

Országos Kórházi Főigazgatóság

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: igazgató

MEGOLDÓLAP

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2021. június 1.

OKFŐ

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.

6 pont

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

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

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

2.*

8 pont

Soroljon fel a kínai masszáz (Tui Na terápia) fogásai közül nyolcat!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.*

4 pont

Ismertesse a Yumeiho (Masayuki) masszáz célját! Írjon négyet!

- *a test szimmetriájának kialakítása és a szimmetria tartóssá tétele*
- *az aszimmetria kialakulásának megelőzése*
- *betegségek megelőzése (más megközelítésben)*
- *az energiakeringés helyreállítása*
- *az izmok ellazítása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.***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!)

5.***6 pont** **Soroljon fel a mozgás élettani hatásai közül hatot!**

- *erősödnek az izmok*
- *nő a perctérfogat, javul a keringés*
- *javul a kapilláriskeringés*
- *nő a vitálkapacitás*
- *javul az ízületi porc vérellátása*
- *javul a májműködés*
- *takarékosabb a hormongazdálkodás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.**8 pont** **Nevezze meg a hatha jóga lépcsőfokait/ágait!**

1. *Jama - egyetemes erkölcsi alapelvek*
2. *Nijama - megtisztulás*
3. *Ászana - testtartások*
4. *Pránajáma - légzőgyakorlatok*
5. *Pratjáhára - a tudat felszabadítása*
6. *Dhárana - koncentráció*
7. *Dnyána – meditáció*
8. *Szamádhi - megvilágosodás „felébredés”*

(Csak a helyes sorrend esetén adható pont!)

7.*

5 pont

Nevezzen meg öt olyan gyakorlati megoldást, mellyel a Csikung gyakorlatok végzése során a meridiánokban keringő energia befolyásolható!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.*

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!)

9.*

7 pont

Sorolja fel a Pránajama gyakorlásának ideális feltételeit! Írjon hetet!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

6 pont

Ismertesse a taoista filozófia lényegét!

A taoizmus kínai filozófia, vallás, életszemlélet. A Tao a követendő út.

A tao az Univerzumban megnyilvánuló Törvény.

Legalapvetőbb tételei: Yin-Yang elv, Öt Fázis tana és a Wu wei (nem cselekvés elve, azaz a helyes életszemlélet lényege a természet törvényeire való ráhangolódás, együtt mozgás).

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.*

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!)

12.

1 pont

Írja le a Do-In, a kínai masszázst, a Shiatsu-ön, illetve partner masszázsszrendszerek közös energetikai alapját!

... a meridián rendszer ...

13.

6 pont

Nevezze meg a Dan Tien-eket és azok elhelyezkedését!

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!))

14.*

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!)

15.*

7 pont

Időskorú páciens mozgásszervi panaszaira (arthrosis, mozgásbeszűkülés) és vérszegénységére jógát, valamint gyógy sportolást javasoltak. Indokolja a javaslat helytállóságát! Írjon hét megfelelő indokot!

- *a mozgás a csontanyagcserét is fokozza*
- *a vörös csontvelőben nő a vörösvérsejtképzés a mozgás hatására*
- *az anyagcsere fokozódásával javul az ízületi porc vérellátása és ásványi anyag háztartása*
- *a mozgás hatására a porc és ízületi folyadék közt intenzív anyagcsere zajlik: tápanyagfelvétel és salakanyag-leadás*
- *az ásványianyag-háztartás harmonizálódása miatt kisebb a csontritkulás veszélye, illetve megfelelő táplálkozással együtt (a Ca/P arány) visszafordítható*
- *a jóga a nyújtó gyakorlatokkal javítja az ízületi mozgásterjedelmet*
- *a jóga ászanák javítják a keringést és az anyagcserét*
- *az ászanák és a légzőgyakorlatok az egész testben javítják az energiaáramlást*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.*

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!)

17.*

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*
- *csontritkulás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.***5 pont**

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

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a szív fölé helyezzük.*
- *Kép: nyár van, dél felé fordulunk, szívünkben apró szikra keletkezik, láng lobban, majd tűz keletkezik – tűz, nagy piros lángnyelvekkel.*
- *Képvariáció: kicsi piros bimbó lassan bontja szirmait, majd nagy tűzpiros virággá fejlődik. Ez a vörös színű energia a szívünkben kiindulva szétárad az artériákban, a többi érben, végül a kapillárisokban is és betölti a testünket.*
- *Relaxálás húsz percig, majd begyűjtjük a piros energiát és ponttá zsugorítva elraktározzuk a szívünkben.*
- *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)