



## **TCM Level 1 Βασική Θεωρία**

### **Άσκηση - Test 2**

#### **Μέρος 1**

**Yin-Yang- Άσκηση 2 23 βαθμοί**

#### **Μέρος 2**

**Πέντε Φάσεις Άσκηση 1- 48 βαθμοί**

#### **Μέρος 3**

**6 Διαιρέσεις - Κινέζικο Ρολόι 11 βαθμοί**

© Ilaira Bouratinos

## Βασική Θεωρία Yin-Yang- Άσκηση 2

### Yin-Yang- Άσκηση 2 23 βαθμοί

1. Η ενέργεια που θρέφει τον οργανισμό έχει **yin / yang** ποιότητα.
2. Η θεωρία των Πέντε Φάσεων/Στοιχείων είναι προϋπόθεση για το σχηματισμό της θεωρίας yinyang.  
**ΝΑΙ / ΟΧΙ**
3. Η συγκράτηση των ιστών είναι yin λειτουργία.  
**ΝΑΙ / ΟΧΙ**
4. Το «Tai Ji» [σύμβολο yin-yang] απεικονίζει τις εναλλαγές του yin-yang. Έτσι, το παλιό [υπέρτατο] yin μεταμορφώνεται σε:
  - (α) νέο [αυξανόμενο] yin
  - (β) νέο [αυξανόμενο] yang
  - (γ) παλιό [υπέρτατο] yang
5. Το υπέρτατο yin αντικαθρεπίζεται κυρίως στις ποιότητες:
  - (α) του Νερού
  - (β) του Ξύλου
  - (γ) της Φωτιάς
  - (δ) της Γης
  - (ε) του Μετάλλου
6. Η έντονη σωματική δραστηριότητα και γυμναστική οδηγεί σε προσωρινή αύξηση των σφυγμών (που είναι **yin / yang**), αλλά όταν κανείς ασκείται συστηματικά, γυμνάζεται ο καρδιακός μυς, συνεπώς αντλεί περισσότερο αίμα με την κάθε σφίξη, έτσι ώστε τελικά να μειωθεί ο ρυθμός των σφίξεων (που είναι **yin / yang**). Ποιόν από τους τέσσερεις νόμους ενσαρκώνει το παράδειγμα;
  - (α) Αλληλεξάρτηση
  - (β) Αλληλομεταμόρφωση
  - (γ) Αλληλοκατανάλωση-στήριξη
  - (δ) Αντίθεση
7. Το Στομάχι είναι yang όργανο, αλλά του αρέσει η υγρασία (που είναι **yin / yang**). Ο Σπλήνας είναι yin όργανο αλλά του αρέσει η ξηρασία (που είναι **yin / yang**). Ποιόν από τους τέσσερεις νόμους ενσαρκώνει το παράδειγμα;
  - (α) Αλληλεξάρτηση
  - (β) Αλληλομεταμόρφωση
  - (γ) Αλληλοκατανάλωση-στήριξη
  - (δ) Αντίθεση

7 Βαθμοί

## Βασική Θεωρία Yin-Yang- Άσκηση 2

8. Το νερό σβήνει τη φωτιά, αλλά και η φωτιά εξατμίζει το νερό. Παράλληλα το νερό της βροχής καθώς και η ζεστασιά και το φως από τον ήλιο είναι απαραίτητα για να μεγαλώνουν τα δέντρα, που θα δώσουν το ξύλο τους για να ανάψει η φωτιά. Ποιόν από τους τέσσερις νόμους ενσαρκώνει το παράδειγμα;

- (α) Αλληλεξάρτηση
- (β) Αλληλομεταμόρφωση
- (γ) Αλληλοκατανάλωση-στήριξη
- (δ) Αντίθεση

9. Ταιριάξτε τους αριθμούς με τα γράμματα. (10 βαθμοί)

A: ΓΙΝ

B: ΓΙΑΝΓΚ

- |                                     |                        |                               |
|-------------------------------------|------------------------|-------------------------------|
| (01) χρόνια πάθηση                  | (02) κοκκινωπό πρόσωπο | (03) μιλάει πολύ              |
| (04) απαλή φωνή                     | (05) μουντός πόνος     | (06) ανησυχία                 |
| (07) υπνηλία                        | (08) δίψα              | (09) στεγνό δέρμα             |
| (10) κούραση                        | (11) ταχεία εκδήλωση   | (12) ευκοίλια, μαλακά κόπρανα |
| (13) τεντώνεται                     | (14) άχρωμα ούρα       | (15) κρυώνει                  |
| (16) έντονος πόνος                  | (17) κουλουριάζεται    | (18) χλωμό πρόσωπο            |
| (19) σφίξιμο και δυσκαμψία των μυών |                        | (20) ρηχή αναπνοή             |

