

ismeretek tárgyalása, így ezek hiányossága nem is róható fel számára.

Összességében a kiadvány fontos dokumentumokkal, élménybeszámolókkal világítja meg ezt a gyönyörű 80 évet. Az olvasó a képek, az interjúk olvasása közben visszarepül a második világháború előtti aranykorba, ahol még „első kézből”, hagyományörzőktől lehetett táncot tanulni. Az intézményesülés nehéz, útkereső időszakától a Zánkai Úttörőváros, a kubai látogatás miliójén keresztül az önálló-dást jelentő művészetoktatási intézmény

alapításáig minden apró részletet megismerhetünk.

Csak sajnálni tudjuk, hogy a visszaemlékező-adatfeldolgozó, tárgyyszerű és mégis érzelmes kötet egyúttal az együttesvezető-pedagógus Nagy István búcsúzó szózata. A nemzetközi hírű együttes összeroppant a társadalmi-gazdasági krízis terhe alatt. De ez már egy másik történet.

Nagy István könyve a cigándi Zemplén Gyermektánc-együttes négy évtizedes krónikájáról. Cigánd, 2006.

Kovács Henrik

Egy komplex, emberközpontú módszer a szabad zenei kifejezésért

Vajon miért oly gyakori az a jelenség, hogy a tanítás, az oktatási munka során hajlamosak vagyunk megfeledkezni az egyik legfontosabb aspektusról, az emberi oldalról? Az emberi szervezet egy kitűnően megalkotott csoda, melynek azonban a helyes működéshez odafigyelésre, karbantartásra van szüksége. A gyermek még képes figyelni a szervezete által leadott jelekre, hiszen ha megbetegszik, a legaktívabbak is lepihennek, kialusszák betegségüket, de különböző sporttevékenységekkel is fenntarthatják a megfelelő egyensúlyt, tehát jól érzékelik, ha külső környezetük nem megfelelően reagál belső szükségleteikre.

Vajon a 21. század zenepedagógusai és muzsikusalántái képesek-e odafigyelni a jelekre, amelyek nélkül nem válhatnak igazán jó és felszabadult zenészekké?

Jól tudjuk, a mai oktatási követelmények nem kedveznek a zenetanulásnak. Az egyre növekvő kötelező tananyag elsajátítása óriási energiát kíván a tanulóktól, és egyre inkább háttérbe szorul mindaz, ami éppen segíthetné őket közismereti tanulmányaikban. Az optimális teljesítményhez viszont a körülmények, a feltételek nem mindig a legkedvezőbbek. Egy túlságosan leterhelt tanuló nem biztos, hogy képességei legjava szerint tud teljesíteni, akár az iskolában, akár otthon, amikor gyakorol, vagy a zeneórákon, ami komoly munkát, energiateljesítést jelent. Arról is kevés szó esik, hogy a pedagógus hogyan tud

megfelelni az egyre magasabb követelményszintnek. A munkaképesség problémájával igen keveset törődnek, azonban a módszer kitalálói, fejlesztői és alkalmazói úgy vélik, a munkaképesség gondozásának az iskolában kell történnie. Ehhez kíván elméleti és gyakorlati segítséget nyújtani a Kovács-módszer és a módszerről 2007-ben megjelent tanulmánykötet.

Pásztor Zsuzsanna a '60-as években, kezdő tanárként ismerkedett meg Kovács Géza kutatásával, melyet a zenei munkaképesség-gondozás témájában végzett, és tanítási gyakorlatában hamar felismerte a módszer jótékony hatását. Az elsajátított, bevált gyakorlatokkal elérte, hogy a fáradt növendékek frissebben, hatékonyabban dolgoztak az órákon, a hangszer nélküli mozgásgyakorlatok nagyban elősegítették

az előrehaladást, a könnyebb és eredményesebb tanulást és tanítást.

Jelen könyv a Kovács-módszer alkalmazásának lehetőségeiről számol be: Pásztor Zsuzsa két bevezetésével, tizenegy tanulmányon keresztül ismerteti meg olvasójával a módszer pedagógiáját. A szerzők – érdekes módon kivétel nélkül nők – olyan zenepedagógusok, akik az utóbbi években igen jó tapasztalatokat tudnak felmutatni, és mindannyian pozitív eredményeket értek el a Kovács-módszer segítségével. A szerzők között van olyan tanár is, aki már 2000 óta végez kutatásokat, és azóta ezzel a módszerrel dolgozik.

