

Yin – Yang

1. Skąd się wzięły Yin i Yang? Które z nich powstało wcześniej? Które z nich jest ważniejsze? Odpowiedź uzasadnij.
 2. Wymień prymarne cechy Yin i Yang, z których można wywieść wszystkie pozostałe oraz 3-5 drugorzędnych.
 3. Wymień i opisz zależności pomiędzy Yin i Yang (z chociaż jednym przykładem praktycznym każdej z nich).
 4. Wymień kilka przykładów zjawisk typu Yang i typu Yin w parach, zarówno tych ogólnych, jak i w kontekście medycznym. Minimum po pięć par w każdej grupie.
 5. Skąd się wzięły „małe” pierwiastki? Małe Yin i małe Yang? Na czym polega ta klasyfikacja? Podaj przykłady wykorzystania tego podziału.
 6. Jakie mamy rodzaje nierównowagi pomiędzy Yin i Yang? W odpowiedzi uwzględnij rysunki.
 7. Klasyczne określenie stron w tradycji chińskiej mówi, że lewa strona przynależy do Yang, a prawa do Yin. Skąd wynika taka klasyfikacja? Czy prawa ręka u osoby praworęcznej jest Yin czy Yang. Odpowiedź uzasadnij.
 8. Ilość vs jakość; czas vs przestrzeń; parzyste vs nieparzyste; pytanie vs odpowiedź. Które przynależą do Yin, a które do Yang? Odpowiedź uzasadnij.
-

7. Wymień cykle występujące w fizjologii. Na czym one polegają (ich mechanizm)?

8. Wymień cykle występujące w patologii. Na czym one polegają (ich mechanizm)?

Podstawowe Substancje

1. Wymień podstawowe Substancje.

2. Wymień rodzaje Qi w ciele człowieka, sposób i miejsce, gdzie powstają oraz ich funkcje.

3. Wymień ogólne funkcje Qi.

4. Fizjologiczny kierunek krążenia Qi w każdym Zang Fu oraz objawy zbuntowanej Qi.

5. Wymień ogólne wzorce patologii Qi.

6. Mechanizm powstawania Xue w ciele człowieka.

7. Wymień funkcje Xue.

8. Wymień ogólne wzorce patologii Xue.

9. Mechanizm powstawania płynów Jin Ye w ciele człowieka.

10. Czym różni się płyn typu Jin od Ye? Wymień ogólne cechy każdego z nich oraz przykłady występowania.

11. Wymień funkcje płynów Jin Ye.

12. Wymień ogólne wzorce patologii Jin Ye.

13. Opisz relacje, jakie występują między poniższymi Substancjami w fizjologii (z przykładami lub sentencją).

Qi – Xue:

Qi – Jin Ye:

Xue – Jin Ye:

14. Wymień rodzaje Esencji Jing, sposób ich powstawania oraz funkcje w ciele człowieka.

15. Czym jest Shen i jak powstaje?

14. Podaj narządy Zang, które są najsilniej związane z poszczególnymi Substancjami.

Fizjologia Zang Fu

1. Wymień narządy Zang oraz narządy Fu. Jakie są ogólne funkcje Zang, a jakie Fu? Czym różnią się między sobą, jeśli chodzi o budowę?

2. Wymień WSZYSTKIE fizjologiczne funkcje poszczególnych narządów Zang i Fu.

- Wątroba:

- Pęcherzyk Żółciowy:

- Serce/Osierdzie:

- Jelito Cienkie:
- Śledziona:
- Żołądek:
- Płuca:
- Jelito Grube:
- Nerki:
- Pęcherz Moczowy:

3. Przy każdej funkcji każdego Zang i Fu rozwiń zdanie:
 „Zaburzeniem tej funkcji będzie...” i podaj 2-3 objawy.
 (Możesz to zrobić od razu w punkcie 1. lub jako zawartość punktu 2.)

