



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

نمونه سؤالات:

ماساژ تای

کد استاندارد: ۳۲۵۵۳۰۴۷۰۰۱۰۰۷۱

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت

دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

۱- عمده ترین دلیل مورد توجه قرار دادن وضعیت های بدن ، مشابه یوگا و حرکات کششی که بخش جدای ناپذیری از ماساژ تای می باشند، چیست؟

الف- تحت تاثیر قرار دادن خطوط انرژی بدن

ب- افزایش انعطاف پذیری بدن

ج- افزایش قدرت بدن

د- افزایش هماهنگی بدن

۲- کدام یک از موارد زیر در مورد هاتا یوگا درست نیست؟

الف- به معنای دانش زندگی است و ارتباط تنگاتنگی با بودیسم دارد.

ب- هدف آن وحدت و هماهنگی بین دور انرژی متضاد در بدن است.

ج- در آن از حرکات بدنی و تکنیک های تنفسی پراناایما و مدیتیشن استفاده می شود.

د- موجب افزایش سلامت فرد و نزدیک شدن او به بعد معنوی خود می شود.

۳- کدام چاکرا در قسمت پایین شکم قرار گرفته است طیف رنگی موبوط به آن نارنجی است و غدد جنسی و پروستات با آن مرتبط می باشند؟

الف- چاکرای تکیه گاه

ب- چاکرای خارجی

ج- چاکرای شبکه خورشیدی

د- چاکرای عصبی زیر معده

۴- کدام یک از عضلات زیر دررفلکشن یا خم کردن جانبی ستون فقرات نقش دارد؟

الف- سرینی بزرگ

ب- مربع کمری

ج- سینههای بزرگ

د- سوئر بزرگ

۵- ویژگی های تشک ماساژتای را نام ببرید؟

الف- نازک و قابل حمل

ب- ساده و با دوام

ج- نازک با وزن سبک

د- نازک ، دوام بالا، وزن سبک، قابلیت حمل آسان

۶- کدام جمله در ماساژ تای صحیح می باشد ؟

الف- ماساژ تای همیشه با لباس کامل اجرا می شود و تحت هیچ شرایطی بیمار نباید بدون لباس باشد.

ب- ماساژ تای بیمار میتواند بدون لباس باشد.

ج- در ماساژ تای از تخت سفت استفاده می شود.

د- ماساژ تای احتیاجی به عطر ندارد.

۷- لباس مناسب ماساژ تای چه رنگی و چه ویژگی باید داشته باشد؟

الف- سیاه

ب- قرمز

ج- رنگ روشن، سبک و راحت

د- رنگی تیره باشد

۸- کدام جمله در ماساژ تای صحیح است؟

الف- در مجاورت اتاق تای با صدای موسیقی بلند باشد.

ب- در مجاورت اتاق تای، میتوان بلند خندید.

ج- در مجاورت اتاق تای، نباید صدای بلند تلویزیون یا ترافیک باشد.

د- در اتاق تای می توان از رایحه تند استفاده کرد.

۹- کدام دو مریدین زیر بخش خارجی دست ها موجود دارد؟

الف- ریه و پریکاردیوم

ب- ریه و روده بزرگ

ج- سانجیو و روده بزرگ

د- پریکاردیوم و قلب

۱۰- چند کانال انرژی در بخش داخلی دست وجود دارد؟

الف- ۳

ب- ۴

ج- ۵

د- ۶

۱۱- تای ماساژ یا ماساژ تایلندی به چند بخش اصلی تقسیم می شود؟

الف- ۳

ب- ۴

ج- ۵

د- ۶

۱۲- کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تای به فاصله یک سانتی متر از سمت چپ ناف شروع می شود، از کشاله ران و

سمت داخلی ران چپ می گذرد و به سوراخ چپ بینی ختم می شود؟

الف- پینگ کالا

ب- گالا تاری

ج- اینا

د- تاواری

۱۳- کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تای به فاصله یک سانتی متر از سمت راست ناف شروع می شود از کشاله ران

و سمت راست می گذرد و به سوی مغز و اندام های تنفسی سمت راست بالا می رود؟

الف- ایتا

ب- گالا تاری

ج- سومانا

د- پینگ کالا

۱۴- کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تای از وسط بدن و یک سانتی متری بالای ناف شروع می شود و به چهار خط

توزیع می گردد؟

الف- گالا تاری

ب- سومانا

ج- روچام

د- سی کی نی

۱۵- عملکرد خط پینگ کالا کدام است؟

الف- کنترل تعادل و شنوایی

ب- کنترل اسفنکتر مقعد و دفع مدفوع

ج- کنترل اندام های جنسی و دفع ادرار

د- کنترل اندام های بدن و درمان مشکلات تنفسی

۱۶- عملکرد خط سومانا کدام است؟

الف- کنترل اسفنکر مقعد و دفع مدفوع

ب- کنترل اندام های داخلی بدن مانند قلب و ریه

ج- کنترل تعادل و شنوایی

د- کنترل حرکات پلک و چشم ها

۱۷- عملکرد خط گالا تاری کدام است؟

الف- کنترل نیمکره های مغزی و اندام های تنفسی سمت چپ

ب- کنترل اندام های جنسی و دفع ادرار

ج- کنترل حرکات دست و پاها

د- کنترل تعادل و شنوایی

۱۸- عملکرد خط هاد سا رنگ سی کدام است؟

الف- کنترل حرکات چشم و پلک ها

ب- کنترل اندام های جنسی و دفع ادرار

ج- کنترل حرکات دست و پاها

د- کنترل تعادل و شنوایی

۱۹- عملکرد خط تاواری چیست؟

الف- کنترل تعادل و شنوایی

ب- کنترل حرکات چشم و پلک ها

ج- کنترل اسفنکتر مقعد و دفع مدفوع

د- کنترل نیمکره های مغزی و اندام های تنفسی سمت چپ

۲۰- عملکرد خط جان تا پو سانک کدام است؟

الف- کنترل اندام های داخلی بدن مانند قلب و ریه

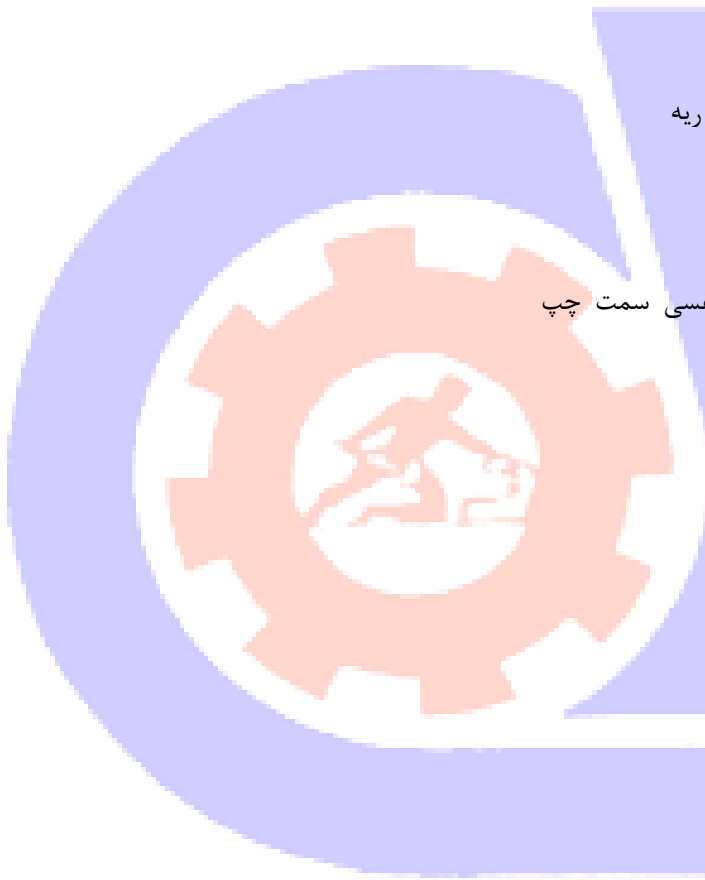
ب- کنترل اندام های جنسی و دفع ادرار

ج- کنترل تعادل و شنوایی

د- کنترل حرکات چشم و پلک ها

۲۱- عملکرد خط رو چام چیست؟

الف- کنترل نیمکره های مغزی و اندام های تنفسی سمت چپ



ب- کنترل اندام های جنسی و دفع ادرار

ج- کنترل حرکات دست و پاها

د- کنترل تعادل و شنوایی

۲۲- عملکرد خط سو کو مانگ چیست؟

الف- کنترل دمای بدن و درمان مشکلات تنفسی

ب- کنترل تعادل و شنوایی

ج- کنترل اندام های جنسی و دفع ادرار

د- کنترل اسفنکتر مقعد و دفع مدفوع

۲۳- عملکرد خط سی کی نی کدام است؟

الف- کنترل اندام های جنسی و دفع ادرار

ب- کنترل حرکات چشم و پلک ها

ج- کنترل نیمکره های مغزی و اندام های تنفسی سمت چپ

د- کنترل اندام های داخلی بدن مانند قلب و ریه

۲۴- سردرد، سرگیجه، تب ولرز، کمردرد و درد های چشمی از علائم کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تای می باشند؟

