

Sík Dóra csellóművész-tanár az Eötvös Loránd Tudományegyetem zenei munkaképesség-gondozás szakirányú továbbképzésének végzett hallgatójaként 2017-ben védte meg szakdolgozatát. A dolgozat címét olvasva meglepőnek tűnik a munka helyszínének megnevezése, „Balaton-felvidék”. Úgy hangzik, mintha az itteni gordonkaoktatás más lenne, mint a többi. Nos, valóban így van. Először is azért, mert ezen a kies, de zeneileg elhagyatott vidéken a szerzőnek a semmiből sikerült létrehoznia egy nyüzsgő csellótanszakot. Másrészt azért, mert ez a csodálatos természeti környezet különleges terepet kínál a zenei munkaképesség-gondozás számára. Eddig született már Kovács-módszer-adaptáció a fejlesztőpedagógiában, a kórház-pedagógiában, a börtönpedagógiában, a sérültek ellátásában, az óvodai nevelésben, a felnőttoktatásban és még több zenei és zenén kívüli területen. A Kovács-módszer ezúttal a lovas terápia elemeivel ötvözve kerül felhasználásra a zenetanításban, mivelhogy a szerző ennek a különleges rehabilitációs tevékenységnek is művelője. Munkáját „életkísérletnek” nevezi, mely azt szolgálja, hogy a zenélő növendékek életének része legyen a zene, és ezáltal boldog és gazdag lelkű felnőttekké váljanak.

Dr. Pásztor Zsuzsa

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Pedagógus szakvizsga
Zenei munkaképesség-gondozás szakirány

**A Kovács-módszer alkalmazása
az alapfokú gordonkaoktatásban
a Balaton-felvidéken**

Írta: Sík Dóra

Konzulens: Dr. Pásztor Zsuzsa

Budapest, 2017.

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés
2. A körülmények bemutatása
 - 2.1. Környezet, élettér
 - 2.2. A gordonkaoktatás iskolai háttere
3. A Kovács-módszer alkalmazása a gordonkaoktatásban
 - 3.1. Tanítványok egyéni fejlesztése a Kovács-módszer alkalmazásával
 - 3.1.1. Gyakori, erős fejfájástól szenvedő tanítvány
 - 3.1.2. Túl lelkiismeretes, gátlásos tanítvány
 - 3.1.3. Epilepsziás tanítvány
 - 3.1.4. Ugri-bugri kislány
 - 3.1.5. Kisfiú „akinek nem érdemes zenét tanulni”
4. Zenei táborok és a Kovács-módszer
5. Összegzés

1. BEVEZETÉS

Amikor elkezdtem a Kovács-módszerrel foglalkozni, azt hittem ez majd ad néhány praktikus ötletet, amit a tanításban tudok alkalmazni. Abban is reménykedtem, hogy segít a felmerülő kéz és hátfájások enyhítésében, valami varázsütésszerű módszerrel. Megdöbbenő volt a felismerés, hogy itt voltaképp egy életformáról van szó, ami sok tekintetben teljesen megegyezik az életről, egészségről és boldogságról, vagyis az oktatásról és nevelésről alkotott elképzeléseimmel.

Amit tehát leírni szándékozom, nem más, mint egy „élet-kísérlet”. Természetesen egy ilyen kísérlet nem lehet teljesen objektív, nem lehet számokkal, és kontrollcsoporttal igazolni, hiszen az élet egyszeri és megismételhetetlen. Az eredményesség megítélése is gyakran szubjektív és nézőpont kérdése.

Számomra a tanítás, nevelés végső célja, hogy boldog, érdeklődő, nyitott emberek nőjenek fel. Minél sokoldalúbb az oktatás, a gyerekeknek annál nagyobb esélyük van, hogy megtalálják a hivatásukat, életük ne kerüljön kényszerpályára. Az egyoldalú fejlesztés korlátozó, lélekölő és egészségromboló hatású.

A zene és a zenélés az ember egyik alapszükséglete. Nem véletlen, hogy a nagy kultúrák és birodalmak építőköként tekintettek a zenére. Kínában a „sárga harang”¹ a császár szimbóluma volt, minden nap futárok ezrei száguldottak, hogy az egész birodalom területén ellenőrizzék és behangolják az alaphangot, így az egész császárság tisztán szóljon együtt. Kínában, Indiában² és az Ókori Görögöknél³ is szigorúan szabályozták, hogy milyen alkalomhoz, ünnephez, eseményhez milyen hangrendszerben, milyen zenét lehet használni.⁴ Minden hadsereg fegyverként használta a zenét.⁵ A kereszténység (keleti és nyugati egyaránt) szintén sokáig szigorúan szabályozta a zenélést, felismerve annak közvetlen hatását az emberi viselkedésre.⁶ A zene ellen nem tudunk védekezni, hiszen a fülünket nem tudjuk becsukni.

Manapság lépten-nyomon, válogatás nélkül és szinte megállás nélkül zenei

1) Kárpáti János (1998). *Kelet zenéje*. Budapest: Gemini Budapest Kiadó. 67-78.

2) Kárpáti János (1998). *Kelet zenéje*. Budapest: Gemini Budapest Kiadó. 47-52., 108-119.

3) Platón. Az éneklés módja és a dallamok. A ritmus. Szép stílus, szép erkölcs, szépalakúság, zene, szerelem. *Állam*. <http://mek.niif.hu/03600/03629/03629.htm#>

4) Ősi keleti kultúrák zenefelfogása – a zene eredete. <http://fano.kinja.com/osi-keleti-kulturak-zenefelfogasa-a-zene-eredete-526460964> (letöltés ideje 2017.01.20.)

5) Pl. a spártaiak: „A spártaiak sok időt töltöttek az ún. harci zene gyakorlásával. E ritmikus ütemek segítségével a zene révén irányváltást és sebességet lehetett közvetíteni a falanx számára” <http://crowland.uw.hu/images/sparta/hadsereg.html> (letöltés ideje 2017.01.20.)

6) Wilson-Dickson, Andrew (1992). *A kereszténység zenéje*. Budapest: Gemini.

hatások és zajhatások érnek minket, amik ellen nem tudunk védekezni. Aki nem tanult zenét, az végképp képtelen ezek között a hatások között eligazodni és kiépíteni a megfelelő önvédelmet. Tehát a zenetanulás éppúgy alapfeltétel, mint a matematikatanulás a pénzhasználatához, vagy az olvasás. A középkorban ezért volt például a 7 szabad művészet egyike a zene.⁷ Téves az az elképzelés, miszerint a zene „képesség-tárgy”. Ez azt sugallja, mintha valami genetikailag eldöntött dolog lenne, hogy valaki ért a zenéhez, vagy nem. A zenei készség épp úgy tanulható, fejleszthető, mint bármely más tantárgy iránti fogékonyság. Természetesen nagy egyéni képességbeli és készségbeli eltérések vannak. (Akárcsak a matematikában vagy olvasásban.)

Általánosan bevett gyakorlat, hogy a fület kevésbé fontos érzékszervnek tekintjük, mint a szemet. Az oktatásban a hallás utáni tanulást, mondókázást, rigmusmondást az olvasás majdnem teljesen kiszorította. Eltűntek a szorzótáblás, ábécés mondókák, énekek, a nyelvtani szabálymondókák. Természetismeret és biológia órán részletesen megtanulják a diákok bizonyos madarak felépítését, kinézetét, táplálkozását, miközben a hangjukról nem esik szó, holott a természetben járva előbb halljuk, mint látjuk őket. Pitagorasszal kapcsolatban nem említik azt az alapvető dolgot, hogy a kifeszített húr osztási arányait vizsgálva ő szögezte le a hangközök számarányait evvel rögzítve a máig is használt hangrendszert, illetve feltérképezte a természetes felhangrendszert, feszegetve evvel a tiszta hangolás problémáját, ami máig megoldatlan probléma.⁸ Történelem órán hallhatunk XIV. Lajosról a „Napkirályról”⁹, tudjuk, hogy ő építtette a Versailles-i kastélyt, de nem hiszem, hogy mindezt Jean-Baptiste Lully, vagy Francois Couperin zenéjét hallgatva tette volna bárki. Ők udvari zeneszerzők voltak ez idő tájt és cseppet sem voltak kisebb mesterek, mint az építészetben Francois Mansart.¹⁰ A fül jelentőségének háttérbe szorulására még számtalan példát tudunk felvonultatni, a lényeg, hogy feltétlen szükség van a hallás külön fejlesztésére, mert fontos és hiánypótló.

Csodálatos, ami Magyarországon létrejött: a zeneiskolai rendszer! Sajnos, azonban a gyerekek elég kis százaléka tanul csak zenét, illetve, aki tanul az nagy plusz

7) Hét szabad művészet – Wikipedia

https://hu.wikipedia.org/wiki/H%C3%A9t_szabad_m%C5%B1v%C3%A9szet (letöltés ideje 017.01.20.)

8) Hámosi Miklós: *Arányok és talányok*. <http://mek.oszk.hu/00800/00853/00853.pdf> (letöltés ideje 2017. 03.20.)

9) Harmat Árpád Péter. XIV. Lajos és Versailles. *Történelem cikkek*. <http://tortenelemcikkek.hu/node/422> (letöltés ideje 2017. 03.23.)

10) Cultura – MTI. A versailles-i kastély tervezője. *Cultura – A kulturális magazin*. <http://cultura.hu/kultura-plusz/a-versailles-i-kastely-tervezoje/> (letöltés 2017. 02.23.)

terhet vesz evvel a nyakába, hisz a többi kötelező és szabadon választott tevékenység mellett még erre is időt kell fordítani. A mai gyerekek napirendje mellett ez gyakran egyszerűen nem fér bele a napba, vagy fáradtan és használhatatlanul érkeznek meg zeneórára. Ráadásul a helyzet romló tendenciát mutat.¹¹ Nehéz elfogadtatni, hogy a befektetett munka később minden élettevékenységben érezteti jótékony hatását.

A Kovács-módszer¹² alkalmazása olyan életmód-programot kínál, amely lehetővé teszi, hogy a zene az életünk része legyen. Növeli az állóképességet és teherbírást, így a hétköznapi kötelességek mellett a zenére is marad energia. Segít a helyes időbeosztás kialakításában, hogy minél hatékonyabban tudjuk kihasználni a rendelkezésünkre álló időt. Hatékonyabbá és örömtelibbé teszi a zenetanulást. Oldja a szervezetben felgyült feszültséget, ami eredményesebb pihenéshez vezet. A jó közérzet kialakításával akadályozza a káros melléktevékenységek és szenvedélyek kialakulását. Javítja a koncentrációt és stressz kezelést, amit az élet minden területén kamatoztathatunk.

Tehát a most következő dolgozat azt az élet-kísérletet írja le, amit azért végzünk, hogy a gyerekek életének részét képezze a zene és evvel boldogabb és teljesebb felnőtt váljon belőlük. Kodály Zoltán szavaival: „Egy ember zene nélkül nem teljes.”¹³

2. A KÖRÜLMÉNYEK BEMUTATÁSA

2.1. Környezet, élettér

Madarász Iván zeneszerzőtől hallottuk összhangzattan órán: „A tanár személyisége tanít.” Ez a mondat súlyos feladatokat ró az emberre. Azt jelenti, saját emberségünk hitelessége a legfontosabb. Ehhez alapos önismeretre van szükség és önmagunk módszeres és tudatos fejlesztésére. Ez egy állandó életprogram, egyes döntéseink magunk és környezetünk egész életére kihatnak. A gyerekek, tanítványok gyorsan felismerik, ha a kulisszák mögött más van, mint amit a szép díszletek mutatnak.

A tanár és szülő szerepe egy gyerek nevelésében teljesen más. Azt hiszem, a

11) Navracsics (2015). Sorvadóban a zeneiskolai rendszer. Magyar Nemzet. Grund. 2015. május 28.
<https://www.google.hu/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=zeneiskolai+rendszer+magyarorsz%C3%A1g> (letöltés ideje 2017.02.02.)

12) Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). *Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve (I-II. Kötet)*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió. I. 13-22.

13) Kodály Zoltán (1966). Interjú. <https://www.youtube.com/watch?v=uH9iDYZGCfA> (letöltés ideje 2017. 03.17.)

tanár akkor tud igazán jó munkát végezni és hatékonyan segíteni, ha van gyakorlati tapasztalata a szülői szerep nehézségeiről, az otthoni gyermeknevelés valódi arcáról. (Természetesen egy szülő is akkor ítélné meg a tanári munkát, ha azt már próbálta, de ez nehezebben megoldható.) A saját gyermek így mindenképp segíti a tanári munkát.

Amikor férjemmel tizennégy évvel ezelőtt összeházasodtunk, kialakítottunk egy közös elképzelést arról, hogy mi lenne igazán fontos születendő gyermekeink számára, és ezek szerint próbáltuk berendezni, átrendezni az életünket. Nem egyszerű az életben felállítani a fontossági sorrendet. Számunkra a legfontosabb a szerető családi háttér, amihez két kiegyensúlyozott ember harmonikus kapcsolatára van szükség. Ennek elérésére bőséges tanács áll rendelkezésünkre, végeláthatatlan irodalom foglalkozik a házassággal. Egy biztos, hogy nem magától működik két ember kapcsolata, napi és alázatos munkát igényel.

E mellett olyan életmódot szerettünk volna kialakítani, ami nem áll ellentétben az emberi szervezet természetes igényeivel. A latin mondás úgy tartja: „Idem est beate vivere, et secundum naturam”,¹⁴ tehát ugyanaz a dolog boldogan és természet szerint élni. De mik is az emberi természet igényei? A lélegzet szavunk nem véletlen rokonságban áll a lélek szavunkkal. Merjünk és tudjunk levegőt venni.¹⁵ A beszívott levegő pedig a szervezet számára hasznosítható legyen, ne betegségokozó. Legyen körülöttünk tér, amiben lehet mozogni, így a mozgás magától értetődően életünk része lehessen.¹⁶ Érhesse testünket a nap és a víz kedvező hatása.¹⁷ Feladatainkkal egyensúlyban legyen a pihenés, elegendő és pihentető legyen az alvás.¹⁸ A magunkhoz vett táplálék megfelelő időben megfelelő mennyiségű és minőségű legyen.¹⁹ Úgy ítéltük meg, hogy ezeket az alapvető dolgokat manapság egy nagyvárosban szinte lehetetlen elérni. Egy gyermek, ha kis korában gyengébb minőségben jut hozzá alapvető életfeltételeihez, azokat később bepótolni lehetetlen, hiszen szervezete a magához vett

14) Eborensis, Andreas Lusitanius (2003). *Latin mondások*. Szeged: Lazi.

