

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás-masszázs terapeuta

2002. október 16.

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 Brencsán: Új Orvosi Szótár (Akadémia Kiadó, Budapest, 1993.) útmutatásait vettük figyelembe.
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:

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

1.* Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a XU Mingtang Csi Kung a gyomor, a hasnyálmirigy, és a lép gyógyítására! **5 pont**

- A. *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a gyomor fölé helyezzük.*
- B. *Kép: Késő nyár van, az Egyenlítő tájékán vagyunk a tengerparton, melyet finom, sárgásbarna, meleg homok borít. Ennek sárga színű energiája tölti meg a gyomrunkat, a lépét és a hasnyálmirigyét. A kép kitartása és relaxálás 20 percig. Ezt a homokszínű energiát zsugorítjuk ponttá és raktározzuk el a gyomorban.*
- C. *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcosás, ütögetés, stb.*

(“A” részre: 2 pont; “B” részre 2 pont; “C” részre: 1 pont adható!)

2. Sorolja fel a Nyolc Brokát ülő gyakorlatait! **4 pont**

- *Meditáció – 3 perc*
- *Fogcsattogtatás, fejfeszítés*
- *Mennyei dobolás*
- *Fejforgatás 24×, nyelvkörzés, nyálnyelés*
- *Vesedörzsölés*
- *Vállkörzés*
- *Tenyérnyomás felfelé, előrehajlás*
- *Ülő meditáció, nyálnyelés, wei csi megérezése*

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

3. 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 aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

4.* Ismertesse a rendszeres testmozgás hatását a zsírsavanyagcserére! (Írjon három /3/ hatást!) 3 pont

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

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

5.* Soroljon fel a Tai Csi Csuan gyakorlás alapelvei közül ötöt /5/! 5 pont

- *laza izmok*
- *a súlypont lesüllyed*
- *a nyers erő helyett a csi dolgozik*
- *egyenes gerinctartás*
- *a csípő indítja a forgómozgásokat*
- *körkörös mozdulatok*
- *koncentrált figyelem*
- *a légzés és a mozgás összhangja*
- *a testrészek az egész testtel harmóniában mozognak*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

6.* Nevezzen meg három /3/ energiakeringést gátló tényező! 3 pont

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

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

7. Töltse ki a táblázatot!

4 pont

Mely országokban került elő a meditációs technikára, jógára, illetve csi kungra utaló régészeti lelet?

Régészeti lelet	Ország
Lótuszülés, mohendzsodároi pecséthenger	<i>Pakisztán</i>
Lótuszülés, gundestrupi üst	<i>Dánia</i>
Lótuszülés, osebergi favödör	<i>Norvégia</i>
Jógagyakorlat, olmék szobrok	<i>Mexikó</i>
Csi kung, kínai selyemfestmény	<i>Kína</i>
Yin-Yang jel, Kells-i kódex, tankerék (Buddha)	<i>Írország</i>
Harmadik szemet ábrázoló hajviselet	<i>Magyarország</i>
Végtelen csomó jel, Mohendzsodárá	<i>Pakisztán</i>

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

8.* Ismertesse röviden a jóga és a Csi Kung gyakorlatok közötti hasonlóságot és különbséget!

7 pont

Hasonlóságok:

- *meditáció*
- *légzőgyakorlatok*
- *figyelem-összpontosítás*
- *imagináció*
- *mozgásgyakorlatok*

Különbségek:

A. jóga: - *statikusabb*- *kitartja a pozitúrát*B. Csi Kung: - *a mozgás közbeni meditáció, figyelem-összpontosítás jelentősebb*- *a légzés és mozgás összhangja fontosabb*

(Hasonlóságokra: 1 – 1 pont; különbségekre: alpontonként 1 – 1 pont adható!)

9. Húzza alá a felsorolásból azokat a jellegzetes mozgásokat, amelyek yumeiho masször végez!

2 pont

- simító
- ütögető
- hintázó
- lengő
- dörzsölő
- söprő
- gyúró

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

**10.* Írja le a kínai masszázis energetikai hatásait!
(Írjon négyet /4/!)**

4 pont

- *serkenti a csi-áramlást a meridiánokban*
- *megszünteti a csi elakadásait*
- *harmonizálja a testet*
- *szétosztja a pangásokat*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

11.* Ismertesse a sacroiliacalis (SI) ízület (jobb vagy bal oldali) diszlokációjának (elmozdulásának) következményeit!

4 pont

- *a medenceöv az érintett oldalon előre és felfelé mozdul el*
- *a láb relatív rövidülése az érintett oldalon*
- *a csípőízület rotációja miatt az érintett oldali láb kissé befelé csámpásodik*
- *ha a jelenség hosszú ideig fennáll, a gerinc is görbülhet*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

12.* Soroljon fel az ülő jógyakorlatok közül hatot /6/ magyarul és latinul!

6 pont

- *paszcsimotána – hátsó nyújtó póz*
- *vádzsrászana – térdelőülés*
- *ardha matszjendrászana – csavart ülés*
- *padmászana – lótuuszülés*
- *jóga mudra – a jóga jelképe*
- *gómukászana ardha kurmászana – félteknősbéka*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

13. Írja le röviden a kínai kultúra egészség-fogalmát!

