

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: elnökhelyettes

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

*szakmai írásbeli vizsga*

*Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak*

**2015. március 12.**

**ENKK**

## 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 középerős masszázsfogások alkalmazásának célját!** **4 pont**

- megelőzés
- a szervezet erősítése
- lazítás
- nyugtatás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

Kézhát:

- Vastagbél
- Hármás melegítő
- Vékonybél

Tenyér:

- Tüdő
- Szívburok
- Szív

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 3.\* **Soroljon fel a kínai masszázs (Tui Na terápia) fogásai közül nyolcat /8/!** **8 pont**

- tolás
- pontmasszázs
- dörzsölés
- ütögetés
- nyomás
- rázás
- simítás
- csipkedés
- gyúrás (körkörös)
- görgetés

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**4.\* Sorolja fel a pránajama gyakorlásának ideális feltételeit! Írjon hetet /7/!**

7 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**5.\* Soroljon fel a jóga terápiás hatásai közül hetet /7/!**

7 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**6.\* 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!)

**7. Ismertesse az egyéni és csoportos Feldenkrais-módszer lényegét/jellemzőit! 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!)

**8.\* 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  $CO_2$ - és  $O_2$  tartalma)
- ízületek aktív vagy passzív mozgatása

(Helyes válaszonként 1-1 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 nyugati sportok és a keleti mozgástechnikák lényegét!  
Írjon mindegyikhez hármat-hármat /3-3/!**

**6 pont**

Nyugati sportok:

- teljesítmény-centrikus
- a sikerek mielőbbi elérése a cél
- a fejlődés idejének lerövidítésére törekszik
- a hangsúly a dinamikán, az erőn, a gyorsaságon, állóképességen van

Keleti mozgástechnikák:

- a gyakorlás már önmagában eredmény, a sikerek egy idő után maguktól megérkeznek
- a fejlődés gyorsítása kifejezetten nemkívánatos
- az erő helyett a megfelelő tudatállapotot hangsúlyozza
- a lényeg az erő és légység, feszülés és ellazulás, gyorsaság és lassúság harmóniájának megteremtése

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**11.\* 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) keresztül áramlik, szabályozza a szervezet felépítését, növekedését, elhalását, befolyásolja egyensúlyi állapotát, meghatározza a szervezet biokémiai működését.*

**12. 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!)

- 13.\* Ismertesse a megadott szempontok szerint az európai filozófia megnevezésében „univerzizmusnak” nevezett kínai világnézetet, amely a harc - mozgás - gyógyító művészetek szellemi hátterét adja!** **5 pont**

Meghatározás:

*Az „univerzizmus” (nyugati elnevezéssel) a taoizmus, a konfucianus 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: 3 pont; jellemzőkre: 1-1 pont adható!)

- 14.\* Ismertesse a sacroiliacalis ízület (SI) diszlokációjának (elmozdulásának) tüneteit! Írjon hármat /3/!** **3 pont**

- *a medenceöv az érintett oldalon előre és felfelé csavarodik*
- *a láb relatív rövidülése az érintett oldalon*
- *a csípőízület rotációja miatt az érintett oldali láb kissé befelé fordul*
- *a gerinc oldallirányban görbül*

(Helyes válaszonként 1-1 pont 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. **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 húgyvezeték, a hólyagot és a nemi szerveket. Később a vesék elkezdenek 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!)

17.\* **Arthrosisban szenvedő beteg részére az alábbi alternatív gyógy módokat ajánlották: reggel Do-In gyakorlatok, emellett thai masszázis és autogén tréning. Ismertesse a javasolt terápiák kedvező hatását!** 5 pont

Do-In gyakorlatok: Írjon egyet /1/!

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

Thai masszázis: Írjon hármat /3/!

- *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!)



**18.\* Álmatlanságban szenvedő, ideges, feszült kliensének a következő gyógyító módszereket javasolták: relaxáció, nagy jógalézés, 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 jógalézés: Írjon kettőt /2/!

- *a légzőgyakorlatok a formatio reticularis-on 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/!

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

Masszázs: Írjon egyet /1/!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

**8 pont**

- *jóga ekeállás*
- *jóga pashcsimóttánászana*
- *nauli a jógából*
- *jóga mudra*
- *jógéन्द्रa légzés*
- *bármelyik keleti masszázshasi 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!)