

**M E G O L D Ó L A P**

*írásbeli vizsga*

**Alternatív mozgás, masszázs**

**2004. május 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

pontszám:

**1.\* 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 szájpadrást érinti
- álljunk általában vállszélességű terpeszben

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

**2.\* Ismertesse, milyen problémák merülhetnek fel a Qigong gyakorlatok végzése során, melyek miatt a gyakorlatok nem érik el a kívánt hatást vagy károsítanak! 4 pont**

- testtartásból eredő zavarok
- a légzőgyakorlatoknál feszültség, fájdalom a mellkasban, szapora légzés
- dekoncentrálttság, szétszórtság, álmoság
- a gyakorlatok túlerőltetése miatt - pl. szapora szívverés

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

3. **Csoportosítsa a Yin-Yang elv alapján a taicsiban és a csikungban alkalmazott mozdulatok irányultságát, illetve a légzésirányítás módját!** **6 pont**

	Yang	Yin
A mozdulatok irányultsága	- súlypontemelés - kilépés/előrelépés - nyitás - mozgás - támadás	- súlypontosüllyesztés - visszalépés/hátrálás - zárás - nyugalom - védekezés
Légzés	- kilégzés	- belégzés

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

- 4.\* **Soroljon fel a Csi Kung gyakorlatok végzése során fellépő testi-lelki kísérőjelenségek közül ötöt /5/!** **5 pont**

- viszketés, zsibbadás, melegedés
- a testméretek megváltozásának érzése
- remegés
- hangok hallása
- erősebb nyálképződés
- fokozott éhségérzet
- fejfájás, "fejduzzadás" érzése

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

- 5.\* **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!)

6. **Írja le, milyen meridiánokat stimulál a kézháton és a tenyéren a Do-In gyakorlatok végzése során!** **6 pont**

Kézhát:

- *vastagbél*
- *hármaskéz*
- *vékonybél*

Tenyér:

- *tüdő*
- *szív*
- *szív*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 7.\* **Soroljon fel a mozgásterápiában ismert gyakorlattípusok közül ötöt (5)!** **5 pont**

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

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

- 8.\* **Sorolja fel, mely szervrendszerekre hat a testedzés! Írjon hármat (3)!** **3 pont**

- *mozgásrendszer*
- *keringés szervrendszere*
- *légzőrendszer*
- *belső elválasztású mirigyek*
- *anyagcsere*
- *idegrendszer*
- *pszichés hatás*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

9. **Rendezze két csoportba az alábbi megoldásokat aszerint, 4 pont**   
**hogy emelik vagy csökkentik a vérnyomást! Írja a helyes válasz számjegyét a megfelelő csoporthoz!**

1. lézógyakorlatok levegő-visszatartással (kumbhaka)
2. fordított testhelyzetű jóga ásanák
3. nagy jógalégzés elnyújtott kilégzési fázissal
4. gyomor – 36 pont presszúrája
5. kormányzó – 20 pont presszúrája
6. fejkopogtatás (Do-in)
7. lézógyakorlat elnyújtott kilégzési fázissal
8. relaxáló masszázstechnikák

A vérnyomást emelik: 1, 2, 5, 6, 4

A vérnyomást csökkentik: 3, 7, 8

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

- 10.\* **Írjon öt (5) mozgásgyakorlatot, melyet emésztési problémákkal küszködő páciensének ajánlana! 5 pont**

- *“belső erősítő” Csi Kung gyakorlatok*
- *a Tai Csi Kung “labdaemelés”, “a phőnix madár széttárja szárnyait” című gyakorlatai*
- *a jóga pránájáma gyakorlatai*
- *hasbeszívás (uddijána)*
- *nauli*
- *jóga mudra*
- *budzsangászana (kobraállás)*
- *szalabhászana (szöcskeállás)*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

- 11.\* **Írja le a javasolt technikák hatásmechanizmusát az alábbi probléma esetén! Hideg végtagokra panaszkodó kliensnek az alábbi módszereket javasolták:** **3 pont**

1. Dörzsölés (svédmasszázs): szöveti hormon felszabadulása (hisztamin) – bőr kipirulása, erek áteresztőképességének növelése – jobb vérellátás – melegedés

