

MAHRASHTRA STATE BOARD OF VOCATIONAL EXAMINATION, MUMBAI

EXAMINATION – JANUARY 2013

CERTIFICATE COURSE IN ACUPRESSURE & MASSAGE (FOR BLIND) (201113)

TIME ALLOWED – 3 HOURS

MARKS – 100

SUBJECT – ACUPRESSURE AND MASSAGE (THEORY-I)

Instructions – 1) Draw a Diagram wherever necessary.
2) All questions are compulsory.

- Q.1 Fill in the Blanks (any Fifteen) 15
- 1) In massage therapy oil is applied to patient by _____ step of massage.
 - 2) After Massage circulation will be _____.
 - 3) For normal person direction of massage should be towards _____.
 - 4) For heart patient direction of massage should be towards _____.
 - 5) _____ oil is good for massage of Arthritis patient.
 - 6) _____ oil is good for massage of a baby.
 - 7) _____ oil is good for head massage.
 - 8) Massage relieves _____ of our body.
 - 9) In Acupressure Therapy _____ instrument is used to press the
Acupressure points
 - 10) Total Number of meridian of our body _____
 - 11) Second number of meridian our body _____
 - 12) _____ country gives more importance to acupressure therapy.
 - 13) Bio energy flow in our body maximum for _____ hours.
 - 14) _____ step of massage is useful for fleshy parts of body.
 - 15) Massage through the way of meridians is called _____.
 - 16) Massage therapy originates in _____ country.
 - 17) Massage should have proper knowledge of _____ subject.
- Q.2) State True or False (any Fifteen) 15
- 1) Normal patient can take Steam Bath after Massage
 - 2) Pranayama is the breathing exercise.
 - 3) One can talk continuously while doing Massage.
 - 4) High Blood Pressure patient can take steam bath when B.P is high.
 - 5) We can do massage on open wounds.

- 6) Reflexology points are located on palms & sole.
- 7) We use needles for pressing acupressure points.
- 8) Petrissage is one of the type of massage.
- 9) Instead of oil we can use powder for massage of high B.P. patient.
- 10) Massager cannot cut his nails.
- 11) Liver meridian originates from kidney.
- 12) Lung meridian originates from liver.
- 13) We do massage of knee for arthritis patient.
- 14) There should be bright light in massage room.
- 15) Massage room should be airtight.
- 16) With proper knowledge blinds can do massage better than others.

Q. 3) Select the correct answer- (Any fifteen) 15

- 1) In Acupuncture treatment we use - (Needle, Jimmy, Nail).
- 2) Diabetes patient cannot eat – (Sugar, Fat, Salad).
- 3) This is one of the step of Massage by which we apply oil to patient -
(Effleurage, Friction, Taputment)
- 4) Massage relieves - (Pain, Oil, Sugar)
- 5) In Acupressure treatment we do mainly – (Pressing of Accupoints,
Puncturing of Accupoints, None).
- 6) Blood circulation is increased by – (Diet, Full body Massage, Weight lifting)
- 7) Arthritis is relieved by Massage of – (Joints, Liver, Spleen)
- 8) Diabetes patient should do massage of- (Pancreas, Leg, Brain)
- 9) Massage for very weak person should be- (Light superficial, deep, forceful)
- 10) How many minutes we can give massage to a very small baby –
(20 Min, 60 Min, 45 Min)
- 11) In Ayurveda Massage is called a – (Snehana, Swedana, Raktamokshana)
- 12) Massage of Abdomen is Restricted during- (Pregnancy, Fever, Obesity)
- 13) Friction step of massage consist of – (Pressing, Rubbing, Tapping)
- 14) How many time we can give Acupressure treatment per day –
(2-3 times, 6-7 times, 1 time)
- 15) Point for Brain on Palms is located at –
(Tip of Thumb, Centre of Palm, Tip of index finger)
- 16) After delivery when we can start massage ?
(After one month, After ten days, After two days)

Q.4) Answer in one sentence (any ten) :-

10

- 1) Massage
- 2) Accupressure
- 3) Accumassage
- 4) Cosmetic massage.
- 5) Tapotment
- 6) Friction
- 7) Massage with Alovera.
- 8) Powder massage
- 9) Any one rule of massage.
- 10) Any one effect of massage
- 11) Kneading.

