

ZMG

azaz: (zenei) munkaképesség-gondozás
vagy Kovács-módszer

Szerdánként

15.00-15.45 felnőtteknek, gimiseknek, felsősöknek

16.00-16.45 alsósoknak

a földszinti tornaszobában.

Megjelenés: laza, kényelmes ruházatban, váltócipőben vagy zokniban.

A munkaképesség-gondozó mozgás lazít, erősít, de nem erőltet, és jóleső, egészséges terhelést nyújt.

Várható eredmények: megnövekedett stressztűrő képesség és teherbírás, könnyed mozgás, erősebb immunrendszer.

Kiknek ajánlott? Miért?

- **alsós tanulóknak:** a tanulást meghatározó részképességek fejlesztésére (figyelem, finommotorika, szerialitás stb.)
- **nagyobbaknak:** a tanulás megkönnyítésére, az elfáradás feloldására, a stressztűrő képesség növelésére, a vegetatív idegrendszer kiegyensúlyozására, a testtartás javítására
- **zenét tanulóknak:** a hangszeres mozgások alapozására, a gyakorlási állóképesség és a szereplési stabilitás fejlesztésére
- **felnőtteknek:** a munkájukhoz szükséges fizikai, idegrendszeri teherbírás fenntartására, a foglalkozási ártalmak megelőzésére

ZMG szerda 15.00 és 16.00, a *Ward*-ban

A módszert Kodály Zoltán felhívása nyomán fejlesztette ki dr. Kovács Géza testnevelési tudományos kutató és munkatársa, dr. Pásztor Zsuzsa zongoraművész-tanár. A kutatás feltárta, hogy a kimerülések, fájdalmak gyakori előfordulását, a tehetségek elkallódását a zenész életmód egyoldalú terhelése okozza. Ennek ellensúlyozására szolgál a ZMG életmódprogramja és benne a speciális mozgásrendszer. Géza bácsit megtalálták a tönkrement egészségű, kétségbeesett zenészek is. Kivétel nélkül mindenkin segített.

A Kovács-módszer ma már nem csak a zenészek számára elérhető! Bevonult az általános pedagógiába és a fejlesztő pedagógiába, sőt, a kórház-pedagógiába is. Ma már több egyetemen, szakközépiskolában, általános iskolában és zeneiskolában alkalmazzák a Kovács-módszert.

A ZMG mozgásprogramja kiváló előkészítő az íráshoz-olvasáshoz. Figyelemre, finom mozgásra szoktat. A szociális érésben is segítséget jelent. A megfelelő légzésfunkciók újratanításával, a helyes testtartás beállításával támogatja a szervezet normális működési rendjét. Mindezt erőltetéstől mentesen, oldott hangulatú órák keretében.

A ZMG-re járók általában jobb egészségnek örvendenek, mert az immunrendszerre is pozitív hatással van az edzés.

A mozgásórákon a mozgásadagolás egyénre szabott, az aktuális erőnlét szerint.

*ZMG szerda 15.00 és 16.00, a **Ward**-ban*