

MEGOLDÓLAP

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás-masszázs terapeuta

2002. február 28.

T Á J É K O Z T A T Ó

az értékelő tanár részére

- A vizsgázó csak a kiosztott feladatlapon dolgozhat.
- 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!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot a javítást végző tanár!
- A megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a ponthatáron belül a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- A feladatlap szerkesztésénél Brencsán: Új Orvosi Szótár (Akadémia Kiadó, Budapest, 1993.) útmutatásait vettük figyelembe.
- 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.* Nevezzen meg három /3/ élettani folyamatot, amely a Csi Kung és a Tai Csu Csuan gyakorlatoknál az energiát mozgatja a meridiánokban! **3 pont**

- a légzés
- a tudat (figyelem, koncentráció)
- az izomműködés piezoelektromos hatása

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2. Ismertesse a légzés fázisait! **4 pont**

- belégzés
- levegő visszatartás
- kilégzés
- légzésszünet

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* Soroljon fel a Tai Csu Csuan és a Csi Kung gyakorlatok gyakorlásának külső és belső feltételei közül nyolcat /8/! **8 pont**

- álljunk arccal Keleti irányba
- gyakoroljunk jó levegőn
- kerüljük a test külső és belső lehűlését a gyakorlatok előtt és után
- ne gyakoroljunk szeretkezés előtt és után
- ne gyakoroljunk nagy fáradtság, idegi kimerültség után, vagy ha nagyon nyugtalanok vagyunk
- ne gyakoroljunk evés előtt és után
- ne gyakoroljunk temető közelében, sűrű erdőben, viharban
- ne gyakoroljunk alkoholfogyasztás után
- éhesen ne végezzük a gyakorlatokat
- koncentráljuk figyelmünket a gyakorlatra
- gyakorlás közben a száj zárva van, a nyelv hegye a szájpadrást érinti
- álljunk általában vállszélességű terpeszben

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 4.* **Nevezzen meg öt /5/ gyakorlati megoldást – a Csi Kung gyakorlatok végzése során – amelyekkel a meridiánokban keringő energia befolyásolható!** **5 pont**

- testtartás
- mozgás
- légzés
- a figyelem irányítása
- lazítás
- "nem-cselekvés" (wu-wei)

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 5.* **Hasonlítsa össze a szegmentmasszázs és az akupresszúra masszázis hatásmechanizmusát!** **4 pont**

Hasonlóság:

Mindkettő képes távolsági hatás kiváltására, reflex elven működnek. A periférián alkalmazott inger a szervekre gyakorol hatást.

Különbség:

- *A szegmentmasszázs idegi-reflex alapon, a viscerokután reflexíven keresztül hat elsősorban.*
- *Az akupresszúra masszázis az akupunktúra pontokon és meridiánokon át fejti ki hatását, elsősorban az energiarendszerre, a "csi" áramlására és eloszlására hat.*

(Hasonlóságra: 2 pont; különbségre: 2 pont adható!)

- 6.* **Ismertesse és indokolja meg a jógatanítások által leírt alapvető légzési hibákat!** **5 pont**

Hibák:

- *szájon keresztüli lélegzés*
- *egyenlőtlen lélegzés a két orrlyukon át*
- *belégzéssel kezdett gyakorlat*

Indoklás:

A két orrlyukon át különböző minőségű "pránát" juttatunk a szervezetbe, ezek eltolódása valamelyik irányba különösen az idegrendszerre van kóros hatással.

(A hibákra: 3 pont; az indoklásra: 2 pont adható!)

7.* Sorolja fel a mozgásterápiák hatásait az alábbiakban megadott szempontok szerint! Írjon öt-öt /5-5/ hatást!

5 pont

Élettani hatás:

- izomerő és a tömeg növelése
- keringés javítása
- jobb O₂ ellátás
- ízületek mozgásterjedelmének fenntartása, javítása
- intenzívebb szénhidrát anyagcsere
- májfunkció javítása
- koleszterinszint szabályozása
- fehérjelerakódás megakadályozása a kötőszövetekben
- endogén opiátok termelődése
- belső elválasztású mirigyek aktiválása
- vegetatív idegrendszer szabályozása

Pszichés hatás:

- önbecsülés, önértékelés javítása
- nagyobb stressztűrő képesség
- hangulatjavítás
- agresszió levezetése
- társas kapcsolatok alakításának lehetősége
- önismeret javítása
- tudatosság, önkontroll javítása
- testkép kialakítása és differenciálása
- saját ellenállások (lustaság, kishitűség) leküzdése
- teljesítmény, motiváció emelkedése

