

Országos Kórházi Főigazgatóság

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2025. június 5.

I. sz.

OKFŐ

TÁJÉKOZTATÓ
az értékelő tanár részére

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- A javítás során jól látható módon kell jelölni a dolgozatban előforduló hibákat, tévedéseket.
- Csak a vizsgázó egyértelmű javítása - a helytelen válasz áthúzása, aláírással és a dátummal ellátva - fogadható el.
- A rendelkezésre bocsátott megoldási javaslatot szükséges használni a javításhoz, az egységes objektív értékelés megvalósítása érdekében.
- A megoldólapban ferde vonallal (/) kerültek jelölésre az egymással egyenértékű helyes válaszok.
- Ponthatáron belül a megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- Fogalommeghatározás esetén maximális pontszám csak akkor adható, ha a megoldásban aláhúzott kulcsszavak maradéktalanul szerepelnek a vizsgázó megoldásában.
- Azoknál a feladatoknál, amelyeknél több válasz közül kell a vizsgázóknak a jó megoldást kiválasztani, az összes válasz megjelölése esetén a válaszra 0 pontot kell adni. Amennyiben a lehetséges jó válasznál több kerül megjelölésre, a pontszámot csökkenteni kell a többletválaszok számával.
- Tekintettel az írásmód eltérő gyakorlatára kérjük, hogy ne a helyesírást, hanem a tartalmat értékeljék.
- Kérjük, hogy írja be az elért pontszámot a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe minden feladat esetén.
- 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

Írjon le négyet a Thai masszázis hatásai közül!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.

4 pont

Nevezze meg a középerős masszázsfogások alkalmazásának célját!

- *megelőzés*
- *a szervezet erősítése*
- *lazítás*
- *nyugtatás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.*

5 pont

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.*

6 pont

Soroljon fel a svéd masszáz abszolút kontraindikációi közül hatot!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.*

1 pont

Határozza meg a Do In előnyét a többi masszázssal szemben!

Önmasszázs és gimnasztika, így nem igényel sem eszközt, sem masszőrt, bárhol lehet önállóan gyakorolni.

(A helyes válaszáért 1 pont adható!)

6.*

4 pont

Nevezzen meg négy olyan betegséget/állapotot, amelyre a fordított testhelyzetű jógaászanák kifejezetten javasolhatók!

- *emésztési zavarok*
- *renyhe bélperisztaltika*
- *aluszékonyosság*
- *gyenge vérellátás*
- *belső elválasztású mirigyek problémái*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.*

4 pont

Írjon le a jógaászanák céljai közül négyet!

- *a test egyensúlyba kerülése*
- *feszültségektől való megszabadulás*
- *a befelé figyelés lehetősége*
- *energiák szabályozása*
- *érzelmi állapot szabályozása, önfegyelem fejlesztése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.*

6 pont

Jellemezze a keleti és nyugati mozgásrendszerek közös kedvező élettani és pszichés hatásait! Írjon hármat-hármat!

Élettani hatások:

- *a keringés javulása*
- *az immunfunkciók javulása*
- *endogén opiát-felszabadulás*
- *az idegrendszer kiegyenlített működése*

Pszichés hatások:

- *az önkontroll növekedése*
- *a stressztűrő képesség javulása*
- *az önértékelés növekedése*
- *nagyobb tudatosság elérése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.

2 pont

Nevezze meg a két fő izomkontrakciótípust!

- *izotóniás kontrakció*
- *izometriás kontrakció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

3 pont

Fogalmazza meg röviden a kínai orvoslás egészségképének lényegét!

Az egészség alapja a harmónia. Ennek feltétele a yin és yang erők egyensúlya, a csi akadálytalan áramlása, valamint a természeti törvények felismerése és a hozzájuk való alkalmazkodás. Fontos a szélsőséges érzelmek elkerülése.

(A helyes válaszáért 3 pont adható!)

11.*

4 pont

Írjon le négyet a meridiánok fő jellemzői közül!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

5 pont

Ismertesse a taoista filozófiát a megadott szempontok szerint!

Lényege:

A taoizmus kínai filozófia, vallás, életszemlélet. A Tao a követendő út. A Tao az Univerzumban megnyilvánuló Törvény.

Kapcsolata a hagyományos kínai orvoslással:

A hagyományos kínai orvoslás elméletét döntően a taoizmus elképzelései formálták.

Legalapvetőbb tételei:

- Yin-Yang elv
- Öt Fázis tana
- Wu wei („nem cselekvés elve”, azaz a helyes életszemlélet lényege a természet törvényeire való ráhangolódás, együtt mozgás)

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.*

4 pont

Soroljon fel 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!)