15) A Kovács-módszer légzésre vonatkozó részei: Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). *Légzéstréning*. I. 31-32. A friss levegő. I. 32-33. A légzés II. 13-58. *Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve (I-II. Kötet)*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

16) A Kovács-módszer mozgásra vonatkozó részei: Dr. Pásztor Zsuzsa (2012).

17) A Kovács-módszer napfényre és vízre vonatkozó részei: Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). A napfény, A víz I. 33-35. *Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve (I-II. Kötet)*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

18) A Kovács-módszer alvásra vonatkozó részei: Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). Az alvás I.27-30. *Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve (I-II. Kötet)*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

19) A Kovács-módszer táplálkozásra vonatkozó részei: Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). A táplálkozás I. 35-37. A táplálkozás és kiválasztás II.248-273. *Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve (I-II. Kötet)*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

táplálék, víz, napfény, levegőből az elvégzett mozgások, tevékenységek, érdeklődések függvényében fejlődik. Arra a következtetésre jutottunk, hogy vidékre költözünk.

Balaton-felvidékre, a Káli-medencébe²⁰ egy kis faluba költöztünk, kis házba és nagy kertbe. A gyerekek „idilli” környezetben nőnek fel; életük nagy részét a szabadban töltik, jó levegőn, mozognak, futkároznak, fára másznak, bicikliznek, lovagolnak, görkorcsolyáznak, télen szánkóznak, síelnek, nyáron lehetőleg minden nap pancsolnak, úsznak a Balatonban. A növényekkel és állatokkal természetes környezetükben találkoznak és ismerkednek meg. Mindennapos ismerőseik a madarak, bogarak, füvek, virágok, bokrok, fák. Rendszeresen találkoznak erdőn, mezőn nyúllal, fácánnal, rókával, őzzel, vaddisznóval, görénnyel. Háziállatokat nem csak látnak, de részt vesznek az életükben, segítenek a gondozásukban. A kutyán és macskán kívül, tyúk, birka, szamár, ló a pajtásuk. Gyümölcsöt szednek, zöldséget ültetnek. Természetesen nem tudunk minden ételt magunk megtermelni, és nem is célunk, de arra ügyelünk, hogy lehetőleg ismerős helyi termelőktől vásároljunk, és így tudjuk, mit eszünk meg. Ilyen körülmények között estére természetes a fáradtság, és a kisebb zaj- és fényszennyezettség miatt könnyebb és pihentetőbb az alvás, mint városi környezetben. Családi körülményeinkből adódóan életünk részét képezik a kiállítások és koncertek, ahova csecsemő koruk óta cipeljük a gyerekeket is (nincs hova rakni őket). A gyermekeimnél az óvodába, majd iskolába kerülés minden pozitív hatás ellenére, a fellépő időzavar, és halmozódó fáradtság miatt némi beszűkülést eredményezett. Csökken a természetben töltött idő, csökken a rajzolásra, zenélésre fordított idő, vagy csak fáradtabb állapotban kerül rá sor.

Tanárként, mindig arra törekedtem, hogy amit csak hasznosnak tartok egy gyerek fejlődésére nézve az adott pillanatban, azt megpróbáljam megadni neki, legyen az akár kirándulás, akár lovaglás, akár beszélgetés vagy bármi más. Ez a hozzáállás azonban a családi élet, a magánélet és a tanítás állandó és gyakran megerőltető összekeveredéséhez vezet.

A Kovács-módszerrel megismerkedve lenyűgöző volt az a felfedezés, hogy miközben ugyanazokra az alapelvekre épít, mint mi, – tehát kielégítő pihenés, alvás, légzés-tréning, segítő természeti hatások, napfény, víz, mozgásellátás, helyes étkezés,

20) Somogyi Győző, Szelényi Károly (1992). *Káli-medence*. Veszprém: F. Szelényi House.

ésszerű munkarend,²¹ – ezeket képes megvalósítani az adott idő és tér keretein belül. Ezt két irányban tudom rendkívül jól hasznosítani, egyrészt a saját gyerekeimnél a délutáni „újraélesztéskor”, amivel sokat csökken az iskola okozta „beszűkülés”, másrészt a tanítványoknál az eddig alkalmazott játékok és mozgások helyett sokkal alkalmasabb, hatékonyabb megoldásokhoz jutottam, amiket bárhol, bármilyen körülmények között képes vagyok megvalósítani, nem kell hozzá feltétlenül ló, vagy hegy, vagy más iskolába nehezen beszállítható eszköz.

2.2. A gordonkaoktatás iskolai háttere

Sajnos az, hogy ma egy gyerek a Balaton-felvidéken zenét tanuljon, zeneiskolába járjon nem magától értetődő. A szülők nem tartják elsődlegesnek a gyerekek zenei nevelését, sok más fontosabbnak számít manapság: nyelvtanulás, informatika, sport...

A zenét tanuló gyerekek aránya a városokban sem rózsás, de a nagy számok törvénye alapján ott mégis működnek nagy és viszonylag jól felszerelt zeneiskolák, amik lehetőséget nyújtanak az érdeklődőknek. Működnek zeneóvodák, illetve később a gyerekek rengeteg hangszer közül válogathatnak.

A Balaton-felvidéken az elmúlt 20 évben sok iskola szűnt meg.²² A gyereklétszám állandóan csökken, a megmaradt iskolák élet-halál harcot vívnak a fennmaradásért, mivel az egyes évfolyamok között néha nagy a létszámkülönbség. A gyerekek többsége messziről jár iskolabusszal vagy falubusszal iskolába. Ha a zeneiskola egy másik messzebb eső településen van, akkor egyértelmű, hogy a legtöbb szülő idő, pénz vagy energia szűkében egyszerűen képtelen a gyereket heti háromszor oda is elvinni. Az egyetlen megoldás, ha a zeneiskolák kihelyezett tagozatokat hoznak létre, hogy a gyerekek a saját általános iskolájukban tanulhassanak zenét. Ezek az iskolák azonban nem zeneiskolák, nincsenek meg a feltételek, nincs eszköz, nincs kottaállvány, koncertterem, még egy zongora megszerzése, vagy felhangolása is komoly gondot okoz.

Amikor gyerekeim a Révfülöpi Általános Iskolába²³ kerültek, szembesültem a zeneoktatás siralmas helyzetével. Elhatároztam, hogy mint gordonkatanár megpróbálom hasznosan és helyben kamatoztatni tudásomat és képességeimet. Ameddig Budapesten

21) A Kovács-módszer munkarendre vonatkozó részei: Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). Ésszerű munkamódszer. I.23-27. A szakaszos munkavégzés I.38-49. *Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve (I-II. Kötet)*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

22) A jelenleg működő iskolák listája: <http://www.iskolaklistaja.eu/tipus/altalanos-iskola/?regio=kozep-dunantul&kerulet=veszprem&start=20> (letöltés ideje 2017. 04.12.) Csak a Káli-medencében hat általános iskola és egy gimnázium épülete áll üresen – igaz, ez inkább az elmúlt 50 év teljesítménye.

23) Általános Iskola, Révfülöp. <http://www.revsuli.hu/> (letöltés ideje 2017.04.10.)

éltem, tanítottam nagyhírű zeneiskolákban, a VI. kerületi Tóth Aladár Zeneiskolában²⁴, majd a Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Iskola, Gimnázium és Zenei Alapfokú Művészeti Iskolában²⁵, amely a Rádió Gyermekekórusának is otthont ad. Elindultam a környező zeneiskolákba, hátha hajlandók engem Révfülöpre kihelyezni, mint csellótanárt. Értelem szerűen először olyan zeneiskoláknál próbálkoztam, ahol folyik csellóoktatás, így rendelkeznek hangszer parkkal, ugyanis ezt a hangszert, mivel elég drága és a tanulás folyamán a gyerekkel együtt növekedve különböző méretekre van szükség, iskolai kölcsön hangszereken tudjuk megvalósítani.

Először a Tapolcai Járdányi Pál Zenei Alapfokú Művészeti Iskolánál²⁶ próbálkoztam, ahol azt mondták, nem működnek jól a kihelyezett tagozatok, így a meglevőket is felszámolják, nemhogy újat hoznának létre. A Balatonfüredi Ferencsik János Zeneiskolánál²⁷ próbálkoztam másodszor, ahol tudtam, hogy elég nagy a hangszerpark, mivel régebben több csellótanárunk is volt. Itt azt mondták túl messze van Révfülöp ahhoz, hogy ott kihelyezett tagozatot hozzanak létre, de a fő érv az volt, hogy a cselló nem túl népszerű hangszer csak kevés gyerek választja hangszeréül. Az adatokat nézve, ez igaz, hiszen Tapolcán, ami egy ~15500 fős település²⁸ több általános iskolával és gimnáziummal, 24 fő tanul gordonkát, a ~13200 lakosú²⁹, szintén iskolákban gazdag Balatonfüreden egy csellótanárnak gondot okoz a tanítványlétszám – kb. 20 fő – megszerzése.

Végül a Balatoncsicsói Nivegy-Völgyi Általános Iskola és Zeneiskolánál³⁰ próbálkoztam. Ők szívesen alkalmaztak volna, illetve kihelyeztek volna Révfülöpre, csak pedagógiai programjukban nem szerepelt a gordonkaoktatás és nincs hangszerük. Mivel azonban az iskolák átszervezése, tankerületek változása miatt bajba kerültek, és zongoratanár hiányban maradtak, jobb híján engem alkalmaztak Révfülöpön zongoratanárnak. Így egy szintén frissen odakerült szolfézs tanárnővel megkezdtük a zeneiskolai képzést. A Révfülöpi Iskola vezetésével és tanáraival együttműködve, sikerült olyan rendszert létrehozni, ami kizárólag és a lehető legnagyobb mértékben a gyerekek érdekeit szolgálja. A kötelező tanórák, a szakkörök és zeneórák rendjét úgy

24) <http://www.tothaladar.hu/> (letöltés ideje 2017.04.10.)

25) <http://www.kodaly-bp.sulinet.hu/> (letöltés ideje 2017.04.10.)

26) <http://www.jardanyi-tapolca.sulinet.hu/> (letöltés ideje 2017.04.10.)

27) http://www.fjz.hu/zeneiskola_tortenete.html (letöltés ideje 2017.04.10.)

28) <http://nepesseg.com/veszprem/tapolca> (letöltés ideje 2017.04.03..)

29) <http://nepesseg.com/veszprem/balatonfured> (letöltés ideje 2017.04.03..)

30) <http://www.csicsosuli.hu/> (letöltés ideje 2017.04.10.)

tudjuk kialakítani, hogy azok ne akadályozzák egymást. A gyerekek egyéni igényeit lehető legteljesebb mértékben figyelembe véve történjék az időbeosztás, teherelosztás vagy az iskolabuszhoz alkalmazkodás. Ez egyértelműen a kis iskola előnye, hiszen az oda járó 123 tanulót nem csak név szerint ismerjük, de érdeklődésüket, tehetségeiket, nehézségeiket és családi hátterüket is látjuk. Ráadásul fejlődésüket legtöbb esetben már óvodás kortól nyomon tudjuk követni.



Közös zenélés, éneklés iskolai ünnepségen. (Révfülöp, 2017.03.22.)

Az iskolában új zenei közéletet teremtettünk, nem csupán növendék koncerteket tartottunk, hanem tanári koncerteket is, ahol a tanárok muzsikáltak a közönségnek. Néhány lelkes szülőt, akik régen zenét tanultak hangszereik leporolására ösztönöztünk, elővették hangszereiket, együtt muzsikáltunk, és ezt koncerten is bemutattuk. A zeneiskolában megszerzett tudás beleolvadt az iskola életébe, azaz az iskolai rendezvények része lett, legyen az kiállítás-megnyitó, magyar kultúra napja, karácsonyi ünnepség vagy anyák napja, sőt akár az óvodásoknál tartott gyereknap megkezdése. Az iskola egyetlen pianínójának javításában az Önkormányzat³¹ segített, egy szülő pedig az

31) Ebben az időszakban az iskola még önkormányzati fenntartású volt.
<http://www.revfulop.hu/magyar/revfulop-onkormanyzatanak-hirei> (letöltés ideje 2017.04.03..)

iskolának ajándékozta saját hangszerét. A második évtől a pedagógiai program megváltoztatásával lehetőségem nyílt gordonkát tanítani. Nagy segítség, hogy a balatonfüredi és ajkai zeneiskolák³² kölcsönadtak csellókat, igaz elég romos állapotban, és még fél év eltelt, mire a hangszereket használható állapotba hoztuk, de azóta tanítványaim rendelkeznek hangszerrel, amelyet haza is vihetnek, hogy gyakorolni tudjanak.

Az idei a negyedik tanév, hogy a révfülöpi zenetanítás fellendítésén dolgozom. Évről-évre egyre több gyereket sikerül bevonni a zene világába. Idő közben sikerült elérni, hogy helyben lehet zongorát, csellót, magánéneket és szolfézst tanulni. Jelenleg huszonnégy gyerek tanul zenét a Nivegy-Völgyi Általános Iskola és Zeneiskola növendékeként Révfülöpön. Jövő évtől újabb bővülésre számíthatunk, mert egy furulya-fuvola tanárnő is érkezik hozzánk.

A Nivegy-Völgyi Általános Iskola és Zeneiskola központjában, Balatoncsicsón, a mindössze 86 tanuló több mint fele jár zeneiskolába. Ezek a zenetanulási arányok jóval meghaladják a magyarországi nem ének-zene tagozatos általános iskolák arányait. Ha pedig a környékbeli iskolákkal hasonlítjuk össze, ahol nincs kihelyezett zeneiskolai tagozat, mint például Badacsonytomajon, Szigligeten vagy Tapolcán és Balatonfüreden, a különbség még nagyobb.

