

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: főigazgató-helyettes

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2019. október 3.

ÁEEK EFF

TÁJÉKOZTATÓ **az értékelő tanár részére**

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- 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!
- Ponthatáron belül a megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- Tekintettel az írásmód eltérő gyakorlatára, az értékelésnél ne a helyesírást, hanem a tartalmat értékeljék a tanárok!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot!
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:

100 - 85	- jeles
84 - 75	- jó
74 - 61	- közepes
60 - 51	- elégséges
50 -	- elégtelen

Maximálisan adható
pontszám:

1.*

6 pont

Nevezzen meg hat területet/állapotot, amelyre a masszázis hatással van!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.*

2 pont

Jellemezze a Yin masszázis mozdulatait!

Viszonylag hosszú ideig tart, mély, lassú, erőteljes manipuláció, a meridiánáramlással ellentétes irányban. Férfiakon balról jobbra, nőknél jobbról balra irányuló masszázis.

3.

3 pont

Húzza alá a Shiatsu beavatkozási módszereket!

- harántmasszázs
- akupresszúra
- nyomó-gyúrás
- nyújtás
- simítások
- hasi diagnosztika

(Csak a 3 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

4.*

4 pont

Sorolja fel a thai masszázis gyakran alkalmazott fogásait! Írjon négyet!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.*

6 pont

**Ismertesse a nyugati sportok és a keleti mozgástechnikák jellemzőit!
Írjon hármat-hármat!**

Nyugati sportok jellemzői:

- 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 jellemzői:

- 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!)

6.

8 pont

Sorolja fel a hatha jóga lépcsőfokait/ágait!

- *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.*

3 pont

Ismertesse a Feldenkrais-módszer lényegét!

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.*

5 pont

Soroljon fel öt testi és lelki kísérőjelenséget/tünetet, melyek a Csikung gyakorlatok végzése során léphetnek fel!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.

4 pont

Nevezze meg a taicsi-csuan nagy iskoláit (irányzatait)!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

4 pont

Írjon négyet a pránajama gyakorlásának ideális feltételei közül!

- *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!)

11.*

2 pont

Ismertesse a Wu Wei fogalom jelentését a Taoista filozófiában!

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 ráhangolódás, együtt mozgás, így lehetünk egyensúlyban.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

8 pont

**Írja le a Jin-Jang jelleg megjelenését az emberi szervezetben!
Írjon négyet-négyet!**

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!)

13.*

3 pont

Nevezzen meg három élettani folyamatot, amely a Csikung és a Taicsi Csuan gyakorlatánál az energiát mozgatja a meridiánokban!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.*

6 pont

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

- *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!)

15.*

5 pont

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

Meghatározása, lényege:

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

Ez a szemlélet a tao útját járó ember hétköznapijait 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)*

(Helyes válasz esetén a meghatározásra: 2 pont; jellemzőkre: 1-1 pont adható!)

16.*

8 pont

Soroljon fel nyolc olyan AMM módszert/gyakorlatot, amellyel az alhasi/kismedencei keringés javítható!

- *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!)

17.

5 pont

Ismertesse a máj és az epehólyag gyógyítására alkalmazott Csun Juan Csikung imaginációs technika lépéseit!

- *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!)

18.

5 pont

Párosítsa, mely panaszok/állapotok esetében - abszolút vagy relatív módon – ellenjavalltak az alább felsorolt módszerek/gyakorlatok! Írja a sorszám mellé a helyes válasz betűjelét!

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. magas vérnyomás | A. gerincmobilizáló masszázstechnikák |
| 2. súlyos csonttrikulás | B. svédmasszázs |
| 3. kiterjedt bőrbetegség | C. Shiatsu hasi kezelés |
| 4. várandósság | D. „külső elixír” Csikung gyakorlatok |
| 5. legyengült szervezet | E. fordított testhelyzetű jóga gyakorlatok |

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.

9 pont

Ismertesse a hideg végtagokra panaszkodó kliens számára javasolt módszerek/technikák hatásmechanizmusát az alábbiak szerint!

A) A karok és lábak dörzsölő masszázsa (svédmasszázs):

...szöveti hormon felszabadulása (hisztamin) → bőr kipirulása, erek áteresztőképességének 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 kihúzogatója):

...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!)

20.***4 pont**

Sorolja fel a Yumeiho masszázis kontraindikációit az alábbi szempontok alapján! Írjon kettőt-kettőt!

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!)