Sr. No. 20111211

MAHARASHTRA STATE BOARD OF VOCATIONAL EXAMINATION, MUMBAI

EXAMINATION – JULY 2014

CERTIFICATE COURSE IN **BASIC ACUPRESSURE & MASSAGE (FOR BLIND) (201112)**

Time Allowed – 3 Hrs.

MARKS – 100

SUBJECT – BASIC OF ACUPRESSURE & MASSAGE (TH-I)

Q.1 A) Fill in the blanks. (Any ten) **10**

i) .....is the basic technique of massage.

ii) Total number of bones in human body is.....

iii) .....is the structural and functional unit of the body.

iv) .....is the largest gland in the body.

v) Skin is.....organ.

vi) Sutures are .....joints present in the skull.

vii) .....blood is carried by arteries.

viii) .....cells are produced by lymphatic system.

ix) Bile is stored in.....

x) Primarily..... muscles are affected by massage.

xi) ..... blood is carried by veins.

xii) Acupressure is practiced as a treatment by ..... medicine practitioner.

B)) Match the correct pairs. **05**

Group 'A'	Group 'B'
i) Cervical vertebrae	a) 4 in No.
ii) Thoracic vertebrae	b) 33 in No.
iii) Total vertebrae	c) 5 in No.
iv) Lumbar vertebrae	d) 7 in No.
v) Coccygeal vertebrae	e) 12 in No.

C) State 'True' or 'False'. (Any five) **05**

i) Vibration is not the type of massage.

ii) Massage is useful to reduce anxiety and tension.

iii) Insulin is secreted by liver.

iv) Acupressure therapy is based on the principle of acupuncture.

v) Pulsation after massage is a bad sign.

vi) Massage doesn't affect blood circulation.

Q.2 – Answer any two of the following. **16**

i) Write the history of acupressure therapy.

ii) Write about the hand reflexology.

iii) Define joint. What are the types of it? Give example of each.

iv) What are the contraindications for massage?

Q.3- Answer any two of the following. **16**

i) How pelvic girdle is formed?

ii) What are the health benefits of massage?

iii) Which acupressure points are used in pain relief in headache?

iv) What are the functions of respiratory system?

Q.4- Give the answers of the following in brief. (Any two) **16**

i) Write about the acupressure massage.

ii) Write about the 'Shiatsu' points.

iii) What are the general characteristics of skeletal muscles?

iv) Write the massage technique for insomnia and back pain.

Q.5- Write short notes on any four of the following. **16**

i) Relaxation

ii) Functions of skin

iii) Bones of hand

iv) Tapotement massage

v) Acupressure points for the treatment of weight loss

Q.6- Answer any two of the following. **16**

i) Write about the foot reflexology.

ii) What are the functions of liver?

iii) What are the functions of blood?

iv)Which precautions should be taken while performing massage?

मराठी भाषांतर

क्रमांक २०१११२११

प्र.१. अ) रिकाम्या जागा भरा. (कोणत्याही १०) **१०**

१) ---------- हे मसाजचे मूलभूत तंत्रआहे.

२) मानवी शरीरात हाडांची एकूण संख्या ---------- इतकी आहे.

३) ---------- हे शरीराचा रचनात्मक व क्रियात्मक मूलभूत घटक आहे.

४) ---------- ही शरीरातील सर्वात मोठी ग्रंथी आहे.

५) त्वचा हा ---------- अवयव आहे.

६) सिवनी (sutures) हया कवटीतील ---------- प्रकारच्या संधी (सांधे) आहेत.

७) धमन्यामधून ---------- रक्ताचे वहन केले जाते.

८) लसिकावह स्त्रोतसामध्ये ---------- पेशी निर्माण केल्या जातात.

९) पित्तरस (Bile) ---------- मध्ये साठवला जातो.

१०) मसाजचा परिणाम प्रथमत: ---------- स्नायुंवर होतो.

११) शिरांमधून (veins) ---------- रक्ताचे वहन होते.

१२) ---------- वैद्यकांकडून ॲक्युप्रेशर उपचार पदधती म्हणून वापरली जाते.

ब) योग्य जोडया जुळवा. **५**

गट 'अ'	गट 'ब'
१) ग्रीवागत मणके (Cervical vertebrae)	अ) संख्या - ०४
२) उरोगत मणके (Thoracic vertebrae	ब) संख्या - ३३
३) एकूण मणके (Total vertebrae)	क) संख्या - ०५
४) कटीगत मणके (Lumbar vertebrae)	ड) संख्या - ०७
५) कॉक्सीजिअल मणके (Coccygeal vertebrae)	इ) संख्या - १२

क) खालील विधाने 'चूक' की 'बरोबर' ते लिहा. (कोणतेही ५) **५**

१) 'व्हायब्रेशन' हा मसाजचा प्रकार नाही.

२) चिंता व ताणतणाव कमी करण्यासाठी मसाज उपयुक्त आहे.

३) यकृताकडून इन्सुलीन स्त्रवले जाते.

४) ॲक्युप्रेशर उपचारपदधती ॲक्युपंक्चरच्या तत्वावर आधारीत आहे.

५) ॲक्युप्रेशरनंतर नाडी लागणे (pulsation) हे वाईट चिन्ह आहे.

६) मसाजचा रक्ताभिसरणावर परिणाम होत नाही.

प्र.२. खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा. १६

१) ॲक्युप्रेशर उपचारपदधतीचा इतिहास लिहा.

२) 'हँड' रिफ्लेक्सॉलॉजी (Hand reflexology) विषयी लिहा.

