

## A zenei munkaképesség-gondozás lehetőségei a sajátos nevelési igényű növendékek tanításában

### 60 éves a zenei munkaképesség-gondozás pedagógiája

1959-ben történt, hogy Kodály indítványa nyomán a Liszt Ferenc Zeneakadémia felkérte dr. Kovács Géza testnevelési tudományos kutatót a sűrűn előforduló zenei foglalkozási ártalmak eredetének kutatására és a védekezés módjának kidolgozására. Kovács tanár úr ezt követően 40 évet töltött a zenélő emberek szolgálatában. Munkája nyomán új pedagógiai ág alakult ki, a zenei munkaképesség gondozása (ZMG).



*1. kép. Dr. Kovács Géza gyerekcsoporttal 1959-ben.*

A ZMG a zenélő emberek életmódprogramja és életfilozófiája, mely segíti helytállásukat hivatásukban és mindennapi életfeladataikban. Egészséges, „zeneszerű” életmódot kínál, mely felkészíti a muzikáló emberek szervezetét a foglalkozás extrém idegi és fizikai terheléseire. Segíti a könnyebb és egészségesebb tanulást és tanítást. Segíti a tehetség kifejlesztéséhez szükséges erőteljes munkabírás megszerzését és fenntartását. Enyhíti a munka során keletkező elfáradást. Védelmet nyújt a fizikális és pszichés ártalmak ellen. Segít megelőzni a mozgatórendszeri bántalmakat, az idegi kimerüléseket, a kiégést, a depressziót, a pánikbetegséget. Megtanítja, hogyan lehet talpra állni az egészségi leromlásokból. Fejleszti a gyakorlási állóképességet, javítja a szereplési alkalmasságot. Növeli a stressz-tűrést, segít legyőzni a súlyos lámpalázat, a szorongást. Támogatja a fizikális felkészülést nagy szereplésekre, versenyekre, vizsgákra. Megtanítja, hogyan oldhatók fel a hangszerjáték görcsösségei és gátlásai. Hiánypótló eszközt kínál a kezdőtanítás számára a hangszerjáték fizikális-manuális előkészítéséhez és korrekációjához. Segít a sajátos nevelési igényű növendékek tanításában.

A tanítványok által Kovács-módszernek is nevezett pedagógiai program ma már országszerte számos intézményben, egyetemeken, szakgimnáziumokban és zeneiskolákban tananyagul szolgál. Az elmúlt hatvan év alatt sok ezer zenélő fiatal és felnőtt művész tapasztalhatta meg áldásos hatását munkájára, egészségére, életére. Az ezredforduló után a munkaképesség-gondozás programja bekerült a fejlesztő pedagógiába és ezen keresztül az általános oktatásba is.

## SNI, BTMN, ADHD, HHH

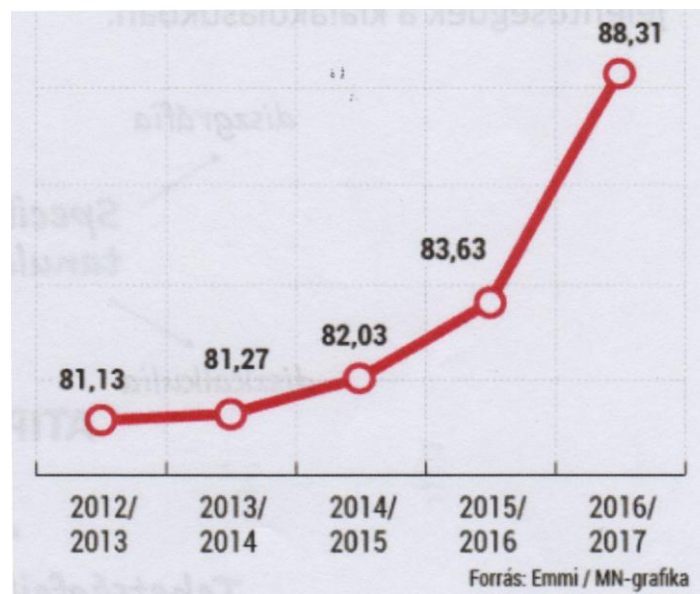
Ezek a rejtélyes rövidítések diagnózis megjelölésére szolgálnak, melyet szakértői bizottság készít a vizsgálatra irányított tanulókról. A szülők gyakran megbélyegzőnek érzik az ilyen minősítéseket, pedig ezek inkább védelmet nyújtanak a gyermekeknek. Jogokat és előnyöket, megkülönböztetett figyelmet és támogatást biztosítanak nekik az óvodában, iskolában.

Az SNI sajátos nevelési igényt jelent, amelyhez a gyógypedagógus segítségére van szükség. Ide tartozik a mozgásszervi, érzékszervi, értelmi vagy beszéd fogyatékoság, az autizmus spektrumzavar, a diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia, diszpraxia (mozgászavar), mutizmus (beszédhiány), hiperkinézis (túlzott mozgékonyság).

A BTMN beilleszkedési, tanulási és magatartási nehézséget jelöl, amely a fejlesztő pedagógus feladatkörébe tartozik. Az ADHD megjelölés (attention deficit or/and hyperactivity disorder) figyelemhiányos hiperaktivitási zavart jelent. A HHH pedig a halmozottan hátrányos helyzetre utal. Ezeket a kategóriákat a mindennapi szóhasználat nem mindig különíti el. Egyszerűen csak sajátos nevelési igényűnek tekintik mindazokat az eseteket, ahol különleges ellátásra van szükség. Ide sorolják a rendkívüli tehetségű tanulókat is.<sup>1</sup>

## Napjaink nagy pedagógiai kihívása

A sajátos nevelési igényű tanulók száma drámai mértékben növekszik. Az utóbbi néhány év statisztikai adatait bemutató, alábbi táblázatot Gyarmathy Éva közli az *Atipikus alternatívák* c. konferencián elhangzott előadásában. Ezzel kapcsolatban megállapítja, hogy „a tanulási és magatartási zavarok háttérben környezeti tényezők állnak. A 21. század beköszöntével a technikai, társadalmi fejlődés felgyorsult, több évszázadnyi változást élünk meg rövid idő alatt. A korábnál messze gazdagabb ingerkörnyezet sokféle módon alakítja az agy fejlődését. Immár az atipikus fejlődést nevezhetjük tipikusnak.”<sup>2</sup>



2. kép. A sajátos nevelési igényű gyermekek száma az elmúlt tanévekben (ezer fő).  
(Forrás: Az „Atipikus alternatívák” c. konferencia segédanyaga.  
Apor Vilmos Katolikus Főiskola, 2019.)

