

Conseils pour bien vivre l'hiver



Aux alentours du 10 novembre commence l'hiver selon la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Cette saison est en effet centrée sur le solstice d'hiver (21 décembre), moment où la durée du jour est la plus courte de l'année.

Si l'hiver était un moment de la journée, il serait alors celui où l'on est couché et sans doute déjà endormi. Si le solstice d'été représentait « midi » à notre montre, au moment du solstice d'hiver il serait en revanche « minuit ». Pour la MTC, l'hiver a une importance cruciale. Il correspond effectivement à une période de **repos** ou du moins un moment durant lequel nous sommes « sensés » nous reposer après une année bien active. Prenez l'Hiver comme un « cadeau ». N'avez-vous jamais rêvé de rester au calme, à l'intérieur bien au chaud dans votre nid douillet.



Common Wikimedia, Geai bleu, auteur mdf

L'hiver était pour nos ancêtres la période de repos bien mérité après une longue année de travail. Durant l'automne, la réserve de bois et de vivres était assurée et ils pouvaient désormais s'installer en famille devant le feu et se reposer à l'abri tout en attendant patiemment que le printemps revienne.

En MTC, l'hiver et cette notion de « repos » sont très importants car notre attitude durant cette période va significativement conditionner notre forme pour la nouvelle année à venir. D'ailleurs pour les chinois, cette nouvelle année débute vers fin janvier à la fin de l'hiver avec le Nouvel an chinois.

Pour nous occidentaux, nous acceptons et comprenons facilement l'importance de dormir la nuit et l'avantage d'une bonne nuit de sommeil sur la journée à venir. En MTC, il en va de même pour l'hiver et le reste de l'année. Observez la nature dehors qui en hiver se repose et se régénère ! Regardez dehors, la nature enneigée à l'air si calme, si paisible. Aujourd'hui, avec l'électricité, nous continuons nos activités soutenues comme si de rien n'était. Un proverbe chinois dit d'ailleurs qu'il est aussi dangereux de ne pas se reposer en hiver que de ne pas dormir la nuit !

L'hiver est la saison où le **Rein** devient l'Empereur. Nous parlons dans ce cas des « Reins énergétiques » qui englobent non seulement les reins en tant qu'organe mais aussi les surrénales ainsi que les organes sexuels. La MTC considère le Rein énergétique comme étant le « pilier de notre santé » ou aussi « **notre réserve d'Eau** ». Il est la « batterie » de notre organisme et notre santé dépend énormément de l'état de nos Reins énergétiques. Quand nous sommes jeunes, nos Reins énergétiques sont « solides » et nous sommes presque infatigables. Sauf si l'on se dépense sans compter ! Mais avec le temps et souvent une hygiène de vie discutable, notre Rein énergétique fatigue et a de plus en plus de mal à maintenir l'équilibre général du corps.

L'hiver est la saison où nous refaisons le « plein » de nos Reins énergétiques ! Mieux nous nous reposerons cet hiver, mieux nous rechargerons nos Reins en énergie et plus nous serons en forme pour la nouvelle année à venir. Vous sentez-vous à plat et vidé dès l'automne ? Il y a de fortes chances que votre batterie nécessite un rechargement (low battery !). Heureusement, il y a l'hiver et sa période de repos salutaire ! Pourtant, nous occidentaux, continuons généralement la fin de l'année sur le même rythme avec son stress permanent, ses fêtes de fin d'année, une fin d'année à boucler... La MTC est claire. Si nous ne nous reposons pas en hiver, nous nous traînerons et nous le payerons toute l'année à venir.

Comment faire le plein d'énergie dans nos Reins énergétiques ? Il y a **3 piliers qui permettent de refaire le plein**. Bien dormir et privilégier le repos en hiver. Manger une « bonne » nourriture fraîche et vivante pour en extraire l'énergie subtile des aliments (et boissons). Respirer correctement et en toute conscience un air frais et si possible non pollué pour en extraire l'énergie subtile de l'air. Rien de mieux qu'une ballade dans la nature au grand air. Une partie de cette énergie sera consommée lors de notre activité quotidienne mais le « surplus » sera mis en réserve dans notre Rein énergétique. Il faut comprendre que **prendre soin de soi en hiver est un principe de haute importance en MTC**.

