

AMM 2002 június

Maximálisan adható
pontszám:

- 1.* Írja le röviden a Taoizmus fogalmát!** **3 pont**
- a Taoizmus filozófia, vallás, életszemlélet
 - a Tao – a bölcs ember által követendő út
 - - alapvetően a népi, paraszti ihletésű bölcséleti, vallási irányzat filozófiáját foglalta rendszerbe
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)
- 2.* Soroljon fel a masszázs főbb élettani hatásai közül ötöt /5/!** **5 pont**
- görcsoldás, feszültség csökkentés, nyugtatás
 - keringésjavítás
 - az idegek reaktiválása
 - a paraszimpatikus idegrendszer aktiválása
 - az ízületek mozgáskészségének javítása
 - az emésztés javítása
 - a test hőszabályozásának és folyadékelszívásának javítása
 - a szenzomotoros ingerek adása
 - az izmok regenerációja
 - az anyagcsere serkentése, méregtelenítő folyamatok fokozása
 - a Csi áramlásának fokozása
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)
- 3.* Ismertesse a prána fogalmát, hatásait és fő jellemzőit!** **5 pont**
- fogalma:
- a prána erő, életerő, energia, erőáram, az „akasa (éter) rezgése, amely az emberi testet is áthatja
 - a táplálék és levegő finomabb szubsztanciája
- hatásai:
- fenntartja és táplálja a testet és az életet
- jellemzői:
- állandó áramlásban, változásban van, szorosan kötődik a szervek funkcióihoz, egyes megközelítések szerint nem más, mint a szervek működése közben tapasztalható érzet, más megközelítésben azonos a Csi (qi) áramlás serkentése
 - fizikai megközelítésben (Dirac) pl. a vákuum negatív energiája
- (A fogalmára 2 pont, hatásaira 1 pont, jellemzőire 2 pont adható!)
- 4.* Sorolja fel, milyen élettani működéseket és állapotokat fokoz a Waitankung a szervezetben! Írjon hatot /6/!** **3 pont**
- az energiaáramlást
 - a vérkeringést
 - az immunrendszer erejét
 - az élettani, lelki egyensúlyt
 - a koordinációs készséget
 - az állóképességet
- (Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)
- 5.* Ismertesse, hogyan segíti a thai masszázs a vérkeringést!** **3 pont**
- magával a masszázssal
 - a fordított testhelyezettel, mivel több munkafolyamat alatt a lábak fenn vannak
 - az arteria femoralis teljes, az arteria ilicalia és az aorta részleges elszorításával, majd fokozatos elengedésével a reaktív vérkeringést fokozza
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)
- 6.* Soroljon fel négyet /4/ azok közül a fizikai eljárások közül, melyekkel igazolták a meridiánok és az akupunktúrás pontok létezését!** **4 pont**
- a meridiánok mentén rosszabb a bőr hangvezetése
 - radioaktív izotóp befecskendezésével igazolták az anyagáramlást a meridiánokban
 - az akupunktúrás pontok széndioxid kibocsátása (anyagcsereje) nagyobb
 - a hőellenállás kisebb az akupunktúrás pontban
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)
- 7. Írja le, röviden a hagyományos kínai orvoslás betegségfogalmát!** **4 pont**
- a testműködés diszharmóniája, a yin-yang egyensúly zavara
 - a vezetékben áramló energia, életerő elakadása, pangása
 - a testfolyadékok (vér, ying) kóros megváltozása
 - a lélek (shen) zavara
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8. **Soroljon fel a szakroiliakális (SI) ízület diszlokációjának felismerhető jelei közül négyet /4/!** **4 pont**
- egyik láb relatív megrövidülése
 - a homlokráncok asszimetriája