Q.5) Write short notes on any three

(15)

- a) Reflexology
- b) Effects of massage on circulatory system
- c) Effects of Accupressure on muscular system.
- d) Organ clock theory.

Q.6) Give a brief note on following.

(30)

- a) Proper knowledge of anatomy is necessary for the massager, explain
- b) Describe all steps of massage in brief.
- c) History of occupressure explain.
- d) Benefits of accupressure explain.

सर्टिफिकेट कोर्स इन ॲक्युप्रेसर ॲन्ड मसाज (फॉर ब्लाइंड)

वेळ : ३ तास

गुण : १००

विषय : ॲक्युप्रेसर ॲन्ड मसाज (थेअरी-१)

सूचना :-

- 1) आवश्यक तेथे आकृती काढा.
- 2) सर्व प्रश्न आवश्यक

प्रश्न क्र. 1 गाळलेल्या जागा भरा (कोणत्याही पंधरा) :-

15

- i) मसाज करताना आपण अंगाला तेल ह्या स्टेपने लावतो .
- ii) मसाज केल्यामुळे आपले रक्ताभिसरण
- iii) निरोगी माणसाला मसाज करताना मसाजची दिशा कडे असावी .
- iv) हृदयाच्या पेशंटला मसाज करताना मसाजची दिशा असावी .
- v) अरथ्रायटीस पेशंटच्या मसाजसाठी हे तेल उपयोगी असते .
- vi) लहान मुलाची मसाज ह्या तेलाने करावी .
- vii) डोक्याची मसाज करण्यासाठी हे तेल उपयोगी असते .
- viii) मसाज आपल्या शरीराचा कमी करण्यास मदत करतो .
- ix) ॲक्युप्रेसर थेरपीमध्ये हे उपकरण ॲक्युप्रेसर पॉइन्टस् दाबण्यासाठी वापरतात .
- x) आपल्या शरीरावर एकूण मेरिडियन असतात .
- xi) दुस-या नंबरच्या मोरिडियन आहे .
- xii) हा देश ॲक्युप्रेसर थेरपीला जास्त महत्व देतो .
- xiii) आपल्या शरीरात बायो एनर्जी फ्लो सर्वात जास्त तासांसाठी असतो .
- xiv) मसाजची ही स्टेप मांसल भागासाठी उपयोगी असते .
- xv) मोरिडियन्सच्या अनुषंगाने केल्या जाणारया मसाजला मसाज म्हणतात .
- xvi) मसाज थेरेपीचा उगम ह्या देशात झाला .
- xvii) मसाजरला मसाज करताना ह्या विषयाचे ज्ञान असणे आवश्यक असते .

प्रश्न क्र. 2 :- चुक की बरोबर ते सांगा (कोणतेही पंधरा)

15

- i) निरोगी पेशंट मसाज केल्यानंतर स्टीमबाथ घेऊ शकतो .
- ii) प्राणायाम हा एक श्वसनसंस्थेचा व्यायाम आहे .
- iii) मसाज करताना कोणीही एक सतत बोलू शकतो .
- iv) उच्च रक्तदाबाचा पेशंट रक्तदाब वाढलेला असताना स्टीमबाथ घेऊ शकतो .
- v) उघड्या जखमांवर आपण मसाज करू शकतो .
- vi) रिफ्लेक्सॉलॉजीचे पॉइन्टस् आपल्या तळहातावर व तळपायावर असतात .
- vii) ॲक्युप्रेसर पॉइन्टस् दाबण्यासाठी आपण सुया वापरतो .
- viii) प्रेट्रीसेज हा एक मसाजचा प्रकार आहे .
- ix) उच्च रक्तदाबाच्या पेशंटचा मसाज करताना तेला ऐवजी पावडर वापरावी .

- x) मसाजरने आपली नखे कापू नये .
- xi) लिह्वर मेरिडियन किडनीपासून सुरु होते .
- xii) लंग मेरिडियन लिह्वरपासून सुरु होते .
- xiii) अरथायटीसमधे आपण गुडघ्याचा मसाज करतो .
- xiv) मसाजच्या खोलीत प्रखर प्रकाश असावा .
- xv) मसाजची खोली हवाबंद असावी .
- xvi) विषयाचे चांगले ज्ञान असलेला अंधव्यक्ति डोळस व्यक्तीपेक्षा चांगली मसाज करू शकतो .

