



I.

Csaknem egy éves lemaradásunkat szeretnénk pótolni a következő vallomásokkal, melyben dr. Pásztor Zsuzsát, Zsuzsikát, Zsuzsa nénit 85. születésnapja alkalmából köszöntjük.

Egy több éve bennem lappangó kérdésre – „Mi is az a Kovács módszer?” – kaptam választ Zsuzsa nénitől két esztendővel ezelőtt egy zenetanároknak szervezett továbbképzésen. S bár gyógypedagógus vagyok, Zsuzsa néni és a Kovács módszer magával ragadott az ELTE Zenei munkaképesség gondozó szakára, és egyben egész életemre elköteleződtem. Szeretném, ha minden zenész és zenetanár elismerné és alkalmazná ezt a csodálatos és NÉLKÜLÖZHETETLEN módszert!

Dr. Ábrahám Mariann, Balásházi Bálint, Bizják Ibolya, Bizják Gábor, dr. Gaál Erzsébet, László Zsófia, Lukács házi István, dr. Masopust Katalin, Schadl Zsuzsanna és a ELTE Zenei munkaképesség-gondozó egyetemi szakirányú továbbképzés hallgatóinak gondolatait, továbbá Négyesi Anna gyermeki szeretettel megírt írását csokorba kötötte összegyűjtötte:

Vekerdi Mónika

DR. PÁSZTOR ZSUZSÁNAK, SZÜLETÉSNAPJÁRA

Drága Zsuzsa!

Valószínű egyik legrégebbi ismerősként, barátként köszöntelek Téged. Évtizedek óta ismerjük, szeretjük egymást – legalább is remélem, hogy részedről is így van – annak ellenére, hogy végtelen hosszú időszakok telnek el, amikor nem is találkozunk. De zeneakadémista korunkban napi szintű volt ez a találkozás, hiszen a körülmények azonossága, Kadosa tanár úr, zeneszerző, zongoraművész személye, „Géza bácsi” Dr. Kovács Géza felejthetetlen óráinak látogatása, Gát József, Nemes Katalin Mestereink személye, az akkori „Alma Mater” baráti, otthont teremtő szellemisége, egyéb órák, az aula mint találkozó hely, a pótolhatatlan büfé, – szinte hátborzongató elevenséggel „megszólalnak” most itt körülöttem, – olyan mély az emlék, hiszen ezek *a mi* közös gyökereink. Még nem is említettem Négyesi János kiváló hegedűs évfolyamtársam személyét, aki évek során át kamarapartnerem volt az akadémián, majd később, rádiós működésem éveiben is, és akinek testvére nevét Te is viseled. „Négyesiné...”

Emlékszem Anna születésére, amint tündéri babát megmutattad nekem, miközben – már akkor – gyümölcscentrifugával préselted számára az egészséges vitaminokat. Én csak csodálgattam, annyira új és ismeretlen volt abban az időben az ilyesmi. Ekkor szembesültem vele először.

Végtelen hosszúra lehetne nyújtani ezt a visszaszámláló mesét, de nincs rá szükség. Az Élet elválasztotta útjainkat. És Te egy fényes, elhívatott pályára tekinthetsz vissza, ami sorszerűen irányt változtatott a sok évtizeddel ezelőtti kezdeti induláson. Erre a pályára egyértelműen elvitt és hihetetlen töretlenséggel, elhívatottan követed. Mérhetetlen alapossággal alapoztad meg mindazt, ami most egyetemi szinten is működik már, „tanítványaid” hosszú sora észrevétlenül, játékos könnyedséggel tarthatja épségben egészségét, és örömmel, eredményekben gazdagon követhet Téged. Követnek is, mert ezt sokaktól tudom. Az elvetett mag virágzó fává nőtt munkásságod folyamán.

Kiteljesedett, nevet nyert, szilárd alapokon áll. Egy teremtő élet áll mögötte. A Te életed. Azt hiszem, ember másokért annál többet, mint amit Te tettél, aligha tehet. Egészséget oszt!

A születésnap a visszatekintés, összegzés mérföldköve mindenki számára. De jól esik, ha mind azoknak együtt érzése, mosolya, jókívánsággal teli gondolatai is ott vannak az ember körül, akik ilyenkor szeretettel gondolnak rá. Közéjük tartozom én is. Kérlek, fogadd el szívből jövő elismerésem, jókívánságaim, abban a reményben, hogy kincsteremtő életed, hivatásod áldásait még sokáig megoszthatod másokkal!

Születésnapodon szeretettel köszöntelek, és kívánom a legjobbakat!

Barátsággal ölellek,

Dr. Ábrahám Mariann

KEDVES EMLÉKEIM

Zsuzsa nénivel 13 éves koromban találkoztam, akkoriban még eléggé zárkózott gyermek voltam. Zongoratanárom mesélt róla, és arról, hogy majd meglátogat minket. Számomra meghatározó élményt jelentett a vele történő személyes találkozás. Olyan volt, mint egy orvos. Kikérdezett, megvizsgált, beszélgettünk a zenéről, a zongorázásról és egyéni mozgásgyakorlatsort állított össze a testalkatomnak megfelelően. Házi feladatokat kaptam. Nem szerettem mozogni, de a feladatok játékosak voltak, ezért igyekeztem beiktatni a néhány perces mozgássort a napi rutinjaim közé.

Nem tudtam elképzelni, hogy miért lesz ez hasznos számomra, hiszen a feladatokat nem éreztem fizikailag megterhelőnek. A következő találkozásunkkor megértettem, mire volt jó ez a mozgásforma. Zsuzsa néni megvizsgált, és összehasonlította eredményeimet az első mérésekkel. A pulzusom a megterhelés után gyorsan visszaállt a normális szintre, izomfunkcióim is fejlődtek. Akkor nem tudtam, de a gyakorlatok, a mélylégzés által a stressztűrő képességem is fejlődött, amire nagy szükségem volt, mert zenei pályára készültem.

Később „kísérleti nyúl” voltam az intézményben. Egy bemutató keretében ismeretlen zenetanárok előtt kellett zongoráznom. Zsuzsa néni EKG készülékkel mérte az izgalmi szintemet, pulzusomat. Jól emlékszem, zavarban voltam, hogy félmeztelenre kellett vetkőznöm idegenek előtt, és egy Chopin művet kellett előadnom a hangszeren. Az izgalmamat jól lehetett mérni, egy hibázás miatt a pulzusom is megemelkedett, de a koncentrációnak és az „edzettségnek” hála képes voltam végigjátszani a darabot. Büszke voltam magamra, izgalmasnak találtam ezt a kihívást.

Drága Zsuzsa néni!

Szeretettel köszöntöm a jeles nap alkalmából! Isten éltesse boldogságban, erőben, egészségben sokáig!

Balásházi Bálint intézményvezető

(Budapest XX. Kerületi Lajtha László AMI)

NYÍLT LEVÉL KEDVES KOLLÉGANÓMNEK, NÉGYESI GYÖRGYNÉ, DR PÁSZTOR ZSUZSÁNAK

Kedves Zsuzsi!