Vajon érdemes-e jelentőséget tulajdonítani annak, hogy a kötetben csak nők számolnak be eredményeikről? A nők feltehetően fokozott érzékenységgel bírnak, és nagyobb türelemmel viseltetnek a növendékek iránt. Akik szívesen vállalják az aprólékos munkát, feltehetően mindenre kiterjedő figyelemmel rendelkeznek.

A kötet három nagy fejezetre tagolódik. A bevezetés után a hangszer nélküli mozgás-előkészítéssel kezdődik, melyben megismerhetjük az óvodai előkészítő munkát, majd betekintést nyerünk a fogyatékos gyermekekkel való foglalkozásba is. Ezután négyféle hangszeres óráról – hegedű, gitár, zongora, furulya – kapunk képet, valamint a rézfúvósórákon alkalmazott gyakorlatokat is megismerhetjük. (Talán érdemes lett volna az ütősök számára is néhány gyakorlatot ajánlani, hogy valamennyi hangszercsoport képviseltesse magát.) A következő nagy fejezet, melyben három tanulmány olvasható, a

bevezetést követően a túlzott lámpaláz problémakörével foglalkozik, végezetül a foglalkozási ártalmak és korai megelőzésük lehetőségeit ismerhetjük meg egy beszámoló erejéig.

A hangszer nélküli mozgás-előkészítés bevezetésében Pásztor Zsuzsa felhívja a figyelmet a Kovács-módszer személyiségformáló hatására. Jól tudjuk, mennyire kevés idő jut a zenetanulásra, ezért tudatosan ki kell használni a lehetőségeket. Melyik tanár ne vágyrna arra, hogy növendéke mindig friss és kipihent legyen, erőteljes keringéssel, képzett izomzattal, fejlett mozgáskoordinációval rendelkezzen?

Melyik tanár ne vágyrna arra, hogy növendéke mindig friss és kipihent legyen, erőteljes keringéssel, képzett izomzattal, fejlett mozgáskoordinációval rendelkezzen? Ahhoz, hogy a hangszer megfelelően kezelje a gyermek, a szervezet megfelelő előkészítésére van szükség.

Ahhoz, hogy képes legyen küzdeni a korai elfáradással, jól viselje a többletterhelést, a gyakorláshoz elengedhetetlenül szükséges a megfelelő állóképesség fenntartása, azaz a fizikai, manuális és motorikus feladatok megalapozása.

Ahhoz, hogy a hangszer megfelelően kezelje a gyermek, a szervezet megfelelő előkészítésére van szükség. Ahhoz, hogy képes legyen küzdeni a korai elfáradással, jól viselje a többletterhelést, a gyakorláshoz elengedhetetlenül szükséges a megfelelő állóképesség fenntartása, azaz a fizikai, manuális és motorikus feladatok megalapozása. Miben segít még a Kovács-módszer? Segít abban is, hogy kialakuljanak a gyors reflexek, továbbá elősegíti a jó tartást és a helyes légzést. A gyakorlatokkal kialakul a finom

mozgáskoordináció, és az érzékszervek kiműveltségében is óriási segítséget nyújthat. Ez a módszer nagy szerepet játszhat az idegrendszeri stabilitás kialakításában, valamint a szereplési alkalmasság megszerzésében is. Mindezek persze csak akkor érhetők el, ha folyamatos gondozás történik, és a szükséges élettani háttérfeltételek is adottak.

Pásztor Zsuzsa úgy gondolja, hogy az eredményes, örömteli zeneoktatáshoz

elengedhetetlen a Kovács-módszer, mely egy komplex előkészítést jelent. A módszer célja: a növendék felkészítése arra, hogy tudatosan foglalkozzon önmagával, első hangszerével, azaz saját szervezetével. A végcél pedig a szabad zenei kifejezés. Azonban a testi-lelki stresszhatások, túlterhelések, kifáradások nagyon hamar kudarchoz vezetnek, a helytelen beidegződések megakadályozzák a szabad zenei kifejezést.