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

**8.* Ismertesse a masszázis helyi és távoli hatásait!
(Írjon négy-négy /4-4/ jellemzőt!)**

8 pont

Helyi hatás:

- vér és nyirokkeringés serkentése, nyirokpangások oldása
- izomtónus növelése v. csökkentése
- a testfelület átmelegítése
- elhalt bőrszövet részek eltávolítása
- letapadások, miogelózisok, hegesedések megszüntetése
- ízületek mozgásterjedelmének javítása
- fájdalomcsillapítás
- szöveti hormonok (pl. hisztamin) felszabadítása

Távoli hatás:

a.) *specifikus*

- szervekre gyakorolt hatás
- endogén opiátok felszabadítása
- szekrétumok kiválasztásának elősegítése
- fájdalomcsillapítás

b.) *általános*

- keringésjavítás (helyi is)
- izomtónus változtatása (helyi is)
- idegrendszer kiegyensúlyozása
- méregtelenítés

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* Jellemezze röviden a kínai orvoslás egészség- és betegségképét!

3 pont

- az ember (mikrokozmosz) a természet (makrokozmosz) része, ugyanazok a törvények uralják mindkettőt
- az egészség a harmónia fogalmában ragadható meg, amelynek alapja, hogy az ellentétes minőségek (Yin-Yang, hideg-hőség, tűz-víz, stb.) kiegyensúlyozzák egymást
- a betegség az egyensúly/harmónia megbomlása, az egyes alkotórészek túlsúlyba kerülése vagy hiánya

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* Ismertesse a testedzés kedvező hatásait 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 öregkorig megtartja a rugalmasságát az érfal izmainak rendszeres mozgása következtében
- a perifériás ellenállás csökken, azaz a szisztolés vérnyomás a fiatalkori érték közelében marad
- az erek saját anyagcseréje nő, kisebb az érlelmeszesedés kockázata

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* Soroljon fel a jóga terápiás hatásai közül ötöt /5/! **5 pont**

- csökkenti az alapanyagcserét
- nyugtatja az idegeket
- detoxikál
- fiatalító hatása van (rejuvenáló)
- a szervek vérellátását fokozza
- nyújtja, lazítja az izmokat
- javítja a testtartást

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* Időskorú páciens mozgásszervi panaszaira (arthrosis, mozgásbeszűkülés és vérszegénység) jógát és könnyű sportmozgást javasoltak. Indokolja meg öt /5/ pontban a javaslatot! **5 pont**

- A mozgás a csontanyagcserét is fokozza. A csontvelőben nő a vörösvértest képzés.
- Az anyagcsere fokozódásával javul az ízületi porc vérellátása és ásványháztartása.
- A mozgás hatására a porc és ízületi folyadék között intenzív anyagcsere zajlik: tápanyagfelvétel és salakanyag leadás.
- Az ásványháztartás harmonizálódása miatt kisebb a csontritkulás veszélye, illetve megfelelő táplálkozással együtt (Ca / P arány) visszafordul a folyamat. Ugyanez vonatkozik a köszvényre is.
- A jóga javítja az ízületi mozgás terjedelmét a nyújtó gyakorlatokkal. Javul az inak /izmok állapota és energiaellátása/anyagcseréje.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

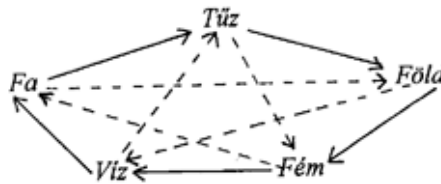
13. Párosítsa az alábbi módszereket azokkal a betegségekkel / tünetekkel, amelyek kezelésére leginkább alkalmasak! Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet! **3 pont**

- | | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| 1. asztma | A. Meir Schneider módszer |
| 2. görbe testtartás | B. jóga ekeállás |
| 3. energiahány | C. jóga légzések |
| 4. fájdalom az izmokban | D. Alexander módszer |
| 5. látásélesség zavara | E. Waitankung-rezegtető mozdulatok |
| 6. emésztési zavarok | F. relaxáló, simító masszázstechnikák |

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

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

14. Ábrázolja a hagyományos kínai orvoslás "öt elemét" ("öt fázis", Wu Xi) és tüntesse fel a közöttük levő serkentő-tápláló illetve gátló-korlátozó kapcsolatokat az alábbi jelek segítségével! (→ serkentő ---- gátló) **10 pont**



(Helyes megnevezés és sorrend leírására: 5 pont; serkentő kapcsolatok: ábrázolására 2,5 pont; gátló kapcsolatok ábrázolására: 2,5 pont adható!)