2. A KOVÁCS-MÓDSZER ALKALMAZÁSA A GONDONKAOKTATÁSBAN

Az elmúlt tanévben a Kovács-módszer tanulása közben kezdtem fokozatosan felhasználni a tanultakat a tanítási gyakorlatomban. Ez a változás nem volt a tanítványaim számára hirtelen és megrázó, hiszen régebbi tanítási gyakorlatom is sok olyan elemet tartalmazott, ami nem a hagyományos zenetanítási módszerek közé tartozik. A Kovács-módszer azonban új dimenziókat nyitott, a meglévő törekvéseimben maximálisan támogatott. Egy komplett és komplex pedagógiai rendszer, ami nem csupán a zenetanulásban segít, hanem a gyerek egész személyiségét fejleszti, és utat mutat egy teljes és egészséges élet és életmód kialakításához.

A hagyományos zenetanítás eszköztára nem túl nagy: zenélés, azaz saját hangszeren bemutatás, beszéd, éneklés, tapsolás, kottába írt jelzések. Nézzük meg,

³²⁾ <http://www.brody-ajka.sulinet.hu/> (letöltés ideje 2017.04.03..)

minek is kellene működnie egy csellóórán, és ezt hogyan lehetne megoldani Kovács-módszer nélkül. Adott egy tanár, jó esetben szakmai szempontból a helyzet magaslatán, aki egy teremben ül. A tanítvány megérkezik, kicsomagolja a hangszerét, eljátssza az aktuális skálát, majd etűdöt, majd darabot és új anyagot is tanul. Azt feltételezzük, hogy a tanítvány képes eligazodni a kottában, tudja értelmezni a hangmagasság, hangérték fogalmát, hiszen jár szolfézs órára.



*Mozgáspihező zeneóra előtt. Légzőgyakorlat.
(Révfülöp, 2017.03.06.)*

Ha ritmikai nehézség lép fel, azt megpróbálják fejben tisztázni, majd eltapsolni, majd üres húron eljátszani, rendbe teszik a vonóbeosztást. Ha ez mind sikerült, újra lehet próbálkozni az eredeti problémával. Jó esetben a tanár előjátssza, bemutatja a kérdéses területet, így az utánzás is nagy hasznára van a diáknak. Ha intonációs probléma lép fel, a kritikus részletet először eléneklik, majd szolmizálják, majd ABC-s hangokkal éneklik, majd a tanár előjátssza, majd a diák egy segítő hanghoz megpróbálja kikeresni, végül visszailleszti az eredeti környezetébe a darabba. Megpróbálják elképzelni a darab hangulatát, lelkivilágát, illetve a darab közben az érzelmek változását. Megvizsgálják a darabot felépítő formai részeket, struktúrákat. A mondanivalóhoz és formai megoldásokhoz alkalmazkodva kialakítják a darab dinamikáját. A tanár közben figyel a

helyes hangszertechnikára, hogy a testtartás helyes legyen, sehol ne keletkezzen görcs, vagy feszültség, így az ne akadályozza a zenélést. Hogy érzékeltessem mennyire „egyszerű” a csellótechnikai elemeket megvalósítani a mellékletek közé csatolom a főbb mozgások anatómiai elemzését.

Ha tehát a csellótechnikai elemeket helyesen alkalmazzuk, a darabot megfelelő tempóban, szép és kifejező hangon, jó ritmusképletekkel, igényes intonációval, plasztikusan megformálva, a zene szerkezetét figyelembe véve, érzelmeit kifejezve már el tudja a tanítvány játszani, nincs más hátra, mint a zenei memória fejlesztése, a fejből megtanulás, majd a koncertre való felkészülés és végül a közönség előtti szereplés.

Most részletesebben leírnám, hol vannak ebben a szép és kerek történetben azok a buktatók, amelyeknek megoldásában és kiküszöbölésében a Kovács-módszer nagy segítségünkre van.

Adott egy tanár – írtam. Sajnos ez manapság, már cseppet sem egyértelmű. Míg Budapest belső kerületeiben nagy túljelentkezés van egy-egy meghirdetett csellótanári állásra, vidéken szinte mindenhol avval a problémával küzdenek, hogy a nyugdíjba menő kollégák helyére nem találunk utánpótlást. A zeneművész-, zenetanárként végzők száma egyre csökken. Ez a folyamat nem csak a zenekultúra változásával, a digitális átalakulással van kapcsolatban, hanem azzal is, hogy az öngerjesztően növekvő felvételi követelményeknek csak egyre kevesebben tudnak megfelelni, mivel a diákok zenélésre fordítható ideje és energiája apad. Így csak azoknak marad esélyük, akik óvodás korukban elkötelezték magukat, és minden más tevékenységüket háttérbe szorították. (Természetesen tisztelet a kivételnek.) A Kovács-módszer zenei mozgásfejlesztő, mozgás-előkészítő programja a zenetanulást – különösen a kezdeti kritikus szakaszban – gyorsabbá, ezáltal örömtelibbé teszi, így kevesebben hagyják abba a zenetanulást. Az életmódprogram és a szakaszos munkavégzés megelőzi a foglalkozási ártalmak kialakulását, ami miatt szintén sokan kényszerülnek a zenei pálya elhagyására.

A tanár a teremben – írtam. Aki egy általános iskolába kihelyezett zenetanár, annak nincs saját terme. Szembe kell néznie avval a ténnyel, hogy a termet először át kell rendeznie, hogy alkalmassá tegye a zeneóra megtartására. Azaz padokat és székeket kell tologatnia, kottaállványt állítani, rossz esetben kitakarítani a délelőtti piszkot. Persze olyan is van, hogy a teremben éppen valaki mást talál, ilyenkor a zenetanár megpróbál másik termet keríteni, hiszen ő a vendég. Aki fáradtan, hajszoaltan és utolsó

pillanatban érzékelik, az kiborul az ilyen helyzetektől, még a tanítás megkezdése előtt. Ha a tanárnak a Kovács-módszer jóvoltából jó az állóképessége³³, képes ezeken az akadályokon derűsen felülemelkedni és csak arra koncentrálni, hogy a hamarosan érkező tanítványra tudjon hangolódni.



*Mozgáspihező csellóóra előtt, a kézfüggetlenítés gyakorlása.
(Révfülp, 2017.03.16.)*

A tanítvány megérkezik, kicsomagolja a hangszerét – írtam. Az alsó tagozatos tanítványok, de még a szétszórtabb felsősök is, biztos nem érkeznek meg maguktól, hiszen itt nem a szülők hordják a gyereket zeneórára, hanem csak át kellene sétálni a napköziből, vagy az iskolakertből. Sajnos a közismereti kollégák olyan túlterheltek, hogy nem várható el tőlük, hogy még a gyerekek egyéni különóráit is észben tartsák. A következmény, hogy a zenetanár, mint futóbolond félóránként más-más gyerekért szaladgál az iskolában keresztül-kasul. Kellő optimizmussal és Kovács-módszerrel ezt a látszólag értelmetlen szaladgálást is hasznossá lehet tenni. A

33) A Kovács-módszer zenetanári állóképességre vonatkozó részei: Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). A zenetanár munkaképesség-gondozása. I.219-229. *Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve (I-II. Kötet)*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

gyerekeket a legkülönbözőbb állapotokban találjuk a hangszeres óra előtt, a szinte katatóniás letörtségtől az üvöltve focizásig attól függően, hogyan telt addig az iskolai napjuk. A hangszeres órára vezető utat felhasználjuk mozgáspihezőnek, ez nagyszerű bemelegítés és egyben áthangolódás, ráhangolódás a zenélésre. Mire a terembe érünk, mintha kicserélték volna gyereket.

A mozgáspihező levezető, megnyugtató részét a tanítvány addig végzi, amíg kicsomagolom a hangszerét.³⁴ (Ez kb. tízszer gyorsabb, mintha ő maga csomagolná.) Így a látszólagos idővesztés nyereséggé alakul.

Ritmikai nehézség – írtam. Általában a zeneiskolák tartanak felvételit, ahol a jelentkező gyerekek ritmusérzékét és hallását vizsgálják, és csak a már eleve jó készségekkel rendelkező gyerekeket veszik fel. Egy gyerekben maradandó és életre szóló károsodást okoznak az olyan kijelentések, hogy „nincs ritmusérzéked”, „botfűlű vagy”, „hamisan énekelsz”..... ráadásul mint afféle önbeteljesítő jóslatok, az esetek nagy többségében igazsággá is válnak. Tapasztalatom szerint ezek a készségek és képességek hozzáértéssel eredményesen fejleszthetők. A „rossz ritmusérzéket” általában valami mozgásfejlődési lemaradás, vagy idegrendszeri éretlenség vagy zilált lelkiállapot okozza. A mi iskolánkban nincs előválogatás, tehát bárki tanulhat zenét, ha van még hely a zenetanárnál. Így a gyengébb zenei készségekkel érkező gyerekeket a zeneóra keretei között kell fejleszteni. Természetesen a ritmusérzék leginkább 0-6 éves kor között fejleszthető mondókázással, játékkal, mozgásfejlesztéssel³⁵, de később is nagyszerű eredményeket lehet elérni. A Kovács-módszer a mozgások tárháza³⁶ is, amely remekül alkalmazható a ritmusérzék fejlesztésére.

A léggömbbel, labdával és ugrókötéllal³⁷ végzett feladatok csodálatosan kialakítják a tempó- és ritmusérzeteket. A ritmikus labdapattogatás énekléssel, vagy mondókázással kísérve tökéletesen megéreztetni az adott cselekvés hosszúságához tartozó energiabefektetést, tehát az időt és teret kézzelfoghatóvá teszi. Aki ezt megéri, annak a vonóbeosztás természetessé és magától értetődővé válik. Az ütemet, vagyis az

34) Mozgáspihező: „A legegyszerűbb mozgásprogram öt egységből áll. 1, Könnyű karmozgás, 2, könnyű lábmozgás, 3, könnyű törzsmozgás, 4, intenzív légzésserkentő mozgás és 5, nyugtató mozgás.” Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). *Mozgásprogramok felépítése*. I. 43. *Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve (I-II. Kötet)*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

35) Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). *Zenei mozgás-előkészítés*. I. 150-185. *Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve (I-II. Kötet)*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

36) Bőséges mozgáskínálat található pl.: Négyesi Anna (2015b). *Mozgástár*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

37) Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). *A mozgás előkészítés eszközei*. I. 155. *Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve (I-II. Kötet)*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

egységekbe foglalást ugrókötelezve a legkönnyebb megérteni.

Intonációs probléma – írtam. Ez elég fellengzősen hangzik, hiszen a tanítást általában a hangmagasság fogalmának tisztázásával kell kezdeni. Mi is az a lejjebb, feljebb? Mi az a magas, mély? Legegyszerűbben ezt is fizikai tapasztalatokhoz tudjuk kötni. Ha a lépcsőfokokat hangoknak nevezzük, és úgy sétálunk, vagy ugrálunk rajtuk, hogy közben énekeljük a hangokat, mintha egy óriási zongora szólna, könnyű megérteni mi az a feljebb, lejjebb, illetve mi van közel és távol. Ezután már csak egy kicsi bakugrás megérteni, a cselló tartásából adódó tréfát, hogy a mélyebb hangok a csiga közelében³⁸, a magasabb hangok a híd közelében találhatók, így ha a hangok lejjebb mennek a kezünket feljebb rakjuk, ha feljebb szeretnénk jutni, akkor lejjebb.... (most mondja bárki, hogy a csellisták nem bolondok!) Tehát a mi hangszerünkön lenn van a fenn, és fenn van a lenn. Egy ültő helyünkben is képesek vagyunk tótágast állni. Természetesen ahhoz, hogy a hanggal foglalkozni tudjunk, meg tudjuk hallgatni, először csendet kell teremteni, és csendben maradni csak nyugodt, kiegyensúlyozott gyerek képes. Ha eredményes volt a mozgáspihező az óra elején, akkor a gyerek kiegyensúlyozottá válik.³⁹ Ha a magas és mély fogalma már tisztázódott, akkor a hangok viszonyrendszerét a szolmizációval határozhatjuk meg. A valós hangmagasságokat az ABC-s hangok jelzik. Azért fontos az ABC-s hangok használata, mivel ez támogatja az abszolút hallás kialakulását és a hangszeren tájékozódást. A csellón nincsenek előregyártott hangok – kivéve az üres húrok – így először egy szilárd elképzelésre, belső hallásra van szükségünk, hogy milyen hangot szeretnénk majd megszólaltatni. Minden képzeletbeli hanghoz érzetek és mozgási emlékképek tartoznak, amelyek alapján megtaláljuk azokat a hangszeren. A feszültség, szorongás görcsösséget okoz, ezzel megakadályozza, hogy az elképzelt mozgás, érzet a valóságban létrejöjjön, így biztosan hamis hang szólal meg. A megszólaló hamis hang újabb feszültséget és szorongást okoz, és létrejön egy kudarc-spirál, ami a zenélést ellehetetleníti. A Kovács-módszer egyik alapköve, hogy a szervezet oxigén háztartását helyreállítva oldja a stresszt, a felgyülemlett feszültséget.

38) A gordonka felépítése Pejtsik Árpád (1998). *Gordonka-ABC*. Budapest: Editio Musica Budapest.

39) „A mozgás eredményességének mutatói: 1, A fizikumban: erőteljes keringés, kiadós, mély légzés, egészséges arcszín, jó tartás, kiegyenlített, könnyed mozgás, meleg kéz és láb, rugalmas izomzat, jó közérzet. 2, A szellemi szférában: élénk figyelem, kitartó koncentráció, gyors felfogás és bevézés. 3, Érzelmileg: derűs, nyugodt hangulat, együttműködési készség, felhangolt, aktív, de jól fegyvermelmezhető magatartás.” Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). *A mozgás eredményességének mutatói*. I.147. *Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve (I-II. Kötet)*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

Feltételezzük, hogy a tanítvány képes eligazodni a kottában – írtam. Sajnos ezt nem feltételezhetjük, és ez nem a szolfézs tanítás hibája. Természetesen jobb lenne a helyzet, ha a szolfézsóra kiegészülne Kovács-módszer szerinti zenei mozgás-előkészítő órával. Ez sajnos csak nagyon kevés iskolában működik. A szolfézs órán és a hangszeres órán kénytelenek vagyunk a kottaolvasást kicsit más szemlélettel tanítani egyes hangszerek sajátosságai miatt, illetve a tanítvány tanulásának más a sebessége és a súlypontja a két különböző órán. Ezek általában a gyerekek fejében csak néhány év elteltével képesek egy egységes rendszert képezni. Így a hangszeres tanár fontos feladata, hogy jól tanítsa a kottaolvasást, különben a tanítvány képtelen lesz a lapról olvasásra, ami például a zenekari játék alapfeltétele.

