

Országos Kórházi Főigazgatóság

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2025. március 04.

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.*

5 pont

Ismertesse a klasszikus masszázs lényegét! Soroljon fel négy példát a nyugati masszázskezelésből!

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

Példa a nyugati masszázskezelésre: Írjon négyet!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.*

2 pont

Nevezze meg melyik masszázstípusban használatos és mit jelent a "jó hara" kifejezés?

A Shiatsu masszázsban van jelentősége, ahol a hara általános állapota kifejezi az ember egészségi állapotát és energiaszintjét.

A "jó hara" esetében a köldök feletti terület puha és relaxált, a köldök alatti pedig telt és szilárd.

(A helyes válaszáért 2 pont adható!)

3.

3 pont

Határozza meg a kötőszöveti masszázs alapelve szerint, a test mely részén helyezkednek el kötőszöveti-zónák!

- *hát*
- *derék*
- *fartájék*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.*

6 pont

Soroljon fel hatot a Do In önmasszázs technikái közül!

- *pontmasszázs egy ujjal*
- *nyomások tenyérrel, ököllel*
- *dörzsölés tenyérrel*
- *markolászás*
- *felcsippentés*
- *ütögetés*
- *tenyerezés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.*

2 pont

Írja le miért szokták a thai masszázst „passzív jóga gyakorlatoknak” nevezni!

A masszázs technika speciális része a kliens mobilizálása, kimozgatása, azon belül is, hogy a terapeuta jógaástanába igazítja a kliensét, a kliens passzív jóga gyakorlatot végez.

(A helyes válasza 2 pont adható!)

6.*

1 pont

Nyirokdrenázs során a kezelést az ödémától távolabbi területről indítjuk, egy-egy fogás sorozat kiinduló pontjával lépcsőről lépésre közelítve a folyadékgyülem felé. Nevezze meg a célját az intermittáló technikának!

Ezzel a technikával lehet helyet biztosítani az ödéma felől érkező folyadéknak, amely aztán továbbhalad a nyirok- és vénás rendszerbe.

(A helyes válasza 1 pont adható!)

7.

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. 2. gyakorlat

B. 1. gyakorlat

C. 3. gyakorlat

1. Vese

2. Hármas-Melegítő

3. Gyomor-Lép

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.*

2 pont

Nevezze meg a csikungnak a keringési rendszerre ható két hatását!

- *csökken a szívfrekvencia, miközben nő a perctérfogat, azaz a keringési rendszer működése gazdaságosabb*
- *a test átmelegszik, ami a hajszálerek jobb vérellátását jelzi*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.*

4 pont

Soroljon fel négyet a jógaához szükséges fizikai és lelki előkészületek közül!

- *üres gyomor*
- *üres hólyag és belek*
- *legalkalmasabb időszak a kora reggel vagy késő este*
- *tiszta levegőjű, megfelelő hőmérsékletű, zajmentes, egyenletes talajú helyiség*
- *passzív (a gondolatáramlás leállítása), éber és figyelő tartás felvétele*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

5 pont

Jellemezze a paschimóttanaszanát a megadott szempontok szerint!

Helyes kivitelezése:

Nyújtott lábú ülőhelyzetben, egyenes háttal, lábujj megfogása - előrehajlás egyenes háttal - fej lehajtása a lábszárra.

Élettani hatásai: Írjon négyet!

- *serkenti a hasi szerveket*
- *energetizálja a veséket*
- *nyújtja a gerinc melletti izmokat*
- *javítja az emésztést*
- *gyógyítja a székrekedést*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.*

7 pont

Sorolja fel a hagyományos kínai orvoslás Öt Fázis tana szerint a Vízhez tartozó minőségeket! Írjon hetet!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

4 pont

Határozza meg a Shen jelentését, lényegét!

Jelentése: Lélek, vitalitás. Kizárólag az emberre jellemző jelenség, az öntudat hordozója.

Lényege: A hagyományos kínai orvoslás szerint hozzá kapcsolható a gondolkodás, az életerő, a megkülönböztetés képessége. Az ember állapotára különböző külső jegekből (pl.: elevenség, világos beszéd, a szem csillogása) lehet következtetni.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.*

4 pont

Írjon le négyet a Jin jelleg megjelenésére az emberi szervezetben!

