

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: igazgató

<b>M E G O L D Ó L A P</b>
----------------------------

*szakmai írásbeli vizsga*

*Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak*

**2023. október 06.**

**OKFÓ**

## **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.\*

8 pont

**Ismertesse a klasszikus és a reflexhatáson alapuló masszázsek lényegét!  
Írjon három-három példát a masszázsstípusokra!**

Klasszikus masszázs: *A bőrt, kötőszövetet és izmokat célozzák, elsősorban helyi hatások révén hatnak.*

Példák:

- *svédmasszázs*
- *nyirokdrenázs*
- *vízszugármasszázs*
- *vibrációs masszázs*
- *elektromasszázs*
- *sűrített levegős masszázs*

Reflexhatáson alapuló masszázs: *A bőr vagy mélyebben fekvő szövetek ingerlésével a kezelés helyétől messzebb elhelyezkedő szervekre, testrészekre hat.*

Példák:

- *szegmentmasszázs*
- *idegpontmasszázs*
- *manuálterápia*
- *keleti masszázs technikák szinte mindegyike*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.

3 pont

**Írja le a hagyományos tibeti orvoslás elve szerinti három testnedvet!**

- *szél*
- *epe*
- *nyálka*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**3.\*****7 pont****Soroljon fel a masszázskelések személyes és környezeti feltételei közül hetet!**

Személyes feltételek: Írjon négyet!

- *kényelmes, feszültségmentes, masszázstípusnak megfelelő testhelyzet (mindkét fél részéről)*
- *odafigyelés (lehetőleg mindkét fél részéről)*
- *a masszőr nyugodt, szabad légzése*
- *határozott, a kliens mozdulatához illeszkedő mozdulatok*
- *a masszőr részéről ápolt, meleg kezek*
- *a helyes távolság megválasztása*

Környezeti feltételei: Írjon hármat!

- *nyugodt helyiség*
- *higiénikus környezet, helyiség*
- *megfelelő hőmérsékletű helyiség*
- *bántó zajok, fények kerülése*
- *hangulatos világítás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**4.****6 pont****Csoportosítsa a felsorolt alternatív mozgás- és mozgásterápiákat a megadottak szerint! Írja a helyes válasz betűjelét a megfelelő helyre!**

- A. Alexander-technika
- B. akupresszúra
- C. Shiatsu
- D. Callanetics
- E. gyógylovaglás
- F. kínai masszázs

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

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

**5.** **4 pont**   
**Nevezze meg a thai masszázs során a kliens által felvehető testhelyzeteket!**

- *hanyatt fekvő*
- *hason fekvő*
- *oldalt fekvő*
- *ülő testhelyzet*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**6.\*** **1 pont**   
**Határozza meg a thai masszázsban használt Szen fogalmát!**

*...A Szenek a thai masszázs elmélete által feltételezett energiapályák. ...*

**7.** **3 pont**   
**Írja le a kínai légzőgyakorlatok három célját!**

- *az élet meghosszabbítása, az egészség megóvása*
- *a meditáció eszköze, a megvilágosodás elősegítése*
- *a harci technikák hatékonyabbá tétele*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**8.\*** **2 pont**   
**Jellemezze a Rebirthing módszert a megadott szempontok alapján!**

Lényege:

*A hyperventilláció időlegesen lúgos tartományba tolja a vér kémhatását, ami szerepet játszik a tudatállapot változásban.*

Technikája:

*A Rebirthing zenével kombinált hyperventilláció, azaz a fizikai igénybevételhez szükségesnél jóval intenzívebb légzés.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**9.\*** **2 pont**   
**Soroljon fel kettőt az uddzsái légzés szervezetre gyakorolt hatásai közül!**

- *intenzíven átszellőzteti a tüdőt*
- *segít a váladék eltávolításában*
- *jó hatással van az idegekre*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.\*

5 pont

**Ismertesse a gyógylovaglást a megadott szempontok alapján!**

Meghatározása:

*Lovon végzett torna, amelynek során a ló az ehhez illeszkedő jármódban halad. Fontos része a természettel és az élőlénnel való kapcsolódás is.*

Alkalmazásának indikációi: Írjon hármat!

- *idegrendszeri fejlődési rendellenességek*
- *pszichés zavarok és betegségek*
- *tanulási problémák*
- *mozgásszervi problémák (pl.: gerincferdülés, tartáshibák)*

(Meghatározásra 2 pont; alkalmazásra helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.\*

3 pont

**Írjon le hármat a meridiánok fő jellemzői közül!**

- *zárt pályák a testben, anatómiai megfelelőjük nincs*
- *elektromágneses erővonalakként foghatók fel*
- *bennük a csí összesűrűsödik és meghatározott irányban áramlik*
- *akupunktúrás pontok helyezkednek el rajtuk*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.

4 pont

**Nevezze meg a kínai orvoslásnak a betegségek besorolásához alkalmazott Nyolcas Szabályának jellempárjait!**

- *yin-yang*
- *külső-belső*
- *hideg-hőség*
- *üresség-teltség*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.\*

4 pont

**Soroljon fel négyet a kínai orvoslás fő diagnosztikai módszerei közül!**

- *megtekintés*
- *hallgatás*
- *szaglás*
- *tapintás*
- *kikérdezés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.\*

2 pont 

Nevezzen meg két területet az akadémikus orvoslás keretein belül, ahová az AMM módszerek besorolhatók!

- *fizioterápia*
- *mechanoterápia*
- *gyógytorna*
- *masszázs*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.\*

3 pont 

Ismertesse a Kundalini-energia szimbolikáját!