प्रश्न क. 3 :- कंसात दिलेल्या उत्तरांपैकी अचूक पर्यायी उत्तर लिहा (कोणतेही पंधरा) 15

- 1) अँक्युपंचर थेरेपी मधे ट्रिटमेंट देण्यासाठी उपयोग करतात (निडल,जिमी, खिळा) .
- 2) मधुमेहाचा पेशंटला काय खाणे वर्ज्य असतें ? (तेल, साखर, सलाड) .
- 3) मसाजच्या कोणत्या स्टेपचा आपण शरिरावर तेल लावण्यासाठी वापर करतो ?
(इपल्युरेज, फ्रिक्शन, टॅपोटमेन्ट).
- 4) मसाज केल्यामुळे काय कमी होते ? (वेदना, साखर , तेल) .
- 5) अँक्युप्रेशर ट्रीटमेंट मध्ये आपण मुख्यतः काय करतो ?
(अँक्युपॉईन्टस् दाबणे, अँक्युपॉईन्टस पंचर करणे, काहीही नाही) .
- 6) कशामळे रक्ताभिसरण सुधरते (डाएटिंग, फुल बॉडी मसाज, वेट लिफ्टिंग) .
- 7) अरथायटीसमधे कशाच्या मसाजमुळे बरे वाटते (सांधे, यकृत, स्प्लीन) .
- 8) डायबेटीस असलेल्या पेशंटच्या कोणत्या अवयवाचा मसाज हितकारक असतो .
(पॅन्क्रियाज, पाय , मेंदू)
- 9) अतिशय क्षीण व्यक्तिचा मसाज कसा असावा ? (हलका व सुपरफिशियल,डिप,जोरात)
- 10) लहान बालकाला आपण मसाज किती वेळ करावा ? (20 min., 60min., 45min)
- 11) आयुर्वेदात मसाजला आपण काय म्हणतो ? (स्नेहना, स्वेदना, रक्तमोक्षना)
- 12) पोटाचा मसाज हा केव्हा करू नये . (गर्भवती असताना, तापात, लहपणा)
- 13) “ फ्रिक्शन ” हया मसाजच्या स्टेपमध्ये आपण काय करतो ?
(प्रेसिंग , रबिंग, टॅपिंग).
- 14) अक्युप्रेशर ट्रीटमेन्ट आपण दिवसातून किती वेळा देतो
(2-3 वेळा, 6-7 वेळा, एक वेळा).
- 15) मेंदूचा पॉईन्ट तळहाथावर कुठे असतो ?
(अंगठ्याचे टोक, मध्यभागी, तर्जनीचे टोक)
- 16) स्त्रीलाबालंतपणानंतर आपण किती दिवसांनी मसाज करावी ?
(एक महिन्यानंतर, दहा दिवसांनी, दोन दिवसांनी)

प्रश्न 4 :- एका वाक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही दहा)

10

- 1) मसाज .
- 2) ॲक्युपेशर .
- 3) ॲक्युमसाज .
- 4) कॉस्मेटिक मसाज .
- 5) टॅपोटमेन्ट .
- 6) फ्रीक्शन .
- 7) कोरपड रसाचा मसाज .
- 8) पाउडर मसाज .
- 9) मसाजचा कोणताही एक नियम .
- 10) मसाजचा कोणताही एक परीणाम .
- 11) निडिंग

प्रश्न 5 टिपा लिहा (कोणत्याही तीन)

15

- i) रिप्लेक्सॉलॉजी
- ii) रक्ताभिसरण संस्थेवर मसाजचा काय परिणाम होतो .
- iii) स्नायुसंस्थेवर ॲक्युपेशरचा काय परिणाम होतो.
- iv) ऑरगन क्लॉक थिअरी .

प्रश्न 6 :- थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही तीन) .

30

- 1) मसाजरला मसाज करण्यासाठी ॲनाटॉमी या विषयाचे ज्ञान असणे आवश्यक असते .
वर्णन करा .
- 2) मसाजच्या सर्व स्टेप्सचे सविस्तार वर्णन करा .
- 3) ॲक्युपेशर थेरपीचा इतिहास वर्णन करा .
- 4) ॲक्युपेशर थेरपीचे फायदे वर्णन करा .

----- <><><><> -----

