

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

<b>M E G O L D Ó L A P</b>
----------------------------

*szakmai írásbeli vizsga*

*Alternatív mozgás masszázs szak*

**2003. február 19.**

## 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

Maximálisan adható  
pontszám:

1.\* **Ismertesse a testedzés hatását a légzőrendszerre!** **5 pont**

**Írjon öt /5/ hatást!**

- *növekszik a légzés mélysége*
- *csökken a légzésfrekvencia*
- *nő a vitálkapacitás*
- *a reziduális levegő csökken*
- *javul a tüdő vérellátása*
- *csökken a tüdőerek ellenállása*
- *a tüdő rugalmassága öregkorban is megmarad*
- *a tüdőkapacitás az öregedéssel lassabban csökken*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

2.\* **Írja le, milyen hatással van a cukorbeteg emberre az intenzív testmozgás!** **4 pont**

- *A máj a cukrot glikogén formájában raktározza. A rendszeres mozgás hatására a máj glikogénszintje nő, szükség esetén gyorsan leadja a vérbe. A magasabb glikogénszint növeli a máj ellenállóképességét a károsító hatásokkal szemben, következésképpen a májfunkció is javul.*
- *Amíg a működő izomzat energiaigénye aerob-anyagcserével fedezhető, az izom az energiaszükségletét elsősorban a szabad zsírsavak bontásából fedezi. Eredménye: kevesebb cukor bevitele elegendő.*

(Helyes válaszonként 2 – 2 pont adható!)

3.\* **Ismertesse és indokolja meg a jógatanításokban leírt alapvető légzési hibákat!** **5 pont**

Hibák:

- *szájon keresztüli légzés*
- *egyenlőtlen lélegzés a két orrlyukon át hosszú ideig*
- *belégzéssel kezdett gyakorlat*

Indoklás:

*A két orrlyukon át különböző minőségű “pránát” juttatunk a szervezetbe, ezek eltolódása valamelyik irányba különösen az idegrendszerre van káros hatással.*

(Hibákra: 1-1 pont; indoklásra: 2 pont adható!)

4. **Rendezze sorba, a fokozottan görcsössé váló izomfeszülés által létrehozott “ördögi kör” alábbi összetevőit!** **3 pont**

**(Írja le a számjegyeket megfelelő sorrendbe!)**

1. izomfeszülés
2. anyagcsere romlása
3. relatív ischaemia
4. ödéma, fájdalomkeltő anyagok felszaporodása a szövetben, idegek ingerülete
5. fájdalom
6. még feszültebb izomtónus

Helyes sorrend: 1-3-2-4-5-6

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

- 5. Írja le, mely panaszok/állapotok esetében abszolút vagy relatív módon ellenjavalltak az alább felsorolt módszerek/gyakorlatok! Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!** **3 pont**

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1. magas vérnyomás       | A. gerincmobilizáló masszázstechnikák      |
| 2. súlyos csontritkulás  | B. svédmasszázs                            |
| 3. kiterjedt bőrbetegség | C. Shiatsu hasi kezelés                    |
| 4. mentális zavarok      | D. “külső elixír” csikung gyakorlatok      |
| 5. terhesség             | E. jóga meditáció                          |
| 6. leromlott szervezet   | F. fordított testhelyzetű jóga gyakorlatok |

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

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

- 6.\* Írja le a keleti világnézetek közül a taoizmus filozófiájának jellemzőit!** **3 pont**

- *A taoizmus filozófia, vallás, életszemlélet: a Tao a követendő út.*
- *A taoizmus alapvetően népi, paraszti ihletésű bölcseleti vallási irányzat. -*
- *Filozófiájának rendszerbe foglalását (2500 évvel ezelőtt) Lao-Ce-nek tulajdonítják.*
- *A taoizmusban a DUALITÁS, a Yin és a Yang ellentéte, harca és egymásba alakulása jelenik meg. Mindig törekedjék lelki nyugalomra, legyen a saját középpontjában.*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

- 7. Írja le az alábbi javaslatok hatásmechanizmusát az adott probléma esetében!** **4 pont**
- Emésztési panaszokban szenvedő kliensnek a következő terápiás

módszereket ajánlották: thai masszáz, jóga: ekeállítás, nauli, Csi Kung, nyolc brokáttekeres ülőgyakorlatok.

