

„Szolgálati titok!”  
„Titkos!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Vízvári László

A minősítő beosztása: főigazgató

<b>M E G O L D Ó L A P</b>
----------------------------

*szakmai írásbeli vizsga*

*Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak*

**2010. február 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 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

Maximálisan adható  
pontszám:

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

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

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

2.\* **Soroljon fel a Tai Csi Csuan gyakorlás alapelvei közül 5 pont**   
**ötöt /5/!**

- *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. **Fogalmazza meg a Tai Csi Csuan lényegét!** **3 pont**

- *folyamatos mozgással, légréssel kombinált Csi kung*
- *a fizikai törvényeket alkalmazó és kihasználó harcművészeti technika*
- *egészségjavító és megőrző gyakorlatsor*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**4. 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. Tenyéryomás felfelé, előrehajlás.*
- 8. Ülő meditáció, nyálnyelés, wei csi megérezése.*

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

**5.\* Ismertesse a sacroiliacalis (SI) ízület (jobb vagy baloldali) diszlokációjának (elmozdulásának) következményeit! Írjon hármat /3/!****3 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 csámpásodik*
- a gerinc görbül hosszabb idő alatt*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**6.\* Soroljon fel négyet /4/ azok közül a fizikai eljárások közül, melyekkel igazolták a meridiánok és az akupunktúrás pontok létezését!****4 pont**

- a meridiánok mentén lassúbb a bőr hangvezetése*
- radioaktív izotóp befecskendezésével igazolták az anyagáramlást a meridiánokban*
- az akupunktúrás pontok széndioxid-kibocsátása (anyagcseréje) nagyobb*
- a bőrellenállás kisebb az akupunktúrás pontban*
- az akupunktúrás pontokból nagyobb a fény kisugárzása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7. **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 Kai

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

8. **Sorolja fel azt a három /3/ élettani folyamatot, amely a Csi Kung és a Tai Csuan gyakorlatánál az energiát mozgatja a meridiánokban!** 3 pont

- *légzés*
- *tudat (figyelem, koncentráció)*
- *az izomműködés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9. **Ismertesse a jóga úzás kivitelezését a megadott szempontok alapján!** 2 pont

Első kartempó: *belégzés*

Második kartempó: *szünet*

Harmadik kartempó: *kilégzés*

Később a haladóknak: *1 belégzés - 2 szünet - 3 kilégzés*

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

**10.\* Soroljon fel a jóga álló gyakorlatai közül ötöt /5/!**

**5 pont**

- *trikonászana – háromszögállás*
- *szarvangászana – gyertyaállás*
- *tálászana – pálmaállás*
- *szirsászana – fejállás*
- *garudászana – garuda tartás*
- *szurja namaszkara – napüdvözlet*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**11. Ismertesse a váltott orrlyukú légzés hatását!**

**2 pont**

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

**12.\* Ismertesse röviden a taoizmus lényegét!**

**3 pont**

- *a taoizmus filozófia, vallás, életszemlélet*
- *a Tao a követendő út*
- *alapvetően a népi, paraszti ihletésű bölcséleti, vallási irányzat filozófiáját foglalta rendszerbe*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**13. Ismertesse a Da Mo (Bodhidarma) ököl és nyitott tenyér gyakorlatsorozat hatását!**

**2 pont**

- *elérhető a Csi szabad keringése*
- *növelhető a Csi mennyisége*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.\* Soroljon fel hat /6/ jógalézés-típust!

6 pont

- teljes jógalézés
- tisztító légzés
- idegerősítő légzés
- uddzsáji
- jógéndra légzés
- bhásztrika (fújtató)
- váltott orrlyukú légzés (nádi szodano)

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.\* Soroljon fel a mozgás élettani hatásai közül hatot /6/!

6 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 hormongazdálkodás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.\* Nevezzen meg két /2/ energiakeringést gátló tényezőt!

