

Egészségügyi Minisztérium

„Szolgálati titok!”
„Titkos!”

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

2009. október 16.

TÁJÉKOZTATÓ

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. **Húzza alá a felsoroltak közül a Csi kung stílusokat!** **3 pont**

- Da Mo ököl
- Ji Dzsing Csing
- Yang
- Nyitott tenyér
- Waitankung
- Yin
- Nyolc brokát
- Nagy fa
- Majom
- Sáska
- Kio Kushin Kai

(Csak a hat helyes válasz aláhúzására adható pont! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

2. **Fogalmazza meg a Tai Csi Csuan lényegét!** **3 pont**

- *folyamatos mozgással, légzéssel kombinált Csi kung*
- *a fizikai törvényeket alkalmazó és kihasználó harcművészeti technika*
- *egészségjavító és -megőrző gyakorlatsor*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* **Ismertessen a Qigong gyakorlatok főbb élettani hatásai közül hatot /6/!** **6 pont**

- *a hormonműködés javul*
- *idegrendszeri hatások: kérgi gátlás elmélyítése, pozitív kondicionálás, nyugtatás, regenerálás*
- *emésztőrendszer: gyomor- és bélperisztaltika fokozódása, emésztőnedv-elválasztás növekedése, étvágyjavulás*
- *anyagcsere-funkciók és a kiválasztó szervek működésének fokozódása*
- *vérkeringés javulása, vérnyomás-szabályozás*
- *izomerősítés, ízületek rugalmasságának javítása*
- *zsigerek belső masszírozása*
- *légzőrendszerben a gázcsere javul*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. Sorolja fel a nyolc brokát ülő gyakorlatait!

4 pont

1. meditáció – 3 perc
2. fogcsattogtatás, fejfeszítés
3. mennyei dobolás
4. fejforgatás 24×, nyelvkörzés, nyálnyelés
5. vesedörzsölés
6. vállkörzés
7. tenyéryomás felfelé, előreahajlás
8. ülő meditáció, nyálnyelés, wei csi megérzése

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

5. Írja a táblázatba - a Yin-Yang elv alapján - a taicsiban és a csikungban alkalmazott mozdulatok irányultságát!

5 pont

	Yang	Yin
A mozdulatok irányultsága	<ul style="list-style-type: none"> - súlypontemelés - kilépés/előrelépés - nyitás - mozgás - támadás 	<ul style="list-style-type: none"> - súlypontosüllyesztés - visszalépés/hátrálás - zárás - nyugalom - védekezés

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

6. Írja le, milyen meridiánokat stimulál a kézháton és a tenyéren a Do-In gyakorlatok végzése során!

6 pont

Kézhát:

- vastagbél
- hármias melegítő
- vékonybél

Tenyér:

- tüdő
- szívburok
- szív

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 7.* **Ismertesse az izomtónussal és a testtartással kapcsolatos szabályokat a taicsi gyakorlatok végzése során!** **5 pont**
Írjon ötöt /5/!

- vállat lesüllyeszteni
- a mellkas feszültségektől mentes, a hát egyenes legyen
- a csípőt és a derekat ellazítani
- minden testtartás és technika kidolgozott és szabályos legyen
- a test alsó és felső részének összehangolása

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 8.* **Nevezzen meg öt /5/ olyan betegséget, illetve állapotot, amelyeknél Qigong gyakorlatokat javasolna!** **5 pont**

- magas vérnyomás
- szívkoszorúér-betegségek
- gyomorfekély és nyombélfekély
- gyomorsüllyedés
- székrekedés
- légzőszervi betegségek
- neuraszténia, idegkimerültség, depresszió
- étvágytalanság

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 9.* **Ismertesse a sacroiliacalis (SI) ízület (jobb vagy bal oldali) diszlokációjának (elmozdulásának) következményeit!** **4 pont**
Írjon négyet /4/!

- a medenceöv az érintett oldalon előre és felfelé csavarodik
- a láb relatív rövidülése az érintett oldalon
- a csípőízület rotációja miatt az érintett oldali láb kissé befelé csámpásodik
- hosszú távon következménye lehet a gerinc görbülése

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. **Írja le, hogy a Do-in, a thai masszáz, és a shiatsa ön-, illetve partner-masszázsrendszereknek mi a közös energetikai alapja!** **1 pont**

...a meridián rendszer...

