékes közlekedést tesz lehetővé.)
- Izomsorvadások (Leggyakrabban örökletes betegségek, amelyek a harántcsíkolt izomzat fokozatos sorvadásával járnak. Az akaratlagos mozgások fokozatosan elvesznek.)
- Végtaghiányok (Rendszerint fejlődési rendellenességek, ritkábban baleset, betegség következményei. A felső végtagok nemcsak a műveletek végrehajtásának szervei, hanem érzékszervek is, továbbá jelentős szerepük van a kommunikációban.)

A mozgáskorlátozottság kihat a gyermek személyiségfejlődésére, cselekvéses tapasztalatszerzésére, szocializálódására. A másoktól való függés elkülönülést okozhat, ami a tevékenység-gátoltsággal együtt megváltoztathatja a szocializáció folyamatát. Ezek a negatív korlátok rehabilitációval és célirányos nevelési módszerekkel ellensúlyozhatók, akár meg is szüntethetők.

### **3. Mozsásjavító Általános Iskola, Egységes Gyógypedagógiai, Módszertani Intézmény és Diákotthon**

#### **3.1. A Mozsásjavító Általános Iskola és Diákotthon rövid története**

A magyarországi árva nyomorék gyerekek ügyére 1902-ben a Deák Ferenc Szabadkőműves Páholy egyik tagja, Rothfeld Richárd hívta fel a figyelmet. 1903. július 6-án a Páholy létrehozta a „Nyomorék Gyerekek Egyletét és Menhelyét”. Kezdetben csak hat gyermeknek tudtak otthont biztosítani. Tízévnvi gyűjtögetés után az intézménynek elég pénze lett arra, hogy a Mexikói út 63. szám alatti telket megvehesse, és építkezni kezdessen rajta. Az új épületben a gyerekeknek lehetőségük nyílt szakmákat tanulni: bőrdíszműves-, cipész és szabóműhely alakult. Később virágkertészeti tanulmányokra is szert tehettek az arra vállalkozók. Az 1956-57-es tanévtől a Wechseltann Intézet falai adnak otthont a nebulóknak. Zsótér Pál igazgató kezdeményezésére 1985-ben uszodával, illetve hidrotérapiás szárnnyal gazdagodott az iskola. A tárgyi és technikai feltételek javulásával a tanulók és a nevelők létszáma is emelkedhetett. 1981-ben egy új, csillaghegyi részleggel is bővült az intézmény. Itt kerülhet sor a halmozottan sérült, mozgáskorlátozott gyermekek oktató-nevelő-mozgásfejlesztő és gondozó munkájára. Az iskola szoros kapcsolatban áll a Mexikói úti kórházzal. Az ellátás gyermekorvosi és ápolói szakszemélyzetéről a Heim Pál Gyermekkórház Egészségügyi Szolgálatá gondoskodik intézményesített formában.

1987-augusztusa óta a Mozsásjavító Általános Iskola és Diákotthon Nadas Pál, gyógypedagógus-testnevelő igazgatósága alatt működik. Ez idő alatt kezdődött el a számítástechnika és az angol nyelv oktatása, valamint megalakult a Magyar Mozsáskorlátozottak Sportszövetsége (MMS). Az iskola rengeteg lehetőséget ad a mozgásra: úszásra, asztaliteniszre, atlétikára, kerékpározásra, kerekesszékes-kosárlabdázásra, vívásra, teniszezésre, művészi tornára és kerekesszékes tánra. Az 1993-ban létrehozott Zsótér Pál alapítvány segítségével Magyarországon elsőként

beindult a mozgáskorlátozottak távoktatását szolgáló program.<sup>16</sup> Az iskola folyamatos fejlesztés alatt áll, 2009-ben a Lajta Béla tervezte Wechseltmann Intézet kibővült egy modern szárnyal, ahol 11 kisebb és 2 nagyobb tornaterem, egy színházterem, új étterem, kávéház, büfé és kisbolt kapott helyet. A diákotthon apartmanokká alakították át, speciálisan kialakított helyiségekkel. Egy apartmanban 12 gyermek és 5 felnőtt él együtt. A Mozgásjavító Általános Iskola és Diákotthon minden igyekezetével próbálja hozzáigazítani a környezetet a gyerekek igényeihez, ezzel az „akadályozottságuk” – mint már említettem – megszűnik.

### 3.1.1. Egy mozgásnevelés órán történt

A Mexikói úti Mozgásjavító Intézet és Diákotthon falai között jöttem rá igazán, hogy a mozgáskorlátozottság nem jár egyébbel, minthogy a gyerekek máshogy közlekednek, mint én. Az általános iskolában tanult tantárgyak anyaga tökéletesen megegyezik az „ép” gyermekek számára kialakított általános iskolai tananyaggal. A különbség csak az, hogy a mozgáskorlátozott gyerekek igényeinek megfelelően speciális mozgásórák vannak. Gyógypedagógusok, szomatopedagógusok<sup>17</sup> gondoskodnak a gyerekek megfelelő mozgásellátásáról. Arra voltam kíváncsi, hogy milyen szerepe van a zenének, mint nevelési eszköznek egy ilyen speciálisan mozgáskorlátozott gyerekek számára létrehozott intézetben. Kifejezetten a zenére vonatkozó nevelési eszközt nem találtam, viszont a kisebb (6-10 év közötti) korosztály mozgásnevelés óráin nagymértékben szerepet játszik az énekkel kísért mozgás és a ritmus. Hogy kellőképpen illusztrálhassam, leírom annak

---

<sup>16</sup>Nádas Pál (2003.) A centenáriumát ünneplő intézmény története. In: Bán É.-Nádas P.-Okányi A.-Tarnói G. (szerk.) Száz esztendő a mozgáskorlátozott gyermekek szolgálatában. Felelős kiadó: Nádas Pál. Nyomás: Alfa Ipari Rt., Budapest, 13-67.

<sup>17</sup> szomatopedagógia: „A gyógypedagógia egyik szakága, a mozgáskorlátozott személyekkel foglalkozó gyógypedagógiai tevékenységek összessége. (...) A mozgáskorlátozottság és annak következményei okozta sajátos fejlesztési, nevelhetőségi feltételek figyelembevételével, az egész személyiség fejlesztésére irányuló tervszerű pedagógiai tevékenység.” Benczúr M.-né (1995) A szomatopedagógus és a rehabilitáció – hazai helyzetkép. Rehabilitáció, V. évf. 4., 519-524.



a mozgásnevelés órának a menetét, amelyen 2010. március 2-án vettem részt, Tajthy Katalin és May Gabriella gyógypedagógusok óravezetésével.