Mostanában sokat gondolok a zeneiskolára, az ott eltöltött évekre. Néhanapján találkozom volt tanítványaimmal piacon, üzletben, az interneten. Hirtelen nem is emlékszem rájuk, hiszen felnőttek lettek, családi emberek, természetesen sokat változtak. A találkozás örömmel tölt el, eszembe jut sok kedves pillanat velük és a kollégáimmal kapcsolatban, egyik emlék hozza a másikat.

Szívesen emlékszem vissza a Veled együtt eltöltött évek eseményeire, a továbbképzésekre, a tornaórákra először Kovács Géza Tanár Úrral, később a Te vezetéseddel, amelyeken oly lelkesen vettem részt. Ahogyan Veled megismerkedtem, bámultam a nyugalmadat, amelyből semmilyen „közéleti” konfliktus nem tudott kibillenteni. A kísérleteket, amelyeket igazgatónk, Máté János szeretettel támogatott, töretlen lelkesedéssel végeztél évről-évre. A munkaképesség- gondozás, a fúvós alkalmasság vizsgálat, a hangszeres mozgás előkészítés, mind úttörő felfedezésnek számítottak. A lufis gyakorlatok, amelyeket a gyerekek nagy

öröme még most is csinálunk a kezdőimmal, nem is gondolnánk, hogy mennyi ügyességet adnak a hangszertanulás kezdetén, és nem csak azt, hanem a mindennapok iskolai terhelésének feloldását is jelentik. Mindig bevált az óráimon a néhány perces mozgás, lufis játék, az óra kezdete előtt és közben is. Ezt is Tőled tanultam, és még most is alkalmazom a fáradt, dekoncentrált gyerekeknél.

Tanítási óráidra is sokszor bementem, és nagyon sok mindent tanultam azokon az órákon. Emlékszel pl. a két ötödikes lányodra? A nevük nem jut eszembe, de az igen, hogy mind a ketten ugyanazt a Bartók Mikrokozmosz darabot tanulták. Egymás után ültek a zongorához, megbeszélték a javítani valókat, majd részenként elemezték a darabot. Akkoriban nekem ez is újítás volt, ahogy a csoportos zongoratanítás ötlete is. A Te bátorításodra kezdtem el én is a két-három gyermekkel való egyidejű foglalkozást, később pedig a csoportos improvizáció tanítását. Ennek köszönhetően volt szerencsém az EPTA konferencián, Németországban is ismertetni ezt a módszert.

Még most is eszembe jut sok gyakorlatod a kézfájás megelőzésére és leküzdésére. Emlékszel, mondtam is, hogy ha gyerekkoromban már létezett volna ez a módszer, akkor nem lett volna annyi fájdalmam az ínhüvelygyulladások miatt. Örömmel tölt el a tudat, hogy munkásságoddal annyi muzsikus kollégának segítettél a hivatásukkal járó fizikai nehézségek leküzdésében.

Kedves Zsuzsám, közelgő születésnapod alkalmából jó egészséget, sok örömet, boldogságot kívánok, családdal együtt. Isten éltesen sokáig!

Szeretettel ölel kolléganőd:

Bizjárné Újvári Ibolya

ZSUZSA NÉNI

Furcsa dolog az idő. Illetve annak múlása. A gyorsasága is, hogy milyen sebességgel válik a zeneiskolás lurkóból meglett, „enyhén” öszülő pali, ámbár ez talán mindegy is. Most a lurkót kell segítségül hívnom, mert akiről itt szeretnék beszélni, a réges-régen elmúlt gyerekkorom része. Ifjanc zeneiskolásként viszonylag sokszor kellett a Vas Gereben utcai épület folyosóján várnom a soromra, zongora-, szolfézs-, még később kürtórára és én olyankor – ha ülnöm kellett – meglehetősen hamar eluntam magam. Ilyenkor aztán felfedező útra indultam az épületben (hej, de nagynak, titokzatosnak, zezugosnak tűnt az akkoriban!), hallgattam a különböző termekből kiszűrődő órai muzsikálást és bámultam a falon szép számmal lévő fotókat, a zenesuli már akkor is gazdag közelmúltját. Járunk pedig valamikor a múlt század 70-es – 80-as évtizedének fordulója körül.

Sok érdekes kép volt ott ám! Kobayashi Ken-Ichiro (későbbi imádott „főnököm” az Állami Hangversenyzenekaránál), Medveczky Ádám (Vele is sokat sikerült muzsikálnom – ki a fene tudta ezt akkor...) vezényelte a XX. kerületi Zeneiskola zenekarát, Dobray István karnagy úr mosolyog a kórus élén, országos versenyeken, koncerteken készült „akciófelvételeken” tanáraink, Máté János igazgató úr kezét fog Kobayashiékkel, egyszóval csupa érdekfeszítő pillanat. A 6-os terem fölött pedig néhány nagyon furcsa fotó, rajtuk tornadresses emberek léggömbökkel bűvészkednek és mindegyiken egy bölcs arcú (nekem igen öregnek tűnő, ámbár talán fiatalabb, mint én most...) ősz úriember és egy törekeny, éteri szépségű hölgy vezeti őket. Dr. Kovács Géza és Négyesiné Pásztor Zsuzsa. Ezt nem tudtam mire vélni, mert

sem zenéléshez, sem zeneiskolához számomra nem volt közük ezeknek a fotóknak. Mit kerestek azok ott? A fölénk írt „A zenei munkaképességgondozás” címen sem tudtam eligazodni, fogalmam nem lévén, mi is legyen az. Mígnem egyszer valami ottfelejtett kotta ürügyén egy később délután-estefelé berontottam a 6-osba és legnagyobb meglepetésemre a fotón látott alakok életre keltek benn a teremben, halk zene, léggömbök és közepén – nini, az az angyalarcú néni a képről! Akkor este megkérdeztem Édesanyámat – aki a zeneiskola zongora-tanszakvezetője volt – hogy mit-kiket láttam. Kisült, hogy Zsuzsa néni – micsoda büszkeség! – nálunk tanít zongorát és egyedülálló kezdeményezésként olyan frissítő, regeneráló, koordinációs mozgásfoglalkoztatást tart, ami javítja a zenészek hangszertartásból, elhelyezkedésből eredő testi deformitásokat, nyűgöket, illetve ezáltal az ízületi betegségeket képes gyógyítani, vagy megelőzni. Arról nem is beszélve, hogy az egészséges, fájdalom nélkül, fitten muzsikáló hangszeres agyilag is jobban képes koncentrálni, ergo jobb teljesítményre képes a színpadon és később is fárad el. Zsuzsa néni például Édesanyám krónikus, évtizedek óta vissza-visszatérő inhuvelygyulladását gyakorlatilag meggyógyította ezzel a módszerrel, a mai napig gond nélkül tud zongorázni, kórust kísérni. Így rögtön érthetővé vált a képek mibenléte a falon. Sajnos nem tanított engem Zsuzsa néni, máshoz jártam zongorázni, de néha – ha Gitta néninek valami akadályoztatása volt – bejött helyettesíteni. Akkor vált számomra világossá, hogy a képen látott „angyalság” a valóságban is igaz. Keveset lehettem Vele, de azokra nagyon jól emlékszem, mosolygás és jóízű muzsikálás volt minden ilyen óra. Egyébként esküszöm, talán még jobban is ment akkor a kezem (azért nem én lettem az új Kocsis, erről talán ennyit...), könnyebben sikerültek dolgok. Aztán egyszer-kétszer szolfézsórán is helyettesített, ilyenkor sokszor volt Vele egy rá igen hasonlító, szép lány, aki csendben végigülte az órát – olykor igen jókat lehetett azért Vele beszélgetni! -, akit úgy mutatott be, mint Panka lányát. Zsuzsa néninek soha egy hangos szava nem volt, pedig emlékeim szerint viharosságra igen hajlamos társaság voltunk, és ahogy nőttünk – hát csendesebbek, tisztelettudóbbak nemigen lettünk... Valahogy azért mindig egyre nyugodtabbak lettünk a társaságában. A legerősebb emlékem Vele kapcsolatban az állandó, meleg szeretethullám és bölcs derű, ami körüllegte. Igazi Pedagógus volt, akkoriban még jártak ők köztünk, végtelen hálás is vagyok a gyerekkoromért.

