

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. október 05.

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

Nevezzen meg hat területet/állapotot, amelyre a masszázssal hatással van!

- *vér- és nyirokkeringés*
- *izomtónus*
- *kötőszövet állapota*
- *izomletapadás*
- *gerincvelői szegmentekkel kapcsolatos bőr-szerv reflexek*
- *akupresszúrás pontok*
- *pszichés állapot*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.*

2 pont

Jellemezze a Yin masszázssal mozdulatait!

Viszonylag hosszú ideig tart, mély, lassú, erőteljes manipuláció, a meridiánáramlással ellentétes irányban. Férfiakon balról jobbra, nőknél jobbról balra irányuló masszázssal.

3.*

3 pont

Sorolja fel azokat a meridiánokat, amelyeket a Do In a hajjal masszázssal stimulál! Írjon hármat!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.

4 pont

Húzza alá a felsorolásból azokat a jellegzetes mozgásokat, amelyeket a Yumeiho masszázssal 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.*

6 pont

Ismertesse a Shiatsu masszázsban használt a „Kyo” és „Jitsu” fogalmakat!

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!)

6.

4 pont

Sorolja fel a taicsi-csuan nagy iskoláit (irányzatait)!

- *Chen*
- *Yang*
- *Wu*
- *Sun*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.*

4 pont

Nevezze meg a Csikung gyakorlatok kivitelezése során felmerülő problémákat, melyek miatt a gyakorlatok nem érik el a kívánt hatást, vagy károsítanak! Írjon négyet!

- *testtartásból eredő zavarok*
- *légzőgyakorlatoknál feszültség, fájdalom jelentkezik a mellkasban*
- *szapora légzés*
- *dekoncentráltág, szétszórtság, álmodás*
- *a gyakorlatok túlerőltetése miatt szapora szívverés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.*

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!)

9.

4 pont **Nevezze meg a jógalézés fázisait a megfelelő sorrendben!**

- *kilégzés*
- *légzésszünet/légzésselhalás*
- *belégzés*
- *légzésszünet/levegő visszatartás*

(Csak a helyes sorrend esetén adható pont!)

10.*

6 pont **Soroljon fel a Feldenkrais-módszer pozitív hatásai közül hatot!**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.*

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

Hibák:

- *szájon keresztüli légzés*
- *egyenlőtlen lélegzés a két orrlyukon át*
- *belégzéssel 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; indoklásra: 2 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.*

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.

14.*

2 pont

Nevezze meg 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!)

15.*

3 pont

Soroljon fel három élettani folyamatot, amely a Csikung és a Taicsi Csuan gyakorlatánál az energiát mozgatja a meridiánokban!

- *légzés*
- *tudat (figyelem, koncentráció, imagináció)*
- *testtartások*
- *mozdulatok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.*

4 pont

Írjon le 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.*

5 pont

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

Meghatározása, lényege:

Az „univerzizmus” (nyugati elnevezéssel) a taoizmus, a konfucianus tanítások és a buddhizmus egybeolvadásából származik.

Ez a szemlélet a tao útját járó ember hétköznapijait és életének minden területét (orvoslás, művészetek, politika, stb.) átszövi.

Jellemzői: Írjon hármat!

- *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)*

(Helyes válasz esetén a meghatározásra: 2 pont; jellemzőkre: 1-1 pont adható!)

18.

5 pont

Párosítsa, mely panaszok/állapotok esetében – abszolút vagy relatív módon – ellenjavalltak az alább felsorolt módszerek/gyakorlatok! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. magas vérnyomás | A. gerincmobilizáló masszázstechnikák |
| 2. súlyos csonttrikulás | B. svédmasszázs |
| 3. kiterjedt bőrbetegség | C. Shiatsu hasi kezelés |
| 4. várandósság | 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 1-1 pont adható!)

19.

5 pont

Ismertesse a máj és az epehólyag gyógyítására alkalmazott Csun Juan Csikung imaginációs technika lépéseit!

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a máj fölé tesszük a bordák alá jobb oldalon.*
- *Kép: tavasz van, kelet felé nézünk az éppen felkelő napba.*
- *Ennek energiáját vesszük fel a májban növekvő fa friss, zöld hajtásaival, melyek lassan betöltik az egész májat és epehólyagot.*
- *20 perc relaxálás ezzel a tudattal, majd a zöld színű energiát ponttá zsugorítjuk és elraktározzuk a májban.*
- *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés, stb.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.*

6 pont

Soroljon fel hat mozgásgyakorlatot, melyet emésztési problémákkal küzdő páciensének ajánl!

- *„belső erősítő” Csikung gyakorlatok*
- *a Taicsi Csuan-Csikung „labdaemelés” és a „a páva széttárja szárnyait” című gyakorlatai*
- *a jóga pránájama gyakorlatai*
- *hasbeszívás (uddijána)*
- *nauli*
- *jóga mudra*
- *budzsangászana (kobraállás)*
- *szalabhászana (szöcskeállás)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.*

9 pont

Írja le a hideg végtagokra panaszkodó kliens számára megadott módszerek/technikák hatásmechanizmusát!

A) A karok és lábak dörzsölő masszázsa (svédmasszázs):

...szöveti hormon felszabadulása (hisztamin) → bőr kipirulása, erek áteresztőképességének növelése → jobb vérellátás → melegedés...

B) Wai Dan csikung gyakorlatok:

...az energiát a végtagokba gyűjtik → a jobb energiaáramlás jobb keringéshez vezet (a kínai szemlélet szerint a vér mozgását is a "csi" irányítja)...

C) Do In gyakorlatok (a kéz- és lábujjak kihúzogatója):

...nyitja a végtagokon végződő energiapályákat → javuló energiaáramlás → javuló keringés és hőháztartás...

(Helyes válasz esetén az A részre: 4 pont, a B részre: 2 pont, a C részre: 3 pont adható!)

22.***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!)