

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Vízvári László

A minősítő beosztása: főigazgató

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2010. október 15.

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. **Húzza alá a felsorolásból azokat a jellegzetes mozgásokat, 2 pont**
amelyeket a Yumeiho masszőr végez!

- simító
- ütögető
- hintázó
- lengő
- dörzsölő
- söprő
- gyúró

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

2. **Fogalmazza meg a Tai Csi Csuan lényegét!** **3 pont**

- *folyamatos mozgással, légzéssel kombinált Csi Kung*
- *a fizikai törvényeket alkalmazó és kihasználó harcművészeti technika*
- *egészségjavító és egészségmegőrző gyakorlatsor*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3. **Sorolja fel a nyolc brokát ülő gyakorlatait!** **4 pont**

1. *meditáció - 3 perc*
2. *fogcsattogtatás, fejfeszítés*
3. *mennyei dobolás*
4. *fejforgatás 24×, nyelvkörzés, nyálnyelés*
5. *vesedörzsölés*
6. *vállkörzés*
7. *tenyéryomás felfelé, előrehajlás*
8. *ülő meditáció, nyálnyelés, wei csi megérzése*

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

4. **Rendezze a megadott két csoportba az alább felsorolt alternatív mozgásrendszereket fő hatásuk és céljuk alapján!** 3 pont

1. Alexander-módszer
2. akupresszúra
3. Shiatsu
4. callanetics
5. gyógylovaslás
6. kínai masszázs

Nyugati eredetű módszerek:1, 4,,5....

Távol-keleti eredetű módszerek:2, 3, 6.....

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

5. **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 izom nyújtására. Növeli az ízületi mozgásterjedelmet.*

Jogging: *rövid ideig tartó intenzív, helyben végzett futás (esetleg ugrálás), amely 100-120/min. fölé viszi a pulzusszámot. Pulzusszám/min. maximum: 180 – életkor.*

(Helyes válaszonként 2 -2 pont adható!)

- 6.* **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
- hason fekvő helyzetben az érintett oldalon a nagy farizom magasabban helyezkedik el

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7. Ismertesse a szív gyógyítására alkalmazható imaginációs technikát a Xu Mingtang Csi Kung-ban! **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 szívünkből 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!)

8.* Nevezzen meg hat /6/ olyan betegséget vagy kóros állapotot, amelyek gyógyítása során masszázsterápiát alkalmaznak! **6 pont**

- *keringési problémák*
- *mozgásszervi problémák*
- *emésztési zavarok*
- *fejfájás*
- *idegrendszeri problémák (idegesség, feszültség, fáradékonyság stb.)*
- *ízületi- és izomsérülések regenerálása*
- *légzőszervi problémák*
- *műtétek utáni rehabilitáció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* Sorolja fel azokat a meridiánokat, amelyeket a Do-In a (hajás) fejbőr masszázásával (simításával) stimulál. Írjon hármat /3/! **3 pont**

- *Húgyhólyag meridián*
- *Epehólyag meridián*
- *Kormányzó meridián*
- *Hármas melegítő meridián*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* Soroljon fel hat /6/ testi- és lelki kísérőjelenséget, melyek a Csi Gong gyakorlatok végzése során léphetnek fel! 6 pont

- *viszketés, zsibbadás, melegedés*
- *a testméretek megváltozásának érzése*
- *nehézségérzet*
- *remegés*
- *hangok hallása*
- *erősebb nyálképződés*
- *fokozott éhségérzet*
- *fejfájás, „fejduzzadás” érzése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11. Ismertesse a Thai masszázs fogalmát! 2 pont

A Thai masszázs az ember energiatestére is ható pszichoszomatikus, terápiás, egészségmegőrző, jó érzést, jó hangulatot fokozó módszer.