Az utánzás is nagy hasznára van a diáknak – írtam. Ez így is van, ha tud utánozni. A csecsemők is sok mindent utánozva tanulnak, de egy zenei megoldás utánzása igen komplikált feladat. Már a jó megfigyeléshez is nagy koncentráció szükséges, a megvalósításhoz pedig a szem, fül és test tökéletes koordinációja általában kézfüggetlenítéssel kiegészítve. Ez helyes testsémát igényel, fejlett finommotorikát és a többfelé figyelés képességét. Az utánzási képességet jól fejlesztik a labdával és léggömbbel végzett követéses gyakorlatok, amikor a szálló léggömböt vagy labdát kell érzékenyen követni. Ezek a gyakorlatok egyben a gyors reagálást is segítik. A jobb és baloldal függetlenítését segítő gyakorlatok szintén nagy segítséget jelentenek ezekben a feladatokban.

Kialakítják a darab dinamikáját – írtam. Számunkra egyszerűnek tűnik, hogy valamit lehet hangosan vagy halkán játszani, pedig ezt egyáltalán nem könnyű megvalósítani. A koncentráción és a reagálási sebességen múlik, hogy kellő mennyiségű és jól irányított energiát tudjunk mozgósítani a meghatározott pillanatban. Az energia-adagolás ilyen hirtelen változásait nagyszerűen gyakorolni lehet labdás játékokkal. Más esetekben a gyerekeknél bizonyos lelki görcsök nem engedik, hogy hangosan vagy halkán tudjanak játszani. Ezeken a félelmeken és szorongásokon is leginkább mozgásos gyakorlatokkal tudjuk őket átsegíteni.

Megpróbálják elképzelni a darab hangulatát, lelkivilágát, illetve a darab közben az érzelmek változását – írtam. Ahhoz, hogy érzelmeket képesek legyünk felismerni, majd kifejezni, érzelmi intelligenciára van szükség, ez azt jelenti, képesek legyünk akkora önuralomra, ami lehetővé teszi, hogy önmagunkat adott helyzetben mintegy „kívülről” is megfigyeljük. Ha kellő figyelemmel összegyűjtöttük és elemeztük

érzelmi tapasztalatainkat, utána tudunk érzelmeket kifejezni mintegy vezényszóra a zenéléssel. Amikor ez már működik, akkor a zene is úgy működik, mint egy érzelmi szelep, segíti a lelki egészséget. Az érzelmi szabadság eléréséhez és szinten tartásához elengedhetetlen a szervezet jó állapota, amit a Kovács-módszer életmód programjával elérhetünk el. Ha ezt nem vesszük komolyan, a szervezetben fellépő tartós stresszreakció egészségkárosító hatása az érzelmi palettát is durván beszűkíti. A zenészek ezt nevezik kiégett, beszűkült, monoton zenélésnek, amit tévesen a tehetség hiányának tudnak be. A drámai tömörségű mondást „ép testben, ép lélek” kiegészíthetjük avval, hogy „ép testben, ép lélek, ép zene”. Káros az elmúlt 250 év zsenikultusza, amely azt sugallja, hogy a kiváló zenész testi és lelki beteg.

Mondanivaló – írtam. Mondanivalónk is csak akkor lehet, ha az életünk nem beszűkült, sok inger és hatás ér, kellő élettapasztalatot gyűjtöttünk. Ez oda-vissza igaz, hiszen sivárabb lesz a muzsikálásunk, ha az élet egyéb dolgait kizárjuk és sivárabb lesz az életünk, ha a zenét kizárjuk. Hogy mindez beleférjen egy gyerek életébe, szükségünk van ésszerű időbeosztásra, munkamódszerre, amit a Kovács-módszer alkalmazta „szendvics-szerkezetű” munkabeosztás megkönnyít, lehetővé tesz.

Formai részek, struktúrák – írtam. Az a gyerek, aki Kovács-módszeres mozgásórákon, mozgáspihezőkön vesz részt, könnyebben érti meg és látja át a zenei struktúrákat, hiszen ezek a mozgások nagy gondossággal vannak felépítve és megszerkesztve akárcsak egy zenemű. A mozgássorok szerkezete olyan, mint egy szonáta vagy szvit, mely állandó tételekből épül fel, azaz kritériumai vannak az egyes részeknek, felépítése és időarányai mindig azonosak, a terhelésgörbéje az arany metszés szabályait követi, a felhasznált mozgásanyag azonban rendkívül gazdag és változatos, így a létrejövő teljes mozgássor mindig más és más, végtelen variációs lehetőséggel. Mivel a mozgássorok az ellenhatások elvére épülnek így a zenében található magass-mély, könnyű-nehéz, gyors-lassú ellentéteket is könnyebb megérteni, természetesen megoldani.

Helyes hangszertechnika, testtartás – írtam. A helyes testtartás, hangszertechnika alapfeltétele az egészséges csontozat, ízületek, megfelelő izomtónus, jól működő belső szervek, idegrendszeri és hormonális szabályozás. A Kovács-módszer két irányból támogatja a zenélés apparátusát, azaz az embert: egyrészt általános jó kondíciót és állólépességet, kiegyensúlyozottságot teremt, másrészt ellensúlyozza a zenélés egyoldalú terhelését, ami foglalkozási ártalmak kialakulásához vezet.

Közönség előtti szereplés – írtam. Gyakran ez a zenetanulás legkényesebb pontja, az itt szerzett kudarcélmények maradandó károsodást okozhatnak a személyiségben és a zenélés gyors abbahagyásához vezetnek; ellenben a sikerélmények szárnyakat adhatnak és az élet minden területén kamatoztathatók. A Kovács-módszer szemlélete és mozgáspiheői a zeneórákat örömtelibbé és élményszerűbbé teszik, így sokkal több sikerélményt nyújtanak, ami a szerepléshez való hozzáállást eleve megváltoztatja. Ezenkívül a mozgásfoglalkozások képesek megteremteni azt a nyugodt alapállapotot, amelyhez ha a szereplési izgalom hozzáadódik, egy kedvező serkentés jön létre, és a teljesítmény optimális lesz. Természetesen a tanár feladata megakadályozni, hogy a külső okok – túlméretezett feladat, készületlenség, rutinhiány, túlmotiválás, rendkívüli körülmények – ne vezessenek mégis kudarchoz. Nagyon jó módszer erre, hogy a koncertek, vizsgák előtt több héten keresztül „kipróbáljuk a darabokat”. Először csak 1-2 barátnak játszunk el, majd a napköziben, aztán közös órán. Nagyon fontos a koncert helyszínének bejárása, a szék, a lábtartó, az akusztika kipróbálása. Ez alatt a hosszabb folyamat alatt kiderül, ha a feladat túl nagy. Közben a növendék némi előadói rutinra tesz szert, nem tudja „megúszni” a felkészülést, nem lesznek ismeretlenek a körülmények. A túlzott lámpaláz⁴⁰ leküzdése igenis tanítható, tanulható.⁴¹

3.1. Tanítványok egyéni fejlesztése a Kovács-módszer alkalmazásával

3.1.1. Gyakori, erős fejfájástól szenvedő tanítvány

A most 11 éves kislányt 8 évesen kezdtem el tanítani. Szerető családi környezetben, kertes családi házban a gondos szülők – édesanya pedagógus – három testvért nevelnek. A gyerekek ingerekben gazdag környezetben nőnek fel, sokat vannak a szabadban, sportolnak, rajzolnak, kertészkednek, kézműves tevékenységeket folytatnak, játszanak. Az értelmes, jól nevelt, nyúlánk, kicsit sápadt kislány rossz evő, és nehezen alszik el. Óvodás kora óta gyakran szerepel ünnepeken, verset mond, énekel. Figyelmes és megbízható, kötelességtudó. (részletes állapot felmérése megtalálható a 2. mellékletben)

40) Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). A szereplési alkalmasság. I.208-219.. *Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve (I-II. Kötet)*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

41) Dr. Pásztor Zsuzsa (2000). A lámpaláz leküzdése. *Parlando*, 42 (2), 18-26.

Már megismerkedésünkkel rövidebb ritmusokat ügyesen visszatapsolt, hangot tisztán énekelt vissza, sok gyerekdalt ismert, amiket ugyan bátortalanul, de tisztán tudott elénekelni. Mozgása kissé merev és szögletes volt. Az iskolai kötelező elfoglaltságai mellett délutánonként járt képzőművészeti iskolába, kézilabda edzésre, „Barátunk a természet” szakkörre és zeneiskolába. A tanév 2. hónapjától szinte mindennaposak lettek a kislány életében a szörnyű, görcsös fejfájások. Szülei elvitték sokféle kivizsgálásra: neurológushoz, szemészhez, pszichológushoz. A kivizsgálások nem vezettek eredményre, nem derítették fel a fejfájás okát. Az kötelező iskolai feladatokon kívül a kislány minden különórát elhagyott, a zenét is, de a fejfájások csak alig csökkentek. A kislány saját kérésére néhány hét múlva újrakezdte a zenetanulást. A zeneórákat átalakítottuk úgy, hogy minden órát mozgással egybekötött ritmusgyakorlatokkal és mozgással egybekötött énekléssel kezdtünk.



*Mozgáspihező csellóóra előtt. Pókjárás léggömbbel.
(Révfülöp, 2017.04.06.)*

Különböző ritmusokban léptünk, ugráltunk vagy éppen a két kezünkkel különböző ritmusokat kopogtunk az asztalon. Éneklés közben a kezünkkel mutogattok a

hangmagasságot, vagy lépcsőn ugráltuk a hangoknak megfelelően, leguggolással, felegyenesedéssel követtük a dallamvonalat. Ebben az évben még zongorát tanítottam, amikor odaültünk a hangszerhez először mindig improvizáltunk valamit, azaz valami érzelmet, apró tevékenységet, rövid történetet eljátszottunk a zongorabillentyűkön. Csupa apróságot, ami éppen eszünkbe jutott: madárcsicsergést, haragot, sétálást, ugrálást, lágy simogatást, medvedörmögést, esőcseppeket, egeret kergető macskát, vihart, hasra eső pincért, szánkózást, iskolai csöngetést..... Csak ezek után kezdtünk hozzá a hivatalos tananyaghoz.



*Mozgáspihenő csellóóra előtt. Léggömb felütés vállal.
(Révfülöp, 2017.04.06.)*

A szülők meglepődve kerestek fel, hogy azokon a napokon, amikor zeneóra van, elmaradnak a fejfájások. Szépen haladtunk a zongorázással. Közben, amikor időm engedte, hétvégenként felültem a gyereket a saját lovainkra, és lovas terápiás feladatokat adtam neki. Öröm volt látni azt a boldog felszabadultságot, amikor a gyerek a lovon ült. Mivel én nem vagyok főállású lovas oktató, és nem tudtam heti rendszerességgel lovagoltatni a kislányt, sikerült rábeszélni a szülőket, hogy írássák be egy lovardába. A kislány fejfájásai fokozatosan elmaradtak, még a koncertek sem

hozták elő. Második évtől csellózni kezdtünk, amit szintén nagyon megszeretett. Ahogy az iskolai követelmények lassan nőttek, illetve a lovardát bezárták, és a lovaglások elmaradtak, a fejfájások ismét jelentkeztek. Ha a csellóórán valami új ismeretlen feladat került elő, kedélyállapota hirtelen elomlott, mozdíthatatlanul elzárkózó lett, ha nem sikerült valami hadicsellel elterelni a figyelmét, dühösen csak azt bizonygatta, hogy nem képes rá. Szerencsére harmadik évtől elkezdtük a Kovács-módszeres mozgáspihenőket, majd az egyéni mozgásfejlesztő programot, és otthonra is tudtam mozgásleckét feladni.

Tehát minden csellóórát mozgáspihenővel kezdtünk, a jól felépített, tréfás, vidám feladatok léggömbbel, labdával, ugrókötéllal kizökkentik a gyereket az iskolai szorongások világából, utána könnyebben veszi az akadályokat. A zenei mozgásfejlesztés első célja a kézfüggetlenítés volt, amiben nagy előrelépésre tettünk szert. A hangszerjátékban ez abban nyilvánult meg, hogy a legatok szép simák lettek, és egyre több hangot tud kötni a növendék, illetve a tág fogások esetében nem romlik el a húr irány, mint az korábban történt.



*Mozgáspihenő csellóóra előtt. Zongorázó ujjmozgással léggömbpattogatás felfelé.
(Révfülöp, 2017.04.06.)*

A következő programunk a trillát előkészítő gyakorlatokból áll⁴², amiben szépen haladunk, már a hangszeren is egyre ügyesebben sikerülnek a trillák. Ennek a mozdulatnak a továbbfejlesztésére építeném a vibrátót, de ehhez még fejlődni kell. Idén sajnos nem tud lovagolni járni a kislány, és az általános iskola 5. osztályába lépés megint előhozta a fejfájásokat. Ezért döntöttünk úgy a szülőkkel, hogy adok otthonra házi mozgásfeladatot, amit rendszeresen végezhet egyedül. Ezzel a fegyverrel ismét sikerült visszaszorítani a fejfájások gyakoriságát. Ebben a tanévben februárban növendékem részt vett a Veszprém Megyei Cselló Találkozón Pápan, ami előtt egy héttel nagyon megijedt. Szerencsére sikerült minden eszköz bevetésével megnyugtadni, így végül eljött, és nagyon szépen csellózott, a kortársai között szépen megállta a helyét a megyei mezőnyben, noha csak „A” tagozatos – zeneiskolánkban nincs „B” tagozat – a többiek pedig „B” tagozatosak voltak, azaz emelt szinten tanulják a zenét. Nagyon örülök, hogy leküzdötte ebben az esetben az ismeretlentől való félelmét, mert az ott szerzett sikerélménytől szárnyakat kapott, és azóta még bátrabban tudunk haladni.

