

Dr. Pásztor Zsuzsa

## **100 éve született dr. Kovács Géza, a zenei munkaképesség-gondozás pedagógiájának megteremtője**

*Amikor dr. Kovács Géza neve és a zenei munkaképesség-gondozás szóba kerül, legtöbbször még ma is elsősorban a mozgásprogramra gondolnak. Érthető, hiszen a foglalkozásra betoppanó idegen, aki a labdázó, bordásfalra mászó embereket megpillantja, joggal gondolhatja, hogy ez is csak egyik a fitness-üzlet rengeteg portékája közül, vagy esetleg valami gyógytorna a pórul jártaknak. A beavatottak azonban tudják, hogy amiben részt vesznek, nem hétköznapi dolog, hanem a huszadik század nagy zenepedagógiai vívmánya, aminek csak egyik szelete a mozgás. A zenei munkaképesség-gondozás (ZMG) az egészséges zenész életmód programja, életfilozófiája, természettudományos ismeretanyaga, melynek célja a könnyebb és egészségesebb zenélés és a védelem a foglalkozási ártalmak ellen.*



1. kép. Dr. Kovács Géza (1916-1999).

### **Sorsfordító avizó Kodály Zoltán kezéből**

Kodály 1959-ben így nyilatkozott dr. Bárány Istvánnak: „A zenészeknek is szükségük van rendszeres sportolásra.” (1) Abban az időben meglehetősen abszurdnak tűnt ez a kijelentés. Az ötvenes években a Zeneakadémia tantárgyai között nem szerepelt a testnevelés, sem másfajta mozgásedzés. A zenével foglalkozók idegenkedtek a sportolástól a sérülés,

megerőltetés veszélye miatt. Kodály erre az aggályra is megfelel. Kifejti, hogy nem mindegy, miféle mozgásról van szó, megfogalmazza, milyen legyen a zeneművészek sportolása. „Olyan, ami (...) az izomfeszültségeket lazítja, oldja, ami felfrissülést, felüdülést is okoz.”

A mester az iskolai testnevelés számára is máig érvényes útmutatást ad: *„Az iskolai testnevelésnek, véli Kodály, egyik legfontosabb feladata olyan útravalót adni az embernek, amely biztosítja, hogy szellemi és testi frissességét minél hosszabb ideig fenn tudja tartani. Már fiatal korban meg kell szeretetni a testmozgást az emberekkel, tudatossá kell tenni jelentőségét. Egyben meg is kell tanítani mindenkit arra: a különböző életkorokban, a különböző életkörülmények között milyen sportolás a legmegfelelőbb? Minden iskolafajtában, de különösen a zenei iskolákban, alkalmazkodnia kell a testnevelésnek az egyénhez, semmi esetre sem szabad öncélúnak lennie. A követelményeket nem szabad mereven megállapítani. Azt nézzék, hogy az egyén viszonylagosan mit fejlődik, hogyan halad előre a testnevelés során. Az osztályozásnak is ennek szellemében kellene történnie.”*

Kodály nemcsak beszélt a testedzés fontosságáról, hanem példát is mutatott tanítványainak: úszott, hegyet mászott, korcsolyázott, gyalogolt. Ebben az interjúban elmondja, hogy *„...minden nap fél órán át végez különféle testgyakorlatokat, (...) Éppen ötven esztendeje már, hogy felismerte: a rendszeres testgyakorlás nélkül összeroppanna, nem bírná a magas fokú szellemi és testi igénybevételt.”*

Kodály figyelmeztet a hivatásszerű zenélés egészségi kockázataira is. *„A zeneművészek – naponta több órán át – a legnehezebb testi és szellemi munkát végzik. (...) Munkájuk méterkilogrammban kifejezve is megüti egy nehéz testi munkás teljesítményének mértékét!”* Erre a tényre korábban senki sem gondolt. Mint ahogy arra sem, hogy a zenészek körében sűrűn előforduló egészségi ártalmak oka egyrészt az extrém munkaterhelés, másrészt a rendszeres testedzés hiánya. Abban az időben nagy számban fordultak elő a különféle szakmai ártalmak a zenélő növendékeknél és felnőtteknél. Napirenden voltak az idegrendszeri problémák az enyhe kimerültségtől, vegetatív labilitástól kezdve a súlyos idegösszeomlásokig, továbbá gyakran jelentkeztek a túlerőltetésből származó fájdalmak a hangszerjátékban igénybevett testrészekben, valamint a testtartás torzulásai és különféle gyengeségek. Kodály szélesvásznú szemléletmódjára és erélyes sürgetésére volt szükség ahhoz, hogy ezekkel a problémákkal az illetékesek végre elkezdjenek foglalkozni.

