

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. főigazgató-helyettes

MEGOLDÓLAP

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2012. május 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. **Húzza alá a felsorolásból azokat a jellegzetes mozgásokat, amelyeket yumeiho masszőr végez!**

2 pont

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

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

2.* **Ismertesse a Thai masszázs hatását!**

4 pont

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

3.* **Jellemezze a Yin masszázs mozdulatait!**

2 pont

Viszonylag hosszú ideig tartó, mély, lassú, erőteljes manipuláció, a meridiánáramlással ellentétes irányban. Férfiakon balról jobbra, nőknél jobbról balra irányuló masszázs.

4. **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!)

5. **Jellemezze a szegment masszáz és az akupresszúrás masszáz 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 masszáz 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. **Ismertesse a váltott orrlyukú légzés hatását!** **2 pont**

A váltott orrlyukas légzések a pozitív és a negatív prána egyensúlyának megteremtését szolgálják. Elsősorban az idegrendszerre hatnak.

7.* Soroljon fel a jóga terápiás hatásai közül hatot /6/!

6 pont

- csökkenti az alapanyagcserét
- nyugtatja az idegeket
- detoxifikál
- fiatalító hatása van
- a szervek vérellátását fokozza
- nyújtja, lazítja az izmokat
- javítja a testtartást
- fokozza a kiválasztást
- formálja az érzélemvilágot

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.* Ismertesse röviden a taoizmus lényeges elemeit!

4 pont

Írjon négy /4/, a lényegre vonatkozó meghatározást!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* Írjon le öt /5/ jóga légzéstípust!

5 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* Írjon a Tai Csi Csuan jellemzői közül hármat /3/! 3 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* Soroljon fel öt /5/ testi és lelki kísérőjelenséget, melyek a Csi Gong gyakorlatok végzése során léphetnek fel! 5 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!)

12. 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. tenyérynymás felfelé, előreahajlás
8. ülő meditáció, nyálnyelés, wei csi megérezése

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

13. Sorolja fel azokat a meridiánokat, amelyeket Do In a (hajás) fejbőr masszázssával (simításával) stimulál! 4 pont

*- Húgyhólyag meridián
- Epehólyag meridián
- Kormányzó meridián
- Hármás melegítő meridián*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 14.* Ismertesse a Wu Wei fogalom jelentését a Taoista filozófiában! 2 pont

A Wu Wei jelentése „nem cselekvés”, de az nem semmittevést jelent, hanem azt, hogy nem szegülünk szembe a természet (tao) törvényeivel. A helyes út a ráhangolódás, együtt mozgás, így lehetünk egyensúlyban.

15. Sorolja fel az „Öt Fázis” tan elemeit az egyes fázisokhoz tartozó szervekkel együtt! 5 pont

*Fa: máj, epehólyag
Tűz: szív, vékonybél, szívburok, Hármás-melegítő
Föld: gyomor, lép
Fém: tüdő, vastagbél
Víz: vese, húgyhólyag*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható)

16. Ismertesse a Dantien-eket és elhelyezkedésüket! 3 pont

*Alsó Dantien: a köldök körüli terület, alhas
Középső Dantien: gyomorszáj, napfonadék tájéka
Felső Dantien: homlok, „harmadik szem”*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható)

17. Sorolja fel azt a négy/4/ élettani folyamatot, amely a Csi Kung és a Tai Csu Csuan gyakorlatánál az energiát mozgatja a meridiánokban! 4 pont

- légzés
- tudat (figyelem, koncentráció, imagináció)
- testtartások
- mozdulatok

(Helyes válaszonként 1-1pont adható!)

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

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 masszőr 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!)

19.* Ismertesse azokat a kérdéseket, melyek segítségével felmérheti kliense állapotát a Thai masszázs megkezdése előtt! Írjon nyolc /8/ kérdést a megadott szempontok szerint!

8 pont

Sebészet:

- Volt-e operációja pl.: sérvműtété a közelmúltban?

Belgyógyászat:

- Milyen a szív működése, ha nem megfelelő, kezelve van-e?

- Van-e szervi problémája?

- Mennyi a vérnyomása, ha magas/alacsony orvosi kezelés alatt áll-e?

- Van-e akut szervi probléma?

- Van-e visszérgyulladás?

Ortopédia:

- Van-e csontritkulása, ha igen, annak mekkora a mértéke?

- Ízületi problémái voltak-e/vannak-e?

- Van-e mozgáskorlátozottsága?

Nőgyógyászat:

- Terhes-e?

Bőrgyógyászat:

- Fekély, seb, daganat, gyulladás, allergiák, stb.találhatók-e a testén/szervezetében?

Pszichiátria:

- Áll-e pszichoterápiás kezelés alatt?

- Neurózist, pszichotikus tendenciákat tapasztalt-e magán?

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.* Soroljon fel a mozgás élettani hatásai közül ötöt /5/! 5 pont

- erősödnek az izmok
- nő a perctérfogat, javul a keringés
- javul a kapilláris keringés
- nő a vitálkapacitás
- javul az ízületi porc vérellátása
- javul a májműködés
- takarékosabb hormongazdálkodás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.* Sorolja fel, mely szervrendszerekre hat a testedzés! Írjon hármat /3/! 3 pont

- mozgás
- keringés szervezete
- légző rendszer
- belső elválasztású mirigyek
- emésztő rendszer
- idegrendszer

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22. Rendezze sorba a fokozott, görcsössé váló izomfeszülés által létrehozott „ördögi kör” alább felsorolt összetevőit! 3 pont

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

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

23.* Ismertesse, a testedzés kedvező hatását a perifériás erekre és a keringésre! Írjon három /3/ hatást! **3 pont**

- *mozgás közben a vázizomzat erei kitágulnak és a vérellátás javul, az érszűkület kialakulása ellen hat*
- *az erek fala öreg korig 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 érlemezés kockázata*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24. * Diabéteszes páciensének rendszeres, intenzív testmozgást javasoltak. Indokolja meg a javasolt terápiát! **8 pont**

- *A máj a cukrot glikogén formájában raktározza. A rendszeres mozgás hatására a máj glikogénszintje nő, szükség esetén gyorsan leadja a vérbe. A magasabb glikogénszint növeli a máj ellenállóképességét a károsító hatásokkal szemben, következésképpen a májfunkció is javul.*
- *A májfunkció javulásával nő a vércukor májba áramlási sebessége és ezáltal is kevesebb inzulintermelésre vagy beadásra van szükség, tehermentesülnek a hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjei (Langerhans-szigetei).*
- *Amíg a működő izomzat energiaigénye aerob-anyagcserével fedezhető, az izom az energiaszükségletét elsősorban a szabad zsírsavak bontásából fedezi. Az edzettséggel ez a folyamat nő. Eredménye: kevesebb szénhidrát bevitele elegendő.*
- *A mozgás segít a testsúlycsökkentésben, javítja a keringést, fokozza az inzulinreceptorok érzékenységét, megelőzi a fehérje pangást, segít az önértékelés, önbizalom helyreállításában.*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

25. Sorolja fel a Yumeiho masszázis kontraindikációit az alábbi szempontok alapján! Írjon kettőt-kettőt /2-2/!

4 pont

Abszolút kontraindikáció:

- *súlyos testi leromlás*
- *előrehaladott rosszindulatú daganat*
- *akut fertőző betegség*

Relatív kontraindikáció:

- *akut ízületi gyulladás (a környékét kell masszírozni)*
- *bőrbetegség*
- *csonttritkulás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)