

# Les trois DAN TIAN

Les DAN TIAN sont des « zones de stockage » d'énergie : le DT Inférieur, Moyen et Supérieur.

Le Dan Tian Inférieur : situé sous le nombril est la zone de stockage de l'énergie originelle -JING-

De la grosseur d'une grosse clémentine il rayonne jusqu'à Mingmen (dos). Il est parfois appelé « source de vie » car il nourrit tous les organes et assure les fonctions essentielles du corps.

Véritable source de notre vitalité, il doit être rechargé en énergie pour éviter un affaiblissement.

Le Dan Tian Moyen, situé au la poitrine (entre les 2 seins) zone de stockage de l'énergie ancestrale. Il reçoit l'énergie Tian inférieur et les énergies issues de la respiration.

Le Dan Tian inférieur a un distribution, de communication de l'énergie.



Le Dan Tian Supérieur -  
est situé au niveau de la tête, au niveau de l'œil céleste.

SHEN-

Il est le réceptacle de la pensée originelle. Il est le siège de l'esprit, de la pensée.

C'est l'ouverture à la conscience, à l'esprit, à son être profond.

Article composé grâce aux lectures diverses : livres, documents, conférences de Qi Gong, de Médecines chinoises, arts énergétiques, méditations etc...