

**EXAMEN NATIONAL MTC – UFPMTC / SIATTEC  
UV3 – QI GONG – 10 SEPTEMBRE 2017  
Durée : 2 heures**

**CORRIGE**

**----- QCM ----- 50 questions (50 points)**

***I----- QCM type A -----***

**Parmi les cinq propositions, cocher la lettre correspondant à la seule bonne réponse.**

**1. Que représente le terme *San Cai*, les trois puissances ? E**

- A. Le foyer supérieur – Foyer médian - Foyer inférieur.
- B. Le Dantian supérieur - Dantian médian - Dantian inférieur.
- C. Le mental - le corps - la respiration.
- D. Jing – Qi - Shen.
- E. Ciel – Terre - Homme.

**2. Que doit-on maîtriser en premier en Qi Gong ? E**

- A – Le Yi
- B – Le corps
- C – La respiration
- D – La gauche et la droite
- E – La détente (Fang Song)

**3. Le *Yuan Qi* est: A**

- A. Le *Qi* originel.
- B. Le *Qi* du ciel antérieur.
- C. Le *Qi* du Foie.
- D. Le *Qi* des Reins.
- E. Le *Qi*.

**4. Quel point est sans relation avec Feng /le Vent ? C**

- A – Feng Chi 20VB
- B – Feng Fu 16 DM
- C – Feng Long 40E
- D – Feng Men 12V
- E – Feng Shi 31VB

**5. Que signifie l'expression « *Tong Bing, Yin Zhi* » ? C**

- A – Douleur Intense, traitement rapide.
- B – Maladie ancienne, guérison longue.
- C – Différentes maladies, même traitement.
- D – Même traitement, même maladie.
- E – Différentes maladies, différents traitements.

**6. En règle générale, dans un Qi Gong utilisant la respiration abdominale (shun), l'élévation des bras correspond à un temps de... C**

- A – Expire.
- B – Rétention.
- C – Inspire.
- D – Inspire puis expire. (une respiration)
- E – Expire puis inspire.(une respiration)

**7. Dans le Liu Zi Jue, le son correspondant au Poumon est... E**

- A – Xu.
- B – He.
- C – Hou.
- D – Xi.
- E – Si.

**8. Quel mouvement de Qi Gong régularise le Qi de la Rate et de l'Estomac ? D**

- A- Le son XI.
- B- Zhan Zhuang.
- C- Lu Di dans le Wu Qin Xi.
- D- Tiao li Pi Wei Xu Dan Ju dans le Ba Duan Jin Qi Gong.
- E- Zhai Xing Huang Dou Shi dans le Yi Jin Jing.

**9. Lors de la stagnation de Qi et Sang, quel Qi Gong va t'on choisir pour Nourrir les muscles et les tendons ? B**

- A- Wu Qin Xi.
- B- Yi Jin Jing.
- C- Liu Zi Jue.
- D- Zhi Neng Qi Gong 1.
- E- Ba Duan Jin.

**10. Lors de la pratique du mouvement de rotation du bassin, quelle action de concentration augmentera l'effet du mouvement ? B**

- A – les épaules suivent le mouvement
- B – on imagine le coccyx tourner dans la Terre
- C - on relâche le DU MAI
- D – on se concentre sur les YONG QUAN 1R
- E – on imagine le périnée relié au BAI HUI

**11. Dans la pratique debout, quels points peut-on presser simultanément pour tonifier le Qi de la Rate et du Rein ? B**

- A – Dai Mai 26VB et Shen Shu 23V.
- B – Jing Men 25VB et Zhang Men 13F.
- C - Guan Yuan 4RM et Da Heng 15 Rte.
- D – Da Heng 15 rte et Dai Mai 26VB.
- E – Zhang Men 13F et Da Heng 15 Rte.

**12. Qu'est-ce qu'un mudra ? B**

- A – Un mouvement de déblocage articulaire des doigts.
- B – Une posture de mains pour calmer l'esprit et le cœur.
- C - Une forme particulière pour ouvrir les méridiens curieux
- D – Un mouvement de Qi interne.
- E – Une pratique chamanique.