A fenti cikk megjelenésekor már folyt az a kísérleti pedagógiai munka, mely Kodály szorgalmazására – több sikertelen hivatalos intézkedés után – elindult a Zeneakadémián dr. Kovács Géza vezetésével. Ezzel a mozzanattal kezdetét vette a neveléstörténet új fejezete, a zenei munkaképesség-gondozás pedagógiájának kialakulása. A zeneakadémiai felkérés egyben Kovács tanár úr életére is sorsdöntő hatással volt, végérvényesen elkötelezte őt a zeneművészet szolgálatára az elkövetkező negyven évre.

Amikor Kovács tanár úr munkához látott, már az első adatfelvételek igazolták Kodály feltételezését, miszerint a zenéléssel kapcsolatos egészségi panaszok legfőbb oka a mozgásszegény, egyoldalú életmód. A hallgatók és művészek hosszú éveken át tartó, fáradságos tanulásuk során nem kapnak felkészítést a zenei foglalkozás rendkívüli idegi-fizikai terhelésének elviselésére. A zenei pályára készülő kis növendékek életéből kényszerűen kimarad az a normális, egészséges mozgás, amit más gyerekek megkaphatnak, mert a rendszeres hangszeres gyakorlás mellett nem marad rá idő. Így a felnövő fiatal muzsikusz fizikuma másokénál gyengébb, ugyanakkor az átlagosnál nagyobb terhet visel. Nyilvánvaló volt tehát, hogy valami egészen egyedi dologra van szükség, nem véletlen, hogy a korábban alkalmazott edzések a zenész növendékek és művészek számára nem váltak be.

Dr. Kovács Géza a Parlando c. folyóiratnak adott nyilatkozatában így számol be a kezdetekről: *„Amikor a Zeneakadémiára meghívtak, azt gondoltam, valamilyen, már meglévő edzésrendszer adaptációjával kell próbálkoznom, amely már jó eredményeket hozott más foglalkozású embereknél. Azonban tévedtem, a gyakorlat megmutatta, hogy a rendelkezésre*

*álló módszerek ebben a különleges szakmában nem alkalmazhatók. A zenélő emberek számára valami egészen újat kellett létrehoznom.” (2)*

### **A kondicionáló testneveléstől a zenei munkaképesség-gondozásig**

Kovács tanár úr már kezdettől fogva eltért a készen található sablonoktól. Mindenekelőtt kidolgozta a zenész hallgatóknak és felnőtteknek való mozgástárat. Ezt az anyagot azután haláláig bővítette, több tízezer mozgásvariációt alkotott. Arról volt nevezetes, hogy évtizedeken át nem tartott két egyforma órát. Minden foglalkozást a résztvevők egyéni állapota és pillanatnyi szükséglete szerint vezetett.

