

Evaluation Module 1

Nom : Prénom

Connaître les fondements théoriques de la MTC :

1. Comment est née la Médecine Traditionnelle Chinoise et comment s’est-elle transmise à travers le temps ?
2. Quelle est la différence fondamentale entre la MTC et la Médecine Occidentale ?
3. Pourquoi, de nos jours encore, trouve-t-on plusieurs interprétations ?

Comprendre le principe Yin Yang :

1. Expliquez le symbole Yin Yang
2. Donnez 3 exemples de couple Yin Yang
3. La lombalgie, la peau pâle et les extrémités froides sont des signes Yin ou Yang ?
4. Une personne qui a les pommettes rouges, parle fort et a pris un coup de soleil a-t-elle un déficit de Yin ou un Excès de Yang ?

Connaître les notions de base des 5 Eléments :

1. Quel mouvement (élément) est en relation avec l’odorat?
2. Citez chaque couleur en relation avec les cinq Eléments de la MTC.
3. Quels sont les méridiens de l’élément Feu ? Lesquels sont Yin et lesquels sont Yang ?
4. Pourquoi l’élément Bois est il lié à la saison du printemps ?
5. A quel élément et quel organe correspondent les émotions, (ou attitude) suivantes : Le chagrin - La joie - L’inquiétude – La panique.
6. Qu’avez-vous retenu de l’élément Eau ?
7. Quelles sont les phases du déroulement du temps (sur une année)? Utiliser les couleurs.
8. Expliquez brièvement la loi d’engendrement des cinq éléments.

Connaître le trajet des Méridiens :

1. Quel est le méridien qui démarre au milieu du bord inférieur de l’œil, arête inférieure de l’orbite et redescend verticalement en direction de la commissure des lèvres et se termine à l’angle unguéal externe de 2ème orteil ?
2. Citez un point du méridien du Rein et précisez sa localisation.

Comprendre le principe de l’Horloge Circadienne :

1. Aujourd’hui il est 17h12, quelle est l’heure solaire ?
2. Que se passe-t-il à 18h en Heure solaire dans notre corps?
3. Zahid, 7 ans, allergique aux acariens se réveille systématiquement à 5h du matin en hiver. Comment pouvez vous l’expliquer ?

Comprendre les grands principes du Shiatsu

1. Quels sont les principes fondamentaux de la pratique du Shiatsu ?
2. Quelles sont les précautions et les contre-indications au shiatsu ?
3. Décrivez en quelques lignes votre relation au toucher, dans votre pratique Shiatsu mais aussi d’une façon générale, dans votre vie.

En combien de temps environ avez-vous réalisé cette évaluation (surlignez)?

moins d’une heure plus d’une heure plus de 2 heures plus de 3h

Avec vos supports de cours ? Oui Non

A votre avis maitrisez-vous ces compétences ? (oui très bien/ en gros oui/ pas trop/ pas du tout)

Connaître les fondements théoriques de la MTC :

Comprendre le principe Yin Yang :

Connaître les notions de base des 5 Eléments :

Connaître le trajet des Méridiens :

Comprendre le principe de l’Horloge Circadienne :

Comprendre les grands principes du Shiatsu :