12.* Soroljon fel a Tai Csi Csuan és a Csi Kung gyakorlatok gyakorlásának külső és belső feltételei közül nyolcat /8/! 8 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 szájpadrást érinti*
- *álljunk általában vállszélességű terpeszben*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13. Hasonlítsa össze a szegmentmasszázs és az akupresszúrás masszázs hatásmechanizmusát az alábbi szempontok alapján! 5 pont

Hasonlóság:

- mindkettő képes távolsági hatás kiváltására
- reflexes elven működnek
- a periférián alkalmazott inger a szervekre gyakorolhat hatást

Különbség:

- a szegmentmasszázs a bőr reflexíven keresztül hat elsősorban
- az akupresszúrás masszázs az akupunktúrás pontokon és meridiánokon át fejt ki hatását, elsősorban az energiarendszerre, a Csi áramlására és eloszlására hat

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14. Csoportosítsa a Yin-Yang elv alapján a Tai Csi-ban és a Csi Kung-ban alkalmazott mozdulatok irányultságát! 5 pont

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

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

15. Írja le a hagyományos kínai orvoslás betegség-fogalmának jellemzőit! 3 pont

- a testműködés diszharmóniája, a Yin-Yang egyensúly zavara
- a vezetékben áramló energia, életerő elakadása, pangása
- a testfolyadékok (vér, Yin) kóros megváltozása, a lélek (Shen) zavara

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.* 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 gyorsabban normalizálódik
- az izomrostok vastagabbak lesznek
- jobb lesz a szív vérellátása
- a pulzus lassul: 65-40/perc
- hosszabb ideig pihen a szív két összehúzódás között

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17. Húzza alá a Shiatsu beavatkozási módszereket!

3 pont

- hasi diagnosztikát végez
- harántmasszázst végez
- nyomó-gyúrást végez
- akupresszúrát végez
- leszorítja az ereket
- feltölti az energiahiányokat

(Csak a három helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

18. Írja le, milyen meridiánokat stimulál a kézháton és a tenyéren a Do-In gyakorlatok végzése során!

6 pont

Kézhát:

- *vastagbél*
- *hármaskézmelegítő*
- *vékonybél*

Tenyér:

- *tüdő*
- *szív*
- *szív*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* Ismertesse az izomtónussal és a testtartással kapcsolatos szabályokat a Tai Csi gyakorlatok végzése során! Írjon négyet /4/! **4 pont**

- vállat le kell lesüllyeszteni
- a mellkas feszültségektől mentes, a hát egyenes legyen
- a csípőt és a derekat el kell ellazítani
- minden testtartás és technika kidolgozott és szabályos legyen
- a test alsó és felső részének munkáját össze kell hangolni

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20. Csoportosítsa az alábbi eljárásokat/gyakorlatokat a megadott szempontok szerint! **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. 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!)

21.* Sorolja fel a FIB (funkcionális ízületi blokk) tüneteit! Írjon hármat /3/! **3 pont**

- *aszimmetrikusan gátolt aktív mozgás, hiányzó (kiesett) ízületi játék (SP)*
- *reflexes, reverzibilis szövetelváltozások (fokozott bőrturgor, izomspasmus, triggerpont megjelenése)*
- *kisugárzó receptor-fájdalom*
- *szervi-idegrendszeri (neurológiai) kórjel hiánya mellett jelentkező elváltozások*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22. Ismertesse a javasolt terápiák kedvező hatását az alábbi esetben! 4 pont

Ideges, feszült, 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 légzőgyakorlatok a formatio reticularison keresztül kedvező hatást gyakorolnak mind az izom-, mind a vegetatív idegrendszer tónusára. A hasi légzés hatására csökken a mellkasi nyomás érzése, amely a fenti panaszok kísérője lehet.*

3. Túrázás (gyógysportolás): *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!)

23.* Ismertesse a légzésterápiában alkalmazható, a légzés folyamatát befolyásoló közvetett módszereket! Írjon hármat /3/! 3 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.* Soroljon fel négy /4/ fizikai eljárást, amellyel igazolták a meridiánok és az akupunktúrák pontok létezését! 4 pont

- *hangvezetés mérése (a meridiánok mentén lassúbb a bőr hangvezetése)*
- *szén-dioxid kibocsátás mérése (az akupunktúrák pontok szén-dioxid kibocsátása, anyagcseréje nagyobb)*
- *anyagáramlás mérése (radioaktív izotóp befecskendezésével igazolták az anyagáramlást a meridiánokban)*
- *a bőrellenállás mérése (kisebb az akupunktúrák pontban)*
- *fénykissugárzás mérése (az akupunktúrák pontokból nagyobb a fénykissugárzása)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)