

---

**2006. február 16.**

2

Maximálisan adható  
pontszám:

1.\* **Írjon négy /4/ mozgásgyakorlatot, melyet emésztési problémákkal küzdő páciensének ajánlana!**

4 pont

- *“belső erősítő” Qigong gyakorlatok*
- *a Tai Chi-Qigong “labdaemelés”, “a páva széttárja szárnyait” című gyakorlatai*
- *a jóga pránájána gyakorlatai*
- *hasbeszívás (uddijána)*
- *hauli*
- *jóga mudra*
- *budzsangászana (kobraállás)*
- *szalabhászana (szöcskeállás)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont  
adható!)

2.\* **Ismertesse a javasolt terápiák kedvező hatását az alábbi esetben!**

4 pont

Arthrosisban szenvedő beteg részére az alábbi alternatív gyógy-  
módokat ajánlották: reggel Do-In gyakorlatok, emellett thai masszázis, autogén  
tréning.

Do-In gyakorlatok: Írjon kettőt /2/!

- *segítenek a reggeli “bejárési fájdalom” leküzdésében*
- *az energiarendszerre is jó hatással vannak*

Thai masszázis: Írjon négyet /4/!

- *fájdalomcsillapítás a túlfeszült izmok lazítása által*
- *mobilizáló fogásai lazítják, nyújtják a merev izmokat, javítják- helyreállítják az ízületek mozgásterjedelmét*
- *javítják az energiaáramlást*
- *javítják az ízületek anyagcseréjét*

Autogén tréning: Írjon kettőt /2/!

- *segít a lazításban és a fájdalomcsillapításban*
- *szerepe van az önkontrollban, a testi tudatosság fokozásában*

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

3. Írja le, mely panaszok/állapotok esetében abszolút vagy relatív módon ellenjavalltak az alább felsorolt módszerek/gyakorlatok! Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet! 3 pont

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1. magas vérnyomás       | A. gerincmobilizáló masszázstechnikák      |
| 2. súlyos csontritkulás  | B. svédmasszázs                            |
| 3. kiterjedt bőrbetegség | C. Shiatsu hasi kezelés                    |
| 4. mentális zavarok      | D. "külső elixír" csikung gyakorlatok      |
| 5. terhesség             | E. jóga meditáció                          |
| 6. leromlott szervezet   | F. fordított testhelyzetű jóga gyakorlatok |

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

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

4. Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Xu Mingtang Csi Kung a szív gyógyítására! 5 pont

- Kiinduló helyzet: *laza alapállás, a gerinc egyenes; a kezeket összedörzsöljük és a szív fölé helyezzük*
- Kép: *nyár van, Dél felé fordulunk, szívünkben apró szikra keletkezik, láng lobban, majd tűz keletkezik – tűz, nagy piros lángnyelvekkel*
- Képvariáció: *kicsi piros bimbó lassan bontja szirmait, majd nagy tűzpiros virággá fejlődik; ez a vörös színű energia a szívünkéből kiindulva szétárad az artériákban, a többi érben, végül a kapillárisokban is és betölti a testünket*
- Relaxálás: *húsz percig, majd begyűjtjük a piros energiát és ponttá zsugorítva elraktározzuk a szívünkben*
- A gyakorlat lezárása: *kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5. Írja le a kínai masszáz energetikai hatásait! 4 pont

- *serkenti a csi-áramlást a meridiánokban*
- *megszünteti a csi elakadásait*
- *harmonizálja a testet*
- *szétoztja a pangásokat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.\* Soroljon fel öt /5/ olyan mozgásgyakorlatot, amelyet gerincproblémákban szenvedő páciensének javasolna a betegség okának és a gerinc terhelhetőségének megállapítása után!

5 pont

- a Waitankung „derékfordítás” gyakorlata (2. szakasz, VIII. mozdulat)
- a Taichi Qingong gyakorlatai:
  - „az öreg sárkány hátradobja fejét”
  - „két karikával megérintjük a Holdat”
- a jóga gyakorlatai közül:
  - fél gyertya-állás (viparita-karani)
  - kobraállás (budzsangászana)
  - csavarpók (vakrászana)
- Alexander-technika
- a nyolc brokát csi-kung

(Helyes válaszonként 1-1pont adható!)

7.\* Ismertesse az emésztési zavarokban szenvedő kliensnek ajánlott alábbi terápiás módszerek hatásmechanizmusát!

4 pont

Thai masszázis:

*A masszázis hasi kezelése mechanikus masszázst fejt ki a belekre (serkentve működésüket), ugyanakkor a hasi akupunktúrás pontok ingerlése által az energiarendszerre is hat.*

Ekeállítás:

*A has összepréselődik, fokozódik a hasűri nyomás, ezt felerősíti a kitartásban végzett légzés. Masszázst kapnak a belek, javul a keringés.*

Nauli:

*A légzés és a hasizmok intenzív mozgatása által a belek masszázst kapnak, javul a keringés. A hasizmok ilyen fajta (a természetestől eltérő, furcsa) mozgatása a figyelemnek az alhasra való irányítását is megköveteli, ami tovább fokozza a gyakorlat hatását.*

8 brokáttekerics ülőgyakorlatok:

*Emésztést javító elemei: a nyál lenyelése, a figyelemnek a hasi tájékra való irányítása, a keresztezett lábbal való ülés hatására nő a hasi vérbőség, az előrehajlások fokozzák a hasi szervek vérkeringését.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

---

8.\* Soroljon fel ötöt /5/ azon fizikai eljárások közül, melyekkel igazolták a meridiánok és az akupunktúras pontok létezését! 5 pont

