

**Egészségügyi, Szociális és
Családügyi Minisztérium**

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás-massázs szak

2004. október 14.

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 megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a ponthatáron belül a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- 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.* Soroljon fel a jóga terápiás hatásai közül ötöt /5/!

5 pont

- csökkenti az alapanyagcserét
- nyugtatja az idegeket
- detoxifikál
- fiatalító hatása van
- a szervek vérellátását fokozza
- nyújtja, lazítja az izmokat
- javítja a testtartást

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2. Hasonlítsa össze a hatha jóga ászanák és a “külső elixír” Csi Kung gyakorlatok fő jellegzetességeit!

4 pont

Jellemzők	Jóga	Csi Kung gyakorlatok
A mozgás jellege	- az egyes testtartások hosszan kitartottak, statikusak, - fő cél a testérzetek és szervérzetek tudatosítása	- lassú, folyamatos, egyenletes mozgás jellemzi, dinamikus, - fő cél az energia akadálytalan áramlásának biztosítása
Az izomműködés jellege	- a gyakorlás kezdetekor jelentős izomfeszülések jönnek létre, egyes gyakorlatoknál ezek folyamatosan fennállnak	- alapfeltétel az izmok minél teljesebb ellazítása a gyakorlás alatt
A légzésre gyakorolt hatása	- a légzés gyakran visszatartott	- a levegő visszatartása kifejezetten ellenjavallt

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

3.* Nevezzen meg négy /4/ olyan gyakorlati megoldást, mellyel a Csi Kung gyakorlatok végzése során a meridiánokban keringő energia befolyásolható!

4 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. Hasonlítsa össze a nyugati sportok és a keleti mozgás-

3 pont

**technikák gyakorlásának célját!
(Írjon mindegyikhez három-három /3-3/ jellemzőt!)**

Nyugati sportok:

- teljesítmény-centrikusság
- 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 lágyság, feszülés és ellazulás, gyorsaság és lassúság harmóniája

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

5. Ismertesse az egyéni és csoportos Feldenkrais-terápia módszereit! 5 pont

Egyéni:

- az ún. „hangolás”, a kliens és terapeuta érintés általi, szavak nélküli kommunikációja, egyfajta „kézi vezetés”
- a terapeuta érintésével aktiválja a kliens kinesztétikus érzékelését, ezáltal segít testérzései tudatosítását
- a mozgást a kliens testi visszajelzései irányítják; fontos, hogy nem történik beavatkozás vagy ideális mozgás bemutatása

Csoportos:

- 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

(Egyénire: 3 pont; csoportosra: 2 pont adható!)

6. Csoportosítsa a Yin-Yang elv alapján a taicsiban és a csikungban alkalmazott mozdulatok irányultságát! 5 pont

	Yang	Yin
A mozdulatok irányultsága	<ul style="list-style-type: none"> - súlypontemelés - kilépés/előrelépés - nyitás - mozgás - támadás 	<ul style="list-style-type: none"> - súlypontosüllyesztés - visszalépés/hátrálás - zárás - nyugalom - védekezés

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

7. **Írja le a javasolt terápia kedvező hatásait az alábbi esetben! Indokolja meg válaszát!** 4 pont

Időskorú, vérszegény páciens mozgásszervi panaszaira (arthrosis, mozgásbeszűkülés, csontritkulásra való hajlam) jógát és könnyű sportmozgást javasoltak.

- A mozgás a csontanyagcserét is fokozza.
- A csontvelőben nő a vörösvérsejt 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.
- Csökken a köszvény kialakulásának veszélye az ásványháztartás harmonizálása következtében.
- A jóga javítja az ízületi mozgás terjedelmét a nyújtó gyakorlatokkal.
- Javul az inak/izmok állapota és energiaellátása, anyagcseréje.

