

Országos Kórházi Főigazgatóság

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: igazgató

MEGOLDÓLAP

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2022. március 07.

OKFŐ

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 olyan panaszt/állapotot, amelyek felvetik a masszázsterápia alkalmazásának lehetőségét!

- *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.*

3 pont

Ismertesse a kínai masszázs energetikai hatásait! Írjon hármat!

- *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!)

3.

6 pont

Csoportosítsa a felsorolt alternatív mozgás- és mozgásterápiákat a megadottak szerint! Írja a helyes válasz betűjelét a megfelelő helyre!

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

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

4. **6 pont**

Sorolja fel a kézháton és a tenyéren a Do-In gyakorlatok végzése során stimulált meridiánokat!

Kézhát:

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

Tenyér:

- *tüdő*
- *szívburok*
- *szív*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5. **4 pont**

Húzza alá a felsorolásból azokat a jellegzetes mozgásokat, amelyeket a Yumeiho masszőr végez!

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

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

6. **2 pont**

Nevezze meg a két fő kontrakciótípust!

- *izotóniás kontrakció*
- *izometriás kontrakció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.***5 pont** **Soroljon fel a jóga álló gyakorlatai közül ötöt!**

- *trikonászana/háromszögállás*
- *tálászana/pálmaállás*
- *garudászana/garuda tartás*
- *szurja namaszakara/napüdvözlet*
- *virabhadraszana/támadóállás*
- *tadászana/hegyállás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.***6 pont** **Nevezzen meg hat 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.***6 pont** **Írjon le a taicsi csuan gyakorlás jellemzői közül hatot!**

- *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!)

10. **5 pont**
Ismertesse az egyéni és csoportos Feldenkrais-módszer lényegét/jellemzőit!

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!)

11. **3 pont**
Írja le a légzés ütemét a jóga úszás kivitelezése közben a megadott szempontok alapján!

Első kartempó: ...*belégzés*...

Második kartempó: ...*szünet*...

Harmadik kartempó: ...*kilégzés*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* **2 pont**
Fogalmazza meg röviden a Tao lényegét!

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.*

3 pont

Írja le a hagyományos kínai orvoslás betegségfogalmának jellemzőit!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.*

3 pont

Ismertesse az AMM-ben használatos masszázstechnikák ingerterápiák közé sorolásának okát!

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.*

5 pont

Nevezzen meg az energiakeringést gátló tényezők közül ötöt!

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

(Helyes válaszonként 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”*
- *fújtató légzések*
- *teljes jógalégzés*
- *masszázsok hasi kezelése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.***6 pont**

Nevezzen meg hat olyan betegséget, illetve állapotot, amelyeknél Csikung gyakorlatokat javasolna!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.***4 pont**

Soroljon fel a sacroiliacalis (SI) ízület diszlokációjának felismerhető jelei közül négyet!

- *az egyik láb relatív rövidülése*
- *hanyatt fekvve az egyik láb kissé befelé áll*
- *a törzs izmainak megfeszülése, vagy túlnyúlása*
- *hason fekvő helyzetben az érintett oldalon a nagy farizom magasabban helyezkedik el*
- *az ízületek mozgásterjedelmének változása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.**5 pont**

Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan Csikung a tüdő gyógyítására!

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a tüdő fölé, a mellkasra helyezzük.*
- *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 koncentrálnunk, majd a fehér fényt ponttá zsugorítjuk a tüdőnkben.*
- *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés, stb.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.***8 pont** **Ismertesse az emésztési zavarban szenvedő kliensnek ajánlott alábbi terápiai módszerek hatásmechanizmusát!**

Thai masszázis:

A hasi masszázis mechanikus hatást fejt ki a belekre (serkentve működésüket). A hasi akupunktúrás pontok ingerlése által az energiarendszer kiegyensúlyozásában is részt vesz.

Ekeállítás:

A has összepréselődik, fokozódik a hasúri nyomás, ezt felerősíti a kitartásban 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 brokáttekeres ülőgyakorlatok:

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

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

21.***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!)