Írja le a fenti javallatok hatásmechanizmusát az adott probléma esetében!

Thai masszáz:

*A hasi masszáz mechanikus hatást fejt ki a belekre (serkentve működésüket), ugyanakkor a hasi akupunktúrás pontok ingerlése által az energiarendszerre is hat.*

Ekeállítás:

*A has összepréselődik, fokozódik a hasúri nyomás, ezt felerősíti a kitartásban végzett légzés. Masszázst kapnak a belek, javul a keringés.*

Nauli:

*A légzés és a hasizmok intenzív mozgatása által a belek masszázst kapnak, javul a keringés. A hasizmok ilyen fajta (a természetestől eltérő, furcsa) mozgatása a figyelemnek az alhasra való irányítását is megköveteli, ami tovább fokozza a gyakorlat hatását.*

Nyolc brokáttekeres ülőgyakorlatok:

*Emésztést javító elemei: a nyál lenyelése, a figyelemnek a hasi tájékra való irányítása, a keresztezett lábbal való ülés, az előrehajlások*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

- 8. Nevezze meg a Do-in, a thai masszáz, a shiatsu ön – illetve partner masszázrendszer közös energetikai alapját!** **1 pont**

*a meridián rendszer*

- 9. Írja le a hagyományos kínai orvoslás betegség-fogalmának jellemzőit!** **3 pont**

- *a testműködés diszharmóniája, a Yin-Yang egyensúly zavara*
- *a vezetékekben áramló energia, életerő elakadása, pangása*
- *a testfolyadékok (vér, jin) kóros megváltozása, a lélek (Shen) zavara*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

- 10.\* Ismertesse, hogy a Do-In a fejbőr masszázával (simításával), milyen meridiánokat stimulál! (Írjon négyet /4/!)** **4 pont**

- Húgyhólyag meridián
- Epehólyag meridián
- Kormányzó meridián
- Hármass melegítő meridián

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

- 11. Ismertesse a jóga úszás kivitelezését a megadott szempontok alapján!** **2 pont**

Első kartempó: *belégzés*  
 Második kartempó: *szünet*  
 Harmadik kartempó: *kilégzés*  
 Később a haladóknak: *1 be, 2 szünet, 3 ki*

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

- 12.\* Sorolja fel a Yumeiho masszázskontraindikációit az alábbi szempontok alapján! Írjon hármass-hármass /3-3/!** **3 pont**

Abszolút kontraindikáció:

- *súlyos testi leromlás*
- *előrehaladott rosszindulatú daganat*
- *akut fertőző betegség*

Relatív kontraindikáció:

- *akut ízületi gyulladás (a környékét kell masszírozni)*
- *bőrbetegség*
- *csonttritkulás*

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

- 13. Húzza alá az alábbiak közül a Shiatsu beavatkozási módszereit!** **3 pont**

- harántmasszázst végez
- nyomó-gyúrászt végez
- leszorítja az ereket
- akupresszúrát végez
- hasi diagnosztikát végez
- feltölti az energiahányokat

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

- 14.\* Soroljon fel öt /5/ jóga légzéstípust!** **5 pont**

- *teljes jógalégzés*
- *tisztító légzés*

- idegerősítő légzés
- uddzsáji
- jógéndra légzés
- bhásztrika (fújtató)
- váltott orrlyukú légzés (nádi szodana)

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

**15. Sorolja fel a Thai masszázis fogásnemeit az alkalmazás gyakorisága szerint! 4 pont**

- nyújtás
- fesztítés
- harántmasszázs
- érleszorítás

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

**16. Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Xu Mingtang Csi Kung a vese gyógyítására! 5 pont**

Kiinduló helyzet:

- laza alapállás
- a gerinc egyenes
- a kezeket összedörzsöljük, majd a derekunkra helyezzük, a vesék magasságában.

Kép: tél van, hideg.