Az órán három kislány és egy kislány vesz részt, láthatóan a kislány állapota a legsúlyosabb. Mindannyian a gumiszőnyegen ülünk, a kislány az egyik gyógypedagógus ölében, ő segíti a mozgását, amikor szüksége van rá. A terem tele van színes labdákkal, karikákkal, babzsákokkal, kis négykerekű gördeszka-szerű játékkal, amelyre ráhasalva az egyik kislány száguldozik, majd körünkbe „gurulva” csatlakozik hozzánk. A hangulat az első pillanattól kezdve vidám és felszabadult, annak ellenére, hogy idegen vagyok a számukra. Még sosem találkoztunk, mégis szeretettel, örömmel és érdeklődéssel fogadnak. Bemutatkozunk, mindenkivel kezet fogok, elmondom, hogy honnan jöttem és miért vagyok itt. Láthatóan nem igazán értik, mit keresek itt, de nem kérdezősködnek, elkezdődik az óra. Gabriella énekel, közben mindenki az énekben kapott utasításokat teljesíti. Tapsolunk, magasra emeljük a kezeinket, majd hátra lendítjük, pörgünk-forgunk. Az egyik kislánynak nehézséget okoz a jobb-, és a baloldal megkülönböztetése, ezért Gabriella egy másik játékkal próbálja tudatosítani azokat benne, amihez szintén énekelünk, egyszer az egyik, másszor a másik kezünket előretéve, megrázva, integetve vele. A következő játék szintén a nagy, eltúlzott mozdulatokra épül. Egy történetet játszunk el. Ez a játék inkább mondóka, mint ének, de a gyerekek ismerik, és nagy örömmel élik bele magukat a medvevadászatba. A játék menete a következő: „Megyünk medvét vadászni!” Átmegyünk egy hídon, dobogunk a kezünkkel, lábunkkal, ki-mivel tud (koordinációs gyakorlat). Átúszunk egy folyót, hosszan kinyújtott kézmozdulatokkal imitáljuk az úszást (ez nagyon hasznos mozgás, mivel a váll- és hátizmok megtornáztatása mellett a hasizomra és a gerincre is hatással van). Átvágunk egy erdőn, tenyerünket kifelé fordítva az előbbihez hasonló úszó mozgást végzünk, csak behajlított könyökkel, ami az előbbi nagy mozdulatot kompenzáló lazító gyakorlat. Átmegyünk egy mocsáron, tenyereinket a földre „tapasztjuk”, majd onnan fölhúzzuk egészen a fejünk fölé, közben cuppogunk, ezzel imitálva mocsárba ragadó lépteinket (kiváló gerinc és nyaktorna). Felmászunk egy hegyre. Ez ismét az előbbi mozgássor ellentéte, felfelé irányuló kézmozdulatokkal, melyek az ellenkező izmokat foglalkoztatják. „Nini, ott egy barlang! Nézzünk be! Mi ez itt? Szőrös a teste, nedves

az orra, ez itt egy medve!” A gyerekek teljes beleéléssel játszanak. Amikor megtaláljuk a medvét, hirtelen elkezdnek kiabálni, sikítózni: „Medve, medve!” Hadonásznak a kezeikkel, forognak körbe-körbe, majd megindul a játék visszafelé, gyorsan, mivel menekülőre fogtuk: lemászunk a hegyről, átmegyünk a mocsáron, átvágunk az erdőn, átúszunk a folyón, átszaladunk a hídon (közben minden mozgássort megismétlünk), végül megkönnyebbülve érkezünk meg, „Megmenekültünk a medvétől!”. A játék kifárasztotta a gyerekeket, ezért most valami lassabb, nyugtató résznek kell következnie, javaslom, hogy varázsoljunk vihart. Mivel ezt a jelenlevők közül senki nem ismeri, most én vagyok a játékmester. Megkérem őket, hogy figyeljék meg a felépítését, felismerik-e a vihar szakaszait és dinamikai különbségeit. Elkezdődik a játék: először fúj a szél, halkan összedörzsöljük a tenyerünket, majd lassan csettintünk (csepereg az eső), térdünket ütögetve imitáljuk az eső megeredését, majd kezünkkel a padlón dobogva a vihart. Most minden nagyon gyors és hangos. Figyelem a gyerekeket, tetszik nekik a játék, „viharrá változtunk”. De a vihar is elvonul egyszer, elindulunk visszafelé: eső, csepegés, majd a halk szél. Nem is kell kérdeznem, mindenki tudja a választ, egymást próbálják túlkiabálni, felismerték a vihar fázisait, a dinamikai különbségeket. Ez a játék főként a figyelemre és a csoportos munkára irányul. Nem szabad túlharsognunk egymást, részei vagyunk az egésznek. Ezt a gyerekek tökéletesen megvalósították, senkit nem kellett csendre, figyelemre inteni, még másodszori eljátszásra sem. Az óra utolsó játéka is énekes-ritmusjáték. A dal ritmusára egy kicsi, puha, könnyen megfogható labdát adogatunk körbe, hogy annak is sikerélménye legyen, akinek nehézséget okoz a labda megfogása. Akinél a dallam véget ér, annak az egyik keze kiesik. Természetesen mindenki játékban akar maradni, ezért a labda gyorsan jár kézről-kézre, mégis, amikor ahhoz ér a labda, aki nehezebben tudja azt megfogni, figyelmesebbek vagyunk. Nagyon örültem, hogy láthattam ezt a természetes empátiát a gyerekek között, de leginkább az volt számomra tanulságos, hogy ez a fajta figyelem egymás iránt nem egyszeri, vagy időszakos, hanem állandó. Ez az alapvető empátia abból adódik, hogy a mozgáskorlátozott emberek legtöbbször mások segítségére szorulnak. Természetesen nem mindenki és nem egyenlő mértékben, de éppen ez a „kiszolgáltatottság” ad számukra egy olyan képességet, amiben a legtöbb „ép” ember hiányt szenved.

### 3.2. Adaptáció

Véleményem szerint a Kovács-módszer egyes részei adaptálhatóak lennének a mozgáskorlátozott gyerekek mozgásjavító óráin, ugyanis ez a fajta pedagógia tartalmazza azokat az alapvető elemeket, amelyek segítik a ritmusérzék, a motoros képességek fejlesztését, az izmok – lehetőség szerinti – gondozását. Mindemellett egyénhez igazítható és ezért nem megerőltető. A Kovács-módszer mozgáspiheőjében meghatározott öt, egymást szigorú sorrendben követő mozgás ebben az esetben nem követhető. (Természetesen, ha az egyén mozgási adottságai nem zárják ki a feladatok teljesítését, akkor ajánlatos az öt egységet betartani.) A kezek izmait, a fejet-nyakat, bizonyos esetekben a hátizmokat, a gerincet és a lábakat megtornáztató mozgások lehetőségeinek egyikét sem zárom ki, viszont a lábakat megtornáztató mozgásokhoz nem rendelkezem elegendő háttértudással, ezért azokra nem térek ki. Néhány példán keresztül igyekszem bemutatni az esetlegesen felhasználható gyakorlatokat (kizárólag elméletben), amelyeket Dr. Pásztor Zsuzsa „Zenei munkaképesség-gondozás, a Kovács-módszer speciális kollégiumi” óráin tapasztaltam. Mivel a lehetőségek skálája igen széles, ezért csak a léggömbös játékokból emelek ki néhányat.