10. Η υπερβολική κατανάλωση τροφών με θερμή ποιότητα θα έχει ως αποτέλεσμα την μείωση:

- α) του Γιν
- β) του Γιάνγκ
- γ) του Σεν (Shen)
- δ) του Αποστάγματος (Jing)

11. Τα ωμά κηπευτικά έχουν πίο yin ποιότητα σε σχέση με τα βραστά. **ΝΑΙ / ΟΧΙ**

12. Τα βραστά, στον ατμό είναι πίο yang σε σχέση με τα τηγανητά. **ΝΑΙ / ΟΧΙ**

13. Τα φρούτα γενικώς θεωρούνται yang τροφές. **ΝΑΙ / ΟΧΙ**

14. Το ψητό στο φούρνο είναι πίο yin σε σχέση με το βραστό φαγητό. **ΝΑΙ / ΟΧΙ**

16 βαθμοί

# Βασική Θεωρία Πέντε Φάσεων - Άσκηση 1

## Πέντε Φάσεις - 48 βαθμοί

1. Η κατεύθυνση που συσχετίζεται με το Νερό είναι:
  - (α) στο κέντρο
  - (β) προς τα έξω και πάνω
  - (γ) ανοδική και προς τα έξω
  - (δ) προς τα μέσα
  - (ε) προς τα κάτω και επιπλέουσα
  
2. Η κατεύθυνση που συσχετίζεται με τη Γη είναι:
  - (α) στο κέντρο
  - (β) προς τα έξω και πάνω
  - (γ) ανοδική και προς τα έξω
  - (δ) προς τα μέσα
  - (ε) προς τα κάτω και επιπλέουσα
  
3. Το να μπορούμε να αγγίζουμε και να δεχθούμε άγγιγμα, εξαρτάται κυρίως από :
  - (α) το Νερό
  - (β) το Ξύλο
  - (γ) τη Φωτιά
  - (δ) τη Γη
  - (ε) το Μέταλλο
  
4. Το να μπορείς να μελετάς και να συγκεντρώνεσαι εύκολα έχει ιδιαίτερη σχέση με:
  - α) Την Γη
  - β) Την Φωτιά
  - γ) Το Ξύλο
  - δ) Το Νερό
  - ε) Το Μέταλλο
  
5. Ποιά ποιότητα της φωνής συσχετίζεται με το Μέταλλο;
  - α) Τραγουδιστή
  - β) Κλαψιάρικη
  - γ) Φωναχτή
  - δ) Βαθειά / μούγκρισμα
  - ε) Γελαστή

5 βαθμοί

## Βασική Θεωρία Πέντε Φάσεων - Άσκηση 1

6. Γενικές αντιστοιχίες των Πέντε Φάσεων. Συσχετίστε τα γράμματα με τους αριθμούς, 6 απαντήσεις για το κάθε στοιχείο: 15 βαθμοί

Νερό .....

Ξύλο .....

Φωτιά .....

Γη .....

Μέταλλο .....

- |                            |                   |                       |
|----------------------------|-------------------|-----------------------|
| (1) Μαύρο χρώμα            | (2) Συστολή       | (3) Τριπλός Θερμαστής |
| (4) Δέρμα                  | (5) Γέννηση       | (6) Ευωδιαστή οσμή    |
| (7) Ιδρώτας                | (8) Υγρασία       | (9) Αποθήκευση        |
| (10) Σάλιο                 | (11) Επέκταση     | (12) Ομιλία           |
| (13) Μεσημέρι              | (14) Τένοντες     | (15) Όσφρηση          |
| (16) Άνεμος                | (17) Ωρίμανση     | (18) Μύες             |
| (19) Τραγουδιστή φωνή      | (20) Συγκομιδή    | (21) Μάτια            |
| (22) Αυξανόμενο Γιάνγκ     | (23) Μαλλιά       | (24) Σάπια οσμή       |
| (25) Τέλος του καλοκαιριού | (26) Πικρή γεύση  | (27) Σπονδυλική στήλη |
| (28) Πικάντικη γεύση       | (29) Αλμυρή γεύση | (30) Ανατολή          |

7. Ψυχολογικές ποιότητες και ανισορροπίες των στοιχείων: Συσχετήστε τα γράμματα με τους αριθμούς (το κάθε στοιχείο χρησιμοποιείται σε δυ απαντήσεις): 10 βαθμοί

A. Μέταλλο .....

B. Νερό .....

Γ. Ξύλο .....