Olyan mozgásanyagra volt szükség, amely alkalmazkodik a zenészek igényeihez, nem tartalmaz sérülésveszélyes elemeket, és ápolja, fejleszti a zenei alkalmasságot. Így például a kéz megerősítését úgy kellett elérni, hogy a kéz megőrizze rugalmasságát, könnyedségét, gyorsaságát. A tartásjavítást úgy kellett végezni, hogy ellensúlyozza a hangszertartások torzító hatását. A mozgásadagolást nagy figyelemmel egyénekhez igazítva kellett végezni, mert nincs két egyforma erejű ember. Ami az egyiknek jóleső, úgy lehet, a másiknak megterhelő. Ezenkívül még arra is ügyelni kellett, hogy a mozgásadagolás mindenkor az aktuális állapothoz igazodjék. Hiszen az ember fizikai-idegi állapota állandóan változik a körülmények hatására. Például, amikor nem sikerült eleget aludnunk, nagy hiba lenne ugyanazt az edzésteljesítményt követelni magunktól, ami máskor könnyedén megy. Arra is gondolni kellett, milyen tevékenység előzte meg a mozgásfoglalkozást, ülőmunka, álló munka, szellemi munka, fizikai munka, utazás, vagy pihenés, mert mindezek befolyásolják a mozgásprogram alakítását. Az sem mindegy, hogy milyen elfoglaltság következett a mozgásra után. Pihenés, vagy gyakorlás, tanítás, vagy koncertezés. Külön kellett figyelni arra, ha valakinek akut kézbántalma volt, vagy betegségből lábadozott. Kovács tanár úr akár harminc embert is képes volt figyelemmel kísérni egy időben. Ez a lenyűgöző hozzáértés és precizitás tette azt, hogy a mozgásóráról mindenki frissen, felüdülve, felhangoltan, kipihenten távozott, akármilyen fáradtan érkezett is oda.

Mindez azonban még csak a program egy részét alkotta, a mozgásrendszert, amit Kovács tanár úr kondicionáló testnevelésnek, majd később csak kondicionálásnak nevezett, jelezve, hogy munkája már messze eltávolodott a testnevelés kategóriájától. Kurtág György és Kurtág Márta a foglalkozások rendszeres résztvevőiként Kovács tanár úrhoz írott levelükben lézerpontossággal fogalmazzák meg a lényegét: „Az, amit Te nyújtasz, jóval több, gazdagabb és fontosabb, mint óráidnak szerény neve: 'kondicionálás'. Amit Te képviselsz, gondolati rendszer, pedagógiai és életvezetési koncepció, mely nem szorítkozik a tornagyakorlatokra.” (3)

Hasonlóképpen nyilatkozik dr. Réthelyi Miklós professzor emeritus, az UNESCO Magyar Nemzeti Bizottságának elnöke, aki szintén hosszú időn át látogatta Kovács tanár úr óráit: „A Kovács-módszer terjesztése és minél szélesebb körű alkalmazása gyermekek és felnőttek között missziós értékű népegészségügyi tevékenység. (...) nemcsak azért alapvető fontosságú, hogy tudatosan kerüljük el a ránk leselkedő veszélyeket (túlsúly, keringési, mozgásszervi zavarok), hanem elengedhetetlen feltétele annak, hogy életünk során készen álljunk fizikai és szellemi értékek megvalósítására. (4)

Ez a komplex pedagógiai program évek alatt újabb és újabb elemekkel gazdagodott. A hetvenes években elkezdődött a foglalkozási ártalmak korai megelőzésének zeneiskolai programja, az előképzős növendékek fizikai állapotának vizsgálata, a zenei mozgás-előkészítés módszerének kidolgozása, megjelent a szereplési alkalmasság fejlesztésének témája, a kényszerpihenők utáni rehabilitáció és a visszavezetés a munkába. Megkezdődött a fűvös fizikai alkalmasság 15 éven át tartó kutatása kórházi orvosok közreműködésével. Elindult a felsőfokú képzés egyelőre még minden támogatás és intézményi háttér nélkül. Ehhez ki kellett dolgozni az írott és audiovizuális oktatási anyagokat. Ebben az időben indult

el az alapfokú tanári továbbképzés, ami 1980-tól mind a mai napig folytatódik. Mindezekben magam is, mint zenész munkatárs, nagyszerű kutatói és oktatói feladatokat kaptam kinevezett tanárként Kovács tanár úr mellett.