L'hiver avec ses longues nuits et son froid glacial suscite en nous une « **Peur** » qui est l'émotion de cette saison. Des peurs qui viennent de l'extérieur mais aussi de l'intérieur. L'excès de fatigue, le surmenage et l'épuisement sont propices à la naissance de peurs intérieures. La faiblesse de nos Reins et donc l'épuisement de nos ressources sont à l'origine d'une crainte de ne pas pouvoir faire face et de peurs irrationnelles. Cela est également valable dans le sens contraire. La Peur, l'angoisse et le stress affectent nos Reins et les épuisent. Et plus on est fatigué, plus on est susceptible de souffrir du stress et de peurs irraisonnées. Celui qui a les Reins solides n'a peur de rien et avance en toute confiance ! La « **confiance** », voilà l'émotion positive qui nourrit nos reins et les renforce ! Notons que les personnes âgées sont en général plus fatiguées et en déficit d'énergie. Ce n'est pas pour rien qu'avec l'âge, on devient plus peureux et angoissé.

Lorsque notre Rein énergétique (notre batterie) est épuisé, notre réserve "d'énergie Eau" est au plus bas. Souvent, nous nous sentons à plat. Mais ce déséquilibre peut également provoquer ce que l'on appelle le « Feu apparent ». En effet, notre énergie « Feu » n'est alors plus contrôlée par notre énergie en Eau quasiment épuisée (l'Eau éteint le Feu). Cela se traduit alors par une hyperactivité et un mauvais sommeil. Nous cherchons à réduire ce Feu en excès par une suractivité indispensable pour nous défouler et retrouver un équilibre précaire. Ce Feu en nous n'est qu'apparent car en réalité nous sommes épuisés. Nous nous sentons actifs et en forme mais à la moindre contrariété nous sommes vite dépassés, agacés, impatient, exaspérés. C'est le cas par exemple, lorsque nous nous maîtrisons toute la journée au travail mais une fois à la maison, nous nous relâchons (lâchons), piquons une crise et n'avons plus de patience pour rien. Cela dénote clairement un déséquilibre de notre Rein énergétique et donc un épuisement. Ce type de déséquilibre avec un manque d'Eau et un excès de Feu est typique de notre mode de vie actuel hyper-stimulé, accéléré et donc « épuisant ».

Les conseils pour l'Hiver

-L'hiver c'est le moment de **lever le pied**, de se reposer davantage voire même de dormir plus. Eviter donc toute activité éreintante ou exagérée que ce soient au niveau sportif, social, professionnel, bricolage et sexuel (le Rein et la sexualité sont liés). Ce n'est absolument pas le

moment d'amplifier votre entraînement au triathlon ! Au contraire, ménagez-vous et prenez le temps de vous **ressourcer**.

-Cherchez le **calme** mental. L'hiver est la saison de l'**introspection**, des bilans et où l'on prend le temps de se poser pour retrouver son intimité. Cultivez la tranquillité, la patience et la réflexion. Faites un point sur vos objectifs et vos aspirations pour la nouvelle année à venir. C'est le moment de choisir « vos graines » à semer dès que le printemps reviendra !

-Nos oreilles et l'ouïe sont reliées à l'Elément Eau, à nos Reins et donc à l'hiver. Celui qui est épuisé ne supporte plus le bruit ! Profitez de moments d'immobilité dans le silence ou en écoutant de la musique douce permet de recharger « sa batterie ». L'hiver est donc le moment idéal pour se mettre à la **méditation** dans le **silence**.

-Essayez de **dormir** avant 23h. En effet, les Reins énergétiques se rechargent surtout entre 22h et 2h du matin. En MTC, on dit que les heures de sommeil avant minuit comptent double ! Couchez vous plus tôt sans culpabilité surtout de début novembre à Noël qui est la période la plus Yin de l'année. Evitez l'usage tardif des écrans, Smartphones et autres tablettes qui perturbe la sécrétion de mélatonine et l'apparition du sommeil. Soulignons également qu'un bon sommeil favorise un bon fonctionnement de notre système immunitaire, de nos cellules nerveuses et musculaires, de nos processus de guérison et de développement.

