

- 1. Írja le röviden a kínai kultúra egészségfogalmát!** **3 pont**
- *A természet, a társadalom, a család és a belső én Tao-jával kialakított összhang.*
  - *Más oldalról: a testműködés harmóniája, a yin-yang egyensúly.*
  - *A vezetékben az életerő szabadon áramlik, és harmonizálja az életfeladatokat.*
- (Alappontonként 1-1 pont adható!)
- 2. Ismertesse a yumeiho (Masayuki) masszázis célját!** **2 pont**
- *a test szimmetriájának kialakítása és a szimmetria tartóssá tétele*
  - *más megközelítésben a megelőzés*
- (Alappontonként 1-1 pont adható!)
- 3. Sorolja fel ok-okozati sorrendben egy folyamatosan túlműködő, feszes izomban az izomfájdalmat kiváltó okokat!** **4 pont**
- *izomfeszesség (görcs)*
  - *O<sub>2</sub>hiány miatt a kapilláris funkció romlik*
  - *a szövetközi (intersticiális) nyomás fokozódik*
  - *az idegvégződések ingerülete miatt fájdalom jön létre*
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)
- 4. Ismertesse a szakroiliakális (SI) ízület jobb vagy bal oldali diszlokációjának (elmozdulásának) következményeit!** **4 pont**
- *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*
  - *a gerinc görbül hosszabb idő alatt*
- (Alappontonként 1-1 pont adható!)
- 5.\* Jellemezze a yang masszázis fogásait és célját!** **4 pont**
- Fogásainak jellemzése:  
*Viszonylag rövid ideig tart, gyors, lágy, puha, könnyű mozdulatok.*  
*Férfiakon jobbról balra, nőknél balról jobbra irányuló masszázs.*  
 Célja:  
*A meridiánok tonizálása (töltése).*
- (A fogások jellemzésére 3 pont, a céljára 1 pont adható!)
- 6.\* Soroljon fel négy /4/ olyan hatást, amelyek a légzés mélységét megváltoztatják!** **4 pont**
- *erős fizikai ingerek: fájdalom, hő*
  - *pszichés hatások: izgalom, ijedség, rémület, szorongás, váratlan öröm*
  - *akaratlanos befolyásolás*
  - *kémiai ingerek: pl: - a belélegzett levegő CO<sub>2</sub> tartalma*
  - *- a belélegzett levegő O<sub>2</sub> tartalma*
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)
- 7.\* Ismertesse az izomtónussal és a testtartással kapcsolatos szabályokat a Tai Chi gyakorlatok végzése során! Írjon ötöt /5/!** **5 pont**
- *a vállat lesüllyeszteni, a könyököt leejteni*
  - *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.\* Nevezze meg azt a három /3/ élettani folyamatot, amely a Csiu Kung és a Tai Csu Csuán gyakorlatoknál az energiát mozgatja a meridiánokban!** **3 pont**
- *a légzés*
  - *a tudat (figyelem, koncentráció)*
  - *az izomműködés piezoelektromos hatása*
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)
- 9. Fogalmazza meg röviden a thai masszázis alapttechnikáját!** **2 pont**
- Lassú nyomás és húzás, illetve tolás az egymásra tett két hüvelykujjal egy bizonyos szögben.*  
*A masszőr egymás mellé helyezett hüvelykujjával, kéztővel, könyökkel vagy sarokkal is masszírozhat a kijelölt pontokon, vonalakon.*
- 10.\* Sorolja fel, milyen pozitív reakciók várhatók a thai masszázstól! (Írjon négyet /4/!)** **4 pont**
- *fokozott frissesség*
  - *jóérzés*
  - *elengedtség, nyugalom*

- intenzív testélmény
- fájdalom csökkenése, megszűnése (Helyes válaszonként 1 -1 pont adható!)

11. Fogalmazza meg röviden, mi a Waitankung alaptechnikája! 2 pont   
 - a rezegtetés, mely a belső energiát aktiválja a testben, és összekapcsolja a külső világ Csi-jével

12.\* Soroljon fel a Waitankung kontraindikációi közül hatot /6/! 3 pont

- láz
- akut gyulladás
- pszichózis
- terhesség
- operáció
- törések

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

13\*. Ismertesse az Alexander-technikát az alábbiak szerint! 5 pont

Lényege:

- Az izmok – különösen a nyak és váll-ellazítása, és olyan testtartás kialakítása, hogy a gerincet a legkisebb terhelés érje.
- Fontos a rossz testtartási szokások kijavítása, mert azok élettanilag és pszichésen egyaránt hatnak a szervezetre. A korrekciót szakképzett oktató végzi.

A technika célja:

A testtartás javításával történő betegség-megelőzés és gyógyítás.

Módszerek: (Írjon négyet /4/!)

- megfigyelés
- önmegfigyelés
- képzelet alkalmazása
- beállítás
- gyakorlás

(Céljára: 1 pont; a lényegére: 2 pont; módszereire: 0,5 – 0,5 pont adható!)

