

**Egészségügyi, Szociális és
Családügyi Minisztérium**

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás-massázs szak

2004. 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 jelölnék!
- 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 megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a ponthatáron belül a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- 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, hogy a Do-in, a thai masszáz, és a shiatsa ön-, illetve partner-masszázsrendszereknek mi a közös energetikai alapja! 1 pont

...a meridian rendszer...

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 izomnyújtásra. Növeli az ízületi mozgásterjedelmet.

Jogging: Rövid ideig tartó, intenzív helyben végzett futás (esetleg ugrálás), amely 100-120/min. fölé viszi a pulzust.

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

- 3.* Soroljon fel a jóga terápiás hatásai közül ötöt /5/! 5 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- húgyhólyag meridián
- epehólyag meridián
- a kormányzó meridiánja
- a hármás melegítő meridián

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 5.* Nevezzen meg négy /4/ olyan gyakorlati megoldást, 4 pont
mellyel a Csi Kung gyakorlatok végzése során a meridiá-

nokban keringő energia befolyásolható!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 6. Hasonlítsa össze a nyugati sportok és a keleti mozgástechnikák gyakorlásának célját! 3 pont**
- (Írjon mindegyikhez három-három /3-3/ jellemzőt!)**

Nyugati sportok:

- a. teljesítmény-centrikusság
- b. a sikerek mielőbbi elérése
- c. a fejlődés idejének lerövidítése
- d. 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 és lágyság, feszülés és ellazulás, gyorsaság és lassúság harmóniája

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

- 7.* Nevezzen meg öt /5/, olyan betegséget, illetve állapotot amelyeknél Csi Kung gyakorlatokat javasolna! 5 pont**

- magasvérnyomás
- szívkoszorúér betegségek
- gyomorfekély és nyombélfekély
- gyomorsüllyedés
- székrekedés
- légzőszervi betegségek
- idegkimerültség
- depresszió
- étvágytalanság

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 8. Cukorbeteg páciensnek rendszeres, intenzív testmozgást javasoltak. Indokolja meg a javasolt terápia helyességét! 4 pont**

- 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.
- A májfunkció javulásával nő a vércukor májba áramlási sebessége és ezáltal is kevesebb inzulin termelésre/beadásra van szükség.
- Amíg a működő izomzat energiaigénye aerob-anyagcserével fedezhető, az izom az energiaszükségletét elsősorban a szabad zsírsavak bontásából fedezi. A rendszeres mozgás hatására ez a folyamat erősödik, amelynek eredményeként kevesebb cukorbevitel elegendő.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* Arthrosisban szenvedő beteg részére az alábbi alternatív 4 pont
gyógymódokat ajánlották: reggel Do-In gyakorlatok, emellett thai masszáz, és autogén tréning!
Indokolja a fenti választásokat!

- A. A Do-In gyakorlatok: segítenek a reggeli „bejárás fájdalom” leküzdésében, emellett az energiarendszerre is jó hatással vannak.
- B. A thai masszázs: előnyei az adott probléma esetében:
- a. fájdalomcsillapítás a túlfeszült izmok lazítása által
 - b. mobilizáló fogásai lazítják, nyújtják a merev izmokat, javítják helyreállítják az ízületek mozgásterjedelmét
 - c. javítják az energiaáramlást
 - d. javítják az ízületek anyagcseréjét
- C. Az autogén tréning: a lazításban, fájdalomcsillapításban és az önkontroll, a testi tudatosság fokozásában van szerepe.

(Az „A” és „C” részre: 1-1 pont; a „B” részre: 2 pont adható!)

10. Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Xu 5 pont
Mintang Csi Kung a szív gyógyítására!

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a szív fölé helyezzük*
- *Kép: nyár van, dél felé fordulunk, szívünkben apró szikra keletkezik, láng lobban, majd tűz keletkezik – tűz, nagy piros lángnyelvekkel*
- *Képvariáció: kicsi piros bimbó lassan bontja szirmait, majd nagy tűzpiros virággá fejlődik. Ez a vörös színű energia a szívünkben kiindulva szétárad az artériákban, a többi érben, végül a kapillárisokban is és betölti a testünket.*
- *Relaxálás húsz percig, majd begyűjtjük a piros energiát és ponttá zsugorítva elraktározzuk a szívünkben.*
- *A gyakorlat bezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* Sorolja fel a FIB (funkcionális ízületi blokk) tüneteit! 3 pont

(Írjon hármat /3/!)

- *asszimmetrikusan gátolt aktív mozgás, hiányzó (kiesett) ízületi játék*
- *reflexes, reverzibilis szövetelváltozások (fokozott, bőrturgor, izomspazmus, triggerpont megjelenése)*
- *kisugárzó receptor fájdalom*
- *szervi idegrendszeri (neurológiai) kórjel hiánya*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* Ismertesse a rendszeres testmozgás hatásait a zsírsav- 3 pont

cserére! (Írjon hármat /3/!)

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13. Írja le, mely panaszok/állapotok esetében ellenjavalltak 3 pont

az alábbi felsorolt módszerek/gyakorlatok!

(Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!)

1. magasvérnyomás
2. súlyos csontritkulás
3. kiterjedt bőrbetegség
4. mentális zavarok
5. terhesség
6. leromlott szervezet

- A. gerincmobilizáló masszázstechnikák
- B. svédmasszázs
- C. Shiatsu hasi kezelés
- D. „külsőelixír” csikung gyakorlatok
- E. jóga meditáció
- 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!)

