

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. főigazgató-helyettes

<b>M E G O L D Ó L A P</b>
----------------------------

*szakmai írásbeli vizsga*

*Alternatív mozgás – és masszázsterapeuta szak*

**2014. február 14.**

**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 kínai masszázis energetikai hatásait!  
Írjon hármat /3/!** **3 pont**

- *serkenti a Csi-áramlást a meridiánokban*
- *megszünteti a Csi elakadásait*
- *harmonizálja a testben a Csi eloszlását*
- *szétozlatja a pangásokat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**2. Sorolja fel a Yumeiho (Masayuki) masszázis alapfogásait! 2 pont**

- *nyomó gyúrás*
- *ízület-stimuláló fogások*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**3.\* Soroljon fel nyolc /8/ szempontot, amelyet figyelembe  
kell venni a mozgásgyakorlatok kiválasztásakor!** **8 pont**

- *egészségi állapot*
- *a betegség jellege, előrehaladottsága*
- *életkor*
- *testalkat, testsúly*
- *fizikai kondíció*
- *„előélet” (mozgott-e valaha rendszeresen)*
- *mozgáskészség, ügyesség*
- *mentális beállítódás*
- *társadalmi háttér*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**4.\* Soroljon fel a jóga álló gyakorlatai közül ötöt /5/!**

**5 pont**

*trikonászana – háromszögállás*  
*szarvangászana – gyertyaállás*  
*tálászana – pálmaállás*  
*szirsászana – fejállás*  
*garudászana – garuda tartás*  
*szurja namaszakara – napüdvözlet*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

**3 pont**

- *folyamatos mozgással, légzéssel kombinált Csikung*
- *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!)

**6. 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...*

(Helyes válaszonként 2 -2 pont adható!)

**7. Ismertesse a légzés fázisait a megfelelő sorrendben! 4 pont**

- *belégzés*
- *levegő visszatartás*
- *kilégzés*
- *légzésszünet*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**8. Ismertesse és indokolja meg a jógatanítások által leírt alapvető légzési hibákat! 5 pont**

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!)

**9. 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!)

**10.\* 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.*

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

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

**12.\* Soroljon fel kilenc /9/ olyan AMM módszert/gyakorlatot, 9 pont**   
**amellyel az alhasi/kismedencei keringés javítható!**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13. **Párosítsa, mely panaszok/állapotok esetében -  
abszolút vagy relatív módon - ellenjavalltak  
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. állapotosság          | 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!)

14.\* **Ismertesse az emésztési zavarokban szenvedő kliensnek  
ajánlott alábbi terápiás módszerek hatásmechanizmusát!**

8 pont

Thai masszázis:

*A masszázis hasi kezelése mechanikus masszázst fejt ki a belekre (serkentve működésüket), ugyanakkor a hasi akupunktúrás pontok ingerlése által az energiarendszerre is hat.*

Ekeállítás:

*A has összehúzóerő nő, fokozódik a hasúri nyomás, ezt felerősíti a kitartásban 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 brokáttekerics ülőgyakorlatok:

*Emésztést javító elemei, a nyál lenyelése, a figyelemnek a hasi tájékra való irányítása, a kereszttezett lábbal való ülés hatására nő, az előrehajlások fokozzák a hasi szervek vérkeringését.*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

**15.\* Soroljon fel a sacroiliacalis (SI) ízület diszlokációjának felismerhető jelei közül ötöt /5/!** **5 pont**

- *az egyik láb relatív rövidülése*
- *a homlokráncok aszimmetriája*
- *a két kéz terpesztett ujjainál a hüvelykujj – mutatóujj és a hüvelykujj – kisujj közti szög különbözik a jobb és bal oldalon*
- *az egyik szemöldök magasabban van*
- *az orr-száj ránc mélyebb az érintett oldalon*
- *hason fekvő helyzetben az érintett oldalon a nagy farizom magasabban helyezkedik el*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**16. Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan Csi Kung a tüdő gyógyítására!** **5 pont**

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a tüdő fölé helyezzük a mellkasra.*
- *Kép: késő nyár van, ősz eleje. Nyugat felé fordulunk és a lenyugvó napot nézzük.*
- *A lemenő nap fehér fényenergiáját vesszük fel, mely beáramlik a légcsövünkbe, a hörgőkbe, és az egész tüdőt átjárja ez a fehér energia*
- *A képre 20 percig koncentrálnunk, majd a fehér fényt ponttá zsugorítjuk a tüdőnkben.*
- *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés, stb.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**17.\* Sorolja fel azokat a meridiánokat, amelyeket a Do In a hajas fejbőr masszázsaival stimulál!** **3 pont**   
**Írjon hármat /3/!**

- *Húgyhólyag meridián*
- *Epehólyag meridián*
- *Kormányzó meridián*
- *Hármas Melegítő meridián*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)



**18. Rendezze a megadott két csoportba az alábbi alternatív mozgás- és mozgásterápiákat!**

6 pont

1. Alexander-módszer
2. akupresszúra
3. Shiatsu
4. callanetics
5. gyógylovgálás
6. kínai masszázs

Nyugati eredetű módszerek: ...1, 4, 5...

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**19. Fogalmazza meg röviden a kínai orvoslás egészség- és betegségképének a lényegét!**

8 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).*

**20. Ismertesse a Dan Tien-eket és elhelyezkedésüket!**

3 pont

*Alsó Dan Tien: a köldök körüli terület, alhas*

*Középső Dan Tien: gyomorszáj, napfonadék tájéka*

*Felső Dan Tien: homlok, „harmadik szem”*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**21.\* Soroljon fel a meditáció gyakorlásához szükséges  
külső- és belső feltételek közül hármat /3/!**

**3 pont**

- *csendes, nyugodt környezet*
- *megfelelő testhelyzet*
- *nyugodt légzés*
- *ellazított izmok*
- *lecsendesített tudat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)