

„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. október 18.

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

Célja:

- *a meridiánok tonizálása (töltése)*

Fogásai:

- *gyors, lágy, felületes, könnyű mozdulatok*
- *az energiaáramlással megegyező irányban dolgozik a masszőr*
- *férfiakon jobbról balra, nőkön balról jobbra irányuló masszázs*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 2.* **Sorolja fel a thai masszázis gyakran alkalmazott fogásait! Írjon négyet /4/!** 4 pont

- *nyújtás*
- *feszítés*
- *harántmasszázs*
- *érleszorítás*
- *mobilizáció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 3.* **Sorolja fel a pránájama gyakorlásának ideális feltételeit! Írjon hetet /7/!** 7 pont

- *jó levegőjű, nyugodt hely*
- *megfelelő tudású vezető irányítása*
- *üres gyomor*
- *legalkalmasabb időpontok kiválasztása (reggel és este)*
- *a gyakorlás nyugodt, erőlködésmentes legyen*
- *rendszeresség*
- *fokozatosság*
- *koncentrált tudatállapot*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. Ismertesse az egyéni és csoportos Feldenkrais-terápia módszereit! 5 pont

Egyéni terápia:

- *az ún. “hangolás”, a kliens és terapeuta érintés általi, szavak nélküli kommunikációja, egyfajta “kézi vezetés”*
- *a terapeuta érintésével aktiválja a kliens kinesztétikus érzékelését, ezáltal segíti testérzéseiének tudatosítását*
- *a mozgást a kliens testi visszajelzései irányítják; fontos, hogy nem történik beavatkozás vagy ideális mozgás bemutatása*

Csoportos terápia:

- *egy-egy mozgássor elemekre bontása a terapeuta szóbeli vezetésével*
- *a résztvevők megfigyelik az egyes testrészek kapcsolatait, különféle hibalehetőségeket próbálnak ki, megpróbálják más rendben összerakni a mozdulatokat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.* Soroljon fel a taicsi csuan gyakorlás jellemzői közül nyolcat /8/! 8 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!)

6. **Írja le a hagyományos kínai orvoslás betegség-fogalmának jellemzőit!** **3 pont**

- *a testműködés diszharmóniája, a jin-jang egyensúly zavara*
- *a vezetékben áramló energia, életerő elakadása, pangása*
- *a testfolyadékok (vér, jin) kóros megváltozása, a lélek (shen) zavara*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* **Sorolja fel az „Öt Fázis” tan elemeit az egyes fázisokhoz tartozó szervekkel együtt! Írjon egy-egy /1-1/ szervet az elemekhez!** **5 pont**

Fa: máj, epehólyag

Tűz: szív, vékonybél, szívburrok, Hármasmegítő

Föld: gyomor, lép

Fém: tüdő, vastagbél

Víz: vese, húgyhólyag

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

8.* **Sorolja fel 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!)

9. **Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan csikung a vese gyógyítására!** 5 pont

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük, majd a derekunkra helyezzük, a vesék magasságában.*
- *Kép: tél van, hideg. Északon vagyunk, sötétkék, hideg, sós vízben.*
- *A víz beáramlik a bőrünk pórusain, feltölti a veséket, átmossa a húgyvezetékét, a hólyagot és a nemi szerveket. Később a vesék elkezdnek növekedni, túlnőnek a testen és egyre jobban megtisztulnak.*
- *Ezzel a tudattal relaxálás 20 percig, majd fokozatosan csökken a vese mérete, majd természetes nagyságában a helyére kerül. A veséket feltöltő sötétkék színű energia egyre kisebb lesz, majd pontszerűvé zsugorodva elraktározódik a vesében.*
- *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés, stb.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. **Párosítsa az alábbi módszereket azokkal a betegségekkel, 6 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. energiahány | 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 1-1 pont adható!)

- 11.* Arthrosisban szenvedő beteg részére az alábbi alternatív 6 pont**
gyógymódokat ajánlották: reggel Do In gyakorlatok, emellett thai masszázis és autogén tréning. Ismertesse a javasolt terápiák kedvező hatását!