11. 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 izomnyújtásra. Növeli az ízületi mozgásterjedelmet.*

Jogging: *Rövid ideig tartó, intenzív, helyben végzett futás (esetleg ugrálás), amely 100-120/min. fölé viszi a pulzusszámot.*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

- 12.* Soroljon fel a jóga terápiás hatásai közül ötöt /5/! 5 pont

- *csökkenti az alapanyagcserét*
- *nyugtatja az idegeket*
- *detoxikál*
- *fiatalító hatása van*
- *a szervek vérellátását fokozza*
- *nyújtja, lazítja az izmokat*
- *javítja a testtartást*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 13.* Nevezzen meg négy /4/ olyan gyakorlati megoldást, mellyel a Csi Kung gyakorlatok végzése során a meridiánokban keringő energia befolyásolható! 4 pont

- *testtartás*
- *mozgás*
- *légzés*
- *a figyelem irányítása*
- *lazítás*
- *„nem cselekvés” (wu-wei)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 14.* Hasonlítsa össze a nyugati sportok és a keleti mozgás-technikák gyakorlásának célját! **3 pont**
- Írjon mindegyikhez három-három /3-3/ jellemzőt!

Nyugati sportok:

- teljesítmény-centrikusság
- a sikerek mielőbbi elérése
- a fejlődés idejének lerövidítése
- a hangsúly a dinamikán, az erőn, a gyorsaságon, állóképességen van

Keleti mozgástechnikák:

- a gyakorlás már önmagában eredmény, a sikerek egy idő után maguktól megérkeznek
- a fejlődés gyorsítása kifejezetten nemkívánatos
- az erő helyett a megfelelő tudatállapotot hangsúlyozzák
- a lényeg az erő és légység, feszülés és ellazulás, gyorsaság és lassúság harmóniája

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

- 15.* Indokolja meg a javasolt terápia helyességét! **4 pont**
- Arthrosisban szenvedő beteg részére az alábbi alternatív gyógymódokat ajánlották: reggel Do-In gyakorlatok, emellett thai masszáz, és autogén tréning
Indokolja a fenti választásokat!

A. A Do-In gyakorlatok: *segítenek a reggeli „bejárás fájdalom” leküzdésében, emellett az energiarendszerre is jó hatással vannak*

B. A thai masszázs: *előnyei az adott probléma esetében:*

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

C. Az autogén tréning: *a lazításban, fájdalomcsillapításban és az önkontroll, a testi tudatosság fokozásában van szerepe*

(Az „A” és „C” részre: 1-1 pont; a „B” részre: 2 pont adható!)

16. Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Xu Mintang Csi Kung a szív gyógyítására! 5 pont

- Kiinduló helyzet: *laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a szív fölé helyezzük*
- Kép: *nyár van, dél felé fordulunk, szívünkben apró szikra keletkezik, láng lobban, majd tűz keletkezik – tűz, nagy piros lángnyelvekkel*
- Képvariáció: *kicsi piros bimbó lassan bontja szirmait, majd nagy tűzpiros virággá fejlődik. Ez a vörös színű energia a szívünkben kiindulva szétárad az artériákban, a többi érben, végül a kapillárisokban is és betölti a testünket*
- Relaxálás: *húsz percig, majd begyűjtjük a piros energiát és ponttá zsugorítva elraktározzuk a szívünkben*
- A gyakorlat bezárása: *kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* Ismertesse a rendszeres testmozgás hatásait a zsíryanycserére! Írjon hármat /3/! 3 pont

- *Az edzett szervezet az energiaszükséglet fedezésére a szabad zsírsavakat hasznosítja (ha aerob az anyagcsere, tehát nem túl nagy intenzitású a mozgás), tehát az edzett szervezet anyagcsereje a zsírleépítésre van hangolva. Az edzetlen szervezetben ezzel ellentétben a zsírtermelés és raktározás a domináló jelenség.*
- *A rendszeres testmozgás hatására a szervezet a koleszterint is felhasználja, ezért a vér koleszterinszint sportolóknál alacsonyabb.*
- *Rendszeres testedzés hatására nő a HDL és csökken az LDL szint is.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18. Párosítsa az alább felsorolt masszázstechnikákat a nekik megfelelő állítással! 3 pont

Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!