A környezeti hatások megváltoztatják az idegrendszer működését. Növekszik a légköri szennyezés és a zajszennyezés. Megváltozott a táplálékok összetétele. Megváltozott a családok életrendje, túlsúlyba került a korai intézményi nevelés. Az elektronikus eszközök használata, az elektromágneses sugárzások, a rádióhullámokkal működő rendszerek, a rádió- és tv-adás, a mikrohullámú sütő, a mobiltelefon mind-mind hatnak az idegrendszerre. A „lefedettség” azt jelenti, hogy az elektromágneses sugárzás minden pillanatban, mindenütt jelen van. Egy kanadai felmérés

szerint óvodáskorú gyerekeknél a napi két óránál több képernyőnézés már klinikailag jelentős koncentrációs és viselkedési zavarokhoz vezet.<sup>3</sup> „A Szilícium-völgy nagyjai közül többen úgy nyilatkoztak, hogy nem engedik a gyerekeket tíz éves korig a képernyő elé. Valamit tudhatnak, különben nem rontanák a saját üzletüket ezzel a kijelentéssel.”<sup>4</sup>

Az atipikus fejlődésű gyerekek oktatására, nevelésére a pedagógiának fel kell készülnie új szemlélettel és új módszerekkel. A fejlesztő pedagógia egyetemi képzésének hallgatói létszáma évről évre növekszik. Mind több iskolában és óvodában működnek fejlesztőpedagógusok.

### **Atipikus fejlődésű növendékek a zeneiskolában**

Az atipikus fejlődés olyan jelenség, melyet a zeneoktatásban is figyelembe kell venni. A zenetanárok mind gyakrabban találkoznak az átlagostól eltérő fejlődésű, hátrányokkal küzdő gyerekekkel. Az újonnan felmerülő problémákat a korábbi elvárásokkal és módszerekkel nem lehet megközelíteni.

A Budapest Music Center támogatásával három éven át tartott továbbképzéseink során kialakult egy ZMG konzultációs műhely, ahol ez idő alatt az ország 17 megyéjéből, 80 településről 340 zenepedagógus vett részt. Itt a 21. századi zeneiskolai tanítás legidőszerűbb problémái kerültek terítékre. Így felvetődött az atipikus fejlődésű növendékek tanításának kérdése is. A részt vevő tanárok nyilatkozataiban markánsan körvonalazódik az új helyzet és a feladatok.<sup>5</sup>

„Egyre több a nagyon fáradtan, kimerülten zeneórára érkező gyermek, akiknek nagy része rendelkezik papírral valamilyen, mostanában bekegyszerítendő nehézségről,” írja Madai Zsolt jazzdob-ütőhangszer tanár. Azonban bármi legyen is a diagnózis, akár van besorolás, akár nincs, a zeneiskolába jelentkező növendék számára fejlesztő és örömszerző oktatást kell nyújtanunk. „Maguk a szülők is egyre sűrűbben fordulnak a hangszeres oktatás felé terápiás céllal és igénnyel”, mondja Bacsza Gabriella zongoratanár. Hiszen jól tudjuk, a zeneoktatás páratlanul hatékony terápia. Elmúlt már az az idő, amikor arisztokratikus szemlélettel csak az ügyes gyerekeket vették fel a zeneiskolába, a többiek pedig eltanácsolták, mondván, hogy nekik nem érdemes zenét tanulniuk.

### **Álom és valóság**

Szeretnénk, ha növendékeink könnyedén győznék az akadályokat, örömmel és sikerrel tanulnának. Szeretnénk „jól tanítható” gyermekkel dolgozni a zeneórán, aki nyugodt, kiegyensúlyozott, kitartó, érdeklődő, koncentrált, ügyes, erős, szorgalmas, együttműködő, egyenletesen fejlődő, jó szereplő. Sok növendék azonban sajnos, nem ilyen könnyű eset. Nagyon küzdelmes a tanítás-tanulás akkor, ha a gyermek fáradékony, csapongó, szorongó, figyelemzavaros, fásult, elutasító, ügyetlen, gyenge, változó szorgalmú, öntörvényű, lassan haladó, labilis szereplő. Ők a sajátos nevelési igényű növendékek, akikre különleges figyelmet kell fordítanunk.

### **A nagy kérdés**

Semmi kétség, a továbblépés elháríthatatlan. Itt van azonban egy nagy kérdés, melyet Istvánné Nyári Krisztina zongoratanár így fogalmaz meg: „Felkészült-e a zeneoktatás a mai kor gyermekeinek tanítására? Félek, hogy nem. Sem a tananyag, sem annak a mennyisége, sem az órák felépítése, sem az eddigi oktatási irányok, célok nem felelnek meg a mai követelményeknek.”

Turcsányi Janka zongoratanár így nyilatkozik: „Leginkább a zeneiskolai felvételikén szembesülök a problémás gyerekek egyre nagyobb számával és azzal a fájó ténnyel, hogy megfelelő hozzáértés híján ezeket a gyerekeket legtöbbször nem vesszük fel. Holott, véleményem szerint nekik hatványozottan fontos lenne az egyéni zenei fejlesztés, hiszen a különböző képességek fejlesztése más képességek fejlődésére is hatással van.”

Van itt azonban még egy nagyon komoly gátló körülmény: „Óriási a fehér folt a zenepedagógusok szakmai képzésének területén. A pályám során eddig sehol, semmiféle képzést nem kaptam arra vonatkozóan, hogyan is kellene az átlagostól eltérő fejlődési ütemű növendékekkel foglalkozni. Nem érzem magamat kompetensnek. Csak a megérzésemre, józan paraszti eszemre tudok hagyatkozni. Rábízom magamat a látottakra, tapasztaltakra. Óriási kihívás, hogy találjak megoldásokat, technikákat, eszközöket”, mondja Bacsza Gabriella zongoratanár.

## **A mindennapok gondjai a zenetanításban**

**Az iskola maga is kitermeli az SNI problémát.** „A mai oktatási rendszerben rettenetesen leterheltek a gyerekek, sokszor a felnőttek munkaidejét is meghaladó óraszámot töltenek az iskolában, így mire zongoraóra jönnék, teljesen ki vannak merülve.” (Ott Magdolna, zongoratanár.) „Nyolc-tíz éves gyerekek hajnalban kelnek, egész napjukat az iskolában töltik, ezután még másfél óra szolfézs következik egyvégtében, fél öttől hat óráig.” (B.Zs. zeneelmélet-szolfézs-karvezetés-ének-zenetanár.)

**A túlterhelés, az alváshiány** nagyban hozzájárul az idegi labilitás kialakulásához, a teljesítőképesség meggyengüléséhez. „Nagyon sok a leckéjük a gyerekeknek, nemcsak a gimnazistáknak, hanem az általános iskolásoknak is, egészen alsósoktól kezdve. Egyszerűen nincsen szabad idejük. Amit meg igazán szeretnek, arra nincs elég energiájuk. Nagyon sokszor fáradtak, kedvetlenek, dekoncentráltak.” (Farkas Diána zongoratanár.)