A léggömbbel való játék előnye, hogy puha, finom mozgásokra készítet, ezért kitűnő fejlesztési lehetősége a motoros képességeknek. (Természetesen figyelembe kell vennünk, hogy a feladatok bizonyos sérülések esetén csak a lehetőségekhez mérten alkalmazhatók.) A léggömböt mindig puhán próbáljuk érinteni, már ezzel is koordinálva az izmokat.

### 3.2.1. Karmozgások

1. Csuklónkat lazán lógatva lefelé, a léggömböt csuklónkkal ütügetjük felfelé. Ez a mozgás nyugtató, lazító jellegű, így a mozgáskorlátozott gyerekek erősen igénybevett kezeire jó hatással lehet. (Függelék 5, 3.2.1/1-es kép)
2. A léggömböt két kezünkben tartva magasra dobjuk, majd páros karkörzést végzünk hátrafelé, végül puhán elkapjuk. Nagyobb izomterületeket igénybevevő mozgás, azokat az izomcsoportokat (kar izmai, hátizmok) dolgoztatja, amelyek az egyoldalú, előre felé irányuló cselekvések során kimaradnak a használatból. (Függelék 5, 3.2.1/2-es kép)
3. „Palacsinta”. Kezünket előrenyújtva, tenyérrel és kézfejjel váltogatva ütügetjük a léggömböt, halkán, lazán, legfeljebb egy-két centiméter magasra. Ez a játék – bár lazító funkciót tölt be – megtornáztatja az agyunkat is, hiszen ha a léggömb túl magasra röpül, siethetünk utána, ha túl kicsit mozdul, nincs időnk megfordítani a tenyerünket. Figyelnünk kell a léggömb mozgására, valamint saját kezünk mozgásának koordinálására a feladat elvégzéséhez. (Az összetett feladatok mindenképp hasznosak, mert agyunk több területét is igénybe veszik.) (Függelék 5, 3.2.1/3-as kép)
4. „Zongorázás”. A léggömböt ujjainkkal pattogatjuk felfelé (dó-ré-mi-fa-szó-fa-mi-ré-dó), először az ujjbegyekkel, majd tenyerünket lefelé fordítva, a körmeinkkel. Finommotoros képességek fejlesztése. A léggömbnek ismét nem szabad túl nagyot mozdulnia, ha egy-egy erősebb ujjunkkal magasabbra pattintjuk felfelé, „elszökik” és oda a szép dallam. Lehetőség szerint egyforma ritmusban „zongorázzunk” a léggömbön. Minél kisebbet mozdul, annál gyorsabban billentgethetjük, ezzel fejlesztve a finommotoros képességek összhangját, gyorsaságát. Minden ujjunkkal külön dolgozunk, mégis szem előtt tartjuk egyenrangúságukat. A körmökkel való billentés az előbbi fordítottja, ezáltal a kéz ellenkező izmait veszi igénybe. Kifejezetten nehéz, a megszokottól eltérő mozdulat.

5. „Úrhajós”. A léggömböt magasra dobjuk, majd egyik ujjunkat alátéve, halkán levezetjük a földre (váltott kézzel), közben egész testünkkel követjük mozgását. (Az ülve elvégzett gyakorlat során homlokunkkal megérintjük a földet ért léggömböt.) Karizom és gerinctorna, valamint figyelemjáték. A léggömb folyamatos szemmel tartására van szükség. (Függelék 5, 3.2.1/5-ös kép)
6. Hanyatt fekve váltott kézzel „toljuk” a léggömböt a levegőbe, majd ugyanolyan puhán visszavezetjük a fejünkhöz. Ehhez a gyakorlathoz kizárólag a kezek előrenyújtásának képességére van szükség, így a súlyosabban sérült gyerekek számára is elérhető, valamint a színes, puha léggömb látványa nyugtató hatású. (Függelék 5, 3.2.1/6-os kép)
7. Ülve, váltott könyökkel ütögetjük a léggömböt a levegőbe, közben kezeink lazán lógnak lefelé. Ismét egy összetett gyakorlatról van szó, figyelemmel kell kísérnünk a léggömb mozgását (szem és nyaktorna), könyökünk magasra emelésével a felkar izmait tornáztatjuk, miközben az alkar lazán lóg lefelé. (Függelék 5, 3.2.1/7-es kép)

### 3.2.2. Gerincmozgások

1. A léggömböt fejünk fölött tartva törzsfordítás és törzshajlítás.
2. Hanyatt fekve, a léggömböt térdeink között tartva próbáljuk letenni a földre, jobbra és balra. (Ajánlatosabb a gyakorlatot labdával végezni, mert a lábak nem megfelelő koordináltsága – túl szorosan, vagy túl lazán tartása – akadályozhatja a feladat teljesítését. A labdának jobban érezhető súlya van és a térdekkel erősebben megfogható, mint a léggömb.) Ezzel a gyakorlattal a gerinc alsóbb részeit mozgathatjuk meg, miközben figyelmünknek az eszköz megtartására is ki kell terjednie. (Függelék 5, 3.2.2/2-es kép)

3. Ülve, vagy térdelve végezhető feladat: a léggömböt magasan a fejünk fölé dobjuk, majd hátunkkal megpróbáljuk felütni a levegőbe. Már a léggömb feldobásával kinyújtóztatjuk a gerincet annyira, hogy lehetséges kompenzálója legyen az állandó ülésnek. Legfőképp koordinációs feladat, mert úgy kell feldobnunk a léggömböt, hogy az pontosan a fejünk fölött legyen, valamint tekintetünkkel is követnünk kell, hogy ne tévesszünk célt. (Függelék 5, 3.2.2/3-as kép)
4. „Háromnegyedes”. Pattogatjuk a léggömböt a padlón jobb tenyérrel, bal tenyérrel és homlokkal váltogatva.

