

Országos Kórházi Főigazgatóság

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázssterapeuta szak

2025. október 2.

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.

3 pont

Húzza alá a Shiatsu által használt módszereket!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.*

2 pont

Írjon le a Yin masszázis mozdulatainak jellemzői közül kettőt!

- *hosszú ideig tart*
- *mély technika*
- *lassú ütemű*
- *erőteljes manipuláció*
- *a meridiánáramlással ellentétes irányú*
- *férfiakon balról jobbra tart a masszázs iránya*
- *nőkön jobbról balra a masszázs iránya*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.*

4 pont

Soroljon fel a Yumeiho (Masayuki) masszázis céljai közül négyet!

- *a test szimmetriájának helyreállítása és a szimmetria tartóssá tétele*
- *az aszimmetria kialakulásának megelőzése*
- *a betegségek megelőzése*
- *az energiakeringés helyreállítása*
- *az izmok ellazítása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.*

4 pont

Ismertesse a tonizáló, yang masszázst a megadott szempontok szerint!

Célja: *a meridiánok töltése*

Fogásainak jellemzői: Írjon hármat!

- *gyors ütemű*
- *mozdulatai: felületes, dinamikus, enyhe*
- *az energiaáramlással megegyező irányban halad*
- *iránya: férfiak esetében jobbról balra; nőknél balról jobbra*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.*

3 pont

Nevezzen meg a kínai masszázs energetikai hatásai közül hármat!

- *serkenti a Csiáramlást a meridiánokban*
- *megszünteti a Csi elakadásait*
- *harmonizálja a testben a Csi eloszlását*
- *szétosztatja a pangásokat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.*

4 pont

Ismertesse a reflexhatáson alapuló masszázst a megadott szempontok szerint!

Lényege: *A bőr vagy mélyebben fekvő szövetek ingerlésével a kezelés helyétől messzebb elhelyezkedő szervekre, testrészekre hat.*

Példa: Írjon hármat!

- *szegmentmasszázs*
- *idegpontmasszázs*
- *manuálterápia*
- *keleti masszázstechnikák szinte mindegyike*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.

3 pont

Sorolja fel, mely eszközökkel éri el hatását az Öt Tibeti gyakorlat!

- *az egyensúlyszerv ingerlése (forgás)*
- *ritmikus végrehajtott dinamikus gyakorlatok*
- *paradox (fordított) légzés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.*

5 pont

Írjon le öt fordított testhelyzetű jógaászanát!

- *ekeállás/halászana*
- *gyertyaállás/szarvángászana*
- *fejenállás/szálamba shirsászana*
- *félgyertyaállás/viparita karani*
- *teveállás/ustrászana*
- *kézenállás/haszta-vriksászana*
- *kerékállás/híd/csakrászana*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.

2 pont

Nevezze meg annak a műnek a szerzőjét és címét, amely i. e. 200 körül rendszerbe foglalta a jóga több ezer éves tapasztalati tudását!

Patandzsali: Jóga szútrái

(A helyes válaszáért 2 pont adható!)

10.*

6 pont

Ismertesse a nyugati sportok és a keleti mozgástechnikák jellemzőit! Írjon hármat-hármat!

Nyugati sportok jellemzői:

- *teljesítménycentrikus*
- *a sikerek mielőbbi elérése a cél*
- *a fejlődés idejének lerövidítésére törekszik*
- *a hangsúly a dinamikán, az erőn, a gyorsaságon és az állóképességen van*

Keleti mozgástechnikák jellemzői:

- *a gyakorlás már önmagában eredmény; a sikerek egy idő után maguktól megérkeznek*
- *a fejlődés idejének rövidítése kifejezetten nemkívánatos*
- *a dinamika és gyorsaság helyett a megfelelő tudatállapotot hangsúlyozza*
- *a lényeg a mozdulatok kivitelezésekor az erő és a légység; a feszülés és az ellazulás; a gyorsaság és a lassúság harmóniájának megteremtése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11. 6 pont
Sorolja fel a 6 fő meridiánpárt a 3 ciklusban való kapcsolódásuk sorrendjében!

1. ciklus: *Tüdő / Vastagbél – Gyomor / Lép-Hasnyálmirigy*
2. ciklus: *Szív / Vékonybél – Hólyag / Vese*
3. ciklus: *Szívburok / Hármás Melegítő – Epehólyag / Máj*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

12.* 3 pont
Fogalmazza meg röviden a kínai orvoslás testi betegségképének lényegét!

A betegség a harmónia megbomlása. Ezen a yin és yang erők egyensúlyának megbomlását vagy a csi áramlásának elakadását, megzavarodását értik. Ennek következtében a szervezet egyes részein hiányállapotok, máshol túltengések alakulnak ki. Az egyensúly megbomlásához vezet a természeti és társadalmi törvények figyelmen kívül hagyása vagy az alkalmazkodás hiánya.

(A helyes válaszáért 3 pont adható!)

13. 5 pont
Nevezze meg a hagyományos kínai orvoslás szerint az embert alkotó összetevőket!

- *csi*
- *shen*
- *jing*
- *vér*
- *testfolyadékok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.*

4 pont

Ismertesse a kínai szervóráát a megadott szempontok szerint!