**Mentális problémák.** „A zenélni vágyó és szerető gyerekek egyre kimerültebben érkeznek órára, aktivitásuk kisebb, figyelmük szétszórta. A szerepléseket illetően kevésbé vállalkozó kedvűek. Szembe kell néznünk a tényekkel, hogy a mai fiatal generációban sokkal több a szorongó, görcsös mozgású, túlmozgásos, illetve viselkedési problémával küzdő gyerek.” (Tiszay Katalin zongoratanár.) A gyerekek gondjait nem hagyhatjuk figyelmen kívül, hiszen képtelenség lenne így zenélni. „A gyerekek által hozott problémákat (melyek elsősorban mentális, és lelki eredetűek) kell elsőknek megoldanunk.” (Istvánné Nyári Krisztina zongoratanár.)

**Igény a személyes foglalkozásra.** „A gyerekeknek rettentően nagy igényük van arra, hogy meghallgassuk őket. Van olyan tanítványom, aki, amint kettesben marad velem, azonnal panaszkodni kezd, hogy nem tud aludni, fáradt, ez fáj, az fáj, már megint sok a lecke, nincs kedve tanulni, stb. Furulyázás közben felhúzza a vállát, minden izma feszül, képtelen halkán játszani, mindig túlfújja a hangszert, amitől kifulladás. Ha szólok, akkor kb. egy percre tudja másként csinálni. És még csak 10 éves.” (Nagy Anikó furulyatanár.)

**A szülő nem mindig segít.** Gyakran mesélik a gyerekek, hogy apa vagy anya nem engedte, hogy gyakoroljanak, mert fáradt volt, vagy idegesítette a ZAJ (!). Bizony, olykor a szülőket is nevelnünk kell kíméletesen. Hiszen a legtöbben tájékozatlanok ilyen téren.

**Alapkészségek hiányai.** „Az utóbbi 6-7 évben érzek erősebb hanyatló tendenciát. A gyerekek egyre nehezebben tájékozódnak egyszerű alaphelyzetekben. Például keverik, melyik a jobb, illetve bal kezük, (nem csak a kicsik!). Olykor még az is nehézséget okoz, hogy a hangok melyik irányba haladnak (felfelé vagy lefelé), a ritmusokról már nem is beszélve.” (Farkas Diána zongoratanár.)

**A téri tájékozódás és a szerialitás zavarai, diszgráfia, diszlexia.** A tábláról nem tudnak másolni a gyerekek, némelyik betűt fordítva írják. Nem ismerik fel a térirányokat, mint például: alatta, felette, mellette, középen. A ritmust és a mérőütést nehezen különböztetik meg. Az egyszerű tapsolás, dobantós ritmusfeladatok sorrendjét összekeverik. „Mindent sokkal többször kell ismételnem, mint kb. 10 évvel ezelőtt.” (Juhász Judit zongoratanár, korrepetitor.)

## **A varázslatos mozgáspihenő**

**Nem minden figyelmetlenség figyelemzavar.** A szellemi fáradtság organikus elváltozás nélkül is rontja a figyelmet. „Van olyan gyerek, aki csak 10 percre tud koncentráltan figyelni. A mozgáspihenők kifejezetten jók a figyelem fenntartására is”, írja Berki Artúrné zongoratanár. „Így jobban haladunk 10 perc alatt, mint 30 perc „erőlködés” után, ha nem tud figyelni a gyerek. Játéknak fogja fel a mozgáspihenőt, és nem is sejtje, hogy közben tanul is. Ráadásul jobb kedve lesz az óra végére.”

**Mi is az a mozgáspihenő?** A ZMG gyakorlatában régóta kialakult, a Parlando olvasói előtt jól ismert, pár perces mozgásprogram, léggömbbel, labdával, ugrókötéssel, vagy eszköz nélkül. A mozgáspihenő a zeneórába és a gyakorlásba beiktatva enyhíti az elfáradást, javítja a figyelmet,

lazítja az izmokat, feloldja a szorongást, és jó kedvet teremt.<sup>6</sup> A mozgáspihenővel tagolt zeneórát és gyakorlást tortamodellnek nevezzük, mert, ahogy a tortában a tészta és a töltelék váltakozik, úgy váltogatjuk a tanulás és a mozgás szakaszait. Fontos a mozgások sorrendje: 1) karmozgás, 2) lábmozgás, 3) törzsmozgás, 4) erőteljes légzésserkentő mozgás, 5) nyugtató mozgás. Aki megtartja a mozgáspihenő egyszerű élettani szabályait, annak varázspálca van a kezében.<sup>7</sup>

„Felszabadító, üdítő a mozgáspihenő”, mondja Tiszay Katalin zongoratanár. „A motiválatlan érdeklődőbbé válik, minden órán várja a léggömbös/labdás játékokat, utána sokkal együttműködőbb. A szorongó kinyílik, befogadóbb az óra hátralévő részében. A merev kézen és tartáson is sokat lehet javítani. Aki késői órában jön, fáradtan, egy csapásra felélénkül, munkára bírható, összpontosítani képes. Emellett máris hasznát vettem a módszer megismert technikáinak kezdőknél való alkalmazásában is (ujjrend beidegződése, laza kar, billentés, két kéz koordinációja).”

A mozgáspihenő hatása tényleg varázslatos, de valójában semmi titokzatos nincs benne, az élettani magyarázat nagyon egyszerű. A mozgás jótékonyan felserkenti a légzést és a keringést, ezáltal javul a sejtek oxigén- és tápanyagellátása az egész szervezetben, és regenerálódnak az elfáradt izmok és idegek.

**Tényleg figyelemzavaros?** „A hét éves kislány már tavaly elhozta hozzám azzal, hogy nagyon szeretne nagybőgőzni. Az iskolának van egy gyerek bőgője, tehát el tudtuk kezdeni a tanulást. Azaz, csak tudtuk volna, a gyermek ugyanis képtelen figyelni rám. A *Színes húrok* c. kiadvány rajzos bőgőiskoláját csupán megnézte, (maci, elefánt, kislány, kislány a négy húr helyett), de tovább nem tartott az érdeklődése. Hét éves korához képest erősen selypít, néha nehéz megérteni, amit mond, viselkedése is jóval kisebb gyermekhez való. A mozgáspihenő gyakorlatai azonban csodálatosan lekötik, komolyan odafigyel, hogy sikerüljön neki az, amit én bemutattam. Amikor visszakerül a léggömb a szék alá, még sokáig beszél az eredményeiről. Aztán megtörténik a csoda, képes figyelni, már tudja, hogy a maci-húrnak igazából Á a neve, és a ritmust is szépen elolvassa. Az óra második felében dalokat is tanulunk szép hangon elmuzsikálni a gyermek bőgőn.” (Kiss Attila nagybőgő-basszusgitár tanár.)