الف- پینگ کالا

ب- رو چام

ج- ایتا

د- سی کی نی

۲۵- سردرد، آبریزش بینی، گلودرد و ریزش اشک از علائم کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تای می باشند؟

الف- رو چام

ب- پینگ کالا

ج- جان تا پو سانک

د- گالا تاری

۲۶- عدم توانایی برای صحبت کردن به دلیل خشکی زبان، احساس فشار در قفسه سینه ، فراموشی و احساس سرما از

علائم کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تای است؟

الف- سو مانا

ب- روچام

ج- سی کی نی

د- هاد سا رنگ سی

۲۷- کرختی بدن و احساس سرما از علائم کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تای می باشند؟

الف- سی کی نی

ب- سو کو مانگ

ج- رو چام

د- گالا تاری

۲۸- درد در حذقه چشم و عدم توانایی برای باز کردن چشم از علائم کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تای می باشند؟

الف- جان تا پو سانک

ب- هاد سا رنگ سی

ج- تا واری

د- هاد سا رنگ سی، تا واری

۲۹- گوش درد، مشکل شنوایی، احساس پژواک در گوش ها و کاهش تعادل بدن از علائم کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تای می باشند؟

الف- جان تا پو سانک

ب- رو چام

ج- سی کی نی

د- جان تا پو سانک، رو چام

۳۰- معده درد وعدم توانایی در غذا خوردن یا دفع و درد معقد از علائم کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تای می باشند؟

الف- ایتا

ب- سو کو مانگ

ج- رو چام

د- سو مانا

۳۱- استفاده از ماساژ فشاری برای کدام یک از نواحی زیر ممنوع است؟

الف- سرخرگ اصلی

ب- زیر بغل

ج- استخوان ترقوه

د- سرخرگ اصلی، زیر بغل، استخوان ترقوه

۳۲- حداقل تا چند ساعت بعد از شکستگی یا تصادف نباید از ماساژ تای استفاده نمود؟

الف- ۲۴ ساعت

ب- ۴۸ ساعت

ج- ۷۲ ساعت

د- ۹۶ ساعت

۳۳- کدام نوع ماساژ نقش بیشتری در تنظیم اعصاب دارد؟

الف- ضربه ای

ب- نوازشی

ج- ویبریشن

د- فشاری

۳۴- هورمون های تعدیل کننده خلق و خو و استرس کدامند؟

الف- سرو تونین، کورتیزول

ب- کورتیزول، سروتونین

ج- آدرنالین، کورتیزول

د- سروتونین، آدرنالین

۳۵- با توجه به نتایج تحقیقات واسیلیورسوشنیکوف و برکوف، بعد از ماساژ، سرعت انتشار موج ضربان قلب و عروق افزایش می یابد (مدت ۴ تا ۱۱ دقیقه) این سرعت نسبت به زمان قبل از ماساژ چند برابر است؟

الف- یک و نیم تا دو

ب- دو تا دونیم

ج- دونیم تا سه

د- سه تا سه و نیم

۳۶- مطابق با کدام تئوری، از حرکات نوازشی برای دور کردن فشارها و خستگیها استفاده می‌شود؟

الف- تئوری تسریع جریان خون

ب- تئوری آرامش

ج- تئوری عضله

د- تئوری لنگ

۳۷- کدام یک از موارد زیر برای درمان استرس منع کاربرد دارد؟

الف- کشیدن زانوها به سمت قفسه سینه

ب- وضعیت نیایش

ج- حرکت هلال ماه

د- وضعیت پروانه

۳۸- دو شای کافا شامل..... می‌باشد.

الف- اتر و هوا

ب- آتش و آب

ج- آب و هوا

د- آب و خاک

۳۹- نقش دوشای کافا چیست؟

الف- تمامی حرکات بدن را کنترل می‌کند.

ب- کنترل سوخت و ساز بدن را به عهده دارد.

ج- مسئول کنترل ساختار بدن است.

د- تمامی حرکات بدن را کنترل می‌کند.

۴۰- کدام یک از موارد زیر از ویژگیهای افراد نوع واتا می‌باشد؟

الف- خشکی پوست و نامنظمی دندانها

ب- عدم تحمل نور آفتاب و هوای گرم

ج- قدرت ذهنی بالا و قاطعیت

د- بروز خشم و عصبانیت در شرایط تحت فشار

۴۱- کندی عمل گوارش، میزان گرسنگی انداک و برخورداری از انرژی پایدار از ویژگیهای افراد کدام نوع تیپ بدنی می‌باشند؟

الف- واتا

ب- کافا

ج- پیتا

د- موارد ب و ج

۴۲- کدام یک از موارد زیر در بروز فیبرومیالژیا نقش دارند؟



الف- تغییرات شیمیایی در مغز

ب- آسیب و تروما

ج- استرس و تغییرات هورمونی

د- تغییرات شیمیایی در مغز، آسیب و تروما، استرس و تغییرات هورمونی

۴۳- حداکثر زمان استفاده از یخ روی ناحیه آسیب دیده چقدر باید باشد؟

الف- ۱۰ تا ۱۵ دقیقه

ب- ۱۵ تا ۲۰ دقیقه

ج- ۲۰ تا ۲۵ دقیقه

د- ۲۵ تا ۳۰ دقیقه

۴۴- کدام یک از موارد زیر از علائم استرین درجه دو می باشد.

الف- کاهش قدرت وجود ندارد یا به میزان بسیار اندک کاهش می یابد.

ب- محدودیت در حرکت ایجاد نمی شود.

ج- ادامه فعالیت برای بیمار به دلیل درد مشکل است.

د- همه موارد

۴۵- مهم ترین عامل تاندونیت کدام است؟

الف- استفاده بیش از حد از عضلات

ب- افزایش سن

ج- اختلال وضعیت (پوسچر)

د- کاهش خونرسانی در برخی از نقاط تاندون

۴۶- کدام یک از موارد زیر در تاندونیت درجه دو مشاهده می شود؟

الف- درد فقط پس از فعالیت وجود دارد.

ب- درد در ابتدای فعالیت وجود دارد که در طول فعالیت از بین می رود و دوباره پس از فعالیت بروز می یابد.

ج- درد در ابتدا در طول و پس از فعالیت وجود درد می تواند فعالیت را محدود کند.

د- درد همراه فعالیت های روزمره زندگی وجود دارد و درد به تدریج شدیدتر می شود.

۴۷- کدام نوع بورسیت به دلیل مواد تشکیل شده ناشی التهاب یا تخریب تاندون ایجاد می شود؟

الف- اصطلاکی

ب- عفونی

ج- شیمیایی

د- اصطلاکی، عفونی

۴۸- عضلات خودکار دیواره رگ ها، روده و معده در کدام گروه از عضلات قرار می گیرند؟

الف- عضلات صاف

ب- عضلات اسکلتی

ج- عضلات مخطط

د- عضلات اسکلتی، عضلات **مخطط**

۴۹- نقاط تمرکز انرژی حیاتی بدن را چه می نامند؟

الف- مارما

ب- گولفا

ج- ویانا

د- پرانا

۵۰-هیجان زدگی و حالات تغییر از ویژگی های افراد کدام نوع تیپ بدنی می باشد؟

الف- پیتا

ب- واتا

ج- کافا

د- واتا، کافا

۵۱-تند رفتن و نامنظمی زمان به بستر رفتن در شب از ویژگی های افراد کدام نوع تیپ بدنی می باشد؟

الف- پیتا

ب- کافا

ج- واتا

د- کافا ، واتا

۵۲-در آسیب آرنج تنیس بازان، درد در قسمت..... آرنج احساس می شود.

