

UFPMTC & SIATTEC associés

Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise
Syndicat Indépendant des Acupuncteurs Traditionnels et des Thérapeutes en Energétique Chinoise



UFPMTC



SIATTEC

Examen national de M.T.C. 5^e session : 9, 10, 11 septembre 2011 à Valence

Déroulement de l'examen et programme pour l'UV 3 « Qi Gong thérapeutique »

DIMANCHE 11 SEPTEMBRE - 8h00 à 10h00 (épreuve écrite)

SAMEDI 10 SEPTEMBRE et DIMANCHE 11 SEPTEMBRE (épreuve pratique)

Organisation de l'examen de « Qi Gong »

Epreuve théorique : (2 heures)

1. QCM 50 questions
2. description d'un méridien.
3. deux cas cliniques

Exemples de questions

QUESTIONS DE TYPE A :

Selon la tradition, en quel siècle aurait vécu Lao zi ?

Réponse : C

- A . 11^e siècle avant J.-C
- B. 10^e siècle avant J.-C.
- C. 6^e siècle avant J.-C.
- D. 1^{er} siècle avant J.-C.
- E. 5^e siècle après J.-C.

Où se situe le point MING MEN ?

Réponse : C

- A. entre L1 et L2
- B. sur le rein droit
- C. entre L2 et L3
- D. à 1,5cun sous l'ombilic
- E. sur le rein gauche

QUESTIONS DE TYPE K :

Les contre-indications à la pratique du Qi-Gong sont: Réponse : B

- A. Les maladies fébriles aiguës.
- B. Les femmes enceintes.
- C. Les personnes droguées.
- D. Les cicatrices.

Epreuves pratiques : (10 mn de préparation pendant l'épreuve de l'élève précédent, 30 mn de pratique)

1^{ère} épreuve : Pratique personnelle libre d'un enchaînement de Qi-Gong (10 mn).

2^{ème} épreuve : Prescription (10 mn)

Un cas de patient avec diagnostic est tiré au sort: donner la prescription en Qi-Gong, l'enseignement de la prescription, les autres traitements possibles. (Le candidat précédent sert de patient).

3^{ème} épreuve : traitement selon le cas tiré au sort (10 min)

- Pour les candidats ne pratiquant pas de soins en Qi Gong sur les patients : localisation de points ou de zones spécifiques sur le traitement ou autres conseils à donner au patient
- Pour les candidats formés aux soins en Qi Gong : intervention du praticien sur le patient.

PROGRAMME de l'UV3 « Qi Gong »

I / Méridiens et points

A - Introduction et méridiens

- Les méridiens et leurs branches collatérales et la formation du système des méridiens.
- Les fonctions physiologiques et l'application clinique des méridiens et de leurs branches collatérales.
- Dénomination des douze méridiens, règle de distribution et de circulation, relation superficie et profondeur, couplage et liaison.
- Les huit méridiens particuliers, dénominations, fonctions, localisations et répartitions principales.
- Trajet de chacun des quatorze méridiens, nom des points sur chacun des méridiens.
- Syndromes principaux d'atteinte de chacun des quatorze méridiens.
- Fonction des douze branches divergentes [*jing bie*].
- Fonction des douze couches tendino-musculaires [*jing jin*].
- Fonction des douze zones cutanées.
- Les notions de *biao ben* (litt. cime et tronc), de *gen jie* (litt. racines et noeuds), de *qi jie* (litt. voies de l'énergie) et de *si hai* (litt. quatre mers) des méridiens et des collatéraux.

B - Points d'énergie

1/ Les fonctions des points.

- Les points des méridiens, les points hors-méridiens et les points *ashi*.
- Les principales indications thérapeutiques des points de chacun des quatorze méridiens.

2/ Les points particuliers et leur classification.

- Les cinq points antiques [*shu*], les points source [*yuan*], les points de connexion [*luo*], les points d'urgence [*xi*], les points *shu* du dos, les points *mu*, les huit points de réunion [*hui*], les huit points de croisement et de réunion [*jiao hui*] des huit méridiens extraordinaires, les points de réunion inférieurs [*xia he*] des six viscères.

