



# Examen Théorique module 1

HOSUKWAN FORMATIONS

## CORRECTIONS

---

### 1. Quelles sont les origines du Qi Gong ?

Le Qi Gong trouve ses racines dans le chamanisme et est pratiquée dans un but de développement spirituel, il se nommait au départ Shen Gong (travail de l'esprit). On retrouve des écrits sur cette pratique avec l'apparition du Yi King aux alentours des -700 av JC. Les théories sur le Qi et le souffle correspondrait au règne de l'empereur Jaune Huang Di (environ 2500 av JC)

Cette pratique est et était utilisée par les taoïstes pour se soigner, préserver leur santé et travailler sur l'immortalité. Elle fait partie aujourd'hui des 5 branches de la MTC et se nomme Qi Gong depuis les années 40. Si le terme Qi Gong apparaît pour la première fois dans un texte taoïste sur la base des théories du souffle (Neigong) sous la dynastie des Tang (618-907), il fut officialisé en 1949 par Huang Yueting.

Attention le Qi gong ne vient pas du Wudang, il viendrait peut-être d'un moine bouddhiste originaire du sud de l'Inde.

### 2. Citer les différents effets du Qi gong au niveau du corps et au niveau de l'esprit ?

Au niveau du corps :

Bénéfique pour le Système nerveux et hormonal : Diminution du stress, meilleur gestion des émotions, calme.

Système respiratoire et cardiovasculaire : augmente la capacité respiratoire et favorise l'oxygénation et la circulation du sang. Améliore l'élasticité des vaisseaux sanguins. Il agit donc sur des problèmes d'hyper ou hypotension.

Système immunitaire : renforce les défenses et la vitalité. (Fonctionnement des organes)

Système osseux : renforce les os, les tendons, et assouplissement des articulations.

Au niveau de l'esprit :

Améliore la concentration, la perception, l'intuition, le rapport à son environnement, apaise le mental.

Favorise une meilleur connexion au ciel/terre

Permet de trouver son centre et de trouver sa place dans tous les sens du terme.

Meilleure connaissance de soi. Libère les blocages psychiques.

3. Quel est le son du foie ?

- Les gémissements
- Les soupirs

4. Dans la théorie de la Médecine chinoise, quel est le mouvement associé au bois ?

- L'extériorisation
- L'expansion

5. En Médecine traditionnelle chinoise, que gouverne le Cœur ?

- Les tendons
- Les muscles
- Le sang et les vaisseaux

6. Le cœur se manifeste où ?

- Sur la langue
- Sur le teint
- Sur les ongles

7. Compléter le schéma des 5 éléments

Le feu, le cœur,  
l'été, la joie, le  
rouge, l'amer,  
l'expansion

Le bois, le foie, le  
printemps, la colère,  
le vert, l'acide, la  
montée

La terre, la rate,  
l'intersaison/été indien,  
la pensée(ressassement),  
le jaune, le doux, le  
centre

Le métal, les  
poumons, l'automne,  
la tristesse, le blanc, le  
piquant,  
l'intériorisation

L'eau, les reins,  
l'hiver, la peur, le  
bleu foncé, le salé,  
la descente

## 8. Pourquoi dit-on que le bois est associé au foie ?

Le printemps est la saison de l'élan, de pousses guidés par la lumière. Ainsi, entretenir la bonne santé de notre foie c'est renouveler sa vitalité et son élan de vie. Chaque graine, chaque arbre, s'élançent vers la lumière et s'en nourrissent. Comme les arbres qui absorbent la lumière grâce à la photosynthèse, nos yeux, ouverture du foie, captent la lumière et synthétisent la fameuse vitamine D qui agit sur la fabrication de la mélatonine. Comme les arbres qui sont les dépollueurs de notre atmosphère en transformant le dioxyde de carbone en oxygène, notre foie va jouer le rôle de filtre et va interagir avec la lumière. On peut dire que les arbres font fonction de foie pour notre planète.

L'arbre fait un pont entre le ciel et la terre. Le foie gère le Hun qui est relié à l'invisible.

L'arbre a un vaste système de communication, racine, tronc, branches, feuille, échanges gazeux souterrains et aériens. Notre foie gère notre système veineux, sanguin, lymphatique... c'est lui qui est chargé d'une bonne communication entre toutes les parties.

Les bois et forêts sont un peu comme le foie de notre planète.

## 9. Définir le yin et le yang ?

Souvent quand on veut expliquer ce qu'est le yin, et le Yang on fait une liste avec des choses qui s'opposent par exemple. Le sombre, le lourd, le dense, le passif, l'inconscient, l'intérieur, la femme c'est Yin. Le clair, le léger, l'éthéré, l'actif, le conscient, l'extérieur, l'homme c'est Yang.

Cette classification permet d'appréhender des phénomènes mais elle est très réductrice et ne permet pas la compréhension du principe.

Dans la philosophie et la médecine chinoise, non seulement le yin et yang sont complémentaires, mais ils s'influencent et s'engendrent. Et chaque chose, chaque événement peuvent être à la fois eux même et leur contraire. De plus, le Yin porte en lui le germe du Yang et inversement.

Grâce aux idéogrammes et au dessin du yin et du yang, on retrouve l'idée du changement et celui du mouvement.

Ça nous renvoie au fait que dans la nature tout bouge, tout change, tout se transforme et le yin à son extrême devient yang et le yang à son extrême devient yin.

## 10. Quels sont les organes yin et les organes yang et pourquoi ?

Tout dépend du point de vue et oui !

Si on parle de la position des organes dans le corps. Les organes qui se situent dans la partie haute du corps sont yang Foie, Cœur, Poumons. Dans la partie basse, Rate et Reins.

Si on parle du couple Yin/ yang des organes plein et creux alors Cœur, Foie, Poumon Rate et Reins sont Yin car pleins. Intestin grêle, Vésicule Biliaire, Gros intestin, Estomac, Vessie sont les viscères associés et sont yang.

## 11. Citer les différents saveurs associés à chaque organe ?

- Le cœur : l'amer
- Le poumon : le piquant
- Les reins : le salé
- Le foie : l'acide
- La rate : le doux

## 12. Placer les points essentiels à connaître pour la pratique du Qi gong

