

DR. FÁBIÁN TÍMEA<sup>1</sup>  
**ÚJ SZAKMAI MŰHELY SZÜLETETT:  
A KOVÁCS–PÁSZTOR ÉLETMÓD- ÉS  
MOZGÁSPEDAGÓGIAI MŰHELY EGYESÜLET ELSŐ  
LÉPÉSEI**

***Mottó:***

*„Minden zenei teljesítmény az idegrendszer és az egész szervezet működési harmóniájának függvénye...”*

*— Dr. Kovács Géza és Dr. Pásztor Zsuzsanna*

**A KPM Műhely pedagógiai gyökerei: a Kovács-módszer**

***In memoriam Dr. Kovács Géza***



Dr. Kovács Géza (1916–1999) testnevelés szakos tanár, a volt Magyar Testnevelési Főiskola tudományos kutatója, a Liszt Ferenc Zeneakadémia tanára, egy új zenepedagógiai ág, a zenei munkaképesség-gondozás (ZMG) pedagógiájának atyja és megteremtője. Tanítványai az általa kidolgozott pedagógiai módszert mesterük tiszteletére Kovács-

módszernek nevezték el.

A sokak által szeretett és tisztelt Géza bácsi hányattatott sorsa ellenére (háborúban megélt események, munkatábor, egyéni tragédiák) mindig pozitívan viszonyult az emberekhez, az ő személyes problémáikhoz, a zenészekhez való kötődése pedig már gyermekkorától kezdve meghatározta az életét. Pályája elején, a második világháború lezárását követően a hazai sportélet újjászervezésében és fejlesztésében vállalt kimagasló szerepet. Tudományos kutatómunkáját is ezen a területen kezdte meg, majd ezután a mozgásnak az ember teljesítményére és stressztűrésére gyakorolt pozitív hatásait vizsgáló kutatási projektek vezetőjeként vált országosan ismert szakemberré. Nevéhez fűződik a munkahelyi testnevelés megszervezése és sok éven át tartó irányítása a

---

<sup>1</sup> Dr. Fábrián Tímea, fuvolaművész, művésztanár

magyarországi üzemekben és iskolákban. Tudományos fokozatot a szegedi József Attila Tudományegyetem Pedagógiai Tanszékén szerzett *A tanulók munkavégzési képességének és testi nevelésüknek összefüggései* című értekezésével.<sup>2</sup> Ebben az időszakban kapta megbízatását a Zeneakadémiától, ami döntő fordulatot hozott pályáján, és véglegesen elkötelezte őt a zenész egészség ügye mellett.

A haláláig töretlen lendülettel és kitartással dolgozó dr. Kovács Géza segítségével rengeteg egészségi válságba jutott zenész fiatal és felnőtt válhatott ismét munkaképes, edzett fizikumú emberré, művésszé. A zeneoktatás szolgálatában eltöltött 40 év alatt Kovács tanár úr mellett elhivatott tanítványok nevelődtek fel, akik a tudományos kutatásban és a gyakorlati munkában fokozatosan váltak mesterük segítőivé. Dr. Kovács Gézát kimagasló szakmai munkája elismeréseként 1996-ban, 80. születésnapján Göncz Árpád köztársasági elnök a Magyar Köztársasági Érdemrend Kiskeresztjével tüntette ki. 1999-ben bekövetkezett halála után az eredményeit és kutatási anyagait felhasználva tanítványai vitték és viszik tovább a módszer gyakorlatát.

### ***A kiforrott pedagógiai módszer, mint életmódprogram***

A Kovács-módszer egy olyan komplex, kutatási eredményeken alapuló pedagógiai rendszer, amely elsősorban a zenészek egészségének védelmét és teljesítményük javítását szolgálja. Dr. Kovács Géza, a módszer szellemi atyja hangsúlyozza, hogy a hivatásszerű zenélés fizikailag és lelkiileg is megterhelő, és kellő ellensúlyozás nélkül egészségi ártalmak kockázatát hordozza. A Kovács-módszer egyszerű mozgásgyakorlatokra, tudatos testhasználatra és egészséges életmódra épít, és segít megelőzni a túlterhelést, valamint javítja a hosszú távú teljesítőképességet. A mindennapi munkában segíti a koncentrációt, fejleszti a gyakorlási állóképességet és javítja a szereplési alkalmasságot. Az ezredforduló óta a Kovács-módszer tantárgyként szerepel a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen és több más egyetemen, valamint zenei szakgimnáziumokban.

