

„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. október 19.

GYEMSZI ETI

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.* Fogalmazza meg a stretching és a jogging mozgásgyakorlatok 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. (A percenkénti pulzusszám maximum 180 – az életkor.)*

(Helyes válaszonként 2 -2 pont adható!)

2. Húzza alá a Shiatsu beavatkozási módszereket!**3 pont**

- harántmasszázs
- akupressúra
- nyomó-gyúrás
- nyújtás
- simításokat végez
- hasi diagnosztika

(Csak a három /3/ helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

3. Írja le milyen meridiánokat stimulál a kézháton és a tenyéren Do In gyakorlatok végzése során!**6 pont**

Kézhát:

- *vastagbél*
- *hármás melegítő*
- *vékonybél*

Tenyér:

- *tüdő*
- *szívburok*
- *szív*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 4.* Jellemezze a keleti és nyugati mozgásrendszerek közös kedvező élettani és pszichés hatásait! Írjon hármat-hármát /3-3/!**

3 pont

Élettani hatások:

- keringés javulása
- immunfunkciók javulása
- endogén opiát-felszabadulás
- az idegrendszer felszabadulása

Pszichés hatások:

- önkontroll növekedése
- stressztűrő képesség javulása
- önértékelés növekedése
- nagyobb tudatosság

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

- 5. Párosítsa az alább felsorolt masszázstechnikákat a megfelelő állítással! Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!**

3 pont

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Kötőszöveti masszázs | A. Fő célja a sacroiliacalis ízület korrekciója |
| 2. Yumeiho | B. Az akupresszúra japán változata |
| 3. Thai masszázs | C. Végzése során gyakran tapinthatók összetapadt szövetrétegek |
| 4. Akupresszúra | D. A hagyományos kínai akupunktúrás pontok kezelésén alapul |
| 5. Szegmentmasszázs | E. A masször elsősorban testsúlyával dolgozik |
| 6. Shiatsu | 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!)

6.* Soroljon fel hat /6/ szempontot, amelyet figyelembe kell venni a mozgásgyakorlatok kiválasztásakor! **6 pont**

- *egészségi állapot*
- *meglévő betegség jellege, előrehaladottsága*
- *életkor*
- *testalkat, testsúly*
- *„előélet” (mozgott-e valaha rendszeresen?)*
- *mozgáskészség, ügyesség*
- *mentális beállítódás*
- *társadalmi háttér, szellemi színvonal*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* Nevezzen meg négy /4/ olyan gyakorlati megoldást, mellyel a Csikung gyakorlatok végzése során a meridiánokban keringő energia befolyásolható! **4 pont**

- *testtartás*
- *mozgás*
- *légzés*
- *a figyelem irányítása*
- *lazítás*
- *„nem-cselekvés” (wu-wei)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.* Soroljon fel a jóga álló gyakorlatai közül ötöt /5/! **5 pont**

- *trikonászana – háromszögállás*
- *szarvangászana – gyertyaállás*
- *tálászana – pálmaállás*
- *szirsászana – fejállás*
- *garudászana – garuda tartás*
- *szurja namaszkara – napiüdvözet*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- *meditáció – 3 perc*
- *fogcsattogtatás, fejfeszítés*
- *mennyei dobolás*
- *fejforgatás 24×, nyelvkörzés, nyálnyelés*
- *vesedörzsölés*
- *vállkörzés*
- *tenyéryomás felfelé, előrehajlás*
- *ülő meditáció, nyálnyelés, wei csi megérezése*

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

10.* Ismertesse a Csikung gyakorlatok végzése során felmerülő problémákat, melyek miatt a gyakorlatok nem érik el a kívánt hatást, vagy károsítanak! Írjon hármat /3/!

3 pont

- *testtartásból eredő zavarok*
- *légző-gyakorlatoknál feszültség, fájdalom a mellkasban*
- *szapora légzés*
- *dekoncentrálttság, szétszórtság, álmoság*
- *a gyakorlatok túlerőltetése miatt szapora szívverés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* Ismertesse a légzés szervezetre gyakorolt hatását a Thai Csi gyakorlatok végzése során! Írjon négyet /4/!

4 pont

- *keringésjavító hatás (érelmeszesedés, vérrögképződés veszélyének csökkentése, hajszálerek működésének javítása, anyagcsere javítása)*
- *emésztőrendszer működésének javítása („belső masszáz”, bélmozgás serkentése, felszívódás javítása)*
- *pszichológiai hatások (érzelmek befolyásolása, endorfinok termelődése)*
- *légzőszervi hatások (tüdőszövet és mellkas rugalmasságának javítása, gázcsere javítása)*
- *idegrendszeri hatások (a légzés ritmusa összhangban van a mozdulatokkal, ezáltal kedvezően befolyásolja az idegrendszer állapotát és segít a harmonikus közérzet kialakításában)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* Soroljon fel a Thai Csi Csuan gyakorlás jellemzői közül ötöt /5/! 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!)

