

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. főigazgató-helyettes

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2013. február 22.

GYEMSZI ETI

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. Fábián 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 Thai masszázis fogalmát!****2 pont**

A Thai masszázis az ember energiatestére is ható pszichoszomatikus, terápiás, egészségmegőrző, jó érzést, jó hangulatot fokozó módszer.

2.* 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.

3.* Ismertesse a nyugati sportok és a keleti mozgástechnikák jellemzőit!**3 pont**

Írjon mindegyikhez hármat-hármat /3-3/ !

Nyugati sportok:

- teljesítmény-centrikus
- a sikerek mielőbbi elérése a cél
- a fejlődés idejének lerövidítésére törekszik
- a hangsúly a dinamikán, az erőn, a gyorsaságon, állóképességen van

Keleti mozgástechnikák:

- a gyakorlás már önmagában eredmény, a sikerek egy idő után maguktól megérkeznek
- a fejlődés gyorsítása kifejezetten nemkívánatos
- az erő helyett a megfelelő tudatállapotot hangsúlyozza
- a lényeg az erő és légység, feszülés és ellazulás, gyorsaság és lassúság harmóniájának megteremtése

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

4.* Soroljon fel a kínai masszáz (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!)

5.* Nevezzen meg hat /6/ területet/állapotot, amelyre a masszáz hatással van! 3 pont

- *izomtónus*
- *kötőszövet állapota*
- *izomletapadások*
- *gerincvelői szegmentekkel kapcsolatos bőr-szerv reflexek*
- *akupresszúrás pontok*
- *psziché*
- *vér- és nyirokkeringés*

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

6. Sorolja fel a hatha jóga lépcsőfokait/ágait! 4 pont

- *Jama - egyetemes erkölcsi alapelvek*
- *Nijama - megtisztulás*
- *Ászana - testtartások*
- *Pránajáma - légzőgyakorlatok*
- *Pratjáhára - a tudat felszabadítása*
- *Dhárana - koncentráció*
- *Dnyána - meditáció*
- *Szamádhi - megvilágosodás „felébredés”*

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

7.* Soroljon fel a jóga ülőgyakorlatai közül ötöt /5/!

5 pont

- *paszcsimotána – hátsó nyújtó póz*
- *vádzsrászana – térdelőülés*
- *ardha matszjendrászana – csavart ülés*
- *padmászana – lótuszülés*
- *jóga mudra – a jóga jelképe*
- *gómukászana ardha kurmászana – félteknősbéka*
- *jóga mudra – előrehajlás lótuszülésben*
- *szidhászana – sarokülés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8. Ismertesse a légzés ütemét a jóga úszás kivitelezése közben a megadott szempontok alapján!

3 pont

- Első kartempó: ...*belégzés*...
- Második kartempó: ...*szünet*...
- Harmadik kartempó: ...*kilégzés*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* Ismertesse az izomtónussal és a testtartással kapcsolatos szabályokat a Taicsi Csuan gyakorlatok végzése során! Írjon ötöt /5/!

5 pont

- *le kell süllyeszteni a vállat*
- *a mellkas feszültségektől mentes, a hát egyenes legyen*
- *el kell lazítani a csípőt és a derekat*
- *minden testtartást és technikát kidolgozottan és szabályosan kell végezni*
- *a test alsó és felső részének munkáját össze kell hangolni*
- *törekedni kell az egyenes fejtartásra és feszültségmentes nyaktónusra*
- *az elme és a Csi összekapcsolását kell megvalósítani*
- *törekedni kell a stabil állások kivitelezésére*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* Soroljon fel öt /5/ testi és lelki kísérőjelenséget, melyek a Csikung 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!)

11. Sorolja fel azokat a meridiánokat, amelyeket a Do In a (hajás) fejbőr masszázssával (simításával) stimulál! 4 pont

- *Húgyhólyag meridián*
- *Epehólyag meridián*
- *Kormányzó meridián*
- *Hármas melegítő meridián*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12. Húzza alá a felsoroltak közül a Csikung 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 /6/ helyes válasz aláhúzása esetén adható pont! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

- 13.*** Ismertesse a sacroiliacalis ízület (SI) diszlokációjának (elmozdulásának) következményeit! **3 pont**
Íjon hármat /3/!

- 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 oldalirányban görbül

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 14.*** Soroljon fel a meditáció gyakorlásához szükséges külső, és belső feltételek közül négyet /4/! **4 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 15.*** Fogalmazza meg röviden a Tao lényegét! **2 pont**

A kínai vallásfilozófia egyik alapfogalma. Minden dolog eredete, a mindent átható alapelv. A mennybe vezető út, a nem-cselekvés útja. Az Univerzumban megnyilvánuló Törvény.