الف- جلویی

ب- پشتی

ج- خارجی

د- داخلی

۵۳-عمده ترین دلیل مورد توجه قرار دادن وضعیت های بدنی مشابه یوگا و حرکات کششی که بخش جدایی ناپذیری از ماساژ تایلندی می باشند، چیست؟

الف- تحت تاثیر قرار دادن خطوط انرژی در بدن

ب- افزایش انعطاف پذیری بدن

ج- افزایش قدرت بدن

د- افزایش هماهنگی بدن

۵۴-دوره دوم از ماساژ تایلندی کدام است؟

الف- بودیسم

ب- یوگا

ج- آیورودا

د- طب بومی تایلندی

۵۵-بدن انسان در مجموع دارای چند مرکز انرژی یا چاکرا می باشد؟

الف- ۶

ب- ۷

ج- ۸

د- ۹

۵۶-کدام چاکرا در قسمت پایین شکم قرار گرفته است، طیف رنگی مربوط به آن نارنجی است و غدد جنسی و پروستات با آن مرتبط می باشد؟

الف- چاکرای تکیه گاه

ب- چاکرای خاجی

ج- چاکرای شبکه خورشیدی

د- چاکرای شبکه عصبی زیر معده

۵۷- غدد تیروئید مرتبط با کدام یک از چاکراهای بدنی می‌باشد؟

الف- ویهودها

ب- آجنا

ج- آناهاتا

د- ساهاسرارا

۵۸- احساس عشق و ارتباط صمیمانه با افراد از تاثیرات کدام چاکرا می‌باشد؟

الف- سوادهیسانا

ب- آجنا

ج- ویهودها

د- آناهاتا

۵۹- کدام گزینه در مورد چاکرای تکیه‌گاه درست است؟

الف- طیف رنگی مربوط به آن زرد و زرد طلایی است که نشانه عقل، هوش و ذهنیت است.

ب- مشکل تنفسی نشان دهنده تنش در این چاکرا است.

ج- محل ورود انرژی حیاتی یا پرانا است و طیف رنگی مربوط به آن قرمز می‌باشد.

د- طیف رنگی مربوط به آن بنفش است که برای بیماری ذهنی مناسب است و خواب را تنظیم می‌کند.

۶۰- پیام کانگ به کدام یک از موارد زیر اشاره دارد؟

الف- تیپینگ نقاط خاصی از بدن

ب- راه رفتن روی پشت در تایلند

ج- دستکاری ستون فقرات و مفاصل برای کمک به بهبود مشکلات استخوان‌ها، مفاصل، عضلات و تاندون‌ها

د- تنظیم وضعیت قرارگیری استخوان‌ها

۶۱- کدام یک از جملات زیر درباره سبک‌های ماساژ تایلندی درست است؟

الف- در سبک شمالی، ماسور فشار شدیدی در امتداد خطوط سن اعمال می‌کند.

ب- در سبک جنوبی، ماسور فشار ملایم در امتداد خطوط سن اعمال می‌کند.

ج- نحوه دست‌ورزی بافت‌های بدن در سبک‌های شمالی و جنوبی ماساژ تایلندی با هم تفاوت دارد.

د- در سبک شمالی و جنوبی، با توجه به نیاز مراجع، فشار کم یا زیاد می‌شود و این دو با یکدیگر تفاوتی ندارند.

۶۲- طرفداران کدام رشته معتقدند که به وسیله تماس با ارواح می‌توان رنج و بیماری افراد را تشخیص داد و درمان نمود؟

الف- بودیسم

ب- آئیسم

ج- شمنیسم

د- مارکسیسم

۶۳- متا چیست؟

الف- اصول اخلاقی در ماساژ تایلندی

ب- بینش‌های نژادپرستانه و جنسیتی در ماساژ تایلندی

ج- عشق و مهربانی

د- موانع زبانی و فرهنگی در ماساژ تایلندی

۶۴-در کدام یک از موارد زیر باید از انجام مراحلی که پاها بالاتر از سر قرار می‌گیرند اجتناب نمود؟

الف- آسیب‌های مزمن

ب- قاعدگی

ج- بارداری

د- مشکلات قلبی

۶۵-حداقل فاصله زمانی بین مصرف مواد غذایی و انجام ماساژ چقدر باید باشد؟

الف- دو ساعت

ب- سه ساعت

ج- چهار ساعت

د- پنج ساعت

۶۶-در کدام یک از موارد زیر باید از انجام حرکات کششی پیشرفته اجتناب نمود؟

الف- درد مفصل خاجی- خاصره‌ای

ب- فیبرومیالژیا

ج- افراد مسن

د- درد مفصل خاجی-خاصره‌ای، فیبرومیالژیا، افراد مسن

۶۷-خم شدن به سمت جلو، چرخش ستون فقرات، در کدام یک از شرایط ذیل سودمند است؟

الف- مشکلات دستگاه گوارش فوقانی

ب- مشکلات دستگاه گوارش تحتانی

ج- مشکلات تنفسی

د- مشکلات قلبی و گردش خون

۶۸-در دوران قاعدگی، دوران پس از زایمان و چاقی، ماساژ باید در کدام یک از وضعیت‌های ذیل انجام شود؟

الف- خوابیده به پهلو

ب- خوابیده به پشت

ج- خوابیده به شکم

د- خوابیده به پهلو و پشت

۶۹-کدام یک به معنای ترویج انرژی زندگی است و تمرینی برای ترتیب حرکت، تنفس و آگاهی است که به منظور بهبود

وضعیت بدن استفاده می‌شود؟

الف- تای چی

ب- یوگا

ج- چی کونگ

د- مدیتیشن

۷۰-مهم‌ترین وظیفه محدود کردن حرکت مفاصل و ایجاد ثبات در آن‌ها بر عهده کدام یک از موارد ذیل می‌باشد؟

الف- عضلات

ب- تاندون‌ها

ج- رباط‌ها

د- استخوان‌ها

۷۱- حرکت دورانی با استفاده از کف دست‌ها به منظور تحریک کدام یک از بخش‌های بدن می‌باشد؟

الف- باسن و پشت

ب- ران و پشت

ج- شکم و قفسه سینه

د- شکم و ران

۷۲- ملایم‌ترین تکنیک در ماساژ تایلندی کدام است؟

الف- فشار با استفاده از انگشت شست

ب- حرکت دورانی با استفاده از کف دست‌ها

ج- حرکت دورانی با استفاده از انگشتان دست

د- فشار با استفاده از نوک انگشتان

۷۳- تکنیک چرخش ساعد به طور ویژه برای کدام اندام مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

الف- پشت

ب- پاها

ج- دست‌ها

د- قفسه سینه

۷۴- کدام تکنیک به منظور افزایش جریان خون به عضلات مورد استفاده قرار می‌گیرند و یک شیوه سرد کردن مناسب پس از کشش است؟

الف- فشار با استفاده از انگشتان دست

ب- چرخش ساعد

ج- مشت تایلندی

د- حرکت دورانی با استفاده از انگشتان دست

۷۵- کدام یک از تکنیک‌های ذیل بیشترین تاثیر را در برطرف نمودن درد و تحریک جریان انرژی در کانال‌های حسی دارد؟

الف- تکنیک‌های فشاری

ب- تکنیک‌های کششی

ج- تکنیک‌های چرخشی

د- تکنیک‌های مالشی

۷۶- شیکینگ **shaking** در ماساژ به کدام یک از موارد ذیل اشاره دارد؟

الف- بلند کردن اندام

ب- تکان دادن

ج- چرخش

د- کشش و فشار همزمان

۷۷- انرژی حیاتی در زبان سانسکریت چه نامیده می‌شود؟

الف- پرانا

ب- چی

ج- کی

د- لوم

۷۸- خطوط چندگانه ماساژ تایلندی که مجراهای اصلی یا شاهراه‌های انرژی در بدن هستند و سایر خطوط از آن نشات می‌گیرند