**13. Comment s'appelle le maître Taoïste qui initie Huang Di dans le Huangdi Neijing Su Wen? E**

- A. Lao Zi
- B. Ge Hong
- C. Zhuang Zi
- D. Qi Bo
- E Da Mo

**14. Dans les trois régulations San Tiao, Tiao Shen fait référence: C**

- A. Aux Reins.
- B. L'intention.
- C. Au corps.
- D. Au souffle.
- E. À la pensée.

**15. Le terme Nei Gong signifie : B**

- A – Mise en mouvement du Qi.
- B – Travail interne.
- C – Pratique externe.
- D – Exercices respiratoires.
- E – Vitalité interne.

**16. Le terme Tiao Xi correspond à : D**

- A – La régulation de l'esprit.
- B – La régulation de la marche.
- C – La régulation du corps.
- D – La régulation du souffle.
- E – La régulation des organes.

**17. Que signifie l'expression Kai/He? E**

- A – Grand / Petit.
- B – Monter / Descente.
- C – Long / Court.
- D – Avant / Arrière.
- E – Ouvrir / Fermer

**18. Parmi les mouvements suivants, quel est celui qui a une action sur les Zu Yin Jing Mai ? E**

- A – S'abaisser comme un tigre Hu Dun Fa.
- B – Soutenir le ciel Qin Tian Fa..
- C – Tendre la force Chen Pi Yuan Shou Fa.

- D – S'abaisser vers la Terre.
- E – Tirer sur l'aigle Kai Gong fa.

**19. Lorsque les poignets sont fléchis et doigts orientés vers le bas: A**

- A – les méridiens jing luo yang sont tendus et les jing luo yin détendus.
- B – Les jing luo yang sont détendus et les jing luo yin tendus.
- C – Les jing luo yang et yin sont détendus.
- D – Les jing luo yang et yin sont tendus.
- E – Les jing luo ne sont ni tendus ni détendus.

**20. Comment traduisez-vous l'expression WuJi? C**

- A – Debout-Détendu.
- B – Cinq sommets.
- C – Sans faîte.
- D – Cent réunions.
- E – Posture de l'arbre.

**21. Quels mouvements de Qi Gong peuvent agir sur l'oxygénation d'une tumeur? D**

- A – Mouvements lents.
- B – Méditation.
- C – Mouvements rapides.
- D – Deux inspirations pour une expiration.
- E – La marche arrière.

**22. La posture de l'arbre est : E**

- A – Un exercice de respiration.
- B – Un exercice de Qi Gong dynamique..
- C – Une pratique Bouddhiste.
- D – Un exercice de méditation.
- E – Une pratique de Qi Gong statique.

**23. Quelle est la voie du YUAN QI et de la voie de l'eau ? C**

- A – Reins.
- B – Vessie.
- C – San jiao.
- D – Du Mai.
- E – Poumon.

**II - - - - - QCM type B - - - - -**

**Cinq propositions : A.B.C.D.E. suivies d'une ou plusieurs affirmations. Pour chaque affirmation, choisir une proposition et cocher la lettre correspondante.**

- A – Le Tigre, le dragon, la tortue, le serpent, le phénix.
- B – Le singe, l'ours, le dragon, la grue, le serpent.
- C – Le tigre, le singe, la tortue, le serpent, la grue.
- D – Le singe, l'ours, le dragon, la grue, le cerf.
- E – Le cerf, la grue, l'ours, le tigre, le singe.

**24. Dans le Wu Qin Xi, quels sont les cinq animaux traditionnellement représentés ? E**

**25. Dans le Feng shui quels sont les 5 animaux traditionnels ? A**

- 
- A – Yan Xin.
  - B – Pang He Ming.
  - C – Lin Hou Sheng.
  - D – Guo Lin.
  - E – Liu Guizhen.