A mozgásfejlesztést már az óvodai zenei foglalkozásokon kell elkezdni, ahol a képességfejlesztésben eredményes munkát végezhetünk. A motorikus-manuális képességeket már itt érdemes megalapozni, ez a gyerekek későbbi általános iskolai helytállását is segíti. Persze itt elsősorban közvetett hatásról van szó. A heti kétórás foglalkozásokon már léggömbökkel tornáznak a gyerekek, és elsajátítják a mély légzést is. A tanulásban akadályozott gyermekek zeneoktatása speciális terület, ahol a módszer komplex módon bekapcsolja az egész szervezetet, az egész idegrendszert. Itt a gyerekek megtanulják az egyenletes lüktetést, a mérőütést, elsősorban a figyelemre helyezik a hangsúlyt. Óriási segítséget nyújthat a módszer a kezdő hegedűsöknél is, hiszen ennél a hangszernél nagyon fontos a laza kéz. A sajátos fizikai problémák, mint a görcsös hangszerkezelés, a rossz testtartás és légzés, továbbá a lámpaláz és az izom-ízületi fájdalmak kialakulása ellen kiváló mozgásfoglalkozásokkal, különböző léggömbös gyakorlatokkal ismerkedhetünk meg. A gitárok-tatásban szintén jól alkalmazható a léggömb, hiszen az ujjakkal pattogtatni, ütögetni lehet rajta, a csuklót is lehet ugráltatni, de a könyök, váll, kar, kéz, láb is bekapcsolódhat a gyakorlatokba. A zongoratanításban játékos, örömteli feladatok segíthetik a természetes mozgású hangszerkezelést. Itt a cél a fizikai gátlás feloldása, melyhez a léggömbön kívül a labdát, valamint az ugrókötelet, bordásfalat is segítségül hívták. Ez a fajta mozgáselőkészítés a technikai feladatok megoldásában is segít, és ezáltal nemcsak a kezeket, hanem az egész embert tanítja zenélni. A furulyaoktatás-

ban a görcsös, merev testtartást, nehézkes kézmozgást könnyíti meg a módszer, hiszen a sikeres és örömteli muzsikáláshoz könnyű, puha kéz kell. A léggömb itt is fontos kellék. A szabadabb játékkal a lámpaláz is csökkenhet. Ha a növendék egyénre szabott mozgásanyagot kap, otthon is gyakorolhatja a feladatokat. A szakközépiskolai rézfűvósoktatásban a hangszerből adódóan a légzésszabályozás tudatosítása az elsődleges szempont. A tanulmány alaposan foglalkozik a helyes légzés, fordított légzés kérdésével, valamint az oxigénellátás zavaraiival is. Körüljárja mind a hipoxia, mind a ventiláció kérdéskörét, megtudjuk, mi a jelentősége a támasznak, azaz a levegőoszlopnak, és mit értünk körkörös légzéssel. A szerző a szakiskolás növendékek-nél végzett vizsgálatok tapasztalatait gyűjtötte össze. A módszer részeként életmódváltásra kíván példákkal szolgálni, továbbá szakmai eredményekről, sikerekről számol be. Felhívja a figyelmet a veszélyeztetett növendékekre, és új életmód-modellt javasol.

A túlzott lámpaláz problémája című fejezetben három tanulmány vizsgálja ezt a máig megoldatlannak számító kérdéskört, mely bonyolult, kiszámíthatatlan és nehezen kezelhető. Mégis úgy tűnik, a Kovács-módszer erre a nehezen megoldható problémára is alkalmas lehet. A szubjektív, misztifikáló nézetek ellenére úgy vélik, a túlzott lámpaláz az aktuális ideg-fizikai kondíciótól függ. A vizsgálatok során több példával szembesülhetünk. A módszer egyedülálló módon természettudományos alapú koncepcióval segít, és élettani oldalról vizsgál: regeneráló életrend és edzésprogram beállításával normalizálható a vegetatív idegrendszer, és legyőzhető a túlzott lámpaláz is, mert kialakul a stabil fizikai és idegállapot. A vizsgálat kérdőíves felmérésekkel történt. A tanulmány kiemeli a megelőzés fontosságát, stressz elleni gyógymódokkal kíván segíteni. Megismerjük a gyógyszeres kezelésen kívül a jóga, az akupunktúra, a tajcsi, az ájurvéda, a masszázs, az aromaterápia, a természetgyógyászat, sőt a hipnózis, valamint az Alexander-módszer jótékony

hatását is. Óva int olyan látszatmegoldásoktól, mint az alkohol és a dohányzás. Mindent gyakorlati példákon keresztül kíván bemutatni.