Abból a tanári karból sokan nincsenek már – kivétel nélkül mindegyik nagyszerű pedagógus, kiváló ember – és nyári táborok alatt – remek barát volt, hálatelt szívvel emlékszem rájuk. Ezért nagyon megtisztelő számomra, hogy Zsuzsa néniről nyilatkozhatom – egy kicsit emlékezve mindenre-mindenkire, amikkel-akikkel emberöltő előtt voltam. Az élet is jó rendező: a Zeneiskola épülete ma tovább gyógyít, ámbár direkter módon, gyermekorvosi rendelőként. (több, mint érdekes volt, hogy a védőnő Édesanyám régi termében vizsgálta a fiamat úgy 35 évvel később...) A képek vajon hol lehetnek, ki tudhatja? Zsuzsa néni álmát, módszerét ma már Panka lánya viszi tovább és - milyen az élet! – a fiam Hozzá jár „lufis tornára” és egyszerűen imádja Őt. Ahogy én látom, Zsuzsa néni édesanyának sem utolsó...

Drága Zsuzsa Néni!

A jó Isten tartsa még erőben, szeretetben, egészségben, teljességben sokáig!

Nagy szeretettel:

Bizják Gábor
egykori lurkó

HATÁRTALAN KÖSZÖNET

Kapcsolatom a Zenei munkaképesség-gondozás programjával több mint 40 évet és az utolsó több mint harminc évben légvonalban közel 8000 km-t ölel át. Ez a kapcsolat nemcsak szakmai kapcsolatot jelent az életemben, hanem emberi kapcsolatokat is úgymint Géza bácsival, Zsuzsa nénivel és kollégákkal. A Zenei munkaképesség-gondozás programjával való kapcsolat segített abban, hogy megéljem mindazokat a kivételes lehetőségeket, amiket az élet megnyitott számomra és túléljem a nehézségeket, amik természetesen ezzel jártak.

Szakmai tapasztalataim és kutatásaim azt mutatják, hogy a Zenei munkaképesség-gondozás programja kivételes a világon, amit Zsuzsa néni nemzetközi szinten bemutatott nemcsak Európában, hanem az Egyesült Államokban is. A világon léteznek programok, amelyek a zenészek szakmai ártalmainak gyógyításával foglalkoznak, de nincs olyan komplex forma sem kutatásban sem pedig oktatásban, ahol nemcsak a problémák gyógyítására, hanem még inkább a megelőzésére fektetik a hangsúlyt amint azt a Kovács Módszer teszi.

Zsuzsa néni Magyarországon és külföldön való évtizedes munkájával generációkat nevelt fel, akik számára a Kovács Módszer mindennapi kenyérré vált a szakmai életükben. Én nem tanítok egyetlen órát a Kovács Módszer alapjainak segítségével nélkül. Például a hangszer nélküli bemelegítés, a hangszeres mozgások előkészítése vagy korrekciója, a zenei mozgáspihezők mind ugyanolyan lényegét alkotják az óráimnak, mint a zene technikai, vagy érzelmi tartalma. Mindez a gyakorlat olyan távlatokba is eljutott, mint például Mexikóban volt tanítványom a zenei felvételen léggömböket is használ.

A gyógyításban úgyszintén speciális utakat jár a Kovács Módszer programja. A több mint félévszázados létezése során megszámlálhatatlan zeneművésznek adott reményt és lehetőséget a gyógyuláshoz és az újrakezdéshez. A segítségnyújtás mindig készen állt akár személyesen akár messzi távoból. A személyre szabott szakmai tanácsok naprakész tudásra és szakmai tapasztalatra épültek és eredményességükre mindig lehetett számítani.

A Zenei munkaképesség-gondozás programja egy csodálatos példa arra, hogy miképpen él tovább a Kodály filozófia a 21. században. A két Módszer sok szálon kapcsolódik úgymint a lélek, a fizikum, és az intellektualitás szoros egységén. Kodályt idézve: "A zene és testmozgás szerves kapcsolata: énekes játék a szabad ég alatt, ősidők óta a gyermek életének legfőbb öröme." Az öröm, aminek részesei lehetünk a Kovács Módszer foglalkozásain, minden részletében inspiráló, kapcsolatokat teremtő és közösséget formáló csakúgy, mint a közös éneklés és játék. Gyönyörű hallani amikor Zsuzsa néni egy-egy nehezebb gyakorlatot így vezet be az órán "Kedves Gyerekek! A következő játék az lesz, hogy..."

Szeretettel köszöntöm Zsuzsa nénit:

Dr. Gaál Erzsébet

SZAKÉRTELEM, SZÍV, FIGYELEM

Elképzelhető-e olyan mozgásóra, amelyről hosszú évek (több évtized!) múltán is elmondható, hogy egyik sem hasonlított a másikra?

Létezhet olyan mozgásóra, ahol – természetesen – olykor nyögve és nyöszörögve tudják csak (néhány) résztvevők a gyakorlatokat elvégezni, de soha, egy pillanatra se változik a családi, baráti légkör, a szívéllyesség?

Lehetséges olyan mozgásóra, ahol a tanító néni énekel, miközben a (javarészt túlkoros) nebulók önfeledt vihogás közepette pattogatják a labdát?

Van olyan tanító néni, aki pontosan tudja, hogy fent említett túlkoros nebulói miféle panaszokkal terheltek, s ennek folytán milyen gyakorlatokat *nem* végezhetnek?

Akad olyan tanító néni, aki az óráján végig figyel, elsősorban azért, hogy dicsérhessen? És a (javarészt túlkoros) nebulók ettől picit megdicsőülnek?