- *a tápláló, nedvesítő funkciók*
- *a test alsó része*
- *a test belseje*
- *a hasi oldal*
- *a belső, mediális testtájék*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.*

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.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.*

5 pont

Ismertesse a megadott szempontok szerint az európai filozófia megnevezésében „univerzizmusnak” nevezett kínai világnézetet, amely a harc - mozgás - gyógyító művészetek szellemi háttérét adja!

Meghatározása, lényege:

Az „univerzizmus” (nyugati elnevezéssel) a taoizmus, a konfuciánus tanítások és a buddhizmus egybeolvadásából származik.

Ez a szemlélet a tao útját járó ember hétköznapijait és életének minden területét (orvoslás, művészetek, politika, stb.) átszövi.

Jellemzői: Írjon hármat!

- *a mérték és a középút tana (buddhizmus/konfucianizmus)*
- *a természet megfigyelése és a természeti törvények követése*
- *a harmóniára törekvés (taoizmus)*
- *a halál és az újjászületés tana (buddhizmus)*

(A meghatározásra 2 pont, a jellemzőkre 1-1 pont adható!)

16.

1 pont

Nevezze meg a Do-In, a kínai masszázst, a Shiatsu ön, illetve partner masszázsszrendszerek közös energetikai alapját!

...a meridián rendszer...

(A helyes válaszra 1 pont adható!)

17.*

3 pont

Fogalmazza meg 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.

(A helyes válaszra 3 pont adható!)

18.*

6 pont

Sorolja fel azokat a belső, szubjektív élményeket az AMM módszereinek alkalmazása során, melyek megjelenésére módosult tudatállapotban lehet számítani! Írjon hatot!

- *változások a gondolkodásban, figyelemben, memóriában*
- *az időfogalom megváltozása*
- *csökkent realitásérzés*
- *változás az érzelmek kifejezésében*
- *megváltozott testkép, testérzékelés*
- *a külvilág észlelésének megváltozása (pl. tárgyak mérete)*
- *remény, újjászületés érzése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.*

3 pont

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.*

4 pont

Hólyaghurutos páciens kezelésére az alábbi terápiákat javasolták: Csun Juan vese és húgyhólyag imagináció és Luna jóga.

Írja le a fenti terápiák lényegét!

Csun Juan vese és húgyhólyag imagináció: *a szervekre ható imaginációs gyakorlatok háttérében az Öt Fázis tana áll. A meditáció során az adott szervhez – jelen esetben a húgyhólyaghoz – kapcsolódó égtájak, színek, napszakok és természeti energiák gondolati megjelenítése gyógyító hatású. Az imagináció során a páciens elképzei az észak, víz, tél, hideg, fekete jellegeket, ezek az energiák mossák át a szervezetet.*

Luna jóga: *kifejezetten nők számára összeállított jógaástanák. Elsősorban az altest átmozgatását célozzák meg.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.*

2 pont

Írja le röviden a kínai masszázsból ismeretes, a Mennyei Kapu nyitása elnevezésű technika testre gyakorolt hatását!

Javítja a szenzoros kéreg, az érzékszervek működését, megnyugtatja az idegrendszert, ellazítja a szem körüli izmokat.

(A helyes válasza 2 pont adható!)

22.*

3 pont

Ízületi- és izomfájdalmakkal küzdő, főleg ülőmunkát végző, mozgásszegény életmódot folytató páciens kezelésére gyulladáscsökkentő és izomlazító gyógyszereket írt fel orvosa. Kiegészítő kezelésként írjon le három AMM terápiát!

- *Thai masszáz*s
- *Do In*
- *Jógaástanák*
- *Alexander-módszer*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.

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 jóga ásanák
- B. 8 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!)

24.*

2 pont

Írjon két példát az alternatív módszerek diagnosztikája során alkalmazható, testen található mikrorendszerekre!

- *fülakupunktúrás pontok vizsgálata*
- *Head-zónák szerinti tapintás*
- *reflexdiagnosztika*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25.

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!)

26.*

4 pont

Nevezze meg a Yumeiho masszázis kontraindikációit az alábbi szempontok alapján! Írjon kettőt-kettőt!

Abszolút kontraindikáció:

- *súlyos testi leromlás*
- *előrehaladott rosszindulatú daganat*
- *akut fertőző betegség*

Relatív kontraindikáció:

- *akut ízületi gyulladás (a környékét kell masszírozni)*
- *bőrbetegség*
- *csonttritkulás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

27.*

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!)

28.*

6 pont

Ismertessen a Feldenkrais-módszer pozitív hatásai közül hatot!

- *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!)