

## 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*

**2023. március 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.\*****4 pont** **Nevezze meg a masszázis kontraindikációit! Írjon négyet!**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**2.****3 pont** **Húzza alá a Shiatsu beavatkozási módszereket!**

- simítások
- akupresszúra
- harántmasszázs
- hasi diagnosztika
- nyomó-gyúrás
- nyújtás

(Csak a 3 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

**3.****6 pont** **Csoportosítsa a felsorolt alternatív mozgás- és mozgásterápiákat a megadottak szerint! Írja a betűjeleket a megfelelő helyre!**

- A. kínai masszázis
- B. callanetics
- C. Alexander-technika
- D. akupresszúra
- E. Shiatsu
- F. gyógylovaslás

Nyugati eredetű módszerek: *...B., C., F....*Távol-keleti eredetű módszerek: *...A., D., E....*

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

**4. 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!)

**5. 8 pont**

**Sorolja fel a hatha jóga lépcsőfokait/ágait!**

- *Jama - egyetemes erkölcsi alapelvek*
- *Nijama - megtisztulás*
- *Ászana - testtartások*
- *Pránajáma - légzőgyakorlatok*
- *Pratjáhára - a tudat felszabadítása*
- *Dhárana - koncentráció*
- *Dnyána - meditáció*
- *Szamádhi - megvilágosodás „felébredés”*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**6.\* 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 vérerek kitágulnak, a vérkeringés javul*
- *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!)

**7.\*****7 pont****Soroljon fel a Feldenkrais-módszer pozitív hatásai közül hetet!**

- *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!)

**8.\*****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!)

**9.\*****3 pont****Írja le a hagyományos kínai orvoslás betegségfogalmának jellemzőit!**

- *a testműködés diszharmóniája, a yin-yang egyensúly zavara*
- *a vezetékekben áramló energia, életerő elakadása, pangása*
- *a testfolyadékok (vér, yin) kóros megváltozása, a lélek (shen) zavara*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**10.\*** **2 pont**   
**Ismertesse a Taoista filozófiában használt Wu Wei fogalom jelentését!**

*A Wu Wei jelentése „nem cselekvés”, ami nem semmittevést jelent, hanem azt, hogy nem szegülünk szembe a természet (tao) törvényeivel. A helyes út a ráhangolódás, együtt mozgás, így lehetünk egyensúlyban.*

**11.\*** **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!)

**12.\*** **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!)

**13.\*** **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.*

**14.\*****5 pont****Nevezzen meg az energiakeringést gátló tényezők közül ötöt!**

- *izomfeszülés*
- *káros anyagcseretermékek (toxinok) lerakódása a kötőszövetben*
- *elégtelen/helytelen légzés*
- *energiapazarlás*
- *dekoncentrált figyelem*
- *rossz testtartás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**15.\*****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!)

**16.\*****8 pont****Soroljon fel nyolc olyan AMM módszert, illetve gyakorlatot, amellyel a belek perisztaltikus mozgása fokozható!**

- *jóga ekeállítás*
- *jóga pashcsimóttánászana*
- *nauli a jógából*
- *jóga mudra*
- *jógéndra légzés*
- *bármelyik keleti masszázshasi kezelése*
- *a csi-nek az alhasba való irányítása a csikung és taicsi gyakorlatokban*
- *fűjtató légzések*
- *teljes jógalégzés*
- *húgyhólyag 25. pont kezelése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.\*

6 pont 

**Soroljon fel hat 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*
- *légzőgyakorlatok*
- *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.\*

6 pont 

**Időskorú páciens mozgásszervi panaszaira (arthrosis, mozgásbeszűkülés) és vérszegénységére jógát, valamint gyógysportolást javasoltak. Indokolja a javaslat helytállóságát! Írjon hat megfelelő indokot!**

- *a mozgás a csontanyagcserét is fokozza*
- *a mozgás hatására a vörös csontvelőben nő a vörösvérsejtképzés*
- *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!)



**20.\*****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!)