

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. elnökhelyettes

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2016. június 2.

ENKK

T Á J É K O Z T A T Ó

az értékelő tanár részére

- A vizsgázó csak a kiosztott feladatlapon dolgozhat.
- Tévedés esetén helyes megoldásnak csak a vizsgázó egyértelmű javítása fogadható el.
- A dolgozatban előforduló esetleges hibákat, tévedéseket kérjük, feltűnően jelöljék!
- A feladatlap egységes értékeléséhez használják fel a rendelkezésükre bocsátott megoldási javaslatot!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot a javítást végző tanár!
- A megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a ponthatáron belül a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- A feladatlap szerkesztésénél Dr. Fábíán Pál – Dr. Magasi Péter Orvosi Helyesírási Szótár (Akadémia Kiadó, Országos Orvostudományi Információs Intézet és Könyvtár Budapest, 1992.) útmutatásait vettük figyelembe.
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:

100 - 85	- jeles
84 - 75	- jó
74 - 61	- közepes
60 - 51	- elégséges
50 -	- elégtelen

Maximálisan adható
pontszám:

1. **Párosítsa az alább felsorolt masszázstechnikákat a megfelelő állítással!** **6 pont**
Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelet!

1. kötőszöveti masszázs
2. Yumeiho
3. Thai masszázs
4. akupresszúra
5. szegmentmasszázs
6. Shiatsu

- A. fő célja a sacroiliacalis ízület korrekciója
- B. az akupresszúra japán változata
- C. végzése során gyakran tapinthatók összetapadt szövetrétegek
- D. a hagyományos kínai akupunktúrás pontok kezelésén alapul
- E. a masször elsősorban a testsúlyával dolgozik
- F. élettani alapja a viscerocutan (bőr-belsőszervi) reflexív

1.- ...*C*...; 2.- ...*A*...; 3.- ...*E*...; 4.- ...*D*...; 5.- ...*F*...; 6.- ...*B*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 2.* **Ismertesse a Shiatsu-ban a „Kyo” és „Jitsu” fogalmát!** **6 pont**

Kyo: *energiahiányos testrész, tapintásra petyhüdt, erőtlen, nyomása a páciens számára jó érzéssel jár*

Jitsu: *energiatöbblettel rendelkező terület, tapintásra feszült, kemény, nyomása kellemetlen, fájdalmas a páciens számára*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3. **Írja le a középerős masszázsfogások alkalmazásának célját!** **4 pont**

- *megelőzés*
- *a szervezet erősítése*
- *lazítás*
- *nyugtató*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* Jellemezze a Yin masszázis mozdulatait! 2 pont

Viszonylag hosszú ideig tart, mély, lassú, erőteljes manipuláció, a meridiánáramlással ellentétes irányban. Férfiakon balról jobbra, nőknél jobbról balra irányuló masszázs.

5. Írja le, milyen meridiánokat stimulál a kézhátan és a tenyéren a Do-In gyakorlatok végzése során! 6 pont

Kézhát:

- *vastagbél*
- *hármaskézi*
- *vékonybél*

Tenyér:

- *tüdő*
- *szív*
- *szív*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.* Sorolja fel a pránájama gyakorlásának ideális feltételeit! Írjon hatot! 6 pont

- *jó levegőjű, nyugodt hely*
- *megfelelő tudású vezető irányítása*
- *üres gyomor*
- *legalkalmasabb időpont reggel és este*
- *a gyakorlás nyugodt, erőlködésmentes legyen*
- *rendszeresség*
- *fokozatosság*
- *koncentrált tudatállapot*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* Soroljon fel négy olyan tényezőt, amely a légzés mélységét és frekvenciáját megváltoztathatja! 4 pont

- *erős fizikai ingerek (fájdalom, hő stb.)*
- *pszichés hatások (izgalom, ijedtség, rémület, szorongás, váratlan öröm)*
- *akaratlagos befolyásolás*
- *kémiai ingerek (a belélegzett levegő CO₂ - és O₂ tartalma)*
- *ízületek aktív vagy passzív mozgása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8. Ismertesse az egyéni és csoportos Feldenkrais-módszer lényegét/jellemzőit! 5 pont

Egyéni terápia:

- az ún. „hangolás”, a kliens és terapeuta érintés általi, szavak nélküli kommunikációja, egyfajta „kézi vezetés”
- a terapeuta érintésével aktiválja a kliens kinezetikus érzékelését, ezáltal segíti testérzései tudatosítását
- a mozgást a kliens testi visszajelzései irányítják; fontos, hogy nincs beavatkozás, nem történik meg az ideális mozgás bemutatása

Csoportos terápia:

- egy-egy mozgássor elemekre bontása a terapeuta szóbeli vezetésével
- a résztvevők megfigyelik az egyes testrészek kapcsolatait, különféle hibalehetőségeket próbálnak ki, megpróbálják más rendben összerakni a mozdulatokat

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9. Húzza alá a felsoroltak közül a Csikung stílusokat! 6 pont

- Da Mo ököl
- Ji Dzsing Csing
- Yang
- Nyitott tenyér
- Waitankung
- Yin
- Nyolc brokát
- Nagy fa
- Majom
- Sáska
- Kio Kushin Kai

(Csak a 6 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

10. Írja le röviden a kínai kultúra egészség fogalmát! 3 pont

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.