4. Czym jest Potrójny Ogrzewacz (San Jiao) i jaka jest jego rola w organizmie człowieka?

5. Co to są Narządy Nadzwyczajne i na czym polega ta ich „nadzwyczajność”?

6. Co to jest „Ming Men” i jaka jest jego rola?

7. Co obrazuje Zegar Narządów? Narysuj go.

7. Jakiego rodzaju relacje mogą tworzyć narządy Zang i Fu między sobą (chodzi o ogólne rodzaje relacji, np. brat – siostra itd.). Podaj składowe narządy w poszczególnych relacjach.

8. Opisz krótko specyfikę poszczególnych relacji między narządami Zang – Zang.

	WĄTROBA	SERCE	ŚLEDZIONA	PŁUCA	NERKI
1. WĄTROBA	x	1.1	1.2	1.3	1.4
2. SERCE	x	x	2.1	2.2	2.3
3. ŚLEDZIONA	x	x	x	3.1	3.2
4. PŁUCA	x	x	x	x	4.1
5. NERKI	x	x	x	x	x

1.1: ...

1.2: ...

Itd.

9. Uzupełnij brakujące elementy w komórkach tabeli.

	Wątro ba		Śledzi ona	Płuca	
Yin / Yang	Małe (młode) Yang	Wielkie (stare) Yang		Małe (młode) Yin	
Brat – siostra		Jelito Cienkie			
Pora roku, etap rozwoju	Wiosna / narodziny, wzrost		Późne lato / dorosłe życie, aktywność zawodowa		Zima / starość, śmierć
Cztery Korzenie Ciała	Qi	Yang			Jing
Ruch			Środek	Zstępowa nie – ruch w dół	Skupianie (utrzymywanie)
Otworki zmysłu / zmysł		Język / dotyk	Usta (wargi) / smak		
Tkanki	Paznokcie	Arterie (naczynia)			, zęby
Płyny	Łzy			Płyn nawilżający płuca i nos	
Otwier a się w		Języku (mowa i porozumiewanie się)	Ustach (rozpoznawanie smaków)		
Odzwi erciedla się / Osiąga obfitość	Paznokcie i ścięgna;	Cera twarzy / stan naczyń			

Części ciała	Ścięgna	Tętnice, twarz, zwłaszcza oczy		Skóra, owłosienie ciała	
Uszkodzenie przez	Zbyt wiele wysiłku fizycznego i sportu			Zbyt wiele leżenia (zwłaszcza na plecach)	Zbyt wiele stania (i chodzenia)
Aspekt świadomości	Hun				

Przyczyny chorób

Przyczyny wewnętrzne

1. Wymień aspekty umysłu utrzymywane przez każdy z narządów Zang.
2. Opisz krótko role i zadania każdego z tych aspektów.
3. Podaj po 2-3 objawy słabości oraz zbytnej siły w każdym z nich.
4. Jakie emocje księga Huang Di Nei Jing przypisuje do każdej z Pięciu Przemian?

Drzewo	Ogień	Ziemia	Metal	Woda

5. Podaj po 2-3 przykłady: emocji pozytywnych i negatywnych typu Yang oraz pozytywnych i negatywnych typu Yin z każdej Przemiany.

	Drzewo	Ogień	Ziemia	Metal	Woda
Emocja pozytywna Yang					
Emocja negatywna Yang					
Emocja pozytywna Yin					
Emocja negatywna Yin					

6. Wymień Siedem Emocji, które uznaje się za potencjalną przyczynę chorób. Jakie kryteria musi spełniać emocja, by stała się ona faktyczną przyczyną choroby?
7. Opisz wpływ każdej z Siedmiu Emocji na sposób krążenia Qi?
8. Jeśli emocja jest przyczyną zaburzeń, na który z Czterech Korzeni ciała (Qi, Yang, Jin-Ye i Xue oraz Yin) będzie ona wpływać najbardziej i dlaczego?
9. Co powiesz o emocjach z danej Przemiany w przypadku nadmiaru Qi w narządzie, a co w przypadku niedoboru Qi w narządzie? Czy niedobór Qi w danej Przemianie oznacza automatycznie ekspresję negatywnych emocji przypisanych do tej Fazy? Podaj swoje uzasadnienie.

