

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

M E G O L D Ó L A P

írásbeli vizsga

Alternatív mozgás masszázsterapeuta

2001. október 15.

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. Sorolja fel a nyolc brokát Csi Kung álló gyakorlatait! 4 pont

- *tenyérsnyomás felfelé, oldalra hajlás*
- *nyíllövés*
- *fejforgatás 24-szer, három kéztartásban*
- *tenyérsnyomás ég és föld felé*
- *törzsfordítás lóállásban (hajlított térddel)*
- *tenyérsnyomás felfelé - előrehajlás lábujjhúzás*
- *ökölütés jobb-bal oldalra*
- *lábujjhegyre állás 24-szer, három kéztartásban*

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

2. Fogalmazza meg röviden a gerinc ízületi blokk kialakulásának okait! 4 pont

- A. *A csigolya statikai hibája következtében az izom folyamatosan kompenzál, emiatt fájdalom jelentkezik, a fokozott kompenzáció (görcs) miatt blokk alakul ki.*
- B. *A porckorong (diszkusz) kimozdulása miatt fájdalom jelentkezik, az izomkompenzáció miatt blokk alakul ki*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

3.* Soroljon fel a fekvő jógaászanák közül ötöt /5/! 5 pont

- *budzsangászana (kobraállás)*
- *szalabhászana (szöcskeállás)*
- *halászana (ekeállás)*
- *szavászana (lazító, relaxáló fekvés)*
- *dhanurászana (íjj állás)*
- *macjászana (homorú tartás)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* Írja le a Thai masszázis lényegét / jellemzőit!

8 pont

- A Thai masszázis egy testi-lelki egyensúlyt teremtő, teljesen ellazító relaxáló, stresszcsökkentő nyugtató, harmonizáló, masszázssorozat.
- Rendszeresen alkalmazva egészség és jó közérzet jön létre.
- A Thai masszázis a hagyományos Thai orvoslás egyik alappillére (a gyógynövények, az ásványok, a gőzfürdő és a spirituális gyógyítás mellett).
- Tanítása: "Szábáj": érezd jól magad, engedd át magad ennek az érzésnek – tanítja a Thai orvoslás.

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

5. Jellemezze az alternatív masszázisoknál alkalmazott és távolsági hatást eredményező két hatásmechanizmust a megadott szempontok szerint!

9 pont

***A hatásmechanizmusokra írjon egy-egy /1-1/ példát!**

A. Idegi-reflexes hatáson alapuló hatásmechanizmus:

Például: szegmentmasszázs

Működési elve:

- Alapja a viszcerokután (bőr-belső szervi) reflexív, amely az emberi test szelvényes beidegzése által működik (Hedd-zónák).
- Az azonos gerincvelői szelvénybe befutó, belső szervtől ill. bőrterületről érkező idegek között kapcsolat létesül.

Következmény:

- A szerv zavara kivetülhet a bőrterületre (diagnosztikai érték!)
- A bőrterület ingerlése által hatást gyakorolhatunk a szervre.

B. Energiarendszeren át megvalósuló hatás:

Például: akupressúra

Jellemzése:

- A meridiánok felületen futó ágai a testfelszín egymástól távolabb fekvő területeit, mélyen futó ágait, a szerveket, és a testfelszínt kötik össze.
- A hatás az akupunktúrás pontok ingerlése által váltható ki elsősorban.
- A távolsági hatás szempontjából legfontosabbak a karok és a lábak disztális részein (könyöktől ill. térdtől lefelé) elhelyezkedő pontok ill. a "háti shu" pontok. Utóbbiak a belső szervekhez biztosítanak kapcsolatot.

A kezelés célja: az akadálytalan energiaáramlás és az optimális eloszlás biztosítása.

(Működési elvre: 1-1 pont; Következményre: 1-1 pont;
Jellemzésére: 1-1 pont; Céljára: 1 pont; Példára: 0,5-0,5 pont adható!)

- 6.* **Ismertesse, mit nevezünk lábváltásnak a Yumeiho (Masayuki) masszázsbán!** **2 pont**

Például: egy jobb oldali keresztcsonti-csípőcsonti (szakroiliakális) (SI) eiszkoláció kompenzálása miatt a jobb oldali láb relatív rövidebbé válik, majd folytatódva a bal láb lesz relatíve rövidebb. (Közben a gerinc görbül).

