

A szelíd mozgás

Kovács módszer – Első rész

Kovács módszer, Kodály módszer - játékosan csengenek össze a nevek, de a sors különös alakulása folytán nemcsak hangzásukban rímelnek, hanem sajátos módon a történelemben is. Kodály Zoltán sürgető indítványára határozta el a budapesti Zeneakadémia vezetősége az ötvenes évek végén, hogy segítséget keres a hallgatók és művészek körében mind gyakrabban előforduló foglalkozási ártalmak orvoslására. Sok próbálkozás és sikertelen kísérlet után került sor Dr. Kovács Géza, a Testnevelési Főiskola Tudományos Kutató Intézete munkatársának felkérésére. Ő talált rá elsőként azokra a tipikus okokra, amelyek a zenei hivatású fiataloknál és felnőtteknél az idegrendszeri kimerüléseket, kéz-bántalmakat, gerincpanaszokat és egyéb szakmai ártalmakat előidézték. Egyben kidolgozta a védekezés stratégiáját is olyan egyedi mozgásedzés és életmód-program formájában, mely a stabil fizikai, idegi kondíció megszerzésére, az ártalmak megelőzésére alkalmasnak bizonyult, és négy évtized alatt sok ezer esetben bevált. Sok-sok muzsikáló növendék és felnőtt nyerte vissza megingott pályaalakulását a Kovács módszer segítségével.

Kurtág György és Márta, dr. Kovács Géza mozgásóráinak sok éven át szorgalmas látogatói, így írnak hozzá intézett levelükben: „Szeretett, drága Géza Bácsi!...30 éve felfejthetetlen szálakkal kapcsolódott össze munkád, tanításod a mi munkánkkal, tanításunkkal, mindennapi életünkkel. Fiunkig, unokáinkig, tanítványainkig és tanítványaink tanítványaiig követhető a hatásod...Amit Te képviselsz: gondolati rendszer, pedagógiai és életvezetési koncepció, mely nem szorítkozik a tornagyakorlatokra...Nagy kincs az életünkben, hogy tanítványaid lehettünk.” (A levél teljes szövege a Parlando 1994. évi 1. számában jelent meg.) Kálmán György a neves zongorapedagógus már a húszas években felvázolja merész álmát a zenész életformáról: „Ha a sportember sportszerű életmódról beszél, mi beszélhetünk a tehetséghez illő olyan életmódról, mely a fizikumot erősíti, fejti ki a lehető legteljesebb mértékben a zenei tehetség és te-

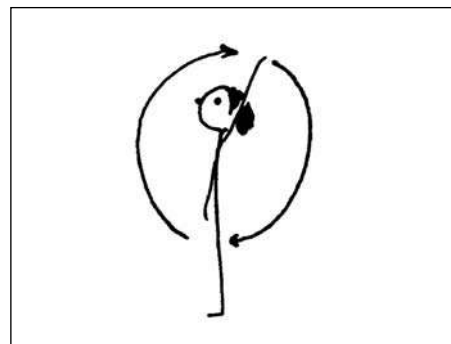
hetségvizsgálat. Rózsavölgyi kiadása. Budapest, é. n.) Azt azonban még sokáig senki nem körvonalazta, milyen is legyen a zenélő ember életmódja ahhoz, hogy fizikumbeli akadályok ne gátolják tehetsége kifejlődését. Évtizedek múltán a nagystílusú elképzelés a Kovács módszer pedagógiájában öltött testet. A Kovács módszer a zenészek részére kidolgozott klasszikus edzés módszer, életforma, pedagógiai rendszer és életszemlélet. „Szelíd mozgásnak” nevezzük, mert rugalmasan alkalmazkodik a zenész emberek igényeihez, szükségleteihez, és legfőképpen egyénhez igazodva, erőltetés nélkül fejti ki fejlesztő, regeneráló hatását. Jól tudjuk, a pálya fizikai, szellemi, lelki megterhelésének elviseléséhez való alkalmasság nem mindig jár együtt a zenei tehetséggel, vagy ha meg is volt kezdetben a masszív teherbírás, akkor éppen a túlzott megterhelés hatására meggyengülhet. A Kovács módszer segíti a zenélő embereket hivatásra és életre való alkalmasságuk megszerzésében és fenntartásában a kezdet kezdetétől a művészi pálya legmagasabb fokáig.