A Foglalkozási ártalmak és korai megelőzésük lehetőségei című fejezet időszerű problémákkal foglalkozik, olyan kérdéseket boncol, melyekről valóban beszélni kell. Tanulmányában a szerző a szakiskolásoknál végzett felmérésből indul ki, ami szerint a növendékek 80 százaléka szenved az elfáradástól, s ez ellen a legtöbben olyan szerekhez nyúlnak, mint a kávé, a tea, a különböző vitaminkészítmények, valamint a cigaretta. A munkabírás ellen veti fel a napi közlekedés problémáját, az elégtelen alvást, a pihenés hiányát, továbbá a rendszertelen táplálkozást és a kevés folyadékbevitelt. Sajátos munkaterhelésként kezeli a gyakorlás, bemelegítés kérdéskörét is.

A könyvben olvasható tanulmányok egytől egyig eredményes kutatásokkal bizonyítják a Kovács-módszer hatékony szerepét és pozitív hatását. Minden egyes tanulmány megfelelően illusztrált, színes fotókkal és táblázatokkal teszi érthetőbbé az adott témát. A tanulmányokat sok esetben kérdőíves vizsgálatok eredményei támasztják alá, a statisztikai szám adatok önmagukért beszélnek. Minden esetben

könnyen adaptálható gyakorlatokkal teszi érdekessé és könnyen emészthetővé az elméleti ismereteket, amit mi sem bizonyít jobban, mint hogy zeneiskolás gyermekem is örömmel, nagy érdeklődéssel forgatta, olvasta a könyvet, sőt kipróbálta a benne található gyakorlatokat is. A kötet végén található irodalomjegyzék az érdeklődő pedagógusok, kutatók számára is remekül használható, sőt kiemelendő, hogy a zongoristákról szóló tanulmányban kottára is hivatkozik a szerző.

A Kovács-módszer valóban komplex, emberközpontú módszer, melynek legfőbb célkitűzése – és mindegyik tanulmány ezt kívánja hangsúlyozni és igazolni –, hogy a növendék sikeres zenész és egyben boldog ember legyen. A kötet egy természetes módon elérhető módszert mutat be a szabad zenei kifejezés érdekében.

Pásztor Zsuzsanna (2007, szerk.): *Új utak a zeneoktatásban. A Kovács-módszer alkalmazása a kezdetektől a foglalkozási ártalmak megelőzéséig.* Trefort Kiadó, Budapest.

Avedikian Viktória
Budapest

Debreczeni Tibor új könyvéről

Az amatőr színjátszás, versmondás, drámapedagógia legendás nagy alakja, Debreczeni Tibor most egy kötetben jelenteti meg a legutóbbi 10 év munkájának termését. A könyv címe (*És élmény és vers és próza*) utal a szerkezetére. Az első rész naplójegyzeteket, második vers-, a harmadik prózaelemzéseket tartalmaz. A naplójegyzetek anyagát a tanórai, színjátszó és olvasmányélmények adják. A három élesen elkülönülő részt a szerző személyisége, gondolatai, emberi, tanári vívódásai fogják össze.

A tárgyalt szerzők közt ott vannak klasz-zikusaink (Petőfi, Arany, Ady, Kosztolá-

nyi, Juhász Gyula, József Attila, Szabó Lőrinc, Tamási Áron, Nemes Nagy Ágnes, Nagy László, Örkény, Mándy, Pilinszky, Weöres), a rendszerváltást megelőző, de már már lezárult életművel rendelkező alkotók (Ratkó József, Petri György, Császár István, Baka István, Lázár Ervin) és a jelen művészei közül Rab Zsuzsa, Kányádi Sándor és Dobozsi Eszter. Találunk az elemzett művek közt gyerekeknek szóló nép- és műmeséket, mondákat is – *A csodaszarvas*, *A nap, a hold és a csillagok megszábadítója*, *Dávid és Góliát*, *Egyszer volt Budán kutyavásár*, *A rendíthetetlen ólomkatona* –, de az idősebb befogadókat meg-