14.*

3 pont

Fogalmazza meg a Kundalini-energia szimbolikáját!

A Kundalini-elmélet szerint a hét csakra erőnek szimbolikus a megjelenése; a 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!)

15. 3 pont

Nevezze meg a hagyományos tibeti orvoslás elve szerinti három testnedvet!

- *szél*
- *epe*
- *nyálka*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16. 2 pont

Írja le a két nagy filozófiai-vallási rendszert, amely áthatotta és most is áthatja India és a Távol-Kelet jelentős részének gondolkodását!

- *hinduizmus*
- *buddhizmus*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* 5 pont

Soroljon fel az energiakeringést gátló tényezők közül ötöt!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* 6 pont

Ismertesse az Alexander-módszert a megadott szempontok szerint! Írjon hármat-hármat!

Jellemzői:

- *nyugati mozgásrendszer*
- *pszicho-fizikai módszer*
- *önismeretfejlesztő*
- *tanár által irányítottak a mozgások*
- *fontos kelléke: tükör*

Indikációi:

- *tartásproblémák*
- *gerincfájdalmak*
- *reumatikus panaszok*
- *a pszichés feszültség oldása*
- *migrén*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.

3 pont

Írja le, a Waitankung mely mozdulatai/gyakorlatai segítik a vesehomok távozását a vesé(k)ből!

- *rázó/vibrációs mozdulatok*
- *a vesetájék dörzsölése*
- *a teknőclégzés (stimulálja a vesefunkciókat)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.*

4 pont

Álmatlanságban szenvedő, ideges, feszült kliensének a terapeuta relaxációt és nagy jógalégzést javasolt.

Nevezzen meg kettőt-kettőt a javasolt terápiák kedvező hatásai közül!

Relaxáció:

- *a figyelem befelé irányítása eltereli a figyelmet a problémákon való gondolkodásról*
- *a gyakorlás hatására a paraszimpatikus tónus fokozódik (nyugtató hatás)*
- *a rendszeresség, amit a gyakorlás megkövetel, nyugtató hatással van az idegrendszerre*

Nagy jógalégzés:

- *a légzőgyakorlatok a formatio reticularison keresztül kedvező hatást gyakorolnak mind az izomrendszer, mind a vegetatív idegrendszer tónusára*
- *a hasi légzés hatására csökken a mellkasi nyomás érzése, amely a fenti panaszok kísérője lehet*
- *a hasi légzés nyugtatja az idegrendszert*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.*

3 pont

Írjon le a sacroiliacalis ízület (SI) diszlokációjának (elmozdulásának) tünetei közül 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!)

22.*

6 pont

Ismertesse a Csun Juan Csikung imaginációs technika lépéseit a tüdő gyógyításánál a megadott szempontokat követve!

Kiinduló helyzet:

Laza alapállás; a gerinc egyenes; a kezeket összedörzsöljük és a tüdő fölé, a mellkasra helyezzük.

Kép leírása:

- 1.: *Késő nyár van, ősz eleje. Nyugat felé fordulunk és a lenyugvó napot nézzük.*
- 2.: *A lemenő nap fehér fényenergiáját vesszük fel, mely beáramlik a légcsövünkbe, a hörgőkbe, és az egész tüdőt átjárja ez a fehér energia.*
- 3.: *A képre 20 percig koncentrálnak, majd a fehér fényt ponttá zsugorítjuk a tüdőnkben.*

A gyakorlat lezárásának lehetőségei: Írjon kettőt!

- *kézdörzsölés*
- *arcmosás*
- *ütögetés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.*

2 pont

Jellemezze az anamnézist az alábbi szempontok szerint!

Jelentése: *„emlékezetbe idézés”*

Célja: *a panaszok és tünetek feltárása, azok jelentőségének súlyozása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.*

4 pont

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

- *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!)

25.*

3 pont

Nevezzen meg hármat a természetgyógyászati tevékenységet szabályozó jogszabály szerint az Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szakmai alapfeladataiból!

- *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!)

26.

1 pont

Húzza alá az alábbi állítások közül a helyes megállapítást!

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

(A helyes válaszáért 1 pont adható!)

27.*

3 pont

Soroljon fel három alternatív mozgásterápiás módszert vagy gyakorlatot, amellyel a belek perisztaltikus mozgása fokozható!

- *jóga ekeállítás*
- *jóga pashcsimóttánászana*
- *nauli a jógából*
- *jóga mudra*
- *jógendra légzés*
- *bármelyik keleti masszázs hasi kezelése*
- *a csi-nek az alhasba való irányítása a csikung és taicsi gyakorlatokban*
- *fűjtató légzések*
- *teljes jógalégzés*
- *Hh-25 pont kezelése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)