

„Szolgálati titok!”  
„Titkos!”

Érvényességi idő:  
az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig  
A minősítő neve: Vízvári László  
A minősítő beosztása: főigazgató

<b>MEGOLDÓLAP</b>
-------------------

*szakmai írásbeli vizsga*

*Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak*

**2007. május 21.**

## 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 Dr. Fábíán Pál – Dr. Magasi Péter Orvosi Helyesírási Szótár (Akadémia Kiadó, Országos Orvostudományi Információs Intézet és Könyvtár Budapest, 1992.) 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.\* 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 hormongazdálkodás*
- *csökken a nyugalmi pulzusszám*
- *nő a máj nyugalmi glikogénszintje*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

**2.\* Nevezzen meg az energiakeringést gátló tényezők közül hármat /3/!**

**3 pont**

- *izomfeszülés*
- *káros anyagcseretermékek (toxinok) lerakódása a kötőszövetben*
- *elégtelen légzés*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

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

**5 pont**

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

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

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

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| - <u>Da Mo ököl</u>      | - <u>Nyolc brokát</u>   |
| - <u>Ji Dzsing Csing</u> | - <u>Nagy fa</u>        |
| - <u>Yang</u>            | - <u>Majom</u>          |
| - <u>Nyitott tenyér</u>  | - <u>Sáska</u>          |
| - <u>Waitankung</u>      | - <u>Kio Kushin Kai</u> |

(Csak a hat /6/ helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

**5.\* Soroljon fel a Tai Csi Csuan és a Csi Kung gyakorlatok végzésének külső és belső feltételei közül hatot /6/! 6 pont**

- *álljunk keleti irányba fordulva*
- *gyakoroljunk jó levegőn*
- *kerüljük a test külső és belső lehűlését a gyakorlatok előtt és után*
- *ne gyakoroljunk szeretkezés után*
- *ne gyakoroljunk nagy fáradtság, idegi kimerülés után vagy, ha 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 szájpadlást érinti*
- *álljunk általában vállszélességű terpeszben*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

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

- Milyen változás jön létre az üreges szervek sima izmaiban nyújtás hatására?  
*- nyújtás hatására összehúzódnak*
- Mi áramlik az akupunktúrás meridiánokhoz?  
*az akupunktúrás meridiánokban elektormos töltések áramlanak*
- Milyen hatással van a masszázis az energiaáramlásra a meridiánokban?  
*serkenti az energiaáramlást*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

7. **Ismertesse az ajánlott módszerek hatásmechanizmusát az alábbi panasz esetén!** 4 pont

Krónikus felső légúti panaszokban szenvedő kliensnek az alábbi módszereket javasolták: fújtató légzés, gyógyusport/túrázás, gyógyusport/úszás, masszázs/ütögető technikák.

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, a levegő pormentes.*

Masszázs:

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

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

- 8.\* **Hasonlítsa össze a hatha jóga ászanák és a „külső elixír” Csi Kung gyakorlatok fő jellegzetességeit! Írjon négyet-négyet /4-4/!** 4 pont

Jóga:

- az egyes testtartások hosszan kitartottak, statikusak,
- 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 levegő visszatartása kifejezetten ellenjavallt

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

9. Párosítsa az alábbi módszereket azokkal a betegségekkel, 6 pont   
tünetekkel, amelyek kezelésére leginkább alkalmasak!  
Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!

- |                            |                                       |
|----------------------------|---------------------------------------|
| 1. asztma                  | A. Meir Schneider-módszer             |
| 2. görbe testtartás        | B. jóga ekeállítás                    |
| 3. energiahány             | C. jóga légzések                      |
| 4. fájdalom az izmokban    | D. Alexander-módszer                  |
| 5. látásélesség gyengülése | 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 1-1 pont adható!)

10. Írja le helyes sorrendben a fokozottan görcsössé váló 3 pont   
izomfeszülés által létrehozott „ördögi kör” kialakulásának  
lépéseit!

1. ...*feszültség az izomban*
2. ...*relatív isémia*
3. ...*anyagcsere romlása*
4. ...*fájdalomkeltő anyagok felszaporodása a szövetben*
5. ...*fájdalom*
6. ...*még feszültebb izomtónus*

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

- 11.\* Ismertesse a jóga tanítások által leírt alapvető 5 pont   
lélegzési hibákat! Indokolja meg válaszát!

Hibák:

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

Indoklás:

*A két orrlyukon át különböző minőségű „pránát” juttatunk a szervezetbe, ezek eltolódása valamelyik irányba, különösen az idegrendszerre van káros hatással.*

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

**12.\* Ismertesse a rendszeres testmozgás hatását a zsírsanyagcserére! Írjon három /3/ hatást!**

**3 pont**

- *Az edzett szervezet az energiaszükséglet fedezésére a szabad zsírsavakat hasznosítja (ha aerob az anyagcsere, akkor nem túl nagy intenzitású a mozgás), tehát az edzett szervezet anyagcseréje 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!)