**A görcsösség és a szorongás eltűnik.** „A legnagyobb áttörést egy 18 éves fiú tanítványommal értem el, aki kezdő csellistaként jár hozzám második éve. Nagyon görcsös, zavarja, ha téveszt vagy hamisan játszik. Nem tudja elengedni magát, pedig nagyon szeret csellóra járni. Miután teljesen nekikeseredett egy sikertelen darab közben, mondtam neki, hogy pihenünk, tornázzunk egy kicsit, erre teljesen megrémült. Ugye nem a lufikkal? – kérdezte. De, – feleltem. Nehezen, de sikerült rávennem, hogy egy feladatsort tornázzunk végig. Az első pár mozdulat után a komoly, görcsös, megfelelni akaró majdnem felnőttből egy kacagó, ugráló, vidám fiú lett. Mikor leült csellózni olyan oldottan, tisztán, felszabadultan játszott (és mosolygott közben), ahogy még sohasem. (Katona Dóra gordonkatanár.)

**Nem eltanácsolni, alkalmassá tenni.** „A beiratkozáskor a teljes bizottság elképedve hallgatta a 13 éves fiú bemutatkozását, majd zenetanulásra alkalmatlannak nyilvánították. Csakhogy valakinek eszébe jutott az a megoldás, hogy hozzám küldik basszusgitárt tanulni. Első találkozásunk engem is meglepett, minden feladatra vállalt vonogatva csak azt kérdezte, ezt meg minek? Hosszas beszélgetésekkel tudtam csak meggyőzni, hogy valahol kezdjük el. A ZMG továbbképzésen látott kéz- és lábgyakorlatok hozták el a nagy változást. Érdeklődéssel figyelte a növendék a bemutatást, majd saját mozdulatait, mennyire sikerül pontosan megcsinálni. Ezt az esetet még nem akarom elkiabálni, de az áttörés már megtörtént, a növendék hajlandó figyelni, és legalább megpróbálni a soron következő gyakorlat eljátszását. Biztató jelek.” (Kiss Attila nagybőgő-basszusgitár tanár.)

**A tehetséges növendékek** is sajátos nevelési igényűek, méghozzá ahányan vannak, annyiféle módon. Az ő tanításukhoz szükséges kiemelt figyelem kiterjed a zeneórán túlra is. A zenei pályára készülő gyermekeket és hozzátartozóikat el kell látni a helyes zeneszerű életmódra vonatkozó ismeretekkel, amelyek segítik a fokozott megterhelés ártalom nélküli elviselését. A zeneszerű életmód olyan életmodell a zenélő emberek számára, mint amilyen a sportembereknek a sportszerű

életforma. Biztosítja a tehetség kifejlesztésének és a zenei pályán való helytállásnak a fizikális feltételeit.<sup>8</sup>

**Olykor hasznos a „papír”.** „Amikor a vizsgára került a sor, és nem hoztam az SNI-s gyerekekkel a „megszokott” szintet, a megértés pici szikrájával sem találkoztam, inkább bírálatokkal és támadással kellett szembesülnöm. A gyermek állapotát igazoló határozattal a zenepedagógus is védve lenne. Alátámasztható lenne, (ahogyan a közismereti tantárgyak esetében is), hogy miért halad sokkal lassabban a növendék.” (Lukácsné Oláh Beáta oboa-furulyatanár.)

**A tanár egy kicsit pszichológus is.** „Az egyik legfontosabb dolgom a nyugodt, elfogadó légkör megteremtése. Koraszülöttként világra jött növendékeim testi fogyatékossgal és több tanulási nehézséggel küzdenek. Sokszor elkeserednek, ilyenkor mindig keresek valami apró dolgot, amit megdicsérhetek. ADHD-s növendékeim csak kis hangversenyen, osztályhangversenyen szerepelnek, zártkörű vizsgáztatást kérek számukra.” (Lukácsné Oláh Beáta oboa-furulyatanár.)

**Feloldozás.** „Eddig főképp magamban kerestem a hibát: nem vagyok elég érdekes, elég játékos, elég türelmes, túl sokat várok, de keveset dolgozom, és ehhez hasonlókkal gyötörtem magam. Már kezdem elengedni ezt a meddő önostorozást, mióta világosan látom: fáradt, fizikailag és szellemileg inaktív állapotú gyerekből senki nem tud aktívat varázsolni ráolvasással. Ahogy a ZMG képzésen meggyőztek: ALKALMASSÁ KELL ŐT TENNI – mozgással, erősítéssel és lazítással, friss levegővel, – néha táplálékkal és ivóvízzel!!!” (E. Bányai Edit karvezetés-, szolfézs-, furulyatanár.)

**A tanári kiégés ellen.** „Talán a lelassulást, az alkalmassá tételt a befogadásra a tanárokkal (magunkkal) kellene kezdeni. Rohanunk, teljesíteni és teljesíttetni akarunk az „igényesség” (és az elvárások) jegyében. Alapvető, sokoldalú változtatásra lenne szükség.” (Juhász Judit zongoratanár, korrepetitor.) „Számomra is frissítő hatású, ha a hat órás, folyamatos tanítást nem lelki-furdalással megterhelt, pár perces kávé szünetekkel, hanem frissítő és hasznos, közös mozgáspihenőkkel tagolom.” (Turcsányi Janka zongoratanár.) „A mozgáspihenő gyakorlatai energiával töltenek fel, stimulálják az agyat, frissítik a gondolkodást, megelőzik a fáradtságot, ezáltal elkerülhető az elfásulás.” (Tiszay Katalin zongoratanár.)

**Ehhez kondíció kell.** „Sajnos, az első tanárom, (akit egyébként nagyon szerettem és tiszteltem), azt mondta, ha megtudja, hogy bármit sportolok, akkor kirúg, mert egy ilyen csuklót nem szabad tönkretenni. Akkor még nem tudtam, vagy nem tudtuk, hogy az egyirányú terhelés idővel megbosszulja magát. Kell hagyni időt a regenerálódásra, a pihenésre és a nyújtásra. Illetve az egész testet kell karbantartani a sikeres zenei ténykedés érdekében.” (Madai Zsolt jazzdob-ütőhangszer tanár.)

## Hangszeres problémák

Az általános tanulási, viselkedési zavarok említése mellett a továbbképzéseken felvetődtek specifikus hangszeres problémák is. A nagyon finom és bonyolult hangszeres mozgások megtanulása csak azoknak a gyerekeknek megy zavartalanul, akik már kezdéskor rendelkeznek a kellő mozgásfejlettséggel. Ők az úgynevezett „ügyes gyerekek”, a többség azonban nem ilyen, a legtöbben előzetes fejlesztést igényelnek. Erre szolgál a ZMG zenei mozgás-előkészítő programja az előképzőben, melyet néhány zeneiskolában már bevezettek.