7. **Írja le, hogyan hat a masszázs 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!)

8. **Krónikus felső légúti panaszokban szenvedő kliensnek az alábbi módszereket javasolták: - fújtató légzés, - gyógy-sport (túrázás, úszás), - masszázs (ütögető technikák). Ismertesse a fenti módszerek hatásmechanizmusát a nevezett panasz kezelésében!** **4 pont**

Fújtató légzés:

Az erőteljes levegőkiáramlás tisztítja a felső légutakat, serkenti a pránaáramlást.

Túrázás:

A kíméletes terhelés hatására a légzés intenzitása növekszik, a jó minőségű levegő kedvezően befolyásolja a légutak állapotát, a természet elemei nyugtató hatásúak és erősítik az immunrendszert.

Úszás:

A légzés intenzívebb, jobban tisztulnak a légutak a pormentes levegőben a vízben való mozgás, a hőmérsékletváltozás edzi az immunrendszert.

Masszázs:

Az ütögető technikák elősegítik a szekréciót, a nemkívánatos váladékok felszakadnak, és gyorsabban ürülnek.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9. **Párosítsa az alább felsorolt mozgásrendszereket a** **3 pont**

megfelelő állítással! (Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!)

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Meir Schneider módszer | A. jelentése kapcsolat, egyesülés, iga |
| 2. Callanetics | B. az antropozófikus orvoslás része |
| 3. Waitankung | C. célja a “csi” keringtetése a testtartás, a légzés és a figyelem által |
| 4. Csikung | D. specialitása a rezegtető mozgás |
| 5. Jóga | E. lényege az apró, precíz mozdulatok nagy számú ismétlése |
| 6. Euritmia | F. mozgás- és látásrehabilitációs öngyógyító módszer |

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

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

10.* Nevezze meg a Csi Kung és a Waitankung gyakorlatok előnyeit a nyugati sportokkal szemben! (Írjon tíz /10/ pozitív jellemzőt!) 5 pont

- Nemcsak a terhelésnek, a pihenésnek, hanem az ellazulásnak is fontos szerepet tulajdonítanak.
- A gyakorlatok, miközben az izmokat, ízületeket igénybe veszik, az elme tevékenységét nem fokozzák, hanem elcsendesítik.
- Kiemelik a figyelem irányításának fontosságát.
- Általában útmutatást adnak az adott gyakorlatokhoz párosuló legmegfelelőbb légzésről is.
- Nincs teljesítménykényszer.
- Energiát termelnek.
- Terápiás célra is használhatók.
- Egyesítik a gimnasztika, a gyógyítás és a meditáció elemeit.
- Középkorúak és idősek is aktívan gyakorolhatják, sőt el is kezdhető ilyen korban is.
- A mozgások általában lassúak, ezért csökken a sérülésveszély.

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

- 11.* Ismertesse a tudatállapotra és a Csi mozgására vonatkozó szabályokat a Thai Chi gyakorlatok végzése során! (Írjon ötöt /5/!) 5 pont**

- hagyni a Csi-t a Danten-be süllyedni
- különbségtétel teli és üres között (yin és yang)
- nem az erőt, hanem az elmét kell használni
- a külső és belső harmonizálása
- az elme és a Csi összekapcsolása
- a nyugalom keresése a mozgás során

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 12. Írja le, milyen károsodások alakulhatnak ki a jóga helytelen gyakorlása során! 2 pont**

- Az idegrendszer egyensúlyának felborulása (rossz közérzet, szédülés, súlyos esetben pszichés betegségek)
- Izom- és ízületi sérülések.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 13. Ismertesse a Thai masszázis alaptechnikájának jellemzőit! 3 pont**

- A Thai masszázis alaptechnikája a lassú nyomás és húzás, illetve a tolás.
- A masszőr hüvelykujjal, kézfejjel, könyökkel, sarokkal is masszíroz.
- A Thai masszázis számos nyújtógyakorlatot, mobilizálást is alkalmaz.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 14. Írja le a Meir Schneider módszer lényegét, célját és módszereit! 10 pont**

Lényege:

Az önkifejlesztésen alapul, kulcsfogalma a "kinesztetikus tudatosság", azaz testünk tudatos megfigyelése, érzékelése, átélése a gyakorlatok végzése során.

*Célja: (Írjon hatot /6/!)

A módszer a légzés, a vérkeringés, az ízületek, a gerinc, az izmok, az idegrendszer és a látás tréningjét tűzi ki célul.

