

Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. elnökhelyettes

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2015. június 4.

ENKK

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 hét /7/ olyan panaszt/állapotot, amelyek felvetik a masszázsterápia alkalmazásának lehetőségét! **7 pont**

- keringési panaszok
- mozgásszervi panaszok
- emésztési zavarok
- fejfájás
- idegrendszeri panaszok (idegesség, feszültség, fáradékonyság, stb.)
- ízületi- és izomsérülések regenerálódásának elősegítése
- légzőszervi panaszok
- műtétek utáni rehabilitáció

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2. 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!)

3.* Sorolja fel azokat a meridiánokat, amelyeket a Do In a hajas fejbőr masszázssal stimulál! Írjon hármat /3/! **3 pont**

- *Húgyhólyag meridián*
- *Epehólyag meridián*
- *Kormányzó meridián*
- *Hármas Melegítő meridián*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. Írja le a tonizáló yang masszázss célját és fogásainak jellemzőit! **4 pont**

Célja:

- *a meridiánok tonizálása (töltése)*

Fogásainak jellemzői:

- *gyors, lágy, felületes, könnyű mozdulatok*
- *az energiaáramlással megegyező irányban halad a masszőr*
- *férfiakon jobbról balra, nőknél balról jobbra irányuló masszázs*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.* 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*
- *az erek fala megtartja 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 érlemezés kockázata*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

5 pont

- rikonászana* - *háromszögállás*
- zarvangászana* - *gyertyaállás*
- álászana* - *pálmaállás*
- zirsászana* - *fejállás*
- arudászana* - *garuda tartás*
- szurja namaszakara* - *napüdvözlet*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* Ismertesse a Csikung gyakorlatok végzése során felmerülő problémákat, melyek miatt a gyakorlatok nem érik el a kívánt hatást, vagy károsítanak! Írjon négyet /4/!

4 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.* Ismertesse a Tai Csi Csuan lényegét! Írjon hármat /3/!

3 pont

- *folyamatos mozgással, légzéssel kombinált Csikung*
- *a fizikai törvényeket alkalmazó és kihasználó harcművészeti technika*
- *egészségjavító és egészségmegőrző gyakorlatsor*
- *alapelvei szervesen illeszkednek a HKO yin-yang teóriájába*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* Soroljon fel a taicsi csuan és a csikung gyakorlatok gyakorlásának szabályai közül tizenegyet /11/! **11 pont**

- álljunk keleti irányba fordulva
- gyakoroljunk jó levegőn
- koncentráljuk figyelmünket a gyakorlatra
- gyakorlás közben a száj zárva van, a nyelv hegye a szájpadrást érinti
- álljunk általában vállszélességű terpeszben
- 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
- éhesen ne végezzük a gyakorlatokat

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. Fogalmazza meg röviden a kínai orvoslás egészség- és betegségképének a lényegét! **8 pont**

Az egészség alapja a harmónia, amelynek feltétele a testi működésekben yin és a yang egyensúlya.

A harmónia kulcsa a természeti törvények felismerése és a hozzájuk való alkalmazkodás.

A betegség az egyensúly/harmónia megbomlása, testi szinten ez a yin és yang erők egyensúlyának megbomlását, vagy a Csi áramlásának elakadását, megzavarását jelenti.

Konkrét kóroknak tekintik a túlzott vagy negatív érzelmeket, és a külső kórokozó tényezőket (szél, hideg, hőség, nedvesség, szárazság, tűz).

11.* Ismertesse az AMM-ben használatos masszázstechnikák ingerterápiák közé sorolásának az okát! **3 pont**

A szervezet válaszkészségére építenek. A kapott kezelés hatására a szervezetben olyan önszabályozó reakciók indulnak meg, amelyek a szervezet működését az egészséges egyensúly felé terelik.

- 12.* Ismertesse a Da Mo (Bodhidarma) ököl és nyitott tenyér gyakorlatsorozat hatásait! 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!)

