

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. főigazgató-helyettes

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2011 október 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. **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 /6/ helyes válasz aláhúzása esetén adható pont! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

2. **Írja le a tonizáló Yang masszázis célját és fogásainak jellemzőit!** **4 pont**

Célja:

- a meridiánok tonizálása (töltése)

Jellemzők:

- viszonylag rövid ideig tart

- gyors, lágy, puha, könnyű mozdulatok

- férfiakon jobbról balra, nőknél balról jobbra irányuló masszázis

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* **Nevezzen meg hat /6/ területet/állapotot, amelyre a masszázis hatással van!** **3 pont**

- vér- és nyirokkeringés

- izomtónus

- a kötőszövet állapot

- izomletapadások

- a gerincvelői szegmentekkel kapcsolatos bőr-szerv reflexek

- akupresszúrás pontok

- psziché

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

4.* Soroljon fel ötöt /5/ a Tai Csi Csuan gyakorlás jellemzői közül! 5 pont

- *laza izmok*
- *a súlypont lesüllyed*
- *a nyers erő helyett a Csi dolgozik*
- *egyenes gerinctartás*
- *a csípő indítja a forgómozgásokat*
- *körkörös mozdulatok*
- *koncentrált figyelem*
- *a légzés és a mozgás összhangja*
- *a testrészek az egész testtel harmóniában mozognak*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.* Hideg végtagokra panaszkodó kliensnek az alábbi felsorolt módszereket javasolták. Írja le a technikák hatásmechanizmusát! 3 pont

1. Karok, lábak dörzsölő masszázsa (svédmasszázs):
szöveti hormon felszabadulása (hisztamin) → bőr kipirulása, erek átteresztőképességének növelése → jobb vérellátás → melegedés
2. Waidan Csi Kung gyakorlatok:
az energiát a végtagokba gyűjtik → a jobb energiaáramlás jobb keringéshez vezet (a kínai szemlélet szerint a vér mozgását is a „Csi” irányítja)
3. A kéz- és lábujjak kihúzogatója:
nyitja a végtagokon végződő energiapályákat → javuló energiaáramlás → javuló keringés és hőháztartás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 6. Párosítsa az alábbi módszereket azokkal a betegségekkel, 3 pont**
- tünetekkel, amelyek kezelésére leginkább alkalmasak!**
Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!

1. asztma	A. Meir Schneider-módszer
2. görbe testtartás	B. jóga ekeállás
3. energiahiány	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 0,5-0,5 pont adható!)

- 7.* Ismertesse az emésztési zavarokban szenvedő kliensnek 4 pont**
- ajánlott alábbi terápiás módszerek hatásmechanizmusát!**

Thai masszáz:

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

Ekeállás:

A has összepréselődik, fokozódik a hasúri nyomás, ezt felerősíti a kitartásban végzett légzőmozgás. Masszázst kapnak a belek, ezáltal javul a keringés.

Nauli:

A légzés során 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, az előrehajlások fokozzák a hasi szervek vérkeringését.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 8.* Ismertesse a mozgásterápiák hatásait aszerint, hogy fiziológiai (élettani) vagy pszichológiai szinten jelennek meg! Írjon öt-öt /5-5/ hatást!** **5 pont**

Élettani hatások

- izomerő és –tömeg növelése
- keringésjavítás
- jobb O₂ ellátás
- ízületek mozgásterjedelmének fenntartása, javítása
- intenzívebb szénhidrát-anyagcsere
- májfunkció javítása
- koleszterinszint szabályozása
- fehérjelerakódás megakadályozása a kötőszövetekben
- endogén opiátok termelődése
- belső elválasztású mirigyek aktiválása
- vegetatív idegrendszer szabályozása

Pszichés hatások

- önbecsülés, önértékelés javítása
- nagyobb stressztűrő képesség
- hangulatjavítás
- saját ellenállások (lustaság, kishitűség) leküzdése
- testkép kialakítása és differenciálása
- önismeret javítása
- tudatosság, önkontroll javítása
- társas kapcsolatok alakításának lehetősége
- agresszió levezetése
- teljesítmény-motiváció emelkedése

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

- 9.* Soroljon fel 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, étvágyjavulás
- 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!)

10.* Írjon öt /5/ példát a testedzés légzőrendszerre gyakorolt hatásai közül! 5 pont

- növekszik a légzés mélysége
- csökken a légzésfrekvencia
- gazdaságosabban dolgozik a légzőrendszer
- nő a vitálkapacitás
- egy beléggzéssel több O_2 jut a tüdőbe
- a reziduális levegő csökken
- javul a tüdő vérellátása
- csökken a tüdőerek ellenállása
- a tüdő rugalmassága öregkorban is megmarad
- a tüdőkapacitás az öregedéssel lassabban csökken

(Helyes válaszonként 1-1pont adható!)

