

„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. március 10.

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.* Ismertesse a masszázis kontraindikációit!
Írjon hatot!**

6 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2. 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!)

3.* Soroljon fel a kínai masszázis (Tui Na terápia) fogásai közül nyolcat!

8 pont

- *tolás*
- *pontmasszázs*
- *dörzsölés*
- *ütögetés*
- *nyomás*
- *rázás*
- *simítás*
- *csipkedés*
- *gyúrás (körkörös)*
- *görgetés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* Ismertesse a testedzés kedvező hatásait a perifériás erekre és a keringésre! Írjon hármat! **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 érelmeszesedés kockázata*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- | | | |
|---------------------------|---|-----------------------|
| <i>trikonászana</i> | - | <i>háromszögállás</i> |
| <i>zarvangászana</i> | - | <i>gyertyaállás</i> |
| <i>álászana</i> | - | <i>pálmaállás</i> |
| <i>zirsászana</i> | - | <i>fejállás</i> |
| <i>arudászana</i> | - | <i>garuda tartás</i> |
| <i>szurja namaszakara</i> | - | <i>napüdvözlet</i> |

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.* Soroljon fel a taicsi csuan és a csikung gyakorlatok gyakorlásának szabályai közül nyolcat! **8 pont**

- *álljunk keleti irányba fordulva*
- *gyakoroljunk jó levegőn*
- *koncentráljuk figyelmünket a gyakorlatra*
- *gyakorlás közben a száj zárva van, a nyelv hegye a szájpadlást 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!)

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. Ismertesse a hideg végtagokra panaszkodó kliens számára javasolt módszerek/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 kihúzóatása):

...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!)

10. Sorolja fel a 12 fő meridiánt, azok kapcsolódási sorrendjében!**6 pont**

- Tüdő – Vastagbél – Gyomor – Lép/Hasnyálmirigy

- Szív – Vékonybél – Hólyag – Vese

- Szívburok – Hármás Melegítő – Epehólyag – Máj

(Csak hibátlan válasz esetén adható pont!)

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 12.* Ismertesse a Da Mo (Bodhidarma) ököl és nyitott tenyér gyakorlatsorozat hatásait! Írjon kettőt! 2 pont

- *fokozza a Csi áramlást a karokban*
- *növelhető a karokban a Csi mennyisége*
- *növeli a karok erejét*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13. 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, mohendzsodároi 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, Mohendzsodárió	<i>Pakisztán</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 14.* Sorolja fel a Yumeiho masszázs 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!)

15.* 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!)

16. 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 szívünkben 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!)

17.* Soroljon fel hét olyan AMM módszert/gyakorlatot, amellyel az alhasi/kismedencei keringés javítható! **7 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* Álmatlanságban szenvedő, ideges, feszült kliensének a következő gyógyító módszereket javasolták: relaxáció, nagy jógalégzés, túrázás (gyógysportolás), masszázs. Ismertesse a javasolt terápiaik kedvező hatását!

6 pont

Relaxáció: Írjon kettőt!

- *a figyelem befelé irányítása eltereli a figyelmet a problémákon való gondolkodásról*
- *a gyakorlás hatására a paraszimpatikus tónus fokozódik (nyugtató hatás)*
- *a rendszeresség, amit a gyakorlás megkövetel, nyugtató hatással van az idegrendszerre*

Nagy jógalégzés: Írjon kettőt!

- *a légzőgyakorlatok a formatio reticularis-on keresztül kedvező hatást gyakorolnak mind az izom-, mind a vegetatív idegrendszer tónusára*
- *a hasi légzés hatására csökken a mellkasi nyomás érzése, amely a fenti panaszok kísérője lehet*
- *a hasi légzés nyugtatja az idegrendszert*

Túrázás (gyógysportolás): Írjon egyet!

- *közvetlen kapcsolat a természettel segít az idegrendszer kiegyensúlyozásában*
- *a mozgás kíméletesen terheli a szervezetet, az egészséges elfáradás javíthat az álmatlanságon, csökkentheti a feszültséget*

Masszázs: Írjon egyet!

- *az érintés nyugtató, biztonságot adó hatású*
- *az izomtónust lazítja (gamma hurok, formatio reticularis)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* Sorolja fel a pránájama gyakorlásának ideális feltételeit! Írjon hatot!

6 pont

- *jó levegőjű, nyugodt hely*
- *megfelelő tudású vezető irányítása*
- *üres gyomor*
- *legalkalmasabb időpont reggel és este*
- *a gyakorlás nyugodt, erőlködésmentes*
- *rendszeresség*
- *fokozatosság*
- *koncentrált tudatállapot*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)