

„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

2020. október 05.

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 jelöljék!
- 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.*

5 pont

Nevezzen meg öt olyan panaszt/állapotot, amelyek felvetik a masszázsterápia alkalmazásának lehetőségét!

- *keringési panaszok*
- *mozgásszervi panaszok*
- *emésztési zavarok*
- *fejfájás*
- *idegrendszeri panaszok (idegesség, feszültség, fáradékonyság, stb.)*
- *ízületi-, és izomsérülések regenerálásának elősegítése*
- *légzőszervi panaszok*
- *műtétek utáni rehabilitáció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.

6 pont

Párosítsa az alább felsorolt masszázstechnikákat a megfelelő állítással! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelet!

1. kötőszöveti masszázs
2. Yumeiho
3. Thai masszázs
4. akupresszúra
5. szegmentmasszázs
6. Shiatsu

- A. fő célja a sacroiliacalis ízület korrekciója
- B. az akupresszúra japán változata
- C. végzése során gyakran tapinthatók összetapadt szövetrétegek
- D. a hagyományos kínai akupunktúrás pontok kezelésén alapul
- E. a masször elsősorban a testsúlyával dolgozik
- F. élettani alapja a viscerocutan (bőr-belsőszervi) reflexív

1.- ...*C*..., 2.- ...*A*..., 3.- ...*E*..., 4.- ...*D*..., 5.- ...*F*..., 6.- ...*B*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.*

3 pont

Ismertesse a kínai masszázs energetikai hatásait! Írjon hármat!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. **4 pont**
Húzza alá a felsorolásból azokat a jellegzetes mozgásokat, amelyeket a 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!)

5.* **3 pont**
Sorolja fel azokat a meridiánokat, amelyeket a Do In a hajás fejbőr masszázsaival stimulál! Írjon hármat!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.* **6 pont**
Jellemezze a keleti és nyugati mozgásrendszerek közös kedvező élettani és pszichés hatásait! Írjon hármat-hármat!

Élettani hatások:

- *keringés javulása*
- *immunfunkciók javulása*
- *endogén opiát-felszabadulás*
- *az idegrendszer felszabadulása*

Pszichés hatások:

- *önkontroll növekedése*
- *stressztűrő képesség javulása*
- *önértékelés növekedése*
- *nagyobb tudatosság*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.*

5 pont **Nevezzen meg a jóga álló gyakorlatai közül ötöt!**

- *trikonászana/háromszögállás*
- *zarvangászana/gyertyaállás*
- *álászana/pálmaállás*
- *zirsászana/fejállás*
- *arudászana/garuda tartás*
- *szurja namaszakara/napüdvözlet*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.

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

Hibák:

- *szájon keresztüli légzés*
- *egyenlőtlen lélegzés a két orrlyukon át*
- *beléggzéssel kezdett gyakorlat*

Indokolás:

A két orrlyukon át különböző minőségű “pránát” juttatunk a szervezetbe, ezek eltolódása valamelyik irányba különösen az idegrendszerre van káros hatással.

(Helyes válasz esetén a hibákra: 1-1 pont; indokolásra: 2 pont adható!)

9.*

5 pont **Soroljon fel a Feldenkrais-módszer pozitív hatásai közül ötöt!**

- *könnyebb légzés*
- *kényelmesebb állás*
- *jobb látás*
- *a csontrendszer megerősödik*
- *a fájdalom csillapodik, vagy megszűnik*
- *érzékelés (hallás, ízlelés, tapintás) finomodik*
- *tudatosság fokozódik*
- *önértékelés növekedik*
- *aktivitás megváltozik*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.**3 pont**

Ismertesse a légzés ütemét a jóga úszás kivitelezése közben a megadott szempontok alapján!

Első kartempó: ...*belégzés*...

Második kartempó: ...*szünet*...

Harmadik kartempó: ...*kilégzés*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.***5 pont**

Soroljon fel a taicsi csuan és a csikung gyakorlatok gyakorlásának szabályai közül ötöt!

- *álljunk keleti irányba fordulva*
- *jó levegőn, szabadban végezzük a gyakorlatokat*
- *koncentráljuk figyelmünket a gyakorlatra*
- *gyakorlás közben a száj zárva van, a nyelv hegye a szájpadrást érinti*
- *álljunk általában vállszélességű terpeszben*
- *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*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.***4 pont**

Ismertesse a Csi fogalmát/lényegét!

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.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.***10 pont**

Sorolja fel az „Öt Fázis” tan elemeit az egyes fázisokhoz tartozó szervekkel együtt! Írjon egy-egy szervet az elemekhez!

Fa: máj, epehólyag

Tűz: szív, vékonybél, szívburrok, Hármás-melegítő

Föld: gyomor, lép

Fém: tüdő, vastagbél

Víz: vese, húgyhólyag

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.***3 pont**

Írja le röviden a kínai kultúra egészség fogalmát!

A természet, a társadalom, a család és a belső én Taojával kialakított összhang.

Más oldalról: a testműködés harmóniája, a Yin-Yang egyensúly.

A vezetékekben az életerő (Csi) szabadon áramlik és harmonizálja az életfolyamatokat

15.***2 pont**

Ismertesse a Da Mo (Bodhidarma) ököl és nyitott tenyér gyakorlatsorozat hatásait! Írjon kettőt!

- *fokozza a Csi áramlást a karokban*
- *növeli a karokban a Csi mennyiségét*
- *növeli a karok erejét*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.***4 pont**

Nevezzen meg a meditáció gyakorlásához szükséges külső és belső feltételek közül négyet!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.

6 pont

**Párosítsa a betegségekhez, tünetekhez a kezelésükre alkalmas módszert!
Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!**

- | | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| 1. asztma | A. Meir Schneider-módszer |
| 2. görbe testtartás | B. jóga ekeállás |
| 3. energiahány | C. jógalégzések |
| 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!)

18.*

4 pont

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

Do-In gyakorlatok: Írjon egyet!

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

Thai masszázs: Írjon kettőt!

- *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!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.**5 pont**

Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan Csikung a tüdő gyógyítására!

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a tüdő fölé, a mellkasra helyezzük.*
- *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 koncentrálnak, majd a fehér fényt ponttá zsugorítjuk a tüdőnkben.*
- *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés, stb.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.***8 pont**

Ismertesse az emésztési zavarban szenvedő kliensnek ajánlott alábbi terápiás módszerek hatásmechanizmusát!

Thai masszáz:

A hasi masszázs mechanikus hatást fejt ki a belekre (serkentve működésüket). A hasi akupunktúrás pontok ingerlése által az energiarendszer kiegyensúlyozásában is részt vesz.

Ekeállás:

A has összepréselődik, 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 figyelem alhasra irányítását is megköveteli, ami tovább fokozza a gyakorlat hatását.

Nyolc brokáttekerics ülőgyakorlatok:

Emésztést javító elemei nőnek a nyál lenyelése, a figyelem hasi tájékra irányítása, a keresztezett lábbal való ülés hatására. Az előrehajlások továbbá fokozzák a hasi szervek vérkeringését.

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

21.***4 pont**

Sorolja fel a Yumeiho masszázis kontraindikációit az alábbi szempontok alapján! Írjon kettőt-kettőt!

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!)