

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. június 8.

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**
Sorolja fel a kézháton és a tenyéren a Do-In gyakorlatok végzése során stimulált meridiánokat!

Kézhát:

- *vastagbél*
- *hármás melegítő*
- *vékonybél*

Tenyér:

- *tüdő*
- *szívburok*
- *szív*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.* **6 pont**
Nevezzen meg hat területet/állapotot, amelyre a masszázis 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!)

3.* **4 pont**
Írjon négy növényt, amelyből az indiai (ájurvédikus) masszázshoz használt olajat lehet előállítani!

- *kókusz*
- *sezám*
- *koriander*
- *szantálfa*
- *mustár*
- *olíva*
- *mandula*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.*

5 pont

Ismertesse az izomtónussal és a testtartással kapcsolatos szabályokat a Tai Csi gyakorlatok kivitelezése során! Írjon ötöt!

- *le kell süllyeszteni a vállakat*
- *a mellkas feszültségektől mentes, a hát egyenes legyen*
- *el kell lazítani a csípőt és a derekat*
- *minden testtartást és technikát kidolgozottan és szabályosan kell végezni*
- *a test alsó és felső részének munkáját össze kell hangolni*
- *törekedni kell az egyenes fejtartásra és feszültségmentes nyaktónusra*
- *az elme és a Csi összekapcsolását kell megvalósítani*
- *törekedni kell a stabil állások kivitelezésére*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.*

5 pont

Soroljon fel öt testi és lelki kísérőjelenséget/tünetet, melyek a Csikung gyakorlatok végzése során léphetnek fel!

- *viszketés, zsibbadás, melegedés*
- *a testméretek megváltozásának érzése*
- *nehézségérzet*
- *remegés*
- *hangok hallása*
- *erősebb nyálképződés*
- *fokozott éhségérzet*
- *fejfájás, “fejduzzadás” érzése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.

4 pont

Nevezze meg a jógalézés fázisait a megfelelő sorrendben!

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

(Csak a helyes sorrend esetén adható pont!)

7.

3 pont

Sorolja fel milyen eszközökkel éri el hatását az Öt Tibeti gyakorlat!

- *az egyensúlyszerv ingerlése (forgás)*
- *ritmikus végrehajtott dinamikus gyakorlatok*
- *paradox (fordított) légzés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.*

2 pont

Nevezzen meg olyan betegséget/állapotot, amely veszélyforrást jelenthet a fordított testhelyzetű ászának végzésekor! Írjon kettőt!

- *magas vérnyomás*
- *szívbetegség*
- *terhesség*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.

3 pont

Párosítsa a Nyolc Brokáttekeres csikung 1., 2., ill. 3. álló gyakorlatát a felsorolt szervekkel/meridiánokkal! Írja a betűjelek mellé a helyes válasz sorszámát!

| | |
|-----------------|--------------------|
| A. 1. gyakorlat | 1. Vese |
| B. 2. gyakorlat | 2. Gyomor-Lép |
| C. 3. gyakorlat | 3. Hármás-Melegítő |

A.—...*3*...., B.—...*1*...., C.—...*2*....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

5 pont

Soroljon fel öt mozgásterápiát amelyek segítenek a helytelen testtartás által okozott problémákon!

- *Alexander-módszer*
- *jóga*
- *csikung*
- *gyógylovaslás*
- *callanetics*
- *5 tibeti gyakorlat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.*

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 vezetékben az életerő (Csi) szabadon áramlik és harmonizálja az életfolyamatokat.

12. 5 pont
Nevezze meg a hagyományos kínai orvoslás szerint mely összetevők alkotják az embert!

- *csi*
- *shen*
- *jing*
- *vér*
- *testfolyadékok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.* 7 pont
Sorolja fel a hagyományos kínai orvoslás Öt Fázis tana szerint milyen minőségek tartoznak a Vízhöz? Írjon hetet!

- *észak*
- *hideg*
- *tél*
- *fekete*
- *sós*
- *vese*
- *húgyhólyag*
- *fül*
- *félelem*
- *ijedtség*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14. 7 pont
Sorolja fel a hét csakrát alulról felfelé haladva!