Ha a mozgásos előkészítés hiányzik, akkor a technikai nehézségek hosszú időre elveszik a tanítvány és a tanár erejét és idejét a tényleges muzsikálástól. Ezek többnyire fizikális problémák, így a fizikum oldaláról megközelítve jól orvosolhatók. A ZMG repertoárjában bőven van erre való választék.<sup>9</sup> A léggömbös, labdás fejlesztő játékok erőteljes transzferhatása gyors és mély változásokat hoz létre az idegrendszerben. Ez a mechanizmus úgy működik, mintha új szoftvereket „installálnánk” egy számítógép rendszerébe. A beépített mozgásformák automatikusan áttevődnek a hangszerjátékra. Tapasztalatom szerint a labdán, léggömbön nevelt gyerekeknek keze, lába egyaránt jól működik a hangszerjátékban. Mindebből itt csak ízelítőre futja, de a továbbképzéseken gazdag anyag áll rendelkezésre a fejlesztő mozgásokból.<sup>10</sup>



3. kép. Tapintást és billettést fejlesztő játékok. Léggömb-pattogatás ujjbeggyel fölfelé, billegetés arcon, billegetés hüvelykujjon, festés ujjbeggyel.

**A tapintás a furulyán.** „A kisgyerekek nehezen érzik meg az ujjbeggyükkel a furulyán a lukakat, így azok letakarása a tanulás elején nehezen megy. Vannak extra nehéz esetek, akik bő egy év furulyázás után is 'keresgélnek' a lukakat. Mivel tudom fejleszteni a tapintásukat?” – kérdezi Szabó Réka fuvolatanár.

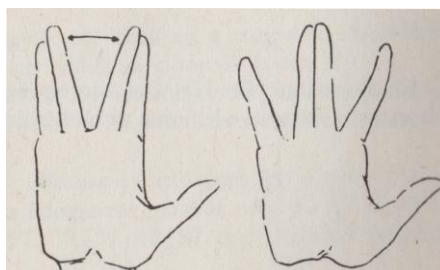
A tapintás fejlesztésére nagyon jól bevált a pattogatás léggömbön fölfelé vagy lefelé ujjbeggyel, sorban minden ujjal vagy meghatározott ujjrenddel. Nagyon finom tapintást fejleszt a billegető játék az arcon. Ugyanígy billegethetnek a 2-5. ujjak a hüvelykujjon különböző ritmusokban, (esznek a kiscsibék). Hatékony és nagyon élvezetes az ujjbeggyel való festés. (3. kép.) Jót tesz a hangok kikeresése a hangszeren csukott szemmel. Ugyanis, ha kikapcsoljuk a vizuális csatornát, felerősödik a tapintó és a kinezetikus érzékelés.

**A fogások váltása** szintén sok gondot okoz a kisgyerekeknek. „Nehezen tudják összehangolni a két kéz ujjait egy hang fogásához, majd váltani egy másik hang fogására. Ez a furulyán és a fuvolán is gondot okoz.” (Szabó Réka fuvolatanár.)

Az ujjak koordinációjában jól segít a léggömbpattogatás illetve a labdapattogatás lefelé kettős vagy hármás fogásokkal, különböző ujjrendekkel. Lehet egyszerre két kézzel is pattogatni, sőt úgy is, hogy a két kéz más-más ujjrendet játszik. Rendkívül hatékony az „oroszlános” és az „ollós” játék. (4. kép.)



a



b

4. kép. Kettősfogásokat előkészítő ujjgyakorlatok.

- a) Oroszlános játék. Két cirkuszi oroszlán (a 3-5. ujj) felkúszik az emelvényre, majd lejönnek, és a 2-4. megy föl. Lassan gyakoroljuk, ne süssünk a tempót, várjuk ki, míg magától felgyorsul. b) Ollós játék. Ujjterpesztés és zárás váltogatott helyzetben.

(Forrás: Gát József: Zongoramethodika.<sup>11</sup>)

**A klarinétjátéknál** gyakori gond a görcsös kéztartás. „Mivel a jobb kéz hüvelykujján van a hangszer súlya, így ez az ujj komoly terhelést visel. Ezért a gyerekek megpróbálnak „besegíteni” a balkezükkkel. Kis mértékben tehermentesítik ugyan a jobb kezét, de a balkéz ujjai ezáltal görcsösek lesznek, nehezen takarják be a lukakat, és nem mozognak megfelelően. A váll felemelkedik, a hangszer egyenes tartása eltolódik a jobb kéz irányába. Így minden izom a hangszer tartásával,

egyensúlyozásával van elfoglalva, a hangszeres játékra 'nem ér rá'. Később, mikor a jobbkezes fogásokkal ismerkednek a tanulók, ez csak fokozódik.” (K.F.L. klarinét-furulyatanár.)

A fuvolánál is hasonló a helyzet. „Gyerekek tartanak a kezükben felnőtt méretű hangszert, ezt szinte lehetetlen izomfeszültségek nélkül megoldani. A csukló, a kézfej és az ujjak hosszú ideig görcsösek a növendékeknél.” (Szabó Réka fuvolatanár.) Ebben az esetben két módon lehet segíteni. Sűrűn kell mozgáspihenőt tartani, nem szabad megvárni az elfáradást. Közben pedig fokozatosan meg kell erősíteni a kezet támaszkodó és függő mozgásokkal (mellső, hátsó, oldalsó támaszok, függések bordásfalon, nyújtópótlón). (5. kép.) A kézerősítő mozgásokat be lehet iktatni a zeneórába. A mozgáspihenőket tartalmazó kiadványainkban erre számos példa található, méghozzá megfelelő mozgáskompozícióba ágyazva, ami biztosítja a megerősítés elkerülését.<sup>7</sup>

Mindazonáltal kielégítő választ erre a problémára csak egyet tudok: gyermeknek nem való felnőtt hangszer. A felnőtt méretű fuvola helyett adható gyermek fuvola vagy fife. Amelyik hangszerből nincs gyerekméret, meg kell várni, míg megnő a gyerek, és addig más hangszeren kell zenélni. Ha a görcsösségek beidegződnek, nagyon nehéz azokat kiirtani. A régi időkben 14 éves kor előtt nem adtak klarinétot a gyerekek kezébe, és más nehéz fúvós hangszert sem. Muzsikálni másképpen is lehetett. Nem vesztettek semmit. Gyorsan behozták a lemaradást.



5. kép. Kézerősítő mozgások. Négykézláb járás, nyusziugrás, mellső fekvőtámaszból átfordulás hátsó fekvőtámaszba, ajtófélre szerelhető nyújtópótlón hintázás.

**A légzés.** „Előfordul, hogy a növendék tüdőkapacitása lassan fejlődik, így másfél-két év fuvolázás után is ütemenként veszi a levegőt. Milyen légző-gyakorlatokat próbáljak ki?” – kérdezi Szabó Réka fuvolatanár.

A teljes tüdőt foglalkoztató mélylégzés rendszeres gyakorlása jól segít, de önmagában nem elég.<sup>12</sup> Emellett edzeni kell a légzőizomzatot kíméletes, fokozatos terheléssel. Erősíteni kell a mellkas, a has és a hát légzőizmait a fent említett támaszkodó és függő mozgásokkal. Erőteljesen fejleszti a légzést az ugrókötelezés, a szökdelések, a futás, az úzás, a lendületes, gyors mozgások, a labdás játékok. Mindezt erőlködés nélkül, jóleső erőfeszítéssel kell végezni.