کدام یک از موارد ذیل می‌باشند؟

الف- پنج گانه

ب- ده گانه

ج- پانزده گانه

د- بیست گانه

۷۹- تعداد خطوط سن در سر و گردن چند عدد است؟

الف- دو

ب- سه

ج- چهار

د- پنج

۸۰- اولین خط داخلی پا از کجا شروع می‌شود؟

الف- زانو

ب- ساق پا

ج- مچ پا

د- کف پا

۸۱- کدام یک از خطوط ذیل در امتداد جانب پشتی پا از بالای تاندون آشیل به سمت بالا حرکت می‌کند، از ساق و همسترینگ

عبور می‌کند و در نهایت به بخش بالایی استخوان ران ختم می‌شود؟

الف- اولین خط داخلی پا

ب- دومین خط خارجی پا

ج- سومین خط داخلی پا

د- اولین خط خارجی پا

۸۲- کدام یک از خطوط زیر از بین مفاصل مچ پا و تاندون آشیل شروع می‌شود و در نهایت به چین گلوئتال (سرینی) ختم می‌شود؟

الف- سومین خط خارجی پا

ب- دومین خط خارجی پا

ج- سومین خط داخلی پا

د- دومین خط داخلی پا

۸۴- کدام مریدین از بین تاندون آشیل و استخوان داخلی مچ پا شروع می‌شود و تا عمق کشاله ران ادامه می‌یابد؟

الف- کبد

ب- کلیه

ج- طحال

د- مثانه

۸۵- کدام مریدین در بخش داخلی پا وجود دارد؟

الف- کبد

ب- معده

ج- کیسه صفر

د- مثانه

۸۶- کدام مریدین در بخش خارجی پا قرار دارد؟

الف- کبد

ب- طحال

ج- کیسه صفرا

د- کلیه

۸۷- کدام مریدین در بخش خارجی دست قرار دارد؟

الف- ریه

ب- پریکاردیوم

ج- قلب

د- روده بزرگ

۸۸- کدام مریدین در بخش داخلی دست قرار دارد؟

الف- روده بزرگ

ب- آتشکده سه گانه

ج- ریه

د- روده کوچک

۸۹- ماساژ تایلند در کانال انرژی که در پشت بدن در امتداد ستون فقرات قرار دارد چه نام دارد؟

الف- کلیه

ب- کبد

ج- کیسه صفرا

د- مثانه

۹۰- مسیر شماره ۱ و مسیر شماره ۲ مریدین مثانه به ترتیب چند انگشت از ستون فقرات فاصله دارد؟

الف- دو و چهار

ب- یک و دو

ج- دو و سه

د- چهار و پنج

۹۱- انرژی کدام مریدین موجب برطرف نمودن درد و بی حسی ناشی از سیاتیک در پشت پا می شود؟

الف- مثانه

ب- کیسه صفرا

ج- کلیه

د- پریکاردیوم

۹۲- چند کانال انرژی در هر سمت از ستون فقرات وجود دارد؟



الف- یک

ب- دو

ج- سه

د- چهار

۹۳- کانالی که در پشت پاها وجود دارد چه نام دارد؟

الف- طحال

ب- کبد

ج- مثانه

د- کیسه صفرا

۹۴- اولین خط داخل پا از کجا شروع می‌شود؟

الف- زانو پا

ب- ران پا

ج- مچ پا

د- کف پا

۹۵- ماساژ تایلندی ترکیبی از حداقل چند دوره است؟

الف- یک دوره - قبل از میلاد

ب- دو دوره - قبل و بعد از میلاد

ج- ۵ دوره تاریخی

د- دوره سنتی و مدرن

۹۶- در متون رایج پزشکی اصول و تعالیم مربوط به بدن از کدام متون استخراج شده؟

الف- بودائی

ب- ایوروودا

ج- یوگا

د- طب سنتی

۹۷- یک ماساژ تایلندی کامل ترکیبی از و است .