Δ. Φωτιά .....

E. Γη .....

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1. Ντροπαλότητα | 6. Ακρίβεια       |
| 2. Απληστία     | 7. Διστακτικότητα |
| 3. Ταπεινότητα  | 8. Σκληρότητα     |
| 4. Εγρήγορση    | 9. Συγκέντρωση    |
| 5. Σοφία        | 10. Ανυπομονησία  |

25 βαθμοί

## Βασική Θεωρία Πέντε Φάσεων - Άσκηση 1

8. Ένα γεροδεμένο σώμα με δυνατές αρθρώσεις, μακριά σπονδυλική στήλη και γραμμωμένους μύες, δείχνει δύναμη στο:
- (α) Στοιχείο του Νερού
  - (β) Στοιχείο του Ξύλου
  - (γ) Στοιχείο της Φωτιάς
  - (δ) Στοιχείο της Γης
  - (ε) Στοιχείο του Μετάλλου
  - (στ) (α) και (β)
  - (η) (α) και (γ)
  - (θ) (γ) και (β)
9. Κάποιος που μιλάει γρήγορα και φωναχτά με έντονες διακυμάνσεις στη φωνή, δείχνει ανισορροπία στο:
- (α) Στοιχείο του Νερού
  - (β) Στοιχείο του Ξύλου
  - (γ) Στοιχείο της Φωτιάς
  - (δ) Στοιχείο της Γης
  - (ε) Στοιχείο του Μετάλλου
  - (στ) (α) και (γ)
  - (η) (β) και (γ)
  - (ι) (γ) και (δ)
10. Η περιγραφή του παρακάτω σωματότυπου δείχνει κυρίως τις ποιότητες ενός ή παραπάνω στοιχείων: Βαρύ σώμα με φαρδούς & δυνατούς μηρούς και ελαφρώς υγρή επιδερμίδα, δείχνει επικράτηση ενός των παρακάτω:
- (α) Στοιχείο του Νερού
  - (β) Στοιχείο του Ξύλου
  - (γ) Στοιχείο της Φωτιάς
  - (δ) Στοιχείο της Γης
  - (ε) Στοιχείο του Μετάλλου
  - (στ) Στοιχείο Ξύλου και Φωτιάς
  - (η) Στοιχείο Ξύλου και Μετάλλου
  - (θ) (β) και (γ)
  - (ι) (β) και (δ)
  - (κ) (γ) και (δ)

5 βαθμοί

## Βασική Θεωρία Πέντε Φάσεων - Άσκηση 1

11. Ποιός από τους 4 κύκλους αφορά μόνο παθολογικές καταστάσεις ανάμεσα στα 5 Στοιχεία (5Σ);
- (α) το κοσμολογικό σχήμα
  - (β) ο παραγωγικός κύκλος
  - (γ) ο κύκλος του ελέγχου
  - (δ) ο προσβλητικός κύκλος
12. Ο Παραγωγικός (δημιουργικός) κύκλος αφορά μόνο φυσιολογικές καταστάσεις ανάμεσα στα 5Σ. NAI / OXI
13. Στο Κοσμολογικό Σχήμα των 5Σ το Μέταλλο απεικονίζεται στη αριστερή πλευρά του σώματος. NAI / OXI
14. Ο κύκλος του ελέγχου (ko cycle) των Πέντε Στοιχείων αφορά φυσιολογικές και παθολογικές καταστάσεις. NAI / OXI
15. Σύμφωνα με τη θεωρία των Πέντε Φάσεων, μιά πάθηση Ήπατος που μεταφέρεται στο Στομάχι ανήκει στην/στον:
- α) Ασθένεια της “μητέρας” που μεταδίδεται στο “παιδί”
  - β) Ασθένεια του “παιδιού” που μεταδίδεται στην “μητέρα”
  - γ) Κύκλο του ελέγχου / συγκράτησης (κο)
  - δ) Παραγωγικό κύκλο (Σεν)
  - ε) Προσβλητικό / ανταγωνιστικό κύκλο
16. Σύμφωνα με τη θεωρία των Πέντε Φάσεων, μιά ασθένια της Καρδιάς που μεταφέρεται στο Ήπαρ ανήκει στον/στην:
- α) Ασθένεια της “μητέρας” που μεταδίδεται στο “παιδί”
  - β) Ασθένεια του “παιδιού” που μεταδίδεται στην “μητέρα”
  - γ) Τον κύκλο του ελέγχου / συγκράτησης (κο)
  - δ) Τον παραγωγικό κύκλο (Σεν)
  - ε) Τον προσβλητικό / ανταγωνιστικό κύκλο
17. Σύμφωνα με τη θεωρία των Πέντε Φάσεων, μια ασθένεια του Σπλήνα που μεταφέρεται στην Ουροδόχο Κύστη ανήκει στον/στην:
- α) Ασθένεια της “μητέρας” που μεταδίδεται στο “παιδί”
  - β) Ασθένεια του “παιδιού” που μεταδίδεται στην “μητέρα”
  - γ) Τον κύκλο του ελέγχου / συγκράτησης (Κο)
  - δ) Τον παραγωγικό κύκλο (Σεν)
  - ε) Τον προσβλητικό / ανταγωνιστικό κύκλο