- 11.* Jellemezze a keleti és nyugati mozgásrendszerek közös kedvező élettani és pszichés hatásait! Írjon hármat-hármat!** **6 pont**

Élettani hatások:

- *keringés javulása*
- *immunfunkciók javulása*
- *endogén opiát-felszabadulás*
- *az idegrendszer felszabadulása*

Pszichés hatások:

- *önkontroll növekedése*
- *stressztűrő képesség javulása*
- *önértékelés növekedése*
- *nagyobb tudatosság*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 12.* Soroljon fel a taicsi csuan gyakorlás jellemzői közül nyolcat!** **8 pont**

- *laza izmok*
- *a súlypont lesüllyed*
- *a nyers erő helyett a csi dolgozik*
- *egyenes gerinctartás*
- *a csípő indítja a forgómozgásokat*
- *körkörös mozdulatok*
- *koncentrált figyelem*
- *a légzés és a mozgás összhangja*
- *a testrészek az egész testtel harmóniában mozognak*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 13.* Sorolja fel az „Öt Fázis” tan elemeit az egyes fázisokhoz tartozó szervekkel együtt! Írjon egy-egy szervet az elemekhez!** **10 pont**

Fa: máj, epehólyag

Tűz: szív, vékonybél, szívburrok, Hármas-melegítő

Föld: gyomor, lép

Fém: tüdő, vastagbél

Víz: vese, húgyhólyag

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 14.* **Ismertesse az AMM-ben használatos masszázstechnikák ingerterápiák közé sorolásának az okát!** 3 pont

A szervezet válaszkészségére építenek. A kapott kezelés hatására a szervezetben olyan önszabályozó reakciók indulnak meg, amelyek a szervezet működését az egészséges egyensúly felé terelik.

15. **Ismertesse a Dan Tien-eket és elhelyezkedésüket!** 3 pont

*Alsó Dan Tien: a köldök körüli terület, alhas
Középső Dan Tien: gyomorszáj, napfonadék tájéka
Felső Dan Tien: homlok, „harmadik szem”*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

- 16.* **Írjon hat mozgásgyakorlatot, melyet emésztési problémákkal küzdő páciensének ajánl!** 6 pont

- „belső erősítő” Csikung gyakorlatok
- a Taicsi Csuan-Csikung „labdaemelés” és a „a páva széttárja szárnyait” című gyakorlatai
- a jóga pránájáma gyakorlatai
- hasbeszívás (uddijána)
- nauli
- jóga mudra
- budzsangászana (kobraállás)
- szalabhászana (szöcskeállás)

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17. **Párosítsa, mely panaszok/állapotok esetében - abszolút vagy relatív módon – ellenjavalltak az alább felsorolt módszerek/gyakorlatok!** 5 pont

Írja a sorszám mellé a helyes válasz betűjelét!

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. magas vérnyomás | A. gerincmobilizáló masszázstechnikák |
| 2. súlyos csontritkulás | B. svédmasszázs |
| 3. kiterjedt bőrbetegség | C. Shiatsu hasi kezelés |
| 4. állapotosság | D. „külső elixír” Csikung gyakorlatok |
| 5. legyengült szervezet | E. fordított testhelyzetű jóga gyakorlatok |

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

(Helyes válaszonként 1-1pont adható!)

- 18.* Időskorú páciens mozgásszervi panaszaira (arthrosis, mozgásbeszűkülés) és vérszegénységére jógát, valamint gyógysportolást javasoltak. Indokolja a javaslat helytállóságát! Írjon hat megfelelő indokot!** **6 pont**

- *a mozgás a csontanyagcserét is fokozza*
- *a vörös csontvelőben nő a vörösvérsejtképzés*
- *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 ásványi anyag 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!)

- 19. Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan csikung a gyomor, hasnyálmirigy, lép gyógyítására!** **5 pont**

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a gyomor fölé helyezzük.*
- *Kép: Késő nyár van, az egyenlítő tájékán vagyunk a tengerparton, amit finom sárgásbarna, meleg homok borít.*
- *Ennek sárga színű energiája tölti meg a gyomrunkat, a lépet és a hasnyálmirigyet.*
A kép kitartása és relaxálás 20 percig.
- *Ezt a homokszínű energiát zsugorítjuk ponttá és raktározzuk el a gyomorban.*
- *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés stb.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)