-Pour refaire le plein en énergie « Eau » et avoir les **Reins solides**, il faut donc se reposer et bien dormir. Aller dans la **Nature** et le grand air (frais et pur) permet aussi de se nourrir de cette énergie Eau subtile. Il en va de même d'une bonne nourriture fraîche et vivante (et non industrielle) que l'on prend soin de manger lentement et en toute conscience (et non à la va vite).

-Privilégiez des **repas chauds** ainsi que des boissons chaudes. Evitez donc les crudités et les plats froids pour un moment. Le froid à l'extérieur demande à notre corps déjà assez d'énergie pour le réchauffer.

-Prenez soin de vous **habiller chaudement**. Maintenir son « Feu intérieur » assure un système immunitaire puissant. Gardez donc vos Reins mais aussi votre tête et vos pieds au chaud en vous habillant correctement ! Sortez votre bouillotte et mettez-la sur les reins (au-dessus des lombaires) assis devant votre feu de cheminée.

-La saveur **salée** caractérise la saison de l'hiver. N'hésitez donc pas à saler un peu plus qu'à l'habitude si votre médecin vous l'autorise. Le sel est Yang et stimule notre Feu tout en déshumidifiant notre terrain (Hiver = Froid et Humide). Mangez des huîtres, des crevettes, des fruits de mer ou des algues, du Miso (japonais) si vous aimez cela. Faites une cure d'eau de mer (solution hypertonique buvable) qui en plus est riche en oligo-éléments et sels minéraux.

-Le **Noir** est la couleur de l'Hiver. N'hésitez pas à vous habiller en noir. C'est d'ailleurs souvent la couleur que choisissent les personnes fatiguées voire déprimées sans doute pas par hasard.

-Mangez des aliments noirs comme par exemple des olives, des champignons, des graines, des radis ou du chocolat de qualité... noirs. Sinon, privilégiez les légumineuses, les **légumes racines** et légumes d'hiver, les céréales complètes et les fruits secs avec un fort potentiel énergétique (châtaignes, noix...). En hiver, il est important de manger une nourriture consistante et énergisante. Ajoutez quelques aromates comme le Thym et l'Origan antivirales et bactéricides ou de l'ail qui réchauffe. N'oubliez pas de consommer des aliments riches en **vitamine**

D (manque de soleil) comme les poissons gras (hareng, sardine, saumon...), du foie, des œufs ou du beurre. Si vous êtes courageux, vous pouvez faire une cure d'huile de foie de morue.

-N'hésitez pas à utiliser des huiles essentielles comme le **Tea Tree** (Arbre à Thé) qui est un bon anti-infectieux, l'Origan comme super antibiotique et le Ravintsara comme antivirus. Pour vous calmer, vous avez également la Camomille Romaine super anti-stress ou la Lavande calmante.

-Buvez des tisanes qui réchauffent le corps comme par exemple des tisanes avec du **Gingembre**, du Thym ou de l'Origan pour se défendre contre les maladies ou de **Camomille**, d'Eglantine, de Mélisse ou de Tilleul pour vous détendre.

-L'hiver est le moment idéal pour prendre des **bains chauds** (avec des huiles essentielles) ou se faire un **sauna** pour épurer l'organisme et se détendre par la même occasion (sauf contre-indications comme varices, hypotension ou troubles cardiaques par ex.).

-En hiver, l'émotion associée est la **Peur** (intérieure ou extérieure). Il faut donc particulièrement **cultiver la « Confiance »** durant cette période. **La Confiance est l'antidote de la Peur** et elle est une émotion positive qui renforce nos Reins. Avoir Confiance en la Vie, c'est ne plus gaspiller son énergie à vouloir « contrôler » et « anticiper » constamment. Car moins on est fatigué et moins on est susceptible de souffrir du stress et de l'angoisse.

L'hiver

Organes : Rein*, Vessie*

Elément : EAU

Sens : l'ouïe

Emotion : la peur

Saveur : Salé ou saumâtre

Couleur : Noir ou Bleu foncé

Mouvement : debout immobile

Climat : le froid

* Il s'agit d'une entité énergétique. Par exemple, le Rein "énergétique" comprend l'organe physique lui-même (les reins) mais aussi les fonctions physiques et énergétique liées. On l'écrit d'ailleurs avec un R majuscule.

Sources article, d'après :
www.pierremougel.com
www.energie-santé.net
www.nantes-shiatsu.fr
www.holisticattitude.com
www.terreetciel.org