

„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

2012. február 14.

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.* Sorolja fel a masszázis kontraindikációit!
Írjon négyet /4/!****2 pont**

- akut fertőző betegség
- akut ízületi gyulladás
- súlyos bőrbetegség
- magas láz
- akut gyulladás bárhol a szervezetben
- elmebetegség
- friss szívinfarktus
- veszélyeztetett terhesség

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

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

- serkenti a Csi-áramlást a meridiánokban
- megszünteti a Csi elakadásait
- harmonizálja a testet
- szétozlatja a pangásokat

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3. Húzza alá a felsorolásból azokat a jellegzetes mozgásokat, amelyek yumeiho masszázst végez!**2 pont**

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

(Csak négy /4/ válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz aláhúzása esetén a megoldás érvénytelen!)

- 4.* **Ismertesse a Thai masszázis hatásmechanizmusát!** **4 pont**

A Thai masszázis sokoldalú. Hat az izmokra, kötőszövetre, a meridiánokra, ízületekre, vegetatív idegrendszerre, szervekre, kiválasztásra, vérkeringésre, az energiát harmonizáló vonalakra, pontokra.

Relaxál, csökkenti a feszültséget, a fájdalmat, a depressziós hangulatot. A Thai masszázis az ember energiatestére-ható, egy pszichoszomatikus, terápiás, egészségmegőrző, jó érzést, jó hangulatot fokozó módszer.

5. **Hasonlítsa össze a szegment masszázis és az akupresszúra 5 pont**
masszázis hatásmechanizmusát az alábbi szempontok alapján!

Hasonlóság:

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

Különbség:

- *a szegment masszázis a bőr reflexíven keresztül hat elsősorban*
- *az akupresszúra masszázis az akupunktúrás pontokon és meridiánokon át fejt ki hatását, elsősorban az energiarendszerre, a Csi áramlására és eloszlására hat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6. **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 pulzust. Pulzusszám emelkedés várható maximum értéke (pulzusszám/min.): 180 – életkor.*

(Helyes válaszonként 2 -2 pont adható!)

7. **Rendezze a megadott két csoportba az alább felsorolt alternatív mozgásrendszereket!** 3 pont

1. Alexander-módszer
2. akupresszúra
3. Shiatsu
4. callanetics
5. gyógylovaglás
6. kínai masszáz

Nyugati eredetű módszerek:1, 4,,5....

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

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

- 8.* **Hasonlítsa össze a nyugati sportok és a keleti mozgástechnikák jellemzőit!** 3 pont
Írjon mindegyikhez hármat-hármát /3-3/

Nyugati sportok:

- teljesítmény-centrikusság
- a sikerek mielőbbi elérése
- a fejlődés idejének lerövidítése
- a hangsúly a dinamikán, az erőn, a gyorsaságon, állóképességen van

Keleti mozgástechnikák:

- a gyakorlás már önmagában eredmény, a sikerek egy idő után maguktól megérkeznek
- a fejlődés gyorsítása kifejezetten nemkívánatos
- az erő helyett a megfelelő tudatállapotot hangsúlyozza
- a lényeg az erő és lágyság, feszülés és ellazulás, gyorsaság és lassúság harmóniájának megteremtése

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

- 9.* Írja le a hatha jóga ászanák és a “külső elixír” Csi Kung gyakorlatok közös jellemzőit! 3 pont

Mindkettő alkalmazza a koncentrációt, a tudat elcsendesítését, a tudat és a légzés összekapcsolását. Kedvezően hatnak a keringésre, testtartásra, idegrendszerre. Nyújtják, erősítik az izmokat, szalagokat; kiegyensúlyozzák a pszichét.

10. Sorolja fel a 12 fő meridiánt, azok kapcsolódási sorrendjében! 6 pont

*- Tüdő – Vastagbél – Gyomor – Lép/Hasnyálmirigy
- Szív – Vékonybél – Hólyag – Vese
- Szívburok – Hármás Melegítő – Epehólyag – Máj*

(Csak hibátlan válasz esetén adható pont!)

- 11.* Fogalmazza meg röviden a kínai orvoslás egészség- és betegségképének a lényegét! 4 pont

Az egészség alapja a harmónia, amelynek feltétele a testi működésekben Yin és a Yang egyensúlya. A harmónia kulcsa a természeti törvények felismerése és a hozzájuk való alkalmazkodás. A betegség az egyensúly/harmónia megbomlása, testi szinten ez a Yin és Yang erők egyensúlyának megbomlását, vagy a Csi áramlásának elakadását, megzavarását jelenti. Konkrét kóroknak tekintik a túlzott vagy negatív érzelmeket, és a külső kórokozó tényezőket (szél, hideg, hőség, nedvesség, szárazság, tűz).

