

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Vízvári László

A minősítő beosztása: főigazgató

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2011 május 5.

T Á J É K O Z T A T Ó

az értékelő tanár részére

- A vizsgázó csak a kiosztott feladatlapon dolgozhat.
- Tévedés esetén helyes megoldásnak csak a vizsgázó egyértelmű javítása fogadható el.
- A dolgozatban előforduló esetleges hibákat, tévedéseket kérjük, feltűnően jelöljék!
- A feladatlap egységes értékeléséhez használják fel a rendelkezésükre bocsátott megoldási javaslatot!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot a javítást végző tanár!
- A megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a ponthatáron belül a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- A feladatlap szerkesztésénél Dr. Fábíán Pál – Dr. Magasi Péter Orvosi Helyesírási Szótár (Akadémia Kiadó, Országos Orvostudományi Információs Intézet és Könyvtár Budapest, 1992.) útmutatásait vettük figyelembe.
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:

100 - 88	- jeles
87 - 75	- jó
74 - 62	- közepes
61 - 51	- elégséges
50 - 0	- elégtelen

Maximálisan adható
pontszám:

1. Ismertesse a yumeiho (Masayuki) masszázis célját!

3 pont

- *a test szimmetriájának kialakítása és a szimmetria tartóssá tétele*
- *az izmok ellazítása*
- *az energiakeringés helyreállítása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.* Soroljon fel az ülő jóga gyakorlatok közül ötöt /5/!

5 pont

- *paszcsimotána – hátsó nyújtó póz*
- *vádzsrászana – térdelőülés*
- *ardha matszjendrászana – csavart ülés*
- *padmászana – lótuszülés*
- *jóga mudra – előrehajlás lótusz ülésben (a jóga jelképe)*
- *gómukászana ardha kurmászana – félteknősbéka*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* Soroljon fel nyolc /8/ olyan AMM módszert/gyakorlatot, amellyel az alhasi/kismedencei keringés javítható!

8 pont

- *jóga mudra*
- *kobraállás*
- *fordított testhelyzetű ászanák*
- *Luna jóga gyakorlatok*
- *keresztezett lábas ülésben végrehajtott gyakorlatok*
- *magzati légzés*
- *fújtató légzések*
- *teljes jógalégzés*
- *masszázsok hasi kezelése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható)

4. **Rendezze a megadott két csoportba az alább felsorolt alternatív mozgásrendszereket fő hatásuk és céljuk alapján!** 3 pont

1. Alexander-módszer
2. akupresszúra
3. Shiatsu
4. callanetics
5. gyógylovaglás
6. kínai masszázis

Nyugati eredetű módszerek: 1, 4, 5.....

Távol-keleti eredetű módszerek: 2, 3, 6.....

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

- 5.* **Fogalmazza meg a stretching és a jogging mozgásgyakorlat lényegét!** 4 pont

Stretching: izomnyújtás, általában passzív, azaz a test saját súlyát használja fel, mint erőt az izom nyújtására. Növeli az ízületi mozgásterjedelmet.

Jogging: rövid ideig tartó intenzív, helyben végzett futás (esetleg ugrálás), amely 100-120/min. fölé viszi a pulzusszámot.
Pulzusszám /min. maximum: 180 – életkor.

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

- 6.* **Soroljon fel a sacroiliacalis (SI) ízület diszlokációjának felismerhető jelei közül négyet /4/!** 4 pont

- az egyik láb relatív rövidülése
- hason fekvő helyzetben az érintett oldalon a nagy farizom magasabban helyezkedik el
- a gerinc görbül
- a csípőízület rotációja miatt az érintett oldali láb kissé befelé fordul
- a medenceöv az érintett oldalon előre és felfelé csavarodik.
- a törzs izmainak megfeszülése, vagy túlnyúlása

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7. **Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Xu Mingtang Csi Kung a máj és az epehólyag gyógyítására!** 6 pont

- A. Kiinduló helyzet: *laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a máj fölé tesszük a bordák alá jobb oldalon.*
- B. Kép: *tavas van, kelet felé nézünk az éppen felkelő napba. Ennek energiáját vesszük fel a májban növekvő fa friss, zöld hajtásaival, melyek lassan betöltik az egész májat és epehólyagot.*
- 20 perc relaxálás ezzel a tudattal, majd a zöld színű energiát ponttá zsugorítjuk és elraktározzuk a májban.
- C. A gyakorlat lezárása: *kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés stb.*

(Helyes válasz esetén A. részre: 2 pont; B. részre: 3 pont; C. részre: 1 pont adható!)

