

**Ци** (*Ки, Чи*) — китайское слово, означающее «дыхание» или «ветер». Жизненная сила, существующая во всем. См. [Прана](#). © Израэль Регарди «Древо жизни».

Ци — [энергия](#). Первое из [Трех Сокровищ](#).

Ци — буквально: сострадание, доброта, любовь, человеколюбие. Также термин "вэньянь" со значением "мать", который ассоциируется с любовью и заботой. В Дао Дэ Цзине "ци" — родительская любовь, — упоминается параллельно с "сяо" — сыновняя любовь, почитание родителей.

Приверженцам [западного оккультизма](#) ([эзотерической](#) традиции) стоит понимать Ци как "психическая энергия".

Внутренняя энергия Ци проявляется в двух основных видах:

1. **Юань Ци** (Изначальная Ци), которая образуется из Изначальной Цзин в почках, перемещаясь в нижний дань-тянь там скапливается, постепенно смешиваясь с "Посленебесной" Ци, стекающей из верхнего дань-тяня. Иногда Юань Ци называют "Прежде небесной" Ци, так как считается что еще не родившийся ("не видевший неба") ребенок обладает только ею.
2. **Хоутянь Ци** (Посленебесная Ци) образуется из Посленебесной [Цзин](#), приходящей к нам с пищей и вдыхаемым воздухом, вместе с Юань Ци обеспечивает весь организм жизненной силой.

Изначальная Ци более тонкая, и является энергией Воды (*Шуй Ци* - "водяная Ци"), способной успокаивать и охлаждать горячую и жесткую (*Хо Ци*

*Хо Ци*

- "

*огненная Ци*

) посленебесную Ци, энергию Огня.

В теле человека существует много видов Ци, но, в общем, их приводят к двум.

1. **Вэй Ци** - защитная Ци, которая охраняет тело от негативного воздействия окружающей среды. Вэй Ци выделяется через пор кожи, и ее движение в теле не связано с энергетическими каналами.
2. **Ин Ци**, что означает "питающая (управляющая) энергия". Ин Ци обеспечивает органы и системы организма необходимыми видами энергии (вырабатывается в процессе обмена веществ в организме и относится к метаболизму). Эта же энергия осуществляет функцию управления и контроля над физическими процессами (нервная, нейронная деятельность организма).