- 16.*** Ismertesse, milyen hatása van a Da Mo (Bodhidarma) ököl és nyitott tenyér gyakorlatsorozatnak! **2 pont**
Írjon kettőt /2/!

- fokozza a Csi áramlást a karokban
- növelhető a karokban a Csi mennyisége
- növeli a karok erejét

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17. Válaszoljon röviden az alábbi kérdésekre!**3 pont**

Milyen változás jön létre az üreges szervek sima izmaiban nyújtás hatására?

.....összehúzódnak.....

Mi áramlik az akupunktúrás meridiánokban?

.....elektromos töltések.....

Milyen hatással van a masszázis az energiaáramlásra a meridiánokban?

...technikától függően serkenti, vagy visszafogja...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18. Sorolja fel azt a négy/4/ élettani folyamatot, amely a Csikung és a Taicsi Csuan gyakorlatánál az energiát mozgatja a meridiánokban!**4 pont**

- légzés
- tudat (figyelem, koncentráció, imagináció)
- testtartások
- mozdulatok

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* Ismertesse a testedzés kedvező hatásait a perifériás erekre és a keringésre! Írjon hármat /3/!**3 pont**

- mozgás közben a vázizomzat erei kitágulnak, javul a vérellátás, ami az érszűkület kialakulását akadályozza meg
- az érfal izmainak rendszeres mozgása következtében megtartja rugalmasságát
- a perifériás ellenállás csökken, azaz a szisztolés vérnyomás értéken marad
- az erek saját anyagcseréje nő, kisebb az érlemezés kockázata

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20. **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 masszőr elsősorban a 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!)

- 21.* **Nevezzen meg az energiakeringést gátló tényezők közül négyet /4/!** **4 pont**

- *izomfeszülés*
- *káros anyagcseretermékek (toxinok) lerakódása a kötőszövetben*
- *elégtelen/helytelen légzés*
- *dekoncentrált tudat*
- *rossz testtartás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22. **Rendezze sorba a fokozott, görcsössé váló izomfeszülés által létrehozott „ördögi kör” kialakulásának lépéseit!** **3 pont**

- ...*3*... anyagcsere romlása
- ...*5*... fájdalom
- ...*4*... fájdalomkeltő anyagok felszaporodása a szövetben
- ...*2*... relatív ischaemia
- ...*1*... feszültség az izomban
- ...*6*... még feszültebb izomtónus

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

23.* Írjon öt /5/ mozgásgyakorlatot, melyet emésztési problémákkal küzdő páciensének ajánl! **5 pont**

- „belső erősítő” Csikung gyakorlatok
- a Taicsi csuan-Csikung „labdaemelés” és „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!)

24.* Nevezzen meg öt /5/ olyan betegséget, illetve állapotot, amelyeknél Csikung gyakorlatokat javasolna! **5 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25.* Ismertesse a Csí fogalmát, szerepét! **4 pont**

A Csí 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.

- 26.*** Időskorú páciens mozgásszervi panaszaira (arthrosis, mozgásbeszűkülés) és vérszegénységére jógát, valamint gyógysportolást javasoltak. **6 pont**
- Írjon hat /6/ megfelelő indokot a fenti javaslatokhoz!**

- *a mozgás a csontanyagcserét is fokozza*
- *a vörös csontvelőben nő a vörösvérsejt-képzés*
- *az anyagcsere fokozódásával javul az ízületi porc vérellátása és ásványianyag-háztartása*
- *a mozgás hatására a porc és ízületi folyadék közt intenzív anyagcsere zajlik: tápanyagfelvétel és salakanyag-leadás*
- *az ásványianyag-háztartás harmonizálódása miatt kisebb a csonttrikulás veszélye, illetve megfelelő táplálkozással együtt a (Ca/P arány) visszafordítható*
- *a jóga a nyújtó gyakorlatokkal javítja az ízületi mozgásterjedelmet*
- *a jóga ászanák javítják a keringést és az anyagcserét*
- *az ászanák és a légzőgyakorlatok az egész testben javítják az energiaáramlást*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 27.** Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan Csikung a szív gyógyítására! **5 pont**

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a szív fölé helyezzük.*
- *Kép: nyár van, dél felé fordulunk, szívünkben apró szikra keletkezik, láng lobban, majd tűz keletkezik – tűz, nagy piros lángnyelvekkel.*
- *Képvariáció: kicsi piros bimbó lassan bontja szirmait, majd nagy tűzpiros virággá fejlődik. Ez a vörös színű energia a szívünkből kiindulva szétárad az artériákban, a többi érben, végül a kapillárisokban is és betölti a testünket.*
- *Relaxálás húsz percig, majd begyűjtjük a piros energiát és ponttá zsugorítva elraktározzuk a szívünkben.*
- *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)