

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: főigazgató-helyettes

<b>MEGOLDÓLAP</b>
-------------------

*szakmai írásbeli vizsga*

*Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak*

**2017. október 06.**

**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 csak az egyértelmű javítás - a helytelen válasz áthúzása, a vizsgázó aláírásával és a dátummal ellátva - 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. **Írja le a tonizáló yang masszázis célját és fogásainak jellemzőit!** **4 pont**

Célja:

- *a meridiánok tonizálása (töltése)*

Fogásainak jellemzői:

- *gyors, lágy, felületes, könnyű mozdulatok*
- *az energiaáramlással megegyező irányban halad a masszőr*
- *férfiakon jobbról balra, nőknél balról jobbra irányuló masszázs*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 2.\* **Ismertesse a Shiatsu-ban a „Kyo” és „Jitsu” fogalmát!** **6 pont**

Kyo: *energiahiányos testrész, tapintásra petyhüdt, erőtlen, nyomása a páciens számára jó érzéssel jár*

Jitsu: *energiatöbblettel rendelkező terület, tapintásra feszült, kemény, nyomása kellemetlen, fájdalmas a páciens számára*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3. **Írja le, milyen meridiánokat stimulál a kézháton és a tenyéren a Do-In gyakorlatok végzése során!** **6 pont**

Kézhát:

- *vastagbél*
- *hármás melegítő*
- *vékonybél*

Tenyér:

- *tüdő*
- *szívburok*
- *szív*

(Helyes válaszonként 1-1 pont 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.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**5. 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!)

**6.\* Jellemezze a keleti és nyugati mozgásrendszerek közös kedvező élettani és pszichés hatásait! Írjon hármat-hármat!****6 pont**

Élettani hatások:

- *keringés javulása*
- *immunfunkciók javulása*
- *endogén opiát-felszabadulás*
- *az idegrendszer felszabadulása*

Pszichés hatások:

- *önkontroll növekedése*
- *stressztűrő képesség javulása*
- *önértékelés növekedése*
- *nagyobb tudatosság*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**7.\* Soroljon fel öt testi és lelki kísérőjelenséget/tünetet, melyek a Csikung gyakorlatok végzése során léphetnek fel!** **5 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**8.\* Írjon négy olyan tényezőt, amely a légzés mélységét és frekvenciáját megváltoztathatja!** **4 pont**

- *erős fizikai ingerek (fájdalom, hő stb.)*
- *pszichés hatások (izgalom, ijedtség, rémület, szorongás, váratlan öröm)*
- *akaratlagos befolyásolás*
- *kémiai ingerek (a belélegzett levegő CO<sub>2</sub> - és O<sub>2</sub> tartalma)*
- *ízületek aktív vagy passzív mozgatása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**9. Sorolja fel a taicsi-csuan nagy iskoláit (irányzatait)!** **4 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**10.\* Ismertesse a Csi fogalmát/lényegét!** **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!)

**11.\* 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!)

**12.\* Ismertesse röviden a kínai kultúra egészség fogalmát!**

**3 pont**

*A természet, a társadalom, a család és a belső én Taojával kialakított összhang.*

*Más oldalról: a testműködés harmóniája, a Yin-Yang egyensúly.*

*A vezetékben az életerő (Csi) szabadon áramlik és harmonizálja az életfolyamatokat.*

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

**6 pont**

- *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!)

**14.\* Ismertesse az AMM-ben használatos masszázstechnikák ingerterápiák közé sorolásának okát!** 3 pont

*A szervezet válaszkészségére építenek. A kapott kezelés hatására a szervezetben olyan önszabályozó reakciók indulnak meg, amelyek a szervezet működését az egészséges egyensúly felé terelik.*

**15.\* Nevezzen meg öt olyan betegséget, illetve állapotot, amelyeknél Csikung gyakorlatokat javasolna!** 5 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**16.\* Ismertesse a sacroiliacalis ízület (SI) diszlokációjának (elmozdulásának) tüneteit! Írjon hármat!** 3 pont

- a medenceöv az érintett oldalon előre és felfelé csavarodik
- a láb relatív rövidebbé válik az érintett oldalon
- a csípőízület rotációja miatt az érintett oldali láb kissé befelé fordul
- a gerinc oldalirányban görbül

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**17.\* 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 gyakorlat (szétu bandha szarvángászana) a jógából
- az előrehajlás nyújtott lábra (pashcsimóttánászana) a jógából

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 18. Párosítsa az alábbi módszereket azokkal a betegségekkel, 6 pont**   
**tünetekkel, amelyek kezelésére leginkább alkalmasak!**  
**Írja a sorszám mellé a helyes válasz betűjelét!**

- |                            |                                       |
|----------------------------|---------------------------------------|
| 1. asztma                  | A. Meir Schneider-módszer             |
| 2. görbe testtartás        | B. jóga ekeállás                      |
| 3. energiahiány            | C. jóga légzések                      |
| 4. fájdalom az izmokban    | D. Alexander-módszer                  |
| 5. látásélesség gyengülése | E. Waitankung-rezegtető mozdulatok    |
| 6. emésztési zavarok       | F. relaxáló, simító masszázstechnikák |

1. – ...*C...*, 2. – ...*D...*, 3. – ...*E...*, 4. – ...*F...*, 5. – ...*A...*, 6. – ...*B...*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 19.\* Arthrosisban szenvedő beteg részére az alábbi alternatív 4 pont**   
**gyógymódokat ajánlották: reggel Do-In gyakorlatok, emellett**  
**thai masszázs és autogén tréning.**  
**Ismertesse a javasolt terápiák kedvező hatását!**

Do-In gyakorlatok: Írjon egyet!

- *segítenek a reggeli “bejárasi fájdalom” leküzdésében*
- *az energiarendszerre is jó hatással vannak*

Thai masszázs: Írjon kettőt!

- *fájdalomcsillapítás a túlfeszült izmok lazítása által*
- *mobilizáló fogásai lazítják, nyújtják a merev izmokat, javítják-helyreállítják az ízületek mozgásterjedelmét*
- *javítják az energiaáramlást*
- *javítják az ízületek anyagcseréjét*

Autogén tréning: Írjon egyet!

- *segít a lazításban és a fájdalomcsillapításban*
- *szerepe van az önkontrollban, a testi tudatosság fokozásában*

(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 helyezzük 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!)