

„Szolgálati titok!”
„Titkos!”

Érvényességi idő:
az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig
A minősítő neve: Vízvári László
A minősítő beosztása: főigazgató

MEGOLDÓLAP

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2007. február 13.

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 Dr. Fábíán Pál – Dr. Magasi Péter Orvosi Helyesírási Szótár (Akadémia Kiadó, Országos Orvostudományi Információs Intézet és Könyvtár Budapest, 1992.) útmutatásait vettük figyelembe.
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:

100 - 88	- jeles
87 - 75	- jó
74 - 62	- közepes
61 - 51	- elégséges
50 - 0	- elégtelen

1. **Húzza alá a felsorolásból azokat a jellegzetes mozgásokat, 2 pont**
amelyeket yumeiho masször végez!

- simító
- ütögető
- hintázó
- lengő
- dörzsölő
- söprő
- gyúró

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

2.* **Soroljon fel a Tai Csi Csuan gyakorlás jellemzői közül 6 pont**
hatot /6/!

- *laza izmok*
- *a súlypont lesüllyed*
- *a nyers erő helyett a Csi dolgozik*
- *egyenes gerinctartás*
- *a csípő indítja a forgómozgásokat*
- *körkörös mozdulatok*
- *koncentrált figyelem*
- *a légzés és a mozgás összhangja*
- *a testrészek az egész testtel harmóniában mozognak*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

3.* **Ismertesse, milyen problémák merülhetnek fel a 4 pont**
Csi-Kung gyakorlatok végzése során, melyek miatt a
gyakorlatok nem érik el a kívánt hatást vagy károsítanak!

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

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

4.* Soroljon fel öt /5/ testi és lelki kísérőjelenséget, melyek a Qigong gyakorlatok végzése során léphetnek fel! **5 pont**

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

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

5. Ismertesse a Thai masszázis hatásmechanizmusát! **4 pont**

A Thai masszázis sokoldalú:

- *hat az izmokra, kötőszövetre, a meridiánokra, ízületekre, vegetatív idegrendszerre, szervekre, kiválasztásra, vérkeringésre*
- *az energiát harmonizáló vonalakra, pontokra is hat*
- *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*

6. Sorolja fel a „Nyolc brokát” ülő gyakorlatait! **4 pont**

- 1. Meditáció – 3 perc*
- 2. Fogcsattogtatás, fejfeszítés*
- 3. Mennyei dobolás*
- 4. Fejforgatás 24×, nyelvkörzés, nyálnyelés*
- 5. Vesedörzsölés*
- 6. Vállkörzés*
- 7. Tenyérnyomás felfelé, előrehajlás*
- 8. Ülő meditáció, nyálnyelés, a Wei Csi megérezése*

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

7. Sorolja fel a yumeiho (Masayuki) masszázis alapfogásait! 3 pont

- nyomó gyúrás
- ízület-stimuláló fogások
- „söprés”

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.* Ismertesse a lassú mozgás és a légzés szervezetre gyakorolt hatását a Tai -Csi gyakorlatok végzése során! Írjon ötöt /5/! 5 pont

- keringésjavító hatás (érelmeszesedés, vérrögképződés veszélyének csökkentése, hajszálerek működésének javítása, anyagcsere javítása)
- emésztőrendszer működésének javítása (“belső masszázs”, bélmozgás serkentése, felszívódás javítása)
- pszichológiai hatások (érzelmek befolyásolása, endorfinok termelődése)
- légzőszervi hatások (tüdőszövet és mellkas rugalmasságának javítása, gázcserre 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!)

9.* Soroljon fel a kínai masszázis (Tui Na terápia) fogásai közül ötöt /5/! 5 pont

- | | |
|---------------------|----------------|
| - tolás | - pontmasszázs |
| - dörzsölés | - ütögetés |
| - nyomás | - rázás |
| - simítás | - csipkedés |
| - gyúrás (körkörös) | - görgetés |

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

10. Húzza alá a felsoroltak közül a Csi Kung stílusokat!

3 pont

- Da Mo ököl
- Ji Dzsing Csing
- Yang
- Nyitott tenyér
- Waitankung
- Yin
- Nyolc brokát
- Nagy fa
- Majom
- Sáska
- Kio Kushin Ka

(Csak a hat /6/ helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

11. Hasonlítsa össze a szegmentmasszázs és az akupresszúra masszázs hatásmechanizmusát az alábbi szempontok alapján!

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 szerv-bőr reflexíven keresztül hat .
- Az akupresszúra masszázs az akupunktúrás pontokon és meridiánokon át fejt ki hatását, elsősorban az energiarendszerre, a Csi áramlására és eloszlására hat.*

(Hasonlóságra: 2 pont, a különbségekre:1 – 1 pont adható!)