الف- طب سنتی و رفلکسولوژی

ب- طب فشاری و کشش های مشابه یوگا

ج- طب سنتی و مدرن

د- کشش و طب سنتی شرقی

۹۸- در تایلند نام دیگر ماساژ سبک تایلندی چیست؟

الف- شیواگاکومارج

ب- شیاتسو

ج- ایوروودا

د- نوات تای

۹۹- خطوط انرژی در زبان تایلندی چه نامیده می شود؟

الف- سن پرا تان سیب



ب- شیواگاکومارج

ج- رفلکسولوژی

د- وات پو

۱۰۰- آموزش ماساژ تایلندی در چه سالی در دانشکده طب سنتی وات پورا راه اندازی شد ؟

الف- سال ۱۹۵۵

ب- سال ۱۹۶۲

ج- در سال ۱۴۵۵ میلادی

د- ۲۵۰۰ سال قبل

۱۰۱- طبق نظریه طب سنتی تایلندی بدن انسان از چه ساخته شده ؟

الف- روح و چهار عنصر خاک آب باد آتش

ب- چهار عنصر آب خاک آتش و باد

ج- خطوط دهگانه ماساژسنتی

د- نقاط بازتابی

۱۰۲- بنیانگذار افسانه ای ماساژتایلندی چه کسی است ؟

الف- شاه رامای پنجم

ب- شاه رامای سوم

ج- دکتر شیواگاکومارج

د- دکتر پونل تومیانیم

۱۰۳- دوره های اول و سوم ماساژ تایلندی کدامند ؟

الف- بودیسم - یوگا

ب- بودیسم - ایوروودا

ج- طب تایلندی اصیل - یوگا

د- بودیسم - طب تایلندی اصیل

۱۰۴- دوره تاثیر فرهنگ چینی و دیگر فرهنگ ها جزء کدام دوره تاریخی محسوب می شود ؟

الف- دوره اول

ب- دوره پنجم

ج- دوره چهارم

د- دوره بودیسم

۱۰۵- اصل، خودداری از عدم صداقت و گفتار، جزو کدام اصول می باشد ؟

الف- اصول پنجگانه اخلاقی ماساژ تایلندی

ب- اصول کاربردی دانش یوگا

ج- اصول اخلاقی بودیسم

د- اصول ثانویه ماساژ

۱۰۶- در ماساژ تایلندی مهرورزی معنای کدام واژه می باشد ؟

الف- سن

ب- پینگ کالا



ج- یوگا

د- متا

۱۰۷- سن پرا تان سیب چیست؟

الف- ده خط اصلی ماساژ تایلندی

ب- تای مامایی و مراقبت های دوران بارداری

ج- ۷۲۰۰۰ خط سن در ماساژ تایلندی

د- تای دارویی و گیاهی

۱۰۸- از دیدگاه غربی ها چند سبک ماساژ تایلندی وجود دارد؟

الف- دو سبک شمالی و جنوبی

ب- دو سبک شرقی و غربی

ج- بیش از ۸۰ نوع سبک ماساژ

د- ترکیبی از دو سبک سلطنتی و روستایی

۱۰۹- نام دیگر سبک شیواگاکوماراج چیست؟

الف- سبک شمالی

ب- سبک چینی

ج- سبک جنوبی

د- سبک شرقی

۱۱۰- نام دیگر سبک نوات راج چا سوم ناک چیست؟

الف- سبک شمالی

ب- سبک سلطنتی

ج- سبک روستایی

د- سبک جنوبی

۱۱۱- در مدارس تایلندی مراسم، وای کری، به چه منظور انجام می شود؟

الف- بزرگداشت معلم

ب- ادای احترام به بودا

ج- احترام به مشتری

د- مراقبه نفس

۱۱۲- اساسی ترین نظام نامه اخلاقی در تایلند کدام است؟

الف- اصول اخلاقی دانشنامه یوگا

ب- خطوط دهگانه ماساژ تایلندی

ج- متا

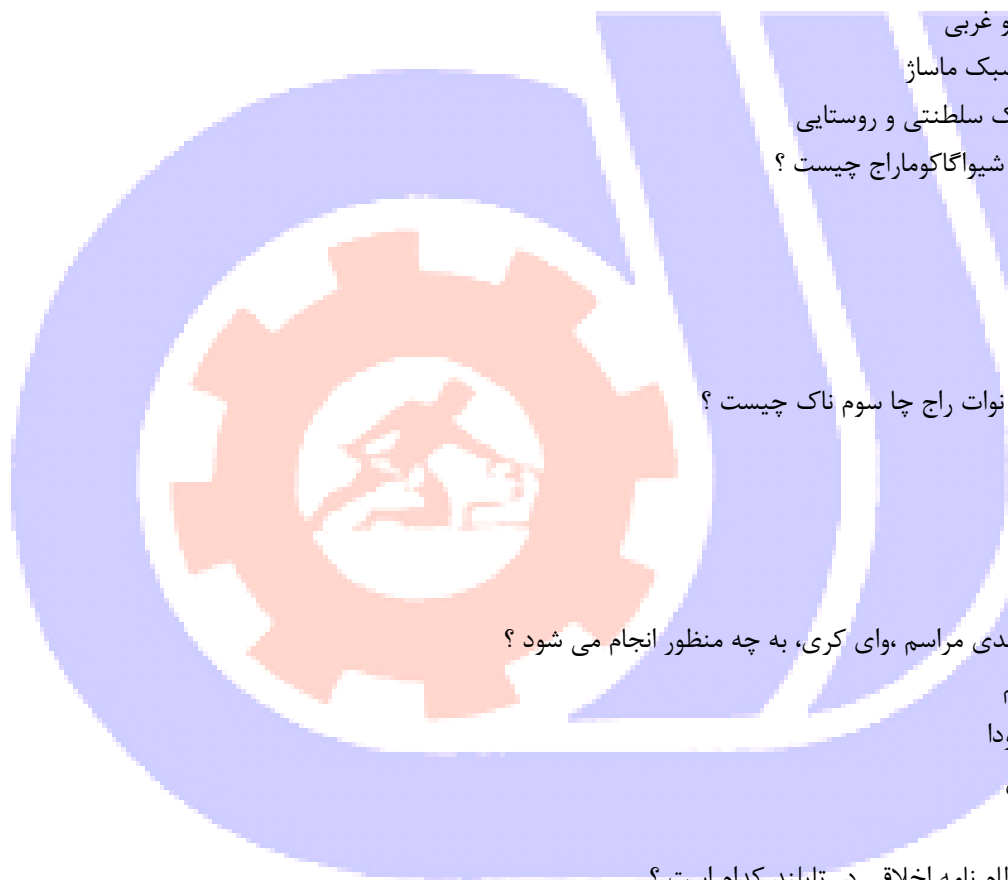
د- اصول چهارگانه اخلاقی بودیسم

۱۱۳- واژه های sen و lom به چه معناست؟

الف- مسیر و انرژی

ب- مسیر و بدن

ج- گذرگاه و بدن



د- بدن و انرژی

۱۱۴- کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تایلندی به فاصله یک سانتی متر از سمت چپ ناف شروع می شود از کشاله ران سمت داخلی ران چپ می گذرد و به سوراخ چپ بینی ختم می شود؟

الف- پینگ کالا

ب- گالاتاری

ج- ایتا

د- تاواری

۱۱۵- کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تایلندی به فاصله یک سانتی متر از سمت راست ناف شروع می شود از کشاله ران سمت داخلی ران راست می گذرد و به سوی مغزو اندام های تنفسی سمت راست بالا می رود؟

الف- ایتا

ب- گالاتاری

ج- سومانا

د- پینگ کالا

۱۱۶- کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تایلندی به فاصله دو سانتی متر از بالای ناف شروع می شود به طور مستقیم از درون سینه بالا می رود و به زبان ختم می شود؟

الف- تاواری

ب- سومانا

ج- جان تا پوسانک

د- روچام

۱۱۷- کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تایلندی از وسط بدن و یک سانتی متر بالای ناف شروع میشود و به چهار خط توزیع می گردد؟

الف- گالاتاری

ب- سومانا

ج- روچام

د- سی کی نی

۱۱۸- کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تایلندی از سمت چپ بدن و فاصله سه سانتی متری سمت چپ ناف شروع می شود از دنده های قفسه سینه در سمت چپ بالا می رود و به چشم چپ ختم می شود؟

الف- پینگ کالا

ب- هادسا رنگ سی

ج- تاواری

د- ایتا

۱۱۹- کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تایلندی از سمت راست بدن قرار دارد از نقطه ای به فاصله سه سانتی متر از ناف در سمت راست شروع می شود و به چشم راست ختم می شود؟

الف- روچام

ب- جان تا پوسانک

ج- سوکو مانگ

د- تاواری

۱۲۰- کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تایلندی در سمت راست و از نقطه ای حدود چهار سانتی متر فاصله از کنار ناف شروع می شود و از سینه تا گوش بالا می رود؟

الف- روچام

ب- سی کی نی

ج- پینگ کالا

د- گالا تاری

۱۲۱- کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تایلندی در حدود دو سانتی متر زیر ناف شروع می شود و اندکی به سمت چپ حفره لگن می رود و به مقعد ختم می شود؟

الف- سو کو مانگ

ب- سی کی نی

ج- پینگ کالا

د- گالا تاری

۱۲۲- کدام یک از خطوط ده گانه ماساژ تایلندی در حدود دو سانتی متر زیر ناف شروع می شود و اندکی به سمت راست رفته و به اندام های جنسی ختم می شود؟

الف- سو کو مانگ

ب- سی کی نی

ج- روچام

د- گالا تاری

۱۲۳- عملکرد خط ایپتا کدام است؟

الف- کنترل نیمکره های مغزی و اندام تنفسی سمت چپ

ب- کنترل اندام های داخلی بدن مانند قلب و ریه ها

ج- کنترل حرکات چشم و پلک ها

د- کنترل تعادل و شنوایی

۱۲۴- عملکرد خط پینگ کالا کدام است؟

الف- کنترل تعادل و شنوایی

ب- کنترل اسفنکتر مقعد و دفع مدفوع

ج- کنترل اندام جنسی و دفع ادرار

د- کنترل دمای بدن و درمان مشکلات تنفسی

۱۲۵- عملکرد خط سو ما نا کدام است؟

الف- کنترل اسفنکتر مقعد و دفع مدفوع

ب- کنترل اندام های داخلی بدن مانند قلب و ریه

ج- کنترل تعادل و شنوایی

د- کنترل حرکات چشم و پلک ها

۱۲۶- عملکرد خط گالا تاری کدام است؟

الف- کنترل نیمکره های مغزی و اندام تنفسی سمت چپ



ب- کنترل اندام های جنسی و دفع ادرار
ج- کنترل حرکت دست ها و پاها
د- کنترل تعادل و شنوایی

۱۲۷- عملکرد خط هاد ساد رنگ سی کدام است؟
الف- کنترل حرکات چشم و پلک ها
ب- کنترل اندام های جنسی و دفع ادرار
ج- کنترل حرکت دست ها و پاها
د- کنترل تعادل و شنوایی

۱۲۸- عملکرد خط تا و اری چیست؟
الف- کنترل تعادل و شنوایی

ب- کنترل حرکات چشم و پلک ها
ج- کنترل اسفنکتر مقعد و دفع مدفوع
د- کنترل نیمکره های مغزی و اندام تنفسی سمت چپ

۱۲۹- عملکرد خط جان تا پو سانگ کدام است؟
الف- کنترل اندام های داخلی بدن مانند قلب و ریه ها
ب- کنترل اندام های جنسی و دفع ادرار
ج- کنترل تعادل و شنوایی

د- کنترل حرکات چشم و پلک ها
۱۳۰- عملکرد خط رو چام کدام است؟

الف- کنترل نیمکره های مغزی و اندام تنفسی سمت چپ
ب- کنترل اندام های جنسی و دفع ادرار
ج- کنترل حرکات دست ها و پاها
د- کنترل تعادل و شنوایی

۱۳۱- عملکرد خط سو کو مانگ کدام است؟

الف- کنترل دمای بدن و درمان مشکلات تنفسی
ب- کنترل تعادل و شنوایی

ج- کنترل اندام های جنسی و دفع ادرار

د- کنترل اسفنکتر مقعد و دفع مدفوع

۱۳۲- عملکرد خط سی کی نی کدام است؟

الف- کنترل اندام های جنسی و دفع ادرار
ب- کنترل حرکات چشم و پلک ها

ج- کنترل نیمکره های مغزی و اندام تنفسی سمت چپ

د- کنترل اندام های داخلی بدن مانند قلب و ریه ها

۱۳۳- محیط گرم در هنگام ماساژ چه تاثیری بر ماسور دارد؟

الف- باعث پایین آمدن سرعت واکنش های حرکتی ماسور می شود.

