

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. október 4.

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. **4 pont**
Írja le a középerős masszázsfogások alkalmazásának célját!

- *megelőzés*
- *a szervezet erősítése*
- *lazítás*
- *nyugtatás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.* **4 pont**
Sorolja fel a thai masszázis gyakran alkalmazott fogásait! Írjon négyet!

- *nyújtás*
- *feszítés*
- *haránt masszázis*
- *érleszorítás*
- *mobilizáció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3. **6 pont**
Párosítsa a felsorolt masszázstechnikákat a megfelelő állítással! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelet!

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

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.***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 masszázs.

5.***6 pont** **Soroljon fel a jóga élettani hatásai közül hatot!**

- *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!)

6.***4 pont** **Írjon le négy olyan gyakorlati megoldást, mellyel a Csikung gyakorlatok végzése során a meridiánokban keringő energia befolyásolható!**

- *testtartás*
- *mozgás*
- *légzés*
- *a figyelem irányítása*
- *lazítás*
- *„nem-cselekvés” (wu-wei)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.**2 pont** **Nevezze meg a két fő kontrakciótípust!**

- *izotóniás kontrakció*
- *izometriás kontrakció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.*

4 pont **Ismertesse a Tai Csi Csuan lényegét!**

- *folyamatos mozgással, légzéssel kombinált Csikung*
- *a fizikai törvényeket alkalmazó és kihasználó harcművészeti technika*
- *egészségjavító és egészségmegőrző gyakorlatsor*
- *alapelvei szervesen illeszkednek a HKO Yin-Yang teóriájába*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.

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

- 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!)

10.*

5 pont **Írjon egy-egy szervet az „Öt Fázis” tan elemeihez!**Fa: *máj, epehólyag*Tűz: *szív, vékonybél, szívburrok, Hármass-melegítő*Föld: *gyomor, lép*Fém: *tüdő, vastagbél*Víz: *vese, húgyhólyag*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.*

6 pont

Ismertesse a taoista filozófia lényegét!

*A taoizmus kínai filozófia, vallás, életszemlélet. A Tao a követendő út.
A tao az Univerzumban megnyilvánuló Törvény.
Legalapvetőbb tételei: Yin-Yang elv, Öt Fázis tana és a Wu wei (nem cselekvés
elvé, azaz a helyes életszemlélet lényege a természet törvényeire való
ráhangolódás, együtt mozgás).*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.

6 pont

Nevezze meg a Dan Tien-eket! Írja le azok elhelyezkedését!

*Alsó Dan Tien: a köldök körüli terület, alhas
Középső Dan Tien: gyomorszáj, napfonadék tájéka
Felső Dan Tien: homlok, „harmadik szem”*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.*

5 pont

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

Meghatározása, lényege:

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

(Meghatározásra: 2 pont, jellemzőkre 1-1 pont adható!)

14.

1 pont

Nevezze meg a Do-In, a kínai masszázst, a Shiatsu-ön, illetve partner masszázssziszterek közös energetikai alapját!

...a meridián rendszer...

15.*

6 pont

Soroljon fel hat olyan AMM gyakorlatot, amellyel a vese funkciója és energetikai ellátása erősíthető!

- *a Nyolc Brokáttekeres csikung 2. álló gyakorlata*
- *a Nyolc Brokáttekeres 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!)

16.*

9 pont

Ismertesse a hideg végtagokra panaszkodó kliens számára megadott módszerek/technikák hatásmechanizmusát!

A karok és lábak dörzsölő masszázsa (svédmasszázs):

...szöveti hormon felszabadulása (hisztamin) → bőr kipirulása, erek áteresztőképességének növelése → jobb vérellátás → melegedés...

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)...

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!)

17.

5 pont

Párosítsa, mely panaszok/állapotok esetében – abszolút vagy relatív módon – ellenjavaltak az alábbi felsorolt módszerek/gyakorlatok! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.*

6 pont

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

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 jógalézés: 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!

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

Masszázs: Írjon egyet!

- *az érintés nyugtat, biztonságot ad*
- *az izomtónust lazítja (gamma hurok, formatio reticularis)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.*

4 pont

Nevezzen meg négy 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!)

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!)

21.***5 pont**

Sorolja fel a Pránajama gyakorlásának ideális feltételeit! Írjon ötöt!

- *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!)