2 pont

- izomfeszülés
- káros anyagcseretermékek (toxinok) lerakódása a kötőszövetben
- elégtelen légzés

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18. Sorolja fel megfelelő sorrendben azokat az okokat, amelyek következtében egy folyamatosan túlműködő, feszes izomban izomfájdalom lép fel!

4 pont

1. izomfeszesség (görcs)
2. az  $O_2$  hiány miatt a kapilláris funkció romlik
3. a szövetközi (intersticiális) nyomás fokozódik
4. az idegvégződések ingerülete miatt fájdalom jön létre

(Csak helyes sorrend esetén adható helyes válaszonként 1-1 pont!)

19.\* Soroljon fel kilenc /9/ olyan AMM módszert/gyakorlatot, amellyel az alhasi/kismedencei keringés javítható!

9 pont

- jóga mudra
- Pashcsimóttán ászana
- kobraállás
- fordított testhelyzetű ászanák
- Luna jóga gyakorlatok
- keresztezett lábas ülésben végrehajtott gyakorlatok
- magzati légzés
- fűjtató légzések
- teljes jógalégzés
- masszázssok hasi kezelése

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20. Húzza alá az alábbi felsorolásból a jógamestereket!

2 pont

Patandzsali  
 Nakatani  
 Yueh Fei  
Sri Aurobinda  
 Jayasuriya  
Bodhidarma  
Krisnamurti  
 Yang Jwing-Ming

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



**21.\* Ismertesse a testedzés hatására a perifériás keringésben bekövetkező változásokat! Írjon négyet /4/!** 4 pont

- *A terhelés hatására az emésztőszervek erei összehúzódnak, a vázizomzat kapillárisai kitágulnak.*
- *A kapillárisok száma megnő (a zárt kapillárisok megnyílnak).*
- *A testedzés hatására a perifériás erekben több a vér mennyisége és ez növeli a működő izomzat oxigén-ellátását azonos szívfrekvencia mellett (kímélődik a szív).*
- *Növekszik a vér, és növekszik a hemoglobintartalma. Azonos szívteljesítmény mellett növekszik az O<sub>2</sub>-szállítás.*
- *A perifériás erek tágulása megakadályozza az érszűkület kialakulását.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**22.\* Nevezze meg a pránájama gyakorlásának külső és belső feltételeit! Írjon ötöt /5/!** 5 pont

- *jó levegőjű, nyugodt hely*
- *üres gyomor*
- *legalkalmasabb reggel és este*
- *a gyakorlás nyugodt, erőlködésmentes legyen*
- *rendszeresség*
- *megfelelő tudású vezető irányítása*
- *fokozatosság*
- *koncentráció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**23.\* Ismertesse a Thai masszázis alaptechnikájának jellemzőit!** 3 pont

- *a Thai masszázis alaptechnikája a lassú nyomás, húzás, illetve eltolás*
- *a masszőr hüvelykujjával, kéztővel, könyökkel és sarokkal is masszíroz*
- *számos nyújtógyakorlatot, mobilizálást is alkalmaz*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**24.\* Soroljon fel öt /5/ olyan AMM (Alternatív mozgás masszázs) módszert, gyakorlatot, amellyel tartásjavítás, gerinc korrekció érhető el!** **5 pont**

- *Alexander-módszer*
- *callanetics*
- *gyógylovaglás*
- *szöcskeállás (szalabhászana)*
- *öt tibeti gyakorlat*
- *tai csi csuan*
- *álló csi kung gyakorlatok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**25.\* Sorolja fel a meditáció gyakorlásához szükséges külső, és belső feltételeket! Írjon négyet /4/!** **4 pont**

- *csendes, nyugodt környezet*
- *megfelelő testhelyzet*
- *nyugodt légzés*
- *ellazított izmok*
- *lecsendesített tudat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**26.\* Soroljon fel hat /6/ testi és lelki kísérőjelenséget, melyek a Qigong gyakorlatok végzése során léphetnek fel!** **6 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!)