ب- باعث کاهش تاثیر روغن های ماساژ می شود.



ج- باعث تحرک و نیروی بیشتر در ماسور می‌شود.

د- باعث خواب آلودگی ماساژ گیرنده می‌شود.

۱۳۴- کفپوش اتاق ماساژ باید چگونه باشد؟

الف- قابل شستشو

ب- نرم و قابل انعطاف

ج- سفت و محکم

د- دارای رنگ تیره

۱۳۵- برای جلوگیری از ایجاد قارچ و باکتری های مضر در محیط کار، رعایت چه موردی اجباری است؟

الف- وجود تهویه در سالن ماساژ

ب- استفاده از روغن های گیاهی

ج- استفاده از دمپایی در سالن ماساژ

د- استفاده از حوله روی تخت

۱۳۶- در سالن ماساژ از چه نوع نوری استفاده می‌شود؟

الف- نور ملایم

ب- نورهایی که رنگی بوده و حس خوب به مشتری منتقل می کند.

ج- نورهایی با رنگ سفید

د- نورهایی با رنگ زرد

۱۳۷- اگر اتاق ماساژ با سرامیک پوشیده شده باشد، سرامیک ها باید داری چه نوع شرایطی باشند؟

الف- براق و در اندازه های بزرگ باشد

ب- مات، هم سطح و روشن باشد.

ج- بزرگ و به صورت جدولی و مرتب باشد.

د- هم سطح و بدون ترک بوده، رنگ روشن داشته باشد و لیز نباشد.

۱۳۸- برای اطمینان بیشتر نسبت به ضد عفونی و تمیز بودن دست ها، چه محلولی توصیه می شود؟

الف- الکل

ب- صابون های مایع و جامد

ج- نانوسیل

د- آب

۱۳۹- کدام مورد جزء انواع آتش سوزی نمی باشد؟

الف- مواد و ابزارهای الکتریسیته و برقی

ب- مواد و ابزارهای فلزی

ج- مواد خشک و چوب و جامد مانند چوب و کاغذ

د- مواد نفتی مانند بنزین، الکل، گازوئیل

۱۴۰- کدام گزینه برای جعبه کمک های اولیه ضروری است؟

الف- محلول بتادین

ب- کرم ضد آفتاب

ج- کرم مرطوب کننده

د- داروهای آرامبخش

۱۴۱- ماساژ تای در چه محیطی انجام می‌شود؟

الف- بر روی تخت ثابت

ب- بر روی تشک

ج- بر روی تخت پرتابل و ثابت هر دو امکان پذیر است.

د- بر روی تخت و تشک هر دو امکان پذیر است.

۱۴۲- پوشش مراجع برای انجام ماساژ تای باید چگونه باشد؟

الف- تمامی لباس‌ها به جزء لباس زیر باید در آورده شود.

ب- لباس راحت بپوشد.

ج- بخشی که ماساژ بر روی آن کار می‌شود، برهنه می‌شود.

د- ماساژ تای را می‌توان هم با لباس و هم بدون لباس انجام داد.

۱۴۳- ماساژ تایلندی در چه نوع بستری انجام میشود؟

الف- روی تخت قابل تنظیم

ب- روی تشک نرم

ج- فوم فشرده قابل شستشو و قابل حمل

د- روی بستر سفت و سخت

۱۴۴- از تجهیزات مورد نیاز ماساژ تایلندی کدام است؟

الف- روغن های گیاهان تایلندی

ب- ملحفه قابل شستشو

ج- استیک ماساژ پا

د- بالشک های ماساژ بعنوان تکیه گاه

۱۴۵- در ماساژ تایلندی پوشش ماساژ گیرنده باید چگونه باشد؟

الف- تحت هیچ شرایطی بیمار نباید بدون لباس باشد.

ب- تحت شرایط خاص ماساژ گیرنده میتواند لباس خود را در بیاورد.

ج- لباس های جذب به تن کند تا ماساژ راحت انجام شود.

د- بدون لباس اجرا میگردد.

۱۴۶- در ماساژ تایلندی آیا می‌توان از اروما تراپی استفاده نمود؟

الف- بله از رایحه های دلنشین به منظور افزایش کیفیت محیط ماساژ می‌توان استفاده کرد.

ب- خیر در ماساژ تایلندی نباید از هیچ گونه رایحه ای استفاده کرد.

ج- رایحه قوی و تند گیاهان تایلندی ماساژ مطبوعی را فراهم می‌کند.

د- ماساژ تایلندی با رایحه درمانی تفاوت قابل توجهی دارد.

۱۴۷- در ماساژ تایلندی ریتم های موسیقی با و تداخل ایجاد می‌کند بنابراین نباید در طول ماساژ از موسیقی استفاده

کرد؟

الف- ریتم ماساژ و تکنیک

ب- ریتم طبیعی تنفس و حرکت

ج- صداهای غیر ریتمیک و غیر موزون

د- سر و صداهای محیط و هیجانات

۱۴۸- مولفه کلیدی بهداشتی که قبل و بعد از هر جلسه ماساژ تایلندی مرسوم است ؟

الف- شستشوی دستها و پاها

ب- نوشیدن دم نوش های گیاهی

ج- بیرون آوردن لباس ها

د- ضد عفونی کردن محیط

در ماساژ تایلندی ارزیابی وضعیت بیمار چگونه است ؟

الف- در ماساژ تایلندی نیاز به گرفتن شرح حال بیمار نیست.

ب- مصاحبه و شرح حال بیمار قبل از ماساژ ضروریست.

ج- در ماساژ تایلندی هنگام اجرا میتوان با بیمار صحبت کرد و همزمان شرح حال گرفت.

د- به عهده ماساژ گیرنده گذاشته تا با اختیار شرح حال خود را بگوید.

۱۴۹- یا در طول ماساژ تایلندی از موسیقی می توان استفاده نمود ؟

الف- نباید استفاده کرد.

ب- از موسیقی ریتمیک استفاده می شود.

ج- باید در سکوت مطلق اجرا شود.

د- از موسیقی غیر ریتمیک مثل صدای باران و ... استفاده نمود.

۱۵۰- بهترین اندازه برای تشک ماساژ تایلندی به چه صورت است ؟

الف- فقط بیمار روی تشک باشد.

ب- کمر و سر بیمار روی تشک باشد.

ج- تشک چند تکه باشد.

د- هم ماساژ گیرنده و هم ماساژ دهنده روی تشک باشند.

۱۵۱- ماساژ تایلندی برای نوزادان چگونه اجرا می گردد؟

الف- فقط کشش های یوگایی سبک

ب- فقط فشار درمانی با فشار کم

ج- فقط حرکات مفصلی یک با فشار های آهسته به عضلات دست و پا و مالش های ملایم و سطحی روی خطوط سن

د- نباید هرگز ماساژ داد

۱۵۲- در افرادی که دچار استرس بالا هستند ماساژ چگونه انجام می شود ؟

الف- ملایم و آرام با سرعت کم

ب- با فشار زیاد و سرعت بالا

ج- نیم ساعت

د- دو ساعت و نیم

۱۵۳- حداقل زمان برای یک جلسه ماساژ تای در معتبرترین کلینیک های ماساژ تایلند چقدر است؟

الف- نیم ساعت

ب- یک

ج- یک و نیم ساعت

د- دو ساعت



۱۵۴- در ماساژ یک و نیم ساعت تایلندی، بخش جلویی بدن، پشت بدن، سر و گردن به ترتیب چند دقیقه از جلسه ماساژ را به خود اختصاص می‌دهند؟

الف- چهل- چهل- ده

ب- پنجاه- بیست- بیست

ج- چهل- سی- بیست

د- پنجاه- سی- ده

۱۵۵- کدام عضله در حرکت نیم پل تحت کشش قرار می‌گیرد؟

الف- دو سر رانی

ب- راست رانی

ج- نیم غشایی

د- نیم وتری

۱۵۶- کدام عضله در تمرین بالا کشیدن تنه به سمت زانو در وضعیتی که پاها صاف باشند، تحت کشش قرار می‌گیرد؟