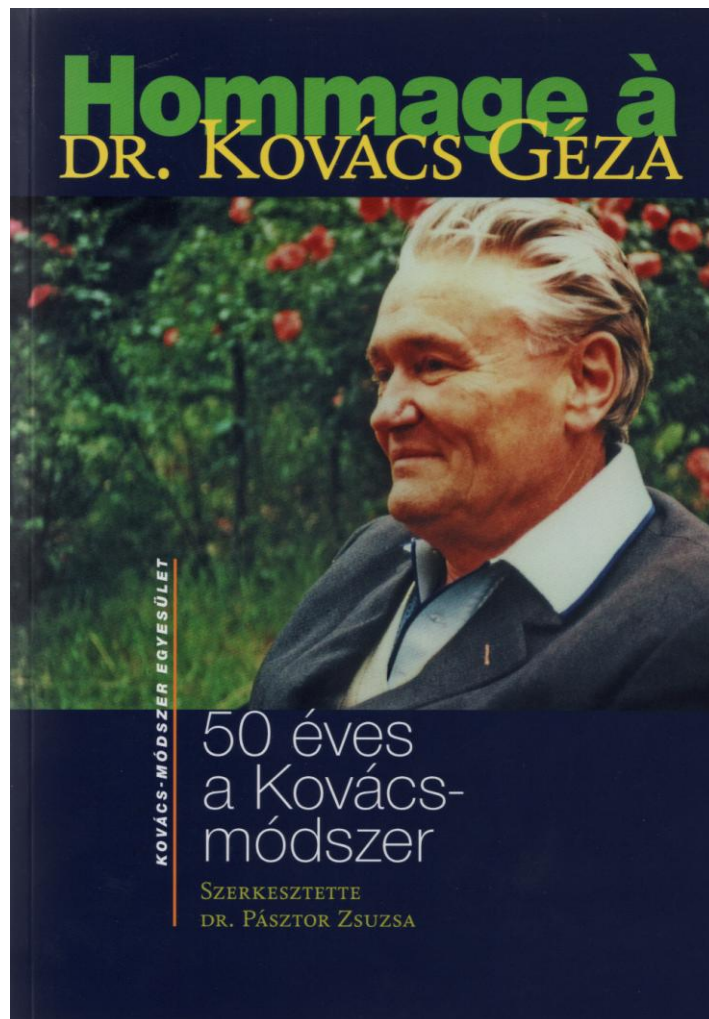


*2. kép. Dr. Réthelyi Miklós anatómia professzor demonstrációt tart a zenei munkaképesség-gondozás hallgatóinak. A kép háttérében fényképezőgéppel a kezében Kovács tanár úr látható.*

A program bővülése az elnevezés megváltoztatását is magával hozta. Az új, végleges név, a *zenei munkaképesség-gondozás* azt a széles pedagógiai spektrumot jelöli, ami magában foglalja az egészséges zenész életmódot, a speciális edzsmódszert, a zenei gyakorlás és oktatás ésszerű munkamódszerét, és mindezek természettudományos háttérét és szemléletét.

Kovács tanár úr minden tanév végén igényesen megírt beszámolót készített a pedagógiai eredményekről és a felmerült problémákról a mindenkori vezetőség részére. Hogy ezt elolvasták-e valaha is az illetékesek, az soha nem derült ki, a fejlesztési javaslatokat azonban többnyire figyelmen kívül hagyták. Ezekben a jelentésekben messze tekintő tervek szerepeltek. Többek között indítvány munkaképesség-gondozás tanszék létesítésére, posztgraduális tanárképzés elindítására, a zenészek munkaerő-gondozásával foglalkozó intézet létrehozására a zeneakadémiához kapcsolva. Mindezek a javaslatok máig sem valósultak meg. A ZMG keletkezésének ötvenéves évfordulójára összegyűjtött dokumentumok sora a nagyszerű eredmények felvonultatása mellett a méltatlan küzdelmekről is tanúskodik. (5) A Kurtág házaspár fent említett levelében erről is ír: „Tanúi voltunk nehéz éveknek: értetlenségnek, ellenállásnak a ’hivatalosok’ részéről, – de ha meggondoljuk, – osztályrésze ez minden olyan szellemnek, aki új utakon jár, aki, – mint te is, – megelőzi valamilyen módon korát.”





3. kép. Jubileumi kiadvány dr. Kovács Géza tanév végi beszámolóival.

