

**Egészségügyi, Szociális és
Családügyi Minisztérium**

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás-masszázs szak

2003. október 18.

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. **Írja le röviden a kínai kultúra egészségfogalmát!** 3 pont

- *A természet, a társadalom, a család és a belső én Taó-jával kialakított összhang.*
- *Más oldalról: a testműködés harmóniája, a jin-jang egyensúly.*
- *A vezetékben az életerő szabadon áramlik és harmonizálja az életfolyamatokat.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2. **Sorolja fel a yumeiho (Masayuki) masszázs alapfogásait!** 3 pont

- *nyomó gyúrás*
- *ízület-stimuláló fogások*
- *söprés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3. **Ismertesse a yumeiho (Masayuki) masszázs célját!** 2 pont

- *a test szimmetriájának kialakítása és a szimmetria tartóssá tétele*
- *más megközelítésben célja, a kóros elváltozások kialakításának megelőzése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. **Írja le a hagyományos kínai orvoslás betegség fogalmát!** 3 pont

- *testműködés diszharmóniája a jin-jang egyensúly zavara*
- *a vezetékben áramló energia, életerő elakadása, pangása*
- *a testfolyadékok (vér, jin) kóros megváltozása, a lélek (shen) zavara*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.* **Soroljon fel négyet /4/, azok közül a fizikai eljárások közül, amelyekkel igazolták a meridiánok és az akupunktúrás pontok létezését!** 4 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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- a csi szabad keringése elérhető
- a csi mennyisége növelhető

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7. Írja le röviden a Tao fogalmát! **2 pont**

A Tao minden dolog eredete, a mindent átható alapelv, a mennybe vezető út, a nem-cselekvés útja, a Tao leírja az univerzum belső törvényszerűségeit.

8.* Soroljon fel a sacroiliacalis (SI) ízület diszlokációjának felismerhető jelei közül hatot /6/! **6 pont**

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

9.* Nevezzen meg öt /5/ olyan betegséget vagy kóros állapotot, amikor masszázsterápiát alkalmaznak! **5 pont**

- keringési problémák

- mozgásszervi problémák
- emésztési zavarok
- fejfájás
- idegrendszeri problémák (idegesség, feszültség, fáradékonyság, stb.)
- ízületi- és izomsérülések regenerálása
- légzőszervi problémák
- műtétek utáni rehabilitáció

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. Ismertesse a váltott orrlyukú légzés hatását! 2 pont

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

11. Sorolja fel azt a három (3) élettani folyamatot, amely a Csi Kung és a Tai Csu Csu gyakorlatainál az energiát mozgatja a meridiánokban! 3 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* Írjon öt /5/ mozgásgyakorlatot, melyet emésztési problémákkal küzdő páciensének ajánlana! 5 pont

- "belső erősítő" Qigong gyakorlatok
- a Tai Chi-Qigong "labdaemelés", "a páva széttárja szárnyait" című gyakorlatai
- a jóga pránájána gyakorlatai
- hasbeszívás (uddijána)
- hauli
- jóga mudra
- budzsangászana (kobraállás)
- szalabhászana (szöcskeállás)

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13. Ismertesse a jóga "pránavezetéseit"! 3 pont

Fő vezetékek:

1. "idá": a gáttájéktól az orrgyökig halad, a test bal oldalán. Női, hold

jellegű, jin.

2. *“pingalá”*: a gáttájéktól az orrgyökig, a test jobb oldalán halad. Férfias jellegű, szimbóluma a Nap, jang.
3. *“szusumná”*: a test középvonalában halad, összeköti a csakrákat, a gyakorlás hatására nyitható meg.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 14.* Nevezzen meg öt /5/ olyan gyakorlati megoldást, melyekkel a Qigong gyakorlatok végzése során a meridiánokban keringő energia befolyásolható! 5 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 15.* Ismertesse a sportszív jellemzőit! Írjon ötöt /5/! 5 pont**

- *a szívizom tömege nő*
- *a szívizom erősebben húzódik össze*
- *a terhelés megszűnése után a szívverések száma hamarabb visszaesik a normál értékre*
- *az izomrostok vastagabbak*
- *jobb a szív vérellátása*
- *lassú pulzus jellemző: 65-40/perc*
- *több ideig pihen a szív két összehúzódás között*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 16. Ismertesse, a yumeiho (Masayuki) masszázis célját! 2 pont**

- *a test szimmetriájának kialakítása és a szimmetria tartóssá tétele*
- *más megközelítésben a megelőzés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17. Hasonlítsa össze a hatha jóga ászanák és a “külső elixír” Csi Kung gyakorlatok fő jellegzetességeit! **4 pont**

