

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: főigazgató-helyettes

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2018. október 15.

ÁEEK

T Á J É K O Z T A T Ó

az értékelő tanár részére

- A vizsgázó csak a kiosztott feladatlapon dolgozhat.
- 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!
- 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. Írja le a középerős masszázsfogások alkalmazásának célját!

4 pont

- megelőzés
- a szervezet erősítése
- lazítás
- nyugtatás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.* Soroljon fel a kínai masszázs (Tui Na terápia) fogásai közül nyolcat!

8 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3. Húzza alá a Shiatsu beavatkozási módszereket!

3 pont

- harántmasszázs
- akupresszúra
- nyomó-gyúrás
- nyújtás
- simítások
- hasi diagnosztika

(Csak a 3 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

4.* **Ismertesse a Yumeiho (Masayuki) masszázis célját! Írjon négyet!** **4 pont**

- *a test szimmetriájának kialakítása és a szimmetria tartóssá tétele*
- *az aszimmetria kialakulásának megelőzése*
- *betegségek megelőzése (más megközelítésben)*
- *az energiakeringés helyreállítása*
- *az izmok ellazítása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.* **Ismertesse a Thai masszázis hatását! Írjon négyet!** **4 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

Kézhát:

- *vastagbél*
- *hármás melegítő*
- *vékonybél*

Tenyér:

- *tüdő*
- *szívburok*
- *szív*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* **Soroljon fel a mozgás élettani hatásai közül hatot!** **6 pont**

- *erősödnek az izmok*
- *nő a perctérfogat, javul a keringés*
- *javul a kapilláriskeringés*
- *nő a vitálkapacitás*
- *javul az ízületi porc vérellátása*
- *javul a májműködés*
- *takarékosabb a hormongazdálkodás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.* Soroljon fel a jóga álló gyakorlatai közül ötöt!

5 pont

- *trikonászana – háromszögállás*
- *zarvangászana – gyertyaállás*
- *álászana – pálmaállás*
- *zirsászana – fejállás*
- *arudászana – garuda tartás*
- *szurja namaszkara – napüdvözlet*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* Ismertesse a Csikung gyakorlatok kivitelezése során felmerülő problémákat, melyek miatt a gyakorlatok nem érik el a kívánt hatást, vagy károsítanak! Írjon négyet!

4 pont

- *testtartásból eredő zavarok*
- *légzőgyakorlatoknál feszültség, fájdalom jelentkezik a mellkasban*
- *szapora légzés*
- *dekoncentrálttság, szétszórtság, álmoság*
- *a gyakorlatok túlerőltetése miatt szapora szívverés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* Sorolja fel az izomtónussal és a testtartással kapcsolatos szabályokat a Tai Csi gyakorlatok kivitelezése során! Írjon hatot!

6 pont

- *le kell süllyeszteni a vállat*
- *a mellkas feszültségektől mentes, a hát egyenes legyen*
- *el kell lazítani a csípőt és a derekat*
- *minden testtartást és technikát kidolgozottan és szabályosan kell végezni*
- *a test alsó és felső részének munkáját össze kell hangolni*
- *törekedni kell az egyenes fejtartásra és feszültségmentes nyaktónusra*
- *az elme és a Csi összekapcsolását kell megvalósítani*
- *törekedni kell a stabil állások kivitelezésére*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11. Ismertesse a jógalézés fázisait a megfelelő sorrendben! 4 pont

- *kilégzés*
- *légzésszünet/légzésselhalás*
- *belégzés*
- *légzésszünet/levegő visszatartás*

(Csak a helyes sorrend esetén adható pont!)

12.* Írja le a hagyományos kínai orvoslás betegség-fogalmának jellemzőit! 3 pont

- *a testműködés diszharmóniája, a yin-yang egyensúly zavara*
- *a vezetékben áramló energia, életerő elakadása, pangása*
- *a testfolyadékok (vér, yin) kóros megváltozása, a lélek (shen) zavara*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.* Ismertesse a taoista filozófia lényegét! 6 pont

A taoizmus kínai filozófia, vallás, életszemlélet. A Tao a követendő út. A tao az Univerzumban megnyilvánuló Törvény. Legalapvetőbb tételei: Yin-Yang elv, Öt Fázis tana és a Wu wei (nem cselekvés elve, azaz a helyes életszemlélet lényege a természet törvényeire való ráhangolódás, együtt mozgás).

14. Nevezze meg a Dan Tien-eket és azok elhelyezkedését! 6 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.* Ismertesse a Da Mo (Bodhidarma) ököl és nyitott tenyér gyakorlatsorozat hatásait! Írjon kettőt! 2 pont

- *fokozza a Csi áramlást a karokban*
- *növeli a karokban a Csi mennyiségét*
- *növeli a karok erejét*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.* Nevezzen meg az energiakeringést gátló tényezők közül ötöt! **5 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* Írjon hét mozgásgyakorlatot, melyet emésztési problémákkal küzdő páciensének ajánl! **7 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* Ismertesse a krónikus kismedencei gyulladásban szenvedő betegnek ajánlott alábbi gyógymódok hatásmechanizmusát! **4 pont**

Fordított légzés: a végbél és a gát, illetve az alhas izmainak erőteljes megfeszítése-elernyesztése javítja a terület vér- és energiaellátását.

Yumeiho masszázs: a sacroiliacalis ízület diszlokációjának megszüntetése és a háti Shu-pontok kezelése rendezi az érintett terület energiaellátását, alapot teremt a gyógyuláshoz.

Relaxáció: Végezhető célzott szervtréning is a figyelemnek a szóban forgó területre való irányításával.

Túrázás: javítja az egész test - így a kismedence - keringését is, edzi az immunrendszert, kiegyensúlyozza az idegrendszert - aspecifikusan hatva megteremtheti az alapot a betegség leküzdéséhez és a recidiválás megakadályozásához.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* Soroljon fel a sacroiliacalis (SI) ízület diszlokációjának felismerhető jelei közül négyet! 4 pont

- *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!)

20.* Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Csun Juan Csikung a szív gyógyítására! 5 pont

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a szív fölé helyezzük.*
- *Kép: nyár van, dél felé fordulunk, szívünkben apró szikra keletkezik, láng lobban, majd tűz keletkezik – tűz, nagy piros lángnyelvekkel.*
- *Képvariáció: kicsi piros bimbó lassan bontja szirmait, majd nagy tűzpiros virággá fejlődik. Ez a vörös színű energia a szívünkben kiindulva szétárad az artériákban, a többi érben, végül a kapillárisokban is és betölti a testünket.*
- *Relaxálás húsz percig, majd begyűjtjük a piros energiát és ponttá zsugorítva elraktározzuk a szívünkben.*
- *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.* Sorolja fel a Yumeiho masszázis kontraindikációit az alábbi szempontok alapján! Írjon kettőt-kettőt! 4 pont

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!)