

## CONSEILS POUR L'HIVER

Source : [http://www.nantes-shiatsu.fr/blog/shiatsu\\_et\\_medecine\\_traditionnelle\\_chinoise/conseils-pour-lhiver2/](http://www.nantes-shiatsu.fr/blog/shiatsu_et_medecine_traditionnelle_chinoise/conseils-pour-lhiver2/)

*L'hiver correspond à la fin du cycle annuel avant la renaissance du printemps. C'est le temps du repos et de l'intériorisation, qualité yin s'il y en a. Il commence début novembre après la fête des morts jusqu'à Noël (solstice d'hiver). Cette période est nommée « le grand Yin », c'est-à-dire la période la plus yin de l'année. Les jours commençant à s'allonger à partir de fin décembre, l'hiver se poursuit dans une phase plus yang jusqu'au début février où le printemps prend alors la relève.*



### Rappel sommaire sur la logique saisonnière de l'énergétique chinoise

L'énergétique chinoise se base pour une grande partie sur 12 organes principaux dont il convient de prendre soin pour préserver sa santé et sa vitalité. La logique saisonnière est particulièrement importante à suivre pour cela : chaque organe (précisément couplé deux à deux) a son propre rythme annuel avec une saison où il se remplit d'énergie (plénitude saisonnière), énergie qui décline la saison suivante pour atteindre son vide saisonnier six mois plus tard et pour à nouveau se remplir et ainsi de suite. Notons que plénitude et vide énergétique ne sont pas ici pathologiques mais relèvent juste du cycle saisonnier : il est normal et bon que tel organe soit en plénitude énergétique lorsqu'il est dans sa saison et en vide six mois plus tard.

Pour éclairer notre propos, prenons l'exemple du Rein (associé à la Vessie) puisque sa saison est précisément l'hiver. Précisons d'abord que bien qu'anatomiquement nous ayons deux reins, l'énergétique chinoise parle du « Rein » (au singulier et avec une majuscule) pour la simple raison que « le Rein » renvoie à un ensemble de fonctions qui dépasse largement celles des reins – organes. Quoiqu'il en soit, le Rein est en plénitude énergétique en hiver, son énergie décline au printemps pour être en vide énergétique l'été. Son énergie se recharge à l'automne et atteint enfin une nouvelle plénitude l'hiver suivant.

« Suivre une saison », c'est autrement dit suivre cette logique annuelle et ne pas la contrarier par des pratiques alimentaires, des comportements etc. contraires aux caractéristiques de l'organe. En d'autres mots, en hiver pour renforcer le Rein, il faut développer des pratiques qui vont être conformes et bénéfiques à ses principales fonctions.

## Le Rein stocke notre réserve d'énergie

La première fonction du Rein est de contenir notre réserve d'énergie et cela sous deux formes. Premièrement, sa forme substantielle et Yin appelée « Essence » ou « Jing inné » est fournie par nos parents au moment de la conception est en quantité limitée et est non renouvelable. Elle détermine notre constitution de départ, notre développement et notre capacité à nous reproduire. Elle peut être également comparée à la cire d'une bougie qui se consume plus ou moins vite selon nos modes de vie : la mort intervient lors de son épuisement.

La seconde forme apparaît sous sa forme énergétique et yang, nommé « Ki-Source » ou « Jing acquis ». Alors que l'Essence renvoie à notre appartenance à l'espèce humaine, le Ki-Source détermine notre individualité et le potentiel de notre conduite individuelle. Le Ki-source (dont on possède à la naissance une réserve d'énergie estimée par certain-e-s d'une durée de 5 ans) est quant à lui produit tout au long de la vie, par l'assimilation de l'énergie subtile de l'air inspiré et de celle des aliments et des boissons ingérés. Il vient donc compléter, entretenir et compenser le Jing inné.

Ajoutons que dans le quotidien, l'énergie que nous utilisons provient principalement de l'énergie de l'air et celle de la nourriture, le Ki-source utilisé quotidiennement (et en quantité infime) servant principalement de catalyseur à l'ensemble des opérations métaboliques du corps. C'est le surplus de cette production quotidienne d'énergie, s'il y en a, qui vient donc alimenter le Ki-source.

Ce schéma fonctionne toutefois quand nous avons un mode de vie équilibrée. En cas de mode de vie déséquilibré (alimentation erronée, mauvaise respiration, environnement pollué, vie émotionnelle perturbée, consommation de médicaments, de drogues, excès sexuels...), la quantité et la qualité de l'énergie produite au quotidien sera déficiente et notre organisme devra puiser dans cette réserve d'énergie du Rein pour faire face à nos besoins journaliers : cela épuisera ce stock de Ki-source qui réduira d'autant notre santé et notre longévité.

## Le Rein, une réserve d'énergie à protéger et restaurer en hiver

Ainsi, le Rein contient notre réserve d'énergie et il s'agit de la restaurer en partie par une vie équilibrée et saine. Si l'on croise maintenant cette première règle avec la règle saisonnière, à savoir que le Rein se remplit d'énergie quand arrive l'hiver, nous comprenons que l'hiver est la saison où naturellement si l'on peut dire, nous faisons nos réserves énergétiques pour l'année qui vient. Ces réserves seront alimentées par le surplus d'énergie produit par un mode de vie équilibré et par une attention particulière à notre alimentation et à notre respiration. En hiver, prendre soin de soi devient un principe de haute importance à respecter.