Ilyen módon aránylag gyors eredmény születhet: „Megtanítottam a teljes légzést és az első léggömbös leckét a sárga füzetből, majd arra kértem a növendéket, hogy ezeket naponta végezze el reggel és este. Ez rövid időn belül feltűnő változást hozott a szaxofonjátékában. Több ütemet tudott összefoglalni egy levegővel, javult a hangminősége és az anyagvégzés is felgyorsult.” (K.F.L. klarinét-furulyatanár.)

**Zongorás kérdések.** Hogyan lehet megerősíteni a kart és a kezet úgy, hogy a zongorán a nagy akkordok és a *forte* is bírható legyen, és elkerülhetők legyenek a fájdalmak? – hangzik a kérdés.

Kitűnő erősítők az 5. képen látható támaszkodó és függő mozgások. Ezenkívül sok hasznos mintát adnak az akkordjátékhoz a labdapattogtatások páros kézzel, fél kézzel, alkarral, könyökkel, stb.

A merev csuklót és kart jól fel lehet lazítani léggömbös játékokkal. „Egy 7 éves kisfiú az ujjait nem tudta használni a zongorán, csak mutató ujjal akart zongorázni, és képtelen volt egymás mellé tenni az ujjait, mondván: ez nehéz! A léggömbös játékokkal és a tapintást fejlesztő



gyakorlatokkal (pl. billegetés ujjbeggyel arcunkon, vagy akár a zongora fedelén) ma már ujjrendet is tud használni.” (Berki Artúrné zongoratanár.)

„A csukló leszorítását, a vállfelhúzást, a merev nyakat, a feszes szájtartást, amelynek a kialakulásához feltehetően hozzájárultak a családi problémák, jól lehet orvosolni a léggömbös játékokkal. Középfokon tanuló növendékeknél a megnövekedett gyakorlási idő miatt kialakuló fájdalmas tartásproblémák megszüntetéséhez első lépés a mozgáspihezők használata a gyakorlás közben.” (Turcsányi Janka zongoratanár.)

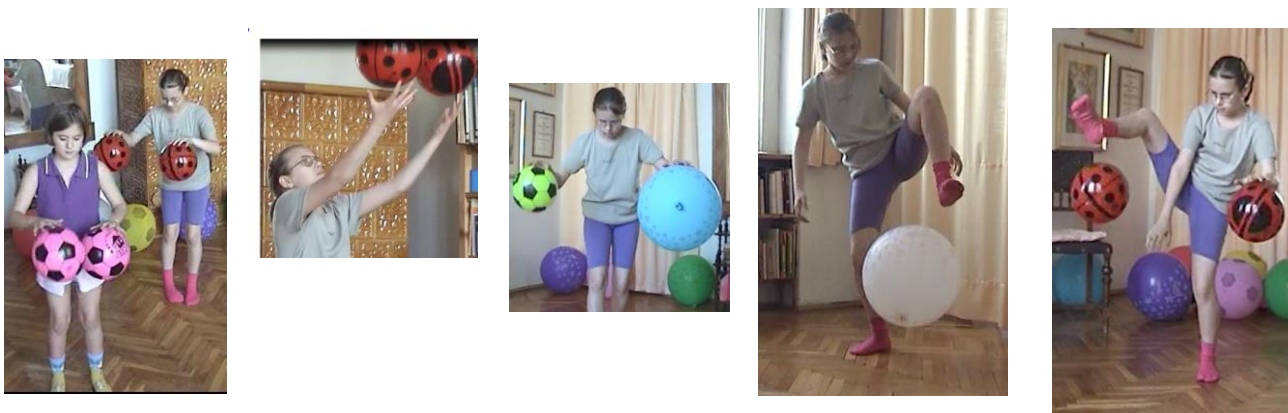
**Nagybögős feladatok.** „Az első órákon kizárólag mutatóujjal szeretne dolgozni a legtöbb tanuló. Ha már használják az összes ujját, akkor újabb feladat következik: függetleníteni az ujjakat. De még nincs vége, az ujjak hatalmas mozdulatait kisebbíteni kell, minimális mozgással, takarékosan kell dolgozni. Ezzel egyidejűleg a vonóval viszont óriási, széles mozdulatokra kell biztatni a növendéket, hiszen a legtöbb kezdő mindössze 5-6 cm-t használ a vonó hosszából, és sokszor észre sem veszi, milyen barbár módon elfűrészeli ezzel a hangok végét. Óriási lendület a vonóval, minimális mozgás a bal kéz ujjáival. A nagybögőnél nem ritka az egyméteres mozdulat két hang között.” (Kiss Attila nagybögő, basszusgítár tanár.)

A labdás, léggömbös játékok itt is segítenek. Például: léggömbpattogatás ujjbeggyel fölfelé apró mozdulatokkal, különféle ujjrendekkel és egyidejűleg a másik kézzel óriási, sima, nyugodt karkörzés minden irányba messze nyúlva, közben a kézfejet, az ujjakat lazán tartva. Ezt az összetett mozgást először feltétlenül külön kézzel kell megtanulni.

**A gitárjáték** „gyakori nehezítője a bal kar gyengesége. Sok gyerek nem tudja tartani a bal karját. A másik alapvető probléma a helyes testtartás hiánya. A növendékek nem tudnak egyenesen ülni a széken. (Ennek kiküszöbölésére vettem egy ékpárnát, és mindenkit ráültettem. Négy tanítványom azóta is csak azon hajlandó ülni az órákon, a többieket ki lehetne a párna látványával is kergetni az ajtón.) Ami a jobb kezeti, a csukló merevsége, lelapulása probléma, de erre kiváló megoldás a léggömb használata.” (Bognár-Volenszki Betti klasszikus gitár tanár.)

A fentebb említett támaszkodó és függő mozgások hasznosak a gitárosoknak is, mind a kar erősítésére, mind a testtartás javítására.

**A figyelem megosztása.** „A másik nehézséget a legato játékmód megvalósítása jelenti a gitározásban: A bal és a jobb kéz ujjainak tökéletesen összhangba kell kerülnie egymással annak ellenére, hogy a két kéz ujjai eltérő mozgásformát végeznek egy időben. Ez az egyszólamú játéknál is probléma, nem beszélve a többszólamú játékról. Ami még nehéz szokott lenni eleinte, az, hogy a jobb kézben, üres húrokon végzett váltott ujjas pengetés megtanulása után a bal kéz bejövetelevel „elfelejtődik” az addig ügyesen megtanult váltott ujjas pengetés, és egyujjas lesz belőle. Magyarán a figyelem megosztásának képessége sokára alakul ki.” (Bognár-Volenszki Betti klasszikus gitár tanár.)