1. Kötőszöveti masszázs
2. Yumeiho
3. Thai masszázs
4. Akupresszúra
5. Szegmentmasszázs
6. Shiatsu

- A. fő célja a sacroiliacalis ízület korrekciója
- B. az akupresszúra japán változata
- C. végzése során gyakran tapinthatók összetapadt szövetrétegek
- D. a hagyományos kínai akupunktúrás pontok kezelésén alapul
- E. a masször elsősorban testsúlyával dolgozik
- F. élettani alapja a viscerocutan (bőr-belsőszervi) reflexív

1.- ...C...; 2.- ...A...; 3.- ...E...; 4.- ...D...; 5.- ...F...; 6.- ...B...

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

19.* Jellemezze az európai filozófia megnevezésében 5 pont

„univerzizmusnak” nevezett kínai világnézetet, amely a harc – mozgás – gyógyító művészet szellemi hátterét adja, az alábbi szempontok szerint!

Eredete:

Az „univerzizmus” (nyugati elnevezéssel), a taoizmus, a konfucianus tanítások és a buddhizmus egybeolvadásából származik.

Jellemzői:

- a mérték és a középút tana (buddhizmus/konfucianizmus)
- a természet megfigyelése és a természeti törvények követése, a harmóniára törekvés (taoizmus)
- a halál és az újjászületés tana (buddhizmus)

(Eredetére: 2 pont; jellemzőkre: 1-1 pont adható!)

20.* Ismertesse a masszázs helyi és távoli hatásait az alábbiak 8 pont szerint!

Helyi hatások: Írjon nyolc /8/ jellemzőt!

- *vér- és nyirokkeringés serkentése*
- *nyirokpangások oldása*
- *izomtónus növelése vagy csökkentése*
- *a testfelület átmelegítése*
- *elhalt bőrszöveti részek eltávolítása*
- *letapadások, miogelózisok, hegesedések megszüntetése*
- *ízületek mozgásterjedelmének javítása*
- *fájdalomcsillapítás*
- *szöveti hormonok (pl.: hisztamin) felszabadítása*

Távoli hatások: Írjon négy-négy /4-4/ jellemzőt!

A./ specifikus:

- *szervekre gyakorolt hatás*
- *endogén opiátok felszabadítása*
- *szekrétumok kiválasztásának elősegítése*
- *fájdalomcsillapítás*

B./ általános:

- *keringésjavítás*
- *izomtónus változtatása*
- *idegrendszer kiegyensúlyozása*
- *méregtelenítés*

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

21.* Írja le a hatha jóga ászanák és a „külső elixír” csikung gyakorlatok fő jellegzetességeit! Írjon négyet-négyet /4-4/!

4 pont

Jóga:

- *az egyes testtartások hosszan kitartottak, statikusak*
- *a fő cél a testérzetek és szervérzetek tudatosítása*
- *a gyakorlás kezdetekor jelentős izomfeszülések jönnek létre, egyes gyakorlatoknál ezek folyamatosan fennállnak*
- *a légzés gyakran visszatartott*

Külső elixír gyakorlatok:

- *lassú, folyamatos, egyenletes mozgás jellemzi, dinamikus*
- *fő cél az energia akadálytalan áramlásának biztosítása*
- *alapfeltétel az izmok minél teljesebb ellazítása a gyakorlás alatt*
- *a levegővisszatartás kifejezetten ellenjavalt*

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

22.* Ismertesse a tudatállapotra és a Csi mozgásra vonatkozó 5 pont
szabályokat a taicsi gyakorlatok végzése során!
Írjon ötöt /5/!

- *hagyni a csi-t a Dantien-be süllyedni*
- *különbségtétel teli és üres (yin és yang) között*
- *ne az erőt, hanem az elmét használjuk*
- *a külső és a belső harmonizálása*
- *az elme és a csi összekapcsolása*
- *a nyugalom keresése a mozgás során*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.* Soroljon fel ötöt /5/ a Tai Csi Csuan állások közül! 5 pont

- *ostor*
- *játék a lanton*
- *térdsöprés*
- *fehér daru / főnix madár*
- *majom (elvezetése)*
- *legyező*
- *felhőkezek*
- *tű a tengerbe / tenger fenekén*
- *vadló sörényének fésülése*
- *fehér kígyó kiölti a nyelvét*
- *rúgás*
- *lökés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)