

**Egészségügyi Szakképző és
Továbbképző Intézet**
1085 Budapest, Horánszky u. 15.

M E G O L D Ó L A P

írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterápeuták részére

2000. február

T Á J É K O Z T A T Ó

az értékelő tanár részére

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- Tévedés esetén helyes megoldásnak csak a vizsgázó egyértelmű javítása fogadható el.
- A dolgozatban előforduló esetleges hibákat, tévedéseket kérjük, feltűnően jelölgék.
- A feladatlap egységes értékeléséhez használják fel a rendelkezésükre bocsátott megoldási javaslatot!
- Ponthatáron belül a megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- Tekintettel az írásmód eltérő gyakorlatára, az értékelésnél ne a helyesírást, hanem a tartalmat értékeljék a tanárok!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot.
- 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.* Fogalmazza meg röviden a kínai orvoslás egészség- és betegségképének lényegét! **3 pont**

- az ember (mikrokozmosz) a természet (makrokozmosz) része, ugyanazok a törvények uralják
- az egészség a harmónia fogalmában ragadható meg, amelynek alapja, hogy az ellentétes minőségek (Yin-Yang, hideg-hőség, tűz-víz, stb.) kiegyensúlyozzák egymást
- a betegség az egyensúly/harmónia megbomlása, az egyes alkotórészek túlsúlyba kerülése vagy hiánya

(Alpontonként 1 - 1 pont adható!)

2.* Soroljon fel a mozgás élettani hatásai közül ötöt /5/! **5 pont**

- erősödnek az izmok
- nő a perctérfogat, javul a keringés
- javul a kapilláris keringés
- nő a vitálkapacitás
- javul az ízületi porc vérellátása
- javul a májműködés
- takarékosabb a hormongazdálkodás
- csökken a nyugalmi pulzusszám
- nő a máj nyugalmi glikogénszintje

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

3.* Nevezzen meg az energiakeringést gátló tényezők közül hármat /3/! **3 pont**

- izomfeszülés
- káros anyagcseretermékek (toxinok) lerakódása a kötőszövetben
- elégtelen légzés

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

4.* Soroljon fel a mozgásterápiában ismert gyakorlattípusok közül ötöt /5/! **5 pont**

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| - <i>Wai Dan Csi Kung</i> | - <i>Komplex gyakorlatok</i> |
| - <i>Nei Dan Csi Kung</i> | - <i>Jóga</i> |
| - <i>Tai Csi Csuan</i> | - <i>Terápiás tánc</i> |
| - <i>Tai Csi Kung</i> | - <i>Alexander</i> |
| - <i>Waitankung</i> | - <i>Do in</i> |
| - <i>Meditáció</i> | - <i>Meir-Sneider</i> |
| - <i>Imagináció</i> | - <i>Jógaúszás</i> |

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

5.* Jellemezze a yin masszázis mozdulatait és célját! 4 pont

Mozdulatok jellemzése:

Viszonylag hosszú ideig tart, mély, lassú, erőteljes manipuláció, a meridián áramlással ellentétes irányban.

Férfiakon balról jobbra, nőknél jobbról balra irányuló masszázis.

Célja:

A mediánok szedálása (nyugtatása).

(A mozdulatok jellemzésére: 3 pont, a céljára: 1 pont adható!)

6. Ismertesse az egyéni és csoportos Feldenkrais-terápia módszereit! 5 pont

Egyéni:

- *Az ún. "hangolás", a kliens és terapeuta érintés általi, szavak nélküli kommunikációja, egyfajta "kézi vezetés".*
- *A terapeuta érintésével aktiválja a kliens kinesztétikus érzékelését, ezáltal segíti testérzései tudatosítását.*
- *A mozgást a kliens testi visszajelzései irányítják. Fontos, hogy nem történik beavatkozás, vagy ideális mozgás bemutatása.*

Csoportos:

- *Egy-egy mozgássor elemekre bontása a terapeuta szóbeli vezetésével.*
- *A résztvevők megfigyelik az egyes testrészek kapcsolatait, különféle hibalehetőségeket próbálnak ki, megpróbálják más rendben összerakni a mozdulatokat.*

(Az egyénire: 3 pont, a csoportosra: 2 pont adható!)

7. Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan 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 szívünkből 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 lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés.*

(Alpontonként 1 - 1 pont adható!)

8. Ismertesse a jógalézés fázisait!

4 pont

- *belézés*
- *levegő visszatartás*
- *kilézés*
- *légzésszünet*

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

9. Húzza alá az alábbi felsorolásból a jógamestereket!

2 pont

- | | |
|------------------------|----------------------|
| - <u>Patandzsali</u> | - Jayasuriya |
| - Nakatani | - <u>Bodhidarma</u> |
| - Yneh Fei | - <u>Krisnamurti</u> |
| - <u>Sri Aurobindo</u> | - Yang Jwing-Ming |

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

10.* Ismertesse a jóga élettani hatásait! (Írjon ötöt /5/!)

5 pont

- *az ízületek rugalmasságának fokozása*

- keringésjavító hatás
- mélyebben fekvő izomcsoportok tréningje
- zsigerek "masszázs"
- szervrendszerekre gyakorolt hatások:
pl.: emésztés, bélmozgás javítása, impotencia megelőzése,
pajzsmirigy működés javítása, légzőizmok edzése
- a pránájáma gyakorlása alatt csökkentett oxigénbevitel
következménye: élettani folyamatok lassítása a gyakorlás
alatt. (A gyakorlások között az élettani folyamatok és az oxigén-
bevitel intenzívebb.)
- idegrendszeri hatás: szimpatikus hatás csökkentése, az autonóm
idegrendszer akaratlagos befolyásolása
- pszichés hatás: szorongáscsökkentés, kedélyjavítás, stb.
- hormonműködés javul

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

11.* Soroljon fel a fekvő jógaászanák közül ötöt /5/!

5 pont

- budzsangászana (kobraállás)
- szalabhászana (szöcskeállás)
- halászana (ekeállás)
- szavászana (lazító, relaxáló fekvés)
- dhanurászana (íjj állás)
- macjászana (homorú tartás)

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

12. Fogalmazza meg röviden a Waitankung lényegét és célját! 4 pont

lényege:

- a Waitankung (Wai-Dan Csi-Kung) külső-belső energia-
fejlesztő, keringető, tudatosan választott mozgássorozat-
ból álló békés, taoista Kung-Fu

célja:

- a hosszú, egészséges, kiegyensúlyozott élet, az energia
fejlesztése és keringtetése által - a gyógyítás

(Alpontonként 2 - 2 pont adható!)

**13.* Sorolja fel a Waitankung hatásait az emberi szervezetre!
(Írjon négyet /4/!)**

2 pont

- jó közérzet
- frissesség
- felszabadultság
- oldottság
- a kellemetlen, zavaró gondolatokat csökkenti vagy eltünteti

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

14. Nevezze meg a thai-masszázs stílusait!

2 pont

- déli Wat-Pho
- északi Chian-Mai stílus

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

15.* Ismertesse röviden, mitől teljes a thai masszáz!

4 pont

- attól, hogy a szem masszírozásától a lábujjak, a has masszírozásáig, az összes ízület mobilizálásától az akupresszúráig mindenre kiterjed
- a masszőr lassú, folyamatos, ingázó, sokoldalú mozgása magára a masszőrre is kellemes hatású és a tudati állapotba helyezi minden felesleges és megtévesztő ceremónia nélkül
- átviszi a masszőr a kliensre
- ezen technika elősegíti az egység megtapasztalását a masszírozott és a masszőr között

(Alpontonként 1 - 1 pont adható!)

16. Jellemezze a levegő visszatartás és a légzésszünet hatását a szervezetre!

2 pont

A levegővisszatartás elsősorban a szellemi koncentrációt segíti, míg a légzésszünet elsősorban a szervezetelek átélését segíti. (A jóga tanok szerint e speciális fázisok a legalkalmasabbak a prána mozgósítására és a kundalini energia növelésére).

