

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: igazgató

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2024. március 5.

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.*

3 pont

Határozza meg a masszázskelés alatti teendőket a kliens alábbi reakciói esetén!

- Csiklandósság, görcs vagy izomfeszülés:
...testhelyzet változtatása, mozdulatok intenzitásának változtatása, szóbeli megnyugtató, kezelés folytatása...
- Rosszullét, hányinger, vagy ájulás:
...a kezelést meg kell szakítani és segítségnyújtás után más terápia ajánlása...
- Felfokozott érzelmi reakciók (pl. sírás):
...együttérzés kimutatása, megnyugtató, biztatás, kezelés folytatása...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.*

2 pont

Nevezzen meg kettőt a marmapontok felhasználási lehetőségei közül!

- *állapotfelmérés*
- *masszázskelés*
- *prognózis felállítása a betegségek várható lefolyásával kapcsolatban*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.*

2 pont

Írja le az ayurvédikus hideg masszázskelés célját és technikáját!Célja: *...az artériás keringés serkentése...*Technikája: *...a testet hideg vízbe mártott majd kicsavart és a kézre feltekert törölközővel dörzsölik végig, végül szárazra törlik...*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.***3 pont**

Ismertesse a Shiatsu egyik alaptechnikájának, az ampukunak elvi és gyakorlati alapjait!

A has (hara) is projekciós területnek tekinthető, ahová kivetülnek a belső szervek reflexzónái. Ezek diagnosztikus jelzéssel szolgálhatnak, kezelésükkel terápiás hatás érhető el. A hara kifejezi továbbá az ember egészségi állapotát, energiaszintjét.

5.***6 pont**

Soroljon fel az ayurvédikus masszázshoz használható olajok alapanyagai közül hatot!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.**4 pont**

Írja le a kéz ujjainak pontos helyét a fejen a zümmögő légzés gyakorlása közben!

- *a hüvelykujj a fülön*
- *a mutatóujj a szemhéjakon*
- *a középső ujj a szemhéjakon*
- *a gyűrűs ujj az orrszárnyakon és az ötödik ujj a felső ajak két szélét fogja le finoman*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.*

2 pont

Nevezzen meg két ellenjavallatot a kapálabháti légzőgyakorlat esetében!

- *nagyon gyenge fizikum*
- *alacsony vérnyomás*
- *magas vérnyomás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.*

4 pont

Írja le a Callanetics torna gyakorlattípusait és hatásukat!

Gyakorlattípusok: Írjon egyet!

- *kitartott mozdulatok kis amplitudójú, nagyszámú ismétlése*
- *nyújtó gyakorlatok*

Hatásai: Írjon hármat!

- *alakformálás*
- *mozgáskoordináció fejlesztése*
- *tartásjavítás*
- *testsúlyszabályozás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.*

6 pont

Soroljon fel hatot a nyugati mozgásterápiák közül!

- *Meir Schneider-módszer*
- *Feldenkrais-módszer*
- *Alexander-módszer*
- *Callanetics torna*
- *euritmia*
- *gyógysportolás*
- *táncaterápiák*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

4 pont

Határozza meg milyen speciális jelentést nyer a "Shen" a Csikung gyakorlása során!

A Shen mentalitásként jelenik meg, amelynek összetevői:

- *akarát (görcsös elszántság helyett)*
- *türelem (a haladás ütemének tudomásul vétele, gyorsítás helyett)*
- *kitartás (a gyakorlás során felmerülő nehézségek természetes felfogása)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.*

3 pont

Írjon le az Öt Tibeti Rítus gyakorlatsorában szereplő forgás hatásai közül hármat!

- *az egyensúlyszervet (vesztibuláris rendszert) ingerli*
- *segít a tudatállapot megváltoztatásában (szédülés)*
- *elősegíti a befelé figyelést*
- *segít az égi és földi csível történő kapcsolatfelvételben (ég és föld felé fordított tenyerek)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

5 pont

Soroljon fel öt olyan állapotot/betegséget, amire a Waitankung javasolt!

- *ízületi bántalmak*
- *stressz*
- *emésztőszervi panaszok*
- *fáradékonyság*
- *szexuális zavarok*
- *magas vérnyomás*
- *keringési problémák*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13. **2 pont**
Nevezze meg a hagyományos kínai orvoslás szerint a vér két funkcióját!

- *táplál*
- *nedvesít*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14. **1 pont**
Határozza meg a Felső Dan Tien helyét!

...A fej területén található, középpontja a Harmadik Szem....

15.* **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!)