*A Kundalini-elmélet szerint a hét csakra erőnek szimbolikus megjelenése, legalsó csakrában egy kígyó fekszik összetekeredve, amely mozgásba hozható, felfelé kúszik.*

*A Kundalini-kígyó metaforája az energiát és az emberben rejlő fejlődési potenciált jelképezi.*

*Ahogy eléri a feljebb elhelyezkedő csakrákat, az emberben új képességek/energiák támadnak fel.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.\*

6 pont 

Adjon tanácsot páciensének az alábbiakban megadott helyzetre vonatkozóan! Írjon hatot!

50 éves férfi kereste fel Önt. Tünetei, panaszai szív- és érrendszeri betegség (pl.: infarktus) kockázatára utalnak. Munkája stresszes, de keresi is a kihívásokat, ütközési lehetőségeket. Orvosnál még nem járt. Kollégáival, családjával gyakran vannak konfliktusai. Állandó sűrűségben érzi magát, rosszul alszik.

- *a páciens azonnali orvoshoz irányítása*
- *a konzulens orvossal való kapcsolattartás mellett a természetgyógyászati kezelés megkezdése*
- *megfelelő időbeosztás kialakítása*
- *természetben végzett kikapcsolódás jellegű mozgás*
- *hosszú távon csikung gyakorlatok elsajátítása és végzése*
- *hideg-meleg váltóruhany alkalmazása*
- *tüdőfunkció javítása érdekében légzőgyakorlat betanítása és végzése*
- *pszichológus felkeresése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**17.\*****7 pont** **Soroljon fel hét segítő javaslatot egy terapeuta számára, aki a kiégés jeleit tapasztalja önmagán!**

- *önvizsgálat*
- *passzív pihenés*
- *ideiglenes eltávolodás a hétköznapi rutintól*
- *szabadság kivétele/igénybevétele*
- *új módszerek tanulása*
- *kutatómunka*
- *szupervízió*
- *vitalitásgenerátorok gyógyító hatásának alkalmazása*
- *meditáció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**18.\*****4 pont** **Nevezzen meg terápiákat, amelyek hasi görcs oldására és a fájdalom enyhítésére alkalmasak! Írjon négyet!**

- *könnyű, légzésszünet nélküli légzőgyakorlatok (pl.: nagy jógalégzés)*
- *thai masszázs hasi kezelése*
- *shiatsu hasi kezelése*
- *kínai masszázs „csi visszaállítás” technikája*
- *indiai masszázs köldökből kiinduló, körkörös kezelése*
- *relaxációs gyakorlatok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**19.****1 pont** **Húzza alá a biológiai ritmus szabályozásáért felelős mirigyet!**

- tobozmirigy
- csecsemőmirigy
- agyalapi mirigy

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



20.

5 pont 

Párosítsa a kínai orvoslás elve szerint a szerveket az őket károsító érzelmekkel! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!

- |         |                           |
|---------|---------------------------|
| 1. szív | A. harag                  |
| 2. lép  | B. túlzott öröm           |
| 3. tüdő | C. aggodalom és tépelődés |
| 4. máj  | D. szomorúság             |
| 5. vese | E. ijedtség és félelem    |

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.\*

2 pont 

Határozza meg a marmapont fogalmát!

*Olyan kiemelt anatómiai és „élettani helyek”, ahol az izmok, véredények, idegek, szalagok, csontok, ízületek találkoznak. Ezekben a helyeken általában pulzálás tapintható és nyomásra érzékenyek.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.

4 pont 

Nevezze meg azt a két területet és a területek tónusát, amely egészséges állapotot mutat a shiatsu masszáz s ampuku (hara) kezelése során!

- *a köldök feletti terület: puha és relaxált*
- *a köldök alatti: telt és szilárd*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.\*

3 pont 

Soroljon fel három területet, amiről tájékoztatási kötelezettség érvényesítésekor tájékoztatni kell a beteget!

- *a javasolt kezelések előnyeiről és kockázatairól*
- *a kezelések tervezett időpontjairól*
- *a lehetséges alternatív eljárásokról, módszerekről, ezek várható kimeneteléről*
- *a javasolt életmódról*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.

1 pont 

Húzza alá a természetgyógyászati működés feltételével kapcsolatban megadott állítások közül a hamis állítást!

- kötelező felelősségbiztosítást kötni
- nem kell felelősségbiztosítást kötni
- célszerű kötelező felelősségbiztosítást kötni

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

25.\*

4 pont 

Ismertesse a kínai szervórát a megadott szempontok szerint!

Fogalma: A nap folyamán a meridiánokban áramló energia nem egyenletesen oszlik el. A hagyomány alapján tudható, hogy egy adott meridiánban áramló energia mikor (hány órákor) van a maximumán, mikor minimum értéken.

Használata: Megmutatja, hogy melyik időpont lesz a kezelés szempontjából a legeredményesebb. A legegyszerűbb alapszabály, hogy stimuláláshoz a maximum időben, szedáláshoz a minimum időben kezeljük a meridiánt.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

26.\*

6 pont 

Sorolja fel az ayurvédikus orvoslás emberképe szerinti három dosát! Írja le a funkcióikat a nyugati orvoslás fogalmai szerint!

- *vata: energetikai, katabolikus folyamatok, érzékelés, mozgás, információáramlás*
- *pitta: metabolikus folyamatok, az anyagcsere funkcióit jeleníti meg*
- *kapha: felépítő, anabolitikus folyamatok, a test vázát jeleníti meg*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)