A Kovács-módszer az egészséges zenész életformája, életfilozófiája, tudományos kutatási adatokkal, gyakorlati tapasztalatokkal alátámasztott edzésmódszere. Célja a könnyebb és egészségesebb zenélés, valamint védelem a foglalkozási ártalmak ellen. A Kovács-módszer egyben életmódprogram is, mely alapjaiban járulhat hozzá az optimális fizikai és szellemi állapot eléréséhez és fenntartásához. Ennek a módszernek a segítségével a zenészek – a speciálisan őket fenyegető foglalkozási ártalmak ellenére – testi-lelki harmóniában

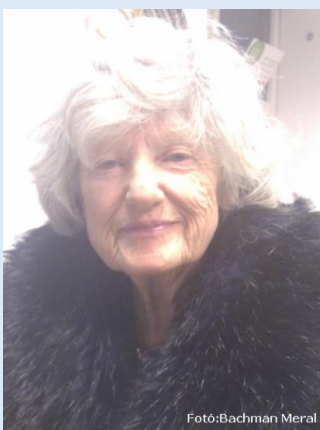
---

<sup>2</sup> <http://www.kovacsmethod.com/> Utolsó letöltés: 2025.11. 23.

dolgozva, sokáig űzhetik hivatásukat. Az előadóművészi pálya által megkövetelt magasszintű pódiumjáték alapfeltétele a szakmai felkészültség mellett a stabil testi és szellemi kondíció. Enélkül a nagyfokú idegi és fizikális megterhelés súlyos, esetleg maradandó sérülést okozhat a művészeknek.

Egyre inkább azt tapasztaljuk, hogy a megnövekedett feladatoknak, a halmozódó gyakorlati és elméleti elvárásoknak nehezen tudunk lelki vagy fizikai értelemben vett sérülések nélkül megfelelni. Nagyon tudatos szemléletmód és gondos, elővigyázatos életmód szükséges ahhoz, hogy a folyamatos terhelést és a stresszes időszakokat viszonylag könnyen vészeljük át, szervezetünk jól győzze az előttünk álló akadályokat. Ehhez kifogástalan fizikum kell, amit zenei szempontból megfelelő, speciális mozgással, friss, tiszta levegővel, tápláló, tartalmas étkezéssel, illetve mértékletes napozással tudunk karbantartani. Ebből nyeri testünk a működéséhez a kellő energiát, agyunk a kívánt oxigénmennyiséget. Ez tartja fenn a normális anyagcserét, hogy szerveinkhez a jól működő véráramon keresztül minden szükséges tápanyag eljuthasson. Ezt a célszerű élettani üzemelést a gyakorlás, tanulás és munka során beiktatott rövid mozgáspihenőkkel, valamint rendszeres munkaképesség-gondozó edzéssel tudjuk segíteni. Hiszen testünk tudatalatti életműködéseit érdemben befolyásolni csak ilyen módon lehet. „Ha az egyoldalú életmód következtében egészségi problémák keletkeznek, akkor a problémát kiváltó okot kell megszüntetni, nem pedig a tüneteket kezelni,”<sup>3</sup> ahogy azt sajnos a legtöbb esetben tesszük.

### *A fejlődés útján: dr. Pásztor Zsuzsanna szerepe*



Dr. Pásztor Zsuzsanna zongoraművész-tanár, egyetemi oktató kezdettől fogva részt vett a Kovács-módszer kialakulásának folyamatában, mint Kovács tanár úr tanítványa és munkatársa. Nevéhez fűződik a Kovács-módszer több kutatási témájának kidolgozása. Ilyenek pl. a foglalkozási ártalmak korai megelőzésének zeneiskolai programja, az előképzős növendékek fizikai állapotának vizsgálata, a zenei mozgáselőkészítés módszerének kidolgozása, a szereplési alkalmasság fejlesztésének programja, a kézbántalmak utáni rehabilitáció, a fúvós fizikai alkalmasság kutatása, felmérések végzése a zenész egészség témájában, majd később oktatási anyagok megírása és filmek készítése a felsőfokú képzések számára stb. Dr.

---

<sup>3</sup> Dr. Kovács Géza továbbképzési előadásaiban többször ismételte ezt a fontos intelmét.

Pásztor Zsuzsanna a Kovács-módszer továbbfejlesztésével és oktatásával generációk számára hozta közel a zenész egészség gondozásának közérdekű tudnivalóit. A Kovács-módszer elemeit ma már zenei és nem zenei egyetemeken, zeneművészeti szakközépiskolákban, zeneiskolákban tanítják, és a fejlesztőpedagógia gyakorlatában is felhasználják.