Előfordulhat-e, hogy egy óra fizikailag, érzelmileg és lelkileg is hat a résztvevőkre?

Fellelhető-e a fentiek mindegyikének megfelelő személy, vagy mindez csak a képzelet szeszélyes játéka?

A válasz az, hogy igen.

A filigrán termetű és ősz hajú illető a konzis tornaórák résztvevői számára (a covidot megelőző évtizedekben) a lepukkant szertárból libgett elő a hét meghatározott napjainak meghatározott óráiban. Könnyed léptekkel, széles mosollyal. Mindig úgy szólalt meg, úgy viselkedett, mintha minden a legnagyobb rendben volna, mintha az élet csupán az ő óráiból állna, mintha nem volna pénznek vagy elismerésnek szűkében, hiába zseniális művelője tudományának – mert igen, ez kétséget kizáróan tudomány, ő pedig kétséget kizáróan zseniális.

És mi vagyunk a szerencsések, akik ismerhetjük.

Ő dr. Pásztor Zsuzsa.

A Jóisten éltesse sokáig!

László Zsófia

ISTEN ÉLTESSE SOKÁIG ZSUZSIKÁT!

De álljunk meg egy pillanatra! Úgy gondolom, a születésnapok és az évek megszámlolásába hiba csúszott. Amikor a foglalkozásokon Zsuzsika művészi és egyben tudományos igénnyel felépített mozgásait végzem – folyamatosan konstataálva, hogy ez még nem volt Zsuzsika –, úgy tűnik, megállt az idő: Zsuzsikához hasonlóan mindenki fiatal, életerős, vidám, nem öregsünk. Zsuzsika lényéből, megjelenéséből, mozgásaiból, gondolataiból, tudományából, művészetéből árad felénk az a dinamizmus, melynek legszebb és legelső élő példája épp Zsuzsika. Hihetetlen, hogy ennyi éve végzi áldásos tevékenységét ezen a földön.

A mi családukban, amikor születésnapot tartunk, az ünnepelt mellett vagy előtt mindig említést teszünk a szülő édesanyjáról és az aggódó édesapáról, hogy a születés napján mi is történt, mikor történt, hogyan történt.

Zsuzsika szüleit sajnos nem ismertem. Gondolom nagyszerű emberek voltak, hisz Zsuzsikát és leszármazottjait viszont ismerem: lányát, unokáit, akik hasonlatosan Zsuzsikához, csodálatos lények.

Szellemi édesapját, Géza bácsit viszont jól ismertem és hasonlóan nagy hatást tett rám és annyi más zenész és nem zenész kortársamra, mint amilyen hatással lehetett Zsuzsikára és kortársaira és azokra a generációkra – épp Zsuzsika áldásos tevékenységének köszönhetően -, akik személyesen nem ismerhették Géza bácsit.

Az én családom tagjai is folyamatos kapcsolatban voltak és vannak azzal a csodával, amit Kovács módszerként ismerünk és ismerhetnek egyre többen a világban a legnagyobb részben Zsuzsikának köszönhetően. Feleségemet csecsemőként nagymamája hívására Géza bácsi tornáztatta otthon az 50-es évek végén. Amikor első fiunk volt csecsemő, Zsuzsikának és Géza bácsinak az elsők között mutattuk be őt a Konzi szertárában. Második gyermekünk az iskolaorvos által észlelt gerincferdesége - Géza bácsi személyes tanácsai és személyre szóló játékos gyakorlatai hatására - pár hét alatt eltűnt. Jómagam 1978 óta lehetek részese a csodának, amit jelenleg Zsuzsika közvetít.

Ezeket a sorokat 2021. Húsvétja környékén írom, amikor több figyelem irányul a földöntúliság felé. Ferenc pápa a képmutatásról és könnyek adományáról szóló gondolatait olvasva óhatatlanul Zsuzsika jutott eszembe, mert Zsuzsika cselekedetei és egész élete - ami remélem, még legalább 85 évig fog tartani – tökéletesen megfelelnek a pápa intelmeinek:

A könnyek adományát kérve, képmutatás nélkül, tiszta szívvel

Amikor valami jót cselekszünk, ösztönösen születik bennünk a vágy, hogy megbecsülést és elismerést kapjunk érte. Jézus mégis azt kéri, hogy magamutogatás nélkül tegyük a jót, egyedül az Atya jutalmazásában bízva, aki a rejtekben is lát.

Isten éltesse sokáig Zsuzsikát!

Lukácsházi István

A 85 ÉVES DR. PÁSZTOR ZSUZSA KÖSZÖNTÉSE

Zsuzsikával akkor ismerkedtem meg, amikor főiskolás koromban Géza bácsi óráira kezdtem járni. Már akkor kitűnt rendíthetetlen szorgalmával, amivel az órákat jegyzetelte. A tanárok továbbképzésén is kiemelkedett példamutató lelkesedésével, nagyszerű előadásaival. Géza bácsi emlegette is, hogy Zsuzsika előadásai az egyetemi színvonalat meghaladják. Jó pár éves egyetemi tapasztalat után megerősíthetem ezt az állítást.

Géza bácsi halála után Zsuzsika töretlen lendülettel vette át a Kovács-módszer elméleti és gyakorlati ágainak irányítását. Hihetetlen munkabírását bizonyítja az a számtalan tevékenység, amit rendkívül magas színvonalon folytat. Egyetemi oktatás, továbbképzések sora, számtalan publikáció tanúsítja hallatlan szellemi erejét.

A mozgásfoglalkozások végtelen változatossága bámolatba ejtő. Én már több, mint negyven éve járok több-kevesebb rendszerességgel a Kovács-módszer órákra, de a mai napig nincs olyan óra, amelyen ne lenne legalább egy tucat vadonatúj mozgás. Ilyen kreativitással azt hiszem nagyon kevesen rendelkeznek. Példamutató Zsuzsika végtelen odaadása, pedagógiai bölcsessége és kedves humora is, amely az órákat feledhetetlenné teszi.

Én rendkívüli hálával tartozom Neki azért is, mert a doktori disszertációm elkészítésében olyan önzetlenül segített hasznos tanácsaival, csak az ÜGYET szem előtt tartva.

Úgy gondolom, Zsuzsika fizikai állapota és szellemi frissessége bizonyítja a Kovács-módszer hatásosságát, mellyel mindnyájunknak utat mutat.

Kívánom, hogy még sokáig közöttünk legyen

Dr. Masopust Katalin

ZSUZSA NÉNI

Nagyon nehéz olyan valakiről írni, akinek az életét és a munkásságát egy mondatban össze tudom foglalni: számomra tökéletesen hiteles és szerethető, amit dr Pásztor Zsuzsa néni képvisel.

Emlékszem, 2008-ban, egy februári napon, elsőként léptem be a továbbképzés termébe. Zsuzsa néni eléem jött, „megkínált” egy léggömbbel, és én akkor úgy éreztem, hogy hazaérkeztem.