8.* **Nevezzen meg hét /7/ olyan betegséget vagy kóros állapotot, amelyek gyógyítása során masszázsterápiát alkalmaz!** 7 pont

- *keringési problémák*
- *mozgásszervi problémák*
- *emésztési zavarok*
- *fejfájás*
- *idegrendszeri problémák (idegesség, feszültség, fáradékonyság stb.)*
- *ízületi- és izomsérülések regenerálása*
- *légzőszervi problémák*
- *műtétek utáni rehabilitáció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* **Sorolja fel azokat a meridiánokat, amelyeket a Do-In a (hajás) fejbőr masszázssával (simításával) stimulál! Írjon hármat /3/!** 3 pont

- *Húgyhólyag meridián*
- *Epehólyag meridián*
- *Kormányzó meridián*
- *Hármas melegítő meridián*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* Soroljon fel hat /6/ testi és lelki kísérőjelenséget, melyek a Csi Gong gyakorlatok végzése során léphetnek fel! **6 pont**

- *viszketés, zsibbadás, melegedés*
- *a testméretek megváltozásának érzése*
- *nehézségérzet*
- *remegés*
- *hangok hallása*
- *erősebb nyálképződés*
- *fokozott éhségérzet*
- *fejfájás, „fejduzzadás” érzése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11. Ismertesse a Thai masszázis fogalmát! **2 pont**

A Thai masszázis az ember energiatestére is ható pszichoszomatikus, terápiás, egészségmegőrző, jó érzést, jó hangulatot fokozó módszer.

12.* Soroljon fel a Tai Csi Csuan és a Csi Kung gyakorlatok gyakorlásának külső és belső szabályai közül kilencet /9/! **9 pont**

- *álljunk keleti irányba fordulva*
- *gyakoroljunk jó levegőn*
- *kerüljük a test külső és belső lehűlését a gyakorlatok előtt és után*
- *ne gyakoroljunk szeretkezés után*
- *ne gyakoroljunk nagy fáradtság, idegi kimerülés után vagy, ha nyugtalanok vagyunk*
- *ne gyakoroljunk evés előtt és után*
- *ne gyakoroljunk temető közelében, sűrű erdőben, viharban*
- *ne gyakoroljunk alkoholfogyasztás után*
- *éhesen ne végezzük a gyakorlatokat*
- *koncentráljuk figyelmünket a gyakorlatra*
- *gyakorlás közben a száj zárva van, a nyelv hegye a szájpadlást érinti*
- *álljunk általában vállszélességű terpeszben*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 13.* Soroljon fel a kínai masszázst (Tui Na terápia) fogásai közül ötöt /5/! 5 pont

- | | |
|---------------------|----------------|
| - tolás | - pontmasszázs |
| - dörzsölés | - ütögetés |
| - nyomás | - rázás |
| - simítás | - csipkedés |
| - gyúrás (körkörös) | - görgetés |

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14. Csoportosítsa a Yin-Yang elv alapján a Tai Csi-ban és a Csi Kung-ban alkalmazott mozdulatok irányultságát! 5 pont

	Yang	Yin
A mozdulatok irányultsága:	- súlypontemelés	- súlypontsüllyesztés
	- kilépés/előrelépés	- visszalépés/hátrálás
	- nyitás	- zárás
	- mozgás	- nyugalom
	- súlypontráhelyezés/ támadás	- védekezés

