

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 masször és klienskapcsolata.
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 brokáttekercs ülő gyakorlatait és hatásait!
c. Ismertesse a Meir-Schneider masszázis lényegét!
d. A váltott orrlyukas 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 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 olajöblögetésnek, 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 masszázsban.
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 masszáz 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 gyúrastechnikával.
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 terápiája.
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 terápiák 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 Csuanban!
e. Méregtelenítés és az AMM.



21. a. Ismertesse Az ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. Ismertesse a hormonrendszerre ható ásanákat!
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 terápiája.
23. a. Ismertesse az ön által rendszeresen alkalmazott gyakorlat filozófiáját, hatásmechanizmusát, élettani alapjait!
b. A nyolc brokáttekercs álló gyakorlatai és hatásuk.
c. A hagyományos kínai masszázis.
d. Az uddzsáji légzés.
e. Az áldott állapottal kapcsolatos panaszok AMM terápiája.
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 mozgás-masszázs 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 Maheshwaranand	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.