

Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. főigazgató-helyettes

<b>MEGOLDÓLAP</b>
-------------------

*szakmai írásbeli vizsga*

*Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak*

**2014. október 17.**

**GYEMSZI EFF**

## 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.\* **Nevezzen meg hat /6/ területet/állapotot, amelyre a masszázssal hatással van!** **6 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.\* **Ismertesse a Shiatsu-ban a „Kyo” és „Jitsu” fogalmát!** **3 pont**

Kyo: ...energiahiányos testrész, tapintásra petyhüdt, erőtlen, nyomása a páciens számára jó érzéssel jár ...

Jitsu: ... energiátöbblettel rendelkező terület, tapintásra feszült, kemény, nyomása kellemetlen, fájdalmas a páciens számára...

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

3.\* **Ismertesse a Yumeiho (Masayuki) masszázssal célját!** **3 pont**   
**Írjon hármat /3/!**

- *a test szimmetriájának kialakítása és a szimmetria tartóssá tétele*
- *az aszimmetria kialakulásának megelőzése*
- *betegségek megelőzése (más megközelítésben)*
- *az energiakeringés helyreállítása*
- *az izmok ellazítása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**4.\* Sorolja 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!)

**5.\* Ismertesse a Feldenkrais-módszer lényegét!****3 pont**

- *A Feldenkrais-módszer mozgásterápia, amely különböző mozgássorok tudatosításán, tudatos megvalósításán alapul.*
- *A tanulás alapja a szenzomotoros funkciók és az érzékszervek összehangolása, azaz az aktív érzékelés és az aktív cselekvés.*
- *A mozgásleckék során a tónusok, súlyeloszlások, összerendeződések állandó változására irányul a figyelem.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**6. Sorolja fel a két /2/ fő kontrakciótípust!****2 pont**

- *izotóniás kontrakció*
- *izometriás kontrakció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 7.\* Jellemezze a keleti és nyugati mozgásrendszerek közös kedvező élettani és pszichés hatásait! Írjon hármát-hármát /3-3/!** **6 pont**

Élettani hatások:

- *keringés javulása*
- *immunfunkciók javulása*
- *endogén opiát-felszabadulás*
- *az idegrendszer felszabadulása*

Pszichés hatások:

- *önkontroll növekedése*
- *stressztűrő képesség javulása*
- *önértékelés növekedése*
- *nagyobb tudatosság*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 8.\* Ismertesse a taoista filozófia lényegét!** **6 pont**

*A taoizmus kínai filozófia, vallás, életszemlélet. A Tao a követendő út. A Tao az Univerzumban megnyilvánuló Törvény. Legalapvetőbb tételei: Jin-Jang elv, Öt Fázis tana és a Wu wei (nem cselekvés elve, azaz a helyes életszemlélet lényege a természet törvényeire való ráhangolódás, együtt mozgás).*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 9.\* Sorolja fel azokat a belső, szubjektív élményeket az alternatív mozgás- és masszázsterápia módszereinek alkalmazása során, melyek megjelenésére módosult tudatállapotban lehet számítani! Írjon hatot /6/!** **6 pont**

- *változások a gondolkodásban, figyelemben, memóriában*
- *az időfogalom megváltozása*
- *csökkent realitásérzék*
- *változás az érzelmek kifejezésében*
- *megváltozott testkép, testérzékelés*
- *a külvilág észlelésének megváltozása (pl. tárgyak mérete)*
- *remény, újjászületés érzése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 10.\* Sorolja fel az „Öt Fázis” tan elemeit az egyes fázisokhoz tartozó szervekkel együtt! Írjon egy-egy /1-1/ szervet az elemekhez!** **5 pont**

*Fa: máj, epehólyag*

*Tűz: szív, vékonybél, szívburok, Hármass-melegítő*

*Föld: gyomor, lép*

*Fém: tüdő, vastagbél*

*Víz: vese, húgyhólyag*

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

- 11.\* Írja le a Jin-Jang jelleg megjelenését az emberi szervezetben! Írjon négyet-négyet /4-4/!** **8 pont**

Jang jelleg:

- *a mozgató és melegítő funkciók*
- *a test felső része*
- *a test felülete és a felülethez közel eső részei*
- *a háti oldal*
- *a külső, laterális testtájék*

Jin jelleg:

- *a tápláló, nedvesítő funkciók*
- *a test alsó része*
- *a test belseje*
- *a hasi oldal*
- *a belső, mediális testtájék*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**12. Rendezze sorba a fokozott, görcsössé váló izomfeszülés által létrehozott „ördögi kör” kialakulásának lépéseit!** 6 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 1-1 pont adható!)