*Módszerei: (Írjon tizet /10/!)

Torna, masszázis, önmasszázs, relaxáció, vizualizáció, koordináció, a hibás mozgásminták megváltoztatása, meditáció, látásgyakorlatok, légzőgyakorlatok.

(A lényegére: 2 pont; céljára: 3 pont; módszereire: 5 pont adható!)

15. Ismertesse a Qi hagyományos felosztását!

3 pont

- mennyei
- földi
- emberi

} Qi

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.* Milyen mozgásgyakorlatokat ajánlana gerincproblémákkal küszködő páciensének? (Soroljon fel ötöt /5/!)

5 pont

(Legelőször is tisztázni kell a probléma pontos mibenlétét és a gerinc terhelhetőségét!)

Lehetséges gyakorlatok:

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* Mely esetekben ellenjavalt a masszázssterápia alkalmazása? (Soroljon fel ötöt /5/!)

5 pont

- lázas betegségek
- gyulladásos folyamatok
- tumoros folyamatok
- limfómák
- hemofília
- veszélyeztetett flebitisz és trombózis területek
- friss szívinfarktus
- dekompenzált szívelégtelenség
- súlyos arterioszklerózis
- egyes bőrbetegségek

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18. Ismertesse az Alexander-technika lényegét, célját és a módszereit!

5 pont

A technika célja:

A testtartás javításával történő betegség-megelőzés és gyógyítás.

Lényege:

- *Az izmok – különösen a nyak és váll-ellazítása, és olyan testtartás kialakítása, hogy a gerincet a legkisebb terhelés érje.*
- *Fontos a rossz testtartási szokások kijavítása, mert azok élettanilag és pszichésen egyaránt hatnak a szervezetre.*
- A korrekciót szakképzett oktató végzi.*

*Módszerek: (Írjon négyet /4/!)

- *megfigyelés*
- *önmegfigyelés*
- *képzelet alkalmazása*
- *beállítás*
- *gyakorlás*

(Céljára: 1 pont; a lényegére: 2 pont; módszereire: 2 pont adható!)

19.* Írja le, melyek a jóga élettani hatásai!
(Soroljon fel ötöt /5/!)

5 pont

- *az ízületek rugalmasságának fokozása*
- *keringésjavító hatás*
- *mélyebben fekvő izomcsoportok tréningje*
- *zsigerek “massázsa”*
- *szervrendszerekre gyakorolt hatások:*
pl. emésztés, bélmozgás javítása, impotencia megelőzése,
pajzsmirigy működés javítása, légzőizmok edzése
- *a pránájama gyakorlása alatt csökkentett oxigén-bevitel következmény: élettani folyamatok lassítása a gyakorlás alatt. A gyakorlások között az élettani folyamatok és az oxigénbevitel intenzívebb*
- *idegrendszeri hatás: szimpatikus hatás csökkentése, az autonóm idegrendszer akaratlagos befolyásolása*
- *pszichés hatás: szorongáscsökkentés, kedélyjavítás*
- *hormonműködés javulása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.* Ismertesse a prána fogalmát, fő jellemzőit és hatásait! 5 pont

Fogalma:

A prána erő, életerő, energia, erőáram, "az ákása (éter) rezgése", amely az emberi testet is áthatja. A táplálék és levegő finomabb szubsztanciája.

Jellemzői: (Írjon négyet /4/!)

- *állandó áramlásban, változásban van, szorosan kötődik a szervek funkcióihoz*
- *egyes megközelítések szerint nem más, mint a szervek működése közben tapasztalható érzet*
- *más megközelítésben azonos a Qi-vel*
- *fizikai megközelítésben (Dirac) pl. a vákuum negatív energiája*

Hatásai:

Fenntartja és táplálja a testet, az életet.

(A fogalmára: 2 pont; jellemzőire: 2 pont; hatásaira: 1 pont adható!)

21.* Milyen hatást gyakorol a masszázs a meridiánokra? 3 pont
(Soroljon fel hármat /3/!)

- *mechanikus*
- *elektromos*
- *piezoelektromos*
- *hő*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22. Válassza ki a felsorolt fogalmak közül azokat, amelyek a keleti masszázsterápiák hatásmechanizmusával nincsenek közvetlen kapcsolatban! (Húzza alá a helyes válaszokat!) 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!)