Przyczyny Zewnętrzne i Inne

1. Wymień Sześć patogennych Czynników Zewnętrznych.
2. Jakie są ich cechy charakterystyczne w obrazach patologii, które tworzą?
3. Opisz naturę każdego z patogenów zewnętrznych.
4. Opisz naturę każdego z odpowiadających im patogenów wewnętrznych.
5. W jaki sposób patogeny zewnętrzne mogą przenikać do ciała? Jakie są kryteria różnicowania, czy mamy do czynienia z chorobą Shang Han czy Wen Bing?
6. Jaka jest ogólna strategia postępowania w przypadku każdego z patogenów (zewnętrznych i wewnętrznych)?

7. Jakie czynniki mają wpływ na siłę naszej konstytucji?
8. Jakie są konsekwencje słabej konstytucji?
9. Wymień ogólne błędy dietetyczne, które mogą popełniać pacjenci.
10. W jaki sposób będzie działał nadmiar pokarmów:
 - Słodkich-zimnych?
 - Słodkich?
 - Zbyt gorących (temperatura) oraz o gorącej lub ciepłej naturze termicznej?
 - Tłustych?
 - Zbyt odżywczych?

11. W jaki sposób działa na organizm:
 - Zbyt dużo pracy i wysiłku, oraz zbyt mało wysiłku i ruchu?
 - Zbyt dużo napięcia i stresu, oraz zbyt mało bodźców stymulujących?

12. Jakie zagrożenie dla zdrowia niesie ze sobą „nadmierna” aktywność seksualna? Co znaczy określenie „nadmierna”?

12. Jakie patologiczne skutki niesie ze sobą obecność śluzu? Skąd może się on brać?

13. Jakie patologiczne skutki niesie ze sobą zastój Krwi? Jakie są ogólne przyczyny zastoju Krwi?

Wzorce patologii Zang Fu

1. Opisz krótko system Ba Gang.

2. Podaj ogólną strategię postępowania w przypadku każdej z kategorii.

3. Wymień (nazwij) wszystkie wzorce patologii narządów Zang i Fu z podziałem na grupy: *nadmiarowa* i *niedoborowa*.

4. Omów po kolei każdy z wzorców według poniższego schematu:

- a) 2-3 charakterystyczne i unikalne dla niego przyczyny (tzn. bez „żelaznego pakietu przyczyn” wspólnego dla wszystkich Zang Fu: konstytucjonalna słabość, starzenie się, następstwo chorób i „transfer patologii”).
- b) 2-3-4-5 najważniejszych objawów, które mogą być charakterystycznymi dla tego wzorca objawami różnicującymi, czyli takimi, które pozwalają odróżnić ten wzorec od innego lub takich, które dominują w obrazie energetycznym wzorca.
- c) Opisać krótko mechanizm patologiczny wzorca (na czym on polega, skąd się bierze) oraz zaburzeniem której fizjologicznej funkcji jest ten wzorec.
- d) Co będzie powodować zaostrzenie się objawów (jakie ewentualnie błędy dietetyczne, błędy związane ze stylem życia lub jaka emocja), czego należy unikać?

- e) W grupie wzorców niedoborowych, wskaż z niedoborem którego aspektu związany jest wzorec (np. niedobór Qi, niedobór Yin itp.), natomiast w przypadku wzorców nadmiarowych, co jest nadmiarem.
- f) Sformułować strategię postępowania (leczenia) dla wzorca.
- g) Wygląd języka i obraz tętna (2-3 parametry każdego z nich, z zaznaczeniem jakości kluczowej).
- h) Receptura ziołowa oraz 2-3 punkty akupunktururowe.
- i) Wskazówka dietetyczna lub dotycząca stylu życia (unikać tego lub zwrócić uwagę na tamto itp.).

5. Z jakimi innymi Zang Fu, narządy tej Przemiany tworzą najsilniejsze wzorce złożone?

Na bazie jakich relacji się to odbywa (brat-siostra, warstwa itd., pokrewieństwo poprzez jakąś szczególną Substancję, kolejny etap fizjologii, inne)?