3/ Règles de la méthode de localisation des points

- mesure proportionnelle des os (méthode de localisation par division en *cun*).
- méthode de localisation par repères anatomiques à la surface du corps (choix des points en fonction des repères naturels). Méthode de localisation par les doigts correspondants à des mesures en *cun* (choix des points en fonction des doigts de la main et de leurs équivalences en *cun*).

4/ Localisation des points les plus utilisés en QI GONG et principales indications thérapeutiques :

- Méridien du **Poumon taiyin** de la main : zhongfu (1), yunmen (2), chize (5), kongzui (6), lieque(7), taiyuan (9), yuji (10), shaoshang (11).
- Méridien du **Gros Intestin yangming** de la main : shangyang (1), sanjian (3), hegu (4), yangxi (5), pianli (6), shou sanli (10), quchi (11), binao (14), jianyu (15), futu (18), heliao (19), yingxiang (20).
- Méridien de l'**Estomac yangming** du pied : chengqi (1), sibai (2), dicang (4), jiache (6), xiaguan (7), touwei (8), renying (9), quepen (12), qihu (13), kufang (14), ruzhong (17), rugen (18), liangmen (21), tianshu (25), guilai (29), qichong (30), futu (32), liangqiu (34), zusanli (36), shangjuxu (37), fenglong (40), jixi (41), neiting (44), lidui (45).
- Méridien de la **Rate taiyin** du pied : yinbai (1), taibai (3), gongsun (4), sanyinjiao (6), diji (8), yinlingquan (9), xuehai (10), chongmen (12), fushe (13), daling (15) , dabao (21).
- Méridien du **Coeur shaoyin** de la main : jiquan (1), shaohai (3), tongli (5), yinxi (6), shenmen (7), shaochong (9).
- Méridien de l'**Intestin Grêle taiyang** de la main : shaoze (1), houxu (3), wangu (4), jianzhen(9), naoshu 10), tianzong (11), tianrong (17), quanliao (18), tinggong (19).
- Méridien de la **Vessie taiyang** du pied : jingming (1), zanshu ou cuan zhu (2), yuzhen (9), tianzhu (10), fengmen (12), feishu (13), xinshu (15), geshu (17), ganshu (18), pishu (20), weishu (21), shenshu (23), dachangshu (25), pangguangshu (28), ciliao (32), chengfu (36), weiyang (39), weizhong (40), gaohuang (43), zhishi (52), zhibian (54), chengshang (57), feiyang (58), kunlun (60), pushen (61), shenmai (62), shugu (65), zhiyin (67).
- Méridien du **Rein shaoyin** du pied : yongquan (1), rangou (2), taixi (3), shuiquan (5), zhaohai (6), fuliu (7), yingu (10), henggu (11), huangshu (16), yumen (21), shufu (27).
- Méridien de l'**Enveloppe du Cœur jueyin** de la main : tianchi (1), quze (3), jianshi (5), neiguan (6), daling (7), laogong (8), zhongchong (9).
- Méridien du **Triple réchauffeur shaoyang** de la main : guanrong (1), zhongzhu (3), yangchi (4), waiguan (5), zhigou (6), tianjing (10), naohui (13), jianliao (14), yifeng (17), ermen (21), sizhukong (23).
- Méridien de la **Vésicule Biliaire shaoyang** de pied : tongziliao (1), tinghui (2), hanyan (4), qubin (7), shuaigu (8), wangu (12), benshen (13), yangbai (14), linqi (15), fengshi (20), jianjing (21), riyue (24), jingmen (25), huantiao (30), fengshi (31), yanglingquan (34), xuanrong (39), qiuxu (40), zulinqi (41), xiayi (43), zuqiaoyin (44).
- Méridien du **Foie jueyin** du pied : dadun (1), xingjian (2), taichong (3), ligou (5), ququan (8), wuli (10), yinlian (11), jimai (12), zhangmen (13), qimen (14).
- Méridien conception **ren mai** : huiyin (1), qugu (2), zhongji (3), guanyuan (4), shimen (5), qihai (6), yinjiao (7), shenque (8), shuifen (9), xiawan (10), jianli (11), zhongwan (12), shangwan (13), juque (14), zhongting (16), tanzhong (17), huagai (20), xuanji (21), tiantu (22), lianquan (23), chengjiang (24).
- Méridien gouverneur **du mai** : changqiang (1), yaoshu (2), yaoyangguan (3), mingmen (4), zhiyang (9), lingtai (10), shendao (11), taodao (13), dazhui (14), yamen (15), fengfu (16), naohu (17), baihui (20), shangxing (23), shenting (24), suliao (25), shuigou (26).

