

La médecine traditionnelle chinoise distingue plusieurs sortes de QI :

Les énergies du Ciel Antérieur et du Ciel Postérieur

ZHEN QI Energie véritable	YUAN QI	énergie originelle	ENERGIE DU CIEL ANTERIEUR
	ZHONG QI	énergie ancestrale	
	JING QI inné	énergie séminale	
ou			
ZHENG QI Energie correcte	JING QI acquis	énergie essentielle	ENERGIE DU CIEL POSTERIEUR
	YONG QI	énergie nourricière	
	WEI QI	énergie défensive	

On appelle *ciel antérieur* en médecine chinoise ce qui précède la conception, ce qui précède la naissance.

On appelle *ciel postérieur* ce qui est de l'ordre du matériel, du manifesté, après la naissance.



YUAN QI désigne l'énergie prénatale. Elle est transmise par les parents. Dans le corps achevé, il réside dans *MING MEN* qui est situé sur l'axe médian du rachis, entre la 2^{ème} et 3^{ème} lombaire. L'entretien de *YUAN QI* dépend du mode de vie qui peut en assurer la pérennité ou provoqué son épuisement.

ZHONG QI elle prédispose à l'assimilation des énergies du ciel postérieur par la respiration et l'alimentation et est renouvelée par les poumons. Les fonctions principales concernent la respiration et le rythme cardiaque auxquels il apporte l'impulsion et dont il contrôle la régularité.

JING QI inné permet à l'individu d'assurer la base matérielle de l'activité de la vie, et aussi des organes. Il permet d'assumer la reproduction.

JING QI acquis est appelé *énergie essentielle*. Il remplace le *JING QI inné* qui s'use au fur et à mesure que la vie s'écoule. Il provient de l'essence subtile des aliments.

YONG QI c'est l'énergie de la nourriture. La première fonction de *YONG QI* est de participer à la production du sang. Sa deuxième fonction est la nutrition de l'ensemble de l'organisme.

WEI QI est diffusée à l'ensemble de l'organisme grâce aux fonctions du poumon et gérée principalement par cet organe, qui contrôle la peau et qui est un peu le bouclier des viscères contre les énergies pathogènes.

Le Qi Gong est directement impliqué dans la circulation de *Wei Qi* par tous les exercices corporels qui font travailler muscles, aponévroses, tendons et fascias.

Wei Qi fait 50 tours dans le corps par 24 heures : 25 dans le **Yang**, à la surface, le jour, et 25 dans le **Yin**, la nuit. Quand le **Yang** s'intériorise et que le **Yin** s'extériorise, la vie métabolique se ralentit, le sommeil s'installe ; quand le **Yang** revient à la surface et que le **Yin** descend en profondeur, les métabolismes s'accélèrent et le corps se réveille.

Le **Jing prénatal** survient avant toute chose dans le corps, c'est pourquoi le Rein est l'origine, est la base du Yin et du Yang.

On considère que le **Jing** est irremplaçable, on peut le conserver, mais non le remplacer.

Le **Jing post-natal**, par contre peut se renforcer grâce aux différentes énergies dérivées de la nourriture, de la boisson et d'un mode de vie approprié.

Le *Nei Jing* met en évidence l'existence de cycles de croissance et de développement qui sont de 7 ans chez les femmes et de 8 ans chez les hommes. Ces cycles incluent le développement et l'évolution des os, des dents, des cheveux, des systèmes de reproduction, de la maturité et du déclin sexuel et du vieillissement.