14.\* Soroljon fel öt /5/ olyan mozgásgyakorlatot, amelyet gerincproblémákkal küszködő páciensének ajánlana! 5 pont

- a Waitankung „derékfordítás” gyakorlata (2. szakasz, VIII. mozdulat)
- a Tai Csi Csi Kung (qi) gyakorlatai közül:  
 „az öreg sárkány hátradobja a fejét”  
 két karikával megérintjük a Holdat”
- a jóga gyakorlatai közül:
  - félgyertya (viparita karani)
  - kobraállás (budzsangászana)
  - csavarpóz (vakraszana)
- Alexander-technika
- a nyolc brokát Csi Kung

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.\* A Csi Kung gyakorlatok végzése során, melyek azok a gyakorlati megoldások, amelyekkel a meridiánokban keringő energia befolyásolható? 5 pont   
 (Nevezzen meg ötöt /5/!)

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.\* Ismertesse a Csi Kung gyakorlatok főbb élettani hatásait! Írjon hatot /6/! 6 pont

- a hormonműködés javul
- idegrendszeri hatások: kérgi gátlás elmélyítése, pozitív koncentráció, nyugtatás, regenerálás
- emésztőrendszer: gyomor- és bélperisztaltika fokozódása, emésztőnedv elválasztás növekedése, étvágyjavulás
- anyagcsere funkciók és a kiválasztó szervek működésének fokozódása
- vérkeringés javulása, vérnyomásszabályozás
- zsigerek belső masszírozása
- légzőrendszer: gázcsere javul

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 17.\* Soroljon fel az ülő jóga gyakorlatok közül ötöt /5/!** **5 pont**
- viparita karani (félgyertya)
  - paszcsimotána (hátsó nyújtó póz)
  - vádászrészana (térdelőülés)
  - ardha matszjendrészana (csavart ülés)
  - padmászana (lótuszülés)
  - jóga mudra (a jóga jelképe)
  - gómukászana, adrha kurmászana (fél teknősbéka)
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)
- 18.\* Nevezzen meg öt /5/ jóga lélegzés típust!** **5 pont**
- teljes jógalélegzés
  - tisztító lélegzés
  - idegerősítő lélegzés
  - uddzsáji
  - jógéndra lélegzés
  - bhásztrika (fújató)
  - váltott orrlyukú lélegzés
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)
- 19.\* Ismertesse röviden a jóga és a Csi Kung gyakorlatok közti hasonlóságot és különbséget!** **8 pont**
- hasonlóságok:
- meditáció
  - lélegzőgyakorlatok
  - figyelem összpontosítás
  - imagináció
  - mozgásgyakorlatok
- Különbségek:
- Jóga:
- statikusabb
  - kitartja a pozitúrákat
- Csi Kung:
- a lélegzés, a mozgás és a meditáció összhangja hangsúlyozottabb
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)
- 20. Húzza alá a felsorolásból azokat a jellegzetes mozgásokat, amelyeket a yumeiho masszór végez!** **2 pont**
- simító
  - ütögető
  - hintázó
  - lengő
  - dörzsölő
  - söprő
  - gyúró
- (Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)
- 21. Sorolja fel a nyolc brokát ülő gyakorlatait!** **4 pont**
- meditáció 3 perc
  - fogcsattogtatás, fejfeszítés
  - fejforgatás 24x, nyelvkörzés, nyálnyelés
  - mennyei dobolás
  - vesedörzsölés
  - vállkörzés
  - tenyéryomás felfelé, előrehajlás
  - ülő meditáció, nyálnyelés, wei csi megérezése
- (Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)
- 22. Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan 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 alatt jobb oldalon
- B. Kép:
- Tavasz van, kelet felé nézünk az éppen felkelő Napba.
  - Ennek energiáját vesszük föl a májban növekvő fa friss zöld hajtásaival, melyek lassan betöltik az egész májat és epehólyagot.
  - Húsz perc relaxálás ezzel a tudattal, majd a zöld színű energiát ponttá zsugorítjuk, és

*elraktározzuk a májban,*

C. A gyakorlat lezárása:

- *kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés stb.*

(Alappontonként 1-1 pont adható!)

**23.\* Fogalmazza meg röviden, mi a Tao!**

**2 pont**

- *a Tao minden dolog eredete, a mindent adható alapelv, a mennybe vezető út; a nem-cselekvés útja, a Tao leírja az univerzum belső törvényszerűségeit*

**24. Írja le, hogy milyen adatokat kell a klienséről nyilvántartani!**

**4 pont**

- *azonosító adatok (név, anyja neve, születési hely, idő, lakcím)*

- *természetgyógyászati tevékenység indoklása (kórelőzmény, orvosi diagnózis és terápia)*

- *az alkalmazott természetgyógyászati kezelés és a javasolt terápia*

- *a kezelések időpontjai és a végbement állapotváltozás*

(Alappontonként 1-1 pont adható!)

**25. Ismertesse a váltott orrlyukú légzés hatását!**

**pont**

*A jobb oldali fokozza a szimpatikus tónust, a bal oldali a paraszimpatikus tónust.*

**26. Válaszoljon röviden az alábbi kérdésekre!**

**2 pont**

Milyen hatással van a masszázis az energiaáramlásra a meridiánokban?

- *serkenti az energiaáramlást*

Milyen változás jön létre az üreges szervek simaizmaiban nyújtás hatására?

- *nyújtás hatására összehúzódnak*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)