14.* Ismertessen a Csi-Kung gyakorlatok főbb élettani hatásai közül hatot /6/!

6 pont

- a hormonműködés javul
- idegrendszeri hatások: kérgi gátlás elmélyítése, pozitív kondicionálás, nyugtatás, regenerálás
- emésztőrendszer: gyomor- és bélperisztaltika fokozódása, emésztőnedv- elválasztás növekedése, étvágytalanság
- anyacsere-funkciók és a kiválasztó szervek működésének fokozódása
- vérkeringés javulása, vérnyomás-szabályozás
- izomerősítés, ízületek rugalmasságának javítása
- zsigerek belső masszírozása
- légzőrendszer: gázcsere javul

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.* Ismertesse, hogy a légzésterápiában milyen közvetett (akaratlagos) módszerekkel lehet befolyásolni a légzés folyamatát! (Írjon négyet /4/!)

4 pont

- hang alkalmazása: a légzés ritmusához igazított hangképzés

- mozgás- és testtartási gyakorlatok
- a viselkedés módosulása: pszichés magatartás és a légzés összefüggése
- manuális behatások (légzésmasszázs)

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16. Párosítsa az alább felsorolt masszázstechnikákat a nekik megfelelő állítással! (Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!) 3 pont

1. Kötőszöveti masszázis
2. Yumeiho
3. Thai masszázis
4. Akupresszúra
5. Szegmentmasszázs
6. Shiatsu

- A. fő célja a sacroiliacalis ízület korrekciója
- B. az akupresszúra japán változata
- C. végzése során gyakran tapinthatók összetapadt szövetrétegek
- D. a hagyományos kínai akupunktúrás pontok kezelésén alapul
- E. a masször elsősorban testsúlyával dolgozik
- F. élettani alapja a viscerocutan (bőr-belsőszervi) reflexív

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

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

17.* 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 vérrellátása
- lassú pulzus: 65-40/perc
- több ideig pihen a szív két összehúzódás közt

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18. Hasonlítsa össze a szegmentmasszázs és az akupresszúrással a masszázis hatásmechanizmusát! 4 pont

- A. Hasonlóság:
Mindkettő képes távolsági hatás kiváltására, reflexes elven működnek,

a periférián alkalmazott inger a szervekre gyakorolhat hatást.

B. Különbség:

A szegmentmasszázs a viscerocutan reflexíven keresztül hat elsősorban.

Az akupresszúrás masszázis az akupunktúrás pontokon és meridiánokon át fejt ki hatását, elsősorban az energiarendszerre, a csi áramlására és eloszlására hat.

(A hasonlóságra: 2 pont, a különbségekre: 1-1 pont adható!)

- 19.* Jellemezze az európai filozófia megnevezésében „univerzizmusnak” nevezett kínai világnézetet, amely a harc – mozgás – gyógyító művészet szellemi hátterét adja, az alábbi szempontok szerint!** **5 pont**

Eredete:

Az „univerzizmus” (nyugati elnevezéssel), a taoizmus, a konfucianus tanítások és a buddhizmus egybeolvadásából származik.

Jellemzői:

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

(Eredetere: 2 pont; jellemzőkre: 1-1 pont adható!)

- 20. Ismertesse a masszázis helyi és távoli hatásait! (Írjon négy-négy /4-4/ jellemzőt!)** **8 pont**

Helyi hatások:

- a. vér- és nyirokkeringés serkentése, nyirokpangások oldása
- b. izomtónus növelése vagy csökkentése

- c. *a testfelület átmelegítése*
- d. *elhalt bőrszöveti részek eltávolítása*
- e. *letapadások, miogelózisok, hegesegek megszüntetése*
- f. *ízületek mozgásterjedelmének javítása*
- g. *fájdalomcsillapítás*
- h. *szöveti hormonok (pl.: hisztamin) felszabadítása*

Távoli hatások:

a. *specifikus:*

- *szervekre gyakorolt hatás*
- *endogén opiátok felszabadítása*
- *szekrétumok kiválasztásának elősegítése*
- *fájdalomcsillapítás (helyi is)*

b. *általános:*

- *keringésjavítás (helyi is)*
- *izomtónus változtatása (helyi is)*
- *idegrendszer kiegyensúlyozása (helyi is)*
- *méregtelenítés*

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

21. Írja le röviden a kínai kultúra egészség fogalmát!

3 pont

- *A természet, a társadalom, a család és a belső én Tao-jával kialakított összhang.*
- *A testműködés harmóniája, a jin-jang egyensúly.*
- *A vezetékekben az életerő szabadon áramlik és harmonizálja az életfolyamatokat.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22. Jellemezze a levegő-visszatartás és a légzésszünet hatásait a szervezetre!

2 pont

A levegő-visszatartás elsősorban a szellemi koncentrációt segíti, míg a légzésszünet elsősorban a szervézetek átélését segíti. A jóga tanok szerint e speciális fázisok a legalkalmasabbak a prána mozgósítására és a kundalini energia növelé-

sére.

23. 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.

24. Sorolja fel a Thai masszázis fogásait az alkalmazás gyakorisága szerint!

4 pont

- nyújtás
- feszítés
- harántmasszázs
- leszorítás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25. Sorolja fel a 12 fő meridiánt, azok kapcsolási sorrendjében!

6 pont

*Tüdő – Vastagbél – Gyomor – Lép/Hasnyálmirigy
Szív – Vékonybél – Hólyag – Vese
Szívburok – Három Melegítő – Epehólyag – Máj*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)