**26. Quel Maître a créé « la nouvelle Méthode thérapeutique de Qi gong » basée sur la respiration éolienne (vent) et les marches thérapeutiques ? D**

**27. Le Zhi Neng Qi Gong ( Qi Gong de la sagesse) a été créé par quel Maître ? B**

- 
- A – L'énergie interne et externe se rassemblent et s'unissent.
  - B – Le mental s'active.
  - C – Le Qi se concentre au Dan Tian.
  - D – Les organes sont tonifiés.
  - E – Les articulations s'ouvrent.

**28. Quels sont les bénéfices de la préparation du corps, debout, immobile, avant la pratique en mouvement ? A**

**29. Que déclenche la respiration dans le Dan Tian ? C**

- 
- A – Shang Dan Tian.
  - B – Zhong Dan Tian.
  - C – Xia Dan Tian.
  - D – Dan Zhong.
  - E – Yin Tang.

**30. Quel est le terme chinois qui désigne le Dan Tian Médian? B**

31. Quel est le terme chinois qui désigne le Dan Tian Supérieur? **A**

-----

**III - - - - - QCM type C - - - - -**

**A et B sont deux propositions concernant les questions qui suivent.**

**Cocher A si la proposition A est la seule réponse correcte.**

**Cocher B si la proposition B est la seule réponse correcte.**

**Cocher C si les propositions A et B sont toutes deux correctes.**

**Cocher D si aucune des deux propositions n'est correcte.**

-----  
A – Son SHU (XU).

B – Qi Gong du tigre.

C – A et B.

D – Ni A ni B.

**32. Votre patient a une stagnation de Qi du Foie, quel(s) exercice(s) prescrivez-vous ? C**

**33. Votre patient a un vide de sang du Foie, quel(s) exercice(s) prescrivez-vous ?**

**B**

-----  
A – Le méridien Zu Shaoyin Shen Jing.

B – Le méridien Su Shaoyin Xin Jing.

C – A et B.

D – Ni A ni B.

**34. À quel méridien est relié la langue? C**

**35. Quelle branche interne de méridien se termine à la racine de la gorge? A**

-----  
A. Mouvements vers les extrémités.

B. Mouvements rapides.

C. A et B.

D. Ni A ni B.

**36. Pour disperser, les mouvements doivent être: C**

**37. Pour tonifier, les mouvements doivent être: D**

#### **IV - - - - - QCM type K - - - - -**

**À chaque question correspondent quatre propositions (1, 2, 3, 4)**

**Cocher A si les propositions 1 + 2 + 3 sont correctes**

**Cocher B si les propositions 1 + 3 sont correctes**

**Cocher C si les propositions 2 + 4 sont correctes**

**Cocher D si la proposition 4 est seule correcte**

**Cocher E si les propositions 1 + 2 + 3 + 4 sont correctes**

**38. Quels sont les Signes de perturbations du Qi, souvent appelé Bian Cha:**

- 1 Sensation de Malaise
- 2 Discours incohérent
- 3 Démarche hésitante
- 4 Regard hagard

**Réponse E (tout est juste)**

**39. Que proposeriez-vous comme pratique a un insomniaque ?**

- 1 Se rouler les pouces -10P
- 2 Se masser le YongQuan- 1R
- 3 Méditation
- 4 Prendre un somnifère

**Réponse A (1+2+3)**

**40. Comment tonifie-t'on le Qi des reins en Qi Gong?**

- 1 – Par le son HU.
- 2 – Par une flexion des genoux.
- 3 – Posture Zhan Zhuang.
- 4 – Mouvement 6 du Ba Duan Jin : Se pencher en avant et attraper les pieds.

**Réponse D (4)**

**41. Quelles fonctions des Reins sont-elles justes ?**

- 1 – ils contrôlent l'inhalation de l'air
- 2 – ils produisent le JING postnatal
- 3 – ils stockent le JING prénatal et postnatal
- 4 – ils font circuler les liquides yé

**Réponse B (1+3)**

**42. Quel conseil donneriez-vous à un pratiquant débutant pour qu'il progresse : B**

1. Une pratique quotidienne, même avec un temps de pratique très court.
2. D'attendre d'avoir l'acquisition de la globalité d'un enchaînement.
3. D'être patient.
4. De pratiquer plusieurs méthodes simultanément.