3.1.2. Túl lelkiismeretes, gátlásos tanítvány

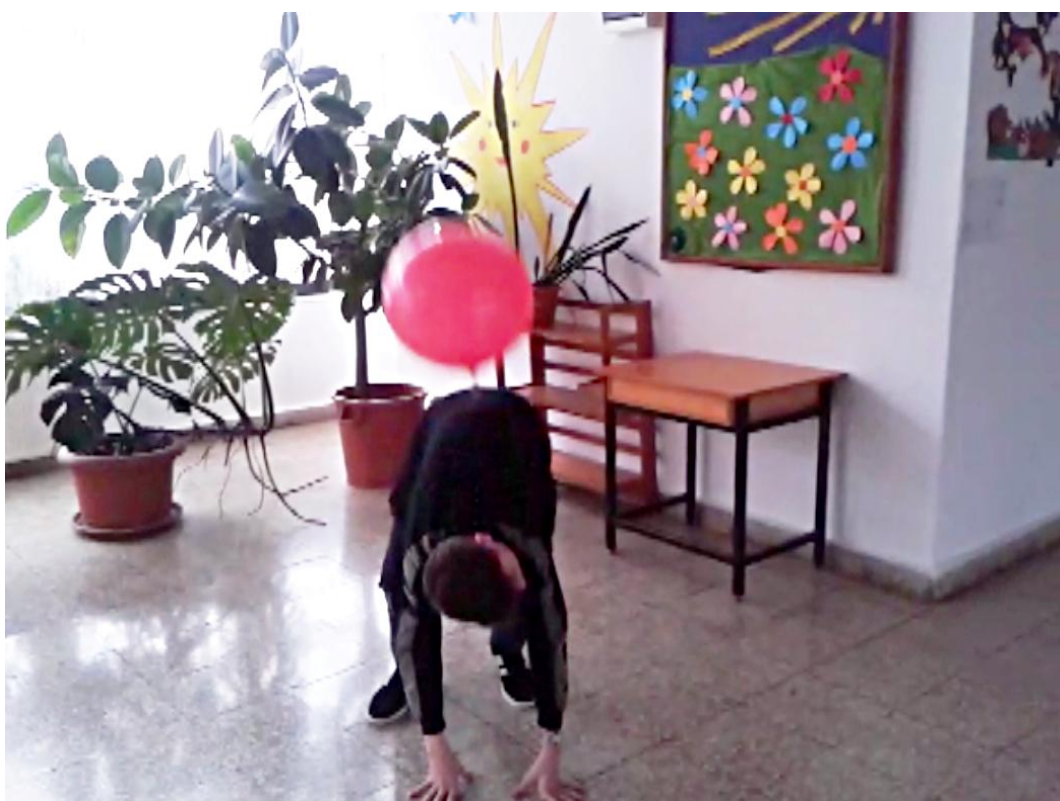
A kamasz fiú 14 éves, harmadik éve csellózik. Rendkívül értelmes, kedves, együttműködő fiú. Kiegyensúlyozott, boldog családban, kertes családi házban él, 1 testvére van. Édesanyja szintén az iskolában tanít. Matematika és földrajz versenyeken jó eredményeket ér el, sokat sportol (kosarazik, focizik), viszonylag sokat van friss levegőn, éri a napfény (igaz főleg csak nyaranta), mivel közvetlenül a Balaton-parton lakik. Hihetetlenül lelkiismeretes gyerek, ez a megfelelni akarás aztán nagy görcsösséget okoz. A hallása jó, ritmusérzéke könnyen fejleszthető. Paranoiásan rettegett a szerepléstől. (A részletes állapot felmérése megtalálható a 2. mellékletben.) Belső elvárásai olyan merevséget és görcsösséget okoznak, ami a kézizmait gyakorlatilag lebénítja, keze nedves és hideg lesz, így aztán lehetetlen tisztán csellózni. 2015 szeptembere óta szinte minden órát mozgáspihenővel kezdünk, ami módfelett jó hatással van rá.

Intonációja rengeteget javult. 2015 decemberében a tanszaki koncerten és vizsgán szinte teljesen tisztán csellózott, és nem került „önkívületi állapotba” a lámpaláztól. 2016 januárjában volt egy nem kötelező koncert lehetőség, amin már saját

42) Mozgás-augmentáció: „Az apró, finom mozgásokat felnagyított mintákban éreztetjük meg.” Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). *Mozgás-augmentáció*. I.182. Kovács-módszer – *A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve (I-II. Kötet)*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

elhatározásából, önként szerepelt.

Szintén 2016 januárjában elkezdtek a zenei mozgásfejlesztést, fő célkitűzésünk volt a légzéstechnika fejlesztése, a jobb és bal kéz görcsösségének oldása, a csellózás közbeni féloldalas válltartás javítása, és a bátrabb érzelmi kifejezés. A mozgásfejlesztés elsősorban a alkalmazkodó . mozgásokra, a kézfüggetlenítésre és a rekeszleégzés javítására koncentrált. A kézfüggetlenítő⁴³ gyakorlatokban nagyon gyors és látványos volt a fejlődés.



*Mozgáspihenő csellóóra előtt. Léggömb felütés medencével nyusziugrás közben.
(Révfülöp, 2016.03.21.)*

A léggömb, labda mozgását követő gyakorlatok több türelmet igényeltek, míg a legnehezebben a légzőgyakorlatok sikerültek. Nem kellett külön kérni, az órai gyakorlatokat otthon is rendszeresen és szívesen végezte a növendék. Édesanyja ezekről csodálkozva számolt be, pedagógus lévén ő is ámulattal látta a fejlődést. A fiú csellóórákon egyre többet mesélt magáról, ami egy zárkózott kamasz fiú esetében elég ritka. Az írásképe teljesen megváltozott, rendezettebb, olvashatóbb lett. 2016 áprilisában

43) Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). Kézfüggetlenítés I.170-171. *Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve (I-II. Kötet)*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

hajlandó volt szavaló versenyen részt venni, amire addigi életében nem volt példa. Kosárlabda edzésekre eddig is járt, de soha nem ment el meccsre; 2016. októberében megtört a jég, elment első meccsére, azóta minden meccsen jelen van és a csapat fontos tagja, szép eredményeket érnek el. 2017 februárjában a farsangi mulatságon egyedül táncolt a színpadon. A csellózásban a vonókezelése természetessé vált, vonóvezetése simább a hosszabb legátók esetében is, a vonóbeosztás, húrírány helyes eltalálása nem okoz már problémát. Bal keze szép gömbölyűen fogja le a hangokat, húr váltás esetén képes a szükséges ujjakat előkészíteni, intonációja, ha nem is mindig, de általában kielégítő. Ebben a tanévben a lapról olvasási képességet javítottuk feltűnően, így sokkal több darabot tudunk megtanulni, jobban haladunk, mint az elmúlt években. Idei évben sikeres gimnáziumi felvételt tett a fiú, oda jutott be, ahova szeretett volna. Német nyelvvizsgára készül, aminek megszerzésére szintén jó esélyei vannak. A mozgáspihenők élete részévé váltak, nehezebb megpróbáltatások előtt és közben önállóan alkalmazza őket, hiszem, hogy részük van ebben a sikersorozatban. A zene, a zenélés szintén mindennapjai szerves építőköve lett, pedig a zenetanulást, csak viszonylag későn, 11 évesen kezdte. Az is nyilvánvaló, hogy a Kovács-módszer mozgásfejlesztő, zenei mozgás-előkészítő gyakorlatai nélkül, nem jutottunk volna el idáig a csellózásban a hangszerjátékot akadályozó szorongás, görcsösség miatt. Arra is jó példa a fiatalember esete, hogy az egész személyiség egyszerre fejlődik, nem elszigetelt részenként.

3.1.3. Epilepsziás tanítvány

A 10 éves fiút negyedik éve tanítom zenére. Nagyon értelmes, zárkózott gyerek. Ép családban, kertes házban harmadik gyerekként nevelkedik. Kosarazik, focizik, biciklizik, nyáron úszik, sokat olvas, (már 4 évesen tudott olvasni). A 3. melléklet tartalmazza a részletes állapotfelmérését. 7 évesen kezdtem zongorázni tanítani. A zongoraórákra gyakran érkezett nedves nadrágban, amire mindig valami magyarázatot eszelt ki, – tócsába esett, lefröcskölték, kiöntötte az innivalót..... – de hamar kiderült, hogy itt bizony bepisilésről van szó. Édesanyjával megbeszéltük a dolgot, és kiderült, hogy iskolakezdés előtti nyáron furcsa rohamok kezdődtek a fiúnál rosszulléttel, fejfájással, gyomorgörccsel, hányással, az eszmélet kihagyásaival, majd óriási kimerültséggel. Iskolaidőben a rohamok sűrűsödtek. Kivizsgálás kivizsgálást követett, aminek az lett az eredménye, hogy egy enyhébb epilepsziával állunk szemben.

Különféle gyógyszereket kapott a fiúcska, amitől érzékelése egyértelműen tompább, kedélye rosszabb lett. Az is kiderült, hogy a szorongás elősegíti a rohamok kialakulását. A zeneórákon vagy zenehallgatásnál a szorongása enyhült, arckifejezése megváltozott. Ezen kívül kialakítottunk egy rendszert, hogy ha az iskolában véletlenül bepisil, bejön hozzám, és én segítek, illetve ha nem tartózkodom az iskolában, felkeres egy titkos helyet, ahová ruhákat rejtettünk, amiket át tud venni. Néhány hónap alatt általánossá vált az a gyakorlat, hogy nem csak a saját zeneórájára jött, hanem, ha rosszul érezte magát a napköziben, automatikusan hozzám küldték át. Ha a zene megnyugtatta, ismét visszament folytatni a dolgait.



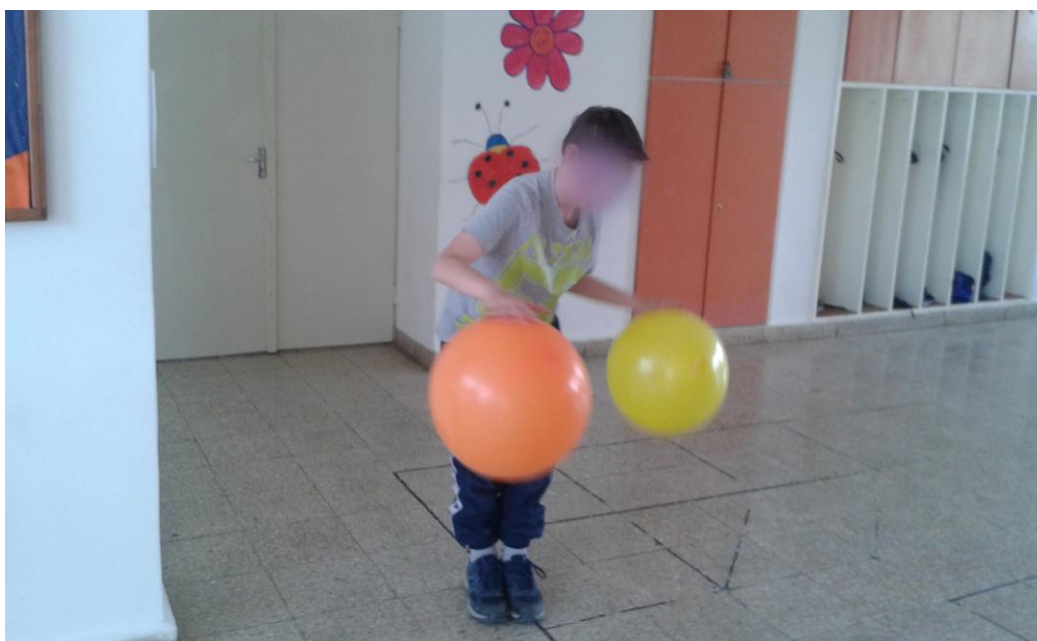
*Mozgáspihenő csellóóra előtt. Kézfüggetlenítő gyakorlat.
(Révfülöp, 2017.04.06.)*

A gyógyszerek adagjait csökkentették, de szerencsére a rohamok nem sűrűsödtek, a gyerek újra élénkebb lett. Második közös évüinktől ő is áttért a csellóra. A gordonka játék a zongorához képest új nehézségek elé állította, itt még jobban zavarta a finommotorikai képességeinek hiányossága, ami az életkorának általában megfelelő fejlettséget mutat, de őt jóval jobban zavarta, mint a többi kortársát. Az első hamis

hangtól halálra rémült, és ijedten megtorpant, így nagyon nehéz volt egy teljes darabot végigjátszani, bármilyen rövid is volt az. Ezen a problémán tudott rendkívül sokat segíteni a Kovács-módszer.



*Mozgáspihenő csellóóra előtt. Léggömb felütés térdrel.
(Révfülöp, 2017.04.06.)*



*Mozgáspihenő csellóóra előtt. Két kézzel egyszerre léggömbpattogtatás.
(Révfülöp, 2017.04.06.)*

Megkockáztatnám: elsősorban a Kovács-módszer az oka, hogy nem hatalmasodtak el a kudarcélmények, és a gyerek nem hagyta abba a csellózást. A mozgáspihenőket annyira szerette, hogy egy nap annyiszor becsatlakozott, – hiszen minden tanítvánnyal mozgáspihenővel kezdjük a gordonka órát, – ahányszor csak tudott. Nagy szerencséje volt az a körülmény, hogy az osztályterme és az a terem amelyikben tanítok, egymás mellett volt, a mozgáspihenőt pedig a termék előtti tágas folyosón végezzük legtöbbször, vagy menet közben, az osztályok pedig általában nyitott ajtónál dolgoznak délelőtt, délután egyaránt, így mindig észrevette, ha odajöhet.

Ezek a dolgok nem valósulhatnak meg a közismereti kollégák nyitottsága és segítségével. Csodálatos, hogy így együtt tudunk működni a gyerekek érdekében. A módszeres zenei mozgásfejlesztő gyakorlatok tovább ügyesítették a fiút.

Most már jobban tudunk haladni a csellózásban. Számára azonban továbbra is a zenetanulás leginkább „zeneterápia” most már „mozgásterápiával” kiegészülve. Szeret kamarázni, azaz egy könnyebb szólamot játszani egy bonyolultabb zenei anyaghoz, és nagyon szeret zenét hallgatni, a zene így vált az ő élete részévé.

