

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: főigazgató-helyettes

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2019. március 8.

ÁEEK EFF

TÁJÉKOZTATÓ az értékelő tanár részére

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- Tévedés esetén csak az egyértelmű javítás - a helytelen válasz áthúzása, a vizsgázó aláírásával és a dátummal ellátva - fogadható el.
- A dolgozatban előforduló esetleges hibákat, tévedéseket kérjük, feltűnően jelölgék!
- A feladatlap egységes értékeléséhez használják fel a rendelkezésükre bocsátott megoldási javaslatot!
- Ponthatáron belül a megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- Tekintettel az írásmód eltérő gyakorlatára, az értékelésnél ne a helyesírást, hanem a tartalmat értékeljék a tanárok!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot!
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:

100 - 85	- jeles
84 - 75	- jó
74 - 61	- közepes
60 - 51	- elégséges
50 -	- elégtelen

Maximálisan adható
pontszám:

1.*

6 pont

Ismertesse a masszázis kontraindikációit! Írjon hatot!

- *akut fertőző betegség*
- *akut ízületi gyulladás*
- *súlyos bőrbetegség*
- *magas láz*
- *akut gyulladás*
- *friss szívinfarktus*
- *veszélyeztetett terhesség*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.

6 pont

**Csoportosítsa a felsorolt alternatív mozgás- és mozgásterápiákat!
Írja a helyes válasz betűjelét a megfelelő helyre!**

- A. Alexander-technika
- B. akupresszúra
- C. Shiatsu
- D. callanetics
- E. gyógylovgálás
- F. kínai masszázs

Nyugati eredetű módszerek: *...A., D., E....*

Távol-keleti eredetű módszerek: *...B., C., F....*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.

4 pont

Írja le a tonizáló yang masszázis célját és fogásainak jellemzőit!

Célja:

- *a meridiánok tonizálása (töltése)*

Fogásainak jellemzői:

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.*

6 pont

Ismertesse a Shiatsu-ban a „Kyo” és „Jitsu” fogalmát!

Kyo: energiahiányos testrész, tapintásra petyhüdt, erőtlen, nyomása a páciens számára jó érzéssel jár

Jitsu: energiatöbblettel rendelkező terület, tapintásra feszült, kemény, nyomása kellemetlen, fájdalmas a páciens számára

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.

4 pont

Húzza alá a felsorolásból azokat a jellegzetes mozgásokat, amelyeket Yumeiho masszőr végez!

- simító
- ütögető
- hintázó
- lengő
- dörzsölő
- söprő
- gyúró

(Csak a 4 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

6.*

3 pont

Ismertesse a testedzés kedvező hatásait a perifériás erekre és a keringésre vonatkozóan! Írjon hármat!

- *mozgás közben a vázizomzat erei kitágulnak, javul a vérrellátás*
- *az erek fala megtartja rugalmasságát*
- *a perifériás ellenállás csökken, azaz a szisztolés vérnyomás a normál értéken marad*
- *az erek saját anyagcseréje nő, kisebb az érlelmeszesedés kockázata*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.***6 pont** **Soroljon fel a jóga ülőgyakorlatai közül hatot!**

- *paszcsimotána - hátsó nyújtó póz*
- *vádzsrászana - térdelőülés*
- *ardha matszjendrászana - csavart ülés*
- *padmászana - lótuszülés*
- *jóga mudra – előrehajlás lótuszülésben*
- *gómukászana ardha kurmászana - félteknősbéka*
- *szidhászana - sarokülés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.***6 pont** **Ismertessen a Csikung gyakorlatok főbb élettani hatásai közül hatot!**

- *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-funkció és a kiválasztó szervek működése fokozódik*
- *a vérkeringés javul, vérnyomás-szabályozás*
- *izomerősítő, az ízületek rugalmassága javul*
- *légzőrendszeri hatások: a légzés mélyül, a légzésfrekvencia csökken, nő a perctérfogat, a gázcsere javul*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.***4 pont** **Soroljon fel négy olyan tényezőt, amely a légzés mélységét és frekvenciáját megváltoztathatja!**

- *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!)

10.*

3 pont

Ismertesse a Tai Csi Csuan lényegét! Írjon hármat!

- 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!)

11.

8 pont

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

Régészeti lelet	Ország
Lótuszülés, mohendzsodároi 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, Mohendzsodárá	<i>Pakisztán</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

8 pont

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

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).

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13. **6 pont**
Sorolja fel a tizenkét fő meridiánt, azok kapcsolódási sorrendjében!

- *Tüdő – Vastagbél – Gyomor – Lép/Hasnyálmirigy*
- *Szív – Vékonybél – Hólyag – Vese*
- *Szívburok – Hármás Melegítő – Epehólyag – Máj*

(Csak a helyes sorrend esetén adható pont!)

14. **5 pont**
Írja le az egyéni és csoportos Feldenkrais-módszer lényegét/jellemzőit!

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 testérzései tudatosítását*
- *a mozgást a kliens testi visszajelzései irányítják; fontos, hogy nincs beavatkozás, nem történik meg az 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!)

15.* **3 pont**
Ismertesse az AMM-ben használatos masszázstechnikák ingerterápiák közé sorolásának okát!

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

16. **1 pont**
Nevezze meg a Do-In, a kínai masszázst, a Shiatsu-Ön, illetve partner masszázsszisztemek közös energetikai alapját!

... a meridián rendszer ...

17.*

7 pont

Soroljon fel hét olyan módszert/gyakorlatot, amellyel az immunrendszer működését támogathatjuk, harmonizálhatjuk!

- *bármilyen rendszeres mozgás, ha nem terheli túl a szervezetet*
- *Csikung gyakorlatok*
- *stresszcsökkentő gyakorlatok*
- *relaxációs gyakorlatok*
- *természetben és/vagy csoportosan végzett mozgásgyakorlatok*
- *fordított testhelyzetű jóga ászanák*
- *lélegzőgyakorlatok*
- *a napi ritmus kialakítása és betartása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.*

3 pont

Ismertesse a sacroiliacalis ízület (SI) diszlokációjának (elmozdulásának) tüneteit! Írjon hármat!

- *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 oldalirányban görbül*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.

5 pont

Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan csikung a gyomor, hasnyálmirigy, lép gyógyítására!

- *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, amit 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 1-1 pont adható!)

20.***6 pont**

Álmatlanságban szenvedő, ideges, feszült kliensének a következő gyógyító módszereket javasolták: relaxáció, nagy jógalégzés, túrázás (gyógysportolás), masszázs. Ismertesse a javasolt terápiák kedvező hatását!

Relaxáció: Írjon kettőt!

- *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!

- *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!

- *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!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)