7 βαθμοί

## Βασική Θεωρία Πέντε Φάσεων - Άσκηση 1

18. Σύμφωνα με τη θεωρία των Πέντε Φάσεων, μία πάθηση της Καρδιάς που μεταφέρεται στους Πνεύμονες ανήκει στην/στον:
- α) Ασθένεια της “μητέρας” που μεταδίδεται στο “παιδί”
  - β) Ασθένεια του “παιδιού” που μεταδίδεται στην “μητέρα”
  - γ) Κύκλο του ελέγχου / συγκράτησης (κο)
  - δ) Προσβλητικό / ανταγωνιστικό κύκλο
19. Σύμφωνα με τη θεωρία των Πέντε Φάσεων, μία ασθένια του Στομάχου που μεταφέρεται στο Λεπτό Έντερο ανήκει στον/στην:
- α) Ασθένεια της “μητέρας” που μεταδίδεται στο “παιδί”
  - β) Ασθένεια του “παιδιού” που μεταδίδεται στην “μητέρα”
  - γ) Τον κύκλο του ελέγχου / συγκράτησης (κο)
  - δ) Τον παραγωγικό κύκλο (Σεν)
  - ε) Τον προσβλητικό / ανταγωνιστικό κύκλο
20. (α) Κάποιος με τα εξής συμπτώματα: Αϋπνία και νυκτερινή εφίδρωση, που οδηγεί σε μουντό πόνο στη μέση, πάσχει από:
- α) Ασθένεια της Φωτιάς που μεταδίδεται στο Μέταλλο
  - β) Ασθένεια του Ξύλου που μεταφέρεται στο Μέταλλο
  - γ) Ασθένεια της Γης που μεταφέρεται στο Μέταλλο
  - δ) Ασθένεια της Φωτιάς που μεταδίδεται στο Ξύλο
  - ε) Ασθένεια της Φωτιάς που μεταδίδεται στο Νερό
- (β) Η ασθένεια αυτή ανήκει στον/στην:
- α) Ασθένεια της “μητέρας” που μεταδίδεται στο “παιδί”
  - β) Ασθένεια του “παιδιού” που μεταδίδεται στην “μητέρα”
  - γ) Τον κύκλο του ελέγχου / συγκράτησης (Κο)
  - δ) Τον παραγωγικό κύκλο (Σεν)
  - ε) Τον προσβλητικό / ανταγωνιστικό κύκλο
21. (α) Κάποιος με τα εξής συμπτώματα: ναυτία και φούσκωμα της κοιλιάς (μετά από βαρύ γεύμα), που οδηγεί σε διάρροια, πάσχει από:
- α) Ασθένεια του Ξύλου που μεταφέρεται στη Γη
  - β) Ασθένεια του Ξύλου που μεταφέρεται στη Φωτιά
  - γ) Ασθένεια της Φωτιάς που μεταδίδεται στη Γη
  - δ) Ασθένεια της Γης που μεταδίδεται στη Φωτιά
  - ε) Ασθένεια της Γης που μεταδίδεται στο Μέταλλο
- (β) Η ασθένεια αυτή ανήκει στον/στην:
- α) Ασθένεια της “μητέρας” που μεταδίδεται στο “παιδί”
  - β) Ασθένεια του “παιδιού” που μεταδίδεται στην “μητέρα”
  - γ) Τον κύκλο του ελέγχου / συγκράτησης (Κο)
  - δ) Τον παραγωγικό κύκλο (Σεν)
  - ε) Τον προσβλητικό / ανταγωνιστικό κύκλο

