

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

2022. június 7.

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

Ismertesse a Shiatsu masszázsban használt „Kyo” és „Jitsu” fogalmak jelentését!

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!)

2.*

4 pont

Írjon le négyet a Thai masszázs hatásai közül!

- *serkenti az anyagcserét: méregtelenít, salaktalanít*
- *csökkenti az izomfeszültséget, az izmok ellazulnak*
- *csökkenti a feszültséget, a depressziós hangulatot, relaxál*
- *fájdalomcsillapító*
- *növeli a szervezet energiaszintjét*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.*

5 pont

Soroljon fel a kínai masszázs (Tui Na terápia) fogásai közül ötöt!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.*

4 pont

Írjon le négyet a Yumeiho (Masayuki) masszázs céljai közül!

- *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!)

5.*

3 pont

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.*

3 pont

Ismertesse a Feldenkrais-módszer lényegét!

A Feldenkrais-módszer mozgásterápia, amely különböző mozgássorok tudatosításán, tudatos megvalósításán alapul.

A tanulás alapja a szenzomotoros funkciók és az érzékszervek összehangolása, azaz az aktív érzékelés és az aktív cselekvés.

A mozgásleckék során a tónusok, súlyeloszlások, összerendeződések állandó változására irányul a figyelem.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.*

5 pont

Nevezze meg a jógatanítások által leírt alapvető légzési hibákat! Indokolja meg válaszát!

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!)

8.***6 pont**

Írjon le a taicsi csuan és a csikung gyakorlatok gyakorlásának szabályai közül hatot!

- *álljunk keleti irányba fordulva*
- *jó levegőn, szabadban végezzük a gyakorlatok*
- *koncentráljuk figyelmünket a gyakorlatra*
- *gyakorlás közben a száj zárva van, a nyelv hegye a szájpadlást 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 közvetlenül 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!)

9.***5 pont**

Soroljon fel a jóga ülőgyakorlatai közül ötöt!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.***3 pont**

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

- *mozgás közben a vázizomzat erei kitágulnak, javul a vérellátás*
- *az erek falai megtartják rugalmasságukat*
- *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!)

11. 6 pont
Nevezze meg a tizenkét fő meridiánt, azok kapcsolódási sorrendjében!

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

(Csak hibátlan válasz esetén adható pont!)

12.* 8 pont
Fogalmazza meg röviden a kínai orvoslás egészség- és betegségképének lényegét!

Az egészség alapja a harmónia, amelynek feltétele a testi működésekben a jin és jang egyensúlya.

A harmónia kulcsa a természeti törvények felismerése és a hozzájuk való alkalmazkodás.

A betegség az egyensúly/harmónia megbomlása, testi szinten ez a jin és jang 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.* 8 pont
Írja le a Jin-Jang jelleg megjelenését az emberi szervezetben! Írjon négyet-négyet!

Jang jelleg:

- *a mozgató és melegítő funkciók*
- *a test felső része*
- *a test felülete és a felülethez közel eső részei*
- *a háti oldal*
- *a külső, laterális testtájék*

Jin jelleg:

- *a tápláló, nedvesítő funkciók*
- *a test alsó része*
- *a test belseje*
- *a hasi oldal*
- *a belső, mediális testtájék*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.*

6 pont

Sorolja fel azokat a belső, szubjektív élményeket az AMM módszereinek alkalmazása során, melyek megjelenésére módosult tudatállapotban lehet számítani! Írjon hatot!

- *változások a gondolkodásban, figyelemben, memóriában*
- *az időfogalom megváltozása*
- *csökkent realitásérzék*
- *változás az érzelmek kifejezésében*
- *megváltozott testkép, testérzékelés*
- *a külvilág észlelésének megváltozása (pl. tárgyak mérete)*
- *remény, újjászületés érzése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.

6 pont

Nevezze meg azokat az országokat, ahol a megadott régészeti leleteket tárták fel! Egészítse 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>

(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.

5 pont

Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan csikung a vese gyógyítására!

- *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 húgyvezetékét, a hólyagot és a nemi szerveket. Később a vesék elkezdenek növekedni, túlnőnek a testen és egyre jobban megtisztulnak.*
- *Ezzel a tudattal relaxálás 20 percen keresztül, majd fokozatosan csökken a vese mérete, ezt követően 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!)

18.

6 pont

Párosítsa a betegségekhez, tünetekhez a kezelésükre alkalmas módszert! Írja a betűjelek mellé a helyes válasz sorszámát!

- | | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| A. asztma | 1. Meir Schneider-módszer |
| B. görbe testtartás | 2. jóga ekeállás |
| C. energiahány | 3. jógalégzések |
| D. fájdalom az izmokban | 4. Alexander-módszer |
| E. látásélesség gyengülése | 5. Waitankung-rezegtető mozdulatok |
| F. emésztési zavarok | 6. relaxáló, simító masszázstechnikák |

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.*

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!)

20.***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!)