Már az első este részt vettem a konzervatóriumban tartott tornaóráján. Ott tébláboltam a csoportban, vidám, mosolygós, nyitott emberek forgatagában, újra gyerekként, végtelenül felszabadultan és boldogan.

Azóta is ott vagyok minden órán, amikor csak tehetem, és sütkérezem a teljes elfogadásban, biztatásban. Egy gyakorlati tantárgyat legjobban „inasként” lehet megtanulni. Hálás vagyok, hogy ez nekem megadatott.

2009 őszén már az ELTE szakvizsgás képzésére jártam, töretlen lelkesedéssel, bár be kell vallanom, néha nem volt könnyű. Mégis, valami olyan megfoghatatlan erő és béke sugárzott Zsuzsa néniből, hogy mosolyogva tudtam vinni munka mellett a tanulást. Annyi mindent csodáltam és csodálok benne a mai napig, lenyűgözött naprakész tudása, élveztem jó mesélőkéjét, és én is igyekeztem megfelelni csendes, de szigorú intelmeinek.

Aztán 2014 őszén kaptam tőle a felkérést, hogy vállaljak el a Bartók konziban négy órát. Nagyon nagy megtiszteltetés volt ez számomra, s persze nagy izgalom, hogy megfeleljek a mesteremnek vallott tanárom előtt. Segítségemre sietett Zsuzsa néni lánya, Négyesi Anna. Óravázlatokat írtunk, és eljárhattam hozzá hospitálni az ő csoportjaiba. Csodálatos időszak volt, igazi műhelymunka! Hálásan köszönöm! Azóta már 15 órában tanítok ugyanott. Sok munkával jár, de én csodálatos segítőket kaptam hozzá. Ők egy csoda páros!

A módszer számomra a tanításával teljeseedett ki. Fantasztikus érzés nap, mint nap megpróbálni a Géza bácsi és Zsuzsa néni által összeállított mozgásprogram, és életmód

modell mentén elvarázsolni a gyerekeket, felrázni őket kamasz Csipke Rózsika álmukból. Megtanítani nekik, hogy szelíd módszerekkel is teljes testi erőre, és lelki békére találhatnak zenei pályájuk, sőt egész életük során.

A tökéletes dolgokat olykor elég egyetlen szóval, mondattal kifejezni. Zsuzsa néni számomra emberként és pedagógusként egyaránt osztályon felüli.

Írásait olvasva, a pontos és érthető irodalmisággal megfogalmazott tananyagai a mai napig lenyűgöznek. Ma sem tudom, hogy hogyan lehetne más szavakkal elmondani egy-egy anyagrészt, hiszen az éppen úgy tökéletes, ahogy ő megfogalmazta.

Hálás vagyok neki, mert az elmúlt bő évtized kihívásaiban mindig ott volt és most is ott van mellettem, velem társként, a feladatokban pedig, segítő tanárként, mentorként óvja minden lépésem.

A mérce igen magas, nehéz lesz átugrani.

Az út viszont csodálatos!

Nyílt tekintet, fiatalos rugalmasság, a módszer egészét, ezáltal az embereket szolgáló alázatos munka, végtelen szerénység és nyitottság, sosem tolakodó kedvesség, tökéletes zenész életforma.

Köszönöm Zsuzsa néni!

Schadl Zsuzsanna

(cselló tanár, Kovács-módszer tanár)

2019-2021. ELTE ZENEI MUNKAKÉPESSÉG-GONDOZÓ EGYETEMI SZAKIRÁNYÚ TOVÁBBKÉPZÉS HALLGATÓINAK GONDOLATAI

Csóka Levente: Köszönöm Zsuzsa néni végtelen türelmét.

Franczel Ágnes: Küldetést kaptunk, nem csak muzsikálnunk, hanem élnünk is „zeneszerűen” kell.

Mohl Andrea: Zsuzsa néni egy csodálatra méltó példakép: szeretet, tisztelet, tudás, hit és alázat árad belőle.

Schadl Zsuzsanna: Tökéletesen hiteles és szerethető, amit dr. Pásztor Zsuzsa néni képvisel.

Kádár-Fancsali Lelle: szeretet, gondoskodás, figyelem, önzetlenség, egyéni igény szerint nyújtva.

Jankovics Barbara: Zsuzsa néni a mi bölcs, mérhetetlen szeretettel teli tanítónk, aki bevezetett bennünket a Kovács-módszer csodálatos világába.

Csóti Andrea Tünde: Hatalmas kincs egy olyan tudás ismerete, mellyel megtaníthatunk másokat önmagukról gondoskodni.

Bézsényi Julianna: Örömpedagógia és szike nélküli agysebészet.

Bertalan Örs: Mindig megbánom, ha a hegedűóra előtt elhagyom a mozgásleckét.

Vekerdi Mónika: Szeretném, ha minden zenész és zenetanár elismerné és alkalmazná ezt a csodálatos és NÉLKÜLÖZHETETLEN módszert.

Radácsi Mónika: Az élet nagy ajándékának tartom, hogy megismerhettem Zsuzsa nénit és a ZMG-t.

Bai Barbara: Végtelen tudás, tisztelet és szeretet.



II.

NÉGYESI ANNA DR. PÁSZTOR ZSUZSA 86 ÉVES

Ki az a legendás „Zsuzsa néni”, akit az ország muzsikusai, zenetanárai, zeneművész hallgatói szinte mindannyian, legalább hírből ismernek? Ki az az ősz hajú tündér, aki a számtalan egyetemi előadáson és zenetanári továbbképzésen ide-oda lebbenve az egészséges zenész életmód tudnivalóit oktatja? Aki még 86 évesen is irigylésre méltó egészséggel rendelkezik, és könnyed mozgásával a fiatalokat is megszégyenítő módon mutatja be a Kovács-módszer frissítő, fejlesztő, kondicionáló mozgásjátékait? Milyen események vezettek oda, hogy mostanra az ország minden részében tudják, hogy ha hozzá fordulnak foglalkozási panaszaiikkal, akkor gyógyulást nyerhetnek?

Pásztor Zsuzsa 1935. június 14-én született Szegeden.

Gyermekkorát Szentesen töltötte, itt kezdte el zenei tanulmányait is. A zeneiskola kis ablakán bekukucsálva, a zongoratanár bácsi játékát hallgatva döntötte el, hogy zongorista lesz.

Középiskolai tanulmányait Budapesten a Bartók Béla Konzervatóriumban fejezte be, majd ezután sikeres felvételi vizsgát tett a Zeneakadémiára. Tanára Kadosa Pál volt. 1960-ban végzett zongora művésztanári szakon.

