

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. elnökhelyettes

<b>M E G O L D Ó L A P</b>
----------------------------

*szakmai írásbeli vizsga*

*Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak*

**2016. október 05.**

**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 - 85	- jeles
84 - 75	- jó
74 - 61	- közepes
60 - 51	- elégséges
50 -	- elégtelen

Maximálisan adható  
pontszám:

1.\* Sorolja fel azokat a meridiánokat, amelyeket a Do In a hajas fejbőr masszázssával stimulál! Írjon hármat! **3 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.\* Sorolja fel a thai masszázss gyakran alkalmazott fogásait! Írjon négyet! **4 pont**

- *nyújtás*
- *feszítés*
- *harántmasszázss*
- *érleszorítás*
- *mobilizáció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.\* Ismertesse a Yumeiho (Masayuki) masszázss célját! Írjon négyet! **4 pont**

- *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.\* Nevezzen meg hét olyan panaszt/állapotot, amelyek felvetik a masszázsssterápia alkalmazásának lehetőségét! **7 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5. Nevezze meg a két fő kontrakciótípust!

2 pont

- *izotóniás kontrakció*
- *izometriás kontrakció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6. Sorolja fel a hatha jóga lépcsőfokait/ágait!

8 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.\* Nevezzen meg öt olyan gyakorlati megoldást, mellyel a Csikung gyakorlatok végzése során a meridiánokban keringő energia befolyásolható!

5 pont

- *testtartás*
- *mozgás*
- *légzés*
- *a figyelem irányítása*
- *lazítás*
- *„nem-cselekvés” (wu-wei)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8. Sorolja fel a taicsi-csuan nagy iskoláit (irányzatait)!

4 pont

- *Chen*
- *Yang*
- *Wu*
- *Sun*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**9.\* Soroljon fel a Feldenkrais-módszer pozitív hatásai közül nyolcat!**

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!)

**10. 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!)

**11.\* 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: Yin-Yang 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!)

12.\* Ismertesse a Csi fogalmát!

4 pont

*A Csi 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.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.\* Soroljon fel a meditáció gyakorlásához szükséges külső és belső feltételek közül négyet!

4 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.\* Ismertesse a megadott szempontok szerint az európai filozófia megnevezésében „univerzizmusnak” nevezett kínai világnézetet, amely a harc - mozgás - gyógyító művészetek szellemi hátterét adja!

5 pont

Meghatározás:

*Az „univerzizmus” (nyugati elnevezéssel) a taoizmus, a konfucianus tanítások és a buddhizmus egybeolvadásából származik.*

*Ez a szemlélet a tao útját járó ember hétköznapjait és életének minden területét (orvoslás, művészetek, politika, stb.) átszövi.*

Jellemzői: Írjon hármat!

- *a mérték és a középút tana (buddhizmus/konfucianizmus)*
- *a természet megfigyelése és a természeti törvények követése, a*
- *harmóniára törekvés (taoizmus)*
- *a halál és az újjászületés tana (buddhizmus)*

(Meghatározásra: 2 pont; jellemzőkre: 1-1 pont adható!)

**15.\* Sorolja fel a Yumeiho masszázis kontraindikációit 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!)

**16.\* Soroljon fel nyolc olyan AMM módszert, illetve gyakorlatot, amellyel a belek perisztaltikus mozgása fokozható!** **8 pont**

- *jóga ekeállítás*
- *jóga pashcsimóttánászana*
- *nauli a jógából*
- *jóga mudra*
- *jógéndra légzés*
- *bármelyik keleti masszázis hasi kezelése*
- *a csi-nek az alhasba való irányítása a csikung és taicsi gyakorlatokban*
- *fűjtató légzések*
- *teljes jógalégzés*
- *húgyhólyag 25. pont kezelése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**17.\* Nevezzen meg hét olyan betegséget, illetve állapotot, amelyeknél Csikung gyakorlatokat javasolna!** **7 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**18.\* Ismertesse a krónikus kismedencei gyulladásban szenvedő betegnek ajánlott alábbi gyógy módok hatásmechanizmusát!**

**4 pont**

*Fordított légzés: a végbél és a gát, illetve az alhas izmainak erőteljes megfeszítése-elernyesztése javítja a terület vér- és energiaellátását.*

*Yumeiho masszáz: a sacroiliacalis ízület diszlokációjának megszüntetése és a háti Shu-pontok kezelése rendezi az érintett terület energiaellátását, alapot teremt a gyógyuláshoz.*

*Relaxáció: krónikus betegség esetén mindig szóba jön az idegrendszer érintettsége. Végezhető célzott szervtréning is a figyelemnek a szóban forgó területre való irányításával.*

*Túrázás: javítja az egész test - így a kismedence - keringését is, edzi az immunrendszert, kiegyensúlyozza az idegrendszert - aspecifikusan hatva megteremtheti az alapot a betegség leküzdéséhez és a recidiválás megakadályozásához.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**19.\* Ismertesse a sacroiliacalis ízület (SI) diszlokációjának (elmozdulásának) tüneteit! Írjon hármat!**

**3 pont**

- *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 oldallirányban görbül*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**20. Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan csikung a vese gyógyítására!**

**5 pont**

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük, majd a derekunkra helyezzük, a vesék magasságában.*
- *Kép: tél van, hideg. Északon vagyunk, sötétkék, hideg, sós vízben.*
- *A víz beáramlik a bőrünk pórusain, feltölti a veséket, átmossa a húgyvezeték, a hólyagot és a nemi szerveket. Később a vesék elkezdenek növekedni, túlnőnek a testen és egyre jobban megtisztulnak.*
- *Ezzel a tudattal relaxálás 20 percen keresztül, majd fokozatosan csökken a vese mérete, ezt követően természetes nagyságában a helyére kerül. A veséket feltöltő sötétkék színű energia egyre kisebb lesz, majd pontszerűvé zsugorodva elraktározódik a vesében.*
- *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés, stb.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)