

„Korlátozott terjesztésű!”

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

2011. február 11.

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.* Jellemezze a Yin masszázis mozdulatait!

2 pont

Viszonylag hosszú ideig tart, mély, lassú, erőteljes manipuláció a meridiánáramlással ellentétes irányban. Férfiakon balról jobbra, nőknél jobbról balra irányuló masszázis.

2. Párosítsa, mely panaszok/állapotok esetében abszolút vagy relatív módon ellenjavalltak az alább felsorolt módszerek/gyakorlatok!

5 pont

Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. magas vérnyomás | A. gerincmobilizáló masszázstechnikák |
| 2. súlyos csonttritkulás | B. svédmasszázs |
| 3. kiterjedt bőrbetegség | C. Shiatsu hasi kezelés |
| 4. terhesség | D. „külső elixír” Csi Kung gyakorlatok |
| 5. legyengült szervezet | F. fordított testhelyzetű jóga gyakorlatok |

1. – ...*F*... 2. –... *A*... 3. – ...*B*... 4. – ...*C*... 5. –... *D*...

(Helyes válaszonként 1-1pont adható!)

**3.* Ismertesse a légzés szervezetre gyakorolt hatását a Tai Csi gyakorlatok végzése során!
Írjon négyet /4/!**

4 pont

- *keringésjavító hatás*
- *emésztőrendszer működésének javítása*
- *pszichológiai hatások*
- *légzőszervi hatások*
- *idegrendszeri hatások*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. Hasonlítsa össze a keleti és nyugati mozgásrendszereket az alábbi szempontok alapján! 6 pont

	Nyugati	Keleti
A testre gyakorolt hatása:	<i>a nagyobb teljesítmény, a győzelem, az erő, állóképesség, gyorsaság, ügyesség fejlesztése</i>	<i>az egészség fenntartása, a fizikai és szellemi egyensúly megteremtése</i>
Célja:	<i>általában eredmény-centrikus, minél gyorsabb fejlődésre törekszik</i>	<i>a mindennapos gyakorlás, sőt maga a gyakorlás az eredmény, a fejlődés egyéni ritmusát tartja ideálisnak</i>
A személyiségre gyakorolt hatása:	<i>bár az egész személyiséget igénybe veszi, a hangsúly a fizikai teljesítményen van</i>	<i>nagyobb hangsúlyt kap a tudat, a szellem szerepe</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5. Írja le a javasolt terápia kedvező hatásait az alábbi esetben! 4 pont

Időskorú, vérszegény páciens mozgásszervi panaszaira (arthrosis, mozgásbeszűkülés, csonttritkulásra való hajlam) jógát és könnyű sportmozgást javasoltak.

- *a mozgás a csontanyagcserét is fokozza*
- *a csontvelőben nő a vörösvérsejt-képzés*
- *az anyagcsere fokozódásával javul az ízületi porc vérellátása*
- *a mozgás hatására a porc és ízületi folyadék között intenzív anyagcsere zajlik: tápanyagfelvétel és salakanyag leadás*
- *az ásványianyag-háztartás harmonizálódása miatt kisebb a csonttritkulás veszélye*
- *csökken a köszvény kialakulásának veszélye*
- *a jóga javítja az ízület mozgásterjedelmét a nyújtó gyakorlatokkal*
- *javul az inak/izmok állapota, energiaellátása, anyagcsereje*

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

- 6.* **Írja le a javasolt technikák hatásmechanizmusát az alábbi probléma esetén!** **3 pont**

Hideg végtagokra panaszkodó kliensnek az alábbi módszereket javasolták:

1. Karok, lábak dörzsölő masszázsa (svédmasszázs):
szöveti hormon felszabadulása (hisztamin) – bőr kipirulása, erek átteresztőképességének növekedése – jobb vérellátás – melegedés
2. Waidan Csi Kung 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 kihúzogatója:
nyitja a végtagokon végződő energiapályákat – javuló energiaáramlás – javuló keringés és hőháztartás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7. **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 gyengülése | E. Waitankung-rezegtető mozdulatok |
| 6. emésztési zavarok | F. relaxáló, simító masszázs technikák |

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

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

8. **Írja le a kínai masszázs energetikai hatásait!** **4 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

Írjon hármat /3/!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* Ismertessen a **Csi Gong gyakorlatok főbb élettani hatásai közül hatot /6/!** **6 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- *folyamatos helyváltoztató mozgással végzett, légzéssel kombinált Csi Kung*
- *a fizikai törvényeket alkalmazó és kihasználó harcművészeti technika*
- *egészségjavító és -megőrző gyakorlatsor*

(Helyes válaszonként 1-1pont adható!)