A zeneakadémiai évek alatt az egészségtelen zenész életforma hatására súlyos foglalkozási ártalmakat szerzett. „Olyan voltam, mint az állatorvosi könyvben a ló, minden betegség megtalálható volt rajtam” – szokta mesélni tanítványainak. Ekkor metodika tanára, Gát József javaslatára felkereste dr. Kovács Gézát, aki 1959 óta az intézményben végezte a zenei foglalkozási ártalmakkal kapcsolatos kutatását. A tanár úr életmódtanácsait szigorúan betartva meggyógyult és megerősödött. Olyannyira elvarázsolta az egészséges zenész életmóddal kapcsolatos ismeretanyag és újfajta szemlélet, hogy ott maradt tanítványként Kovács tanár úr mellett.

Közben, 1960-ban elkezdte zongoratanári és korrepetitori munkáját a Tatai Zeneiskolában. Tanítása közben felhasználta a Géza bácsitól tanult léggömbös és labdás mozgásokat, hogy fáradt növendékeit óra előtt felfrissítse. Négy hónap után pedig az a

meglepetés érte, hogy a kis tanítványok technikai és zenei fejlődése hirtelen felgyorsult. A gyerekek megügyesedtek, hangszeres mozgásaik célszerűvé és gazdaságossá váltak. Ennek a váratlan összefüggésnek a hatására kezdte el első pedagógiai kutatását 1969-ben *A hangszerjáték fizikális-manuális előkészítése* címmel. Ettől kezdve már tudatosan figyelte, hogy a különböző mozgásos feladatok hogyan fejlesztik a sikeres zenetanuláshoz szükséges képességeket. A munka eredményeként létrejött elmélet és gyakorlati mozgás-eszköztár azóta már egyetemi tananyag. A kutatásról beszámolt 1969-ben a budapesti Testnevelési Konferencián.

1970-től új munkahelyen, a pesterzsébeti Lajtha László Zeneiskolában folytatta oktatói tevékenységét, ahol három évvel később, 1973-ban igazgatója, Máté János támogatásával újabb kutatási munkába kezdett *A zenei foglalkozási ártalmak korai megelőzése* témájában. Kísérleti mozgásórákat indított a problémás növendékeknek, a zenei pályára készülő tanulóknak, valamint az előképzős és első-második osztályos hangszeres tanulóknak. Ezeken a foglalkozásokon a hangszerjátékhoz szükséges erő, ügyesség, állóképesség megszerzése és fejlesztése, az élettanilag helyes alaplégzés megtanítása, az egészséges alaptartás kifejlesztése és megtartása, a hangszerek használatához szükséges mozgások és érzetek megalapozása és továbbfejlesztése, a munkamozgások gazdaságossá tétele, a hangszeres tartások következtében kialakuló tartásromlások és a túlterhelés hatására kialakuló fájdalmak és görcsösségek, valamint egyéb foglalkozási ártalmak megelőzése volt a cél. Az eredményekről rendszeresen beszámolt itt, a *Parlando* folyóirat hasábjain. Ezen kívül beszámolók és bemutatók hangzottak el 1971-ben a II. Győri Zenei Nevelési Konferencián, továbbá Tatabányán, Budapesten, Komlón, Miskolcon és Szegeden, különböző zeneiskolai fórumokon.



1. kép. Mélylégzés tanulása az előképzősök mozgásóráján

1974-től 1979-ig részt vett a munkaképesség-gondozó program kidolgozásában a Magyar Tudományos Akadémia dr. Kokas Klára által vezetett komplex esztétikai nevelési kísérletének keretében.¹

1975-ben dr. Kovács Géza megkezdte a rendszeres tanári továbbképzést a téma iránt érdeklődő zenetanárok számára, sajnálatos módon intézményes keretek és minden anyagi támogatás nélkül. Ezeknek az alkalmaknak Pásztor Zsuzsa is állandó résztvevője volt, aki ekkor már 15 éve foglalkozott elméletben és gyakorlatban is a zenei munkaképesség-gondozással. Társadalmi munkában tanársegédi feladatokat is ellátott a Zeneakadémián folyó programban.

¹ (dr. Pásztor, 2009)



2. kép Az első, még nem hivatalos továbbképzés Pásztor Zsuzsa a hátsó sor jobb oldalán látható, a kép jobbszélén Kokas Klára

1977-ben Halász Ferenc igazgató segítségével a zenei munkaképesség-gondozás oktatása átkerült a Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolába, ahol a foglalkozások a második emeleti tornateremben kaptak helyet. Ettől az évtől kezdve Pásztor Zsuzsa végre kinevezett tanárként, hivatalosan folytathatta a témával kapcsolatos tanári és kutatói tevékenységét.

Az 1980. év újabb nagy eredményt hozott a módszer történetében. A Fővárosi Pedagógiai Intézet szervezésében elindult a zenetanárok rendszeres továbbképzése a zenei munkaképesség-gondozás témájában, amelynek oktatói dr. Kovács Géza és Pásztor Zsuzsa voltak. Ettől kezdve 14 éven át, minden tanévben 14 alkalommal tartottak előadásokat a zeneoktatást érintő szerteágazó témákban, melyeknek témaköre évente megújult. Álljon itt néhány cím a teljesség igénye nélkül:

- *Zeneórai munkaképesség-gondozás*
- *A zenei munkaképesség leromlásának jelenségei és okai*
- *Zenei tartás- és mozgáshibák okai, és javításának lehetőségei*
- *A zeneoktatás hatékonyságának emberi feltételi*
- *A személyiség károsodásának elhárítása*
- *A muzsikáló kéz*
- *Hallás és hallás-gondozás*
- *Légzéztémák a zeneoktatásban*
- *A hangszeres alkalmasság megítélése az előképzőben*
- *Az idegrendszer foglalkozási ártalmai*
- *A hormonrendszer zenei foglalkozási ártalmi*
- *A zenei foglalkozási ártalmak jelzései az emésztő és kiválasztó rendszerben*
- *A zenepedagógia bővítése valós szemlélettel – A zeneművész emberi eszményképe*
- *Gyakori nehéz esetek a zeneoktatásban*
- *Zenei mozgás-előkészítés hangszer nélkül*

Az FPI által szervezett továbbképzéseken kívül Kovács tanár úr és Pásztor Zsuzsa tanárnő megszámíthatatlan egyéb bemutatót, előadást és továbbképzést tartott a Magyar Tudományos Akadémián, valamint országszerte különböző nevelési, oktatási

intézményekben, értekezleteken, konferenciákon. A kutatási eredményekről és pedagógiai vívmányokról folyamatosan jelentek meg publikációk.

1982-től egy újabb egyedülálló kezdeményezés indult Pásztor Zsuzsa indítványára a XX. kerületi Állami Zeneiskolában. Megkezdték az előképzős növendékek zenei munkaképességének hangszerválasztás előtti felmérését. A fizikai teherbírást és idegi stabilitást mérő teszt kérdései - melyeket szintén a tanárnő dolgozott ki - kiterjedtek a testalkat, a tartás, a mozgásfejlettség jellemzőire. Az eredmények segítségével lehetővé vált a szülők és gyermekeik számára a megfelelő hangszer megválasztása, amely nem okoz megterhelést. A leendő hangszertanárok pedig irányítást kaptak ahhoz, hogy az optimális munkaterhelést meg tudják találni, és meg tudják határozni a fejlesztés kiinduló pontját.