6. kép. Kézfüggetlenítő és lábügyesítő játékok. Pattogatás két labdával. Dobálgatás két labdával. Pattogatás labdával és léggömbbel. Léggömbpattogatás talppal. Pattogatás két labdával, kézzel és lábbal.

A kezek egymástól független használata nemcsak a gitárnál, hanem, amint láttuk, a nagybőgőnél is nehezen megy, sőt valamennyi hangszernél figyelmet, türelmet kívánó feladat. Hiszen mindegyik hangszeren minden pillanatban mindkét kéz mást csinál. A két agyfélteke azonban össze van kapcsolva százezres tömegű idegpályákkal, amelyek élő telefonvonalakként üzennek egyik oldalról a másikra folyamatosan. Erős a késztetés arra, hogy a két kéz egymást utánozza. Időbe telik, míg a szükségtelen funkciók gátlását kiépítjük. Ebben jó segítség a két labdával való játék. (6. kép.)

**Hárfás gondok.** „A felvételre jelentkező gyereket eddig annak alapján vizsgáltam, amit szolféztanári tapasztalataim sugalltak: meghallgattam az énekét, tapsoltunk ritmust és dallam visszaéneklése történt ének, vagy zongora után. Aztán később, amikor már elkezdett a hangszeren játszani a növendék, rájöttem, hogy komoly hiányosságok vannak. Majd jöttek a kétkezes problémák: a jobb kéz dallamához egy-egy hangnyi kíséretet játszani még viszonylag könnyen ment, de amikor a bal kézben több hang, netán még ujjrend is volt, sőt kötések is, itt sokan falakba ütköztek, nehezen tudták a kezeiket egymástól függetleníteni. További probléma, hogyan pedálozzunk úgy, hogy közben nem zökkenünk ki a darabból.” (Szederkényiné Horváth Márta hárfá-szolfézs tanár.)

Az előbbi két-labdás játékok itt is jól szolgálnak. A két-labdás pattogatások mellett meg lehet tanulni a feldobásokat is két labdával, egyszerre és váltott kézzel. Sőt, ha ez már jól megy, lehet léggömbbel és labdával egyszerre pattogatni. Az engedetlen lábakat szintén megügyesíti a labda. Például: lepattintás jobb tenyérrel, bal tenyérrel és talppal, háromnegyedes ritmusban. Később meg lehet próbálni a két-labdás pattogatást úgy, hogy időnként az egyik kéz helyett a láb pattint. További jó lábügyesítő a labdapattogatás talppal. (6. kép.) Több évre való játékrepertoárral szolgál a hangszeres mozgás-előkészítés anyaga.<sup>9</sup> Ha ezekkel az élvezetes játékokkal kifejlesztjük az alapvető idegrendszeri mozgásmintákat, utána már könnyű a hangszeres feladatokat megtanulni.

**Mire jó a telefon?** „Egyik tanítványom egészen elkeseredett amiatt, hogy nem sikerül hiba nélkül eljátszania a darabját. Azt javasoltam, vegye fel a zongorajátékát hangrögzítőre. Küldje el nekem a sikeres hangfelvételt, amelyen tökéletesen sikerül eljátszania zongoradarabját. 16:00 órakor elköszöntünk egymástól. Még aznap, 18:03-kor kaptam egy üzenetet: 'Tanár néni, eddig 37 hangfelvételt készítettem, de egyik sem tökéletes.' 19:56-kor újabb üzenet érkezett: 'Az 59-ik próbálkozásra sikerült hibátlanul eljátszanom a darabomat.' És küldte is a tökéletes hangfelvételt. Nagy akaratőről tett tanúbizonyságot.” (Kovács Irén zongoratanár.)

**A zeneiskolai felvételin** gyakran okoz gondot, hogy a gyerekek szoronganak, nem mernek énekelni, nem tudnak jól reagálni. Így nehéz megítélni hol tart a kisgyermek a zenei képességei fejlődésében. Ha viszont mozgásos játékkal kezdjük a vizsgát, eltűnik az izgalom. „Kipróbáltam a léggömbös gyakorlatokat, ezzel kezdtem a meghallgatást. Az eredmény az lett, hogy mire arra került a sor, hogy énekelni, tapsolni kellett, addigra teljesen lenyugodtak, jókedvűek, együttműködők lettek a gyerekek.” (Nagy Anikó furulyatanár.)

A mozgásos játék a felvételin egyben tesztként is szolgál. Megmutatja, hol tart a gyermek mozgásfejlettségben, azaz hol kell kezdeni vele a tanulást. Ez a tájékozódás megóvja a tanárt attól, hogy valamilyen elvont, elvárt szintről induljon el, ami aztán rengeteg csalódást, kudarcot okoz tanárnak, gyereknek egyaránt.<sup>13</sup>

## Új stratégia

Zeneoktatásunk páratlan értéket képvisel. Nem hiába jönnek ide messze földről megcsodálni és megtanulni. Hódolat nagyszerű elődeinknek, akik a kiváló módszereket ránk örökítették. Azonban napjainkban új problémák jelentek meg, melyeknek a megoldásához új eszközöket kell találnunk.

**„A zeneoktatás megérett egy óriási reformra.** Nem tartható már sokáig a zeneiskola jelenlegi működése. A gyerekek túlterheltek, rengeteg gonddal küzdenek, miközben alapvető készségeik hiányosak. A helyzet évről-évre rosszabb, és ezt nem csak én mondom, a kollégáim is panaszkodnak. Azoknak, akik ma gyerekekkel foglalkoznak, sokkal átfogóbb oktatásban kellene

részesülniük. Nagyon sokat kellene tudnunk a mai gyerekek testi és lelki problémáiról, a digitális világ idegrendszeri, pszichés hatásairól, de leginkább arról, hogy abban a nagyon kevés időben, ami rendelkezésünkre áll, hogyan segíthetünk mi a zenén keresztül a leghatékonyabban a növendékeinknek.” (Nagy Anikó furulyatanár.)

**Használjuk ki a zeneoktatás évszázados privilégiumát!** Az egyéni foglalkozás a zeneoktatás kiváltsága, amely hatalmas előnyt biztosít, végtelen szabadságot ad. Éljük vele! Ebből egy sor új lehetőség adódik:

- Egyéni haladási tempó. „Minden gyermek személyre szabottan, a képességei szerint tanuljon.” (Berki Artúrné zongoratanár.)
- Egyéni időráfordítás. Mindenki addig foglalkozzék az anyaggal, ameddig neki szükséges.
- Egyéni limit. Mindenki juthasson el a tanulásban addig a szintig, ami képességeinek megfelel. Ha alacsony szintet ér el, abban is megtalálhassa az örömét.
- A vizsgarendszer átalakítása. Ne legyen kötelező a vizsgázás. Aki pedig vizsgázni akar, akkor tehesse, amikor felkészült.