Az immár országosan ismert Kovács-módszer oktatása törvényi támogatást is kapott. 2013-ban az Oktatási Hivatal három rendelkezést adott ki. Az egyik a zeneiskolai oktatásra vonatkozik, mely szerint a zenetanári minősítés kritériumai között szerepel a Kovács-módszer alkalmazása a zeneórákon. A szakgimnáziumokban az OKJ képzés kerettantervében a Kovács-módszer kötelező tárgyként szerepel. A felsőoktatásban az Emberi Erőforrások Minisztériumának rendelete (8/2013. I. 30. EMMI) előírja a Kovács-módszer ismeretét a zenetanári felkészítés képzési és kimeneti követelményei között.<sup>4</sup>

Dr. Pásztor Zsuzsanna 2000 óta tanítja a módszert a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen és az Eötvös Loránd Tudományegyetemen, valamint zenetanári továbbképzéseken. Emellett számos publikáció szerzője, illetve szerkesztője, valamint hazai és nemzetközi konferenciák előadója. Sok évtizedes szakmai tevékenysége elismeréseként számos rangos kitüntetést kapott, köztük az Apáczai Csere János-díjat, a Prima díjat és a Magyar Érdemrend lovagkeresztjét.

### ***A Kovács–Pásztor Életmód- és Mozdáspedagógiai Műhely Egyesület bemutatása***

A szakmai műhely alapításának gondolata ez év májusában fogalmazódott meg a 2025 júniusában zenei munkaképesség-gondozói szakon diplomázott osztály tagjaiban. A közösen eltöltött tanulmányi évek során a közösség egy kiforrott elképzeléssel rendelkező szakmai műhellyé formálódott. A különböző területekről érkező és tevékenykedő egyesületi tagok értékes javaslatait, valamint önzetlen, nonprofit munkáját nagyban segíti és támogatja a módszer két jogtulajdonosa, dr. Pásztor Zsuzsanna és leánya, Négyesi Anna Judit. Útmutatásuk jelentős segítséget nyújt, egyben hiteles forrást és az eredeti irányelvekhez igazodó szakmai koncepciót is biztosít.

---

<sup>4</sup> <http://www.magyarokozlony.hu/pdf/15906>  
[https://www.nive.hu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=440#table2](https://www.nive.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=440#table2)  
[https://www.oktatas.hu/pub\\_bin/dload/pem/muveszeti.pdf](https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/pem/muveszeti.pdf) (2015.07.23.)



*A Kovács–Pásztor Életmód- és Mozgáspedagógiai Műhely Egyesület testületének tagjai: az egyesület elnöke Négyesi Anna Judit; az elnökség tagjai Hajdu-Csendes Henrietta és dr. Fábián Tímea; továbbá a közgyűlés tagjai dr. Pásztor Zsuzsanna, dr. Mezei János, dr. Mezei Jánosné Csonka Szabina Babett, Dudás Zsuzsanna, Fehér Andrea, Garamvölgyi Krisztina Anikó és Hajdu Tamás Károly.*

### ***Az egyesület alapító okiratában rögzített célokról***

KOVÁCS PÁSZTOR ÉLETMÓD- ÉS  
MOZGÁSPEDAGÓGIAI MŰHELY EGYESÜLET

*Szakmai Gála*  
2026. 01. 31. 11:00

Lajtha László  
Alapfokú Művészeti Iskola  
(1204 Budapest, Ady E. u. 98.)

PROGRAM

10:45  
REGISZTRÁCIÓ A HELYSZÍNEN

11:00 - 14:00  
MEGNYITÓ / GÁLAKONCERT / FÓRUMBESZÉLGETÉS

SZERETETTEL VÁRUK AZ ÉRDEKLŐDŐKET, A BELÉPÉS NYERENES!

„Minden zenei teljesítmény az idegrendszer és az egész szervezet működési harmóniájának függvénye...”  
(Dr. Kovács-Géza - Dr. Pásztor Zsuzsanna)

Facebook oldal:

A KPM Műhely a közeljövőben olyan szakmai központként kíván működni, amely meghatározó szerepet vállal a zenei munkaképesség-gondozás, valamint az abból kifejlődött Kovács–Pásztor módszer pedagógiai irányelveinek képviselésében és terjesztésében. A műhely szakmai fórumot biztosít művészek, pedagógusok és különböző szakterületek képviselői számára. A közösség tagjait a zenéléshez kapcsolódó egészséges életmód, a tudatos gyakorlás és a tehetséggondozás iránti elkötelezettség köti össze. Az egyesület hosszú távú célja egy olyan szakmai bázis megteremtése, amely gazdagítja a zenésztársadalmat, támogatja a tehetségek kibontakozását, és hozzájárul egy egészségtudatos, felelős művészgeneráció fejlődéséhez.

