Országos Kórházi Főigazgatóság

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2026. október 8.

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. **6 pont**

Csoportosítsa a felsorolt alternatív mozgás- és masszázsterápiákat a megadottak szerint! Írja a helyes válasz betűjelét a megfelelő helyre!

A. kínai masszázs

B. gyógysportolás (pl. úszás, túrázás, kocogás, gyógylovaglás)

C. Shiatsu

D. Alexander-technika

E. akupresszúra

F. Callanetics

Nyugati eredetű módszerek: *...B., D., F....*

Távol-keleti eredetű módszerek: *...A., C., E....*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2. **6 pont**

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

Kézhát:

- *vastagbél*
- *Hármas Melegítő*
- *vékonybél*

Tenyér:

- *tüdő*
- *szívburok*
- *szív*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* **6 pont**

Írjon le a masszázs közvetlen élettani hatásai közül hatot!

- *vér- és nyirokkeringés serkentése*
- *nyirokpangások megszüntetése*
- *izomtenzió csökkentése*
- *a testhő kiegyensúlyozása, átmelegítése*
- *kötőszövet rugalmasságának fokozása*
- *szöveti hormonok (hisztamin) felszabadítása*
- *izomletapadások oldása*
- *mialgiás csomók csökkentése vagy szétoszlatása*
- *ízület mozgásterjedelmének növelése*
- *fájdalmak csillapítása*
- *szekrétumok oldásának és kiválasztásának elősegítése*
- *bőrregeneráció segítése*
- *vegetatív idegrendszer harmonizálása*
- *javuló pszichés állapot*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* **6 pont**

Soroljon fel a hatha jóga lépcsőfokai közül hatot szanszkritül!

- *Jama*
- *Nijama*
- *Ászana*
- *Pránajáma*
- *Pratjáhára*
- *Dhárana*
- *Dnyána*
- *Szamádhi*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.* **5 pont**

Nevezzen meg a jóga ülőgyakorlatai közül ötöt szanszkritül!

- *pashcsimottanászana*
- *vadzsrászana*
- *ardha matszjendrászana*
- *padmászana*
- *jóga mudra*
- *gómukászana*
- *sziddhászana*
- *ardha kurmászana*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.* **5 pont**

Írjon le öt olyan gyakorlati megoldást, melyekkel a Csikung gyakorlatok végzése során a meridiánokban keringő energia befolyásolható!

- *testtartás*
- *mozgás*
- *légzés*
- *a figyelem irányítása*
- *lazítás*
- *„nem-cselekvés” (Wu-wei)*
- *shen (akarat, türelem, kitartás)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7. **6 pont**

Ismertesse az izomtónussal és a testtartással kapcsolatos szabályokat, amikre figyelni kell a Tai Csi gyakorlatok kivitelezése során! Írjon hatot!

- *lazán leengedett váll*
- *feszültségmentes mellkas, egyenes hát*
- *laza derék és csípő*
- *folytonos, megszakítás nélküli, gördülékeny mozdulatok*
- *az alsó- és felsőtest összehangolása*
- *egyenes fejtartás és feszültségmentes nyaktónus*
- *az elme és a Csi összekapcsolására való figyelés*
- *nyugalom a mozgások kivitelezése során*
- *törekedni kell a stabil állások kivitelezésére*
- *a teli és üres megkülönböztetése*
- *erő helyett az elme használata*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8. **4 pont**

Sorolja fel a kínai orvoslásban a betegségek besoroláshoz alkalmazott Nyolcas Szabály jellegpárjait!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* **3 pont**

Fogalmazza meg röviden a kínai orvoslás 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 vezetékekben az életerő (Csi) szabadon áramlik és harmonizálja az életfolyamatokat. Megfelelő életritmus kialakítása. Alkatnak és évszaknak megfelelő táplálkozás. Szélsőséges érzelmek kerülése.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* **5 pont**

Írjon egy-egy yin (Zang) vagy yang (Fu) szervet az „Öt Fázis" tan elemeihez!

Fa: *máj, epehólyag*
Tűz: *szív, vékonybél*
Föld: *gyomor, lép, hasnyálmirigy*
Fém: *tüdő, vastagbél*
Víz: *vese, húgyhólyag*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* **2 pont**

Ismertessen az ayurvédikus orvoslás szerint az egészség fenntartásának legfontosabb szempontjai közül kettőt!