17. Sorolja fel a nyolc /8/ brokát Csi Kung álló gyakorlatait!

4 pont

- tenyéryomás felfelé, oldalra hajlás
- nyíllövés

- fejforgatás 24x, három kéztartásban
- tenyér nyomás ég és föld felé
- törzsfordítás lóállásban (hajlított térddel)
- tenyéryomás felfelé, előrehajlás lábujj húzás
- ökölütés jobb és bal oldalra
- lábujjhegyre állás 24x, három kéztartásban

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

18. Ismertesse a gerinc ízületi blokk kialakulásának okait! 4 pont

- a csigolya statikai hibája következtében az izom folyamatosan kompenzál, emiatt fájdalom jelentkezik, a fokozott kompenzáció (görcs) miatt blokk alakul ki
- a porckorong (diszkusz) kimozdulása miatt fájdalom jelentkezik, az izomkompenzáció miatt blokk alakul ki

(Alpontonként 2 - 2 pont adható!)

19.* Soroljon fel a Feldenkrais-módszer pozitív hatásai közül ötöt /5/! 5 pont

- könnyebb légzés
- kényelmesebb állás
- jobb látás
- a csontrendszer megerősödése
- a fájdalom csillapítása vagy megszüntetése
- az érzékelés (hallás, ízlelés, tapintás) kifinomodása
- a tudatosság fokozódása
- az önértékelés növekedése
- az aktivitás megváltozása

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

20. Ismertesse, miben egyezik a legmodernebb manuális terápia és az ősi, tradicionális thai masszázst! 2 pont

- mindkettő a harántmasszázst tartja a leghatásosabbnak
- mindkettő mobilizációs, ún. lágy technikákat alkalmaz elsőd-

legesen

(Alpontonként 1 - 1 pont adható!)

21.* Írjon öt /5/ olyan mozgásgyakorlatot, amelyet emésztési problémákkal küzdő páciensének ajánlana! 5 pont

- *"belső erősítő" Csigong gyakorlatok*
- *a Tai Chi-Csi Kung "labdaemelés", "a páva széttárja szárnyait" c. gyakorlatai*
- *a jóga pránájáma gyakorlatai*
- *hasbeszívás (uddijána)*
- *nauli*
- *jóga mudra*
- *budzsangászana (kobraállás)*
- *szalabhászana (szöcskeállás)*

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

22. Ismertesse a Meir Sneider módszer lényegét, célját és módszereit! 5 pont

Lényege:

- *önfejlesztésen alapuló módszer, kulcsfogalma a "kinesztetikus tudatosság", azaz testünk tudatos megfigyelése, érzékelése, átélése a gyakorlatok végzése során*

Célja:

- *a légzés, a vérkeringés, az ízületek, a gerinc, az izmok, az idegrendszer és a látás tréningje*

*Módszerei: (Írjon négyet /4/!)

- *torna, masszázs, önmasszázs, relaxáció, vizualizáció, koordináció, a hibás mozgásminták megváltoztatása, meditáció, látásgyakorlatok, lézgyakorlatok*

(A lényegére: 1 pont, céljára: 2 pont, módszereire: 0,5-0,5 pont adható!)

23.* Nevezzen meg öt /5/ olyan betegséget illetve állapotot, amelyeknél Csi Kung gyakorlatokat javasolna! 5 pont

- *magasvérnyomás*
- *szívkoszorúér betegségek*
- *gyomorfekély és nyombélfekély*

- gyomorsüllyedés
- székrekedés
- légzőszervi betegségek
- neuraszténia, idegkimerültség, depresszió
- étvágytalanság

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

24. Ismertesse a Da Mo (Bodhidarma) ököl és nyitott tenyér gyakorlatsorozat hatásait! 2 pont

- a csi szabad keringése elérhető
- a csi mennyisége növelhető

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

25.* Soroljon fel a Tai Csi Csuan és a Csi Kung gyakorlatok gyakorlásának külső és belső feltételei közül nyolcat /8/! 8 pont

- álljunk arccal Keleti irányba
- gyakoroljunk jó levegőn
- kerüljük a test külső és belső lehűlését a gyakorlatok előtt és után
- ne gyakoroljunk szeretkezés előtt és után
- ne gyakoroljunk nagy fáradtság, idegi kimerültség után, vagy ha nagyon 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 legyen zárva, a nyelv hegye érintse a szájpadlást
- álljunk vállszélességű terpeszben

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)