**43. La régulation du corps TIAO SHEN peut se pratiquer: E**

1. Couché WO.
2. Assis ZHUO.
3. Debout ZHAN.



4. En mouvement DONG.

**44. L'un de vos élèves vous informe qu'il souffre d'hypertension artérielle, que lui proposez-vous pour sa pratique de Qi Gong personnelle ? A**

- 1 - éviter tous les exercices faisant monter le Qi vers le haut du corps
- 2 - pratiquer les postures YIN d'enracinement à la Terre
- 3 – frotter régulièrement la plante du pied et le YONG QUAN 1R
- 4 - pratiquer la respiration inversée

**45. La prolongation de l'inspiration va: D**

1. Disperser.
2. Harmoniser.
3. Détendre.
4. Tonifier.

**46. Quels sont les effets de la respiration abdominale inversée NI? A**

1. Tonifie la circulation du Qi et du Xue (sang).
2. Tonifie les fonctions digestives.
3. Régularise les fonctions de glandes endocrines.
4. Disperse le vent froid.

**47. Les bénéfices de la pratique du Qi Gong pourront être : A**

- 1 – une souplesse articulaire
- 2 – une vision plus efficiente
- 3 – une meilleure santé
- 4 – un Qi plus élevé

**48. Le pont de pies consiste à la mise en relation Du Mai-Ren Mai au niveau de:**

**B**

1. Périnée.
2. Abdomen.
3. Cavité buccale.
4. Ming men.

**49. Quelles sont les méthodes de purgation en cas de constipation ? A**

1. Ouvrir et fermer devant le nombril (Kai He).
2. Les mains frappent en alternance avec les poings la zone du 25E et 36E.
3. Les mains frappent avec les poings, la zone des trous sacrés et Ming Men.
4. Les mains projettent l'énergie dans la zone du 1C.

**50. Votre patient est fatigué, las, le mouvement lui fait du bien. Quel(s) mouvement(s) de Qi Gong sera efficace. C**

1. La Méditation.
2. Les Marches.
3. La position de l'arbre.
4. Le Qi Gong des six sons.

**N° de candidat (obligatoire) :**

**EXAMEN NATIONAL MTC – UFPMTC / SIATTEC  
UV3 – QI GONG – 10 SEPTEMBRE 2017  
Durée : 2 heures**

***V - - - - - Cas clinique - - - - -***

**Pour le cas clinique suivant, remplir le tableau suivant.**

**Cas clinique : (20 points)**

Une femme de 35 ans consulte pour un syndrome prémenstruel depuis plusieurs années. Les seins sont douloureux, les règles sont douloureuses, rouges, avec de petits caillots foncés.

Elle est frileuse et pendant les règles elle a très froid. Elle se sent très déprimée et anxieuse, son sommeil est agité.

Elle a des douleurs lombaires constantes, les urines sont claires et pressantes.