Megadja a gyakorlási állóképességet a kitartó munkához, frissen tartja a figyelmet és a munkakedvet, megelőzi a tartásromlást, a mozgatórendszer túlerőltetését, feloldja a zenét elszűrítő, mély elfáradást. Javítja a mozgáskoordinációt, segíti a technikai alapozást. Fejleszti a szereplési alkalmasságot, megszelídíti a túlzott lámpalázat. Nagy próbatételek, versenyek, vizsgák, próbajátékok, utazások előtt segíti a masszív idegi, fizikai kondíció elérését. Meggyorsítja a nagy igénybevételek utáni regenerálódást. Mindezek a pedagógiai hatások mély élettörvényeken alapulnak, ezáltal azonban nem ezeket szeretném magyarázni. Inkább gyakorlati segítséget adnék azoknak az érdeklődőknek, akik szívesen kipróbálnának egy rövid mozgásprogramot a Kovács módszer hatalmas repertoárjából. Az itt következő frissítő, lazító mozgássort használhatjuk gyakorlás, vagy próba előtti bemelegítésre, illetve munkaszüneti pihenésre. Az egyszerű gyakorlatokat utcai ruhában is elvégezhetjük próbateremben, tanteremben, vagy akár egy folyosón várakozva. A mozgásokat mindenki saját

Dr. Pásztor Zsuzsa Kadosa Pál tanítványaként végzett a Liszt Ferenc Zeneakadémia zongora tanszakán. Zongoratanári munkája mellett 40 éve foglalkozik a zenei munkaképesség problémakörével. Doktori fokozatát ebben a témában szerezte az Eötvös Lóránd Tudományegyetemen. Dr. Kovács Géza, a zenei munkaképesség-gondozás kidolgozójának tanítványa, munkatársa és szerzőtársa, majd munkájának folytatója. Kutatási eredményeit a Muzsikáló Egészség Alapítvány tanári kurzusain, valamint szakkikkekben és kézikönyvekben teszi közzé, a Kovács Módszer mozgás-tanfolyamait vezeti, és a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen a zenei munkaképesség-gondozás óraadó tanára.

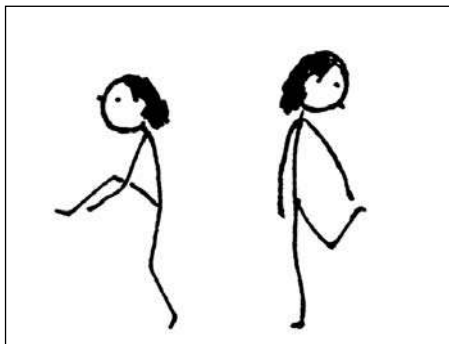
ritmusában végezze, pillanatnyi állapota szerint, erőltetés nélkül, jólesően. A Kovács módszer mozgástréningjét bárki egészséges ember elkezdheti, azonban akinek a legcsekélyebb kétsége is van afelől, hogy szabad-e tornáznia, forduljon orvosához.

1. Jobb karkörzés hátra 2-szer, előre 2-szer, minden irányban messze nyúlva. Utána ugyanez következik bal karral. Az egészet ismételjük erőnk szerint 3-4-szer. Ez a mozgás javítja a légzést, oldja és megelőzi a vállizület elmerevedését, normalizálja a kéz vérrellátását, ezért bemelegítésre nagyon alkalmas.



2. Magas térdemeléssel négy lépés helyben, vagy haladva úgy, hogy a lábfejet is jó magasra emeljük és ellentétes kézzel lendületesen tapsolunk a boka bel-

ső felén. Utána négy lépés következik saroklendítéssel hátra, miközben azonos oldali kézzel hátranyúlva a külső bokán tapsolunk. Három-négy adagot végezzünk, ha jólesik. Az alsó végtag megmozgatása az egyoldalú ülő, álló elfoglaltság közben pangó keringést kedvező üzembe hozza.



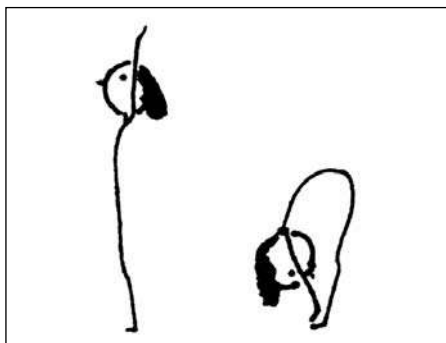
3. Álljunk kis terpeszállásba, törzhajlítás következik jobbra-balra kettesével adagolva, mindig egy kis térdhajlítással összekötve. Minden kettes adag után egy pillanatra megpihenünk, és eközben változtatjuk a kéztartást. Először csípőre tesszük a kezünket, utána derék fölött a bordákra, ezután a vállunkhoz, majd tarkóra, és végül fej fölé tartjuk. A gerinc oldalra való hajlítása ellensúlyozza az aszimmetrikus hangszeres tartások torzító hatását és segít megelőzni a zenei foglalkozásban gyakran igen korán jelentkező meszesedéseket.