**Első a zene.** „Csak ne túl komolyan! Játékosan! Hiszen a művészetek gyönyörű világába nem tudjuk bevezetni a növendéket fenyegető kiabálással.” (Kiss Attila nagybőgő-basszusgitar tanár.) „Első cél a zene, a hangszer megszerettetése a gyermekekkel. A különböző hangszeres sikerek elérése csak ez után következik. A hangszerjáték tanulásának célja nem a koncert, a verseny, a fellépés, hanem a játék öröme.” (Móga Éva, hegedűtanár.)

**A jövő kulcsa a ZMG.** A sajátos nevelési igényű tanulók számának emelkedése nemcsak a közismereti oktatásban, hanem a zeneoktatásban is megújulást kíván. A zeneoktatás jelenlegi rendszere válságban van. Bár gyönyörű a versenyek csillogása, ahová kivételes képességű fiatalokat nagyszerű tanárok készítenek fel rengeteg személyi áldozattal, sok-sok fizetetlen túlórában, azonban a többség helyzete megoldatlan. Az új kihívásokkal nem tudunk a régi módon megbirkózni. A tanárképzésből hiányzik a felkészítés az új problémák megoldására. Új szemléletre, új eszközökre, új módszerekre van szükség.

Az új stratégiát a ZMG hordozza. A ZMG olyan hatékony segítséget kínál a zeneoktatás számára, mint amilyen a fejlesztő pedagógia a közismereti oktatásban. A ZMG integrálása a zeneoktatásba megkerülhetetlen. A ZMG integrálása azt jelenti, hogy a zenei oktatással párhuzamosan a hozzá való alkalmasságot is folyamatosan fejlesztjük a zeneóvodától a legfelső fokig. A helyzet megérett, rendelkezésre áll a ZMG posztgraduális képzése a zenetanárok részére.<sup>14</sup> ZMG tanszak létesítésére, ZMG szakos tanár foglalkoztatására már ma is vannak példák.

## Köszönet

Szeretném kifejezni szívbeli hálámat nagyszerű kollégáimnak, akik a továbbképzések során megosztották velem tapasztalataikat, véleményüket, gondolataikat, és hozzájárultak a közléshez. Nemcsak én tartottam nekik továbbképzéseket, hanem ők is nekem. Nagyon sokat tanultam tőlük. Forró köszönet Bacsa Gabriella, B.Zs., Berki Artúrné, Bognár-Volenszki Betti, E. Bányai Edit, Farkas Diána, Istvánné Nyári Krisztina, Juhász Judit, Katona Dóra, K.F.L., Kiss Attila, Kovács Irén, Lukácsné Oláh Beáta, Madai Zsolt, Móga Éva, Nagy Anikó, Ott Magdolna, Szabó Réka, Szederkényiné Horváth Márta, Tiszay Katalin és Turcsányi Janka zenetanároknak.

## Jegyzetek

- 1) <https://www.rosaparks.hu/jogi-utmutato/iskolaerettseg-tanulasi-kepesseg/2017/09/20-btmn-sni-fogalma/> (Utolsó letöltés: 2019.06.06.)
- 2) Dr. habil. Gyarmathy Éva klinikai és neveléslektani szakpszichológus, főiskolai docens előadása „Az atipikus „A” tipikus” címmel az Apor Vilmos Katolikus Főiskola *Atipikus alternatívák* c. konferenciáján 2019. márc. 9-én.
- 3) <https://www.origo.hu/tudomany/20190413-tunkreteszi-gyerekeinket-a-sok-kepernyo.html> (Utolsó letöltés: 2019.06.06.)
- 4) <https://noklapja.nlcafe.hu/kulonszamok/kulonszamok-gyerek/2016/06/09/iskolaskorig-semmit-ne-nezzen-a-gyerek-vekerdy-tamas->

[velemenye/?fbclid=IwAR29kdJtOcBXaDg4MB4Hb889Zxcuv1huUIAChPkoFWv3BX\\_d660hPXu4DxA](https://www.facebook.com/velemenye/?fbclid=IwAR29kdJtOcBXaDg4MB4Hb889Zxcuv1huUIAChPkoFWv3BX_d660hPXu4DxA) (Utolsó letöltés: 2019.06.06.)

- 5) A BMC továbbképzések résztvevőinek írásából egy tanulmánykötet is megjelent: Dr. Pásztor Zsuzsa (szerk.) (2017). *Zenei munkaképesség-gondozás a zeneiskolai tanításban*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.
- 6) A zeneórai mozgáspihenőkről vagy más néven a szendvics-szerkezetű óravezetésről, illetve torta-modellről dr. Pásztor Zsuzsa: *B-tagozatos növendékek fizikai felkészítése* c. cikkében található ismertetés a Parlando 2001/5. számában
- 7) Mozgáspihenőt tartalmazó kiadványok:  
Dr. Pásztor Zsuzsa (2004). *Frissítő mozgás muzsikálóknak*, DVD. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.  
Dr. Pásztor Zsuzsa (2011). *Munkaképesség-gondozás muzsikáló növendékeknek*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió. (Sárga füzet.)  
Dr. Pásztor Zsuzsa (2012). *A muzsikáló kéz*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.  
Dr. Pásztor Zsuzsa (2015) *Mozgásos pihenés muzsikálás közben*. DVD. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.  
Négyesi Anna (2015). *20 mozgáspihenő*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió. (Piros füzet.)  
Négyesi Anna (2016). *Frissítő és fejlesztő mozgások óvodásoknak*. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.
- 8) Dr. Pásztor Zsuzsa: *B-tagozatos növendékek fizikai felkészítése*. Parlando 2001/5. A zeneszerű életmód legfontosabb tudnivalói ebben a cikkben található.
- 9) Dr. Pásztor Zsuzsa (2015). *Hangszeres mozgások előkészítése*. Módszertani könyv és DVD. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.  
Dr. Pásztor Zsuzsa (2010). *Mozgásfejlesztés a zenei előképzőben és a fejlesztő pedagógiában*. DVD. Budapest: Kovács-Módszer Stúdió.
- 10) Évente többféle továbbképzésből választhatnak az érdeklődők. Vannak 30 órás akkreditált továbbképzések, továbbá megszervezhető nem-akkreditált, hat kredites, egynapos továbbképzés, valamint egy-két órás ismertető előadás. Mindegyik képzési forma megrendezhető kihelyezett formában, az ország bármely iskolájában.
- 11) Gát József (1978). *Zongoramethodika*. Budapest: Zeneműkiadó. 210., 213.
- 12) A légzéstréning leírása megtalálható a *Munkaképesség-gondozás muzsikáló növendékeknek c.* (sárga) füzet 5-7. oldalán.
- 13) A felvételi vizsgához kidolgozott mozgásteszt anyagát a ZMG továbbképzésein ismerhetik meg kollégáink.
- 14) A négy féléves, 400 órás ZMG szakirányú továbbképzés az ELTE BTK Művészetközvetítő és Zenei Intézetében történik.