3.1.4. Ugri-bugri kislány

A szóban forgó 6 éves, még óvodás kislány a sajátom. Harmadik gyermekünk. Kertes házban él, rengeteget van a szabadban, természetben. Rendkívül mozgékony, biciklizik, úszik, táncol, siel, görkorcsolyázik, korcsolyázik, lovagol. A tudatos mozgásfejlesztése egy éves korában kezdődött, amikor először lóra ült. Két éves kora óta rendszeresen végez lovasterápiás feladatokat⁴⁴.

Öt évesen kezdett Kovács-módszeres mozgáspihenőket és zenei mozgás-előkészítő gyakorlatokat végezni. A mellékletben olvasható mozgássorok⁴⁵ betekintést nyújtanak ebbe a világba, egyben arra is jó példák, hogyan sikerült a saját környezetünket, eszközeinket, szokásainkat ötvözni a Kovács-módszerrel, avagy hogyan próbáltam egyesíteni a lovasterápia és a Kovács-módszer eszköztárát.

44) Bozori Gabriella (2002). *Lovasterápia- Gondolatok és vázlatok a gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna témaköréből*. Székesfehérvár: Polu-Press Kkt.

Bozori Gabriella (2005). *A gyógypedagógiai lovaglás eredményességének vizsgálata*. Pákozd: Csák-Codex Kft.

Györgypál Zoltánné (2002). *Lovasterápia Hippoterápia*. Szombathely: Szignatúra Kft.

45) Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). A mozgáspedagógia gyakorlati feladatai. I.142-150. *Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve (I-II. Kötet)*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

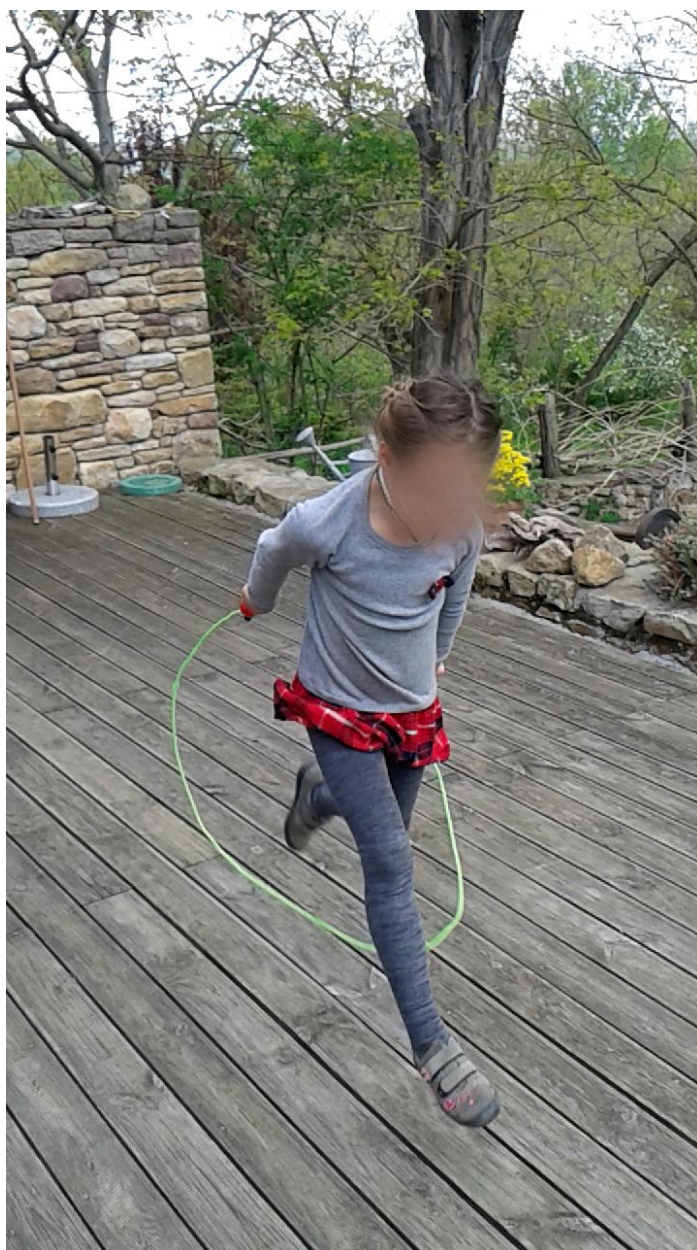


*Egyensúly gyakorlat lépő lovon.
(Salföld, 2016.04.09.)*



*Egyensúly gyakorlat lépő lovon.
(Salföld, 2016.04.09.)*

Gyermekeket hat évesen kezdett zeneiskolába járni, csellót és szolfézszt tanulni. A csellótanára sajnos, én magam vagyok, habár ezt az állapotot, hogy a szülő egyben saját gyerekének tanára is, nagyon egészségtelennek tartom. Hallása jó, tisztán énekel, ritmusérzéke jó. A hangszertartást, helyes ülést, a kezek elhelyezését, a vonófogást gyakorlatilag nem kellett tanítani – ez a mozgás-előkészítésen kívül nyilván annak is köszönhető, hogy születése óta figyeli, hogyan kell csinálni.



*Ugróköteles ritmusgyakorlat.
(Salföld, 2017.04.15.)*

Hét hónap zenetanulás után meglepően messzire jutott. Pengetése határozott, erőteljes, bátor, ugyanakkor még pengetés közben is képes dinamikai különbségeket megmutatni. A jobb és bal kéz jól koordinált, kellően független. A vonóhasználat természetes, különbséget tud tenni *detache* és *portato* között, több hangot képes kötni. Az énekek, apró darabok fejből játszása nem jelent gondot, miközben az ismert hangterjedelemben folyékonyan tud lapról olvasni, illetve ABC-s hangokkal énekelni. A más hangszerrel együtt muzsikálás – kamarázás – nem jelent számára problémát, a zongorakíséret csak bátorítja, ismert énekeket képes kánonban játszani. A zeneórán képes végig koncentrálni. Egyértelműen előrébb jár kortársainál, fejlődése ugyanakkor nagyon alapos és tudása nem hézagos. Eddig három koncerten játszott, az érdekesség, hogy koncerten nyújtott teljesítménye jobb, mint otthon, zeneórán vagy próbán. Reméljük ezt az állapotot sokáig sikerül megőrizni a Kovács-módszer segítségével.

3.1.5. *Kisfiú „akinek nem érdemes zenét tanulni”*

„Ennek a kisfiúnak nem érdemes zenét tanulni” mondták a tanító nénik egyöntetűen. A kisfiú azonban szeretett volna csellózni tanulni, és beiratkozott a zeneiskolába. Amikor először találkoztunk a tüneményes, akkor 7 éves – most 9 éves – fiúcskával, magam is megdöbbsentem, bár szeretem a kihívásokat. Általa ismert éneket teljesen felismerhetetlenül „énekelt” értelmezhetetlen hangmagasságokkal, mindenféle ritmika nélkül. Az előénekelt hangnak még a közelébe sem talált, az eltapsolt ritmus visszatapsolásánál olyan merevek voltak a kezei, hogy alig találtak össze, nemhogy ritmust tudott volna tapsolni. Amikor azt kértem mondjon egy mondókát, a szöveg kb. stimmelt, de ritmikája nem volt. Édesapja ez idő tájt hagyta el őket, édesanyja rossz állapotba került, jobbára nagymamája nevelte. Részletes állapotfelmérése a 3. mellékletben található. Közös életünk első hónapjai avval teltek, hogy kézen fogtam, és elkezdtünk együtt sétálni. Először csak annyi volt a feladat, hogy velem egyszerre kellett lépnie, majd erre kitaláltunk szöveget. Óra végén kicsit leültünk a cselló mögé és az üreshúrokat megpróbáltuk pengetni egyenletes ritmusban, az előzőleg kitalált szöveggel. Aztán áttértünk a ti-ti-tá különböző kombinációira sétálva, vagy ugrálva, majd a terembe visszatérve már több üreshúrt pengettünk mondókázva. Fakanállal mindenféle gyakorlatokat végeztünk jobb kézzel, mielőtt a kezébe adtam volna a vonót, majd az volt a cél, hogy egy húron képes legyen egyenletes hangokat játszani vonóval. Hogy a feladat ne legyen olyan unalmas, mindig játszottam e fölé a „kíséret” fölé

valami dallamot, evvel a kamarazenélés alapjait is megteremtve. Sokat énekeltünk 2-3 hangból álló énekeket, azaz én énekeltem, ő morgott hozzá, közben különböző mozdulatokkal próbáltuk kifejezni a hangmagasság változását. Félévi vizsgára a „Süss fel napot” – mármint ennek két hangból álló variánsát – próbáltuk pengetve eljátszani, és kisebb akadozással ez sikerült is. Az éneket tisztán elénekelni nem tudta, de már a hangszeren meghallotta, hogy tiszta a hang, vagy nem. Év végére odáig jutottunk, hogy 4 hangból álló dallamot tudott pengetve eljátszani. Második évben elkezdjük a Kovács-módszer mozgásfejlesztő gyakorlatait. Sajnos csak ritkán, de hosszabb mozgássorokat is sikerült végigcsinálnunk. Erre egy példa a 6. mellékletben található mozgássor. Jó lenne, ha heti rendszerességgel tudnák mozgásórát tartani, de erre egyelőre nem nyílik lehetőség iskolai keretek között.



*Mozgáspihenő csellóóra előtt. Léggömbpattogatás.
(Révfülöp, 2017.04.06.)*

A fejlődés felgyorsult, bár eleinte nehezen sikerültek a gyakorlatok. A ritmusérzék rohamosan javult a sokrétű fejlesztő gyakorlatnak köszönhetően. A mozgáspihenőknek további nagy haszna volt, hogy a hangszeres órát több részre tagolták, megakadályozták az elfáradást, elfásulást, így az óra sokkal nagyobb részét tudtuk hasznosan tölteni. Koncerteken, vizsgákon azonban még jóval a tudása alatt teljesített, noha a szereplésekre való felkészítésre különös gondot fordítottam. Harmadik évben a fejlődés

robbanásszerű volt. Már nem okoz neki gondot a nyújtott ritmus, az éles ritmus és a szinkópa sem. A hangszeren az intonációja jó, éneklése felismerhető, igaz még nem tiszta. A húr váltások, kötések simák lettek. Félévre gyakorlatilag teljesen behozta a lemaradását, a félévi vizsgán a kollégák alig hittek a fülüknek. A karácsonyi ünnepségre őt kérték föl, hogy csellózzon, és játszott a német nemzetiségi ünnepi koncerten is.

4. ZENEI TÁBOROK ÉS A KOVÁCS-MÓDSZER

2006-ban megszületett első gyermekem, így abbahagytam a budapesti tanítást és teljesen Salföldre költöztem. A volt tanítványok gyakran meglátogattak, nálunk töltötték a hétvégét és intenzív csellóórákat tartottunk. A férjem egy idő múlva fellázadt, azt kérte, hívjam a tanítványokat inkább egyszerre. Így alakult ki 2007-ben az első salföldi csellótábor.



*Koncert a kertben.
(Salföld, 2013.07.24.)*

A tábor alapkoncepciója gyorsan kialakult, de aztán évről évre csiszolódott a kivitelezés, miközben a jó hagyományokat megtartottuk. A tábor a Balaton-felvidék egyik kis ékszerdobozának számító kis településen, Salföldön, a Nemzeti Park területén kerül megrendezésre. A helyszín Somogyi Győző festőművész⁴⁶ (apósom) portája, a

46) Somogyi Győző: https://hu.wikipedia.org/wiki/Somogyi_Gy%C5%91z%C5%91

szállás egy műemlék paraszt ház⁴⁷, ami egyben huszármúzeum⁴⁸ is, a falakról huszárok és zászlók rajzai néznek le, a régi bútorok, szőttesek mellett festett selyemzászlók, csákók és menték állnak. A hagyományos értelemben mégsem múzeum ez, hiszen ebben a közegben ezek a tárgyak nem kiállítási tárgyak, hanem használati tárgyak, amelyek a mindennapi életünk részét képezik⁴⁹. Épp így az udvaron, a pajtában található szövőszékek, a lóállások, lovak, lovaskocsi, lószerszámok, tyúkudvar, műterem, zöldséges és fűszeres kert, szalmabálák, egyszerűen élettér, nem, mint a kapuból befényképező turisták gondolják, kirakat. A célkitűzés az volt, hogy a csellózás mellett a táborozók részesei lehessenek ennek a másféle életformának, részesülhessenek annak minden jótéteményében. Ennek szellemében alakítottam ki a tábor napirendjét, amin az utolsó simításokat tavaly a Kovács-módszer hatására tettem. Mivel egy személyben vagyok gyakorlatilag a tábor mindenese, az ideális létszám 8 fő. Ha az időjárás engedi – 10 év alatt egyetlen nap volt, amikor ez nem sikerült – minden tevékenységet a szabadban üzünk, beleértve a zenélést is, amit a szabad ég alatt a kertben végzünk.

Reggeli felkelés, mosdás és étkezés után rövid közös beszélgetés, majd közös rövid mozgássor, majd közös skálázás – ebbe a közös skálázásba mindenki azon a szakaszon kapcsolódik be, amit tudása, képességei és pillanatnyi állapota enged. Aztán 9-13 óráig félóránként egyéni órák következnek. Váltáskor, tehát félóránként mozgáspihenő. Aki éppen nincs egyéni órán az a kert távolabb eső pontjain egyedül vagy csoportosan gyakorol, ők is általában részt vesznek a mozgáspihenőkben. Ha végképp elfáradnak, játszanak bújócskát, szalmabálákon ugrálást, vagy kártyáznak, olvasnak, rajzolnak. Ebéd és rövid pihenő után kamarázás következik. Általában 15 és 17 óra között fürdünk a Balatonban (Ábrahámhegyen), ezután vacsora, majd 18-tól 20 óráig lovaglás.

Egy ilyen nap után minden gyerek, aki nehezen szokott elaludni, vagy rossz alvó, azonnal mély álomba zuhan. A hatodik napon a tábor zárásaként kerti koncertet tartunk a szülőknek, hozzátartozóknak és minden érdeklődőnek, amit a faluban kitett, a gyerekek által rajzolt plakátok hirdetnek.

(letöltés időpontja 2017.03.23.)

47) Krizsán András, Somogyi Győző (2013). *A Balaton-felvidék tájba simuló népi építésze*. Budapest: Cser Kiadó.