- 13.* Sorolja fel a Yumeiho masszázis 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!)

- 14.* Soroljon fel kilenc /9/ olyan AMM módszert/gyakorlatot, 9 pont**
- amellyel az alhasi/kismedencei keringés javítható!**

- *jóga mudra*
- *Pashcsimóttán ászana*
- *kobraállás*
- *fordított testhelyzetű ászanák*
- *Luna jóga gyakorlatok*
- *keresztezett lábas ülésben végrehajtott gyakorlatok*
- *„magzati légzés”*
- *fújtató légzések*
- *teljes jógalégzés*
- *masszázsok hasi kezelése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 15.* Soroljon fel öt /5/ olyan módszert, amellyel az egész szervezet működését befolyásolhatjuk, illetve áthangolhatjuk!** **5 pont**

- *az immunrendszer stimulálása*
- *a kiválasztórendszer működésének serkentése*
- *a méregtelenítés elősegítése*
- *az idegrendszer kiegyensúlyozása, stresszcsökkentés*
- *a szervezet fizikai és lelki rugalmasságának fokozása*
- *a pozitív beállítódás támogatása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható)

- 16. Ismertesse a hideg végtagokra panaszkozó kliens számára javasolt módszerek és technikák hatásmechanizmusát az alábbiak szerint!** **9 pont**

A) A karok és lábak dörzsölő masszázsa (svédmasszázs):

...szöveti hormon felszabadulása (hisztamin) → bőr kipirulása, erek átteresztőképességének növelése → jobb vérellátás → melegedés...

B) Wai Dan csikung gyakorlatok:

...az energiát a végtagokba gyűjtik → a jobb energiaáramlás jobb keringéshez vezet (a kínai szemlélet szerint a vér mozgását is a “csi” irányítja)...

C) Do In gyakorlatok (a kéz- és lábujjak kihúzóztatása):

...nyitja a végtagokon végződő energiapályákat → javuló energiaáramlás → javuló keringés és hőháztartás...

(Helyes válasz esetén az A) részre 4 pont, a B) részre 2 pont, a C) részre 3 pont adható!)

- 17. 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 ekeállás |
| 3. energiahány | C. jóga légzések |
| 4. fájdalom az izmokban | D. Alexander-módszer |
| 5. látásélesség gyengülése | E. Waitankung-rezegtető mozdulatok |
| 6. emésztési zavarok | F. relaxáló, simító masszázstechnikák |

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

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

18. **Rendezze két csoportba az alábbi megoldásokat aszerint, hogy emelik vagy csökkentik a vérnyomást! Írja a helyes válasz számjegyét a megfelelő csoporthoz!** 4 pont

1. légzőgyakorlatok levegő-visszatartással (kumbhaka)
2. fordított testhelyzetű jóga ászanák
3. nagy jógalézés
4. gyomor - 36 pont presszúrája
5. kormányzó - 20 pont presszúrája
6. fejkopogtatás (Do In)
7. légzőgyakorlat elnyújtott kilégzési fázissal
8. relaxáló masszázstechnikák

A vérnyomást emeli: ... **1, 2, 5, 6**...

A vérnyomást csökkenti: ... **3, 4, 7, 8**...

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

19. **Fogalmazza meg röviden, milyen ok-okozati kapcsolatok és hatásmechanizmusok útján jön létre belszervi elváltozás a test aszimmetriája, illetve a kötött izomzat vagy ízületi blokk következtében!** 5 pont

- *aszimmetria → kötött izom/blokk → szegmentális (Head zóna) reflexkapcsolat → belszervi elváltozás*
- *aszimmetria → kötött izom/blokk → kapilláris-funkció romlik → szövetközi (interszticiális) nyomás nő = nyirokkeringés romlik → akupunktúrás meridián energiaáramlási zavar → belszervi zavar*

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

20. **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!)