6 βαθμοί



# Βασική Θεωρία Έξι Διαιρέσεων - Άσκηση 1

## 6 Διαιρέσεις - Κινέζικο Ρολόι 11 βαθμοί

1. Ποιά απο τις παρακάτω, είναι η ώρα του Φωτεινού Yang:
  - (α) 11 μ.μ. - 3 π.μ.
  - (β) 5-9 π.μ.
  - (γ) 7-9 π.μ.
  - (δ) 7-11 π.μ.
  - (ε) 11 π.μ.- 3 μ.μ.
  - (στ) 1 μ.μ. - 5 μ.μ.
2. Σύμφωνα με το κινέζικο ρολόι & τη θεωρία yinyang, όταν το yang είναι μικρό, το yin είναι:
  - (α) Μεγάλο (tai yin)
  - (β) Μικρό (shao yin)
  - (γ) Απόλυτο (jue yin)
3. Σύμφωνα με το κινέζικο ρολόι & τη θεωρία yinyang, όταν το yin είναι μικρό, το yang είναι:
  - (α) Μεγάλο (tai yang)
  - (β) Μικρό (shao yang)
  - (γ) Φωτεινό (yang ming)
4. Εάν ένας ασθενής παρουσιάζει συμπτώματα τα οποία επιδεινώνονται πάντα γύρω στις 8 π.μ. Σε ποιά 2 απο τα παρακάτω όργανα θα μπορούσε να είναι η ανισορροπία; (2 βαθμοί)
  - α) Στο Παχύ Έντερο
  - β) Στο Σπλήνα
  - γ) Στο Στομάχι
  - δ) Στο Περικάρδιο
  - ε) Στον Τριπλό Θερμαστή
  - στ) Τα Νεφρά
5. Εάν ένας ασθενής παρουσιάζει συμπτώματα τα οποία επιδεινώνονται πάντα γύρω στις 12 μ.μ. Σε ποιά 2 απο τα παρακάτω όργανα θα μπορούσε να είναι η ανισορροπία; (2 βαθμοί)
  - α) Στο Ήπαρ
  - β) Στη Χοληδόχο Κύστη
  - γ) Στο Στομάχι
  - δ) Στο Σπλήνα
  - ε) Στο Λεπτό Έντερο
  - στ) Στην Καρδιά
6. Τα κανάλια που βρίσκονται στην έξω κεντρική επιφάνεια των άκρων είναι γνωστά ως:
  - (α) Μικρού Γιν (shao yin)
  - (β) Μεγάλου Γιν (tai yin)
  - (γ) Απόλυτου Γιν (jue yin)
  - (δ) Μεγάλου Γιάνγκ (tai yang)
  - (ε) Μικρού Γιάνγκ (shao yang)
  - (στ) Φωτεινού Γιάνγκ (yang ming)

8 βαθμοί

## Βασική Θεωρία Έξι Διαιρέσεων - Άσκηση 1

7. Σύμφωνα με τη θεωρία των Έξι διαιρέσεων, η Ζέστη στο Λεπτό Έντερο που μεταφέρεται στην Ουροδόχο Κύστη, οδηγώντας σε συμπτώματα, όπως δυσουρία, συχνουρία, τσούξιμο και πόνο στο υπογάστριο αφορά:

- |                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| (α) Το Μεγάλο Γιν (Tai Yin)     | (β) Το Μικρό Γιν (Shao Yin)       |
| (γ) Το Απόλυτο Γιν (Jue Yin)    | (δ) Το Μεγάλο Γιάνγκ (Tai Yang)   |
| (ε) Το Μικρό Γιάνγκ (Shao Yang) | (ζ) Το Φωτεινό Γιάνγκ (Yang Ming) |

8. Δύο από τα παρακάτω κανάλια βρίσκονται στην διαιρέση του Μεγάλου Γιν: (2 βαθμοί)

- (α) Πνεύμονες
- (β) Καρδιά
- (γ) Περικάρδιο
- (δ) Σπλήνα
- (ε) Νεφρά

3 βαθμοί