11.* Írja le a Csi fogalmát! 4 pont

A Csi szó szerint „levegő”, „pára”, „lélegzet”, „életprincípium”, 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. Ismertesse a DaMo (Bodhidarma) ököl és nyitott tenyér gyakorlatsorozat hatásait! 2 pont

- elérhető a Csi szabad keringése
- növelhető a Csi mennyisége

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.* 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!)

14.* Fogalmazza meg a Tao lényegét!

2 pont

*A Tao minden dolog eredete, a mindent átható alapelv,
a mennybe vezető út, a nem-cselekvés útja.*

15.* Soroljon fel az ülő jógyakorlatok közül ötöt /5/!

5 pont

- paszcsimotána – hátsó nyújtó póz
- vádászrészana – térdelőülés
- ardha matszjendrészana – csavart ülés
- padmászana – lótuszülés
- jóga mudra – a jóga jelképe
- gómukászana ardha kurmászana – félteknősbéka

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 16.* Határozza meg az európai filozófia megnevezésében „univerzizmusnak” nevezett kínai világnézetet, amely a harc - mozgás - gyógyító művészetek szellemi hátterét adja! Írjon a jellemzői közül kettőt /2/!** **4 pont**

Ez a világnézet, amely a taoizmus, a konfucianus tanítások és a buddhizmus egybeolvadásából származik.

Ez a szemlélet a tao útját járó ember hétköznapijait és életének minden területét (orvoslás, művészetek, politika, stb.) átszövi.

Jellemzői:

- *a mérték és a középút tana (buddhizmus/konfucianizmus)*
- *a természet megfigyelése és a természeti törvények követése, a harmóniára törekvés (taoizmus)*
- *a halál és az újjászületés tana (buddhizmus)*

(Helyes válasz esetén a meghatározásra: 2 pont; jellemzőkre: 1-1 pont adható!)

- 17. Nevezze meg a do-in, a thai masszázst, a shiatsu ön- illetve partner masszázsszisztemek közös energetikai alapját!** **1 pont**

meridián rendszer

- 18. Sorolja fel azt a három /3/ élettani folyamatot, amely a Csi Kung és a Tai Csu Csuan gyakorlatánál az energiát mozgatja a meridiánokban!** **3 pont**

- *légzés*
- *tudat (figyelem, koncentráció)*
- *izomműködés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* Soroljon fel négyet /4/ azok közül a fizikai eljárások közül, amelyekkel igazolták a meridiánok és az akupunktúrás pontok létezését! **4 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.* Írjon le hármat /3/ a FIB (funkcionális ízületi blokk) tünetei közül! **3 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1pont adható!)

21.* Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Xu Mingtong Csi-Kung a tüdő gyógyítására! **5 pont**

A - Kiinduló helyzet: *laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a tüdő fölé helyezzük a mellkasra.*

B - Kép: *késő nyár van, ősz eleje. Nyugat felé fordulunk és a lenyugvó napot nézzük. A lemenő nap fehér fényenergiáját vesszük fel, mely beáramlik a légcsövünkbe, a hörgőkbe, és az egész tüdőt átjárja ez a fehér energia. A képre 20 percig koncentrálnunk, majd a fehér fényt ponttá zsugorítjuk a tüdőnkben.*

C - A gyakorlat lezárása: *kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés*

(Az A részre: 2 pont, a B részre: 2 pont, a C részre: 1 pont adható!)

22.* Írjon öt /5/ mozgásgyakorlatot, melyet emésztési problémákkal küzdő páciensének ajánlana!

5 pont

- „belső erősítő” Csigong gyakorlatok
- a Tai Csi-Csigong „labdaemelés”, „a páva széttárja szárnyait” című gyakorlatai
- a jóga pránájáma gyakorlatai
- hasbeszívás (uddijána)
- hauli
- jóga mudra
- budzsangászana (kobraállás)
- szalabhászana (szöcskeállás)

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.* Nevezzen meg hat /6/ olyan betegséget, illetve állapotot, amelyek esetében Csigong gyakorlatokat javasolna!

6 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.* Sorolja fel a sportszív jellemzőit! Írjon hatot /6/!

6 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!)

25.* Ismertesse az alább felsorolt gyógymódok hatásmechanizmusát krónikus kismedencei gyulladásban szenvedő beteg esetében!

4 pont

Fordított légzés: *a végbél és a gát, illetve az alhas izmainak erőteljes megfeszítése-elernyesztése javítja a terület vér- és energiaellátását.*

Yumeiho masszázs: *a sacroiliacalis ízület diszlokációjának megszüntetése és a háti Shu-pontok kezelése rendezi az érintett terület energiaellátását, alapot teremt a gyógyuláshoz.*

Relaxáció: *krónikus betegség esetén mindig szóba jön az idegrendszer érintettsége. Végezhető célzott szervtréning is a figyelemnek a szóban forgó területre való irányításával.*

A túrázás: *javítja az egész test – így a kismedence – keringését is, edzi az immunrendszert, kiegyensúlyozza az idegrendszert – aspecifikusan hatva megteremtheti az alapot a betegség leküzdéséhez és a recidiválás megakadályozásához.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)