

„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. október 14.

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. **Rendezze a megadott két csoporthoz az alábbi alternatív mozgás- és mozgásterápiákat!**

3 pont

1. Alexander-technika
2. akupresszúra
3. Shiatsu
4. callanetics
5. gyógylovgálás
6. kínai masszázis

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

Távol-keleti eredetű módszerek: ...*2, 3, 6*...

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

2.* **Sorolja fel a thai masszázis gyakran alkalmazott fogásait! Írjon négyet /4/!**

4 pont

- *nyújtás*
- *feszítés*
- *harántmasszázs*
- *érleszorítás*
- *mobilizáció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* **Ismertesse a masszázis kontraindikációit! Írjon hetet /7/!**

7 pont

- *akut fertőző betegség*
- *akut ízületi gyulladás*
- *súlyos bőrbetegség*
- *magas láz*
- *akut gyulladás*
- *elmebetegség*
- *friss szívinfarktus*
- *veszélyeztetett terhesség*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* Soroljon fel a mozgás élettani hatásai közül hatot /6/! 6 pont

- erősödnek az izmok
- nő a perctérfogat, javul a keringés
- javul a kapilláris keringés
- nő a vitálkapacitás
- javul az ízületi porc vérellátása
- javul a májműködés
- takarékosabb hormongazdálkodás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5. Ismertesse és indokolja meg a jógatanítások által leírt alapvető légzési hibákat! 5 pont

Hibák:

- szájon keresztüli légzés
- egyenlőtlen lélegzés a két orrlyukon át
- belégzéssel kezdett gyakorlat

Indoklás:

A két orrlyukon át különböző minőségű „pránát” juttatunk a szervezetbe, ezek eltolódása valamelyik irányba különösen az idegrendszerre van káros hatással.

(A hibákra: 1-1 pont; indoklásra: 2 pont adható!)

6.* Soroljon fel hét /7/ testi és lelki kísérőjelenséget/tünetet, 7 pont
melyek a Csikung gyakorlatok végzése során léphetnek fel!

- viszketés, zsibbadás, melegedés
- a testméretek megváltozásának érzése
- nehézségérzet
- remegés
- hangok hallása
- erősebb nyálképződés
- fokozott éhségérzet
- fejfájás, „fejduzzadás” érzése

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* Ismertesse az izomtónussal és a testtartással kapcsolatos szabályokat a Tai Csi gyakorlatok végzése során! Írjon hetet /7/! 7 pont

- *le kell sülyeszteni 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!)

8.* Soroljon fel a Feldenkrais-módszer pozitív hatásai közül nyolcat /8/! 8 pont

- *könnyebb légzés*
- *kényelmesebb állás*
- *jobb látás*
- *a csontrendszer megerősödik*
- *a fájdalom csillapodik vagy megszűnik*
- *érzékelés (hallás, ízlelés, tapintás) finomodik*
- *tudatosság fokozódik*
- *önértékelés növekedik*
- *aktivitás megváltozik*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- *a testműködés diszharmóniája, a jin-jang egyensúly zavara*
- *a vezetékekben áramló energia, életerő elakadása, pangása*
- *a testfolyadékok (vér, jin) kóros megváltozása, a lélek (shen) zavara*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 10.* **Ismertesse a Wu Wei fogalom jelentését a Taoista filozófiában!** **2 pont**

A Wu Wei jelentése „nem cselekvés”, de az nem semmittevést jelent, hanem azt, hogy nem szegülünk szembe a természet (tao) törvényeivel. A helyes út a ráhangolódás, együtt mozgás, így lehetünk egyensúlyban.

11. **Nevezze meg azokat az országokat, ahol a meditációs technikára, jógára, illetve Csikung-ra utaló régészeti leleteket tártak fel! Töltse ki a táblázatot!** **8 pont**

Régészeti lelet	Ország
Lótuszülés, mohendsodárói pecséthenger	<i>Pakisztán</i>
Lótuszülés, gundestrupi üst	<i>Dánia</i>
Lótuszülés, osebergi favödör	<i>Norvégia</i>
Jógagyakorlat, olmék szobrok	<i>Mexikó</i>
Csikung, kínai selyemfestmény	<i>Kína</i>
Yin -Yang jel, Kells-i kódex, tankerék (Buddha)	<i>Írország</i>
Harmadik szemet ábrázoló hajviselet	<i>Magyarország</i>
Végtelen csomó jel, Mohendsodáró	<i>Pakisztán</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 12.* **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!)