**13.\* Soroljon fel hat /6/ nehézséget vagy problémát, amely a relaxációs módszerek gyakorlása során léphet fel!** 6 pont

- *kellemetlen testi érzések*
- *izomfeszülés*
- *szívdobogás*
- *fejfájás*
- *szédülés*
- *szorongás, nyugtalanság*
- *elalvás*
- *türelmetlenség, elégedetlenség*
- *testézés változások*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**14.\* Soroljon fel hat /6/ olyan AMM gyakorlatot, amellyel a vese funkciója és energetikai ellátása erősíthető!** 6 pont

- *a Nyolc Brokáttekercs csikung 2. álló gyakorlata*
- *a Nyolc Brokáttekercs csikung 5. ülő gyakorlata*
- *a Waitankung gyakorlatokból a vesedörzsölés és a teknőclégzés*
- *a Csun Juan csikungból a vese imaginációs (meditációs) gyakorlata*
- *a Húgyhólyag 23. és 28. pont kezelése*
- *az alátámasztott híd (szétu bandha szarvángászana) gyakorlat a jógából*
- *az előrehajlás nyújtott lábra (pashcsimóttánászana) a jógából*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**15.\* Nevezzen meg három /3/ olyan AMM gyakorlatot, amelyek alkalmazása magas vérnyomás esetén kontraindikált!** **3 pont**

- *fordított testhelyzetű jóga ászanák*
- *izometriás jellegű jóga vagy csikung gyakorlatok*
- *szimpatikus tónust fokozó légzőgyakorlatok*
- *bizonyos fajta mobilizációs masszázstechnikák*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**16.\* Ismertesse a sportszív jellemzőit! Írjon ötöt /5/!** **5 pont**

- *a szívizom tömege nő*
- *a szívizom erősebben húzódik össze*
- *a terhelés megszűnése után a szívverések száma gyorsabban normalizálódik*
- *az izomrostok vastagabbak lesznek*
- *jobb lesz a szív vérellátása*
- *a pulzus lassul: 65-40/perc*
- *hosszabb ideig pihen a szív két összehúzódás között*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**17.\* Időskorú páciens mozgásszervi panaszaira (arthrosis, mozgásbeszűkülés) és vérszegénységére jógát, valamint gyógysportolást javasoltak. Indokolja a javaslat helytállóságát! Írjon hét /7/ megfelelő indokot!** **7 pont**

- *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 csontritkulás 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!)



18. Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan csikung a gyomor, hasnyálmirigy, lép gyógyítására! 5 pont

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a gyomor fölé helyezzük.*
- *Kép: Késő nyár van, az egyenlítő tájékán vagyunk a tengerparton, amit 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.*
- *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés stb.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.\* „Ne légy merev, hiszen ami merev, az törik” – mondta Lao-Ce. Öregedés = merevség. Ismertesse, hogyan lehet a merevség ellen védekezni! 5 pont

*Szervezetünk mozgása, mozgatása az egyik legfontosabb feladatunk. Szüksége van az ereknek, a bőrnek, az izmoknak, ízületeknek, kötőszövetnek, s főleg a csontrendszernek a működésjavításra. Több lesz az energiánk, mások lesznek a gondolataink, érzéseink, hangulatunk mozgás után. A rugalmasság fenntartása szempontjából különösen hatékonyak a lágy, köríves keleti mozgások: a tai chi chuan, a csikung és az erős nyújtásokat alkalmazó jóga. A masszázsközül elsősorban a keleti masszázsközül – thai, kínai, ayurvédikus masszázs, vagy a shiatsu, yumeiho ajánlható.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.\* Sorolja fel a Yumeiho masszázs kontraindikációit az alábbi szempontok alapján! Írjon kettőt-kettőt /2-2/! 4 pont

Abszolút kontraindikáció:

- *súlyos testi leromlás*
- *előrehaladott rosszindulatú daganat*
- *akut fertőző betegség*

Relatív kontraindikáció:

- *akut ízületi gyulladás (a környékét kell masszírozni)*
- *bőrbetegség*
- *csonttritkulás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)