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

8. **Sorolja fel, a megfelelő sorrendben, azokat az okokat, amelyek következtében egy folyamatosan túlműködő, feszes izomban izomfájdalom lép fel!** 4 pont

1. izomfeszesség (görcs)
2. az O₂ hiány miatt a kapilláris funkció romlik
3. a szövetközi (intersticiális) nyomás fokozódik
4. az idegvégződések ingerülete miatt fájdalom jön létre

(Csak helyes sorrend esetén adható helyes válaszonként 1-1 pont!)

9. **Ismertesse a javasolt terápia kedvező hatását az alábbi esetben!** 4 pont

Ideges, feszültségben, álmatlanságban szenvedő kliensnek a következő gyógyító módszereket javasolták: relaxáció, nagy jógalézés, túrázás (gyógysportolás), masszázs.

1. Relaxáció: *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.*

2. Nagy jógalézés: *a lézőgyakorlatok a formatio reticularis-on keresztül kedvező hatást gyakorolnak mind az izom-, mind a vegetatív idegrendszer tónusára. A hasi lézés hatására csökken a mellkasi nyomás érzése, amely a fenti panaszok kísérője lehet.*

3. A közvetlen kapcsolat a természettel – túrázás: *kiegyensúlyozza az idegrendszert. A mozgás kíméletesen terheli a szervezetet, az egészséges elfáradás javíthat az álmatlanságon, csökkentheti a feszültséget.*

4. Masszázs: *az érintés nyugtató, biztonságot adó hatású. Az izomtónust lazítja (gamma hurok, formatio reticularis).*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* Ismertessen a Csi-Kung gyakorlatok főbb élettani hatásai közül hatot /6/!

6 pont

- *a hormonműködés javul*
- *idegrendszeri hatások: kérgi gátlás elmélyítése, pozitív kondicionálás, nyugtatás, regenerálás*
- *emésztőrendszer: gyomor- és bélperisztaltika fokozódása, emésztőnedv- elválasztás növekedése, étvágytalanság*
- *anyagcsere-funkciók és a kiválasztó szervek működésének fokozódása*
- *vérkeringés javulása, vérnyomás-szabályozás*
- *izomerősítés, ízületek rugalmasságának javítása*
- *zsigerek belső masszírozása*
- *légzőrendszer: gázcsere javul*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* Soroljon fel négy /4/ olyan hatást, amely a lézés mélységét és frekvenciáját megváltoztathatja!

4 pont

- *erős fizikai ingerek: fájdalom, hő, stb.*

- *pszichés hatások: izgalom, ijedtség, rémület, szorongás, váratlan öröm*
- *akaratlagos befolyásolás*
- *kémiai ingerek: a belélegzett levegő CO₂ és O₂ tartalma*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* Írja le a keleti világnézetek közül a taoizmus filozófiájának jellemzőit! **3 pont**

- *A taoizmus filozófia, vallás, életszemlélet: a Tao a követendő út.*
- *A taoizmus alapvetően népi, paraszti ihletésű bölcseleti vallási irányzat. -*
- *Filozófiájának rendszerbe foglalását (2500 évvel ezelőtt) Lao-Ce-nek tulajdonítják.*
- *A taoizmusban a DUALITÁS, a Yin és a Yang ellentéte, harca és egymásba alakulása jelenik meg. Mindig törekedjék lelki nyugalomra, legyen a saját középpontjában.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.* Ismertesse a sportszív jellemzőit! (Írjon ötöt /5/!) **5 pont**

- *a szívizom tömege nő*
- *a szívizom erősebben húzódik össze*
- *a terhelés megszűnése után a szívverések száma hamarabb visszaesik a normál értékre*
- *az izomrostok vastagabbak*
- *jobb a szív vérellátása*
- *lassú pulzus: 65-40/perc*
- *több ideig pihen a szív két összehúzódás között*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.* Jellemezze a Yin masszázis mozdulatait! **4 pont**

Viszonylag hosszú ideig tart, mély, lassú, erőteljes manipuláció, a meridiánáramlással ellentétes irányban. Férfiakon balról jobbra, nőknél jobbról balra irányuló masszázs.