- *a prákriti felismerése és megértése*
- *az ennek megfelelő életmód kialakítása*
- *önismeret*
- *környezethez való alkalmazkodás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12. **3 pont**

Nevezze meg a hagyományos tibeti orvoslás elve szerinti három testnedvet!

- *szél*
- *epe*
- *nyálka*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.* **7 pont**

Soroljon fel hét olyan AMM módszert/gyakorlatot, amelyekkel az alhasi/kismedencei keringés javítható!

- *jóga mudra*
- *Pashcsimóttán ászana*
- *kobraállás*
- *fordított testhelyzetű ászanák*
- *Luna jóga gyakorlatok*
- *keresztezett lábas ülésben végrehajtott gyakorlatok*
- *„magzati légzés”*
- *fújtató légzések*
- *teljes jógalégzés*
- *hasi masszázsok*
- *derék, keresztcsont tájék masszázsa*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.* **4 pont**

Írjon le 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!)

15. **6 pont**

Párosítsa a betegségekhez, tünetekhez a kezelésükre alkalmas módszert! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!

A. fájdalom az izmokban	1. jógalégzések
B. emésztési zavarok	2. jóga ászana: ekeállás
C. energiahiány	3. Meir Schneider-módszer
D. asztma	4. Alexander-módszer
E. látásélesség gyengülése	5. Waitankung-rezegtető mozdulatok
F. hanyag testtartás	6. relaxáló, simító masszázstechnikák

A.–…*6.*…, B.–…*2.*…, C.–…*5.*…, D.–…*1.*…, E.–…*3.*…, F.–…*4.*…

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.* **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*
- *annak tisztázása, hogy a kliens járt-e a betegségével orvosnál*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* **2 pont**

Határozza meg a marmapont fogalmát!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* **6 pont**

Írjon le hat kérdést Thai masszázs megkezdése előtt, amelyeket feltétlenül fel kell tennie a kliensének!

- *Van-e szervi problémája?*
- *Mennyi szokott lenni a vérnyomása; ha a normál tartománytól eltér, akkor meg kell kérdezni, hogy orvos által kontrollált-e?*
- *Van-e csontritkulása, ha igen, annak mekkora a mértéke?*
- *Állapotos-e?*
- *Áll-e pszichoterápiás kezelés alatt vagy neurózist, pszichotikus tendenciákat tapasztalt-e magán?*
- *Volt-e operációja (pl.: sérvműtéte stb.) a közelmúltban?*
- *Van-e visszérgyulladása?*
- *Fekély, seb, daganat, gyulladás, ekcéma stb. találhatók-e a testén/szervezetében?*
- *Van-e akut lázas, fertőző betegsége?*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19. **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!)

20. **4 pont**

Nevezzen meg négyet, a természetgyógyászati tevékenységet szabályozó jogszabály alapján, az alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szakmai alapfeladataiból!

- *tevékenységét a vonatkozó jogszabályok és etikai normák szerint végzi*
- *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!)

21.* **6 pont**

Időskorú páciens mozgásszervi panaszaira (arthrosis, mozgásbeszűkülés) és vérszegénységére jógát, valamint gyógysportolást javasoltak. Indokolja a javaslat helytállóságát! Írjon hat megfelelő indokot!

- *a mozgás a csontanyagcserét is fokozza*
- *a vörös csontvelőben nő a vörösvérsejtképzés a mozgás hatására*
- *az anyagcsere fokozódásával javul az ízületi porc vérellátása és ásványi anyag háztartása*
- *a mozgás hatására a porc és ízületi folyadék közt intenzív anyagcsere zajlik: tápanyagfelvétel és salakanyag-leadás*
- *az ásványianyag-háztartás harmonizálódása miatt kisebb a csontritkulás veszélye, illetve megfelelő táplálkozással együtt (a Ca/P arány) visszafordítható*
- *a jóga a nyújtó gyakorlatokkal javítja az ízületi mozgásterjedelmet*
- *a jóga ászanák javítják a keringést és az anyagcserét*
- *az ászanák és a légzőgyakorlatok az egész testben javítják az energiaáramlást*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)