### **A kompetens személy**

Zenészekkel beszélgetve olykor azt hallom, hogy a foglalkozási panaszok miatt kezelést igénylők nem tekintik orvosukat eléggé kompetensnek. Nem mintha kételkednének orvosuk megbízhatóságában. A hitetlenkedés egyszerűen csak abból adódik, hogy az orvos nem ismeri a zenélés körülményeit, problémáit. Ez természetes, mert az orvosok képzésében nincs benne a zenei foglalkozási ártalmakra vonatkozó stúdium. Nálunk ma még nincs zenei orvoslás. (Nehezen érthető, hogy miért, amikor sportorvoslás és munkaegészségügyi orvoslás már régóta létezik.) A panaszosok szívesebben fordulnak olyan orvoshoz, akinek zenei előélete, zenei gyakorlata van, és így „belülről” látja a zenészek problémáit. Ugyanilyen ellenérzés tapasztalható néha a testnevelő tanárokkal és sportoktatókkal szemben is. Talán ez is oka lehet némelyik zenésznél a sportolástól való idegenkedésnek.

Kovács tanár úrral kapcsolatban ilyen aggály soha nem merült fel. Ő ugyanis komoly zenei múlttal rendelkezett. Családjában mindenki muzsikált, mindenki tudott lapról énekelni. Nagyapja kántor volt, édesapja művészfokon hegedült, ő maga fiatal korában több hangszeren játszott, zenekarban muzsikált, kórusban énekelt. Bár aktív zenélésre a háború után már nem gondolhatt, a zenei érdeklődése és vonzódása megmaradt, baráti kapcsolatok is fűzték sok

zenész emberhez. Ez volt az a varázs, ami a zenész növendékekben és felnőttekben bizalmat keltett iránta. Ezért tudta bennfentesként látni a zenészek dolgait.

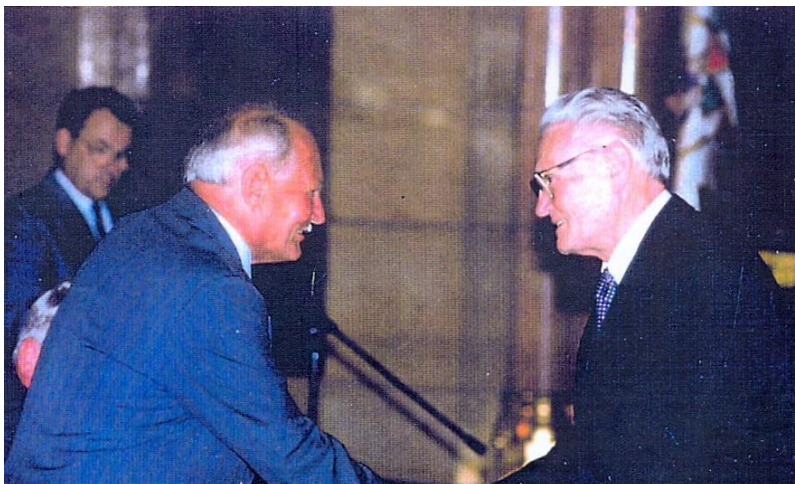
A zenei előélet fontos momentum volt valóban, de közrejátszottak még más emberi vonások is. A figyelem, a szeretet, a tisztelet, amivel a tanár úr a tanítványok felé fordult, az alázat, amivel a szolgálatát végezte, az önzetlenség, a segítőkészség, az empátia, ezek voltak azok a tulajdonságok, amik hitelessé tették személyét a tanítványok körében.

Az ideális tanári kvalitások mellett volt még egy szakmai tény is, ami a zeneakadémiai felkérést eldöntötte. Ez pedig Kovács tanár úr doktori témája volt, mellyel tudományos kutatóként abban az időben intenzíven foglalkozott: az emberi munkaerő mérése és fejlesztése a modern követelményeknek megfelelően. Ennek a kutatásnak egyik részét képezte az ötvenes években indított munkahelyi és iskolai tevékeny pihenés országos mozgalma, mely a dolgozók és tanulók mély elfáradásának megelőzését és az egészségesebb munkavégzést szolgálta. Ezt a nagyszabású munkát az akkori legfelsőbb kormányhivatalok erőteljesen támogatták, valószínűleg ez is nagyban hozzájárult ahhoz, hogy Kovács tanár úrnak a zeneakadémiai vezetőség bizalmat szavazott.