Jellemzők	Jóga	Csi Kung gyakorlatok
A mozgás jellege	- az egyes testtartások hosszan kitartottak, statikusak, - fő cél a testérzetek és szervérzetek tudatosítása	- lassú, folyamatos, egyenletes mozgás jellemzi, dinamikus, - fő cél az energia akadálytalan áramlásának biztosítása
Az izomműködés jellege	- a gyakorlás kezdetekor jelentős izomfeszülések jönnek létre, egyes gyakorlatoknál ezek folyamatosan fennállnak	- alapfeltétel az izmok minél teljesebb ellazítása a gyakorlás alatt
A légzésre gyakorolt hatása	- a légzés gyakran visszatartott	- a levegő visszatartása kifejezetten ellenjavallt

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

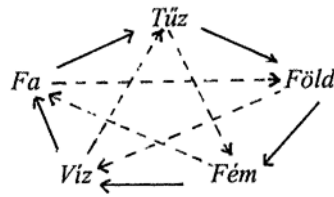
18. Ismertesse a Qi fogalmát! **4 pont**

- A Qi szó szerint “levegő”, “pára”, “lélegzet”, “életprincípium”, tágabb értelemben az egész világegyetemet, így az embert is átható energia.
- Az emberi testben a vezetékeken (meridiánokon) keresztül áramlik, szabályozza a szervezet felépítését, növekedését, elhalását.
- Befolyásolja a szervezet egyensúlyi állapotát.
- Meghatározza a szervezet biokémiai működését.

19. Ábrázolja a hagyományos kínai orvoslás “öt elemét” (“Öt Fázis”, Wu Xi) és tüntesse fel a közöttük lévő serkentő-tápláló, illetve gátló-korlátozó kapcsolatokat az alábbi jelek segítségével! **10 pont**

_____ serkentő

----- gátló



(A helyes megnevezés és sorrend leírására: 5 pont; serkentő kapcsolatokra: 2,5 pont; gátló kapcsolatokra: 2,5 pont adható!)

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

- álljunk keleti irányba fordulva
- gyakoroljunk jó levegőn
- kerüljük a test külső és belső lehűlését a gyakorlatok előtt és után
- ne gyakoroljunk szeretkezés után
- ne gyakoroljunk nagy fáradtság, idegi kimerülés után vagy, ha nyugtalanok vagyunk
- ne gyakoroljunk evés előtt és után
- ne gyakoroljunk temető közelében, sűrű erdőben, zivatarban, viharban
- ne gyakoroljunk alkoholfogyasztás után
- éhesen ne végezzük a gyakorlatokat
- koncentráljuk figyelmünket a gyakorlatra
- gyakorlás közben a száj zárva van, a nyelv hegye a szájpadlást érinti
- álljunk általában vállszélességű terpeszben

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.* Jellemezze a szedáló, jin masszázsmozdulatait! 4 pont

- Viszonylag hosszú ideig tart, mély, lassú, erőteljes manipuláció, a meridiánáramlással ellentétes irányban.
- Férfiakon balról jobbra irányuló masszázs
- A nőknél jobbról balra irányuló masszázs.
- A cél a meridiánok szedálása, nyugtatása.

22.* Soroljon fel a mozgásterápiában ismert gyakorlattípusok 5 pont
közül ötöt (5)!

- *Wai Dan Csi Kung* - *Imagináció*
- *Nei Dan Csi Kung* - *Komplex gyakorlatok*
- *Tai Csi Csuan* - *Jóga*
- *Tai Csi Kung* - *Terápiás tánc*
- *Waitankung* - *Alexander Do in*
- *Meditáció* - *Meir-Sneider*
- *Jógaúszás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- *magas vérnyomás*
- *szívkoszorúér-betegségek*
- *gyomorfekély és nyombélfekély*
- *gyomorsüllyedés*
- *székrekedés*
- *légzőszervi betegségek*
- *neuraszténia, idegkimerültség, depresszió*
- *étvágytalanság*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.* Soroljon fel a masszázs főbb élettani hatásai közül 5 pont
ötöt (5)!

- *görcsoldás, feszültségcsökkentés, nyugtatás*
- *keringésjavítás*
- *az idegek reaktiválása*
- *a paraszimpatikus idegrendszer aktiválása*
- *ízületek mozgáskészségének javítása*

- *emésztés javítása*
- *a test hőszabályozásának és folyadékelszívásának javítása*
- *szensoros ingerek adása*
- *izmok regenerációja*
- *anyagcsere serkentése, méregtelenítő folyamatok fokozása*
- *a csi-áramlás serkentése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)