

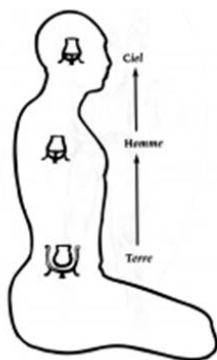
## Notions générales

Qi Gong = Maîtrise ou Travail (Gong) de l'Energie (Qi)

氣  
功

\*\*\*\*\*

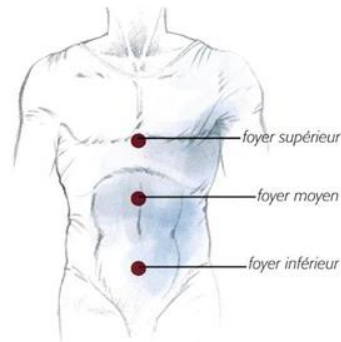
Les 3 trésors (SAN BAO), les 3 Dan Tian<sup>1</sup>, les 3 Foyers<sup>2</sup>



SHEN

Qi

JING



**Jing** (Dan Tian inférieur) est l'Essence, le capital énergétique de base  
**Qi** (Dan Tian moyen) est l'énergie qui circule dans les méridiens  
**Shen** (Dan Tian supérieur) est l'Esprit, nourrit par Jing et Qi

\*\*\*\*\*

**Lao Gong** = Palais du labeur

**Yong Quan** = Source jaillissante



\*\*\*\*\*

### Citations

« Le Yi chevauche le Qi » (L'intention dirige l'Energie)

« *Mieux vaut un Jing tonique qu'un Jing délavé* »

<sup>1</sup> Dan Tian = champs de cinabre (Alchimie taoïste Jing >>> Qi >>> Shen)

<sup>2</sup> Trois foyers = Physiologie (FS = Respiration, FM = Digestion ; FI = Eliminations). Dessin d'après Y. Réquena.