15.* Ismertesse a Csi fogalmát! **4 pont**

A Csi szó szerint „levegő”, „pára”, „lélegzet”, „életprincípum”, 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.

- 16. Hasonlítsa össze a szegmentmasszázs és az akupresszúra 4 pont**
- masszázs hatásmechanizmusát az alábbi szempontok alapján!**

A. Hasonlóság:

Mindkettő képes távolsági hatás kiváltására, reflexes elven működnek, a periférián alkalmazott inger a szervekre gyakorolhat hatást.

B. Különbség:

A szegmentmasszázs a viscerocutan reflexíven keresztül hat elsősorban.

Az akupresszúra masszázs az akupunktúra pontokon és meridiánokon át fejti ki hatását, elsősorban az energiarendszerre, a csi áramlására és eloszlására hat.

(A hasonlóságra: 2 pont, a különbségekre: 1-1 pont adható!)

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

- *a légzés ritmusához igazított hangadás*
- *mozgás- és testtartási gyakorlatok*
- *a viselkedés módosulása: pszichés magatartás és a légzés összefüggése*
- *manuális behatások (légzésmasszázs)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 18.* Soroljon fel a masszázs főbb élettani hatásai közül 5 pont**
- ötöt (5)!**

- *görcsoldás, feszültségcsökkentés, nyugtatás*
- *keringésjavítás*

- az idegek reaktiválása
- a paraszimpatikus idegrendszer aktiválása
- ízületek mozgáskészségének javítása
- emésztés javítása
- a test hőszabályozásának és folyadékeloszlásának javítása
- szenzoros ingerek adása
- izmok regenerációja
- anyagcsere serkentése, méregtelenítő folyamatok fokozása
- a csi-áramlás serkentése

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19. Sorolja fel a yumeiho (Masayuki) masszázs alapfogásait! 3 pont

- nyomó gyúrás
- ízület-stimuláló fogások
- „söprés”

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.* Fogalmazza meg röviden a kínai orvoslás egészség- és betegségképének a lényegét! 3 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.* Sorolja fel a Waitankungnak a szervezetre gyakorolt hatásait! (Írjon hatot /6/!) 3 pont

- Fokozza a/az:
- energiaáramlást

- vérkeringést
- immunrendszer erejét
- egyensúlyi állapot kialakulását
- koordinációs készséget
- állóképességet

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

22. Ismertesse a jóga “pránavezetékeit”!

3 pont

Fő vezetékek:

1. “idá”: a gáttájéktól az orrgyökig halad, a test bal oldalán. Női, hold jellegű, yin.
2. “pingalá”: a gáttájéktól az orrgyökig, a test jobb oldalán halad. Férfias jellegű, szimbóluma a Nap, jang.
3. “szusumná”: a test középvonalában halad, összeköti a csakrákat, a gyakorlás hatására nyitható meg.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.* Soroljon fel a sacroiliacalis (SI) ízület diszlokációjának felismerhető jelei közül ötöt /5/!

5 pont

- az egyik láb relatív rövidülése
- a homlokráncok aszimmetriája
- a két kéz terpesztett ujjainál a hüvelyk – mutatóujj és a hüvelyk – kisujj közti szög különbözik a jobb és bal oldalon
- az egyik szemöldök magasabban van
- az orr-száj ránc mélyebb az érintett oldalon
- hasonfekvő helyzetben az érintett oldalon a nagy farizom magasabban helyezkedik el

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24. Jellemezze a tonizáló Yang masszázs fogásait és célját!

4 pont

Fogásai:

- viszonylag rövid ideig tart
- gyors, lágy, puha, könnyű mozdulatok

- *férfitokon jobbról balra, nőkön balról jobbra irányuló masszáz*s

Célja:

- *a meridiánok tonizálása (töltése)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25. Írja le, milyen hatása van a középerős masszázsfogásoknak!

2 pont

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

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