- északon vagyunk, sötétkék, hideg, sós vízben
- a víz beáramlik a bőrünk pórusain, feltölti a veséket, átmossa a húgyvezetéket, a hólyagot és a nemi szerveket
- később a vesék elkezdenek növekedni, túlnőnek a testen és egyre jobban megtisztulnak
- ezzel a tudattal relaxálás 20 percig
- fokozatosan csökken a vese mérete, majd természetes nagyságában a helyére kerül
- a veséket feltöltő sötétkék színű energia egyre kisebb lesz, majd pontszerűvé zsugorodva elraktározódik a vesében

\*A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás

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

**17. Ismertesse a váltott orrlyukú légzés élettani hatását! 2 pont**

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

**18.\* 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
- takarékosná válik a hormongazdálkodás

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

- 19.\* Sorolja fel, azokat az ok-okozati kapcsolatokat, hatásmechanizmusokat amelyek következtében belső szervi elváltozás jön létre a test aszimmetriája, illetve a kötött izomzat vagy ízületi blokk következtében!** **6 pont**

*aszimmetria › kötött izom › kapillárisfunkció romlik › szövetközi (interszticiális) nyomás nő › nyirokkeringés romlik › akupunktúrás meridián energiaáramlási zavar › belső szervi zavar*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

- 20.\* Soroljon fel a jóga álló gyakorlatai közül ötöt /5/!** **5 pont**

- trikonászana – háromszögállás
- szarvangászana – gyertyaállás
- tálászana – pálmaállás
- szirsászana – fejállás
- garudászana – garuda tartás
- szurja namszkara – napüdvözlet

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

- 21.\* Fogalmazza meg a Tai Csi Csuan lényegét!** **3 pont**

- Folyamatos helyváltoztató mozgással végzett, légzéssel kombinált Csi Kung.
- A fizikai törvényeket alkalmazó és kihasználó harcművészeti technika.
- Egészségjavító és – megőrző gyakorlatsor.

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

- 22.\* Soroljon fel a sacroiliacalis (SI) ízület diszlokációjának felismerhető jelei közül négyet /4/!** **4 pont**

- az egyik láb relatív rövidülése
- a homlokráncok aszimmetriája
- a két kéz terpesztett ujjainál a hüvelyk – mutatóujj és

- hüvelyk – kisujj közti szög különbözik a jobb és bal oldalon*
- *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!)

- 23.\* Írja le a hatha jóga ászanák és a “külső elixír” csikung gyakorlatok közös jellemzőit! Írjon hármat /3/!** **3 pont**

- *mindkettő alkalmazza a koncentrációt, a tudat elcsendesítését, a tudat és a légzés összekapcsolását*
- *kedvezően hatnak a keringésre, testtartásra, idegrendszerre*
- *nyújtják, erősítik az izmokat, szalagokat;*
- *kiegyensúlyozzák a pszichét*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

- 24. Sorolja fel a nyolc brokát Csi Kung álló gyakorlatait!** **4 pont**

- *tenyérsnyomás felfelé, oldalra hajlás*
- *nyíllövés*
- *fejforgatás 24-szer, három kéztartásban*
- *tenyérsnyomás ég és föld felé*
- *törzsfordítás lóállásban (hajlított térddel)*
- *tenyérsnyomás felfelé-előrehajlás lábujjhúzás*
- *ökölütés jobb-bal oldalra*
- *lábujjhegyre állás 24-szer, három kéztartásban*

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

- 25. Ismertesse a légzés fázisait!** **4 pont**

1. *kilégzés*
2. *légzésszünet*
3. *belégzés*
4. *levegő-visszatartás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 26.\* Ismertesse a légzésnek a szervezetre gyakorolt hatását a Thai Chi gyakorlatok végzése során! (Írjon ötöt /5/!)** **5 pont**

- *keringésjavító hatás (érelmeszesedés, vérrögképződés veszélyének csökkentése, hajszálerek működésének javítása, anyagcsere javítása)*

- *emésztőrendszer működésének javítása (“belső masszáz”, bélmozgás serkentése, felszívódás javítása)*
- *pszichés hatások (érzelmek befolyásolása, endorfinok termelődése)*
- *légzőszervi hatások (tüdőszövet és mellkas rugalmasságának javítása, gázcsere javítása)*
- *idegrendszeri hatások ( a légzés ritmusa összhangban van a mozdulatokkal, ezáltal kedvezően befolyásolja az idegrendszer állapotát és segít a harmonikus közérzet kialakításában)*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

**27. 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*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)