

## **La saison d'hiver en médecine chinoise et philosophie taoïste 15 novembre - 28 janvier**

Dans cette saison chaque individu travaille en lui-même en profondeur les qualités de patience, de détermination et d'enracinement. Les mots clé de cette saison sont intégrité, valeurs, éthique, consolidations des fondations, enracinement et détermination.

L'hiver nous ouvre à une période de repli, de silence et d'introspection. Les mouvements et les activités diminuent pour nous faire entrer dans une plus grande profondeur, une plus grande adéquation avec nous-même.

Nous contactons nos racines, d'où nous venons et telles des graines enfouies sous la terre, les deux reins stockent et conservent cette énergie ancestrale pendant tout l'hiver. Ces graines sont prêtes à être transformées et à germer pour le printemps futur (démarrage au 15 février), laissant la place à un nouveau commencement.

Vessie et Reins sont les deux organes empereurs de la saison, toutes les transformations physiques, physiologiques, psychologiques, énergétiques sont conditionnées par l'énergie de ces deux organes. Il est important pour cela d'en prendre soin, de les entretenir pendant cette période. (alimentation, hydratation, méditation, shiatsu -voir les points des méridiens Vessie et Reins vus en cours).

Physiquement les Reins et Vessie vont régir la force physique de se déplacer, de marcher et de se tenir debout mais aussi la force du dos, de toute la colonne vertébrale du sacrum aux cervicales, du redressement de la colonne, des genoux, la force des cheveux et des os, la capacité de stockage de l'urine par la vessie). La chaleur des reins vont participer indirectement à la digestion, au fonctionnement des intestins (tri de ig, éliminations des matières impures solides avec gi) , au tri de la rate, pour une bonne digestion et élimination. L'énergie des reins participe directement à ralentir le vieillissement et nourrit la force vitale de l'individu, physique ou psychique. C'est aussi l'énergie Yin des reins qui nourrit un fœtus lors d'une grossesse et active chez l'individu toutes les phases de croissance( enfance – adolescence,...). Cette énergie des reins est directement liée à l'énergie transmise par nos parents à la conception, à l'énergie donnée par nos familles tout le long de notre croissance et il en va de notre responsabilité ensuite de l'entretenir, de la nourrir, de la conserver. La première étape est d'en prendre conscience.

Aussi via vessie et tr, c'est toute la gestion de l'eau dans le corps (fonctionnement de la vessie, de l'élimination des eaux usées, et ainsi des toxines qui est assurée et la circulation de la chaleur entre les trois foyers avec reins et tr.

Lorsque l'énergie des reins est totalement épuisée, l'individu vieillit brutalement, perd ses cheveux, les os se brisent, l'esprit se voile ou il y a perte de mémoire, les forces physiques diminuent brutalement. La mort en sera la dernière étape.

Au niveau du psychisme, la personne qui a de bons reins, agit, fait face aux épreuves avec ténacité et persévérance, voir même opiniâtreté. Il ne faut rien lâcher. Avec des reins faibles, la personne abandonne vite ses projets de longue durée. Soutenir les reins (shu, entité psychiques et points clé du reins) c'est soutenir sa force d'endurance dans ses objectifs et projets profonds de vie). C'est aussi vivre en phase avec ses valeurs, être fort d'avoir défini une éthique et de la suivre malgré les épreuves, c'est la marque de l'intégrité et de sincérité. Toutes ces forces sont nourries par les reins et inversement nourrissent les reins.

En hiver, l'énergie se densifie, le froid engendre une contraction. Tout se ralentie, mais c'est pour créer au contraire plus de puissance, plus d'ancrage, plus d'enracinement. L'ancrage et l'enracinement se développent et permettent aux fondations de l'être de s'affirmer et de se déployer. Il est important alors de vivre en cohérence avec ses valeurs et son éthique pour pouvoir conserver son énergie vessie/ reins. Nombre de burn-out et d'épuisements se produisent en hiver car non seulement souvent il y a du surmenage, mais le corps ne supporte généralement plus d'être en inadéquation avec l'esprit. En hiver, la méditation et des temps d'immobilisation, d'arrêt sont nécessaires pour pouvoir rétablir l'équilibre.

En hiver, il y a plus de préparations que de réalisations, car il y a plus d'immobilisations que d'actions. Le surmenage, l'agitation, les grosses actions vont être épuisantes de ce fait. Il est conseillé de reporter une grosse opération en début de printemps si possible (février) , ou un déménagement , tout grand changement engendrant des efforts car ce n'est pas en adéquation avec l'énergie de saison. Il faut comprendre que tout ce qui ne va pas dans le sens de l'énergie de saison, n'est pas bénéfique ni pour le corps, ni pour l'esprit. En hiver, le grand yin, prend toute sa place. Tout ce qui est lent, profond, immobile proche de l'énergie de Terre, liée à l'ancrage va aller dans le sens de l'énergie. Si nous suivons cela les choses vont aller simplement et naturellement sans embuches. Dans le cas contraire de grands chocs peuvent avoir lieu, arrêtant nette l'action. Suivons le courant et respectons les forces de la nature qui agissent bien au-delà de nous.

Prenons soin de nos reins et de vessie. Il est conseillé de manger des racines (légumes ayant mûrés sous terre) telles que la carotte, pomme de terre, navet, ...et de faire des plats mijotés voir bouillis comme le pot au feu. Varier les eaux, et boire régulièrement. L'eau active reins/ vessie. Attention au café et au thé qui n'hydratent pas ou peu. Privilégier les tisanes, le thé vert, les décoctions ou les tisanes à base de pissenlit, prêle, queue de cerise, bruyère. L'eau de mer riche en oligo-éléments ou ampoules de quinton sont bénéfiques en hiver et dynamise les reins (hypertonique). Cela revitalise les disques intervertébraux de la colonne. Manger les repas avec un peu de sel mais attention à ne pas trop saler car cela épuise les reins.

Prenons soin de nos reins aussi en apprenant les vertus du silence et de la méditation. Mettons en gestation nos projets futurs pour le printemps prochain, préparons une nouvelle naissance – renaissance. L'hiver est la saison du retrait et de l'enfouissement. Prenons ce temps de ralentissement, de calme et de silence comme une ressource.

De beaux moments de vie à vous en phase avec cette énergie d'hiver.