

**Egészségügyi Szakképző és
Továbbképző Intézet**
1085 Budapest, Horánszky u. 15.

M E G O L D Ó L A P

írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázssterápeuták részére

2001. február 22.

T Á J É K O Z T A T Ó

az értékelő tanár részére

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- Tévedés esetén helyes megoldásnak csak a vizsgázó egyértelmű javítása 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 - 88 jeles
 - 87 - 75 jó
 - 74 - 62 közepes
 - 61 - 51 elégséges
 - 50 - 0 elégtelen

Maximálisan adható
pontszám:

1. Fogalmazza meg a Tai Csi Csuan lényegét!

3 pont

- folyamatos mozgással, lélegzéssel kombinált Csi Kung
- a fizikai törvényeket alkalmazó és kihasználó harcművészeti technika
- egészségjavító és megőrző gyakorlatsor

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2. Ismertesse a Feldenkrais- módszer lényegét!

3 pont

- 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!)

3* Írja le, milyen fizikai hatást gyakorol a masszázs a meridiánokra! Soroljon fel hármat /3/!

3 pont

- mechanikus
- elektromos
- piezoelektromos
- hő

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* Soroljon fel a Tai Csi Csuan gyakorlás alapelvei közül ötöt /5/!

5 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.* Nevezzen meg öt /5/ jóga légzés típust! 5 pont

- teljes jógalézés
- tisztító légzés
- idegerősítő légzés
- uddzsáji
- jógéndra légzés
- bhásztrika (fűjtató)
- váltott orrlyukú légzés

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6. Sorolja fel a harántcsíkolt izmok két fő kontrakció típusát! 2 pont

- izotóniás kontrakció
- izometriás kontrakció

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* Írja le, milyen testi és lelki kísérőjelenségek léphetnek fel a Csi kung gyakorlatok végzése során! Soroljon fel ötöt /5/! 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.* Soroljon fel az ülő jóga gyakorlatok közül ötöt /5/! 5 pont

- viparita karani (félgyertya)
- paszcsimotána (hátsó nyújtó póz)
- vádźsrászana (térdelőülés)
- ardha matszjendrászana (csavart ülés)
- padmászana (lótuszülés)
- jóga mudra (a jóga jelképe)
- gómukászana, ardha kurmászana (fél teknősbéka)

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9. Ismertesse a Csi (qi) fogalmát! 4 pont

A Csi(qi) 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.

10.* Soroljon fel öt /5/ olyan mozgásgyakorlatot, amelyet gerincproblémákkal küszködő páciensének ajánlana!

5 pont

- a Waitankung "derékfordítás" gyakorlata (2. szakasz, VIII. mozdulat)
- a Tai Csi-Csi Kung (qi) gyakorlatai közül:
"az öreg sárkány hátradobja fejét"
"két karikával megérintjük a Holdat"
- a jóga gyakorlatai közül:
 - fél gyertya (viparita-karani)
 - kobraállás (budzsangászana)
 - csavarpóz (vakraszana)
- Alexander - technika
- a nyolc brokát Csi Kung

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11. Ismertesse a jóga "pránavezetékeit"!

3 pont

Fő vezetékek:

- "idá": a gáttájéktól az orrgyökig halad, a test bal oldalán női, hold jellegű, yin
- "pingalá": a gáttájéktól az orrgyökig, a test jobb oldalán halad férfias jellegű, szimbóluma a Nap, yang
- "szusumná": a test középvonalában halad, összeköti a csakrákat, a gyakorlás hatására nyitható meg

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* Írja le, mely betegségek, problémák fennállásánál és megelőzésénél hasznos gyógymód a Waitankung?

5 pont

Soroljon fel tizet /10/!

- *stressz*
- *magas vérnyomás*
- *ízületi bántalmak*
- *emésztőszervi panaszok*
- *vérkeringési zavarok*
- *fáradékonyság, gyengeség*
- *súlyszabályozás*
- *szexuális problémák*
- *allergiás diszpozíció*
- *fixált, neurotikus gondolkodás*
- *érzelmi labilitás*
- *reaktív depresszió*
- *fóbiák*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

13.* Soroljon fel a masszázsterápia ellenjavallatai közül ötöt /5/!**5 pont**

- *lázás betegségek*
- *gyulladásos folyamatok*
- *tumoros folyamatok*
- *limfómák*
- *hemofília*
- *a veszélyeztetett phlebitises (visszérgyulladás) és trombólizisos területek*
- *friss szívinfarktus*
- *dekompenzált szívelégtelenség*
- *Sudeck-szindróma*
- *obliteráló érrelmeszesedés (az elzárt területen)*
- *súlyos arterioszklerózis*
- *egyres bőrbetegségek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14. **Ismertesse a Csi (qi) hagyományos felosztási lehetőségeit!** 3 pont

- mennyei
- emberi Csi (qi)
- földi

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15. **Fogalmazza meg röviden, miben különbözik a thaimasszázs más masszázsoktól!** 2 pont

A thai masszázis egyszerre pontmasszázs is, mint az akupresszúra és harántmasszírozás, ami annyit jelent, hogy az izom lefutási irányára merőlegesen masszírozunk.

