

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: főigazgató-helyettes

MEGOLDÓLAP

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2017. június 8.

ÁEEK

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. **Húzza alá a felsorolásból azokat a jellegzetes mozgásokat, 4 pont**

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

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

2. **Csoportosítsa a felsorolt alternatív mozgás- és mozgásterápiákat! Írja a helyes válasz betűjelét a megfelelő helyre!** **6 pont**

- A. Alexander-technika
- B. akupresszúra
- C. Shiatsu
- D. callanetics
- E. gyógylovaglás
- F. kínai masszáz

Nyugati eredetű módszerek: ...*A, D, E*...

Távol-keleti eredetű módszerek: ...*B, C, F*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* **Nevezzen meg hat területet/állapotot, amelyre a masszáz hatással van!** **6 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* Soroljon fel a jóga ülőgyakorlatai közül hetet!**7 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!)

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

- *le kell süllyeszteni 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!)

6.* Ismertesse a Csikung gyakorlatok kivitelezése során felmerülő problémákat, melyek miatt a gyakorlatok nem érik el a kívánt hatást, vagy károsítanak! Írjon négyet!**4 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* Ismertesse a nyugati sportok és a keleti mozgástechnikák 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 idejének rövidítése 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!)

8. Ismertesse a jógalézés fázisait a megfelelő sorrendben!

4 pont

- kilégzés
- légzésszünet/légzésselhalás
- belégzés
- légzésszünet/levegő visszatartás

(Csak a helyes sorrend esetén adható pont!)

9. Ismertesse az egyéni és csoportos Feldenkrais-módszer lényegét/jellemzőit!

5 pont

Egyéni terápia:

- az ún. „hangolás”, a kliens és terapeuta érintés általi, szavak nélküli kommunikációja, egyfajta „kézi vezetés”
- a terapeuta érintésével aktiválja a kliens kinesztétikus érzékelését, ezáltal segíti testérzései tudatosítását
- a mozgást a kliens testi visszajelzései irányítják; fontos, hogy nincs beavatkozás nem történik meg az ideális mozgás bemutatása

Csoportos terápia:

- egy-egy mozgássor elemekre bontása a terapeuta szóbeli vezetésével
- a résztvevők megfigyelik az egyes testrészek kapcsolatait, különféle hibalehetőségeket próbálnak ki, megpróbálják más rendben összerakni a mozdulatokat

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 10.* Fogalmazza meg röviden a kínai orvoslás egészség- és betegségképének 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).

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 11.* 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 ráhangelődés, együtt mozgás, így lehetünk egyensúlyban.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 12. Ismertesse a Dan Tien-eket és elhelyezkedésüket! 6 pont**

Alsó Dan Tien: a köldök körüli terület, alhas

Középső Dan Tien: gyomorszáj, napfonadék tájéka

Felső Dan Tien: homlok, „harmadik szem”

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 13.* Nevezzen meg az energiakeringést gátló tényezők közül ötöt! 5 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 14.* 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*
- *csontritkulás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- *bármilyen rendszeres mozgás, ha nem terheli túl a szervezetet*
- *Csikung gyakorlatok*
- *stresszcsökkentő gyakorlatok*
- *relaxációs gyakorlatok*
- *természetben és/vagy csoportosan végzett mozgásgyakorlatok*
- *fordított testhelyzetű jóga ászanák*
- *légzőgyakorlatok*
- *a napi ritmus kialakítása és betartása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 16. Ismertesse a máj és az epehólyag gyógyítására alkalmazott Csun Juan Csikung imaginációs 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!)

- 17.* Ismertesse az emésztési zavarban 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 kintartásban 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 figyelem alhasra irányítását is megköveteli, ami tovább fokozza a gyakorlat hatását.

Nyolc brokáttekerics ülőgyakorlatok:

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

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

- 18.* Soroljon fel a sacroiliacalis (SI) ízület diszlokációjának felismerhető jelei közül ötöt! 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!)

- 19. Nevezze meg a Do-In, a kínai masszázs, a Shiatsu-Ön, 1 pont**

illetve partner masszázssziszterek közös energetikai alapját!

... a meridián rendszer...