

## 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 légzés 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 masszázssok környezeti, tárgyi feltételei, segédanyagai. A masszőr és kliens kapcsolata.  
d. A légzőgyakorlatok idegrendszeri hatása.  
e. A neurózis szindrómákör 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 alapízület, 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 légzés 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 jógéndra 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 orrlyukas légzés és hatásai.
  - e. Az emésztőrendszer betegségeinek AMM terápiaja
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 terápiajuk 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 masszázis 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 olajbőlgögetésnek, nyelvkaparásnak, a fog csattogtatásnak, a „mennyei dobolásnak”?
  - c. Milyen módszerekkel küszöböli ki masszázsnál a káros energiák átvételét?
  - d. A tisztító légzés.
  - e. A csont és ízületi betegségekben 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 vezetékai!  
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 masszázs 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 masszázs 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 masszázs.  
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 masszázs.  
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 mozgás- masszázis és légzéskombináció összeállítása és bemutatása.

1. 17 éves kislány gyerekkora óta egyik betegségéből 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.