

Dān tián

丹田

dān
tián

cinabre
terre cultivée



上丹田 shàng dān tián *stock le shen*
中丹田 zhōng dān tián *stock le qi*
下丹田 xià dān tián *stock le jing*

3^{ème} œil - sagesse
cœur – calme – serein – réconfort
chaleur – stabilité- vitalité – force – courage