- langue pâle, bords rouges
- pouls XU dans toutes les zones

Nom de l'affection	Syndrome prémenstruel			/1
Analyse par les 8 principes. <i>Ba Gang</i> . Il ne s'agit pas d'un QCM. Cocher les cases pertinentes, et justifier.			Justifications	/4
	<i>Biao</i>	<i>Li</i>	Maladie chronique dans les ZANGFU	
	<i>Shi</i>	<i>Xu</i>	Vide de Qi	
	<i>Re</i>	<i>Han</i>	Signes de froid	
	<i>Yang</i>	<i>Yin</i>	Signes de faiblesse, manque de force	
Diagnostic	SHEN YANG XU et GAN QI ZHI			/3
Principe de traitement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tonifier et réchauffer le YANG des R</li> <li>- détendre le QI du F pour libérer la stagnation</li> <li>- calmer le SHEN</li> </ul>			/3
Points utilisés et méthodes appliquées. Dix points maximum	Points	Méthodes	Justification	/5
	23V 4RM 6RM 29 E 4DM 3F 6EC	BU BU BU +M PBPX BU XIE XIE	Renforce le qi des Reins ID Mer du QI, favorable pour FI Pt organes génitaux Ming Men – renforce et réchauffe R Libère QI du F, ouvre son méridien Calme le SHEN	
Prescription et Méthodes de soins utilisées.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto Massage du ventre</li> <li>- RESPIRATION ABDOMINALE = diriger l'énergie dans le ventre et renforcer le centre.</li> <li>- Petite circulation céleste</li> </ul> <p><b>Mouvements :</b>  <b>La grue blanche déploie ses ailes (WU DANG QI GONG N° 1)</b>  <b>Se pencher en avant renforce le QI des R (BA DUAN JIN)</b>  <b>Renforcer DU MAI et les Reins (Zhi Neng 2<sup>ème</sup> méthode – 5<sup>ème</sup> pièce :</b>  <b>Fu - sheng - gong - yao - song Du Mai)</b>  <b>Mouvements du Qi Gong de la femme. (la fille de jade)</b>  <b>WAI QI LIAO FA =</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- KAI HE Ouvrir/fermer devant le foyer inférieur, pour concentrer le QI dans les R et les organes génitaux</li> <li>- envoyer le QI sur 29E, sur zone organes génitaux, sur les 4 trous sacrés.</li> </ul> </p>			/3
Conseils au patient	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Bouillottes avant les règles</li> <li>- Éviter aliments crus et froids.</li> </ul>			/1

QUESTION OUVERTE : 20 POINTS.

Les dix huit points de la posture fondamentale ;  
- Description des 18 points. (18 points)

- 1- SHUANG ZU BING LI: Debout, pieds parallèles.  
Pieds écartés de la largeur des épaules.  
Orteils en flexion.  
Yongquan creusé.
- 2- QU XI: Genoux fléchis.  
Flexion et détente des genoux.
- 3- SONG KUA: Relâchement des hanches.  
Présence dans les membres inférieurs.
- 4- YUAN DANG: Arrondir les cuisses.  
Écarter les genoux.  
Relâcher les genoux et les hanches;
- 5- TI GANG: Relèvement de l'anus.  
Contraction du périnée et de l'anus.
- 6- SHOU FOU: Rétracter le bas-ventre.  
Rétracter les muscles au-dessus de la ceinture pubienne, abdominaux relâchés.  
Fortifie le Dantian et la circulation du Qi.
- 7- SONG YAO: Relaxation des lombes.  
Grâce à 2 et 3.  
Relever les épaules et les relâcher d'un coup en expirant.  
Conduit à l'ouverture de l'articulation sacro-illiaque.
- 8- HAN XIONG: La poitrine rentrée.  
Pousser légèrement la poitrine vers l'interne en la relâchant et en écartant les côtes vers l'externe.
- 9- BA BEI: Le dos étiré.  
Abaisser les épaules, lombaires droites.  
8 et 9 logent les Poumons et le Coeur.  
Favorisent la circulation des Du et Ren Mai.
- 10- CHUI JIAN: Abaissement des épaules.  
Décontracter les muscles des épaules et du cou.
- 11- ZHUI ZHOU: La face externe des coudes vers le bas;  
Flexion des coudes vers l'externe et suspendu dans l'air.
- 12- XU YE: Vider le creux de l'aisselle.  
Écarter les coudes vers l'extérieur.  
Facilite le passage de l'Énergie.
- 13- SONG WAN: Relaxation du poignet.