३) संधी (joints)ची व्याख्या लिहून त्याचे प्रकार सांगा. प्रत्येकी एक उदाहरण सांगा.

४) मसाज कोणामध्ये करु नये (contraindications) ते लिहा.

प्र.३. खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा. १६

१) कटी (Pelvic girdle) कशी तयार होते?

२) मसाजचे आरोग्यदायी फायदे कोणते?

३) डोकेदुखीच्या वेदना कमी करण्यासाठी कोणते ॲक्युप्रेशर बिंदू वापरले जातात?

४) श्वसनसंस्थूची कार्ये लिहा.

प्र.४ खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची थोडक्यातउत्तरे लिहा. १६

१) 'ॲक्युप्रेशर मसाज' विषयी लिहा.

२) 'शियात्सु' बिंदूंविषयी लिहा.

३) हाडांवरील स्नायूंची (skeletal muscles) वैशिष्टय लिहा.

४) निद्रानाश व पाठदुखीवरील उपचारांसाठी 'मसाज' चे तंत्र लिहा.

प्र.५. खालीलपैकी कोणत्याही चारांवर टिपा लिहा. १६

१) आरामदायी अवस्था (Relaxation)

२) त्वचेची कार्ये

३) हातातील हाडे

४) 'टॅपोटमेंट' मसाज

५) वजन कमी करण्यासाठीचे ॲक्युप्रेशर बिंदू

प्र.६. खालील पैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे लिहा. १६

१) 'फूट रिफलक्सॉलॉजी' (Foot Reflexology) विषयी लिहा.

२) यकृताची कार्ये लिहा.

३) रक्ताची कार्ये लिहा.

४) मसाज करताना कोणकोणत्या दक्षता घ्याव्यात?

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Sr. No. 20111221

MAHARASHTRA STATE BOARD OF VOCATIONAL EXAMINATION, MUMBAI

EXAMINATION – JULY 2014

CERTIFICATE COURSE IN **BASICACUPRESSURE & MASSAGE (FOR BLIND) (201112)**

TIME ALLOWED – 6 Hrs.

MARKS – 200

SUBJECT – ACUPRESURE (PR-I)

Instruction-Figures to the right indicate full marks.

Q.1-A] Show any two pathways of meridians and the related organs on them**.** **40**

B] select the acupressure points used for the treatment of any two illnesses. **40**

C] show how reflexology is performed. **30**

D] show all reflex point of glands. **20**

Q.2- Write in detail on the following. (Any three) **30**

i) Acupoints used in the treatment of nausea

ii) High blood pressure massage reflexology

iii) Methods to find out the Acupoints and their locations

iv) Light touch and deep touch

Q.3- Oral **20**

Q.4- Term work **20**

मराठी भाषांतर

क्रमांक २०१११२२१

प्र.१. अ) कोणतेही दोन मेरिडियन्स़चे मार्ग (pathway) सांगून त्यावरीलअवयव सांगा. ४०

ब) कोणत्याही दोन आजारांवरील उपचारासाठी वापरले जाणारे ॲक्युप्रेशर बिंदू निवडून व ते दाखवा. ४०

क) रिफ्लेक्सॉलॉजी (Reflexology) कशी केली जाते, त्याचे प्रात्यक्षिक करुन दाखवा. ३०

ड) ग्रंथींचे सर्व प्रतिक्षिप्त (Reflex points) बिंदू दाखवा. २०

प्र.२. खालीलपैकी कोणत्याही तीन वर सविस्तर लिहा. ३०

१) मळमळ (nausea) थांबवण्यासाठी वापरले जाणारे ॲक्युप्रेशर बिंदू

२) उच्च रक्तदाबासाठी केली जाणारी मसाज रिफ्लेक्सॉलॉजी

३) ॲक्युप्रेशर बिंदू व त्यांचे स्थान शोधण्याची पदधत

४) हलका स्पर्श व जोशचा स्पर्श (Light touch & deep touch)

प्र.३. तोंडी परीक्षा २०

प्र.४. टर्म वर्क २०

Sr. No. 20111222

MAHARASHTRA STATE BOARD OF VOCATIONAL EXAMINATION, MUMBAI

EXAMINATION – JULY 2014

CERTIFICATE COURSE IN **BASICACUPRESSURE & MASSAGE (FOR BLIND) (201112)**

TIME ALLOWED – 3 Hrs.

MARKS – 100

SUBJECT – **MASSAGE (PR-II)**

Instruction-Figures to the right indicate full marks.

Q.1-A] Demonstrate the procedure of acu-massage. **30**

B] Show the five steps in Swedish massage & explain its importance. **30**

Q.2- Write in detail on the following. (Any two) **20**

i) Neuromuscular massage
ii) Vibration technique
iii) Therapeutic massage
iv) Effects of massage on muscles

Q.3- Oral **10**

Q.4- Term work **10**

मराठी भाषांतर

क्रमांक २०१११२२२

प्र.१. अ) 'ॲक्युमसाज' करण्याच्या कृतीचे प्रात्यक्षिक करुन दाखवा. ३०

ब) स्विडीश मसाजच्या पाच टप्प्यांची (Five steps) कृती करुन त्याचे महत्व सांगा. ३०

प्र.२. खालीलपैकी कोणत्याही दोहोंवर सविस्तर लिहा. २०

१) न्यूरोमस्क्यूलर मसाज
२) व्हायब्रेशनचे तंत्र
३) उपचारासाठी (therapeutic) केला जाणारा मसाज
४) मसाजचे स्नायूंवर होणारे परिणाम

प्र.३. तोंडी परीक्षा १०

प्र.४. टर्म वर्क १०

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX