

3 Trésors

En médecine chinoise et dans le Qigong, 3 trésors doivent être gardés. Dans les écoles taoïstes du Qigong, Essence (Jing), Qi et Spirit (Shen) sont considérés comme le moteur de la vie et la base matérielle de la vie.

Jing

Jing est notre essence de vie. Cela correspond au moi physique et à la Terre. Il détermine combien de temps vous allez vivre et c'est votre force de vie et il est associé à votre génétique.

Qi

Qi se traduit par vitalité, bien que plus complexe que cela. Le Qi est une substance raffinée et subtile, mais il peut aussi s'agir d'une activité fonctionnelle des organes du corps. Sans Qi, nous ne pourrions pas bouger et nous mourrions. Il existe différents types de Qi, et le Qi provient de deux endroits différents. Le Qi original est hérité avant votre naissance, tandis que le second Qi provient de l'air que vous respirez, des liquides que vous buvez et des aliments que vous mangez. Le Qi original est stocké dans votre Dan Tian inférieur. Cela nourrit le Jing des cinq organes. Le Qi que vous respirez, buvez et consommez est également stocké dans votre Dan Tian inférieur.

Shen

Shen est traduit par l'Esprit. On dit qu'une personne avec un Shen fort est intelligente, claire, centrée, forte d'esprit, calme et en paix.