Do In gyakorlatok: Írjon egyet /1/!

- *segítenek a reggeli “bejárasi fájdalom” leküzdésében*
- *az energiarendszerre is jó hatással vannak*

Thai masszázis: Írjon négyet /4/!

- *fájdalomcsillapítás a túlfeszült izmok lazítása által*
- *mobilizáló fogásai lazítják, nyújtják a merev izmokat, javítják-helyreállítják az ízületek mozgásterjedelmét*
- *javítják az energiaáramlást*
- *javítják az ízületek anyagcseréjét*

Autogén tréning: Írjon egyet /1/!

- *segít a lazításban és a fájdalomcsillapításban*
- *szerepe van az önkontrollban, a testi tudatosság fokozásában*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 12.* Soroljon fel nyolc /8/ olyan AMM módszert, illetve 8 pont**
gyakorlatot, amellyel a belek perisztaltikus mozgása fokozható!

- *jóga ekeállítás*
- *jóga pashcsimóttánászana*
- *nauli a jógából*
- *jóga mudra*
- *jógéndra légzés*
- *bármelyik keleti masszázis hasi kezelése*
- *a csi-nek az alhasba való irányítása a csikung és taicsi gyakorlatokban*
- *fújtató légzések*
- *teljes jógalégzés*
- *húgyhólyag 25. pont kezelése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.* Soroljon fel a mozgás élettani hatásai közül hatot /6/! 6 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!)

14.* Nevezzen meg három /3/ olyan AMM gyakorlatot, amelyek alkalmazása magas vérnyomás esetén kontraindikált! 3 pont

- fordított testhelyzetű jóga ászanák
- izometriás jellegű jóga vagy csikung gyakorlatok
- szimpatikus tónust fokozó légzőgyakorlatok
- bizonyos fajta mobilizációs masszázstechnikák

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15. Hideg végtagra panaszkodó kliensnek a lent megadott módszereket javasolták a probléma kezelésére. Ismertesse az egyes technikák hatásmechanizmusát! 9 pont

1. Karok és lábak dörzsölő masszázsa (svédmasszázs):

...szöveti hormon felszabadulása (hisztamin) → bőr kipirulása, erek átteresztőképességének növelése → jobb vérellátás → melegedés...

2. Wai Dan csikung gyakorlatok:

...az energiát a végtagokba gyűjtik → a jobb energiaáramlás jobb keringéshez vezet (a kínai szemlélet szerint a vér mozgását is a „csi” irányítja)...

3. Do In gyakorlatok (a kéz és lábujjak kihúzogatója):

...nyitja a végtagokon végződő energiapályákat → javuló energiaáramlás → javuló keringés és hőháztartás...

(Helyes válasz esetén az 1. részre 4 pont, a 2. részre 2 pont, a 3. részre 3 pont adható!)

16.* Soroljon fel a taicsi csuan és a csikung gyakorlatok gyakorlásának szabályai közül tízet /10/!

10 pont

- *álljunk keleti irányba fordulva*
- *gyakoroljunk jó levegőn*
- *kerüljük a test külső és belső lehűlését a gyakorlatok előtt és után*
- *ne gyakoroljunk szeretkezés után*
- *ne gyakoroljunk nagy fáradtság, idegi kimerülés után vagy, ha nyugtalanok vagyunk*
- *ne gyakoroljunk evés előtt és után*
- *ne gyakoroljunk temető közelében, sűrű erdőben, viharban*
- *ne gyakoroljunk alkoholfogyasztás után*
- *éhesen ne végezzük a gyakorlatokat*
- *koncentráljuk figyelmünket a gyakorlatra*
- *gyakorlás közben a száj zárva van, a nyelv hegye a szájpadrást érinti*
- *álljunk általában vállszélességű terpeszben*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* Nevezzen meg öt /5/ olyan gyakorlati megoldást, mellyel a csikung gyakorlatok végzése során a meridiánokban keringő energia befolyásolható!

5 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)