15. Sorolja fel a 12 fő meridiánt kapcsolódási sorrendjükben! **6 pont**

- Tüdő-Vastagbél-Gyomor-Lép/hasnyálmirigy
- Szív-Vékonybél-Hólyag-Vese
- Szívburok-Három Melegítő-Epehólyag-Máj

(Csak hibátlan válasz esetén adható pont!)

- 16.* Jellemezze a nyugati sportok és a keleti mozgástechnikák gyakorlásának célját. Mindegyikhez írjon három-három /3-3/ jellemzőt!**

3 pont

Nyugati sportok

- teljesítménycentrikusság
- a sikerek mielőbbi elérése
- a fejlődés idejének lerövidítése
- a hangsúly a dinamikán, az erőn, a gyorsaságon, állóképességen van

Keleti mozgástechnikák

- a gyakorlás már önmagában eredmény, a sikerek egy idő után maguktól megérkeznek
- a fejlődés gyorsítása kifejezetten nemkívánatos
- az erő helyett a megfelelő tudatállapotot hangsúlyozzák
- a lényeg az erő és légység, feszülés és ellazulás, gyorsaság és lassúság harmóniája

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

- 17.* Hasonlítsa össze a hatha jóga ászanák és a "külső elixír" csikung gyakorlatok fő jellegzetességeit! Írjon négyet-négyet /4-4/!**

4 pont

Jóga:

- az egyes testtartások hosszan, kitartottak, statikusak
- a fő cél a testérzetek és szervérzetek tudatosítása
- a gyakorlás kezdetekor jelentős izomfeszülések jönnek létre, egyes gyakorlatoknál ezek folyamatosan fennállnak
- a légzés gyakran visszatartott

Külső elixír gyakorlatok:

- lassú, folyamatos, egyenletes mozgás jellemzi, dinamikus
- fő cél az energia akadálytalan áramlásának biztosítása
- alapfeltétel az izmok minél teljesebb ellazítása a gyakorlás alatt
- a levegővisszatartás kifejezetten ellenjavalt

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

18. **Ismertesse a javasolt technikák hatásmechanizmusát az alábbi probléma esetében!** **3 pont**

Hideg végtagokra panaszkodó kliensnek az alábbi módszereket javasolták: a karok és lábak dörzsölő masszázsa (svédmasszázs), Waidan Csikung gyakorlatok, Do In: a kéz- és lábujjak kihúzogatósa.

Dörzsölés

Szöveti hormon felszabadulása (hisztamin) - bőr kipirulása, erek átteresztőképességének növelése - jobb vérellátás, melegedés.

Waidan Csikung gyakorlatok

Az energiát a végtagokba gyűjtik - a jobb energiáramlás jobb keringéshez vezet (a kínai szemlélet szerint a vér mozgását is a "csi" irányítja).

Do In

A kéz és lábujjak kihúzogatósa nyitja a végtagokon végződő energiapályákat - javuló energiaáramlás - javuló keringés és hőháztartás.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19. **Válaszoljon röviden az alábbi kérdésekre!** **3 pont**

Milyen változás jön létre az üreges szervek simaizmaiban nyújtás hatására?

- nyújtás hatására összehúzódnak

Mi áramlik az akupunktúrás meridiánokhoz?

- az akupunktúrás meridiánokban elektromos töltések áramlanak

Milyen hatással van a masszázs az energiaáramlásra a meridiánokban?

- serkenti az energiaáramlást

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20. **Ismertesse az Alexander-technika lényegét, célját és a módszerei közül négyet /4/!** **5 pont**

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 javítása, mert azok élettani és pszichésen egyaránt hatnak a szervezetre
- a korrekciót szakképzett oktató végzi

a technika célja:

- a testtartás javításával történő betegségmegelőzés és gyógyítás

módszerei:

- megfigyelés
- önmegfigyelés
- képzelet alkalmazása
- beállítás
- gyakorlás

(A lényegére: 2 pont, céljára: 1 pont, módszereire: 0,5-0,5 pont adható!)

21. **Sorolja fel, mit fokoz a Waitankung a szervezetben!** **3 pont**

- az energiaáramlást
- vérkeringést
- az immunrendszer erejét
- az élettani lelki egyensúlyt
- a koordinációs készséget
- az állóképességet

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

22. **Fogalmazza meg röviden, miben különbözik a thai masszázst más masszázstól!** **2 pont**

- a thai masszázs egyszerre pontmasszázs is, mint az akupresszúra és harántmasszírozás is, ami annyit jelent, hogy az izom lefutási irányára merőlegesen masszírozunk