4. kép. Munkahelyi tevékeny pihenés a Női Fehérneműgyárban 1968-ban.

Emellett még tudták róla azt is, hogy több neves művészt válságos állapotból, – idegösszeomlásból, kézbántalmakból – kimentett és visszasegített a koncertéletbe. Ez a csodaszamba menő segítség még sok ezer fiatal és felnőtt zenész esetében megismétlődött, amiért a hálás tanítványok „a zenészek megmentőjeként” tisztelték tanárukat. (6) A legendás Géza bácsi, – ahogy már ifjú korától nevezték éltebb és fiatalabb tanítványok egyaránt – négy évtizeden át folytatta számos kitüntetéssel elismert munkáját a Liszt Ferenc Zeneakadémia, illetve a budapesti Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskola kötelékében.



5. kép. Göncz Árpád köztársasági elnök átadja dr. Kovács Géának életműve elismeréseként a Magyar Köztársasági Érdemrend Kiskeresztjét.

### **A ZMG a 21. században**

Kovács tanár úr a harmadik évezred küszöbét már nem léphette át, de olyan hatalmas és szilárdan megépített életművet hagyott ránk, melyre további szinteket emelhetünk. Amikor eltávozott, átvettem a munkáját, ahogy meghagyta. Nyugodt szívvel bízta rám a folytatást, mert 40 évi tanítása során elég muníciót adott hozzá. Máig ezen dolgozom, ahogy csak tőlem telik.

A búcsúztatás után munkatársaimmal együtt mesterünk tiszteletére a *Kovács-módszer* melléknevet adtuk a ZMG programnak. A Kodály-módszer és a Kovács módszer rímelve így már nemcsak a történelemben, hanem a nevek hangzásában is megjelent. A honlapon ezt az új nevet jelöltük meg ([www.KovacsMethod.com](http://www.KovacsMethod.com)).

A 21. század sok sikert hozott. Megnyíltak addig elzárt kapuk, és sok minden megvalósulhatott a korábbi tervekből. A zenei munkaképesség-gondozás bevonult a felsőoktatásba. 2000-ben a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem bevezette a ZMG oktatását választható tárgy formájában. 2003-ban az Eötvös Loránd Tudományegyetem elindította a szakvizsgás képzést zenetanárok részére. 2004-ben a fejlesztő pedagógia szakirányú továbbképzésébe is bekerült a Kovács-módszer kötelező tárgyként.

A szakvizsgázott tanárok közreműködésével Budapesten és vidéken több szakközépiskolában kötelezően, több zenei egyetemen választható tárgyként elkezdődött a ZMG oktatása. A Pécsi Tudományegyetem Zeneművészeti Intézete ennél tovább lép, a ZMG kétéves szakirányú továbbképzésének elindítását tervezi 2017-ben.

2000. után új tanulmányi anyagok és filmek készültek. (7) Több bemutatóra került sor külföldi konferenciákon és kurzusokon.

2007-ben elkészült egy országos felmérés a foglalkozási ártalmak előfordulásáról a zenei hivatású fiatalok körében. (8)

2013-ban három rendelkezés jelent meg a ZMG felhasználásának támogatására. (9) Az egyik a zeneiskolai oktatásra vonatkozik, mely szerint a zenetanári minősítés kritériumai között szerepel a zenei munkaképesség-gondozás alkalmazása a zeneórákon. A szakközépiskolákban az OKJ képzés kerettantervében a zenei munkaképesség-gondozás kötelező tárgyként szerepel. A felsőoktatásban az Emberi Erőforrások Minisztériumának

rendelete (8/2013. I. 30. EMMI) előírja a zenei munkaképesség-gondozás ismeretét a zenetanári felkészítés képzési és kimeneti követelményei között.

2015-ben egy szerencsés pályázati kampány keretében az ország 15 zeneiskolájában az egész tantestület részére szerveztek ZMG továbbképzést. ([www.KovacsMethod.com](http://www.KovacsMethod.com)).