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

15. Írja le a hagyományos kínai orvoslás betegség-fogalmának jellemzőit! 3 pont

- a testműködés diszharmóniája, a Yin-Yang egyensúlyzavara
- a vezetékben áramló energia, életerő elakadása, pangása
- a testfolyadékok (vér, Yin) kóros megváltozása, a lélek (Shen) zavara

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.* **Ismertesse a sportszív jellemzőit! Írjon ötöt /5/!** **5 pont**

- *a szívizom tömege nő*
- *a szívizom erősebben húzódik össze*
- *a terhelés megszűnése után a szívverések száma gyorsabban normalizálódik*
- *az izomrostok vastagabbak*
- *javul a szív saját vérellátása*
- *a pulzus lassul: 65-40/perc*
- *hosszabb ideig pihen a szív két összehúzódás között*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17. **Húzza alá a Shiatsu beavatkozási tevékenységeket!** **3 pont**

- hasi diagnosztikát végez
- harántmasszázst végez
- nyomó-gyúrást végez
- akupresszúrát végez
- leszorítja az ereket
- feltölti az energiahiányokat

(Csak a három helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

18. **Írja le, mely meridiánokat stimulálja a kézháton és a tenyéren a Do-In gyakorlatok végzése során!** **6 pont**

Kézhát:

- *vastagbél*
- *hármás melegítő*
- *vékonybél*

Tenyér:

- *tüdő*
- *szívburok*
- *szív*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* Ismertesse az izomtónussal és a testtartással kapcsolatos szabályokat a Tai Csi gyakorlatok végzése során! Írjon négyet /4/! **4 pont**

- vállat le kell lesüllyeszteni
- a mellkas feszültségektől mentes, a hát egyenes legyen
- a csípőt és a derekat el kell lazítani
- minden testtartás és technika kidolgozott és szabályos legyen
- a test alsó és felső részének munkáját össze kell hangolni

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20. Csoportosítsa az alábbi eljárásokat/gyakorlatokat a megadott szempontok szerint! **4 pont**

1. légzőgyakorlatok levegő-visszatartással (kumbhaka)
2. fordított testhelyzetű jóga ászanák
3. nagy jógalégzés
4. gyomor - 36 pont presszúrája
5. kormányzó - 20 pont presszúrája
6. fejkopogtatás (Do-In)
7. légzőgyakorlat elnyújtott kilégzési fázissal
8. relaxáló masszázstechnikák

A vérnyomást emeli: ... *1, 2, 5, 6*...

A vérnyomást csökkenti: ... *3, 4, 7, 8*...

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

21.* Sorolja fel a FIB (funkcionális ízületi blokk) tüneteit! Írjon hármat /3/! **3 pont**

- *aszimmetrikusan gátolt aktív mozgás, hiányzó (kiesett) ízületi játék (SP)*
- *reflexes, reverzibilis szövetelváltozások (fokozott bőrturgor, izomspasmus, triggerpont megjelenése)*
- *kisugárzó receptor-fájdalom*
- *szervi-idegrendszeri (neurológiai) kórjel hiánya mellett jelentkező elváltozások*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.* Ismertesse a javasolt terápiák kedvező hatását az alábbi esetben! 2 pont

Arthrosisban szenvedő beteg részére az alábbi alternatív gyógy-módokat ajánlották: reggel Do-In gyakorlatok, emellett thai masszázs, autogén tréning.

Do-In gyakorlatok: (Írjon egyet /1/!)

- *segítenek a reggeli „bejárasi fájdalom” leküzdésében*
- *az energiarendszerre is jó hatással vannak*

Thai masszázs: (Írjon kettőt /2/!)

- *fájdalomcsillapítás a túlfeszült izmok lazítása által*
- *mobilizáló fogásai lazítják, nyújtják a merev izmokat, javítják-helyreállítják az ízületek mozgásterjedelmét*
- *javítják az energiaáramlást*
- *javítják az ízületek anyagcseréjét*

Autogén tréning: (Írjon egyet /1/!)

- *segít a lazításban és a fájdalomcsillapításban*
- *szerepe van az önkontrollban, a testi tudatosság fokozásában*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)