- 12.* **Jellemezze a levegővisszatartás és a légzésszünet szervezetre gyakorolt hatásait!** **2 pont**

*A levegővisszatartás elsősorban a szellemi koncentrációt míg a légzésszünet elsősorban a szervezeten átélését segíti.
(A jóga tanok szerint e speciális fázisok a legalkalmasabbak a prána mozgósítására és a kundalini energia növelésére.)*

13. **Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Xu Mintang Csi Kung a gyomor, hasnyálmirigy és a lép gyógyítására!** **5 pont**

- A. *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a gyomor fölé helyezzük*
 B. *Kép: késő nyár van, az egyenlítő tájékán vagyunk a tengerparton, melyet finom, sárgásbarna, meleg homok borít. Ennek sárga színű energiája tölti meg a gyomrunkat, a lépét és a hasnyálmirigyet. A kép kitartása és relaxálás 20 percig. Ezt a homokszínű energiát zsugorítjuk ponttá és raktározzuk el a gyomorban.*
 C. *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés*

(Helyes válasz esetén az A részre: 2 pont, a B részre: 2 pont, a C részre: 1 pont adható!)

- 14.* **Nevezzen meg két /2/ energiakeringést gátló tényezőt!** **2 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- *erős fizikai ingerek: fájdalom, hő*
- *pszichés hatások: izgalom, ijedtség, rémület, szorongás, váratlan öröm*
- *akaratlagos befolyásolás*
- *kémiai ingerek: a belélegzett levegő CO₂ - és O₂ - tartalma*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**16.* Ismertesse a testedzés hatását a légzőrendszerre!
Írjon hat /6/ hatást!**

6 pont

- növekszik a légzés mélysége
- csökken a légzésfrekvencia
- gazdaságosabban dolgozik a légzőrendszer
- nő a vitálkapacitás
- egy beléggzéssel több O_2 jut a tüdőbe
- a reziduális levegő mennyisége csökken
- javul a tüdő vérellátása
- csökken a tüdőerek ellenállása
- a tüdő rugalmassága öregkorban is megmarad
- a tüdőkapacitás az öregedéssel lassabban csökken

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17. Válaszoljon röviden az alábbi kérdésekre!

3 pont

- Milyen változás jön létre az üreges szervek simaizmaiban nyújtás hatására?
Nyújtás hatására összehúzódnak.
- Mi áramlik az akupunktúrás meridiánokban?
Az akupunktúrás meridiánokban energia áramlik.
- Milyen hatással van a masszázs az energiaáramlásra a meridiánokban?
Serkenti vagy gátolja, vagy harmonizálja az energiaáramlást.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* Ismertesse a sacroiliacalis (SI) ízület jobb vagy bal oldali 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 fordul
- a gerinc görbül

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19. Ismertesse a jóga fő „pránavezetéseit”!

3 pont

- „idá”: a gáttájéktól az orrgyökig halad, a test bal oldalán
Női, hold jellegű, yin.
- „pingalá”: a gáttájéktól az orrgyökig, a test jobb oldalán halad
Férfias jellegű, szimbóluma a Nap, yang.
- „szusumná”: a test középvonalában halad, összeköti a csakrákat, a gyakorlás hatására nyitható meg

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.* Soroljon fel a jóga terápiás hatásai közül hatot /6/!

6 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!)

21.* Ismertesse a jóga úszás 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!)

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

5 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23. Írja le röviden a kínai kultúra egészség-fogalmát! 3 pont

- *A taoizmus filozófiájának értelmében a természet, a társadalom, a család és a belső én összhangja.*
- *Más oldalról: a testműködés harmóniája, a Yin-Yang egyensúlya.*
- *Az életfolyamatokat szabályozó és a csatornában szabadon áramló életerő vitalitása.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24. Ismertesse a váltott orrlyukú légzés hatását! 2 pont

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

25.* Írja le a hatha jóga ászanák és a „külső elixír” Csi Kung gyakorlatok közös jellemzőit! Írjon hármat /3/! 3 pont

- *Mindkettő alkalmazza a koncentrációt, a tudat elcsendesítését, a tudat és a légzés összekapcsolását.*
- *Kedvezően hatnak a keringésre, testtartásra, idegrendszerre.*
- *Nyújtják, erősítik az izmokat, szalagokat; kiegyensúlyozzák a pszichét.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

26.* Ismertesse a testedzés hatására a perifériás keringésben bekövetkező változásokat! Írjon ötöt /5/! 5 pont

- *A terhelés hatására az emésztőszervek erei összehúzódnak, a vázizomzat kapillárisai kitágulnak.*
- *A kapillárisok száma megnő (kinyílnak a zárt kapillárisok).*
- *A fenti vérátcsoportosítás növeli a működő izomzat oxigénellátását azonos szívfrekvencia mellett (kímélődik a szív).*
- *Növekszik a vérmennyiség, a hemoglobintartalom.*
- *A hemoglobin mennyiségének növekedése azonos szívteljesítmény mellett növeli az O₂-szállítást.*
- *A perifériás erek tágulása megakadályozza az érszűkület kialakulását.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

27.* Ismertesse a sportszív jellemzőit! Írjon négyet /4/!

4 pont

- *a szívizom tömege nő*
- *a szívizom erősebben húzódik össze*
- *a terhelés megszűnése után a szívverések száma hamarabb visszaáll a normál értékre*
- *az izomrostok vastagabbak*
- *javul a szív saját vérellátása*
- *lassú pulzus: 65-40/min*
- *hosszabb ideig pihen a szív két összehúzódás között*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)