**13. Ismertesse az Alexander-technikát a megadott szempontok szerint!**

**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.*

\*Módszerei: Írjon négyet /4/!

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

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

- 14.\* 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 öreg korig 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 érlemeszesedés kockázata*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

- 15. Párosítsa az alább felsorolt masszázstechnikákat a megfelelő állítással! Írja a sorszámok mellé a megfelelő betűjelet!** **3 pont**

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 1. Kötőszöveti masszázs | A. Fő célja a szakroiliakális ízület korrekciója               |
| 2. Yemehio              | B. Az akupresszúra japán változata                             |
| 3. Thai masszázs        | C. Végzése során gyakran tapinthatók összetapadt szövetrétegek |
| 4. Akupresszúra         | D. A hagyományos kínai akupunktúrás pontok kezelésén alapul    |
| 5. Szegment-masszázs    | E. A masszőr elsősorban testsúlyával dolgozik                  |
| 6. Shiatsu              | F. Élettani alapja a viszceroután (bőr-belső szervi) reflexív  |

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

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



**16.\* Sorolja fel a thai masszázsnak az emberi szervezetre gyakorolt hatásait! Írjon tízet /10/!**

**5 pont**

- *izmokra*
- *kötőszövetekre*
- *ízületekre*
- *szalagokra*
- *nyirokrendszerre*
- *vérkeringésre*
- *belső szervekre*
- *vegetatív idegrendszerre*
- *akupunktúra pontokra, meridiánokra*
- *pszichére*

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

**17. Ismertesse és indokolja röviden, hogy az edzett szív miért végez kevesebb munkát és pihen többet, mint az edzetlen!**

**4 pont**

- *A testedzés hatására a szívizom tömege nő és a kontrakciós képessége erősödik (sportszív). Ennek eredményeként a perifériás keringésbe több vért juttat egy összehúzódás alatt, ezért kevesebbszer kell összehúzódnia → a nyugalmi pulzusszám csökken.*
- *A két szívdobbanás közti szünet megnő → megnő a saját vérellátás.*

(Helyes válaszonként 2 – 2 pont adható!)

**18. Rendezze két csoportba az alábbi kezelési technikákat aszerint, hogy emelik vagy csökkentik a vérnyomást! Írja a számokat a megfelelő csoporthoz!**

**4 pont**

1. légzőgyakorlatok levegő visszatartással (kumbhaka)
2. fordított testhelyzetű jóga ászanák
3. nagy jógalégzés
4. gyomor – 36 pont presszúrája
5. kormányzó – 20 pont presszúrája
6. légzőgyakorlat elnyújtott kilégzési fázissal
7. relaxáló masszázs technikák
8. fejkopogtatás (Do-in)

A vérnyomást emeli: ...*1,2,5,6*...

A vérnyomást csökkenti: ...*3,4,7,8*...

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

19. Fogalmazza meg a Tai Csi Csuan lényegét!

3 pont

- folyamatos mozgással, légzéssel kombinált CsiKung
- a fizikai törvényeket alkalmazó és kihasználó harcművészeti technika
- egészségjavító és –megőrző gyakorlatsor

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

20.\* Ismertesse a masszázs helyi és távoli hatásait!  
Írjon négyet-négyet /4-4/!

8 pont

Helyi:

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

Távoli:

a.) specifikus

- szervekre gyakorolt hatás
- endogén opiátok felszabadítása
- szekréta kiválasztásának elősegítése
- fájdalomcsillapítás (helyi is)

b.) általános

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**21.\* Ismertesse a tudatállapotra és a Csi mozgásra vonatkozó szabályokat a Tai Chi gyakorlatok végzése során! Írjon ötöt /5/!** 5 pont

- *hagyni a Csi-t a Dantien-be süllyedni*
- *különbségtétel teli és üres (Yin és Yang) között*
- *ne az erőt, hanem az elmét használjuk*
- *a külső és a belső harmonizálása*
- *az elme és a Csi összekapcsolása*
- *a nyugalom keresése a mozgás során*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**22.\* Írja le, az európai filozófia által megnevezésében „univerzizmusnak” nevezett kínai világnézet fogalmát, amely a harc- mozgás- gyógyító művészetek háttérét adja! Írjon a jellemzői közül hármat /3/!** 5 pont

Fogalma:

*Ez a világnézet az „univerzizmus”(nyugati elnevezéssel), amely a taoizmus, a konfucianus tanítások, és a Buddhizmus egybeolvadásából származik.*

*(Ez a szemlélet aTao útját járó ember hétköznapjait és az életének minden területét (orvoslás, művészetek, politika, stb.) átszövi.*

Jellemzői:

- *a mérték és a középút tana (Buddhizmus / Konfucionizmus)*
- *a természet megfigyelése és a természeti törvények követe-  
tése, a harmóniára való törekvés (Taoizmus)*
- *a halál és az újjászületés tana (Buddhizmus)*

(Fogalmára: 2 pont, a jellemzőkre: 3 pont adható!)

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.