1. *muládhára/gyökércsakra*
2. *szvhadistána csakra/bél-érzőkör/szexcsakra*
3. *manipura csakra/köldök csakra/napfonat csakra*
4. *anáhata csakra/szívescakra*
5. *visuddha csakra/garatcsakra/torokcsakra*
6. *adzsna csakra/homlokcsakra*
7. *szahaszrára csakra/fejtető csakra/korona csakra*

(Csak a helyes sorrend esetén adható pont!)

15.***4 pont**

Írjon le a meditáció gyakorlásához szükséges külső/belső feltételek közül négyet!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.**2 pont**

Egészítse ki az alábbi állítást!

A modern diagnosztikai módszerek (pl.: EEG, EKG) a különböző szerveket, szervrendszereket mérik fel, míg az alternatív módszerek a mikrorendszerek, pl.: a/az ...*fülakupunktúrás/akupunktúrás*... pontok és ...*Head*...-zónák állapotát vizsgálják.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.***4 pont**

Soroljon fel a sacroiliacalis (SI) ízület diszlokációjának felismerhető jelei közül négyet!

- *az egyik láb relatív rövidülése*
- *hanyatt fekve az egyik láb kissé befelé áll*
- *a törzs izmainak megfeszülése, vagy túlnyúlása*
- *hason fekvő helyzetben az érintett oldalon a nagy farizom magasabban helyezkedik el*
- *az ízületek mozgásterjedelmének változása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.***2 pont**

Nevezzen meg két olyan szervet/szervrendszert a vesén kívül, amelyeknek a kiválasztásban van szerepe!

- *tüdő*
- *bőr*
- *vastagbél*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.

4 pont

Párosítsa a szervet/szervrendszert a terápiákkal, amelyekkel az immunsejtek képzésében/tárolásában résztvevő szervek működését harmonizáljuk! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!

1. csecsemőmirigy
2. vékonybél
3. lép
4. nyirokkeringés

- A. fordított testhelyzetű jógaászanák
- B. Nyolc Brokát „Középső-Kapu megnyitása”
- C. Do In szegycsont kopogtatás
- D. Shiatsu ampuku kezelése

1.—...*C*..., 2.—...*D*..., 3.—...*B*..., 4.—...*A*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.*

5 pont

Írjon öt 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.

3 pont

Párosítsa az emberi szervezet reakciósintjének különböző lépcsőfokait a tünetekkel (Reckeweg modellje alapján)! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. exkréción (kiválasztás) | A. szövetek sorvadása |
| 2. reakció | B. gyulladás |
| 3. degeneráció (elfajulás) | C. fokozott váladékképződés |

1.—...*C*..., 2.—...*B*..., 3.—...*A*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.*

4 pont

Ismertesse a krónikus kismedencei gyulladásban szenvedő betegek ajánlott alábbi gyógy módok hatásmechanizmusát!

Fordított légzés: A végbél és a gát, illetve az alhas izmainak erőteljes megfeszítése-elernyesztése javítja a terület vér- és energiaellátását.

Yumeiho masszázs: A sacroiliacalis ízület diszlokációjának megszüntetése és a háti Shu-pontok kezelése rendezi az érintett terület energiaellátását, alapot teremt a gyógyuláshoz.

Relaxáció: Végezhető célzott szervtréning is a figyelemnek a szóban forgó területre való irányításával.

Túrázás: Javítja az egész test - így a kismedence - keringését is, edzi az immunrendszert, kiegyensúlyozza az idegrendszert - aspecifikusan hatva megteremtheti az alapot a betegség leküzdéséhez és a recidiválás megakadályozásához.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.

4 pont

Sorolja fel a természetgyógyászokra is normaként vonatkozó hippokratészi eskü négy alappillérét!

- *az élet tisztelete*
- *a nem-ártás alapelve*
- *a visszaélések elkerülésére való felhívás*
- *a titoktartás kötelezettsége*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.*

3 pont

Írjon hármat a természetgyógyászati tevékenységet szabályozó jogszabály szerint az alternatív mozgás- és masszázssterapeuta szakmai alapfeladataiból!

- *vonatkozó jogi szabályok és etikai normák keretében végzett tevékenység*
- *kommunikációs feladatok*
- *dokumentációs feladatok*
- *fertőtlenítő eljárások elvégzése, higiénés előírások betartása*
- *a tárgyi és technikai feltételek biztosítása, a biztonságos és folyamatos működéshez*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)