5/ Localisation des points usuels hors-méridiens, principales indications thérapeutiques:

- Région tête et cou : yintang, taiyang, yuyao, yiming, sishencong
- Région du dos : dingchuan, jiaji, yaoqi,
- Région des membres supérieurs : baxie, sifeng, shixuan
- Région des membres inférieurs : xiyan, dannang, lanwei, bafeng, heding

6/ Zones spécifiques utilisées en QI GONG

- dantian supérieur, médian, inférieur - hunyuanqiao (centre du Qi des organes) – tianmou (front) – yu zhen (oreille de jade) - shenque (nombril) – fushe - tanzhong – da zhui - mingmen - huiyin – baihui - weilü (coccyx) - nuxi (pointe du talon) – lao gong – yongquan – tianmen (porte du ciel).

II/ Hygiène de Vie et Diététique

- **les règles de préservation de la vie (yang sheng fa) : alternance du repos et de l'activité - sommeil – adaptation aux saisons – respect des rythmes individuels – sexualité – maîtrise de l'esprit.**
- les grandes règles alimentaires en diététique chinoise :
 - les 5 saveurs (wu wei), les 4 natures (si qi) : actions, contre-indications, conseils.
 - les aliments crus ou cuits, les modes de cuisson des aliments, la quantité et la qualité des aliments et des boissons.

III / Qi Gong

Historique et évolution :

- 3 grands courants (Taoïsme, Bouddhisme et Confucianisme)
- 2 aspects (Nei Qi Gong et Wai Qi Gong) et diverses applications (entretien de la santé, approche martiale, médicale, spirituelle)
- ouvrages de référence (Yi Jing, Nei Jing, Dao De Jing)
- évolution du QI GONG depuis 1949
- développement en Occident
- recherches et expérimentations contemporaines

Définition du QI GONG :

- exercices d'entretien de la santé
- prescriptions d'exercices au patient
- traitement du patient par le praticien

Principes :

- JING (Matière) : Postures
- QI (Souffle) : Respirations et mouvements
- SHEN (Esprit) : Concentration et conscience
- QI : l'Homme et l'Univers ; l'Homme dans la Nature
- WU : lâcher prise
- Alchimie interne

Techniques :

1. Postures fondamentales
 - Posture couchée
 - Posture assise
 - Posture debout
2. Respirations
 - Respiration naturelle
 - Respiration des Dan-Tian
 - Respiration inversée
3. Concentration, visualisation, Yi intention
4. Perception du Qi
5. Sons
6. Auto-massage
7. Nettoyage énergétique
8. Déblocages articulaires
9. Marches
10. Enchaînements
11. « Massage Qi Gong »
12. Traitement par le Qi (Wai Qi)

Effets :

- Régulation des émotions
- Développement des sensations et des capacités

- Entretien et amélioration de la santé
- Longévité

Précautions et contre-indications :

- Physiques et Psychiques
- Climatiques et environnementales

IV / Pratiques

Statiques

Les pratiques sont laissées au libre choix des écoles, comme par exemple :

- posture de l'arbre, postures des 5 animaux, postures des BA GUA, petite circulation céleste, sourire intérieur, respirations dans les DAN TIAN, etc.

Dynamiques

Les pratiques sont laissées au libre choix des écoles, comme par exemple :

- BA DUAN JIN, YI JIN JING, LIU ZI JUE, WU QIN XI, QI GONG du soleil, QI GONG de la lune, QI GONG de la femme, WU DANG QI GONG, ZHI NENG QI GONG, DAO YIN YANG SHENG GONG, QI GONG du vol de la Grue, La danse du dragon, marches thérapeutiques, déblocages articulaires, etc.