### 3.2.3. Erőteljes légzésserkentő mozgások

1. Magasra dobjuk a léggömböt, fejünkkel megérintjük a földet, majd felegyenesedve, puhán elkapjuk.
2. Erőteljes öklöző mozgás. A hirtelen, gyors mozgás serkenti a vérkeringést, így a véráram gyorsabban tudja elszállítani az izmokban felhalmozódott tejsavat és egyéb fáradtságtermékeket, amelyek az izmok merevségét okozzák.
3. Hason fekve kezeinket jól előre nyújtjuk, majd hátra, a lábunk mellé. Ezt gyorsan váltogatva végezzük.
4. Szintén hason fekve könyökölünk, (tenyerünket felfelé fordítva) fejünket a tenyerünkbe hajtjuk, azután feltoljuk magunkat a kezünkkel, és a mennyezetre nézünk. Ez a fekvőtámasz egy könnyített verziója, amellyel tornáztathatjuk a gerincet, nyakat és karokat is. (Függelék 5, 3.2.3/4-es kép)

### 3.2.4. Nyugtató, lazító mozgások

1. „Motolla”. Kézfejünket lazán tartva körözzük csuklóinkkal.
2. Mélylégzés. Hanyatt fekvé, kezeinket a hasunkra téve (hogy ellenőrzés alatt tarthassuk az izmok helyes működését a légzés során) két mély levegőt veszünk lassan. Kettőnél többet nem ajánlatos, nehogy megerőltessük a tüdő szöveteit.
3. Nyakmozgások. A nyakmozgások napi gyakorlása nagyon fontos. Az egyoldalú iskolai tevékenységek során a nyakcsigolyák elmeszesedhetnek. Ha a nyakat naponta, néhány egyszerű mozdulattal megtornáztatjuk, ez elkerülhető.
  - Bólogatás. Fejünket előre hajtjuk a mellkasunkra, majd hátra.
  - Fej ingatás. Fülünkkel óvatosan megpróbáljuk megérinteni a vállunkat. (Nem a vállunkat húzzuk fel a fülünkhöz!)
  - Arcfordítás. Hátra nézegetünk a vállunk fölött.
  - Fejkörzés.

Érdemes átgondolni a mindennapi mozgásórákba adaptálható tornákat. A Kovács-módszer rengeteg lehetőséget ad a mozgáskorlátozottak fejlesztésére is. Dr. Kovács Géza soha nem zárkózott el az újítások elől. Ha lehetősége lett volna mozgáskorlátozott gyerekekkel foglalkozni, velük is csodát tett volna, ahogy azt velünk tette.

### 3.3. A zeneoktatás szerepéről

Úgy vélem, hogy a Mexikói úti Mozgásjavító Általános Iskolában (mint minden oktatási, de legfőképp alapfokú oktatási intézményben ma Magyarországon) több zenével kapcsolatos foglalkozásra lenne szükség, hiszen a korai gyermekkorban megtapasztalt értékes zenei élmények egész életen át végigkísérik az embert, nem beszélve a zene bizonyítottan sokoldalú fejlesztő hatásáról.<sup>18</sup> És bár hazánkat a világ zenei nagyhatalomnak tartja, Magyarországon az alapfokú oktatásban tanuló diákok 97%-a (az 1999/2000-es hivatalos statisztikai adatok alapján) nem részesül a mindennapi éneklésre alapuló, a világon elismert Kodály-módszer áldásában. Ez azt jelenti, hogy a gyerekek kizárólag heti egyszer, a 45 perces iskolai énekórán találkozhatnak igényes zenével. Pedig ma már tudományos kutatásokkal bizonyított tény, hogy az emelt óraszámú éneket tanuló gyerekek jobb teljesítményt nyújtanak az iskolai órákon, mint az ebben nem részesülő társaik. Ezen kutatások elindítója Dr. Kokas Klára, világhírű zenepedagógus, aki Kodály Zoltán inspirálására kezdte meg munkáját Szombathelyen, 1962-ben. Erről bővebben a következő fejezetben lesz szó.

---

<sup>18</sup> 4.4. Dr. Barkóczi Ilona, Dr. Pléh Csaba és prof. Dr. Hans Günther Bastian kutatásai



#### 4. Dr. Kokas Klára



#### 3. ábra Kokas Klára tanítványai körében

*„Kokas Klára a szó legőszibb értelmében tanító. Varázsló, aszkéta, szent, aki nem pusztán tudását adja át, hanem önmagát, teljes, kiművelt személyiségét. A gyerekek, akiket megtanít a mozdulat szabadságára és a zene szeretetére,*

*valószínűleg ezt a titkot lesik el tőle.”Nádas Péter, író<sup>19</sup>*

Dr. Kokas Klára 1929-ben, a Sopron megyei Szanyban jött világra. Szülőfalujáról feltett kérdésre *„Fontos neked, hogy hol születtél?”* így válaszol: *„Nagyon fontos. Szanyban születtem, a Rába folyó közelében. A szép hármastornyú templomban kereszteltek, amiről a nóta is szól: „Sej a szanyi hármastorony nem látszik, Körös körül Rába vize hullámzik, Rába vize ne vedd el az utamat, Úgyis ritkán látom a Galambomat.”* A nótát apám gyűjtötte, mert ő lelkes gyűjtője volt a népdaloknak, szokásoknak. Amit az öregektől gyűjtött, mindjárt tanította is a fiataloknak.”<sup>20</sup> Kokas Klára tanulmányait a budapesti Liszt Ferenc Zeneművészeti Főiskola énektanár és karvezető szakán kezdte (1950), majd doktori címét az ELTE lélektan-pedagógia szakán szerezte (1970). 1954-ben Kodály Zoltán támogatásával zenei tagozatos iskolát és zenei óvodát alapított Szombathelyen. Az első amerikai Kodály Intézet kutatási programját vezette Bostonban (1970-1973), majd a Kodály Zoltán Zenepedagógiai Intézet docense lett Kecskeméten (1973-1989). Komplex esztétikai nevelési kísérletet vezetett a Magyar Tudományos Akadémia által szervezett iskolareform-kísérletben (1973-1988), megalapította az AGAPE Zene- Életöröm Alapítványt, terápiás zenei programot vezetett vak gyerekeknek, várandós és kisgyermekes édesanyák részére indított foglalkozás-sorozatot, családi zenefoglalkozásokat indított szülőkkel, nagyszülőkkel. Akkreditált pedagógusképzés keretében sok hazai és külföldi pedagógus sajátította el Kokas Klára

<sup>19</sup> <http://kokas.hu/index.html> (2010. április 2.)

<sup>20</sup> <http://www.kokas.hu/eletmu/eletmu.html> (2010. április 2.)

személyiségfejlesztő zenei módszerét és egyre több „Kokas-műhely” kezdte meg munkáját.

Kokas Klárát 2010. február 7-én, családja körében, az egyesült államokbeli Arlingtonban érte a halál.

#### 4.1. Kokas Klára munkássága

Dr. Kokas Klára nem tanította, hanem felismerte és lehetőséget adott a gyerekek azon képességének kibontakoztatására, amelynek mindannyian birtokában vannak: önmaguk kifejezésére a zene segítségével. Azok, akik tanulják és/vagy tanítják a zenét, csak egészen ritkán jutnak ahhoz az élményhez, amit Kokas Klára minden nap átélhetett a gyerekekkel és általuk. Az afrikai kultúrákban a tánc része a zenének. Az ősi, pogány európai hitvallásokban a sámánnak varázserőt tulajdonítottak, mert éneke és tánca segítségével jó termésre, bőségre, egészségre számíhattak az emberek. A világ „fejlődésével”, a népi hiedelmek eltűnésével a zene fokozatosan különvált a tánctól. A közös zenehallgatásra ma egyetlen társadalmilag elfogadott lehetőségünk van, ahol rendezett sorokban, csendben ülve hallgathatjuk végig nagy zeneszerzőink műveit. Kokas Klára pedagógiája lehetőséget ad arra, hogy a gyerekek ne csak hallják, hanem ösztönös mozgásreakcióik segítségével át is élhessék ezeket a zenedarabokat. Senki sincs feladatok elvégzésére kötelezve, a gyerekek szabadon alkothatnak gondolatokat, történeteket, melyek eltáncolásával közelebb juttatják magukat és egymást a megértéshez. Önmaguk, társaik, a világ, a zene megismeréséhez. Dr. Kokas Klára, kutatásai során megtalálta azt az eszközt, amivel a kisgyermek is részesei lehetnek a nagy zeneműveknek, és amellyel minden gyermek rendelkezik: a zenére való rögtönzött mozgással, tánccal.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> lsd: Függelék 1.