## L'hiver, sachez ralentir et se vous reposer

Si bien évidemment le monde extérieur nous sollicite tout autant que le reste de l'année, il est particulièrement sage d'adapter son mode de vie et suivre le rythme de la nature qui s'est endormie. Aucun processus ne peut demeurer en permanence dans l'activité et le mouvement. Le repos n'est

pas l'arrêt ou la diminution de la vie : il en est un des moments le plus important, celui qui permet de se ressourcer pour pouvoir repartir avec entrain au printemps.

Ainsi, en cette saison, le premier des principes est de savoir ralentir sa vie sociale et ses activités pour retrouver son chez-soi (sa maison mais aussi son intérieur intime). Soyez casanier ! Plongez-vous dans la lecture, la méditation, prenez le temps de rêver devant la cheminée. Sans aucune culpabilité, couchez-vous tôt, même très tôt si vous vous sentez fatigué, notamment durant la période du grand Yin (de début novembre à Noël).

Protégez-vous du froid en vous couvrant largement, notamment la partie des lombaires où sont logés les reins et la vessie, les deux organes anatomiques liés à l'hiver. Faites de même au niveau des pieds et de la tête. Mais surtout, prenez soin de vos reins : vous savez désormais que c'est là que réside votre réserve d'énergie que vous devez restaurer en hiver pour l'année qui vient. N'hésitez donc pas à vous programmer des soirées bien au chaud avec une bouillotte sur les lombes (creux du dos).

### Sur le plan alimentaire

Une autre manière de prendre soin du Rein est de consommer des aliments qui vont le nourrir : soja, châtaignes, porc, canard, noix de cajou, haricots azukis, crevettes, coques, huîtres, crabe.

Plus encore que pour d'autres saisons, mangez chaud le plus souvent possible. Consommez également sans modération toutes les sortes de haricots, de légumineuses et de céréales : pois, pois cassés, pois chiche, lentilles, riz, sarrasin, millet, quinoa, petit épeautre. De même, cuisinez les « légumes racines » chargés des qualités nutritives de l'hiver : carottes, pommes de terre, navets, oignons. Dans cette même logique de saison, plutôt que de rechercher des vitamines dans les agrumes (orange, clémentine, pamplemousse...) dont les éléments nutritionnels ne correspondent pas à la saison hivernale, mangez plutôt des pommes, des poires ainsi que des fruits secs qui ont tout autant de qualités nutritives.

Les fruits de mer sont également à rechercher car ils possèdent d'énormes avantages sur les plans gustatifs et nutritifs. Variés et délicieux, ils sont extrêmement riches en protéines, sels minéraux, oligo-éléments et vitamines, tout en étant très pauvres en matières grasses. Laissez-vous tenter par les crustacés, crevettes, moules, huîtres....

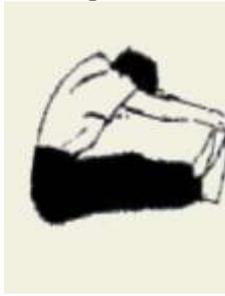
### Étirements des méridiens du Rein et de la Vessie

Pour renforcer l'énergie du Rein et celle de la Vessie, faites quotidiennement un étirement de leur méridien comme il suit :

**Position** : Assis, les jambes tendues et les pieds joints, placer les mains près des fesses et se soulever, bras tendus, redescendre en se plaçant bien en appui sur les ischions (os des fesses).

**Mouvement** : Étirez les bras vers le bas, puis pencher le buste sur l'avant avec l'idée de poser la poitrine sur les cuisses. Suivez le principe d'étirement du souffle à l'expiration pour amener

progressivement le ventre vers l'avant des cuisses. Tenez la position à l'inspire pour progresser lors de l'expire. Recommencez ainsi 5 ou 6 respirations.



## Percussion sur les reins

**Position** : légèrement penché, enroulez l'index à l'intérieur du pouce (comme si vous fermiez légèrement le poing).

**Mouvement** : Faites des percussions avec la surface formée par cet enroulement index-pouce sur la zone des reins durant 1 à 2 minutes. Pour rappel, les reins ne se situent pas sur les lombaires mais au-dessus à la frontière avec les dernières côtes. Dans un second temps, vous pouvez descendre (et remonter le plus haut possible) le long de la colonne et finir cette fois-ci sur la zone des lombaires (bas du dos) et du sacrum (os plat en bas de la colonne et au-dessus des fesses).

## Le tambour céleste

**Position** : Position : Le « tambour céleste » est situé à l'arrière de votre crâne ! Placez les mains sur les oreilles : avec la base de la main obturant totalement l'oreille. Les doigts sont en arrière de la tête. Il faut bien appuyer afin de bien boucher les oreilles. Les majeurs se placent naturellement au niveau de l'occiput (trou situé à la base du crâne derrière).

**Mouvement** : On pose les index sur les majeurs et d'un petit mouvement sec, on fait glisser l'index qui « claque » sur la tête. Après quelques battements de tambour (9 fois), décollez les mains un peu rapidement des oreilles. Entrouvrez la bouche pour éviter une surpression désagréable.

Le bruit produit résonne dans la tête. Cette vibration renforce l'énergie du Rein en stimulant les oreilles, clarifie et calme l'esprit. Cela améliore parfois le sommeil ou soulage certains acouphènes. Le tambour céleste est assez efficace lors des coups de fatigue.

## La méditation

La méditation est particulièrement conseillée l'hiver puisqu'elle tend à développer l'énergie Yin renvoyant à la fois à la saison hivernale et au Rein. Un autre article a été réalisé sur ce sujet : [La méditation selon l'énergétique chinoise](#)