16.***3 pont** **Nevezze meg a hagyományos kínai orvoslás betegségfogalmának jellemzőit!**

- *a testműködés diszharmóniája, a jin-jang egyensúly zavara*
- *a vezetékben áramló energia, életerő elakadása, pangása*
- *a testfolyadékok (vér, jin) kóros megváltozása, a lélek (Shen) zavara*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.**4 pont** **Sorolja fel a betegségek fő okainak származási helyét a hagyományos népi orvoslás és a magyar népi orvoslás szerint!**

- *egyéneken belülről*
- *természeti világból*
- *társadalmi világból*
- *a természetfeletti világból*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.**2 pont** **Nevezze meg azt a két nagy filozófiai-vallási rendszert, amely áthatotta és ma is áthatja India és a Távol-Kelet jelentős részének gondolkodását!**

- *hinduizmus*
- *buddhizmus*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.**1 pont** **Írja le a könyv címét, amely a kínai orvoslás írásos alapja!***...A Sárga Császár Belgyógyászati Könyve...*

20.*

3 pont **Határozza meg a Prána fogalmát!**

A tradíció szerint a prána az éter (ákása) rezgése, amely betölti a világegyetemet és az emberi testet is. Energia, életerő, amely a levegővel jut be a szervezetbe.

21.*

6 pont **Soroljon fel az energiakeringést gátló tényezők közül hatot!**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.*

6 pont **Soroljon fel hat lehetséges terápiát a vastagbél funkciójának erősítésére!**

- *shiatsu hasi kezelései*
- *thai masszázis hasi kezelései*
- *kínai masszázis hasi kezelései*
- *„páva rendezi tollait” gyakorlat a taicsi csikungból*
- *légzőgyakorlatok, ahol a hasi légzésen van a hangsúly (fújtató légzések, teljes jógalégzés, jogendra)*
- *jóga ászanák, ami a hasúri nyomás fokozódásával jár (pl.: eke, jógamudra)*
- *H-25 akupunktúrás pont kezelése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.*

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!)

24.***5 pont**

Írjon öt terápiát, amelyek kifejezetten kerülendők szív- és érrendszeri problémák esetén!

- *fordított testhelyzetű jóga ásanák*
- *fújtató légzések*
- *légzés visszatartás*
- *intenzív masszázstechnikák*
- *szimpatikus túlsúlyt okozó masszázstechnikák*
- *mobilizációs masszázstechnikák*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25.***4 pont**

Obesitasban szenvedő betegnek a terapeuta Feldenkrais-módszert és nagy jógalégzést javasolt.

Ismertesse a megnevezett terápiák lényegét!

Feldenkrais-módszer: *Az ember akkor ismerheti meg önmagát, ha „megtanulhatja, hogy azt csinálja, amit szeretne és ami illik hozzá; nem azt, amit „kellene” csinálnia”. Ez a tanulás a mozgáson keresztül történik. A mozgásterápia a mozgás és az értékelés tudatos összekapcsolásával fejt ki hatását különböző mozgássorok végrehajtása során.*

Nagy jógalégzés: *A bonyolultabb légzőgyakorlatok megalapozója. Hasi, középső és felső légzésből áll, amelyek ugyanebben a sorrendben harmónikusan mennek át egymásba.*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

26.***3 pont**

Soroljon fel az anamnézis felvétele előtti felkészülés szempontjai és teendői közül hármat!

- *a panaszokkal összefüggő megelőző vizsgálatok megismerése*
- *a saját kompetencia megítélése*
- *az első benyomások kialakítása a páciensről*
- *lehetőség biztosítása a páciens számára a „kibeszélésre”, a feszültség levezetésére*
- *empatikus légkör megteremtése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

27.*

5 pont

Ismertesse a Csikung gyakorlatot a megadott szempontok alapján a gyomor, a lép és a hasnyálmirigy gyógyításánál!

Kiinduló helyzet: *laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a gyomor fölé helyezzük.*

Imagináció lépések:

1. *Kép: Késő nyár van, az egyenlítő tájékán vagyunk a tengerparton, amit finom sárgásbarna, meleg homok borít.*
2. *Ennek sárga színű energiája tölti meg a gyomrunkat, a lépét és a hasnyálmirigyet.
A kép kitartása és relaxálás 20 percig.*
3. *Ezt a homokszínű energiát zsugorítjuk ponttá és raktározzuk el a gyomorban.*

Gyakorlat lezárása: *kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés stb.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

28.

1 pont

Húzza alá az alábbiak közül a helyes megállapítást!

- Háttérbe kell szorítanunk saját gyengeségünket, esetleges nem fertőző betegségünket és segítenünk kell a hozzánk fordulókon.
- Az adott körülmények függvényében kell mérlegelnünk, hogy betegen gyógyítunk-e.
- Be kell tartanunk a munkaalkalmassági szabályokat, betegen nem kezelhetünk páciensst.

(Csak az 1 helyes válasz aláhúzása esetén adható pont! Több válasz aláhúzása esetén pontszám nem adható!)