#### 4.1.1. A kodályi zenei nevelés hatásai

Dr. Kokas Klára elsőként foglalkozott a kodályi zenei nevelés hatásaival. Az első antropometriai méréseket és összehasonlító vizsgálatokat 1968-ban végezte, Dr. Eiben Ottóval együttműködve.<sup>22</sup> Az ének-zenei tagozatos általános iskolások és egy kontrollcsoport segítségével végzett kutatás célja elsősorban az éneklés és a ritmikus mozgás fiziológiai hatása volt, de egyéb képességekre vonatkozó tesztek is végeztek, amelyekből kiderült, hogy a zenei csoport bizonyos képességekben (pl. formaérzékelés, memória, számtani és helyesírási feladatok stb.) feltűnően eltér a kontrollcsoporttól, pozitív irányban. A vizsgálatba Kokas Klára kezdeményezésére kapcsolódott be 1969-ben Dr. Barkóczy Ilona<sup>23</sup> és Dr. Pléh Csaba<sup>24</sup> további pszichológiai vizsgálatokkal (kognitív képességek vizsgálata: intelligencia, kreativitás), amelyek szintén a zenei osztály pozitív eredményeit támasztották alá.

#### 4.2. Dr. Barkóczy Ilona, Dr. Pléh Csaba és prof. Dr. Hans Günther Bastian kutatásai

Barkóczy Ilona és Pléh Csaba a kecskeméti Kodály Intézet (K), a Zrínyi utcai általános iskola (Z), valamint a Collner téri általános iskola két (egy zenei (CZ) és egy nem zenei (CN) tagozatos) első osztályát vizsgálta négy éven át. Azért volt szükségük négy vizsgálandó osztályra, mert a Kodály Intézet és a Zrínyi utcai általános iskola diákjai jobb szociokulturális helyzetben voltak, mint a Collner utcai általános iskola tanulói, és ez erősen kihat az intelligenciaértékre (a Kodály Intézet tanulóinak intelligencia hányadosa ez első évben átlagosan 111, míg a Collner utcai iskolában ugyanekkor csak 97 és 98,8 volt). Így vizsgálni tudták a jó és kevésbé jó

<sup>22</sup> Dr. Eiben Ottó: Antropológus, a biológiai tudományok doktora, a Magyar Tudományos Akadémia VIII. Biológiai Tudományok Osztálya tanácskozási jogú tagja, a humánbiológia-biológiai antropológia nemzetközileg elismert tudósa.

<sup>23</sup> Dr. Barkóczy Ilona: ELTE-PPK, Személyiség és Egészségpszichológiai Tanszékének professzora

<sup>24</sup> Dr. Pléh Csaba: az MTA rendes tagja, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar megbízott tanszékvezető egyetemi tanára.

társadalmi helyzetből érkező gyerekek képességeit. A kreativitási feladatok eredményeként minden osztályban a K osztály eredményei lettek a legmagasabbak, CN osztályé pedig a legalacsonyabbak. A jobb szociális helyzetből érkező Z, és az alacsonyabb státusú CZ teljesítménye nagyjából azonos szintű volt. Érdekes eredményeket hozott a harmadik évben alkalmazott kreativitás vizsgálat, melyben a gyerekek „a repülő kismajomról” mondtak mesét. A történet szöveghosszának és kidolgozottságának mérése folyamán a megszokott sorrend jött létre, azaz K a legjobb, CN a leggyengébb, CZ, Z pedig a közbülsők. Viszont a két magasabb státusú osztályban mutatkozott meg leginkább a gúny, furcsállás a repülő kismajom felé, amit a kutatók valószínűsítése szerint a családi környezet határoz meg. További érdekesség, hogy a K osztály történeteiben észrevehető volt a versenyszellem (repülés, világlátás, élvezet, irigység), míg a Z osztály történeteiben inkább a kalandon volt a hangsúly. A negyedik évben végzett kérdőívben a gyerekeknek arra kellett felelniük, hogy hányszor üztek kreatív szabadidős tevékenységet az elmúlt tanévben önként. Az eredmény nem várt eredményt hozott, a K osztály tagjai folytatták a legkevesebb, míg a minden másban lemaradó CN diákjai a legtöbb kreatív szabadidős tevékenységet. Az adatok elemzése szerint a CN osztály szívesebben töltötte szabadidejét a természetben, esetleg tárgyak barkácsolásával, ellenben keveset foglalkozott az írás-olvasásra vonatkozó tevékenységekkel és társasági programokkal. Ez a csoport kommunikációs és szociális téren való lemaradására utal. A CZ osztály kellemes meglepetést okozott, mivel kiderült, hogy ez a csoport végzi szabadidejében a legtöbb zenével kapcsolatos tevékenységet. A K osztály jelentős lemaradása azzal magyarázható, hogy diákjainak lényegesen kevesebb szabadidejük van, mint a többieknek, zenei érdeklődésüket pedig a szervezett iskolai foglalkozások kielégítik. Dr. Barkóczi Ilona megállapítása szerint az intelligenciahányados alakulására a zenei képzésnek nincs számottevő hatása, mivel az intelligencia kb. 50%-a öröklött, a fennmaradó 50% alakulása pedig legnagyobb részben a család érzelmi, szellemi és anyagi tényezőitől függ. Ezzel ellentétben prof. Dr. Hans Günther Bastian, német zenetudós 1992 és 1998 között végzett kutatásai során „monoton növekvő