A ZMG iránti szükséglet növekszik, bár az ismerethiány miatt részben még rejtett módon. A legfontosabb feladat most az, hogy a ZMG-ben felhalmozott tudás eljusson azokhoz az emberekhez, akiknek szükségük van rá. A dr. Kovács Géza által létrehozott és folytonosan növekvő szellemi produktum páratlan érték, nemzeti kincs. A hazai hagyományból kinőtt, nem idegenből átültetett, a zeneművészet számára kidolgozott, nem más szakmáktól kölcsönvett alkotás. Azonban – mint minden nagyszerű dolog – ez is csak akkor tölti be feladatát, ha felfedezik maguknak az emberek és okosan használják.

#### Jegyzetek

1. Dr. Bárány István: *Kodály Zoltán: A zenészeknek is szükségük van rendszeres sportolásra*. A Kodállal készült interjú a Sport és Tudomány című folyóirat 1959. december havi számában jelent meg, melyet azután a Parlando is közölt 1960. évi 3. számában. <http://www.parlando.hu/1960-3.html>.
2. Gyöngyössi Zoltán (1994). Meghívó egy ünnepi koncertre. „Virág az ember...” *Parlando*, 36 (1), 19–24.
3. Kurtág György és Kurtág Márta levele dr. Kovács Gézához (1993). *Parlando*, 36 (1), 20.
4. Dr. Réthelyi Miklós (2009). Dr. Kovács Gézáról. In: *Hommage à dr. Kovács Géza*. Szerk. dr. Pásztor Zsuzsa (2009). Budapest: Kovács-Módszer Egyesület.
5. Dr. Pásztor Zsuzsa (szerk., 2009). *Hommage à dr. Kovács Géza*. Budapest: Kovács-Módszer Egyesület.
6. Nagy Márta (1997). Dr. Kovács Géza 80 éves. *Parlando*, 40 (1), 21–22.
7. A zenei munkaképesség-gondozás közleményei 2000. óta.

#### Folyóirat cikkek

- Erzsébet Gaál: *Incidence of Occupational-Related Problems Among Harpists*. Indiana University, 2000, Bloomington, Indiana, USA.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: *A lámpaláz leküzdése*. *Parlando*. 2000/2. 18-26.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: *B-tagozatos növendékek fizikai felkészítése*. *Parlando*. 2001/5. 2-9.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: *Légzéstréning*. *Zenekar*. 2001/4. 33-35.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: *Kézbántalmak*. *Zenekar*. 2001/5. 30-32.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: *Felkészülés szereplésre*. *Zenekar*. 2002/1. 33-35.
- Dr. Erzsébet Gaál: *Excellent Physical Well-Being – Excellent Music Making. An Interview with Dr. Zsuzsa Pásztor*. *The American Harp Journal*. Summer 2003.
- Masopust Katalin: *A zenepedagógia új útjai*. Váci Polgár. 2002/ 6. 7.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: *Munkaképesség-gondozás hangversenykörnyékben*. *Zenekar*. 2002/2. 17-19.
- Dr. Erzsébet Gaál: *Benefits Derived from Warm-Ups*. Lyon & Healy Publications. Winter 2003. Volume 7 issue of the Harp Today.
- Dr. Erzsébet Gaál: *New Horizons for Present Day Musicians*. In: *Bulletin of the International Kodály Society*. Spring 2005.
- Masopust Katalin: *Szeretem csinálni. A 70 éves Pásztor Zsuzsa köszöntése*. *Parlando*. 2005/5. 25-28.
- Feith Adrienn: *Zenei munkaképesség-gondozás*. *Zenekar*. 2005/4. 37-42., 2005/5 40-45.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: *A zenei munkaképesség-gondozás pedagógiája – Kovács módszer*. Új Katedra. 2005/szeptember. 19-21.
- Masopust Katalin: *Nemzetközi zeneész-egészségügyi konferencia Feldkirchben*. *Parlando*. 2005/5. 18-24.
- Masopust Katalin: *A művészeti nevelés értékközvetítő szerepe*. *Parlando Plusz*. 2007/ 2.
- Masopust Katalin: *Zeneész-egészségügyi világkonferencia Barcelonában I–II*. *Parlando*. 2007/4. 30-35., 2007/5. 34-38.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: *Felmérés a zenei foglalkozási ártalmakról*. <http://www.parlando.hu/Pasztor-Artalmak.pdf>
- DR. KOVÁCS GÉZA: *A foglalkozási ártalmak szemléleti háttere*. *Parlando*. 2009/4. 32-34.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: *A zenészek fokális disztóniája*. <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.htm>