 - a két kéz terpesztett ujjainál a hüvelyk – mutatóujj, és hüvelyk – kisujj közötti szög különbözik a jobb- és baloldalon
 - az egyik szemöldök magasabban van
 - az orr-száj ránc mélyebb az érintett oldalon
 - hasonfekvő helyzetben az érintett oldalon a nagy farizom magasabban helyezkedik el
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)
9. **Ismertesse a váltott orrlyukú légzés élettani hatását!** **2 pont**
- A jobb oldali fokozza a szimpatikus tónust, a bal oldali a paraszimpatikus tónust.*
- 10.* **Írja le, hogy a Do-in a (hajás) fejbőr masszázásával (simításával) mely meridiánokat stimulálja! (Írjon négyet /4/!** **4 pont**
- a húgyhólyag meridiánt
 - epehólyag meridiánt
 - a kormányzó meridiánt
 - a hármas melegítő meridiánt
- (Helyes válaszonként 1 -1 pont adható!)
11. **Ismertesse a Feldenkrais-módszer lényegét!** **3 pont**
- a Feldenkrais-módszer mozgásterápia, amely különböző mozgássorok tudatosításán, tudatos megvalósításán alapul
 - a tanulás alapja a szenzomotoros funkciók és az érzékszervek összehangolása, azaz az aktív érzékelés és az aktív cselekvés
 - a mozgásleckék során a tónusok, súlyeloszlások, összerendeződések állandó változásaira irányul a figyelem
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)
- 12.* **Írjon négy /4/ olyan problémát, amelyek megszüntetésében segít a Do-in (hajás) fejbőr masszázs!** **2 pont**
- másnapos állapot
 - szembetegségek
 - gyomorrontás
 - szédülés
 - gerincfájdalom és fejfájás
- (Helyes válaszonként 0,5 –0,5 pont adható!)
- 13.* **Ismertesse a légzés szervrendszerekre gyakorolt hatását a Tai Chi gyakorlatok végzése során! Írjon ötöt /5/!** **5 pont**
- légzőszervi hatások (tüdőszövet és mellkas rugalmasságának javítása, gázcsere javítása)
 - keringésjavító hatás (érelmeszesedés, vérrögképződések veszélyének csökkentése, hajszálerek működésének javítása, anyagcsere javítása)
 - emésztőrendszer működésének javítása („belső masszázs”, bélmozgás serkentése, felszívódás javítása)
 - idegrendszeri hatások (a légzés ritmusa összhangban van a mozdulatokkal, ezáltal kedvezően befolyásolja az idegrendszer állapotát, és segít a harmonikus közérzet kialakításában)
 - pszichológiai hatások (érzelmek befolyásolása, endorfinok termelődése, nyugtatás)
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)
14. **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.
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15. **Sorolja fel a thai masszázis fogásait az alkalmazás gyakorisága szerint!** 4 pont
- nyújtás
 - feszítés
 - harántmasszázs
 - leszorítás
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16. **Írjon a kínai masszázis energetikai hatásai közül hármat /3/!** 3 pont
- serkenti az áramlást a meridiánokban
 - megszünteti a csi elakadását
 - harmonizálja a szervműködéseket, a testet
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 17.* **Sorolja fel a Yumeiho masszázis kontraindikációit az alábbi szempontok szerint! Írjon hármat-hármat /3-3/!** 3 pont
- abszolút:
- súlyos testi leromlás
 - előrehaladott carcinoma
 - akut fertőző betegség
 - ittasság
- relatív:
- akut ízületi gyulladás
 - bőrbetegségek
 - csonttritkulás
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18. **Mely országokban került elő a meditációs technikákra, jógára, illetve Csi Kungra utaló régészeti lelet? Töltse ki a táblázatot!** 4 pont

