

Le Dan Tian

En chinois, le Dan Tian est le centre et la zone de stockage de la batterie de votre force de vie. De nombreux types de méditations et de Qi Gongs taoïstes et bouddhistes demandent à l'étudiant d'attirer leur attention ou leur prise de conscience sur le Dan Tian, car on pense qu'il calme l'esprit.

Le Dan Tian inférieur, également connu sous le nom de Xia Dan Tian, est traduit par «champ d'élixir», qui se situe à trois largeurs de doigt sous votre nombril et à deux largeurs de doigts derrière votre nombril, directement vers le centre de votre corps.

Les deux autres Dan Tians sont situés au troisième œil (Upper Dan Tian) au centre du front et au cœur (Middle Dan Tian).