1983-ban Pásztor Zsuzsa ismét újabb kísérletbe kezdett a Lajtha László Zeneiskolában *A fűvós növendékek fizikai alkalmassági vizsgálata* c. témában. A vizsgálatokhoz szükséges eszközök beszerzésének anyagi háttérét a Magyar Tudományos Akadémia biztosította. A kutatásban részt vett dr. Lengyel László tüdőgyógyász főorvos is. A vizsgálatok egy része a Jahn Ferenc Kórházban történt. A vizsgált személyek száma 468 fő volt, akik több zenei iskolából, valamint hivatásos zenei együttesekből kerültek ki. A kutatás célja a veszélyeztetett személyek kiszűrése, a foglalkozási ártalmak megelőzése, valamint a fűvós játék előnyös fejlesztő hatásainak regisztrálása és kihasználásának elősegítése volt.² Végeredményként beigazolódott, hogy a korábban elkerülhetetlennek tartott tüdőkárosodás, ami a hivatásos fűvós zenészek egészségét veszélyeztette, megelőzhető megfelelő fizikai gondozással.

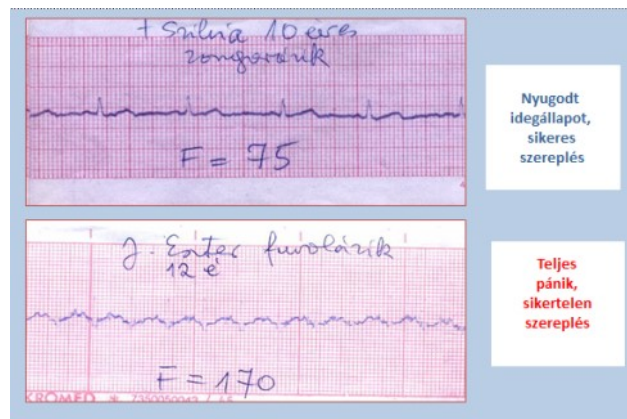
A folyamatban lévő kutatások és a különféle oktatói feladatok mellett Pásztor Zsuzsa elvégezte a doktori iskolát, megírta disszertációját, és 1985-ben neveléslélektanból megkapta doktori minősítését.

1980 és 1992 között 10 tankönyvet és tanulmányi jegyzetet, valamint megszámlálhatatlan folyóiratcikket adtak közre társszerzőként dr. Kovács Gézával.

1990-ben Zsuzsa néni nyughatatlan tudományos elméje újabb kérdések megválaszolását sürgette, melynek újabb kutatási periódus lett az eredménye *A túlzott lámpaláz leküzdésének fizikális eszközei* címmel. Az Országos Tudományos Kutatási Alap támogatásából vásárolt EKG készülék segítségével vizsgálták a növendékek szereplés alatti pulzusát. Ezek a szív működésre vonatkozó adatok a mért személy idegi és hormonális állapotáról adtak tájékoztatást. Mivel a sikeres szereplés alapfeltétele a szervezet vegetatív (akarattól független) szabályozásának kiegyensúlyozott állapota, ezért a pedagógusnak ismernie kell ezeket a folyamatokat, hogy növendékeit szakszerűen fel tudja készíteni a fellépésekre.

A kísérletben részt vevő növendékek pulzusa gyakran rendkívül gyors és/vagy aritmiás volt, ami azt jelezte, hogy ideg- és hormonrendszerük egyensúlyi állapota megbomlott, túlserkentett állapotba kerültek, és ezért szereplés közben extrém lámpalázzal kellett megküzdeniük. Erre az esetre Pásztor Zsuzsa meghatározta a lámpaláz leküzdésének élettani feltételeit és kidolgozta a rehabilitáció módszereit.

² (dr. Pásztor, 2009)



3. kép Szereplés közben készült EKG felvételek

1999. január 19. fekete betűs dátum lett a zenei munkaképesség-gondozás történetében. A zenélő emberek 40 éven át tartó szolgálata végén dr. Kovács Géza elhunyt. Munkája folytatásának feladata szellemi örököseire, dr. Pásztor Zsuzsára maradt.

Az új évezred kezdetén egyik első tevékenysége az volt, hogy Géza bácsi tanítványaival egyetértésben a zenei munkaképesség-gondozásnak a Kovács-módszer alcímet adta, hogy a név világosan kifejezze az alkotó személyének és életművének kapcsolatát.³

Szintén a 2000. évhez kötődik az a vívmány, hogy Zsuzsa néni közbenjárására a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem elindította a zenei munkaképesség-gondozás oktatását választható tárgy formájában. A nappali tagozaton heti két órában tanulták a hallgatók az egészséges zenész életforma alapelemeit, és a foglalkozási ártalmak elleni védekezés stratégiáját.

A zenetanári, akkreditált 30 órás továbbképzések továbbra is folytatódtak a Muzsikáló Egészség Alapítvány és a Metronóm Nonprofit Kft. szervezésében, és mind a mai napig évente megrendezésre kerülnek.

Közben Pásztor Zsuzsa kereste a lehetőséget a Kovács-módszer tanárok képzésére, hogy utánpótlásról gondoskodják. 2003-ban ez az álom is megvalósult.



4. kép Kovács-módszer tanárképzés mozgásgyakorlata az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karán

³ (dr. Pásztor, 2009)

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Karán egy bölcs rektorasszony, H. Nagy Anna segítségével elindulhatott a hivatásos zenei munkaképesség-gondozó tanárok posztgraduális képzése. Jelenleg már több mint félszáz szakvizsgázott zenetanár alkalmazza hazánkban a Kovács-módszert. Pásztor Zsuzsa egy alkalommal bemutatót tartott az intézmény többi oktatójának, akik úgy találták, hogy a zenei munkaképesség-gondozás hangszerjátékot előkészítő mozgásprogramja kiváló segítség lenne a fejlesztő pedagógusok munkájában is. Így a következő tanévtől, 2007-től a Kovács-módszer kötelező tárgyként bekerült a fejlesztő pedagógusok szakvizsgás képzésébe. Oktatója természetesen Zsuzsa néni lett.

2005 és 2011 között Pásztor tanárnő nagyon sok külföldi bemutatót tartott. Barcelona-Terrassa-ban, Kuala Lumpurban, Bernben, Fürstentfeldben, Bologna-ban, Nagykövesden, Helsinkiben, Velky Kamenecben járt, konferenciákon, mesterkurzusokon, workshop-okon ismertette meg ezt a különleges magyar módszert a világ zeneművészeivel, mindenhol nagy sikert aratva.