48) <https://mno.hu/grund/somogyi-gyozo-tunderi-teret-szeretnek-letrehozni-1251308> (letöltés időpontja 2017.03.23.)

49) <https://www.youtube.com/watch?v=FurCXOYsuQA> (letöltés időpontja 2017.03.23.)



*Fürdés a Balatonban.
(Ábrahámhegy, 2016.07.06.14.)*



Közös gyakorlás a kertben. A Kovács-módszeres táborok rendkívül hatékonyak, akkora fejlődést képesek a gyerekek elérni, amit iskolai körülmények között csak több hónap alatt. (Salföld, 2016.06.16.)

5. ÖSSZEGZÉS

Az életkísérletem fő kérdése az volt, hogy lehet-e a Balaton-felvidéken zenét tanítani, és ha igen, jó hatással van-e ez a gyerekek életére. A kérdés második fele, pedig az, hogy hogyan segít ebben a Kovács-módszer.

A válasz elég egyértelmű, a zenét tanulók száma évről évre növekszik. Az általános iskola életében egyre nagyobb szerepet kap a zene. A zenélés képessége értékként jelenik meg a gyerekek szemében. A zenét tanuló gyerekek iskolai előmenetele is javul.

A Kovács-módszer a zenetanítás szerves részeként jelenik meg, segít az oktatás szervezésében, hatékonyra tévésében és a tanítványok egyéni életproblémáinak leküzdésében. A zenetanulást eredményesebbé és örömtelibbé teszi.

BIBLIOGRÁFIA

- Ádám György (1976). *Érzékelés, tudat, emlékezés*. Budapest: Gondolat.
- Arisztotelész (2004). *Poétika*. Szeged: Lazi Kiadó.
- Arisztotelész (2010). *A természet – Physica*. Budapest: L Harmattan Kiadó.
- Arisztotelész (1975). *Eudemoszi etika – Nagy etika*. Budapest: Gondolat.
- Bertrand, Louis (?). *A napkirály*. Budapest: Atheneum Irodalmi és Nyomdai Rt.
- Bozori Gabriella (2002). *Lovasterápia- Gondolatok és vázlatok a gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna témaköréből*. Székesfehérvár: Polu-Press Kft.
- Bozori Gabriella (2005). *A gyógypedagógiai lovaglás eredményességének vizsgálata*. Pákozd: Csák-Codex Kft.
- Brockhaus Riemann (1983). *Zenei lexikon*. Budapest: Zeneműkiadó vállalat.
- Cultura – MTI. A versailles-i kastély tervezője. *Cultura – A kulturális magazin*. <http://cultura.hu/kultura-plusz/a-versailles-i-kastely-tervezoje/> (letöltés 2017. 02.23.)
- Csányi Vilmos (1976). *Sejtbiológia*. Budapest: Gondolat.
- Dr. Czeizel Endre (1980). *Az orvosgenetikus szemével*. Budapest: Minerva.
- Darvas Gábor (1977). *A totemzenétől a hegedűversenyig*. Budapest: Zeneműkiadó.
- Dr. Donáth Tibor (1983). *Anatómiai Atlasz*. Budapest: Medicina.
- Dr. Donáth Tibor (1976). *Az emberi test felépítése*. Budapest: Tankönyvkiadó.
- Eborensis, Andreas Lusitanus (2003). *Latin mondások*. Szeged: Lazi.
- Györgypál Zoltánné (2002). *Lovasterápia Hippoterápia*. Szombathely: Sziganatúra Kft.

- Hámori Miklós: *Arányok és talányok* <http://mek.oszk.hu/00800/00853/00853.pdf> (letöltés ideje 2017. 03.20.)
- Harmat Árpád Péter. XIV. Lajos és Versailles. *Történelem cikkek*. <http://tortenelemcikkek.hu/node/422> (letöltés ideje 2017. 03.23.)
- Kiss Gabriella: Matematika a zenében https://www.cs.elte.hu/blobs/diplomamunkak/bsc_mattan/2010/kiss_gabriella.pdf (letöltés ideje 2017. 02.06.)
- Kárpáti János (1998). *Kelet zenéje*. Budapest: Gemini Budapest Kiadó.
- Kodály Zoltán (1966) <https://www.youtube.com/watch?v=uH9iDYZGCfA> (letöltés ideje 2017. 03.17.)
- Dr. Kokas Klára (1972). *Képességfejlesztés zenei neveléssel*. Budapest: Zeneműkiadó.
- Dr. Kovács Géza – Dr. Pásztor Zsuzsa (2003a). *Zenei munkaképesség-gondozás az iskolában és otthon*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.
- Dr. Kovács Géza – Dr. Pásztor Zsuzsa (2003b). *Zenei mozgás-előkészítés hangszer nélkül*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.
- Dr. Kovács Géza – Dr. Pásztor Zsuzsa (2003c). *Légzéstémák a zeneoktatásban*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.
- Krizsán András, Somogyi Győző (2013). *A Balaton-felvidék tájba simuló népi építésze*. Budapest: Cser Kiadó.
- Menuhin, Yehudi (1991). *Életreceptek*. Budapest: Gondolat.
- Négyesi Anna (2015a). *20 mozgáspiheő*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.
- Négyesi Anna (2015b). *Mozgástár*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.
- Ősi keleti kultúrák zenefelfogása – a zene eredete. <http://fano.kinja.com/osi-keleti-kulturak-zenefelfogasa-a-zene-eredete-526460964> (letöltés ideje 2017.01.20.)
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2000). A lámpaláz leküzdése. *Parlando*, 42 (2), 18-26.
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2001). B-tagozatos növendékek fizikai felkészítése. *Parlando*, 43 (5), 2–9.
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2004). *Munkaképesség-gondozás muzsikáló növendékeknek*. Budapest: Kovács-Módszer Egyesület.
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2007a). Felmérés a zenei foglalkozási ártalmakról. *Parlando*, 49 (4), 21–30.
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2007b). *Új utak a zeneoktatásban* (I-II. Kötet). Budapest: Trefort Kiadó.
- Dr. Pásztor Zsuzsa (szerk., 2009). *Hommage à dr. Kovács Géza*. Budapest: Kovács-Módszer Egyesület.
- Pásztor Zsuzsa (2011). *Munkaképesség-gondozás muzsikáló növendékeknek. Tanulmányi jegyzet és DVD-film*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2012a). *Negyven mozgásóra*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.

- Dr. Pásztor Zsuzsa (2012b). *Mozgásos pihenés muzsikálás közben*. DVD-film. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2012c). *Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve (I-II. Kötet)*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2013). *A zenei foglalkozási ártalmak megelőzése*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2015). *A muzsikáló kéz*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.
- Dr. Pásztor Zsuzsa (2015). *Zenei mozgások előkészítése hangszer nélkül*. Tanulmányi jegyzet és DVD-film. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.
- Pejtsik Árpád (1998). *Gordonka-ABC*. Budapest: Editio Musica Budapest.
- Platón (1998). *Állam*. Budapest: Atlantisz Könyvkiadó
- Réthelyi Miklós (1985). A szerkezet és működés harmóniája az emberi testben. In: *A művészeti oktatás hatékonyságának emberi feltételei*. Budapest: Művelődéskutató Intézet.
- Sacks, O. (2010). *Zenebolondok. Mesék a zenéről és az agyról*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Selye János (1964). *Életünk és a stressz*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Somogyi Győző, Szelényi Károly (1992). *Káli-medence*. Veszprém: F. Szelényi House.
- Szczepan Jelenski (1966). *Pitagorasz nyomában*. Budapest: Móra Könyvkiadó.
- Szentágothai János, Réthelyi Miklós (1985). *Funkcionális anatómia*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Tarnóczy Tamás (1982). *Zenei Akusztika*. Budapest: Zeneműkiadó.
- Trassard, Francois (2006). *Hétköznapi élet a Napkirály korában*. Budapest: Corvina Kiadó.
- Vizi E. Szilveszter és mtsai szerk. (2002). *Agg és tudat*. Budapest: Books in Print Kiadó.
- Dr. Wagner Kinga (2009). *Lovasvizsga felkészítő könyv*. Magánkiadás: Zselic-vet Bt.
- Went István (1958). *Élettan*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Wilson-Dickson, Andrew (1992). *A kereszténység zenéje*. Budapest: Gemini.
- https://hu.wikipedia.org/wiki/H%C3%A9t_szabad_m%C5%B1v%C3%A9szet

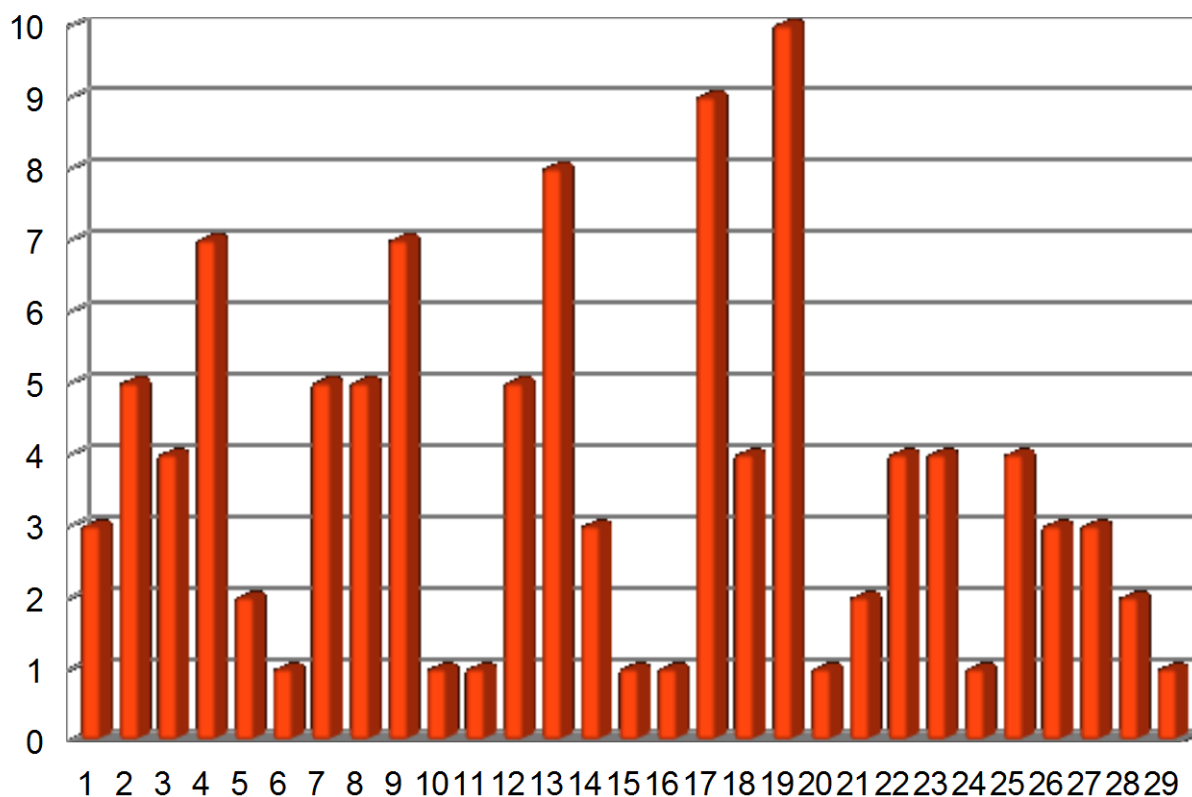
MELLÉKLET

1. Mozgássor a kertben lépcsővel

Kertünkben található felhasználható terep és tárgyak: lejtő, lépcső, kötélletra, kötél, gyűrű, óriás hinta, (5m hosszú kötél akácfáról lelógatva, alján fatuskó).

Az egyes mozgások anatómiai hátterét, élettani hatását vázlatosan jelöltem.

1. Sétálva malomkörzés előre-hátra. (Kar mobilizálása, vállízület, kar-láb koordináció, mozgás folyamatossága.)
2. Lépcső alján állva láblendítés a lépcsőfokok fölé. „Megijesztjük a lépcsőt, hogy mindjárt felmegyünk.” (Láb mobilizálása, csípőízület, törzsizmok, egyensúly.)
3. Függőleges kaszálás az 1. lépcsőfok fölött. („Lépcsősöprés.”) (Törzsizmok, gerinc, kézlazítás.)
4. Békaügetés fel a lépcsőn. (Kézerősítő, légzés-, keringés-serkentő, kéz-láb koordináció.)
5. Kézrázogatóással, rugózó járással lesétálás a lépcsőn. (Lazító, nyugtató, kézápoló, térdízület.)
6. Hintázás. (Esetleg csukott szemmel.) (Lazító, nyugtató, egyensúlyfejlesztő, hallásgondozó.)
7. Magas térdemeléssel séta a lépcsőn fel. (Hasizom, lábizmok.)
8. Lépcső tetején törzshajlítás jobbra-balra. (Törzsizmok, gerinc.)
9. Óvatos pókjárás lefelé a lépcsőn. (Térérzékelés fejlesztése, kéz-láb koordináció, hátizmok, kézerősítő.)
10. Motolla a kezekkel. (Kézápolás, lazítás.)
11. Lépcsőn ülve, könyökkel hátra támaszkodva mélylégzés. (Nyugtató, energiagyűjtő, légzésfejlesztő.)
12. Első lépcsőfokon ülve előre hajlás, boka érintés. (Hasizom, gerinc, belső csípőizom.)
13. Négykézláb, kezünkkel a 2. lépcsőfokon támaszkodva fél lábat felendíteni, közben fejet is hátra emelve, (egyszer jobb láb, egyszer bal.) (Hátizom, kézerősítő, gerinc.)
14. Guggolva rugózás, kéz az első lépcsőfokon támaszkodik, hát domború. (Ellenmozgás az előző 2 feladathoz, térdízület, kézerősítő.)
15. Kézrázogató. (Kézápolás, lazítás.)
16. Hintázás. (Lazító, nyugtató, egyensúlyfejlesztő, hallásgondozó.)
17. Oldalsó fekvőtámasz, felül lévő kéz hol a hasat, hol a hátat simogatja. (Mindkét oldal.) (Kézerősítő, hátizomzat, törzsizomzat, kézfüggetlenítés.)
18. Vízszintes kaszálás, csapódó kézfejekkel. (Kézlazítás, gerinc, törzsizomzat, vállöv, szem torna.)
19. Szökdelés a lépcsőn föl – kettőt előre, egyet hátra. (Légzés-, keringés-serkentő, téri tájékozódás, ritmusérzék, tercmenet előkészítése.)
20. Lépcső tetején ülve, hátra támaszkodva mélylégzés. (Nyugtató, energiagyűjtő, légzésfejlesztő)
21. Kötélletrán lelógás kézzel kapaszkodva. (Gerincápoló.)
22. Lépcső tetején térdelve, kézzel a következő lépcsőfokon támaszkodva „bekukucsálás” a lépcső alá. (Agyi vérkeringés, egyensúly, hallás.)
23. Magastartás, lábujjhegyen séta. (Lábizmok, lábfej, lábujjak, gerinc.)
24. Arcon zongorázás. (Finommotorika, billentés, trilla előkészítés, tapintás, bőr érzékelés fejlesztése.)
25. Sarkon járás hátul összekulcsolt kezekkel. (Lábizmok, lábfej, lábujjak, gerinc.)
26. Fél lábon állva bólogatás. (Egyensúly, hallás, nyakizmok, gerinc nyaki szakasza, mozgás, izomtónus függetlenítés.)
27. Másik lábon állva fejingatás. (Egyensúly, hallás, nyakizmok, gerinc nyaki szakasza, mozgás, izomtónus függetlenítés.)
28. Térdelve arcfordítás. (Nyakizmok, gerinc nyaki szakasza.)
29. Törökülésben fejkörzés. (Nyakizmok, gerinc nyaki szakasza.)