**12.* Ismertesse a Tai Csi Csuan lényegét!
Írjon hármat /3/!**

3 pont

- folyamatos mozgással, légzéssel kombinált Csi Kung
- a fizikai törvényeket alkalmazó és kihasználó
- harcművészeti technika
- egészségjavító és egészségmegőrző gyakorlatsor
- alapelvei szervesen illeszkednek a HKO yin-yang teóriájába

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**13.* Sorolja fel a meditáció gyakorlásához szükséges
külső,- és belső feltételeket! Írjon hármat /3/!**

3 pont

- megfelelő testhelyzet
- nyugodt légzés
- ellazított izmok
- lecsendesített tudat

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható)

**14.* Ismertesse azokat a belső, szubjektív élményeket az
alternatív mozgás- és masszázsterápia módszereinek
alkalmazása során, melyek megjelenésére módosult
tudatállapotban lehet számítani! Írjon hatot /6/!**

6 pont

- változások a gondolkodásban, figyelemben, memóriában
- az időfogalom megváltozása
- csökkent realitás érzék
- változás az érzelmek kifejezésében
- megváltozott testkép, testérzékelés
- a külvilág észlelésének megváltozása (pl. tárgyak mérete)
- remény, újjászületés érzése

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható)

- 15.* Ismertesse az AMM-ben használatos masszázstechnikák ingerterápiák közé sorolásának az okát!** 3 pont

A szervezet válaszkészségére építenek. A kapott kezelés hatására a szervezetben olyan önszabályozó reakciók indulnak meg, amelyek a szervezet működését az egészséges egyensúly felé terelik.

- 16.* Írja le a Yin-Yang jelleg megjelenését az emberi szervezetben! Írjon négyet-négyet /4-4/!** 4 pont

Yang jelleg:

- a mozgató és melegítő funkciók
- a test felső része
- a test felülete és a felülethez közel eső részei
- a háti oldal
- a külső, laterális testtájék

Yin jelleg:

- a tápláló, nedvesítő funkciók
- a test alsó része
- a test belseje
- a hasi oldal
- a belső, mediális testtájék

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

- 17.* Írjon öt /5/ jóga légzéstípust!** 5 pont

- teljes jógalégzés
- tisztító légzés
- idegerősítő légzés
- uddzsáji légzés
- jógéndra légzés
- bhásztrika (fújtató) légzés
- váltott orrlyukú légzés (nádi szodano)

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 18.* Időskorú páciens mozgásszervi panaszaira (arthrosis, mozgásbeszűkülés) és vérszegénységére jógát és gyógy sportolást javasoltak. 7 pont**
Írjon hét /7/ megfelelő indokot a fenti javaslatokhoz!

- *a mozgás a csontanyagcserét is fokozza*
- *a vörös csontvelőben nő a vörösvérsejt-képzés*
- *az anyagcsere fokozódásával javul az ízületi porc vérellátása és ásványianyag-háztartása*
- *a mozgás hatására a porc és ízületi folyadék közt intenzív anyagcsere zajlik: tápanyagfelvétel és salakanyag-leadás*
- *az ásványianyag-háztartás harmonizálódása miatt kisebb a csontritkulás veszélye, illetve megfelelő táplálkozással együtt a (Ca/P arány) visszafordítható*
- *a jóga javítja az ízületi mozgásterjedelmet a nyújtó gyakorlatokkal*
- *a jóga ászanák javítják a keringést és az anyagcserét*
- *az ászanák és a légzőgyakorlatok az egész testben javítják az energiaáramlást*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható)

- 19. Rendezze két csoportba az alábbi megoldásokat aszerint, 4 pont**
hogyan emelik vagy csökkentik a vérnyomást!

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!)

- 20.* Emésztési panaszokban szenvedő kliensnek a következő 8 pont
- terápiás módszereket ajánlották: thai masszáz, jóga: ekeállás, nauli csikung, nyolc brokáttekeres ülőgyakorlatok. Írja le a fenti javallatok hatásmechanizmusát az adott probléma esetében!

Thai masszáz:

A masszáz hasi kezelése mechanikus masszázst 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 kitarításban 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 brokáttekeres ülőgyakorlatok:

A nyál lenyelése, a figyelemnek a hasi tájékra való irányítása, a keresztezett lábbal való ülés az előrehajlások fokozzák a hasi szervek vérkeringését.

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

21. Ismertesse és indokolja meg a jógatanítások által leírt 5 pont
- alapvető légzési hibákat!

Hibák:

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

Indoklás:

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

(Hibákra: 3 pont; indoklásra: 2 pont adható!)

22.* Ismertesse a masszázs helyi és távolsági hatásait!

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, hegesegek megszüntetése*
- *ízületek mozgásterjedelmének javítása*
- *fájdalomcsillapítás*
- *szöveti hormonok (pl.: hisztamin) felszabadítása*

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

- 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!)

23.* Ismertesse röviden a taoizmus lényegét!

4 pont

Írjon négyet /4/!

- *a taoizmus filozófia, vallás, életszemlélet*
- *a Tao a követendő út*
- *alapvetően a népi, paraszti ihletésű bölcséleti, vallási irányzat filozófiáját foglalta rendszerbe*
- *értelmezik természeti törvényként is*
- *alappillére a „nem cselekvés elve”*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)