13. Írjon le a hagyományos kínai orvoslás betegség-fogalmának jellemzői közül hármat /3/! 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!)

14.* Soroljon fel hármat /3/ azok közül a fizikai eljárásokkal mért eredmények közül, amelyekkel igazolták a meridiánok és az akupunktúrás pontok létezését! 3 pont

- *a meridiánok mentén lassúbb a bőr hangvezetése*
- *az akupunktúrás pontok széndioxid-kibocsátása (anyagcseréje) magasabb*
- *radioaktív izotóp befecskendezésével igazolták az anyagáramlást a meridiánokban*
- *a bőrellenállás kisebb az akupunktúrás pontban*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15. **Húzza alá az alábbi felsorolásból a jogamestereket!** 2 pont

- Patandzsali
- Nakatani
- Yueh Fei
- Sri Aurobinda
- Jayasuriya
- Bodhidarma
- Krisnamurti
- Yang Jwing-Ming

(Csak a négy /4/ helyes válasz esetén adható pont! Több válasz aláhúzása esetén a megoldás érvénytelen!)

16.* **Nevezzen meg az energiakeringést gátló tényezők közül hármat /3/!** 3 pont

- *izomfeszülés*
- *káros anyagcseretermékek (toxinok) lerakódása a kötőszövetben*
- *elégtelen/helytelen légzés*
- *rossz testtartás*
- *túlzott vagy negatív érzelmek*
- *sérülések*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* **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

Meghatározás:

- *Az “univerzizmus” (nyugati elnevezéssel) a taoizmus, a konfuciánus tanítások és a buddhizmus egybeolvadásából származik.*
- *Ez a szemlélet a tao útját járó ember hétköznapjait és életének minden területét (orvoslás, művészetek, politika, stb.) átszövi.*

Jellemzői: (Írjon kettőt /2/!)

- *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)*

(Meghatározásra: 2 pont; jellemzőkre: 1-1 pont adható!)

18. Nevezze meg azokat az országokat, ahol a meditációs technikára, jógára, illetve Csikung-ra utaló régészeti leleteket tártak fel! Töltse ki a táblázatot!

4 pont

Régészeti lelet	Ország
Lótuszülés, mohendzsodárói pecséthenger	<i>Pakisztán</i>
Lótuszülés, gundestrupi üst	<i>Dánia</i>
Lótuszülés, osebergi favödör	<i>Norvégia</i>
Jógagyakorlat, olmék szobrok	<i>Mexikó</i>
Csikung, kínai selyemfestmény	<i>Kína</i>
Yin -Yang jel, Kells-i kódex, tankerék (Buddha)	<i>Írország</i>
Harmadik szemet ábrázoló hajviselet	<i>Magyarország</i>
Végtelen csomó jel, Mohendzsodáró	<i>Pakisztán</i>

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

19.* Ismertesse azokat az anamnézis felvételi szempontok alapján feltett kérdéseket, melyek segítségével felmérheti kliense állapotát a Thai masszázis megkezdése előtt! Írjon a Belgyógyászat és az Ortopédia területéről két-két /2-2/ a többi területről egy-egy /1-1/ kérdést!

8 pont

Sebészet:

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

Belgyógyászat

- Van-e szívbetegsége? Ha van: kezelés alatt áll-e?

- Van-e szervi problémája?

- Mennyi a vérnyomása? Ha magas/alacsony: orvosi kezelés alatt áll-e?

- Van-e akut szervi problémája?

- Van-e visszérgyulladás?

Ortopédia:

- Van-e csontritkulása? Ha igen, annak mértéke?

- Ízületi problémái voltak-e/vannak-e?

- Van-e mozgáskorlátozottsága?

Nőgyógyászat:

- Állapotos-e?

Bőrgyógyászat:

- Fekély, seb, daganat, gyulladás, allergiás folyamatok, kiütések, reakciók, stb.találhatók-e a testén/szervezetében?

Pszichiátria:

- Áll-e pszichoterápiás kezelés alatt?

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20. Sorolja fel a Yumeiho (Masayuki) masszázs alapfogásait! 2 pont

- nyomó gyúrás
- ízület-stimuláló fogások

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.* Írjon a testedzés légzőrendszerre gyakorolt hatásai közül hatot /6/! 6 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 tüdő ereinek ellenállása
- a tüdő rugalmassága öregkorban is megmarad
- a tüdőkapacitás az öregedéssel lassabban csökken

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.* 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.

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.* Soroljon fel nyolc /8/ olyan AMM módszert/gyakorlatot, 8 pont

- *jóga mudra*
- *Pashcsimóttán ászana*
- *kobraállás*
- *fordított testhelyzetű ászanák*
- *Luna jóga gyakorlatok*
- *keresztezett lábas ülésben végrehajtott gyakorlatok*
- *„magzati légzés”*
- *fűjtató légzések*
- *teljes jógalégzés*
- *masszázsok hasi kezelése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható)