



Oriental Medicine & Shiatsu Training Centre

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 γιν 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

Ποιές είναι οι λειτουργίες του yang στο σώμα?

1. Μεταμορφώνει
2. Μεταφέρει
3. Θερμαίνει
4. Προστατεύει
5. Συγκρατεί (κρατάει)
6. Ανεβάζει (σηκώνει)

Ποιές είναι οι λειτουργίες του yang στο σώμα?

1. Θρέφει
2. Υγραίνει
3. Δροσίζει
4. Ηρεμεί (χαλαρώνει)

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 τέσσερεις νόμους ενσαρκώνει το παράδειγμα;

(α) Αλληλεξάρτηση

(β) Αλληλομεταμόρφωση

(γ) Αλληλοκατανάλωση-στήριξη

(δ) Αντίθεση

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

A: ΓΙΝ (01), (04), (05), (07), (10), (12), (14), (15), (17), (18), (20)

B: ΓΙΑΝΓΚ (02), (03), (06), (08), (09), (11), (13), (16), (19)

(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 πύο yin ποιότητα σε σχέση με τα βραστά.

ΝΑΙ / ΟΧΙ

12. Τα βραστά, στον ατμό είναι πύο yang σε σχέση με τα τηγανητά.

ΝΑΙ / ΟΧΙ

13. Τα φρούτα γενικώς θεωρούνται yang τροφές.

ΝΑΙ / ΟΧΙ

14. Το ψητό στο φούρνο είναι πύο 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**

Όρια, δέρμα
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) Κλασιάρικη**
 - γ) Φωναχτή
 - δ) Βαθεία / 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 **(1), (9), (10), (23), (27), (29)**

Ξύλο **(5), (14), (16), (21), (22), (30)**

Φωτιά **(3), (7), (11), (12), (13), (26)**

Γη **(6), (8), (10), (17), (18), (19), (25)**

Μέταλλο **(2), (4), (15), (20), (24), (28)**

(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: Συσχετίστε τα γράμματα με τους αριθμούς (το κάθε στοιχείο χρησιμοποιείται σε δυ απαντήσεις): 10 βαθμοί

A. Μέταλλο	4	7	B. Νερό	1	5
Γ. Ξύλο	6	8	Δ. Φωτιά	3	10
E. Γη	2	9			

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 **κοφτή, κομμένη, στακάτο** 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 ασθένεια 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, μιά 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, μιά ασθένεια 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