- a meridiánok mentén lassúbb a bőr hangvezetése
- az akupunktúras pontok széndioxid-kibocsátása (anyagcsereje) nagyobb
- radioaktív izotóp befecskendezésével igazolták az anyagáramlást a meridiánokban
- a bőrellenállás kisebb az akupunktúras pontban
- az akupunktúras pontokból nagyobb a fény kisugárzása

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.\* Ismertesse a rendszeres testmozgás hatását a zsíryanycserére! Írjon három /3/ hatást! 3 pont

- Az edzett szervezet az energiaszükséglet fedezésére a szabad zsírsavakat hasznosítja (ha aerob az anyagcsere, tehát nem túl nagy intenzitású a mozgás), tehát az edzett szervezet anyagcsereje a zsírleépítésre van hangolva. Az edzetlen szervezetben ezzel ellentétben a zsírtermelés és raktározás a domináló jelenség.
- A rendszeres testmozgás hatására a szervezet a zsírsavak mellett a koleszterint is felhasználja, ezért a vér koleszterinszintje sportolóknál alacsonyabb.
- Rendszeres testedzés hatására nő a HDL és csökken az LDL-szint is.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.\* Ismertessen a Qigong 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, étvágyjavulás
- az anyagcsere-funkciók és a kiválasztó szervek működésének fokozódása
- a vérkeringés javulása, vérnyomás-szabályozás
- az izomerősítés, ízületek rugalmasságának javítása
- a zsigerek belső masszírozása
- légzőrendszer: gázcsere javul

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.\* **Ismertesse a Csí fogalmát!**

4 pont

*A Csí szó szerint „levegő”, „pára”, „lélegzet”, „életprincipium”, 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.*

12.\* **Soroljon fel a mozgás élettani hatásai közül ötöt /5/!**

5 pont

- erősödnek az izmok
- nő a perctérfogat, javul a keringés
- javul a kapilláriskeringés
- nő a vitálkapacitás
- javul az ízületi porc vérellátása
- javul a májműködés
- takarékosabb a hormongazdálkodás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.\* **Sorolja fel a FIB (funkcionális ízületi blokk) tüneteit!  
Írjon négyet /4/!**

4 pont

- aszimmetrikusan gátolt aktív mozgás, hiányzó (kiesett) ízületi játék (SP)
- reflexes, reverzibilis szövetelváltozások (fokozott bőrturgor, izomspazmus, triggerpont megjelenése)
- kisugárzó receptor-fájdalom
- szervi-idegrendszeri (neurológiai) körjel hiánya

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14. **Fogalmazza meg röviden a gerinc ízületi blokk kialakulásának okait!**

4 pont

- a csigolya statikai hibája következtében az izom folyamatosan kompenzál emiatt fájdalom jelentkezik és a fokozott kompenzáció (görcs) miatt blokk alakul ki
- a porckorong (diszkusz) kimozdulása miatt blokk alakul ki

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

---

15.\* Soroljon fel a jóga terápiai 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!)

16. Ismertesse a váltott orrlyukú légzés hatását!

2 pont

*A jobb oldali légzés fokozza a szimpatikus tónust,  
a bal oldali a paraszimpatikus tónust.*

17.\* Ismertesse röviden a jóga és a csi kung gyakorlatok közti hasonlóságot és különbséget!

9 pont

Hasonlóságok:

- *meditáció*
- *légzőgyakorlatok*
- *figyelem-összpontosítás*
- *imagináció*
- *mozgásgyakorlatok*

Különbségek:

*jóga: - statikusabb*

*- kitartja a pozitúrát*

*csi kung: - mozgás közbeni meditáció, a figyelem-összpontosítás jelentősebb*

*- a légzés és mozgás összhangja fontosabb*

(Helyes válaszonként 1-1-pont adható)

18. Húzza alá az alábbi felsorolásból a jógamestereket!

4 pont

- Patandzsali
- Nakatani
- Yueh Fei
- Sri Aurobindo
- Jaysuriya
- Bodhidarma
- Krisnamurti
- Yang Jwing-Ming

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.\* Ismertesse a jóga úszás kivitelezését a megadott szempontok alapján!

4 pont

Első kartempó: *belégzés*  
Második kartempó: *szünet*  
Harmadik kartempó: *kilégzés*  
Később a haladóknak: *1 belégzés, 2 szünet, 3 kilégzés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20. Írja le a “külső elixír” csikung gyakorlatok fő jellegzetességeit az alábbi szempontok alapján!

4 pont

Jellemzők	Külső elixír gyakorlatok
A mozgás jellege	- <i>lassú, folyamatos, egyenletes mozgás jellemzi, dinamikus,</i> - <i>fő cél az energia akadálytalan áramlásának biztosítása</i>
Az izomműködés jellege	- <i>alapfeltétel az izmok minél teljesebb ellazítása a gyakorlás alatt</i>
A légzésre gyakorolt hatás	- <i>a levegő visszatartása kifejezetten ellenjavallt</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)



---

21. Írja le, milyen károsodások alakulnak ki a jóga helytelen gyakorlása során! Írjon hatot /6/!

6 pont

- az idegrendszer egyensúlyának felborulása
- rossz közérzet
- szédülés
- súlyos esetben pszichés betegségek
- izom- és ízületi sérülések
- megemelkedik a vérnyomás
- hányinger
- pulzusszám növekedés
- fejfájás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.\* Soroljon fel a fekvő jógaászanák közül hatot /6/!

6 pont

- budzsangászana – kobraállás
- szalabhászana – szöcskeállás
- halászana – ekeállás
- szavászana – lazító, relaxáció fekvés
- dhanurászana – íjj állás
- macjászana – homorú tartás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)