4. Jobb lábbal lépünk ki egy hosszú lépéssel előre. A testsúly mindkét lábon egyformán legyen. Karunkat nyújtjuk előre vállmagasan, tenyér egymás felé nézzen és végezzünk törzsfordítást jobbra-balra lendületesen, lazán, kétszer oda-vissza. (Vízszintes kaszálás.) Utána engedjük le a karunkat és cseréljük a láb-tartást. Három-négyszer ismétljük. A teljes rotációs mozgás gyakorlása megelőzi a mozgáshatárok beszűkülését és az ebből következő kedvezőtlen elváltozásokat.



5. Álljunk zárt lábbal, jobb karunkkal nyúljunk magasra, majd hajoljunk mélyen előre miközben a bal kéz a combra támaszkodik, és rögtön egyenesedjünk föl. Kétszer ismétljük, majd folytatjuk kézcserével. Lehajlás közben fújjuk ki a levegőt, és homlokunkat próbáljuk a nyújtott térdünkhöz közelíteni. 3-4 adagot végezzünk. Ennek a mozgásnak fontos értéke a gerincizületek megmozgatásán kívül a pillanatokig tartó jótékony agyi vérbőség előidézése, valamint az ülőelfoglaltság merevítő hatását ellensúlyozó nyújtás a far- és a combhajlító izmokban.



6. Álljunk kis terpeszállásba, kezünket támasszuk hátra a csípőnkre. Kilégzéssel összekötve óvatosan, mérsékeltén hajoljunk hátra, és rögtön egyenesedjünk vissza. Utána pihenünk egy kicsit. Ha nem szédülünk, ismétljük meg 3-4-szer nyugodt tempóban. A hangszerjátékban nagyon igénybevett gerinc épségben maradásának feltétele a sokoldalú mozgás. A hátrahajlás a mindennapi igénybevétel so-

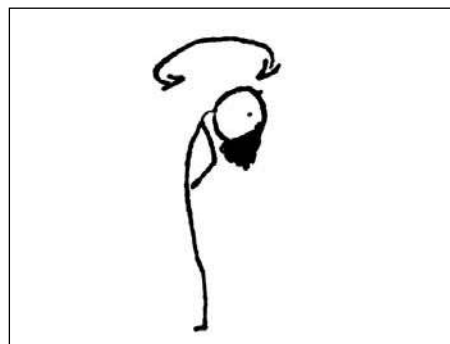


rán nem fordul elő, tehát ennek a pótlása különösen fontos.

7. Lépünk ki messze előre támadóállásba, két kezünket támasszuk a térdünkre és rugózzunk négyszer, majd álljunk föl. Utána lábcserével végezzük el ugyanezt. Az egészet ismétljük 3-4-szer. Az ülő, álló munka közben statikus szerepre kényszerülő alsótest izületi, izomműködési, idegi, keringési, belsőszervi stb. funkcióinak normalizálását szolgálja ez a mozgás.



8. Álljunk zárt lábbal, csípőre tett kézzel. Végezzünk fejkörzést lazán jobbra-balra változtatva, 4-szer ismételve. A nyak különösen kényes terület, híd a vezérlő központi idegrendszer és a szervezet többi része között. Itt haladnak az agyat ellátó fel- és leszálló érpályák, a légzést, szív-munkát szabályozó agyidegek, itt helyezkednek el fontos nyirok és hormonszervek, valamint a táplálkozás és légzés vezetői. Nem utolsósorban a gerincvelő nyaki szakaszáról ágaznak ki a kezet behálózó idegpályák. Ezzel vág össze a zenészeknek az a régi tapasztalata, hogy a muzsikáló kéz elmerevedései mindig a nyaktól indulnak ki. Ezért a nyak gondozása mozgásedzésünknek mindennapos feladata.



Válják egészségükre!

Dr. Pásztor Zsuzsa