2. Waidan Csikung gyakorlatok: az energiát a végtagokba gyűjtik – a jobb energiaáramlás jobb keringéshez vezet (a kínai szemlélet szerint a vér mozgását is a “csi” irányítja)

3. A kéz- és lábujjak kihúzogatósa: nyitja a végtagokon végződő energiapályákat – javuló energiaáramlás – javuló keringés és hőháztartás

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

- 12.\* **Rendezze két csoportba az alább felsorolt alternatív mozgásmódszereket fő hatásuk és céljuk alapján!** **5 pont**

1. Alexander-módszer, 2. akupresszúra, 3. Shiatsu, 4. callanetics, 5. gyógylovgálás, 6. kínai masszáz

Nyugati eredetű módszerek:, ....1, 4, 5...

Távol-keleti eredetű módszerek: ...2, 3, 6...

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

13. Párosítsa az alábbi módszereket azokkal a betegségekkel, 3 pont

tünetekkel, amelyek kezelésére leginkább alkalmasak!

Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!

- |                         |                                       |
|-------------------------|---------------------------------------|
| 1. asztma               | A. Meir Schneider-módszer             |
| 2. görbe testtartás     | B. jóga ekeállítás                    |
| 3. energiahiány         | C. jóga légzések                      |
| 4. fájdalom az izmokban | D. Alexander-módszer                  |
| 5. látásélesség-zavar   | E. Waitankung-rezegtető mozdulatok    |
| 6. emésztési zavarok    | F. relaxáló, simító masszázstechnikák |

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

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

14.\* Írja le a keleti és nyugati mozgásmódszerek kedvező közös élettani és pszichés hatásait! Írjon négyet-négyet /4-4/! 4 pont

- Élettani hatások:
- keringésjavítás
- immunfunkciók javítása
- endogén opiát-felszabadulás
- az idegrendszer kiegyensúlyozása
  
- Pszichés hatások:
- önkontroll növekedése
- stressztűrő képesség javulása
- önértékelés növekedése
- nagyobb tudatosság

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



**15.\* Ismertesse a Thai masszázis hatásait!** **5 pont**

*A Thai masszázis sokoldalú, hat az izmokra, kötőszövetre, a meridiánokra, ízületekre, vegetatív idegrendszerre, szervekre, kiválasztásra, vérkeringésre, valamint az energiát harmonizáló vonalakra, pontokra.*

*Relaxál, csökkenti a feszültséget, a fájdalmat, a depressziós hangulatot. A Thai masszázis az ember energiatestére is ható, egy pszichoszomatikus, terápiás, egészségmegőrző, jó érzést, jó hangulatot fokozó módszer.*

**16. Jellemezze a tonizáló Yang masszázis fogásait és célját!** **4 pont**

- viszonylag rövid ideig tart,
- gyors, lágy, puha, könnyű mozdulatok
- férfiakon jobbról balra, nőknél balról jobbra irányuló masszázis
- cél: a meridiánok tonizálása (töltése)

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**17. Sorolja fel a 12 fő meridiánt, azok kapcsolódási sorrendjében!** **6 pont**

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

(Csak hibátlan válasz esetén adható a pont!)

**18. Ismertesse a váltott orrlyukú légzés hatásait!** **2 pont**

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

**19. Írja le, milyen hatása van a középerős masszázisfogásoknak!** **2 pont**

- megelőzés
- a szervezet erősítése
- igazítás
- nyugtatás

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

**20.\* Soroljon fel a mozgás élettani hatásai közül ötöt (5)!** **5 pont**

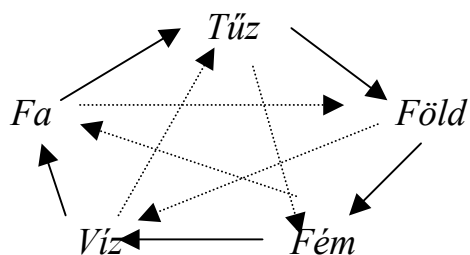
- erősödnek az izmok
- nő a perctérfogat, javul a keringés
- javul a kapilláriskeringés
- nő a vitálkapacitás
- javul az ízületi porc vérellátása
- javul a májműködés
- takarékosabb a hormongazdálkodás

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

21. **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!)