| | | |
|----|---|--------------|
| 1. | lótuszülés, mohendzsodároi pecséthenger | Pakisztán |
| 2. | lótuszülés, gundestrupi üst | Dánia |
| 3. | végtelen csomó jel hímzésen | Magyarország |
| 4. | jóga gyakorlat, olmék szobrok | Mexikó |
| 5. | csikung, selyemfestmény | Kína |
| 6. | yin-yang jel, tankerék (Buddha) Kells-i kódex | Írország |
| 7. | harmadik szemet ábrázoló hajviselet | Magyarország |
| 8. | végtelen csomó jel, Mohendzsodárió | Pakisztán |

- 19.* **Ismertesse röviden a Hatha jóga és a Csi Kung gyakorlatok közti hasonlóságot és különbséget!** 8 pont
- hasonlóságok:
- meditáció
 - légzőgyakorlatok
 - figyelem összpontosítás
 - imagináció
 - mozgásgyakorlatok
- Különbségek:
- Jóga:
- statikusabb
 - kitartja a pozitúrákat
- Csi Kung:
- a légzés, a mozgás és a meditáció összhangja hangsúlyozottabb
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20. **Írja le, milyen károsodások alakulhatnak ki a jóga helytelen gyakorlása során!** 2 pont
- Az idegrendszer egyensúlyának felborulása (rossz közérzet, szédülés, súlyos esetben pszichés betegségek)
 - Izom- és ízületi sérülések.
- (Alappontonként 1-1 pont adható!)

- 21.* **Soroljon fel a Tai Csi Csuan és a Csi Kung gyakorlatok gyakorlásának külső és belső feltételei közül hété /7/!** 7 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 temető közelében, sűrű erdőben, viharban
- ne gyakoroljunk alkoholfogyasztás után
- éhesen, jóllakottan ne végezzük a gyakorlatokat
- koncentráljuk figyelmünket a gyakorlatra
- gyakorlás közben a száj zárva van, a nyelv hegye a szájpadrást érinti
- álljunk vállszélességű terpeszben

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22. Ismertesse a jóga fő "pránavezetéseit"!**3 pont**

Fő vezetékek:

- "idá": a gáttájéktól az orrgyökig halad, a test bal oldalán női, hold jellegű yin
- "pingalá": a gáttájéktól az orrgyökig, a test jobb oldalán halad férfias jellegű, szimbóluma a Nap, yang
- "szusumná": a test középvonalában halad, összeköti a csakrákat, a gyakorlás hatására nyitható meg

(Alappontonként 1-1 pont adható!)

23. Sorolja fel a 12 fő meridiánt, azok kapcsolódási sorrendjében!**6 pont**

- Tüdő – Vastagbél – Gyomor - Lép/hasnyálmirigy
- Szív – Vékonybél – Hólyag - Vese
- Szívburok - Három Melegítő – Epehólyag - Máj

(Csak teljes válasz esetén adható pont!)

24.* Ismertesse röviden, milyen problémák merülhetnek fel a Csi Kung gyakorlatok végzése során, amelyek miatt a gyakorlatok nem érik el a kívánt hatást, vagy károsítanak!**4 pont**

- testtartásból eredő zavarok – célszerű a testtartást vagy annak időtartamát megváltoztatni
- a légzőgyakorlatoknál feszültség, fájdalom a mellkasban, szapora légzés – célszerű szünetet, lazítást közbeiktatni
- dekoncentráltóság, szétszórtság, álomság – ellenszere: séta, számolás, gondolatok megfigyelése – „elejtése”, „hirtelen rajtaütés módszere” stb.
- a gyakorlatok túlerőltetése miatt kedvezőtlen élettaniváltozások pl. szapora szívverés

(Alappontonként 1-1 pont adható!)

25. Válaszoljon röviden az alábbi kérdésekre!**3 pont**

Milyen változás jön létre az üreges szervek sima izmaiban nyújtás hatására?

- nyújtás hatására összehúzódnak

Mi áramlik az akupunktúrás meridiánokhoz?

- az akupunktúrás meridiánokban csi, energia, illetve elektromos töltések áramlanak

Milyen hatással van a masszázs az energiaáramlásra a meridiánokban?

- serkenti az energiaáramlást, megszünteti az energiapangást

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)