

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

2013. május 24.

GYEMSZI EFF

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. Fábián 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. Írja le a középerős masszázsfogások alkalmazásának célját! **4 pont**

- *megelőzés*
- *a szervezet erősítése*
- *lazítás*
- *nyugtató*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.* Ismertesse a Yumeiho (Masayuki) masszázs célját! Írjon hármat /3/! **3 pont**

- *a test szimmetriájának kialakítása és a szimmetria tartóssá tétele*
- *az asszimetria kialakulásának megelőzése*
- *betegségek megelőzése (más megközelítésben)*
- *az energiakeringés helyreállítása*
- *az izmok ellazítása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* Nevezzen meg hat /6/ olyan problémát/állapotot, amelyek felvetik a masszázssterápia alkalmazásának lehetőségét! **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!)

4. Sorolja fel a két /2/ fő kontrakció típus!

2 pont

- *izotóniás kontrakció*
- *izometriás kontrakció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5. Sorolja fel a taicsi-csuan nagy iskoláit (irányzatait)!

4 pont

- *Chen*
- *Yang*
- *Wu*
- *Sun*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.* Ismertessen a csikung gyakorlatok főbb élettani hatásai közül hatot /6/!

6 pont

- *a hormonműködés javul*
- *idegrendszeri hatások: a kérgi gátlás mélyül, pozitív kondicionálás, nyugtat, regenerál*
- *emésztőrendszeri hatások: a gyomor- és bélperisztaltika fokozódik, az emésztőnedv-elválasztás nő, az étvágy fokozódik*
- *az anyagcsere-funkciók és a kiválasztó szervek működése fokozódik*
- *a vérkeringés javul, vérnyomás-szabályozás*
- *izomerősítő, ízületek rugalmassága javul*
- *légzőrendszeri hatások: a légzés mélyül, a légzésfrekvencia csökken, nő a perctérfogat, gázcsere javul*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* Soroljon fel négy /4/ olyan tényezőt, amely a légzés mélységét és frekvenciáját megváltoztathatja! **4 pont**

- *erős fizikai ingerek (fájdalom, hő, stb.)*
- *pszichés hatások (izgalom, ijedtség, rémület, szorongás, váratlan öröm)*
- *akaratlagos befolyásolás*
- *kémiai ingerek (a belélegzett levegő CO₂ és O₂ tartalma)*
- *ízületek aktív vagy passzív mozgatása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8. Húzza alá az alábbi felsorolásból a jógamestereket! **4 pont**

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

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

9.* Ismertesse 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) keresztüláramlik, szabályozza a szervezet felépítését, növekedését, elhalását, befolyásolja egyensúlyi állapotát, meghatározza a szervezet biokémiai működését.

10.* Ismertesse a taoista filozófia lényegét!

6 pont

A taoizmus kínai filozófia, vallás, életszemlélet. A Tao a követendő út. Az Univerzumban megnyilvánuló Törvény. Legalapvetőbb tételei: Yin-Yang elv, Öt Fázis tana, és a Wu wei (nem cselekvés elve, azaz a helyes életszemlélet lényege a természet törvényeire való ráhangolódás, együtt mozgás).

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

8 pont

Jang 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*

Jin jelleg:

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* Soroljon fel nyolc /8/ nehézséget vagy problémát, amely a relaxációs módszerek gyakorlása során léphet fel!

8 pont

- *kellemetlen testi érzések*
- *izomfeszülés*
- *szívdobogás*
- *fejfájás*
- *szédülés*
- *szorongás, nyugtalanság*
- *elalvás*
- *türelmetlenség, elégedetlenség*
- *testérzés változások*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható)

- 13.* Soroljon fel hét /7/ olyan módszert/gyakorlatot, amellyel az immunrendszer működését támogathatjuk, harmonizálhatjuk!** **7 pont**

- bármilyen rendszeres mozgás, ha nem terheli túl a szervezetet
- csikung gyakorlatok
- stressz csökkentő gyakorlatok
- relaxációs gyakorlatok
- természetben és/vagy társaságban végzett mozgásgyakorlatok
- fordított testhelyzetű jóga ászanák
- légzőgyakorlatok
- a napi ritmus kialakítása és betartása

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható)

- 14. Párosítsa mely panaszok/állapotok esetében – abszolút, vagy relatív módon – ellenjavaltak az alább felsorolt módszerek/gyakorlatok! Írja a sorszám mellé a megfelelő válasz betűjelét!** **5 pont**

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. magas vérnyomás | A. gerincmobilizáló masszázstechnikák |
| 2. súlyos csontritkulás | B. svédmasszázs |
| 3. kiterjedt bőrbetegség | C. Shiatsu hasi kezelés |
| 4. terhesség | D. „külső elixír” Csikung gyakorlatok |
| 5. legyengült szervezet | E. fordított testhelyzetű jóga gyakorlatok |

1. – ...**E**..., 2. –... **A**..., 3. – ...**B**..., 4. – ...**C**..., 5. –... **D**...

(Helyes válaszonként 1-1pont adható!)

- 15. Indokolja meg röviden, hogy az edzett szív miért végez kevesebb munkát és pihen többet, mint az edzetlen!** **3 pont**

- a testedzés hatására a szívizom tömege nő és a kontrakciós képessége erősödik (sportszív)
- a szív a perifériás keringésbe több vért juttat egy összehúzódnál, ezért kevesebbszer kell összehúzódnia, a nyugalmi pulzusszám csökken
- a két szívdobbanás közti szünet megnő, mialatt a szív izomzata a koszorúereken át hosszabb ideig töltődik vérrel, megnő a saját vérellátása

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 16.* Álmatlanságban szenvedő, ideges, feszült kliensnek a következő gyógyító módszereket javasolták: relaxáció, nagy jógalégzés, túrázás (gyógysportolás), masszázs. Ismertesse a javasolt terápiák kedvező hatását!** **6 pont**

Relaxáció: Írjon kettőt /2/!

- *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*

Nagy jógalégzés: Írjon kettőt /2/!

- *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*
- *a hasi légzés nyugtatja az idegrendszert*

Túrázás (gyógysportolás): Írjon egyet /1/!

- *a mozgás kíméletesen terheli a szervezetet, az egészséges elfáradás javíthat az álmatlanságon, csökkentheti a feszültséget*
- *a közvetlen kapcsolat a természettel segít az idegrendszer kiegyensúlyozásában*

Masszázs: Írjon egyet /1/!

- *az érintés nyugtató, biztonságot adó hatású*
- *az izomtónust lazítja (gamma hurok, formatio reticularis)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 17. Írja le milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan csikung a gyomor, hasnyálmirigy, lép gyógyítására!** **10 pont**

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a gyomor fölé helyezzük.*
- *Kép: Késő nyár van, az egyenlítő tájékán vagyunk a tengerparton, melyet finom, sárgásbarna, meleg homok borít.*
- *Ennek sárga színű energiája tölti meg a gyomrunkat, a lépét és a hasnyálmirigyet. A kép kitartása és relaxálás 20 percig.*
- *Ezt a homokszínű energiát zsugorítjuk ponttá és raktározzuk el a gyomorban.*
- *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés, stb.*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

18.* 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!)

19.* Ismertesse a megadott szempontok szerint az európai filozófia megnevezésében „univerzizmusnak” nevezett kínai világnézetet, amely a harc - mozgás - gyógyító művészetek szellemi hátterét adja!

6 pont

Meghatározás:

Az „univerzizmus” (nyugati elnevezéssel), 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: 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: 4 pont; jellemzőkre: 1-1 pont adható!)