kapcsolatot talált a muzikalitás és az intelligencia között.”<sup>25</sup> Prof. Dr. Hans Günther Bastian igen széleskörű kutatása kiterjed a gyermekek kreativitására, zenei tehetségére, intelligenciájára, érzelmi labilitására, koncentrációjára, valamint a családi struktúrák szociálpszichológiai vizsgálatára (szociális rétegek, műveltségi színvonal). Mindemellett figyelemmel követte a gyerekek lélektani fejlődését, valamint mérte teljesítményüket német nyelvből és matematikából. Hans Günther Bastian ezen munkájából szeretném kiemelni a muzikalitás és az intelligencia közötti összefüggést.<sup>26</sup> Érdekesnek tartom, hogy általános kapcsolat mutatható ki a zenei tehetség és az intelligencia között, ugyanis ez arra utal, hogy a gyermekek zenei és gondolkodási, megismerési képességei alapvető és mérhető kapcsolatban állnak egymással. Bastian kutatásaiból egyértelműen kimutatható, hogy a zenélő gyermekek hamarabb elérnek egy magasabb szellemi, értelmi szintet, mint „nem zenélő” társaik, ami természetesen kedvezően hat fejlődésük egyéb területeire is. Igaz, a felmérések azt is kimutatták, hogy a zenélés elsősorban az átlag alatti és átlag feletti teljesítményt nyújtó gyermekek fejlődését segíti elő (mint ahogy azt a Barkóczi-Pléh kutatás is igazolta), az átlagos képességű gyermekeknél nem mutatható ki olyan nagymértékű korreláció a muzikalitás és az intelligencia között. Sok nagynevű kutató bizonyította már be, hogy a zenélés pozitívan hat a gyermekek mindenirányú fejlődésére. Sajnálatos, hogy a mai magyar oktatási rendszer ezeket a felismeréseket, tényeket figyelmen kívül hagyva ellehetetleníti a művészeti nevelés minden ágát, minden fokon.

---

<sup>25</sup> Rainer Knappek: Az intenzív zenei nevelés hatása a gyermek általános és individuális fejlődésére. Hans Günther Bastian berlini felmérése az emelt óraszámú aktív zenélés hatásairól. In.: Hang és Lélek. Új utak a zene és társadalom kapcsolatában. Zenei nevelési konferencia. Magyar Zenei Tanács (2002.) 95-108.

<sup>26</sup> lsd: Függelék, 4, 1. ábra

## 5. Összefoglalás

Reményeim szerint sikerült felhívnom a figyelmet Dr. Kovács Géza és Dr. Pásztor Zsuzsa munkásságának fontosságára és adaptálhatóságára a mozgáskorlátozott gyerekek részére, amellyel talán tovább gazdagíthatnánk a mozgásjavítás eszköztárát.

Munkámmal szerettem volna rávilágítani a zene kiemelt fontosságára a pedagógiában. A dolgozatomban említett kutatások alapján nyilvánvalónak látszik, hogy a hátrányokkal küzdő gyerekeknek nemcsak hogy jót tenne, de feltétlenül szükséges volna értékes zenét hallgatniuk, művelniük, érezniük, fontos lenne zenével élniük. Az egyik ehhez vezető út a Kokas-pedagógia. Ez a fajta zeneszeretetre nevelés azért nem kapott nagyobb szerepet a munkámban, mert szükségességéről meg vagyok győződve, ezáltal csak, mint lehetőséget említettem meg. Dr. Kokas Klára pedagógiája, életműve a példa arra, hogy „lehet a zene mindenkié”.<sup>27</sup>

### Köszönetnyilvánítás

Köszönetemet szeretném kifejezni Nádas Pálnak, a Mozgásjavító Általános Iskola, Egységes Gyógypedagógiai, Módszertani Intézmény és Diákotthon igazgatójának a lehetőségért, hogy szemmel követhettem az iskola működését és a tanórák menetét. Köszönöm Nagyné Fatalin Andreának a segítséget és a biztatást, az iskola pedagógusainak az önzetlenséget és a nyitottságot. Hálával tartozom Dr. Pásztor Zsuzsának, Oross Veronikának, valamint Urbánné Varga Katalinnak az útmutatásért és a javításért.

---

<sup>27</sup> Függelék, 3.

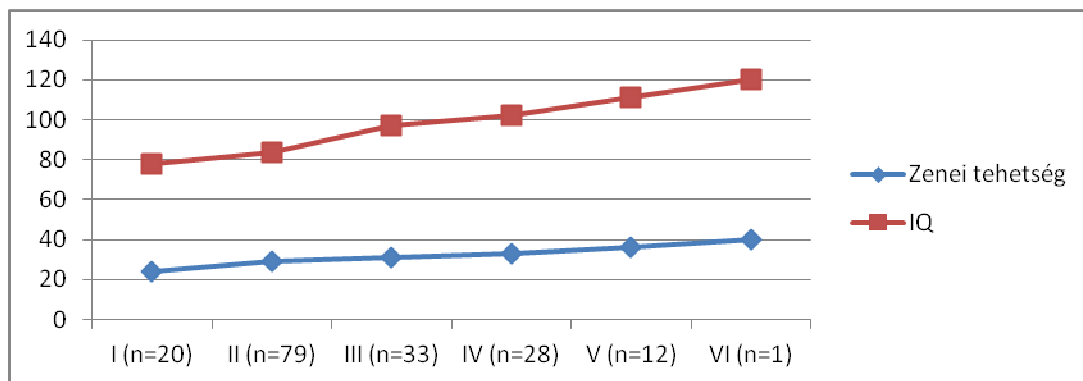
## Függelék

1. „Kodály felhívta figyelmünket arra, milyen fontos a zene hatása már a méhen belüli élet fejlődésére. De az anyaméhben, vagy a születés utáni első hónapokban átélt zenei élményekről nem kaphatunk szóbeli információt. A reakciókat a gyermek mozgása, később mimikája, tekintete, gesztusai és hangadásai közvetítik számunkra. Mozgásokból kapjuk információinkat a zenei löktetés érzékeléséről, az élet első napjaitól a beszéd kialakulásáig. S vajon melyik életévben jut el a gyermek olyan verbális szintre, hogy ezeket az élményeit megfogalmazza? Ne felejtsük el, hogy a zene hatását még a kifejlett beszédkészséggel rendelkező felnőtt is nehezen, csak töredékeiben fejezheti ki szavakkal. El kell fogadnunk, hogy a zene hatásáról szereshető szóbeli információink szűkösek. Találhatunk azonban olyan eszközt, amellyel a gyermek könnyebben kifejezheti a zenéhez való viszonyát, éspedig a zene érzékelésének idején, tehát az emlékezet zavarai és kiesései nélkül. Ez az eszköz a mozdulat.” *Dr. Kokas Klára: Gyermekek originális kifejezési formái zenéhez. Kodály Szeminárium. (1975.)*
2. „A reflexes mozgással összekapcsolt zenei megközelítési mód (...) jelentőségét különösképpen kiemeli az a tény, hogy a reflexes zenei mozgásreagálás általános emberi tulajdonság. Ezen az úton minden gyermek hozzájuthat a teljes zenei élményhez, aki legalább részlegesen mozgásképes. A zenéhez vezető út tehát nyitva áll a sérültek számára is. Ez azt jelenti, hogy lehet a „zene mindenkié”, ahogy Kodály tanította.”<sup>28</sup>
3. *1. ábra: az intelligencia és a zenei tehetség közötti összefüggés 6 és 7 év közötti általános iskolás gyermekek körében szűrőpróbaszerűen végzett felmérés alapján*<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Dr. Pásztor Zsuzsa: A Kokas-pedagógia. Út a totális zenei élményhez a korai gyermekkorban. DVD, 2009.

<sup>29</sup> Hans Günther Bastian: Beeinflusst intensive Musikerziehung von Kinder. In: Musikforum. Heft 86, Juni 1997, Schott Verlag. 6.



#### 4. Interjú Dr. Pásztor Zsuzsával

*Kucsera Boglárka: Hogyan került kapcsolatba Dr. Kovács Gézával és az általa kifejlesztett módszerrel?*

*Dr. Pásztor Zsuzsa: Zeneakadémista koromban sokféle foglalkozási ártalomtól szenvedtem. Legkínzóbb a sorozatosan visszatérő kézmegeröltetés volt. Orvosaim nem tudtak rajtam segíteni, mert a vizsgálatok alapján semmilyen betegséget nem találtak nálam. Metodikatanárom, Gát József felismerte a problémám okát. „Maga nagyon gyenge, meg kell erősödnie, menjen el Kovács Géza tornaórájára.” mondta határozottan. Kézzelem-lábbal tiltakoztam, szörnyű iskolai tornaóráim emléke felrémlt előttem, de aztán mégis odamerészkedtem a Zeneakadémia Kistermébe, ahol Kovács tanár úr, alkalmasabb hely híján, a foglalkozásait tartotta. Leültem az üres nézőtérre, az utolsó sorba, az ajtó közelébe, hogy idejében elszaladjak, ha kell. Ám a látvány annyira lenyűgözött, hogy mozdulni sem tudtam. A színpadon hatalmas sárga léggömbök szálldostak, mint az égitestek a planetáriumban. A zeneakadémista növendékek dobálták a léggömböket, később megtudtam, hogy a tanár úr éppen lazító gyakorlatokat tanított nekik. Sehol egy ugrószekrény, sehol egy mászókötel. „Hiszen ez nem torna, hanem maga a csoda” állapítottam meg, és attól kezdve rendszeresen jártam a foglalkozásokra. Hamarosan nyilvánvaló lett előttem, hogy ez a mozgásfoglalkozás nem egyszerűen tornaóra, hanem egy hatalmas, kibontakozóban lévő pedagógiai program egyik része. Rendbe is jöttem szépen, Kovács tanár úrnak sikerült az, ami addig senki másnak. Kigyógyított a sokféle panaszomból, gyengeségemből. Hamarosan csatlakoztam a műhely munkájához, magam is önálló kutatásba kezdtem, mint Kovács tanár úr munkatársa és szerzőtársa, majd halála után átvettem a program vezetését.*



*K.B.: Géza bácsinak sok viszontagsággal kellett megküzdenie. A technikai feltételek hiányával (tanításra alkalmatlan helyiségek, alapvető felszerelések hiánya stb.), a kutatásokhoz szükséges feltételek megteremtésével és még sorolhatnám. Hogyan látta ezt Ön, aki kezdetektől fogva segítette Géza bácsi munkáját? Milyen szerepe volt ebben?*

*P.Zs.:* Kovács tanár úr nagy bölcsességgel tudott alkalmazkodni a nehéz körülményekhez. A legnehezebb helyzetekben is panasz nélkül, a legmagasabb szinten dolgozott. Tudomásul vette a kicsinyességet, az értetlenséget és a szokásos kételkedést, amellyel a kortársak minden időben az új vívmányokat fogadják. Tisztában volt munkája jelentőségével és biztosra vette, hogy az általa képviselt koncepció egyszer polgárjogot nyer majd. De azt is tudta, hogy ennek a teljes virágba borulását ő már nem fogja megérni. Sajnos, valóban így történt. A Kovács-módszernek a felsőoktatásba való bevezetése csak évekkel a tanár úr halála után kerülhetett sorra.

*K.B.: Szembesült-e Ön is hasonló problémákkal?*

*P.Zs.:* Igen, maga is találkoztam nehézségekkel kutató munkám során. Sokféle bürokratikus akadályt kellett legyűrnöm azért, hogy a Kovács-módszer témában zeneiskolai kutatásokat végezhessenek. Szeretettel gondolok Máté János igazgatómra, aki mindenben támogató volt, de ő is kénytelen volt óvatos lenni. Emlékszem, hogy tanítási óráim céljára egy udvari helyiséget bocsátott rendelkezésemre, ahová nem láthattak be avatatlan leskelődők. Abban az időben meglehetősen furcsállották volna a kívülállók, hogy a gyerekek léggömbökkel játszadoznak a zeneteremben, ahelyett, hogy szép rendesen ülnének a zongoránál.

*K.B.: Sokat dolgozott Dr. Kokas Klárával. Hogyan alakult ki ez a szorosan összefonódott munkakapcsolat kettejük között?*

*P.Zs.:* Dr. Kokas Klára szintén részt vett dr. Kovács Géza óráin. Tanítási bemutatóira engem is meghívott. Első pillanatban elbűvölt, amit ott láttam. Nyilvánvaló volt, hogy rendkívüli, egyedülálló dolog az, amit ő felfedezett. Érdeklődésemet látva, Klára felkért, hogy vegyek részt az ő komplex esztétikai nevelési kísérletében, melyet akkoriban indított el. Ezekben az években több tanulmányt írtam az ő munkájáról, és ez az együttműködés megmaradt mind a mai napig, sőt fennáll most, Klára halála után is.

*K.B.: Közös munkájuk során volt olyan élménye, amelyet fontosnak tart elmesélni?*

*P.Zs.:* A legcsodálatosabb az a különös varázslat volt, ahogyan Klára a gyerekeket csendességre tudta inteni. A zene hallgatása csendet kíván, és ezt a szokásos iskolai tanításban fegyelmezéssel próbálják elérni. Klára azonban nem fegyelmezett. Nem mondott olyanokat, hogy ülj le, csöndben légy, viselkedj szépen stb. Nem adott fekete pontot, nem szigorúskodott senkivel. Pedig az ő csoportjaiban is akadtak rosszcsontok, sőt kifejezetten problémás gyerekek is. De ezeket se tanácsolta el. Valahogyan meg tudta éreztetni a kicsikkel, hogy a zene égből jött tünemény, melyet tisztelni kell, és tökéletes odaadással kell figyelni. Klárának mindenkor sikerült ezt elérnie, és ennek a nyitja abban volt, hogy visszahozta a zenébe a mozgást, amely a régi korokban mindig is együtt volt vele, és ezen az úton megnyitotta a gyerekek számára az utat a teljes zenei átéléshez.

*K.B.: Klára néni sokat foglalkozott fogyatékkal élő gyermekekkel. Került-e kapcsolatba munkája során Ön is fogyatékkal élőkkel? Ha igen, milyen tapasztalatai vannak?*

*P.Zs.:* A fogyatékkal élők közül főleg nemlátókkal kerültem kapcsolatba. Rendszeresen részt vettem óráimon vak emberek. Egy ízben egy olyan foglalkozást is tartottam, ahol kizárólag látássérült emberek voltak jelen. Teljes sikerrel tudtak részt venni a mozgásban, és végtelen hálával fogadták a foglalkozást.

