

„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

2018. március 12.

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. Fábián 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

1.* Nevezzen meg hat olyan panaszt/állapotot, amelyek felvetik a masszázsterápia alkalmazásának lehetőségét! **6 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!)

2. Párosítsa az alább felsorolt masszázstechnikákat a megfelelő állítással! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelet! **6 pont**

1. kötőszöveti masszázs
2. Yumeiho
3. Thai masszázs
4. akupresszúra
5. szegmentmasszázs
6. Shiatsu

- A. fő célja a sacroiliacalis ízület korrekciója
- B. az akupresszúra japán változata
- C. végzése során gyakran tapinthatók összetapadt szövetrétegek
- D. a hagyományos kínai akupunktúrás pontok kezelésén alapul
- E. a masszőr elsősorban a testsúlyával dolgozik
- F. élettani alapja a viscerocutan (bőr-belsőszervi) reflexív

1.- ...*C*...; 2.- ...*A*...; 3.- ...*E*...; 4.- ...*D*...; 5.- ...*F*...; 6.- ...*B*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* Ismertesse 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!)

4.* Sorolja fel azokat a meridiánokat, amelyeket a Do In a hajás fejbőr masszázisával stimulál! Írjon hármat! **3 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.* Ismertesse a thai masszázis gyakran alkalmazott fogásait! Írjon négyet! **4 pont**

- *nyújtás*
- *feszítés*
- *harántmasszázs*
- *érleszorítás*
- *mobilizáció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.* Soroljon fel a jóga élettani hatásai közül nyolcat! **8 pont**

- *az izmok megnyúlási képességének és teljesítményének növelése*
- *az ízületek rugalmasságának fokozása, anyagcseréjük serkentése*
- *a keringés javítása, értorna*
- *a légzőkapacitás növelése, a légzőizmok gazdaságos, összerendezett működésének biztosítása*
- *belső szervek masszázsa*
- *a belső elválasztású mirigyek működésének kiegyensúlyozása*
- *a vegetatív idegrendszer egyensúlyának biztosítása*
- *érzelmek kiegyensúlyozása*
- *a tudatállapot befolyásolása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* Soroljon fel a taicsi csuan gyakorlás jellemzői közül nyolcat! **8 pont**

- *laza izmok*
- *a súlypont lesüllyed*
- *a nyers erő helyett a csi dolgozik*
- *egyenes gerinctartás*
- *a csípő indítja a forgómozgásokat*
- *körkörös mozdulatok*
- *koncentrált figyelem*
- *a légzés és a mozgás összhangja*
- *a testrészek az egész testtel harmóniában mozognak*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8. Húzza alá a felsoroltak közül a Csikung stílusokat! **6 pont**

- Da Mo ököl
- Ji Dzsing Csing
- Yang
- Nyitott tenyér
- Waitankung
- Yin
- Nyolc brokát
- Nagy fa
- Majom
- Sáska
- Kio Kushin Kai

(Csak a 6 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

9. Ismertesse és indokolja meg a jógatanítások által leírt alapvető légzési hibákat! **5 pont**

Hibák:

- *szájon keresztüli légzés*
- *egyenlőtlen lélegzés a két orrlyukon át*
- *beléggzéssel 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!)

10. Nevezze meg a két fő kontrakciótípust! 2 pont

- *izotóniás kontrakció*
- *izometriás kontrakció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* Sorolja fel az „Öt Fázis” tan elemeit az egyes fázisokhoz tartozó szervekkel együtt! Írjon egy-egy szervet az elemekhez! 10 pont

Fa: máj, epehólyag

Tűz: szív, vékonybél, szívburrok, Hármass-melegítő

Föld: gyomor, lép

Fém: tüdő, vastagbél

Víz: vese, húgyhólyag

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* 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.

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 15.*** Ismertesse a megadott szempontok szerint az európai filozófia megnevezésében „univerzizmusnak” nevezett kínai világnézetet, amely a harc - mozgás - gyógyító művészetek szellemi hátterét adja! **5 pont**

Meghatározása, lényege:

Az „univerzizmus” (nyugati elnevezéssel) a taoizmus, a konfuciánus 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!)

- 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 masszázshasi kezelése*
- *a csi-nek az alhasba való irányítása a csikung és taicsi gyakorlatokban*
- *fújtató légzések*
- *teljes jógalégzés*
- *húgyhólyag 25. pont kezelése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 17.* Időskorú páciens mozgásszervi panaszaira (arthrosis, mozgásbeszűkülés) és vérszegénységére jógát, valamint gyógysportolást javasoltak. Indokolja a javaslat helytállóságát! Írjon hat megfelelő indokot!** **6 pont**

- *a mozgás a csontanyagcserét is fokozza*
- *a vörös csontvelőben nő a vörösvérsejtképzés*
- *az anyagcsere fokozódásával javul az ízületi porc vérellátása és ásványi anyag háztartása*
- *a mozgás hatására a porc és ízületi folyadék közt intenzív anyagcsere zajlik: tápanyagfelvétel és salakanyag-leadás*
- *az ásványianyag-háztartás harmonizálódása miatt kisebb a csontritkulás veszélye, illetve megfelelő táplálkozással együtt (a Ca/P arány) visszafordítható*
- *a jóga a nyújtó gyakorlatokkal javítja az ízületi mozgásterjedelmet*
- *a jóga ászanák javítják a keringést és az anyagcserét*
- *az ászanák és a légzőgyakorlatok az egész testben javítják az energiaáramlást*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 18. 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 húgyvezetékét, 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!)

19.* 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!)