

**Egészségügyi, Szociális és
Családügyi Minisztérium**

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás-massázs terapeuta szak

2003. május 20.

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.* Soroljon fel a jóga terápia hatásai közül ötöt /5/! **5 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2. 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), amely 100-120/perc fölé viszi a pulzust. (Pulzusszám maximum: 180 - életkor.)

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

3. Ismertesse, a rendszeres testedzés hatásait a szív működésre! **4 pont**

- *A testedzés hatására a szívizom tömege nő és a kontrakciós képessége erősödik.*
- *Ennek eredményeként a perifériás keringésbe több vért juttat egy összehúzódnás során, ezért kevesebbszer kell összehúzódnia.*
- *A nyugalmi pulzusszám csökken, a két szívdobbanás közti szünet megnő*
- *A szív izomzata a koszorús ereken át hosszabb ideig töltődik vérrel ☒ megnő a saját vérellátása.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* Ismertesse a testedzés hatását a légzőrendszerre! Írjon ötöt /5/! **5 pont**

- növekszik a légzés mélysége
- csökken a légzésfrekvencia
- gazdaságosabban dolgozik a légzőrendszer
- nő a vitálkapacitás
- egy beléggzéssel több O_2 jut a tüdőbe
- a reziduális levegő csökken
- javul a tüdő vérrellátása
- csökken a tüdőerek ellenállása
- a tüdő rugalmassága öreg korban is megmarad
- a tüdőkapacitás az öregedéssel lassabban csökken

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 5.* Írja le az alábbi gyógymódok hatásait az adott probléma esetében! Artrózisban szenvedő beteg kezelésére az alábbi alternatív gyógymódokat ajánlották: reggel Do-In gyakorlatok, emellett thai masszáz, autogén tréning. 6 pont**

A. Do-In gyakorlat

- a Do-In gyakorlatok segítenek a reggeli "bejáratási fájdalom" leküzdésében
- jó hatással vannak az energiarendszerre is

B. Thai masszázs

A thai masszázs előnyei az adott probléma esetében:

- izmok lazítása
- fájdalomcsillapítás
- mobilizáló fogásai lazítják, nyújtják a merev izmokat
- javítják-helyreállítják az ízületek mozgásterjedelmét
- javítják az energiaáramlást
- javítják az ízületek anyagcseréjét

C. Autogén tréning

- a lazítás
- a fájdalomcsillapítás
- az önkontroll fokozásában van szerepe
- a testi tudatosság

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

- 6.* Nevezze meg a mozgásterápiák hatásait a megadott szempontok szerint! Írjon öt-öt /5-5/ hatást! 5 pont**

Élettani hatás:

- izomerő- és tömeg növelése
- keringésjavítás
- jobb O₂ ellátás
- ízületek mozgásterjedelmének fenntartása, javítása
- intenzívebb szénhidrát anyagcsere
- májfunkció javítása
- koleszterinszint szabályozása
- fehérjelerakódás megakadályozása a kötőszövetekben
- endogén opiátok termelődése
- belső elválasztású mirigyek aktiválása
- vegetatív idegrendszer szabályozása

Pszichés hatás:

- önbecsülés, önértékelés javítása
- nagyobb stressztűrő képesség
- hangulatjavítás
- agresszió levezetés
- társas kapcsolatok alakításának lehetősége
- önismeret javítása
- tudatosság, önkontroll javítása
- testkép kialakítása és differenciálása
- saját ellenállások (lustaság, kishitűség) leküzdése
- teljesítmény motiváció emelkedése

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

7.* Ismertesse a jógatanítások által leírt alapvető légzési hibákat! Indokolja meg válaszát!

5 pont

Hibák:

- szájon keresztüli belélegzés
- egyenlőtlen lélegzés a két orrlyukon át
- belélegzéssel kezdett gyakorlat

Indoklás:

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

(A hibákra: 3 pont; az indoklásra 2 pont adható!)

8.* Ismertesse a masszázshelyi és távoli hatásait a megadott szempontok szerint!

8 pont

Helyi: (Írjon négyet /4/!)