الف- پشتی بزرگ

ب- ذوزنقه

ج- همسترینگ

د- پشتی بزرگ-ذوزنقه-همسترینگ

۱۵۷- کدام عضله در تمرین بالا کشیدن تنه به سمت پا در وضعیت چهارزانو تحت کشش قرار نمی‌گیرد؟

الف- گرد بزرگ

ب- گرد کوچک

ج- جناغی جنبیری پستانی

د- ذوزنقه

۱۵۸- کدام عضله در تمرین کشش پهلو با قرار دادن دست ماساژ گیرنده در وضعیت مثلثی شکل تحت فشار قرار

می‌گیرد؟

الف- پشتی بزرگ

ب- سه سر بازو

ج- سینه‌ای بزرگ

د- خم کننده‌های مچ دست

۱۵۹- عضله تحت کشش در حرکت فشار دادن پشت دست با قلاب کردن دست‌ها به یکدیگر کدام است؟

الف- سه سر بازو

ب- ذوزنقه

ج- بازکننده مچ دست

د- خم کننده مچ دست

۱۶۰- کدام عضله در تمرین فشار دادن ران‌ها و عضلات ساق با استفاده از پاها با کمک صندلی تحت فشار قرار

نمی‌گیرد؟

الف- دوقلو

ب- نعلی

ج- دوسر رانی

د- راست رانی

۱۶۱- کدام یک در تمرین چرخش شانه تحت کشش قرار می‌گیرد؟

الف- متوازی الاضلاع بزرگ

ب- متوازی الاضلاع کوچک

ج- سینه‌ای بزرگ

د- متوازی الاضلاع بزرگ، متوازی الاضلاع کوچک، سینه‌ای بزرگ

۱۶۲- کدام یک در تمرین تاب دادن پا در وضعیت پا باز تحت فشار قرار نمی‌گیرد؟

الف- دور کننده ران

ب- راست داخلی

ج- دوقلو

د- همسترینگ

۱۶۳- کدام یک در تمرین فشار دادن پاشنه و کف پا به باسن تحت کشش قرار می‌گیرد؟

الف- درشت نی قدامی

ب- عضلات باز کننده مچ پا

ج- دوسر رانی

د- غشایی

۱۶۴- بعد از ماساژ تایلندی کدام گزینه نباید مورد توجه ماساژ دهنده قرار گیرد؟

الف- عدم تعادل انرژی ماساژگیرنده بعد از ماساژ

ب- احساسات و عواطف ماساژ گیرنده

ج- انرژی های منفی ماساژ گیرنده

د- توجه ماساژ دهنده به وضعیت

۱۶۵- کدامیک دستورالعمل مهم برای ماساژ گیرنده بعد از ماساژ تایلندی می باشد؟

الف- حتما باید از مایعات استفاده نماید.

ب- ماساژ گیرنده تا دو ساعت بعد از ماساژ از خوردن و استحمام اجتناب نماید.

ج- جهت تنظیم فشار یک خوراکی شیرین استفاده نماید.

د- تمرینات معنوی انجام دهد.

۱۶۶- کدامیک از مزایای فشار و کشش در ماساژ تایلندی نیستند؟

الف- فشار و کشش در ابتدای خطوط انرژی موجب ایجاد تعادل در انرژی در بدن می باشد.

ب- از بین بردن بافت فیبروتیک و تحریک و تولید فیبرهای ارتجاعی

ج- افزایش جریان خون در مویرگ های میوفاسیال

د- ایجاد تعادل در فشار خون و بهبود در بیماریها

۱۶۷- مهمترین هدف تکنیک مشت تایلندی که مورد استفاده قرار می گیرد کدام است؟

الف- آرام کردن ماهیچه

ب- مرحله پایانی ماساژ است

ج- به جریان انداختن انرژی در مسیر خطوط

د- تحریک و جریان انداختن گردش خون

۱۶۸- فشار انگشت شست معمولاً برای چه هدفی استفاده می‌گردد؟

الف- تحریک عضله

ب- تحریک سن

ج- تحریک عصب

د- تحریک مفصل

۱۶۹- تکنیک ضربه تیغ‌های تایلندی به چه منظور استفاده می‌شود؟

الف- به جریان انداختن انرژی در مسیر خطوط

ب- مرحله پایانی ماساژ است

ج- آرام کردن ماهیچه

د- تحریک و جریان انداختن گردش خون

۱۷۰- انرژی راکدی که از ماساژ شکم به وجود می‌آید با چه تکنیکی خارج می‌کنیم؟

الف- چرخش دور ناف

ب- تنفس عمیق

ج- پایین شکم

د- ناحیه دیافراگم

۱۷۱- کدام تکنیک شیوه مناسبی برای سرد کردن بدن بعد از کشش است؟

الف- تکنیک دست پروانه‌ای

ب- تکنیک مشت تایلندی

ج- تکنیک چرخش ساعد

د- تکنیک مانیپولاسیون

۱۷۲- تکنیک ساعد غلطان در ماساژ تایلندی بیشتر در کدام قسمت‌های بدن مورد استفاده دارد؟

الف- پشت

ب- پاها

ج- دست‌ها

د- قفسه سینه

۱۷۳- لگد کردن پشت ران با یک پا روی کدام عضلات تأثیر گذار است؟

الف- عضلات نزدیک کننده ران

ب- عضلات همسترینگ داخلی

ج- عضله پشت پا

د- عضله نگه دارنده ستون فقرات

۱۷۴- جهت و سمت انجام تکنیک ماساژ کمر در وضعیت کمر در وضعیت خوابیده به پهلو به چه طرفی است؟

الف- مخالف ستون فقرات

ب- موافق ستون فقرات

ج- به سمت پهلوها

د- روی ستون مهره‌ها



۱۷۵- در حالت کشش کبری کدام عضلات کشیده می‌شوند؟

الف- کشش عضله خاصره‌ای، خیاطه، راست رانی

ب- عضله دوزنقه

ج- عضله گردن

د- عضلات ساق پا

۱۷۶- غلتاندن ساعدها روی شانه‌ها به چه بخشی کمک می‌کند؟

الف- عضلات دوزنقه‌ای و پستی دراز

ب- گردن و مهره‌ها

ج- سر، شانه‌ها و کتف‌ها

د- عضله همسترینگ

۱۷۷- ماساژ بالای ران از داخل پا چه تاثیری دارد؟

الف- گرفتگی زانو و لگن را برطرف می‌کند.

ب- عضلات نزدیک کننده ران را تقویت می‌کند.

ج- انعطاف در مفاصل را افزایش می‌دهد.

د- گرفتگی زانو و لگن را برطرف می‌کند و انعطاف پذیری در مفاصل را زیاد می‌کند.

۱۷۸- اعمال فشار در تای ماساژ بر روی بافت نرم از چه طریقی اجرا می‌شود؟

الف- از طریق سطوح وسیعی از بدن مانند کف پا و کف دستها

ب- از طریق انگشتان شست

ج- از طریق نوک آرنج

د- از طریق سطح داخلی ساعد

۱۷۹- در ماساژ تایلندی برای اعمال فشار به بافت‌های عمقی از کدام قسمت دست استفاده می‌شود؟

الف- از نوک انگشتان

ب- کف هر دو دست

ج- ترکیبی از پد انگشتان شست و کشش همزمان یک بخش بدن

د- از طریق فشار با کف پا

۱۸۰- در روش فشار با استفاده از کف یک دست بیشتر تاکید بر روی کدام قسمت دست است؟

الف- بر روی پد شست

ب- بر روی آرنج

ج- بر روی پاشنه دست

د- با قسمت کناری دست

۱۸۱- قرار گرفتن پاشنه دستها در کنار یکدیگر و اعمال فشار بروی ناحیه مورد نظر در ماساژ تای را چه می‌گویند؟

الف- تکنیک لاک پستی

ب- تکنیک دست پروانه ای

ج- تکنیک مشت تایلندی

د- تکنیک ریز ریز کردن

۱۸۲- هدف از مسدود کردن و باز کردن کانال انرژی در ماساژ تایلندی چیست؟

الف- تبادل انرژی و تعادل بدن

ب- تحریک عضلات بدن

ج- تحریک عصبی

د- بهبود جریان گردش خون

۱۸۳-مدت زمان فشار بر هر نقطه در ماساژ تایلندی چقدر است؟

الف- زمان شمارش ۱ تا ۵

ب- حدودا ۱۰ ثانیه

ج- مدت زمانی برابر چند بار پلک زدن

د- حدود مدت زمان یک دم و بازدم

۱۸۴-وضعیت دست و بدن فرد ماساژ دهنده در ماساژ تایلندی باید چگونه باشد؟

الف- در هنگام ماساژ وضعیت مودبانه و نشستن دو زانو در کنار ماساژ گیرند.