16. **Nevezze meg, hány munkafolyamatból és hány részből áll a Wat-Pho stílusú thai masszázis?** 2 pont

- 35 munkafolyamatból és
- 4 részből áll

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

17. **Ismertesse, a yumeiho (Masayuki) masszázis célját!** 2 pont

- a test szimmetriájának kialakítása és a szimmetria tartóssá tétele
- más megközelítésben a megelőzés

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18. **Fogalmazza meg röviden mi a Tao!** 2 pont

A Tao minden dolog eredete, a mindent átható alapelv, a mennybe vezető út; a nem-cselekvés útja, a Tao leírja az univerzum belső törvényszerűségeit.

19. Ismertesse, hogyan hat a masszázis a meridiánokra! **3 pont**

- az áramlás irányában masszírozva serkentjük az anyag és energia áramlást a meridiánban
- az áramlással szemben masszírozva csillapítjuk az anyag és energiaáramlást a meridiánban
- a kezek elektromos töltése hat a meridiánokban áramló elektromos töltésekre

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.* Soroljon fel a kínai masszázis (Tui Na tarápia) fogásai közül ötöt /5/! **5 pont**

- | | |
|-------------|---------------------------|
| - tolás | - ütögetés |
| - dörzsölés | - rázás |
| - nyomás | - csipkedés |
| - simítás | - görgetés |
| - gyúrás | - (körkörös) pontmasszázs |

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

21. Jellemezze a yang masszázis fogásait és célját! **4 pont**

Fogásainak jellemzése:

*Viszonylag rövid ideig tart, gyors, lágy, puha, könnyű mozdulatok.
Férfiakon jobbról balra, nőknél balról jobbra irányuló masszázis.*

Célja:

A meridiánok tonizálása (töltése).

(A fogásainak jellemzésére: 3 pont, a céljára: 1 pont adható!)

22. Ismertesse, hogy a légzésterápiában, milyen közvetett (akaratlagos) módszerekkel lehet befolyásolni a légzés folyamatát! (Írjon négyet /4/!) **4 pont**

- hang alkalmazása: a légzés ritmusához igazított hangképzés
- mozgás- és testtartási gyakorlatok
- a viselkedés módosítása: pszichés magatartás és a légzés összefüggése
- manuális behatások (légzésmasszázs)

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23. **Húzza alá a felsoroltak közül a Csi Kung stílusokat!** **3 pont**

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

(Csak a hat helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

24. **Húzza alá a felsorolt fogalmak közül, hogy a keleti masszázsterápiák hatásmechanizmusa, melyekkel van közvetlen kapcsolatban!** **2 pont**

- akupunktúrás pont
- tudat (ellazulás; módosult tudatállapot)
- légzés
- emésztés
- meridiánok
- reflexzónák
- agyi mozgató területek
- kiválasztás

(Csak a négy helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

25.* **Soroljon fel négy /4/ olyan hatást, amelyek a légzés mélységét és frekvenciáját megváltoztathatják!** **4 pont**

- *erős fizikai ingerek: fájdalom, hő, stb.*
- *pszichés hatások: izgalom, ijedtség, rémület, szorongás, váratlan öröm, stb.*
- *akaratlagos befolyásolás*
- *kémiai ingerek: pl. - a belélegzett levegő CO₂ tartalma*
- *a belélegzett levegő O₂ tartalma*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

26.* Ismertesse az izomtónussal és a testtartással kapcsolatos szabályokat a Tai Chi gyakorlatok végzése során! Írjon ötöt /5/! **5 pont**

- vállat lesüllyeszteni, könyököt leejteni
- a mellkas feszültségektől mentes, a hát egyenes legyen
- a csípőt és a derekat ellazítani
- minden testtartás és technika kidolgozott és szabályos legyen
- a test alsó és felső részének összehangolása

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

27.* Írja le a keleti és nyugati mozgásrendszerek kedvező közös élettani hatásait! Írjon hármat /3/! **3 pont**

Mindkettő fontos élettani hatásokat hoz létre, pl.:

- keringésjavítás,
- immunfunkciók javítása,
- endogén opiát felszabadulás,
- az idegrendszer kiegyensúlyozása, stb.

Mindkettőnek kedvező pszichés hatásai vannak pl.:

- önkontroll növekedése
- stressz tűrő képesség javulása
- önértékelés
- önbecsülés növekedés
- nagyobb tudatosság, stb.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

28.* Ismertesse, hogy a testedzés milyen kedvező hatással van a perifériás erekre és a keringésre! Írjon hármat /3/! **3 pont**

- a vázizomzat ereinek kitágulása és a vérellátás javulása ellene hat az érszűkület kialakulásának
- az erek fala öreg korig megtartja a rugalmasságát az érfal izmainak rendszeres mozgása következtében
- a perifériás ellenállás csökken, azaz a szisztolés vérnyomás a fiatalkori értéken marad
- az erek saját anyagcseréje nő, kisebb az érlelmeszesedés kockázata

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)