

Egészségügyi Minisztérium

„Szolgálati titok!”
„Titkos!”

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

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2010. május 15.

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2. **Húzza alá a felsoroltak közül a Chi 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 a hat helyes válasz aláhúzása esetén adható pont!)

3.* **Soroljon fel a Tai Chi Csuán gyakorlás jellemzői közül ötöt /5/!** **5 pont**

- *laza izmok*
- *a súlypont lesüllyed*
- *a nyers erő helyett a chi 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!)

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

Fogásai:

- *viszonylag rövid ideig tart*
- *gyors, lágy, puha, könnyű mozdulatok*
- *férfiakon jobbról balra, nőknél balról jobbra irányuló masszázs*

Célja:

- *a meridiánok tonizálása (töltése)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5. Írja le a kínai masszázis energetikai hatásait! 4 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- *„belső erősítő” chi kung gyakorlatok*
- *a Tai Chi-Chi kung „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!)

7.* **Nevezzen meg öt /5/ olyan betegséget, illetve állapotot, amelyeknél Chi kung gyakorlatokat javasol!** **5 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.* **Ismertesse a rendszeres testmozgás hatását a zsíryanycserére! Írjon három /3/ hatást!** **3 pont**

- rendszeres testmozgás hatására a szervezet energiaszükségletének fedezésére, a szabad zsírsavakat használja fel
- rendszeres testmozgás hatására a szervezet anyagcseréje a zsírt lebontja
- a rendszeres testmozgás hatására a szervezet a zsírsavak mellett a koleszterint is felhasználja, ezért a vér koleszterinszintje sportolóknál alacsonyabb
- rendszeres testedzés hatására nő a HDL- és csökken az LDL-szint is

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* **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!)

10.* Soroljon fel az ülő jóga gyakorlatok közül ötöt /5/!

5 pont

- *paszcsimotána – hátsó nyújtó póz*
- *vádzsrászana – térdelőülés*
- *ardha matszjendrászana – csavart ülés*
- *padmászana – lóbuszülés*
- *jóga mudra – a jóga jelképe*
- *gómukászana ardha kurmászana – félteknősbéka*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* Ismertesse a lassú mozgás és a légzés szervezetre gyakorolt hatását a Tai Chi gyakorlatok végzése során! Írjon négyet /4/!

4 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, gázcsere 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!)

12. **Párosítsa az alább felsorolt masszázstechnikákat a megfelelő állítással! Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!** 3 pont

1. Kötőszöveti masszázs
2. Yumeiho
3. Thai masszázs
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!)

- 13.* **Ismertesse a testedzés kedvező hatásait a perifériás erekre és a keringésre! Írjon három /3/ hatást!** 3 pont

- *mozgás közben a vázizomzat ereinek kitágulása és a vérellátás javulása ellene hat az érszűkület kialakulásának*
- *az erek fala megtartja a rugalmasságát az érfal izmainak rendszeres mozgása következtében*
- *a perifériás ellenállás csökken, azaz a szisztolés vérnyomás a normál értéken marad*
- *az erek saját anyagcseréje nő, kisebb az érlelmeszesedés kockázata*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.* Soroljon fel a Chi Kung gyakorlatok végzése során fellépő testi-lelki kísérőjelenségek közül hatot /6/!

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!)

15.* Ismertesse a Chi fogalmát!

4 pont

A Chi 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.

16.* Soroljon fel három /3/ olyan hatást, amely a légzés mélységét és frekvenciáját megváltoztathatja!

3 pont

- erős fizikai ingerek: fájdalom, hő stb.
- pszichés hatások: izgalom, ijedtség, rémület, szorongás, váratlan öröm
- akaratlagos befolyásolás
- kémiai ingerek: a belélegzett levegő CO_2 és O_2 tartalma

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* Sorolja fel a FIB (funkcionális ízületi blokk) tüneteit! 3 pont
Írjon hármat /3/!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* Ismertesse, milyen problémák merülhetnek fel a Chi-Kung gyakorlatok végzése során, melyek miatt a gyakorlatok nem érik el a kívánt hatást, vagy károsítanak! 3 pont
Írjon hármat /3/!

- *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!)

19. Rendezze két csoportba az alább felsorolt alternatív mozgásmódszereket a megadott szempontok alapján! 6 pont

1. Alexander-módszer
2. thai-chi
3. jóga
4. callanetics
5. gyógylovaglás
6. kínai masszázs

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

Távol-keleti módszerek: ...2, 3, 6...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**20.* Fogalmazza meg a stretching és a jogging mozgás-
gyakorlat lényegét!** **4 pont**

Stretching: *izomnyújtás, általában passzív, azaz a test saját súlyát használja fel, mint erőt az izom nyújtására. Növeli az ízületi mozgásterjedelmet.*

Jogging: *rövid ideig tartó intenzív helyben végzett futás (esetleg ugrálás), amely 100-120/min. fölé viszi a pulzusszámot. ^{Pulzusszám}/_{min.} maximum: 180 – életkor.*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

**21.* Ismertesse, hogy a Do-in a (hajás) fejbőr masszázssal
(simításával) milyen meridiánokat stimulál!
Írjon hármat /3/!** **3 pont**

- *húgyhólyag meridián*
- *epehólyag meridián*
- *a Kormányzó meridiánja*
- *a hármass melegítő meridiánja*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**22.* Soroljon fel a Tai Chi Csuan és a Chi 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, viharban*
- *ne gyakoroljunk alkoholfogyasztás után*
- *összpontosítsuk 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!)

23. **Csoportosítsa a Yin-Yang elv alapján a Tai chiban és a Chi kungban alkalmazott mozdulatok irányultságát!** **5 pont**

	Yang	Yin
A mozdulatok irányultsága	<ul style="list-style-type: none"> - súlypontemelés - kilépés/előrelépés - nyitás - mozgás - támadás 	<ul style="list-style-type: none"> - súlypontosüllyesztés - visszalépés/hátrálás - zárás - nyugalom - védekezés

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

24. **Írja le a hagyományos kínai orvoslás betegség-fogalmának jellemzőit!** **3 pont**

- a testműködés diszharmóniája, a Yin-Yang egyensúly zavara
- a vezetékben áramló energia, életerő elakadása, pangása
- a testfolyadékok (vér, Yin) kóros megváltozása, a lélek (Shen) zavara

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)