3 pont

- *A természet, a társadalom, a család és a belső én összhangja.*
- *Más oldalról: a testműködés harmóniája, a Yin-Yang egyensúly.*
- *A vezetékekben az életerő szabadon áramlik és harmonizálja az életfolyamatokat.*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

14.* Soroljon fel ötöt /5/ azok közül a fizikai eljárások közül, melyekkel igazolták a meridiánok és az akupunktúrás pontok létezését! **5 pont**

- *a meridiánok mentén lassúbb a bőr hangvezetése*
- *az akupunktúrás pontok széndioxid-kibocsátása (anyagcseréje) nagyobb*
- *radioaktív izotóp befecskendezésével igazolták az anyagáramlást a meridiánokban*
- *a bőrellenállás kisebb az akupunktúrás pontban*
- *az akupunktúrás pontokban nagyobb a fény kisugárzása*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

15. Ismertesse a yumeiho (Masayuki) masszázis célját! **3 pont**

- *A test szimmetriájának kialakítása és a szimmetria tartóssá tétele.*
- *Más megközelítésben célja a megelőzés.*
- *Az energia keringésének helyreállítása.*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

16.* Nevezzen meg öt /5/ gyakorlati megoldást – a Csi Kung gyakorlatok végzése során – amelyekkel a meridiánokban keringő energia befolyásolható! **5 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17. Ismertesse, milyen hatása van a Da Mo (Bodhidarma) ököl és nyitott tenyér gyakorlatsorozatnak! **2 pont**

- *a csi szabad keringtetése megvalósítható*
- *a csi mennyisége növelhető*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

18. Sorolja fel azt a három /3/ élettani folyamatot, amely a Csi Kung és a Tai Csu Csuan gyakorlatánál az energiát mozgatja a meridiánokban! **3 pont**

- légzés
- tudat (figyelem, koncentráció)
- az izomműködés

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

19.* Ismertesse a váltott orrlyukú légzés hatásait! (Írjon négyet /4/!) **2 pont**

- a jobb oldali légzés fokozza a szimpatikus tónust
- a bal oldali légzés fokozza a paraszimpatikus tónust
- a jobb oldali légzés növeli a yang energiát
- a bal oldali légzés növeli a yin energiát
- hat a megfelelő oldali mellékcsakrákra

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

20.* Sorolja fel a FIB (funkcionális ízületi blokk) tüneteit! (Írjon négyet /4/!) **4 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

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

21.* Soroljon fel a jóga terápiás hatásai közül négyet /4/! **4 pont**

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

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

22.* Ismertesse röviden a taoizmus filozófia lényegét!**3 pont**

- *A taoizmus filozófia, vallás, életszemlélet.*
- *A Tao a követendő út.*
- *Alapvetően a népi, paraszti ihletésű bölcseleti, vallási irányzat filozófiáját foglalta rendszerbe*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

23. 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)*
 - *a pulzust 100-120/perc. fölé viszi*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

24.* Időskorú páciens mozgásszervi panaszaira (arthrosis, mozgásbeszűkülés) és vérszegénységére jógát és könnyű sportmozgást javasoltak. Indokolja röviden a javasolt terápiát!**3 pont**

- *a mozgás a csontanyagcserét is fokozza, javul a vérellátása*
- *a csontvelőben nő a vörösvérsejt-képzés.*
- *a mozgás hatására a porc és ízületi folyadék közt intenzív anyagcsere zajlik: tápanyagfelvétel és salakanyag-leadás.*
- *az ásvány-háztartás harmonizálódása miatt kisebb a csontritkulás veszélye, illetve megfelelő táplálkozással együtt (Ca/P arány) visszafordul a folyamat.*
- *ugyanaz vonatkozik a köszvényre is.*
- *a jóga javítja az ízületi mozgásterjedelmet a nyújtó gyakorlatokkal.*
- *javul az inak/izmok állapota és energiaellátása/anyagcseréje.*

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

25.* Ismertesse a testedzés hatására a perifériás keringésben bekövetkező változásokat! Írjon négyet /4/! 4 pont

- a terhelés hatására az emésztőszervek erei összehúzódnak, a vázizomzat kapillárisai kitágulnak.
- a vázizomzatban a kapillárisok száma megnő (kinyílnak a zárt kapillárisok).
- a fenti vérátcsoportosítás növeli a működő izomzat oxigén-ellátását azonos szívfrekvencia mellett (kímélődik a szív).
- a perifériás erek tágulása megakadályozza az érszűkület kialakulását.

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

26.* Válaszoljon röviden az alábbi kérdésekre! 3 pont

- Milyen változás jön létre az üreges szervek simaizmaiban nyújtás hatására?
Nyújtás hatására összehúzódnak.
- Mi áramlik az akupunktúrás meridiánokban?
Az akupunktúrás meridiánokban elektromos töltések áramlanak.
- Milyen hatással van a masszázs az energiaáramlásra a meridiánokban?
Serkenti vagy gátolja az energiaáramlást.

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

27. Sorolja fel a harántcsíkolt izmok két /2/ fő kontrakciós típusát! 2 pont

- *izotóniás kontrakció*
- *izometriás kontrakció*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)