- a vér és nyirokkeringés serkentése, nyirokpangások oldása

- az izomtónus növelése v. csökkentése
- a testfelület átmelegítése
- az elhalt bőrszövet részek eltávolítása
- a letapadások, miogelózisok, hegesedések megszüntetése
- az ízületek mozgásterjedelmének javítása
- fájdalomcsillapítás
- szöveti hormonok (pl. hisztamin) felszabadítása

Távoli:

- a.) specifikus: (Írjon kettőt /2/!)
- szervekre gyakorolt hatás
 - endogén opiátok felszabadítása
 - szekréciók kiválasztásának elősegítése
 - fájdalomcsillapítás (helyi is)
- b.) általános: (Írjon kettőt /2/!)
- keringésjavítás (helyi is)
 - izomtónus változtatása (helyi is)
 - idegrendszer kiegyensúlyozása
 - méregtelenítés

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 9. Írja le helyes sorrendben a fokozottan görcsössé váló izomfeszülés által létrehozott "ördögi kör" kialakulásának lépéseit!** **6 pont**

1. feszültség az izomban
2. relatív helyi vértelenség
3. anyagcsere romlása
4. fájdalomkeltő anyagok felszaporodása a szövetben
5. fájdalom
6. még feszültebb izomtónus

(Csak helyes sorrend esetén adható pont!)

- 10. Párosítsa az alább felsorolt masszázstechnikákat a megfelelő állításokkal! Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!** **3 pont**

- | | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| 1. Kötőszöveti masszázs | A. Fő célja a szakroiliakális ízület |
| 2. Yumeiho | korrekciója |
| 3. Thai masszázs | B. Az akupresszúra japán változata |

- | | |
|---------------------|--|
| 4. Akupresszúra | C. Végzése során gyakran tapinthatók |
| 5. Szegmentmasszázs | összetapadt szövetrétegek |
| 6. Shiatsu | D. A hagyományos kínai akupunktúrás |
| | pontok kezelésén alapul |
| | E. A masször elsősorban testsúlyával |
| | dolgozik |
| | F. Élettani alapja pl. a viszcerokután |
| | (bőr-belső szervi) reflexív |
- 1.-...C... 2.-...A... 3.-...E... 4.-...D... 5.-...F... 6.-...B...

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

- 11.* Csoportosítsa és jellemezze az alábbi alternatív mozgásrendszereket a megadott szempontok szerint! 4 pont**

Alexander módszer, akupresszúra, Shiatsu, Callanetics, gyógylovgálás, kínai masszázis

Nyugati eredetű módszerek: (Írjon kettőt /2/!)

- Alexander módszer
- Callanetics
- gyógylovgálás

Alkalmazása: *a tartásjavítás és a gerincpanaszok korrigálása*

Hatása: *elsősorban a mély hátizmokra hatnak*

Távol-keleti eredetű módszerek: (Írjon kettőt /2/!)

- akupresszúra
- Shiatsu
- kínai masszázis

Alkalmazása: *az energiaáramlás helyreállítása*

Hatása: *az akupunktúrás pontokra és meridiánokra gyakorolnak hatást elsősorban*

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

- 12. Párosítsa az alább felsorolt mozgásrendszereket a megfelelő állítással! Írja a sorszámok mellé a betűjelet! 3 pont**

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Meir Schneider módszer | A. jelentése kapcsolat, egyesülés, |
| 2. Callanetics | B. az antropozófikus orvoslás része |
| 3. Waitankung | C. célja az "csi" keringtetése a test- |
| 4. Csikung | tartás, a légzés és a figyelem által |

5. Jóga
6. Euritmia

- D. specialitása a rezegtető mozgás
E. lényege az apró, precíz mozdulatok
nagyszámú ismétlése
F. mozgás- és látásrehabilitációs ön-
gyógyító módszer

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

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

- 13.* Jellemezze (hasonlítsa össze) a nyugati sportok és a keleti mozgástechnikák gyakorlásának célját! Mindegyikhez írjon három-három /3-3/ jellemzőt!** 3 pont

Nyugati sportok

- teljesítménycentrikusság
- a sikerek mielőbbi elérése
- a fejlődés idejének lerövidítése
- a hangsúly a dinamikán, az erőn, a gyorsaságon, állóképességen van

Keleti mozgástechnikák

- a gyakorlás már önmagában eredmény, a sikerek egy idő után maguktól megérkeznek
- a fejlődés gyorsítása kifejezetten nemkívánatos
- az erő helyett a megfelelő tudatállapotot hangsúlyozzák
- a lényeg az erő, a feszülés ellazulás, a gyorsaság és a lassúság harmóniája

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

- 14.* Ismertesse a tudatállapokra és a Csi mozgásra vonatkozó szabályokat a Tai Chi gyakorlatok végzése során! Írjon ötöt /5/!** 5 pont

- hagyni a csi-t a Dantien-be süllyedni
- különbségtétel teli és üres (yin és yang) között
- ne az erőt, hanem az elmét használjuk
- a külső és a belső harmonizálása