12. Csoportosítsa a Yin-Yang elv alapján a Tai-Csiban és a Csi-Kungban alkalmazott mozdulatok irányultságát! 5 pont

	Yang	Yin
A mozdulatok irányultsága	- súlypontemelés	- súlypontsüllyesztés
	- kilépés/előrelépés	- visszalépés/hátrálás
	- nyitás	- zárás
	- mozgás	- nyugalom
	- támadás	- védekezés

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

- 13.* Nevezzen meg négy /4/ olyan gyakorlati megoldást, mellyel a Csi-Kung gyakorlatok végzése során a meridiánokban keringő energia befolyásolható! 4 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14. Húzza alá a Shiatsu beavatkozás módszereit! 3 pont

- harántmasszázst végez
- nyomó-gyúrást végez
- leszorítja az ereket
- akupresszúrát végez
- hasi diagnosztikát végez
- feltölti az energiahiányokat

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

15. Írja le a Yang masszázis célját! 2 pont

Célja:

- *a meridiánok tonizálása (töltése)*
- *az energia gyűjtése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16. Párosítsa az alább felsorolt masszázstechnikákat a megfelelő állítással! 3 pont

Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!

1. Kötőszöveti masszázs
2. Yumeiho
3. Thai masszázs
4. Akupresszúra
5. Szegment-masszázs
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.* Írja le, hogy a légzésterápiában milyen közvetett (akaratlagos) módszerekkel lehet befolyásolni a légzés folyamatát! Írjon négyet /4/! 4 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 18.* Csoportosítsa a mozgásterápiák hatásait aszerint, hogy élettani vagy pszichés szinten jelennek meg! Írjon öt-öt /5-5/ hatást!** **5 pont**

Élettani hatások

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

Pszichés hatások

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

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

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

- megelőzés
- a szervezet erősítése
- lazítás
- nyugtatás

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

- 20.* Ismertesse a testedzés hatását a légzőrendszerre! Írjon öt /5/ hatást!** **5 pont**

- növekszik a légzés mélysége, ezért
- csökken a légzésfrekvencia, azaz
- gazdaságosabban dolgozik a légzőrendszer
- nő a vitálkapacitás, így
- egy beléggzéssel több O₂ jut a tüdőbe
- a reziduális levegő csökken
- javul a tüdő vérellátása
- csökken a tüdő ereinek ellenállása
- a tüdő rugalmassága öregkorban is megmarad
- a tüdőkapacitás lassabban csökken az öregedés során

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

21. 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 elkezdnek növekedni, túlnőnek a testen és egyre jobban megtisztulnak.*
- *Ezzel a tudattal relaxálás 20 percig, majd 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, ütögetés, stb.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 22.* Ismertesse a Csi fogalmát! 4 pont

A Csi 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 egyensúlyi állapotát, meghatározza a szervezet biokémiai működését.

23. Írja le a kínai masszázs energetikai hatásait! 4 pont

- *serkenti a Csi-áramlást a meridiánokban*
- *megszünteti a Csi elakadásait*
- *harmonizálja a testet*
- *szétoszlatja a pangásokat*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

24.* Ismertesse a sacroiliacalis (SI) ízület (jobb vagy bal oldali) diszlokációjának (elmozdulásának) következményeit!

4 pont

- *a medenceöv az érintett oldalon előre és felfelé csavarodik*
- *a láb relatív rövidülése az érintett oldalon*
- *a csípőízület rotációja miatt az érintett oldali láb kissé befelé fordul*
- *hosszabb idő alatt a gerinc görbül*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

25.* 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!)

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.