

ALTERNATÍV MOZGÁS- ÉS MASSZÁZSTERAPEUTA Szóbeli tételsor

1. a. Ismertesse az Ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. Ismertesse az Alexander módszer lényegét!
c. Hasonlítsa össze a különböző masszázstechnikákat!
(Mi az azonosság és a különbség a különféle masszázstechnikák között?)
d. A jóga lélegzés fázisai.
e. A magasvérnyomás betegség típusai és kezelése AMM-al.
2. a. Ismertesse az Ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, Hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. Mutassa be az energiapályák megnyitásának egyszerű módszereit a kézen és a lábon!
c. Az alternatív masszázskörnyezeti, tárgyi feltételei, segédanyagai. A masszőr és kliens kapcsolata.
d. A légzőgyakorlatok idegrendszeri hatása.
e. A neurózis szindrómakör kezelési lehetőségei AMM-al, a hatás magyarázata.
3. a. Ismertesse az Ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. Mire kell ügyelni a Tai Csi Csuan gyakorlatok végrehajtásánál?
c. Sorolja fel és ismertesse a svédmasszázs egyes fogásait!
d. A légzőgyakorlatok hatása a hasi szervekre.
e. Allergiás betegségek kezelési lehetőségei AMM-al.
4. a. Ismertesse az Ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. Milyen technikát alkalmaz a Wai tan kung az energiagyűjtésre?
c. Miben áll a Thai masszázis hatásmechanizmusa a gyakorlatban?
d. A légzőrendszer, a légzőmozgások, a tüdő levegő frakciói.
e. A nőgyógyászati problémák AMM terápiája.
5. a. Ismertesse az Ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. Ismertesse, hogy a Tai Csi Csuan miért alkalmas egészségmegőrzésre és gyógyításra!
c. Melyik az az alapizület, amelyik yumeiho masszázis szerint alapvetően meghatározza a test szimmetriáját?
d. A jóga úszás és a levegővisszatartás alatt végzett torna.
e. Látásjavítás AMM-al.
6. a. Ismertesse az Ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. A callanetics lényege.
c. Ismertesse a masszázis ellenjavallatait!
d. A lélegzés szerepe a Tai Csi Csuan- és a Csi Kung-ban.
e. Szívinfarktus után kórházból elbocsájtott betegnek milyen mozgást és masszázst tanácsol?

7. a. Ismertesse az Ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
- b. Milyen feltételek mellett gyakorolható eredményesen a Csi Kung?
- c. Ismertesse a Shiatsu masszázis hatásmechanizmusát!
- d. A jógendra légzés kivitelezése és hatásai.
- e. Milyen masszázst alkalmaz, és hogyan végzi csonttritkulásos pácienseknél?
8. a. Ismertesse az Ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
- b. Ismertesse a nyolc brokáttekerics ülő gyakorlatait és hatásait!
- c. Ismertesse a Meir-Schneider masszázis lényegét!
- d. A váltott orrlukas légzés és hatásai.
- e. Az emésztőrendszer betegségeinek AMM terápiája
9. a. Ismertesse az Ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
- b. Nevezzen meg és vázlatosan ismertessen néhány Csi Kung gyakorlatstílust!
- c. Sorolja fel és ismertesse, milyen hatást gyakorol a masszázs a meridiánokra!
- d. A (nagy) jóga légzés és a taoista magzati légzés lényege, kivitelezése és hatásai.
- e. Depressziós állapotok kezelése AMM-al.
10. a. Ismertesse az Ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
- b. Tai Csi Csuan és a Csi Kung élettani hatásai!
- c. Hogyan alkalmazza a kínai szervóra összefüggéseit a masszázsban?
- d. Ismertesse a prána fogalmát!
- e. Az alhasi energetika zavara miatt kialakuló betegségek és terápiájuk AMM-al.
11. a. Ismertesse az Ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
- b. Ismertesse a Do in gyakorlattípusait!
- c. Ismertesse a kötőszöveti masszázs lényegét és hatásait!
- d. A rebirthing technika.
- e. A gerincproblémák gyógyítási és megelőzési lehetőségei AMM-al.
12. a. Ismertesse az Ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
- b. Mi a szerepe a reggeli olajöblögetésnek, nyelvkaparásnak, a fogcsattogtatásnak, a „mennyei dobolásnak”?
- c. Milyen módszerekkel küszöböli ki masszázsnál a káros energiák átvételét?
- d. A tisztító légzés.
- e. A csont és ízületi betegségeken szenvedő beteg kezelési lehetőségei AMM-al.