ب- وضعیت راحت و حفظ تعادل با استفاده از وزن بدنه

ج- به صورت نشستن چهارزانو در کنار تشک

د- دست به سینه ایستاده در کنار فرد

۱۸۵-در ماساژ تایلندی سبک وات پو در چند وضعیت انجام می گردد؟

الف- سه وضعیت (طاقباز - خوابیده به پشت - نشسته)

ب- پنج وضعیت (طاقباز - درازکش به پهلو - دمر - طاقباز- نشسته)

ج- چهار وضعیت (طاقباز- دمر - نشسته - طاقباز)

د- چهار وضعیت (طاقباز - دمر- نشسته - ایستاده)

۱۸۶-باز کردن دریچه کانال انرژی باد در دستها چگونه انجام می شود؟

الف- چرخش مچ در جهت عقربه های ساعت

ب- فشار و پرس کردن به روش لاک پستی

ج- با مسدود کردن و فشار به مدت ۳۰ ثانیه بر روی شبکه بازویی

د- با تکنیک ساعد غلتان به سمت نوک انگشتان

۱۸۷-در ماساژ تایلندی به حرکتی که نوک انگشتان خود را به صورت محکم فشار داده و اجازه می دهیم بقیه دست ریلکس (شل

باشد) و ضربات سریع و نرم فرود می آوریم چه می گویند؟

الف- تکنیک مشت تایلندی

ب- تکنیک ریز ریز کردن

ج- تکنیک کبرا

د- تکنیک ساعد غلطان

۱۸۸-کدام یک از موارد ذیل جزء ممنوعیت های ماساژ می باشد؟

الف- سرطان

ب- ام اس

ج- کل دوران بارداری

د- آرتروز

۱۸۹-محل جراحی را تا چند وقت نباید به صورت فشاری ماساژ داد؟

الف- دو ماه

ب- شش ماه

ج- یک سال

د- دو سال

۱۹۰- کدام یک از موارد ذیل جزء ممنوعیت‌های ماساژ می‌باشد؟

الف- التهاب ورید

ب- خستگی عضلات

ج- بی حالی

د- ضعف

۱۹۱- در فرم شرح حال کدام یک از موارد ذیل از ضروری ترین می‌باشد؟

الف- نام پدر

ب- سابقه بیماری

ج- سن

د- آدرس منزل

۱۹۲- در هنگام ورود مشتری به مرکز ماساژ، کدام یک از ضروری ترین می‌باشد؟

الف- ادای احترام کامل به مشتری

ب- پذیرایی

ج- گرفتن وجه ماساژ

د- معرفی مرکز ماساژ

۱۹۳- کدام یک از موارد ذیل در شناسایی میزان آمادگی مشتری برای ماساژ ضروری است؟

الف- تست دامنه حرکت

ب- تست آزمایش های پزشکی

ج- نیازی به شناسایی آمادگی مشتری نداریم.

د- تست مقاومت

۱۹۴- موارد منع ماساژ تایلندی کدام است؟

الف- دیسک کمر، گردن، آرتروز، پوکی استخوان

ب- فشار خون بالا و سرطان

ج- دیسک کمر و گردن، پوکی استخوان و انواع سرطان

د- افرادی که نارسایی کلیه دارند.

۱۹۵- در هنگام اجرای ماساژ تایلندی اهرم قدرت ماساژدهنده در شرایط چالش برانگیز چیست ؟

الف- باید ماساژ دهنده آموزش تخصصی ببیند.

ب- انجام مراحل خاصی از ماساژ

ج- استفاده از وزن و بدن هنگام ماساژ

د- استفاده از پاها برای اجرای تکنیک های پیشرفته

۱۹۶- آیا زنان باردار برای ماساژ تایلندی منع ماساژ دارند ؟

الف- تحت هیچ شرایطی نباید ماساژ بگیرند.

ب- تحت هیچ شرایطی نباید ماساژ توسط افراد غیر متخصص انجام شود.

ج- فقط ماساژ رفلکسولوژی پا بگیرد.

د- زنان باردار فقط در ماه اول نباید ماساژ بگیرند.

۱۹۷-در ماساژ تایلندی در برخورد با بیمار باید از چه تکنیک های آمادگی ذهنی استفاده نمود؟

الف- متا

ب- تکنیک های ماساژ تایلندی

ج- مدیتیشن

د- آمادگی روحی و روانی

۱۹۸-ماساژ برای افراد با شرایط خاص در ماساژ تایلندی چگونه است؟

الف- محدوده حرکات را به سرعت برای فرد گسترش دهیم.

ب- بلافاصله ماساژ را متوقف کنیم.

ج- همواره محدودیت های آنها را مدنظر قرار دهیم.

د- محدودیت های افراد مانع انجام ماساژ ما نمی گردد.

۱۹۹-در بیماران مبتلا به مشکلات تنفسی ماساژ تایلندی چگونه انجام می شود؟

الف- تحت هیچ شرایطی ماساژ برای این افراد انجام نمی شود.

ب- فقط ماساژ ریلکسی برای آنها انجام می شود.

ج- در حالت خوابیده به پهلو انجام می شود.

د- حرکات را در وضعیت نشسته انجام می شود.

۲۰۰-در دوران قاعدگی و یا دوران پس از زایمان ماساژ تایلندی تحت چه شرایطی انجام می شود؟

الف- به منظور جلوگیری از فشار بیش از حد به شکم ماساژ پشت را در حالت خوابیده به پهلو انجام می شود.

ب- به منظور جلوگیری از علائم و تشدید درد از ماساژ خوداری می کنیم.

ج- تحت شرایط خاص روی شکم به صورت مستقیم کار می کنیم.

د- فقط پزشک باید ماساژ را انجام دهد.

۲۰۱-در ماساژ تایلندی راه اندازی یک محراب در محیط ماساژ بیانگر چیست؟

الف- نمایانگر احترام درمانگر به بیماران

ب- بیانگر برخی از آداب و رسوم فرهنگی تایلند

ج- برای ایجاد فضای دلنشین و ملایم

د- برای مناجات و تمرکز درمانگر قبل از شروع ماساژ

۲۰۲-کدامیک جزء آداب و رسوم فرهنگی تایلند در ماساژ تایلندی مهم است؟

الف- دست بیمار را نگیرد.

ب- از روی سر بیمار عبور نکند.

ج- جهت تشک مورد استفاده به گونه ای باشد که رو به قبله باشد.

د- از پاهای خود روی بدن بیمار استفاده نکند.

۲۰۳-در اجرای تکنیک های ماساژ تایلندی با پا به کدام وضعیت باید فکر بیشتری داد؟

الف- به منظور تغییر وضعیت ها از دستها استفاده کنیم.

- ب- همواره با احترام از پاهای بر روی سر استفاده کنیم.
 - ج- از بکارگیری پاهای در نزدیکی صورت یا سر بیمار اجتناب نماییم.
 - د- هنگام اجرای تکنیک از دست و پاها همزمان استفاده کنیم.
- ۲۰۴- کدامیک از موارد زیر جزو موارد استفاده هنگام اجرای تکنیک های پا نمی باشد؟
- الف- پاهای خود را به منظور تلنگر زدن به بیمار استفاده نکنید.
 - ب- از پاهای خود در نزدیکی صورت یا سر بیمار استفاده نکنید.
 - ج- گام برداشتن از روی بیمار هرگز انجام نشود.
 - د- پاهای ماساژ گیرنده حتما قبل ماساژ شسته شود.
- ۲۰۵- در بیماریانی با مشکلات قلبی و گردش خون و یا فشار خون کدام مرحله حذف می شود؟

الف- کبرا

ب- کشش های کمر

ج- باز کردن دریچه کانال باد

د- مراحل پیشرفته