A terhelés hullámzását mutató diagram. A vízszintes tengelyen lévő számok a mozgások sorszámai jelölik, a függőleges számsor a mozgások nehézségi fokát jelzi 1-től 10-ig terjedő skálán. Megfigyelhető a terhelés hullámzása és az egész mozgássor fokozatosan emelkedő, majd leszálló terhelésgörbéje.

2. Mozgássor lóval három nehézségi fokozatban

A feladatok tökéletesen kiképzett nyugodt lovat igényelnek, a környezet figyelembe vételét. (A ló számára ismert környezet, lehetőleg körkaram, szélcsend.)

A ló felszerelése: kantár (zablával vagy kötőfékkal), patrac vagy felső hevederrel rögzített rackabunda, szükség esetén terápiás heveder.

Minden gyakorlat, mozgás melyet a ló mellett, vagy lovon végzünk, erősen fejleszti a ritmusérzékét, mozgásminta másolásra készíti. Minden gyakorlat a lovon állandóan fejleszti az egyensúlyt, így hallásgondozó szerepe van. A lovon megtalált helyes ülés a gerinc helyes görbületének helyreállításában segít. A lovon „zötykölődés” egy természetes masszázs, mely hat a belső szervekre, csontokra, ízületekre.

A lovon való mozgás nélkülözön mindenfajta merevséget, szorítást, erőszakot! (A lovas mozgás ideálja a kentaur.)

	Először ül lovon	Bizonytalan lovas	Ügyes lovas
1.	Oktató által lépésben vezetett ló mellett séta, közben páros karkörzés előre-hátra. (Kar mobilizálása, vállizület, lóval a kommunikáció kialakítása)	Lovat bal kézzel kantárszáron lépésben (jobb kézre) vezetve, jobb kézzel karkörzés. Irányváltás után (lovat bal kézre vezetve) jobb kézben a kantárszár, bal karkörzést végez. (Kar mobilizálása, vállizület, lóval a kommunikáció kialakítása)	Lovat bal kézzel kantárszáron lépésben (jobb kézre) vezetve, jobb kézzel karkörzés. Irányváltás után (lovat bal kézre vezetve) jobb kézben a kantárszár, bal karkörzést végez. (Kar mobilizálása, vállizület, lóval a kommunikáció kialakítása)
2.	Oktató által lépésben vezetett ló mellett gólyajárás. (Láb mobilizálása, csípőizület)	Lovat lépésben kantárszáron vezetve gólyajárás. (Láb mobilizálása, csípőizület)	Lovat lépésben kantárszár nélkül vezetve gólyajárás. (Láb mobilizálása, csípőizület)
3.	Oktató által lépésben vezetett ló mellett sétálva kéz magastartásban törzshajlítás jobbra-balra. (Törzsizomzat, gerinc)	Lovat bal kézzel kantárszáron lépésben (jobb kézre) vezetve, jobb kéz magastartásban, törzshajlítás balra. Irányváltás után (lovat bal kézre vezetve) jobb kézben a kantárszár, bal kéz magas tartás, törzshajlítás jobbra. (Törzsizomzat, gerinc)	Ló előtt haladva (így vezetve) törzshajlítás jobbra-balra. (Törzsizomzat, gerinc)
4.	Oktató által ügetésben vezetett ló mellett, a ló ritmusában könnyed futás. (A ritmus egyezés általában felszólítás nélkül jön létre.) (Légzés-, keringés-serkentő)	Lovat ügetésben kantárszáron vezetve könnyed futás. (lóval azonos ritmus) (Légzés-, keringés-serkentő)	Ló előtt haladva (így vezetve) könnyed futás (esetleg enyhén kanyarogva), lónak ügetés. (Légzés-, keringés-serkentő)
5.	Lovat megállítva, hozzá lépve lósimogatás, dicséret. (Pihentető, lazító, tapintás)	Lovat megállítva, hozzá lépve lósimogatás, dicséret. (Pihentető, lazító, tapintás)	Lovat megállítva, hozzá lépve lósimogatás, dicséret. (Pihentető, lazító, tapintás)
6.	Lóra szállás segítséggel. - (légzésserkentő, lábizmok, karizmok)	Lóra szállás segítséggel. - (légzésserkentő, lábizmok, karizmok)	Lóra szállás önállóan. - (légzésserkentő, lábizmok, karizmok)
7.	Oktató által lépésben vezetett ló hátán kapaszkodva ülni (esetleg segítséggel) – a fej felfelé törekszik, a láb nem szorít, a csípő lazán követi a ló mozgását, mintha lépő mozdulatot végezne. (Teljes gerinc, csípő, egyensúly)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán kapaszkodva ülni, majd fokozatosan elengedni a kapaszkodót, kezét csípőre tenni - a fej felfelé törekszik, a láb nem szorít, a csípő lazán követi a ló mozgását, mintha lépő mozdulatot végezne (Teljes gerinc, csípő, egyensúly)	Lovat önállóan elindítani és megállítani állásból-lépésbe, lépésből-állásba csak csípő segítséggel - a fej felfelé törekszik, a láb nem szorít, a csípő lazán követi a ló mozgását, mintha lépő mozdulatot végezne. (Teljes gerinc, csípő, egyensúly)
8.	Oktató által lépésben vezetett ló hátán kapaszkodva ülni, közben fél kézzel előre nyúlva a ló sörényét simogatni. (Gerinc, törzsizomzat, combizmok, karizmok)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán ülni, két kézzel előre nyúlva a ló sörényét simogatni. (Gerinc, törzsizomzat, combizmok, karizmok)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán ülni, előre hajolva felváltva elérni a ló fülét, majd a saját bokát. Amikor a bokához hajolunk, az arc a ló nyaka mellett hol jobbra, hol balra kerül. (Gerinc, törzsizomzat, combizmok, karizmok, agyi vérkeringés)

9.	Oktató által lépésben vezetett ló hátán kapaszkodva ülni, fél kezet a hát mögé tenni, megpróbálni elérni a lapockát. (Törzsizomzat, gerinc, vállizület)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán ülni, két kézzel a fenék mögött a ló hátán támaszkodva homorítás. (Törzsizomzat, gerinc, vállizület)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán ülni, két kézzel a fenék mögött a ló hátán támaszkodva homorítás. (Törzsizomzat, gerinc, vállizület)
10.	Oktató által lépésben vezetett ló hátán kapaszkodva ülni, fél kézzel hátrafordulva, utánanézve megsimogatni a ló fenekét. (mindkét irány) -(törzsizomzat, csípő, gerinc, szemtorna)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán ülni, törzsfordítás jobbra-balra két kéz a ló gerincén támaszkodik fordulásnál. -(törzsizomzat, csípő, gerinc, szemtorna)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán ülni, törzsfordítás jobbra-balra kezek oldalsó középtartásban. -(törzsizomzat, csípő, gerinc, szemtorna)
11.	Oktató által lépésben vezetett ló hátán ülni, kezek a combon támaszkodnak. (Lazítás, pihenés energiagyűjtés)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán ülni, előre hasalva a ló nyakára borulni, kezek, lábak lazán lógnak le. (Lazítás, pihenés energiagyűjtés)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán hátra feküdni, 2 mélylégzés. (Lazítás, pihenés energiagyűjtés, tüdőerősítés)
12.	Oktató által lépésben vezetett ló hátán ülni, fél lábat enyhén előre-hátra mozgatni. (Hasizom, belső csípőizom)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán ülni, fél lábat felhúzni. (váltogatva) (Hasizom, belső csípőizom)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán 360°-os fordulatot végezni mindkét irányba a lábakat a test előtt felemelve. (Hasizom, belső csípőizom)
13.	Oktató által lépésben vezetett ló hátán ülni, előre hasalva a ló nyakára borulni, kezek, lábak lazán lógnak le. (Előző ellenmozgása)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán 90°-ot elfordulva a ló hátán keresztbe hasalni. (kezek, lábak lelógnak) (Előző ellenmozgása, agyi vérbőség, belső szervek fokozott „masszázs”)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán négykézláb hátat púposítani. (Előző ellenmozgása, támaszmozgás)
14.	Oktató által lépésben vezetett ló hátán ülni, kezek oldalsó középtartásban. -(törzsizomzat, karizmok, egyensúly, önbizalom növelő, szabadság érzet)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán ülni, kezek oldalsó középtartásban, majd magastartásban felváltva. -(törzsizomzat, karizmok, egyensúly, önbizalom növelő, szabadság érzet)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán térdelni, kezek oldalsó középtartásban, kézrázogató. -(törzsizomzat, karizmok, egyensúly, önbizalom növelő, szabadság érzet)
15.	Oktató által lépésben vezetett ló hátán ülni, kezek a ló sörényét „csipkedik” a következő ujjrenddel: 1-2, 1-3, 1-4, 1-5 (Nyugtató, lazító, finommotorika fejlesztő)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán ülni, előre hasalva a ló nyakára borulni, kezek, lábak lazán lógnak le. (Nyugtató, lazító)	Oktató által lépésben vezetett ló hátán hátra feküdni, 2 mélylégzés. (Nyugtató, lazító, tüdőt gondozó)
16.	Leszállás. Oktató által ügetésben vezetett ló mellett indiánszökdelés. (Légzés-, keringés-serkentő)	Oktató által vezetett lovon ügetés. (Légzés-, keringés-serkentő, az összes izmot, ízületet, csontot átmozgató)	Önálló ügetés. (Légzés-, keringés-serkentő, összes izmot, ízületet, csontot átmozgató)
17.	A karám gerendáján kapaszkodva lógás. (Gerinc gondozó, nyújtó)	Leszállás. A karám gerendáján kapaszkodva lógás. (Gerinc gondozó, nyújtó)	Leszállás. A karám gerendáján kapaszkodva lógás. (Gerinc gondozó, nyújtó)

18.	Motolla a kezekkel. (Kézlazítás, pihentetés)	Motolla a kezekkel. (Kézlazítás, pihentetés)	Motolla a kezekkel. (Kézlazítás, pihentetés)
19.	A karám körbejárása (vagy szökdelése) ti-ti-tá ritmusban. (Ritmusérzék, mozgáskoordináció, a tapasztalt mozgásminták átültetése)	A karám körbejárása (vagy szökdelése) ti-ti-tá ritmusban. (Ritmusérzék, mozgáskoordináció, a tapasztalt mozgásminták átültetése)	A karám körbejárása (vagy szökdelése) ti-ti-tá ritmusban. (Ritmusérzék, mozgáskoordináció, a tapasztalt mozgásminták átültetése)
20.	Tetszőleges fejjel lefelé mozgás a karámról, (térdet beakasztva lógás vagy lajhárcsüngés.) (Agyi vérbőség, hallásgondozó)	Tetszőleges fejjel lefelé mozgás a karámról, (térdet beakasztva lógás vagy lajhárcsüngés.) (Agyi vérbőség, hallásgondozó)	Tetszőleges fejjel lefelé mozgás a karámról, (térdet beakasztva lógás vagy lajhárcsüngés.) (Agyi vérbőség, hallásgondozó)
21.	Zongorázás a karámgerendán, (ellenmozgás, majd párhuzamos mozgás) (Nyugtató, finommotorika)	Zongorázás a karámgerendán, (ellenmozgás, majd párhuzamos mozgás) (Nyugtató, finommotorika)	Zongorázás a karámgerendán, (ellenmozgás, majd párhuzamos mozgás) (Nyugtató, finommotorika)
22.	A) Karámgerendán ülve, kapaszkodva bólogatás. B) Földön guggolva, kapaszkodva arcfordítás hátra. C) Terpeszállás, csipőre tett kéz, fejingatás D) Állva, kapaszkodva fejkörzés. (Nyakizmok, gerinc nyaki szakasza, egyensúly)	A) Karámgerendán ülve, kapaszkodva bólogatás. B) Földön guggolva, kapaszkodva arcfordítás hátra. C) Terpeszállás, csipőre tett kéz, fejingatás D) Állva, kapaszkodva fejkörzés. (Nyakizmok, gerinc nyaki szakasza, egyensúly)	A) Karámgerendán ülve, kapaszkodva bólogatás. B) Földön guggolva, kapaszkodva arcfordítás hátra. C) Terpeszállás, csipőre tett kéz, fejingatás D) Állva, kapaszkodva fejkörzés. (Nyakizmok, gerinc nyaki szakasza, egyensúly)

Az alábbi diagramon jól látható, hogy a fent említett fontos pedagógiai elv – a hullámzó terhelés – itt is megjelenik. A nehéz mozgások után könnyű, pihentető lazító gyakorlat következik. Ennek köszönhető, hogy a Kovács-módszer mozgásprogramjai soha nem megerőltetőek, ellenkezőleg, felüdülést, felfrissülést hoznak.