- az elme és a csi összekapcsolása
- a nyugalom keresése a mozgás során

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 15.* Írja le a hatha jóga ászanák és a "külső elixír" csikung gyakorlatok fő jellegzetességeit! Írjon négyet-négyet /4-4/!** **4 pont**

Jóga:

- az egyes testtartások hosszan kitartottak, statikusak
- a fő cél a testérinteték és szervérinteték tudatosítása
- a gyakorlás kezdetekor jelentős izomfeszülések jönnek létre, egyes gyakorlatoknál ezek folyamatosan fennállnak
- a légzés gyakran visszatartott

Külső elixír gyakorlatok:

- lassú, folyamatos, egyenletes mozgás jellemzi, dinamikus
- fő cél az energia akadálytalan áramlásának biztosítása
- alapfeltétel az izmok minél teljesebb ellazítása a gyakorlás alatt
- a levegővisszatartás kifejezetten ellenjavalt

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

- 16.* Soroljon fel a Waitankungnak a szervezetre gyakorolt hatásai közül hatot /6/!** **3 pont**

Fokozza az:

- energiaáramlást
- vérkeringést
- immunrendszer erejét
- egyensúlyi állapot kialakulását
- koordinációs készséget
- állóképességet

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

- 17. Rendezze két csoportba az alábbi gyakorlatokat aszerint, hogy emelik vagy csökkentik a vérnyomást! (Írja a számokat a megfelelő helyre!)** **4 pont**

1. légzőgyakorlatok levegő visszatartással (kumbhaka)
2. fordított testhelyzetű jóga ászanák
3. nagy jógalégzés
4. gyomor - 36 pont presszúrája
5. kormányzó - 20 pont presszúrája

6. fejkopogtatás (Do-In)
 7. légzőgyakorlat elnyújtott kilégzési fázissal
 8. relaxáló masszázstechnikák

A vérnyomást emeli: ...1, 2, 5, 6...

A vérnyomást csökkenti: ...3, 4, 7, 8...

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

- 18.* Fogalmazza meg az európai filozófia által “univerzizmusnak” nevezett kínai világnézetet, amely a harcmozgás- gyógyító művészetek háttérét adja! Írjon a jellemzői közül hármat /3/!** **5 pont**

Fogalma:

Ez a világnézet az “univerzizmus” amely a taoizmus, a konfucianus tanítások, és a buddhizmus egybeolvadásából származik.

Jellemzői:

- *a mérték és a középút tana (buddhizmus / konfucionizmus)*
- *a természet megfigyelése és a természeti törvények követése, a harmóniára való törekvés (taoizmus)*
- *a halál és az újjászületés tana (buddhizmus)*

(Fogalmára: 2 pont, a jellemzőkre: 3 pont adható!)

- 19. Fogalmazza meg röviden, miben különbözik a thai masszázst más masszázstól!** **2 pont**

A thai masszázs egyszerre pontmasszázs is, mint az akupresszúra és harántmasszírozás is, ami annyit jelent, hogy az izom lefutási irányával merőlegesen masszírozunk.

- 20.* Soroljon fel ötöt /5/ a Tai Csi Csuan állások közül!** **5 pont**

- *ostor*
- *játék a lanton*
- *térdsöprés*
- *fehér daru / fönix madár*
- *majom (elvezetése)*
- *legyező*
- *felhőkezek*
- *tű a tengerbe / tenger fenekén*

- *vadló sörényének fésülése*
- *fehér kígyó kiölti a nyelvét*
- *rúgás*
- *lökés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21. Írja le, a középerős masszázsfogások hatásait!

2 pont

- *megelőzés*
- *a szervezet erősítése*
- *lazítás*
- *nyugtatás*

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

22. Írja le Waitankung gyakorlásának előnyeit!

1 pont

A Waitankung egyesíti a gimnasztika, a gyógyítás és a meditáció elemeit.

23. Ismertesse a jóga “pránavezetékeit”!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.* Soroljon fel öt /5/ olyan mozgásgyakorlatot, amelyet

5 pont

gerincproblémákkal küszködő páciensének ajánlana!

- *a Waitankung “derékfordítás” gyakorlata (2. szakasz, VIII. mozdulat)*
- *a Tai Csi-Csi Kung (qi) gyakorlatai közül:*
 - “az öreg sárkány hátradobja fejét”*
 - “két karikával megérintjük a Holdat”*
- *a jóga gyakorlatai közül:*
 - *fél gyertya (viparita-karani)*
 - *kobraállás (budzsangászana)*

- *csavarpóz (vakrászana)*
- *Alexander - technika*
- *a nyolc brokát Csi Kung*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)