- Paumes creusées.  
Les doigts se rapprochent naturellement les uns des autres;  
Les doigts ne sont ni raides, ni pliés.  
11,12,13,14 harmonisent les trois méridiens Yin et Yang.
- 14- XUAN DING: Tête suspendue.  
Suspendue.  
Verticale.  
Médiane.  
Agile.
- 15- GOU SAI: Reculer le menton.  
Pour suspendre correctement le 20VG.  
Calme la respiration.
- 16- BI MU: La fermeture des yeux.  
Les yeux se ferment comme un rideau abaissé, sans fermer complètement les paupières.  
La vue se retourne vers l'interne et calme le sen et le yi.
- 17- HE CHUN: La connection des lèvres.  
Faire toucher les molaires (Montée du Yang).  
Réunir les lèvres (empêche l'énergie interne de s'enfuir).
- 18- SHE DI SHANG E: Appliquer la langue au palais.  
À la jonction des incisives supérieurs et du palais.  
Sans forcer.  
Que Gao "Pont de pie".  
Fait communiquer Du Mai et Ren Mai.  
Stimule Jinjin, Yuye, Haiquan; points sous la langue qui produisent la salive.

- Votre expérience personnelle au fil cette pratique en 10 lignes maximum. (2 points).

**N° de candidat (obligatoire) :**

**VI - - - - - Connaissance des méridiens - - - - - (10 points)**

**Décrire le trajet du méridien de l'Estomac « zu yangming » :tronc principal et branche(s) interne(s). (5 points)**

**Citer les points importants du méridien de l'Éstomac utilisés en Qi Gong (3 points) et un mouvement de Qi gong**

**spécifique au trajet du méridien de l'estomac. (2 points).**

## **Méridien principal de l'Estomac:**

Dans sa partie superficielle, le méridien de l'Estomac comprend 45 points.

Le méridien de l'Estomac commence en superficie sur l'aile du nez, remonte le long de la face externe du nez jusqu'à l'angle interne de l'oeil où il entre en contact avec le méridien de la Vessie. De là, il longe le bord inférieur de l'ceil jusqu'en son milieu, où se trouve son premier point, et redescend verticalement en direction de la commissure des lèvres. À la hauteur de la narine, une branche part alimenter la gencive de la mâchoire supérieure, puis contourne les lèvres pour entrer en contact avec le Ren Mai (vaisseau Conception) dans le sillon mento-labial.

De la commissure des lèvres, le méridien se dirige vers le milieu de la mâchoire inférieure, d'où la branche faciale part en direction de l'angle de la mandibule et poursuit son chemin vers la région temporale en passant par l'arcade zygomatique pour monter jusqu'au « coin du conseil secret » (8E). De là, part une branche qui rejoint le Du Mai (vaisseau Gouverneur) au point 24 DM.

Le trajet principal du méridien de l'Estomac part de la mâchoire inférieure, descend le long de la face externe du cou et de l'artère carotide et rejoint le creux sus-claviculaire. C'est là que commence la partie profonde du méridien, qui le mène, au travers du diaphragme, jusqu'à l'estomac, son organe correspondant, et à la rate. Des jonctions existent à cet endroit entre le méridien de l'Estomac et les couches profondes des points 12 RM et 13 RM.

Du creux sus-claviculaire, le méridien poursuit son trajet superficiel jusqu'à l'abdomen via la poitrine et le mamelon. Il descend le long du grand droit de l'abdomen, passe à côté du nombril et file vers l'aîne. Une branche interne va du pylore jusqu'au point 30 E à proximité de l'anneau inguinal superficiel, où le méridien retrouve son trajet superficiel. Il descend le long de la partie antérieure de la cuisse, passe sur le côté externe de la rotule et longe la face antérieure de la jambe et le dos du pied pour aboutir à l'angle externe de la gouttière unguéale du deuxième orteil.

Du point 36 E, situé sous le genou, une branche dévie pour longer la partie antérieure de la face externe de la jambe et le dos du pied jusqu'à la face externe troisième orteil. Du point 42 E, une seconde branche part rejoindre le méridien de la Rate sur le gros orteil.

## **LES POINTS CLÉS ET ÉSENTIELS EN QI GONG :**

- 1) TOU WEI E8.
- 2) QI HU E13.
- 3) TIAN SHU E25.
- 4) QI CHONG E30.
- 5) ZU SAN LI E36.

## **UN MOUVEMENT DE QI GONG EN RELATION AVEC LE MÉRIDIEN DE L'E.**

- S'appuyer sur la terre et s'étirer vers le Ciel du Ba Duan Jin, par exemple.