*K.B.: Milyen mértékben tudott segíteni az Ön által művelt pedagógia azokon az embereken, akik valamilyen testi, vagy szellemi fogyatékossgal élnek az életüket? Tapasztalta-e, hogy hozzá tudta segíteni őket a zene mélyebb megéléséhez?*

*P.Zs.:* Feltétlenül. Ezt már Kovács tanár úrnál is bámulattal láttam. Az ő mozgásóráira rendszeresen járt olyan művész, aki gyermekkénulás következtében járógéppel közlekedett. A személyre szabott edzés hatására kiváló fizikai, szellemi erőnlétben tudott helytállni a munkájában. Egy másik legendás eset egy világjáró vak zongoraművészé, aki olyan súlyos idegkimerülésben szenvedett, hogy sorozatosan kudarcot vallott koncertjein. Csodáltnivaló volt, ahogy Kovács tanár úr edzéseket tartott a vak embernek, úszásórákat adott neki, sőt, ami másoknak alig hihető, még

labdázott is vele. A zongoraművész három hónapi gondos edzés után olyan tökéletesen rendbejött, hogy élete legjobb koncertkörútját teljesítette.

*K.B.: Tudomásom szerint Ön elnökhelyettese a Psalmus Humanus Művészetpedagógiai Egyesületnek. Ez egy igen sokoldalú szervezet, kiváló művészek, pedagógusok sora dolgozik keretei között. Milyen segítséget tudnak nyújtani a fogyatékkal élő embereknek a képességfejlesztés terén?*

*P.Zs.:* A Psalmus Humanus program több területe kifejezetten a fogyatékkal élő tanulók és fiatal felnőttek képességfejlesztését szolgálja. Ilyen például a vak és csökkentlátó tanulók táncoktatása, a tanulásban akadályozott gyermekek zeneoktatása és a mozgássérült tanulók zenei képzése.

*K.B.: Ha ki kéne emelnie egyetlen élményt, történetet, vagy gondolatot eddigi munkájából, mi lenne az?*

*P.Zs.:* Zárszóként Kovács tanár úr szép gondolatát idézném, mely a Kovács-módszer mottója lehetne. „Mindnyájan megkaptuk az idő ajándékát, de ennek minden perce csak egyszer a miénk. Életperceinket okosan kell kihasználnunk, nem szabad eltékozolnunk. Ám ez csak akkor sikerülhet, ha önmagunk gondozásán, munkaerőnk fenntartásán szakadatlanul fáradozunk, amíg életünk órája jár.”

5. A harmadik fejezetben található mozgássorok képmelléklete:

3.2.1/1-es kép



3.2.1/2-es kép



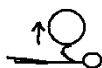
3.2.1/3-as kép



3.2.1/5-ös kép



3.2.1/6-os kép



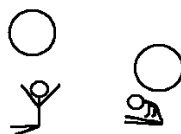
3.2.1/7-es kép



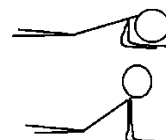
3.2.2/2-es kép



3.2.2/3-as kép



3.2.3/4-es kép



## Irodalomjegyzék, felhasznált irodalom

1. Inkluzív nevelés. Ajánlások mozgáskorlátozott gyermekek, tanulók kompetencia alapú fejlesztéséhez. Matematika.(2006.) Szerk.: Nagyné Fatalin Andrea, sulinova Közoktatás-fejlesztési és Pedagógus-továbbfejlesztési Kht., Budapest
2. Nádas Pál: A centenáriumi ünnepelő intézmény története. Száz esztendő a mozgáskorlátozott gyermekek szolgálatában. Szerk.: Bán É.-Nádas P.-Okányi A.-Tarnói G. Felelős kiadó: Nádas Pál. Nyomás: Alfa Ipari Rt. (2003.)
3. Benczúr Miklósné: a szomatopedagógia és a rehabilitáció. Hazai helyzetkép. Rehabilitáció, V. évf. 4. szám
4. Rainner Knappek: Az intenzív zenei nevelés hatása a gyermek általános és individuális fejlődésére. Hans Günther Bastian berlini felmérése az emelt óraszámú aktív zenélés hatásairól. In.: Hang és Lélek. Új utak a zene és társadalom kapcsolatában. Zenei nevelési konferencia 2002. Magyar Zenei Tanács. (2002.)
5. Dr. Pásztor Zsuzsa: A Kokas-pedagógia. Út a totális zenei élményhez a korai gyermekkorban. DVD (2009.)
6. Hans Günther Bastian: Beeinflusst intensive Musikerziehung von Kinder. In: Musikforum. Heft 86, Juni 1997, Schott Verlag
7. Gyógypedagógiai Alapismeretek (2000.), Szerk.: Dr. Illyés Sándor (ELTE-BGGYK, Főiskolai tankönyv) Budapest
8. <http://www.who.int/topics/disabilities/en/>
9. Kullmann L. (1999.) A fogyatékos emberek és rehabilitációjuk. In: Katona F.-Siegler I. (szerk.) Orvosi rehabilitáció. Medicina Könyvkiadó, Budapest
10. Pető Z.-Rudisch T.-Fejes A. (1999.) A rehabilitáció lélektani vetületei. In: Katona F.-Siegler I. (szerk.) Orvosi rehabilitáció. Medicina Könyvkiadó, Budapest
11. Dr. Pásztor Zsuzsa: A zenei foglalkozási ártalmak megelőzése. Tanulmányi jegyzet a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem hallgatói részére. Kovács Módszer Stúdió, Budapest (2009.)
12. <http://hu.wikipedia.org/wiki/tejsav>
13. Saját jegyzet (Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem, „Zenei munkaképesség-gondozás, a Kovács-módszer” speciális kollégium)
14. Dr. Pásztor Zsuzsa (2009.) Hommage á Dr. Kovács Géza. 50 éves a Kovács-módszer. Szerk.: Dr. Pásztor Zsuzsa, Budapest
15. [http://kokas.hu/index.html?isFlashCompliant=true&session\\_id=EsOkGIthynEMLXKiQKnIEBf&flashVersion=0](http://kokas.hu/index.html?isFlashCompliant=true&session_id=EsOkGIthynEMLXKiQKnIEBf&flashVersion=0)
16. <http://www.kovacsmethod.com/magyar/index-m.html>
17. Dr. Pásztor Zsuzsa: Munkaképesség-gondozás muzsikáló növendékeknek. Kovács Módszer Stúdió, Budapest (2004.)
18. Dr. Kokas Klára: Zene, dramatizálás, ábrázolás egy gyermekotthonban. A zenei nevelésről. Kecskemét (1970.)
19. Kokas Klára: Képességfejlesztés zenei neveléssel. Zeneműkiadó, Budapest (1972.)
20. Dr. Kokas Klára: Gyermekek originális kifejezési formái zenéhez. Kodály szeminárium (1975.)