5. kép Konferencia a Régi Zeneakadémián

Eközben elméleti munkáját sem szüneteltette. 2005-től 2007-ig országos kérdőíves vizsgálatot végzett a zenei foglalkozási ártalmak előfordulásával kapcsolatban. 20 intézményből összesen 1456 fő vett részt a vizsgálatban. A kutatás eredményeiről szintén itt, a Parlando folyóiratban számolt be. <http://www.parlando.hu/Pasztor-Artalmak.pdf>

2000 után elkészítette a felsőoktatás tanterveit és tananyagait nyomtatott jegyzetekben és digitális programokban a Zeneakadémia és az ELTE hallgatói részére. Összesen 22 tankönyvet és jegyzetet, 32 szócikket publikált, 12 oktatófilmet írt és rendezett meg.

2013-ban váratlan ajándékot kapott a Kovács-módszer. A Magyar Közlönyben megjelent az Oktatási Hivatal három új rendelete a zenei munkaképesség-gondozás oktatásának támogatására.

- Felsőoktatásban: Az Emberi Erőforrások Minisztériumának rendelete (8/2013. I. 30. EMMI) előírja a zenei munkaképesség-gondozás ismeretét a zenetanári felkészítés képzési és kimeneti követelményei között. [Magyar Közlöny](#)
- Zenei szakközépiskolákban: Az OKJ képzés kerettantervében a zenei munkaképesség-gondozás kötelező tárgyként szerepel. [14/2013. (IV. 5.) NGM rendelet [Szakközépiskolai szakképesítések](#)].
- Zeneiskolában: A zenetanári minősítés kritériumai között szerepel a zenei munkaképesség-gondozás alkalmazása a zeneórákon. Előnyben vannak azok a tanárok, akik legalább 30 órás alapképzettséggel rendelkeznek, és a Kovács-módszert tanításukban rendszeresen használják.

https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/pem/muveszeti.pdf

Ezeknek a rendeleteknek a hatására a vidéki egyetemek zeneművészeti karain is megindult a zenei munkaképesség-gondozás oktatása választható tárgyként. Ezek a kurzusok a mai napig is működnek a Miskolci Egyetem Bartók Béla Zeneművészeti Intézetében, a Győri Egyetem Varga Tibor Zeneművészeti Intézetében és a Debreceni Egyetem Zeneművészeti Karán.

2015-ben Pásztor Zsuzsa Parlando cikkben ismertette az egyik legsúlyosabb zenei foglalkozási ártalommal, a fokális disztóniával kapcsolatos ismereteket, és legújabb kutatási eredményeit. <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.htm>

2016-ban ünnepi konferenciát rendezett Dr. Kovács Géza születésének 100. évfordulója tiszteletére az ELTE BTK Zenei Tanszékének Kodály termében.



6. kép Mozgáspihenő az ünnepi konferencián Pásztor Zsuzsa vezetésével

Az országosan zajló akkreditált továbbképzések mellett 2016 és 2019 között Zsuzsa néni évente 5, egyenként 6 órás továbbképzésből álló sorozatot indított. A Budapest Music Center támogatásával lezajlott rendezvényeken minden eddigénél nagyobb létszámban vettek részt zenepedagógusok. Az ország 17 megyéjéből, 76 településről 264 zenetanár jött el a továbbképzéseinkre. Több kolléga határon túlról látogatott el hozzánk.⁴ A Kovács-módszer történetének kezdete óta soha még ennyi ember nem ismerte ezt a dr. Kovács Géza által megálmodott csodálatos koncepciót.

A zenei munkaképesség-gondozás oktatásában a 2019-es év hozta el a csúcspontot. Ekkor indulhatott meg a zenei munkaképesség-gondozás szakirányú továbbképzése az ELTE Bölcsészettudományi Karának Művészetközvetítő és Zenei Intézetében négy félévben és 400 órában. Ez a képzés kiváltotta a Pedagógiai és Pszichológiai Karon eddig folyó egy tanéves, 120 órás kurzust, amely annyira rövidnek bizonyult, hogy a szükséges tananyag mennyisége és az idő rövidege miatt megfelelő szaktudás elsajátítására nem volt alkalmas, legfeljebb alapozásnak volt tekinthető.

Ennek az új képzésnek 9 tehetséges hallgatója idén júniusban fog végezni, és minden eddigénél nagyobb tudással veti bele magát a Kovács-módszer oktatásába, kutatásába és terjesztésébe.

Dr. Pásztor Zsuzsa munkásságának vázlatos bemutatása itt véget ért, de csak ideiglenesen. Hiszen mindenki „Zsuzsa nénije” ma is aktívan dolgozik. Tanít, a szó legnemesebb értelmében. Nem csak az általa 60 éven át tanult, továbbfejlesztett csodálatos ismeretanyagot, melyet még most is folyamatosan frissít, kiegészít, hanem emberséget,

⁴ (dr. Pásztor Z. , 2019)

tűrelmet, elfogadást, alázatot. Egy igazi pedagógus, aki soha nem szid, nem marasztal el, hanem dicsérettel, bátorítással éri el, hogy tanítványai egyre jobbak és jobbak akarjanak lenni, és hinni tudjanak magukban.

Lelkes előadasmódja egészen egyedülálló, lebilincselő és szórakoztató. Hallgatósága soha egy pillanatra sem unatkozik. Végtelen tudását és élettapasztalatát a hozzá fordulók szolgálatára használja. Az elkeseredett panaszosok őt hallgatva elhiszik, hogy rendbe fognak jönni. Saját egészségük kulcsát adja a kezükbe, hogy ne szoruljanak senki másra, hanem önmagukon tudjanak segíteni.

Azt tanítja, hogy egész életünkben fejlődhetünk, nincs az az idős kor, amiben ne lehetne újabb és újabb dolgokat elsajátítani mind szellemileg, mind fizikailag. Egész életét állítja példaként elénk, Ő az élő bizonyíték, hogy aki a Kovács-módszer szerint él, az felül tud emelkedni élete problémáin, és idős korára is tevékeny és egészséges marad.

Végtelen szeretete kisugárzik a körülötte lévőkre, és melegít, mint a Nap.

Drága Zsuzsa néni! Isten éltesse még sokáig jó egészségben, boldogságban!

Felhasznált források:

Bokor, G., & Stachó, L. (2014. 03. 13.). *Oktatási Hivatal*. Letöltés dátuma: 2021. 05. 16.,
forrás: oktatás.hu: https://www.oktatás.hu/pub_bin/dload/pem/muveszeti.pdf

dr. Pásztor, Z. (2009). *Hommage á dr. Kovács Géza*. Budapest: Kovács-Módszer Egyesület.

dr. Pásztor, Z. (2019). *Kovacs Method*. Letöltés dátuma: 2021. 05. 16., forrás:
kovacsmethod.com: <http://www.kovacsmethod.com/magyar/index-m.htm>

Magyar Közlöny. (2013. 01. 30.). Letöltés dátuma: 2021. 05. 16., forrás: [magyar kozlony.hu](http://www.magyar kozlony.hu/pdf/15906):
<http://www.magyar kozlony.hu/pdf/15906>

Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatal. (2013. 09. 01.). Letöltés dátuma: 2021. 05. 16., forrás: [nive.hu](http://www.nive.hu):
https://www.nive.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=440#table2