13. a. Ismertesse az Ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. Az élő szervezet holografikus szerveződése a mikrorendszerek példáján. Alkalmazás a masszázsbán.
c. A Thai masszázs története!
d. A zümmögő légzés!
e. A hajhullás és egyéb fejbőr betegségek kiegészítő kezelési lehetőségei AMM-al.
14. a. Ismertesse az Ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. Hogyan ellenőrzi a két agyfél vérellátását a Do In rendszerben?
c. Ismertesse a Thai masszázs elméleti alapjait!
d. Ismertesse a légzés három szabályozó mechanizmusát!
e. A hormonális megbetegedések kiegészítő, harmonizáló kezelési lehetőségei AMM-al.
15. a. Ismertesse az Ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. A test edzése. A rugalmasság, erő, az állóképesség.
c. A Yin és Yang masszázstechnika összefüggése az izom tónusváltozásával, illetve az európai gyúrástechnikával.
d. Az idegerősítő légzés.
e. A hasnyálmirigy betegségek kezelése AMM-al.
16. a. Ismertesse Az ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. A mozgás élettani hatásai!
c. Ismertesse a távolhatás céljából alkalmazott masszázstechnikákat!
d. A jóga prána vezetőkei!
e. Krónikus recidiváló gyulladások AMM terápiaja.
17. a. Ismertesse az ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. Ismertesse a jóga magyarországi történetét, ismert hazai képviselőit, művelőit!
c. A Meir Schneider módszer lényege!
d. A tisztító légzés. Az alkalózis.
e. Az AMM terápia általános kontraindikációi.
18. a. Ismertesse az ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. A Tai Csi Csuan gyakorlásának alapelvei!
c. A különféle masszírozás fajták közti választás szempontjai a beteg állapotától függően.
d. Bólogató légzés. Az európai mesterséges légzés.
e. Krónikus fáradtság kezelése AMM-al.

19. a. Ismertesse az ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. Mit ért a kundalini energia felszabadításán?
c. Ismertesse a szegment-masszázs elméleti alapjait!
d. Ismertesse a taoista (magzati) légzést és hatásait!
e. Tartászavarok és az AMM terápia.
20. a. Ismertesse az ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. Ismertesse a gerincre ható ászanákat!
c. Mi a jelentősége a masszázis közben a fájdalomküszöbnek?
d. A légzés és mozgás összhangjának jelentősége a Csi Kung-ban és a Tai Csi Csuiban!
e. Méregtelenítés és az AMM.
21. a. Ismertesse Az ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. Ismertesse a hormonrendszerre ható ászanákat!
c. Milyen komplex hatása van az elsimító masszázis technikának?
d. A légzés és meditáció összefüggése a Nei Dan gyakorlatokban.
e. Krónikus légúti betegségek kezelési lehetőségei AMM-al.
22. a. Ismertesse az ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. Ismertesse az Alexander módszer lényegét!
c. A yumeiho és hatása.
d. A légzésszünet hatása.
e. A kiválasztó rendszer betegségeinek AMM terápiaja.
23. a. Ismertesse az ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. A nyolc brokáttekerics álló gyakorlatai és hatásuk.
c. A hagyományos kínai masszázis.
d. Az uddzsáji légzés.
e. Az áldott állapottal kapcsolatos panaszok AMM terápiaja.
24. a. Ismertesse Az ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. A Waitankung.
c. A kötőszöveti masszázis.
d. A bhásztrika.
e. A distressz állapot AMM kezelése.

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta gyakorlati vizsgához mintaanamnézis

A megadott anamnézissel rendelkező beteg/kliens számára a hat főtantárgy (Qi kong, Tai Chi Chuan, Do In, Wai Tan Kung, jóga masszázsterápia) közül kettőből megfelelő mozgásmasszázs és légzéskombináció összeállítása és bemutatása.

1. 17 éves kislány gyerekkora óta egyik betegségből a másikba esik, állandóan köhög, náthás, légúti megbetegedéseire állandóan antibiotikumot kapott; antibiotikum rezisztencia alakult ki nála. A kislány szőke, kékszemű, sovány, fáradékony, beesett mellkasú.
Mi a teendő vele?

Ajánlott irodalom az ALTERNATÍV MOZGÁS- ÉS MASSZÁZSTERAPEUTA szakmai vizsgához

- Dicsőfy Durian Endre 1996. Mindennapi csoda
Szerző magánkiadása, Budapest 228. old.
- Pálos István 1974. Kínai légzésterápia Qi gong
Magyar Akupunktúrás és moxaterápiás egyesület 242. old.
- Selva Raja Yessudian 1996. A sport és jóga
- Vígh Béla dr. 1972. Jóga és tudomány,
Gondolat, Budapest 1972. 541. old.
- Jacques de Laugrange 1997. Do-In 1.
JLX kiadó Budapest, 70. old.
- Dr. Nehéz Judit 1996. Masszázs,
Szerző magánkiadása, Budapest, 113. old.
- Dr. Eőry Ajándok 1997. Kiegészítés a természetgyógyászati
alapismeretekből vizsgázók számára
EBA, Budapest, 56. old.
- Dely Károly 1970. Jóga
Medicina, Budapest, 412. old.
- Kareen Zebroff 1994. Jóga mindenkinek
Magyar könyvklub, Budapest, 143 old.
- Klaus-Christof-Schimmel 1992. A természetgyógyászat tankönyve I.
Sanitas – Dr. Sarkadi G.m.b.H. Budapest, 449. old.
- Paramhansa Swami
Maheshwarananda 1988. Jóga haladóknak.
Sport, Budapest, 175. old.
- Saionji Masayuki 1977. Yumeiho
A hódmezővásárhelyi Erzsébet Kórház kiadása,
Hódmezővásárhely, 200. old.
- Dr. Walkovszky Attila 1998. Távolkeleti (alternatív) mozgásterápia
Kézirat. A szerző magánkiadása Budapest, 102. old.
- Yu-Fu-Nian dr. Schwanberger József 1997. A taijiquan művészete
Lunarimpex, Budapest, 232. old.
- Sárai Gábor Alternatív mozgás- és masszázsterápia Jegyzet
Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet
2001.