Fogalma: A nap folyamán a meridiánokban áramló energia nem egyenletesen oszlik el. A hagyomány alapján tudható, hogy egy adott meridiánban áramló energia mikor (hány órákor) van a maximumán, mikor minimum értéken.

Használata: Megmutatja, hogy melyik időpont lesz a kezelés szempontjából a legeredményesebb. A legegyszerűbb alapszabály, hogy stimuláláshoz a maximum időben, szedáláshoz a minimum időben kezeljük a meridiánt.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.*

2 pont

Írja le röviden a Tao lényegét!

Minden dolog eredete, a mindent átható alapelv. A mennybe vezető út, a nem-cselekvés útja. Az Univerzumban megnyilvánuló Törvény.

(A helyes válaszáért 2 pont adható!)

16.

5 pont

Nevezze meg azokat az országokat, ahol a megadott régészeti leleteket feltárták! Egészítse ki a táblázatot!

Jógagyakorlat, olmék szobrok	<i>Mexikó</i>
Csikung, selyemfestmény	<i>Kína</i>
Yin-Yang jel, Kells-i kódex, tankerek (Buddha)	<i>Írország</i>
Harmadik szemet ábrázoló hajviselet	<i>Magyarország</i>
Végtelen csomó jel, Mohendzsodáró	<i>Pakisztán</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.*

6 pont

Sorolja fel az ayurvédikus orvoslás emberképe szerinti három dosát! Írja le a dosák mellé a funkcióikat a nyugati orvoslás fogalmai szerint!

- *vata: energetikai, katabolikus folyamatok, érzékelés, mozgás, információáramlás*
- *pitta: metabolikus folyamatok, az anyagcsere funkcióit jeleníti meg*
- *kapha: felépítő, anabolitikus folyamatok, a test vázát jeleníti meg*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.

4 pont

Írja le a betegségek fő okainak származási helyét a hagyományos népi és a magyar népi orvoslás szerint!

- *egyénen belülről*
- *természeti világból*
- *társadalmi világból*
- *a természetfeletti világból*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.

1 pont

Nevezze meg a könyv címét, amely a kínai orvoslás írásos alapja!

...A Sárga Császár Belgyógyászati Könyve...

(A helyes válaszáért 1 pont adható!)

20.*

3 pont

Határozza meg röviden a prána fogalmát!

A tradíció szerint a prána az éter (akasá) rezgése, amely betölti a világegyetemet és az emberi testet is. Energia, életerő, amely a levegővel jut be a szervezetbe.

(A helyes válaszáért 3 pont adható!)

21.*

6 pont

Soroljon fel a Do In gyakorlatsorában alkalmazott önmasszázs, önkezelés technikái közül hatot!

- *pontmasszázs egy ujjal*
- *nyomás összezárt ujjal*
- *nyomás tenyérrel*
- *nyomás ököllel*
- *dörzsölés tenyérrel*
- *markolászás*
- *felcsippentés*
- *ütögetés lazán zárt ököllel*
- *tenyerezés*
- *kéz- és lábujjmorzsolgatás*
- *kéz- és lábujj kihúzogatása*
- *ujjvégek körömmel való stimulálása*
- *ízületek mozgástartományának fokozása (pl. csukló-, bokakörzés, ujjak visszahajlítás, karok összekulcsolása a hát mögött...)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.*

3 pont

Ismertesse a vesehomokra kiegészítő terápiaként javasolt Csun Juan vese gyógyító imaginációt!

A szervekre ható imaginációs gyakorlatok háttérében az Öt Fázis tana áll. A meditáció során az adott szervhez – jelen esetben a veséhez – 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.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.*

2 pont

Nevezzen meg két olyan szervet/szervrendszert a vesén kívül, amelyeknek a kiválasztásban van szerepe!

- *tüdő*
- *bőr*
- *vastagbél*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.*

5 pont

Soroljon fel öt alternatív mozgásterápiás módszert vagy gyakorlatot, amelyekkel a belek perisztaltikus mozgása fokozható!

- *jóga ekeállítás*
- *jóga pashcsimóttánászana*
- *navli 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*
- *húgyhólyag 25. pont kezelése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25.

4 pont

Írja le a hideg végtagokra alkalmazott dörzsölő masszázs szervezetben megjelenő hatásmechanizmusának lépéseit! Folytassa a felsorolást!

1. a szöveti hormon (hisztamin) felszabadul
2. *a bőr kipirul / vérbőség keletkezik*
3. *az erek áteresztőképessége növekszik*
4. *a szövetben javul a vérrellátás / az anyagcsere fokozódik*
5. *a végtagok felmelegsznek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

26.

2 pont

Nevezze meg a két terület egészséges tónusát a shiatsu masszázs ampuku (hara) kezelése során!

- a köldök feletti terület: *puha és relaxált*
- a köldök alatti terület: *telt és szilárd*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

27.*

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!)

28.

1 pont

Húzza alá a természetgyógyászati működés feltételével kapcsolatban megadott állítások közül a HAMIS állítást!

- nem kell felelősségbiztosítást kötni
- célszerű, kötelező felelősségbiztosítást kötni
- kötelező felelősségbiztosítást kötni

(A helyes válaszáért 1 pont adható!)