#### Könyvek, jegyzetek

- Dr. Pásztor Zsuzsa: *Munkaképesség-gondozás zenét tanuló növendékeknek*. A kaposvári Liszt Ferenc Zeneiskola oktatási anyaga. Kovács Módszer Stúdió. Budapest, 2004.
- Pintéerné Tasnádi Ágnes: *Mozgásfoglalkozások az óvodában. A Kovács-módszer alkalmazása*. Trefort Kiadó. Budapest, 2006.
- Dr. Pásztor Zsuzsa (szerk.): *Új utak a zeneoktatásban I. A fizikai gondozás eszméjének térhódítása a zenében és az általános oktatásban*. Trefort Kiadó. Budapest, 2007.
- Dr. Pásztor Zsuzsa (szerk.): *Új utak a zeneoktatásban II. A Kovács-módszer alkalmazása a kezdetektől a foglalkozási ártalmak megelőzéséig*. Trefort Kiadó. Budapest, 2007.
- Feith Adrienn: *Szakdolgozat: Tehetségfejlesztés zenepedagógiával*. ELTE PPK Budapest, 2007 Tehetségfejlesztési szakértői vizsga
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2015). *A zenei foglalkozási ártalmak megelőzése*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.
- Dr. Pásztor Zsuzsa (szerk.): *Hommage a dr. Kovács Géza – 50 éves a Kovács-módszer*. Kovács-Módszer Egyesület. Budapest, 2009.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: *A Kovács-módszer a fejlesztő pedagógiában*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest, 2012.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: *40 mozgásóra*. Szerkesztette Négyesi Anna. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest. 2012.
- Négyesi Anna (2014). *Mozgástár*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.
- Kovács Zalán (2014). *Foglalkozási ártalmak megelőzése a zenében. Zenei munkaképesség-gondozás – Kovács Módszer – In: Tavaszi szél. Konferencia kötet*. Debrecen: Doktoranduszok Országos Szövetsége. <http://www.dosz.hu/dokumentumfile/TSZ-VI-kotet.pdf>

#### Filmek

- Dr. Kovács Géza: *Otthoni torna kezdőknek*. Kovács Módszer Stúdió. Budapest, 2000.
- Dr. Kovács Géza: *Rondó*. Kovács Módszer Stúdió. Budapest. 2002.
- Dr. Kovács Géza: *Variációk*. Kovács Módszer Stúdió. Budapest, 2002.



- Dr. Gaál Erzsébet – Dr. Pásztor Zsuzsa: *Harp Playing for Life, The Kovács Method in Harp Pedagogy*. Harpa Hungarica, 2002, Bloomington, Indiana, USA.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: *Frissítő mozgások gyakorlás közben*. Kovács Módszer Stúdió. Budapest, 2004.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: *Zenei mozgás-előkészítés hangszer nélkül*. Kovács Módszer Stúdió. Budapest, 2006.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: *Mozgásos pihenés muzsikálás közben*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest, 2012.
- Dr. Pásztor Zsuzsa: *Mozgásórák zenét tanuló növendékeknek*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest, 2014.
8. Dr. Pásztor Zsuzsa (2007). *Felmérés a zenei foglalkozási ártalmakról*. <http://www.parlando.hu/Pasztor-Artalmak.pdf>
9. A zenei munkaképesség-gondozás oktatására vonatkozó rendelkezések  
ZENEISKOLA: [https://www.oktatas.hu/pub\\_bin/dload/pem/muveszeti.pdf](https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/pem/muveszeti.pdf)  
SZAKKÖZÉPISKOLA: [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)  
FELSŐOKTATÁS: <http://www.magyarokzlony.hu>