

**Egészségügyi Minisztérium**

„Szolgálati titok!”  
„Titkos!”

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

<b>M E G O L D Ó L A P</b>
----------------------------

*szakmai írásbeli vizsga*

*Alternatív mozgás-és masszázsterapeuta szak*

**2008. október 18.**

## 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. **Ismertesse a Da Mo (Bodhidarma) ököl és nyitott tenyér gyakorlatsorozat hatását!** **2 pont**

- *elérhető a Csi szabad keringése*
- *növelhető a Csi mennyisége*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- *nyomó gyúrás*
- *izület-stimuláló fogások*
- *„söprés”*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 3.\* **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*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 4.\* **Ismertesse, a testedzés kedvező hatásait a perifériás erekre és a keringésre! Írjon három /3/ hatást!** **3 pont**

- *mozgás közben 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 értéken marad*
- *az erek saját anyagcseréje nő, kisebb az érlelmeszesedés kockázata*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**5.\* Ismertesse a masszázis hatásait a megadott szempontok alapján! 8 pont**

Helyi hatások: Írjon négyet /4/!

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

Távolsági hatások: Írjon fajtánként kettőt-kettőt /2-2/!

- a. specifikus: - *szervekre gyakorolt hatás*
- *endogén opiátok felszabadítása*
  - *szekrétumok kiválasztásának elősegítése*
  - *fájdalomcsillapítás*
- b. általános: - *keringésjavítás*
- *izomtónus változtatása*
  - *idegrendszer kiegyensúlyozása*
  - *méregtelenítés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- Da Mo ököl
- Ji Dzsing Csing
- Yang
- Nyitott tenyér
- Waitankung
- Yin
- Nyolc brokát
- Nagy fa
- Majom
- Sáska
- Kio Kushin Kai

(Csak hat válasz aláhúzása esetén adható 0,5–0,5 pont!)

7.\* Nevezzen meg hat /6/ olyan betegséget, illetve állapotot, 6 pont   
amelyeknél Qigong gyakorlatokat javasolna!

- magas vérnyomás
- szívkoszorúér-betegségek
- gyomorfekély és nyombélfekély
- gyomorsüllyedés
- székrekedés
- légzőszervi betegségek
- neuraszténia, idegkimerültség, depresszió
- étvágytalanság

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- 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 szívünkben 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!)

9. **Rendezze két csoportba az alábbi megoldásokat aszerint, hogy emelik vagy csökkentik a vérnyomást! Írja a helyes válasz számjegyét a megfelelő csoporthoz!** 4 pont

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

A vérnyomást emeli: ...*1, 2, 5, 6*...

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

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

10. **Írja le a kínai masszázis energetikai hatásait!** 4 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 11.\* **Jellemezze a „Csi”-t a megadott szempontok szerint!** 4 pont

A. Fogalma:

*A Csi szó szerint „levegő”, „pára”, „lélegzet”, „életprincipium”, tágabb értelemben az egész világegyetemet, így az embert is átható energia.*

B. Az áramlás helye az emberi szervezetben:

*Az emberi testben a vezetékeken (meridiánokon) keresztül áramlik.*

C. Hatása:

*Szabályozza a szervezet felépítését, növekedését, elhalását, befolyásolja egyensúlyi állapotát, meghatározza a szervezet biokémiai működését.*

(A részre 1 pont, B részre 0,5 pont, C részre 2,5 pont adható)

- 12.\* **Jellemezze az európai filozófia által megnevezésében „univerzizmusnak” nevezett kínai világnézetet - amely a harc- mozgás- gyógyító művészetek hátterét adja - az alábbi szempontok alapján!** **5 pont**

Fogalma:

- *Ez a világnézet, az „univerzizmus” (nyugati elnevezéssel), a taoizmus, a konfuciózus tanítások, és a Buddhizmus egybeolvadásából származik.*
- *Ez a szemlélet a Tao útját járó ember hétköznapijait és az életének minden területét (orvoslás, művészetek, politika, stb.) átszövi.*

Jellemzői: Írjon hármat /3/!

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

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

- 13.\* **Soroljon fel a jóga terápiás hatásai közül hatot /6/!** **6 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!)

14. **Ismertesse a váltott orrlyukú légzés hatását!** **2 pont**

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

15.\* **Ismertesse röviden a jóga és a csi kung gyakorlatok közti hasonlóságokat és különbségeket!** 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)

16. **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!)

17.\* **Ismertesse a jóga úzás 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!)



18. Írja le a „külső elixír” csikung gyakorlatok fő jellegzetességeit az alábbi szempontok alapján! **2 pont**

Jellemzők	Külső elixír gyakorlatok
A mozgás jellege	- <i>lassú, folyamatos, egyenletes mozgás jellemzi, dinamikus</i>
Az izomműködés jellege	- <i>alapfeltétel az izmok minél teljesebb ellazítása a gyakorlás alatt</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19. 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 segíti a 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*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 20.\* Ismertesse, milyen meridiánokat stimulál a Do-In a (hajás) fejbőr masszázsaival (simításával)!  
Írjon hármat /3/! **3 pont**

- *húgyhólyag meridián*
- *epehólyag meridián*
- *a kormányzó meridián*
- *a hármask melegítő meridián*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21. Fogalmazza meg a stretching és a jogging mozgásgyakorlat lényegét! 4 pont

Stretching: *Izomnyújtás, általában passzív, azaz a test saját súlyát használja fel mint erőt az izomnyújtásra. Növeli az ízületi mozgásterjedelmet.*

Jogging: *Rövid ideig tartó, intenzív helyben végzett futás (esetleg ugrálás), amely 100-120/min. fölé emeli a pulzust.*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

22. Párosítsa az alább felsorolt masszázstechnikákat a nekik megfelelő állítással! Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet! 3 pont

1. Kötőszöveti masszázs
2. Yumeiho
3. Thai masszázs
4. Akupresszúra
5. Szegmentmasszázs
6. Shiatsu

- A. fő célja a sacroiliacalis ízület korrekciója
- B. az akupresszúra japán változata
- C. végzése során gyakran tapinthatók összetapadt szövetrétegek
- D. a hagyományos kínai akupunktúrás pontok kezelésén alapul
- E. a masször elsősorban testsúlyával dolgozik
- F. élettani alapja a viscerocutan (bőr-belsőszervi) reflexív

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

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

- 23.\* Ismertesse a tudatállapokra és a Csi mozgásra vonatkozó szabályokat a Tai Chi gyakorlatok végzése során! Írjon hatot /6/! 6 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!)