

# Aperçu

*JING* : essence

*QI* : énergie

*SHEN* : apparence générale

# Les trois trésors

**JING** : essence  
**QI** : énergie  
**SHEN** : apparence générale

Ce document est constitué à partir de compilation d'informations publiques, ne se substitue en aucune façon aux supports de formation officiels. Le Diffuseur ne pourrait être tenu responsable des erreurs qu'il pourrait contenir.

Le diffuseur ne pourrait être tenu pour responsable des conséquences qui pourraient provenir d'une mauvaise interprétation, compréhension, mal utilisation, des informations contenues dans ce document, il décline toute responsabilité légale quant aux éventuelles erreurs ou omissions, ainsi que pour tout hypothétique dommage qui pourrait être interprété comme étant la conséquence directe ou indirect des informations consignés dans ce document. Les personnes qui utilisent les contenus de ces documents le font sous leur entière responsabilité.

Ce document ne permet que de prendre connaissance avec différentes composantes de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Il n'a pas pour but d'éloigner les personnes de la médecine et des professionnels de santé. La consultation d'un praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise ne saurait remplacer le suivi médical habituel ou en cours, ni se substituer aux traitements en cours. Seul votre médecin peut décider de l'arrêt ou de la modification d'un traitement médical.

[contact@acupuncture-medecinechinoise.com](mailto:contact@acupuncture-medecinechinoise.com)

# Les trois trésors : les JING

**Les 3 trésors (SAN BAO) de la vie, Jing (essence), Qi (énergie) et Shen, permettent et favorisent la vie, la longévité, la santé et la résistance aux maladies s'ils sont conservés, cultivés, entretenus.**

- **JING**

- substance fondamentale, essentielle qui
  - Constitue la base de la structure physique de l'individu
  - Constitue la base de l'énergie Qi rénale
  - Entretien et soutient les fonctions et les activités vitales
  - en relation étroite avec la croissance (dents, cheveux, cerveau), les activités sexuelles, la fécondité, la reproduction.
  - Produit la moelle

- **2 sortes d'essence**

- JING du ciel antérieur (innée, congénitale, parentale) : essence propre des Reins
  - Héritée des parents, non renouvelable, base de la constitution de l'individu, elle stimule la formation de l'essence JING acquise.
- JING du ciel postérieur acquise
  - C'est notamment l'essence acquise dérivée des aliments (quintessence des aliments, essences subtiles des aliments) : jin wei, elle conforte et soutient l'essence JING innée

- **Localisation de l'essence JING : l'essence JING est stockée dans les reins**

# Les trois trésors : le Qi

**Le Qi, matière, substance fondamentale infinie, invisible qui, par ses mouvements et transformations incessants relie, constitue tout ce qui est dans l'univers.**

- Énergie vitale
- Activités fonctionnelles, fonctions des Organes Entrailles, des tissus, des méridiens et des branches collatérales (ramification) (JING LUO,...)
- **Dans le corps humain**
  - L'énergie est une substance fondamentale, qui constitue l'organisme humain, l'énergie s'infiltré partout, il n'y a pas d'endroit où l'énergie n'aille, qui permet les activités et les fonctions vitales grâce aux mouvements et aux transformations de l'énergie.
  - Si ce mouvement cesse, les activités vitales cessent, une énergie abondante est un gage de bonne santé.

# Les trois trésors : le SHEN

## Manifestations externes de la vie de l'organisme humain, des activités vitales du corps humain

- Apparence générale, éclat du regard, teint du visage, langage, gestes, comportement, état mental, vitalité,...
- Cette notion inclut les signes physiologiques et pathologiques et les symptômes se manifestant à l'extérieur.
- **Esprit, mental, activités psychiques et mentales**
  - Cela inclut la conscience, la pensée, les émotions, le caractère
- **Ce qui dans l'être humain gouverne**
  - Les activités physiologiques
  - Les activités mentales
- **Localisation du SHEN : le Shen réside dans le cœur**

# Les trois trésors : relations

- **JING et QI**

- L'essence JING est antérieure à la forme structurelle du corps et à l'énergie QI
- L'essence JING produit et nourrit l'énergie QI qui en retour la nourrit

- **Shen et QI**

- L'énergie QI accomplit ce que le SHEN a décidé
- Le SHEN gouverne l'énergie QI et les activités fonctionnelles du corps et de ses composants

- **JING et SHEN**

- L'essence JING produit et nourrit le SHEN
- Le SHEN est la manifestation extérieure de l'essence JING

- **JING, QI et SHEN**

- L'énergie QI et l'essence JING sont les bases indispensables et fondamentales du shen

# Culte des ancêtres et SAN BAO