- 13.* Soroljon fel hét /7/ olyan módszert/gyakorlatot, amellyel az immunrendszer működését támogathatjuk, harmonizálhatjuk! 7 pont

- bármilyen rendszeres mozgás, ha nem terheli túl a szervezetet
- Csikung gyakorlatok
- stressz csökkentő gyakorlatok
- relaxációs gyakorlatok
- természetben és/vagy társaságban végzett mozgásgyakorlatok
- fordított testhelyzetű jóga ászanák
- lézőgyakorlatok
- a napi ritmus kialakítása és betartása

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható)

14. Párosítsa, mely panaszok/állapotok esetében - abszolút vagy relatív módon - ellenjavalltak az alább felsorolt módszerek/gyakorlatok! Írja a sorszám mellé a megfelelő válasz betűjelét! 5 pont

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. magas vérnyomás | A. gerincmobilizáló masszázstechnikák |
| 2. súlyos csontritkulás | B. svédmasszázs |
| 3. kiterjedt bőrbetegség | C. Shiatsu hasi kezelés |
| 4. állapotosság | D. „külső elixír” Csikung gyakorlatok |
| 5. legyengült szervezet | E. fordított testhelyzetű jóga gyakorlatok |

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

(Helyes válaszonként 1-1pont adható!)

- 15.* Soroljon fel a sacroiliacalis (SI) ízület diszlokációjának felismerhető jelei közül ötöt /5/! 5 pont

- az egyik láb relatív rövidülése
- a homlokráncok aszimmetriája
- a két kéz terpesztett ujjainál a hüvelykujj – mutatóujj és a hüvelykujj – kisujj közti szög különbözik a jobb és bal oldalon
- az egyik szemöldök magasabban van
- az orr-száj ránc mélyebb az érintett oldalon
- hason fekvő helyzetben az érintett oldalon a nagy farizom magasabban helyezkedik el

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 16.*** Ismertesse az emésztési zavarokban szenvedő kliensnek ajánlott alábbi terápiás módszerek hatásmechanizmusát! **8 pont**

Thai masszázis:

A masszázs hasi kezelése mechanikus masszázst fejt ki a belekre (serkentve működésüket), ugyanakkor a hasi akupunktúrás pontok ingerlése által az energiarendszerre is hat.

Ekeállítás:

A has összepréselődik, fokozódik a hasúri nyomás, ezt felerősíti a kitartásban végzett légzés. Masszázst kapnak a belek, javul a keringés.

Nauli:

A légzés és a hasizmok intenzív mozgatása által a belek masszázst kapnak javul a keringés. A hasizmok ilyen fajta (a természetestől eltérő, furcsa) mozgatása a figyelemnek az alhasra való irányítását is megköveteli, ami tovább fokozza a gyakorlat hatását.

Nyolc brokáttekerics ülőgyakorlatok:

Emésztést javító elemei, a nyál lenyelése, a figyelemnek a hasi tájékra való irányítása, a keresztezett lábbal való ülés hatására nő, az előrehajlások fokozzák a hasi szervek vérkeringését.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 17.*** Ismertesse milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan Csi kung a máj és az epehólyag gyógyítására! Nevezze meg és jellemezze a technika lépéseit! **5 pont**

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a máj fölé tesszük a bordák alá jobb oldalon.*
- *Kép: tavasz van, kelet felé nézünk az éppen felkelő napba.*
- *Ennek energiáját vesszük fel a májban növekvő fa friss, zöld hajtásaival, melyek lassan betöltik az egész májat és epehólyagot.*
- *20 perc relaxálás ezzel a tudattal, majd a zöld színű energiát ponttá zsugorítjuk és elraktározzuk a májban.*
- *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés, stb.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* Nevezzen meg hat /6/ olyan betegséget, illetve állapotot, amelyeknél Csikung gyakorlatokat javasolna! 6 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)