Az elkövetkező években az egyesület széles körű programkínálat megvalósítását tervezi, beleértve továbbképzések, tematikus szakmai napok, előadások, valamint zenei előképző és fejlesztő táborok szervezését. Kiemelt feladatának tekinti a Kovács–Pásztor módszer elméleti és gyakorlati ismereteinek terjesztését, pedagógusok számára szervezett szakmai programok lebonyolítását, valamint olyan módszertani kiadványok és tananyagok fejlesztését, amelyek a módszer hiteles és szakszerű alkalmazását segítik elő.

Az egyesület célja továbbá egy széles körű együttműködési háló kiépítése a pedagógia, a pszichológia, az egészségtudomány és a művészeti területek szakembereivel.

A jövőben kutatóműhely működtetését tervezi, amelynek keretében felmérések, állapotvizsgálatok és módszertani kutatások készülnek a Kovács–Pásztor módszer hatásmechanizmusainak feltárására. Ezzel párhuzamosan szakmai fórumok létrehozására is sor kerül, amelyek lehetőséget biztosítanak a módszerrel foglalkozó szakemberek számára tapasztalataik megosztására és a további fejlesztési irányok közös kidolgozására.

Az egyesület a szakmai kiválóság elismerésére díjat alapít, amelyben azok a szakemberek részesülhetnek, akik kiemelkedő módon járulnak hozzá a módszer fejlődéséhez, gyakorlati alkalmazásához vagy szélesebb körű megismertetéséhez.

A KPM Műhely Egyesület híreiről és programjairól az érdeklődők a hivatalos weboldalon, a Facebook-oldalon, a zenei szaklapokban, valamint a hamarosan induló *KPM Hangoló* felületen tájékozódhatnak. Az egyesület szeretettel vár minden érdeklődőt közelgő eseményeire.

Végezetül, Kodály gondolatait megidézve: legyen a zene mellett ez a komplex életmódprogram is mindenkié!

### **Ajánlott irodalom**

- Lukács-Schuk Anna: *A zongoratanítás reformja*. Bp., (kiadó nélkül), 1897.
- Litzmann, B.: *Clara Schumann*. Leipzig, Breitkopf és Härtel, (é. n.).
- Jackson, E.: *Finger- und Handgelenkgymnastik*. Leipzig, Dresden, Wien, Berlin und Altona, A. H. Payne, 1866.

- Szentesy Béla: *A zene, de leginkább a zongorázás bajai és azok orvoslása*. Bp., Heisler Nyomda, 1890.
- Bárány István: Kodály Zoltán: „A zeneművészeknek is szükségük van rendszeres sportolásra.” *Parlando*, 1960, 2 (3), 14. o.
- Laczó Zoltán: *Az egészség és a muzikusok*. *Zenekar*, 1997, 4 (3), 32–34. o.
- Kodály Zoltán: *Ki a jó zenész? Beszéd a Zeneművészeti Főiskola 1953. évi tanévzáró ünnepélyén. Visszatekintés I.* Közreadja Bónis Ferenc. Bp., Argumentum, 2007, 271–284. o.
- Kovács Géza: *A foglalkozási ártalmak szemléleti háttere*. *Parlando*, 2009, 51 (4), 32–34. o.
- *Zenei munkaképesség-gondozás a tanítási gyakorlatban*. Szerk. Pásztor Zsuzsa. Bp., Kovács-módszer Stúdió, 2018.
- Pásztor Zsuzsa: *Felmérés a zenei foglalkozási ártalmakról*. *Parlando*, 2007, 49 (4), 21–30. o. <http://www.parlando.hu/Pasztor-Artalmak>
- Pásztor Zsuzsa: *A zenei foglalkozási ártalmak megelőzése*. Bp., Kovács-módszer Stúdió, 2017.
- Pásztor Zsuzsa: *A Kovács-módszer a fejlesztő pedagógiában*. Bp., Kovács-módszer Stúdió, 2012.
- Pásztor Zsuzsanna (2025). A zenész fiatalok egészsége. [https://www.parlando.hu/2025/2025-2/Pasztor\\_Zsuzsanna.pdf](https://www.parlando.hu/2025/2025-2/Pasztor_Zsuzsanna.pdf)