

„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

2016. március 3.

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 hat területet/állapotot, amelyre a
masszázs 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.* **Sorolja fel a kínai masszázis energetikai hatásait!
Írjon hármat!**

3 pont

- *serkenti a Csi-áramlást a meridiánokban*
- *megszünteti a Csi elakadásait*
- *harmonizálja a testben a Csi eloszlását*
- *szétozlatja a pangásokat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3. **Húzza alá a Shiatsu beavatkozási módszereket!**

3 pont

- harántmasszázs
- akupresszúra
- nyomó-gyúrás
- nyújtás
- simítások
- hasi diagnosztika

(Csak a 3 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

4.* **Ismertesse a Thai masszázis hatását!**

4 pont

A Thai masszázis sokoldalú. Hat az izmokra, kötőszövetre, a meridiánokra, ízületekre, vegetatív idegrendszerre, szervekre, kiválasztásra, vérkeringésre, az energiát harmonizáló vonalakra, pontokra. Relaxál, csökkenti a feszültséget, a fájdalmat, a depressziós hangulatot. A Thai masszázis az ember energiatestére ható, egy pszichoszomatikus, terápiás, egészségmegőrző, jó érzést, jó hangulatot fokozó módszer.

5. **Húzza alá a felsorolásból azokat a jellegzetes mozgásokat, 4 pont**
amelyeket yumeiho masször végez!

- simító
- ütögető
- hintázó
- lengő
- dörzsölő
- söprő
- gyúró

(Csak a 4 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

6.* **Ismertesse a nyugati sportok és a keleti mozgás-
technikák jellemzőit! Írjon hármat-hármat!**

6 pont

Nyugati sportok:

- *teljesítmény-centrikus*
- *a sikerek mielőbbi elérése a cél*
- *a fejlődés idejének lerövidítésére törekszik*
- *a hangsúly a dinamikán, az erőn, a gyorsaságon, az 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, a feszülés és ellazulás, a gyorsaság és lassúság harmóniájának megteremtése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* 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!)

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.* Ismertessen a Csikung gyakorlatok főbb élettani hatásai közül hatot!**6 pont**

- *a hormonműködés javul*
- *idegrendszeri hatások: a kérgi gátlás mélyül, pozitív kondicionálás, nyugtat, regenerál*
- *emésztőrendszeri hatások: a gyomor- és bélperisztaltika fokozódik, az emésztőnedv-elválasztás nő, az étvágy fokozódik*
- *az anyagcsere-funkció és a kiválasztó szervek működése fokozódik*
- *a vérkeringés javul, vérnyomás-szabályozás*
- *izomerősítő, az ízületek rugalmassága javul*
- *légzőrendszeri hatások: a légzés mélyül, a légzésfrekvencia csökken, nő a perctérfogat, a gázcsere javul*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* Soroljon fel a jóga ülőgyakorlatai közül hatot!

6 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11. Ismertesse a légzés fázisait a megfelelő sorrendben!

4 pont

- *belégzés*
- *levegő visszatartás*
- *kilégzés*
- *légzésszünet*

(Csak a helyes sorrend esetén adható pont!)

12.* Írja le a Jin-Jang jelleg megjelenését az emberi szervezetben! Írjon négyet-négyet!

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!)

13.* Fogalmazza meg röviden a Tao lényegét! 4 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.

14.* Sorolja fel azokat a belső, szubjektív élményeket az AMM 6 pont
módszereinek alkalmazása során, melyek megjelenésére módosult tudatállapotban lehet számítani! Írjon hatot!

- *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!)

15.* Soroljon fel három élettani folyamatot, amely a Csikung 3 pont
és a Taicsi Csuan gyakorlatánál az energiát mozgatja a meridiánokban!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16. Nevezze meg a Do-In, a kínai masszázst, a 1 pont
Shiatsu-Ön, illetve partner masszázssziszterek közös energetikai alapját!

... a meridián rendszer...

17.* Nevezzen meg az energiakeringést gátló tényezők közül négyet! **4 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* Sorolja fel a Yumeiho masszázskontraindikációit az alábbi szempontok alapján! Írjon kettőt-kettőt! **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!)

19.* Soroljon fel hat 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!)

20. **Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan Csikung a tüdő gyógyítására!** 5 pont

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a tüdő fölé helyezük a mellkasra.*
- *Kép: késő nyár van, ősz eleje. Nyugat felé fordulunk és a lenyugvó napot nézzük.*
- *A lemenő nap fehér fényenergiáját vesszük fel, mely beáramlik a légcsövünkbe, a hörgőkbe, és az egész tüdőt átjárja ez a fehér energia.*
- *A képre 20 percig koncentrálnak, majd a fehér fényt ponttá zsugorítjuk a tüdőnkben.*
- *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés, stb.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.* **Ismertesse a sportszív jellemzőit! Írjon ötöt!** 5 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22. **Rendezze sorba a fokozott, görcsössé váló izomfeszülés által létrehozott „ördögi kör” kialakulásának lépéseit! Írja a megfelelő sorszámot a pontozott vonalra!** 6 pont

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

(Csak a helyes sorrend esetén adható pont!)